

RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ**KİŞİLİK****Kişiliğin Tanımı ve Gelişimi**

Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış özelliğidir. Örneğin kişinin güler yüzlü olması, sinirli olması, yardımsever olması, heyecanlı davranışlar sergilemesi onu diğer insanlardan farklı kılan özelliklerdir.

Kişiliğin mizaç ve karakter olmak üzere iki yönü vardır.

Mizaç, kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. Mizacın şekillenmesinde iç salgı bezleri, hormonlar ve vücuttaki kimyasal değişikliklerin etkisi vardır. Duygusal, sakin, heyecanlı, soğukkanlı vb. kişilik özellikleri mizacın etkisi ile belirginleşir ve daha zor değişir.

Karakter, kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür. Müsriflik, dürüstlük, hoşgörülülük, bencilik vb. özellikler karakteri yansıtır.

Kişiliğin şekillenmesinde aile, genetik faktörler, koşullama, bilişsel ve sosyal koşullar etkilidir. Cinsiyet, zekâ kapasitesi, fiziksel özellikler kalıtımın daha etkili olduğu alanlardır. İlgı, tutum, değerler, ahlaki özellikler, alışkanlıklar ve inançlar ise çevrenin daha etkili olduğu alanlardır.

Kişilik Kuramları**Psikodinamik (Psikanalitik) Kuram**

Freud'a göre kişiliğin üç yönü bulunmaktadır: **Bilinçaltı**, bireyin hiç farkında olmadığı bastırılan ilkel isteklerin bulunduğu alandır. **Bilinç öncesi**, bilince yakın olan ve bilince çıkarılabilecek bilgi, anı ve düşüncelerden oluşur. **Bilinç**, algı ve bilgilerin açık seçik izlenildiği, farkında olunan duygu, düşünce ve davranışa ait bilgilerden oluşur.

Psikodinamik kuramı savunan psikologlara göre kişilik id, ego ve süperegoda oluşmaktadır.

İd kişiliğin ilkel yönünü oluşturmaktadır. Daima haz ilkesine göre hareket etmektedir. İdin temelleri tamamen bilinçaltı dürtüleridir. Çünkü kişi bu dürtülerin etkisinin çoğu kez farkında değildir. Ayrıca id ve süpereo arasında denge sağlamaya çalışır.

Ego, idi denetim altında tutmaya çalışan kişilik birimidir. Ego akılcı ve pratiktir. İd ise mantığı hesaba katmaz ve pratik değildir.

Süpereo kişiliğin ahlaki yönünü temsil eder. Tüm kararlarında ahlak ilkesinden yola çıkarak, katı ahlaki kurallar çerçevesinde özellikle idin cinsellik ve saldırganlıkla ilgili isteklerini ahlaka uygunluğu açısından denetleyerek, kabul edilmesi mümkün olmayan aşırı istek ve taleplerin karşılanmasına karşı çıkar. Süperegoda büyük bir kısmı bilinç öncesinde yer almaktadır.

İd, ego ve süpereo arasındaki dengesizlik farklı kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Örneğin süperegoda fazla gelişmiş olan bir kişi davranışlarında utangaç, çekingen ve kızgınlık duygularını bastırır, ifade etmede zorlanır. Diğer yandan idi baskın olan birey ise bencil isteklerinin hemen şimdi doyurulmasını ister.

Psikososyal Kuram

Erik Erikson, bireyin yaşamda savunmasızlığının arttığı ve potansiyelinin yükseldiği bir dizi kriz ve dönüm noktası ile karşılaştığını söyler. Ona göre bu krizler uygun bir şekilde çözüldüğünde kişilik gelişimine ve psikososyal olgunluğa katkıda bulunur. Her kriz ya da aşama, bireyin gelişimini şekillendiren ve kişiliğini değiştiren daha önceki kriz ve aşamaların üzerine kuruludur.

Erikson, bireylerin sekiz dönem içinde psikososyal gelişimlerini tamamladıklarını savunur. Bu gelişim dönemlerinin özelliği, her dönemde biri olumlu, diğeri olumsuz olan iki özellikten hangisinin birey tarafından kazanılıp kazanılmadığıdır.

Erikson'a göre kişilik gelişiminin tamamlandığı sekiz dönem şunlardır: Güven-güvensizlik, özerklik-utangaç, girişimcilik-suçluluk, başarı-aşagılık duygusu, kimlik-rol karmaşası, yakınlık-yalıtılmışlık, üreticilik-durgunluk, benlik bütünlüğü-umutsuzluk.

Fenomenolojik Yaklaşım

Carl Rogers ve A. Maslow tarafından savunulmuştur. Bu yaklaşım bireyin öznel yaşantıları üzerinde durur. İnsan yaşamda seçenekleri olan, bunlar arasından kendine uyanları seçebilen, yaratıcı, kendini gerçekleştirmek için uğraş veren bir varlıktır. İnsanların kişiliklerini olumlu ve iyimser bir bakış açısıyla incelemektedir. Bu kuram özellikle bireyi öne çıkarıp toplumu hafife alması yönüyle eleştirilmiştir.

ÖRNEK-1

Uzun zamandır birlikte çalıştığı iş arkadaşları, Seda'yı konuşkan ve dışa dönük bir insan olarak tanımlar. Bir süre sonra işi gereği yurt dışına giden Seda, gittiği ülkenin diline henüz hâkim olamadığı için yeni iş arkadaşlarıyla daha az sohbet eder. Bu yüzden yeni iş arkadaşları, eski iş arkadaşlarının aksine Seda'yı içe dönük bir insan olarak tanımlar.

Seda'nın kişilik özellikleriyle ilgili bu farklı tanımlamalar, aşağıdakilerin hangisiyle açıklanır?

- A) Kişilik özelliklerinde kültürler arası farklılık görülmez, kişilik özellikleri evrenseldir.
- B) Kişilik özelliklerinin oluşumu genetik faktörlerle açıklanabilir.
- C) Çocukluktaki yaşantılar yetişkinlikteki kişilik özelliklerine etki eder.
- D) İnsanların kişiliklerinin nasıl algılandığı farklı sosyal koşullarda değişebilir.
- E) Kişilik özelliklerinin gelişmesinde koşullanma önemli rol oynar.

(2024-AYT)

ÖRNEK-2

Ömer, bir arkadaşının kendisiyle ilgili herkesin içinde yaptığı eleştirel yorumdan çok rahatsız olmuş ve arkadaşına öfkelenmiştir. Ömer, önce arkadaşına fiziksel saldırıda bulunarak öfkesini göstermek istemiş olsa da diğer arkadaşlarının tepkisinden çekindiği için kendini kontrol etmiştir. Bu arkadaşına saldırmak yerine ona tepkisini alaycı bir fıkra anlatarak göstermiş, hem onun kabalığına fiziksel saldırıya kıyasla daha uygun bir şekilde cevap vermiş hem de anlattığı fıkra ile diğer arkadaşlarının beğenisini kazanmıştır.

Psikanalitik kurama göre Ömer'in öfkesini daha uygun bir şekilde ifade etmesini sağlayan kişilik yapısı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ego
- B) İd
- C) Bilinç öncesi
- D) Süperegö
- E) Bilinçaltı

(2022-AYT)

Bireysel Farklılıklar

İnsanlar arasında birtakım fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal farklılıklar vardır. Bu farklılıklar aslında insanın bireysel bir varlık olduğunun göstergesidir. İnsana bireysellik kazandıran bu özellikler, kişilik dediğimiz, onun kendisi ve çevresiyle, başkalarına benzemeyen bir şekilde geliştirdiği ilişkilerin yapısını oluşturur.

İnsanlar; dış görünüşleri, fizyolojik yapıları, iç salgı bezlerinin salgıları, büyüme hızları bakımından birbirlerinden ayrılırlar. Bu özellikler, geniş ölçüde soya çekime bağlı kalıtsal ayrılıklardır ve kişilik gelişimini etkiler.

