

**2025-2026 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI**  
**PSİKOLOJİ DERSİ 2. DÖNEM 2. YAZILI SINAVI SORULARI**

Adı Soyadı:	Sınıfı/Şube:
Numarası:	Puanı:

Başka insanların duyguları, inançları ve niyetlerini anlama ve bunlar arasında ayırım yapabilme yeteneğidir. Bu yeteneğe sahip olanlar insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilir, insanları yönetebilir, onlarla uyumlu çalışabilir ve insanları ikna edebilir. Danışmanlar, liderler, politikacılar, öğretmenler, aktörler, turizmciler ve terapistler bu zekâyâ sahiptirler.

**1. Yukarıda özellikleri verilen zeka türünü yazınız. (10P)**

**2. Kişilik nedir? Kişiliği meydana getiren faktörleri yazarak açıklayınız?(10P)**

**3 Freud'un yapısal kişilik kuramını kısaca açıklayınız. (10P)**

Bu dönemde çocuk kendi başına yaptığı etkinliklerden büyük zevk alır. Çocuk yolda kendi kendine yürümek ister, kucaklanmaktan veya elinin tutulmasından hoşlanmaz. Kendi işini yapmaya çalışan çocuğa bu dönemde kendi eylemini kontrol etme olanağı verilmeli. Çocuklara bir işi başarmanın heyecanı yaşatılmalıdır. Bu duyguyu yaşamayan çocuklar ileriki yaşlarda kapasitesinden kuşku duyma, utanma, çekingen olma, kendi başına karar verememe, saldırganlık ve başkaldırma davranışları gösterir.

**4 Parçada özellikleri verilen dönem Erikson'a göre hangi dönemdir yazınız. (10P)**

Bu test İsviçreli psikiyatrist Herman Rorschach tarafından geliştirilmiştir. Test, oldukça karışık mürekkep lekeleriyle yapılmış 10 karttan oluşur. Bu mürekkep lekelerinden bazıları renkli, bazıları siyah-beyazdır. Deneğe, belli bir sürede bütün kartlara tek tek bakması ve bunu yorumlaması söylenir. Bu yolla bireyin kendi düşüncelerini yansıtacağı kabul edilir.

**5 Parçada bahsedilen testin ismini yazınız. (10P)**

Bireyin aynı anda biri istediği, diğeri istemediği iki durumdan birini seçmek durumunda kalmasıdır. Örneğin hem pasta yemek isteyen fakat şişmanlamak istemeyen kişinin durumu. Köpeği okşamak isteyen fakat ısırmasından korkan kişinin durumu.

**6. Parçada bahsedilen çatışma türünü yazınız. (10P)**

**7. Stres nedir? Stresle başa çıkma yöntemlerini yazınız?(10P)**

- I. Nasrettin Hoca'nın eşekten düşünce kendisiyle alay eden çocuklara, "Niçin gülüyorsunuz; düşmeseydim zaten ben inecektim" demesi.
- II. Arkadaşını hiç sevmeyen ve onu kıskanan birinin ona çok yakın ve samimi davranması.
- III. Müdürüne karşı kızgınlığını, öfkesini ifade edemeyen bir memurun eve geldiğinde karısına bağırması.

**8. Verilen örneklerin hangi savunma mekanizmalarına ait olduğunu yazınız? (10P)**

**9. Normal dışı davranışlardan olan bipolar bozukluğu açıklayınız. (10P)**

**10. Psikolojik destek türlerinden bilişsel yaklaşımının görüşlerini kısaca yazınız. (10P)**

## CEVAPLAR

Başka insanların duyguları, inançları ve niyetlerini anlama ve bunlar arasında ayırım yapabilme yeteneğidir. Bu yeteneğe sahip olanlar insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilir, insanları yönetebilir, onlarla uyumlu çalışabilir ve insanları ikna edebilir. Danışmanlar, liderler, politikacılar, öğretmenler, aktörler, turizmciler ve terapistler bu zekâyâ sahiptirler.

### 1. Yukarıda özellikleri verilen zeka türünü yazınız. (10P)

#### KİŞİLERARASI SOSYAL ZEKÂ

### 2. Kişilik nedir? Kişiliği meydana getiren faktörleri yazarak açıklayınız?(10P)

#### KİŞİLİK

- ✓ Bireyi başkalarından ayıran, bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özelliklerin bir bütünüdür.

