

Kişilik

Dr. Öğretim Üyesi Emrah SONGUR
Ankara Medipol Üniversitesi Tıp Fültesi
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı



Kişiliğin tanımı

- **Kişilik**, bir bireyin kendine özgü **duygu, düşünce ve davranış örüntülerinin** bütünüdür
- Bireyi **başkalarından ayıran** bu özellikler, kişinin **çevresiyle etkileşimlerinde** ortaya çıkar
- Kişilik özellikleri, genellikle **sürekli ve değişmesi zor** nitelikte olup bireysel farklılıkları belirler
- İşlevselliğin tüm alanlarında sergilenen örüntülerdir
- **Kişiliğin Özellikleri:**
 - **Süreklilik:** Kişilik, zaman içinde büyük ölçüde sabit kalır.
 - **Bireysel Farklılıklar:** Her bireyin kişiliği farklıdır.
 - **Davranışların Temeli:** Kişilik, bireyin davranışlarını şekillendirir ve etkiler.

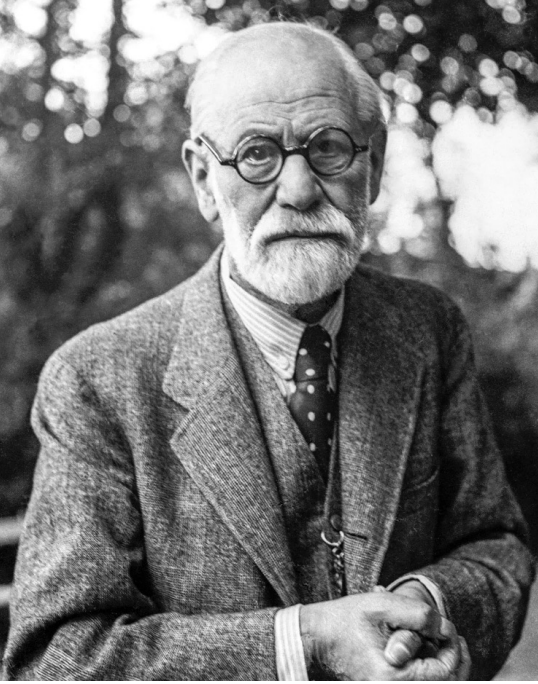


Kişilik gelişimini açıklayan temel kuramlar

- **Psikanalitik/psikodinamik yaklaşım**
 - Kişiliğin oluşumunda **bilinçdışı süreçlerin** önemi ve **erken çocukluk yaşantılarının** etkisi üzerinde durur
- **Hümanist (insancıl) yaklaşım**
 - Bireyin kendi **potansiyelini kullanmasına** vurgu yapan, insan doğasına optimistik (iyimser) bir bakışı temsil eder
- **Sosyal-bilişsel yaklaşım**
 - Kişiliğin gelişiminde **çevresel şartlar, öğrenme ve bilinçli zihinsel süreçler** üzerinde durur
- **Yapısal (trait) yaklaşım**
 - Bireyler arasındaki **yapısal ve öznel kişilik farklılıklarının tanımlanması** ve ölçülmesi üzerinde durur



Psikanaliz



Sigmund Freud
1856-1939

- Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir.
- İnsanda yalnızca psikolojik faktörlerin etkisi ile, ruhsal ve fiziksel rahatsızlık belirtilerinin nasıl ortaya çıktığını araştırmaya karar verdi.
- Birçok güçlü zihinsel sürecin *biz farkında olmadan bilinçdışı*nda işlediğini fark etti.
- Bu anlayış zamanla kişiliğin yapısı ve gelişimi ile ilgili bir kurama dönüştü.
- O bu kuram ve tedavi şekline psikanaliz (**ruhsal çözümleme**) ismini verdi.



Psikanalizin kökeni



Bertha Pappenheim
"Anna O."
1859-1936

- Hastası Bertha Pappenheim (yazar ve sosyal çalışmacı) hipnoz seansları sırasında travmatik anılarını hatırladıktan sonra seans sonrası nevrotik belirtilerinin ortadan kalktığını görüyor (catharsis – duygusal boşalım) → konuşma terapisi
- Psikiyatri tarihinde Anna o. adı verilen bu hastayı Freud'a yönlendiriyor.



Josef Breuer
1842-1925

Psikanalizin üzerinde çalıştığı kavramlar

- Bilinçdışı zihinsel süreçler
- Cinsel ve saldırgan dürtüler
- Erken çocukluk deneyimlerinin kişiliğe kalıcı etkileri



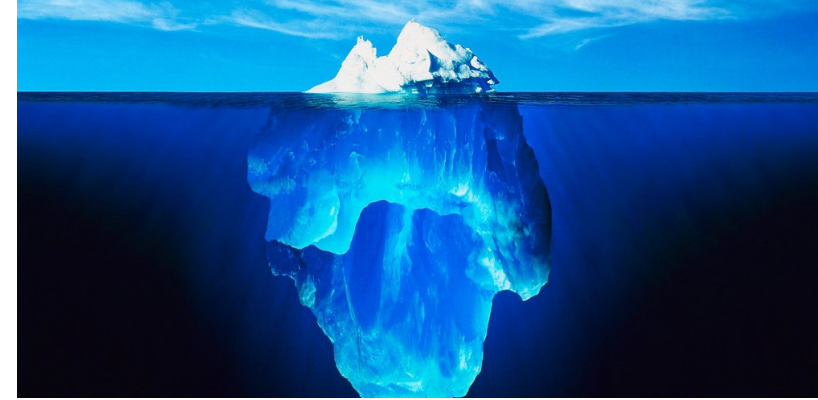
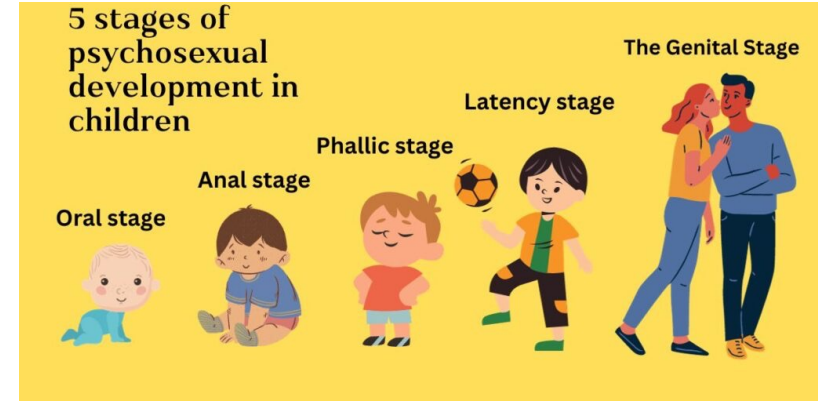


Psikanalizin kullandığı teknikler

- **Serbest çağrışım (free association)**
 - Hastanın **aklına gelen her şeyi sansürsüz** bir şekilde ifade etmesi teşvik edilir.
 - Bu teknik, **bilinçdışındaki düşünceleri** açığa çıkarmak ve bastırılmış duyguları keşfetmek için kullanılır.
- **Rüya analizi**
 - Freud'a göre rüyalar, bilinçdışına açılan bir penceredir. Rüyanın açık (görünür) içeriği ile gizli (bilinçdışı arzular) içeriği analiz edilerek bilinçdışına dair bilgi edinilir.
- **Freudiyen sürçmeler**
 - Bilinçdışı ayrıca **rastlantısal** olarak da kendini açığa vurabilir. Ör. kazalar, yanlışlar, unutkanlık, mizah, espri ve dikkatsizce dil sürçmesi durumları ("Freudiyen Sürçmeler")

Psikanalitik kuramda kişilik gelişimi ile ilgili kavramlar

- Topografik zihin kuramı
- Yapısal kişilik kuramı
- Psikoseksüel gelişim kuramı



Topografik zihin kuramı

- **Zihnin Üç Katmanı**

- **Bilinç:**

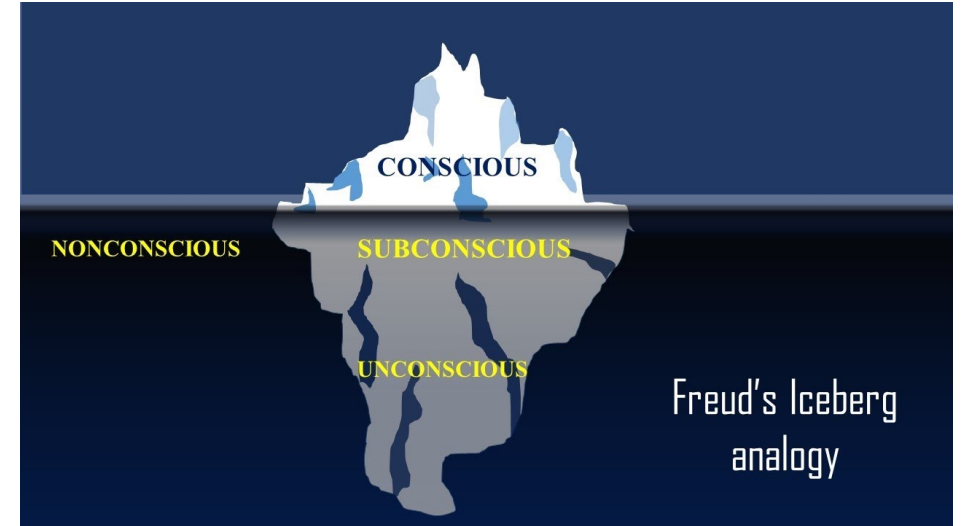
- Şu anda farkında olduğumuz düşünceler, duygular ve hisler.
 - Günlük yaşantılar ve bilinçli farkındalık.

- **Bilinç Öncesi:**

- Şu anda farkında olmadığımız, ancak biraz çaba ile bilince getirilebilecek anılar ve bilgiler.
 - Örnek: Çocukluk anıları veya telefon numarası.

- **Bilinçdışı:**

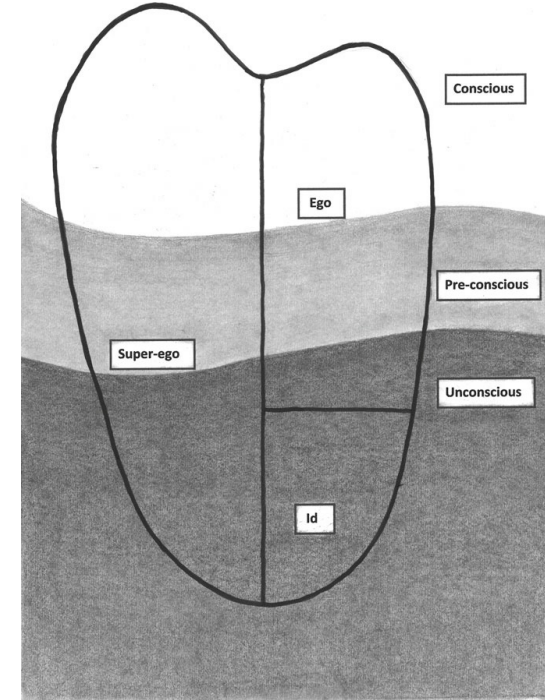
- Bilince kolayca ulaşamayan, bastırılmış arzular, dürtüler ve çatışmaların bulunduğu alan.
 - Davranış ve düşüncelerimizin büyük kısmı bilinçdışı süreçler tarafından etkilenir.



Freud'a göre zihin, bilinçli ve bilinçdışı süreçlerin dinamik bir etkileşimi ile çalışır. Bilinçdışındaki arzular ve dürtüler, farkında olmadan günlük yaşantımıza yön verebilir.