İnsanlar ayrıca yetiştirme biçimleri ve geçmiş yaşantıları yani görgüleri, bilgileri, alışkanlıkları, yakın çevrelerinden kazandıkları değer yargıları bakımından da duygusal, bilişsel ve toplumsal olarak farklılık gösterirler.

Bireysel ayrılıklar üzerinde duygusal ve sosyal ilişkilerin de etkisi vardır. Ayrıca kişilik farklılıklarının kökeninde büyük ölçüde zekâ ve yetenek farklılıkları da yer almaktadır.

Kişiliğin Ölçülmesi

Kişiliğin ölçülmesinde test ve ölçekler kullanılmaktadır. Bu test ve ölçekler bazı özelliklere sahip olmalıdır. Sorular birçok kişiye uygulanarak denir ve sağlam normlar elde edildikten sonra geniş gruplara verilir.

Bu testlerde yanlış ve doğru yoktur. Bunun yerine bu testlerle kişilerin çoğunlukla ne yaptıkları veya neyin onlara özgü olduğu öğrenilmeye çalışılır.



DİFnot

Görüşme, uzmanın görüştüğü kişiyi tanımasına yönelik bir tekniktir. Uzman, geniş yelpazede sorular sorarak kişi hakkında detaylı bilgi edinmeyi amaçlamaktadır.

Derecelendirme ölçekleri bireyde hangi kişilik özelliğinin hangi oranda bulunduğunu belirlemeyi amaçlayan ölçek şeklidir.

İlgi testlerinde kişinin hoşlandığı ve hoşlanmadığı, neyin tercih edildiği veya kaçınıldığı bulunmaya çalışılmaktadır.

Anketler kişilikle ilgili olarak hazırlanan soruların yazılı veya sözlü olarak cevaplandırılmasına dayanır. Verilen cevapların samimi olması gerekir.

Kişilik envanterinde çeşitli kişilik özellikleri, ilgiler, ihtiyaçlar ve çeşitli problemlerle ilgili bilgiler kısa kısa ve çok sayıda maddelerdir. Deneklerden kendisi ile ilgili maddeleri işaretlemesi istenir. İşaretlenen maddeler ve işaret sayısına göre sonuç değerlendirilir.

Projektif testler, belirsiz bir uyaran vermek ve bunun yorumlanmasını istemek yoluyla, deneyin duygu ve gereksinimlerini yansıtmaya olanak sağlayan tekniklerdir. En yaygın olarak kullanılan projektif testler, Tematik Algı Testi (TAT) ve Rorschach Testi'dir.

Tematik algı testi yirmi resimden oluşur. Her bir resim verildikten sonra denekten, gördüğü olay hakkında öykü anlatması istenir. Denek, çoğu kez resimdeki karakterlerden biriyle özdeşim kurar ve öykü, bireyin yarı kapalı bir öz geçmişinin anlatımı olur. Bu yolla, bireylerin bilinçaltı duygu ve istekleri ortaya çıkarılmış olur.

Rorschach testi, beş renkli, beşi siyah beyaz olan on karttan oluşur. Her kartta mürekkep lekelerinden oluşan belirsiz şekiller vardır. Her bir kart sunulurken denekten, birçok biçimlerde yorumlanmaya elverişli olan bu lekelerde ne gördüğünü söylemesi beklenir. Bireylere özgü olan yanıtlar değerlendirilir ve sonuçlar belirlenir.

STRES

Stresin Tanımı

Stres, bireyin fiziki ve sosyal çevreden gelen engellemeler karşısında gerginleşmesi, fiziki ve sosyal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durumdur. Stres, dış ve iç uyarıcılara bağlı ortaya çıkan fizyolojik veya psikolojik tepkiler bütünüdür.

Stresin Kaynakları ve Türleri

Stres; fizyolojik, biyokimyasal, psikolojik tepkilerle ortaya çıkar. Organizma tehlikeyle karşılaşınca "savaş veya kaç!" yanıtını verir. Canlı, başa çıkamayacağı bir tehlikeden uzaklaşmaya çalışır. Başa çıkacağına inandığı tehlikeyle savaşır.

Bir hedefe yönelen davranışın, herhangi bir nedenle amacına ulaşmasının önlenmesine **engellenme** denir. Amaca ulaşmayı önleyen etken engel adını alır. Bireyin isteği engellendiği zaman içine düştüğü, organizmada gerginlik yaratan psikolojik duruma hayal kırıklığı adı verilir. Bu durum, insanda yılgınlıklara, iç gerilimlere, kaygı ve üzüntülere yol açar.

Engeller, iç ve dış engeller olarak ikiye ayrılabilir. Dış engeller; kuraklık yangın, deprem, kaza, ölüm, parasızlık gibi toplumsal ve doğal çevreden kaynaklanan engellerdir. İç engeller, organizmanın kendisinden kaynaklanan fizyolojik ve psikolojik engellerdir.

İki farklı gereksinim, istek, duygu, düşünce ve davranış arasında bir seçim yapma zorunluluğunun ortaya çıkardığı duruma **çatışma** denir. Bireyin bunlardan birini seçme zorunluluğunun olması çatışmaya yol açmaktadır. Çatışma durumu çözülmemeyip uzadığında stres ortaya çıkmaktadır.

Çatışma ya olumlu iki durumdan birini seçmek ya olumsuz iki durumdan birini seçmek ya da olumlu ve olumsuz yanı olan durumdan birini seçmek durumunda yaşanmaktadır.

Yaklaşma-Yaklaşma Çatışması

Birey için olumlu olan iki durumdan birinin seçilmesinde güçlük yaşandığı durumda ortaya çıkmaktadır. Bir sinema oyuncusunun beğendiği iki ayrı senaryodan biriyle anlaşmak zorunda olmasının yol açtığı çatışma olumlu iki durumun çalışmasıdır.

Kaçınma-Kaçınma Çatışmasında

Birey iki olumsuz durumdan birini seçmek durumundadır. Sevmediği bir işte çalışmak ya da işsiz kalmak durumunda bu tür bir çatışma yaşanmaktadır. "Aşağı tükürsem sakal, yukarı tükürsem bıyık..." atasözü bu çatışmayı anlatmak için kullanılır.

Yaklaşma-Kaçınma Çatışması

Birey için hem olumlu hem de olumsuz bir durum söz konusudur. Evlenmek isteyen fakat sorumluluktan kaçınan kişinin durumu bu çatışmaya örnektir.

DiFnot

Strese neden olan olayların başında travmaya neden olan olaylar gelir. Doğal afetler, yangın, sel, deprem, trafik kazaları, salgın hastalıklar ve terör olaylarının insanların ruhsal yaşamına etkileri bireyde gerilime, paniğe, korkuya, mutsuzluğa kısaca strese neden olur.

Olayların nasıl gelişeceği konusunda bir fikrimiz olmadığı ve belirsizliğin yaşandığı durumlarda bireyler stres yaşarlar. Olayların nasıl gelişeceği hakkında bir fikrimiz olursa tedbir alarak stresin etkisini azaltabiliriz.

Bireyin sınırlarını zorlayan dış koşullar da stres yaşanmasına neden olur. İnsanın neleri başarabileceği bireysel yetenek ve kapasitesi ile sınırlıdır. İşte bu sınırları zorlayan gelişmeler bireyin zorlanmasına, huzursuz olmasına neden olarak strese yol açar. Strese sadece olumsuz durumlar neden olmaz. Yaşamımızda yaptığımız ya da yapacağımız değişiklikler de strese neden olur. Evlilik, yeni bir iş kurma girişimi gibi hayatımızı etkileyecek değişiklikler olumlu da olsa strese neden olur.

