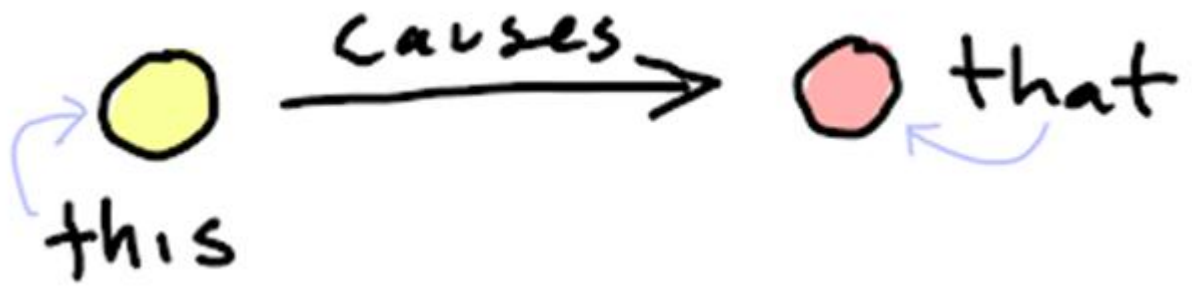




PSİKOLOJİDE ANA KURAMLAR

PSİ 305

Sistemik Kuram





LINEAR CAUSALITY

LINEAR CAUSALITY

- Sigara > Akciğer kanseri
- Alkol > Karaciğer harabiyeti
- Tembellik > Başarısızlık
- Ekran süresi > Dikkat süresinde azalma

Doğrusal nedensellik

- Ruh sağlığı hastalıkları, geleneksel olarak tıbbi ya da psikolojik bakımdan doğrusal bir açıklamayla tanımlanmıştır.
- Doğrusal nedensellikte A etkeni B'nin sebebi olarak değerlendirilir.

LINEAR CAUSALITY

Doğrusal düşünme, Döngüsel düşünme

- Bu bakış açısı birçok konuda işe yarar.
- Örneğin araba sürerken aracınız bir anda 'stop' ederek sizi yolda bırakırsa,
- muhtemelen aklınıza hemen birkaç basit açıklama gelecektir.



Doğrusal düşünme, Döngüsel düşünme

- Benzininiz bitmiş olabilir 😊
- Eğer durum bu ise, çözüm de basittir.



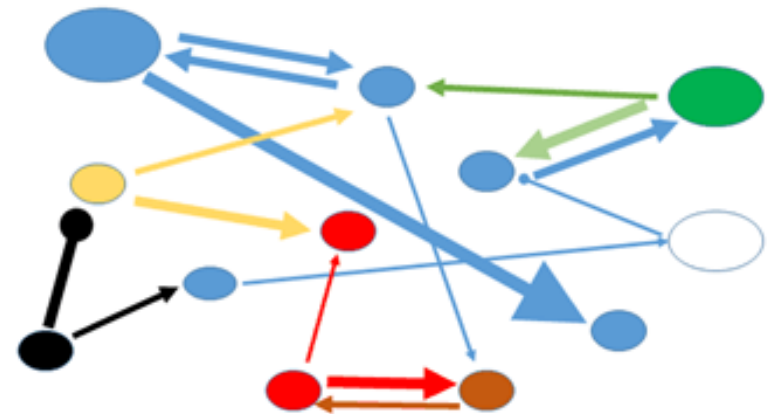
Doğrusal düşünme, Döngüsel düşünme

- Ancak insanların problemleri biraz daha kompleks (karışık/karmaşık) yapıdadır.