Yapısal kişilik kuramı

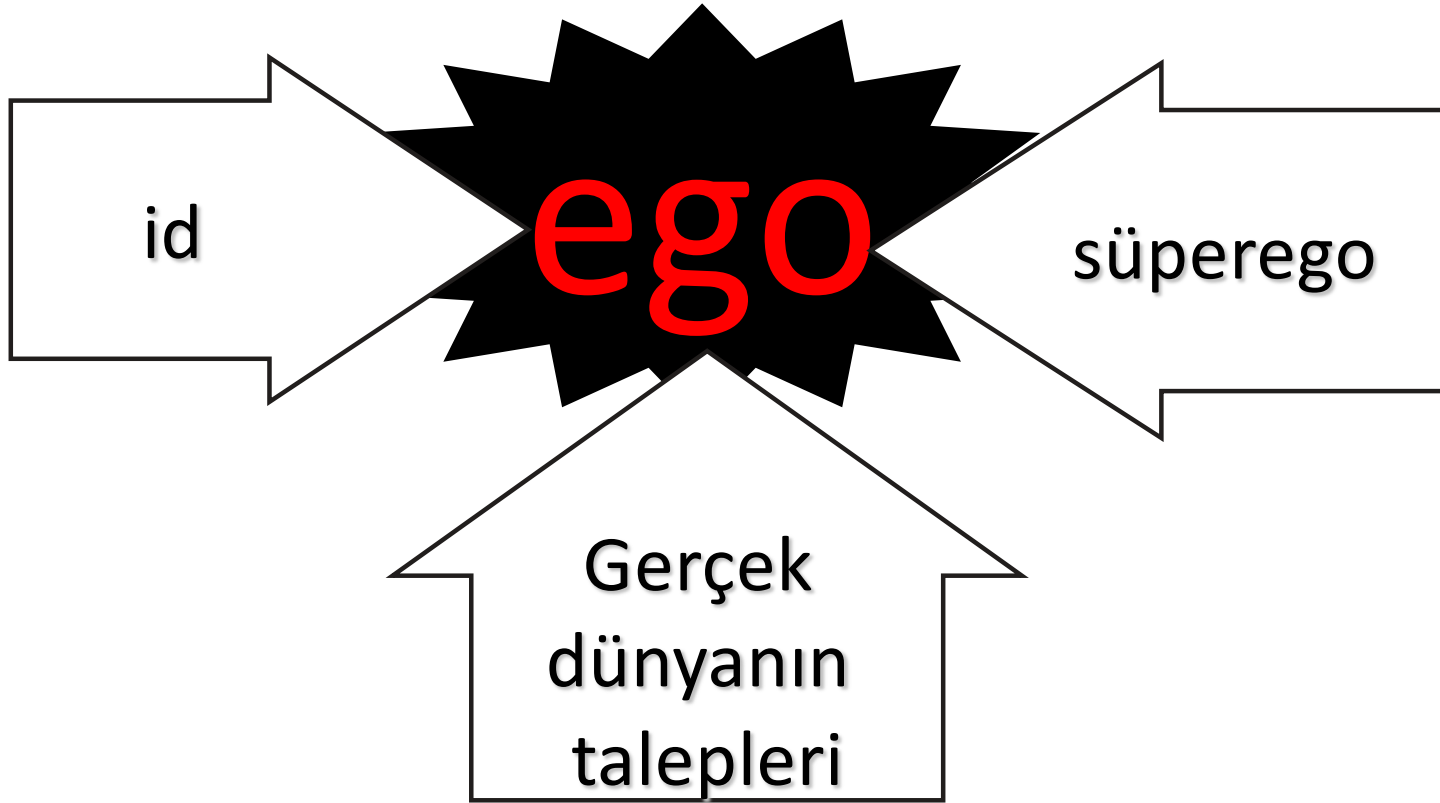
- Kişiliğin Üç Ana Yapısı
- **İd (alt/ilkel benlik)**
 - Kişiliğin ilkel ve dürtüsel kısmıdır.
 - **Haz ilkesine** göre çalışır; hemen doyum ister.
 - Tamamen bilinçdışında bulunur (örneğin, cinsel ve saldırgan dürtüler).
- **Ego (benlik)**
 - **Gerçeklik ilkesine** göre çalışır; dış dünyadaki koşullara uygun olarak id'in isteklerini dengeler.
 - İd'in dürtüleri ile süperegonun kısıtlamaları arasında arabulucudur.
 - Kısmen bilinçli, kısmen bilinçdışıdır.
- **Süperego (üst benlik)**
 - İçselleştirilmiş **ahlaki değerler ve kurallar** sistemidir.
 - Toplumsal normlar ve ebeveyn etkisiyle gelişir.
 - İd'in dürtülerini bastırarak egoyu ahlaki amaçlara yönlendirmeye çalışır.



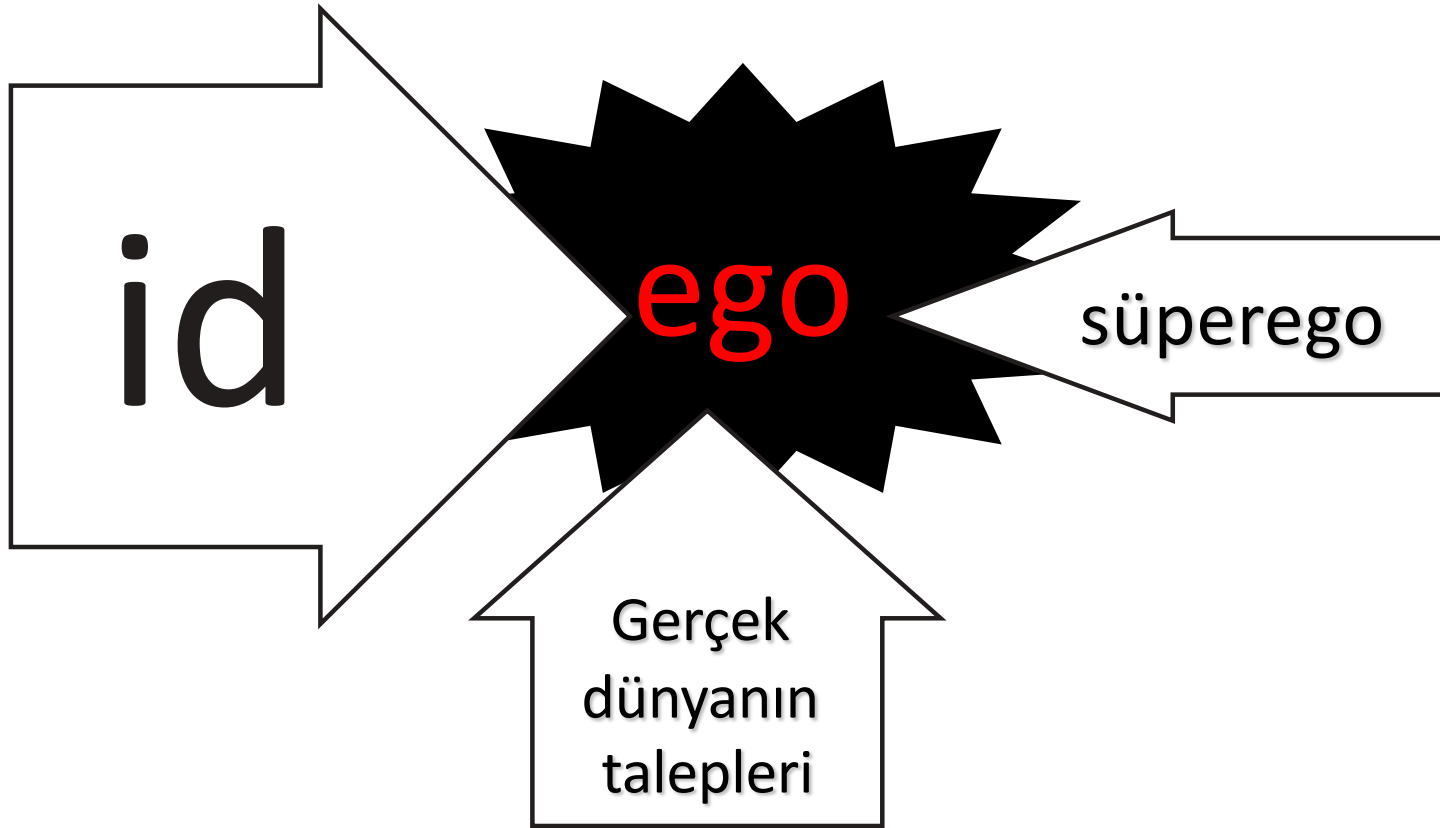
- Kişilik, id, ego ve süperego arasındaki çatışma ve denge ile oluşur.
- Sağlıklı bir kişilik, bu üç yapı arasındaki uyumun sağlandığı durumda gelişir.