Stres, iyi stres ve kötü stres olarak ikiye ayrılır. İnsanı başarıya güdüleyen, onu amaca yaklaştıran stres **iyi stres** olarak adlandırılır. Diğer ifadeyle bireyin verimliliğini artıran ve bireyi sağlıklı, mutlu kılan strese iyi stres denir. Sınava hazırlanan öğrencinin orta düzeyde stresli olması çalışma davranışını olumlu yönde etkileyerek başarısını artırır.

Kötü stres ise bireyin başarısını düşüren, mutsuz ve sağlıksız olmasına yol açan strestir. Yaşanan stresin uzun süreli olması, organizmanın denge konumuna dönmesinde zorluk çekilmesi kötü stresi ortaya çıkarır. Uyku düzeninin bozulması, güç kaybı, verilen kararların yanlış olması, isteksizlik, işe odaklanamama kötü stresin belirtileridir. Kötü stres bireyin beden ve ruh sağlığını tehdit eder, verimi düşürür.



ÖRNEK-3

Aşağıda iki farklı yaşantı örneği verilmiştir.

- I. Annesi iki yaşındaki Yasemin'i emzik emme alışkanlığından vazgeçirmeye çalışmaktadır. Bu nedenle Yasemin'in emziğini erişemeyeceği kitaplık rafına kaldırmıştır. Emziğini gördüğü hâlde ona ulaşamayan Yasemin'in ağlamasını durdurmak mümkün olmamıştır.
- II. Liseye yeni başlayan Deniz'in matematik öğretmeniyle arası iyidir. Fakat derste arkadaşlarının, öğretmen onlara soru sorunca öfkeyle gözlerini devirdiklerini fark eder. Bir sonraki derste matematik öğretmeni kendisine soru sorduğunda Deniz de kendisini öfkeli hisseder.

Bu yaşantılarda Yasemin'in ve Deniz'in öfkesinin kaynağı aşağıdakilerin hangisinde doğru sırada verilmiştir?

I	II
A) Genelleme	Engellenme
B) Engellenme	Genelleme
C) Genelleme	Taklit
D) Engellenme	Taklit
E) Taklit	Engellenme

(2017-LYS)



ÖRNEK-4

Çatışma; bireyin iki farklı durumdan birini seçememesi nedeniyle yaşadığı huzursuzluktur.

Buna göre;

- I. şeker hastası olan Ayşe Hanım'ın tatlı yemek istemesi ama şekerinin yükselmesinden çekinmesi,
- II. Mehmet'in öğle yemeğinde pizza mı döner mi yiyeceğine karar vermemesi,
- III. brokoli ve karnıbaharı sevmeyen Sevda'nın sadece çorba içmesi

durumlarından hangilerinde çatışma söz konusudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III
D) I ve II E) II ve III

Stresin Günlük Yaşama Etkileri

Stresi oluşturan olaylar hem bedeni hem de insanın ruh sağlığını etkiler. Stres oluşturan bir durumla karşı karşıya kalan bireyde, bedendeki savunma sistemi devreye girer, belirli fizyolojik olaylar zincirini başlatır, savaş ya da kaç tepkisi sona erer. Stresin süreklilik kazanması bazı organların zarar görmesine ve hastalıklara neden olur. Ülser, astım, yüksek tansiyon, kalın bağırsak iltihaplanması psikosomatik hastalıklara örnektir.

Stresin süreklilik göstermesi bireyleri psikolojik yönden de etkilemektedir. Stres sonucu kaygı, öfke ve saldırganlık, kayıtsızlık, çökkünlük (depresyon) ve bilişsel bozukluklar ortaya çıkar.



Stresle Başa Çıkma Yolları

Stresin etkilerinden korunma yollarından biri problem odaklıdır. Bu yolla problem tanımlanır, olası çözüm yolları belirlenir. Problem odaklı stratejiler; sorumluluğu kabul etme, çözümler üretme, sosyal destek alma, mücadele etme gibi stresli durumu, doğrudan değiştirmeye yönelik bilişsel ve davranışsal etkinlikleri içerir.

Duygulara odaklı başa çıkma yöntemi ise problemlerin çözümünü zorlaştıran olumsuz duyguların azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını içerir. Azaltmak için fiziksel egzersizler yapmak, bir hobi ile uğraşmak yoluyla zihni boşaltmak ve böylece strese yol açan durumdan uzaklaşmakla mümkün olur. Duygulara odaklı başa çıkmada kişi savunma mekanizmalarına başvurur.

Olumsuz duygularla başa çıkmanın bir diğer yolu bilişseldir. Bilişsel yol sorunun yeniden değerlendirilmesini içerir. Olumsuz duygularla baş etmede destek gruplarından da yararlanılabilir. Bu destek akranlarda, arkadaşlarda, aile üyelerinde aranabilir.



ÖRNEK-5

Psikanalitik yaklaşıma göre, bilinçaltında bastırılan dürtü ve istekler bireyde kaygı yaratır. Birey bu kaygıyı ve diğer olumsuz duyguları azaltmak için bir dizi savunma mekanizmasını kullanır.

Buna göre aşağıdaki psikolojik süreçlerden hangisi, savunma mekanizmalarının kullanımı ile benzerlik göstermektedir?

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| A) Engelleme | B) Duygu odaklı başa çıkma |
| C) Kendini gerçekleştirme | D) Problem odaklı başa çıkma |
| E) Çatışma | |

(2015-LYS)



ÖRNEK-6

Öğretmen sınıftaki tüm öğrencilerden tatilde neler yaptıklarını anlatan bir konuşma hazırlamalarını ister ve bir hafta sonra herkesin sınıf arkadaşlarının önünde, sırayla konuşmasını yapacağını söyler. Sınıftaki öğrencilerden Leyla ise topluluk önünde konuşurken stres yaşadığı için iyi bir konuşma yapamayacağından endişelenmektedir.

Leyla'nın yaşadığı stresle başa çıkmak için kullanabileceği aşağıdaki stratejilerden hangisi probleme odaklı başa çıkma örnektir?

- Konuşmasını hazırladıktan sonra bir hafta boyunca her gün pratik yapması
- Topluluk önünde konuşma yaparken yaşadığı stresi annesiyle paylaşması
- Topluluk önünde konuşmanın aslında o kadar da zor bir şey olmayacağını düşünmesi
- Konuşmasını yapmadan önce koridorda hızlı hızlı yürüyerek zihnini boşaltmayı denemesi
- Konuşmaların yapılacağı gün gevşemek için nefes egzersizleri yapması

(2017-LYS)

1. Bazı insanlar olumsuz bir durumla karşılaştıklarında bu durumu soğukkanlılıkla karşılayıp hemen durumla ilgili çözüm arayışlarına girerlerken bazıları ise aynı durumla karşılaştıklarında paniğe kapılır, aşırı derecede kaygı yaşar ve sonunda da sadece durumdan şikâyetçi olurlar.

Bu parçadaki kişilerin aynı durum karşısında farklı davranışlar sergilemeleri aşağıdakilerden hangisinin farklılığından kaynaklanmaktadır?

- A) Yaratıcılığın B) Kişiliğin
C) Fiziksel görünümün D) Öğrenme yönteminin
E) Sosyal güdülerin

2. I. Genel olarak olaylar karşısında sakin ve soğukkanlı olduğunuzu söyleyebilir misiniz?
II. Başkalarına karşı dürüst müsünüz?
III. Başkaları sizi sıcakkanlı biri olarak tanımlar mı?
IV. Yalan söyler misiniz?
V. Kendinizi tez canlı olarak tanımlayabilir misiniz?

Bu sorulardan hangileri kişiliğin mizaç tarafını ortaya çıkarmaya yöneliktir?

- A) I ve II B) III ve IV
C) I, III ve IV D) I, III ve V
E) II, III ve V

3. Çevresindeki insanlara yardım eden, örneğin toplu taşıma araçlarında yaşlılara yer veren, kardeşlerine ödevlerini yapmada yardımcı olan, anne-babasına saygı gösteren ve tüm bunların karşılığında bazen iltifatlarla bazen de somut şeylerle ödüllendirilen bir çocuğun bu davranışları pekişir. İleride de aynı şekilde davranmaya özen gösterir. Bir müddet sonra da bu davranışlar kişiliği hâline gelir.

