

MUTLULUK BİLİMİ VE DEĞERLER

Gençler İçin Pozitif Psikoloji Uygulamaları

MEB Müfredatının Genel Kurallarına Göre Hazırlanmış

YARDIMCI DERS KİTABI



NEVZAT TARHAN

Tayfun Doğan - Görkem Altıntaş Atasoy - Serkan Elçi - Fatma Turan - Gülçin Şenyuva -
Çiğdem Demirsoy - Yıldız Burkovik - Cumhuriyet Avcil - Özgür Varan - Ahmet Yılmaz - Aynur Sayım -
Zeynep Gümüş Demir - Cemre Ece Çağlı - Leyla Arslan - Esmâ Uygun - Pınar Turanlı Durmuş -
Hafize Albayrak - Hasibe Tekşan - Ömer Bayar - Gürler Güz - Elif Konar Özkan



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 57

MUTLULUK BİLİMİ VE DEĞERLER

Gençler İçin Pozitif Psikoloji Uygulamaları

MEB MÜFREDATININ GENEL KURALLARINA GÖRE HAZIRLANMIŞ

YARDIMCI DERS KİTABI

YAZARLAR

K. NEVZAT TARHAN
TAYFUN DOĞAN
GÖRKEM ALTINTAŞ ATASOY
SERKAN ELÇİ
FATMA TURAN
GÜLÇİN ŞENYUVA
ÇİĞDEM DEMİR SOY
YILDIZ BURKOVİK
CUMHUR AVCIL
ÖZGÜR VARAN
AHMET YILMAZ
AYNUR SAYIM
ZEYNEP GÜMÜŞ DEMİR
CEMRE ECE ÇAĞLI
LEYLA ARSLAN
ESMA UYGUN
PINAR TURANLI DURMUŞ
HAFİZE ALBAYRAK
HASİBE TEKŞAN
ÖMER BAYAR
GÜRLER GÜZ

GENİŞLETİLMİŞ 2. BASKI

İSTANBUL, 2022

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI – 57

MUTLULUK BİLİMİ VE DEĞERLER
Gençler İçin Pozitif Psikoloji Uygulamaları

Yayına Hazırlayan
Öğr. Gör. Elif KONAR ÖZKAN

Editör
Fatma ÖZTEN

Kapak ve Grafik Tasarım
Bülent TELLAN

ISBN:
978-605-9596-67-1

Yayıncılık Sertifika No:
69591

Matbaa Sertifika No:
68931

Baskı Tarihi:
2025

Baskı Sayısı:
1. Baskı (2022)
2. Baskı (2025)

Copyright © 2022



Üsküdar Üniversitesi Pozitif Psikoloji Web Sitesi
<https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/>

İletişim Bilgileri

www.uskudar.edu.tr - yayin@uskudar.edu.tr
Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256
Altunizade Mah. Üniversite Sokak No: 14
Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Baskı Cilt:
Butik Ajans
İstiklal Mahallesi Kızılay Sokak No:24
Kızılay Sitesi A Blok Kat: 9 Daire: 36
Ümraniye / İstanbul

Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesine aittir. Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi de dahil olmak üzere her hangi bir şekilde çoğaltılamaz. Kitapta yer alan içeriğin sorumluluğu, ilgili bölümlerin yazarlarına aittir.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül... ne bu şiddet bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl,
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim; bendimi çiğner, aşarım;
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garb'ın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar;
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imânı boğar,
"Medeniyet!" dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş! Yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın...
Kim bilir, belki yarın... belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri "toprak!" diyerek geçme, tanı!
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehid oğlusun, incitme, yazıktır atanı;
Verme, dünyâları alsan da, bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki fedâ?
Şühedâ fışkıracak, toprağı sıksan şühedâ!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Hudâ,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyâda cüdâ.

Ruhumun senden, ilâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin ma'bedimin göğsüne nâ-mahrem eli!
Bu ezanlar-ki şehâdetleri dînin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli

O zaman vecd ile bin secde eder –varsa- taşım;
Her cerîhamdan, ilâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır rûh-i mücerred gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek Arş'a değer, belki başım.

Dalgan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl;
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl:
Hakkıdır, hür yaşamış bayrağımın hürriyet;
Hakkıdır, Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

MEHMET AKİF ERSOY

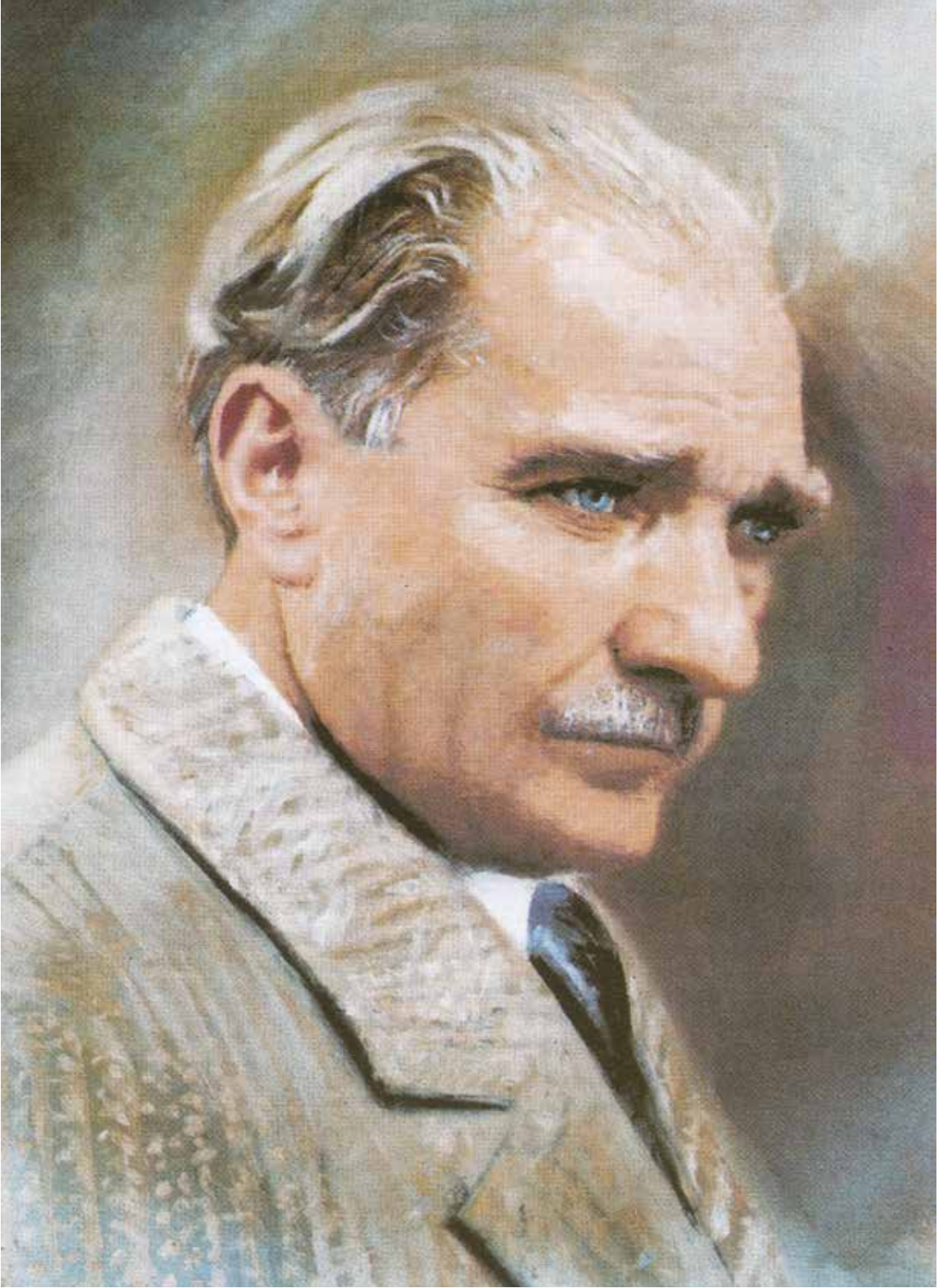
ATATÜRK'ÜN GENÇLİĞE HİTABESİ

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen; Türk istiklalini, Türk cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve haricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklal ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin. Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklal ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elim ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar, gaflet ve dalalet ve hatta hıyanet içinde bulunabilirler. Hatta bu iktidar sahipleri, şahsi menfaatlerini müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakruzaruret içinde harap ve bitap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evladı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklal ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



Mustafa Kemal ATATÜRK



TAKDİM

Mutluluk Bilimi, insanlığın haz ve hız çağını yaşadığı günümüzde, olumsuz yönde giden ruh sağlığınıza katkı sağlamak isteyen bilimsel bir gayrettir. Amaç, insanın ebede giden yolculuğunda “mutluluk” ise yöntem, bilimsel metodolojidir.

Mutluluk Bilimi öncelikle kendini tanımayı diğer bir ifadeyle kendine ‘*SWOT analizi*’ yapmayı önerir. Yani “*Güçlü-Zayıf Yönlerimiz*”, “*Fırsatlarımız*” ve “*Tehditlerimiz*” sonra da güçlü yönlerimizi seçip kuvvetlendirerek psikolojik sağlamlığa ulaşmamızın yollarını gösterir. Kuramsal temelde zayıf yönlerimiz, “psikolojik bağışıklık sistemimiz” güçlendiğinde zaten doğal seyrinde düzelmektedir.

Aslında bu metodoloji, değer içerikli eğitimin bilimsel sunumu olarak da tanımlanabilir. Paylaşımcılık, minnettarlık, diğerkâmlık yani empati, bağışlayıcılık, öfke kontrolü, stres yönetimi, iç ve dış motivasyon, anlam arayışı vd. psikodramalarla ve/veya küçük oyunlar şeklinde öğretilmektedir.

Gelişmiş ülkelerde istisnasız ilkokul, lise ve üniversitede bu derslerin zaman zaman seçmeli zaman zaman zorunlu olarak okutulduğunu ve uygulamalarının sosyal politika olarak desteklendiğini görebiliriz. ‘*Mindfulness*’ (Türkçe karşılığı ‘bilinçli farkındalık’) eğitimine bizim çocuklarımızın da ihtiyacı vardır hem de kendi yüksek değerlerimize uygun olarak. Kitabı incelediğinizde bu eğitimin, bizim millî kültürümüzün ve Anadolu irfanımızın bilimsel bir konseptte yeniden yapılandırılması olduğu görülecektir. Kültürümüzü koruyarak modernleşmek gerektiği ve “*yerel olmadan evrensel olamayacağımız*” bilinciyle düşündüğümüzde bu bilim dalının köklerinin Anadolu olduğunu hatırlatmak yerinde olacaktır.

Eser, yardımcı ders kitabı kuralları çerçevesinde MEB standartlarına uygun olarak hazırlanmıştır. Çalışma yirmi iki psikoloji profesyoneli yazar tarafında telif edilmiş, 19 üniteden oluşmaktadır.

Kitabın hazırlanması beş yıl sürmüştür. Tamamen özgün niteliktedir. Uygulamalar erken ergenlik ve ergenlik dönemine uygun olarak üretilmiştir.

Öncelikle Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenlerimizin işini kolaylaştıracağını düşündüğümüzde gelecek kuşaklara dokunabilmek bizim için en büyük onur ve kazanç olacaktır.

Keyifli okumalar ve uygulamalar dilerim.

3 Eylül 2022
Prof. Dr. K. Nevzat Tarhan
Psikiyatrist
Üsküdar Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

1. ÜNİTE POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ 1

1.1. PSİKOLOJİ VE POZİTİF PSİKOLOJİNİN TANIMLARI	3
1.2. POZİTİF PSİKOLOJİNİN ÇALIŞMA KONULARI	4
1.3. POZİTİF PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI	5
1.4. POZİTİF PSİKOLOJİ NEDEN GEREKLİDİR?	5
1.5. UYGULAMADA POZİTİF PSİKOLOJİ	6

2. ÜNİTE İNSANIN ANLAM VE AMAÇ ARAYIŞI 11

2.1. AMAÇ VE ANLAM	13
2.2. ÇAĞIN HASTALIKLARI	14
2.3. ENDÜSTRİ 4.0 DEVRİMİ	15
2.4. KÖTÜLÜK PROBLEMİ	16
2.5. LİDERLİK	18
2.6. YAŞAMDA ANLAM VE AMAÇ	19
2.7. YAŞAM PİRAMİTLERİ	19
2.8. AMACI ETKİLEYEN KAVRAMLAR	20
2.9. HEDEF ARKADAŞLIĞI	24
2.10. ALTIN DEĞERLER	29

3. ÜNİTE GENÇLİĞE İLK ADIM 35

3.1. ERGENLİK DÖNEMİ	37
3.2. ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER	37
3.3. ERGENLİĞE UYUM SAĞLAMA SÜREÇLERİ	38
3.4. KUŞAK ÇATIŞMASI	39
3.5. KİMLİK KAVRAMI VE OLUŞUMU	40
3.6. KADIN VE ERKEK DOĞASI	41
3.7. CİNSİYET ROLLERİ	44

4. ÜNİTE KENDİNİ TANIMA 51

4.1. KENDİNİ TANIMA	53
4.2. FARKINDALIK	55
4.3. BENLİK KAVRAMLARI	56
4.4. KENDİNİ TANIMA SÜRECİ	57

5. ÜNİTE BAŞKALARININ DUYGULARINI TANIMA 65

5.1. DUYGU NEDİR? TEMEL DUYGULARI TANIMA	67
5.2. EMPATİK ANLAYIŞ GELİŞTİRME	70
5.3. BAŞKALARI İLE BENZERLİKLERE ODAKLANMA	74
5.4. HOŞGÖRÜNÜN ÖNEMİ	77

6. ÜNİTE GÜVENLİ DAVRANIŞ 83

6.1. GÜVENLİ DAVRANIŞI TANIMLAMA	85
6.2. DAVRANIŞ TİPLERİ	86
6.3. GÜVENLİ DAVRANIŞI ÖĞRENME	88

7. ÜNİTE POZİTİF KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER 97

7.1. İLETİŞİMİN UNSURLARI	99
7.2. FARKLI İLETİŞİM TARZLARI.....	100
7.3. POZİTİF YAKLAŞIM VE İLETİŞİM SÜRECİNDE KENDİNİ TANIMA.....	102
7.4. İLİŞKİLERE OLUMLU YÖN VEREBİLME BECERİLERİ	107

8. ÜNİTE DAYANIKLILIK VE YILMAZLIK 113

8.1. DUYGUSAL FARKINDALIK, DUYGU YÖNETİMİ VE DAYANIKLILIK.....	115
8.2. İYİMSERLİK.....	117
8.3. İÇ KONUŞMA	118
8.4. ESNEK VE DOĞRU DÜŞÜNME.....	120
8.5. EMPATİ	121
8.6. KENDİNE GÜVEN	122
8.7. ÇEVREYLE ETKİLEŞİM	122

9. ÜNİTE PROBLEM ÇÖZME 127

9.1. SORUN ÇÖZME.....	128
9.2. SORUN ÇÖZMENİN YÖNLERİ.....	130
9.3.SORUN ÇÖZME SÜREÇLERİ.....	132

10. ÜNİTE ÖFKE YÖNETİMİ 141

10.1. ÖFKE NEDİR?	143
10.2. ÖFKENİN NEDENLERİ	143
10.3. ÖFKE BİÇİMLERİ	144
10.4. ÖFKE PROBLEMİ.....	144
10.5. ÖFKE DURUMUNDAKİ TEPKİLER.....	144
10.6. ÖFKE KONTROLÜ.....	145

11. ÜNİTE DÜRTÜ KONTROLÜ 151

11.1. DÜRTÜ NEDİR?	153
11.2. İÇGÖRÜ-FARKINDALIK KAZANMA	154
11.3. DÜRTÜLER NASIL ORTAYA ÇIKAR.....	156
11.4. DÜRTÜLERİ DÜZENLEYEMEME SORUNU	159

12. ÜNİTE EMPATİ VE DUYGU YÖNETİMİ 167

12.1. EMPATİ NEDİR?	169
12.2. DUYGULARI ETKİLEYEN FAKTÖRLER	170
12.3. DUYGU YÖNETİMİ.....	173
12.4. DUYGUSAL ZEKÂ.....	175

13. ÜNİTE MOTİVASYON VE ZAMAN YÖNETİMİ 181

13.1. MOTİVASYON NEDİR?	183
13.2. MOTİVASYONUN ÜÇ TEMEL ÖZELLİĞİ VE ŞARTLARI	184
13.3. MOTİVASYONU ETKİLEYEN ETKENLER	185
13.4. ERTELEME	186
13.5.ZAMAN YÖNETİMİ	188

14. ÜNİTE	UZLAŞMACILIK VE ÇATIŞMA ÇÖZME	191
14.1.	UZLAŞMA NEDİR?	193
14.2.	ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ VE UZLAŞIDAKİ DUYGULAR	196
14.3.	UZLAŞMAYI ENGELLEYEN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ	197
14.4.	ÇATIŞMA YÖNETİMİ	198
14.5.	UZLAŞMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR	199
15. ÜNİTE	AFFEDİCİLİK	203
14.1.	AFFEDİCİLİK NEDİR, NE DEĞİLDİR?	205
14.2.	AFFEDİCİLİĞİN RUH SAĞLIĞINA YARARLARI NELERDİR?	206
14.3.	AFFEDEMEME NEDENLERİ	207
14.4.	AFFETMENİN BOYUTLARI	207
14.5.	AFFETMENİN ÇEŞİTLERİ	208
14.6.	AFFETMENİN FAYDASI	208
16. ÜNİTE	SOSYAL MEDYA EĞİTİMİ	213
16.1.	SOSYAL MEDYAYA GİRİŞ	215
16.2.	SOSYAL MEDYA KULLANICILARININ SORUMLULUKLARI	216
16.3.	GÜVENLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI	217
16.4.	SANAL ZORBALIK	218
16.5.	İNTERNET BAĞIMLILIĞI	219
16.6.	GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU	220
17. ÜNİTE	MANEVİ DEĞERLER EĞİTİMİ	223
17.1.	MANEVİ DEĞERLER NEDİR?	225
17.2.	ARAÇ DEĞERLER	226
17.3.	AMAÇ DEĞERLER	233
18. ÜNİTE	SINIR ÇİZME VE HAYIR DEME BECERİLERİ	247
18.1.	SINIRLARI FARK ETMEK	249
18.2.	SINIRLARI KORUMAK	253
19. ÜNİTE	MUTLULUK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	263
19.1.	MUTLULUK NEDİR?	265
19.2.	MUTLULUĞU BELİRLEYEN ETMENLER	266
19.3.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	267
19.4.	PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ALT BOYUTLARI	267
DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI CEVAP ANAHTARI		273

1. ÜNİTE

POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ

Prof. Dr. Tayfun DOĞAN



1. ÜNİTE POZİTİF PSİKOLOJİYE GİRİŞ

TEMEL KAVRAMLAR

Psikoloji
Pozitif Psikoloji
Ruh sağlığı
Mutluluk
İyi oluş
Sağlık

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 1.1. PSİKOLOJİ VE POZİTİF PSİKOLOJİNİN TANIMLARI
- 1.2. POZİTİF PSİKOLOJİNİN ÇALIŞMA KONULARI
- 1.3. POZİTİF PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI
- 1.4. POZİTİF PSİKOLOJİ NEDEN GEREKLİDİR?
- 1.5. UYGULAMADA POZİTİF PSİKOLOJİ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de pozitif psikolojinin tanımlarını, çalışma konularını, amaçlarını, neden gerekli olduğunu ve uygulamada nasıl olduğunu öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Psikolojinin ilgi alanlarını arkadaşlarınızla tartışınız.
2. Psikolojinin alt dallarıyla ilgili bilgilerinizi güncelleyiniz.
3. Pozitif psikolojinin sizdeki çağrışımları nelerdir?
4. Pozitif psikoloji nedir/ne değildir?
5. Pozitif psikolojinin çalışma konuları nelerdir?
6. Pozitif psikolojinin amaçları nelerdir?
7. Pozitif psikoloji neden gereklidir?

1.1. PSİKOLOJİ VE POZİTİF PSİKOLOJİNİN TANIMLARI

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

Alan Araştırması

Psikoloji ve özellikle pozitif psikoloji ile ilgili sosyal medya paylaşımlarını ve haberlerini toplayınız. Metinlere yönelik düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Psikoloji biliminin temel uğraş alanı, insan zihni ve davranışlarıdır.

Pozitif psikoloji alanı ise psikoloji biliminin yeni alt alanlarından birisidir. Pozitif psikoloji yaklaşımının kurucusu Amerikalı psikolog **Martin Seligman**'dır. Pozitif psikoloji, insan gelişimiyle ilgili bilimsel yaklaşımı temel alarak araştırma ve uygulamalar yapan bir disiplindir. Geleneksel psikoloji yaklaşımı büyük oranda ruh sağlığı sorunlarına ya da dil öğrenimi, algı yasaları gibi nötr konulara odaklanmıştır. Geleneksel psikoloji anlayışından farklı olarak pozitif psikoloji ise insanların güçlü yönlerine ve erdemlerine odaklanır.

Temel olarak bu yaklaşım, yaşamı değerli kılan şeylerin neler olabileceğini araştıran bir bilim dalıdır. Pozitif psikolojinin cevap aradığı bazı sorular şunlardır:

- İyi yaşam nedir?
- Mutluluk ve sevinç nasıl artırılabilir?
- Ruh sağlığı yerinde insan kimdir?
- Anlamlı ve amaçlı bir yaşam nasıl sürdürülebilir?

Pozitif psikoloji her ne kadar insanların olumlu ve güçlü özelliklerine odaklansa da geleneksel psikolojinin bir alternatifi değil, daha çok bir tamamlayıcısıdır. Ayrıca pozitif psikoloji, geleneksel psikolojiyi tümüyle "negatif" olarak değerlendirmedeği gibi önemsiz ve gereksiz de görmez.



Görsel 1.1:
Psikolojinin
sembolü

POZİTİF PSİKOLOJİ POLYANNACILIK DEĞİLDİR

Pozitif psikolojiye önem verilmesi aslında psikolojinin geleceğini yakalamak anlamına gelmektedir. Psikoloji denildiği zaman hep patolojiyle uğraşan bir alan olarak görülüyor, insanda depresyon varsa normal hâle getirmek, psikolojik hastalıklar varsa onu normal hâle getirmek yani eksiye sıfıra getirmek olarak anlaşıyordu. Pozitif Psikoloji denildiğinde genellikle Polyannacılık gibi anlaşıyor hâlbuki pozitif psikoloji Polyannacılık değildir. Eksiyi sıfıra getiren psikolojinin ihmal edilmiş bir ayağı var, kişiyi sıfırın üzerine çıkarmak.

Pozitif psikoloji kişinin depresyona girmemesi için neler yapılabileceği üzerinde çalışır. Kişinin hasta olmaması için bilimsel standartlar geliştirmek için araştırmalar yapar. Psikolojiyi duygu, düşünce ve davranış olarak tanımlarız. Pozitif psikolojide buna dördüncü D yani değerler eklenmiştir. Bu aşamada kültürler önemli, yerel olmadan evrensel olamıyorsunuz. Bir insanı, kişiliğini değiştirerek mutlu edemezsiniz. O kişinin kimliğini ve kişiliğini olduğu gibi kabul edeceksiniz.

Ondan sonra onun nasıl mutlu olacağı ile ilgileneceksiniz. Pozitif psikoloji, kişinin ruh sağlığının bozulmaması için çalışan bir alan demistik. Bunun için pozitif psikoloji, mutluluk bilimi olarak da tanımlanır. Psikolojik sağlamlık olarak da tanımlanır.

(Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Pozitif Psikoloji, Polyannacılık Değil", Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi açılış konuşmasından yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 4.11.2020)

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Pozitif psikolojinin çalışma konularından herhangi birini tahmin ederek yazınız.

Neden bu konuyu tercih ettiğinizi açıklayınız. (Tahminlerinizi arkadaşlarınızın tahminleriyle karşılaştırınız; benzerlikleri ve farklılıkları değerlendiriniz.)

1.2. POZİTİF PSİKOLOJİNİN ÇALIŞMA KONULARI**HAZIRLIK ETKİNLİĞİ****Beyin Fırtınası**

- **Mutluluk** Beş kavramı, anlam çağrışımları üzerinde görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla kavramlar hakkında görüşlerinizi paylaşınız. Her turda yalnız bir kelimeyle ilgili fikrinizi söyleyiniz.
- **Pozitif psikoloji** Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.
- **İyi oluş**
- **Psikolojik sağlamlık**
- **Şükran duyma**

Pozitif psikolojinin çalışma konuları oldukça çeşitlidir. Bu konuların başında mutluluk ve iyi oluş konuları gelir. Bu iki kavram literatürde aynı anlamda kullanılmaktadır. Mutluluk, bireyin olumlu duyguları daha sık; olumsuz duyguları daha az yaşaması ve genel olarak yaşamından memnun olması şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Yine başka bir tanımda ise mutluluk, hayatı keyif alarak anlamlı bir şekilde yaşamak olarak tanımlanmaktadır (Shahar, 2007). Mutluluk ve iyi oluş konusu, pozitif psikolojinin en önemli konularından olsa da bu yaklaşım tümüyle “mutluluk bilimi” olarak nitelendirilemez. Bunun dışında pozitif psikoloji, karakter güçleri, yaşam kalitesi, hayatın anlamı ve amacı, psikolojik sağlamlık, öz saygı, öz anlayış, iyimserlik, umut, affedicilik, akış, travma sonrası gelişim, şükran duyma, sosyal ve duygusal zekâ ve işe bağlılık gibi konuları da içermektedir. Pozitif psikoloji bu konularla ilgili araştırmalar yapar, değerlendirmelerde bulunur ve kişilerde bu duygu ve davranışların nasıl artırılacağı ile ilgili deneysel çalışmalar yürütür.

POZİTİF PSİKOLOJİ VE MARTİN SELIGMAN (1942- ...)

Amerikalı Psikolog ve araştırmacıdır. Seligman, 1998’de APA başkanlığı yapmıştır. ‘Öğrenilmiş Çaresizlik’ kavramını oluşturmuş bilim insanıdır. Pozitif psikoloji alanında birçok kitabın yazarıdır. Kariyerinin önemli bir kısmını öğrenilmiş çaresizlik kavramını anlamaya adanmıştır. Daha sonra araştırmalarının yönünü ‘Öğrenilmiş İyimserlik’ kavramına çevirmiştir. Pozitif Psikoloji akımını başlatmış ve bu akımın yayılmasını sağlamıştır. Seligman, hayatta verimlilik, başarı ve mutluluk gibi olguları anlamamızı sağlayan alana “Pozitif Psikoloji” demiştir.

(uskudar.edu.tr adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 4.11.2020)



Görsel 1.2: Martin Seligman

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

On iki gruba ayrılınız. Her grubun pozitif psikolojinin amaçları başlığı altında sıralanan amaçlardan birini seçerek onu tanıtan bir kart hazırlamasını sağlayınız.

1.3. POZİTİF PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI

Pozitif psikolojinin bireylerde gerçekleştirmek istediği çeşitli amaçlar bulunmaktadır. Bu amaçları şu şekilde özetleyebiliriz:

- Bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmak.
- Psikolojik sağlamlığı geliştirmek.
- İyimserliği artırmak ve kötümserliği azaltmak.
- Umudu artırmak.
- Hayatı yaşamaya değer kılan şeyleri araştırma ve yaşama bağlılığı artırmak.
- Yaşam sevincini geliştirmek.
- İş ve özel yaşamda amaç belirlemek ve bunları gerçekleştirmek.
- Kişilerarası ilişkileri ve sosyal duygusal zekâyı geliştirmek.
- Olumsuz deneyim ve travmatik yaşantılardan sonra yeniden toparlanmayı sağlamak.
- Stres ve olumsuz yaşam olaylarıyla pozitif başa çıkma becerilerini geliştirmek.
- Yaratıcılığı artırmak.
- Pozitif yaşlanmayı sağlamak.

1.4. POZİTİF PSİKOLOJİ NEDEN GEREKLİDİR?

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

Beyin Fırtınası

Pozitif psikoloji neden gereklidir sorusu üzerinde görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla soru ve cevaplarınızla ilgili görüşlerinizi paylaşınız. Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Bugün nüfusu 8 milyara yaklaşan dünyamızda savaşlar, hastalıklar ve yoksulluk başta olmak üzere pek çok sorun bulunmaktadır. Bu kadar olumsuzluğun olduğu bir dünyada, barışı, yaşam sevincini, mutluluğu ya da umudu konuşacak; bu alanda araştırmalar yapacak bilimsel bir uğraş alanının olması doğal bir ihtiyaçtır. Geleneksel psikolojinin odağının daha çok ruh sağlığı sorunları olduğundan ve ruh sağlığı sorunlarının çözümüne ilgili önemli ilerlemeler sağlandığından bahsedilmiştir. Ancak psikoloji biliminin tüm mesaisini ruh sağlığı bozukluklarının iyileştirilmesine ayırması kabul edilemez. Çünkü psikoloji bilimi, en genel anlamda, insan davranışlarını anlayanın bilimidir, yalnızca olumsuz insan davranışlarını anlayanın bilimi değildir. Tüm dünyada, ruh sağlığı bozuklukları, travmatik ve pek çok olumsuz yaşantılar olmasına ve bunlar her geçen gün artmasına rağmen, insanların çoğunluğunu bu kapsamda değerlendirmek mümkün değildir. Yani çoğunluğu oluşturan, herhangi bir ruh sağlığı problemi yaşamayan, sağlıklı, mutsuz olmayan ama yeterince mutlu da olamayan bireylerin de psikoloji biliminin gündemine alınması önemlidir.

Ruh sağlığı sorunlarının tedavisi oldukça zordur ve uzun sürer. Ayrıca ruh sağlığı sorunları hem birey açısından hem de toplum ve ülke açısından son derece maliyetli, yıpratıcı ve başka sorunların da kaynağı

niteliğindedir. Dolayısıyla tıptaki koruyucu hekimlik ne kadar önemliyse psikolojide de önleyici psikolojik hizmetler o kadar önemlidir. Bu noktada pozitif psikolojinin en önemli işlevlerinden birisi olan önleyicilik ve koruyuculuk işlevi ön plana çıkmaktadır. Yani bireylerin ruh sağlığı bozulmadan önce onları güçlü ve psikolojik açıdan dayanıklı hâle getirerek ruh sağlığı sorunlarının önüne geçilmeye çalışılır. Nitekim bugün, mutlu ve psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha az ruh sağlığı sorunları yaşadığı, daha uzun ve sağlıklı bir hayat sürdürdükleri, hastalandıklarında daha çabuk iyileştikleri, iş yaşamında daha verimli ve yaratıcı, sosyal ilişkilerinde daha iyi, daha merhametli ve yardımsever oldukları, daha az saldırganlık ve şiddet davranışları sergiledikleri bilinmektedir. Günümüzde pozitif psikolojinin bu olumlu katkıları bilindiğinden dolayı, pek çok gelişmiş ülkede pozitif psikoloji programları okullarda uygulanmaya başlanmıştır.

PSİKOLOJİDE HASTALIK VE SAĞLIK MODELİ

BİLGİ NOTU

Dünya Sağlık Örgütü'ne (1946) göre sağlık, yalnızca hastalık ve zayıflığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hâli olarak tanımlanmıştır. Yine benzer şekilde mental (ruhsal) sağlık da bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinde gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda içinde yaşadığı topluma katkı sağlaması olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004). Her iki tanım da pozitif psikolojinin sağlık modeliyle örtüşmektedir. Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin "hastalık modeli"ne karşılık "sağlık modeli"ni ön plana çıkarır. Hastalık modelinde amaç, genel olarak yaşamdaki olumsuzlukları gidermek, sorun çözmeye odaklanmak, eksiklik ve yetersizlikleri tamamlamak, hastalıkları tedavi etmek ve iyileştirmektir. Pozitif psikolojinin üzerinde durduğu sağlık modelinde ise amaç, daha çok, hayatı yaşamaya değer kılacak şeyleri araştırmak, gelişmeye odaklanmak, olumlu ve güçlü özellikleri geliştirmek, erdemlere odaklanmak ve yaşam sevincini artırmaktır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Pozitif psikolojinin uygulamada nasıl kullanıldığıyla ilgili tahminlerinizi yazınız.
Tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız.

1.5. UYGULAMADA POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif psikoloji akımı tüm dünyada öylesine büyük ilgi görmüştür ki pek çok ülkede konu ile ilgili kongreler, sempozyumlar, konferanslar düzenlenmiş, bilimsel-akademik dergiler yayınlanmış, kitaplar basılmış ve eğitim programları hazırlanmıştır. Ancak pozitif psikolojinin çalışmaları yalnızca araştırma odaklı değildir uygulamaya da büyük önem verilmiştir.

Dünya çapındaki büyük araştırmaların yanı sıra insanlarda iyi oluşu artırmaya yönelik pek çok psiko-eğitim programı ve terapi modelleri geliştirilmiştir. Örneğin pozitif psikoterapi, iyi oluş terapisi, umut terapisi, affedicilik terapisi, yaşam kalitesi terapisi, anlam odaklı terapi, pozitif bilişsel davranışçı terapi gibi terapiler bunlara örnek olarak verilebilir. Bu terapilerin pek çoğu hafif ve orta düzeydeki ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde de kullanılmaktadır.



POZİTİF PSİKOLOJİNİN GELECEĞİ

BİLGİ NOTU

Pozitif psikolojinin resmi olarak 1998 yılında başladığı kabul edilmektedir. O günden bu yana önemli gelişmeler yaşanmış ve pozitif psikoloji alanında eğitimde pozitif psikoloji, sağlıkta pozitif psikoloji, iş yaşamında pozitif psikoloji gibi alt alanlar oluşmaya başlamıştır. Gelişmeler, bu alanlardaki ilerlemelerin devam edeceğini göstermektedir. Bu süreçte, pozitif psikolojinin birkaç disiplinle iş birliğini artırması ve gelişmeye devam etmesi yerinde olacaktır. Bunlardan ilki nöropsikoloji alanıdır. Beyin ve davranış ilişkisine yönelik olarak bilgilerimiz arttıkça insan davranışlarını daha iyi anlayabilmekteyiz. Son yıllarda da beyin araştırmalarına olan ilgi tüm dünyada artmıştır ve pozitif psikoloji alanının bu bilgi birikiminden faydalanması gerekmektedir. Yine ekonomi (iktisat) alanındaki gelişmeler ve ülkelerin mutluluk ekonomisine geçmeye başlamaları da pozitif psikoloji ve ekonomi disiplini arasındaki ilişkilerin artırılması gerektiğini göstermektedir. Bunların haricinde pozitif psikolojinin hümanist (insancıl) psikolojiyle, sosyoloji ve felsefe alanıyla da yakın ilişki içerisinde olması faydalı olacaktır. Çünkü bu alanlarda da iyi yaşam ve iyi oluşla ilgili ciddi bir birikim vardır.

DERS DIŞI ETKİNLİK

Dünya'da ve Türkiye'de pozitif psikoloji alanının gelişmesine katkı sağlamış insanları tanıtan bir tarih şeridi hazırlayınız. Çalışmanızı bir sonraki derste sınıf panosunda sergileyiniz.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu üniteye öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce pozitif psikoloji ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

.....

Bu bölümde pozitif psikoloji ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi pozitif psikolojinin amaçlarından değildir?

- a. Bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmak.
- b. Psikolojik sağlamlığı geliştirmek.
- c. İyimserliği azaltmak ve kötümserliği artırmak.
- d. Umudu artırmak.
- e. Hayatı yaşamaya değer kılan şeyleri araştırma ve yaşama bağlılığı artırmak.

2. Aşağıdakilerden hangisi pozitif psikolojinin çalışma konularından değildir?

- a. Mutluluk ve iyi oluş
- b. Duygusal zekâ
- c. Psikiyatrik rahatsızlıklar
- d. Psikolojik sağlamlık
- e. Şükran duyma

3. Aşağıdakilerden hangisi pozitif psikoloji bağlamında geliştirilen terapi modellerinden olamaz?

- a. Pozitif psikoterapi
- b. Anlam odaklı terapi
- c. Pozitif bilişsel terapi
- d. Affedicilik terapisi
- e. Psikanaliz yöntemi

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. Pozitif psikolojinin çalışma konularının başında ve konuları gelir.
2., insan gelişimiyle ilgili bilimsel yaklaşımı temel alarak araştırma ve uygulamalar yapan bir disiplindir.
3. Tıpta koruyucu hekimlik ne kadar önemliyse psikolojide de önleyici psikolojik hizmetler o kadar önemlidir. Bu noktada pozitif psikolojinin en önemli işlevlerinden birisi olan ve işlevi ön plana çıkmaktadır.
4. Mutlu ve düzeyi yüksek bireylerin daha az ruh sağlığı sorunları yaşadığı, daha uzun ve sağlıklı bir hayat sürdürdükleri, hastalandıklarında daha çabuk iyileştikleri, iş yaşamında daha verimli ve yaratıcı, sosyal ilişkilerinde daha iyi, daha merhametli ve yardımsever oldukları, daha az saldırganlık ve şiddet davranışları sergiledikleri bilinmektedir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Pozitif psikolojinin resmi olarak 1998 yılında başladığı kabul edilmektedir. ()
2. Pozitif psikoloji akımını Martin Seligman başlatmış ve akımın yayılmasını sağlamıştır. ()
3. Olumsuz deneyim ve travmatik yaşantılardan sonra yeniden toparlamayı sağlamak pozitif psikolojinin amaçlarından biridir. ()
4. Pozitif psikoloji, Pollyannacılık değildir. ()
5. Stres ve olumsuz yaşam olaylarıyla pozitif başa çıkma becerilerini geliştirmek pozitif psikolojinin amaçlarından biridir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Pozitif psikoloji neden gereklidir, açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Pozitif psikoloji eğitimi almış bir insanın hayatına bakış açısında bu eğitimi almayanlara göre nasıl farklılıklar olabileceğini açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Pozitif psikolojinin hangi amaçlarını kendi hayatınızda rahatlıkla uygulayabileceğinizi düşünüyorsunuz, açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Diener, Ed. "Subjective well-being," Psychological Bulletin, 95(3) (1984): 542-575.
2. Tal Ben-Shahar, Happier (New York, NY: McGraw-Hill Education, 2007).
3. WHO

2. ÜNİTE

İNSANIN ANLAM VE AMAÇ ARAYIŞI

Prof. Dr. K. Nevzat TARHAN



2. ÜNİTE İNSANIN ANLAM VE AMAÇ ARAYIŞI

TEMEL KAVRAMLAR

Amaç
Anlam
Hedonizm
Narsisizm
Materyalizm
Endüstri 4.0
Kötülük
Liderlik
Yaşamda Anlam-Amaç
Yaşam Piramitleri
5N1K
Esas-Usul
Sosyal İdealler
Dur-Düşün-Yap Yöntemi
Zihin Haritası
Hedef Arkadaşlığı

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 2.1. AMAÇ VE ANLAM
- 2.2. ÇAĞIN HASTALIKLARI
- 2.3. ENDÜSTRİ 4.0 DEVRİMİ
- 2.4. KÖTÜLÜK PROBLEMİ
- 2.5. LİDERLİK
- 2.6. YAŞAMDA ANLAM VE AMAÇ
- 2.7. YAŞAM PİRAMİTLERİ
- 2.8. AMACI ETKİLEYEN KAVRAMLAR
- 2.9. HEDEF ARKADAŞLIĞI
- 2.10. ALTIN DEĞERLER



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite insanın hayattaki anlam arayışını, neden gerekli olduğunu, çağın hastalıklarını, endüstri 4.0 ve otonom robotların modern insana etkilerini, kötülük problemini, dört tip yerine önerilen altı tipi, liderlik kavramını, yaşamda anlam ve amacı, yaşam piramitlerini, amacı etkileyen kavramları, hedef arkadaşlığı modelini ve yirmi dört altın değeri öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Hayatınızın amacı nedir, ne istiyorsunuz?
2. Yüksek hedefleriniz ve aşkın idealleriniz var mı?
3. Hedeflerinize ne ölçüde ulaştınız?
4. Hedeflerinize ulaşmak için şu ana kadar hangi beceriler size rehberlik etti?
5. Hangi konuda iyisiniz? Yeteneklerinizi amaçlarınız, hedefleriniz doğrultusunda kullanabiliyor musunuz?
6. Hedeflerinize ulaşmada yardım almak için neler yapabilirsiniz?
7. Gelecek umutlarınız ve hayalleriniz nelerdir? Arzularınız, özlemleriniz nelerdir?
8. Hayat yolunuza size hangi umutlar rehberlik etti?

2.1. AMAÇ VE ANLAM

Amaç ve anlam kavramlarının önemini sinirbilim çalışmaları ortaya çıkarmıştır. İnsan beyni, kendi kendisini programlayan bir organ; sabah dörtte kalkılacağına inanılarak yatıldığında saat kurmadan uyanıldığı gözlemlenir. İnsan beyninde biyolojik bir saat var ve bu saat, hız ve ritmi düzenleyebiliyor.

Bir geminin yola çıktığını düşünelim; gemi eğer nereye gideceğini ve nerede olduğunu bilmiyorsa bu gemi hedefine ulaşamaz. İnsan da aynı şekildedir. Yol haritasını elimize aldığımızda önce nerede olduğumuzu daha sonra nereye gideceğimizi bilmeliyiz. Böyle durumlarda hedefimize daha doğru ve güvenli bir şekilde varırız; fırtınalara karşı dirençli oluruz. İnsan doğduğu andan itibaren aynı şey geçerlidir. Amacı belirlemek, amaçla ilgili önem ve öncelikleri sıralayabilmek, genç insan için önemli bir vizyon ve misyon çalışmasıdır.

Motivasyon Piramidi kendinizi harekete geçirmenin formülü olabilir.

Şekil 1. MOTİVASYON PİRAMİDİ



1- Niyet-Anlam-amaç-olaylar arasında anlam bağları kurmak

2- İş sevmek- ihtiyaç hissetmek- istek uyanma- beklenti oluşturma- harekete geçmek- hayret -

3- Gayret-Merak- yeni öğrenme- küçük başarılar

4- Haz alma - eleştirilerilebilirlik- kâr / zarar analizi değerlendirilmesi- Plan yapma- Tecrübe biriktirme- Sorumluluk hissetme- Başkaları ile paylaşma

5- Niyeti sorgulamak ve anlamı yeniden yorumlama- huzur hissi- tatmin duygusu

KİŞİNİN YAŞAM AMAÇLARI OLMALI

Yaşam amaçları ifadesi, psikolojide kullanılan yaşam amaçları testlerini hatırlatır (Purpose in Life, PIL ölçeği, ÜSYAŞAM ölçeği gibi). Özellikle kişinin analizini yapmak ve analiz sonuçlarına göre amaçlı davranım çalışması gerekiyorsa bu test uygulanır. Daha sonra o kişinin yaşam amaçları üzerine çalışılır. Kişinin ünlü, zengin, güçlü, başarılı, bilge, ilim sahibi, kâşif, mucit, iyi insan olmak gibi amaçları olabilir. Bunlar kişisel yani içsel amaçlardır.

Dışsal amaçlar ise sosyal, ailevi, millî, dinî dışı yönelik amaçlardır. Bu amaçların gerçekleşmesinde önemli olan uyumlu olmaktır. İnsanı insan yapan kişilik değerlerini incelediğimizde temel değerleri, amaç ve araç değerler olarak sınıflandırmak mümkündür. Değerlerin hayata geçirilmesinde araç değerlerin en az amaç değerler kadar doğru olması gerektiği dikkat çeker. İnsanın isteklerini ve hedeflerini amaçlar, isteklerinin niteliğini ve hayat yolunu ise araçlar belirler. Ruh sağlığı yerinde bir insan derken kişinin kendisiyle barışık olması, kendisiyle ilişkilerinin iyi olması, ailesiyle ilişkilerinin iyi olması, sosyal ilişkilerinin iyi olması ve mesleki ilişkilerinin iyi olması vurgulanır. Kişinin hem dış dünyayla hem de yaratana, varoluşla ilişkilerinin iyi olması, o kişinin uyumlu olduğunu gösterir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar; kişinin güven, sevmek, sevilme, değer verme, onaylanma, kendini gerçekleştirme ve anlama arayışı, varoluş ve ölüm bilincidir. Hayatın sonuna gelindiği zaman kişi nasıl anılmak istediğini düşündüğünde amaç için değerlerin göz önüne alınması gerekir. "Yani nasıl bir hayata imza attık? Hayattaki öncelikli değerlerimiz nelerdi?" sorularına cevap verebiliyor olmak önemlidir.

Amaç, benlik için anlamlı ve benliğin ötesinde olandır. Sonuçta dünya için anlamlı olan istikrarlı ve geliştirilmiş bir niyettir. İnsan için bir amaç, üstün bir hedef veya yaşamdaki nihai ilgi olarak işlev görebilir ve böylece yaşamla ilgili diğer birçok kararı ve eylemi organize edebilir. Amaç, dışardan gelen bir dürtüden ziyade içseldir veya kişinin 'sahip olduğu' bir şeydir ve bu yüzden kişinin kimliğinin merkezidir.

2.2. ÇAĞIN HASTALIKLARI

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

BEYİN FIRTINASI

Hedonizm

Narsisizm

Materyalizm

Üç kelimeyi kavrayıp anlam çağrışımları üzerinde görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla kelimeler hakkında görüşlerinizi paylaşınız. Her turda yalnız bir kelimeyle ilgili fikrinizi söyleyiniz. Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

MODERN ZAMANLARIN HASTALIKLARI VE TEDAVİSİ

Hedonizm (Zevkçilik): İnsanın sadece somut hedeflerinin olması, soyut hedeflerinin olmaması, amaç olarak insanı ilkel düzeyde kalmaya indirger. İnsanın amacının zevk peşinde koşmaya indirgenmesi bu çağın hastalıklarındandır. İnsanın biyolojik doğası incelendiğinde haz peşinde koşmaya değil anlam peşinde koşmaya göre programlandığı görülür. Sinirbilim çalışmaları, beyinde mutluluk hormonlarının en iyi ve sürekli salgılandığı ruh hâlinin “Evrenle bütünleştiğini hissettiği” ruh hâli olduğunu gösteriyor. Bu ruh hâli, huzur hissini gösterir ve yüksek bir anlamın parçası olma duygusudur.

Narsisizm (Özseverlik): Çağımızın insanında, bedenî rahatlıktan kaynaklanan kendini özel görme, önemli görme, üstün görmeyle birlikte bencilliğin ve çıkarıcılığın kişilik hâline gelmesi sıklıkla görülmektedir. Kendilerini kutsallaştırmış kişiler, narsistik kişilerdir ve bu tip insanlar her çağda vardır. Günümüzde modern dünya sisteminin getirdiği şartlar nedeniyle narsist insanlar daha da artmış durumdadır.

Materyalizm: Materyalizm, her şeyin somut gerçekliğe indirgenmesi olarak özetlenebilir. Kuantum fiziği, evrenin madde tabanlı değil enerji tabanlı olduğunu ve insanın aslında maddi varlık değil dijital bir varlık olduğunu gösterdi. Daha önceki çağlarda insanlar, dinî sağlamlıkla hareket ediyordu. Hangi dine mensupsa dinî sağlamlık ve referans noktası olarak onu alıyorlardı ve ona göre kararını veriyorlardı. Bu çağda, dinî sağlamlığın yerini bilimsel sağlamlık aldı. Materyalist bilimsel sağlamlık da hayatı sadece dünya hayatından ibaret

görüyor ve manevi hayatı reddeden bilgi, cehaletten değil bilimden geliyor. Bu durum, modern zamanların özellikle 1850’lerden sonraki yaşadığı ciddi bir değişken oldu. Modernizmin maddeyi kutsallaştırması ise insanın yalnızlaşması ve mutsuzlaşması sonucunu doğurdu. Günümüzde özellikle Koronavirüs salgınından sonra insan, güçsüzlük, çaresizlik ve ümitsizlik duygularına kapıldı. Bedenî rahatlığı kaybetme ihtimalinin yüksek olduğunu, özgürlüğün sınırlandığını ve ölümün düşünmediği kadar yakın olduğunu gördü. Böylece insan varoluşu, ölümden sonra yaşamı ve ölüm sonrası mutluluğu arama eğilimine girdi.



DERS DIŞI ETKİNLİK

Dünya’da ve Türkiye’de salgın hastalıklar gibi insanlığı etkileyen durumlarda hem fiziksel hem de psikolojik olarak ruhen esneklik ve dayanıklılık (rezilyans) geliştirmeye yönelik önerilerinizi kolaj şeklinde hazırlayınız. Çalışmanızı bir sonraki derste sınıf panosunda sergileyiniz.

2.3. ENDÜSTRİ 4.0 DEVRİMİ

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

BEYİN FIRTINASI

“Endüstri 4.0 nedir?” sorusu üzerinde görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla soru ve cevaplarınızla ilgili görüşlerinizi paylaşınız. Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Modern zamanlardan ve insanı rahatsız eden hastalıklardan bahsederken bazı kavramların üzerinde durmak gerekir. Endüstri 4.0 bu kavramlardan biridir.

Endüstri 4.0

Özetle bu süreci inceleyelim: Endüstri 1.0, buhar gücünün olduğu 1850’lerdeki dönem; Endüstri 2.0 ile elektrik eklenir ve bu üretimi artırır, üretim artınca sermaye de artar. Sermaye artınca Endüstri 3.0’da sürece otomasyon eklenir. Son birkaç senedir Endüstri 4.0’dan sıklıkla bahsediliyor. Artık otomasyonun ötesinde, nesnelerin interneti var. Yani Endüstri 4.0’da artık otonom robotlar var. Dahası simülasyon var, siber güvenlik ve bulut iletişim var.

Otonom Robotlar

Otonom robot, kişinin yalnızlığını giderecek bir buluş olarak kabul ediliyor. Artık öyle bir nesil geliyor ki evde köpek beslemek yerine otonom robot sahiplenecek. Otonom robot yani öğrenen makine; o, kişiyi tanıyacak, neden hoşlandığını, neyi sevmediğini bilecek. Kişinin yalnızlığını giderecek ve diğer otonom robotlara da öğretecek. O, eve gelmeden robotlar elektriği açacak, gerekli makinaları çalıştıracak. Yapay zekânın hayatın her aşamasında olduğu, böyle bir döneme gidildiği görülmektedir.



Dijital Devrim

“Dünya nereye gidiyor?” sorusu önemli. NATO Stratejileri Uzmanı, 3. Dünya Savaşı’nın ilk mermisi internetten atılacak diye açıklama yaptı. Davos 2018’de “Beyinlerimiz hacklenebilir.” diye konuşuldu. Dünya Ekonomik Forumu zihin kontrolünü, yapay zekâyı konuştu.

Daha önceden para ve silah gücüyle insanlara hükmediliyordu. Modern çağda bilgi gücüyle otomasyonu kullanarak insanlara hükmedilmesi gündemde. Hatta Google’da ikna laboratuvarı kurulduğu, insanların nasıl ikna edilebileceği ile ilgili yöntemler çalışıldığıyla ilgili açıklamalar yapılıyor. İlk olarak dikkati yönetmeyi öğretiyorlar, ikinci olarak zamanı yönetmeyi öğretiyorlar yani bir insanın dikkatini ve zamanını kontrol edebilirsen o insanı yönetebilirsiniz, diyor. Burada bahsedilen telepatiyle yönetmek değil, ikna yöntemi olarak dikkat ve zaman yönetimi. Yani artık gelecekte dikkati ve zamanı yönetirsek her şeye hükmetmeyi başara-bileceğiz ön görüşü hâkim.

Özetle modern insan, hayatını daha anlamlı hâle getirmezse ve uğrunda gayret edeceği bir yüksek amaç olmazsa geleceğine sahip çıkamayacak ve mutlu olamayacak. Bu durum, insanlığı, mutluluk bilimi çalışmaları ve pozitif psikolojinin hayata anlam katma felsefesine yönlendirmiştir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

Kötü insan ve iyi insan hakkındaki tahminlerinizi yazınız. İnsan neden kötülük yapar, kötülük neden ve nasıl var, iyi insan olmak neden önemlidir ve nasıl mümkündür, yanlışlar ve kötülükler, mükemmelin ve iyinin bir parçası olabilir mi, sorularına cevap arayan tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

Entropi nedir? Sosyal entropi kavramı sizde nasıl bir çağrışım yapıyor?
Sorulara yanıt arayarak tahminlerinizi açıklayınız.

2.4. KÖTÜLÜK PROBLEMİ**HAZIRLIK ETKİNLİĞİ**

- ‘İnsan neden kötülük yapar?’, ‘İyi insan olmak mı, kötü insan olmak mı?’ sorularını düşününüz.
- Soruların çağrışımları nelerdir? Arkadaşlarınızla beyin fırtınası yapınız.

BEYİN FIRTINASI

Sorunun çağrışımları üzerinde görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla soru hakkında görüşlerinizi paylaşınız. Her turda sorunun yalnız bir çağrışımı ile ilgili fikrinizi söyleyiniz.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

ÜSKÜDAR İYİCİLLİK VE KÖTÜCÜLLÜK ÖLÇEĞİ NEDİR?

Üsküdar İyicilik ve Kötücüllük Ölçeği (ÜSİYKÖ) ile bireyin bir durum karşısındaki iyicil ve kötücül tutum ve algıları ölçülebilir. Otuz beş ifade bulunur. Bu ifadelere, “Kabul etmiyorum”, “Kabul ediyorum”, “Kabul ediyorum ama yapamıyorum, pişmanlık hissederim”, “Planlayarak sorumluluk hissi ile inanıyor ve uyguluyorum” ve “Severek her zaman inanıyor ve uyguluyorum” olarak cevap verilebilir. Sonuç olarak, elde edilen toplam puana göre iyicil ve kötücül tutum ve algılar ölçülür. Puan aralıkları şu şekilde değerlendirilir:

- | | |
|-----------------|--|
| 0-35: | Kötücüllük baskın ahlakî körlük normalleşmiş durumda |
| 36-70: | Kötücüllükte farkındalık oluşmuş ancak ortalamanın altındasınız |
| 71-105: | Olumlu yola girmişsiniz davranış pekiştirmeye ihtiyaç var |
| 106-140: | Ortalamanın üstünde iyicil güçlerinizi kullanıyorsunuz huzuru yakalamışsınız, her olay sizin için yeni bir sınavdır unutmayınız. |



Üsküdar İyicilik ve Kötücüllük Ölçeği uygulaması için cep telefonunuzla kodu taratın.

Ölçeğin içeriği iki boyuta odaklıdır. Birinci boyut: “Amaca Yönelik” olarak adlandırılır (Dürüstlük- Sözünde durabilirlik, Hesap verebilirlik, Aşkın bir güce sığınabilirlik, Empati, karşılıksız sevebilir ve iyilik yapabilirlik tutum ve algılarını ölçmektedir). İkinci boyut: “Sürece Yönelik” olarak adlandırılır (Sabırlılık ve çile çekebilirlik, Erdemlilik, Adil ve hakça paylaşım kaygısı tutum ve algılarını ölçmektedir).

ÜSİYKÖ’den elde edilecek puanın artması, kötücüllükten uzaklık, iyicil davranım tercihi ile birlikte kişinin huzurunun artmasını ifade eder. Bu ölçek, 15 yaş ve üzeri bireyler tarafından kendini değerlendirmede kullanılabileceği gibi, uzmanlara da bireylerin iyicil ve kötücül yönelimi hakkında fikir vererek ruh sağlığı ile ilgili tedavilerinde kullanılır. Kişinin kendini ölçmesi, iyicil ve kötücül algılarını bilmesi, ruh sağlığı açısından da önemlidir.

İnsan Neden Kötülük Yapar?

İnsan denen varlığın duygularını anlamaya çalışırken insanın neden kötülük yaptığı ve kötülüğün neden var olduğu önemli sorulardan/konulardandır.