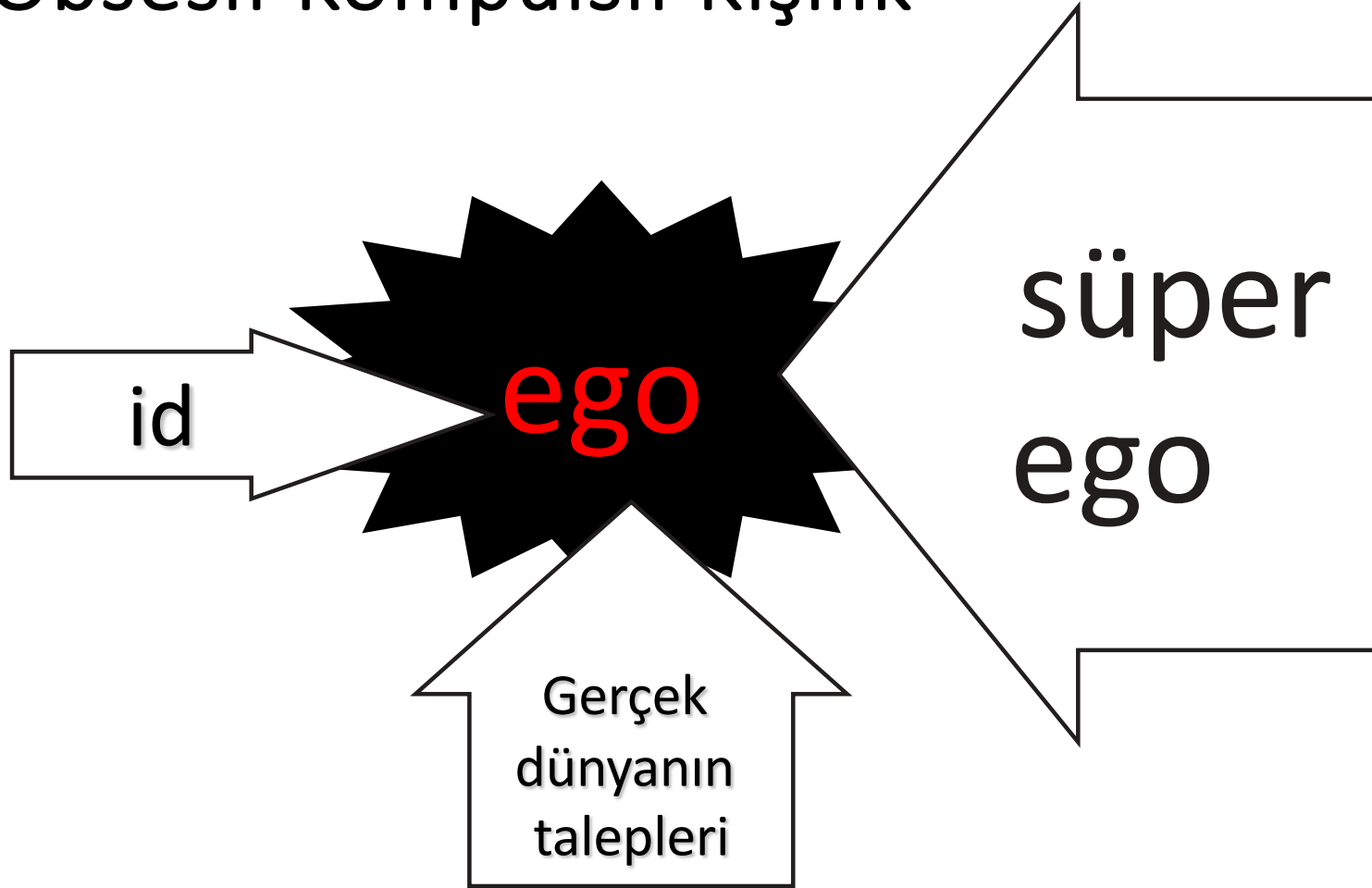
Dengeli Kişilik Yapısı



Antisosyal Kişilik



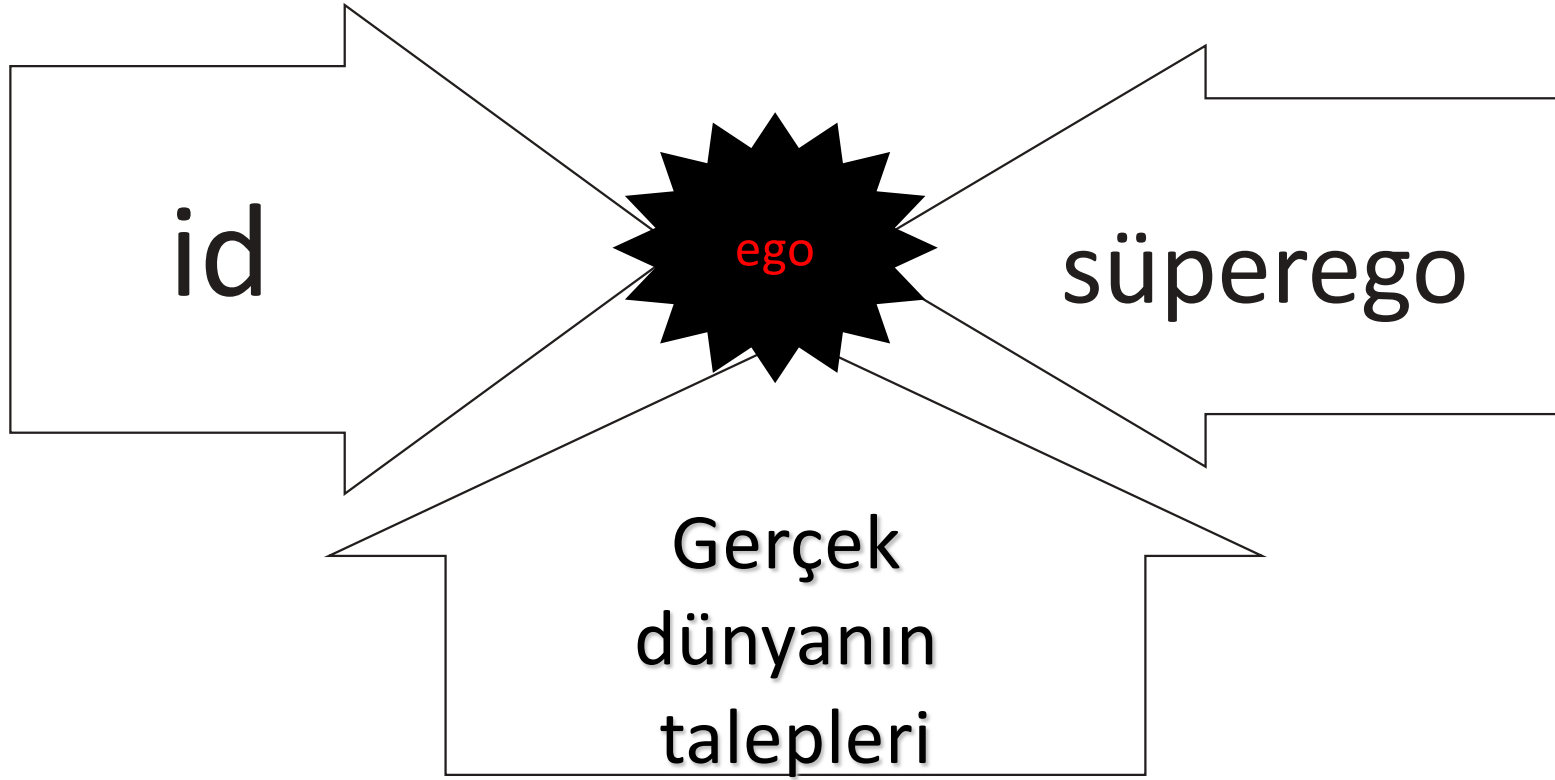
Obsesif Kompulsif Kişilik

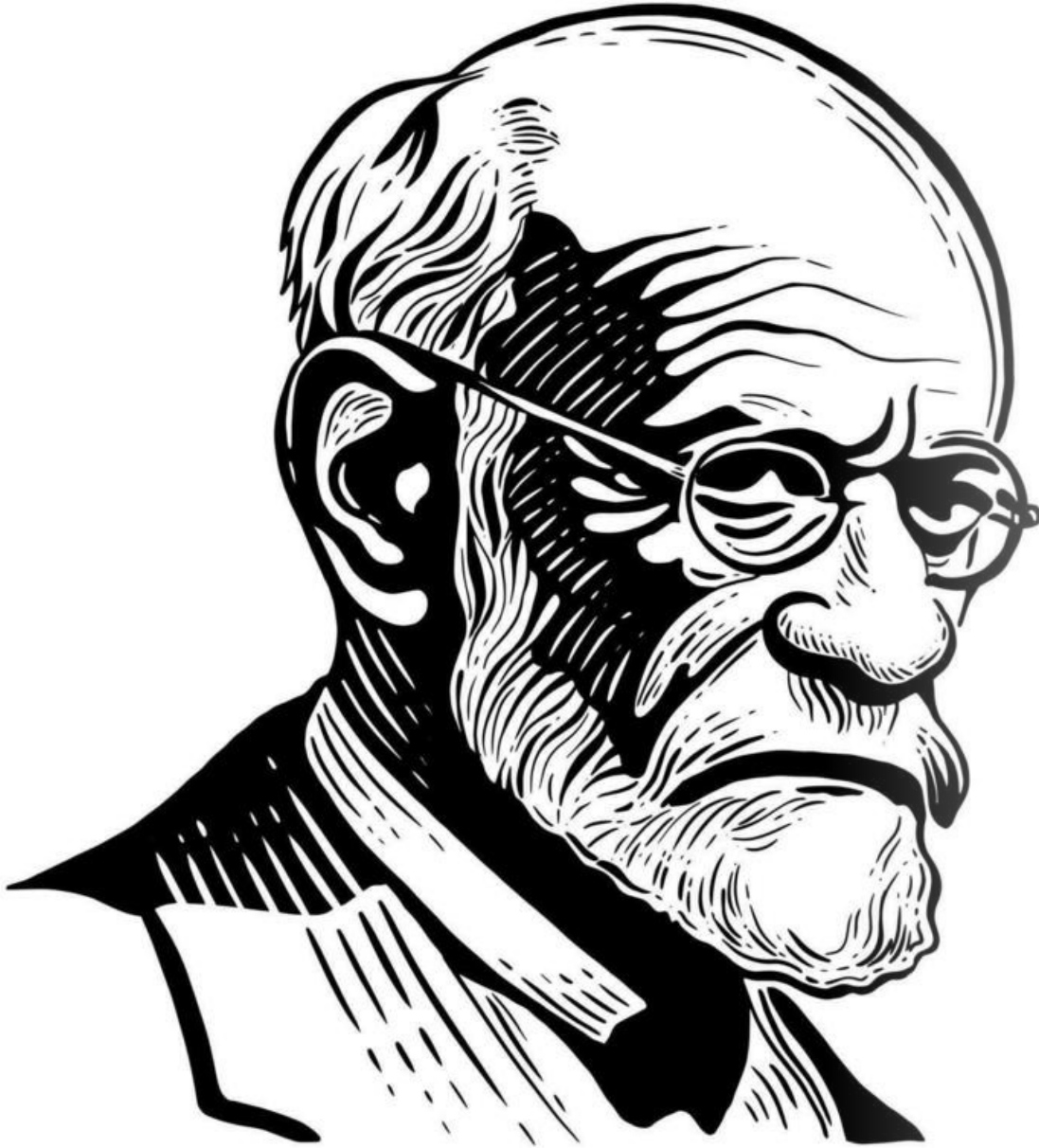


Depresif, Anksiyöz



Psikotik





Psikoseksüel kişilik gelişimi kuramı

- "Seksüel" (cinsel) derken Freud; haz veren herhangi bir nesne ya da uyarana organizmanın yönelişi kastedilmekte
 - Sevilen, haz veren, doyum sağlayan nesnelerin → cinsel niteliği vardır.
- Freud'un cinsel dürtü (libido) kuramına göre her dürtünün;
 - Amacı → boşalma
 - Nesnesi → boşalma sağlayacak herhangi bir şey
 - Kaynağı → cinsel haz bölgeleri (oral, anal, genital bölgeler) Vardır.

Psikoseksüel kişilik gelişimi kuramı

- Freud'a göre insanlar **5 gelişim evresinden** geçerler.
- Erişkin kişiliğin temelleri hayatın ilk altı yılında atılır, bu sürede çocuk **oral, anal ve fallik** evrelerden geçer.
 - Kişinin libidinal enerjisinin odaklandığı bölgelere göre isimlendirilmiş.
- Gizlilik/Latens evresi geç çocuklukta yaşanır ve beşinci ve son evre olan genital evre ergenlikte başlar
- Her evrede id'in haz arayan enerjisi bedenin **spesifik haz bölgelerine** odaklanır (erojen bölgeler) ve bu bölgelerle ilişkili aktiviteler aracılığı ile ifade edilirler.



Psikoseksüel Gelişim Dönemlerinin Özellikleri

- Gelişen organizmanın bir taban **planı** vardır.
 - Organizmanın parçaları bu plana göre gelişir.
- Her dönem bir sonraki dönem için basamak oluşturur.
 - Erişilen her dönem bir önceki dönemlerin etkisiyle biçimlenir.
 - Gelişim boyunca sonraki dönemlerde gelişecek olan özellikler önceki dönemlerde çekirdek halinde bulunmaktadır.
- Her dönemin;
 - Kendine özgü gereksinimleri
 - Tamamlanacak görevleri
 - Çözülecek sorunları
 - Duyarlı yönleri
 - Özgül dönemeci (kriz)

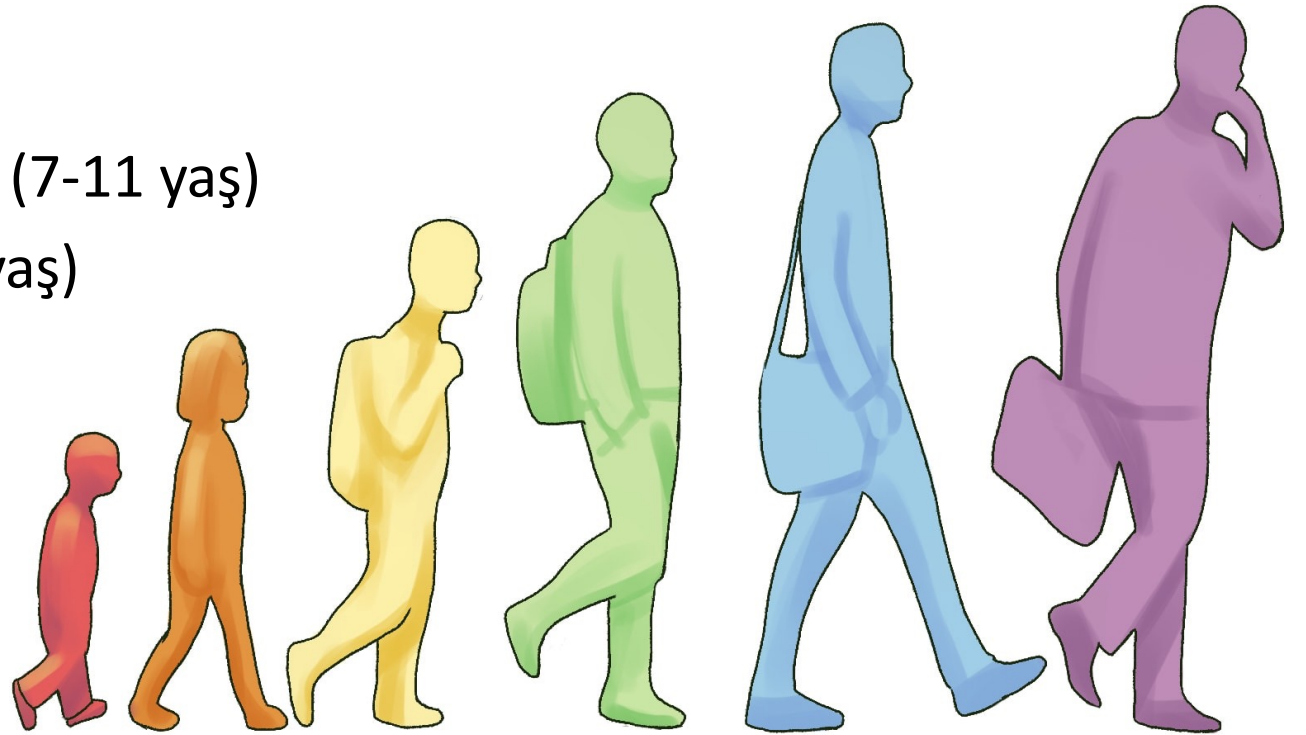
Fiksasyon

- Her evrede çocuk bir **gelişimsel çatışma** yaşar. → diğer evreye geçmek için bu çatışmanın çözömlenmesi gerekir.
 - Eğer çocuk engellenirse → o evreye ait gereksinimler karşılanmamış olur
 - Eğer çocuk aşırı doyurulursa → bir sonraki evreye geçmek için isteksiz olur.
- İki durumda da çözölmemiş gelişimsel çatışma → önceki evrede fiksasyona (saplanıp kalmaya) sebep olur. → Yetişkin çağda o dönemin özellikleri görülür.



Psikoseksüel kişilik gelişim evreleri

- Oral Dönem (0-1 yaş)
- Anal Dönem (1-3 yaş)
- Fallik Dönem (3-7 yaş)
- Latans (Gizlilik) Dönemi (7-11 yaş)
- Genital Dönem (11-18 yaş)





Oral dönem (0-1 yaş) I

- Bu dönem **id'in ve haz ilkesinin** egemenliği altındadır.
- En baskın organlar ağız ve dudaklar
- En etkin işlev içe-alım
- En belirgin davranış biçimi bağımlılık, edilginliktir.
- Oral dönemde temel haz kaynağı emmedir.
 - Bebek eline geçen her şeyi, dokunduğu her şeyi ağız yoluyla tanımaya çalışır.

