

Psikolojiye Giriş

İnsanların Dünyasında Birey Olmak:
Benlik ve Diğerleri 2. Kısım,
Uyku, Rüya ve Gülmek
Ders 17

İçerik

- Benlik
 - Herkes sizi fark eder
 - Mükemmelsiniz
 - Yaptığınız her şey anlamlıdır
- Benlik ve diğerleri
 - Temel yükleme hatası
- Diğerleri
- Gruplar

Diğer insanlardan Neden Hoşlanırsınız?

- Yakın olma
 - “maruz kalma etkisi”
- Benzerlik
- Çekicilik

Fiziksel Çekicilik Sterotipi

- Fiziksel olarak çekici olan insanlar daha zeki, daha yeterli, daha girişken ve daha erdemlilermiş gibi algılanırlar
- Çalışmalar:
 - Öğretmenler çekici çocukları daha zeki görürler
 - Yetişkinler, sevimsiz çocukların kötü davranışlarını onların kişilik özelliği olarak yorumlarken, daha sevimli çocukların kötü davranmalarının nedenini çocukların içinde buldukları duruma bağlarlar.
 - Hakimler, çekici olmayan kimselere daha uzun süreli hapis cezaları verirler.

Nasıl izlenim ediniriz?



1. İlk izlenimin gücü

- Kelly'nin çalışması:

- Öğrencilere ders vermek için bir misafir konuşmacı gelir
- Konuşmacı gelmeden önce öğrencilerin yarısı konuşmacıyı “sıcakkanlı” biri olarak tanıtan bir geçmiş okurken diğer yarısı konuşmacının “kısmen soğuk” biri olduğunu anlatan bir geçmiş okur.
- “Sıcakkanlı” grubundaki öğrenciler “kısmen soğuk” grubundaki öğrencilere göre konuşmayı daha pozitif birisi olarak değerlendirmişlerdir.

Nasıl izlenim ediniriz?



2. İlk izlenimler çok hızlıdır: İnce dilimler

- Öğretme sırasında
- Kişilik değerlendirmeleri
- Gaydar

Diğer insanlara ilişkin algılarımızın o insanlar üzerindeki etkileri nelerdir?



Kendini Gerçekleştiren Kehanet



- Düşünce ve beklentilerimiz gerçekliği yaratır.
- İnançlarımız ve beklentilerimiz kendi davranışlarımızı ve başkalarının davranışlarını etkiler.
- Pygmalion etkisi
 - A kişisi, B kişinin belli bir kişilik özelliğine sahip olduğunu düşünür.
 - B kişisi, A kişinin bu düşüncesi doğrultusunda davranmaya başlar.

“Bir hanımefendi ile çiçekçi kız arasındaki fark onların nasıl davrandıkları değil, onlara nasıl davranıldığıdır. Profesör Higgins için hep çiçekçi kız olacağım çünkü o bana hep öyleymişim gibi davrandı ve hep öyle davranacak.”

- Eliza Doolittle

Kendini Gerçekleştiren Kehanet Çalışmaları

Rosenthal & Jacobson

- Bir okula gidip okuldaki öğrencilere IQ testi uygularlar
- Öğretmenlere bu testin zeka gelişim kapasitesini ölçen bir test olduğu söylenir
- Rastgele seçilen birkaç çocuğun zeka düzeyinde artış göstermeye eğilimli olduğu öğretmenlere söylenir
- Yıl sonunda bir IQ testi daha yapılır
- Zeka düzeylerinde artış göstermesi beklenen çocukların zeka düzeylerinde öğretmenlerinin bu doğrultudaki beklentileri sayesinde bir artış olduğu gözlenir.

İçerik

- Benlik
 - Herkes sizi fark eder
 - Mükemmelsiniz
 - Yaptığınız her şey anlamlıdır
- Benlik ve diğerleri
 - Temel yükleme hatası
- Diğerleri
- Gruplar

İnsan grupları üzerinde nasıl düşünürüz?