LINEAR CASUALITY



REALITY



Doğrusal düşünme, Döngüsel düşünme

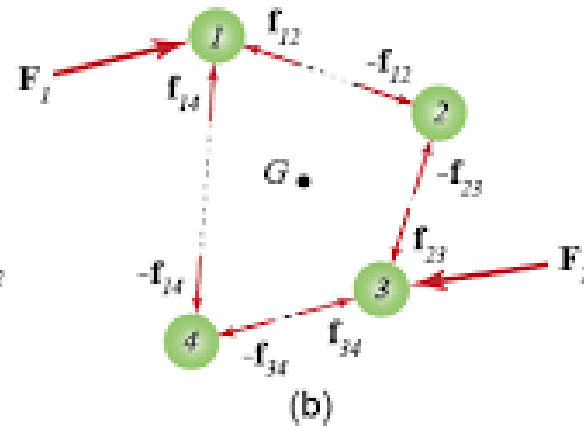
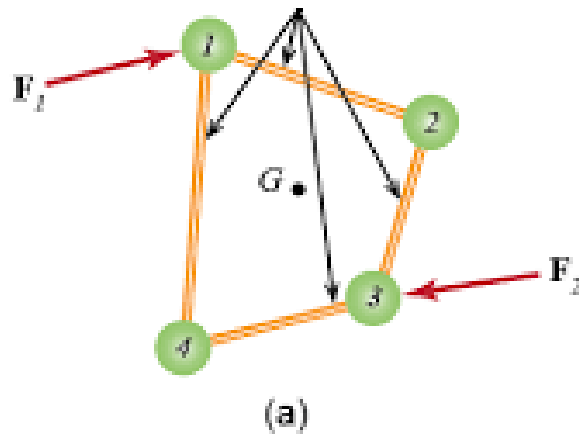
- Buna karşın doğrusal nedensellik bireysel olarak insanların davranışlarını açıklamada işe yarayabilir.
- Eğer bir genç kız **düşük özgüvene** sahipse, bu durumun nedeni genç kızı **sürekli eleştiren annesi** nedeniyle olabilir.
- **Sürekli eleştiri** > **Düşük özgüven**
- **Gerçekçi olmayan düşünce** > **Kaygı**
- **Kayıp/yas** > **Depresyon**

Doğrusal düşünme, Döngüsel düşünme

- Buna karşın döngüsel nedensellik bireylerin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediklerini iddia etmektedir.
- **Sürekli eleştiri** > **Düşük özgüven**
- Bu nedenle genç kızın **özgüveni düşük ve mutsuz** bir şekilde evde dolanması **annesinin hata arayan tutumundan** kaynaklanabilir.
- Buna karşın **annenin hata arama davranışı**, evde sürekli **memnuniyetsiz bir şekilde dolaşan kızına** bir tepki olarak ortaya çıkıyor olabilir.
- **Annenin eleştirisi arttıkça**, genç kızın evde **iş yapmama davranışı artacaktır**.
- Ve genç kız evde **iş yapmayı daha da fazla bıraktıkça**, anne kızını **daha fazla eleştirmeye** başlayacaktır....

Doğrusal nedensellik

- Doğrusal nedensellik kavramı **Newton modeline** dayanmaktadır
- **Evren** topların birbirine **tek yönlü olarak etki ettiği** bir **bilardo masasına benzetilebilir**



Taşa tekme atmak

- Her ikisi arasındaki farkı anlamak için **yerdeki taşı tekmeleyen adam örneğini** düşünün.
- Taşa uygulanan **kuvvet**, **vuruş açıcı** ve **taşın ağırlığı** gibi faktörler bilinirse tekmelenen taşın **nereye savrulacağını hesaplayabiliriz**.
- Yani **sonuç öngörülebilirdir**.



Köpeğe tekme atmak

- Bir adamın köpeği tekmelediğini düşünün.
- Sonucu öngörmek daha zordur.
- Köpek kendisine tekme atıldığında farklı şekillerde tepki gösterebilir:
- korkup sinebilir,
- **Koşarak uzaklaşabilir,**
- **ısırabilir,**
- veya **sizinle oynayabilir-**
- Bu durum köpeğin **karakterine** ve sizin tekmenizi **nasıl yorumladığına** göre değişebilir.