Bu parçada kişiliğin şekillenmesinde etkili olan hangi faktör vurgulanmaktadır?

- A) Edimsel koşullanma B) Aile
C) Bilişsel koşullar D) Kültür
E) Yetenek

4. Gençler özellikle ergenlik döneminin başlangıcında sürekli olarak kendilerini özdeşleştirecekleri rol model arayışı içindedirler. Bu yüzden izledikleri filmlerdeki karakterler, dinledikleri şarkıcılar kişilikleri üstünde belirleyicidir. Rahatça gözlemlenebilir ki bu dönemde gençlerin çoğu popüler kültür öğeleri olan kişiler gibi giyinir, onlar gibi konuşur ve onlar gibi davranırlar. Eğer dönemin sonunda gençler kendilerine özgü bir kimlik oluşturamamışlarsa kişiliklerinde rol oynayan şey büyük ölçüde bu kişiler olacaktır.

Bu parçada kişiliğin şekillenmesinde etkili unsur aşağıdakilerden hangisi olarak kabul edilmektedir?

- A) Aile B) Özel yetenekler
C) Sosyal etki D) Koşullanma
E) Kalıtım

5. Sosyal davranış kuramına göre kişilik bireyin farklı ortamlarda farklı kişilerle birlikte bulunmaları sonucu şekillenmiştir. Bireyler farklı ortamlarda bulunarak, farklı kişilerle tanışıp ilişki kurarak onlardan inançları, tutumları, düşünceleri ve davranışları öğrenirler. Böylece bunları kişiliklerinin bir parçası yaparlar.

Sosyal davranış kuramı bu görüşleriyle kişiliğin gelişiminde aşağıdakilerden hangisini temele almıştır?

- A) Bilinçaltı süreçler
B) Çevre
C) Bireyin kendini gerçekleştirme potansiyeli
D) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi
E) Dürtüler

6. **Aşağıdakilerden hangisi dışsal (çevresel) stres verici faktörlerden biri değildir?**

- A) Çevre kirliliği
B) Gelecek endişesi
C) Mikropların neden olduğu hastalıklar
D) Ses kirliliği
E) Hızla değişen yaşam koşulları

7. Aşırı ve yoğun stres yaşayan insanlarda sıkça ülser, astım ya da yüksek tansiyon rahatsızlıkları görülmektedir.

Bu yargı aşağıdakilerden hangisini desteklemektedir?

- A) Stresin farklı nedenleri olduğunu
- B) Stresten korunulabileceğini
- C) Stresle başa çıkma yollarının var olduğunu
- D) Stresin fiziksel etkilerinin olduğunu
- E) Stresin bazı duygulara neden olabileceğini

8. I. Kişilik bilinçaltı süreçlerin etkisiyle biçimlenir.
II. Kişilik bireyin öznel yaşantılarının sonucudur.
III. Kişilik çevreyle etkileşimin bir ürünüdür.

Verilen ifadeler aşağıdaki kişilik kuramlarından hangisine aittir?

	I	II	III
A)	Psikoanalitik	Sosyal davranış	Fenomenolojik
B)	Fenomenolojik	Sosyal davranış	Psikanalitik
C)	Fenomenolojik	Psikanalitik	Sosyal davranış
D)	Sosyal davranış	Psikanalitik	Fenomenolojik
E)	Psikanalitik	Fenomenolojik	Sosyal davranış

9. Engellenme bireylerin davranışlarının amacına ulaşmamasıdır. Engellenme dış nedenlerden kaynaklandığı gibi bireyin kendisinden de kaynaklanabilir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi bireyin kendinden kaynaklanan bir engellenmedir?

- A) Boyu yeterince uzun olmayan bir gencin basketbol oynayamaması
- B) Yolların bozuk olmasından dolayı lastiği patlayan bir iş adamının toplantıya gecikmesi
- C) Bahçesinin çitlerini boyamak isteyen birinin hava yağışlı olduğu için çitleri boyamaması
- D) Bir bisikletçinin zemin ıslak olduğu için yarışı kazanamaması
- E) Bir balıkçının, arkadaşı oltasını getirmedeği için balık tutamaması

10. Eğer bir insandan kapasitesinin üzerinde çalışması beklenirse ve bu konuda zorlanırsa sonunda bu insan oldukça stresli bir insana dönüşür. Bu ise hiçbir koşulda istendik bir durum değildir.

Bu parçadan aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabılır?

- A) Bir olayın sonucunu bilmek stres düzeyini azaltır.
- B) Birey, olayların gelişim sürecini ve sonucunu kontrol edebilirse stres ortadan kalkar.
- C) Bireylerin sınırlarını zorlamak strese neden olur.
- D) Genelde beklenen ve sonucu bir şekilde tahmin edilebilen olaylar stresi azaltıcı etkiye sahiptir.
- E) Stresin nedenleri iç kaynaklı olabileceği gibi dış kaynaklı da olabilir.

11. Strese neden olan durumlardan biri de çatışmadır. Bireyin kendisi için olumsuz, istenmeyen iki durumdan hangisini seçeceğine karar verememesi sonucunda ortaya çıkan durum kaçınma-kaçınma çatışmasıdır.

Buna göre aşağıdakilerden hangisinde böyle bir durum söz konusudur?

- A) Kahve içmek isteme ama bir yandan da kahvenin uykusunu kaçıracağından korkma
- B) İki tane iyi eğitim veren üniversiteden hangisini seçeceğine karar verememe
- C) Şehirden gitmek isterken köy hayatına da alışamayaacağından çekinme
- D) Zor koşullara sahip olan iki işten hangisini seçeceğini bilememe
- E) Tıp eğitimi almak isterken bu eğitimin zor çalışma şartlarından dolayı kararsız kalma



1065067

ÖĞRENCİ NO		YANITLAR	
1	0 0 0 0 0 0	1	A B C D E
2	1 1 1 1 1 1	2	A B C D E
3	2 2 2 2 2 2	3	A B C D E
4	3 3 3 3 3 3	4	A B C D E
5	4 4 4 4 4 4	5	A B C D E
6	5 5 5 5 5 5	6	A B C D E
7	6 6 6 6 6 6	7	A B C D E
8	7 7 7 7 7 7	8	A B C D E
9	8 8 8 8 8 8	9	A B C D E
10	9 9 9 9 9 9	10	A B C D E
		11	A B C D E
		12	A B C D E
		13	A B C D E
		14	A B C D E
		15	A B C D E
		16	A B C D E
		17	A B C D E
		18	A B C D E
		19	A B C D E
		20	A B C D E

Savunma Mekanizmaları

Çatışma, stres ve engellenmenin sonucunda yaşanan olumsuz duygularla baş etmenin bir yolu da savunma mekanizmalarını kullanmaktır. Savunma mekanizmaları çatışma, stres ve engellenmenin sebep olduğu kaygıyı azaltmak için kullanılır. Savunma mekanizmalarını normal olan her insan zaman zaman kullanır. Savunma mekanizmalarına insanlar genellikle bilinçsizce başvururlar. Sık sık kullanılması gerçeklikten uzaklaşmaya yol açarak ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Savunma mekanizmaları problemleri çözmez. Sadece geçici olarak kaygıdan uzaklaşmayı sağlar. Kaygıdan uzaklaşan birey, benliğini tehditlerden koruyarak kendine olan güvenini yitirmesini engelleyerek topluma uyum sağlamış olur.