- “Biz”e karşı “Onlar”
- Sterotipler

Sınıflar



- İnsanlar ve diğer hayvanlar nesnelere ilişkin kategorilere dair bilgileri biriktirir.
- Bu bilgiler tamamen yeni koşullara uyum sağlayacak biçimde tepki vermemizi sağlar ve yaşamkalım için önemlidir.

İnsanları da sınıflandırırız



- Erkekler – Kadınlar
- Çocuk – Ergen – Yetişkin
- Beyazlar – Siyahlar – Asyalılar
- Avukatlar – Doktorlar
- Yahudiler – Katolikler
- Amerikalılar – Avrupalılar
- Kaliforniyalılar – New Yorklular
- Yale öğrencileri – Harvard öğrencileri

Sınıflandırma aslında kötü bir şey değildir



Sterotipler genellikle olumludur
Sterotipler isabetli olmaya yakındır

Ancak...

Sterotiplerle ilgili sorunlar



1. Her zaman geçerli değildir.
– sterotiplerle doğrulama yanlılığı

Sterotiplerle ilgili sorunlar



1. Her zaman geçerli değildir.
 - Sterotiplerle doğrulama yanlılığı
 - Kitle iletişim araçlarından alınan yanlış yönlendirici bilgiler

Sterotiplerle ilgili sorunlar



2. Ahlaki sorunlar
 - İnsanlar bir grubun üyesi olarak değil, bireysel olarak yargılanmalıdırlar
 - Profil çıkartma üzerine tartışmalar

Sterotiplerle ilgili sorunlar



2. Ahlaki sorunlar
 - Olumsuz stereotipler her çeşit kötü etkiye sahiptir.
 - Sterotip tehdidi

MATEMATİK SINAVI

İSİM: _____

Bu sınavdaki soruları yanıtlamak için süreniz 90 dakikadır. İyi şanslar!

MATEMATİK SINAVI

İSİM: _____
MİLLİYET: _____

Bu sınavdaki soruları yanıtlamak için süreniz
90 dakikadır. İyi şanslar!

MATEMATİK SINAVI

İSİM: _____
CİNSİYET: _____

Bu sınavdaki soruları yanıtlamak için süreniz
90 dakikadır. İyi şanslar!

Sterotipleri Çalışmak

Günümüz araştırmalarında 3 sterotip düzeyi

- Genel
 - Bir grup hakkında diğer insanlara söylediklerimiz
- Özel
 - Bir grup hakkında bilinçli olarak düşündüğümüz ancak diğer kimselere söylemediklerimiz
- Örtük
 - Bilinçli farkındalığımız olmadan yargılarımızı ve davranışlarımızı yönlendiren bilinçdışı ilişkilendirmeler

Örtük Sterotipler

- “Hazırlama”nın kullanımı: Sterotipin etkinleştirileceğini bilmeyen katılımcılar sterotipi bastırmaya çalışmazlar
- Siyah ve beyaz insanlara ait fotoğrafların alt algısal sunumları
 - “düş---” gibi eksik sözcükler verip tamamlamalarını istemek.

Örtük Sterotipler



- “Hazırlama”nın kullanımı: Sterotipin etkinleştirileceğini bilmeyen katılımcılar stereotipi bastırmaya çalışmazlar
- Siyah ve beyaz insanlara ait fotoğrafların alt algısal sunumları
 - “düş---” gibi eksik sözcükler verip tamamlamalarını istemek. Siyah insanların fotoğrafını gören katılımcılar sözcüğü “düşman” sözcüğüne tamamlarken beyaz insanların fotoğraflarını görenler “düşgücü”ne tamamlıyor.



Kimin umrunda?
(Saniyenin çok küçük bir bölümü nasıl bir fark yaratabilir?)



Örtük tutumlar zorlu mahkeme kararlarında da rol oynamaktadır.