Köpeğe tekme atmak

- **Köpeğin tepkisi** (ısıрма, kendisini sevdirme vb.) de **adamin davranışı**na etki edecektir ki bu durum da **köpeğin bir sonraki tepkisini** etkileyecektir ve örüntü bu şekilde devam edecektir.....

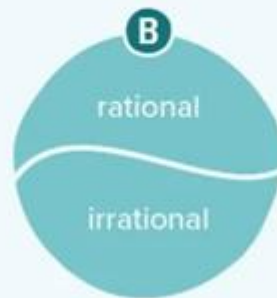


ABC model of cognitive behavioral therapy

Ellis 1979



Activating event



Beliefs about event



Consequence(s)

Genel Sistemler Teorisi

- 1940'lı yıllar
- Avusturya'lı biyolog Ludwig von Bertalanffy
- Sistemik düşünce ile biyoloji
- Endokrin sistem ile başlamış, daha sonra daha karmaşık sosyal sistemleri inceleyerek Genel Sistemler Teorisini oluşturmuştur.





Bir sistem olarak aile

- Bütün üyeler aile sisteminin birer üyesidir
 - Baba,
 - Anne,
 - Çocuklar....
- Bütün üyeler diğer üyeleri etkiler
 - anne > çocuk
 - baba > çocuk
 - Koca > karı...
- Bütün üyeler diğer üyelerden etkilenirler
 - Çocuk > anne/baba
 - Karı > koca...

Bir sistem olarak aile

- Homeostasis
 - Sağlıklı veya
 - Sağlıksız olabilir
 - Alkolik baba
 - Çocuğa şiddet
 - Problemlı çocuk
 - Cinsel işlev bozuklukları
- Sistem dengede kalmak ister (değişime direnç gösterir)
- Denge durumu bozulabilir (krizler, ölüm, doğum, anlaşmazlık, boşanma, terapi)
- Denge yeniden sağlanacaktır (sağlıklı veya sağlıksız)
- Ailede alt sistemler vardır
 - Ebeveyn
 - Çocuklar (kardeşler, kız kardeşler, erkek kardeşler vb.)
 - Baba <> kız
 - Anne <> oğul

Bir sistem olarak aile

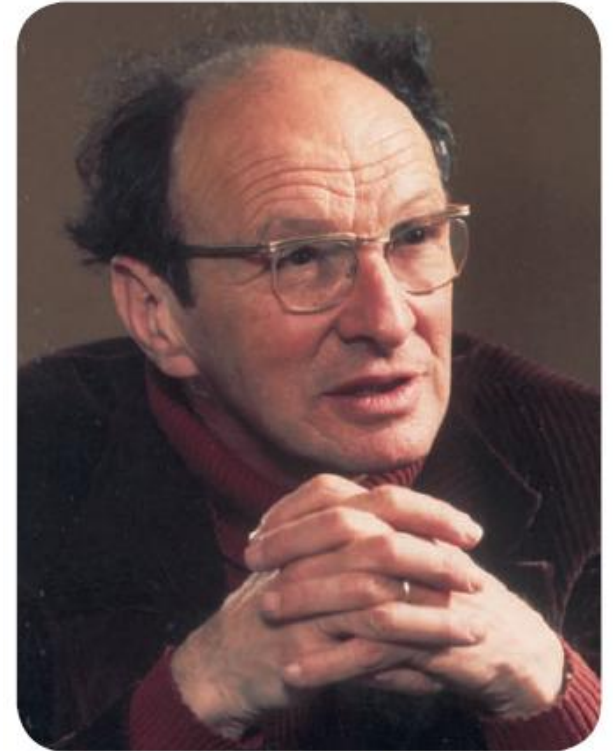
- Ailede roller vardır
 - Anne
 - Baba
 - Çocuk
 - Bakıcı
 - Koruyucu
 - Kendisini feda eden
- Ailede kurallar vardır (formal veya informal)
 - Yemek masasında kim nereye oturacak?
 - Kumanda kimde olacak
 - Bacak bacak üstüne atma
 - Sigara/alkol tüketme

Bir sistem olarak aile

- Her aile daha büyük bir sistemin parçasıdır
 - Büyükebeveynler,
 - Akrabalar
 - Komşular,
 - Sosyal çevre,
 - Şehir,
 - İlçe,
 - Politik çevre,
 - Ekonomi...
- Aile sistemi (mikrosistem) diğer sistemlerden etkilenmektedir (mezosistem, ekzosistem vb.)

Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı

- Ekoloji kuramı 5 çevresel sistem tanımlamaktadır:
 - Mikrosistem,
 - Mezosistem,
 - Ekzosistem,
 - Makrosistem ve
 - Kronosistem.

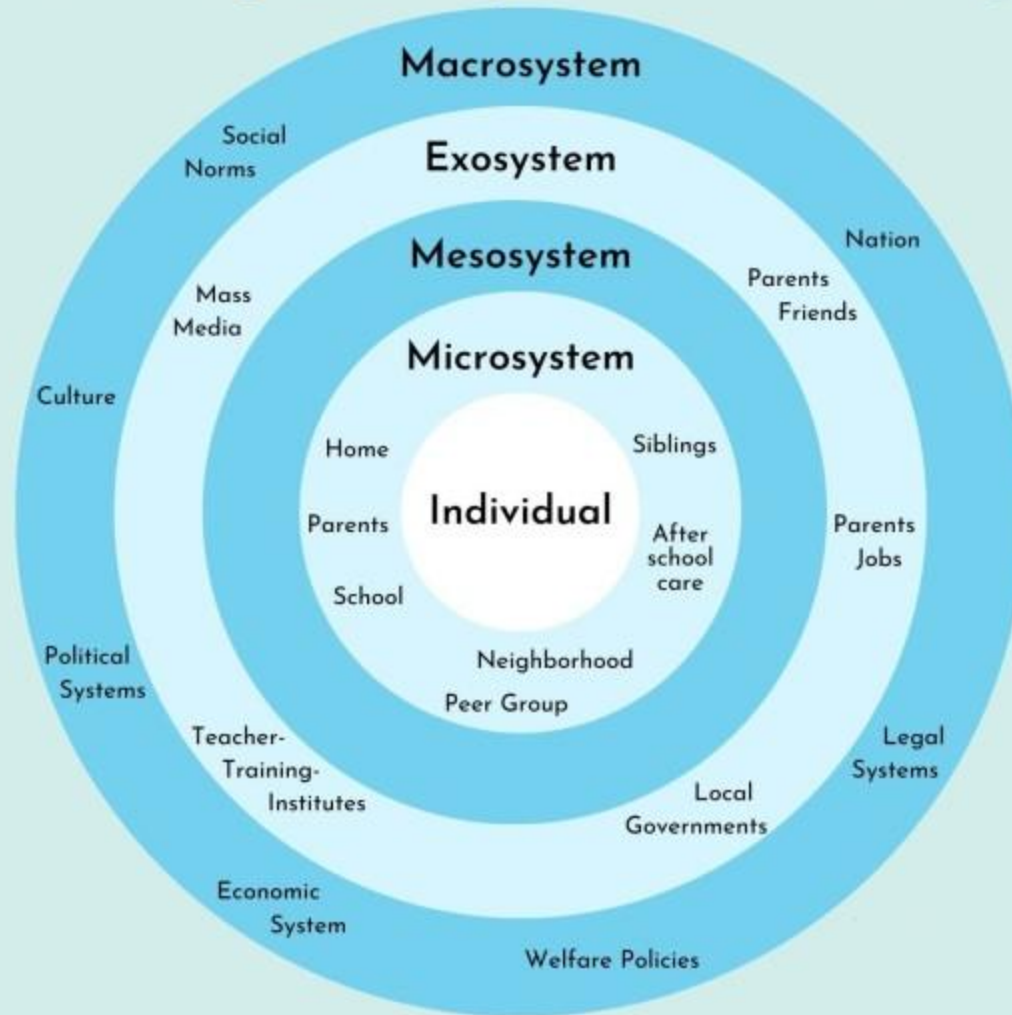


Urie Bronfenbrenner

Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı

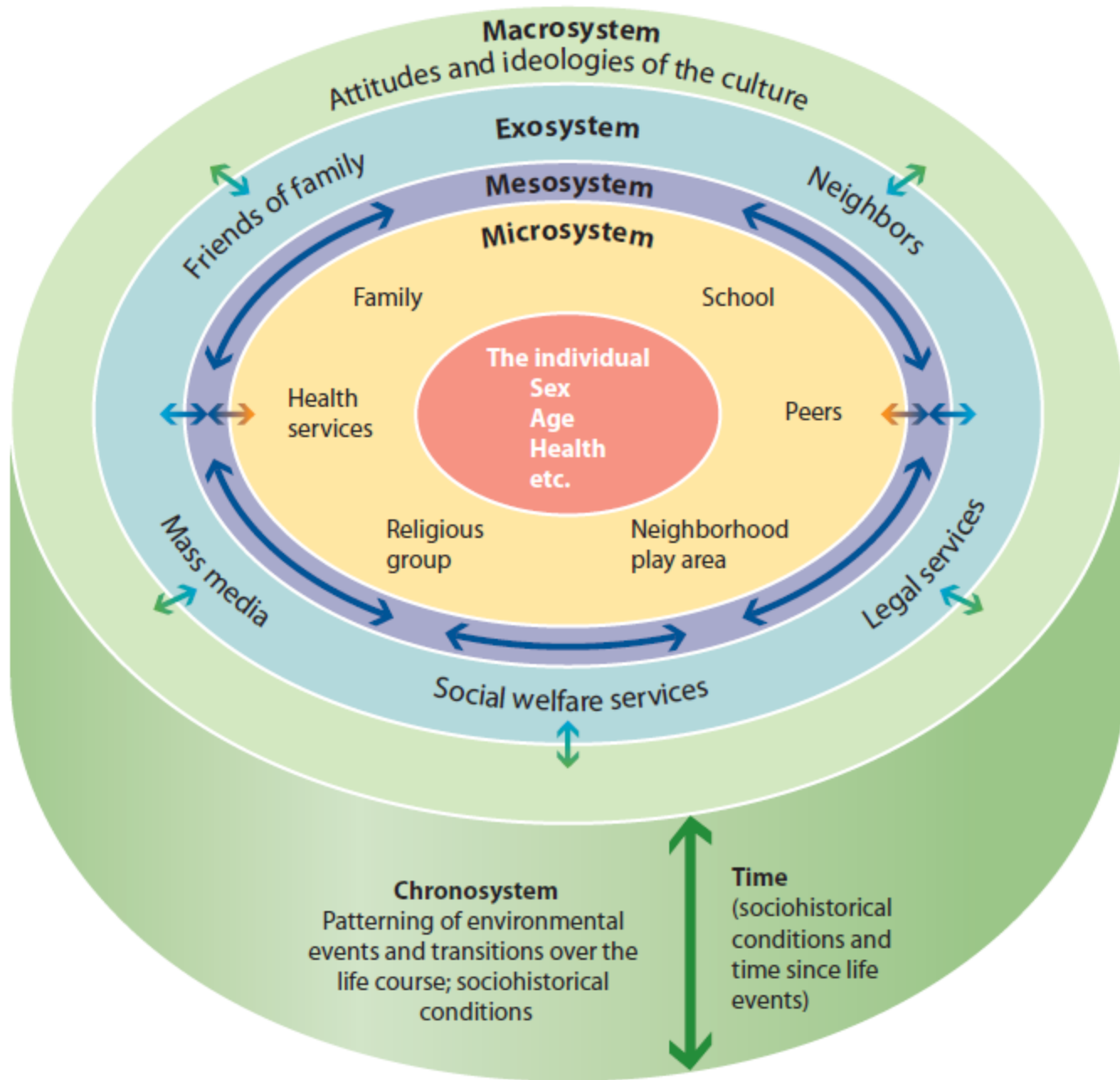
- **Mikrosistem:** Mikrosistem bireyin **içinde yaşadığı** ortamdır.
- Bu bağlam, **kişinin ailesini**, **akranlarını**, **okulunu** ve **mahallesini** içerir.
- Birey bu ortamlardaki deneyimlerin **pasif alıcısı değil**, ortamın **oluşturulmasına yardımcı olan kişidir**.