Bu sorulara yanıt ararken **entropi** kavramına değinmek yerinde olur. Entropi, termodinamiğin ikinci yasasıdır. Bu noktada şöyle bir örnekle **sosyal entropi** kavramını hatırlayalım: Bir mekân aydınlatılmazsa karanlık olur, ısıtılmazsa soğuk olur. Yani düzenli bir şekilde düzen var. Devamlı enerji verilmezse soğur ve karanlık olur. Entropi, düzenden düzensizliğe gider. Sosyal hayatta da benzeri vardır. Mesela bahçemizi düzenlemezsek, ona bakmazsak yabani otlar kaplar. Ancak bakım yaparsak düzgün hâle gelir. Aynı durum, sosyal entropi ve davranışsal entropide de var. Biz iyi ve güzel olmaya çalışmazsak, eğer öyle bir amacımız yoksa kötülük kendiliğinden gelip bizi işgal eder. Odamızı temiz ve toplu tutma gayemiz yoksa odamız dağınık ve kirli olur.

O hâlde insanın beynine düzgün ve düzenli olmayla ilgili bir amaç koyması şarttır.

Bu nedenle de dış kontrol gerekir; bu da termodinamiğin ikinci yasasıdır. Dış kontrol yoksa sıcak su soğur, aydınlık yerini karanlıkla değiştirir. Yani canlılar ölür, odamız kirlenir, kötülükler artar. İyilikleri yapanlar proaktif olarak; etken bir şekilde inisiyatif alarak iyilik yapmazsa kötülükler kendi kendine artar. Bir insanın kötülük yapması için iyilik yapmaması yeter. Bir insanın iyilik yapma gibi bir gayesi yoksa onun iç dünyasını da toplumu da kötülük hemen işgal eder. O hâlde insanın iyilik yapmak gibi bir amacının olması bir sorumluluktur. "Bana ne, ben bu dünyaya keyifle yaşamak için geldim." diyorsanız farkında olmadan zaman içerisinde entropinin artmasına sebep olursunuz. Karanlık aydınlığın olmamasıdır, soğuk sıcaklığın olmamasıdır ve kötülük de iyiliğin olmamasıdır.

Kötülük Yapma Özgürlüğü

"Kötülük neden var?" sorusu, dinî konular konuşulduğunda en çok sorulan sorudur. Bu soruya cevap olarak filozof şöyle der: *"Tanrı her şeye gücü yetendir, her şeyi bilen ve saf iyi bir varlıktır."* önermesi, mantıksal olarak *"Tanrı kötülük yapabilecek bireyler yaratmaz."* gibi bir sonucu doğurmamaktadır. Gerçekte **"Tanrı'nın gücü her şeye yeter."** demek, o kötülük yapacak bireyler yaratmaz şeklinde anlaşılmamalıdır. Ayrıca bu, kötülüğü neden yaratmış gibi bir sonucu da doğurmamaktadır. Özgürlüğün denenmesi için yanlış olanı yapma imkânı da olmalıdır. Yani Allah'ın özgür iradesinin de ifadesidir bu. Bireyin her zaman doğru olanı yapıyor olması, yanlış olanı yapmıyor olmasından kaynaklanmıyorsa o birey özgür değildir. Bireyin her zaman doğru olanı yapıyor olması durumunu incelediğimizde yaratılıştaki melekler doğruyu yapmaya programlı olarak yaratılmıştır ve istese de kötülük yapamaz. Bu durum, tıpkı meleklerdeki gibi onun yanlış olanı yapamıyor olmasından kaynaklanıyorsa özgür değildir demektir. İnsanda yanlış yapma özgürlüğü var. İnsanda yaratana kafa tutma özgürlüğü var, bu imkân verilmiş. Kötülük yapma özgürlüğü var. Bu özgürlüğe rağmen doğru olanı yapan sınavı kazanıyor.

İyi İnsan Kötü İnsan Olma Tercihi

İnsan, özgürlüğü test etmek isteyen bir varlık. Özgürlüğümüzü test ettirebilmek gibi bir özellik sunulmuş insana. Eğer özgürlüğü test edip iyiliği yaparsak hayatımızın sonunda iyi insan oluyoruz. Eğer bize verilen bu özgürlüğü kötüye kullanırsak hayatımızın sonunda kötü bir insan olacağız. Kötü insan olursak, öldükten sonra, kurtulduk şu adamdan dedirtmiş olacağız. İyi bir insan olursak yaptığımız iyiliklerle anılacağız. Bize iyilik ya da kötülük yapma özgürlüğü verilmiş. O hâlde insan olarak amacımızı gözden geçireceğiz. Amacımız; iyi insan olmak mı, kötü insan olmak mı? Özgürlük konusunda bize bir seçenek verilmesi, aynı zamanda sorumluluk verilmesi anlamına gelir.

Dört Tip Yerine Altı Tip

Genellikle dört tip parametreye dikkat çekilir: **Zeki insan, çalışkan insan, tembel insan, aptal insan.** Her anne baba, çocuğunun, zeki ve çalışkan olmasını ister. Şu anda anne ve babalarca, **'zeki ve çalışkan ol'** eğitimi veriliyor. Bunun tersi ise tembel ve aptal olma hâlidir. Bu insanların kendilerine zararı vardır. Zeki ve tembel insanlar etrafımızda çoktur, bu tür insanlar çok iyi satıcı olurlar, dikkat edilmesi gerekir. Bir de hem çalışkan hem aptal insan vardır; en tehlikeli tipler bunlardır.

Bir insan hem zeki hem çalışkan hem de iyi bir insansa o insan baş üstüne koyulmalıdır ama zeki, çalışkan ve kötü bir insansa işini kötüye kullanır, dikkatli olunmalıdır.

Bir kimya mühendisini iş yerine aldığınızı varsayalım. Zeki, çalışkan ve iyi biriye işini iyi yapar ve işinin hakkını verir. Zeki, çalışkan ve kötü bir insansa kimya mühendisi ne yapar? Gider sentetik uyuşturucu üretir veya insanlığa ve çevreye zarar verecek başka bir üretim içine girebilir. Demek ki zeki ve çalışkan olmak yetmiyor, aynı zamanda iyi insan olmak ya da kötü insan olmamak gibi bir amaç olması gerekiyor. Tembel, çalışkan ve kötüye kendine zararı vardır. Çalışkan, aptal ve bir de kötüye uzak durulmalı, tedbir alınmalıdır; böyle insanın herkese zararı olur.

DERS DIŞI ETKİNLİK

UZMANINDAN DİNLEYELİM

"Özgürlüğün getirisi olan sorumluluk ve iyi insan olma" ile ilgili açıklama yapacak bir psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist vb. davet edin ve bu konuda hazırlık yapınız. Uzmana sormak istediğiniz soruları belirleyiniz.

2.5. LİDERLİK

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

'Liderlik neden ve nerelerde gereklidir?' sorusu hakkında düşününüz. Aklınıza gelen cevapları arkadaşlarınızla paylaşınız. Liderliği ile rol model olan insanlara örnekler veriniz.

Aliya İzzetbegoviç iyi bir liderdir çünkü:

Ailede Liderlik

İyi ve kötü olmak, farkında olmadan, yaşamımızda önemli bir davranış belirleyicisidir.

Liderlik bu noktada çok önemlidir. **Bir evde en önemli lider annedir.** Çoğu çocuk psikiyatri sorunları incelendiğinde anne ya da babanın ailede liderliğinin eksik olduğu görülür. Mesela anne ya da baba çocuğuna söz geçiremez. Bir gün evet dediğine bir gün sonra hayır der. Sabah çocuğunu öper, birkaç saat sonra **"Allah belanı versin, seni neden doğurdum?"** der. Böyle durumlarda ne olur? Dengesiz, tutarsız bir durum ortaya çıkar ve çocuk ebeveyni dinlemez. Çocuk ergenliğe girdiği zaman, ebeveyn çocuk savaşları, tartışmaları, kavgaları başlar. Anne ya da baba, **"Bu çocuk benim üçüncü bacağım gibiydi, şimdi beni dinlemiyor."** der. Aileyi gözlemlediğinizde ebeveynlik stilinin bu olduğu; çocuğun her şeyine karıştığı anlaşılır. Çocuk tuvalete girer, anne/baba ne yapıyorsun diye tuvalet kapısına vurur. **Drone ebeveyn** denilen model, her şeye karışan bir kişiliğe bürünür. Çocuğun etrafında drone gibi dolaşırlar. Böyle ebeveynler, çocuğun özerklik duygusuna da karışır. Yediğine, içtiğine ve giydiğine dahi karışır. Çocuk da ebeveyne karşı hem sevgi hem öfke besler. Sevgi beslediği için gidip öper, öper. Ebeveyni bunaltır. Ama anne/baba kızınca da gol atmış gibi sevinir.

Disiplin Kavramı

Sevgi ve disiplinin dengeli verilmesi lazım, tersi oluyorsa ebeveynin duygusal liderliği yok demektir. Disiplin ve nasihat, kar yağışı gibidir. Yavaş ve devamlı olursa tutar. Bir gün fırtınalı olup diğer gün yoksa tutmaz. Bu nedenle disiplinin de ölçülü, tutarlı ve devamlı olması gerekir. Şu anda liderlik paradigmasının içinde en önemlisi, duygusal liderliktir ama en büyük liderlik de kişinin kendi kendine lider olabilmesidir. Kendini yönetemeyen, kendi lider olamayan başkasını da yönetemez. Onun için liderlik, ilk kendimizden başlar sonra ailedeki liderlik devreye girer. Mesela liderlikte akıllı erkekler, çocuğunun iyi yetişmesini istiyorsa karısını mutlu eder. Böyle olunca çocuğu da iyi yetişir, kendisi de rahat olur.

Liderlik ve Güven

Liderlik çemberinin merkezinde güven vardır, sonra beklentiler sonra da değerler, ondan sonra da yeterlilik ve yetkinlik gelir. Eğer bir lider güven vermiyorsa geçici olarak lider olur. Bir müddet sonra liderlik, sevgi ve güven zayıflayarak dağılır ve liderlik özelliğini kaybeder.

Güven oluşturunca bir liderlik nasıl olmalı? Bu önemli bir husustur yani hayatımızda hedefe ulaşırken uzun vadeli hedeflerde güveni hep bir yaşam felsefesi değeri olarak ele almamız gerekir. Güven sağlayan bir ilişki oluşturabiliyorsanız; ilişkilerde, ailede, çevrede, güven en büyük sermayedir. Hatta en geçerli para birimi gibidir. Bir esnaf güvenilirse sözü senettir, ona rahatlıkla kredi verirler; tıpkı bu örnekteki gibi güven ilişkilerde de çok önemlidir. Ailede de aynı şey geçerlidir. Çocuğa söz verildiği zaman yapılmalıdır. Böyle durumlarda çocuk, acaba annem sözünü tutacak mı, beni oy alıyor mu demez. Güveni temel değer olarak liderlik çemberinde ele almak gerekir.

Şekil 2. MASLOW'UN REVİZE ETTİĞİ PSİKOSOSYAL İHTİYAÇLAR PİRAMİDİ



Self-Transcendence: Maslow's Answer of Cultural Closeness (2017) **Kendini Aşma: Maslow'nun Kültürel Yakınlık Cevabı**, Venter, Henry J., National University, Los Angeles, USAhventer@nu.edu

2.6. YAŞAMDA ANLAM VE AMAÇ

Sekil 2.'de görüldüğü gibi Maslow Psikososyal ihtiyaç piramidine ilave yapmıştır. İnsanın anlam arayışında **“Kendini aşma ihtiyacı”** gelişmişliliğin en üst düzeyidir. Victor Frankl, Acıları anlamlandırma ihtiyacından söz eder ve travmaları böyle aşabileceğimizi ifade eder.

İnsan için yaşamda anlam ve amaç önemlidir vurgusundan hareketle bireyin kendini değerlendirmesinde kullanılan ölçeklerden biri de **Üsküdar Yaşam Anlam ve Amaçları Ölçeği**'dir.

ÜSYAM-ÜSKÜDAR YAŞAM ANLAM VE AMAÇLARI ÖLÇEĞİ?

On beş yaş ve üzerine uygulanan bu ölçek, kişinin yaşam anlam ve amaçlarına yönelik algılarını ölçer. Ölçekte yirmi sekiz ifade yer alır. **“Hiç Katılmıyorum”, “Az Katılıyorum”, “Orta Katılıyorum”, “Çok Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum”** olarak derecelendirilen ölçekteki ifadeleri, cevaplayan kişi kendisine göre 1'den 5'e kadar puanlar. Yirmi sekiz ifadeden alınan puanlar **28-65 puan** aralığında ise **“Az Seviye”**, **66-102 puan** aralığında ise **“Orta Seviye”**, **103-140 puan** aralığında ise **“Yüksek Seviye”** olarak değerlendirilir. Bu ölçeğin bir diğer önemli özelliği yedi boyutlu olmasıdır. Ölçekte, **“somut anlam becerileri”, “ölüm inancı”, “doyum erteleme becerisi”, “soyut anlam becerisi”, “iç kontrol becerisi”, “orta ve uzun vadeli planlama becerisi”, “ego ideali algısı”** boyutları ölçülür.

Bu ve benzeri testler, kişinin ruh sağlığı ile ilgili tedavide kullanılır. Kişinin kendini ölçmesi, hayatını anlamlı hâle getirebilmesi, ruh sağlığı açısından önemlidir. Günümüzde strese neden olan önemli etkenlerden biri de amaçsızlıktır. Yaşamın anlam ve amaçlarının belirlenmesi, bireyin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığını etkiler.



Üsküdar Yaşam Anlam ve Amaçları Ölçeği uygulaması için cep telefonunuzla kodu taratın.

Şekil 3. Bağımlılık ve Depresyonun nörososyolojik nedenleri:



Dopamin: Haz ile ilgili, somut, bireysel, satın alınabilir ve kısa ömürlüdür. **Serotonin:** Mutluluk ile ilgilidir, soyut ve anlamsaldır, sosyal gruplarla oluşur, satın alınmaz, uzun ömürlüdür. Dopamin odaklı yaşam Serotonin seviyesini düşürür, Depresyon ve Bağımlılığı tetikler. (Lustig, R.H. 2017)

Aristoteles için mutluluk; akıl ve erdemden ayrı düşünülemez.

Buna **Eudaimonia (Odömanik)** demiştir yani anlam mutluluğu. Lezzetli bir tatlının verdiği mutluluk **Hedonia (Hedonik)** yani haz mutluluğu bunu **Şekil 3.** gördüğünüz gibi nörobilim doğrulamıştır. İlginç olan hazzı yaşam amacı yapanlarında beyinlerinde **Dopamin** artarken **Serotonin** azalıyor ve kişi Depresyona yatkın hale geliyor. (Lustig, R.H. 2017)

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Dikkat piramidi hakkında araştırma yapınız. Önceliklerimiz nelerdir, neler olmalıdır, önceliklerimize neden daha çok dikkat ederiz, sorularına cevap arayan tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız. Kendi öncelik adımlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.7. YAŞAM PİRAMİTLERİ: ZAMAN VE DİKKAT

Yaşamda öncelik sıralamalarımız ön beyin ile ilişkilidir. Ön beyin, yer, zaman ve konum ayarlayıcıdır. Algı piramitlerini incelediğimizde iki tane piramit dikkati çeker, biri zaman piramidi diğeri dikkat piramidi. Bu piramitler hayatı şekillendirir. Zaman piramidinde **5N1K** önemlidir. Kim söyledi; ne, nerede, ne zaman, nasıl ve neden? Bu tekniği ilk kez iletişimciler kullanır. Teknik, Rudyard Kipling'in önerdiği ve Kanadalı beyin cerrahı Penfield'in doğruladığı **hafızanın “altı sadık hizmetçisi”** olarak tanımlanır. Beynimizde kim networkü/şebekesi; ne, nerede, ne zaman, nasıl ve neden

Şekil 4. ZAMAN PİRAMİDİ
Hafızanın 6 sadık bekçisi



Şekil 5. DİKKAT PİRAMİDİ



networkü/şebekesi var. Bu soruları cevaplarıyla beynimize kaydettiğimiz zaman, kütüphane gibi düşünülebilir, altı tane kayıt yöntemi varsa kim olduğunu bulamasanız, hatırlayamasanız bile ne olduğundan, nerede olduğundan, nasıl olduğundan ve neden olduğundan bulursunuz. Yani bu ağsal yapılar sonuca ulaşmanıza yardımcı olur.

5N1K ile Kaydedilen Bilgi Kalıcı Oluyor

Bir bilgiyi beynimize kaydederken bu yöntemle yani 5N1K'yı sorarak kaydederseniz bu bilginin unutulması mümkün değil. O zaman bilgi taşta yazılmış gibi oluyor. Bu soruları sormadan bilgiyi beyinde tutmaya çalışmak, kuma yazmış gibi oluyor, ilk rüzgârda dağılıyor. **Kalıcı bellek için 5N1K önemli.**

Zaman piramidinde hayatınızdaki en önemli konuyu en tepeye koymak ve ona zaman ayırmak gerekir. Yani **"Bizim için en önemli konu nedir?"** sorusunu sorup en çok ona zaman ayrılmalıdır. İkinci daha az önemli, daha az zaman ayıracağız. Üçüncü daha da az önemli. Dördüncü sıradan durumlar. Eğer kafamızda önem piramidini, zaman piramidi şeklinde yaparsak zamana göre önceliklerimizi sıralarsak çok önemli konuya daha çok zaman ayırmış oluruz.

Önemli Konuda Ayrıntıya Girmek Başarıya Götürüyor

Bir söz vardır, **"Şeytan ayrıntıda gizlidir."** diye. Aynı şekilde başka bir söz daha vardır, **"Başarı ayrıntıdadır."** İkişisi çelişkili oluyor. "Başarı ayrıntıdadır" diyen kimse, **"Bu daha önemli"** dediği şeye, daha fazla zaman ayırdığı için, hedefine giderken ayrıntıları yakalar ve başarılı olur ama daha sıradan bir duruma takılıp kalırsa örneğin yolda biriyle karşılaşır, o kişi çeldirici olursa, **"Onu boş ver, şuraya gidelim."** diyen kişiyi ikna ederse, o an için daha değersiz bir konuya zaman ayırdığı için amacı kaçıır. Dolayısıyla amacı belirlemede önem sıralaması yapabilmek önemlidir. Önemli konularda ayrıntıya giriyorsanız başarılı oluyorsunuz. Önemli konuda ayrıntıya giriyorsanız şeytan da ayrıntıda oluyor. Boşuna hata yapıyorsanız, amacı kaçırmış oluyorsunuz.

Esas Önemlidir Ama Usul Önceliklidir

Dikkat piramidinde mecellenin bir yasası vardır, **"Usul esasa mukaddemdir."** diye geçer. Yani bir iş yaparken usule uymak gerekir; mahkemelerde de öyledir. Atmış günlük bir süre vardır idare mahkemelerinde, atmış birinci gün gitsen haklı olsan bile dava açamazsın, hakkını kaybedersin. Onun için usul, ne yaptığın kadar nasıl yaptığın da önemlidir. Esas önemlidir ama usul mukaddemdir yani önceliklidir.

Zaman da Sermaye Gibi Akıllıca Yönetilmeli

Dikkat piramidinde öncelikli konu, en öncelikli konuya en çok dikkatimizi verebilmek, daha az öncelikli konuya daha az öncelik vermek; daha sıradan durumlara daha az öncelik vermektir. Böyle durumlarda dikkat hiyerarşisini kullanırsak birçok hedefe ulaşmakta zaman ve mekân sermayemizi doğru kullanmış oluyoruz. Nasıl parasal sermayeyi, kaynak yönetmek gibi akıllıca yönetmek gerekiyorsa zaman da bir sermayedir. Dikkat de bir sermayedir, psikolojik ve sosyal sermayedir bunlar; bütçe yönetir gibi yönetilmesi gerekir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Gruplara ayrılınız. Her grupta çeşitli konularda zihin haritaları ile ilgili araştırma yaparak kendi örnek zihin haritalarınızı oluşturmaya çalışınız.

Zihin haritanızı oluştururken yan sayfadaki örnekten yararlanabilirsiniz.

2.8. AMACI ETKİLEYEN KAVRAMLAR

Amacı Etkileyen Kavramlar ve Zihin Haritası

Kendini keşif algısı, ilişki biçimleri, çevre farkındalığı, yüksek gücün varlığına inanmak... Bütün bunlar amacı etkileyen manevi değerlerdendir. Bir insan dünyaya gelmiş, *"Beni inorganik maddeler yarattı. Beni karbon, hidrojen, oksijen, azot yarattı."* diyor. Eğer ölümden sonra bir hayata, yüksek ve manevi değerlere inanmıyorsa, bir yaratıcıya inanmıyorsa *"Beni inorganik maddeler yarattı. O hâlde ben yakalanmadıkça açıktan gizli suç işleyebilirim. Çünkü kimse hesap sormaz ki!"* diyor. Böyle bir kişide vicdan oluşmuyor.

Gençlik döneminde kişiler, dünyaya bir şey vermek isterler; "Ben kimim? Nereye yönelmeliyim? Niçin?" sorularını sorarlar. Soruları cevapsız kalırsa olaylar onu istediği yöne sürükler, kişi olaylara hükmedemez. Kişinin amaçları, hedefleri ve değerlerinin olduğu bir zihin haritası oluşturabilmesi bu kavramları bilmesine bağlıdır.

Günümüzde Sosyal İdealler Yok

Gençlik döneminde genellikle gençler sürdürülebilir güçlü bir amacı olduğu hissine sahip değillerdir. Anadolu'da anneler çocuklarına, *"Evladım, vatanına, milletine faydalı ol; bir de vicdanlı ol."* derler. Bir süredir üçüncü temenni kullanılmıyor. Vatanına, milletine faydalı ol dense de sonrasında meşhur, ünlü veya varlıklı, zengin olma gibi idealler dile getiriliyor. Böyle olunca yaşam amacı ciddi değişiyor. Gencin ego idealinde ünlü olmak, zengin olmak, varlıklı olmak tarzı idealler yerleşiyor ama sosyal idealler olmuyor. Soğuk savaş öncesi kuşaklar bu şekilde değildi. Hangi dünya görüşüne sahip olursa olsun; sağ-sol vd., herkesin sosyal hedefleri vardı. Özellikle sosyalist görüş bu konuda çok daha vurgu yapıyordu toplum için bir şeyler yapmaya ama sosyalizm dağıldıktan sonra kapitalist sistem küresel kültür oldu.

Böyle olunca insanlarda sosyal hedefi olmayan, sadece kendi çıkarına hedefleri olan varlıklar ortaya çıktı. Neredeyse kapitalizmin ilk doğuşuna geri döndük. Sosyalizm ona tepki olarak çıkmıştı ve onun üzerine sosyal demokrasi gelişmişti Batı'da. Şimdi o da kayboldu. Kapitalizm şimdi Ortadoğu'da kendi çıkarları için savaş çıkartıyor. Silah sanayinin çıkarı için, petrol kaynaklarını istediği gibi kullanmak için. Bu politik insafsızlıktır.

İşte bu noktada inorganik değerlere inanan, hesap vereceği yüksek bir güce inanmayan bir kimse yalan da söyler, kötülük de yapar. Çünkü insanın ahlaki akıl yürütmesini oluşturan başkalarına kötülük yapmamamız, kanunlara karşı sorumluluğumuz hukukla belirlenmiş. Hukuki sorumluluklar kanunla belirlenmiş, sosyal sorumluluklar geleneklerle belirlenmiş ama ahlaki sorumluluklarımızı belirleyen şu anda seküler sistem kendi ahlakını üretemiyor. Niye? Çünkü hesap verme duygusunu oluşturacak yüksek gücü sunamıyor. Hâlbuki görünmeyen bir güce, yaratıcıya inanıyorsa bir insan, "Ondan geldim ona gideceğim." diyorsa, gizli kötülük yaparsa hesap sorulacağına inanıyorsa, içindeki iç bekçi harekete geçiyor. Zihinsel jüri harekete geçiyor. Bunun adı da vicdandır.

İnsanları Hesap Verebilirliği Korur

Bir insanda mutlaka hesap verme duygusu olması lazım. İnsanları iyi niyeti, dindarlığı, vatanseverliği korumaz. İnsanları hesap verebilirliği korur. Eğer hesap verebilirliğimizi kaybettiysek istediğimiz kadar dindar olalım, fırsatını bulduğumuz zaman nefsimize ve şeytana uyabiliriz. Bu nedenle hesap verebilirlik çok önemli insanın amacında.

Ölümün Yok Edemeyeceği Bir Anlam Olmalı

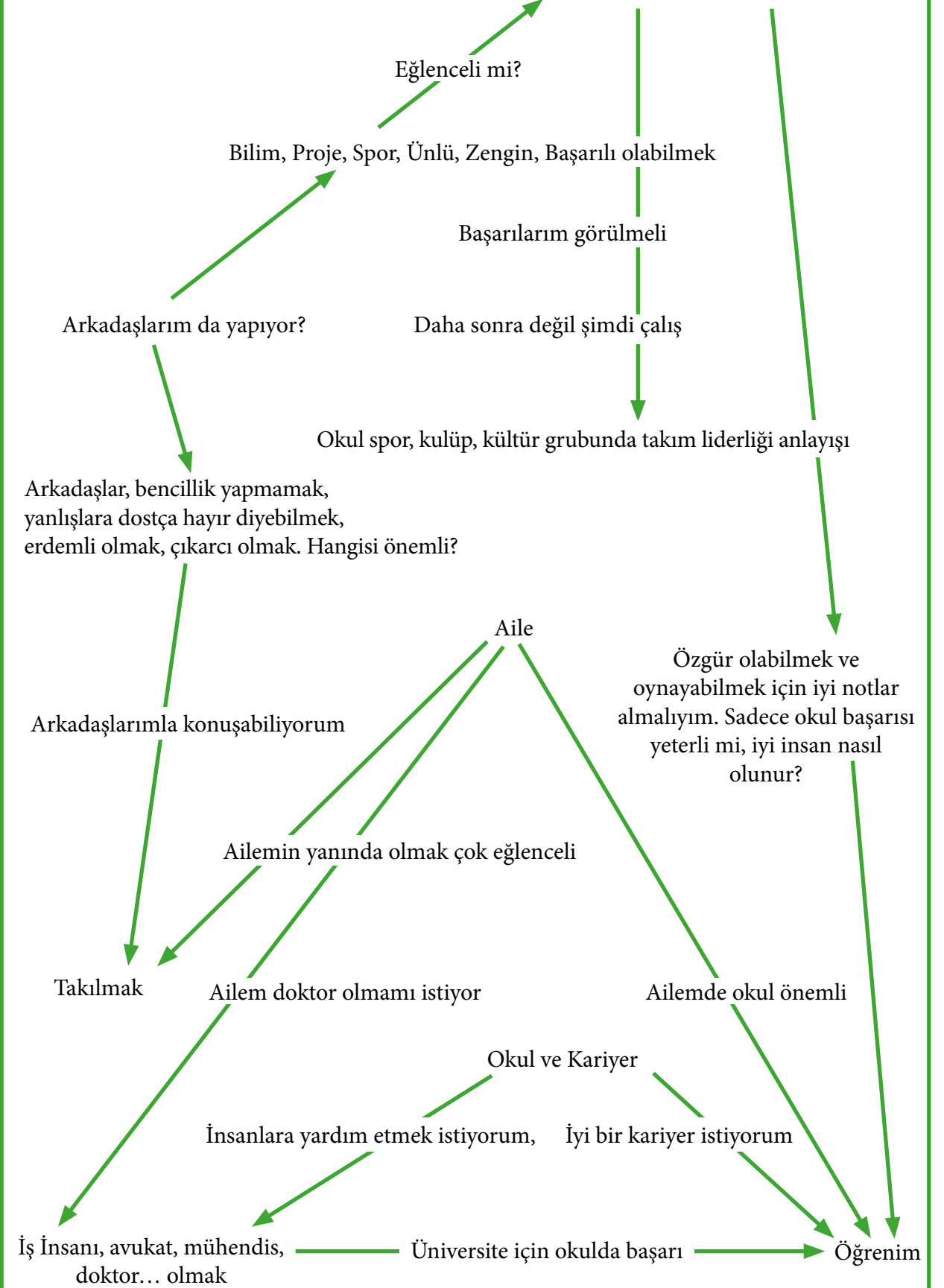
Birçok kimsenin bildiği bir Doğu meseli vardır. Tolstoy da *İtiraflarım* kitabında çok güzel yazıya geçirmiştir bu meseli. Bir versiyon geliştirerek konumuza uygun olarak şöyle anlatılabilir: *Boş bir araziye bir insan gelir. O arazide canavardan kaçarken kuyuya saklanır. Yukarıda canavar, aşağıya doğru ejderha var; siyah ve beyaz fare ağacı kemiriyor. Orada çok meyve ve bal var. Adam kuyuya düşüyor ve oraya tutunuyor. Yukarıda aslan var, aşağıda ejderha var. Tutunduğu dalın yapraklarında birkaç damla bal görür ve ne olacağı ben diye düşünmeden balı yalamaya başlar.*

Burada soru şu? "Bugün yaptıklarım ve yarın yapacaklarım sonucunda ne olacak? Hayatımın tamamının sonucunda ne olacak? Niçin yaşayayım? Niçin herhangi bir şeye istek duyayım?" Burada sekülerizm yani dünyacılık şunu söylüyor: Bunları düşünme; yaşamın amacı, zevk peşinde koşmaktır. Her şeyi terk et, doğaüstü güçler seni korur. Tolstoy soru soruyor ve hayatın sonunda sorusuna cevap buluyor: "Hayatımın beni bekleyen, kaçınılmaz olan ve ölümün yok edemeyeceği bir anlamı var mı? Hayatta ölümün yok edemeyeceği anlam var mı?" Bu soruyu herkesin sorması lazım kendine. Aslında bütün semavi dinler de bu soruyu sorar.

Varoluş Hakikati ve İnsanın Görevi

Niye? Ortada kitaplar var, o kitabı okuyor, peygamberler var ve mesaj getirmişler. Tolstoy bir yandan okuma ve araştırmalarını diğer yandan sorgulamalarını devam ettirirken bir başka mesele dikkat çeker: Yokluk içinde bir di-

Hayatımın sonunda nasıl bir insan olmalıyım, dünyaya ne katmalıyım, nasıl bir iz bırakmalıyım?



lenci sokaktan alınıp iyi bir kuruma ait bir mekâna getirilir. Orada kendisine yeme içme imkânı ile birlikte bir kolu aşağı yukarı hareket ettirme görevi verilirse bu kişinin yaşadıkları, bunların mantıklı olup olmadığı ve bu görevin niçin kendisine verildiği ile ilgili sorgulamaya girişmeden önce vazifesini yerine getirmesi gerekir. Çünkü ancak ilk vazifeyi yerine getirdiğinde kolun hareketinin ne işe yaradığını öğrenecek (kolu hareket ettirince pompanın su çekecek bahçedeki çiçekleri suladığını görecektir) ayrıca işini iyi yaptığı için terfi edecek (pompa istasyonundan alınarak meyve toplayacağı ve efendisinin cennetine gireceği başka bir yere götürülecektir). Böylece hem kurumun düzenini kavrayacak hem bu düzen içindeki kendi iradesinin ve görevinin ayrıntılarını keşfedecektir. Tıpkı bu meseldeki gibi kişi iyi ve ahlaklı bir insan olduğunda, varoluş hakikatini anlayıp insanlık görevini yerine getirdiğinde öldükten sonra anlıyor ki o kolu çekmiş ve aslında daha sonra gideceği dünyada adeta ağaçları, yeşillikleri ve güzellikleri sulamış. Oysa dünyada yaşarken kolu çekmek zahmetli ve lüzumsuz görünüyor. İnançlar da insana kuyuda yaşarken kuyu kolunu çalıştır, diyor. İnsanın görevi yaşarken ruhunu olgunlaştırmaktır. Bu iyi insan olmakla mümkündür. İyi insan olmak, varoluşumuzun kirasını ödemektir. İyi insan olmak bir erdem değil, bir zorunluluktur.

Dur-Düşün-Yap Yöntemi

Bir sorunla ilgili panik yaşamamak için çözüm odaklı olmamız gerekir. Bir sorunla karşılaştığımız zaman “dur-düşün-yap” şeklinde hareket etmek önemlidir. Bazı insanların önce yaptığını sonra düşündüğünü görürüz. Aklına gelen ilk şeyi yapar, hiperaktif kişiler böyledir. Aceleci, sabırsız... “Dur-düşün-yap” yapamadığı için bu şekilde davranır. Beynin frontal yani ön bölgesinin eğitimidir bu davranış. Sorun çözerken adım adım ilerlemek gerekir. Ön beyin, beynin kaptan köşküdür; öz yönetimle ilgilidir. Beynin ön bölgesini eğitebilmek için aktif dinleyici olmak, zamanı iyi kullanmak, zihinsel iz sürme, sebat etme gibi özelliklere sahip olmak gerekir. Bunu yapabilen bir kimse karar vermeden önce “Dur-düşün-yap” mekanizmasını kullanır. Hiperaktif çocukları tedavi ederken de bu yöntem öğretilir yani beynin ön bölgesi geliştirilmeye çalışılır.

SİHİRLİ SANDALYE İLE ANLAM ÇALIŞMASI

DUR-DÜŞÜN-YAP PARADİGMASI (TARHAN, 2022)



İnsan beyni algı organıdır; 140 milyar hücre ile her an düşünce üretir. Bilinç insanın kontrolündedir, komutan insanın kendisidir. Bilinçaltı, öğrenilmiş çaresizlik etkisinde ise şöyle der:

‘Sınav kötü geçti, sorular çok zordu, bu dersten asla başarılı olamam!’

Böyle bir durumda hemen sihirli sandelyeye oturunuz ve deyiniz ki: “Hayır kontrol bende, benim patronum bilinçaltım değil, bilinçli olan benim.

1- DUR: Bundan sonraki sınavlar için ne yapmalıyım?

2- DÜŞÜN: Bu dersi daha fazla anlamaya ihtiyacım var, yardım almalıyım.

3- YAP: Yeni çözümler bulursam hem başarılı olurum hem de zekâm güçlenir. Haydi adım at.”

SİHİRLİ SAAT İLE ZAMAN BİLİNCİ ÇALIŞMASI

DUR-DÜŞÜN-YAP PARADİGMASI (TARHAN, 2022)

Zaman, Yaratıcının insana verdiği en kıymetli sermayedir. Paradan daha kıymetlidir; parayı kaybedince yerine gelir ama zaman yerine gelmez.

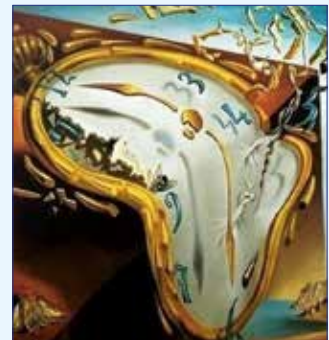
Akıllı insan, kısa, uzun, orta vadede ve ölüm sonrasını da düşünerek bu sermayeyi kaynak kullanımı olarak değerlendirir.

Sınav zamanında bilinçaltınız ‘Oyun oyna, sosyal medyaya takıl, arkadaşlarınla zaman geçir’ diyorsa hemen Salvador Dalı’nın, zaman algısının değişkenliği-ni anlatan bu **sihirli saatini** düşününüz. “Zaman bana özel o halde...

1- DUR: Benim için şu an en önemli şey ve en öncelikli şey nedir?

2- DÜŞÜN: Öncelik sınıfı geçmek önemli şey meslek sahibi olmak, diğerleri sonra..

3- YAP: Zamanımın patronu benim, güç ve kontrol bende; tuzağa düşme, hedefe yürü!”



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Hedef arkadaşlığı nedir? Hedef arkadaşlığı kavramı sizde nasıl bir çağrışım yapıyor? Sorulara yanıt arayarak tahminlerinizi açıklayınız.

2.9. HEDEF ARKADAŞLIĞI

Hedef arkadaşı bir sosyal destek şeklidir. Aynı yaşta kişi olması da gerekmez aileden bir kişi de olabilir, yaş farkı önemli değildir. Önemli olan birbirlerine zaman ayıran, konuşabilen, göz teması kurabilen, dostça ve güvenli alan oluşturan ilişkilere. Hedef arkadaş sistemi, iki kişi veya arkadaşlar birbirlerinin bir hedefe ulaşmasına yardımcı olmak için tek bir vücut gibi çalışırlar. Arkadaşlar birbirlerinden sorumludur. Bu sosyal bir arkadaş, iş arkadaş veya aile üyesi olabilir. Dostluk sisteminin arkasındaki fikir; sizin motivasyonunuzu ve sorumluluğunuzu sürdürmenizi sağlayabilecek başka bir kişi olduğunda bir hedefe ulaşmanın daha kolay olduğudur. Ayrıca mücadelelerinizi ve başarılarınızı paylaşacak birisinin olması çalışmayı kolaylaştırabilir ve sorumluluk ve iş daha az korkutucu olur.

Hedef Arkadaşlığı Yönteminde Amaç

Bu yöntemin amacı, hedef arkadaşıyla kişinin sorumlu ve motive olmasını sağlayarak hedefine bağlı kalmasına yardımcı olan bir kişi veya ekip oluşturarak amacına ulaşmasında kişiye yardımcı olmaktır.

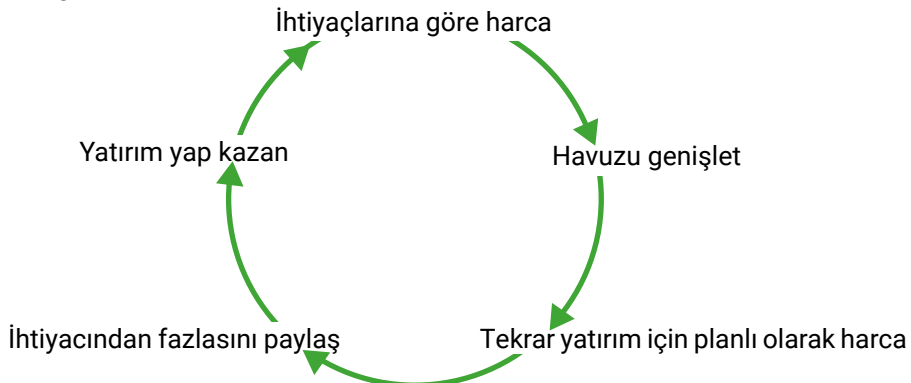
Sigarayı bırakmak, diyet yapmak, spor yapmak, ders çalışmak, sosyal sorumluluklarda bulunmak, yarışmalara girmek, fikri etkinliklerde bulunmak gibi yöntem ve hedeflerde, arkadaş desteği, sonuç almayı ve sürdürülebilirliği sağlar. Özetle, bu, hedef arkadaş sisteminin davranış değişimini kolaylaştırmak için etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir. Anne babalar da annelik ve babalık rolünü kaybetmeden arkadaşlık ilişkisi kurabilirler.

Sosyal Kaynak Yönetiminin İlk İlkesi: Önce Vermek?

Her iki arkadaşın veya arkadaşların eşit şekilde kendini adanması hâlinde hedef arkadaş sisteminin daha başarılı olduğunu vurgulamak gerekir. Hedef arkadaşlığı sistemini başlatırken kim benim ihtiyacımı karşılayacak sorusundan önce ben kime yardımcı olurum sorusunu sorabilmek, dostluk güveni sınırına varabilecek kalıcı ilişki için gereklidir.

Hedef arkadaşlığı sistemi alışveriş değil “veriş-alış”tır. Sosyal kaynak yönetirken parasal kaynak yönetir gibi önce yatırım yapılmalıdır ki sonra geri dönüş alınabilsin; sürdürülebilirlik bunu gerektirir. Çekiç gibi hep bana diyen ilişki değil testere gibi bir bana bir sana diyen ilişki ilkesi. Gerekğinde hayır diyebilmek için kişinin muhakkak yaşam değerleri ve ilkeleri olmalıdır. Ne zarar veren ne de zarar gören olmayı başarmak, doğanın hız ve ritmine uymak demektir ve aynı zamanda meditatif yani derin düşünmeye yönelik iç huzuru sağlayan bir eylemdir.

Kaynak Yönetimi Döngüsü



Beklenen Kazanımlar

a. Karşılıklı Duygusal Destek, Biz Bilinci

Duygusal destek; sosyal ağınızdaki empati, endişe, sevgi, şefkat, güven, kabul, samimiyet, teşvik veya bakım sunan insanlardır. Fiziksel ve duygusal destek ve bakım sağlarlar, sıcaktırlar ve değerli olduğunuzu bilmenizi sağlarlar. Biz bilinci oluşması için aynı şeyi sizin de onlara hissettirmeniz gerekir. Biz bilinci oluşturulmayan hedef arkadaşlığı sistemi sürdürülebilir olamaz.

- En özel endişelerinizi ve korkularınızı kimlerle paylaşabilirsiniz?
- Kiminleyken tamamen kendiniz olursunuz?
- Siz gerçekten kime yardım etmek istersiniz?
- Kim gerçekten sizinle ilgilenir?
- Yalnız hissettiğinizde kiminle konuşabilirsiniz?
- Hedef arkadaşınızı dinlemek, ona yardım etmek sizi nasıl hissettirir?
- Sizi bir insan olarak kimin gerçekten takdir ettiğini hissediyorsunuz?
- Siz de arkadaşlarınızı kolay takdir eder misiniz?
- Baskı altında veya gergin olduğunuzda daha rahat hissetmenize yardımcı olacak gerçekten güvenilebileceğiniz kişi kimdir?
- İhtiyacınız olduğunda size sarılıp sizi rahatlatacak kimler var?
- Sizi hem iyi hem kötü yanlarınızla tamamen olduğunuz gibi kabul eden kimdir?
- En içten duygularınızı açıklıkla ve eleştirmeden dinleyeceğine güvendiğiniz kim var?
- Sizi gerçekten ve en derin hislerle kimin sevdiğini hissediyorsunuz?
- Neler olup bittiğinin hiçbir önemi olmadan sizinle kimin gerçekten ilgileneceğine güvenilebilirsiniz?

b. Karşılıklı Bilgi Desteği

Bilgi desteği; size tavsiye, yol göstericilik, öneri veya yararlı bilgiler sağlayan kişilerdir. Sağladıkları bilgiler, sorununuzu çözmenize veya hedefinize ulaşmanıza yardımcı olabilir.

- Sorunlarla ilgili tavsiye için kime başvurabilirsiniz?
- Mevcut hedeflerinize nasıl ulaşacağınız konusunda tavsiye almak için kime başvurabilirsiniz?
- Hata yapmaktan kaçınmanıza yardımcı olacak faydalı önerilerde bulunması açısından kime gerçekten güvenilebilirsiniz?
- Hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilecek faydalı bilgileri kim verebilir? (Bu, hedefe ulaşmış bir kişi olabilir.)

c. Karşılıklı Sosyal Destek

Sosyal destek; maddi yardım, maddi varlık veya hizmet sağlayan kişilerdir. Bu sosyal destek biçimi, bu kişilerin size yardımcı olmalarının somut, doğrudan yollarını kapsar.

Hedefinize ulaşmak veya probleminizi çözmek için dikkat edilmesi gereken pratik şeyler olabilir. Örneğin, hastaneye gitmeniz veya bilgisayarınızı düzeltmek için yardıma ihtiyacınız olabilir veya bir planı gerçekleştirmek için finansal yardıma ihtiyacınız olabilir. Bu gibi konularda yardım için kime başvurabilirsiniz? Kendi başınıza yapmak için zor veya külfetli görünen pratik konuları düşünün. Size bu konuda kim yardımcı olabilir? Arkadaşlık desteği; size sosyal aidiyet duygusu veren kişilerdir. Bu insanlar sizin arkadaşlarınızdır. Ortak sosyal faaliyetlerde onlarla etkileşime geçebilirsiniz.

- Kiminle vakit geçirmekten keyif alırsınız? Bu şekilde vakit geçirmeniz arkadaşınız için de faydalı olacak mı? İlişkiniz her iki tarafın yararına olacak mı?
- Beraberce (düzenli olarak) dışarı çıkıp bir şeyler yaptığınız insanlar kimlerdir?
- Kimlerle eğlenebilirsiniz?
- Bir tutkuyu veya ilgi alanınızı kiminle paylaşıyorsunuz?
- Sizinle aynı şeylerden hoşlanan kişiler kimlerdir?

PERFORMANS GÖREVİ

Hedef arkadaşlığı ile ilgili aşamaları inceleyiniz. Siz de benzer adımları yerine getirerek bir hedef arkadaşlığı gerçekleştiriniz. Uygulamaları gerçekleştirdikten sonra düşüncelerinizi paylaşınız.

1.ADIM: Bir Hedef Arkadaşı Düşünmek

Hedef arkadaşı, sizi sorumlu kılarak hedefinize bağlı kalmanıza yardımcı olan kişidir. Arkadaşınız ilerlemenizi kontrol edecek, geri bildirimde bulunacak, sizi motive ve teşvik edecektir.

Hedef arkadaşı herkes olabilir; yakın arkadaş veya bir aile üyesi, bir meslektaş veya eski bir meslektaş veya sanal ortamdan bir kişi. Hedef arkadaşı sistemi iki yönlü bir yolculuktur: Diğer kişi sadece sizin hedef arkadaşınız olmayı kabul etmemeli, hedefine ulaşması için ona yardım ederek aynı zamanda siz de onun arkadaşı olmalısınız.

Neden bir arkadaşınızı dâhil etmeyi düşünmelisiniz? Aşağıda, hedef arkadaşınız olabilecek bir kişiyi bulmanın bazı önemli faydaları bulunmaktadır.

Hedefe ulaşmak için önemli olan değerler

Motivasyon: İşler zorlaştığında, bir arkadaş size neden çok çalıştığınızı hatırlatabilir ve motivasyonunuzu canlandırmanıza yardımcı olacak güven artırıcı şeyler söyleyebilir.

Sorumluluk: Niyetinize ve gelişiminize tanık olan birisinin olduğunu bilmek sorumluluk duygunuzu artırır. Arkadaşınız, atmaya söz verdiğiniz eylem adımlarını takip etmenizi sağlayarak sizin sorumluluğunuzu devam ettirmenizi sağlayabilir. Sorumluluk tek taraflı değildir, sizin de ona karşı sorumluluğunuz olmalıdır.

Dengeli bakış: Arkadaşınız sizin gibi hedeflerinize duygusal olarak bağlı olmadığından, zorluklar ve endişelerinize objektif bir gözlemci olarak bakar.

Karşılıklılık İlkesi: Sizin hedef arkadaşınızdan beklentileriniz ve ihtiyaçlarınızı karşılaması tek taraflı değil iki taraflı olmalıdır. Kalıcı, tutarlı ve devamlı etki için bu önemlidir.

2.ADIM: Hem Senin Hem Arkadaşının Görevlerini Anlamak

Eğer daha önceden bir hedef arkadaşı ile çalışmadıysanız, arkadaşınız eylemlerinizdeki rolünü (ve sizin onun eylemlerindeki rolünüzü) anlamak yardımcı olacaktır.

Hedef arkadaşı ve sen karşılıklı şunları sağlamalısınız:

Destek: Arkadaşınız, hedeflerinize ulaşırken sizi destekler. Bu, size güçlü yönlerinizi ve kararlılığınızı hatırlatmayı, güveninizi artırmayı, mücadele ederken sizi dinlemeyi ve benzeri şeyleri içerebilir.

Teşvik: Zor zamanlarda arkadaşınız cesaretlendirici şeyler söyler ve pozitif destek verir. Amacınızın önemini, güçlü yönlerinizi en baştan beri amacınıza ulaşmayı istemenizin nedenini hatırlatabilir.

Dürüstlük: Arkadaşınız size karşı dürüstdür. Çabalarınızı sabote ettiğinizde veya bağlılığınızı kaybediyorsanız, gözlemleriyle sizi bilgilendirir. Arkadaşınız sorumluluğunuzu sürdürmenizi sağlar. Eğer eylem adımlarınızı gerçekleştirmiyorsanız veya hedefinizden uzaklaşmaya başladıysanız, arkadaşınız size bunu bildirir. Siz de benzer karşılığı vermelisiniz.

Bağlılık: Arkadaşınız hedeflerinizi gerçekleştirmede size yardımcı olmaya söz verir. Ortaklığınızı ciddiye alarak hedefinize doğru ilerlerken odaklanmanızı ve hedefinize bağlı olmanızı sağlar.

Bütün bunlarda arkadaşınızdan önce ilk adımı siz atmalısınız.

3.ADIM: Bir Arkadaş Bulmak

Uygun bir hedef arkadaşı aramaya başladığınızda, İki adımda listelenen görevleri yerine getirmek için uygun olabilecek kişilerin kısa bir listesini çıkarmak yararlı olabilir.

Kısaca iyi bir hedef arkadaşı olmak ve bulmak için:

- Güvenebileceğiniz bir kişidir.
- Bir hedefe ulaşma niyetindedir.
- Hedef arkadaşı olma sorumluluğuna sahiptir.
- Hedef ilerlemeleri hakkında düzenli olarak konuşacak zamanı vardır.

Oluşturduğunuz listeden bir kişi seçin ve onunla hedef arkadaşı olma fikriniz hakkında konuşun. Kişiye hedef arkadaşınız olmak isteyip istemediğini sorun, bu ilkelerin karşılıklı olması prensibini konuşun. Ancak diğer kişiyi bunun için zorlamaya çalışmayın. Bir deneme süresi başlatmaya karar verip sürecin başarısını değerlendirebilirsiniz. Eğer işe yaramazsa, başka birini bulabilirsiniz.

4.ADIM: Arkadaş İşbirliğini Hazırlamak

Uygun bir hedef arkadaşı seçtikten sonra, birbirinizin ilerlemesini gözden geçirmek için düzenli bir şekilde iletişime geçmek isteyeceksiniz. Ancak, izlenecek plana karar vermeden önce, ortaklığınızın karşılıklı olarak yararlı olacağından emin olmanız gerekir. Başarılı bir hedef arkadaşı sistemi oluşturmak için;

Bir plan yapın, almadan önce vermeyi tercih edin

En iyi sonuçları elde etmek için, ilerlemenizi kontrol etmek ve hâlâ doğru yolda olduğunuzdan emin olmak için arkadaşınızla düzenli olarak görüşmeniz gerekir. Görüşmelerinizin sıklığı, örneğin her ikinizin de ne kadar meşgul olduğu, hedeflerin türü, zaman dilimleri vb. gibi çeşitli faktörlere bağlıdır. Odaklanmış ve motive olmak için yeterince sık görüştüğünüze emin olun, ancak görüşmeler sıkacak kadar çok olmamalıdır. Çoğu hedef için haftada bir görüşmek yeterli olacaktır. Arkadaşınızla hem “resmi” hem de “resmi olmayan” görüşmeler yapabileceğinizi unutmayın. Resmi iletişim önceden planlanmış toplantıları, gayri resmi iletişim ise ilave desteğe ihtiyaç duyulması hâlinde kısa bir sohbet, e-posta veya telefonla iletişimi içerir. Yaşam tarzınıza ve sorumluluklarınıza en uygun olan programı yapmalısınız.

Başlangıç ve bitiş tarihi belirleyin

Ortaklığınızı belli bir süre ile sınırlamanız tavsiye edilir. Hedefinize ulaşılması gereken son tarihi veya bitiş tarihini belirleyin. Hedefe doğru ilerlemeyi izlemek, gelecekte sabit bir bitiş noktası olduğunda daha kolaydır. Daha önce herhangi bir hedef arkadaşıyla (veya bu arkadaşınızla) çalışmadıysanız, zamanla motivasyon kaybını önlemek için daha kısa bir zaman sınırı koymanız önerilir.

Ortak kurallar oluşturun

Arkadaşınızla çalışmaya başlamadan önce, ikinizin de birbirinizden ne beklediğiniz net olmalıdır. Başlamadan önce, aşağıdakiler gibi konularda hemfikir olduğunuzdan emin olun:

- Ekstra destek: Biriniz önceden belirlenmiş görüşme tarihleri arasında ekstra desteğe ihtiyaç duyduğunda ne olur?
- Sorular: Görüşmelerde hangi sorular sorulacak?
- Tedbir: Arkadaşlardan biri görüşmeyi kaçırmaması halinde ne gibi önlemler alınmıştır? vs.

5.ADIM: Arkadaşla Çalışmak

Arkadaşınızla görüşmelerinizde aşağıdakiler hakkında konuşmak için yeterli zaman ayırın:

Hedef İlerlemesi

- Eylem planınızı ne ölçüde takip ediyorsunuz? Arkadaşınız bencil mi? İki tarafta hakperest davranıyor mu? İlerlemenizden ne ölçüde memnunsunuz?
- Son toplantıdan bu yana hedefinize yönelik ne gibi ilerlemeler kaydettiniz?
- Son toplantıdan bu yana yaptığınız ilerleme için kendinizi nasıl ödüllendirdiniz?

Engeller

- Hangi engellerle (iç ve dış) karşılaştınız?
- Son görüşmemizden bu yana kendini sabote etme eğiliminiz oldu mu? Evet ise, bununla başa çıkmana yardımcı olmak için arkadaşınız ne yapabilir?
- Engelleri aşmak için planınız nedir?

Hedef etkisi

- Bu hedef beklenenden daha mı kolay veya daha mı zor? Neden?
- Bu özel hedefe hâlâ ne ölçüde ulaşmak istiyorsunuz?
- Hedefinizi yeniden düzenlemeniz mi gerekiyor? Eğer öyleyse, ne tür ayarlamalar gereklidir?

Eylem planı

- Bir sonraki görüşmede neler başarmayı planlıyorsunuz?
- Eylem planınızda iyileştirilmesi gereken bir şey var mı? Öyleyse nedir?
- Hedefinize yaklaşmanıza yardımcı olmak için hangi bilgilere ihtiyacınız var?

İş Birliği

- Ortaklığımız sizin için ne ölçüde fayda ve motivasyon sağlıyor?
- Hem ilerlemenizi hem de başarılı hedef arkadaşı sisteminizi kutlamak için ne yapabilirsiniz?

6. ADIM. Sonuçları yazılı hâle getirip takip edebilme avantajı sağlar.

Tablo: Problemin çözülmesine veya hedefin gerçekleştirilmesine hedef arkadaşı katkı çizelgesi

Hedefin/problemin yönü	İhtiyaç duyulan destek türü	Bu konuda bana kim yardım edebilir?	Bana nasıl yardım eder? Ben ona ne verebilirim?

Sonuç olarak hedef arkadaşlığı sistemi amaç belirleme ve anlam arayışında mentorluk sisteminden farklıdır. Bilen birinin rehberliğinden farklı olarak akran eğitimi sistemi olarak dikkati çeker. Birbirlerini değiştirmeye çalışan kişiler değil hayat yolunda birlikte yürüyen, farklı mizaçtaki kişilerin benzer amaç için ortak hareket etmelerini öngören bir sistemdir. Gençlerin kendilerini keşfetmelerini yeni ve faydalı davranış geliştirmelerini, hayat yolculuğunda başarı ve mutluluğu sağlayan değerleri keşfetmeleri için faydalı bir modeldir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Değerler ve altın değerler hakkında araştırma yapınız. Hayatınızda uyguladığınız değerler nelerdir, neler olmalıdır, değerlerimize neden dikkat ederiz, sorularına cevap arayan tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız. Kendi değerlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.10. ALTIN DEĞERLER

Değerler trafik ve yol işaretleri gibidir; kendilerini değil hedefi gösterirler. Değerleri içselleştirip hayatta uygulayabilmek hayat yolculuğumuzu kolaylaştırır.

Her insanın kendisine hediye edebileceği 24 ALTIN DEĞER şunlardır:

1. Kusurlarınızı kabul edin

Herkesin hata yapabileceğini unutmayın. Kusurlu olmak insan doğasının bir parçasıdır. Mükemmellik elinizden gelenin en iyisini yapmaktır. En iyi, iyinin düşmanıdır. En büyük kusur, kusurunu görmemektir.