Bahane Bulma (Mantiğa Bürünme)

Birey yetersizliğinin, başarısızlığının ve hatalı davranışlarının verdiği rahatsızlıktan kurtulmak için yaptığı davranışa akla ve mantiğa uygun nedenler bulmaya çalışır. Böylece başka türlü davranmanın mümkün olmadığını göstererek duyulan kaygıyı hafifletmeye çalışır. Üniversite sınavında başarılı olamayan kişinin, "Zaten ticaretle uğraşacaktım." demesi bahane bulma mekanizmasına örnektir.

Yansıtma

Kişinin kendi eksikliğinin ve yenilgilerinin sorumluluğunu ya da suçunu başkasına yüklemesidir. İşinde başarısız olan bir kişinin başarısızlığının nedeni olarak yöneticisinin anlayışsızlığını göstermesi bir yansıtmadır. Yansıtmanın diğer şekli suçluluk duyguları uyandıracak nitelikteki dürtüleri, istekleri ve düşünceleri diğer insanlara maletmedir. Kendisi kıskanç olan kişinin herkesi kıskançlıkla suçlaması bu tür bir yansıtmadır.

Ödünleme (Telafi Etme)

Bir alandaki başarısızlığın başka bir alandaki başarı ile telafi edilmesine ödünleme denir. Ödünleme mekanizması, üstün olma ve beğenilme ihtiyacının engellenmesi sonucu ortaya çıkar. Birey ise bu durumda onurunu koruma ve üstün olma arzusunu doyurma yoluna gider. Kısa boylu bir gencin bedensel yetersizliğini, akademik çalışmalarda başarı sağlayarak telafi etmesi ödünleme mekanizmasına örnektir.

Yüceltme

Saldırganlık, cinsellik dürtülerinin doğrudan karşılanma isteği toplumca engellenebilir. Bu durumda kişi farklı bir alana yönelerek eksikliği duyulan güdüyü doyuma ulaştırmaya çalışabilir. Saldırganlık eğilimi olan kişinin boks ve karate gibi sporlarla ilgilenmesi yüceltme mekanizmasına örnektir.

Yön Değiştirme

Bireyde kaygı, öfke uyandıran durum bireyin gücünün yetmeyeceği kişi ya da kurumdan kaynaklandığında kişi asıl hedef yerine başka hedefler belirleyerek öfkesini onlara gösterir. Öğretmeninden azar işiten öğrencinin çöp sepetini tekmelemesi yön değiştirme mekanizmasına örnektir.

Bastırma

Hoşa gitmeyen duygu ve düşüncelerin bilinçaltına itilmesi, unutulmasıdır. Kişinin işten atıldığı tarihi hatırlamaması bastırma mekanizmasına örnektir.

Karşıt Tepki Geliştirme

Kişinin yaşadığı duygu durumunu baskılayıp bu duygunun tersini göstermesidir. Kibirli bir insanın aşırı alçakgönüllü davranması bu mekanizmaya örnektir.

Özdeşim Kurma (Özdeşleşme)

Beğenilen, başarılı bulunan ve sevilen kişilerin davranışlarının taklit edilmesi ve benimsenmesidir. Özdeşleşilen kişi ya da kurumun başarısı ile övünülmesi özdeşim kurma mekanizmasına örnektir.

Gerileme

İhtiyaç ve isteklerin karşılanmaması sonucu meydana gelen doyumsuzluk ve kaygı hâllerinde kişinin çocukluk veya gençlikteki duygusal gelişme dönemlerine geri dönmesine gerileme mekanizması denir. Yetişkin bir insan sıkıntılı durumlarda bir çocuk gibi davranabilir.

Polyannacılık (Tatlı Limon)

Bireyin yaşadığı olumsuz durumların iyi yönünü görmesi, olumlu bir sonuç çıkarmaya çalışmasıdır. Örneğin parasını kaybeden birinin “Belki ihtiyacı olan biri bulmuştur.” demesi polyannacılığa örnektir.

Hayal Kurma

Bireyin gerçek yaşamda doyum olanağı bulamayan istek, ihtiyaç ve güdülerine düş yoluyla doyum aramasıdır. Bu savunma mekanizmasında yoksullar zengin, başarısızlar başarılı, tembeller çalışkan, korkaklar cesur olur.

Yadsıma

Bireyin kendisi için tehlikeli gördüğü ve bunalım oluşturabilecek bir gerçeği yok sayması, inkâr etmesidir. Sevilen bir akrabanın ölümünün kabullenilememesi yadsıma mekanizmasına örnektir.

Kaçma

Birey problemler karşısında onları çözmeye yönelik davranışlar göstermek yerine tepkisizlik ve vurdumduymazlık içerisindedir. Kaçma davranışı gösteren bireylerde tam bir sorumsuzluk hâli vardır. İşine, evine ilgisizdir. Söylenenlere kulak asmaz.



ÖRNEK-7

Beş yaşındaki Elif’in annesi, kızına birkaç ay sonra bir erkek kardeşi olacağını haberini verir. Elif, bu haberden pek hoşlanmaz ve annesine sık sık bu durumla ilgili sorular sorar. Elif’in bu yeni durumla ilgili kaygılı olduğunu fark eden annesi onu bir süre gözlemlediğinde yıllar önce bıraktığı parmak emme davranışının yeniden başladığını görür.

Bu parçada Elif’in yaşadığı olumsuz duyguyla baş etmek için kullandığı savunma mekanizması nedir?

(2017-LYS)



ÖRNEK-8

Kişiler bazen rahatsız edici buldukları, hoşla gitmeyen veya tehdit edici içerikli duygu ve düşüncelerini başkalarına yöneltirler. Bu durum, kişinin benliğini kaygıdan koruyan savunma mekanizmaları içinde yer alır ve yansıtma olarak adlandırılır.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi “yansıtma”ya örnektir?

- A) Bir kişinin eşine yalan söylediği için yoğun suçluluk ve utanç duygusu yaşaması
- B) Arkadaşına karşı sevgi dolu hisler besleyen birinin arkadaşının kendisinden hoşlanmadığını düşünmesi
- C) İş yerinde çalışma arkadaşıyla tartışma yaşayan bir kişinin evde çocuğunu nedensiz yere azarlaması
- D) Komşusunun yeni aldığı arabayı çekemeyen bir kişinin komşusunun sürekli onu kıskandığını söylemesi
- E) Hangi işi seçeceğine bir türlü karar veremeyen birinin psikolojik destek almaya karar vermesi

(2021-AYT)

RUH SAĞLIĞI

Ruh sağlığı bireyin kendisi ve çevresi ile sürekli bir uyum içinde olmuştur. Ruh sağlığının bozulması davranış, duygu ve bilişte aşırılık ve uyumsuzluk durumu olarak açıklanır.

Ruh Sağlığının Ölçütleri

- ✓ Kişi kendisi ile uyumlu olmalıdır.
- ✓ Kişi, yaşadığı yakın ve uzak çevre ile ilişki kurup sürdürebilmedir.
- ✓ Kişinin kendine güveni olmalıdır.
- ✓ Kişi toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olmalıdır.
- ✓ Kişi karşılaştığı güç durumlara uyma esnekliği gösterebilmelidir.
- ✓ Bağımsız olarak girişimlerde bulunabilmelidir.
- ✓ Yaşadığı çevre ve toplumla ters düşmeyen değerleri ve inançları olmalıdır.
- ✓ Mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici ve kendini geliştirici uğraşları olmalıdır.

Ruh Sağlığının Korunması

Canlı varlıkların yaşayabilmesi için organizmada; beden ısısı, oksijen, su ve kandaki şeker oranı gibi öğelerin belli sınırlar içinde tutulması gerekir. Bunların oranlarının değişmesi hastalıklara hatta ölüme neden olabilir. Dengeleme (homeostasis), organizmanın en elverişli yaşama koşullarının kendiliğinden devamını sağlayan mekanizmalardır. İnsan, devamlı olarak içten ve dıştan gelen uyarıcılara tepkide bulunmak zorundadır. Bu uyarıcılar; açlık, susuzluk gibi fizyolojik dürtüler, başarılı olma isteği gibi toplumsal güdüler ya da dıştan gelen ani bir gürültü, toplumsal bir istek veya baskı olabilir. Bunlar aralıksız olarak organizmanın dengesini bozar.