Oral dönem (0-1 yaş) II

- Bu dönemde bebeğin **beslenmesi ve emzirilmesi** önemlidir.
- Bu dönemi sağlıklı atlatan bebek diğerlerine **güvenmeyi öğrenir**, özellikle yiyecekler için.
- Bu dönemde **aşırı doyumsuzluk** (çocuğun memeden erken kesilmesi) ya da **aşırı doyurulma** (çok uzun emzirilmesi) oral saplanmaya yol açarak
 - Aşırı ağızcılık (oburluk)
 - Aşırı bağımlılık
 - Alıcılık
 - Edilgenlik (pasiflik)
 - İyimserliğin (veya kötümserliğin, düşmanlığın) belirgin olduğu **oral bağımlı kişilik özellikleri**





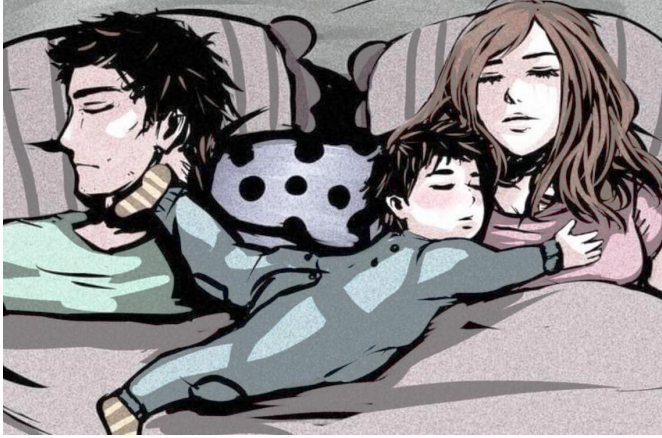
Anal dönem (1-3 yaş) I

- Bu dönem **idrar ve dışkı çıkarma** ile ilgilidir.
- En önemli organ **boşaltım organlarıdır**.
- Haz kaynağı; içerde biriken **tutmak ya da bırakmaktır**.
- Tuvalet kontrolü eğitimi önemlidir. Çocuğun tuvaleti ile ilgili anne-babanın, bakıcının tutumu çocuğun kişiliğini etkiler.

Anal dönem (1-3 yaş) II

- Çocuk bu dönemde **kendini ve çevreyi kontrol etmeyi** (tutmak-bırakmak) ve hazzı ertelemeyi öğrenir.
- Bu dönemde çocuğa katı, hoşgörüsüz, cezalandırıcı tuvalet eğitimi verilmesi ve aşırı koruyucu ve denetleyici aile tutumları, anal saplanmaya yol açara;
 - Aşırı titizlik
 - Tuvalet işlemleriyle aşırı uğraşma
 - Cimrilik
 - İnatçılık
 - Aşırı düzenlilik (veya dağınıklık)
 - Karasızlıkla karakterize anal/anankastik kişilik özelliklerinin gelişmesini sebep olur.





Fallik dönem (3-7 yaş)

- Bu dönemin **haz kaynağı cinsel organlardır**.
- Çocuk karşı cinsteki ebeveyne açık olarak daha fazla sevgi gösterir. Erkek çocuğun annesine karşı, kız çocuğun da babaya karşı yakınlık hissetmesi normal karşılanmalıdır.
 - **Oedipus kompleksi**: Bu karmaşada erkek çocuk annesine yakınlık duyar ve bu durumun babası tarafından cezalandırılacağı kaygısını yaşar.
 - **Elektra kompleksi**: Bu karmaşa türünde de kız çocukları babaya karşı yakınlık duyar ve annenin kızacağına ilişkin kaygı durumu yaşar.
- Ödipal çatışmanın başarıyla aşılması, çocukta hemcins ebeveyn ile **cinsiyet rol özdeşiminin** kurulmasını sağlar.

Fallik kişilik  zellikleri I

- **Kendini Beğenmişlik ve Kibir:**
 - Kişi, **kendi değerini abartarak** başkalarından üstün olduğunu düşünebilir.
 - **Kibirli ve benmerkezci** davranışlar gösterebilir.
- **Baştan  ıkarıcılık:**
 - Dikkat çekmek ve ilgi odağı olmak için **baştan çıkarıcı davranışlarda** bulunabilir.
 - Cinsel çekiciliğini kullanarak diğer insanlar üzerinde etki bırakmaya çalışabilir.
- **Rekabetçilik:**
 - Kendi cinsiyetinden kişilerle kıyasıya bir rekabete girme eğilimi gösterebilir.
 - Başkalarını geçmek ve üstünlük sağlamak için yoğun bir çaba gösterebilir.



Fallik kişilik zellikleri II

- **G ve Kontrol Arzusu:**

- Otorite figürlerine karşı gelme ya da onları geçme isteği yaygındır.
- Kendi egemenliğini ve gücünü ispatlama ihtiyaı hissedebilir.

- **Cinsiyet Rollerine ile İlgili Sorunlar:**

- Cinsiyet kimliği konusunda çelişkiler yaşayabilir.
- Bu kişilerde, erkekler için aşır maço tavırlar veya kadınlarda cinsel soğukluk ya da iffet dşknlg gözlenebilir.



Latans (gizlilik) dönemi (7-11 yaş)

- Bu dönem, fallik dönemin sonu ile ergenlik döneminin başlangıcı arasında yer alır. Cinsel dürtülerin baskılandığı, sosyal ve entelektüel gelişim dönemidir.
- Freud'a göre bu dönem, daha önceki **cinsel çatışmaların baskılandığı bir dinlenme dönemi** gibidir.
- Çocuk, bu dönemde **sosyal kuralları ve toplumla uyumlu olmayı** öğrenir.



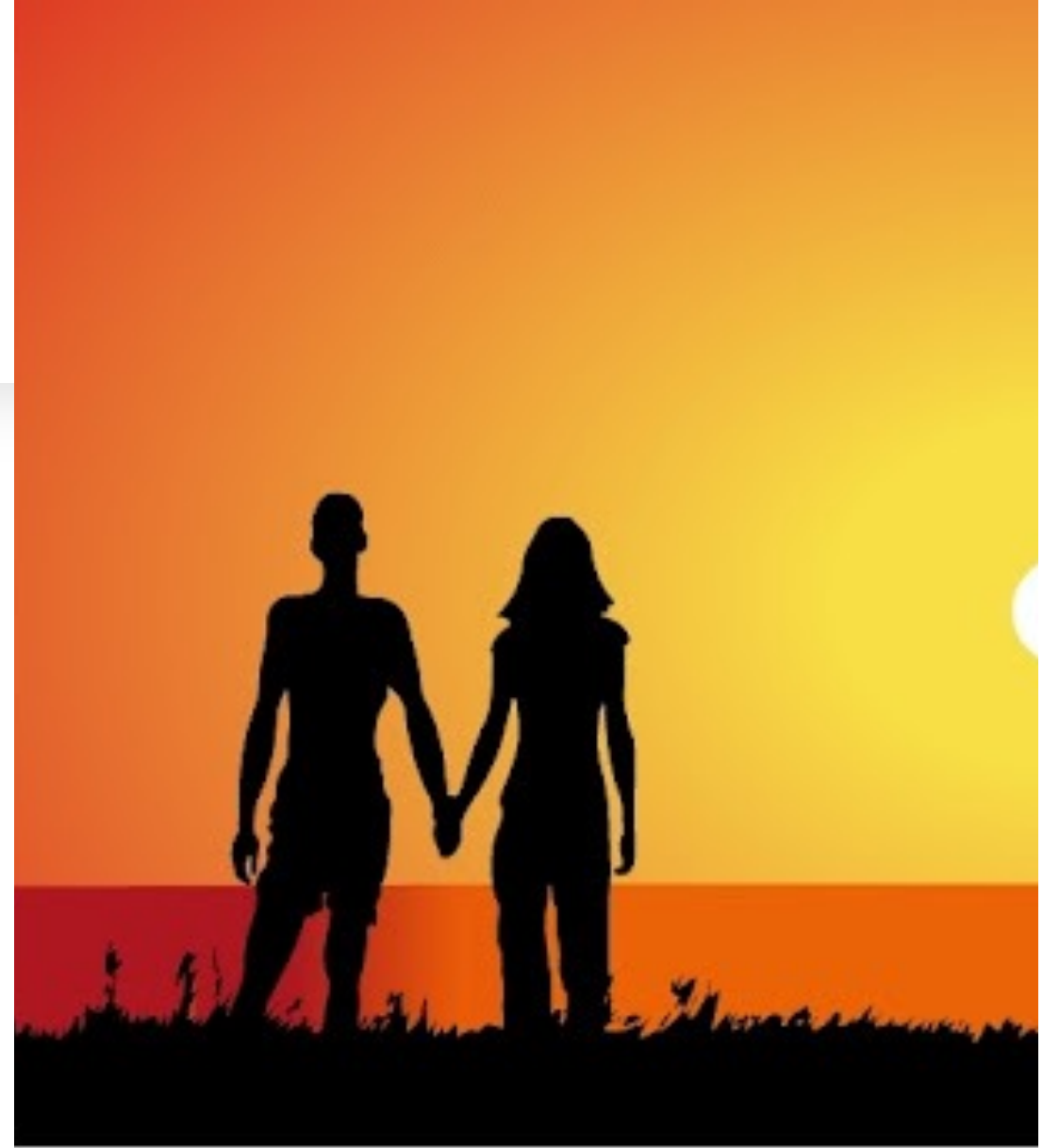
Latans (gizlilik) dönemi özellikleri

- **Cinsel İlgilerin Azalması:**
 - Cinsel dürtüler gizlenir ve birey cinsel ilgilerini bilinçli olarak bastırır.
 - Çocuk, cinsellikten uzak durarak **enerjisini öğrenme ve sosyal becerilere** yönlendirir.
- **Sosyal Gelişim ve Arkadaşlıklar:**
 - Çocuk, karşı cinsiyetten uzaklaşır ve hemcins arkadaşlarla daha fazla zaman geçirir.
 - Grup çalışmaları, okul başarıları ve sosyal beceriler öne çıkar.
- **Entelektüel ve Becerisel Gelişim:**
 - Çocuk akademik ve entelektüel becerilerini geliştirir.
 - Spor, sanat ve diğer beceriler ön plana çıkar.



Genital Dönem (11-18 yaş)

- **Olgun kişilik dönemine** geçiş.
- Hızlı fiziksel gelişme ve buluşa erme ile cinsel dürtüler artar.
- Cinsel gelişim artar, üreme sistemi gelişir.
- Ergen ebeveynle ilişkilerini düzenlemek, çatışmalarını çözümlmek ihtiyacındadır.
- **Karşı cinsle** yakınlık kurulur.
- Libido erişkin tip cinsel aktivite ile doyurulur.



Freud'un psikoseksüel gelişim kuramının eleştirisi I

- Gelişimin çocuklukta sınırlı kalmayıp hayat boyu sürdüğü aşıkardır.
- Bebeğin sinir ağırları, yaşanan **çocukluk travmasının** ömür boyu süren bir etki bırakabileceği kadar olgunlaşmamıştır.
- Freud'un tahmininin aksine, **kişilik üzerine akranlar da** ebeveynler kadar etkilidirler.
- **Rüyaların ve dil sürçmelerinin** muhtemel birçok kaynağı vardır. Derin bilinçdışı çatışma ve arzuları açığa vurması daha az muhtemeldir.