2. Ormanda büyük ağaçlar, fırtınaya dayandıkları için ayakta dururlar

Bazen en zorlu zamanlar büyümemize yardım eder. Zorluklara başarısız olabileceğiniz şeyler gözüyle bakmak yerine bunları büyüme fırsatları olarak görmeye çalışın. Bazen kazanırsınız, bazen öğrenirsiniz. Zora talip olun.

3. Merak ve hayret bilginin hocasıdır, unutmayın

Öğrenmek için asla geç olmaz. Zorluklara merakla ve hayretle yaklaşın. Kendinize şunu sorun: Bundan ne öğrenebilirim? Gelecekte kendimi geliştirmek için bu deneyimi nasıl kullanabilirim?

4. Sinirbilim üzerine araştırmaları güncel olarak takip edin

Farkında olalım veya olmayalım insanlar olarak beyinlerimiz sürekli değişmektedir. Tıpkı ağırlık kaldırmak ve fiziksel egzersizle kaslarımızın gelişmesi gibi öğrenirken beynimizdeki sinir hücreleri de mental egzersiz yoluyla gelişir ve nöronlar daha fazla bağlantı geliştirir. Beyin hücrelerimizin gelişmesi ve yeni ağların oluşmasına nöroplastisite denir. Öğrendikçe beynimiz kelimenin tam anlamıyla yeni deneyimlerimize dayanarak kendini yeniden şekillendirir. Özetle, büyüme ve öğrenme yeteneğiniz araştırmalarla desteklenmektedir. İç disiplinin beyinde karşılığı vardır.

5. Başkalarından övgü ve onay beklemek yerine, kendinizden bekleyin

Deneyimlerimizi sahiplenmek artan bir şekilde kendimizin ve ne alanda gelişim göstermemiz gerektiğinin farkına varmamıza imkân tanır ve dış odaklı değil iç odaklı motivasyon sağlar. Sahip olduğunuz şeylerin kıymetini bilmek iç huzuru verir.

6. Pozitif anlam, pozitif yorum, pozitif iletişim

Olaylar karşısında, başarısızlık durumlarında, "Bu olay bana ne öğretti?" dedikten sonra pozitif liderlikle ilerlemek önemlidir. Bir şeye "başarısızlık" demek yerine, deneyimlediğiniz şeyden akılda tutulması gerekenleri ve öğrendiklerinizi dikkate alın. "Başarısızlık" yerine "öğrenme fırsatı" veya "gelişim fırsatı" tanımlarını kullanın.



7. Eleştiriler armağandır

Çok elverişli olmayan bir şekilde, bir şey size bir öğrenme fırsatı veriyor, bu aslında olumlu bir şey. Eleştiri aldığınızda mantıklı ise faydalanın değilse yolunuza devam edin. Eleştirilerde öğrenme fırsatlarını belirlemek için biraz zaman ayırın.

8. Sonuca odaklanmak yerine sürece odaklanın

Sınav gibi zamanlama ve planlama isteyen işlerde kontrol edebileceğiniz sürece odaklanın, kontrol edemeyeceğiniz sonuca değil, böylece öğrenme zamanla gerçekleşir, o yüzden sürecin tadını çıkarın.

9. Takım çalışmasını önemseyin; "Birlikte güçlüyüz!"

Başarıları diğerleriyle paylaşmak motivasyon yaratabilir ve öğrenmek için enerjiyi yeniden sağlayabilir. Olumlu şeyleri başkalarıyla paylaşın olumsuz şeyleri değil. İlerlemenize sahip çıkın. Zaman bireysel zekâ değil grup zekâsı zamanıdır.

10. Sabır acıdır meyvesi tatlıdır

Bir gecede öğrenilmez. Öğrenmenin zaman gerektirdiğini ve yol boyunca engeller ve hatalar olduğunu unutmayın, sabır katlanmak değil meditatif bir eylemdir, aktif olmalıdır, doğanın hız ve ritmine uymaktır.

11. Yüksek idealleriniz ve gerçekçi hayalleriniz olsun

İnsanı harekete geçiren şey amaçtır. Amaç istek uyandırır, istek ihtiyacı belirler, özgür irade doğruyu bulursa ve isabetli karar verirse ve kendinizi harekete geçirebilerseniz başarıyı yakalarsınız.

12- İnsanın dünyada misafir olduğunu unutmayın

İnsan dünyada yaşamıyor, dünyadan geçiyor. Ölümün değiştiremeyeceği bir anlam peşinde koşun.

13- Kötücül duygularınızı tanıyın

İnsanın özgürlüğü, canının istediklerini yapmakta değil arzu ve dürtülerine karşı özgür olmaktır. İlk zaferinizi ayartıcı ve hedeften çeldirici isteklerinize karşı kazanın. İlişkilerde iyi zan esas, kötü zan istisna olmalıdır.

14- İç motivasyon dış motivasyondan önemlidir

Dış motivasyon yelkenli gemi gibidir, rüzgâra bağımlı kalmak zorundadır; iç motivasyon buharlı gemi gibidir daha özgür ilerler.

15-Şans akılla fırsatın kesiştiği noktadır

Uçurtmayı uçuran rüzgâr değil rüzgâra karşı aldığımız pozisyonudur. Doğruları yapıp doğru yerde doğru zamanda bulunmak ve sabırla beklemek gerekir.



16- Akıl defteriniz olsun

Özlü sözleri not aldığınız bir defteriniz olsun. Kavramsal ve soyut düşünce becerinizi geliştirmek için unutmamanız gereken bilgileri yazmalısınız. Zamanlama, sıralama, planlama becerilerinize çok katkı sağlar.

17- Başarının üç ayağını aynı anda kullanın

Dikkat, düzen ve çalışmak. İyi niyet ve güzel gayretiniz varsa onun tamamlayıcısı benim diyen ilâhi mesajı sık sık hatırlayın.

18. Zihinsel geviş getirme için zaman ayırınız

Yansıtma ve yorumlama için yeni deneyimlere açık olmak bilginin kuluçkaya yatmasıdır. Parlak fikirlerin doğumu böyle gelişir. Her gün öğrendiklerinizi gözden geçirmek bellek güçlendirir.

19. Çaba yetenekten daha önemlidir

Doğuştan gelen yetenekten önce çaba her zaman ödüllendirilmelidir. Fiziksel yapımıza, kişiliğimize değil çaba ve davranışlarınıza odaklanın. Özgüven ve kişilik böyle gelişir.

20. Doğru yaşayın mutlu olun

Beden egzersizi yaptığınız gibi düzenli beyin egzersizi de yapın. Sağlıklı beslenme kadar önemlidir. Hangi egzersizleri yapmayı sevdiğinizi bulun ve sonra düzenli olarak yapın. Zihinsel çile en güzel beyin egzersizidir. Beyin dostu beslenme, doğru yaşam stili, sağlığın temelini oluşturur.

21-. “Henüz” kelimesini zihninize etiketleyin

Bu, akli matematik modelleme yapar ve olasılık hesaplarına göre karar verir, açık zihin gelecek için en iyi fırsatı yakalayacak pozisyonda kalır ve beyni açık tutar. Örneğin: “Henüz bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum.” demek öğrenmeye açık olmaktır.

22- En değerli para birimi doğruluktur

Atalarımız doğrulardan aç eğrilerden tok görmedim demiştir. Şeytanın atına doğruluktan vazgeçenler biner. Çıkarıcı olmak değil erdemli olmak kârlıdır.

23- Evreni döndüren güç sevgi, bağlı tutan güç de güvendir

Sevgi ve dürüstlük birleştiğinde güven oluşur. Özellikle güvenilen diğer kişilerle hesaplanan riskleri alın. Bazen riskler ödüllere götürür ve bazen de götürmez. Her iki şekilde de riskler gelişim fırsatı sağlar.

24- Hakkaniyet doktrinine uygun davranın

Adaletin olmadığı yerde barış ve huzur olmaz adalet yumuşak güçtür. Adalet; ölçü, denge, her şeyin yerli yerinde hakça olması demektir.

DERS DIŞI ETKİNLİK

“24 Altın Değer”i hayatında uygulayan kişileri gözlemlemeye çalışınız. Yakın ve uzak çevrenizde bu kuralları uygulayan kişilerin hayatlarındaki pozitif psikolojiyle ilişkisini kurunuz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce amaç ve anlam ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

.....

Bu bölümde amaç ve anlam ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi amacı etkileyen kavramlardan değildir?

- a. Sosyal idealler.
- b. Hesap verilebilirlik.
- c. Ölümün yok edemeyeceği bir anlam.
- d. Dur-düşünmeden yap yöntemi.
- e. Ruhu olgunlaştırma.

2. Aşağıdakilerden hangisi 5N1K sorularından değildir?

- a. Kim?
- b. Ne?
- c. Nerede?
- d. Ne zaman?
- e. Niye?

3. Aşağıdakilerden hangisi hedefe ulaşmak için önemli olan değerler arasında yer almaz?

- a. Motivasyon
- b. Sorumluluk
- c. Dengeli bakış
- d. Karşılıklılık ilkesi
- e. Subjektif değerlendirme

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. Hedef arkadaşı sisteminde, iki kişi veya arkadaşlar birbirlerinin bir hedefe ulaşmasına yardımcı olmak için tek bir gibi çalışırlar.
2. Yaşamda öncelik sıralamalarımız ön beyin ile ilişkilidir. Ön beyin,, ve ayarlayıcıdır.
3. Hedef arkadaşı sistemi yönlü bir yolculuktur: Diğer kişi sadece sizin hedef arkadaşınız olmayı kabul etmemeli, hedefine ulaşması için ona yardım ederek aynı zamanda siz de onun arkadaşı olmalısınız.
4. Dikkat de bir, ve sermaye-
dir bunlar; bütçe yönetir gibi yönetilmesi gerekir.
5. Evreni döndüren güç, bağlı tutan güç de'dir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. İnsanın isteklerini ve hedeflerini amaçlar, isteklerinin niteliğini ve hayat yolunu ise araçlar belirler. ()
2. Temel psikolojik ihtiyaçlar; kişinin güven, sevme, sevilme, değer verme, onaylanma, kendini gerçekleştirme ve anlama arayışı, varoluş ve ölüm bilincidir. ()
3. Amaç, benlik için anlamlı ve benliğin ötesinde olandır. Sonuçta dünya için anlamlı olan istikrarlı ve genelleştirilmiş bir niyettir. ()
4. Özgürlüğün denenmesi için yanlış olanı yapma imkânı da olmalıdır. ()
5. Zaman piramidinde hayatınızdaki en önemli konuyu en tepeye koymak ve ona zaman ayırmak gerekir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Hayatınızın amacını, hedeflerinizi ve ideallerinizi açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Altın değerlerden hangisini/hangilerini hayatınızda mutlaka uygulayabileceğinizi düşünüyorsunuz, açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hedef arkadaşlığı sistemi amaç belirleme ve anlam arayışında mentorlük sisteminden hangi açılardan farklıdır, açıklayınız.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 1133-1143.
2. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 3, 81–84.
3. Gardner, H. (1993) *Multiple Intelligence. The Theory in Practice*, Basic Books, Harvard.
4. Harvard Toolkit. (2015). <https://pll.harvard.edu/course/positive-psychology>.
5. McCashen, W. (2005). *The strengths approach: a strengths-based resource for sharing power and creating change*. Bendigo, Victoria: St. Luke's Innovative Resources.
6. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.
7. Saleebey, D. (Ed.). (2011). *The strengths perspective in social work practice* (6th ed.). New York, NY: Allyn & Bacon.
8. Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Gurung, R. A. R. (1997). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (2nd ed., pp. 547–573). New York: Wiley.
9. Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
10. Tarhan, N. Gümüşel O. Sayın, A. (2011). *Pozitif Psikoloji, Çoklu Zekâ Uygulamaları*, Timaş Yayınları.
11. Tarhan, N. (2010). *Değerler Psikolojisi Güzel İnsan Modeli*, Timaş Yayınları.
12. Tarhan, N. (2019). Sağlıkta Olgu Algı ve Duygu Farkı. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 53, 12-15. <https://medipol.com.tr/medium/Publication-File-172.vsf>
13. Tarhan, N., & Tutgun-Ünal, A. (2022a). Dijital Çağda Üsküdar iyicilik ve kötücüllük ölçeğinin (ÜSİY-KÖ) geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları [Validity and Reliability Studies of the Uskudar Benevolence and Malevolence Scale (USBEMA) in the Digital Age]. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 21(3), 101-113. ISSN: 2146-7242. <http://tojet.net/articles/v21i3/2138.pdf>
14. Tarhan, N., & Tutgun-Ünal, A. (2022b). Uskudar Life Meaning and Goals Scale (USLIFE) Validity and Reliability Studies. *The Journal of Neurobehavioral Sciences-JNBS*. 9(2), xx-xx. ISSN: 2148-4325.
15. Timothy S. Reilly ve William Damon, *Activities for teaching positive psychology: A guide for instructors* 2016 Harvard
16. Tolstoy. (2012). *İtirafımlarım*, Antik Batı Klasikleri, Lacivert Yayıncılık.
17. Uchino, B. (2004). *Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships*. New Haven, CT: Yale University Press.
18. Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78–89.
19. Yaşam Boyu Beyin Eğitimi (1999). Boyut Yayın Grubu.

3. ÜNİTE

GENÇLİĞE İLK ADIM



Klinik Psikolog
Görkem ALTINTAŞ ATASOY



3. ÜNİTE GENÇLİĞE İLK ADIM

TEMEL KAVRAMLAR

Ergenlik
Bedensel Değişiklikler
Duygusal Değişiklikler
Sosyal Değişiklikler
Bilişsel Değişiklikler
Uyum Sağlama
Kuşak Çatışması
Kimlik
Kimlik Oluşumu
Kadın-Erkek Doğası
Cinsiyet Roller

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 3.1. ERGENLİK DÖNEMİ
- 3.2. ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER
- 3.3. ERGENLİĞE UYUM SAĞLAMA SÜREÇLERİ
- 3.4. KUŞAK ÇATIŞMASI
- 3.5. KİMLİK KAVRAMI VE OLUŞUMU
- 3.6. KADIN VE ERKEK DOĞASI
- 3.7. CİNSİYET ROLLERİ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de ergenlik döneminin genel özelliklerini, dönem içinde meydana gelen değişiklikleri, uyum sağlama süreçlerini, kuşak çatışması kavramını, kimlik kavramını ve oluşumunu, kadın ve erkek doğası özelliklerini ve cinsiyet rollerini öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Ergenlik döneminin genel özellikleri nelerdir?
2. Ergenlik döneminde meydana gelen değişiklikler nelerdir?
3. Ergenlik dönemindeki bedensel değişiklikler nelerdir?
4. Ergenlik dönemindeki duygusal değişiklikler nelerdir?
5. Ergenlik dönemindeki sosyal değişiklikler nelerdir?
6. Ergenlik dönemindeki bilişsel değişiklikler nelerdir?
7. Ergenlik döneminde uyum sağlama süreçleri nasıl işler?
8. Ergenlik döneminde kuşak çatışması neden/nasıl olur?
9. Kimlik nedir? Kimlik oluşumu süreci nasıl özetlenebilir?
10. Kadını kadın, erkeği erkek yapan özellikleri çevre mi genetik faktörler mi belirler?
11. Ergenlik döneminde cinsiyet rolleri nasıl gerçekleşir?
12. Cinsiyet rolleri ile ilgili temel kavramlar nelerdir?



Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

3.1. ERGENLİK DÖNEMİ

Çocukluk döneminin hemen ardından gelen ve yaşamın en önemli dönüm noktalarından biri olan ergenlik ça-ğında fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal anlamda büyüme ve gelişim çok hızlı yaşanır. Bu dönem yaşanan hızlı değişimler doğaldır ve gelişim sürecinin gereğidir. Ergen birey, hızla gerçekleşen bedensel değişimlere uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda kimliğini oluşturma ve bir birey olarak çevreye uyum sağlama çabası yaşar. Ergenlik dönemi, yaklaşık olarak 11-13 ile 18-20 yaşları arasında yaşanan ve bireyin kendini oldukça kırılgan hissettiği bir dönemdir. Bu dönemde ergen bireyin mücadele etmek zorunda kaldığı en önemli konu; kendi kimliğini oluşturma ve bu kimliğini çevresine kabul ettirme çabasıdır..



3.2. ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

ETKİNLİK 1

- * Ergenlik döneminde ne gibi değişiklikler yaşıyorsunuz?
- * Çocukluktan farklı ne gibi fiziksel, ruhsal vb. değişimler yaşıyorsunuz?

İki soru üzerinde görüşlerinizi netleştirmek için düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Düşündüklerinizi, hatırladıklarınızı seçtiğiniz renkteki A4 kâğıda not ediniz. (Kâğıdın üzerine isim ve tarih yazmayı unutmayın.) Arkadaşlarınızla sorular hakkında görüşlerinizi paylaşabilirsiniz. Benzer ve farklı değişimlerin hakkında sohbet edebilirsiniz.

ETKİNLİK 2

Sınıfa getirdiğiniz kişisel albümlerinizi ya da fotoğraflarınızı inceleyiniz. (Sınıf ortamına kişisel fotoğraflarını getirmek istemeyenler anlayışla karşılanmalı, etkinlik mecburi tutulmamalıdır.)

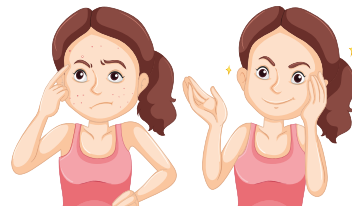
Ergenlik dönemindeki bedensel, duygusal, sosyal ve bilişsel değişiklikler özetle şu şekilde incelenebilir:

Bedensel Değişiklikler

- Boy uzar.
- Kilo artışı, yağlanma ve daha fazla terleme görülür.
- Ciltte değişiklikler, yağlanma ve sivilcelenme yaşanır.
- Baş kemiklerinde, yüz kemiklerinde ve burunda büyüme, çenede uzama, kalınlaşma olur.
- Tüm kemik sisteminde büyüme hızlanır.
- El ve ayakların ardından kollarda ve bacaklarda uzama başlar.
- Kalçalar, göğüs kemikleri ve omuzlar genişler.
- Ses değişimi olur.
- Hormon faaliyetlerinin artması sonucu cinsel olgunluk ortaya çıkar.

Duygusal Değişiklikler

- "Kimse neler hissettiğimi bilemez, anlayamaz." duygusu yaygındır.
- Duygular inişli çıkışlıdır.
- Derin duygusal yaşantılar söz konusudur.
- Yetişkin olma ile çocuk olma arasında çelişkili duygular yaşanır.
- Aşırı özgürlük istenir, bağımlılık reddedilir.
- Yalnız kalma tercih edilir.



Sosyal Değişiklikler

Ergenlik döneminde, çocukluk dönemine ait alışkanlıklar ve davranışların yerini daha olgun tutumlar alır. Bu sürecin şekillenmesinde ergenin, aile, arkadaş, öğretmen ilişkileri etkilidir. Sosyal gelişme içinde ergen, arkadaş çevresinin değerlerini ve dünya görüşünü çok önemser. Bu süreçte ergen için anne babasının ve diğer yetişkinlerin görüşleri geri planda kalır; büyüklüğünün düşünceleri ve taleplerini reddetme tavrını benimseyebilir.



Ergenlik döneminde bir gruba ait olmak ve arkadaşlar arasında popüler olmak son derece önemlidir. Bazı durumlarda ergen, arkadaş grubuna kabul edilebilmek için benimsemediği hareket ve tutumları bile benimser görünebilir. Çocukluğu boyunca anne babasına bağımlı olan ergen, artık bu bağımlılıktan kurtularak bağımsız bir birey olmaya yönelmektedir. Ergen, ailesi ile kurduğu güvene dayalı bağlılık ilişkisini arkadaşlarıyla da aynı şekilde geliştirir.

Bilişsel Değişiklikler

Ergenlik döneminde gelişimin önemli noktalarından bir diğeri, bu dönemde gerçekleşen bilişsel gelişim yani soyut düşünceye geçiştir. Bu değişim, hipotetik yani varsayımsal düşünmeyi ve olasılıkları düşünebilme gücünü artırır. Artık anne babanın dediği her şey sorgusuz sualsiz kabul edilmez. Cinsellik, ahlak, din gibi konularla ilgili kendilerine ait bir değerler dizgesi edinilir. Ergenlik döneminde artık soyut işleme yeteneğine sahip olduğundan, olaylar henüz gerçekleşmeden birçok seçeneği gözden geçirerek mantıksal sonuçlar çıkarabilme yetisi kazanılır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Ergenlik dönemine uyum sağlama süreçleriyle ilgili tahminlerinizi yazınız.
Tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız.

3.3. ERGENLİĞE UYUM SAĞLAMA SÜREÇLERİ

Robert Havighurst psikoloji alanında ergenlik dönemiyle ilgili ilk bilimsel çalışmaları ortaya koyan ve bu alana önemli katkıları olan bir bilim insanıdır. Chicago Üniversitesi'nde bir sosyolog olan Havighurst, yaşamın her aşamasında, bireyin ihtiyaçları ile toplumun beklentileri arasında duran belirli gelişimsel görevler olduğunu ileri sürer. Bu gelişim görevleri bireyin hayatta başarılı olmasına hizmet eden bilgi, beceri ve tutumlardan oluşur. Havighurst, Psikososyal Gelişimsel Kuramı'nda ergenlik dönemi için sekiz gelişimsel görev tanımlamıştır. Hâlâ pek çok kültürde kabul gören söz konusu görevler şunlardır:

- Fiziksel görünüşünü kabul etmek,*
- Toplumsal cinsiyet rolünü başarmak,*
- Her iki cinsten yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurmak,*
- Duygusal bağımsızlık kazanmak, evlilik ve aile yaşantısına hazırlanmak,*
- Bir meslek seçimi ve ekonomik özgürlük için hazırlanmak,*
- Toplumsal olarak sorumlu davranışlar sergilemeyi istemek ve başarmak,*
- Bir dünya görüşü edinmek, değerler ve ahlak sistemi oluşturmak.*

Sıralanan bu gelişim ödevlerinin başarılmalarıyla birlikte gençlerin, mutlu, dengeli ve sağlıklı kişiliğe sahip bireyler olarak toplum içindeki yerlerini almaları mümkün olacaktır.

OKUMA PARÇASI

Vakti zamanında boynuzlarını pek beğenen bir geyik varmış. Su içmeye gittiği zaman suya bakarak kendini seyreder, boynuzlarının güzelliğini gördükçe içi sevinç dolarmış: “Ne kadar güçlü ve asil boynuzlarım var. Hem çok ihtişamlı duruyorlar. Bu ormanda bunlar sayesinde güvende yaşıyorum. Bu heybetli boynuzlarımı gören benden çekiniyor.” dermiş kendi kendine...

Hem suyunu içip hem içinden bunları düşünürken, gözleri birden bacaklarına takılmış: “Peki ya ayaklarımla bacaklarım! Bunlara ne demeli? Ne kadar çelimsiz. Keşke bacaklarım daha güçlü olsaydı. İşte kendimde beğenmediğim tek yer bu! O zaman gerçekten çok mutlu bir geyik olurum.” diye yakınmış.

Bir gün yine sudaki yansımasını seyrederken yaklaşan av köpeklerin sesini duymamış. Sesleri fark ettiğinde hızla koşmaya başlamış. Fakat koşarken o çok beğendiği boynuzları ağaçların dallarına takılıp duruyormuş. Ya o beğenmediği cılız bulduğu bacakları? Bu cılızlık bacaklarına çeviklik kazandırıyor mu oysa. İlk defa fark etmiş bacaklarının değerini. O beğenmediği o küçümsediği cılız bacaklarının çevikliği sayesinde avcılarının elinden kurtulmuş. Anlamış ki geyik, var olan özelliklerimizi olduğu gibi kabul etmeliyiz: “Her özelliğimizi kabul edip sevdiğimizde mutlu oluruz. Değiştirmeyeceğimiz şeyler için üzüntü duymak dünyanın en saçma işiymiş meğer bunca zaman kendimi boş yere üzmüşüm.”

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Ailenizde tercih edilen/kullanılan anne baba tutumları ile ilgili tahminlerinizi yazınız.
Tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız.

3.4. KUŞAK ÇATIŞMASI

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

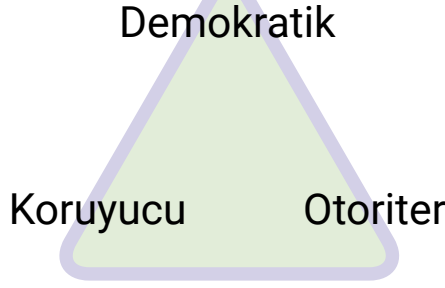
Beyin Fırtınası

Kuşak çatışması hakkında görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla görüşlerinizi paylaşınız. Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz. Ulaştığınız sonuçları dikkate alarak ‘kuşak çatışması’ kavramını tanımlamaya çalışınız.

Son yıllarda bilim ve teknoloji alanındaki gelişmeler, kuşaklar arası farklılıkların artmasına sebep olmuştur. Ergen, aile çevresinin değer yargıları ve geleneklerine uyum sağlamakta zorluk çekebilir. Ailesinin onun adına meslek ve eş seçimi yapmasından hoşnut olmayabilir. Kuşak çatışması adı verilen bu olgu, ergenin kendi hayatını planlama isteğiyle ailesinin dayatmaları arasında sıkışıp kalması anlamına gelir. Bu noktada yaşanan çatışmaları uzlaşmacı biçimde çözebilmek önemlidir. Aile içi evlilik ya da küçük yaşta evlilik gibi bilimsel olarak sağlıklı olmadığı kanıtlanmış dayatmalar karşısında ergenin yasal haklarını bilmesi ve gerekirse yasal olarak yardım istemeyi talep etmeyi öğrenmesi gerekir. Demokrat kimliği benimsemiş ailelerde kuşak çatışmasına daha az rastlanır. Hoşgörülü ve değişime açık ebeveynler, ergenlerin taleplerini anlayıp onlara doğru şekilde yol gösterebilmektedirler. Çocuklar, toplumsal cinsiyet rollerini, öncelikle anne babayı gözleyerek öğrenirler. Aslında çocuklar, anne babanın birçok kişilik özelliğini taklit ederken ahlaki ve kültürel değer ve standartlarını da benimserler.



Anne ve babaların çocuklarına yönelik tutumları, üç ana başlık altında gruplandırılabilir:



Otoriter ve aşırı koruyucu ya da aşırı serbest aile tutumları olumsuzken, demokratik tutumlar kişilik gelişiminde olumlu sonuçlar verir. Demokratik aile tutumları dışındaki tüm diğerleri, çocukların kişilik gelişimi üzerinde olumsuz etki bırakır. Yetiştirme tutumlarındaki tutarsızlık, ödül ve ceza dengesinin bozuk olması, aile içi iletişim ve eş ilişkilerinin bozuk olması gibi olumsuz davranış örnekleri de yine ergenlerde kişilik gelişimini olumsuz etkileyen faktörler içinde sayılabilir.

Demokratik anne baba tutumu benimsendiğinde, belli sınırlar içinde çocukların bazı davranışları yapmalarına izin verilir; bazı şeyleri deneme yanılma yöntemiyle öğrenmeleri sağlanır ve böylece sorumluluk duygusunun gelişmesine uygun ortam hazırlanmış olunur.

Koruyucu anne baba tutumunda, anne babalar, çocukları çok fazla korur ve denetlerler. Çocukların yapabileceği pek çok şey anne baba tarafından yapıldığında çocuğa deneme yanılma yöntemiyle öğrenme fırsatı bırakılmaz ve kendine güvenen bir birey yetiştirilemez.

Otoriter anne baba tutumunda, çocuğun gelişim seviyesi, kişilik özellikleri ve istekleri dikkate alınmaz. Çocuklar çok sık cezalandırılır. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edemezler. Yapılan çalışmalarda otoriter tutumun çocuklarda bağımsız kişilik gelişimini engellediği, özellikle erkek çocuklarda saldırganlık düzeyini arttırdığı ve benlik saygısı düzeyini düşürdüğü görülmektedir.

3.5. KİMLİK KAVRAMI VE OLUŞUMU

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

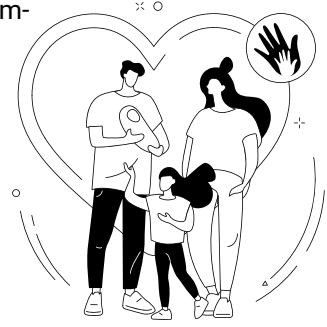
Beyin Fırtınası

Kişilik, kimlik hakkında görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla görüşlerinizi paylaşınız. Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz. Ulaştığınız sonuçları dikkate alarak 'kimlik' kavramını tanımlamaya çalışınız.

Kişilik, bireyin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel özelliklerinin süreklilik gösteren yönlerini içerir. Doğuştan gelen genetik özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimi, büyüme-gelişme sürecinde kendine özgü bir kişilik ortaya çıkarır. Temel ihtiyaçlarını toplumla çatışma hâline düşmeden karşılayabilen insanlar, psikolojik bakımdan sağlıklı kimselerdir.

Pek çok araştırmacı, kişinin yaşamındaki en önemli kişilerin annesi ve babası olduğunu, anne ve baba ile iyi bir ilişkinin genç ve erişkin ruh sağlığında belirleyici rol oynadığını belirtmiştir. Anne babası ile sağlıklı ve doyurucu ilişkileri olan kişiler, aile dışındaki çevre ve arkadaşları ile daha kolay bir şekilde istediği yönde ilişkiler geliştirebilmektedirler.

Yetişkin rollerine hazırlık ve toplumca onaylanan ahlaki standartlara uyum sorunlarının yaşandığı bu evrede ergen, düşünsel ve duygusal yönden önemli değişimlere uğrar ve özdeşim kuracağı davranış modellerine ihtiyaç duyar. Uygun kişilerin örnek alınması bu süreci kolaylaştırır. Sosyal ilişkileri içinde kendisini kanıtlayarak, varlığını kabul ettirmek amacı ile yaşıt gruplarına yönelir. Bu evrede ahlaki değerlerde değişim gözlenebilmekte, daha önceki inanç, düşünce ve alışkanlıklar sorgulanmaya başlanmaktadır. Ergenin karşılaştığı toplumsal rollerle ilgili fırsatlar, onun farklı rolleri denemesine ve farklı yetenekler geliştirmesine yol açar. Böylece kendi ve diğerlerinin gözünde kim olduğuyla ilgili benzer fikirler oluştuğunda güvenli bir kimlik duygusu oluşmuş olur.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Kadın ve erkek doğası farklılıkları (ve bunların hangi konularda olduğu) ile ilgili tahminlerinizi yazınız. Tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız

3.6. KADIN VE ERKEK DOĞASI

Kadının ve erkeğin cinsiyet rolünün ne olduğunun anlaşılabilmesi için öncelikle kadın ve erkeğin genetik yapısının ve doğasının bilinmesi gerekir. “Kadını kadın, erkeği erkek yapan özellikleri çevre mi yoksa genetik faktörler mi belirlemektir?” sorusunun kesin cevabı, cinsiyet özelliklerimizin çevre ve kalıtım tarafından ortaklaşa belirlendiğidir. Cinsiyet kimliğimizi daha çok genetik faktörler belirlerken toplumsal cinsiyet rolümüzü yaşadığımız çevre ve bu çevrenin kültürel değerleri belirler.

Erkek çocuklarının sertlik, dik başlılık, heyecanlarını açığa vuramama, saldırganlık içeren oyunlar oynamaları gibi özelliklerine rağmen kız çocuklarının yumuşak başlı, sevimli olmaları, kollanmaya ve korunmaya ihtiyaç duymaları ve evcilik oyununa yönelmeleri gibi özellikleri biyolojik etkilerle açıklanmaktadır. Erkekler bir olaya mantıkla, kadınlar duyguları ile yaklaşabilir. O hâlde erkeğin beynine duygusallığı ve estetiği öğretmesi; kadının da mantık, muhakeme yeteneğini geliştirmeye çalışarak her iki cinsin beyinlerindeki mantık ve his dengesini sağlaması, hayata uyumları açısından en iyisi olacaktır (Targhan, 2012).



ETKİNLİK

Kadın ve erkek doğasının hangi noktalarda farklılıklar gösterdiğini inceleyelim. Kendi farkı yönlerimizi not edelim; arkadaşlarımızla bu farklılıklar hakkında görüşlerimizi paylaşalım.

DUYARLILIK

Duyarlılık konusunda erkekler ve kadınlar arasındaki farkların fizyolojik bir temele bağlı olduğu düşünülmektedir. Kadınlarda östrojen ve progesteron seviyelerindeki oynamaların duygusal değişikliklere neden olduğu bilinir. Artmış östrojen ve progesteron seviyeleri de bir erkekte “femine” yani “kadınsı” özelliklerin ortaya çıkmasına neden olur.



Kadınlar

Kendilerini ve ailelerini koruma içgüdüleri kuvvetlidir. Korku ve tehlike anında daha fazla fiziksel alarm cevabı verirler. Hem iletişim hâlindeyken hem de kişisel görüşlerini ve duygusal yaşantılarını paylaşıırken, kendilerini yakın ve ilişkilerini onaylanmış hissederler.



Erkekler

Testesteron seviyelerinin yüksek olması, duygusal duyarsızlığa, empatik bloğa ve başkalarının sıkıntılarına ilgisiz kalmaya sebep olur. Yüksek seviyelerdeki testesteron agresif cevaba neden olur. Kadınlarla paylaştıkları fiziksel aktiviteler ile kendilerini onlara daha yakın hissederler.

DÜŞÜNCE YAPISI

Erkekler ve kadınlar, benzer kararlar verip benzer sonuçlara ulaşıyor gibi görünseler de kullandıkları yöntemler oldukça farklıdır ve bu farklılıklar, birbirinden uzak uçlarda sonuçlara ulaşmalarına sebep olabilir.



Kadınlar

- Sezgileri güçlüdür.
- Evrensel düşünürler.
- Olaylara geniş bir perspektiften bakabilirler.
- Var olan veya var olabilecek diğer karmaşık detayları düşünürler.



Erkekler

- Problem ya da düşünce üzerine odaklanırlar.
- Kendilerini problemin dışında tutabilirler.
- Karmaşıklığı minimuma indirebilirler.
- Olaylara düz bir perspektiften bakarlar.
- Sorunları çözmeye yarayacak ayrıntılara ve inceliklere değer vermezler.

PROBLEMLERE YAKLAŞIM

Kadınlar ve erkeklerin problemlere yaklaşım tarzlarında da farklılıklar görülmektedir.



Kadınlar

Kadınların genellikle tek bir kişiyi lider olarak kabul etmeden grup olarak hareket ettikleri ve grup içinde ilişkilerinin eşite yakın olduğu gözlenmiştir. Kadınlar, tartışma üretmeye ve kolektif zekâyı kullanmaya eğilimlidirler. Kadınlar için bir problemi tartışmak bir paylaşımdır ve kendisini açıklamak, ilişkisini derinleştirip güçlendirmek için fırsattır. Kadınlar genelde problemin kendisiyle, çözümünden daha fazla ilgilenebilirler.



Erkekler

Erkeklerin, kabiliyet ve gücünü gösteren bir liderin komuta zinciri olarak veya bir hiyerarşik düzen kurarak hareket ettikleri; bir problemin çözümünde ona uzaktan bakarak, yardımlaşmadan keşif yoluyla sonuca ulaşmak istedikleri gözlenmiştir. Bir şeyi araştırırken yapılan dırılmış linkler ve emirler zinciri ile hareket etmeye eğilimlidirler. Erkekler genelde problemin çözümüne odaklanırlar. Onlar için bir problemi çözmek; onların çözüm gücünü, ilişkiye bağlılığını ve sorumluluğunu gösterir. Problemin nasıl çözüldüğünden çok, çözüme ulaşmış olmaları önemlidir ve gurur kaynağıdır.

HAFIZA

Beyinde hafızadan sorumlu olan hipokampus, erkeklerde testesteron, kadınlarda ise östrojen ve progesteron seviyelerinden etkilenir. Cinsiyet arası hafıza farklılıkları, birtakım yapısal ve kimyasal faktörlerden kaynaklanır.



Kadınlar

- Daha sakin ancak daha konuşkandırlar. Daha acelecidirler.
- Daha saygılıdırlar. Şiddet eğilimleri daha azdır.
- Duyguları çabuk harekete geçer. Süse, güzelliğe, dekorasyona düşkündür.
- Duyguları daha değişkendir. Tedbirli ve dikkatli hareket ederler.
- Daha dindardırlar.
- Kendisine değer veren erkekleri tercih ederler.
- Erkekce cesaret görmek isterler.
- Korunmak ve kollanmak isterler.
- Sevdikleri erkekleri desteklemeyi önemserler.
- Erkekce zekâ ararlar.



Erkekler

- Agresif ve kavgacıdırlar.
- Olaylara daha soğukkanlı yaklaşırlar.
- Kadınlardan daha iyi sır saklarlar.
- Kadınlara karşı tutkularının esiri olurlar.
- Takdir ettikleri ve/veya hayran oldukları kadını seçerler ve severler.
- Kucaklamak ve korumak isterler.
- Kadındaki cazibeyi ve inceliği görmek isterler.

Sonuç olarak;

1. Cinsiyet farklılıklarının kadın erkek ilişkilerinde, iş arkadaşlığında, günlük yaşamda, evlilikte, aile kurmada ve anne-baba olma gibi birçok rol ve durumda önemli etkisi olduğunu bilerek kendi cinsini ve karşı cinsi tanıma konusunda çaba içinde olmak gerekir.
2. Kişi karşı cinsteki bireylerin kendileri gibi düşünmesini, hissetmesini ve davranmasını beklememelidir.
3. Erkekler ve kadınlar arasındaki farkları kabullenmeli ve bunların zenginlik olduğunu düşünmek önemlidir.
4. Her birey, kendi cinsiyet rolünü en sağlıklı biçimde yaşamak için çaba sarf etmeli ve kendi cinsiyet rolünü ustalıklarla yaşamaya odaklanmalıdır.
5. Kişiler birbirlerini değiştirmeye zorlamamalıdır.
6. İki cins arasındaki farklılıklardan çok benzerlikleri dikkate almak hayatı kolaylaştıracaktır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Cinsiyet, cinsiyet rolleri, cinsel kimlik kavramları ile ilgili tahminlerinizi yazınız/söyleyiniz.
Tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız.

3.7. CİNSİYET ROLLERİ

Ergenlik döneminde bireyi bekleyen temel gelişim ödevlerinden birisi, cinsiyet rolünü gerçekleştirmesidir. Bu bakımdan ergenlerin bir yetişkin bedenine kavuşan görüntüleriyle bir çocuk görüntüsünden uzaklaşmaları sonucu, beden imgeleri, erkek ve kadın olarak yapılır.

Gençlerin kendilerini cinsiyetine uygun olarak erkeksi ya da kadınsı hissetmeleriyle kimlik gelişimini tamamlama yolunda ilerlemeleri beklenir. Kişinin ait olduğu cinsiyeti reddiyle ilgili sorunu olduğunda ruhsal açmazlar oluşabilir. Bireyin ruhsal ve toplumsal uyumu için sağlıklı bir cinsiyet rolünü sergilemesi istenir. Toplumun her bir bireyden beklediği ideal erkeksi ya da kadınsı duygu ve davranışlar vardır. Bunlar henüz küçük bir çocukken öncelikle ailenin aktarımları daha sonra da yakın çevre aracılığıyla öğrenilir. Sosyalleşme sürecinde birey, kendini kız ya da erkek olarak tanıır ve böylece kabullenir. Sosyal öğrenme yoluyla edinilen cinsiyet rolleri, yaşam boyunca ruh sağlığını, kişiliği, yaşam kalitesini ve kişilerarası ilişkileri etkileyen temel bir değişken olarak çocuklukta, gençlikte ve tüm yaşam dönemlerinde kimliğin bir parçası olarak işlev görür (Ceyhan, 2000).



İlginçtir ki doğmadan önce beden özellikleri, bireyin nasıl bir bebek olacağı hakkında her şey bir sırken, kimlik hakkında ilk bilinen konu cinsiyettir. Aileler bebeğin hakkında hiçbir şey bilmezken günümüzün teknolojik ve tıbbi şartlarıyla kız mı erkek mi olacağını öğrenebilirler. Bu bilgiyle birlikte daha doğmadan mavi ve pembe eşyaların seçimiyle cinsiyet hakkında bir ayırım yapılmaya başlanır. İlerleyen yıllarda söz konusu ayırım saç biçimi, giysiler ve oyuncaklarla sürer gider. Her aile, kız çocuklarının daha kadınca, erkek çocuklarının da daha erkeksi tavırlar kazanmasını ister (Taylor, Peplau ve Sears, 2012).





Cinsiyet Rollerine İle İlgili Temel Kavramlar:

- Cinsiyet
- Cinsellik
- Cinsel kimlik
- Cinsiyet rolü
- Cinsel kimlik ve rol çatışmaları

a. Cinsiyet:

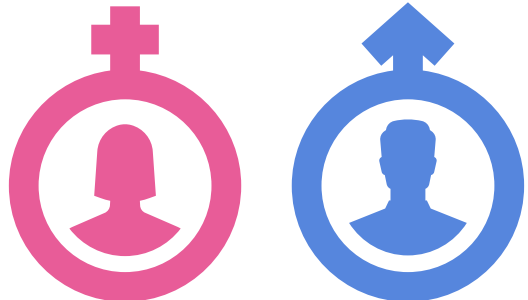
Cinsiyet sözcüğü, bireye, üreme işinde bir rol veren ve erkekle dişi ayırt ettiren özel bir yaratılış, eşey, cinslik, seks anlamlarına gelir. Biyolojik kökenli bir sözcük olup, insanoğlunun yapı ve özellikleri bakımından “erkek” ve “dişi” olmak üzere farklı özel yaratılışa sahip iki ayrı varlık olduğunu anlatır. Kadın ve erkek organizmasına sahip olarak doğmak, bireyin belli bir cinsel kimliğe sahip olmasına olanak sağlar. Ancak var olan biyolojik ve anatomik donanımdan öte bireyin, toplum içinde kadın ve erkek olarak davranış sergilemesini etkileyen yapılar, sahip olduğu cinsel kimlik ve cinsiyet rolleridir (İmamoğlu, 2009).

b. Cinsellik:

Seks (sex) cinsiyet sözcüğünün İngilizce karşılığı olduğu hâlde kültürümüzde “cinsel ilişki” olarak anlaşılır. Cinsellik sözcüğünden çıkarılan anlam da kişiden kişiye değişebilmektedir:

- Bazılarına göre üreme anlamına gelir.
- Bazıları bu sözcükten cinsel açıdan uyarılmış kadın ya da erkekte gözlenen davranışları anlar.
- Bazen cinsellik sözcüğü, erkek ve kadınların kendi cinslerine özgü özelliklerin bütünü anlamında kullanılır.
- Bazen “cinsiyet” sözcüğünün eş anlamlısı olarak kullanılır.
- Bazen farklı cinsten olan bireylerin nasıl davrandığı, neler hissettiği ve toplumdaki farklı rolleri ile ilgilidir.

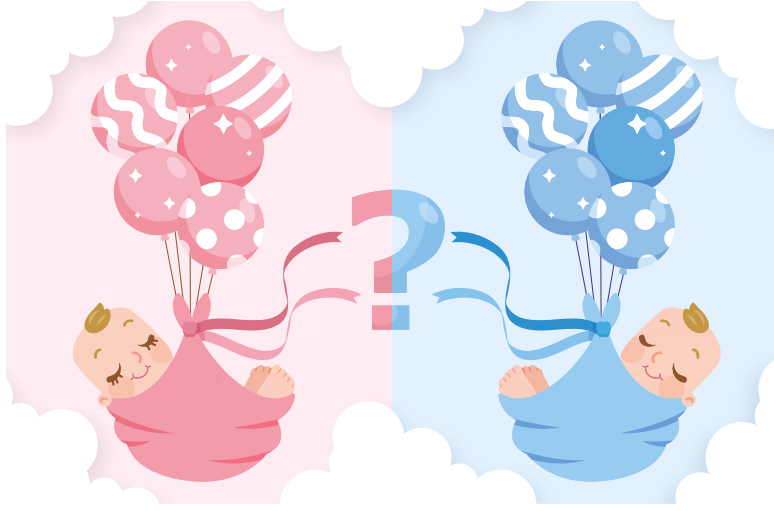
Bu noktada Özgüven’in “cinsellik” tanımı, daha derleyici bir tanım olarak kabul edilebilir; “cinsellik, bireyin kendi cinsel kimliğini kabul etmesi ayrıca cinsinin gereği olarak karşı cinsle ilgilenmesi, onu araması, onunla birlikte olmaktan, cinsel ilişkiden, bedensel olduğu kadar ruhsal bir haz ve doyunluluk elde etmesidir.”



c. Cinsel Kimlik:

Bir bireyin cinsel kimliğini anlatmak için “kadınlık” ve “erkeklik” sözcükleri kullanılır. Cinsel kimlik aslında bireyin ait olduğu cinsi kabul etmesi; kendi bedenini ve benliğini bu cinsellik içinde algılaması, duygu ve davranışlarını buna uygun olarak yaşamasıdır.

Cinsel kimliğin temeli, üç yaşına gelmeden önce oluşmaya başlar. Küçük yaşlarda, cinsel kimlik daha çok giyeceklerle, gündelik yaşamdaki bazı davranış ve rollere bağlı olarak yüzeysel biçimde tanınmış olur. Çocuklar cinsiyetin değişmediğini ancak 5-6 yaşlarında kavrarlar. Cinsel kimlik algısı sonraki dönemlerde iki cinse ait inanç ve tutumlar geliştirilerek devam eder.



d. Cinsiyet Rolü:

Her kültürde erkeklerin ve kadınların farklılıkları, neleri yapıp neleri yapamayacakları açıkça belirlenmiştir. Cinsiyet rolleri, kültürel olarak erkekler ve kadınlar için kabul edilen ve geçerli sayılan davranış biçimlerinin kişilere aktarılmasıyla benimsenir ve içselleştirilir. Bu roller, kadın ve erkeklerin nasıl düşüneceğini ve kendini nasıl hissedeceğini belirlemiş olur. Toplum yaşamda genellikle çocukların cinsiyete özgü doğru davranışları ödüllendirilir. Çocuklar kimliklerini erkek ya da dişi olarak anlamayı öğrenirler; iki rolü nelerin oluşturduğuna dair kavramları geliştirir ve bunlara uygun davranışları benimserler. Akranlar, televizyon ve basın yayın, bireyin cinse özgü davranışlar kazanmasını etkiler. Televizyon, erkek ve kadının cinsel rolleri konusunda net mesajlar aktarır. Cinsiyet rolleri, kişilerin eril ya da dişi olarak etiketlenebilen davranışlarını, tutumlarını, değerlerini, düşünme biçimlerini, konuşmalarını, oturma, yürüme, giyinme biçimlerini, süslenerek daha çekici, daha feminen ya da kadınlara ait bilinen süslenmeyi reddederek daha erkeksi görünmek gibi birçok unsuru kapsar (Taylor, Peplau ve Sears, 2012).

Bireyin kendi cinsel kimliğini kabul etmesi, kendini kadın veya erkek olarak algılayıp cinsiyetinin gerektirdiği davranışları göstermesi anlamına gelir. Havighurst'un “toplumsal cinsiyet rolünü başarmak” ifadesi de kız ya da erkek çocuk olarak dünyaya gelen insanoğlunun biyolojik cinsiyetinden dolayı birtakım toplumsal davranış kalıplarına uygun davranmayı öğrenme sürecini anlatır.

e. Cinsel Kimlik ve Rol Çatışmaları:

Cinsel rollerinin kültürel bir boyutu da söz konusudur. Cinsel rollerin algılanmasında ve bu rollerle ilgili toplumsal beklentiler konusunda zaman içinde değişiklikler görülebilir. Bunun sonucunda ise cinsel kimlikle ilgili rol çatışmaları yaşanır. Modern yaşamla çalışma hayatına giren kadınlar, genellikle model olarak babalarını ve onların başarıya ilişkin değerlerini benimseyerek varlıklarını ortaya koyarlar. Bu durum, aile içi ilişkilere yansyarak geleneksel kadın rolünü reddetmeleri ile sorunlar yaşamalarına neden olur.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce ergenlik ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

.....

Bu bölümde ergenlik ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik dönemindeki bedensel değişikliklerden değildir?

- a. Tüm kemik sisteminde büyümenin hızlanması
- b. Ses değişimi olması
- c. Ciltte değişiklikler ve sivilcelenme
- d. Kilo artışı, yağlanma ve terlemenin durması
- e. Hormon faaliyetlerinin artması sonucu cinsel olgunluğun ortaya çıkması

2. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik dönemindeki duygusal değişikliklerden değildir?

- a. Duygular inişli çıkışlıdır
- b. Yetişkin olma ile çocuk olma arasında çelişkili duygular yaşanır
- c. Yalnız kalmak tercih edilmez
- d. Aşırı özgürlük istenir
- e. Derin duygusal yaşantılar söz konusudur

3. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik dönemindeki sosyal değişikliklerden değildir?

- a. Çocukluk dönemine ait alışkanlıklar yerini daha olgun tutumlar alır
- b. Arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü çok önemsenmez
- c. Büyüklerin düşünce ve taleplerini reddetme tavrı benimsenir
- d. Bir gruba ait olma çok önemlidir
- e. Arkadaşlar arasında popüler olmak son derece önemlidir

4. Aşağıdakilerden hangisi ergenlik dönemindeki bilişsel değişikliklerden değildir?

- a. Soyut düşünceye geçiş gerçekleşir
- b. Ebeveynlerin her dediği sorgusuz sualsiz kabul edilir
- c. Varsayımları ve olasılıkları düşünme gücü artar
- d. Cinsellik, ahlak ve din konularında kendilerine ait bir değerler dizgesi edinilir
- e. Mantıksal sonuçlar çıkarabilme yetisi kazanır

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. Ergenlik gelişim ödevlerinin başarılmamasıyla birlikte gençlerin,,, ve kişiliğe sahip bireyler olarak toplum içindeki yerlerini almaları mümkün olacaktır.
2. Demokrat kimliği benimsemiş ailelerde daha az rastlanır.
3. Çocuklar, toplumsal öncelikle anne babayı gözleyerek öğrenirler.
4. Kişilik, bireyin,, ve fiziksel özelliklerinin süreklilik gösteren yönlerini içerir.
5. Cinsiyet arası hafıza farklılıkları, birtakım ve faktörlerden kaynaklanır.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Temel ihtiyaçlarını toplumla çatışma hâline düşmeden karşılayabilen insanlar, psikolojik bakımdan sağlıklı kimselerdir. ()
2. Ergenin karşılaştığı toplumsal rollerle ilgili fırsatlar, onun farklı rolleri denemesine ve farklı yetenekler geliştirmesine yol açar. ()
3. Kadının ve erkeğin cinsiyet rolünün ne olduğunun anlaşılabilmesi için öncelikle kadın ve erkeğin genetik yapısının ve doğasının bilinmesi gereksizdir. ()
4. Erkeğin beynine duygusallığı ve estetiği öğretmesi; kadının da mantık, muhakeme yeteneğini geliştirmeye çalışarak her iki cinsin beyinlerindeki mantık ve his dengesini sağlaması, hayata uyumları açısından en iyisi olacaktır. ()
5. Erkekler ve kadınlar, benzer kararlar verip benzer sonuçlara ulaşıyor gibi görünseler de kullandıkları yöntemler oldukça farklıdır ve bu farklılıklar, birbirinden uzak uçlarda sonuçlara ulaşmalarına sebep olabilir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Kadın ve erkek doğasında nasıl farklılıklar olabileceğini hatırlayarak özetle açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Cinsiyet rolleri ile ilgili temel kavramlar nelerdir? Özetle açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

3. Ergenlik döneminde gerçekleştirilmesi beklenen gelişimsel hedefleri açıklayınız.

.....

.....

.....

.....



Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamanız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Atak, H, Tatlı, C, Çokamay, G, Büyükpabuşcu, H, Çok, F. (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye’de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 8 (3), 204-227. DOI: 10.18863/pgy.238184
2. Ceyhan (2020). *Çocuk Gelişimi ve Psikolojisi*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını.
3. Dinçel, Esen. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
4. Gander, M.J., Gardiner H.W. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Ankara, İmge Yayınevi
5. Güler, N. (2016) *Yengeç Bireysel Rehabilitasyon Modeli, Gençliğe İlk Adım, Temel Psikososyal Beceri Modülleri (TPSB) Serisi No: 1*, Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
6. İmamoğlu, S. E. (2009). *Kişilerarası İlişkiler*, İstanbul, Yeni İnsan Yayınları.
7. Özdemir, O, Özdemir, P, Kadak, M, Nasıroğlu, S. (2014). *Kişilik Gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 4 (4), 566-589. DOI: 10.5455/cap.20120433
8. Özgüven, İ. E. (1997). *Cinsellik ve Cinsel Yaşam*, Ankara, PDREM Yayınları.
9. Tarhan, N. (2012). *Kadın Psikolojisi*. İstanbul, Nesil Yayınları.
10. Tarhan, N. (2017). *Bilinçli Genç Olmak*. İstanbul, Timaş Yayınları.
11. Taylor, Peplau ve Sears. (2012). *Sosyal Psikoloji*. Ankara, İmge Kitabevi.
12. TDK Sözlük. (2004).

4. ÜNİTE

KENDİNİ TANIMA

Uzman Psikolog
Serkan ELÇİ



4. ÜNİTE KENDİNİ TANIMA

TEMEL KAVRAMLAR

Kendini Tanıma
Duygusal Farkındalık
Evrensel Duygular
Gerçek Benlik
İdeal Benlik
Sunulan Benlik
Kendini Tanıma Süreci
Başkasını Tanıma
Çekirdek İnançlar

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 4.1. KENDİNİ TANIMA
- 4.2. FARKINDALIK
- 4.3. BENLİK KAVRAMLARI
- 4.4. KENDİNİ TANIMA SÜRECİ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de kendini tanıma ve benlik kavramlarını, kendini tanıma alanlarını, duygusal farkındalığın ve evrensel duyguların neler olduğunu, kendini ve başkalarını tanıma süreçlerini, çekirdek inançları, düşüncelerin yaşam üzerindeki etkilerini, duyguların oluşumunu ve davranışlara nasıl yansıdığını, pozitif beden algısını, güçlü ve zayıf yönleri, bireyselleşmeyi ve kendini tanıyabilme yeterliliğinin ne olduğunu öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Kendini tanıma nedir?
2. Kendini tanıma alanları nelerdir?
3. Duygusal farkındalık nedir?
4. Evrensel duygular nelerdir?
5. Benlik kavramları nelerdir?
6. Kültürlere göre benlik
7. İç dünyayı, davranışları ve başkalarını inceleyerek kendini tanıma süreci nasıl gerçekleşir, tartışınız.
8. Kendimizi tanıyacağımız özellikler nelerdir?
9. Başkasını tanıma nasıl olur?
10. Çekirdek inançlar kavramının sizdeki çağrışımlarını paylaşınız.
11. Düşüncelerimizin yaşamımız üzerindeki etkileri nelerdir?
12. Duygularımızın oluşumu ve davranışlarımıza nasıl yansıdığı hakkındaki görüşlerinizi paylaşınız.
13. Pozitif beden algısı nedir, nasıl oluşur?
14. Fiziksel özelliklerimizin, zihinsel yeteneklerimizin, inançlarımızın, aile içi deneyimlerimizin kendimizi tanımadaki rolü nedir?
15. Güçlü ve zayıf yönleriniz nelerdir?
16. Bencilliğe varmadan bireyselleşme nasıl gerçekleşir?
17. Kendini tanıyabilme yeterliliği nedir, tartışınız.



Kimlik ve Kimlik Karmaşası Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

Simurg, bir masal kuşudur. Uzun boynunda beyaz bir halka bulunan, safran tüylü, güzel sesli, insana benzer kocaman bir kuş... Kuşların sultanıdır. Kaf Dağı'nın ardında yaşar.