Ecological Systems Theory



Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı

- **Mezosistem:** Mezosistem, **mikrosistemler arasındaki ilişkileri** veya bağlamlar arasındaki bağlantıları içerir.
- Örnekler:
- **aile yaşantısının okul yaşantısıyla** ilişkisi,
- **okul yaşantısı** ile **dini hayat**,
- ve **aile deneyimlerinin akran deneyimlerine** etkisi.
- *Örneğin* ebeveynleri tarafından **reddedilen çocuklar**, **öğretmenleriyle** olumlu ilişkiler geliştirmekte **zorluk yaşayabilirler**.



BRONFENBRENNER'S ECOLOGICAL THEORY OF DEVELOPMENT

Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı

- **Ekzosistem:** Ekzosistem, **bireyin aktif bir role sahip olmadığı** bir **sosyal çevre ile bireyin** yakın bağlamı arasındaki bağlantılardan oluşur.
- **Ebeveynin Mesleği**
- **Kitle İletişim Araçları**
- **Yerel Yönetim**
- **Ebeveynlerin Arkadaşları**

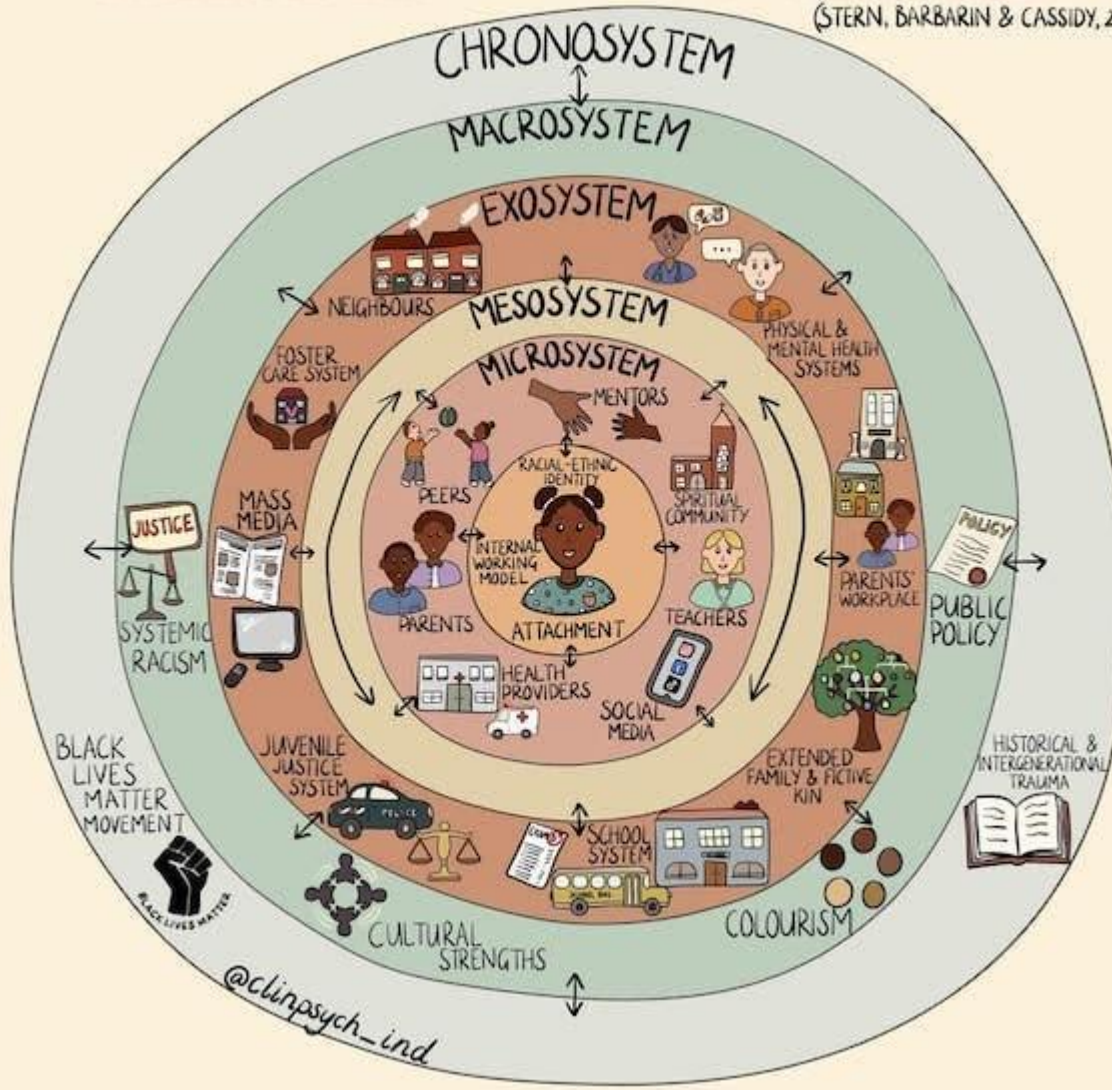
Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı

- Örneğin bir **kocanın** veya **çocuğunun** evdeki deneyimi, **annenin işteki deneyimlerinden etkilenebilir**.
- **Anne**, daha fazla **seyahat** gerektiren bir terfi alabilir; bu da **kocasıyla çatışma**yı artırabilir ve **çocukla etkileşim kalıplarını** değiştirebilir.

BRONFENBRENNER'S ECOLOGICAL SYSTEMS MODEL (1974)

ADAPTED TO FOCUS ON BLACK YOUTH DEVELOPMENT & ATTACHMENT PROCESSES IN CONTEXT

(STERN, BARBARIN & CASSIDY, 2021)



Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramı

- **Makrosistem:** Makrosistem, **bireylerin içinde yaşadığı kültürü** içerir.
 - Milliyet
 - Siyasi Sistemler
 - Ekonomik Koşullar
 - Hukuk Sistemleri
 - Bir Toplumun Kültürü

Etnik gruplar ve aileler

- Asyalı Aileler,
- Afro-Amerikalı (Siyahi) Aileler,
- İspanyol-Latin Aileler,
- Kızılderili Amerikalı Aileler,
- Arap Aileler,
- WASP Aileler,
- Avrupalı Aileler,
- ...



Kültür ve aile yaşamına etkileri

- Etnik
- Türk
- Çerkes
- Kürt
- Arap
- Ermeni
- Laz
- Rum
- ...



- Din
- İslam
 - Sünni
 - Hanesfi
 - Şafi
 - Alevi/Şia
 - Anadolu Alevisi
 - Nusayri
 - Caferi
 - Hıristiyanlık
 - Katolik
 - Ortadoks
 - Süryani
- Yahudi
- Yezidi
- ...

Bronfenbrenner's Ecological Theory

- **Kronosistem:** Kronosistem, **çevresel olayların** ve **yaşam süreci boyunca yaşanan geçişlerin** yanı sıra **sosyo-tarihsel koşulların** modellenmesinden oluşur.
- Örneğin, **boşanma** bir geçiştir.
- **Pandemi**
- **Deprem**
- **Göç...**

İntrapsişik (intrapsychic) ve Kişilerarası (interpersonal)

- Psikoloji kuramlarının birçoğu > İntrapsişik (içsel süreçler)
- Sistem Kuramı > Kişilerarası (bireyler arasındaki etkileşim)