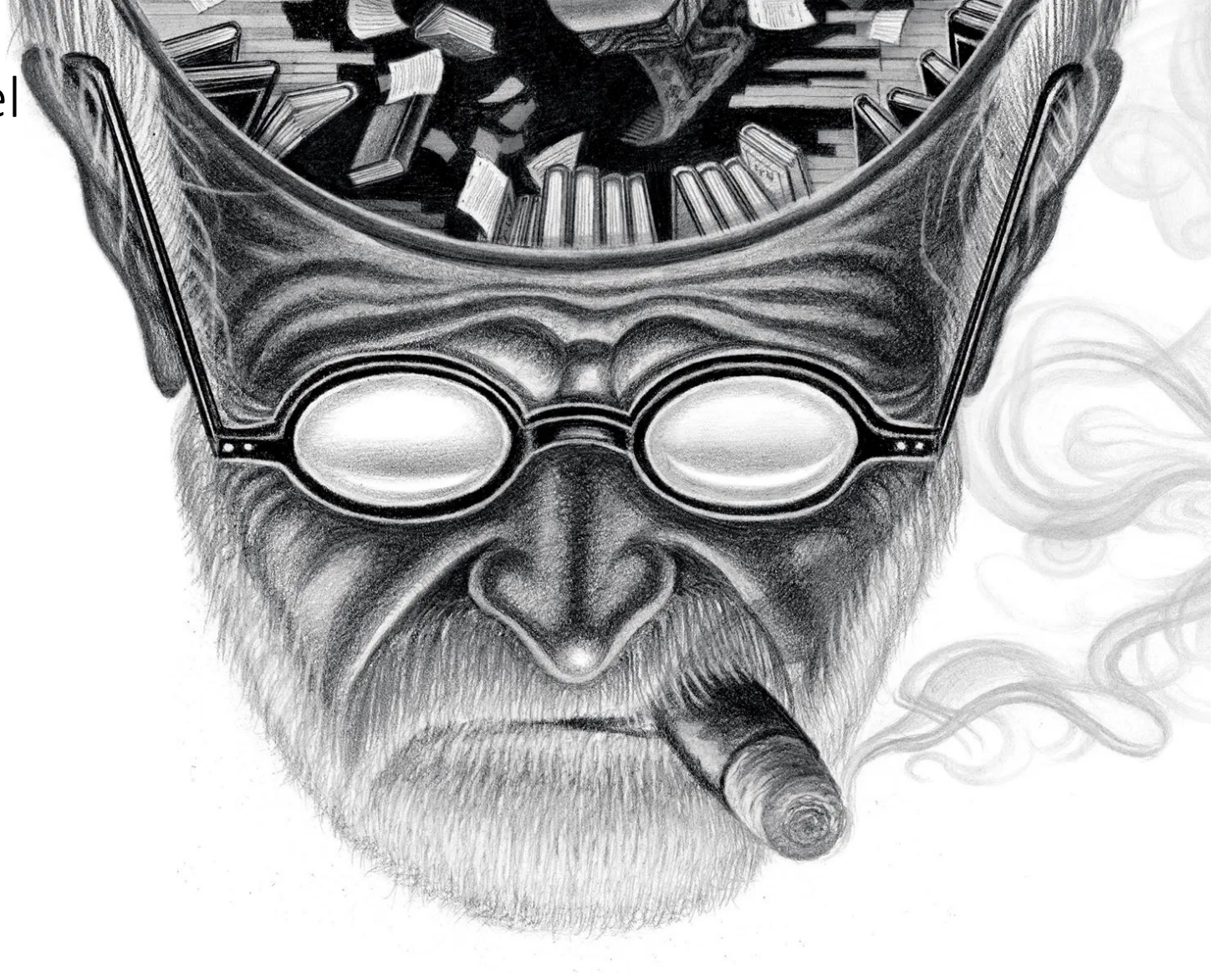
Freud'un psikoseksüel gelişim kuramının eleştirisi II

- Bizler zihindeki tehdit içeren anıları bazen ihmal edebiliriz, ancak travmatik anılar genellikle yoğun biçimde anımsanır, bastırılmaz.
- Ferud'un düşüncesinin aksine hala, cinsel istismar öykülerinin gerçek olma ihtimali, bilinçdışı arzuların doyuma ulaştırılması ihtimalinden daha yüksektir.
- Cinsiyet ve cinsel kimlik, Oedipus karmaşası ve ebeveynler ile ilişkiden ziyade daha çok kalıtımın bir işlevi gibi görünmektedir.



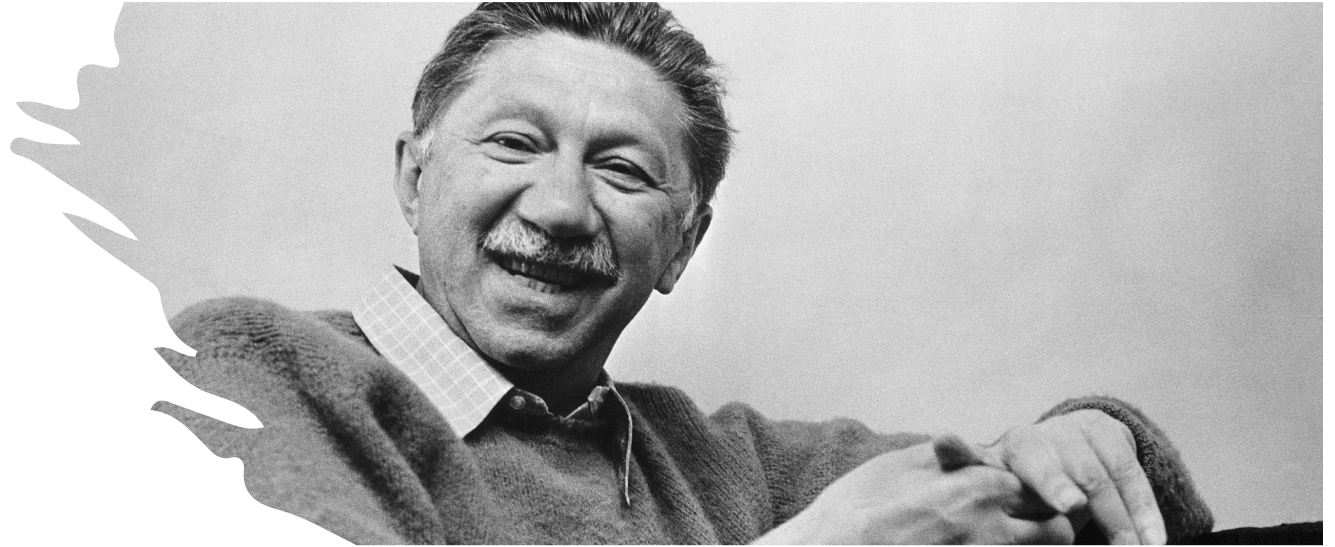
Freud'un psikoseksüel gelişim kuramının eleştirisi III

- Kanıtların yetersizliği
- Test edilebilirliğinin olmaması
- Cinsiyet ayrımcılığı (Seksizm)

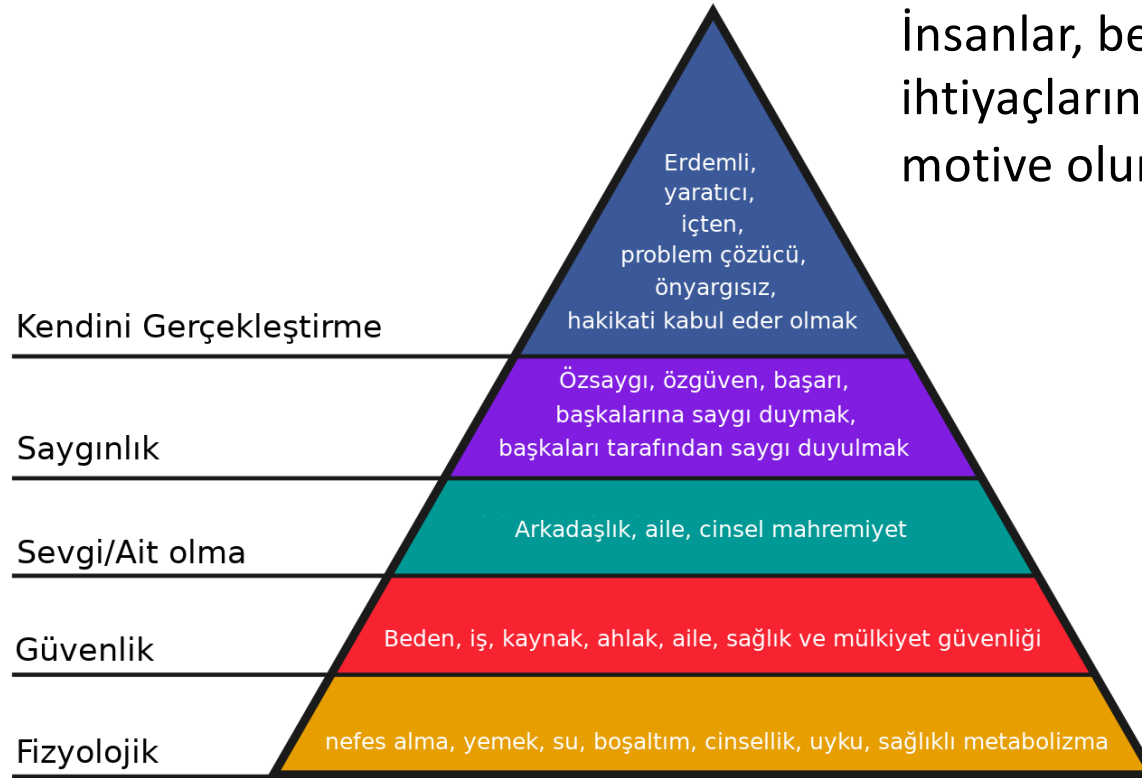


Hümanist kişilik kuramları

- Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi
- Carl Rogers'ın Kendilik Kavramı



Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi



İnsanlar, belirli bir sırayla ihtiyaçlarını karşılamak için motive olurlar.



Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve kendini gerçekleştirme kavramı

- Maslow'a göre, insanlar ihtiyaçlar hiyerarşisinde **sürekli yukarı tırmanma**, temel ihtiyaçlarının da ötesine geçme motivasyonundadırlar
- Bu hiyerarşinin zirvesinde **kendini gerçekleştirme**, yani *bireyin potansiyeline ulaşması* ve kendini aşması bulunur.
 - Kendisinin farkında
 - Kendisini kabullenmiş
 - Şeffaf
 - Etik
 - Doğal
 - İçten
 - Yardımsever
 - Toplumsal kabul görmekten daha büyük bir misyona odaklanmış



Carl Rogers ve Kendilik Kavramı

- Rogers'a göre bir kişinin büyümesi için;
 - Samimiyet
 - Kabul
 - EmpatiSağlayan bir ortama ihtiyaç duyar.
- Rogers, her insanın hayattaki hedeflerine, isteklerine ve arzularına ulaşabileceğine inanıyordu.
 - Bunu yaptıklarında ya da daha doğrusu yaparlarsa, **kendini gerçekleştirme** gerçekleşir.

Carl Rogers ve Kendilik Kavramı II

- **Kendilik Kavramı (Self-Concept):** Bireyin kendini nasıl algıladığına dair düşüncelerin, inançların ve duyguların bütünüdür.
 - Rogers'a göre, kendilik kavramı, kişinin öznel deneyimlerinin ve çevresiyle olan etkileşimlerinin bir sonucudur.
 - Benlik içsel kişiliğimizdir.
 - Bir kişinin hayatında yaşadığı deneyimlerden bu deneyimlerin yorumlarından etkilenir.
- **Üç Ana Bileşen:**
 - **Öz imaj:** Kendini nasıl gördüğü, “Ben kimim?”
 - **Öz saygı/değer:** Kendine ne kadar değer verdiği, erken çocukluk döneminde gelişir
 - **İdeal benliği:** Olmayı arzuladığı kişi, “Kim olmak istiyorum?”, Sürekli değişir





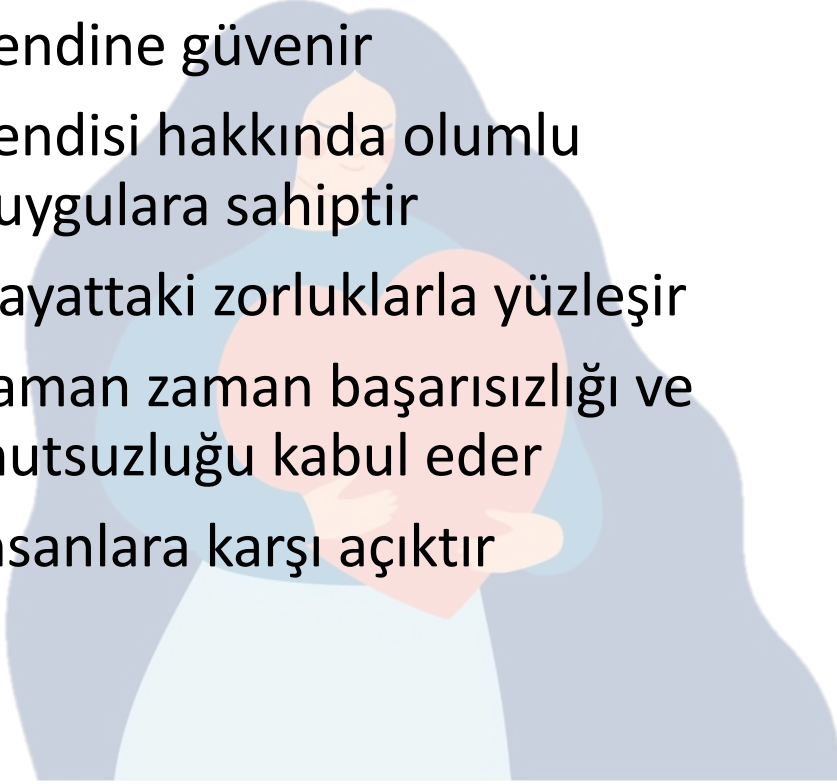
Carl Rogers ve Kendilik Kavramı III

- Benlik imajımızla tutarlı ve nasıl olmak istediğimizi, yani ideal benliğimizi yansıtan şekillerde hissetmek, deneyimlemek ve davranmak isteriz.
 - Benlik imgemiz ve ideal benliğimiz birbirine ne kadar yakınsa, o kadar tutarlı veya uyumlu oluruz ve öz-değer duygumuz o kadar yüksek olur. **(Uyum – Congruence)**
- Benlik kavramı ile gerçeklik arasındaki tutarsızlıklar uyumsuzluğa neden olarak psikolojik gerilim ve kaygıya yol açabilir. **(Uyumsuzluk – Incongruence)**
- Rogers'a göre kişinin;
 - Başkaları tarafından olumlu bir şekilde görülmeye
 - Kendine değer verildiğini,
 - Saygı duyulduğunu,
 - Şefkatle davranıldığını,
 - Sevildiğinihissetmeye ihtiyacı vardır.