Efsaneye göre kuşlar, sultanlarını bulmak üzere toplanıp yola çıkarlar bir gün. Yol uzun, yolculuk zordur.

"Aşk Denizi"nden geçerler önce... "Ayrılık Vadisi"nden uçarlar. "Hırs Ovası"nı aşılıp, "Kıskançlık Gölü"ne saparlar. Kuşların kimi Aşk Denizi'ne dalar, kimi Ayrılık Vadisi'nde kopar sürüden. Kimi hırslanıp düşer ovaya, kimi kıskanıp batar göle.

Yolculuk bittiğinde, Kaf Dağı'nın ardına sadece otuz kuş varabilmiştir. Sultanları Simurg'u bulamazlar orada.

Sonunda sırrı, sözcükler çözer:

Farsça "si", "otuz" demektir, "murg" ise "kuş". Otuz kuş! Anlarlar ki aradıkları sultan kendileridir. İşte böyle, gerçek yolculuk, kendine yapılan yolculuktur. Yolculuk başlasın o hâlde!

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Kendini tanıma alanları ile ilgili tahminlerinizi yazınız.
Tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız.

4.1. KENDİNİ TANIMA

"Ben kimim? Yetkinliğim, yeteneklerim neler? Nereden geldim, nereye gidiyorum? Hayattaki amaçlarım neler ve bu amaca ulaşacak içsel yetilere sahip miyim? Hangi erdemlere sahibim? Sahip olduklarım, sahip olmak istediklerime oranla nerede? Güçlü yönlerim, zayıf yönlerim neler?" gibi sorulara yanıt aramak kişinin kendini tanımasına yardımcı olur.

Kendini tanıma; düşüncelerinin nereden kaynaklandığını bilme, bu düşüncelerle hissetmiş olduğu duyguları yönetebilme ve davranışlarını önceden tahmin edebilme yetisine sahip olabilmektir. Herkesin güçlü ve zayıf yönleri vardır. Önemli olan bu yönlerin bilinmesi ve güçlü yönlerin kuvvetlendirilerek zayıf yönlerin

törpülenmesini sağlayabilmektir. Roosevelt'in de dediği gibi *"bir insanı ahlaken eğitmeden sadece zihnen eğitmek, topluma bir bela kazandırmak"* olacaktır.

Bireyin kendini tanıması birçok yönden mümkündür. Tanıma, bireyin fiziksel özellikleri ve bu özelliklerle neler yapabileceğinden başlayan, amaçlara, hayallere, alışkanlıklara kadar uzanan geniş bir yelpazedir.



Kendini Tanıma Alanları Nelerdir?

Bireyin kendini tanıması için birbirinden farklı alanlar ve özellikler vardır. Bu özellikler şöyle sınıflandırılabilir:

Fiziksel Özellikler

- Yaş, boy, ağırlık, cinsiyet
- Bedensel özellikler, engel (özür) durumu
- Sağlık durumu (geçirilen belirgin hastalıklar, psikolojik sağlık vb.)
- Görünüş, ses tonu

Kişilik Özellikleri

- Genel yetenek (veya zekâ) düzeyi, akademik yetenek, farklı yetenekler
- Alışkanlıklar, tutumlar, değer yargıları
- İlgiler, psikolojik ihtiyaçlar, inançlar
- İletişim becerileri
- Duygusal durum ve heyecan durumu

Sosyolojik Özellikler

- Ailenin sosyo-ekonomik durumu
- Okul ve arkadaş çevresi ve onlarla ilişkiler
- İşle ilgili yaşantı ve tecrübeler

Akademik Özellikler

- Okuldaki genel başarı durumu, akademik başarı
- Çalışma durumu, alışkanlıklar, iş tecrübesi
- Güçlü ve zayıf olunan alanlar
- Boş zaman etkinlikleri (tiyatro, müzik, spor, vb.)
- Güdülenme durumu

Eğitsel ve Mesleki Planlar ve Amaçlar

- Yönelmeyi düşünülen alanlar ve okullar
- İş, meslek ve gelecekle ilgili planlar
- Hayattan beklentiler



Kendi güçlü ve zayıf yanlarına hâkim olanlar, bireysel faydanın yanında topluma da fayda sağlar. Olumlu kişilerarası ilişkilere sahip bir toplum, kalkınmaya ve gelişimin en üst düzeye çıkmasına yardımcı olur.

Kendini tanıyan insan, hastalık dönemlerinde de çabuk iyileşmeyi sağlayan temel yetilere sahiptir. Birçok rahatsızlığın psikolojik temeli olduğunu varsayarsak atlatılması için de sağlam psikolojik bir yapıya ihtiyaç vardır.

Birey, yaşamda dengeyi yakalayabilmek ve iyi oluş hâlini sürdürebilir kılmak için kendindeki pozitif ve negatif yönleri fark edip dengeleyebilmeyi öğrenmelidir.

Kendini tanımanın, bireyin yaşamına hem direkt hem dolaylı yoldan olumlu katkıları olmaktadır. Örneğin, mizah gücüne sahip olduğunu bilen ve kullanan kişi, çevresi tarafından aranan ve varlığıyla insanları mutlu eden biri hâline gelir. Doğal olarak böyle bir kişinin sosyal çevresi geniş olacak ayrıca kendi ihtiyaç duyduğunda da gerekli sosyal desteği almayı bilecektir. Bu da yaşamış olduğu bir soruna yönelik çözüm alternatiflerini arttıracak ya sorun yaşanmadan önlenecek ya da beklenenden daha erken dönemde çözüme ulaşıp mutluluk yakalanacaktır.

ETKİNLİK

- Kendinizle ilgili olumlu özelliklerinizi düşünün. En çok hangi özelliğinizi beğeniyorsunuz?
- Kendinizde beğenmediğiniz özellikler nelerdir? Bunlar en çok hangi zamanlarda ortaya çıkar? Beğenmediğiniz özelliklerinizi değiştirmek için neler yapabilirsiniz?
- Başka insanlarda beğenmediğiniz özellikler nelerdir?
- Başkaları sizi nasıl tanırlar? Örneğin arkadaşlarınız, akrabalarınız, komşularınız, öğretmenleriniz sizin nasıl bir insan olduğunuzu düşünürler?
- Başkalarının sizi nasıl tanımasını isterdiniz?

Yukarıdaki sorular hakkında düşününüz. Arkadaşlarınızla cevaplarınızla ilgili paylaşımlar yapabilirsiniz. Benzer ve farklı yönleriniz hakkında sohbet edebilirsiniz.

4.2. FARKINDALIK

Duygusal Farkındalık

Kendini tanımanın en önemli unsuru, kişinin yaşadığı duyguların farkında olmasıdır. Duygu, bireyin iç dünyasından ya da çevreden gelen uyaranlara karşı, zihninin uyaranlara yüklediği anlamdadır.

Örneğin, kişi, “*Ali’nin yalan söylemesi beni üzdü.*” dediğinde hissetmiş olduğu duygu üzüntüdür; “*Ablamın eşyalarımı izinsiz alması beni kızdırdı.*” dediğinde duygu ise öfkedir. Olumsuz olduğu gibi olumlu duygular da çokça hayatın içindedir fakat bunları görmek için çaba göstermek gerekir. Bazen bireyin çevresinden öğrendikleriyle yaşadığı duyguların farkına varması zorlaşır.

ETKİNLİK

Yazılıdan düşük not aldım.

- Ne hissettim? (Kızdım, üzüldüm vb.)
- Kime ya da neye (üzüldüm./kızdım.)
- Bu durumda kızgınlığımı/ üzüntümü) nasıl ifade edebilirim?

Örnek olayı ve soruları, kendinizden yola çıkarak cevaplandırınız. Arkadaşlarınızla cevaplarınızla ilgili paylaşımlar yapabilirsiniz. Benzer ve farklı yönleriniz hakkında sohbet edebilirsiniz.

Evrensel Duygular

Doğuştan görme engeli olan kişilerin kullandığı yüz ifadelerini araştıran çalışmalar; körlerin yüz ifadelerinin görme konusunda bir problemi olmayan kişilerininki ile aynı olduğunu ortaya koymuştur (Carter, 2013). Afrika’nın en bilinmedik kabilelerindeki insanlar da dâhil olmak üzere dünyadaki insanlarda altı duygunun yüz ifadelerinin aynı olduğu görülmektedir. Bundan dolayı aşağıdaki duygulara ‘evrensel duygular’ adı verilmiştir:

• Şaşırma

• Korku

• Öfke

• Mutluluk

• İğrenme

• Üzüntü



ETKİNLİK**Tanımadığın Kişiyle 5 Dakika Konuşma**

Arkadaşlarınızdan en az tanıdığınız bir kişiyi seçiniz. (Bunu yaparken herkes sınıfta yürüsün. Herkes sınıfta gezinirken sınıftan en az tanıdığı ya da hiç tanımadığı bir üyeyi seçsin.) Seçim bittikten sonra çiftler olarak 5 ya da 7 dakika boyunca bir köşeye çekilerek birbirinizi tanımaya çalışınız. Birbirinize istediğiniz soruları sorunuz. (Bu süreçte her soruya cevap verme zorunluluğunuzun olmadığı sizi rahatlatılabilir.) Sürenin bitiminde sıralarınıza geri dönünüz. Çalışmanın bitiminde herkes eşi hakkında öğrendiklerini hatırlayabildiği kadarıyla sınıfa aktarması faydalı olacaktır. Bu oyun ile sınıf üyeleri olarak bir yandan birbiriniz ile ilgili bilgileri dinlemeyi öğrenirken diğer yandan başkalarının ağızından kendinizin anlatılmasını deneyimlemiş olacaksınız.

4.3. BENLİK KAVRAMLARI**Benlik Kavramları (Gerçek, İdeal, Sunulan)**

Kendilik kavramıyla benzer anlam taşıyan ‘benlik’ de kendini tanımada önemlidir. Benliği Rosenberg’e göre; Gerçek Benlik, İdeal Benlik ve Sunulan Benlik olarak genel hatlarıyla üçe ayırmak mümkündür (Clemmens, 1984). **Gerçek benlik**, kişinin kim olduğunu tanıması; neye, ne kadar gücü olduğunun farkında olmasıdır. Gerçek benlik, güçlü olduğu zaman, kişi daha rahat karar verebilir ve bu kararın sonuçlarının da arkasında durabilir. Fakat gerçek benlikte zayıflama olduğunda, kişi benliğine yani kendisine yabancılaşır. Artık olayları yöneten olmak yerine olaylar karşısında yönetilen hâle gelir.

İdeal benlik ise; bireyin o anda olmadığı fakat olmayı hedeflediği benliktir. Bu, kişinin geleceğe dair hedeflerinin temelini oluşturur. Mesleki anlamda, *“İyi bir doktor olacağım.”* demek ideal benliğe dair olan inançlardan biridir. Böyle bir hedefi olan kişi, bu ölçüde çalışmıyor, sadece olmak istediği şeyin bir anda olmasını istiyorsa ideale ulaşamayacak ve ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark açılacaktır. Dolayısıyla kendini tanıyan insan, yeterliliklerini bilecek ve hedeflerini de buna göre belirleyecektir. Diğer bir kavram olan **sunulan benlik** ise; gerçek ve ideal benlikten ziyade kişinin davranışlarını bulunmuş olduğu toplumun kabul edebileceği yönde sergilemesidir. Yani kişinin kendini ifade edişi, çevreye göre şekillenmektedir.

Erikson, benliğin yaşlarla beraber değişime uğradığını, her geçen dönemin etkileri taşınarak, bir sonraki döneme geçildiğini ve kişinin kendini tanıması için yeni bir kimlik kazandığını, kişinin artık kendine ait hisleri, düşünceleri, anıları ve görünümüyle farklı bir yer edindiğini söyler (Öztürk, 1985).

Kültürlere Göre Benlik

Mead’e göre benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl gördüğüyle ilişkilidir. Aşağı ya da yukarı değerde görüyor olmaktan ziyade kişinin kendini tanıması, son nokta olan benlik kavramının oluştuğunu gösterir. Kişinin kendini tanıması için yaşamış olduğu kültürü ve çevreyi de iyi tanıması gerekir. Çünkü insanların kendisini

başkasının gözünde görebilmesi için çevreyle yakın ilişkiler kurması gerekmektedir (Mann ve Ark., 2004).

Kültürümüzde kendini tanıma ile ilgili birçok düşünürün sözleri mevcuttur. Örneğin; Yunus Emre’nin, *“bende baktım bende gördüm/ benim ile ben olanı”*, Mevlana’nın, *“ey yürüyüp giden dost, bütün gücünle ara, ama dışarıda değil, aradığını kendi içinde ara”* demesi, kendini tanımanın önemini göstermektedir (Gölpınarlı, 1995).



Dere kenarında bir kurbağa yarışı varmış. Hedef çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa, arkadaşlarını seyretmek için toplanmış ve yarış başlamış.

Aslında seyirciler, yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece şu sesler duyulabiliyormuş: “Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!”

Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca, teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş.

Seyirciler bağıryorlarmış: “Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!”

Sonunda, kurbağaların bir tanesi hariç, hepsinin ümitleri kırılmış ve yarışı bırakmışlar. Ama kalan son kurbağa büyük bir çabayla mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğerleri hayretler içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş: “Bu işi nasıl başardın?”

O anda farkına varmışlar ki kuleye çıkan kurbağa sağırmış!

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

“Kendinizi Ne Kadar Tanıdığınızı Düşünüyorsunuz?” sorusuna 0-10 arası puan veriniz. Daha sonra aşağıdaki soruları cevaplandırınız:

“Neye Göre Değerlendirdiniz?

- Olumlu özelliklerim neler?
- Geliştirmem gereken özelliklerim neler?
- Arkadaşlarım beni nasıl tanırlar?
- Ben onların beni nasıl tanımlamasını isterdim?
- Amaç ve hedeflerim neler?
- Doğru/yanlışlarım neler?

Arkadaşlarınızla cevaplarınızla ilgili paylaşımlar yapabilirsiniz. Kendinizi tanıma noktasında benzer ve farklı yönleriniz hakkında sohbet edebilirsiniz.

4.4. KENDİNİ TANIMA SÜRECİ

Kendini tanıma süreci, genel hatlarıyla üç yöntemle yapılabilmektedir.

1. **İç Dünyamızı İnceleme / İç Bakış Yoluyla Kendini Tanıma:** Bu yöntemde kişi iç dünyasına dönerek, duygu, düşünce ve motivasyonlarının ne olduğunu bulmaya çalışır. Örneğin, insanlarla yakın ilişkiler kurmak için kişi, öncelikle kendini tanımalı, neye ihtiyacı olduğunu bilmeli, ardından çevresinden buna benzerlik gösterenlerle rahat şekilde iletişime geçebilmelidir.
2. **Davranışlarımızı Gözlemleyerek Kendini Tanıma:** Kişinin kendi davranışlarını gözlemleyerek kendini tanımasına ‘benlik algılama kuramı’ denir. Kişinin geçmişte yaşamış olduğu olaylara nasıl tepkiler verdiğini düşünerek, kendi hakkında çıkarımlarda bulunabileceğini ifade eder. Birey, el şakalarından rahatsız olup olmadığına yaşantılarına bakarak karar verebilir.
3. **Başkalarını Gözlemleyerek Kendini Tanıma / Ayna Benlik:** Kişi, kendi düşünce, duygu, yetenek ve motivasyon kaynaklarını, başkalarının düşünce, duygu, yetenek ve motive oldukları şeylere bakarak da bulabilir. Birey, bir arkadaşı sevdiği bir şarkıyı kendisine dinlettikten sonra o tarz müziklerden hoşlandığını fark edebilir.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Aşağıdakilerden hangilerinin güçlü yönünüz olduğunu düşünün ve işaretleyiniz.

Aşağıdakilerinin hangilerinin zayıf yönünüz olduğunu düşünün ve işaretleyiniz.

Şimdi de yanındaki arkadaşınızı düşünün ve onun güçlü ve zayıf yönlerini işaretleyiniz.

(İsterseniz benzer ve farklı yönlerinizi karşılaştırabilirsiniz.)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Özgünlük | ☐ Keyif Alma | ☐ Tevazu |
| ☐ Merak | ☐ Şefkatlilik | ☐ Dikkat |
| ☐ Öğrenmeye Açık Oluş | ☐ Sevme ve Sevilme Kapasitesi | ☐ Özdenetim |
| ☐ Açık Fikirlilik | ☐ Sosyal Zekâ | ☐ Güzelliği Takdir Etme |
| ☐ Geniş Bakış Açısı | ☐ Adalet | ☐ Şükür |
| ☐ Dürüstlük | ☐ Liderlik | ☐ Umut |
| ☐ Cesur Olma | ☐ Vatandaşlık | ☐ Mizah |
| ☐ Beceriklilik | ☐ Affedicilik | ☐ Maneviyat |

Bireyin Kendisini Tanıyacağı Özellikler

Fiziksel Özellikler: Bireyin sahip olduğu fiziksel özelliklerini kabul etmesi güçlü yönlerinden biridir. Kişinin boyunun ne kadar olduğu, kilosunun fazlalığı ya da azlığı, kendi çevresindeki olumlu yerini ve iyi iletişimini etkilememelidir.

Zihinsel Yetenek: Kişinin zihinsel yeteneğinin belirgin tarafı zekâdır. Zekâ, yeni karşılaşılan durumlara karşı insanın vereceği tepkileri belirler. Sorunların üstesinden gelebilmek için pratikliğe sahip olan birisi, en az hasarla karşılaştığı sorunu atlatacaktır.

Zihinsel yetenekler aynı zamanda kişinin öğrenmesini de içerir. Kişinin hangi yöntemlerle öğrendiği, ne hızla kavradığı, eski deneyim ve öğrendiklerini kullanarak bugünkü sorunları nasıl çözebildiğini de gösterir.

Düşünceler: Kişinin yaşadığı olayları nasıl yorumladığı, kurmuş olduğu neden sonuç ilişkisidir. Düşünceler, olaylar karşısında sadece öngörü, tahmin niteliğindedir. Gerçeği yansıtmayan, olumsuz düşüncelere sahip olmak, bireyin hissedeceği duyguları ve davranışları etkileyecektir. Örneğin; "Ders çok zor, kesin geçemeyeceğim." düşüncesine sahip olan bir öğrenci düşük not aldığı anda, "Zaten ben demiştim/biliyordum." diyecektir. Fakat böyle bir ön kabulde düşük not almasının nedeninin dersin zorluğundan değil, zor olduğunu düşündüğü için çalışmamasından kaynaklandığını atlamış olacaktır.

Duygular: Olaylara karşı kişinin aklından geçen düşüncelerin tetikledikleridir. Hisler, davranışların ne yönde olacağını belirlemekte oldukça etkilidir. Örneğin; "Basketboldan seçmeleri geçtiğim için çok mutlu oldum, artık daha fazla çalışmam lazım." Mutluluk hissi, daha çok çalışma için motivasyon olabilmektedir.

Davranışlar: Bir olay karşısında insanın vermiş olduğu tepkilere davranışlar denir. Bu davranışlar bireyin düşüncelerinin dış dünyaya yansımasıdır; insanların bireyi tanıdıkları yüzüdür. Eğer birey, sözel olarak bazı davranışları vurguluyorsa bu söylediklerini kendisinin de uygulaması gerekir. Örneğin; çocuğuna kitap okuması gerektiğini söyleyen bir anne, kendisi kitap okumuyorsa çocuktan da bu beklenti içine girmesi yersiz olacaktır.

Bedenin Verdiği Tepkiler: İnsanın yaşadığı olaylar karşısında hissetmiş olduğu duygulara bedeni tepkiler veriyorsa dikkate almak gerekir. Örneğin, utangaç birisinin yüzünün kızarması, kaygılanan birisinin kalbinin hızla çarpması gibi.

Aile ve Çevreyle Yaşanan Deneyimler: Hem arkadaş hem de aile ilişkilerindeki tavırlar da bireyin kendisini tanımaya dair veri oluşturur. Örneğin, arkadaşlarına hayır diyemediğini fark eden biri, kendisindeki zayıf yönünün bu olduğunu bilir ve buna yönelik gelişim sağlamaya çalışabilir (Tarhan, 2012).

Başkasını Tanıma

Kendini tanımanın bir diğer önemli ayağı ise başkalarını tanımadır. Başkalarını tanımanın temel yolu ise empati kurabilmektir. Empati özetle; kendini başkasının yerine koyma, olayları onun duygu, düşünce ve davranışlarıyla, onun bakış açısı ile görebilme yeteneğidir. Tabii bu yeteneği, birey karşısındaki kişiyle paylaştığında varlığı kabul edilebilir. Örneğin, bir arkadaşının canı sıkkın olduğunda kişi, “Boş ver geçer, takma!” demek yerine “Yaşadığını anlamaya çalışıyorum, senin yerinde olsam...” gibi cümlelerle desteğini gösterebiliyorsa empati kurabiliyor demektir.

Çekirdek İnançlar

İnsanın nasıl düşündüğü, nasıl hissettiğini ve nasıl davranacağını belirliyor ise düşünce sistemine göz atmak faydalı olacaktır. Bireyin düşünceleri anlık olabileceği gibi geçmiş deneyimleriyle alakalı olarak ‘inanç’ hâline gelmiş de olabilir. ‘Çekirdek inanç’ olarak adlandırılan bu sistem, yaşanan dünya ile ilgili derinlerde var olan algılardır. Bu inançlar, kişinin neyi hak edip etmediğini ya da kendiyile ilgili inandıklarını ortaya koyar. “Ben değersizim, beceriksizim, diğer insanların söyledikleri daha önceliklidir.” şeklinde negatif çekirdek inançları olan bir kişi bazen bilinçli olarak fakat çoğunlukla farkında olmadan bu inançlarıyla düşünür ve o doğrultuda davranır. Bu şekilde davrandığında ise doğal olarak problemleri çözmede zorlanır, kendilik değeri olumsuz olur.



Olumsuz İnançlar	Olumlu İnançlar
Değersizim	Değer görmeye layık biriyim. Herkesin olduğu gibi benim de olumlu ve olumsuz yanlarım var.
Gelecekte umutsuzum	Gelecekte benim için fırsatlar olacaktır fakat umutsuzluğum nedeniyle şu an ben farkında değilim. Umut çok yakınımda!

Birey, olayın olumsuzluğunu kendi olumsuzluğuna bağlamak yerine olayı, olaya sebep olan koşulları ve olaydaki sorumluluğunu anlamaya çalışır ve durumu ona göre yorumlarsa yaşananlara daha gerçekçi yaklaşmış ve kendisini iyi hissetmiş olur.

“Daha iyi öğrenmeliydim, bu yetersiz.” yerine; “Bir an önce bitirmek için çok hızlı okuyorum, bu da öğrenmeyi zorlaştırıyor.”

“Çok düşüncesizim, hep bunu yapıyorum” yerine; “Karnım çok aç olduğunda eve hızla girip gürültü yapabiliyorum. Kardeşimin sınavlara hazırlandığını hatırlayıp daha yavaş davranabilirim.”

“Her şeyin sebebi benim, benim yüzümden oldu” yerine; “Annem bana müdahale edince çok öfkelenim ve tepki verdim. Sonra babam olaya karıştı. Bir dahaki sefere annem müdahale ettiğinde öfkelensem bile aşırı tepki vermezsem sorun büyümemiş olur.” gibi tepkiler verebilmek hem olaylara daha gerçekçi yaklaşmayı sağlayacak hem de kişinin kendisini iyi hissetmesine yardımcı olacaktır.

DERS DIŞI ETKİNLİK

Kime Göre Ben Neyim?

İnsanlar zaman zaman birtakım özellikleri ile birlikte anılır. Bireyin kendisine yakıştırılan özellikler bazen kişinin gerçek yönleri olabilir bazen de gerçeği yansıtmayabilir. Kim, hangi özelliklerin size ait olduğunu ifade ediyor ise düşününüz, o bölümün içine çarpı (x) işareti koyunuz. Her bir madde için istediğiniz kadar işaret koyabildiğiniz gibi derseniz boş da bırakabilirsiniz.

Bu uygulama, kendinizi nasıl algıladığınızı ve başkalarının gözünden nasıl algılandığınızı fark etmeniz amacıyla önerilmektedir. Uygulamadaki soruları nötr olarak yanıtladığınızda güçlü ve zayıf yönlerinizin hangileri olduğunu anlamanız için ipuçlarına ulaşmış olacaksınız.

Uygulamayı bitirdikten sonra cevapların bütünü kontrol ediniz. Kendini tanıma yöntemlerini hatırlayınız. İsterseniz cevaplarınızı arkadaşlarınızla, öğretmenlerinizle, ailenizle karşılaştırarak değerlendirebilirsiniz. Kendinize olumsuz sıfatlar yakıştırıyorsanız/veya sizin dışınızdakiler tarafından bu yapılıyorsa rehber öğretmeninizle/ilişli bir uzman ile görüşmeniz sizi rahatlatılabilir.

Nesiniz-Nasılısınız?	Öğretmenlerime	Anneme	Babama	Kardeşlerime	Arkadaşlarıma	Bana
Hareketliyim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kavgacıyım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Plansızım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uysalım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yeterince akıllı değilim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zekiyim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cesaretsizim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ezberciyim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Somurtkanım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beceriksizim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ciddiyim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasaklıyım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Neşeliyim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yakışıklıyım/Güzelim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cana yakınım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Haylazım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Güçlüyüm	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hayalperestim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Her zaman hastayım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sportmenim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kıskancım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
İlgisizim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saygısızım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Talihsizim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Şımarığım	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Yetenekliyim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zavallının biriyim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uyumsuzum	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mutlu değilim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Başarılıyım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kötümserim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sevilen biriyim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sakarım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tembelim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Çok konuşuyorum	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dürüstüm	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Paylaşımçıyım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kararlıyım	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Popülerim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
..... (Diğer)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(orgm.meb.gov.tr sitesinden alınarak, ders dışı etkinlik olarak kullanılmıştır. 14.11.2022)

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu üniteye öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce kendini tanıma ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde kendini tanıma ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi kendini tanıma alanlarından biri değildir?

- a. Fiziksel özellikler
- b. Akademik özellikler
- c. Sosyolojik özellikler
- d. Kişilik özellikleri
- e. Arkadaşlarının hayalleri

2. Aşağıdakilerden hangisi evrensel duygular arasında yer almaz?

- a. Şaşkınlık
- b. Korku
- c. Mutluluk
- d. Kıskançlık
- e. Üzüntü

3. Aşağıdakilerden hangisi kişinin kendisini tanıyacağı özelliklerden değildir?

- a. Empati
- b. Zihinsel yetenek
- c. Düşünceler
- d. Bedenin verdiği tepkiler
- e. Duygular

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1.olarak adlandırılan bu sistem, yaşanılan dünya ile ilgili derinlerde var olan algılardır.
2. Empati özetle; kendini başkasının yerine koyma, olayları onun, ve, onun ile görebilme yeteneğidir.
3. Kişinin kendi davranışlarını gözlemleyerek kendini tanımasına denir.
4. Kişi, kendi düşünce, duygu, yetenek ve motivasyon kaynaklarını, başkalarının, ve oldukları şeylere bakarak da bulabilir.
5. yönteminde kişi, iç dünyasına dönerek, duygu, düşünce ve motivasyonlarının ne olduğunu bulmaya çalışır.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Gerçek benlik, kişinin kim olduğunu tanıması; neye, ne kadar gücü olduğunun farkında olmasıdır. ()
2. İdeal benlik; bireyin o anda olmadığı fakat olmayı hedeflediği benliktir. ()
3. Tanıma, bireyin duygusal özellikleri ve bu özelliklerle neler yapabileceğinden başlayan, amaçlara, hayallere, alışkanlıklara, davranışlara kadar uzanan geniş bir yelpazededir. ()
4. Kendini tanımanın en önemli unsuru, kişinin yaşadığı duyguların farkında olmasıdır. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Fiziksel özelliklerimizin, zihinsel yeteneklerimizin, inançlarımızın, aile içi deneyimlerimizin kendimizi tanımadaki rolü nedir? Özetle açıklayınız..

.....

.....

.....

.....

2. Benlik kavramları nelerdir? Özetle açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

3. Kendini tanıma ve başkalarını tanıma arasındaki ilişkiyi açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

**Kimlik ve Kimlik Karmaşası Ölçeği**

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Clemmens ER. (1984). The work of Karen Horney. Am J Psychol, ss.
2. Cüceloğlu, D. (1994). Yeniden İnsan İnsana, İstanbul, Remzi Kitabevi.
3. Cüceloğlu, D. (1998). İnsan ve Davranışı. İstanbul, Remzi Kitabevi.
4. Gölpınarlı A, Yunus Emre. (1995). Türk ve Dünya Klasikleri, Varlık Yayınları, Ankara.
5. Leimon A, McMahon G. (2018). Pozitif Psikoloji For Dummies, Nobel.
6. Mann M, Clemens MHH, Herman PS ve ark. (2004). Self-Esteem in a broad spectrum approach for mental health promotion. Health Educ Res.
7. Ögülmüş, S. (2006). İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık.
8. Öztürk, O. (1985). Psikanaliz ve Psikoterapi, Sevinç Matbaası, Ankara.
9. Randi E. McCabe, Ph.D., Traci L. McFarlane, Ph.D., Marion P. Olmsted, Ph.D. (2003). The Overcoming Bulimia Workbook, Distributed in Canada Raincoast Books, Printed in the USA.
10. Tarhan, N. (2002). Stresi Mutluluğa Dönüştürmek. İstanbul, Timaş Yayınları.
11. Tarhan, N. (2012). Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları, Timaş Yayınları, İstanbul.

5. ÜNİTE

BAŞKALARININ DUYGULARINI TANIMA



Dr.Öğr. Üyesi Fatma TURAN



5. ÜNİTE BAŞKALARININ DUYGULARINI TANIMA

TEMEL KAVRAMLAR

Duygu

Empati

Benzerliklere
Odaklanma

Duyguları Yansıtma

Anlamı Yansıtma

Ön Yargı, Yargılamama
ve Hoşgörü

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

5.1. DUYGU NEDİR? TEMEL DUYGULARI TANIMA

5.2. EMPATİK ANLAYIŞ GELİŞTİRME

5.3. BAŞKALARI İLE BENZERLİKLERE ODAKLANMA

5.4. HOŞGÖRÜNÜN ÖNEMİ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de başkalarının duygularını tanıma kavramı ile ilişkili olarak duygu kavramını, temel duyguları tanımayı, empatik anlayış geliştirmeyi, başkalarıyla benzerliklere odaklanmayı, hoşgörünün önemini ne olduğunu öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Duygu nedir ve temel duyguları nasıl tanıyabiliriz, tartışınız.
2. Empati nedir? Empatik anlayış geliştirmenin nasıl olacağı hakkındaki düşüncelerinizi paylaşınız.
3. Başkaları ile benzerliklere nasıl odaklanılabilir? Hâlden ve dilden anlama nasıl olur?
4. Ön yargı nedir? Yargılamama ve hoşgörü kavramlarının sizdeki çağrışımlarını paylaşınız.



KASİ- EEÖ-EF

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

5.1. DUYGU NEDİR? TEMEL DUYGULARI TANIMA

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

a. Aşağıdaki cümlelerin anlamları üzerinde düşününüz.

"Kişi duygularını yönettiği sürece mutluluğu bulur!"

"Duygusuz karanlığı aydınlatamayız, bitkinliği harekete çeviremeyiz."

C. G. Jung

b. Duygu kelimesinin anlamı ve çağrışımları nelerdir? Bu konuda bir beyin fırtınası yapınız.

BEYİN FIRTINASI

Etkinlikteki iki cümleyi kavrayıp anlam çağrışımları üzerinde görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla cümleler hakkında görüşlerinizi paylaşınız. Her turda yalnız bir cümleyle ilgili fikrinizi söyleyiniz.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

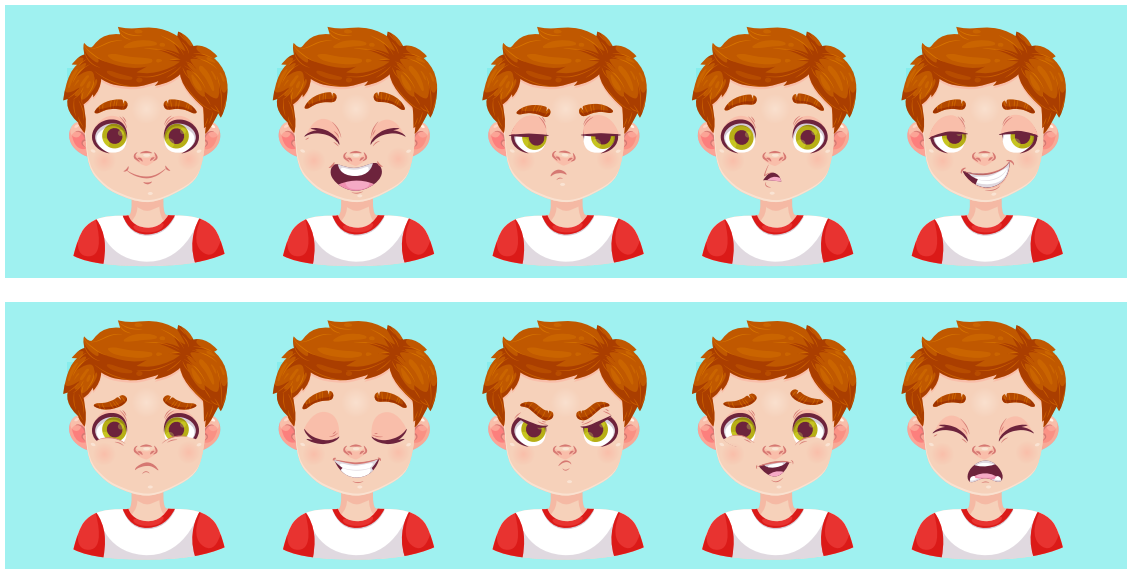
Ulaştığınız sonuçları dikkate alarak 'duygu' kavramını tanımlamaya çalışınız.

DUYGU NEDİR?

Duygular, insanın düşünce ve davranışlarını anlama ve anlamlandırmada önemli bir rol oynar.

Daniel Goleman (1999) duygu sözcüğünü; **"bir his ve bu hisse özel belirli düşünceler, biyolojik ve psikolojik durumlarla alakalı bir dizi hareket eğilimi"** olarak ifade etmektedir. Duygular bireyleri çevrelerinde var olan tehdit ve tehlikelere karşı uyarırken aynı zamanda onları bu uyarılara karşı uygun davranışları sergileme konusunda hazırlarlar. Zihin ve beden hâlen var olan tehlike durumundaki var kalımını garantiye alırlar (<http://www.psikolojisozlugu.com>, 2018).

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekâyı, **"bir bireyin kendi ve başkalarının duygularının farkında olabilmesi, onları ayırt edebilmesi ve bireyin düşünce ve eylemlerinde bu bilgiyi kullanabilmesi"** olarak tanımlar. Duygusal zekâsı gelişmiş bireyler, duygularını bastırmak yerine, bir denge içinde ifade etme becerisine sahiptirler (Balci ve ark., 2013).



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Sınıfta gazete, gazete ilavesi ya da dergi, makas ve yapıştırıcı bant malzemeleri ile etkinliğe hazırlanınız.

İkişerli gruplara ayrılınız. Her gruba temin edilen gazeteler vd. eşit olarak dağıtınız.

Tahtaya aşağıdaki biçimde bir tablo çiziniz.

Mutlu	Üzgün	Kızgın	Korkmuş	Şaşırmış	Meraklı	Tedirgin
-------	-------	--------	---------	----------	---------	----------

Tahtada yazan duyguları tek tek okuyarak, bu duyguyu yaşayan insanın yüz ifadesinin nasıl olacağını gösteriniz. Daha sonra duyguları tek tek okuyarak, varsa gazete ve dergilerdeki yüz ifadesinden bu duyguyu yaşadığını tahmin ettiğiniz resimleri bulunuz. Eşleştirilen resimleri grup ortamında paylaşınız ve üzerinde en az iki grubun anlaştığı resimleri doğru kabul ederek, bu resimleri kesip tahtadaki ilgili bölüme asınız. İnsanların yüz ifadelerine bakarak onların duygularını anlayabilme becerilerinizi artırmanız için gerçekleştirdiğiniz etkinlik ilgili deneyimlerinizi paylaşınız.

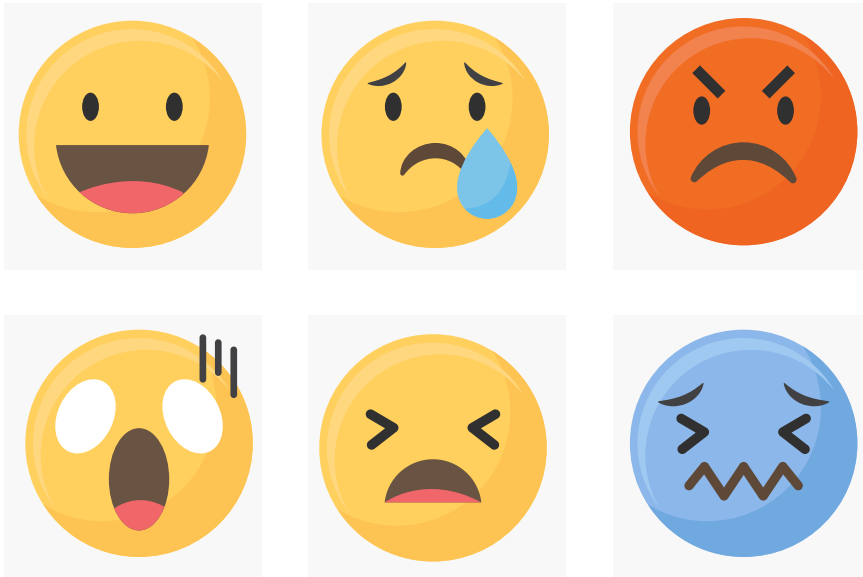


TEMEL DUYGULARI TANIMA

Paul Ekman, altı temel duygu olduğunu ifade eder (Ekman & Davidson, 1993). Bu duygular; öfke, tiksinti (iğrenme), korku, mutluluk, üzüntü (hüzün) ve şaşkınlıktır.

Temel bireysel duygular, insandaki bütün duyguların alt yapısını oluşturmakta ve diğer duygular, bu duyguların birleşimlerinden oluşmaktadır. Bir olay karşısında bireyin hissettiği her bir duyguyu tek başına ele almak kolaylıkla yapılabilecek bir şey değildir. Bir olay için birden fazla duygu aynı anda yaşanır ve çoğunlukla bunlar iç içe geçtiği için ayırtırmakta güçlük çekilir. Bu nedenle bireyin duygularını, benzer ve farklı özelliklerine göre karşılaştırabilmesi ve duygusal farkındalığını yükseltebilmesi önemlidir.

Duygusal farkındalığın yedi adımı ise duyguları tanımak, onların sorumluluğunu almak, duygu-düşünce ayrımı yapabilmek, karar alırken duyguları dikkate almak, başkalarının duygularını anlayabilmek, onların duygularına önem vermek ve duyguları enerjiye dönüştürebilmek şeklinde ifade edilmektedir.



ETKİNLİK

Duygularla ilgili sözleri kartlara yazarak duygu kartları oluşturunuz.
Kartları okuyarak hatırlamanızı sağlayacak bir etkinliğe dönüştürünüz.

İnsan, üzüntü duygusunu dönüşüm için kullanmayı başarabilir. Bunu gerçekleştirirken de alışılmış fikirlerin dışında fakat amaca uygun düşüncelere yönelmesi gerekir!
(Tarhan, 2006)

Acı, insanı değişime götürür!
(Tarhan, 2006)

Sevgiye ümit eklendiğinde, insanı harekete geçirir ve yaşama sevincini artırır. Sevgiyle ümit beraber olduğunda motivasyon ortaya çıkar. Eğer ümitsiz bir sevgi söz konusuysa, çaresizlik duygusu doğar
(Tarhan, 2006).

Bir kimsenin başkalarının sevgisine karşı duyarlı olmasını sağlayacak şey, duygusal birikimdir. Duygusal birikim olursa, kişi kendi duyguları kadar karşı tarafın duygularını da anlar. Dolayısıyla insanları okumak isteyen bir kişinin öncelikle kendi duygularını fark etmesi beklenir
(Tarhan, 2006).

Mutluluğun bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal ve mesleki parçalardan oluşan parametreleri (ayrımları) vardır. Eğer gerçek mutluluğu yakalamak istiyorsak, bu parametrelerin hepsini dikkate almak zorundayız
(Tarhan, 2006).

Ümit duygusunda gizli bir psikoloji yasası vardır: Beklentisi olan insanın karşısına farklı fırsatlar çıkar. "Şanslı" diye bilinen kişilerin en ufak detayları fark etmeleri ve bunlara büyük bir ümitle bağlanmaları sonucunda başarılı olduklarını söyleyebiliriz
(Tarhan, 2006).

Utmanmanın olmadığı durumlarda, ilişkilerdeki ölçüyü tutturmak zorlaşır. Bu yapıcı duyguyu yok etmek, insanın bencilleşmesine, empati yoksunluğuna, sorumsuzluğa sebep olacağından yalnızlaştırır
(Tarhan, 2006).

Kıskançlık, ilkel ve eğitilmesi gereken bir duygudur. Ateşin odunu yediği gibi insanı yer bitirir. Bu sebeple kıskanç insanlar hiç rahat değildirler
(Tarhan, 2006).

Utanma, suçluluk ve pişmanlıktan oluşan duygu grubu da insanın olgunluğuna katkıda bulunan, yapıcı olumsuz duygulara dâhildir
(Tarhan, 2006).

Merhamet, şefkat, acıma gibi duygular hissedildiği anda beyinde 'iç morfin' denilen endorfin, serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılandığı belirtilmiştir
(Tarhan, 2006).

Bağışlanmayan her şey, ruhumuza ve sırtımıza yükür. Affettiğimiz zaman, o yükü alır, bir kenara koyar ve karşımızdakinin yeni bir yanlış daha yapmasını önlemiş oluruz
(Tarhan, 2006).

Bütün olumsuz duyguların altında yatan asıl içgüdü, bencilliktir. Ego şişmesine sebep olan bencillik jeneratörü diğer bütün olumsuz duyguları besler
(Tarhan, 2006).

Olumsuz duyguların en önemli özelliklerinden birisi, paylaşıldıkça pekişmesidir. Bu sebeple insan haklı ve mantıklı olmadığı süreç, menfi duygularını paylaşmamalıdır
(Tarhan, 2006).

5.2. EMPATİK ANLAYIŞ GELİŞTİRME

EMPATİ NEDİR?

Empati; etkileşim ve ilişki içerisinde olunan diğer kişinin duygu ve düşünce dünyasını anlamaya çalışmak anlamına gelir. Kişinin kendini başkalarının yerine koyabilme becerisi olarak tanımlanabilir. Bilimsel olarak empati, ses tonundaki sözel ve yüz ifadelerindeki sözel olmayan mesajları okuyabilme, başkalarının duygularını algılayabilmektir.

Empati yeteneği bebekliğin erken dönemlerinde hareketi taklit etmekle başlar ve gelişir. Hareket taklidi, bebekler kendilerinin diğerlerinden ayrı olarak var olduklarını anladıkları zaman ortadan kalkar. Empati yeteneğinin gelişimi, bebeklere ilk bakım veren kişilerle kurduğu etkileşimde öğrenilenlere bağlıdır. Anne ve bebeğin eş güdümlü hareketleri (bebeğin çığırığını salladığında annenin yüzündeki heyecan ifadesi-eş zamanlılık), duygunun paylaşıldığını anlatır. Duyguların anne/bakım veren tarafından yansıtılması bebeğin duygularını tanıma, anlama ve paylaşma yeteneğinin gelişmesini sağlar.

Empati duygusunun gelişimi, kişinin giderek kendisini daha iyi tanımasına yardımcı olurken kendisini daha kolay kabul etmesini de sağlar. Yani sıra kişinin motivasyonunu artırır ve sosyal uyum kazanmasına katkıda bulunur.



Sen yeter ki EMPATİ kurmak iste, bir yolu bulunur elbette...

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Etkinlik için üye sayısı kadar sandalye ve şeker hazırlayınız. Üç gruba ayrılınız. Grup üyelerinin her birinin altına bir nokta koyunuz: Bir gruba kırmızı, diğer gruba yeşil ve son gruba ise mavi. Yeşillere, 30'lu-40'lı yaşlarda olduklarını ve oyundaki bütün güce sahip oldukları söylenerek, oturmaları için birer sandalye ve şekerlemeler verilir. Kırmızılara 65 yaşının üzerinde oldukları söylenir; grup olarak hepsinden ayakta durarak burunlarını bir duvara dokundurmaları ve o şekilde kalmaları, etrafa bakmadan, kimseyle konuşmamaları istenir. Mavilere ise 18 yaşından küçük oldukları ve Yeşillerin söylediklerini tamamıyla yapmaları gerektiği söylenir. Yeşillere talimatlarıyla ilgili bazı önerilerde bulunabilir. Örneğin; "Tek ayaküstünde dur." gibi veya "Şınav çek, hayvan sesleri çıkar, fil gibi yap." vs. Aynı şeyi Maviler 30'lu 40'lı yaşlarda ve bütün güce sahip olacak şekilde, Kırmızılar 18 yaşından küçük ve Mavilerin talimatlarına uyacak ve Yeşiller de 65'in üzerinde olduklarından burunları duvara dönük şekilde durmaları söylenir. Benzer şekilde, Kırmızılar 30'lu 40'lı yaşlarda olacak ve bütün gücü toplayacak, Yeşiller 18 yaşın altında olacak Kırmızıları dinleyecek ve Maviler de burunları duvara dönük şekilde durarak 65 yaş üstünü oynarlar. Bütün gruplar bir tur oyunu tamamladıktan sonra tekrar bir arada toplanınız. Noktaları alınlarınızdan çıkarınız ve kol ve bacaklarınızı silkeleyerek derin nefes alınız. Bunu yapmanız önemlidir, çünkü oyun esnasında meydana gelmiş kızgınlıklar varsa kişilerin bunu kısmen atmalarını sağlar ve oyunun nasıl hissettirdiği hakkında sonrasında bir tartışma yapabilmeyi kolaylaştırır. Daha sonra bu drama oyununda neler hissettiğinizi paylaşmaya geçmek önemlidir. Bu konudaki fikirlerinizi paylaşmak için aşağıdaki tartışma sorularını cevaplayınız ve mümkünse hepiniz fikirlerinizi söyleyiniz. Farklı yaşlardaki bireylerin hissettiklerini anlayabilme noktasında oyun yardımcı oldu mu, düşüncelerinizi paylaşınız.

Tartışma Soruları

1. Her bir katılımcı, oyunun her bölümünde ne hissetti?
2. Bu oyun toplumdaki farklı yaştaki gruplardan insanların birbirlerine nasıl davrandığını yansıtıyor mu? Gençlere nasıl muamele ediliyor? Yaşlılara nasıl muamele ediliyor?
3. Toplumdaki diğer hangi gruplar dışlanma yaşıyorlar?
4. Dünyanın nerelerinde bu türden dışlanma ve baskılar olduğunu düşünüyorsunuz?

EMPATİK ANLAYIŞ GELİŞTİRME

Başkalarının duygularını, yaşadıkları olaylar karşısında neler hissettiklerini anlayabilmek için önce insanın kendi duygularını tanıması gerekir. Bir kimse hangi olay ve durumlar karşısında öfkelenildiğini, üzüldüğünü, korktuğunu, mutlu olduğunu ya da daha farklı duygular yaşadığını fark edebilirse hayatıyla ilgili daha sağlıklı kararlar verebilir. Kendi duygularını tanıyabilen kişi, başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlayıp, karşındaki insana destek olabilir.

Kişilerde empatik anlayışın gelişiminde uzmanlar tarafından ayna nöron ve zihin kuramı kavramlarından söz edilmektedir. Ayna nöron kavramı; "karşındaki bireyin davranışlarını sadece izleyen diğer bireyin nöronlarındaki uyarılma" şeklinde tanımlanır. Bu nöronlar, gözlemci sanki karşındaki kişinin hareketini kendisi yapıyormuş gibi aktifleşirler. Ayna nöronların doğumdan sonraki 12 ay içinde gelişmeye başladığı ve bu sayede bebeklerde empati kurabilme yeteneğinin oluştuğu ifade edilir.

Sosyal yaşam, bireyin toplumdaki diğer kişilerin duyguları, amaçları, inançları gibi zihinsel durumlarını anlayarak davranışlarını değerlendirebilme ve düzenleyebilme becerilerine dayanmaktadır. "Kişinin kendi zihnindeki ve başkalarının zihinlerindeki durumları (inançlar, eğilimler, arzular ve bilgiler) anlayabilme ve ayırtılabileme yeteneği zihin kuramı olarak tanımlanmaktadır." Zihin kuramının gelişimi ile kişi hem kendi hem de başkalarının düşünce yapısının zamanla değişebileceğini de öğrenir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

"Beden yalan söylemez."

"Gözler yalan söylemez. İnsanların gerçek duygularını anlamak için, onların gözlerine bakın."

"İnsanlarla sağlıklı iletişim kurmak için, onları dinlerken söyledikleri sözcükler kadar, yüzlerinin ifadelerine ve seslerinin tonuna da dikkat etmeliyiz."

Cümleleri okuyunuz ve belirtilen yargılarla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

VÜCUT DİLİ İLE EMPATİ-HÂL DİLİ

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

a. "Gülümseyen bir yüz, kalbin kapısını bir anahtarın kapıyı açmasından daha çabuk açar."

İspanyol Atasözü

b. İspanyol atasözünün çağrışımları nelerdir? Arkadaşlarınızla beyin fırtınası yapınız.

BEYİN FIRTINASI

Sözün çağrışımları üzerinde görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla görüşlerinizi paylaşınız. Her turda sözün yalnız bir çağrışımı ile ilgili fikrinizi söyleyiniz.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

SÖZSÜZ İLETİŞİM: BEDEN DİLİ-SÖZEL OLMAYAN İŞARETLERİN ÖNEMİ

"İçten Bir Tebessüm Kalbin Kapısını Açar"

Shapiro (1999) kitabında, yapılan bir dizi incelemenin sonuçlarına göre, yüz yüze etkileşimlerde bir mesajın duygusal anlamının %55'inin tavır, hareketler, yüz ifadeleri gibi sözel olmayan işaretlerle açıklandığını, %38'inin ise ses tonu ile iletilildiğini göstermiştir. Duygusal anlamın sadece %7'lik kısmı sözcüklerle ifade edilen kısımdır. Görüldüğü üzere insanların birbirleriyle iletişim kurarken en çok kullandığı yöntem, sözsüz iletişim yöntemidir. İnsanlar gerçek duygularını sözlerle ifade etmekten ziyade, bedensel tepkileri ile ortaya koymaktadırlar. İnsanların duygularını anlamak ise gerçekten zordur. Bazen öyle durumlar yaşanır ki insanlara o durum karşısında ne hissettiklerini sormak mümkün olmaz. Çünkü kişi ya duygularını söylemek istemez ya da söylemek istese bile, hangi duyguları yaşadığını kendisi de bilmez. Böyle bir durumda insanların yüz ifadelerini ve vücut dilini gözlemleyerek o anda hangi duygular içinde oldukları anlamaya çalışılır. Karşıdaki insanın vücut dilini doğru yorumlayabilmek için gözlemlenen davranışlarını duyarlı bir şekilde anlamak gerekir. Kişilerin yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenlerinin duruş tarzı ve seslerinin tonu ve vurgusu duygularını anlamada önemli ipuçları verir.

"Sözsüz iletişim etkilidir, duyguları belirtir."

İnsanlar bazı durumlarda, duygularını sözsüz iletişimle daha etkili ve dolaysız bir biçimde ifade etme imkânına sahip olurlar. Örneğin; hoşlanılmayan bir insanla aynı ortamı paylaşmak zorunda kalınca bu insanla göz göze gelmemeye özen gösterilir ve onun karşısına oturulmaz. O konuştuğu sırada umursamaz davranışlar sergileyerek, onun dinlenilmediği ve ona değer verilmediği hissettirilir.

"Sözsüz iletişim çift anlamlıdır."

Genellikle kişilerin sözlü ve sözsüz mesajları farklı anlamları vurgular. Örneğin; öfkeli olan bir kişinin yüz ifadesi, sesinin tonu ve bedeni, kızgınlık dolu mesajlar gönderdiği hâlde, söylediği sözler bu kızgınlığı ifade etmiyor olabilir. Bu kişiye, "Bir şeye mi sinirlendiniz?" diye sorulduğunda çok sert bir şekilde "Hayır, hiçbir şeye sinirlenmedim. Nereden çıkarıyorsunuz, kızgın değilim." diye cevap verebilir. Burada sözlü ve sözsüz mesajlar birbiriyle çelişmektedir. Bu tür çelişkili ifadeleri, kendisinde ve karşısındaki insanlarda fark edebilen kişi, insanlarla ilişkilerinde daha güçlü konuma gelebilir.

"Sözsüz iletişim belirsizdir, yoruma açıktır."

Sözsüz iletişim, bireyin gerçek duygularını daha iyi yansıtabilir ama sadece insanların bedensel tepkilerine bakarak onlar hakkında kesin kararlar verilemez. İnsanların yüz ifadeleri, ses tonları, bedenlerinin gergin ya da gevşek oluşu, vücut duruşları ve oturuş şekilleri, el ve kol hareketleri onların ruh hallerinin durumu hakkında bazı bilgiler vermekle birlikte, duygularını anlamak için tek başına yeterli olmamaktadır.



ETKİNLİK

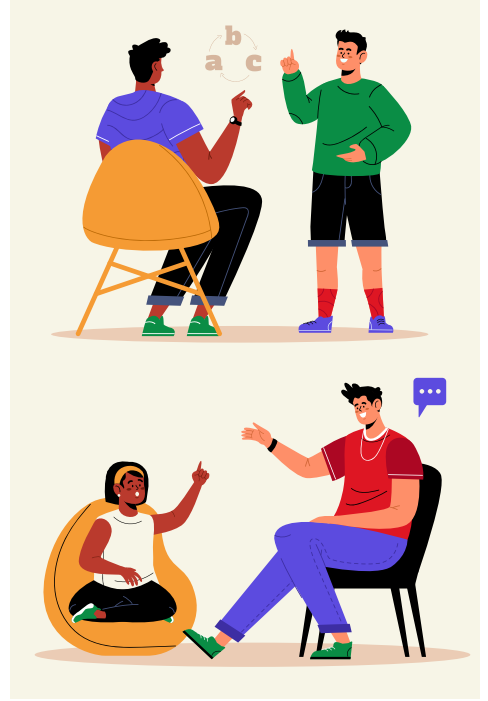
Etkinlik için üye sayısı kadar sandalye ve şeker hazırlayınız. İkişerli gruplara ayrılınız ve her grup diğer arkadaşlarını rahatsız etmeyecek şekilde bir köşeye çekilsin. Aynı grupta yer alan kişiler, sırtları birbirine dönük olarak oturunuz ve vücutlarınızın birbirine değmemesine özen gösteriniz. Bu şekilde oturma amacı; birbirinizi görmemeniz fakat birbirinizin söylediklerini rahatça işitebilmenizdir.

Her grupta yer alan üyelerin, ilgi duydukları ve akıllarına ilk gelen konu hakkında birbirlerine hiç bakmadan, 5 dakika kadar konuşmaları gerekmektedir.

5 dakika sonra grup üyeleri olarak birbirinize dönünüz ve 5 dakika da bu şekilde birbirinize bakarak konuşmaya devam ediniz.

Daha sonra her gruptaki üyeler, grup arkadaşıyla el ele tutuşunuz ve birbirinizle hiç konuşmadan anlatmak istediklerinizi, el ve yüz hareketlerinizle ifade etmeye çalışınız. El ve yüz hareketleriyle duygularınızı ifade etmeye dikkat ediniz. Burada üyelerden istenen; beş dakika içerisinde hiç konuşmadan, söylemek istediklerinizi sadece dokunarak, el ve yüz hareketleri ile ifade etmenizdir.

