

SOSYAL-BİLİŞSEL KURAM

ALBERT BANDURA & WALTER MISCHEL

Sosyal-Bilişsel Kuramın Ortaya Çıkışı

- 1950'lerin başlarında ortaya çıkmaya başlamıştır,
- Davranışı öğrenmede → koşullanmanın dışında sosyal faktörlerin ve bilişsel özelliklerin rolü
- **Önceki kuramlara eleştiriler;**
 - Psikanalitik kuram
 - Özellik kuramları
 - Davranışçı kuramlar
- En öne çıkan araştırmacılar → **Albert Bandura** ve **Walter Mischel**

Sosyal-Bilişsel Kuramın Ortaya Çıkışı

- **Albert Bandura (1925-2021)**
- Kanada, Kuzay Alberta
- Iowa Üniversitesi, Klinik Psikoloji
- «klinik olguları deneysel testlere yatkın olacak şekilde kavramsallaştırma...»
- Richard Walters ile saldırganlık davranışının gelişimi üzerine çalışmalar – 1952
 - *Ergenlerde Saldırganlık* (Bandura ve Walters, 1959)
 - *Sosyal Öğrenme ve Kişilik Gelişimi* (Bandura ve Walters, 1963) → sosyal-bilişsel bakış açısının temelleri
 - *Davranış Modifikasyon İlkeleri* → terapide odağı düşünce süreçlerine yöneltme
 - 1970'lerden itibaren öz-süreçler
 - *Düşünce ve Eylemin Sosyal Temelleri* (Bandura, 1986) → sosyal-bilişsel çerçevede kişilik

Sosyal-Bilişsel Kuramın Ortaya Çıkışı

- **Walter Mischel (1930-2018)**
- Avusturya, Viyana → Freud etkileri
- Zorunlu göç sonrası New York
- Ohio Üniversitesi, Klinik Psikoloji
- Psikanaliz ve özellik kuramlarını sorgulamıştır → Kişilik ve Ölçümleme (Mischel, 1968)
- İnsanı bağlam içinde, gündelik olaylara anlam verme süreçlerine yoğunlaşarak anlamaya çalışma...
- Davranıştaki farklılıkların sistemini anlamak üzerine çalışmalar...

Sosyal-Bilişsel Kuram: Kişiyeye Bakış

- Varlıkların bir kısmını kişi yapan ve diğerlerini yapmayan nedir?
- **Eşsiz 3 psikolojik nitelik;**
 - Dili kullanarak dünya hakkında düşünürler,
 - Sadece şu an değil geçmiş ve gelecekteki olası olayları düşünürler,
 - Kendileri ve kendi düşüncmeleri üzerine düşünürler
- İnsan → etkin, farkında, çeşitli bilişsel kapasitelere sahip, çevreden etkilenen ama çevreyi de etkileyen

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

- Kişiliğin yapısı ile ilgili 4 kavram, çoğu bilişsel
 - Yeterlilikler ve beceriler,
 - Beklentiler ve inançlar,
 - Değerlendirici standartlar,
 - Kişisel hedefler
- **Yeterlilikler ve Beceriler**
 - Kişiler arasındaki farklılıklar → becerilerdeki çeşitlilik
 - Bir kişinin dışa dönük özellikler gösterememesi → sosyal becerilerindeki eksiklikten olabilir

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

- **Yeterlilikler ve Beceriler**

- Sosyal-bilişsel kuramcılar → bilişsel beceriler ve yeterliliklere odaklanırlar
- Bu odağın iki sonucu → bağlam özgüllüğü ve psikolojik değişim
- **Bağlam özgüllüğü** → bir konudaki beceri başka bir konuda işe yaramayabilir.
- **Psikolojik değişim** → beceriler sosyal dünyanın gözlenmesi ve sosyal etkileşim ile kazanılır
- Yeni gözlemler ve etkileşimler → yeni yeterlilikler
- Klinik uygulamalara doğrudan uygulanabilmesi

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

- **İnançlar ve Beklentiler**
 - Dünyanın ne olduğu → inançlar
 - Dünyanın ne olacağı → beklentiler
 - Özellikle **gelecek ile ilgili beklentiler davranış ve duyguların önemli belirleyicisidir.**
 - Sosyal-bilişsel kuramcılar → beklentileri duruma bağlı olarak değerlendirirler
 - Örn. → iş arkadaşlar vs. yakın arkadaşlar

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

• İnançlar ve Beklentiler

- Beklentiler oluştururken → çeşitli öznel gruplamalar
 - Örn. → kaygı yaratan durumlar – kaygı yaratmayan durumlar, iş ve aile ilişkileri
- Farklı gruplamalar → farklı davranış kalıpları doğurur
- Davranış kişinin **beklentileri** ile ilgilidir → davranışçılıkta nasıldır?
- Bu kuramda → bilişsel yön ön plana çıkarılır
 - Çevresel olaylara ek olarak → bu olaylarla ilgili beklentiler de çalışılmalı

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

- **İnançlar ve Beklentiler**
- **Öz-Yeterlik İnançları:**
 - Beklentinin spesifik bir türü → kişilik için önemli
 - Benlik ile ilgili beklentiler → gelecek durumdaki bir eyleme yönelik kişinin kendi yeterliği ile ilgili inançlar
 - Öz-yeterlik inançları → kendinizi ifade etmekte ne kadar yeterli hissettiğiniz, arkadaş edinmekte, derinlikli ilişkiler kurmakta, belli bir işte başarılı olmakta vb.

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

- **İnançlar ve Beklentiler**
- **Öz-Yeterlik İnançları:**
 - Genel bir kavram olarak ölçülmesi önerilmez,
 - Bağlam çerçevesinde değerlendirilmeli
 - Benlik saygısı ve çıktı beklentilerinden ayrılır
 - Nasıl farklılaşırlar?