Pozitif Saygı ve Özdeğer

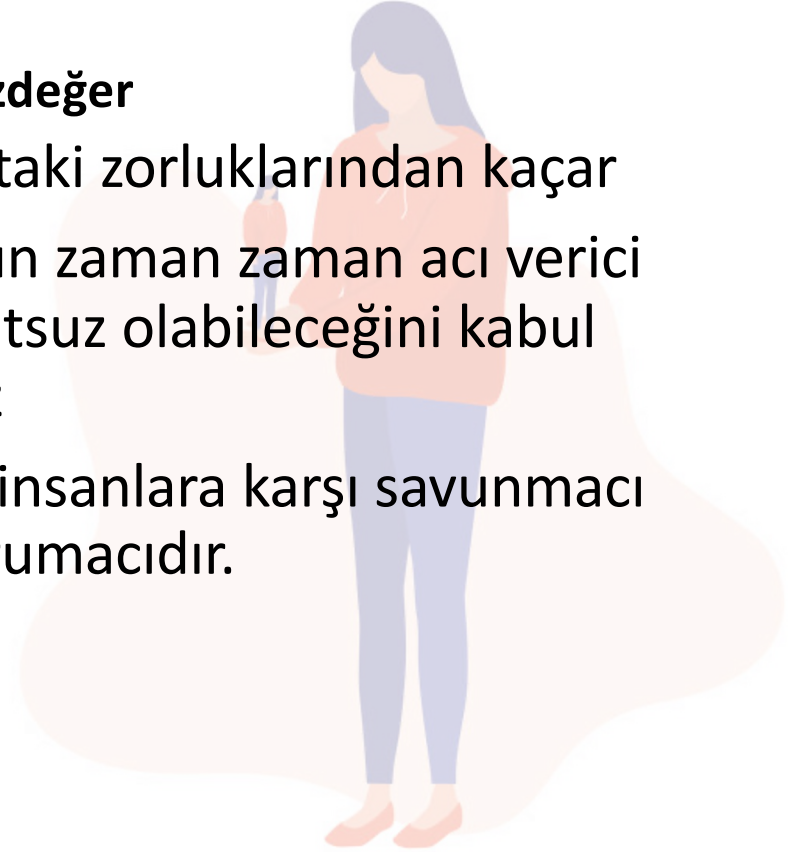
Yüksek özdeğer

- Kendine güvenir
- Kendisi hakkında olumlu duygulara sahiptir
- Hayattaki zorluklarla yüzleşir
- Zaman zaman başarısızlığı ve mutsuzluğu kabul eder
- İnsanlara karşı açıktır



Düşük özdeğer

- Hayattaki zorluklarından kaçır
- Hayatın zaman zaman acı verici ve mutsuz olabileceğini kabul etmez
- Diğer insanlara karşı savunmacı ve korumacıdır.



Koşulsuz Pozitif Saygı

- Ebeveynlerin, önemli diğer kişilerin (ve hümanist terapistin) kişiyi olduğu gibi kabul edip sevdiği ve herhangi bir yargılama veya eleştiriden kaçındığı durumdur.
- Kişi yanlış bir şey yaptığında veya hata yaptığında olumlu saygı geri çekilmez.

Koşullu Pozitif Saygı

- Bireyin kabul edilebilir veya onaylanabilir belirli bir şekilde davranması halinde başkaları (genellikle ebeveynler veya bakıcılar) tarafından kabul edilmesi ve onaylanması anlamına gelen bir kavramdır.
- Çocukluktaki koşullu olumlu saygı, yetişkinlikte kişinin öz saygısının ve öz değerinin büyük ölçüde **belirli standartları veya beklentileri karşılamaya** bağlı olabileceği değer koşullarına yol açabilir.

Carl Rogers'ın kendilik kavramı

- **Koşulsuz Olumlu Kabul**

- İnsanlar, koşulsuz bir şekilde kabul gördüklerinde kendilerini geliştirebilir ve özgürce ifade edebilirler.

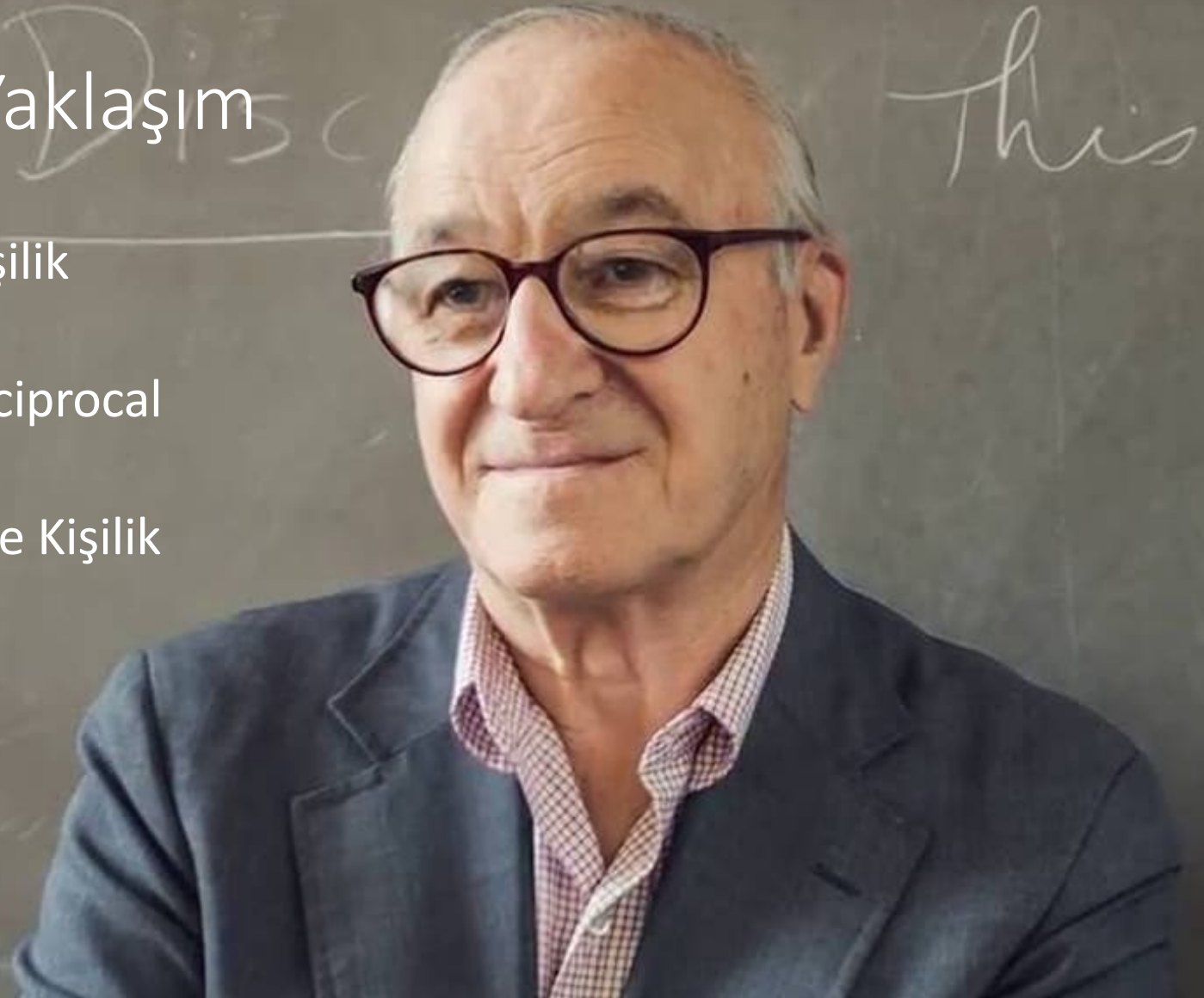
- **Danışan Merkezli Terapi:**

- Rogers, terapistlerin danışanlarına empati ve koşulsuz olumlu kabul göstererek onların kendilerini keşfetmelerine yardımcı olmaları gerektiğini savunur.
- Terapinin amaçlarından biri, insanların gerçek benlikleri ile ideal benliklerini aynı hizaya getirmelerine yardımcı olmaktır.



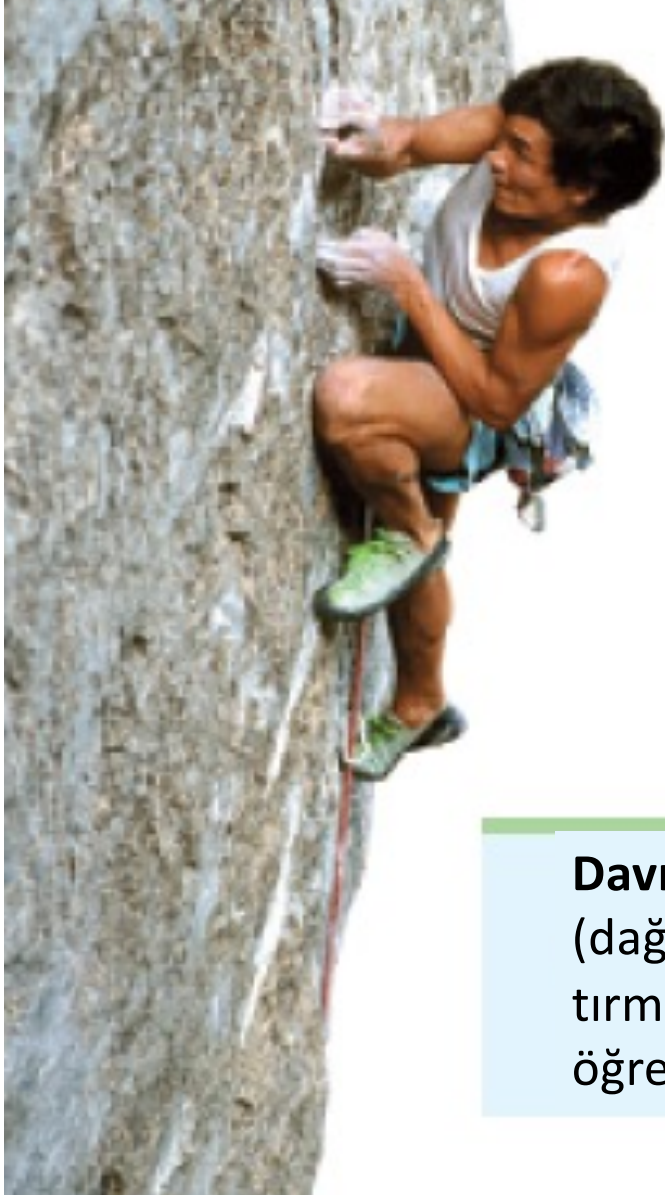
Sosyal-Bilişsel Yaklaşım

- Albert Bandura'nın Kişilik Kuramı
- Karşılıklı Etkileşim (Reciprocal Determinism)
- Gözlemsel Öğrenme ve Kişilik



Sosyal-bilişsel yaklaşım

- Albert Bandura tarafından ortaya atılmış.
- Temel ilkesi **Reciprocal determinism (karşılıklı belirlenim)**
 - Bireyin **davranışları, bilişsel süreçler** ve **çevre** karşılıklı olarak etkileşir.
 - Kişilik, bireyin çevresiyle olan bu karşılıklı etkileşim sonucu şekillenir.
- Davranış ve Çevrenin Etkileşimi
 - **Bilişsel Süreçler:**
 - Kişinin düşünceleri, beklentileri ve inançları, davranışlarını yönlendirir.
 - İnsanlar, çevrelerini nasıl algıladıklarına göre tepkiler geliştirir.
 - **Gözlemsel Öğrenme:**
 - İnsanlar, başkalarını gözlemleyerek yeni davranışlar öğrenirler.
 - **Modelleme ve taklit yoluyla öğrenme**, kişiliğin şekillenmesinde önemli bir rol oynar.
 - Örnek: Çocukların, ebeveynlerinin veya öğretmenlerinin davranışlarını model alması.