Son aşamada ise birbirinize sırtlarınız dönükken, karşılıklı konuşurken ve el ele tutuşarak konuşmadan isteklerinizi birbirinize anlatmaya çalışırken neler hissettiklerinizi söyleyiniz. Bu durumlarda yaşadığınız duygusal farklılıkları gözlemleyiniz ve hangi durumlarda duygularınızda bir değişiklik olduğunu not ediniz. Özetle, farklı iletişim durumlarına bağlı olarak yaşanan duyguların değiştiğini fark ediniz.



Etkinlikle ilgili aşağıdaki değerlendirme sorularını cevaplayınız:

Değerlendirme Soruları

İki kişinin duyguları birbirine benziyor mu?

Kendinizi ne zaman en rahat ya da en tedirgin hissettiniz?

Farklı iletişim durumlarında, duygularınızda bir değişiklik oldu mu?

Karşınızdaki kişinin ne demek istediğini anladınız mı?

Karşınızdaki kişi sizin ne demek istediğinizi anlayabildi mi?

Soruları cevaplayınız ve karşılıklı olarak yapılan yorumlarla etkinliği tamamlayınız.

(Bu etkinlik Cüceloğlu(1998)'nin, *Yeniden İnsan İnsana* adlı kitabından, *Kelimelerin Ötesinde: Sözsüz İletişim* adlı bölümünden uyarlanmış bir alıştırma örneğidir.)

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

"İnsanların, yüzlerinin ve gözlerinin rengi başka başka da olsa, gözyaşlarının rengi hep aynıdır."
(Üstün Dökmen)

Cümleyi okuyunuz ve belirtilen yargılarla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

5.3. BAŞKALARI İLE BENZERLİKLERE ODAKLANMA

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

Etkinlik için üye sayısı kadar sandalye ve şeker hazırlayınız. Bir kişi ortada ayakta duracak şekilde daire şeklinde dizilmiş sandalyelerinize oturunuz. Ortadaki kişi “Örneğin, Şurada şurada doğan kişiler için ortak alan arıyorum.” diye seslenince ortadakinin söylediği kriterde olanlarınız kalkınız ve yuvarlak içinde bir diğer sandalyeye koşunuz. Yanınızdaki kişinin sandalyesine oturamazsınız. Etkinlik bitiminde, gözlük takan kişiler, vanilyalı dondurmayı çikolatalıdan daha çok sevenler vs. gibi benzerliklerden gruplar oluşur.

BENZERLİKLER

Kişilerarası ilişkilerde ortak bir dil geliştirebilmede, iletişim hâlindeki kişilerle olan benzerlikleri fark etmek büyük katkı sağlar. Dünyada yaşayan milyarlarca insan olmasına rağmen, aslında her bir birey “biricik” ve “özel”dir. Bununla beraber bütün insanların olaylar karşısında yaşadıkları birçok duygusal tepkisi ortak olabilmektedir. Fiziki özellik ve etnik köken gibi farklılıklar olsa da yaşanan olaylar karşısında verilen tepkiler benzerdir: acı ve sevinç gibi. Bütün insanlar hüznün, neşe, mutluluk, acı, öfke, kızgınlık, korku, kıskançlık, merak, özlem, şefkat ve merhamet gibi duygulara sahiptir. Her insan bir bebeğin dünyaya gelişine sevinirken, sevdiği bir insanın ölümüne ise üzüntü ile tepki verir. Bu ise terapötik değişimde etkili bir faktör olan evrensellik duygusunu vurgular (Yalom, 2005).

**Aynı dili
konuşanlar değil,
aynı duyguları
paylaşanlar
anlaşabilir.**

Mevlana



DUYGULARI YANSITMA-HÂLDEN ANLAMA

Empati duygusuna sahip olabilmek için, karşıdaki insanı doğru bir şekilde anlamak amacıyla dinlemek gerekir. Karşıdaki kişi diğerinin onu çok dikkatli bir şekilde dinlediğinden emin olmalı ve “Beni dinledi, anladı ve eminim bana yardımcı olacak.” şeklinde bir düşünceye sahip olmalıdır. İyi bir dinleyici olmak için sadece kulaklarla değil bütün duyularla dinlemek gerekir. Muhatap olunan kişinin beden dili, ses tonu, jest ve mimiklerinden yaşadığı duyguları anlamaya çalışır ve fark edilen duygulara nelerin sebep olduğu böylece anlamlandırılır. Karşıdaki insanı dinlerken onun dünyasına girip onun bakış açısı ve duygularıyla olaylara bakabilmeyi denemeli ve onu yargılamadan, eleştirmeden, kendi doğrularına göre analizler ve yorumlar yapmadan, nasihat etmeden dinlemelidir. Ancak bu şekilde davranılırsa kişiler birbirine güvenir, kendisine saygı duyulduğunu hisseder, rahatlar ve duygularını açıkça ifade etmekten çekinmez.

Empati ile dinleme, “...benlik ve gururu bir kenara bırakarak karşıdaki kişiyi anlamak maksadıyla kullanılan aktif dinlemedir. Aktif dinleme, kişiyi kullanma amacıyla kullanılırsa sadece bir teknik olur ve olumlu sonuç alınması mümkün olmaz. Empatik dinleme; kişiyi anlamayı ve bakış açısını yakalamaya çalışmayı birinci plana koyar, kişinin duygusal banka hesabında pozitif yatırımlara sebep olur ve diğer kişilerle iyi ilişkiler geliştirebilmek adına sağlam bir temel atar” (Töremen, 2001).

Dinlerken duyulanlar işlemiden geçirilir. Burada işin püf noktası verileri gerçek amacına yakın bir şekilde ve dikkatli bir biçimde işlemektir. Kişilerin öykülerini, görüşlerini ve mesajlarını işlemenin yolları şunlardır:

Dinlerken önemli mesaj ve duyguları belirlemek gerekir. İnsan karşısındaki kişiyi dinlerken, kafasındaki dinleme çatısına göre şu soruları sormalıdır:

- Buradaki önemli noktalar nelerdir?
- En çok hangi deneyimler ve eylemler önem taşıyor?
- Hangi konular kendini belli ediyor?
- Şenay’ın bakış açısı nedir?
- Onun için en çok önem taşıyan şey nedir?
- Neyi anlamamı istiyor?
- Söylediklerinde hangi kararlar ima ediliyor?
- Ne yapmayı öneriyor? (Egan, 2011).



ETKİNLİK

İkişer kişi olarak karşı karşıya geçip, bir konu seçip, sırayla 5'er dakika kadar konuşunuz. Birisi konuşurken öteki kişinin hiç konuşmadan diğerini dinlemesi gerektiğini unutmayınız. Öğrenilen etkin dinleme yöntemlerini de kullanarak konuşma örneklerini yapınız. Hikâye kartlarındaki örnekler sizin için ipucu olabilir:

Hikâye Kartları

*Geçen Pazar günü başıma bir şey geldi. En iyi arkadaşımı yemeğe davet etmiştim. Çok güzel zaman geçireceğimizi hayal ederek hazırlıklarımı tamamlamak üzereyken telefon çaldı. Telefon eden arkadaşımı ve bir işi çıktığı için yemeğe gelemeyeceğini söyledi.

*Tatile giderken en sevdiğim elbiselerimi, kitaplarımı, arkadaşlarıma bana verdiği hediyeleri bavulumu koymuştum. Ama otobüsten indiğimde bagajdan bavulum çıkmadı. Tüm aramalarımıza rağmen bavulumu bulamadım. Bir yerlerde kaybolmuştu ama nerede?

*Geçen akşam ne olduğunu bilmeden televizyonda bir film seyretmeye başladım. Ancak gece kâbus görürüm diye filmi sonuna kadar seyredemedim. Kapıyı iyice kilitledim. Bütün pencerelerin de kapalı olup olmadığını kontrol ettikten sonra yatağa girdim.

*Uzun zamandır kendisinden haber alamadığım ve sağlığından endişe duyduğum çok sevdiğim bir akrabamız geçen gün telefon etti ve iyi olduğunu ve hafta sonunda da bizi ziyarete geleceğini söyledi.

*Bugün başıma neler geldi biliyor musun? Saatin pili zayıfladığı için geri kalmış. Ben de saati yedi zannederek sekizde kalktım. Okula gelmek üzere telaşla koştururken anahtarımı kaybettim. Kaçırdığım ilk derste okul takımı için seçme yapılmış ve ben okulda olmadığım için şansımı kaybetmişim. Güne kötü bir başlangıç yaptığım kesin de bakalım akşama kadar başıma neler gelecek?

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

*"Ne kadar bilersen bil, söyleyeceklerin karşındakinin anlayabileceği kadarıyla sınırlıdır."
(Mevlana)*

Cümleyi okuyunuz ve belirtilen yargılarla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

ANLAMI YANSITMA-DİLDEN ANLAMA

Birçok kişi başkalarına karşı empati duysa da işin aslı, empatik anlayışı sözcüklere dökmeyi çok az kişi bilir. Bu yüzden, konuşmalar sırasında anladığını gösterme yolu olarak empatik vurguların paylaşılması önemli bir unsurdur. Temel empatik anlayış, aşağıdaki stilize formülle ifade edilebilir:

..... (kişi tarafından ifade edilen duygu) hissediyorsun.
Çünkü (duyguları meydana getiren doğru düşünce, deneyim ve davranışlar) /
..... (duyguları meydana getiren doğru düşünce, deneyim ve davranışlar)
..... için

Örnek

- A: Operasyon esnasında neler bulacaklar, Allah bilir. Sürekli sorular sorup duruyorum ama bana hep üstü kapalı cevaplar veriyorlar.
B: Bilgilendirilmediğini düşündüğün "için" kendini tedirgin hissediyorsun değil mi?
A: Vücuduma ve hayatıma ne olacağı konusunda hiçbir fikrim yok! Keşke anlatsalar! O zaman kendimi daha iyi hazırlayabilirdim.

Doğru duygu demetini doğru yoğunlukta kullanmak gerekir. Temel vurgu formülünde "**hissediyorsun**" ifadesini, doğru duygu demeti ve doğru bir yoğunluk izlemelidir.

Duygu demeti: **"Kendini incinmiş hissediyorsun"** **"Kendini coşkulu hissediyorsun"**
Duygunun yoğunluğu: **"Sinirlisin"** **"Öfkelisin"** **"Hiddetlisin"**

Üzgün, kızgın, kötü ve memnun: 4 ana duygu demeti. Hoşnut, mutlu, aşırı sevinçli: 'memnun' ailesindeki farklı yoğunluklar (Egan, 2011).

ETKİNLİK

İki büyük gruba ayrılınız. Daha sonra her gruptan bir kişi seçerek bir çift oluşturunuz. Öykülerden birini seçerek öyküyü devam ettiriniz ve canlandırınız. Her iki gruptan herkesin eşleştigi emin olunuz ve konuşmalara sınıfça puanlandırma yapınız. Oyun sonunda birinciye belirleyiniz. Öykü anlatımında ve canlandırmalarda neler hissettiğinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Öyküler

- Geçtiğimiz gün sokakta yavru bir kedi gördüm. Annesinden ayırmayayım, alsam mı almasam mı, belki biri sahiplenir derken erteledim. Ertesi gün gittiğimde arabanın altında kaldığını öğrendim!
- İki gün önce odama girdiğimde fark ettim ki doğum günümde çok sevdiğim birinin aldığı hediye ayna yerde paramparça duruyor.
- Arkadaşlarımdan iki tanesinin doğum günü de aynı güne denk geldi ve her ikisinin daveti de yaklaşık aynı saatlerde farklı yerlerde. İkisini de kırmak istemiyorum.
- Bir hafta önce kaybettiğim cüzdanım için okul müdürü bugün beni odasına çağırdı. Cüzdanı bulmuş, bana verdi. Hâlbuki bu kadar süreden sonra çıkmaz sanmıştım.
- Dün gece evde tek başıma kaldım. Bir ara çöpü çıkarmak için dışarı çıktığımda bir adamın gözlerini dikip bizim pencereye baktığını fark ettim.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

"En büyük ihtiyacımız hoşgörü, en büyük düşmanımız ön yargıdır." (Cemil Meriç)
"Yaratılanı severim Yaratandan ötürü" (Yunus Emre)

Cümleleri okuyunuz ve belirtilen yargılarla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

Mevlâna'nın Yedi Öğüdü:

1. Cömertlikte ve yardım etmede akarsu gibi ol,
2. Şefkat ve merhamette güneş gibi ol,
3. Başkalarının kusurunu örtmede gece gibi ol,
4. Hiddet ve asabiyette ölü gibi ol,
5. Tevazu ve alçakgönüllülükte toprak gibi ol,
6. Hoşgörülü olmada deniz gibi ol,
7. Ya olduğun gibi görün ya da görüldüğün gibi ol.

Yedi öğüt üzerinde tartışınız ve her biriniz bu konudaki görüşlerinizi paylaşınız.

5.4. HOŞGÖRÜNÜN ÖNEMİ

BEYİN FIRTINASI

"Kusursuz dost arayan dostsuz kalır." (Mevlâna)

"Sen bakmasını bil de dikende gülü gör, dikensiz gülü herkes görür." (Mevlâna)

"İyi geçinmek, iki kişinin kusursuz olmasıyla değil, birbirlerinin kusurlarını hoş görmesiyle olur." (Oğuz Atay)

Üç cümlemin anlam çağrışımları üzerinde görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla cümleler ve metaforlar hakkındaki görüşlerinizi paylaşınız. Her turda yalnız bir cümleyle ilgili fikrinizi söyleyiniz.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Önyargılar, mantıklı düşünmeyi engeller. Önyargıları yok etmek için hoşgörüye ihtiyaç vardır. Önyargılı kişi eleştirildiği zaman, eleştiren kimseye **"Bu benim düşmanım."** diye yaklaşırken hoşgörülü kimse **"Belki onun da bir bildiği vardır."** diye düşünür. Toplumsal iletişim için hoşgörü önemlidir; hoşgörü insanların birbirlerini doğru anlamalarını sağlar. Hoşgörü, başkalarının görüşlerini anlama yeteneği olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda hoşgörü, karşı tarafı anlamaya çalışan, anlayışlı bir tartışma iradesi olup, iki şekilde tanımlanır:

Kişinin karşı tarafa tahammül etmesine, sabırlı olmasına, saygı göstermesine rağmen onu dinlememesine **"negatif hoşgörü"** denir. Bu, faydalı bir hoşgörü türü değildir çünkü diyalog oluşturmaz. Negatif hoşgörüde pasif dinleme ve pasif diyalog vardır. Kişi, karşısındaki konuşurken onu dinlemeyip ne söyleyeceğini düşünür ve kendi fikrini kabul ettirme çabasına girer. Faydalı olmayan bu tür hoşgörünün sonuç vermeyeceği açıktır.





Karşı tarafı anlamaya çalışan, sağlıklı iletişim, iş birliği anlayışı ile ilişki kurmaya **“pozitif hoşgörü”** denir. Aktif diyalog ile karşı tarafı dinleyip, görüşlerini alarak ona karşı bir sentez geliştirme çabası vardır. Bu tür hoşgörüden olumlu sonuçlar alınır. Pozitif hoşgörüde karşı tarafın haklı olduğu yönleri anlamaya çalışmak ve konuşup tartışmaya açık olmak gibi yapıcı, uzlaşmacı bir tavır ve objektif olma çabası vardır.

Hoşgörü olmak farklı fıkirlere saygı duymayı gerektirir. Hoşgörü başkalarının bizimle uyuşmayan düşüncelerine tolerans gösterme anlamında, toleranslı olmak anlamında da kullanılır. Yaklaşık 250 sene önce Voltaire’in **“Söylediklerinizin hiçbirine katılmıyorum fakat bunları söyleme hakkınızı ölünceye kadar savunacağım.”** sözü pozitif toleransın (hoşgörünün) en güzel örneğini göstermiştir.

ETKİNLİK

Üç Çadır Hikâyesi

Oğuz beylerinden Bayındır Han her sene kendisine bağlı beyleri konuk eder, onları ağırlardı. Bir yere ak çadır, bir yere kırmızı çadır, bir yere de kara çadır kurdururdu. Kimin oğlu varsa beyaz çadırda, kimin kızı varsa kırmızı çadırda, kimin çocuğu yoksa da kara çadırda ağırlardı. Oğuz beylerinden Dirse Han isminde bir bey vardı. O yıl düzenlenen şenliğe gelmişti. Bu beyin ne kızı ne oğlu vardı. Bayındır Han’ın adamları Dirse Han’ı kara otağa koyduklarında

Dirse Han:

“Bayındır Han benim ne eksikliğimi gördü, bir ihanetimi mi gördü? Diğer insanları sadece çocukları var diye neden benden üstün tutuyor?” dedi. Bu uygulama Dirse Hanın çok ağırlına gitmişti. Kendi kabilesine döndüğünde ant içti ve dedi ki:

“Benim topraklarımda yaşayan hiçbir kimse bir eksikliğinden dolayı ayıplanmayacak, her kim ayıplarsa karşısında beni bulur.”

Dirse Han’ın topraklarında hiç kimse kimseyi ayıplamadı ve herkes huzur içinde yaşadı.



(Bu hikâye, Dede Korkut hikâyelerinden olan Boğaç Han isimli hikâyeden uyarlanmıştır.)

“Üç Çadır” isimli hikâyeyi okuyunuz. Aşağıdaki sorulara cevaplar vererek grupta tartışınız.

Siz herhangi bir özelliğinizden dolayı “kara çadıra” oturtulduunuz mu (olumsuz bir davranışa maruz kaldınız mı)? Cevabınız evet ise neler hissettiniz? Başkalarının aynı biçimde kara çadıra oturtulduğuna tanık oldunuz mu? Onlar sizce böyle bir durumda neler hissetmişlerdir? Siz başka insanları farklı özelliklerinden dolayı “farklı çadırlara” gönderdiniz mi? Nasıl? Sizce bu konuda yapılabilecekler nelerdir? İnsanlar arasındaki farklılıkların onları küçümseme, aşağılama nedeni olmaması gerektiğini düşündünüz mü, cevaplandırınız ve etkinlikle ilgili yaşantılarınızı paylaşarak etkinliği tamamlayınız.

UZMANDAN DİNLEYELİM

“Başkalarının duygularını tanıma, hâlden anlama ve empatik davranış geliştiren insan olma” ile ilgili açıklama yapacak bir psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist vb. davet edin ve bu konuda hazırlık yapınız. Uzmanla sormak istediğiniz soruları belirleyiniz.

DERS DIŞI ETKİNLİK

Hâl dilini okumayı ve hâlden anlamayı hayatında uygulayan kişileri gözlemlemeye çalışınız. Yakın ve uzak çevrenizde bu davranışları uygulayan kişilerin hayatlarındaki pozitif psikolojiyle ilişkisini kurunuz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu üniteye öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce yaşamdaki başkalarının duygularını tanıma ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde başkalarının duygularını tanıma ile ilgili
Neler öğrendim? Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi empatik anlayış geliştirme ile ilişkili değildir?

- a. Önce insanın kendi duygularını tanıması gerektiği
- b. Hangi olay ve durumlar karşısında hangi duyguları yaşadığının farkında olabilmek
- c. Sosyal yaşamda toplumdaki diğer kişilerin duyguları, amaçları, inançları gibi zihinsel durumlarını anlayarak davranışların değerlendirilemeyeceği ve düzenlenemeyeceği
- d. Empatik anlayış gelişiminde ayna nöron ve zihin kuramının etkisi
- e. Kendi duygularını tanıyabilen kişinin başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlayıp, karşısındaki insana destek olabileceği

2. Aşağıdakilerden hangisi hâlden anlama ile ilişkili olamaz?

- a. İnsanı doğru bir şekilde anlamak amacıyla dinlemek
- b. Sadece kulaklarla değil bütün duyularla dinlemek
- c. Yargılamadan, eleştirmeden dinlemek
- d. Onun dünyasına girip onun bakış açısı ve duygularıyla olaylara bakabilmeyi denemek
- e. Kendi doğrularına göre analizler ve yorumlar yaparak, gerekirse nasihat ederek dinlemek

3. Aşağıdakilerden hangisi duygusal farkındalıkla ilgili değildir?

- a. Duyguları tanımak
- b. Duyguların sorumluluğunu almak
- c. Duygu düşünce ayrımı yapabilmek
- d. Karar alırken duyguları dikkate almamak
- e. Başkalarının duygularını anlayabilmek ve önem vermek

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. Dünyada yaşayan milyarlarca insan olmasına rağmen, aslında her bir birey “.....” ve “.....” dir. Bununla beraber bütün insanların olaylar karşısında yaşadıkları birçok duygusal tepkisi olabilmektedir.
2. Ayna nöronların doğumdan sonraki içinde gelişmeye başladığı ve bu sayede bebeklerde kurabilme yeteneğinin oluştuğu ifade edilir.
3. Kişinin karşı tarafa tahammül etmesine, sabırlı olmasına, saygı göstermesine rağmen onu dinlememesine “.....” denir.
4. Karşı tarafı anlamaya çalışan, sağlıklı iletişim, iş birliği anlayışı ile ilişki kurmaya “.....” denir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Duygular, insanın düşünce ve davranışlarını anlama ve anlamlandırmada önemli bir rol oynar. ()
2. Toplumsal iletişim için hoşgörü önemlidir; hoşgörü insanların birbirlerini doğru anlamalarını sağlar. ()
3. Konuşmalar sırasında anladığını gösterme yolu olarak empatik vurguların paylaşılması önemli bir unsurdur. ()
4. Dinlerken duyulanlar işleminden geçirilir. Burada işin püf noktası verileri gerçek amacına yakın bir şekilde ve dikkatli bir biçimde işlemektir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Ön yargı, yargılamama ve hoşgörü arasındaki ilişkiyi anlatınız.

.....

.....

.....

2. Kişilerin öykülerini, görüşlerini ve mesajlarını işlemenin yollarında nelere dikkat etmek gerekir, kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

3. Empati ile dinleme nedir, nasıl olmalıdır, özetle anlatınız.

.....

.....

.....

4. Duygu demeti ve duygunun yoğunluğu kavramlarıyla ilgili örnekler veriniz.

.....

.....

.....

**KASİ- EEÖ-EF**

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

- Altınay, D. (1998). Psikodramada 400 Isınma Oyunu, Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler.6.Baskı,(2007). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Balcı, U. G., Yılmaz, T. T., Aygün, H., Soysal, N. & Öngel, K. (2013). Bilişsel ve duygusal zekânın birinci basamakta değerlendirilmesi. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care,1,7-12.
- Cüceloğlu, D. (1998). İyi Düşün Doğru Karar Ver, (22. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1998). Yeniden İnsan İnsana (18. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2013). Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati (49. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Egan, G. (2011). Psikolojik Danışma Becerileri. (Çev. Ö. Yüksel) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ekman, P. & Davidson R.J. (1993). Voluntary Smiling Changes Regional Brain Activity, Psychology Sci, 4: 342.
- Elitez, Ziya. (der.) (2004). Mevlâna'dan Altın Öğütler. (1. Baskı). İstanbul: Kozmik Kitaplar.
- Erkan, S. (2011). Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri (9. Baskı). İstanbul: Pegem Akademi.
- Goleman, D. (1999). Duygusal Zekâ. (Çev. Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2000). Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir. (Çev. Banu Seçkin Yüksel. 25.Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Irvin Yalom with Molyn Leszcz (2005). The Theory and Practice of Group Psychotherapy (5th Edition). Basic Books.
- Kaya, A. & Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ Çocuk ve Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği: Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Eğitim ve Bilim, 35(156), 110-125.
- Kırkar, A. & Yılmaz, N. (2008). İlköğretim Derslerinde Yaratıcı Drama Uygulamaları. İstanbul: Çınar Yayınları.
- Kuzucu, Y. Editör: Binnur Yeşilyaprak (2011). Duyguları Fark Etme ve İfade Etme PsikoEğitim Programı. (2.Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Maboçoğlu, F. (2006). Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekânın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Prof. Dr. Sirel Karakaş, Psikoloji Sözlüğü. <http://www.psikolojisozlugu.com>, Erişim Tarihi: 16.07.2018.
- Salovey, P. & Mayer, J.(1990). Emotional Intelligence. Baywood Publishing Co. 185-211.
- Shapiro, E. L. (1999). Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek; Anne Babalar İçin Duygusal Zekâ Rehberi, (4. Baskı; Çev. Ümran Kartal). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Tarhan, N. (2006). Duygu Psikolojisi: Duygusal Zekâya Yeni Bir Yorum. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2009). Toplum Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2011). Güzel İnsan Modeli. (1. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2012). Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları. 1. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Töremen, F. (2001). Okul Yönetiminde Bir Tür Yaratıcılık: Sinerji. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 201-213.
- Yıldız, N.G., Öner, Ş. T., Turan, F. (2016), modül yazarları. YENGEÇ / Bireysel Rehabilitasyon Modeli Projesi, Temel Psikososyal Beceri Modülleri (TPSB) Serisi No: 4, Empati Modülü. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Yüksel, A. (2004). Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi. Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 241-354.

6. ÜNİTE

GÜVENLİ DAVRANIŞ

Psikoterapist
Dr. Gülçin ŞENYUVA



6. ÜNİTE GÜVENLİ DAVRANIŞ

TEMEL KAVRAMLAR

Güvenli Davranış
Davranış Tipleri
Haklarına Sahip Çıkma
Kendini Tanıma
Özgüven
İletişim
Duygu Yönetimi
Hayır Diyebilme

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 6.1. GÜVENLİ DAVRANIŞI TANIMLAMA
- 6.2. DAVRANIŞ TİPLERİ
- 6.3. GÜVENLİ DAVRANIŞI ÖĞRENME



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de kendinizi ve davranışlarınızı ortaya koyabilmeyi, güvenli davranışın ne olduğunu, güvenli davranışı nasıl tanımlayabileceğinizi, davranış tiplerini, güvenli davranış sergileyebilmek için neleri bilmek ve uygulamak gerektiğini öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Güvenli davranış nedir ve güvenli davranışı nasıl tanımlayabiliriz, tartışınız.
2. Davranış tipleri nelerdir? Davranış tipleri hakkındaki düşüncelerinizi paylaşınız.
3. Güvenli davranış sergileyebilmek için temel hakları bilmek neden önemlidir? Temel haklarınız ile ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.
4. Haklarına sahip çıkmak, kendini tanıma, özgüven, iletişim, duygu yönetimi ve hayır diyebilmek kavramlarının sizdeki çağrışımlarını paylaşınız.



Çocuklar İçin Hayır Diyebilme Becerisi Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.



Rathus Atılganlık Envanteri

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Bir kâğıda önce kendinizi ifade etmekte, haklarınızı korumakta güçlük yaşadığınız 2 adet durum sonra da bu durumlarda bu güçlükleri yaşamamanıza neden olan engelleri yazınız. Yirmi dakika sonra kâğıtları toplayarak bu durumları tahtaya yazınız ve arkadaşlarınızla düşüncelerinizi paylaşınız.

6.1. GÜVENLİ DAVRANIŞI TANIMLAMA

Güvenli davranış, başkalarının haklarını çiğnemededen kendi haklarını savunabilmek; duygu, düşünce ve inançlarını uygun yollarla ifade edebilmek; bilinçli ve yapıcı iletişim kurmak anlamına gelmektedir. Güvenli davranışı anlamanın en iyi yolu, güvenli davranış karşıtı olan davranışları tanımak ve buradan yola çıkarak güvenli davranışı betimlemektir.

ETKİNLİK

Örnek senaryoları okuyunuz ve ortak senaryolar üzerinden nasıl güvenli davranış gösterebileceklerini arkadaşlarınızla tartışınız.

Senaryo A (Teklifte Bulunmak): Sevdığınız bir arkadaşınızla aranızda bir anlaşmazlık ortaya çıktı ve bir süredir kendisi ile konuşmuyorsunuz. Ancak arkadaşınızla tekrardan konuşmak ve ilişkinize devam etmek istiyorsunuz. Bu durumda nasıl güvenli bir davranış sergileyebilirsiniz?

Durum: Seninle geçen gün yaşadığımız olayı hiç konuşmadık.

Düşünce ve Duygu: İletişimimiz azaldığı için kendimi mutsuz/üzgün hissediyorum çünkü seninle iyi anlaşıyoruz ve arkadaşlığın/paylaşımlarımız benim için önemli. Sen ne düşünüyor ve hissediyorsun?

İstek: Bugün okul çıkışı bir şeyler yapalım mı?

Sonuç: Seninle birlikte tekrardan vakit geçirmek, paylaşımda bulunmak beni mutlu etti.

Senaryo B (Eleştiride Bulunmak): Arkadaşlarınızla birlikte bir kafede birlikte oturuyorsunuz. Siz de bir konu hakkında fikirlerinizi/düşüncelerinizi anlatıyorsunuz. Ancak gruptaki bir arkadaşınız sürekli olarak siz konuşurken sözünüzü kesiyor. Bu durumda nasıl güvenli bir davranış sergileyebilirsiniz?

Durum: Kendimle ilgili düşüncelerimi paylaşırken sözümü kesiyorsun, bunu fark ediyor musun?

Düşünce ve Duygu: Senin de anlatmak istediklerin olduğunun farkındayım ancak sözümü kestiğinde beni dinlemediğini düşünüyorum. Bu nedenle sinirleniyorum.

İstek: Ben konuşurken sözümü kesmezsen çok mutlu olacağım.

Sonuç: Bu şekilde seni daha iyi dinleyebilir ve daha sağlıklı bir iletişim kurabiliriz.

Senaryo B-1 (Eleştiri Alma): Bir arkadaşınız sizin yapmış olduğunuz bir etkinliğe yönelik çok çirkin olduğunu ve yapamadığınızı söyledi. Bu durumda nasıl güvenli bir davranış sergileyebilirsiniz?

Arkadaşınızın sizin aynı fikirde olmadığınız bir eleştiride/geribildirimde bulunması durumunda basit, kısa ve öz bir yanıt verebilirsiniz; "Bu konuda sana katılmıyorum, senin fikrin. Ben beğendim ve yapabildiğimi düşünüyorum."

Senaryo B-2 (Eleştiri Alma): Bir arkadaşınız sizin ödünç olarak almış olduğunuz şarj aletini hâlen geri vermediğini söyledi. Bu durumda nasıl güvenli bir davranış sergileyebilirsiniz?

Arkadaşınızın haklı bir eleştiride/geribildirimde bulunması durumunda, haklı olduğunu belirtebilir ve sonrasında düşüncelerinizi paylaşabilirsiniz; "Şarj aletini hatırlattığın için teşekkür ederim. Sana söylediğim zamandan bayağı süre geçti, bugün kendime yeni bir şarj aleti alarak sana yarın geri vereceğim."

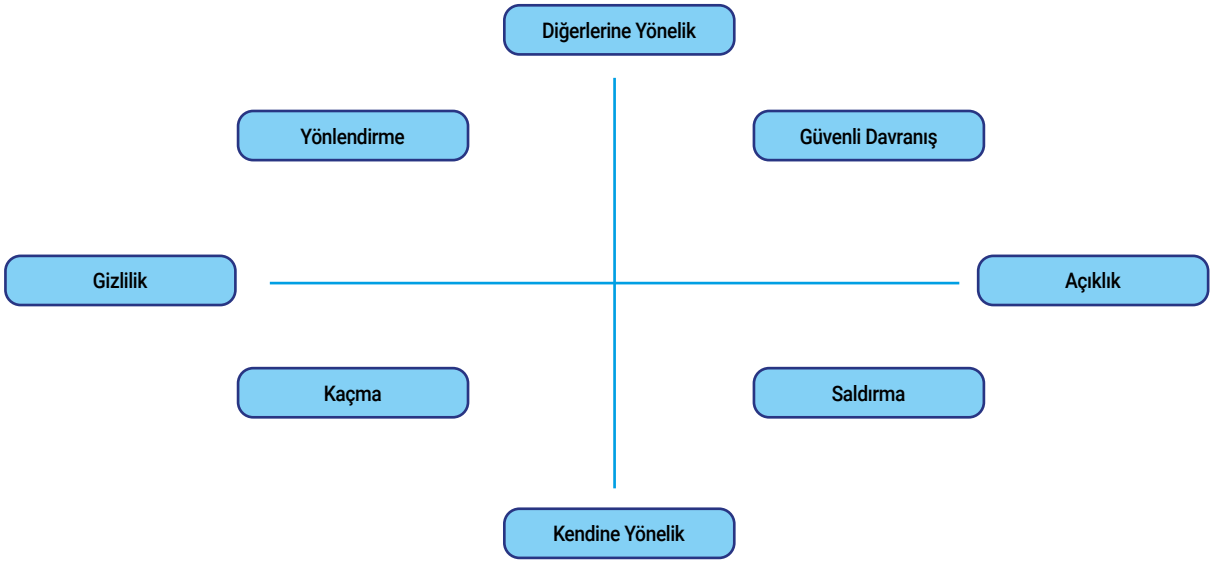
ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Davranış tipleri ile ilgili tahminlerinizi yazınız.
Tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız.

6.2. DAVRANIŞ TİPLERİ

Bireyler, diğer kişilerle iletişimleri sırasında 4 tip davranış sergilerler:

- Kaçma Davranışı,
- Saldırgan davranış,
- Yönlendirme davranışı,
- Güvenli davranış.



Eksenlerden yatay olanı iletişim içeriğini, dikey olanı çevreyle iletişim tarzını (bir ucunda kendine yönelik olma durumu, diğer ucu ise diğerlerine yönelik olma durumu) göstermektedir.

Kendine Yönelik Olma Durumu: Bireyin kendisini ifade edememe hâli olarak görülebileceği gibi tam tersi şekilde bireyin kendisine aşırı güvenli olması, diğer kişileri dinlememe, kendi istekleri konusunda ısrarcı olma şeklinde de görülebilir.

Diğerlerine Yönelik Olma Durumu: Bireyin sosyal olması olarak görülebilir.

Açıklık: Bireyin isteklerini, duygu ve düşüncelerini gizlemeden ifade edebilmesidir. Bu durum bireyin karşındaki kişilerin istek, duygu ve düşüncelerini dikkate alarak olabileceği gibi dikkate almadan da olabilir.

Gizlilik: Bireyin isteklerinin ifade edilmemesidir. Bu durum bireyin çekingenlik özelliği sebebiyle olabileceği gibi bireyin isteklerini ifade etmemesi hâlinde bu durumdan fayda sağlaması niyetiyle de olabilir.

Bireylerin diğer kişilerle iletişimleri sırasında sergiledikleri 4 tip davranış şu şekilde özetlenebilir.

a. Kaçma Davranışı: Kendine yönelik olma ve gizlilik boyutları kaçma davranışını tanımlamaktadır. Birey kaçma davranışını hareketsizlik (sürekli şikâyetle bulunan ancak değiştirmeye yönelik bir davranış sürecine girmeme), aşırı hareketlilik (sürekli konudan konuya atlayan ve asıl yapması gerekenleri yapmaması hâli),

aşırı uyum (sürekli olarak bireyin kendisinden isteneni yapması hâli) ve şiddet (bireyin pasif-agresif tutum içerisinde olması) olarak dört şekilde karşımıza çıkmaktadır.

b. Saldırgan Davranış: Bireyin kendisinin çok güçlü olduğunu (kendisini aşırı beğenme, diğer kişileri küçümseme, kurallara uygun hareket etmeme, sabote eden davranışlar sergileme) düşünmesi ve diğer kişileri yönetmesi (hoşgörüsüz olma, çoğunlukla itiraz eden, intikam almaya çalışan) gerektiğine inanması sonucunda saldırgan davranışlar ortaya çıkabilmektedir.

c. Yönlendirme Davranışı: Bireyin amacını gizleyerek diğer kişilerle ilgileniyormuş gibi görünme hâli olarak tanımlanır. Bu davranış tarzını benimseyen bireyler genellikle diğer kişilerin güçlü oluşundan ve diğer kişilerin zayıf taraflarından faydalanır, iletişim gerektiren durumlarda kişisel yararına göre davranır, kendi isteklerini oluşturacak durumları/olayları yaratmaya çalışır.

d. Güvenli Davranış: Bireyin diğer kişilerin istek, duygu ve düşüncelerini dikkate aldığı ve açık bir şekilde kendi istek, duygu ve düşüncelerini paylaştığı bir davranış tarzıdır. Dolayısıyla bu davranış biçimi gerçekçi uzlaşmacı bir tutumu barındırmaktadır.

ETKİNLİK

Aşağıdaki tabloyu inceleyiniz. Anlatılan davranış tiplerine göre benzerlik ve farklılıkları “Evet” ve “Hayır” şeklinde tabloya yerleştiriniz. Daha sonra Ek-1’deki doğru yanıtlarla karşılaştırarak arkadaşlarınızla tartışınız.

	KAÇMA DAVRANIŞI	YÖNLENDİRME DAVRANIŞI	SALDIRGAN DAVRANIŞ	GÜVENLİ DAVRANIŞ
1. Kendine ve Diğerlerine Saygı				
*Diğerlerinin istek ve haklarını dikkate alma, onları seçimlerinde özgür bırakmak				
*Kendi isteklerinin farkında olmak, başkalarının sizin yerinize seçim yapmasına izin vermemek				
2. İletişim				
*Gereksinme ve duygularını açıkça dile getirmek				
*Gereksinme ve duygularını ortama uygun bir biçimde dile getirmek				
3. Davranışın etkililiği				
*Seçilen davranış amaca ulaşmaya uygundur				
4. Sonuçtaki duygular				
*Kendini iyi hissetmek				
*Kendi yanı sıra diğerlerine de kendini iyi hissettirmek				

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Güvenli davranış öğrenme adımları ile ilgili tahminlerinizi yazınız.
Tahminlerinizdeki tercih sebeplerinizi açıklayınız.

6.3. GÜVENLİ DAVRANIŞI ÖĞRENME**Haklarına Sahip Çıkmak**

Güvenli davranış sergileyebilmek için kişinin temel haklarını bilmesi önemlidir. Bu haklar;

- Bireyler isteklerini, düşüncelerini ve duygularını ifade etme hakkına sahiptir.
- Bireyler iletişimde olduğu kişinin isteklerini, düşüncelerini ve duygularını sorma hakkına sahiptir.
- Bireyler özelliklerinin farkında olma, kabul etme ve kendi sınırlarını koruma hakkına sahiptir.
- Bireyler iletişimde olduğu kişinin sınırlarını ihlal etmemeli, karşısındaki kişinin ve kendisinin hata yapabilme hakkının olduğunu bilmelidir.
- Bireyler “bilmiyorum” diyebilme ve öğrenme hakkına sahiptir.

Kendini Tanıma

Kişilerin kendilerine dair tanımları, düşünceleri vardır. Bunlar bireyin nasıl bir insan olduğunu yansıtmaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili tanımları çevresi tarafından nasıl görüldüğü, nasıl değerlendirildiği ile ilgilidir. Herkesin kendisine ve diğer kişilere yönelik inançları bulunmaktadır. Bireyin davranışları da kendisiyle ilgili düşünce ve inançlarından etkilenirler.

Bireyin kendisini iyi tanıması hâlinde, farklı ortamlarda ve durumlarda nasıl davranacağına dair fikri oluşur.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

“Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım edemez.”

Cümleyi okuyunuz ve belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ**BEYİN FIRTINASI**

**“Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelere dönüşür.
Düşüncelerinize dikkat edin, duygulara dönüşür.
Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür.
Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür.
Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür.
Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür.”**



Mahatma Gandhi'nin sözlerini okuyunuz. Bu sözlerin sizdeki çağrışımları ile ilgili birkaç dakika düşündükten sonra arkadaşlarınızla görüşlerinizi paylaşınız.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Özgüven

Bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri, duyguları ve inançları özgüveni oluşturmaktadır. Özgüven, bireyin kendisine verdiği değer ölçüsü olarak değerlendirilebilir. Özgüveni yüksek olan bireylerin kendilerine yönelik düşünceleri genellikle olumlu olur ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanırlar.

Özgüvenin artmasına veya azalmasına neden olan düşünce biçimidir. Düşüncelerin neler olduğunu fark edebilmek için "O durumda/o esnada aklımdan ne geçti?" sorusunu sormak gerekir. Sorunun cevabı olumsuz ise kişi, kendisini olumsuz duygular yığını içerisinde bulur; bu duygular da kişinin davranışlarını etkiler. Olumsuz düşünceyi fark ettikten sonra bu düşüncenin doğruluğunu test edip sorgulamak gerekir.

Özgüveni arttırma da kişinin kendisinde olan güçlü ve zayıf yönleri bulmasıdır. Böylece kişi kendisine yönelik hedefleri oluşturabilecektir. Bireyin ne istediğini bilmesi, kendisini tanıması ve çaba sarf etmesi, hedefine ulaşmasında çok etkilidir. Hedeflerin ulaşılabilir olması için bireyin değerleri ile örtüşmelidir.



ETKİNLİK

Aşağıdaki çizelgeyi inceleyiniz. Her biriniz birer hedef belirleyiniz ve hedefe ulaşabilmek için gerekli adımları tarihleri ile birlikte yazınız.

HEDEF			
		TARİH	GERÇEKLEŞME DURUMU
ADIM-1			
ADIM-2			
ADIM-3			
ADIM-4			
ADIM-5			

DERS DIŞI ETKİNLİK

Olumsuz düşüncenizi fark ediniz!

Olumsuz düşüncenizi sorgulayınız!

Olumlu ve gerçekçi düşünceye çeviriniz!

Hangi düşüncelerinizde farkındalık sonrası sorgulama yaşayabildiğinizi ve bu olumsuz düşüncenizi nasıl olumlu ve gerçekçi düşünceye dönüştürdüğünüzü tartışınız.

İletişim

İletişim döngüsel bir süreçtir. Latince karşılığı “communico” kelimesidir ve “paylaşma, ortaklaşma” anlamına gelmektedir. Bireylerin kendilerini ifade etmesi, karşısındaki kişiyi anlaması, kişilerarası anlaşmayı sağlayabilmek için etkili iletişim becerisi gereklidir.

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre iletişim, duygu ve düşüncelerin, akla uygun şekilde başkalarına aktarılması, bildirim ve haberleşme olarak tanımlanmaktadır.

İletişim sözlü ve sözsüz olmak üzere iki türdür.

Sözlü İletişim: Kişilerarası kurulan sözcüklerin kullanıldığı iletişim türüdür.

Sözsüz İletişim: Sözsüz iletişim; beden dili, jestler, mimikler, oturuş, duruş gibi çeşitli tavırlarla kendini ortaya koyar. İnsanlar arası iletişimde, bireyin durumuna ilişkin değerlendirmeleri taşıyan bu araçlara “sözsüz mesajlar”; bu mesajlarla yapılan anlatım şekline de “sözsüz iletişim” denir.

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre istemek; istek duymak, arzulamak, bir şeyin kendisine verilmesini veya yapılmasını söylemek, dilemek olarak tanımlanmaktadır. Bireyin istekte bulunabilmesi için amacının ve hedefinin olması ve istekte bulunmasının ardından alacağı yanıtı uygun davranış sergilemesi gerekir. Yani birey, istekte bulunduğu kişinin hayır veya evet diyebileceğini kabul etmelidir.

Etkin dinleme; bireyin empatik tutum ile iletişimde bulunması, iletişim esnasında geri bildirimde bulunması olarak tarif edilebilir. Yani etkin dinleme sadece işitme duyusu ile olan değil, karşılıklı etkileşimdir.

**ETKİNLİK**

Aşağıdaki tabloyu inceleyiniz. Davranış tiplerine göre sözsüz iletişim öğelerini tabloya yerleştiriniz. Daha sonra Ek-2’de bulunan yanıtlarla karşılaştırarak arkadaşlarınızla tartışınız.

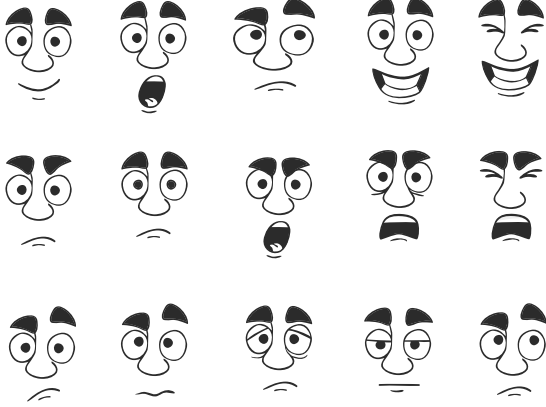
Sözsüz Öğeler	Kaçma	Yönlendirme	Saldırgan	Güvenli
Göz				
Vücut duruşu				
Jestler				
Yüz ifadesi				
Ses				

Duygu Yönetimi

Güvenli davranış geliştirmede kişisel hakları ve diğer kişilerin haklarını bilmeye rağmen kimi zaman güvenli davranışı geliştirmekte güçlük yaşanır. Bu duruma sebep olan bireyin hissettiği duygulardır. Dolayısıyla bireyin duygularının farkına varması ve duygu yönetimi, güvenli davranış geliştirmede önemli bir role sahiptir.

ETKİNLİK

Bir kâğıda isimlerini bildiğiniz, hayatlarınızda deneyimlediğiniz duyguların listesini yapınız. Bu duyguları arkadaşlarınızla paylaşınız ve sonrasında resimleri inceleyerek hangi duyguyu ifade ettiklerini söyleyiniz.



Mutluyum Endişeliyim Yorgunum

İğreniyorum Pişmanım Kızgınım

Korktum Şaşırdım Üzgünüm

Hayal kırıklığına uğradım

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Üçerli gruba ayrılınız. Üç kişiden birinin bir şey yapmaya yönelik teklifte bulunmasını, diğer bir kişinin tüm tekliflere evet demesini, diğer kişinin hayır demesini isteyiniz. Uygulamada teklif cümlelerinin önemi olmadığını ancak ses tonlarının önemli olduğuna dikkat ediniz. Evet ve hayır diyen katılımcıların teklifte bulunan kişinin ses tonuna göre evet ve hayır yanıtlarını ayarlamalarının önemli olduğunu unutmayınız. Sonrasında evet ve hayır diyen katılımcılara nasıl hissettiklerini sorunuz.

Düşünce ve hislerinizi paylaşınız.

"Hayır" Diyebilmek

Güvenli davranışın bir göstergesi de bireyin istemediği talepler veya baskılarla karşılaştığı durumlarda bunlara karşı koyabilmek yani hayır diyebilmektir.



ETKİNLİK

Aşağıdaki tabloyu inceleyiniz ve çoğunluğuna evet diyorsanız hayır demede güçlük yaşadığınızı veya yaşayabileceğinize unutmayınız.

NEDEN HAYIR DİYEMİYORUM?	EVET	HAYIR
Karşımdaki kişi üzülür.		
Artık benden hoşlanmazlar.		
Beni sevmezler, bencillik etmiş olurum.		
Karşımdaki kişiden bir istekte bulunma hakkım kalmaz.		
Yalnız kalırım.		
Kötü insan olurum.		

Birey, kendini rahatsız eden olaya, duygularını ve düşüncelerini ifade ederek hayır demeye başlayabilir.

T: İstemediğin davranışı TANIMLA!

İ: Bu davranışla ilgili duygularını İFADE ET!

Ö: İstemediğin davranışın nasıl değişmesine ihtiyacı olduğunu ÖZELLEŞTİR!

S: Olabilecek olumlu SONUÇLARI göster!

**Doğrudan Hayır Demek**

"Hayır, teşekkür ederim."

"Hayır, istemiyorum."

"Hayır, ailemi üzmem istemiyorum."

"Kusura bakma, yapamam."

"Seni kırmak istemiyorum ama yapamam."

**Geçiştirmek**

"Bilmem, bakarız sonra konuşuruz."

Konuyu Değiştirmek

"Dün sınav sonuçları açıklanmış haberin var mı?"

Nedenler Bulmak

"Bugün olmaz, annemlerle bir yere gitmem gerekiyor."

Duymazlıktan Gelmek

Cevap vermez, duymamış gibi davranır.

Ortamdan Uzaklaşmak

"Aceleğim var, üzgünüm. Sonra görüşürüz."

DERS DIŞI ETKİNLİK



- Değiştirmek veya geliştirmek istediğiniz bir özellik belirleyiniz.
- Hedefinizi somut ve net olarak belirleyiniz.
- Hedefinizin gerçekçi olmasına özen gösteriniz.
- Hedefinize ulaşmak için gerektiğinde küçük adımlara bölünüz.
- Gerçekleştirdiğiniz her hedef için kendinizi ödüllendiriniz.
- Hata yapmaktan korkmayınız.
- Hedefinize ulaşamadığınızda hayal kırıklığına kapılmak yerine sebeplerini bulmaya çalışınız.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce güvenli davranış ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde güvenli davranış ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi güvenli davranış ve kişinin temel haklarıyla ilişkili değildir?

- Bireyler isteklerini, düşüncelerini ve duygularını ifade etme hakkına sahiptir.
- Bireyler iletişimde olduğu kişinin isteklerini, düşüncelerini ve duygularını sorma hakkında sahip değildir.
- Bireyler özelliklerinin farkında olma, kabul etme ve kendi sınırlarını koruma hakkına sahiptir.
- Bireyler iletişimde olduğu kişinin sınırlarını ihlal etmemeli, karşısındaki kişinin ve kendisinin hata yapabilme hakkının olduğunu bilmelidir.
- Bireyler "bilmiyorum" diyebilme ve öğrenme hakkına sahiptir.

2. Aşağıdakilerden hangisi bireylerin diğer kişilerle iletişimleri sırasında sergiledikleri davranışlar arasında değildir?

- a. Kaçma davranışı
- b. Saldırgan davranış
- c. Yönlendirme davranışı
- d. Güvenli davranış
- e. Gizli davranış

3. Aşağıdakilerden hangisi doğrudan hayır diyememek ile ilişkili değildir?

- a. Geçıştirmek
- b. Konuyu değıştirmek
- c. Nedenler bulmak
- d. Ortamdan uzaklaşmamak
- e. Duymazlıktan gelmek

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. Güvenli davranış anlamının en iyi yolu, karşıtı olan davranışları tanımak ve buradan yola çıkarak güvenli davranış betimlemektir.
2. İnsanlar arası iletişimde, bireyin durumuna ilişkin değerlendirmeleri taşıyan bu araçlara "....." bu mesajlarla yapılan anlatım şekline de "....." denir.
3. Bireylerin kendilerini ifade etmesi, karşısındaki kişiyi anlaması, kişilerarası anlaşmayı sağlayabilmek için becerisi gereklidir.
4. Güvenli davranış biçimi gerçekçi bir tutumu barındırmaktadır.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Güvenli davranış, başkalarının haklarını çiğnmeden kendi haklarını savunabilmek; duygu, düşünce ve inançlarını uygun yollarla ifade edebilmek; bilinçli ve yapıcı iletişim kurmak anlamına gelmektedir. ()
2. Öz güveni yüksek olan bireylerin kendilerine yönelik düşünceleri genellikle olumlu olur ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanırlar. ()
3. Bireyin duygularının farkına varması ve duygu yönetimi, güvenli davranış geliştirmede önemli bir role sahiptir. ()
4. Güvenli davranışın bir göstergesi de bireyin istemediği talepler veya baskılarla karşılaştığı durumlarda bunlara karşı koyabilmek yani hayır diyebilmektir. ()
5. Birey, kendini rahatsız eden olaya, duygularını ve düşüncelerini ifade ederek hayır demeye başlayabilir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Güvenli davranış öğrenme ve uygulayabilmek için bilinmesi gereken adımları özetle açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

2. İnsan hangi şekillerde hayır diyebilir? Hayır diyebilmenin yollarına örnekler vererek açıklayınız

.....

.....

.....

.....

3. Davranış tiplerini kısaca açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

EK-1: Davranış Tiplerinin Kıyaslanması

	KAÇMA DAVRANIŞI	YÖNLENDİRME DAVRANIŞI	SALDIRGAN DAVRANIŞ	GÜVENLİ DAVRANIŞ
Kendine ve Diğerlerine Saygı *Diğerlerinin istek ve haklarını dikkate alma, onları seçimlerinde özgür bırakmak	EVET	HAYIR	HAYIR	EVET
*Kendi isteklerinin farkında olmak, başkalarının sizin yerinize seçim yapmasına izin vermemek	HAYIR	EVET	EVET	EVET
*Gereksinme ve duygularını açıkça dile getirmek	HAYIR	HAYIR	EVET	EVET
*Gereksinme ve duygularını ortama uygun bir biçimde dile getirmek	HAYIR	HAYIR	HAYIR	EVET
*Seçilen davranış amaca ulaşmaya uygundur	HAYIR	EVET	EVET/HAYIR	EVET
*Kendini iyi hissetmek	HAYIR	EVET	HAYIR	EVET
*Kendi yanı sıra diğerlerine de kendini iyi hissettirmek	EVET/HAYIR	HAYIR	HAYIR	EVET

Ek-2: Sözsüz iletişim öğeleri

Sözsüz Öğeler	Kaçma	Yönlendirme	Saldırgan	Güvenli
Göz	göz kaçırma	duruma göre kaçırılan veya dik bakan gözler	sabit ve dik bakışlar	içten göz teması
Vücut duruşu	baş önde, düşük omuzlar, eğik duruş	duruma göre	baş dik, vücut dik, gergin	Gergin olmayan bir duruş, diğerini karşılamaya hazır
Jestler	çok fazla el, kol hareketi ya da hiç yok	diğerinin zayıflığına bağlı olarak değişen jestler	sert ve tehdit edici hareketler	güven veren konuya uygun hareketler
Yüz ifadesi	çok güler yüzlü ya da çok ciddi	kendini belli etmeyen	aşağılayan, korkutan	Sıcak, güler yüzlü, üzgün, kızgın
Ses	alçak ses, ağlamaklı ses, boğaz tıkanması	çok alçak veya yüksek ses	çok yüksek, keskin, küçümseyici ses tonu	sözlü mesaja uygun güçte ses



Çocuklar İçin Hayır Diyebilme Becerisi Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.