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

- **İnançlar ve Beklentiler**
- **Öz-Yeterlik İnançları:**
 - Yüksek öz-yeterlik inancı;
 - Daha zor görevlere girme isteği,
 - Çabalama konusunda ısrarcı olma,
 - Bir görevi yerine getirirken sakin kalabilme,
 - Düşüncelerini organize etmede becerikli olma
 - **Mikroanalitik araştırma** → ölçüm alırken kullanılan yöntem
 - Duruma özgü ve spesifikleştirilmiş sorular

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

• Hedefler

- Geleceği hayal etmek → hedefler belirlemek ve bu hedefler doğrultusunda davranışı yönlendirme becerisi sağlar.
 - Öncelikleri belirleme, durumlar arasında seçimler yapma, davranışları organize etme gibi konularda rehberlik eder
- Hedefler bir sistem içinde düzenlenir;
 - Merkezi hedefler
 - Hiyerarşik bir yapıdadır
 - Hedef sistemi değişmez değildir → içsel süreçleri ve çevresel faktörleri değerlendirerek yeni hedefler, farklı hedefler

Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

- **Hedefler**

- Hedefler ve öz-yeterlik inançları arasında nasıl bir ilişki olabilir?
- Bir konuda yüksek öz-yeterlik inancına sahipseniz → yüksek hedefler belirlemek
- Hedefler → öz-yeterlik inancınızı etkileyebilir.

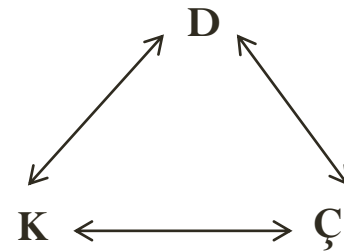
Sosyal-Bilişsel Kuram: Yapı

• Değerlendirici Standartlar

- Bir kişi veya olayın değerini yargılamak için kullanılan ölçütlerdir.
- Sosyal-bilişsel kuram → kişinin kendi değeri ile ilgili belirlediği ölçütler üzerine eğilir
- Davranış → kişisel standartlara göre değerlendirilir
- Bu tür bir değerlendirme → duygusal tepkiler
- Öz-değerlendirme tepkileri → suçluluk, utanç, gurur

Sosyal-Bilişsel Kuram: Davranışı Anlamak

- Kişiliğin dinamik yönleri değerlendirilirken kullanılması önemli iki ilke;
 - Karşılıklı Determinasyon
 - Bilişsel-Duygusal İşleme Sistemi
- **Karşılıklı Determinasyon:**
 - Bandura (1986) → Bir davranış analiz edilirken kişi, davranış ve davranışın gerçekleştiği çevre
 - Ne neye sebep olur?
 - Çift yönlü oklar
 - Ne demek oluyor?



Sosyal-Bilişsel Kuram: Davranışı Anlamak

- **Bilişsel Duygusal İşleme Sistemi:**
- Bu bakış açısı → ölçümle ilgili idiografik bir yöntemi savunur
- Farklı durumları gözlemlemek ve durum-davranış profili çıkarmak
- Eğer o zaman cümle kalıbı
- Bireyler durum-davranış ile ilgili farklı profillere sahip → davranışsal imzalar

Sosyal-Bilişsel Kuram: Süreç

1. Gözlem Yoluyla Öğrenme

- Sosyal beceriler nasıl kazanılır?
- Öğrenmenin tek yöntemi deneme-yanılma değildir!
- Başkalarının davranışlarını gözlemleyerek de bazı davranışlar öğrenilir.
- **Gözlenen kişi:** Model, **Gözlem yoluyla öğrenme süreci:** Modelleme

Sosyal-Bilişsel Kuram: Süreç

1. Gözlem Yoluyla Öğrenme

- Kazanım ve performans arasındaki ayrım
- Bir davranış öğrenilebilir ama eyleme geçirilmeyebilir.
- Eyleme geçme → ödül ve ceza ile bağlantılıdır.
- Bobo bebek deneyi? Hatırlayanlar_

Sosyal-Bilişsel Kuram: Süreç

2. Öz-Düzenleme ve Güdü

- Kişi eyleme nasıl geçer? Bir davranışı gösterip göstermemeye nasıl karar verir?
- Kişi kendi düşünceleri ile eylemlerini yönlendirir.
- Davranışı güdülemeye yönelik öz-yönlendirmeyi içeren bu süreç → **öz düzenleme**
- Hedefler belirleme, stratejiler planlama, sürdürülen davranışı değiştirme veya değerlendirme
- Kişinin gelişimi engelleyecek çevresel dikkat dağıtıcılar ve duygusal dürtülerden kaçınmak

Sosyal-Bilişsel Kuram: Süreç

3. Öz-Kontrol ve Hazzı Erteleme

- Size keyif veren ama sizin için zararlı veya engelleyici sonuçlara yol açabilecek davranışlar
 - Örnek?
- Gelecekte sizin için daha iyi olduğunu düşündüğünüz bir duruma gelebilmek için şu an keyif veren davranıştan, aktiviteden vazgeçebilmek → hazzı erteleme
- Nasıl öğreniriz?
 - Sosyal temelli → gözlemleyerek öğrenme
 - Bandura ve Mischel (1965) → Yüksek ve düşük hazzı erteleme davranışı gösteren çocuklar

KAYNAKÇA

- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma* (12. Basımdan Çeviri). Nobel Yayınevi.
- Feist, J. ve Feist, G. (2009). *Theories of Personality* (7th ed). The McGraw-Hill Companies.
- Flett, G. L., (2007). *Personality Theory and Research* (1st ed.).Wiley.