“Dağcı” olabilmek için resiprokal (karşılıklı) etkileşimler

Bireysel faktörler-bilişsel özellikler

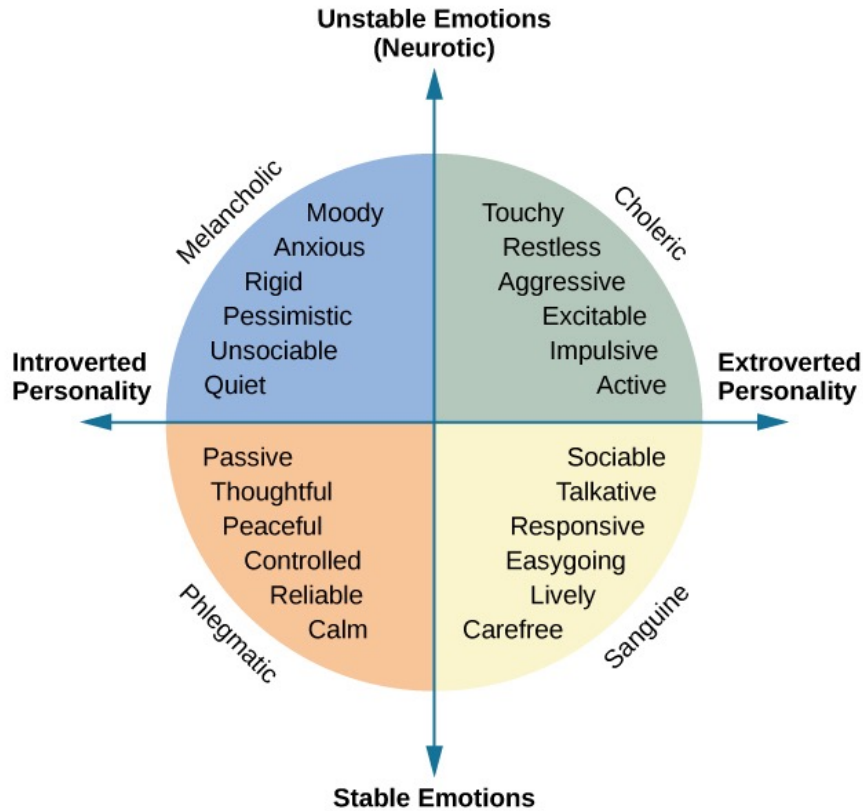
(risk içeren faaliyetlerle ilgili düşünce ve duygular)

Örnek: riskli davranışlardan hoşlanma eğilimi arkadaş seçimini etkiler, bu arkadaşlar kaya tırmanışını teşvik eder, bu da aktivitenin (davranışın) öğrenilmesine katkıda bulunur

Davranış
(dağcılığı,
tırmanmayı
öğrenme)

Çevresel faktörler
(dağcılık yapan arkadaş çevresi)

Kişiliğe yapısal (trait) bakış açısı (erken dönem)



- Gordon Allport, Raymond Cattell, ve Hans Eysenck tarafından geliştirilmiş.
- Diğer kuramların aksine bireyler arasındaki benzerlikler değil de **farklılıklara** odaklanır.
 - Yapısal kuram bireysel farklılıkları ayırt etme, tanımlama ve ölçme üzerinde duran bir kişilik kuramıdır
- Birey özyapı (trait) denen kişisel özelliklerin bir kombinasyonudur.

Kişiliğe yapısal (trait) bakış açısı (erken dönem) II

- Teorisyenler İngilizce'de insanları tanımlayabilecek 4.500 kelime bulmuştur
- Kişilik özelliklerini 3 kategoriye ayırmışlardır.
 - Temel özellikler
 - Kişinin hayatına hakim olan özelliktir.
 - Çok az insanda tek bir özellik vardır.
 - Örn. Sadık, nazik, uyumlu, arkadaş canlısı vb.
 - Merkezi özellikler
 - Kişilik özellikleri çoğu zaman birden fazladır.
 - İkincil özellikler
 - Belirli koşullar altında ortaya çıkan tercih ve tutumlardır.
 - Merkezi özellikler kadar belirgin ve tutarlı değil.
 - Örn. bir kişinin insanlar onu gıdıklamaya çalıştığında sinirlenmesi; bir başkasının yatağın sadece sol tarafında uyuyabilmesi vb.

Kişiliğe yapısal (trait) bakış açısı (modern)

- Paul Costa ve Robert McCrae
- Büyük Beşli (Big Five) da denen Beş Faktör Modelini geliştirmişler.
 - **Dışadönüklük (Extraversion):** Sosyallik, enerjik olma, dışa dönük ilişkiler kurma eğilimi.
 - **Uyumluluk (Agreeableness):** Diğer insanlarla işbirliği yapma, dostça ve güvenilir olma eğilimi.
 - **Sorumluluk (Conscientiousness):** Düzenli, disiplinli, hedef odaklı olma.
 - **Duygusal Tutarlılık (Neuroticism)** (Ters boyutu: Duygusal dengesizlik): Duygusal olarak kararlı ve stresle başa çıkma becerisi.
 - **Açıklık (Openness):** Yeniliklere, sanata, farklı fikirlere açık olma ve hayal gücü kullanma eğilimi.

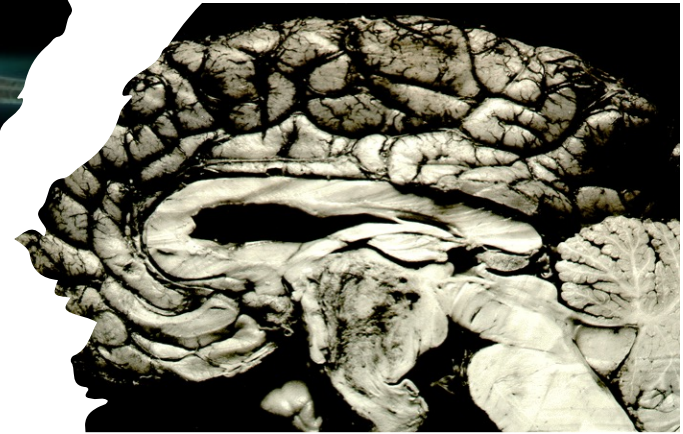


“Büyük Beşli”/ C.A.N.O.E. Kişilik Boyutları

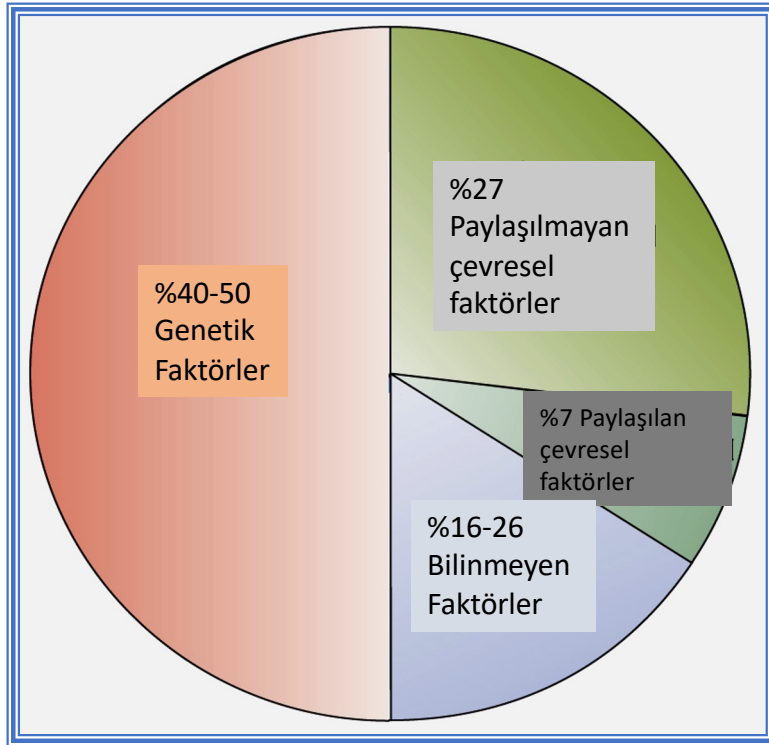
Düzensiz Dikkatsiz Dürtüsel	<i>Tutarlılık</i>	Düzenli Dikkatli Disiplinli
Acımasız Kuşkucu İşbirliği yapmayan	<i>Kabul edilir, hoş biri olma</i>	Yumuşak kalpli Güvenilir Yardımsaver
Sakin Emin Halinden memnun	<i>Nevrotiklik</i> (duygusal tutarlılık – vs. tutarsızlık)	Endişeli Güvensiz Kendine acıyan
Becerikli Rutini tercih eder Uyumlu	<i>Açıklık</i>	Hayalperest Değişikliği tercih eder Bağımsız
Çekingen Ölçülü Sessiz	<i>Dışadönüklük</i>	Sosyal Eğlence sever Sevecen

Biyolojik kuramlar

- Kişiliğin oluşumuna biyolojinin üç ana katkısı:
 - Beyin yapıları
 - Nörokimya
 - Genetik faktörler



Biyopsikososyal model



- Biyopsikososyal model'e göre birçok kuram kişiliğe farklı kavrayışlar ve orantısal olarak farklı katkılar sağlar.