Rathus Atılgnlık Envanteri

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Albert R., Emmons M. (2002). Atılgnlık Hakkınızı Kullanın (çev: S.Katlan), HYB Yayıncılık, Ankara.
2. Batmaz M., Buzlu S., Kutlu Y., Pektekin Ç. (1999). İstanbul Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Hemşirelik Programı Son Sınıf Öğrencilerinin Girişkenlik Düzeyi Ve Benlik Saygısının Araştırılması. Hemşirelik Bülteni, 11 (43-44): 173-183.
3. Buzlu S., Küçük L. (2006). İletişim ve İletişim Becerileri, Ş. Solmaz, G. Kaçar: Sağlık Kurumlarında İletişim, Doyuran Matbaa-cılık, İstanbul, s.7-16.
4. Cüceloğlu D. (2000). İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul.
5. Grzyb, J. E. ve Chandler, R. (2008). The nice factor: The art of saying no. London: Fusion.
6. Haddou, M. (2013). "Hayır" demeyi bilmek: Sağlıklı sosyal ilişkiler için reddetmeyi öğrenmek (M. Selen, Çev.). Ankara: İletişim
7. Kaplanoğlu E. A. (2006). Yönetici Hemşirelerin Atılgnlık Düzeyleri ile İş Doyumları Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
8. Karacan Özdemir N. (2016). Deneyisel Bir Çalışma: Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programının 6. Sınıf Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi, İlköğretim Online, 15(1), 136-147.
9. Kemp, J. (2006). Hayır: Basit bir cümle hayatınızı ne kadar değiştirir? (H. Güner, Çev.). İstanbul: GOA.
10. Minibaş J. (2002). Güvenli Davranış, Örgütte Kişisel Gelişim (pp.417-450)
11. Reed, Vicki.a., Mcleod, Karen. ve Mcallister, Lindy. (1999). "Importance of Selected Communication Skills for Talking with Peers and Teachers: Adolescent' Opinions", Language Spech and Hearing Services in Schools, 30/1, ss. 32-49.
12. Tarhan, N. (2017). Bilinçli Genç Olmak. İstanbul, Timaş Yayınları.
13. Tatakır T. (2003). Ergenlerin Atılgnlık Düzeyi İle Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
14. Yılmaz F., Sözer, M. A. (2018). Çocuklar İçin "Hayır" Diyebilme Becerisi Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, Cilt 9, Sayı 1, İlkbahar, 33-48.
15. Yılmaz, F. (2017). İlkokul 4. Sınıf öğrencilerinin "hayır" diyebilme becerilerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

7. ÜNİTE

POZİTİF KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER



Uzman Psikolog
Çiğdem DEMİRSOY



7. ÜNİTE POZİTİF KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER

TEMEL KAVRAMLAR

İletişim
İletişim Becerileri
İletişim Kazaları
Pozitif İlişki ve İletişim
İyimserlik
Sosyal Bilinç Becerisi
Kendini İfade Etme
Kişiler Arası Pozitif İlişkiler

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

7.1. İLETİŞİMİN UNSURLARI

7.2. FARKLI İLETİŞİM TARZLARI

7.3. POZİTİF YAKLAŞIM VE İLETİŞİM SÜRECİNDE

KENDİNİ TANIMA

7.4. İLİŞKİLERE OLUMLU YÖN VEREBİLME BECERİLERİ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de iletişim unsurlarını, farklı iletişim tarzlarını, iletişim sürecinde kendini tanıma kavramını, iletişim engellerini, pozitif yaklaşımı ve ilişkilere olumlu yön verebilme becerilerini öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. İletişim unsurları ve iletişim becerileri nelerdir, tartışınız.
2. Pozitif iletişim nedir? Pozitif iletişim için pozitif duygu ve düşünce eğitimi hakkındaki düşüncelerinizi paylaşınız.
3. Farklı iletişim tarzları nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
4. İletişim sürecinde kendini tanıma nasıl olabilir, düşüncelerinizi paylaşınız.
5. İletişim kazaları ve engelleri nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
6. Pozitif ilişki ve iletişim nedir, düşüncelerinizi paylaşınız.
7. Başarılı ilişkiler yürütmek için neler gerekir? İlişkilere olumlu yön verebilme becerileri hakkındaki düşüncelerinizi paylaşınız.



Tromso Sosyal Zeka Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

7.1. İLETİŞİMİN UNSURLARI

İnsan sosyal bir canlıdır ve insanı insan yapan en önemli özelliği diğer insanlarla kurduğu ilişkilerdir. İnsanlar bir araya geldiklerinde iletişim kaçınılmazdır. Birbiri ile hiç konuşmasalar bile, aynı ortamda bulunan iki insan arasında birbirlerini gördükleri ilk andan itibaren karşılıklı etkileşim olur ve bir iletişim başlar.

İletişimin üç temel unsuru vardır:

1. Mesajı Gönderme
2. Mesajı Alma
3. Düzenleme ve Kontrol

Bu unsurlar iletişim sırasında sözel olarak ya da sözel olmayan şekilde gerçekleşebilir.



Sözel olmayan iletişim örnekleri

İletişim Becerileri

İletişim becerisi;

1. Kendini açık ve net olarak ifade edebilme (mesajı gönderme becerisi)
2. Karşısındakini dikkatlice dinleyerek onu tam ve doğru olarak anlayabilme (mesajı alma becerisi)
3. Duygusal olgunluk (düzenleme ve kontrol becerisi) şeklinde sınıflandırılabilir.

İletişim becerisi, insana doğuştan verilen bir yetenek değildir. Bu beceriler öğrenilebilir, geliştirilebilir davranışlardır.

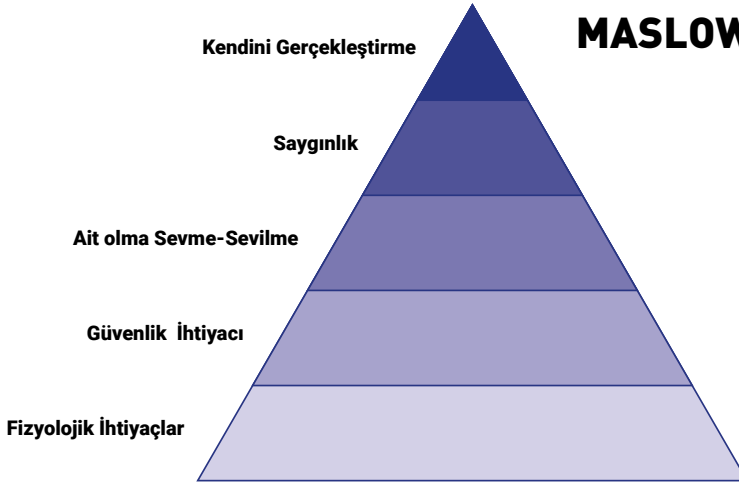
İletişim becerisi olan kişiler, başkalarını olumlu davranmaya yönlendirebilir ve olumsuz tepkileri engelleyecek türde davranışlarda bulunurlar. İnsan ilişkilerinde pozitif etkileri vardır.

Sağlıklı insan ilişkileri ve daha iyi iletişim kurabilmek için duygusal olgunluğa ulaşmak gereklidir.

Duygusal Olgunluk: Bireyin kendi duygularını anlaması, duygularını olumlu yönde düzenlemesi ve başkalarının duyguları için de empati yapabilmesidir (düzenleme ve kontrol becerileri).

İletişim Önemi

Bireyin yaşamda başarılı ve mutlu olması, iletişim becerilerine sahip olmasıyla mümkündür. Çünkü insan sosyal bir canlıdır ve hiç ilişki kurmadan tek başına yaşamını sürdürmesi mümkün değildir. İnsanın farklı türden birçok ihtiyacı vardır. Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" kuramını özetleyen piramidinde görüleceği gibi sosyal yaşam, insanın temel fiziksel gereksinimlerinden sonra gelen daha üst ihtiyaçları ile ilgilidir. İletişimin amacı, yaşamda karşılaştığımız sorunları çözmek ve gereksinimlerimizi karşılamaktır. Bunlar ancak duyguların pozitif yönde ilerlediği olumlu ilişkiler yürütülerek sağlanabilir. Olumlu ilişkiler yürütebilmek için de ilişki sırasında özellikle "Ne söylenildiğinden çok, nasıl söylenildiği önemlidir" kuralına dikkat edilmelidir.



MASLOW'UN "İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ"

Kişiler arası ilişkilerde bir sorun ya da eksiklik olması, insanın ruh sağlığını ve mutluluğunu engeller. Sosyal becerileri yetersiz olup yalnızlık duygusu yaşayan insanlarda kaygı ve depresyon gibi ruhsal hastalıklar daha sık görülmektedir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

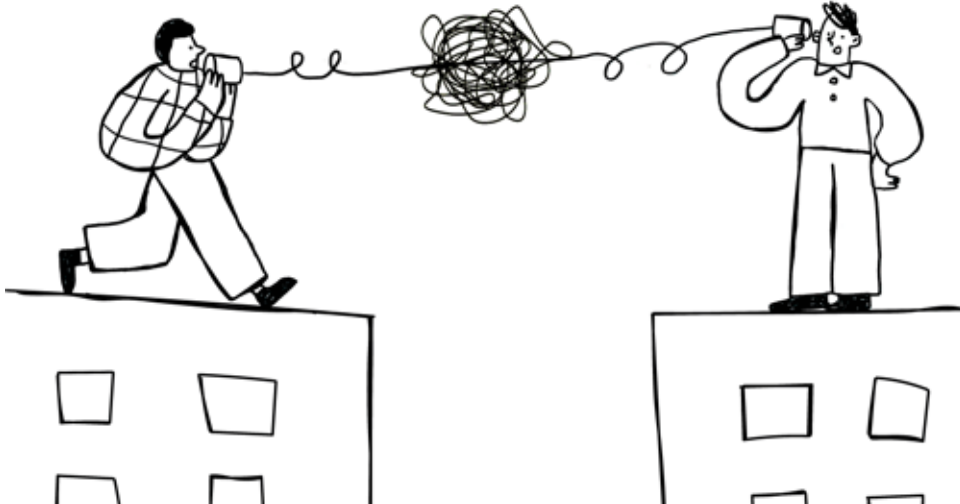
"Sağlıklı ilişki ve iletişim olayları farklı açılardan, başkalarının gözüyle de görebilmeyi gerektir."
Cümlesini okuyunuz ve belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

7.2. İLETİŞİM ENGELLERİ

İletişim Kazaları

Sözcükler kendi başına anlam taşımaz. Sözcüklerin anlamı hangi ortamda, nasıl bir yüz ifadesiyle ve/veya ses tonuyla söylendiğine göre değişir. Örneğin; "Çok zekisin" sözü iltifat olabileceği gibi söylendiği bağlama göre, söyleniş şekli ve vurgulamalar ile alay ya da aşağılayıcı bir ifade bile olabilir.

Söylenen söze (mesaja) konuşan kişinin yüklediği bir anlam vardır, bir de dinleyen kişi işittiklerine kendi anlamını yükler. Bu ikisi her zaman aynı olmayabilir. **İletişim kazaları** ve **çatışmalar** bu şekilde ortaya çıkar.



İletişim kazalarına uğramamak ve başarılı ilişkiler yürütmek için **farkındalık** çok önemlidir. Her insanın algısı kendine özgüdür ve bu algılamalar bireyin yorumlamalarını etkiler. Eğer kişi, bu farkın bilincinde olursa kendi kişisel sınırlarını bilir ve kişilere, olaylara objektif bakabilir.

Empati

Başka insanların duygularını sezme, anlama, kaygılarına ilgi gösterebilme, olaylara onların penceresinden bakabilme, farklı insanlarla dostluk kurup uyum sağlayabilme becerisidir. Latince'deki "iç, içine, içinde" anlamına gelen 'Em' ön eki ile Grekçe'deki "duygu, acı, ıstırap, algılama" anlamına gelen "patheia" sözcüğünden türetilmiştir.

Empati, kişisel ve sosyal gelişimde kilit bir rol oynar. Topluluk içinde sosyal bütünleşme ve uyumun sağlanmasında temel unsurlardandır. Yapılan araştırmalar empati eksikliğinin antisosyal davranış ve suç işleme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Empati iki yönlü bir süreçtir. Kendisi ile empati kurulan birey, empati kurmayı da öğrenir. Bu nedenle empati, anlaşılma ve önemsenme duygusunu da beraberinde getirir. Birinin sizi anladığını hissettiğinizde siz de onu anlamaya ve dinlemeye açık hâle gelirsiniz. Başkaları tarafından anlaşılma ve değer verilmek de rahat olmaya, kendini iyi hissetmeye katkı sağlar. Ancak bu da yetmez. Karşılaşılan kişiler arası sorunların büyük bir kısmı bireylerin duygularını anlatmada ve kendini çevresindekilere iletmede başarısız olmalarından kaynaklanmaktadır.



ETKİNLİK

Başarılı ilişkiler yürütmek için gerekenleri inceleyiniz. Kolaylıkla uygulayabildiklerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Zorlandıklarınız için hedefler koyunuz ve zaman zaman kontrol ediniz.

Başarılı ilişkiler yürütmek için gerekenler:	
1. Kendinizi tanıyın: Bunun için kendinize sorular sorun ve sizi yakından tanıyan kişilerin gözlem ve görüşlerini anlamaya çalışın.	Kendinize şunları sorun: -Güçlü ve gelişmesi gereken yanlarım neler? -İsteklerim ve beklentilerim nelerdir? -Korku, kaygı ve çekincelerim var mı?
2. Kendinizle barışık olun: Kendinizi olumlu ve olumsuz yanlarınızla, olduğunuz gibi kabul etmeli ve sevmelisiniz.	-Kimse mükemmel değildir ve siz de mükemmel olmak zorunda değilsiniz. -İnsan değişen, gelişebilen bir canlıdır. Siz de kendinizi geliştirebilirsiniz.
3. Karşınızdakini anlamaya çalışın: Empati kurun. Karşınızdakinin söylediklerini, hatta söylemediklerini bile işitin.	- İlgi ve dikkat gösterin. - Önyargısız bir şekilde dinleyin. - Kendinizi bir an için onun yerine koyun.
4. Kaşınızdakini kabul edin: İnsanların duygu ve düşüncelerine önem verin ve olgunlukla karşılayın.	-Karşınızdaki sizden farklı düşünüyor ve hissediyor olabilir. -İyi-kötü, doğru-yanlış kişiden kişiye değişir. -Kendini karşındakinin yerine koy ve ona anlayış göster
5. Sorumluluk alın: Duygu ve davranışlarınızın sorumluluğunun karşı tarafta değil sizde olduğunu hatırlayın.	-İnsanların davranışları birbirini etkiler ama duygu ve davranışların sorumluluğu dışta değil, içtedir. -Saygı ortamı oluşturun.
6. Kendinizi ifade edin: 'Sen dili' kullanmadan, 'ben dili' ile konuşun.	-Kendini ifade etmek rahatlatır ve kendine güveni artırır. -Karşınızdakinin bizi anlamasını sağlar. -Eleştirip suçlamak ve yargılamak yerine çözümlere odaklanın.

DERS DIŞI ETKİNLİK

- Konuşmacının netleşmesine yardımcı olan ilgili sorular sorar.
- Konuşmacının duygularını doğru bir şekilde tanımlar.
- İletinin içeriğini doğru bir şekilde ifade eder.
- Konuşmacının duygularını sözsüz olarak yansıtır.
- Konuşmadan önce / sonra duraklar.
- Sessizlikle rahat görünür.
- Anlama arzusu gösterir.

Empatik dinleyicinin özelliklerini inceleyiniz. Hayatında bu özellikleri uygulayan kişileri gözlemlemeye çalışınız. Yakın ve uzak çevrenizde bu kuralları uygulayan kişilerin hayatlarındaki pozitif psikolojiyle ilişkiyi kurunuz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Pozitif yaklaşım ve iletişim sürecinde kendinizi tanımayla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

7.3. POZİTİF YAKLAŞIM ve İLETİŞİM SÜRECİNDE KENDİNİ TANIMA

Pozitif psikoloji, ruh sağlığının pozitif yönü ve insanın kendini iyi hissetmesi ile ilgilenir, mutluluğun tanımını yapar. Pozitif psikolojide “mutluluk”; insanın olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak tanımlanır.

Sosyal ilişkilerin insanın kendini iyi hissetmesinde, mutluluğunda büyük önemi vardır. İnsanların olumlu ve olumsuz duyguları vardır. Neşe, sevinç, güven, cesaret, güçlülük, kararlılık, doyum, hoşnutluk, gurur, huzur, umut gibi olumlu duyguların yanı sıra korku, kaygı, üzüntü, kızgınlık, öfke, kin, nefret gibi olumsuz duygular da yaşam sürecinde deneyimlenir. İnsanlar sosyal yaşamın içerisinde sürekli birbirleri ile ilişki ve etkileşim içinde olduğu için bu duygular, kişiler arası ilişkiler içerisinde de ortaya çıkar. İnsanların duyguları davranışlarına etki eder ve karşılıklı etkileşimlerle bir insanın davranışı diğerini etkiler. Kişiler arası ilişkilerde duygular çok önemlidir. Çünkü olumsuz bir ruh hâli olumsuz düşünce tarzını harekete geçirir ve insan düşündüğü, inandığı gibi davranma eğilimindedir. Olumlu, iyimser bir bakış açısı ise kişiler arası ilişkilerde olumlu etkileşimlere ve bu sayede insanın mutluluğuna katkı sağlar.



Etkili bir iletişim ve sağlıklı ilişkiler yürütmek için olaylara olumlu bakmak ve insanlara pozitif yaklaşmak gerekir. Çünkü insanlar pozitif olayları negatif olaylara göre daha kolay ve çabuk hatırlarlar. Pozitif iletişim becerisi, negatif duygu ve düşünceleri bile olumlu bir şekilde iletebilme yeteneğidir.

Pozitif iletişim, bireyin karşısındakinde olumlu yanıtlar oluşturacak bir iletişim şeklidir ve olumsuz duyguları bile olumluya dönüştürebilme gücüne sahiptir. Ancak pozitif iletişim, insanlara

sadece olumlu duygular uyandıracak hoş şeyler söyleyerek çatışmadan kaçınmak demek değildir. Zaten insan ilişkilerinde çatışma da kaçınılmazdır. Yaşamın akışı içerisinde ister istemez insanların istek ve ihtiyaçlarının ya da fikirlerinin farklılığından doğan problemleri durumlarla karşılaşılır. Pozitif psikolojinin bakış açısı yanlış değil, doğruyu bulmaya odaklıdır. Olumsuz değil, olumlu olanı görmek gerektiğini söyler. Bu bakış açısını kişiler arası ilişkilere uyguladığımızda; pozitif iletişim insanların eksiklerine, hatalarına ya da ilişkideki çatışmalara odaklanmak yerine “pozitif bakış açısı oluşturarak olumlu duygu yaşama, bunu ifade etme ve karşı tarafta da olumlu duygu uyandırma” yaklaşımı ile yaşamı ve ilişkileri sürdürmek anlamına gelir. Peki, bu nasıl yapılabilir?

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Pozitif duygular; neyi istediğimizi ve ne yapmamız gerektiğini,
Negatif duygular; neyi istemediğimizi ve neyi yapmamak gerektiğini söyler.
 Hayatınızda önemli olan konulardaki pozitif ve negatif duygularınızı anlamaya çalışınız.
 Tespit edebildiklerinizi not ediniz. Benzer ve farklı yönleri arkadaşlarınızla paylaşınız.

Pozitif İletişim İçin Pozitif Duygu ve Düşünce Üretimi

İnsanın duygularını belirleyen dıştaki olaylar ya da kişiler değil kendi düşünceleridir. Bir başka deyişle; duyguların sorumlusu başkaları değil de kişinin kendi bakış açısıdır.

Başkaları ile iletişim öncesinde bireyin kendisiyle olan **iç iletişim** vardır ve diğer insanlarla ilişkiler (**dış iletişim**) bu iç iletişimin üzerine gelişir. İç iletişim; kişinin duygu ve düşüncelerini, bireysel ihtiyaçlarını fark etmesidir. İç iletişimi güçlü olan bir insan, olumlu ve olumsuz duygularını, bu duygularının kaynağı olan düşüncelerini, bir başka deyişle “kendini” tanır. Bu çok kolay değildir, çünkü insanın olumlu ve olumsuz birçok duygusu vardır ve bazen de birden fazla duyguyu bir arada yaşayabilir.

Yaşamın akışı içerisinde karşılaşılan olaylar ve ilişkiler, kişide olumlu ve olumsuz çeşitli duygular uyandırır.

Olumlu duygular: Mutluluk, huzur, rahatlık, sevinç, neşe, sevgi, ilgi, merak...

Olumsuz duygular: Kaygı, korku, öfke, kıskançlık, üzüntü, yalnızlık, utanma, tiksime, pişmanlık...

Duygular olayların hemen ardından geldiği için bu olayla ilişkilendirilir. Hâlbuki olup bitenlerin insanın ruh hâlini belirleme gücü yoktur. Yaşanan olaylar sadece o duyguyu başlatan bir vesiledir. Eğer duygunun kaynağı dışta olsaydı aynı olay karşısında herkeste her zaman aynı duygu görülürdü. Oysa aynı söz ya da davranış karşısında bir insan üzülürken veya kızarken bir diğeri gülüp geçebiliyor. Bu tamamen kişinin o olayı nasıl algıladığı ve anlamlandığı, yani kendi düşünceleri ve bakış açısı ile ilgilidir. Bu demektir ki; olaylar karşısında negatif duygulara yol açacak negatif bakış açısı yerine, pozitif duygu üretimine katkı sağlayacak pozitif bakış açıları “seçilebilir”.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

“Mutsuzluk kendiliğinden gelir fakat mutluluk için çalışmamız gerekir.”
“Mutlu olmak için önce başarılı, zengin ya da çok popüler olmak gerektiği zannedilir.
Aslında doğru olan tam tersidir. Eğer kişi olumlu düşünür, sevgiye dayalı ilişkiler kurup anlamlı bir hayat yaşamaya başlarsa mutluluk ona gelir ve bu insanın kendi tercihiyle elde edeceği bir zihin durumudur.
İnsanın mutlu olması için önce mutlu olmayı seçmesi gerekir.”
 M. Seligman’ın cümlelerini okuyunuz ve belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

İyimserlik

İyimserlik; yaşamdaki zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine yönelik olumlu beklenti eğilimi içinde olma hâlidir.

İyimser insanlar; dertlerini geçici, denetlenebilir ve duruma özgü olarak yorumlar. Kötümserler ise; sorunlarının sonsuza dek süreceğine, yaptıkları her şeye zarar verdiğine ve denetimleri dışında olduğuna inanırlar.

Olumsuz duygu ve düşünceler otomatik bir şekilde zihinde belirebilir ama pozitif psikolojinin en temel düşüncesi, **“mutluluk öğrenilebilir”**dir. İyimserlik oluşturma yolu; öncelikle kötümser düşüncelerin fark edilmesi, ikinci olarak da bunlara karşı çıkılmasıdır.

Seligman’ın Kötümser Düşünceye Karşı Koyma Modeli: ADSKE

Kötümser düşünceyle başa çıkmadaki adımlar şu şekildedir.

- Aksilik** → Arkadaşımızla tartışma
- Düşünce** → “Eyvah, arkadaşlığımız bitecek!” (negatif)
- Sonuçları** → Üzüntü, endişe, telâş, hayal kırıklığı
- Karşı çıkma** → “Birbirimizi yanlış anladık, bu arkadaşlığımızın biteceğini göstermez.” (pozitif)
- Enerji** → Kendini iyi hissetme, ilgiyi artırma, eğlenme

Pozitif Psikoloji’nin önde gelen ismi Seligman’a göre; sosyal beceri düzeyi yüksek olan mutlu ve iyimser insanlar ilişkilerinde ilgi, sevgi ve yakınlığı ön planda tutup daha yapıcı tavırlar sergiliyorlar. Kendilerini kenara çekip başkalarını yargılamak yerine insanların hayatlarına dâhil oluyor ve kendi hayatlarına da diğer insanları dâhil ediyorlar. Pozitif Psikoloji konusundaki araştırmalar mutlu ve başarılı insanların ortak özelliğinin sosyal yani güçlü bireyler olduğunu göstermektedir.

‘**Sosyal Bilinç Becerisi**’ne sahip bireydeki özellikler:

- Gelişmiş bir “adalet” kavramı
- Güncel olaylara ilgi
- Yardıma ihtiyacı olan insanları veya canlıları fark etme
- Başkalarına öncelik verebilme
- Kendi fikirlerini savunabilme
- İnsanların ve başka canlıların duygularını ve ihtiyaçlarını anlayabilme, önemseme
- Paylaşma
- Sorumluk alma ve verebilme
- İş birliği yapabilme



Olumlu, pozitif ilişkiler yürütebilmenin iki temel unsuru vardır:

1. Kendi duygularını yönetebilmek.
2. Diğer insanların duygularını (çıkar amacı olmaksızın) ilişkiye olumlu yön verebilecek şekilde etkileyebilmek.

Başkaları ile etkili iletişim kurabilmek için kendinin ve başkalarının farkında olmak gerekir. Olumlu benlik algısına sahip kişi, kendini olumlu ve olumsuz özellikleriyle tanır ve hem kendini hem de başkalarını olduğu gibi kabullenebilir.

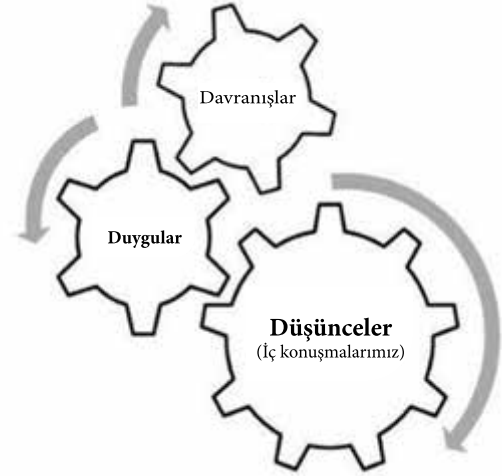
İnsanın düşünceleri duygularını, duyguları da davranışlarını şekillendirir.

Duygular kişiye kendi hakkında çok şey anlatır ve ihtiyaçları hakkında değerli bilgiler sağlayabilirler. İhtiyaç, bireyin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesi için gerekli olan şeydir (Bakınız, Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" Piramidi).

Olumsuz duygular kişiye belli bir ihtiyacın karşılanmadığını söyler. Örneğin; bir arkadaşınızın doğum günü partisine veya halı saha maçına çağırılmadığınızda kendinizi dışlanmış hissedebilirsiniz. Bu his, "bağlı olma", "ait olma" ihtiyacınızın bir işareti olabilir.

Olumlu duygular ise, ihtiyaçların karşılandığını ve olagelen durumun sürmesi gerektiğine işaret eder. Örneğin; karmaşık bir görevi başkalarından yardım almadan tamamlayabilen kişi kendiyle gurur duyabilir. Gurur duyması da kişinin özerklik ve yetkinliğe olan ihtiyacı ile ilintili olabilir.

İlişkilere olumlu yön verebilmek için ilkin olumsuz duyguların kaynağı olan negatif düşünceleri fark etmelidir. Daha sonra aynı duruma pozitif bir bakış açısı geliştirmek ve davranışları da bu bakış açısıyla ilişkilere olumlu yön verecek şekilde ayarlamak gerekir. Başka bir deyişle; duyguları aklın süzgecinden geçirdikten sonra davranışa geçilmelidir.



Kendini İfade Etme

İletişimde geribildirim yapılmıyorsa iletişim tek yönlüdür.

Geri bildirim ile yorum farklıdır:

- Yorum ifadesi:

"Benden sıkılıyorsun."

- Geri bildirim ifadesi:

"Benimle konuşurken başını yana döndürdüğünü görüyorum."



Geri bildirimde ben dili, yorumda sen dili kullanılır.

Geri bildirim kişiye ayna tutar, kendini tanımasına ve farkındalık geliştirmesine katkı sağlar. Yorum ise incitici olabilir ve savunmaya itebilir.

-Kendini ifade etme ifadesi:

"Benimle konuşurken başını yana döndürdüğünü görüyorum, zihnini meşgul eden bir şey mi var?"

ETKİNLİK**1. Şöyle bir durumu hayal ediniz:**

"Çok sevdiğin ama bir süredir haberleşemediğin arkadaşın telefonla aramalarına ve attığın mesajlarına dönmedi. Son konuştuğunuzda da görüşme davetinizi çok meşgul olduğunu söyleyerek geri çevirmişti. Bu kişi her zaman arkadaşlığınıza çok değer verdiğini söyler ama son birkaç haftadır hiç size ayıracak zamanı yoktu. Dün akşam nihayet konuşabildiniz ancak bu konuşma pek de hoş geçmedi. Kendini ona ifade etmeye çalışırken arkadaşınız bunda büyütülecek bir şey olmadığını söyleyerek öfkeli bir çıkış yaptı..."

2. Şimdi de aranızda geçen konuşmayı hatırlayıp analiz ediniz:

- Kendinizi iletirken nasıl bir dil kullanmış olabilirsiniz, negatif mi yoksa pozitif miydi?
- Arkadaşınıza iletmek istediğiniz duygunuz neydi?
- Bu ihtiyacınızı tam olarak iletebildiniz mi?
- O sizi anlayabildi mi?
- Bu diyalog sonrası ilişkinizin ne yönde ilerleyeceğini tahmin ediyorsunuz?

3. Pozitif Psikoloji böyle bir durumda ne der?

Bu durumun içindeki iyi taraf nedir?

Bu durumdan öğrendiğiniz şey nedir?

Bir sonraki sefer bu durumla karşılaştığınızda nasıl davranabilirsiniz?

Hangi Dil?

Sen Dili	Ben Dili
Kişiye suçlayıcıdır.	Suçlayıcı değildir.
Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.	Kişiye değil davranışa yöneliktir.
Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir.	Kişiye konuşmaya teşvik eder.
Kişi kendisini anlaşılmamış ve suçlanmış hisseder.	Kızgınlığın nedeninin anlaşılmasını sağlar.
Kızgınlığın nedeninin anlaşılmasını engeller.	Kişiye düşünmeye sevk eder.
Kişiye kırar.	Durumun değerlendirilmesi olanağı sağlar.
Kişinin direnmesine neden olur.	İletişimin sürmesini destekler.
Kişiye kızdırır.	

DERS DIŞI ETKİNLİK

Sen dili ve ben dili özelliklerini hatırlayınız. Hayatında bu özellikleri uygulayan kişileri gözlemlemeye çalışınız. Yakın ve uzak çevrenizde bu özellikleri uygulayan kişilerin hayatlarındaki pozitif psikolojiyle ilişkiyi kurunuz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

7.4. İLİŞKİLERE OLUMLU YÖN VEREBİLME BECERİLERİ

Pozitif olmak



Neyin eksik ya da hatalı olduğuna ve buna kimin sebep olduğuna değil, o anki durumda ne yapılması gerektiğine bakmak önemlidir. Soruna değil çözüme odaklanmak gerekir.

"Bana zaman ayırmıyorsun." yerine, "Seninle daha sık görüşebilmeyi isterim."

Hoşlanılmayan şeyleri söylemek yerine karşınızdaki kişiden ne istediğinizi açıklamak gerekir.

Örneğin; *"Yapma!"* demek yerine (**-ma** olumsuzluk ekini kullanmadan) ne yapacağını söylemek gibi.

"Kitabıma dokunma" yerine *"Kitabımı aldığın yere bırakabilir misin, aradığımda bulabileyim"*

Eleştirme, suçlama, yargılama, sızlanma, şikâyet etme vb. yerine teşvik edici ve destekleyici olmak gerekir.

"Çalışmazsan iyi not alamazsın." yerine "Şu konuları tamamlayabilirsen sınava hazır olacaksın."

Olumlu olanı pekiştirmek gerekir. Bir insanı yaptığı şeyler için ödüllendirmek yapmadıklarını yaptırmaya çalışmaktan daha kolaydır.

Pozitif yaklaşım karşı tarafın savunuculuğunu azaltır ve olumlu davranma motivasyonunu artırır.

Kısa ve öz konuşmak

İnsanlar duygusal gerilim altındayken, özellikle de kızgın ve öfkeli olduklarında gereğinden fazla şeyler söylerler. Konuşmaya başlamadan önce sakinleşmeyi beklemek önemlidir. Önce düşünüp sonra konuşma kuralını uygulamalıdır.

Açık ve net olmak

Birey durumu kendi içinde analiz edip öncelikle karşısındaki kişiden istediği veya istemediği şeyin ne olduğunu netleştirmelidir. Daha sonra bunu iletişim engelleri kullanmadan, uygun bir üslupla açık ve net olarak iletmek gerekir. Söylemek istenilen şeyi mümkün olduğunca somutlaştırmalıdır. Muğlak, üstü kapalı ifadeler karşı tarafın anlamasını zorlaştırır, yanlış anlamalara da yol açabilir.

Duyguları ifade etmek

Duyguyu ifade etmek o anda yaşanan duyguyu olduğu gibi boşaltmak, olanca yoğunluğu ile ortaya koymak demek değildir. Duyguyu bastırmak, yok var saymak da doğru değildir. Çünkü bastırılan duyguların yoğunluğu artar. Olumsuz duygular ilişki içinde ifade edilip çözümlenemediğinde kişiler arası ilişkilerde gerginlik ve çatışmalara ya da uzaklaşmaya yol açar. Duyguları ilişkilere olumlu yön verecek, ihtiyaçların karşılanmasını sağlayacak biçimde dile getirmek gerekir. Kişinin kendisini ifade etmesi karşısındakinin onu anlamasını, empati yapabilmesini sağlayacaktır.





Anladığını göstermek

Kişinin karşısındaki onu anladığını hissettiği ölçüde anlamaya, dinlemeye daha açık olur. Anlaşıldığını hissedenden insan, kendisini karşısındakine daha yakın hisseder, uzlaşmaya yanaşır ve aradaki bağlar güçlenir. Tersi durumda kendisi anlaşılma ihtiyacında olduğu için savunmacı olacak ve karşısındakini anlamayacaktır.

Zaman ayırmak

Güçlü sosyal ilişkilere sahip olmanın bireyin mutluluğu üzerinde rolü büyüktür. İş birliği yapma, yardımlaşma gibi eylemler, insanlar arasındaki bağları güçlendirir. İlgi, sevgi, yakınlık, anlayış, duyarlılık, hoşgörü, merhamet, bağışlayıcılık sosyal hayatın içinde yaşantılanan, insanı insan yapan ve ilişkilerin, yaşamın kalitesini arttıran duygulardır. Aile ve arkadaşlık bağlarını güçlendirmek için diğer görev ve sorumlulukları ihmal etmeksizin ilişkide olunan kişilere enerji ve zaman ayırmaya, olumlu paylaşımlarda bulunmaya özen göstermek gerekir.

BİLGİ NOTU

Kişiler arası ilişkilerde besleyici ve ketleyici (zehirleyici) olmak üzere iki ayrı ilişki tarzı vardır. Kişiler arası ilişkiler bireylerin yaşantılarını iyileştirebilir, doyurucu ve besleyici bir nitelikte olabilir. Bu tür ilişkiler besleyici ilişki tarzı olarak isimlendirilir. Bazı ilişkiler de kötü yaşantılara ve yıkıcı etkiye neden olabilir; bu tür ilişkiler de zehirleyici ya da ketleyici ilişki tarzları olarak kabul edilir. Besleyici ilişkiler, "gereksinimlerini karşısındakine açıkça ifade etme, karşısındakine kabullenici ve saygılı bir tarzda yaklaşma ve yapıcı konuşma" gibi olumlu özellikler taşır. Ketleyici ilişkilerde ise "kendini üstün görme, karşısındakini küçümseme, başkalarına sözle sataşma ya da onlarla alay etme ve kolayca öfkelenebilme" gibi özellikler görülür. Besleyici ilişki, karşılıklı anlayışla sağlanırken ketleyici ilişkide baskı, zorlama ve yönetme isteği vardır. Dolayısıyla besleyici ilişki tarzları bireylerin birbirlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olurken ketleyici ilişki tarzları tam tersi bir etki yaratarak sağlıklı bir ilişki sürdürmeyi güçleştirmektedir.

DERS DIŞI ETKİNLİK

- İlişkilerinizi gözden geçirdiğinizde daha çok hangi tarzı kullanıyorsunuz?
- En yakın ilişkide olduğunuz birini düşünün; bu kişinin ilişki tarzı size kendinizi nasıl hissettiriyor?
- Bu kişi sizinle ilişkisinde sizin ona yaklaşımlarınızdan ötürü kendisini nasıl hissediyordu?
- İlişkiniz her iki taraf için de pozitif yönde mi etkili? Eğer değilse bu ilişkinin neye ihtiyacı var? Hanginiz, ne yönde değişim, gelişim göstermelisiniz?

Soruları düşününüz ve cevaplandırınız. Hayatınızı olumlu yönde düzenlemek için nelere dikkat etmeniz gerektiğini fark ediniz.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce pozitif kişiler arası ilişkiler ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde pozitif kişiler arası ilişkiler ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi sen dili ile ilişkili değildir?

- a. Kişiyi suçlayıcıdır
- b. Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir
- c. Yeniden konuşma isteğini pekiştirir
- d. Kişi kendisini anlaşılmamış ve suçlanmış hisseder
- e. Kızgınlığın nedeninin anlaşılmasını engeller

2. Aşağıdakilerden hangisi iletişim becerileri ile ilgili değildir?

- a. Kendini açık ifade edebilme
- b. Kendini net olarak ifade edebilme
- c. Karşısındakini dikkatlice dinleyerek onu tam ve doğru olarak anlayabilme
- d. Duygusal olgunluk
- e. Kendi duygularını anlayamama

3. Aşağıdakilerden hangisi ilişkilere olumlu yön verebilme becerileri ile ilişkili değildir?

- a. Pozitif olma
- b. Kısa ve öz konuşma
- c. Duygularını ifade etme
- d. Anladığını gösterme
- e. Ketum olma

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. İletişimde geribildirim yapılmıyorsa iletişim yönlüdür.
2. Olumsuz bir ruh hâli harekete geçirir ve insan düşündüğü, inandığı gibi davranma eğilimindedir.
3. Olumlu, iyimser bir bakış açısı ise kişiler arası ilişkilerde etkileşimlere ve bu sayede insanın mutluluğuna katkı sağlar.
4. Pozitif psikolojinin yanlışı değil, doğruyu bulmaya odaklıdır.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Duygusal olgunluk; bireyin kendi duygularını anlaması, duygularını olumlu yönde düzenlemesi ve başkalarının duyguları için de empati yapabilmesidir. ()
2. İyimserlik; yaşamdaki zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine yönelik olumlu beklenti eğilimi içinde olma hâlidir. ()
3. Pozitif iletişim, bireyin karşısındakinde olumlu yanıtlar oluşturacak bir iletişim şeklidir ve olumsuz duyguları bile olumluya dönüştürebilme gücüne sahiptir. ()
4. İnsanın düşünceleri duygularını, duyguları da davranışlarını şekillendirir. ()
5. İletişim becerisi, insana doğuştan verilen bir yetenek değildir. Bu beceriler öğrenilebilir, geliştirilebilir davranışlardır. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Sosyal bilinç becerisine sahip bireylerdeki özellikleri açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

2. Başarılı ilişkiler yürütmenin yollarını özetle açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

3. Sen dili ve ben dili kullanmanın farklarını kısaca açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

**Tromso Sosyal Zeka Ölçeği**

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamanız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Aydın, B., İmamoğlu, S., Canel, S., Yayı, L.. (2009). Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
2. Aydoğmuş K. ve ark. (1990). Ana-Baba Okulu Remzi Kitabevi
3. Christoff, K.A., Scott, W.O.N., Kelley, M.L., Schlundt, D. Baer, G. And Kelly, J. A. (1985). Social Skills and Social Problem- Solving Training for Shy Young Adolescents. Behavior Therapy, V.16, 468-477.
4. Cüceloğlu Doğan. (2002). İletişim Donanımları. Remzi Kitabevi, İstanbul.
5. Çıkrıkçı ve ark. (2015). Pozitiflik Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik özellikleri; The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 57-76.
6. Doğan, T. & Çetin, B. (2009). Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği Türkçe Formunun Faktör Yapısı: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9(2), 691-720.
7. Elliott, S.N. and Gresham, F.M. (1987). Children's Social Skills: Assessment and Classification Practices. Journal of Co-unselling and Development, V.66, 96-98.
8. Ergüner Tekinalp B., Işık Terzi Ş (editörler) ve diğ. (2015). Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları. Pegem Akademi, 1. Baskı, Ankara.
9. Güngör, A. Eğitimde Pozitif Psikolojiyi Anlamak. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt 15, Sayı 2, ss. 154-166.
10. Hafferon K., Boniwell I. (2018). Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma Ve Uygulamalar. Editör Tayfun Doğan, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
11. Haley Jay, (1988). İletişim. Çark Kitabevi Yayınları.
12. Ilgaz, N. (2000). Algılama ve İletişim. Remzi Kitabevi, İstanbul.
13. Leahy, Robert L. (2004). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları. Litera Yayıncılık.
14. Özer, A. Kadir. (1995). İletişim Becerisi. Varlık Yayınları.
15. Seligman M.E.P. (2007). Gerçek Mutluluk. HYB-Hekimler Yayın Birliği, Çev: Semra Kunt.
16. Seligman M.E.P. (2007). Öğrenilmiş İyimserlik. HYB-Hekimler Yayın Birliği, Çev. Semra Kunt Akbaş.
17. Spence, S.H. (2003). Social Skills Training With Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. Child and Adolescent Mental Health, V.8(2), 84-96.
18. Tarhan N. (2007). Duyguların Dili. Timaş Yayınları, İstanbul.
19. Tarhan,N., Gümüşel O., Sayım A. (2012). Pozitif Psikoloji Çoklu Zeka Uygulamaları. Timaş Yayıncılık, İstanbul.
20. Tuğrul C. (1999). Duygusal Zeka, Klinik Psikiyatri. 1: 12-20.
21. Woffe, K.E., Sacks, Z.S. (2000). Focused On: Assessment Techniques. New York: AFB Press.
22. Wolffe, K.E. (1999). Skills for Success (A Career Education Handbook for Children and Adolescents with Visual Impairments). New York: AFB Press.

8. ÜNİTE

DAYANIKLILIK VE YILMAZLIK

Dr. Öğr. Üyesi H. Yıldız BURKOVİK



Dr. Klinik Psikolog Cumhur AVCİL



8. ÜNİTE DAYANIKLILIK VE YILMAZLIK

TEMEL KAVRAMLAR

Duygusal Farkındalık
Dayanıklılık
Temel Dayanıklılık Becerileri
İyimserlik
İç Konuşma
Esnek ve Doğru Düşünme
Empati
Kendine Güven
Çevreyle Etkileşim

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 8.1. DUYGUSAL FARKINDALIK, DUYGU YÖNETİMİ ve DAYANIKLILIK
8.2. İYİMSERLİK
8.3. İÇ KONUŞMA
8.4. ESNEK VE DOĞRU DÜŞÜNME
8.5. EMPATİ
8.6. KENDİNE GÜVEN
8.7. ÇEVREYLE ETKİLEŞİM



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de iletişim unsurlarını, farklı iletişim tarzlarını, iletişim sürecinde kendini tanıma kavramını, iletişim engellerini, pozitif yaklaşımı ve ilişkilere olumlu yön verebilme becerilerini öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Duygusal farkındalık ve duygu yönetimi nedir, düşüncelerinizi paylaşınız.
2. Dayanıklılık nedir ve dayanıklılığı nasıl keşfedebiliriz, tartışınız.
3. Temel dayanıklılık becerileri nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
4. İyimserlik nedir, ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.
5. İç konuşma nedir, özellikleri nelerdir?
6. Esnek ve doğru düşünme ile ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.
7. Empati nedir, düşüncelerinizi paylaşınız.
8. Kendine güven nedir, nasıl kazanılır, düşüncelerinizi paylaşınız.
9. Çevreyle etkileşim nedir, nasıl olmalıdır ve dayanıklılığı arttırmada nasıl yardımcı olur, düşüncelerinizi paylaşınız.



Dayanıklılık Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

8.1. DUYGUSAL FARKINDALIK, DUYGU YÖNETİMİ ve DAYANIKLILIK

Duygusal farkındalık; duygusal deneyimleri tanımlayabilme ve yaşanan olaylara verilen duygusal tepkiyi kontrol etme becerisidir. Dayanıklı insanlar duygularını kabul eder ve geniş bir duygu dizisini ifade edebilirler; mutluluk, neşe, korku, üzüntü... Dayanıklı insanlar bir duyguya “takılıp kalmaz”. Kendilerini üzgün veya korkmuş hissetmelerine rağmen bu hisler bir durumla başa çıkmalarını ve ilerlemelerini engellemez. Dayanıklı insanlar, duygular hakkında konuşurken ve onları ifade ederken rahatlardır.

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

- Sınıf zeminine ya da bir masanın üzerine farklı şekilde yorumlanabilen resimleri yayınız. Dayanıklılıkla ilgili olduğunu düşündüğünüz bir fotoğrafı seçiniz. Daha sonra seçtiğiniz fotoğrafın dayanıklılıkla nasıl bir ilişkisi olduğunu not alınız ve arkadaşınızla paylaşınız.
- Arkadaşlarınızla dayanıklılığın ne olduğunu tartışınız.
- Not kâğıdına kendinizce dayanıklılığın tanımını ve kendiniz veya bir başkasının dayanıklı olduğu bir olayı yazınız.
- Sınıfta iç içe iki daire oluşturunuz. İç çemberdekiler arkadaşlarınızla tanımlarınızı paylaşınız. Dış çemberdekiler arkadaşlarınızla örneklerinizi paylaşınız. İç daire daha sonra saat yönünde dönünüz ve hepiniz görüşünüzü paylaşana kadar işlemi tekrarlayınız. Daha sonra iç çemberle dış çemberdekiler yer değiştiriniz ve aynı şekilde paylaşımlar yapınız.

Dayanıklılık/Yılmazlık ve Temel Dayanıklılık Becerileri

Sevilen birisinin kaybedilmesi, işten çıkarılma, ciddi sağlık problemleri, terörist saldırısı ve benzer sarsıcı olaylar çok zorlu hayat tecrübeleridir. Birçok kişi bu tür zorlu olaylar karşısında bir duygu seli yaşamakta veya farklı tepkiler gösterebilmektedir. Başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, kişiler bu tür stres yaratan olaylar ile hayatlarını değiştirebilen durumlara zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin birtakım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren ve devam eden bir süreç olan **psikolojik dayanıklılık** olgusudur.

Psikolojik dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Bu açıdan bazı araştırmalar genetik özelliklere odaklanarak bazı kişilerin dayanıklı olarak doğduklarını öne sürmektedir. Fakat yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Psikolojik dayanıklılık, karşı karşıya kalınan gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel süreç içeren bir olgu olmaktadır. Dayanıklılık ve yılmazlık becerilerine sahip olmak, olumsuz, stresli durumların bireyde yol açabileceği etkiyi en aza indirir. Bu beceriler, kişinin zorluklarla karşılaşmasına, onlardan öğrenmesine ve bu becerileri sağlıklı bir yaşam sürmeye yönlendirmesine izin verir.



- Dayanıklı olmak bir şeyleri içeride tutmak değil, kişinin nasıl hissettiğini ifade etmesidir.
- Dayanıklı kişi duygularını nasıl kontrol edeceğini bilir, böylece bir eylem planı ile ilerleyebilir.
- Yaşamda dayanıklılık sergilenmesi gereken birçok olay yaşanır.

Kişiler arası ilişkilerde bir sorun ya da eksiklik olması, insanın ruh sağlığını ve mutluluğunu engeller. Sosyal becerileri yetersiz olup yalnızlık duygusu yaşayan insanlarda kaygı ve depresyon gibi ruhsal hastalıklar daha sık görülmektedir.

ETKİNLİK - 1

Bir daire oluşturunuz. Duyguları ve duygular hakkında ne bildiğinizi düşününüz. Biriniz topu eline alınız ve başka bir arkadaşınıza atınız. Topu alarak düşüncelerinizi paylaşınız. Tüm arkadaşlarınıza top gelene kadar devam ettiriniz.

Eğlenceyi arttırmak veya süreci hızlandırmak için birden fazla top kullanabilirsiniz.

ETKİNLİK - 2

Dayanıklılığın ne olduğunu hatırlayınız.

Her biriniz not kâğıtlarınıza bir duygunun açıklamasını yazınız. Daha sonra yazdıklarınızı okuyunuz ve not kâğıdını tahtaya, pozitif/negatif başlıklarından birinin altına yerleştiriniz.

Duyguların neden pozitif/negatif olduğunu tartışınız.

Kâğıdınıza fazladan bir sütun ekleyiniz: Bu nasıl bir his?

Bütün bir grup olarak, önerilerinizi bu sütunun altına yazınız.

ETKİNLİK - 3

Duygularınızın farkında olmanızın belirli durumlarda nasıl tepki verdiğinizi bilmenize ve farklı olayların size nasıl hissettirdiğini öğrenmenize yardımcı olduğunu açıklayınız.

Duyguların Listesini (A - Z) inceleyiniz.

Acıma	Gurur	Kaygı	Nefret	Şefkat
Aldırmazlık	Gücenme	Kendine acıma	Özlem	Şüphe
Arzu	Halinden memnunluk	Kınama	Panik	Tövbe
Aşağılanma	Hayal kırıklığı	Kıskançlık	Pişmanlık	Umut
Aşk	Hayret	Kızgınlık	Rahatsızlık	Umutsuzluk
Bıkkınlık	Heves	Korku	Sabır	Utanç
Boşluk	Hışım	Küçümseme	Sempatı	Utangaçlık
Böbürlenme	Hoşnutluk	Mahcubiyet	Sevinç	Üzüntü
Coşkunsuluk	İstirap	Melankoli	Sıkıntı	Vicdan azabı
Dehşet	İğrenme	Merak	Suçluluk	Yalnızlık
Duyarsızlık	İlham	Merhamet	Sükûnet	
Düşmanlık	Kabullenme	Minnet	Sürpriz	
Endişe	Kafa karışıklığı	Mutluluk	Şaşkınlık	
Gıpta	Kafaya takma	Nezaket	Şehvet	

Duyguların Listesini kullanarak ilişkileri Hissetmek ile ilgili çalışma sayfasında farklı rollerde nasıl hissettiğinizi yazınız.

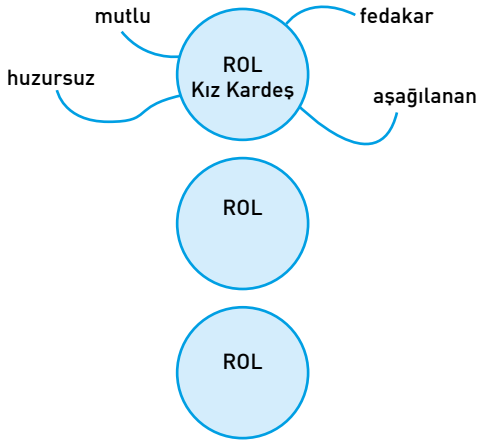
.....

.....

.....

.....

.....



Hayatında hangi rolleri oynuyorsunuz?

Bunlar nasıl hissettiriyor? (Duyguların Listesine göz atabilirsiniz.)

Hayatınızda sahip olduğunuz farklı rollerde hissettiğiniz duyguları (negatif/pozitif) not etmek için yanda verilen şablonu kullan.

Duygularınızı not etmek, onları kontrol etmenize yardımcı olur.

Yazdıklarınızı önce yanınızdakiyle sonra sınıfla paylaşınız.

DERS DIŞI ETKİNLİK

Duyguları not etmek, kişinin kendini nasıl hissettiğini ve duyguların dayanıklılığa nasıl yardımcı olduğunu anlamayı sağlar.

Duygu günlüğünü inceleyiniz. Günlük hayatınızda doldurmayı deneyiniz.

Daha sonra deneyimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Ne oldu?							
Ne hissettiniz?							
Olumlu mu? Olumsuz mu?							
Ne yaptınız?							
Gelecek sefer ne yaparsanız daha iyi olur?							

8.2. İYİMSERLİK

İyimser insanlar daha mutlu olurlar, daha aktiflerdir, karşılaştıkları problemleri daha kolay çözerler ve daha başarılı olurlar. Ancak iyimser tutumların gerçekçi olması gerekir (Reivich & Shatte 2002).

İyimserlik becerileri öğrenilebilir becerilerdir. İyimserlik becerilerini öğrenmek, depresyon ve kaygıya karşı korunmaya yardımcı olabilir. İyimserlik, işler ters gitse bile gelecekle ilgili olumlu düşünmeyi içerir. Olaylar karşısında iyiye odaklanarak, gerçekçi ve bilinçli bir karar vermeyi gerektirir.

- İyimser tutumlar gerçekçi fikirler içermelidir.
- İç konuşmalar, iyimserlik geliştirmede yardımcı olur.
- Olumsuz düşünceler, olumlu düşüncelerle geçersiz kılınabilir.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Karşılaştığınız zorlu bir durumu düşünün ve böyle bir durumda iç sesinizin size ne söylediğini yazınız.
 İç konuşmanız olumlu mu olumsuz mu oldu, açıklamaya çalışınız.
 Sınıfta/okulda savunduğunuz beş görüşünüzü yazınız.
 Düşüncelerinizi esnetmek ve değiştirmek için bir şey yaptınız mı? Neler işe yaradı?
 Bir arkadaşınız bu durumda olsaydı ne derdiniz?

8.3. İÇ KONUŞMA**HAZIRLIK ETKİNLİĞİ****BEYİN FIRTINASI**

Düşünmeyi neler etkiler? Kendi iç konuşmalarınızın payı nedir?

Önce kendiniz düşününüz daha sonra yanınızdakiyle eşleşiniz ve ortak görüşlerinizi sınıfla paylaşınız.

İç konuşma, kafanın içinde devam eden iç sesin konuşmasıdır. İyi veya kötü olabilir. Kişinin kafasının içinde kendisiyle yaptığı konuşma, zorluklarla nasıl başa çıktığı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Olumlu kendisiyle konuşma, dayanıklılığın temel bileşenidir.

Kişi farkında olmasa bile sürekli kendi kendine iç konuşma yapar. Kendi kendine konuşma temelde insanın içsel sesidir. Bireyin aklındaki sesin, yüksek sesle söylemediklerini söylemesidir. Günlük hayatta zihnin arka planında iç sesle gün boyu yorumların devam ettiği fark edilmez ancak iç konuşma bireyin kim olduğu ve nasıl hissettiği üzerinde büyük bir etkisi bulunduğu unutulmamalıdır.

Kendinizle yaptığınız iç konuşmalar, kendinize güveninizi gerçekten etkileyebilir. Etki, kendi konuşmanızın olumlu ya da olumsuz olmasına bağlı olarak iyi ya da kötü olabilir. Bireyin iç konuşmasını işe yarar hâle getirmesinin birkaç yolu vardır.

Olumlu ve olumsuz iç konuşmalar

Olumlu iç konuşma, kendiniz ve hayatınızda olan şeyler hakkında iyi hissetmenizi sağlar. Kafanızda her zaman olumlu tarafa bakan iyimser bir sese sahip olmak gibidir.

Örnekler:

"Yapabileceğimin en iyisini yapıyorum."

"Bu sınavı yapabilirim."

"Şu an iyi hissetmiyorum ama işler daha da kötü olabilirdi."



Olumsuz iç konuşma, kendiniz ve hayatınızda olan şeyler hakkında oldukça berbat hissetmenizi sağlar. Her şeyin değerini indirebilir hatta iyi bir şeyin bile...

Örnekler:

"Daha iyisini yapmalıydım."

"Herkes benim aptal olduğumu düşünüyor."

"Her şey berbat gidiyor."

"Hiçbir şey daha iyi olmayacak."

Olumsuz iç konuşmalar, insanları oldukça ümitsiz

hâle getirme eğilimindedir hatta bireylerin ruhsal sağlık sorunlarından kurtulmalarını zorlaştırabilir. Ancak, her zaman olumlu düşünmek ya da bunun her zaman işe yaraması da mümkün değildir. Peki, iç konuşma nasıl yapılmalı?

İç konuşmanızı geliştirmeye ne kadar çok çalışırsanız, o kadar kolaylaşır. Tıpkı bir enstrüman çalmayı öğrenmek veya spor eğitimine gitmek gibi bir şeydir. Başlangıçta yapmak kolay olmayacaktır ancak vazgeçmeyerek zamanla daha iyi bir hâle gelebilirsiniz.

İlk bakışta öyle gözükmesi bile iç konuşma, kişinin özgüveninin ve güveninin büyük bir parçasıdır. Olumsuz iç konuşmaları daha olumlu bir iç konuşma ile değiştirerek, hayatınızın kontrolünü elde etme ve hedeflerinize ulaşma olasılığınız yüksektir. Olumlu bir iç konuşma, iyimserliğin anahtarıdır.

ETKİNLİK

Etkinlik için getirilen tuvalet kâğıdı rulosundan bir miktar tuvalet kâğıdı alınız. Dilediğiniz kadar çok veya az parça alabilirsiniz.

Elinizde bir parça/parçalar olduğunda, bugün içinizden geçen düşüncelerinizi düşününüz. Ancak herkes elindeki tuvalet kâğıdı parçası sayısı kadar düşünce bulmalıdır (Örneğin, *"Bugün matematik sınavında başarılı olacağım."*, *"Ben bu ödevi bitiremem."* veya *"Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım."* gibi düşünceler...).

Bu etkinlikte **"iç konuşma"** denilen insanın aklına sürekli gelen düşünceleri keşfedeceğinizi hatırlayınız.

DERS DIŞI ETKİNLİK

İç konuşmaları düzenlemenin yolu şu şekilde geliştirilebilir:

1. İç sesinizin ne söylediğini dinleyiniz.

Olaylar karşısında iç sesinizin ne söylediğini fark etmeye çalışınız.