#### MİZAÇ

- ✓ Kişiliğin doğuştan gelen yönüdür.
- ✓ Genelde fizyolojik kaynaklı ve kolay kolay değişmeyen yanıdır.
- ✓ (İçedönüklük, sinirlilik, heyecanlı olma)

#### KARAKTER

- ✓ Kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür.
- ✓ Bireyin, toplumsal yaşam içerisinde bulunduğu ve topluma göre kazanmış olduğu kişilik özellikleridir.
- ✓ (Dürüstlük, yalancı olmak, misafirperver olmak)

### 3. Freud'un yapısal kişilik kuramını kısaca açıklayınız. (10P)

Freud'a göre kişiliğin; id, ego, süperego olmak üzere üç bileşeni vardır. Ruh sağlığı yerinde olan bireyin bu kişilik bileşenleri denge içinde çalışır. Bu bileşenlerden birinin ön plana çıkması durumunda bireyin kişiliği, o yönde şekillenir. Freud'a göre insan davranışlarının altında yatan en önemli etken bilinçaltına atılmış duygu, düşünce, arzu ve çatışmalardır.

**İd (İlkel/Alt benlik):** Kişiliğin en basit, en ilkel bölümüdür. Yeme, içme, cinsellik gibi güdüler burada yer alır. İd'de mantık yoktur, gerçekçi değildir. Haz ilkesiyle çalışır ve içgüdüsel ihtiyaçlarının doyurulmasını ister. Sınır tanımaz istekleri vardır. Toplumsal kuralları hiçe sayarak bu isteklerinin biran önce doyurulmasını ister. Cinsellik ve saldırganlık id'de yer alan iki temel dürtüdür. Bilinçaltına itilmiş unsurlar. id'de toplanır. Rüyalar id'in bir işlevi olarak ortaya çıkar.

**Süperego (Üst benlik):** Toplumu, ahlaki değerleri gözetken, insanın vicdanını oluşturan kişilik bileşenidir. Süperegosu baskın olanlar, başkalarının ne diyeceğine, toplumun ölçü ve değerlendirmelerine önem verir. Süperegonun işlevleri; id'in kabul edilmeyecek isteklerini bastırmak, ego'yu ahlaki değerlere yönelmeye çalışmak, ideal ve kusursuz olmayı istemek.

**Ego (Benlik):** Ego, id ile süperego arasında arabuluculuk yapar. Yani dünyanın gerçekleriyle bireysel istekler arasında bir arabuluculuk görevi üstlenir. İd ve süperegonun çatışan isteklerini uzlaştırmaya ve dengelemeye çalışır. Kişiliğin yürütme ve karar organıdır. Gerçeklik ilkesine göre hareket eder, akılcıdır ve mantıklıdır. Ego, sorunlarla baş edemediği durumlarda savunma mekanizmalarına başvurur.

Bu dönemde çocuk kendi başına yaptığı etkinliklerden büyük zevk alır. Çocuk yolda kendi kendine yürümek ister, kucaklanmaktan veya elinin tutulmasından hoşlanmaz. Kendi işini yapmaya çalışan çocuğa bu dönemde kendi eylemini kontrol etme olanağı verilmeli. Çocuklara bir işi başarmanın heyecanı yaşatılmalıdır. Bu duyguyu yaşamayan çocuklar ileriki yaşlarda kapasitesinden kuşku duyma, utanma, çekingen olma, kendi başına karar verememe, saldırganlık ve başkaldırma davranışları gösterir.

### 4. Parçada özellikleri verilen dönem Erikson'a göre hangi dönemdir yazınız. (10P)

Özerkliğe Karşı Utanç ve Kuşku dönemi (1-3 Yaş)

Bu test İsviçreli psikiyatrist Herman Rorschach tarafından geliştirilmiştir. Test, oldukça karışık mürekkep lekeleriyle yapılmış 10 karttan oluşur. Bu mürekkep lekelerinden bazıları renkli, bazıları siyah-beyazdır. Deneğe, belli bir sürede bütün kartlara tek tek bakması ve bunu yorumlaması söylenir. Bu yolla bireyin kendi düşüncelerini yansıtacağı kabul edilir.

**5. Parçada bahsedilen testin ismini yazınız. (10P)**

## Rorschach Testi

Bireyin aynı anda biri istediği, diğeri istemediği iki durumdan birini seçmek durumunda kalmasıdır. Örneğin hem pasta yemek isteyen fakat şişmanlamak istemeyen kişinin durumu. Köpeği okşamak isteyen fakat ısırmasından korkan kişinin durumu.

