www.felsefeogretmeni.com

4. ÜNİTE: BİREYSEL VE SOSYAL UYUM

4.1. Uyum Sorunları

Uyum Sorunları ve Psikolojik Bozukluklar: Geçici uyum güçlükleri günlük işlevselliği bozduğunda klinik değerlendirme gerektiren psikolojik bozukluklara dönüşebilir.



Kaygı Bozuklukları (Anksiyet)

www.felsefeogretmeni.com



Korkuya benzer bir durumdur.

Sürekli kötü bir durum yaşanacakmış gibi bir duygu vardır.

Fobi: Herhangi bir şeyden duyulan mantık dışı ve yoğun korkudur.

www.felsefeogretmeni.com



Zoofobi (Hayvan korkusu)



Kinofobi (Köpek korkusu)



Akrofobi (Yükseklik korkusu)



Nikotofobi (Gece ve karanlık korkusu)



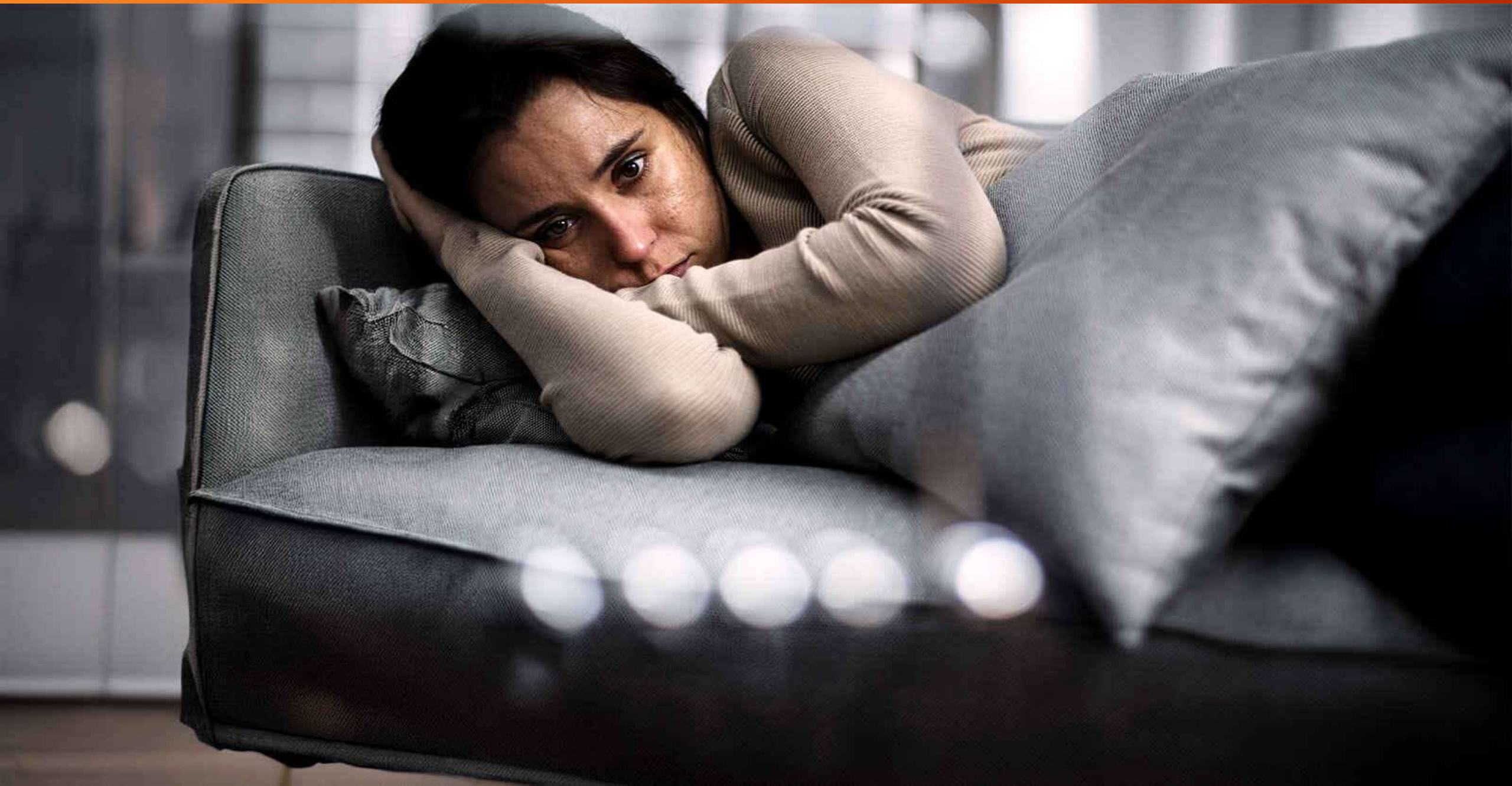
Klostrofobi (Kapalı yerde kalma korkusu)



Uyum Bozukluğu: Yaşam değişikliklerine tepki olarak ortaya çıkan süreç.



Majör Depresif Bozukluk



www.felsefeogretmeni.com

Bağımlılıklar: Madde bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve alışverişte aşırılık.



www.felsefeogretmeni.com

Yeme Bozuklukları: Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıkınırcasına yeme bozukluğu.



www.felsefeogretmeni.com

4.2. Uyum Sağlama

Pozitif Psikoloji Kavramları: Psikolojik sağlamlık (rezilyans), umut, karakter güçleri ve erdemler, öz güven, öz saygı ve travma sonrası büyüme.



Uyum Sağlamaya Yönelik Yaklaşım ve Beceriler: Kendi kendine yardım (öz yardım), kabul ve kararlılık yaklaşımı, duygu ve stres yönetimi ile etkili iletişim becerileri.

www.bilefeogretmeni.com



4.3. Uyum Sağlamaya Yönelik Yaklaşımlar (Teknolojik Gelişmeler)



www.felsefeogretmeni.com

Maruz Bırakma Yöntemi ve Sanal/Artırılmış Gerçeklik: Fobi ve kaygı bozukluklarının tedavisinde bireyin korku duyduğu uyaranlarla kontrollü, aşamalı ve güvenli sanal ortamlarda yüzleştirilmesidir (Örn: *PhobiAR projesi*).



4.4. Tutum ve Olumlu-Olumsuz Sosyal Davranışlar



Tutum: Bireyin nesne, kişi veya durumlara yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinin bütünüdür

www.felsefeogretmeni.com



Sosyal Davranış:

www.felsefeogretmeni.com

Olumlu Sosyal Davranışlar: Yardımlaşma, empati, kurallara uyma ve dayanışma.



www.felsefeogretmeni.com

Olumsuz Sosyal Davranışlar: Zorbalık, ön yargı, kalıp yargı, ayrımcılık ve şiddet.



www.felsefeogretmeni.com

İletişim Dilleri: *Ben dili* (sorumluluğu üstlenen yapıcı dil), *sen dili* (suçlayıcı dil) ve *ego geliştirici dil* (benlik saygısını destekleyen dil).



www.felsefeogretmeni.com