Organizma, fizyolojik dengesini korumak için gösterdiği çabayı, ruhsal dengesini korumak için de gösterir. Denge durumunun bozulması, insanın içinde bir gerginlik ve stres yaratır. Stresi yaratan istek ya da gereksinim doyuruluncaya kadar gerginlik devam eder. Eğer bu yapılamazsa ruhsal bozukluklar ortaya çıkabilir.

İnsanların birbirleriyle iletişim kurmaları, empati yapabilmeleri ve hobiler bulmaları ruh sağlığının korunmasına olumlu katkılar yapmaktadır. **Empati**, bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru anlamasıdır.

Normal ve Anormal Kavramları

Normal, kurala ve alışlagelene uyan, anormal ise bunlara uymayan anlamına gelir. Anormallik, belirli bir ortam içinde anlam kazanır ve normal kavramı görecelidir.

Salt normal bir davranışın olması mümkün değildir. Çünkü aynı davranış, belli bir ortamda, belli bir kültürde, belli bir miktarda ve belli aralıklarla yapıldığında, onun normal ya da anormal olma durumu belirlenmektedir. **Normal davranış**, insanın belirli biyolojik, psikolojik ve toplumsal koşullarda uyarıcılara; alışlagelen, düzgün, doğru, kurala uygun biçimde gösterdiği tepkidir.

Normal Dışı Davranış Türleri

Duygu Durum Bozuklukları

Çökkünlük (Depresyon)

İnsanlar zaman zaman duygusal çöküntü içine girerler. Çökkünlüğün en belirgin özelliği kişinin kendini değersiz ve yetersiz görmesidir. Yaşama sevincini kaybetme, sürekli yorgun olma, her şeye karamsarlıkla bakma duygusal tepkilerdir.

Mani (Taşkınlık)

Duygusal çöküntünün tam karşıtıdır. Mani durumunda birey sürekli neşelidir, kendine aşırı güveni vardır, her şeyi yapabileceğine inanır, çünkü gerçekle ilişkisi kopmuştur.

İki Uçlu Bozukluk (Bipolar Bozukluk)

Depresyon ve mani hâlinin dönüşümlü olarak yaşanmasıdır. Depresif hâl, mani hâlinde uzun sürmektedir.

Kaygı Bozuklukları

Kaygı (Anksiyete)

Nedeni bilinmeyen korkudur. Kaygı bireyin sürekli sıkıntılı, gergin, üzüntülü ve tedirginlik içinde yaşamasına neden olur. Yaygın kaygı günlük hayatın içinde sık sık yaşadığımız kaygıdır. Panik atak çok kötü bir şeyin olacağı beklentisini yaşamadır. Panik, aşırı kaygı hâllerinde kendini gösterir.

Fobi

Belirli nesne ve olay için duyulan, mantıksal olmayan aşırı korku duymadır. Kapalı yerlerden, yüksek yerlerden, karanlıktan, sosyal ortamlarda bulunmaktan, belirli hayvanlardan korkma gibi türleri vardır.

Obsesyon

Kişinin zihnini işgal eden, kurtulmak isteyip kurtulamadığı düşüncelerdir. Bir tür düşünce saplantısıdır. İlk kez anne olacak bir bayanın, çocuğuna zarar vereceği düşüncesine kapılması bir obsesif düşüncedir.

Kompulsiyon

Kişinin belirli bir davranışı yapmaktan kendini alıkoyamamasıdır. Belirli bir davranışı yapma saplantı hâlini almıştır. Pislik ve bulaşıcı hastalık düşüncesine saplanıp kalmış kişiler ellerini günde 50 kere bazen 100 kere yıkarlar.

Psikosomatik Bozukluklar

Kaygının sebep olduğu bedensel bozukluklar herhangi bir fizyolojik neden olmadan kendini gösterir. Psikolojik bozukluklar bedensel aksaklıklara yol açar.

Konversiyon Histerisi

Organlardaki işlev bozukluğu olarak ortaya çıkar. Körlük, sağırılık, beden duyumları ile ilgili kayıplar, güçsüzlük, denge bozukluğu şeklinde görülebilir.

Hastalık Hastası (Hipokondriyasis)

Organik temeli olmayan abartılmış fiziki yakınmalarla ortaya çıkar. Bazı kimseler sürekli şikâyet ederler ve her fırsatta doktora giderler.

Dismorfik Bozukluk

Kişinin görünüşü hakkında yüksek kaygı duymasıdır. Görünüş ile ilgili kusur hayalidir ya da kusur orantısız olarak büyütülmektedir.

Kişilik Bozuklukları

Kişilik bozukluğu ergenlik döneminde başlar ve bozukluk ömür boyu devam eder. Bu kişiler kendisini ve etrafını uyumsuzluk doğuran değişmez ve yerleşmiş birtakım kalıplarla algılamakta ve düşünmektedir.

Bu durum bireyin çevresiyle sorunlar yaşamasına neden olur. Kişilik bozukluğu narsist, bağımlı, çekingен, antisosyal, paranoid ve şizoid kişilik bozukluğu şeklinde görülebilir.

Şizofreni

Beyin fonksiyonlarındaki bozukluklar sonucunda bireyi çok yönlü etkileyen ağır bir hastalıktır. Bu rahatsızlık genetik geçişlidir, sosyal ve çevresel faktörlerin etkisiyle tetiklenebilir. Şizofreni hastası olan kişiler hiçbir gerçekliği olmayan düşüncelere sanki onlar doğruymuş gibi inanırlar. Halüsinasyonlar görülür. Konuşmalar bozuktur. Kelimelerin dizilişi anlamsızdır. Bir pozisyonda donup kalma, saatlerce aynı noktaya bakma gibi davranışlar sergilerler.

Şizofren kişiler olaylara bazen hiç tepki vermezler, donuk yüz ifadesine sahiptirler. Kendi içine kapanma, diğer insanlarla ilişki kurmaktan kaçınma şizofrenlerde görülen diğer belirtilerdir.

Katatonik şizofreni kendisine özel bir bedensel davranışı tümüyle ifade eder. Ya çok aktiftirler ya da bir heykel gibi donar kalırlar.

Paranoid şizofrenlerde sanrılı düşünceler bireyin davranışlarında önemli rol oynar. Sanrıları iyi organize olmuş, düzenli ve tutarlıdır. Kötülük görme, büyüklük sanrıları, alınganlık ve kuşkuculuk sık görülen düşünce bozukluklarıdır.

Psikolojik Destek Türleri

Davranışçı tedavilerde öğrenme sürecinde uyumsuz olmayan davranışların öğrenilmesi ilkesinden hareket edilir. Bu uyumsuz olmayan davranışlar öğrenme ilkeleri kullanılarak değiştirilir. Davranışa şekil verilir. Korku ve fobilerin giderilmesinde sistematik duyarsızlaştırma kullanılır.

Psikoanalitik yaklaşımına göre ruhsal hastalıkların nedeni çocukluk döneminde yaşanan bilinçaltı çatışmaların yol açtığı bastırılmış dürtü ve saldırganlık duygularıdır. Hastalıkların tedavi edilebilmesi de bilinçaltında yaşanan çatışmaları çözümleme ile mümkün olmaktadır. Psikanaliz rüya analizi ve çağırışım gibi tekniklerle bilinçaltına ulaşmayı amaçlar.

Hümanistik yaklaşıma göre hastalıkların nedeni bireyin kendisini gerçekleştirme sürecinde yaşadığı engellemelerdir. Bu nedenle ortaya çıkan hastalıkları tedavi etmek için bireyin özellik ve yeteneklerinin farkına varmasını sağlamak önemli görülmektedir.