İç konuşmalarınız çoğunlukla olumlu mu, olumsuz mu? Her gün bu düşüncelerinizi not ediniz.

2. İç konuşmalarınıza meydan okuyunuz.

Düşüncenize dayanak sağlayacak gerçek bir kanıt var mı?

Bir arkadaşınız benzer bir düşünceye sahip olsa ona ne söylerdiniz?

Kötü hissettiğiniz konuda yapabileceğiniz bir şey var mı?

3. İç konuşmanızı değiştiriniz.

Kendiniz veya yaşadığınız olay hakkında yapabileceğiniz olumlu şeylerin bir listesini yapınız

"Yapabileceğim bir şey yok." demek yerine, *"Bu konuda ne yapsam işe yarar?"* diye sormayı deneyiniz.

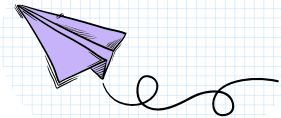
ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Bir A4 kâğıdı alınız. Kendi kâğıt uçağınızı yapınız.

Uçağın üzerine isimlerinizi, sevdiğiniz iki şeyi ve hoşlanmadığınız bir şeyi yazınız.

Uçağınızı rastgele bir yere fırlatınız.

Yerden (kendinizin olmayan) bir uçağı alınız ve bir başkasının yazdıklarını okuyunuz. Neler hissettiğinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



8.4. ESNEK VE DOĞRU DÜŞÜNME

Esnek düşünmek ve diğer insanların bakış açılarını dinlemek, dayanıklı olmanın önemli bir bileşenidir.

Dayanıklı ve yılmaz olmak, farklı bakış açıları üretebilmek için esnek ve doğru düşünmekle mümkün olabilir. Dayanıklı ve yılmaz olan biri, başarılı olmak için birden çok yol üretebilir. Esnek ve doğru düşünme, bir problem için birden fazla çözüm üretebilmektir. B ve C planı oluşturabilmek, dayanıklı ve yılmaz olmak için hayati öneme sahiptir.

- Esnek düşünme, diğer insanların fikirlerini dinlemeyi gerektirir.
- Bir probleme çok sayıda çözüm bulunması zor zamanlarda baskıyı azaltır.
- Bir B planı oluşturmak esnek ve doğru düşünmede önemlidir.

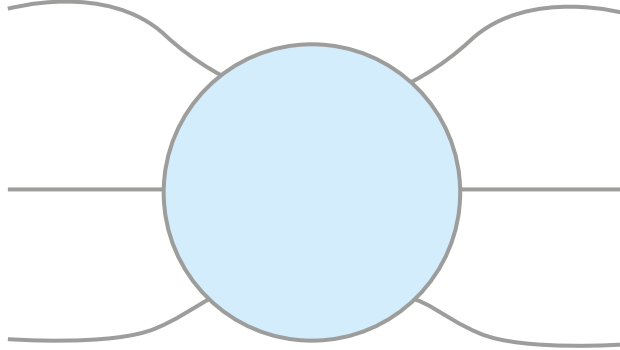
ETKİNLİK

Senaryoları okuyunuz. Şekilleri kullanarak B planı fikirleri üretiniz.

Senaryo 1

Evde bitirdiğiniz bir ödevin doğru bir sürümünü USB'nize kaydetmediğinizi okulda fark ettiniz.

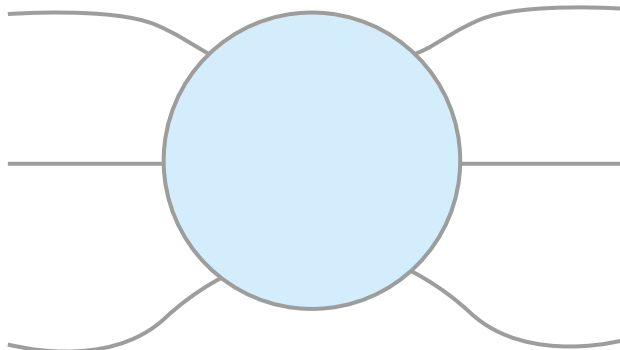
1. B planınız nedir? Aşağıdaki şekli kullanarak mümkün olduğunca çok fikir üretmeye çalışınız.
2. Başka biri olsa ne yapardı? Arkadaşınıza ne yapacağını sorunuz. Fikirlerini farklı renkli bir kalemle not ediniz.



Senaryo 2

Bir cumartesi öğleden sonra arkadaşlarınızla dışarıdasınız ve son otobüsü kaçırdınız.

1. B planınız nedir? Aşağıdaki şekli kullanarak mümkün olduğunca çok fikir üretmeye çalışınız.
2. Başka biri olsa ne yapardı? Arkadaşınıza ne yapacağını sorunuz. Fikirlerini farklı renkli bir kalemle not ediniz.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Not kâğıtlarına kendiniz hakkında dört özellik yazınız ancak bunlardan biri gerçek olmasın. Küçük gruplara ayrılarak kendi özelliklerini okuyunuz ve diğerleri gerçek olmayanı bulmaya çalışsınlar.

8.5. EMPATİ**HAZIRLIK ETKİNLİĞİ****BEYİN FIRTINASI**

Üçlü gruplar oluşturunuz ve her grup sınıf önünde “sessiz sinema” şeklinde canlandırmak üzere “Duyguların Listesi”nden bir duygu seçiniz.

Seçtiğiniz duyguyu canlandırırken diğerleri hangi duygu olduğunu bulmaya çalışsın.

Görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla duygular hakkındaki görüşlerinizi paylaşınız.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Empati, başka birinin duygularını tanıma ve buna göre saygılı bir şekilde cevap verme yeteneğidir. Bir başkasının duygularını tanıyabilmek ve anlamaktır. Empati, güçlü ve destekleyici ilişkiler geliştirerek dayanıklı olmaya yardımcı olur. Ayrıca diğer insanların hislerini/duygularını/deneyimlerini anlamak, insanlara zor zamanlar yaşadıklarında özellikle yararlı olur.

- Empati, herhangi bir duruma karşı kendi duygularımızın başkasının duygularından farklı olabileceğini anlamayı içerir.
- Empati, pratik yaparak geliştirilebilen bir beceridir.
- Empati ve sempati birbirlerinden farklıdır.

ETKİNLİK

Listelenen senaryolardan birini seçiniz. Figürün yanına, o kişinin hangi duyguları deneyimleyeceğini yazmaya çalışınız.

Farklı bir renk kalem kullanarak, o kişiye empatiyi nasıl göstereceğinizi yazmaya çalışınız. Neye benziyor, nasıl hissettiriyor?

Senaryolar:

1. Bir arkadaşınız sosyal medya aracılığıyla zorbalığa uğruyor...

.....

2. Okul bahçesinde bir arkadaşınızı hırpalıyorlar...

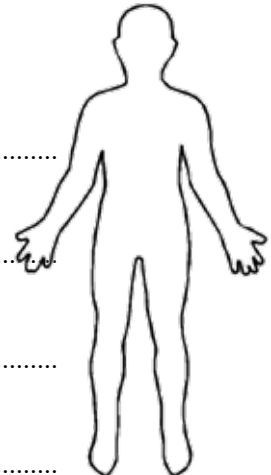
.....

3. Bir arkadaşınızın dedesi vefat etmiş...

.....

4. Bir arkadaşınız çalışmasına rağmen sınavda çok kötü not almış...

.....



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Sekiz kişilik gruplara ayrılınız. Her grup daire olup birbirine dönük olmalıdır. Her biriniz bir diğerinizin ellerini tutunuz (iki elin iki farklı arkadaşınızda olduğundan emin olunuz). Sonra kendinizi çözmeyi deneyiniz. Düğüm çözülmezse, işlemi tekrar deneyebilirsiniz. Sonrasında çözülmez gibi görünen bir problemin bile çözülebileceğini grupla tartışınız.

8.6. KENDİNE GÜVEN**HAZIRLIK ETKİNLİĞİ****BEYİN FIRTINASI**

Kendine güvenin ne olduğu hakkında düşününüz. Görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla görüşlerinizi paylaşınız. Her turda yalnız bir fikrinizi söyleyiniz. Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Kendine güven; bir konuda başarıya ulaşmış, bunu gelecek için kişisel bir güç olarak kullanmak ve var olan yetenekleri geliştirip daha fazla inanç kazanarak oluşur.

- Yeteneklerine inanmak dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olur.
- Geçmiş deneyimleri not almak ve o zamanlarda nasıl hissettiğini bulmaya çalışmak zor zamanlarda gerekli olan becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur.

ETKİNLİK

Düzenli olarak üç başarınız ve sizi nasıl hissettirdiğiyle ilgili not tutunuz. Bu, kendinize güveninizi geliştirmeye yardımcı olacaktır. Geçen hafta içinde iyi bir şekilde yaptığınız üç şey nedir? Bunlar nasıl hissettirdi? Son birkaç ay içinde diğer insanların fark ettiği iyi yaptığınız üç şeyi listeleyiniz? Bunlar nasıl hissettirdi?

8.7. ÇEVREYLE ETKİLEŞİM**HAZIRLIK ETKİNLİĞİ****BEYİN FIRTINASI**

Diğer insanlarla nerelerde tanışıldığını düşününüz. Görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla görüşlerinizi paylaşınız. Her turda yalnız bir fikrinizi söyleyiniz. Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

İnsanlarla anlamlı ilişkilere sahip olmak, arkadaşlık yapmak ve sürdürmek dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olur. Çevreyle olumlu etkileşim kurabilmek, ihtiyaç hissedildiğinde yardıma ulaşabilmeyi ve dolayısıyla dayanıklılığı arttırabilir. Çevreyle etkileşimi iyi olan insanlar; farklı toplumsal alanlarda ve zamanla değişen arkadaşlıkları kurmak ve sürdürmek için çaba sarf eder.

- Sosyal gruplara dahil olmak dayanıklılığı destekler.
- Sosyal kurumlar (dernek, vakıf, belediye hizmetleri) biliyor olmak dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olabilir.

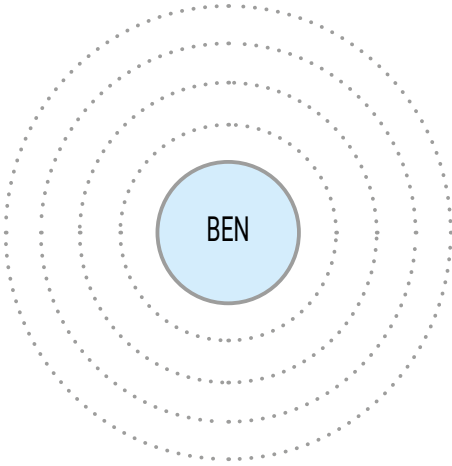
ETKİNLİK

Dörder kişilik gruplara ayrılınz. Her gruba dört adet kâğıt ve renkli kalem veriniz.

Gençlerin birbirleriyle etkileşim kurdukları bir yeri düşününüz, kâğıda çiziniz ve diğer takım üyelerinin ne olduğunu tahmin etmeye çalışmalarını isteyiniz.

Çizim ve tahmin için öğrenci başına altmış saniye zaman sınırı koyunuz.

Gruptaki herkesin sırası gelene kadar etkinliği tekrarlayınız.

**ETKİNLİK**

Şekildeki çemberleri çevrenizde bulunan insanların isimleriyle doldurunuz. En çok etkileşime geçtiğiniz ve yakın gördüklerinizi merkeze en yakın yere koyunuz.

Her ismin yanına, bu kişiyle nereden bağlantılı olduğunuzu yazınız (akraba, okul arkadaşı, komşu gibi...).

Kendinize en yakın gördüğünüz kişileri neden bu kadar yakın görüyor olabilirsiniz? Yakın çevrenizdeki hangi kurum, kuruluş veya dernekler size ihtiyacınız hâlinde yardımcı olabilir?

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu üniteye öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce dayanıklılık ve yılmazlık ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde dayanıklılık ve yılmazlık ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi dayanıklılık ile ilişkili değildir?

- a. İnsanlarla anlamlı ilişkilere sahip olma
- b. Çevreyle olumlu etkileşim kurabilme
- c. Esnek düşünmek ve diğer insanların bakış açılarını dinleme
- d. Duygularını nasıl kontrol edeceğini bilme
- e. Olumsuz iç konuşma

2. Aşağıdakilerden hangisi iç konuşma ile ilişkili olamaz?

- a. Olumlu iç konuşma dayanıklılığın temel bileşenlerindendir.
- b. İç konuşma, kafanın içinde devam eden iç sesin konuşmasıdır.
- c. İç konuşma iyi ve kötü olabilir.
- d. Olumlu bir iç konuşma, iyimserliğin anahtarıdır.
- e. İç konuşma, kişinin özgüveniyle ilgili değildir.

3. Aşağıdakilerden hangisi iyimserlik ile ilgili değildir?

- a. İyimser insanlar daha mutlu, daha aktif olurlar.
- b. İyimser insanlar karşılaştıkları problemleri daha kolay çözerler.
- c. İyimserlik depresyon ve kaygıya karşı korunma sağlar.
- d. İyimserlik olumlu düşünmeyi içerir.
- e. İyimserlik doğustandır, öğrenilemez.

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1.; bir konuda başarıya ulaşip, bunu gelecek için kişisel bir güç olarak kullanmak ve var olan yetenekleri geliştirip daha fazla inanç kazanarak oluşur.
2. ve diğer insanların bakış açılarını dinlemek, dayanıklı olmanın önemli bir bileşenidir.
3. insanlar, duygular hakkında konuşurken ve onları ifade ederken rahatlardır.
4. ve becerilerine sahip olmak, olumsuz, stresli durumların bireyde yol açabileceği etkiyi en aza indirir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Duygusal farkındalık; duygusal deneyimleri tanımlayabilme ve yaşanan olaylara verilen duygusal tepkiyi kontrol etme becerisidir. ()
2. Psikolojik dayanıklılık, karşı karşıya kalınan gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel süreç içeren bir olgu olmaktadır. ()
3. Yeteneklerine inanmak dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olur. ()
4. İnsanlarla anlamlı ilişkilere sahip olmak, arkadaşlık yapmak ve sürdürmek dayanıklılığı arttırmaya yardımcı olur. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Dayanıklılık ve iç konuşma arasındaki ilişkiyi kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....

2. Dayanıklılık ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi, kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....

3. Olumlu ve olumsuz iç konuşmalara örnek vererek anlatınız.

.....

.....

.....

.....

4. Dayanıklılık ile esnek ve doğru düşünme arasındaki ilişkiyi kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....



Dayanıklılık Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi 2011;22.
2. Garbarino, J. (2011). The Positive Psychology of Personal Transformation, Springer Science and Business Media, Chicago.
3. Goldstein, S. & Brooks, R.B. (2005). Handbook of Resilience in Children, Springer Science and Business Media, Chicago.
4. Hooper, J. (2012). What Children Need to Be Happy, Confident and Successful, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.
5. Namka, L. (2014). Teaching Resilience to Children, Talk, Trust and Feel Therapeutics, Tucson, Arizona. Neenan, M. (2018). Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach, Second Edition, Routledge, London and New York.
6. Reivich K & Shatte A (2002). The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles, Broadway Books, New York.
7. Seiler, L. (2008). Cool connections with Cognitive Behavioural Therapy: encouraging self-esteem, resilience and well-being in children and young people using CBT approaches, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.
8. Smith, R. E. & Ascoug, J. C. (2016). Promoting Emotional Intelligence, The Guilford Press, New York and London.

9. ÜNİTE

PROBLEM ÇÖZME

Sosyal Hizmet Uzmanı
Özgür VARAN



9. ÜNİTE PROBLEM ÇÖZME

TEMEL KAVRAMLAR

Sorun
Baş Etme Mekanizmaları
Bilişsel Yön
Meta Bilişsel Yön
Güdüsel Yön
Soruna Yönelme
Sorun Çözme Aşamaları
Sorun Çözme Stilleri

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

9.1. SORUN ÇÖZME

9.2. SORUN ÇÖZMENİN YÖNLERİ

9.3. SORUN ÇÖZME SÜREÇLERİ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de sorun kavramını, sorun çözmenin yönlerini, sorun çözme süreçlerini, baş etme mekanizmalarını öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Sorun nedir ve sorunları nasıl tanıyabiliriz, tartışınız.
2. Sorun çözme yönleri hakkındaki düşüncelerinizi paylaşınız.
3. Sorun çözme süreçleri nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
4. Sorun çözme durumunda kullanılan stiller nelerdir, sizdeki çağrışımlarını paylaşınız.



Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Formu (SPÇE-KF)

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Günlük hayatta karşılaştığınız problemleri hatırlayınız.

Bu problemlere yönelik nasıl çözüm yolları buluyorsunuz, örneklerle paylaşınız.

9.1. SORUN ÇÖZME

Sorunla Karşılaşma

Günlük yaşamda her an bir sorunla karşılaşabilir insan. Herkes hayatının belli dönemlerinde küçük veya büyük sorunlarla karşı karşıya kalır. Böyle bir durumda bireyler birçok farklı tepkilerde bulunabilir. Aynı sorunu birçok kişi farklı şekillerde çözme girişiminde bulunur ve bazıları başarılı olurken bazıları başarısız olur. Bu noktada kişinin sahip olduğu sorun



çözme becerileri önemli bir yere sahiptir. Çalışmaların birçoğunda sorun çözme becerileri iyi olan bireylerin dayanıklılıklarının daha iyi olduğu saptanmıştır (Dumont, 1999; Klohn, 1996; Rouse, 1998; Mokowski ve ark., 1999). Bu yönüyle sorun çözme becerileri önemli bir dayanıklılık göstergesidir.

Baş etme stratejileri ve gençlerin riskli davranımı arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve gücü önemli bir noktadır. Araştırmalar, riskli davranım gösteren gençlerin, riskli davranış göstermeyen gençlere göre daha yetersiz baş etme becerileri sergilediğini ifade etmektedir (Allan et. 2001). Bununla birlikte gençlerin riskli davranış sergilemesinin sebebi, onların baş etme becerilerindeki eksiklikten değil, etkili ve sosyal baş etme becerilerinin yeterliliği ile ilgili beklentileri ve algılarıdır (Ryan ve Deci, 2000). Gençlerin riskli davranışların dışındaki uyumlu baş etme becerilerini seçmemelerinin nedeni ise (1) Uyumlu-sosyal baş etme yöntemlerinin bulundukları çevrede işe yaramayacağı düşüncesinin olması (2) Uyumlu-sosyal baş etme stratejilerini uygulamanın sonunda elde edecekleri sonuçlara değer vermemeleri (3) Uyumlu-sosyal baş etme stratejilerinin onların sorununa yardımcı olacağına inanmamalarıdır (Allan et. 2001).

Genel Gerilim Teorisi (Agnew, 1989, 1992) açısından incelendiğinde, riskli davranışların ya da adli suça giren davranışların, kişinin olumsuz duygularını azalttığı görülmektedir. Ayrıca daha pozitif baş etme stratejilerinin uygulanması engellenmişse kişi stres karşısında kendini rahatlatmak için de riskli veya suç sayılacak davranışlara başvurabilmektedir (McGivern, 2010). Eğer gençler stres karşısında etkili olamıyorlarsa ya da psikolojik kaynakları yaşanan olumsuz olayı çözmeye yetmiyorsa içsel gerilimleri daha da artmaktadır. Artan gerilim sonucunda birey, kendini duygusal sıkıntıdan koruyacak en kolay müdahaleye başvurur. Bu ani tepkiler riskli ya da suç teşkil eden davranışlara neden olabilir (McGivern, 2010). Baş etme yöntem-

lerinin öğretildiği psikososyal eğitim programları, gençlerdeki suç davranışlarının azalmasında olumlu etki göstermiştir (McGivern, 2010). Uzun süre stres karşısında etkin olunamadığında ya da stresli durum, gencin o anki beceri kaynakları ile çözülebilecek ölçüde olmadığı zaman stres, riskli davranış gösterenler için çözülmesi güç bir durumdur.



Sorun/Problem Çözme, bireylere stresin baş edilebilir bir durum olduğunu ve riskli davranışların dışında da stresle baş etme becerilerinin olduğu bilgisini kazandırmaktadır. İçsel stres çoğu zaman dışsal bir tehdit olarak algılanabilmektedir. Problem Çözme ile ilgili çalışmalar, bireylerin duygularına karşı daha rahat yaklaşabilmelerini ve zihinsel çabanın duygulara olan etkisinin farkına varmalarını hedeflemektedir. Stres ve diğer olumsuz duygular karşısında kendi etkinliğinin farkına varan birey, riskli davranışlar ile arasına mesafe koymaya başlayacaktır.

Sorun Nedir?

Yaşam, birçok sorunun/problemin çözümünü gerektirmektedir. Sorun, bireyin varmak istediği bir hedefe ulaşmasına ket vuran engeller olduğunda ortaya çıkar. Sorunlar uzun süreli, kısa süreli, basit veya karmaşık olabilir. Duygusal, bedensel ve ekonomik sorunlar vardır. Bu farklı sorun türleri birbirlerine karışarak büyük karmaşık problemler hâline dönüşebilirler. Sorunların çözümleri, problemin türüne ve karmaşıklığına göre değişir. Bazı sorunlar mantık yoluyla çözülebilir, bazı problemler ise duygusal olgunluğu gerektirir. Bazı problemler de olaylara yeni bir algıyla bakmayı ve yaklaşmayı gerektirir. Sorunların çözümleri arasındaki ortak taraf, hedefe ulaşmaya ket vuran engeli ortadan kaldırmaktır. Sorunların çözümünde dört aşama bulunmaktadır. Bu aşamalar; tanıma, üretme, kuluçka ve değerlendirme aşamalarıdır. Tanıma aşamasında,



birey ortaya çıkan sorunu oluşturan durumu ve engelleri tanıma/anlamaya çalışır. Üretme aşamasında, değişik çözüm yolları aramaya başlar. Bu çözüm yollarını uygulamaya koyar ve değerlendirir. Uygulamalardan hiçbiri çözüm getirmiyorsa o zaman bir tür kuluçka devresine girer; sorunu bir tarafa bırakır, başka işlerle uğraşır ve daha sonra probleme yeniden döner. Yeniden değerlendirme yapar ve problem çözüme ulaşana kadar bu aşamalar sürekli tekrarlanır. Aşamalar her zaman bu sıralamada gelmeyebilir, bazen atlamalar olabilir ve belirli bir sırayı izlemeyebilir. Alt-amaçlar ve planlama, karmaşık sorunların çözümünde yarar sağlamaktadır. Karmaşık sorunları bütün olarak ele almak zor olduğunda çözüme yönelik belirli stratejiler geliştirilir. Stratejilerden biri, sorunu daha basit alt yapılarına indirgemek ve sorunun çözümüne

ulaştıracak alt-amaçlar tespit etmektir. Planlama, soruna uzun bir süreçte bakmayı ve önceden hazırlanarak tedbirler almayı gerektirir. Planlama sayesinde, birey sorunu bütünüyle zihninde görerek sorunun çözümüne yönelik daha etkin davranışlarda bulunabilir.

Kişinin karşılaştığı sorunlarda, sorunla baş edebilmek için kullandığı sorun çözme süreçleri temelde üç durumdan oluşmaktadır:

- 1. Başlangıç durumu (sorunla karşılaşma):** Kişi, bir sorunla karşılaşır ve soruna karşı kendine özgü tepkiler verir. Sorunun zor veya kolay olup olmadığı ile ilgili değerlendirme yapar.
- 2. İşlem durumu (sorun çözme için girişimde bulunma):** Kişi yaşadığı sorunu ortadan kaldırmak için bir girişimde bulunur. Sorunla mücadele etme tarzı, bireyi çözüme ya da daha çok karmaşaya götürebilir.
- 3. İstenilen duruma ulaşma (sorunun ortadan kalkması):** Kişi karşılaştığı sorunu doğru yöntemler ve yollar kullanarak çözmeyi başarır, artık ortada bir sorun yoktur (Westen, 1998). Problem çözülmüştür.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

İçsel ve dışsal baş etme mekanizmalarınızı tanıyor musunuz?
Karşılaştığınız sorunlarla nasıl baş ediyorsunuz? Hangi yöntemleri uyguluyorsunuz?
Hatırlayınız ve örneklendirerek arkadaşlarınızla paylaşınız.

9.2. SORUN ÇÖZMENİN YÖNLERİ

Baş etme mekanizmaları, içsel ve/veya dışsal bir sorunda stres ile baş etmek için bireyin kullandığı zihinsel ve davranışsal müdahalelerdir (Lazarus ve Folkman, 1984). Üç temel baş etme düzeneği vardır:

Problem odaklı baş etme stratejileri, stres oluşturan durumu ortadan kaldırmak için aktif müdahaleleri içermektedir.

Duygu odaklı baş etme stratejileri, stres oluşturan durumun meydana getirdiği olumsuz duyguları azaltmaya yönelik çabalar (Lazarus ve Folkman, 1984).

Kaçınma odaklı baş etme stratejileri ise stres ile baş etmek için stres oluşturan durumdan davranışsal ve duygusal olarak kaçınmayı içerir (Carver, 1989).

Baş etme stratejilerinin etkinliği, stres oluşturan duruma göre değişir. Eğer ortada değiştirilebilecek bir durum varsa problem odaklı stratejiler daha verimli sonuçlar verir. Stres oluşturan duruma müdahale etmeye kişinin kaynakları yetersiz kalıyorsa duygusal odaklı baş etme stratejileri daha iyi uyum sağlar. Kaçınma odaklı baş etme stratejilerinin etkinliği ise tartışmalıdır. Kaçınma odaklı baş etme stratejileri bireye kısa süreli bir rahatlama verir ancak uzun süreli başvurulması ise verimliliğini azaltır (Saklofske ve Zeidner, 1996). Ağırlıklı olarak problem odaklı baş etme stratejisinin daha aktif ve sağlıklı sonuçları olmaktadır. Problem odaklı baş etme stratejilerini uygulayan bireyin, stres oluşturan durumu kontrol altına alabileceğine dair inancı vardır (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Sorun çözmenin bilişsel, meta bilişsel ve güdüsel olmak üzere üç önemli yönü vardır (Mayer, 1998).

I. Bilişsel yönü: Kişinin karşılaştığı sorunları doğru olarak algılayıp algılamadığını gösterir. Kişinin sorunu çözebilmesi için sorunu doğru algılaması gerekmektedir. Çünkü doğru algılanmayan bir sorun, doğru bir çözümü beraberinde getiremez.

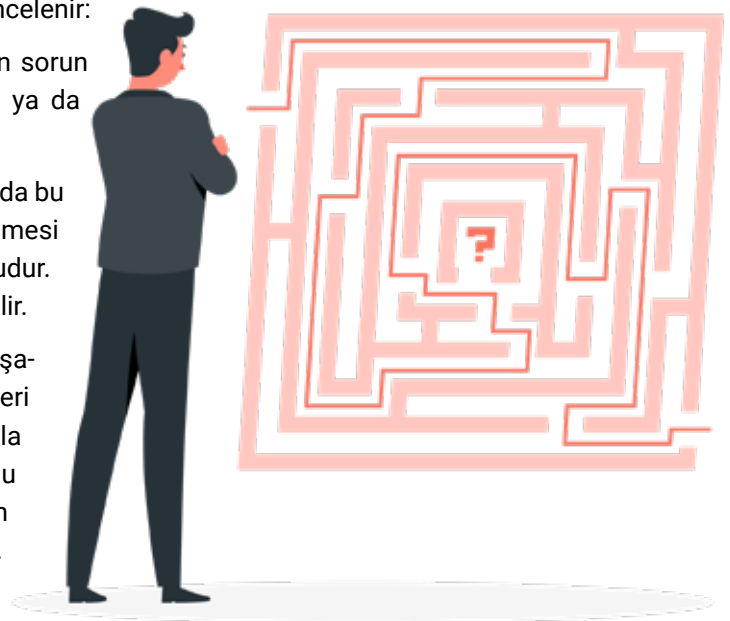
II. Meta bilişsel yönü: Sorun çözme stratejisini kontrol edebilme ve gözden geçirebilme becerisi olarak tanımlanır. Bu yöne sorun çözmenin yönetilmesi de denebilir. Kişi sorun çözme ile ilgili yaptığı her adımı kontrol etmeli ve o adımda ne türlü hatalar ve doğrular yaptığını analiz etmelidir. Daha önceki sorun çözme bilgilerini yeni soruna taşıyabilmeli; tecrübelerinden faydalanabilmelidir.

III. Güdüsel yönü: Kişinin problem duruma karşı takındığı tavrı belirtir. Üç ana başlıkta incelenir:

1. Sorun yaşanan duruma ilgi duyma: Kişinin sorun yaşanan durumla mücadele etmek istemesi ya da istememesi durumudur.

2. Özyetkinlik: Kişinin bir sorunla karşılaştığında bu sorunun çözümüyle ilgili kendini rahatlatabilmesi ve sorunu kendi kendine çözebilmesi durumudur. Kişi kendini yetkin görürse girişimde bulunabilir.

3. Atfetme tarzı: Kişinin sorunu çözmekte başarılı olup olmayacağı ile ilgili yaptığı göndermeleri ve ilişkileri içerir. Kişi karşılaştığı sorunun asla çözemeyeceği derecede zor bir durum olduğu ile ilgili ilişkiler kurabilir, bu tarz bir atf sorunun çözülmesini imkânsızlaştırır (Mayer, 1998). Bütün bu göndermeler bireyin sorunu çözmeye yeltenmemesine de neden olabilir.



ETKİNLİK - 1

Olumsuz duygularla ve olumsuz olaylarla baş etmenizde yardımcı olacak kaynak geliştirme hakkında ne düşündüğünüzü tartışınız. Görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerliklere ve farklılıklara dikkat ediniz.

ETKİNLİK - 2

Zor durumlarda ve kendinizi yetersiz hissettiğinizde bu duygularla baş etmek için her insanın çeşitli yöntemler denediğini hatırlayın ve sorunlar karşısında kendinizi yetersiz hissettiğinizde ne tür baş etme yöntemleri kullandığınızı düşününüz. Baş etme yöntemlerini her biriniz tahtaya yazarak arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlikleri ve farklılıkları değerlendiriniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

Bir sorunla karşılaştığınızda hangi aşamalardan geçerek sorunu çözdüğünüzü, sorunlar karşısında nasıl bir çözüm stratejisine sahip olduğunuzu hatırlayınız ve örneklendirerek arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

"Bütün insanlar zor durumlar karşısında kendilerini yetersiz ve güçsüz hissederler. Böyle hissetmek hoş gitmese de son derece normaldir." cümlesini düşününüz. Kendinizin zor durumlar karşısında olumsuz hissettiğiniz anlar oldu mu, düşününüz ve tahmini nedenleriyle arkadaşlarınızla paylaşınız.

9.3. SORUN ÇÖZME SÜREÇLERİ**HAZIRLIK ETKİNLİĞİ****BEYİN FIRTINASI**

"Kendinizi yetersiz ve sıkıntılı hissettiğinizde, bu duyguların geçmesi için neler yapıyorsunuz?" cevapları hakkında görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla görüşlerinizi paylaşınız.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Sorun çözme süreçlerindeki adımlar temelde, soruna yönelme ve sorun çözme aşamaları olarak incelenmektedir.

Soruna Yönelme:

Sorunla karşılaşıldığı zaman bireyin güdüsel süreçleri ile bilişsel ve duygusal tepkileri soruna yönelmede çok etkilidir.

Kişinin bu özellikleri sorunun çözümü üzerinde iki şekilde etkili olabilir;

- Olumlu sorun yönelimi:** Böyle bir yönelime sahip olan birey, karşılaştığı sorunu çözebileceğine inanır.
- Olumsuz sorun yönelimi:** Böyle bir yönelime sahip olan birey, karşılaştığı sorunu asla çözemeyeceği ya da çok zor olacağına inanır. Birey sorunun çözümünde başarılı olması için gerekli olan yeteneğe sahip olmadığını düşünmektedir. (Nezu ve Nezu, 2001)

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Kendinizi kötü hissettiğinizde direkt kendinizi kötü hissettiren durumu çözmenin mi yoksa sorunu çözmeye başlamadan önce kendinize iyi gelecek bir şeyler yaparak biraz rahatladıktan sonra sorunu ele almanın mı daha iyi olup olmayacağını tartışınız. Görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

SORUN ÇÖZME AŞAMALARI

Sorun çözme toplam altı aşamadan oluşur:

I. Sorunların tanımlanması: Sorunla karşılaşıldığında yapılması gereken ilk aşama, içinde bulunulan sorunun tanımlanmasıdır. Sorunun tanımlanmasında yararlı olabilecek bazı sorular vardır. Bu sorulara verilecek cevaplar sorunun tanımlanmasını kolaylaştırır. Bu sorular; "Sorun ne?", "Ne zaman ortaya çıkıyor?", "Nerede ortaya çıkıyor?", "Kimler ve neler yaşanan sorunda önemli rol oynuyor?" Bu soruların cevabını bulduktan sonra ise yaşanan sorun küçük parçalara bölünmelidir.

II. Hedeflerin belirlenmesi: Sorun belirlendikten sonraki aşama bu sorundan kurtulmak için hedef belirlenmesidir. Belirlenen hedeflerin kişinin potansiyeline uygunluğu önemlidir. Ulaşılmak istenen hedef kişinin yapabileceğinden daha fazla bir hedef ise kişi yapamayacağı bir hedef koyduğu için başarısız olacaktır. Hedef bireyin yapabileceğinden daha düşük bir hedef ise kişi potansiyellerini tam olarak kullanamayacaktır.

III. Çözüm seçenekleri üretme: Bu aşamada hedefe ulaşmak için gerekli olan çözüm yolları üzerine düşünülür; kişi olabildiğince kreatif olmalıdır. Doğru veya yanlış demeden aklına gelen her şeyi not etmelidir. Aklına gelen hiçbir fikri saçma olarak değerlendirmemelidir.

IV. Uygun çözümün seçilmesi: Kişi belirlediği uygun çözüm olasılıklarından hangisinin onu hedefe götürmede en iyi yol olduğunu kâr zarar analizi yaparak, en kârlı sonucu seçmelidir.

V. Uygulama aşaması: Kişi kendisi için en kârlı çözüm yolunu seçtikten sonra seçtiği çözüm yolunu uygulamaya çalışır. Kişinin uygulamadan önce uygulama anını zihninde canlandırması, heyecanını azaltabilir ve yapabileceği hataları önceden görmesini sağlayabilir.

VI. Uygulamanın gözden geçirilmesi: Bu aşamada kişi uygulamayı ne kadar gerçekleştirebildiğini gözden geçirmelidir. Uygulamanın yaşadığı sorunun ne kadarını ortadan kaldırdığını kontrol etmelidir. Eğer sorun hâlâ devam ediyorsa sorunu çözmek için geçtiği aşamaların hangisinde hata yapmış olabileceğini gözden geçirmelidir. Hatası sorunları tanımlamada ise ilk aşamaya tekrar geri dönmeli ve sorunu tekrar tanımlamalıdır. Hata hedef belirleme aşamasında ise ikinci aşamaya geri dönüp, tekrar hedefini gözden geçirmelidir. Bunun gibi her aşamayı tek tek değerlendirmelidir.



KAYNAKLAR

Kaynaklar sorunlarla baş etmede kolaylık sağlayan ve bireye kendisini iyi hissettiren inançları, fikirleri, kişisel özellikleridir. Kişinin hoşuna giden uğraşlar, yanlarında kendisini iyi hissettiği insanlar, güzel anıları veya gelecek hayalleri de kaynaklarıdır. Kişi kaynaklarının daha fazla farkına varınca kendisini daha iyi hisseder. Kendisini daha iyi hissettiğinde de sorunlara karşı daha kolay çözümler bulabilir.

ETKİNLİK - 1

Problemlerle ve onların yarattığı rahatsız edici duygularla baş etmekte kaynak kullanımını daha iyi anlamak için örneği inceleyiniz ve olayın devamını tahmin ederek yazınız. Tahminlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Bir arabanızın olduğunu düşününüz ve arabanızla çok uzun bir yolculuğa çıkacaksınız. Yolculuğa çıkmadan önce ne kadar benzininizin olup olmadığına bakarsınız, eğer yakıtınız az ise ilk önce depoya benzin doldurursunuz. Gideceğimiz yere aceleyle yola çıkıp benzinimizin yeterli olup olmadığına bakmadan yola çıkarsanız neler olabilir?

.....

.....



Şimdi de kendiniz benzer bir olayı olumlu ve olumsuz olasılıklarıyla beraber anlatınız.

.....

.....

ETKİNLİK - 2

Örnekleri inceleyerek stres anında ilk olarak probleme odaklanmanın veya ilk olarak kendinize iyi gelecek bir şeye odaklanmanın avantaj ve dezavantajlarını içeren bir liste yapınız.

Probleme Hemen Odaklanmak

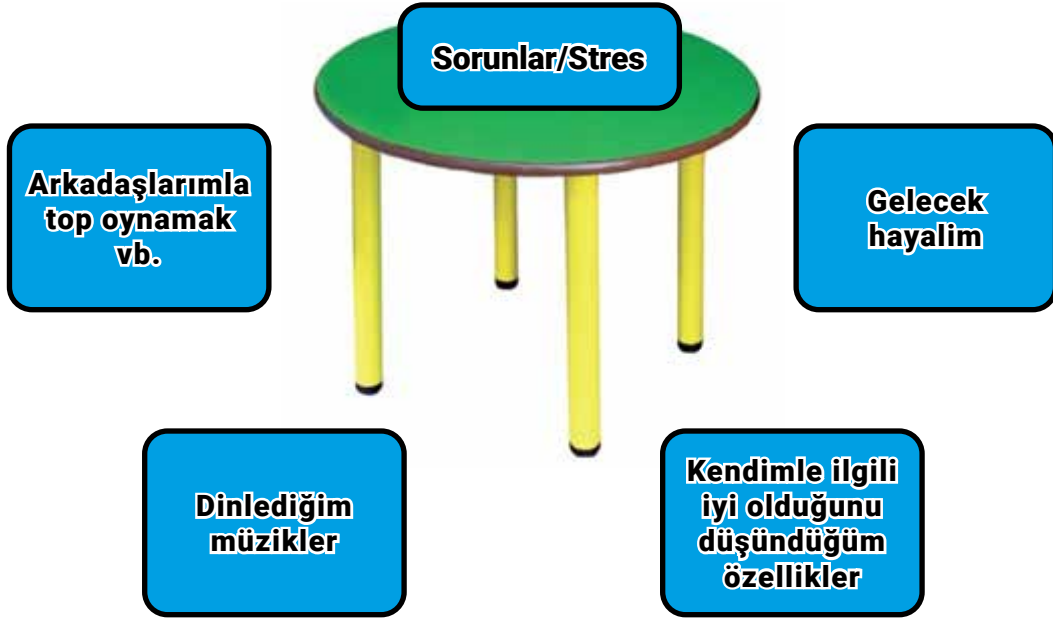
Avantaj	Dezavantaj
1. Sorunu sıcaklığına çözmüş olurum. 2. Kafamda sorunla ilgili düşünceler kalmaz.	1. Sorunu anlamadan hemen çözmek daha büyük sorun oluşturabilir. 2. Stresli durumdayken çözümleri göremeyebilirim.

İyi Gelecek Bir Şeyler Yapmak

Avantaj	Dezavantaj
1. Kendimi daha iyi hissedirim, böylece sorunu daha kolay çözebilirim. 2. Kendimi daha iyi hissedince çözüm yolları aklıma daha iyi gelir.	1. Sorun daha ciddileşebilir.

ETKİNLİK - 3

Görseli inceleyiniz. Görselde belirtilenlerden hangisi/hangileri size uygun, netleştiriniz. Kendinizle ilgili kaynak olarak belirlediğiniz değerleri masanın çevresine yazınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlikleri ve farklılıkları değerlendiriniz.



Sorun Çözme Durumunda Kullanılan Stiller

Sorunlu duruma karşı insanların sergiledikleri üç karşılaşma durumu vardır.

1.Kaçınan Stil: Sorunla karşılaşıldığında erteleme, pasiflik, hareketsizlik ve bağımlılık hâkimdir. Kişi karşılaştığı sorunu çözme sorumluluğunu başkalarına yükler.

2.Dürtüsel-Dikkatsiz Stil: Aktif bir stil olmasına rağmen dürtüsel, dikkatsiz ve aceleci bir yapıya sahiptir. Bu kişiler sadece birkaç çözüm tekniğini bilirler. Sistemati olmayan tarzda alternatifleri ve sonuçları gözden geçirirler. Çok az bilgi ile karşılaştıkları sorunu çözmeye çalışırlar.

3.Rasyonel Sorun Çözme Yönelimi: Problem çözmenin basamaklarını doğru bir şekilde değerlendirerek çözüme ulaştıracak stratejiyi belirleme, uygulama ve değerlendirme becerisine sahip olma hâlidir. Bu özelliklere sahip olan bireyler karşılaştıkları sorunları diğer iki stile göre daha kolay ve sağlıklı biçimde çözerler.



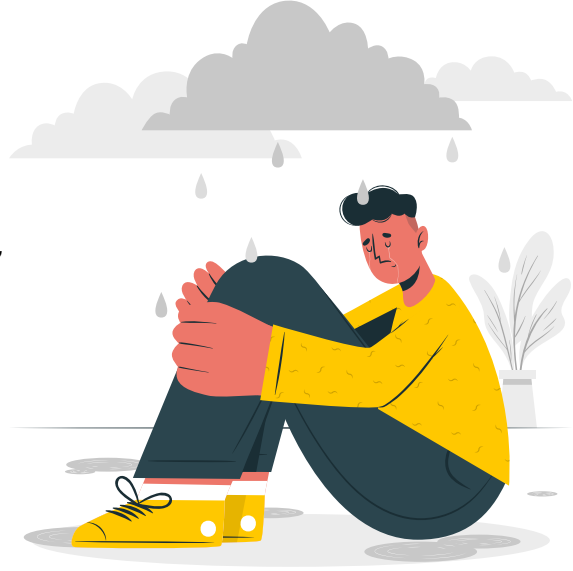
ETKİNLİK

ÖRNEK OLGU

Veli 15 yaşında lise bir öğrencisidir. Veli arkadaşları ile birlikte olmayı çok sevmektedir.

Ancak birlikteyken arkadaşlarının onun düşüncelerine önem vermediğine inandığı için düşüncelerini onlara söylememektedir.

Düşüncelerini arkadaşlarına söylerse arkadaşlarının onun zihnindekileri reddedeceğini, onunla görüşmek istemeyeceklerini ve yalnız kalacağını düşünmektedir. Veli arkadaşları ne isterse onu yapmakta ve arkadaşlarının isteklerine "hayır" diyememektedir. Ayrıca son zamanlarda derslerinde başarısız olmaya başlamıştır. Kendini mutsuz, bitkin hissetmektedir. Yaşamdan zevk almamakta ve hiçbir şey yapmak istememektedir.



Veli Sorununu Nasıl Çözecek?

Veli kendini mutsuz, üzüntülü, umutsuz, gergin, yalnız ve değersiz hissetmektedir. Veli'nin böyle bir durumda neler yapması gerektiğini yedi maddeyi dikkate alarak sıralarsak;

- 1.Sorunun Fark Edilmesi:** Öncelikle Veli sorununu görmelidir. Veli'nin sorunu arkadaşlarının yanında vakit geçirdiği zamanlarda arkadaşlarının onu önemsememesidir.
- 2.Sorunun Tanımlanması:** Daha sonra Veli yaşadığı sıkıntıların neden kaynaklandığını düşünmelidir. Veli düşünür ve şikâyetlerinin nedeninin kendini ifade edememesi, "hayır" diyememesi ve bunun sonucunda arkadaşlarının yanında önemsenmemesi olduğunu bulur.
- 3.Hedeflerin Belirlenmesi:** Veli bu durumu değiştirmek için arkadaşlarına gerektiği zaman hayır diyebilmeyi ve kendi düşüncelerini tanımlayabilmeyi hedef olarak belirler.
- 4.Çözüm Seçeneklerinin Üretilmesi:** Veli bu sorunlarını çözmek için seçenekler ortaya koyar. Veli'nin nasıl çözüm seçenekleri üretebileceğine dair tahminlerde bulununuz:

.....

.....

.....

- 5.Uygun Çözümün Seçilmesi:** Veli belirlediği bu seçeneklerin hangisinin en iyi olduğunu, hangisinin kötü olduğunu belirler. En iyi olan çözümü seçer.

Hangi çözümün iyi olduğuna dair tahminlerinizi yazınız:

.....

.....

.....

- 6.Uygulama:** Veli seçtiği çözümü uygular.

- 7.Uygulamaların Gözden Geçirilmesi:** Yaptığı uygulamanın sonuçlarını gözden geçirir.

Veli'nin uygulamasını arkadaşlarınızla birlikte gözden geçiriniz. Farklı fikirleriniz varsa nedeniyle birlikte fikirlerinizi paylaşınız.

PERFORMANS GÖREVİ

Belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla yapılması gereken işlerin bir haritasını çıkarmaya yarayan problem ağacı tekniğini örneği inceleyerek öğreniniz. Problem ağacı tekniği ile neden ve nasıl sorularına yanıt arayınız. Tekniğin hem problemin nedenlerinin bulunmasına hem çözümüne yönelik bir teknik olduğunu zihninizde netleştiriniz. Neden ve nasıl soruları sorarak harita çıkarmayı deneyimleyiniz. Sorunun kaynağını bulmak için “Neden?” sorusu, sorunun çözüm yollarını bulmak için ise “Nasıl?” sorusu sorarak tekniği uygulayınız.

NEDEN-NEDEN AĞAÇ DİYAGRAMI

HEDEF

Problem: Okulda kişisel eşyaların kaybolması

ARA HEDEFLER

Eşyaların izinsiz kullanılması

Kilitli dolapların olmaması

Gerekli uyarıların yapılmaması

ALT HEDEFLER

Kurulan ilişkilerde sınırsızlık – iletişim sorunları

Kişisel alan yetersizliği

Sonuçlardan habersiz olma

Şikâyetlerin dikkate alınmaması

NASIL-NASIL AĞAÇ DİYAGRAMI

Neden?

Çözüm: Özel eşyaların konulabileceği alanları arttır.

Nasıl?

Neden:

Kilitli dolaplar oluştur

Grup üyelerini konu hakkında bilgilendir

Nasıl?

Neden:

Eşyaların izinsiz kullanılması

Kilitli dolapların olmaması

Gerekli uyarıların yapılmaması

Nasıl?

DERS DIŞI ETKİNLİK

Yaşadığınız bir problemi ele alarak boşlukları doldurunuz.

Çalışmanın sonunda problemlerinizi doğru şekilde tanımlayarak alternatif farklı çözümler belirlediğinizden ve her bir çözümün olumlu ve olumsuz yanlarını ele alarak en iyi çözümü bulduğunuzdan emin olunuz.

1. Adım: Problemin tanımı

.....

2. Adım: Beyin fırtınası ile çözümlerin listesi

I.

II.

III.

IV.

3. Adım: Her bir çözümün olumlu ve olumsuz sonuçlarını tanımlama

Çözüm I

Olumlu Sonuçları- Olumsuz Sonuçları

.....

.....

Çözüm II

Olumlu Sonuçları -Olumsuz Sonuçları

.....

.....

Çözüm III

Olumlu Sonuçları- Olumsuz Sonuçları

.....

.....

Çözüm IV

Olumlu Sonuçları- Olumsuz Sonuçları

.....

.....

4. Adım: En iyi çözümün seçimi

.....

5. Adım: En iyi çözümün uygulamasının planlanması

Adım 1

.....

Adım 2

.....

Adım 3

.....

Adım 4

.....

6. Adım: Takip için tarih belirlenmesi

.....

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.
Bu bölümden önce sorun ve problem çözme ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde sorun ve problem çözme ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi sorunlar ile ilişkili değildir?

- a. Uzun süreli
- b. Kısa süreli
- c. Basit
- d. Orta vadeli
- e. Karmaşık

2. Aşağıdakilerden hangisi sorun çözme aşamaları ile ilişkili olamaz?

- a. Sorunların tanımlanması
- b. Hedeflerin belirlenmesi
- c. Çözüm seçenekleri üretme
- d. Uygun çözümün seçilmesi
- e. Kaçınma

3. Aşağıdakilerden hangisi sorun çözmede kullanılan stiller ile ilgili değildir?

- a. Kaçınan stil
- b. Dürtüsel stil
- c. Dikkatsiz stil
- d. Rasyonel stil
- e. Dakik stil

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. Sorun çözmenin, ve olmak üzere üç önemli yönü bulunmaktadır.
2.; kişinin bir sorunla karşılaştığında bu sorunun çözümüyle ilgili kendini rahatlatabilmesi ve sorunu kendi kendine çözebilmesi durumudur.

3. Ağırlıklı olarak baş etme stratejisinin daha aktif ve sağlıklı sonuçları olmaktadır.
4. stratejilerinin etkinliği, stres yaratan duruma göre değişir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Bazı problemler de olaylara yeni bir algıyla bakmayı ve yaklaşmayı gerektirir. ()
2. Kaynaklar sorunlarla baş etmede kolaylık sağlayan ve bireye kendisini iyi hissettiren inançları, fikirleri, kişisel özellikleridir. ()
3. Sorunla karşılaşıldığında yapılması gereken ilk aşama, içinde bulunulan sorunun tanımlanmasıdır. ()
4. Sorun belirlendikten sonraki aşama bu sorundan kurtulmak için hedef belirlenmesidir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Sorun ve baş etme mekanizmaları arasındaki ilişkiyi kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

2. Sorun çözmede kullanılan stilleri örneklendirerek anlatınız.

.....

.....

.....

3. Sorun çözme yönlerini kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

4. Sorun çözme aşamalarını maddeleyiniz.

.....

.....

.....



Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Formu (SPÇE-KF)

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamanız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Çekici, F.; "Problem Çözme Terapisine Dayalı Beceri Geliştirme Grubunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri, Öfkeyle İlişkili Davranış Ve Düşünceler İle Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi" (2009) Çukurova Ün. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
2. Tarhan, N. (2012) Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları, Timaş Yayınları, İstanbul.
3. Yengeç Modülü (2016). Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

10. ÜNİTE

ÖFKE YÖNETİMİ

Uzman Psikolog
Ahmet YILMAZ



10. ÜNİTE ÖFKE YÖNETİMİ

TEMEL KAVRAMLAR

Öfke
 Öfke Problemi
 Öfkeyle İlişkili Boyutlar
 Fizyolojik Tepkiler
 Zihinsel Tepkiler
 Davranışsal Tepkiler
 Öfkenin İçe Yönelmesi
 Öfkenin Dışa Yönelmesi
 Öfkenin Kontrol Edilmesi
 Öfke Kontrolü

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 10.1. ÖFKE NEDİR?
- 10.2. ÖFKENİN NEDENLERİ
- 10.3. ÖFKE BİÇİMLERİ
- 10.4. ÖFKE PROBLEMİ
- 10.5. ÖFKE DURUMUNDAKİ TEPKİLER
- 10.6. ÖFKE KONTROLÜ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de öfke kavramını, öfkenin nedenlerini, öfkenin biçimlerini, öfke problemini, öfke durumundaki tepkileri ve öfke kontrolünü öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Öfke nedir ve öfkeyi nasıl tanıyabiliriz, tartışınız.
2. Öfkenin nedenleri hakkındaki düşüncelerinizi paylaşınız.
3. Öfke biçimleri nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
4. Öfke ne zaman problem hâline gelir, tahminlerinizi paylaşınız.
5. Öfke durumundaki vücut tepkileri nelerdir, tahminlerinizi paylaşınız.
6. Öfke kontrolünün sizdeki çağrışımlarını paylaşınız.



Sürekli Öfke Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

10.1.ÖFKE NEDİR?

Öfke, insanların bir engellenme durumuyla karşı karşıya kalması, herhangi bir saldırıya maruz kalması, incinmesi, yoksun bırakılması ya da tehdit algılaması gibi durumlarda hissettiği bir duygudur (Budak, 2000). Öfke, herkesin zaman zaman yaşadığı olumsuz olaylara karşı verdiği son derece doğal bir tepkidir. Öfkenin kendisi bir problem değildir. Hatta öfke haksızlığa karşı durmak, yaşamda bazı değişiklikler yapmak gerektiğinde işe yarayan bir duygudur.

Öfke aslında uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hâle dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp, yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kesinlikle saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gereklidir.

10.2.ÖFKENİN NEDENLERİ

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

BEYİN FIRTINASI

Eşit sayıda beş gruba ayrılınız.

Hangi durumlarda öfkelenildiğinizi düşünerek arkadaşlarınızla paylaşınız ve ortak bir durum belirleyiniz.

Birinci grup olarak öfke anındaki düşünceleri netleştirmeye çalışınız.

İkinci grup olarak öfkenin oluşturduğu duyguyu netleştirmeye çalışınız.

Üçüncü grup olarak öfkeyi çevreye yansıtma biçiminizi netleştirmeye çalışınız.

Dördüncü grup olarak öfkeliyken hayatı nasıl algıladığınızı netleştirmeye çalışınız.

Beşinci grup olarak öfkeliyken sergilenen davranışları netleştirmeye çalışınız.

Daha sonra her gruptan birer grup temsilcisi belirleyiniz ve netleştirdiğiniz durumları arkadaşlarınızla paylaşınız. Ortaya çıkan sonuçları raporlaştırınız.

Genellikle insanlarda öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir. Psikologlara göre, insanlar öfkelenildiğinde beş boyut birbirleriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur.

Bu boyutlar:

- **Biliş** – O andaki düşüncelerimizdir.
- **Duygu** – Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.
- **İletişim** – Öfkeyi çevreye yansıtma biçimidir.
- **Etkileniş** – Öfkeliyken hayatı algılayış biçimidir.
- **Davranış** – Öfkeliyken sergilenen davranışlardır.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Öfkelenildiğiniz anları düşününüz. Öfkenizi genelde nasıl ifade ettiğinizi, hangi biçimde yansıttığınızı hatırlayınız. Öfke biçiminizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlikler ve farklılıklar hakkında sohbet ediniz.

10.3.ÖFKE BİÇİMLERİ

Daha önce de ifade edildiği gibi insanlardaki öfke duygusunun varlığı doğaldır ancak insanların öfkeyi nasıl deneyimlediği ve öfkenin nasıl ifade edildiği önemlidir. Öfke biçimleri şöyle tanımlanabilir:

Öfkenin içe yönelmesi: Öfkeleri içe yönelik olan bireyler öfkeli olduklarını kabul etmek istemezler, zorlanırlar. Çünkü bu kişilerin öfke tepkileri genellikle edilgendir. Edilgen öfke tepkileri somurtma, küsme gibi biçimler de ortaya çıkar.

Öfkenin dışa yönelmesi: Öfkenin dışa yönelmesi sık sık sözel olarak ifade edilmesidir. Öfkenin dışa yöneltilmesi, öfkenin kontrolsüz bir biçimde dışarıya yansıtılmasıdır. Bu kişilerde öfkenin ani bir şekilde patlama olarak dışarı çıktığı görülmektedir.

Öfkenin kontrol edilmesi: Öfke, kontrol edilmesi en müşkül duygulardan biridir. Çünkü bu duygunun ortaya çıkışı ani bir şekilde olmakta ve ortaya çıktıktan sonra çok kısa bir sürede de şiddeti artmaktadır. Öfkenin kontrol edilmesi duygunun ifade edilmemesi anlamına gelmez. Önemli olan öfkeyi “ben dili” kullanarak kontrollü bir şekilde nasıl dışarıya yansıtabileceğini öğrenmektir.

10.4.ÖFKE PROBLEMİ

Öfke; bireylerde stres, sağlık problemleri, ilişkilerinde problemler veya depresif durumlar oluşturduğunda bir problem hâline gelmiş demektir.