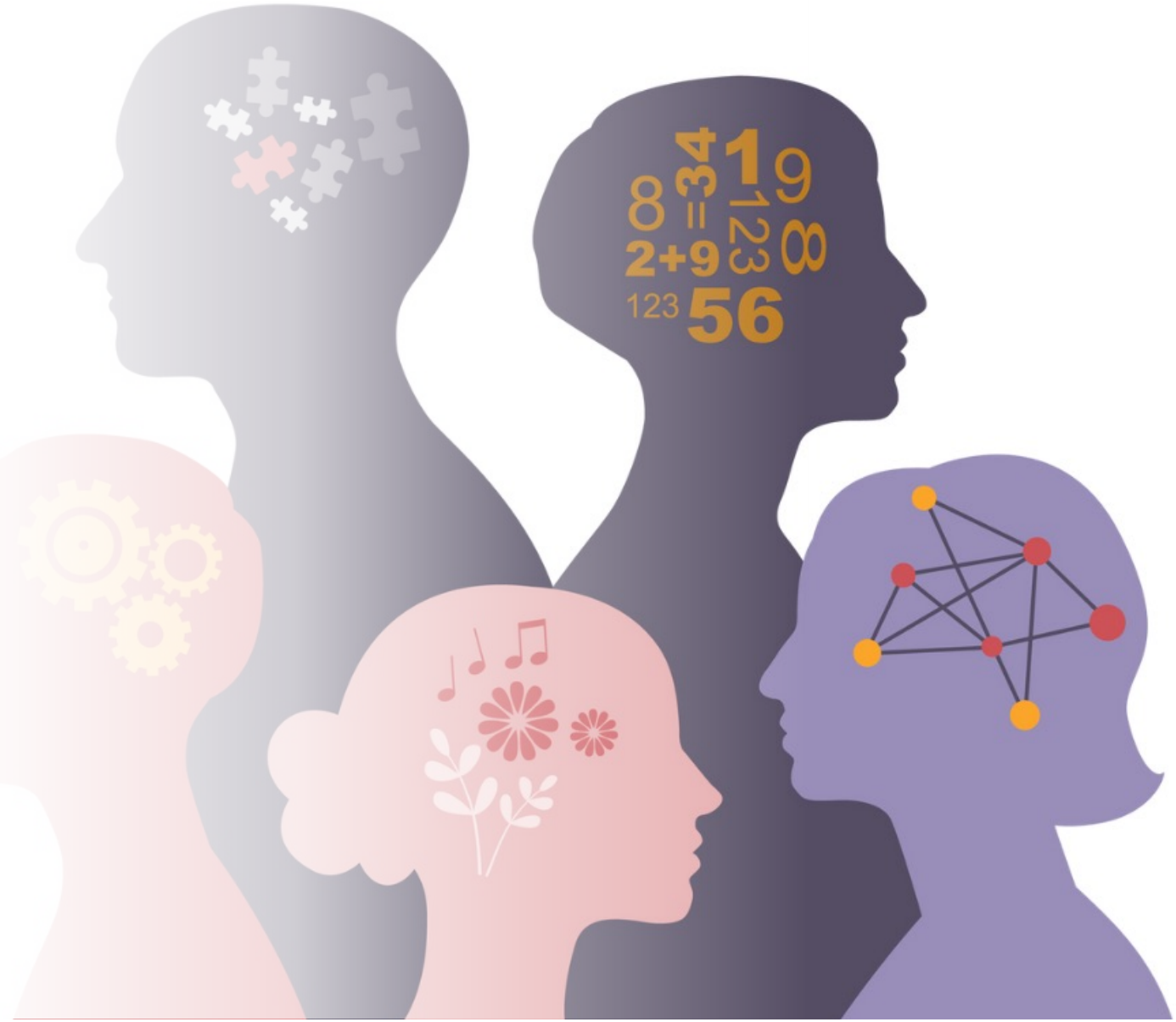
Kişiliğe biyopsikososyal yaklaşım



Kişilik Kuramı	Temel Kuramcılar	Varsayımlar	Kişiliğe Bakış	Kişilik Değerlendirme Yöntemi
<i>Psikanalitik</i>	Freud	Psikolojik bozukluklar bilinçdışı dinamiklerden kaynaklanır, ör. çözümlenmemiş çocukluk çağı çatışmaları ve çeşitli gelişim basamaklarına saplanma. Savunma mekanizmaları anksiyeteyi savuşturur.	Kişilik haz arayan dürtüler (id), gerçeklik yönelimli bir yönetici (ego) ve içselleştirilmiş bir dizi idealden (süperego) oluşur.	Serbest çağrışım, projektif testler, rüya analizi
<i>Psikodinamik</i>	Adler, Horney, Jung	Bilinçdışı ve bilinçli zihin etkileşim halindedir. Çocukluk deneyimleri ve savunma mekanizmaları önemlidir.	Bilinçli ve bilinçdışı dürtü ve çatışmaların etkileşimi kişiliğimizi şekillendirir.	Projektif testler, terapi oturumları
<i>Hümanistik</i>	Rogers, Maslow	Hasta bireylerin mücadelesini araştırmak yerine, sağlıklı bireylerin kendini gerçekleştirmesine odaklanmalıdır	Temel insani gereksinimlerimiz karşılanırsa, bireyler kendini gerçekleştirme için çaba göstermeye başlarlar. Koşulsuz olumlu bakış ortamında bireylerde kendisinin farkında olma ve daha gerçekçi ve olumlu kendilik algısı gelişir.	Kişilik anketleri, terapi oturumları
<i>Yapısal</i>	Allport, Eysenck, McCrae, Costa	Genetik yapımızın etkilediği bazı sabit ve sürekli kişilik özelliklerimiz vardır	Yapısal özelliklerle ilgili bilimsel çalışmalar kişiliğin önemli boyutlarını ortaya koymuştur, ör. Büyük Beşli	Kişilik envanterleri
<i>Sosyal-Bilişsel</i>	Bandura	Davranışlarımızı yapısal özelliklerimiz ve sosyal bağlamın etkileşimi belirler	Koşullu ve gözlemsel öğrenme ile biliş etkileşime girerek davranış kalıplarını oluşturur.	Bir durum karşısındaki davranışımız, en iyi benzer durumdaki önceki davranışımız göz önüne alınarak öngörülür

Kişilik değ erlendirmesi ve kişilik testleri

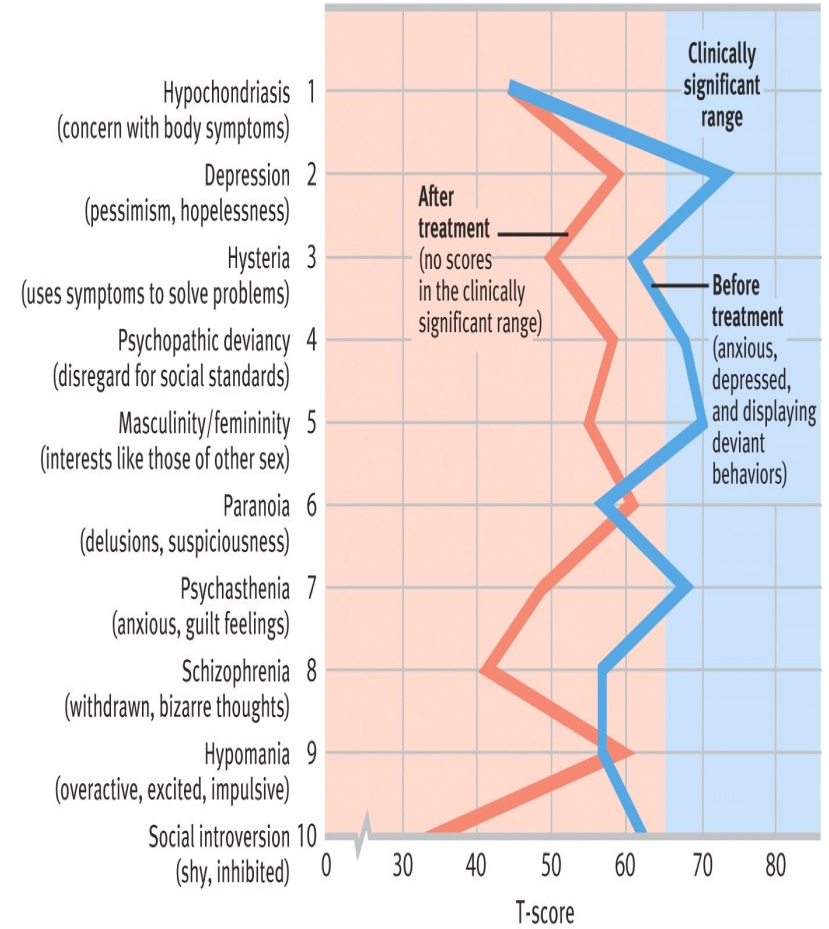
- Gözlem
- Yapılandırılmış görüşme
(SCID-II, SCID-5-PD)
- Objektif kişilik testleri
(MMPI – Minnesota  ok
Yönlü K şilik Envanteri)
- Projectif kişilik testleri
 - Rorshach
 - Tematik Algı Testi



MMPI

- **MMPI Kişilik Testi** (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri-**M**innesota **M**ultiphasic **P**ersonality **I**nventory) **nedir, ne için kullanılır?**
- MMPI ruh sağlığında *en çok kullanılan* kişilik testidir. İnsanın kişilik yapısının ve psikopatolojisinin belirlenmesine yardımcı olmak için profesyonel uygulayıcılar tarafından, 18 yaşından büyük herkese uygulanabilir.
- Kişinin hangi davranışları ve yanıtları tercih edeceğini sorgulayarak birçok yapısal kişilik özelliğini (trait) değerlendiren bir anket formu niteliğindedir.
 - **566** ifadeden oluşur.
 - Bu D/Y anketinde çeşitli yapısal özellikler, duygular ve tutumlarla ilişkili olduğu düşünülen durumlar seçilmiştir
 - Örnek: depresyondaki bireyler şu örneğe «doğru» yanıtı verme eğilimindedirler: “*Karikatürler dışında gazetede hiçbir şey ilgimi çekmiyor.*”

Örnek MMPI Test Profili



1. Teknik yazılardan hoşlanırım
2. İştahım iyidir
3. Çok defa sabahları dinç ve dinlenmiş olarak uyanırım
4. Kütüphaneci olarak çalışmayı seveceğimi sanıyorum
5. Gürültüden kolayca uyanırım
6. Cinayet haberlerini okumaktan hoşlanırım
7. Çoğu zaman el ve ayaklarımın sıcaklığı iyidir
8. Günlük hayatım beni ilgilendirecek şeylerle doludur
9. Bugün de hemen hemen eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
10. Çoğu zaman boğazım tıkanır gibi olur
11. İnsan rüyalarını anlamaya çalışmalı ve kendini onlara göre ayarlamalıdır
12. Polis romanlarından ya da esrarengiz romanlardan hoşlanırım
13. Büyük bir sinir gerginliği içinde çalışırım
14. Ayda bir iki defa ishal olurum
15. Ara sıra söylenemeyecek kadar ayıp şeyler düşünürüm
16. Hayatta kötülükler hep beni bulur
17. Babam iyi bir adamdır
18. Pek seyrek kabız olurum
19. Yeni bir işe girince kimin gözüne girme gerektiğini öğrenmek isterim

Rorschach Mürekkep Lekesi Testi

- Herrmann Rorschach tarafından geliştirilmiş.
- 10 karttan oluşu
- Projektif testtir.





Tematik Algı Testi (TAT)

- Henry Murray ve Christiana Morgan tarafından geliştirilmiş.
- Testin amacı; kişinin **bilinçdışı motivasyonlarını, ihtiyaçlarını ve duygularını** anlamak.
- **Projektif** bir test
- Test içeriği
 - **31 adet resim kartından** oluşur. Bu resimler belirsiz ya da yarı yapılandırılmış sahneler içerir.
 - Katılımcıdan, her bir resimle ilgili bir hikaye anlatması istenir.



acquaintance were I distractedly in love with him, I cannot say that I regret my comparative insignificance. Kitty and Lydia take my defection much more to heart than I do. They are young and ways of the world, and not yet open to the mortifying conviction that handsome young men must have something to live on as the plain."

CHAPTER XI.

WITH NO GREATER EVENTS than these in the Longbourn family, January and February pass away. March was to take Elizabeth Hunsford in company with Sir William and his second daughter, Maria. She had not at first thought very seriously of going thither, but Charlotte, she soon found, was depending on her visit, and gradually learned to consider it herself with greater certainty. Her sense had increased her desire of seeing Charlotte again, and was evened her disgust of Mr. Collins. There was novelty in the scheme, and a little change would not be unwelcome. The journey was moreover give her a peep at Jane, as the time drew near, she was night in London; and in short, as the time drew near, she was have been sorry for any delay.

The farewell between herself and Mr. Wickham was friendly, more. His present pursuit could not make him for the first time, the first of bidding her adieu, wishing to interest him in more. His present pursuit could not make him for the first time, the first of bidding her adieu, wishing to interest him in more.

Ders notları ve ek kaynaklar...
<https://dremrahsongur.notion.site>

rs notları ve ek ka
ps://dremrahsong

PAIDE AND PREJUDICE

... Jane was there to welcome them, and Elizabeth, looking
anxiously in her face, was pleased to see it healthful and lovely
as her cousin's appearance. All was joy and kindness. The day
passed most pleasantly away; the morning in bustle and shopping,
the evening at one of the theaters.

... both there contrived to sit by her aunt. Their first subject
was music; and she was more grieved than astonished to hear,
in answer to her inquiries, that though Jane always struggled to sup-
press her spirits, there were periods of dejection. Mrs. Gardiner
... her niece on Wickham's desertion, and complimented
... well. " she added, " what sort of girl is Miss
... our friend mercenary."

... Last Christ

"I am sorry to hear it," she added, "what sort of girl is Miss
Elizabeth?"
"My dear aunt, what is the difference, in matrimonial affairs,
between the mercenary and the prudent motive? Last Christmas
my dear aunt, because he is trying to get a girl with only ten thousand
pounds, you want to find out that he is mercenary."
"No, Lizzy; that is what I do *not* want! I should be sorry to think
of a young man who has lived so long in Derbyshire."
"But they were separated by the conclusion of the play, Elizabeth
and aunt in a tour of pleasure which they proposed taking
the summer." "We have not quite determined how far it
shall extend the unexpected happiness of an invitation to accompany
us," said Mrs. Gardiner, "but perhaps to the Lakes."
"Who would have been more agreeable to Elizabeth
than, dear aunt," she rapturously cried, "what delight!
Oh, what hours of transport we shall spend!"

THE next day's journey was new and
enjoyment. They were in a state of enjoyment
to banish fear from a constant

Elizabeth, and her spirits were in a state of enjoyment; for she
was now looking so well as to banish fear for her health,
and the prospect of her northern tour was a constant source of
pleasure to her.

8:11 pm Sat 9 Oct

Lesson 9 - 16

Planner

Real Life Korean... Unit 1: Lesson

9월 10월 6일

Spec Methods: 34 mins

Korean study: 3 hrs 3 mins

Japanese study: 3 hrs 42 mins

English: 1 hr 30 mins

목요일 9월 3일 To do list:

- 영어 Plan 끝내
- Spec Maths notes (7:01) 1 hr 25 mins
- Graphic Design: Frisky Feline (Draft) 1 hr 27 mins
- Japanese notes & study 1 hr 12 mins
- TMLK Lesson 14 8 min → Didn't do much - review but did 30 mins

Spec Methods: 25 mins

Spec Maths: 43 mins + 25 mins = 19 mins

English: 1 hr 7 mins

Korean: 1 hr 4 mins

10월 10월 8일 To do list:

- Look for quotes in Pride & Prejudice (for Section 2: optional)
- Spec Maths: 7:02 51 mins
- Polish up Frisky Feline Design: 2 hrs 4 mins
- Flashcard for 家 + Hobbies for Japanese 30 mins - Did fix it up but it 31 mins
- Review conclusions in Lesson 9-16 for Korean: 26 mins

Spec maths: 1 hr 12 mins + 52 mins

Japanese: 31 mins

Graphic Design: 30 mins

English: 51 mins

Korean: 26 mins + 1 hr 45 mins