Bilişsel terapi, problemleri duygu ve davranışlara yol açan bozuk düşünce kalıplarını saptamak ve düzeltmek amacındadır.



ÖRNEK-9

Aynur; kış aylarında hareketsiz, mutsuz, ilgisiz ve içine kapanık iken yaz aylarında enerjik, mutlu, aşırı konuşkan ve aşırı para harcayan bir kişidir.

Buna göre, Aynur'un durumu aşağıdaki ruhsal bozukluklardan hangisiyle ilişkilendirilebilir?

- A) Duygudurum bozukluğu
- B) Kaygı bozukluğu
- C) Psikosomatik bozukluk
- D) Şizofreni
- E) Kişilik bozukluğu

(2015-LYS)



ÖRNEK-10

Ayça kapıyı kilitlediğinden, ocağı açık bırakmadığından bir türlü emin olamamakta ve sürekli kuşku duymaktadır. Bu nedenle evden çıkarken veya gece yatmadan önce kapıyı ve ocağı tekrar tekrar kontrol etmektedir.

Buna göre Ayça'da aşağıdaki ruhsal bozukluklardan hangisi olabilir?

- A) Psikosomatik bozukluk
- B) Depresyon
- C) Kişilik bozukluğu
- D) Obsesif kompulsif bozukluk
- E) Uyku bozukluğu

(2016-LYS)

1. Olumsuz duygular, eksiklikler, hatalar ve kaygı verici durumlarda akılcı nedenler bulma, çocuksu davranışlar sergileme, unutmama, hissedilen duygunun tam tersini gösterme, başkalarını taklit etme, inkâr ve kaçma gibi savunma mekanizmaları bireyin benlik algısını korur, kendisine karşı olan güvenini ve olumlu tavrını sürdürmesini sağlar. Fakat bu davranışlar var olan olumsuz durumu ortadan kaldırmaz, bu yüzden de aşırı olmaları birey için olumsuz bir duruma dönüşür.

Bu parçadan aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılabılır?

- A) Savunma mekanizmaları tüm problemleri çözer.
- B) Savunma mekanizmaları bireyler için her zaman tehlikelidir.
- C) Savunma mekanizmaları ölçülü kullanılırlarsa benlik algısı için olumlu etkiye sahiptir.
- D) Savunma mekanizmaları problemlerin nedenlerini ortadan kaldırır.
- E) Savunma mekanizmaları stresle baş etmede en iyi yoldur.

2. “Herkesin çok kaba mı olduğunu düşünüyorsun? Öyleyse kaba davranışlarının olup olmadığına bakmalısın. Çünkü sen ne isen diğerlerini de öyle görüyorsun.”

Bu cümle aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine örnek gösterilebilir?

- A) Yansıtma
- B) Bahane bulma
- C) Telafi etme
- D) Yüceltme
- E) Kaçma

3. “Geç kalktığı için toplantısına geç kalan bir iş adamının, trafiğin çok yoğun olduğundan dolayı geç kaldığını söylemesi” **aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine örnek gösterilebilir?**

- A) Özdeşim kurma
- B) Yer-yön değiştirme
- C) Karşıt tepki geliştirme
- D) Yansıtma
- E) Bahane bulma

4. “Söyleyin bana hangi insan kendi eksiklik ve hatalarıyla öyle kolay yüzleşebilir ki? Kabul ediyorum hatalarımı ama yüzleşemiyorum onlarla. Ben de çareyi onları görmezden ve duymazdan gelmede buluyorum. Biliyorum bu böyle sonsuza kadar süremez ama şimdilik elimden gelenin en iyisi bu.”

Bir danışanın bu cümleleri, aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine başvurduğunu gösterir?

- A) Gerileme
- B) Bastırma
- C) Kaçma
- D) Mantiğa bürüme
- E) Yüceltme

5. **İstediklerini elde edemeyen insanların,**

- I. Bazıları bu durumu umursamaz ve görmezden gelirler.
- II. Bazıları bu duruma çocuklar gibi dövünerek ağlarlar.
- III. Bazıları da bu durumu kendi hatası değil de başkasının hatası gibi gösterirler.

numaralandırılarak verilen davranışlar sırasıyla aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangilerine örnek verilebilir?

- A) Yansıtma - Yer-yön değiştirme - Bahane bulma
- B) Kaçma - Gerileme - Yansıtma
- C) Yadsıma - Yansıtma - Karşıt tepki geliştirme
- D) Karşıt tepki geliştirme - Telafi etme - Gerileme
- E) Yansıtma - Ödünleme - Yer-yön değiştirme

6. Bir danışan durumunu “Hayata karşı kayıtsızlık içindeyim. Hiçbir şey ilgimi çekmiyor. Daha önce beni mutlu eden şeyler artık beni mutlu etmiyor. Gelecekte de umudum kalmadı. Kendimi çökmüş hissediyorum.” diyerek anlatmaktadır.

Durumunu bu şekilde anlatan danışanda aşağıdakilerden hangisinin olduğu söylenebilir?

- A) Şizofreni
- B) Taşkınlık
- C) Fobi
- D) Depresyon
- E) Obsesyon

7. Dinledikten sonra çok beğendiği bir müzik türünün arkadaş grubu tarafından beğenilmediğini anlayan Yağız, arkadaşlarının yanında bu müzik türünü beğenmediğini ifade etmiştir.

Yağız'ın bu davranışı aşağıdakilerden hangisiyle ilişkilidir?

- A) Yansıtma
B) Karşıt tepki geliştirme
C) Gerileme
D) Bastırma
E) Ödünleme

8. Seksen yaşındaki Mualla Hanım, fiziki anlamda bir rahatsızlık belirtisine sahip olmasa da sürekli hasta olduğunu düşünmekte, bu belirtileri çok ciddi bir rahatsızlık olarak yorumlamaktadır. Bu yüzden sık sık torunlarından kendisini doktora götürmelerini istemektedir.

Buna göre Mualla Hanım'ın bu durumu aşağıdakilerden hangisine örnek verilebilir?

- A) İki uçlu bozukluk
B) Taşkınlık (mani)
C) Hastalık hastalığı
D) Çökkünlük (depresyon)
E) Uyurgezerlik

9. Her insan kendini değiştirme ve geliştirme potansiyeline sahiptir. Bu yüzden kişiye sahip olduğu bu potansiyeli hatırlatmak ve kendilik değeriyle farkındalık oluşturmak ve kişileri bu yönde desteklemek önemlidir.

Bu yargı aşağıdaki psikolojik destek türlerinden hangisini açıklamaktadır?

- A) Davranışçı terapi
B) Bilişsel-davranışçı terapi
C) Psikanaliz
D) Oyun terapisi
E) Hümanistik yöntem

10. • Yoğun olarak kötü şeylerin olacağı hissine sahip olma
• Belirli nesnelere olan mantık dışı korku
• İstek dışı, yineleyen düşüncelere sahip olma
• İstek dışı, yineleyen ve kontrolsüz davranışlar sergileme

Verilen durumlarda aşağıdakilerden hangisinin tanımı bulunmamaktadır?

- A) Şizofreni
B) Kompülsiyon
C) Fobi
D) Panikatak
E) Obsesyon

11. Bir psikolog, danışanlarının ruhsal bozukluklarının kaynağının bilinçaltındaki bastırılmış duygu ve düşünceler olduğunu farkındadır. Bu yüzden ilk olarak rüya yorumları, hipnoz ve serbest çağrışım gibi tekniklerle bastırılmış duygu ve düşünceleri bilinç düzeyine çıkartmaya, danışanının bunlarla yüzleşmesine ve onlarla başa çıkmasına yardımcı olmaya çalışır.

Bu parçada aşağıdaki psikolojik destek türlerinden hangisi açıklanmaktadır?