Örtük Sterotipler



Devine'nin otomatiklik teorisi

- Herkesin stereotipleri vardır
- Bu stereotipler bireylerle iletişime geçtiğimizde otomatik olarak etkin hale gelir
- Önyargılı bir biçimde davranmak istemiyorsak bu stereotipleri bastırmak için uğraşmamız gerekir
- Önyargıların üstesinden gelmek mümkündür ancak bunun için çalışmamız gerekir

Özet

- Benlik
 - Herkes sizi fark eder
 - Mükemmelsiniz
 - Yaptığınız her şey anlamlıdır
- Benlik ve diğerleri
 - Temel yükleme hatası
- Diğerleri
 - Çekicilik
 - İlk izlenimler & ince dilimler
 - Pygmalion etkisi
- Gruplar
 - Sterotipler

Uyku (ve rüyalar)

Electoencephalogram (EEG)

- Kafatası üzerine yerleştirilen elektrodlar beynin elektriksel aktivitesine ilişkin kayıt sağlar
- EEG kayıtları psikolojik durumların kaba bir göstergesidir

Uyanıklığın EEG Dalgaları

- Uyanık ancak odaklanmamış: geniş, düzenli alfa dalgaları
- Uyanık ve odaklanıp dikkat vermekte: düşük titreşim genlikli, hızlı, düzensiz beta dalgaları

Uyku Evreleri



- Uyku evresi 1 – Uykuya ilk dalarken yaşanan kısa geçiş evresi
- Uyke evresi 2 ila Uyke evresi 4 boyunca (yavaş dalga uykusu) – uykunun daha derin olduğu evreler
- Yavaş, düzensiz, geniş genlikli delta dalgalarının yüzdesindeki artış ile tanımlanır

Uyku Evreleri



Benlik ve Diğerleri

Özet: Uykunun 2 türü



Yavaş-dalga uykusu/derin uyku

- Gözler birbirinden bağımsız ve yavaşça kayar
- Hareketsizsinizdir ve uyanmak çok güçtür

REM (Hızlı Göz Hareketi) Uykusu

- Korteks aktiftir
- EEG kayıtları uyanık olduğunuz zamanki kayıtlara benzerdir
- Gözler dışında vücut felç
- Erkeklerde ereksiyon görülür
- Rüyalar

Uyku ne işe yarar?



- Yenileme Teorisi: bedenimizin bütün gün boyunca bitkin düşer ve uyku onu biçime sokmak için gereklidir
 - Büyüme hormonları
 - Beyin ve diğer organların eski haline gelmesi
- Koruma ve Saklama Teorisi:

Uyku Bozuklukları



- Somnambulizm- uyurgezerlik
- Kabuslar – Uyuyan kişiyi REM uykusundan uyandıran korkutucu rüyalar
- Gece karabasanı

Başlık



Benlik ve Diğerleri

Başlık



Benlik ve Diğerleri

Başlık



Benlik ve Diğerleri

Başlık



Benlik ve Diğerleri

Başlık



Benlik ve Diğerleri

Başlık



Benlik ve Diğerleri

Başlık



Benlik ve Diğerleri

Başlık



Benlik ve Diğerleri



Rüyalar



“Uyumak, belki rüya görmek. Ha! İş burada.
Çünkü o ölüm uykusunda, şu fani bedenden
sıyrılıp çıktığımızda, göreceğimiz rüyalar bizi
duraksatır ister istemez”

Uyku üzerine felsefi sorular

Şu anda rüya mı görüyorum?
Rüyada ölümsüz olabilir miyim?



Uyku üzerine felsefi sorular



Şu anda rüya mı görüyorum? HAYIR
Rüyada ölümsüz olabilir miyim?

GENELLİKLE HAYIR

Gerçek rüyalar – Uyku düşünceleri



- Gerçek rüyalar – REM uykusu süresince yaşanan canlı, duyuşal ve motor hissedişleri de içeren detaylı rüyalardır
- Uyku düşünceleri – canlı duyuşal ve motor hissedişlerden yoksun, gün içi düşünmeye benzer. Yavaş-dalga uykusu sırasında görülür

Rüyalar hakkındaki gerçekler



- Herkes rüya görür
- Bir gecede 3 – 4 kez rüya görülür
- İnce, belirsiz anılar

İnsanlar ne üzerine rüya görür?