**6. Parçada bahsedilen çatışma türünü yazınız. (10P)**



**7. Stres nedir? Stresle başa çıkma yöntemlerini yazınız?(10P)**

**Stres**, sürekli olarak değişen çevremize uyum sağlamaya çalışırken yaşadığımız fiziksel ve duygusal zorlanmadır.

### STRES İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI (KİŞİSEL STRES YÖNETİMİ)

Haftada 3-4 egzersiz yapın. Gevşeme tekniklerini öğrenin.

Kendinizle konuşurken güzel şeyler söyleyerek kendinizi motive edin.

Strese neden olan şeyi doğru tespit edin. Kişisel amaçlar belirleyin.

Zaman yönetiminizi gözden geçirin, sevdiğinizlerle vakit geçirin.

Kafeini kesin. Beslenmenizi gözden geçirin.

Hoşgörülü olun. Affedici olun

Eğlenmeyi unutmayın. Ümitli olun.

Dua ve şükretmeyi unutmayın.

#### UNUTMA

Kişileri etkileyen olaylar değil, olaylara verdikleri anlamlardır. Amacımız stresten uzak bir yaşam sürdürmek değil, stres ile etkin bir şekilde mücadele etmeyi öğrenmek olmalıdır.



- Nasrettin Hoca'nın eşekten düşünce kendisiyle alay eden çocuklara, "Niçin gülüyorsunuz; düşmeseydim zaten ben inecektim" demesi.
- Arkadaşını hiç sevmeyen ve onu kıskanan birinin ona çok yakın ve samimi davranması.
- Müdürüne karşı kızgınlığını, öfkesini ifade edemeyen bir memurun eve geldiğinde karısına bağırması.

**8. Verilen örneklerin hangi savunma mekanizmalarına ait olduğunu yazınız? (10P)**

1- BAHANE BULMA

2-KARŞIT TEPKİ GELİŞTİRME

3-YER-YÖN DEĞİŞTİRME

## 9. Normal dışı davranışlardan olan bipolar bozukluğu açıklayınız. (10P)

✓ Bipolar bozuklukta kişinin duygu durumu, maniden (taşkınlık) depresyona (çökkünlük) aşırı “iki uç” arasında değişir. Manik durumda kişi aşırı mutlu, konuşkan, umursamaz, enerjik ve hareketlidir. Kişi birdenbire çöküntü, üzüntü ve umutsuzluk dönemi olan depresif döneme geçer. Depresif dönemde düşük öz saygı, yalnızlık, suçluluk duygusu, yavaş konuşma, yorgunluk, uykusuzluk veya aşırı uyuma, intihar düşüncesi gibi belirtiler ortaya çıkar. Bireyde manik ve depresif ataklar dönüşümlü olarak tekrar eder.

✓ Bipolar bozukluğun nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Beyin kimyasındaki dengesizlikler, genetik yatkınlık, çevresel faktörler, yoğun stres, madde bağımlılığı hastalığının nedenleri arasında sayılabilir.

## 10. Psikolojik destek türlerinden bilişsel yaklaşımın görüşlerini kısaca yazınız. (10P)

**Bilişsel yaklaşım**, bireyin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde olayların kendisinden çok, bireyin bu olayları nasıl algıladığı ve yorumladığı olduğunu savunur. Bu yaklaşıma göre duygu ve davranışlarımızı büyük ölçüde düşüncelerimiz belirler.

Bilişsel yaklaşıma göre kişi; “başaramam”, “değersizim”, “her şey kötü olacak” gibi olumsuz, çarpıtılmış veya gerçekçi olmayan düşünceler geliştirdiğinde kaygı, üzüntü, öfke ve çaresizlik gibi duygular yaşayabilir. Psikolojik destek sürecinde amaç, bu yanlış düşünce kalıplarını fark ettirmek ve onların yerine daha gerçekçi, dengeli ve işlevsel düşünceler geliştirmesini sağlamaktır.

### **Kısaca:**

Bilişsel yaklaşım, psikolojik sorunların kişinin düşünce biçimiyle ilişkili olduğunu savunur. Bu yaklaşımda bireyin olumsuz ve hatalı düşünceleri belirlenir, sorgulanır ve daha sağlıklı düşüncelerle değiştirilir. Böylece kişinin duygularında ve davranışlarında olumlu değişim sağlanır.