- A) Davranışçı terapi
B) Bilişsel-davranışçı terapi
C) Hümanistik yöntem
D) Oyun terapisi
E) Psikanaliz



1065068

ÖĞRENCİ NO		YANITLAR	
1	0 0 0 0 0 0	1	A B C D E
2	1 1 1 1 1 1	2	A B C D E
3	2 2 2 2 2 2	3	A B C D E
4	3 3 3 3 3 3	4	A B C D E
5	4 4 4 4 4 4	5	A B C D E
6	5 5 5 5 5 5	6	A B C D E
7	6 6 6 6 6 6	7	A B C D E
8	7 7 7 7 7 7	8	A B C D E
9	8 8 8 8 8 8	9	A B C D E
10	9 9 9 9 9 9	10	A B C D E

1. **A kişisi:** Neşeli, pozitif, güler yüzlü ve samimi
B kişisi: Karamsar, negatif, asık suratlı ve mesafeli
Verilen özellikler aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

A) Zekâ B) Özel yetenek
 C) Bellek D) Şema
 E) Mizaç

2. Fenomenolojik yaklaşıma göre her insan kendinin kim olacağına karar verebilen, kendinin kim olacağını şekillendirebilen yaratıcı bir varlıktır.

Fenomenolojik yaklaşıma ait olan bu açıklamada kişiliğin gelişiminde aşağıdakilerden hangisi temel alınmıştır?

A) Bilinçaltı süreçler
 B) Çevre
 C) Bireyin kendini gerçekleştirme potansiyeli
 D) Edimsel koşullanma
 E) Süperegö

3. Kişiliği açıklayan kuramlardan biri olan psikanalitik kurama göre, kişilik bilinçaltı süreçlerin etkisindedir ve kişiliğin id, ego, süperegö olmak üzere üç bileşeni vardır. Sağlıklı bir bireyde bu üç bileşen denge ve uyum içindedir.

Buna göre bu üç bileşenle ilgili aşağıdaki yargılardan hangisi doğru değildir?

A) İd, haz ilkesine göre çalıştığından amacı hazları doyuma ulaştırmaktır.
 B) Ego; idin isteklerini topluma uygun bir şekilde gidermeye çalışır.
 C) Ego; idin isteklerinin, süperegönün ahlaki yanıyla çatışmayacak şekilde dengeli olmasını sağlamaya çalışır.
 D) Süperegö, ego ile idin arasındaki çatışmayı dengelemeye çalışır.
 E) Süperegö, ahlaki ve toplumsal koşulları gözetme amaçlıdır.

4. Engellenme bireylerin davranışlarının amacına ulaşamamasıdır. Engellenme bireyin kendisinden kaynaklandığı gibi dış nedenlerden de kaynaklanabilir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi dış nedenlerden kaynaklanan bir engellenmedir?

A) Bir kayakçının kar yağmadığı için kayak yapamaması
 B) Trenden korkan birinin çok istediği hâlde trene binmemesi
 C) Kasları yeterince güçlü olmayan birinin boksör olamaması
 D) Kaygı bozukluğu olan birinin sevdiği hâlde korku filmi izleyememesi
 E) Gözleri bozuk olan birinin kitap okuyamaması

5. **Aşağıdakilerden hangisi stresle başa çıkma yollarından biri olarak gösterilemez?**

A) Egzersiz yapma
 B) Akran desteği alma
 C) Destek gruplarına katılma
 D) Olumsuz düşünme
 E) Sorunu çözme yolları arama

6. Bireyin kendisi için olumlu, istenen iki durumdan hangisini seçeceğine karar verememesi sonucu ortaya çıkan durum yaklaşma-yaklaşma çatışmasıdır.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi yaklaşma-yaklaşma çatışmasına örnek verilebilir?

A) Yemek yemeyi çok sevme ama aynı zamanda kilo almaktan da korkma
 B) Bir kıyafeti beğenme ama son kalan parasını da ona harcamak istememe
 C) Gelen iki iş teklifinin de şartları iyi olduğunda aralarında bir seçim yapamama
 D) Tatilde Antalya'ya gitmek isteme ama havanın sıcaklığından bunalmak istememe
 E) Hastalıktan kurtulmak isterken iğne vurulmaktan korkma

7. “Çocukluğumdan beri okurum bu yazarı. Büyüdükten sonra da onu televizyonda görür oldum. Düşüncelerinden çok etkilendiğim için bir müddet sonra onun gibi giyinmeye, onun gibi konuşmaya hatta sırf o gözlük takıyor diye gözlük takmaya başladım.” **diyen bir bireyin bu davranışları aşağıdakilerden hangisine örnek verilebilir?**

A) Gerileme
B) Ödünleme
C) Yadsıma
D) Kaçma
E) Özdeşim kurma

8. “Her gün aynı işe gidip gelmekten çok sıkıldığı hâlde arkadaşlarına işinin çok renkli ve eğlenceli olduğunu söyleyen bir kişinin bu davranışı” **aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine örnek verilebilir?**

A) Karşıt tepki geliştirme
B) Ödünleme
C) Yüceltme
D) Mantığa bürüme
E) Yer-yön değiştirme

9. Oldukça kaygılı bir birey olan Sinem, karşılaştığı her zorlukta “Bunu atlatabilirim.” düşüncesiyle kendini üzgün hissetmiş ve uzun bir müddet sonra eve kapanıp kimseyle görüşmediği için de depresyona girmiştir. Bir psikoloğa giden Sinem’e psikolog; davranışlara neden olan şeyin duygular, duygulara neden olan şeyin de düşünceler olduğunu söylemiştir. Bu yüzden depresyondan kurtulmak için öncelikle olumsuz düşüncelerden kurtulması gerektiğini belirtmiştir. Birlikte olumsuz düşüncelerinin yerine olumlu düşünceleri koyacaklarını söylemiştir.

Bu parçada Sinem’e uygulanacak olan yöntem aşağıdakilerden hangisiyle ilişkilidir?

A) Davranışçı terapi
B) Psikanaliz
C) Hümanistik yöntem
D) Bilişsel-davranışçı terapi
E) Oyun terapisi

10. Her insan az da olsa hayatının belirli dönemlerinde umutsuz hissedebilir, bu onun depresyonda olduğunu göstermez; her insan zaman zaman kaygılanabilir, bu durum da onun kaygı bozukluğuna ve normal dışı davranışlara sahip olduğunu kanıtlamaz. Kısaca bu durumlar sağlıklı insanlarda da görülebilir.

Bu parçadaki düşünceler aşağıdaki yargılardan hangisini temellendirmektedir?

A) Psikolojik bozukluklara toplumda nadir olarak rastlanmaktadır.
B) Psikolojik bozukluklar tedavi edilebilir.
C) Her belirti ruhsal bozukluğa işaret etmeyebilir.
D) Psikolojik bozuklukların çok çeşitli nedenleri bulunabilir.
E) Müdahale edilmeyen ruhsal bozukluklar bireylerin hayatlarını zorlaştırabilir.

11. “Bazı ruhsal bozuklukları, bu bozukluğa sahip kişinin göstermesini istediğimiz davranışı yaptığında pekiştirerek; istenmeyen davranışı da söndürme yöntemini uygulayarak çözebiliyoruz.” **diyen bir terapist, aşağıdaki destek türlerinden hangisinden bahsetmektedir?**

A) Psikanaliz
B) Davranışçı
C) Bilişsel
D) Hümanistik
E) Varoluşçu



1065069

ÖĞRENCİ NO		YANITLAR	
1	0 0 0 0 0 0	1	A B C D E
2	1 1 1 1 1 1	2	A B C D E
3	2 2 2 2 2 2	3	A B C D E
4	3 3 3 3 3 3	4	A B C D E
5	4 4 4 4 4 4	5	A B C D E
6	5 5 5 5 5 5	6	A B C D E
7	6 6 6 6 6 6	7	A B C D E
8	7 7 7 7 7 7	8	A B C D E
9	8 8 8 8 8 8	9	A B C D E
10	9 9 9 9 9 9	10	A B C D E