

**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI 2025-26 AKADEMİK YILI GÜZ DÖNEMİ PSI 577 SOSYAL PSİKOLOJİ DERSİ
ARA SINAV ÖDEVİ**

KONU BAŞLIĞI: “Benlik, Motivasyon ve İlişki Dinamiklerinin Günlük Yaşamdaki İzleri: Sosyal Psikoloji Kuramlarıyla Kendi Yaşamından Bir Analiz”

AMAÇ: Bu ödev, öğrencilerin soyut sosyal psikoloji kuramlarını yalnızca kuramsal düzeyde bilmekle kalmayıp, kendi yaşam deneyimleri ve gözlemleri üzerinden yorumlayabilme, ilişkilendirme ve kavramsallaştırma becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Bu ödev, özgün kişisel gözlem, yorum, kuramsal analiz ve iç görü gerektirir.

GÖREV TANIMI: Aşağıdaki dört kuramdan en az iki tanesini seçiniz ve kendi yaşamınızdan, iş/akademik ortamınızdan veya gözlemlediğiniz bir sosyal durumdan yola çıkarak analiz ediniz.

1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Festinger, 1954)
2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Kuramı – Ego Depletion (Baumeister, 1998)
3. Öz Belirleme Kuramı – Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000)
4. Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1969)

YAPILACAKLAR:

1. **Gözlem veya deneyim seçimi:** Örneğin; işte yaşadığınız bir tükenmişlik dönemi, akademik rekabet içinde bir sosyal karşılaştırma örneği, bir arkadaşlık ilişkisini açıklayan bağlanma biçimi ya da motivasyonunuzu etkileyen içsel/dışsal etkenler.
2. **Kuramsal analiz:**
 - Olayı seçtiğiniz kuram(lar) ışığında çözümleyiniz.
 - Kuramın temel varsayımlarını kısaca özetleyiniz.
 - Olayın kuramsal kavramlarla nasıl örtüştüğünü açıklayınız.
3. **Yansıtma (Reflection) bölümü:**
 - Bu analizi yaparken benlik farkındalığınız, duygusal tepkileriniz veya bakış açınız nasıl değişti?
 - Kuramın sizin davranışlarınızı anlamlandırmada katkısı ne oldu?

YAZIM KURALLARI:

- **Uzunluk:** 1.800 – 2.200 kelime
- **Biçim:** APA 7, Times New Roman, 12 punto, 1.5 satır aralığı
- **Kaynakça:** En az 5 akademik kaynak (3’ü İngilizce)
- **Turnitin benzerlik oranı:** %20’nin altında
- Başlık sayfası ve “Reflection” bölümü zorunludur.
- **Yapay Zekâ Kullanım Beyanı (zorunlu):** “Bu ödevde kullanılan tüm fikir, analiz ve gözlemler bana aittir. Hiçbir bölüm yapay zekâ veya otomatik içerik üretim araçlarıyla yazılmamıştır.”

İSTEĞE BAĞLI ALTERNATİF: İsterseniz aynı kuramları kullanarak mini nitel bir çalışma (örneğin 3 kişiyle yapılan kısa görüşmeler) tasarlayıp veri yorumlama bölümü de ekleyebilirsiniz.

DEĞERLENDİRME RUBRİĞİ (100 PUAN)

ÖLÇÜT	AÇIKLAMA	PUAN
Kuramsal Derinlik	Kuramların doğru, yerinde ve derinlemesine açıklanması	25
Uygulama ve Analiz Becerisi	Kuramın kişisel örnekle bütünleştirilmesi	25
Özgünlük ve Eleştirel Düşünme	Yapay zekâya başvurmada özgün fikir, sorgulama ve içgörü	25
Akademik Yazım	APA 7, kaynak, biçim, dil	10
Yansıtma (Reflection)	Öğrenme süreci ve kişisel farkındalık	15
TOPLAM		100

KISA BİR ÖRNEK: “Motivasyonun İçselleşmesi: Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde Akademik Bir Deneyim”

Yüksek lisans programına ilk başladığım dönemde, araştırma yöntemleri dersinde oldukça zorlandığımı fark ettim. İstatistiksel analizler ve SPSS uygulamaları bana karmaşık geliyordu. Başlangıçta derse çalışmamın temel nedeni, sadece not kaygısı ve hocamın gözündeki “başarılı öğrenci” imajımı koruma isteğiydi. Bu durum **öz belirleme kuramına göre dışsal motivasyon** biçiminde tanımlanabilir (Deci & Ryan, 2000).

Ancak zamanla, yaptığım analizlerin araştırma sonuçlarını anlamlandırmadaki gücünü fark ettikçe, derse olan ilgim değişmeye başladı. Artık sadece yüksek not almak için değil, bir konuyu bilimsel olarak test etmenin entelektüel tatmini için de çalışıyordum. Bu noktada davranışımın nedeni, dışsal ödüllerden içsel bir meraka doğru kaydı. Kurama göre bu durum, **içselleştirilmiş motivasyon** sürecini yansıtır (Ryan & Deci, 2020).

Öte yandan, bu değişimin çevresel koşullarla da desteklendiğini fark ettim. Ders hocamızın sürekli olarak “denemekten korkmayın, hata da öğrenmenin bir parçasıdır” yönlendirmesi, benim **özerklik** ihtiyacımı destekledi. Ödevleri tartışırken akranlarımdan desteği de **ilişkisel** boyutunu güçlendirdi. Sonuç olarak, kendimi daha **yeterli**, daha **özgür** ve daha meraklı hissetmeye başladım.

Öz belirleme kuramının öngördüğü gibi, bu üç temel psikolojik ihtiyaç —özerklik, yeterlik ve ilişkilene— karşılandığında, bireyin davranışları daha kararlı, sürdürülebilir ve tatmin edici hale geliyor. Bu farkındalık, sadece akademik çalışmalarda değil, yaşamın diğer alanlarında da motivasyonumu nasıl yönettiğimi daha bilinçli biçimde değerlendirmemi sağladı.

BAŞARILAR DİLERİM

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Şenay KOÇ