Hill'in 50.000 rüya raporu, dreambank.net

- Çoğu rüya kötüdür
(aksilikler, olumsuz duygular)
- Fiziksel saldırı
(kabile toplumlarında yaşayan bireylerde daha sık)
(erkeklerde daha sık)
(Amerikalılar'da daha sık)

İnsanlar ne üzerine rüya görür?



- İnsanlar ne üzerine rüyalar görmek İSTERLER?

Kadınlar: Aşk ve macera

Erkekler: Yabancılarla seks

- Rüyaların ne kadarı gerçekten cinsel içeriklidir?

Yaklaşık %10u

- En sık görülen rüya nedir?

Çıplak kalmak? Düşmek? Uçmak?

Rüyalar ve REM Uykusu



- Neden gerçek rüyalar görürüz?
- Freudyen teoriler?
- Bellek yapılandırmanın yan etkisi?

Gülme



Bizi güldüren nedir? Neye güleriz?



İlk tahmin:

“Beklentilerimiz ve gerçekte olanlar arasındaki tutarsızlık korkutucu bir sonuç vermediği sürece aradaki tutarsızlığa güleriz”

Ancak

- Korkutucu bir sonucu olmayan tutarsızlığın neden gülmeye yol açtığını açıklamıyor
- Tutarsızlıkların çoğu gülmeye neden olmuyor
- Birçok gülme tutarsızlık sonucu olmuyor

Gülmeyi başlatan tipik yorumlar (= %90)



- Sonra görüşürüz çocuklar
- Bak, Andre!
- Emin misin?
- Biliyorum!
- Nasılsın?
- Normal bir yaşam sürmeye çalışıyorum
- Lastik bandı olan var mı?
- Sen değil miydin?
- Bununla başa çıkabiliriz

Gülmeyi başlatan “komik” yorumlar (= %10)



- Zavallı çocuk tıpkı babası
- Esaslı bir idman yapmış gibi kokuyorsun
- (Yurt yemeğini kastederek) Bunu burnundan mı çıkardın?

Gülme üzerine bazı olgular



1. Gülme, sosyal ve iletişimseldir.
 - İstem dışı gürültü yapma
 - Bulaşıcı
 - (dizilerdeki gülme sesleri, çocuklar)

Gülme üzerine bazı olgular



2. Diğer primatlarda da görülmektedir
 - Maymunlar, ortak bir düşmana saldırırken gülmeye benzer sesler çıkarır
 - Şempanzeler birbirlerini gıdıkladıklarında gülmeye benzer sesler çıkarır

Soru: Gıdıklama nedir?

Yanıt: Yalancı bir saldırı sırasında bedenin çeşitli bölümlerine dokunma

Sahte saldırı ve toplu saldırı belirtisi olarak gülme?



Sahte saldırı

(gıdıklama, hakaret, dalga geçme)

Toplu saldırı

(çete saldırısı, infaz)

-- sosyal bağ kurma (Plato), ortak bir düşmana karşı bir araya gelme



Trajedi benim parmağımı kesmemdir.

Trajedi benim parmağımı kesmemdir.
Komedi ise sizin açık bir kanalizasyon çukuruna düşüp ölmenizdir

Mizah unsurları



- Zarar görmüş bir hedef kişi ya da kurum. Bu kişi bir düşman olabileceği gibi bir arkadaşınız da olabilir hatta kendiniz de olabilirsiniz.
- Verilecek zarar korku, keder, acıma gibi olumsuz duygular yaratacak kadar ciddi olmamalıdır.
- Zararın bazen cinsellik ve müstehcenliği içeren sosyal bir doğası vardır – muz kabuğu, yüzünüze bulaşmış pasta, pantolonun düşmesi vb.
- Bir miktar şaşırma

Neden kendimizi gıdıklayamayız?
(bazıları yapabiliyor!)



1. Herhangi bir şaşırma ya da saldırı yok.
2. Kendimizi uyarıyor olmamızın yarattığı hafifletme

Okuma Raporu



- (a)Rüyalara ya da (b)gülmeye ilişkin sınanabilecek ilginç bir hipotez oluşturun.