Bazı kişiler öfkeyi ifade etmediklerinde problem hâline gelir. Bu kişiler öfkelenmenin doğal olduğu durum ve zamanlarda bile öfkeli olmazlar ve doğal tepkilerini veremediklerinden içlerinde biriken öfke kendilerine zarar verir. Bazı kişiler için her durum öfkeye neden olur. Böyle kişiler her şeyi olumsuz yorumlar ve her şeye öfkelenirler. Bundan dolayı başları sık sık belaya girdiği gibi uzun vadede beden ve ruh sağlığı sorunları yaşama ihtimalleri çok yüksektir. Öfkenin çok fazla içe ya da dışa yönlendirilmesi, birey için problem hâline geldiğinin göstergesidir.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Öfkelendiğiniz zamanlarda vücudunuzda ne gibi tepkiler gerçekleştiğini anımsayınız. Tepkilerinizi uygun kelimelerle dile getiriniz.

10.5.ÖFKE DURUMUNDAKİ TEPKİLER

Öfke kontrol edilemediğinde bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkar. Bu sorunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

Fizyolojik Tepkiler:

- Kan şekerinin yükselmesi
- Nabızın ve kan basıncının artması
- Sık sık ve zor nefes alma
- Baş ağrısı
- Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları

Zihinsel Tepkiler:

- Konsantrasyon bozukluğu
- Performansta azalma
- Unutkanlık
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik

Davranışsal Tepkiler:

- Huzursuzluk
- Acelecilik
- Aşırı yemek yeme
- Sigara tiryakiliği
- Alkolizm
- İlaç kullanımı

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Son birkaç gün içinde yaşadığınız bir öfke hâlini hatırlayınız. Neden ve kime öfkelendiğinizi ve öfkenizi nasıl yansıttığınızı not alınız. Cevaplarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

10.3.ÖFKE KONTROLÜ

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya **öfke yönetimi/öfke kontrolü** denir. Öfke yönetiminde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Bireyin kendisini öfkelendiren durumlarda susması da patlaması da çözüm değildir. Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.

Kişiler kendilerinin öfkelenmesine yol açan insanları, olayları yok edemez; onlardan kaçınamaz; onları değiştiremez. Yapılabilecek tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterilen içsel ve dışsal tepkileri kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

Öfke Kontrolünde Kullanılabilecek Yöntemler:

- Öfkenizin kaynağını bulun. Öfkenizi dışa yansıtmadan önce “Neden öfkeliyim?” ve “Kime öfkeliyim?” sorularını kendinize sorun. Öfkenizi yansıttığınız kişinin gerçekten kızdığınız kişi olduğundan emin olun. Başka birisine öfkelenip, o öfkeyi karşınızdaki kişiye yöneltmiş olursanız farklı problemler yaşayabilirsiniz.
- Öfkelendiğinizde içinde bulunduğunuz durumu değerlendirin.
- İlişkilerinizde haklarınızı ve sınırlarınızı belirleyin.
- Öfkelendiğinizde karşınızdaki kişi ile konuşmak için uygun yeri ve zamanı seçin. Gerekirse sakinleştikten sonra konuşmaya çalışın.
- Öfkenizi en uygun ve en etkin biçimde “ben dili” kullanarak ifade edin.
- Öncelikle sakin olun. Yüksek sesle ve şiddetle verilen mesajlar çoğu zaman doğru algılanmaz. Böyle bir durumda ilişkileriniz bozulma noktasına gelebilir. Kendinizi sakin ve yapıcı bir şekilde ifade etmeye özen gösterin.
- Karşınızdakini dinleyin. Söylenenleri yorumlamaya başlamadan önce karşınızdakini iyice anlamanız ilişkinin sağlığı açısından önemlidir.
- Olaylara ve kişilere farklı bir bakış açısıyla bakmayı deneyin.
- Öfkelendiğinizde karşınızdakiyle konuşurken ‘ben’ dili kullanın. Karşı tarafa öfkelenmenize neden olan olayın sizin üzerinizdeki etkisinden bahsedin. Örneğin, ‘Odama kapıyı çalmadan ve izin istemeden girmen beni öfkelendiriyor.’ gibi.
- Nelerin değişmesini beklediğinizi, beklentilerinizi açıkça söyleyin. Olumsuzluklardan değil çözümlerden bahsedin. Hem siz çözüm üretin hem de karşınızdakinin çözüm üretmesine izin verin.



Eğer öfke kontrol edilemeyecek bir noktaya gelirse anlık patlamalar yaşayıp sonradan pişmanlık yaşanabilir. Böyle durumlarda aşağıdaki öneriler zor saniyeler için yardımcı olabilir:

1. 'Dur' düğmeniz olduğunu ve ona bastığınızı düşünün. Kendinize kırmızı ışık yakın.
2. 10'a kadar sayın.
3. Çevrenizi ve bulunduğunuz yeri incelemeye başlayın. İnsanlara değil eşyalara ve/veya manzaraya odaklanın.
4. Bulunduğunuz ortamdan bir süre ayrılıp hareket edin; hava alın, mümkünse müzik dinleyin, yürüyün.
5. Bulunduğunuz ortamdan ayrılmıyorsanız derin nefes alarak bedensel olarak gevşemeye çalışın. Yavaş yavaş nefes alıp verin.
6. Hayal gücünüzü kullanın. Sizi rahatlatan bir imgeyi gözünüzün önüne getirin; orada/onunla olduğunuzu hayal edin. Bu imge sahil kenarı, orman veya sevdiğiniz bir nesne, kişi olabilir.



Her şeye rağmen birey, kendini sakinleştiremiyor, durduramıyorsa kendisine veya çevresine zarar veriyorsa ya da öfkesini hiçbir şekilde ifade edemiyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilir.

ETKİNLİK - 1

Hafta içinde yaşadığınız üç iyi/olumlu ve üç kötü/olumsuz şeyi not alınız. Olumlu ve olumsuz durumların nasıl hissetmenizi sağladığını düşününüz.

Güzel/iyi/olumlu şeyler sizin için ne ifade ediyor?

.....

.....

Olumsuz/kötü şeyler sizin için ne ifade ediyor?

.....

.....

Olumsuz durumlar/duygular içinde öfke ne sıklıkla yer alıyor?

.....

.....

Öfke duygunuz ile nasıl baş etmeye çalışıyorsunuz? Öfkenizi nasıl kontrol altına alıyorsunuz?

.....

.....

Cevaplarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlikleri ve farklılıkları tartışınız.

.....

.....

ETKİNLİK - 2

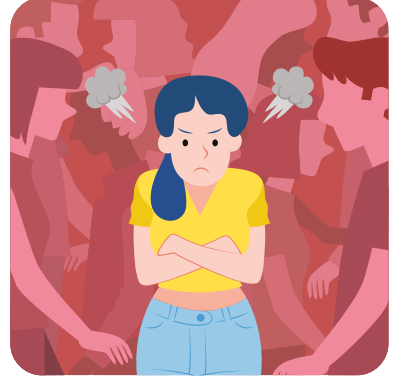
Son bir ayda yaşadığınız öfke anlarınızı hatırlayınız. Sizi en çok etkileyen öfke durumunu nasıl olumsuzdan olumluya dönüştürebilirdiniz, hayal ediniz ve not ediniz. Olumsuz anlatıyı olumluya dönüştürdüğünüz hikâyenizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

.....

.....

.....

.....

**DERS DIŞI ETKİNLİK**

Öfkelendiğiniz durumlarda kullanabileceğiniz acil çözüm yollarını/ baş etme mekanizmalarını hatırlayınız. Bunları uygulamaya çalışınız. Uygulayabildiğiniz anlar neler yaşadığınızı not ediniz ve daha sonra arkadaşlarınızla paylaşınız.

.....

.....

.....

.....

PERFORMANS GÖREVİ

Öfkelendiğiniz anlarda aynaya bakarak vücudunuzdaki tepkilere, jest ve mimiklerinize odaklanmaya çalışınız. O an kendinizi nasıl hissettiğinizi not alınız.

.....

.....

Öfkelendiğinizde ayaktaysanız oturduğunuzda ve/veya yattığınızda kendinizi nasıl hissettiğinize odaklanınız.

.....

.....

Öfkelendiğinizde elinizi yüzünüzü yıkadığınızda kendinizi nasıl hissettiğinize odaklanınız.

.....

.....

Öfkelendiğinizde hayalinize pozitif imgeler getirmeye çalıştığınızda kendinizi nasıl hissettiğinize odaklanınız.

.....

.....

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.
Bu bölümden önce öfke ve öfke kontrolü ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde öfke ve öfke kontrolü ile ilgili
Neler öğrendim? *Neleri tam olarak kavrayamadım?*

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi öfkenin nedenlerinden olamaz?

- a. Engellenme
- b. Hayal kırıklığı
- c. İsteklerine kavuşma
- d. Haksızlığa uğrama
- e. İncinme

2. Aşağıdakilerden hangisi birey öfkelendiğinde aktifleşen boyutlardan değildir?

- a. Biliş
- b. Duygu
- c. İletişim
- d. Etkileniş
- e. Eylemsizlik

3. Aşağıdakilerden hangisi öfke durumundaki vücut tepkilerinden değildir?

- a. Baş ağrısı
- b. Konsantrasyon bozukluğu
- c. Huzursuzluk
- d. Nabızın ve kan basıncının artması
- e. Rahat nefes alma

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. Öfkenin çok fazla içe ya da dışa yöneltilmesi, birey için hâline geldiğinin göstergesidir.
2., herkesin zaman zaman yaşadığı olaylara karşı verdiği son derece doğal bir tepkidir.
3. Öfkenin yöneltilmesi, öfkenin bir biçimde dışarıya yansıtılmasıdır.

4. Önemli olan öfkeyi kullanarak kontrollü bir şekilde nasıl dışarıya yansıtabileceğini öğrenmektir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Öfke; bireylerde stres, sağlık problemleri, ilişkilerinde problemler veya depresif durumlar oluşturduğunda bir problem hâline gelmiş demektir. ()
2. Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya öfke yönetimi denir. ()
3. Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir. ()
4. Öfke aslında uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Öfke kontrolünde kullanılabilecek yöntemlerden örnekler vererek bahsediniz.

.....

.....

.....

.....

2. Öfke ne zaman problem hâline gelir, kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....

3. Öfke biçimlerini açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

4. Kişi öfkelendiğinde aktifleşen beş boyut ile öfke arasındaki ilişkiyi kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....



Sürekli Öfke Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamanız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları.
2. Duran, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15 ve 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(3), 267-280.
3. Genç, H. (2011). Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. Eğitim ve Bilim, 36(159), 236-254.
4. Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(3), 277-294.
5. Kelleci, M., Avcı, D., Ersan, E., & Doğan, S. (2014). Effects of the anger management program based on cognitive behavioral techniques on high school students' anger and assertiveness levels.
6. Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Pivoka, 3(12), 7-10.
7. Soykan, Ç. (2003) Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz Dergisi, 11 (2) 19-27
8. Şahin, H. (2006). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3(26), 47-61.
9. Tarhan, N. (2014). Duyguların Psikolojisi. İstanbul, Timaş Yayınları.
10. Wilde, J. (2006). Öfke sorunu yaşayan çocuklara yönelik uygulamalar. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 39(1), 135-152.

11. ÜNİTE

DÜRTÜ KONTROLÜ

Uzman Psikolog
Aynur SAYIM



11. ÜNİTE DÜRTÜ KONTROLÜ

TEMEL KAVRAMLAR

Dürtü
Dürtü Sözlüğü
İçgörü-Farkındalık
Kendini Gözlem
Bilişsel Yeniden Yapılandırma
Alternatif Değerler Üretme
Senaryo Oluşturma
Dürtüyü Erteleme
Dürtülerin Pozitif Yönü
Zıtlıklar

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 11.1. DÜRTÜ NEDİR
- 11.2. İÇGÖRÜ-FARKINDALIK KAZANMA
- 11.3. DÜRTÜLER NASIL ORTAYA ÇIKAR
- 11.4. DÜRTÜLERİ DÜZENLEYEMEME SORUNU



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de dürtü kavramını, içgörü ve farkındalık kazanmayı, dürtülerin nasıl ortaya çıktığını, dürtüleri düzenleyememe sorununu ve dürtü kontrolünü öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Dürtü nedir ve dürtü sözlüğünde neler yer alır, tartışınız.
2. İçgörü ve farkındalık kazanma hakkındaki düşüncelerinizi paylaşınız.
3. Dürtüler nasıl ortaya çıkar, düşüncelerinizi paylaşınız.
4. Dürtüleri düzenleyememe sorunu nedir, tahminlerinizi paylaşınız.
5. Dürtüler nasıl düzenlenebilir, tahminlerinizi paylaşınız.



Barrat Dürtüsellik Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

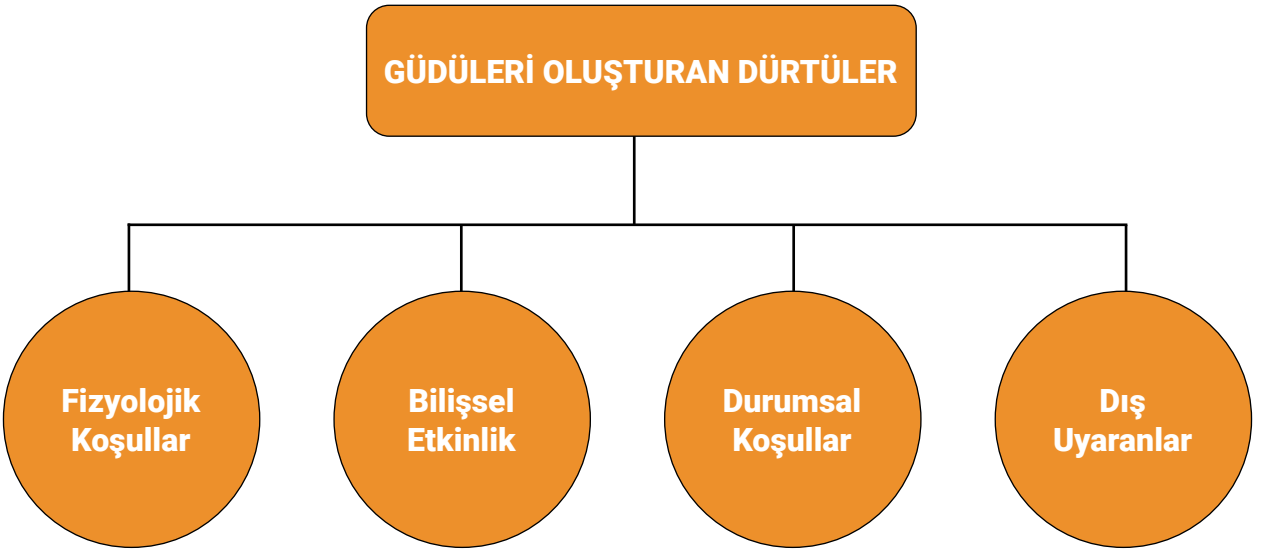
11.1.DÜRTÜ NEDİR?

Dürtü, canlıyı biyolojik bir ihtiyacı karşılamaya yönelik bir davranışa iten iç güç anlamında kullanılan bir kavramdır.

Dürtü kavramı, çoğu kez *güdü* ve *içgüdü* kavramları ile karıştırılmaktadır. Bu kavramların birbiri yerine de kullanıldığını görülmektedir.

Biyolojik ihtiyaçlar vazgeçilmezdirler, bu nedenle de bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik güçler de birincil güdülerdir.

Dürtünün ortaya çıkabilmesi için bireyi faaliyete geçiren veya faaliyetini arttıran fizyolojik bir ihtiyaç olmalıdır. Canlıların yaşayabilmesi için beden ısısı, su, oksijen, kan elemanları gibi fizyolojik unsurların belirli sınırlar ve oranlar içinde kalmaları zorunludur. Bu sınırlar ve oranlarda fazlalık veya eksiklik şeklinde bir değişme ortaya çıkarsa hayatın sürdürülmesi tehlikeye düşer. Fakat bir yandan da değişen çevre şartları insanı etkilemektedir. Değişen çevre şartlarına rağmen varlığını sürdürebilmek için iç dengeyi koruyucu doğal bir kontrol mekanizması vardır. Bu mekanizmaya "*homeostasis*" yani değişiklik hâlinde iç dengenin aktif düzenlenmesi denir.



Fizyolojik unsurların sınırlarının ve oranlarının değişmesi homeostasisin bozulması demektir. Bozulan homeostasis bir *gerginlik* ve *hoşnutsuzluk* hâli meydana getirir. Bu durumda organizmanın tekrar eski hâlini alabilmesi için bir ihtiyaç ortaya çıkmıştır. İşte bu ihtiyacı gidermek, gerginliği yok ederek doyum sağlamak amacıyla organizmayı harekete geçiren güç, dürtüdür.

Açlık, susuzluk, cinsellik ve ağrıdan kaçma dürtüleri, bilinen biyolojik dürtülerdir. Dürtüler organizmadaki bi-



yokimyasal, fizyolojik, hormonal şartların etkisi altında oldukları hâlde bunlar, tek başlarına bir amaca dürtülenmeyi açıklamakta yetersiz kalırlar. Dürtüleri karşılamaya yönelik davranışlar aynı zamanda birer öğrenme sürecidir. Örneğin cinsel dürtüler cinsellik hormonlarının kontrolü altındadır. Fakat özellikle insanda bu hormonların olmadığı durumlarda bile cinsel dürtüler ortaya çıkabilmektedir.



ETKİNLİK

Sınıf ortamında çember şeklinde oturarak hazırlanınız. Dürtü sözlüğü oluşturmak için sınıf panosunu veya tahtayı kullanabilirsiniz.

Dürtü Sözlüğü Tablosu

1.
2.
3.
4.
5.

Aklınıza gelen dürtüleri söyleyiniz ve sözlüğe not ediniz. Daha sonra her dürtü için karikatürize olarak veya kolaj şeklinde uygun resimler oluşturarak dürtü sözlüğünüzü tamamlayınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

"Bilmek, fark etmek; fark etmek, hedefi görmek; hedefi görmek, çözüme götüren yolu görmektir." cümlesini düşününüz. Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

11.2.İÇGÖRÜ-FARKINDALIK KAZANMA

İçgörü, kişinin kendisini tanıması, düşünce ve davranışlarının altında yatan durumların farkına varması olarak tanımlanabilir. Kişinin dürtülerin nasıl ifade ettiğini tanıması ve kabul etmesi, şimdi ve geçmişteki tepkilerini yorumlaması ve anlamlandırması, bu sayede problemi belirleme becerisini kazanması önemlidir. Bireyin kendi ile ilgili farkındalık kazanması, kendini tanıması ile birlikte değişime giden ilk adım atılmış olur. Böylece olay ve durumları nasıl algıladığı, ne hissettiği, nasıl tepki verdiği, sorunlara yaklaşım biçimleri de tanınmış olur. Kişinin kendisine olumlu ve olumsuz bakışı, kendilik algısını oluşturur; güzel de olsa kendini çirkin bulan kişiler vardır. Bu durum, o kişinin geçmiş yaşantıları, koşulları, aile tutumları vb. pek çok öge tarafından etkilenecek şekillendirilir.



Farkındalık kazanmayla ilgili çalışmalar, bireyin kendi dürtülerini ve dürtülerini nasıl ifade ettiklerini öğrenmesine, dürtü ifadesiyle bireysel farkları tanımasına, özdenetim, dürtüyü bekletme, erteleme, yönetme becerisini kavramasına, oyun ve etkinliklerle kendi ve diğer bireylerin verdiği tepkileri daha iyi anlamasına ve farklı bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

ETKİNLİK

Kendinizle ilgili bir yalan düşününüz. Daha sonra bu yalanları arkadaşlarınıza canlandırma yaparak anlatınız. Canlandırma yaparken çevreden ve çeşitli objelerden yararlanabilirsiniz. Bu esnada konuşmak yasaktır, jest ve mimiklerinizi, hareketlerinizi kullanabilirsiniz. Her biriniz kendi yalanınızı canlandırdıktan sonra arkadaşlarınızın kendileriyle ilgili hangi yalanı söylediğini tahmin etmeye çalışınız. Sonra her biriniz yalanlarınızı ve neden bu yalanı seçtiğinizi anlatarak grup tartışması sağlayınız.

KENDİNİ TANIMA

Kendini tanıma süreci, kişinin kendisini fiziksel, duyu ve düşünceleri anlamında farkındalık kazanması, davranışlarını tanıması sürecidir.

Aslında bireyin kendisine ulaşabilmesi, kendisini tanıyabilmesi hem kendisini tanıtabilme hem de sorun çözme becerilerinin en önemlisini kazanmış olma demektir. Bu, hiç de kolay bir iş değildir. Farkındalığı da gerektirir. Farkındalık kazanmış bir birey, hissettiklerini, düşündüklerini, yaptıklarını bilir ve etrafındaki olaylara hâkimdir, ihtiyaçlarını fark eder bunun için uygun çözümler bulabilme çabasıdadır. Ayrıca anı yaşamayı bilir.

Anı yaşamak; gününü gün edip, eğlenmek değil, yaşanan anın farkında olmak, geçmişte ya da gelecekte değil, “o anda yaşamaktır”. Anı yaşamak, şimdi ve burada olmayı, olay ve durumları algılayabilmeyi, kaliteli yaşamayı ve zamanı etkin kullanabilmeyi içerir.

Kendini tanıyan kişi, kendi davranışlarını ve kendini yönetebilme becerisine sahip ve aynı zamanda çevresindeki kişilere de ne hissettirdiğinin ve ne yaşattığının farkında olabilen kişidir.

Kendini kabul etme kavramı, bu süreçte birincil derecede önemlidir. Kendisini kabul eden kişi, kendisiyle barışıktır, çevresi ile iyi ilişkiler kurar ve mutlu ve başarılıdır.

BİLGİ NOTU**ETKİNLİK**

Soruları okuyunuz ve cevaplandırınız. Cevaplarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız; benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

1-Karşınızdaki kişi, sizi suçlayıcı ifadeler kullandığında ne hisseder, ne düşünür ve nasıl tepki verirsiniz?

.....

.....

2-Çok acıktınız ama dersin bitmesine de uzun bir zaman var; ne hisseder, ne düşünür ve nasıl davranırsınız?

.....

.....

3-Çok istediğiniz bir cep telefonu var; ona sahip olmayı çok istiyorsunuz ama alamıyorsunuz. Ne hisseder, ne düşünür ve nasıl davranırsınız?

.....

.....

PERFORMANS GÖREVİ

Önce kendinizde beğendiğiniz özellik, beceri ve davranışları sonra da kendinizde değiştirmek istediğiniz ve değişmesi gerektiğini düşündüğünüz davranış ve özellikleri listeleyiniz.

Kendimde beğendiğim özellik, beceri ve davranışlar:

1.
2.
3.
4.
5.

Kendimde değiştirmek istediğim/değiştirmem gereken davranış ve özellikler:

1.
2.
3.
4.
5.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

"Dürtülerimizi kontrol etmeyi öğrenmenin en etkili yolu, olaylar ve durumlar karşısında ne algıladığımızı ve nasıl tepki verdiğimizizi tanımaktır!" cümlesini düşününüz. Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

11.3.DÜRTÜLER NASIL ORTAYA ÇIKAR

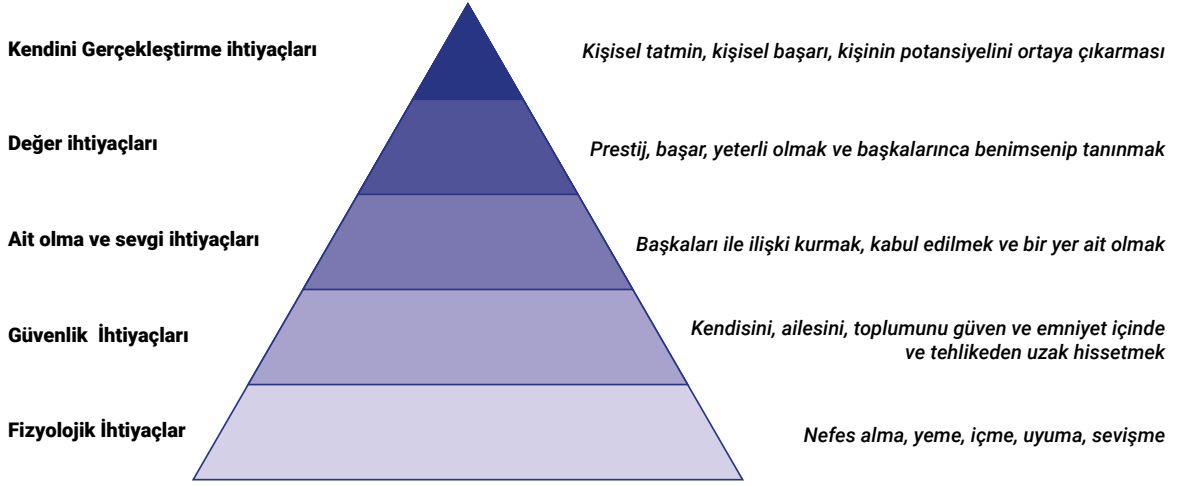
Dürtüler, biyolojik ihtiyaçları karşılamak için harekete geçiren güç anlamında kullanılmaktadır. İnsan doğuştan var olan dürtüleri giderme isteği duyar. Fakat toplumsal kurallar buna her zaman izin vermez. Birey, dürtüyü doyurma eylemi öncesinde, davranışın uygunluğunu gözden geçirip, doğru karar vermek durumundadır. Dürtü değil, uygun olmayan davranış sorundur.

Açlık, susuzluk, cinsellik, uyuma isteği, annelik gibi dürtüler vardır. Örneğin;

- 1- Susuzluk (ihtiyaç) → dürtü → su (nesne) → susuzluğun giderilmesi (ihtiyaçın karşılanması)
- 2- Uyuma ihtiyacı → dürtü → başını sıraya koyma → uyuma



MASLOW'UN "İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ"



ETKİNLİK

Dürtüleri düşününüz. Nasıl ortaya çıktıkları ile ilgili olarak susuzluk ve uyuma bilgilerinizden yola çıkarak tahminlerinizi paylaşınız ve aşağıdaki örnekleri uygun şekilde doldurunuz.

Açlık:

.....

.....

Araştırma:

.....

.....

Annelik:

.....

.....

Cinsellik:

.....

.....

BİLGİ NOTU

DUR-DÜŞÜN-YAP, DUR-DÜŞÜN-KONUŞ

Dürtüler düşünmeden doyurulmaya çalışıldığında pek çok kayıp yaşanabilir ve pek çok sorunla karşılaşılabilir.

Dürtüyü hissetmekle birlikte önce durup, alternatif davranışları belirleyip, içlerinden en uygununu seçip, uygulama yapma yöntemidir; dur düşün yap, dur düşün konuş. Bu yöntemle göre sorunları çözümleyebilmek ve dürtüleri kontrol edebilmek mümkündür.

İnsanoğlu, çocukken konuşmayı öğrenirken nasıl tek kelimelik anlatımlar ile başlayıp giderek konuşmayı geliştirmişse kontrol sistemini de aynı aşamalar ile geliştirip pekiştirebilir.

ETKİNLİK

Örnekleri inceleyiniz ve tahminlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Örnek 1 - “Arda çok acıkmış durumda; ders bitmeden ve teneffüsü beklemeden yemek istiyor ve çantasından çıkardığı sandviçi yemeye başlıyor.”

- Bu olayda kişinin dürtüsü nedir?
- Olayı değerlendirin.
- Doğru davranış ne olurdu?
- Dürtü kötü bir şey mi?
- Önemli olan dürtüyü bastırmak mı, doğru yol kullanarak doyurmak mı?

Örnek 2 - “Selin, öğretmene bir fikrinden bahsetmek istiyor. Öğretmen; anlattığım konu bitince söyleyebilirsin, diyor ama Selin bekleyemiyor ve ısrar ediyor.”

- Bu olayda kişinin dürtüsü nedir?
- Olayı değerlendirin.
- Doğru davranış ne olurdu?
- Dürtü kötü bir şey mi?
- Önemli olan dürtüyü bastırmak mı, doğru yol kullanarak doyurmak mı?

Dur Düşün Yap
Dur Düşün Konuş

Şimdi de kendinizden örnek olaylar paylaşınız ve arkadaşlarınızla değerlendirmeler yapınız.

Örnek 3 -

.....

Örnek 4 -

.....

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

“Acele etmeyin! Çocuk konuşmayı öğrenirken nasıl tek kelimelik anlatımlar ile başlayıp giderek konuşmayı geliştiriyor ise dürtü kontrol sistemini de aynı aşamalar ile yerleştirecektir.” cümlesini düşününüz. Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

Trafikte araba kullanırken kırmızı ışık yandığı hâlde geç kalındığı için geçmek istendiğinde ne yapılır, ne yapılmalıdır? Dürtülerinizi kontrol edemediğiniz zamanlar oldu mu? Kendi yaşamınızdan size zarar veren örnekler varsa paylaşınız. Cevaplarınız üzerinden olması gerekeni tartışınız. Uygun stratejiler belirleyerek çözüm yolları bulup, sonuçları değerlendiriniz.

11.4.DÜRTÜLERİ DÜZENLEYEMEME SORUNU/DÜRTÜ KONTROLÜ

İnsanın dürtüleri doğaldır ve kendisine aittir. Sorun dürtünün varlığı değil, kişinin onun nasıl ortaya çıkışını sağladığıdır yani sorun davranış şeklindedir. Bu nedenle uygun olmayan davranış şekilleri yerine, uygun davranışı kazandırma amacıyla alternatif yöntemler üzerinde çalışma ve en uygun olanının kişiye özel bir şekilde bulunmasının sağlanması yaşamı kolaylaştıracaktır.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma-Alternatif Değerler Üretme

Birey zaman zaman daha önce yaşadığı olaylar tekrar aynı şekilde yaşanacak diye düşünür ve yaptığı benzer davranışları tekrarlar. Bu düşünce şeklinden vazgeçmek bireye zor gelir ve alternatifler olduğunu unutarak sadece aynı davranışı tekrarlar. Bu davranışı alışkanlık hâline getirir. Bilişsel yeniden yapılandırma-alternatif değerler üretme gereksiz tekrara neden olan alışkanlıkların kırılmasında olumlu rol oynayabilir.

Senaryo Oluşturma

İnsan hayatının çeşitli aşamalarında senaryolar yazmıştır; oyun oynarken, hikâye yazarken, anlatırken, hayal kurarken vb. Geçmiş, bugün ve gelecekle ilgili yaşantıların paylaşımı, yaratıcılığın geliştirilmesi ve hedefe yönelik düşünce becerilerinin geliştirilmesini sağlar.

ETKİNLİK

Kendi senaristiniz olunuz ve kendi senaryonuzu yazınız. Zaman makinesine girdiğinizi hayal ediniz; önce geçmiş, sonra bugün ve sonra da geleceği hayal ediniz. Hayallerinizi kurduktan sonra arkadaşlarınızla paylaşınız. Senaryolarınız gerçek yaşamla ne kadar benziyor, içinde hangi öğeleri barındırıyor tartışınız.

Dürtüyü Erteleme: Dur Düşün Yap, Dur Düşün Konuş Uygulaması

Dürtüler insanın hayatta kalmasını sağladığı gibi uygun şekle getirilmez, ertelenmez, bekletilmez, düzenlenmezse bireye zarar verebilir. Sürücünün gaz-fren dengesini oluşturması gibi insanın da dürtülerine özdenetim uygulaması gereklidir.

DUR

DÜŞÜN

YAP



ETKİNLİK - 1

Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyarak hiç kıpırdamadan ve ses çıkarmadan öylece durmaya çalışınız. Vaz geçerseniz, grubun çalışmasını bozmayacak şekilde sessizce oturmaya devam edebilirsiniz. Herkes pes edene kadar çalışma devam etmelidir. Çalışmanın bitiminde sadece durma eyleminin ne hissettirdiğini ve düşündürdüğünü arkadaşlarınızla paylaşınız.

ETKİNLİK - 2

Siz veya bir arkadaşınız dürtünüzü kontrol edemediğiniz bir örneği anlatınız. Örnek olay üzerinden hep birlikte şu sorulara cevaplar arayınız.

Bu olayı nasıl algıladınız (anladınız) anlatır mısınız?

.....

Ne hissettiniz?

.....

Bu olaydaki doğru davranış nedir?

.....

Bu olaydaki uygun olmayan davranış nedir?

.....

Çözüm yollarınızı paylaşınız. Doğru ve/veya yanlış diye ayırım yapmadan hepiniz düşüncelerinizi belirtiniz. Benzer düşünceleri bir araya getiriniz. Bütün olası çözüm yollarını inceledikten sonra en uygun çözümü seçiniz. Çözüm yolunu görsel olarak sembolleştiriniz.

Dürtülerin Pozitif Yönü

İnsanın yaşadığı her olay sonraki yaşantıları açısından yol gösterici olabilir. Uygun olmayan davranışların altında, nasıl davranacağını bilememek, gereken ipuçlarını bulamamak ya da öğrenmemiş olmak vardır. Örnek olaylar üzerinden yapılacak etkinlikler bu yönde yardımcı olabilir. Dürtüler karşısında verilen tepkiler değerlendirilip, özdenetimin önemi kavrandığında sonraki olaylarda karar verip uygun davranışı gerçekleştirmek kolaylaşacaktır.

ETKİNLİK - 1

Örnek bir olay paylaşınız. Dürtüyü ve dürtüyü doyurmaya yönelik davranışınızı örnek olay üzerinden inceleyiniz. Yaşamdaki ertelemelerinizi, kaçınmalarınızı veya davranışlarınızın altında yatan sebepleri fark etmeye çalışınız. Örnek olaya göre hepiniz boşlukları doldurduktan sonra arkadaşlarınızla paylaşınız, paylaşımlarınızı tartışınız ve sonuçları değerlendiriniz.

Kazançlarım:

.....

.....

.....

Bedeller:

.....

.....

.....

ETKİNLİK - 2

Örnek bir olay paylaşınız. Dürtüyü ve dürtüyü doymaya yönelik davranışınızı örnek olay üzerinden inceleyiniz. Örnek olaya göre hepiniz boşlukları doldurduktan sonra arkadaşlarınızla paylaşınız, paylaşımlarınızı tartışınız ve sonuçları değerlendiriniz.

Olumsuz Düşünce**Sorunu Çözecek Olası Davranış Değişiklikleri Ya da Yolları**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zıtlıklar

Bireysel ihtiyaçlara yönelik bireyin kişilik içi çatışmaları olabilir. Kişinin içinde çatışma oluşturan zıt taraflarını bilmesi ve bunların kendisini en zorlayanlarını seçebilmesi önemlidir. Tıpkı dürtüler gibi duygular, düşünceler ve davranışlar bireyin kendisine aittir. Dürtüler doğaldır fakat zaman zaman toplumsal ve kişisel yarar gözetilerek dürtüyü kontrol etmek gerekmektedir. Dürtüleri kontrol edebilmek bireyin elindedir. Birey kendi yararına işine yaramayan bölümleri değiştirmeyi deneyebilir. Bunun için uygun yöntemleri öğrenmenin hayatı kolaylaştırıcı etkisi olacaktır. Kişi, kendi gücüne inanmalı, gücünü ortaya çıkarmak için bir yol düşünmeli ve harekete geçmelidir.

ETKİNLİK - 1

Kendi içinizde çatışma oluşturan zıt tarafları düşününüz, bunlardan sizi en çok zorlayanı seçiniz.

Zavallı Ben**Güçlü Ben****İyi Çocuk****Kötü Çocuk**

Size bu duygu ve düşünceleri yaşatan olay ve durumlardan örnekler veriniz. İçinizdeki olumlu-olumsuz duygu ve düşünceleri bulunuz. Olumsuz olanlar yerine gerçek olan olumlu düşünceler koyabilir misiniz, düşününüz. Örnekler üzerinde çalışınız ve sonuçları arkadaşlarınızla değerlendiriniz.

ETKİNLİK - 2

En son kontrol etmekte zorlandığınız dürtünün şiddetine 10 üzerinden bir puan veriniz. Verdiğiniz puanı ölçek üzerinde işaretleyiniz.

0 10

Daha sonra dürtünüze karşı nasıl davrandığınızı fark etmeye çalışınız.

1. Hemen dürtümü doymaya yöneldim.

2. Şartlar uygun değil, erteledim.

3. Dürtümü bastırdım.

Arkadaşlarınızla yaptığınız paylaşımlar üzerinden her bir örnek için kişiye yönelik uygun davranışı bulmaya çalışınız (en doğru davranışları kendiniz ve arkadaşlarınız için bulunuz); örnek verene bulunan çözümün uygun olup olmadığını sorarak değerlendiriniz.

DERS DIŞI ETKİNLİK

Cümleleri dürtülerinizle ilgili sizi etkileyen bir olay üzerinden doldurunuz.

İçimden geliyor ama

Şimdi yapmak istiyorum ama

Ben..... çünkü

İstersem..... yapabilirim ama

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

"Her birey, kendi için doğru olanı ancak kendisi bulabilir." cümlesini düşününüz ve belirttiği yargı hakkındaki düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Günlük Tutma/Kâğıda Aktarma

Kendini tanıma, duygu ve düşünceleri fark etme, dürtüyü kontrol edebilmenin ilk basamağıdır. Bu nedenle çözüm için çeşitli durumlara yönelik alternatif çözüm yolları bulabilmek gerekir. Günlük tutma, sözlü anlatım becerilerinin geliştirilmesi dışında, bireyin kendisini değerlendirmesi, tanınması, olayları tekrar gözden geçirmesi anlamında değerli bir çalışmadır. Birey her gün günlük tutamayabilir ancak yaşadıklarını kâğıda aktarmak, kişinin kendisiyle ilgili farkındalığını arttıracaktır.

**ETKİNLİK**

Sizin için önemli olan bir gün seçiniz. Gün içinde yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizin olduğu notlar alınız. Yazınızı bitirdikten sonra yazdıklarınızı olumlu, olumsuz ve nötr olarak listeleyiniz. Her bir olayla ilgili bu konudaki düşüncenizi ve duygunuzu da yazınız. Örnekler üzerinde fikirlerinizi belirtiniz, arkadaşlarınızla tartışma ve değerlendirme yapınız.

Yazarken ne hissettiniz?

.....

Daha önce günlük tuttunuz mu?

.....

Yazınız bitince ne hissettiniz?

.....

Bu çalışmanın size bir faydası oldu mu?

.....

Günlük tutmak; rahatlamak, kendin değerlendirmek, çözümlere yardımcı bir teknik olarak kullanılabilir mi?

.....

DERS DIŞI ETKİNLİK

Boşlukları dürtülerinizle ilgili sizi etkileyen bir olay üzerinden doldurunuz.

Olmazsa Olmazlarım:

.....

.....

Değiştirebileceklerim:

.....

.....

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu üniteye öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce dürtü ve dürtü kontrolü ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde dürtü ve dürtü kontrolü ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi temel dürtülerden olamaz?

- a. Açlık
- b. Susuzluk
- c. Cinsellik
- d. Uyku
- e. Kurallara uyma

2. Aşağıdakilerden hangisi dürtü kontrolünde etkili değildir?

- a. Dur düşün yap
- b. Dur düşün konuş
- c. Günlük tutma
- d. Dürtüyü doyurma
- e. Alternatif değer üretme

3. Aşağıdakilerden hangisi güdüleri oluşturan dürtülerden değildir?

- a. Fizyolojik durumlar
- b. Bilişsel etkinlikler
- c. Homeostasis
- d. Çevre ve durum koşulları
- e. Dışsal uyaranlar

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. , biyolojik ihtiyaçları karşılamak için harekete geçiren güç anlamında kullanılmaktadır.
2. Birey, doyurma eylemi öncesinde, davranışın uygunluğunu gözden geçirip, doğru karar vermek durumundadır.
3. Dürtü değil, uygun olmayan sorundur.
4. Dürtü kavramı, çoğu kez ve kavramları ile karıştırılmaktadır.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. İnsanın yaşadığı her olay sonraki yaşantıları açısından yol gösterici olabilir. ()
2. Kişinin içinde çatışma oluşturan zıt taraflarını bilmesi ve bunların kendisini en zorlayanlarını seçebilmesi önemlidir. ()
3. Kendini tanıma, duygu ve düşünceleri fark etme, dürtüyü kontrol edebilmenin ilk basamağıdır. ()
4. Dürtüler insanın hayatta kalmasını sağladığı gibi uygun şekle getirilmez, ertelenmez, bekletilmez, düzenlenmezse bireye zarar verebilir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Dürtü kontrolünde kullanılabilecek yöntemlerden örnekler vererek bahsediniz.

.....

.....

.....

2. İlgörü ve farkındalık kazanma ilişkisini anlatınız.

.....

.....

.....

3. Güdüleri oluşturan dürtüleri örneklerle açıklayınız.

.....

.....

.....

4. Kendini tanıma ve dürtü kontrolü arasındaki ilişkiyi kısaca anlatınız.

.....

.....

.....



Barrat Dürütsellik Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Altınay, D. (1998). Psikodramada 400 Isınma Oyunu, Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler. 6.Baskı, (2007). Nobel Yayıncılık, İstanbul.
2. Dökmen, Üstün. (1998). İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
3. Eray, Ayşegül. (2008). Akran Eğitimi. İstanbul.
4. Gordan, Thomas. (1996). E.A.E. Aile İletişim Dili. Sitem Yayıncılık, İstanbul.
5. Leahy, Robert I. (2003). Bilişsel Terapi Yöntemleri. HYB Yayıncılık, Ankara.
6. Mackenzie, Robert,J. (2000). Çocuğunuza Sınır Koyma. HYB Yayıncılık, Ankara.
7. Öz, İlkin. (1997). Çocuk ve Aile. Kök Yayıncılık, Ankara.
8. Parman, Talat. (2003). Ergenlik ya da Merhaba Hüzün. Bağlam Yayıncılık, İstanbul.
9. Tarhan, Nevzat. (2012). Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları. 1.Baskı, Timaş Yayınevi, İstanbul.
10. Tas Y. (2010). Stresle Başa Çıkma. Ed. Şahin. N.H., Türk Psikologlar Derneği Yayınları, İstanbul.
11. YENGEÇ /Bireysel Rehabilitasyon Modeli Projesi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.

12. ÜNİTE

EMPATİ VE DUYGU YÖNETİMİ



Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ DEMİR



12. ÜNİTE EMPATİ VE DUYGU YÖNETİMİ

TEMEL KAVRAMLAR

Empati
Olumlu Duygular
Olumsuz Duygular
Duyguları Etkileyen Faktörler
Duygu Yönetimi
Stres
Stresle Başa Çıkma
Duygusal Zekâ
Duygusal Analiz

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 12.1. EMPATİ NEDİR
- 12.2. DUYGULARI ETKİLEYEN FAKTÖRLER
- 12.3. DUYGU YÖNETİMİ
- 12.4. DUYGUSAL ZEKÂ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de empati kavramını, olumlu duygular ve olumsuz duyguları tanımayı, duygu çeşitlerini ve duygu yönetimini, stres ve stresle başa çıkmayı, duygusal zekâ ve duygusal analiz kavramlarını öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Empati, duygu ve duygu yönetimi kavramları, size neler düşündürüyor? Bu kavramları incelemek insanlara nasıl bir fayda sağlayabilir, açıklayınız.
2. İlişkiler üzerinde empatinin etkisi sizce nedir, düşüncelerinizi paylaşınız.
3. İnsanların duygularını farklı ifade etme nedenleri hakkında ne düşündüğünüzü paylaşınız.
4. Duygu yönetiminin insan hayatındaki önemi sizce nedir, anlatınız.



Duygusal Zeka Kendini Değerlendirme Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

"Empati yoksunluğu bu asırdaki en önemli kötücülük virüsüdür." cümlesini düşününüz. Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

12.1.EMPATİ NEDİR

Empati, kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletme süreci olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 1995).

Sosyal bir varlık olarak insanın sağlıklı ilişkiler kurabilmesi öncelikle kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olmasına bağlıdır (Adler, 2003; Acar, 1994). Kişinin iç dünyasına ilişkin farkındalığı arttıkça empati yeteneği de gelişir. Farkındalık, yaşamsal döngüde eyleme dönüştürülmediği sürece mutlu, doyumlu ve zengin bir yaşam için katkı sağlamaz. Karşımızdaki kişilerin duygularını, düşüncelerini doğru kavramak, doğru hissetmek ve anlamak, onun düşüncelerini tamamen kabul etmek, onaylamak demek değildir. Empati, iletişimi duygusal olarak daha zengin ve doyumlu bir paylaşıma dönüştürür (Öğülmüş, 2006; Cüceloğlu, 1998).

Empati Yeteneğini Geliştirme

Empati iletişim becerilerinin önemli parçalarından biridir. Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde mutlaka edinilmesi gereken temel bir beceridir (Cüceloğlu, 1994; Dökmen, 1995).

Yaşamın ilk yıllarında bakım verenlerin tutumları, empati yeteneğinin gelişmesine ya da körelmesine neden olabilir. Bebeğin psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarının anne tarafından eşgüdümlü olarak karşılanması, bu becerinin kazanımıyla doğrudan ilişkilidir. Bireyin her an empatik olması mümkün değildir. Ebeveynler çocuklarına yaşam olayları karşısında empatik tutum sergileyebilme noktasında rol model olabilmeli ve çocukların bu tutumu kazanmalarına rehberlik etmelidir. Sağlıkla ilgili bir sorun, ağrı, acı, öfke, endişe anları, bireyin karşıdaki kişinin duygularını anlamasını engelleyebilir. Dolayısıyla insanların her an empatik davranamayacağı unutulmamalıdır (Cüceloğlu, 2005; Yavuzer, 1995).



ETKİNLİK

Kâğıtlara kendi isimlerinizi yazınız ve katlayarak karıştırıp kura çekiniz. Kurada çektiğiniz ismi aklınızda tutunuz. Bu kişinin duygularını anlamaya çalışınız. Fark ettirmeden ona sorular sorabilir, onu konuşturmayaya ve duygularını paylaşmaya çalışabilirsiniz hatta ona iyi geleceğini düşündüğünüz davranışlarda bulunabilirsiniz.

Etkinlik bitiminde kurada çıkan kişileri arkadaşlarınıza açıklayınız. Yaşanan olayları ve ne hissedildiğini arkadaşlarınızla konuşarak değerlendiriniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Duygusal anlamda sizi etkileyen olayları anımsayınız ve anlatınız. Anlattığınız olayda hissedilen en temel duyguların neler olduğu konusunda düşüncelerinizi paylaşınız. Duygularınızı etkileyen faktörleri tahmin ederek tartışınız.

12.2.DUYGULARI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Duygu Nedir?

Duygu, bir his, önsezi ve bireyin bu yöndeki hareket eğilimleridir. Duygular öznel deneyimlerdir. Bireyin algısını, davranışlarını, değerlendirmelerini hatta planlama yaparken önceliklerini belirlemesini etkiler. Duyguların nasıl oluştuğu tam olarak bilinmemekle beraber beyinde ortaya çıkan değişikliklerden kaynaklandığı söylenebilir.

Duygu Çeşitleri

Duygular, insanın yaşadığı çevreye uyum sağlayabilmesi, hayatta kalabilmesini sağlayan güdüleyici ve harekete geçirici bir rehberdir. Örneğin tehlike, korku anında organizmayı harekete geçirerek “savaş-kaç” mekanizmasını duygular devreye sokar (Safran ve Greenberg, 1991). Bu mekanizma tehdit olarak algılanan iç ya da dış uyaranlara karşı oluşan biyolojik ve psikolojik bir süreçtir. Duygular insan bütünlüğünün doğal birer parçasıdır. İnsan duygularının farkında olup onları tanıyabiliyor, anlayabiliyor ve yönetebiliyorsa, duygular kendi amacına hizmet etmiş olur.

Uzmanlar, duyguları gelişim açısından Temel Duygular ve Öz Bilinç Duyguları olmak üzere iki kategoride ele almaktadır (Santrock, 2012).

Temel Duygular	Yaşamın ilk yıllarında oluşan duygulardır. Öfke, üzüntü, korku, sevgi, şaşkınlık, iğrenme, mutluluk vb.
Öz Bilinç Duyguları	“Ben” bilinçliliğini ve öz farkındalığı gerektiren duygulardır. Empati, utanç, kıskançlık, gurur vb.

Olumlu ve Olumsuz Duygular

Duygular, olumlu ve olumsuz olarak iki boyutta değerlendirilebilir (Tarhan, 2012).



ETKİNLİK

Gazete, dergi vb. insan yüzlerini inceleyiniz. İnsanların jest ve mimiklerinden yola çıkarak olumlu/olumsuz duygulardan hangilerini hissettiklerini tahmin etmeye çalışınız. Tahminlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Tahmin ettiğiniz duyguların isimlerini hep birlikte netleştiriniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Ergenlik döneminizde baskın duygu durumlarınızı anımsayınız. Duyguları jest mimik ve sözcüklerle ifade etmeye çalışınız. Birbirinizin baskın duygularınızı tahmin ederek arkadaşlarınızla paylaşınız.

Duyguları Etkileyen Faktörler

Duygular evrensel olmalarına rağmen insanların duyguyu yaşama şekilleri ve ifadeleri birbirinden farklıdır. Duygusal gelişimde, kişilik özellikleri, aile, eğitim, sosyokültürel ve sosyoekonomik faktörler son derece önemlidir.

İnsan doğası gereği biyopsikososyal bir canlıdır. Biyolojik, psikolojik ve sosyal yönler sürekli etkileşim hâlinindedir ve tam bir iyilik hâli için birbirinden ayrı düşünülemezler (Beder J, 2006). Dolayısıyla bu boyutların, bireyin duygusal gelişimi üzerindeki etkisi oldukça fazladır.

Kalıtım ve Çevrenin Duygular Üzerine Etkisi

Kalıtım ve çevre, bireysel farklılıklar üzerinde oldukça etkilidir. Genlerin insan kişiliği üzerindeki etkisiyle ilgili kapsamlı çalışmalar bulunmakla birlikte çevrenin etkisi de göz ardı edilemez. Aynı evde yaşayan iki kardeş birbirinden çok farklı kişilik özellikleri gösterebilmektedir. Çevrenin bireysel farklılıklar üzerindeki rolünü paylaşılan ve paylaşılmayan çevresel deneyimler de etkilemektedir (Santrock, 2012).

Paylaşılan Çevresel Deneyimler	Kardeşlerin paylaştığı ortak deneyimlerdir. Ebeveynler, sosyokültürel, sosyoekonomik durum gibi.
Paylaşılmayan Çevresel Deneyimler	Kardeşlerin paylaşmadığı özel deneyimleridir. Ebeveynlerin çocukları ile farklı etkileşimi, farklı öğretmen ve arkadaşlar gibi.

Kişilik ve Mizacın Duygular Üzerine Etkisi

Kişilik, bireyi diğer insanlardan ayırt eden görece tutarlı davranış kalıpları olarak tanımlanabilir. Mizaç ise büyük oranda doğuştan gelen, aynı zamanda çevrenin etkisiyle de şekillenen davranış eğilimleridir. Kişilik ve mizaç, kişilerin duygularını ifade etme biçimlerindeki bireysel farklılıklarda önemli rol oynamaktadır.

Ailenin Duygular Üzerine Etkisi

Yaşamın ilk yılları, bebeğin kendine ve dünyaya dair algılarının oluşması nedeniyle son derece kritik bir dönemdir. Kişilik ve bağlanma kuramlarının neredeyse hepsi bu dönemin önemi konusunda aynı fikirdedirler. Bebeğin biyopsikososyal ihtiyaçlarının bakım veren tarafından eş güdümlü olarak karşılanması, bebek ve

anne arasında güvenli bağlanmanın oluşmasını sağlar. Bu aynı zamanda bebeğin sevmeye, bakılmaya değer bir kendilik algısının oluşması demektir. Gerçekleşen bağlanma şekli, bireyin yetişkinliğinde kuracağı tüm ilişkilerinin, duygularını ifade şeklinin ve kişiliğinin önemli bir belirleyicisidir (Yavuzer, 1995).

Duyarlı ebeveynler, çocuklarının duygusal gelişimlerine yardım eder. İnsanlar pek çok davranış özelliğini ebeveynlerini gözlemleyerek, taklit ederek ve modelleyerek öğrenir. Örneğin babasının annesine bağırdığını, kötü davrandığını gözlemleyen bir çocuk bunu modelleyerek sorunlarını, öfkeyle bağırarak ve saldırgan davranışlarla çözme yoluna gidebilir. Ebeveyn tutumları, etkisini yaşam boyu gösterir. Duyarlı dönemlerde bireyin değerli olduğu duygusuna karşılık bulması hayati önem taşımaktadır.

Ebeveynler çocuklarına, duygularını tanıma, fark etme, anlama ve nasıl davranmaları gerektiği konusunda rehberlik etmelidir. Yaşadığı duygular nedeniyle utandırılan, suçlanan çocuklar, doğal olarak gelişen duyguları ile ilgili korku ve suçluluk duyacaktır. Bu tarz bir yaklaşım, oluşabilecek ruh sağlığı sorunlarına zemin oluşturabilir. Çocukların ihmal edilmesi kadar aşırı koruyucu yaklaşım da sorunlara neden olmaktadır. Böyle bir tutumu benimseyen ebeveynler ise çocuklarının olumsuz yaşam olayları karşısında etkin baş etme mekanizmaları geliştirmelerini engelleyerek bağımlı, özgüveni ve öz yeterliliği olmayan bireyler yetiştirebilirler. Çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan, koşullu değerler ve sevgi oluşturmayan, kabul eden, kişilik özelliklerine ve ihtiyaçlarına saygı duyan, kendini gerçekleştirebilmesi için alan açan, destekleyen, sınır koyabilen anne baba yaklaşımları sağlıklı bir toplum için temel oluşturur.

Otoriter Ana Baba Tutumu	• Reddeden, karşılık vermeyen • İstekte bulunan, kontrol eden
Demokratik Ana Baba Tutumu	• Kabul eden, karşılık veren • İstekte bulunan, kontrol eden
İhmalkar Ana Baba Tutumu	• Reddeden, karşılık vermeyen • İstekte bulunmayan, kontrol etmeyen
Hoşgörülü Ana Baba Tutumu	• Kabul eden, karşılık veren • İstekte bulunmayan, kontrol etmeyen

Şekil 1. Baumrind'in Ana Baba Tutumları

Yaş ve Duygusal Gelişim

Bir bebeğin duyguları, beyin gelişimi ile birlikte bilişsel yeteneklerine bağlı olarak gelişir. Bebeğin bulunduğu sosyal ortam, duygusal gelişimi için olanak sağlar. Duygularını düzenleme becerisini ise zaman içerisinde aşamalı olarak kazanır. Sağlıklı duygusal gelişim için ebeveynlerin, bebeklerin duygusal ifadelerine olumlu karşılıklar vermeleri ve onları desteklemeleri gerekmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte kendini anlama, ifade etme ve diğer insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlayıp öngörebilme becerisi gelişir. Çocukluk boyunca bu zihinsel gelişim devam eder. Ahlaki akıl yürütme ve davranış gelişiminde sosyal etkiler ön plandadır.

Gelişimsel değişimler arasında, gelişmiş duygusal anlayış, bazen çoklu duygunun yaşanabileceğine dair öngörü, duygusal tepkilerin farkındalığı, olumsuz duygusal tepkileri bastırma veya gizleyebilme, duygularını yönlendirebilme, düzenleyebilme ve empati becerisi sayılabilir (Santrock, 2012).

Ergenlik yüksek duygusal salınımların olduğu bir dönemdir. Hormonların etkisi, gelişen ve değişen vücuda uyum, kimlik arayışı, özerklik çabası, bilişsel değişimler, ebeveyn-ergen çatışmaları, akran gruplarının artan önemi, romantik ilişkiler, ergenler üzerinde büyük bir baskı oluşturmaktadır. Dünyayı algılama, muhakeme, karar verebilme ve adalet tutumları hızlı gelişmiş fakat bilişsel kontrolü sağlayacak zihin-beyin yapılanmaları

rı yetersiz kalmaktadır. Bu durum yoğun duygulanımlar, isyankâr tutum, depresif hissetme, riskli davranışlara eğilimin artması gibi sonuçları beraberinde getirmektedir.

Cinsiyetin Duygular Üzerine Etkisi

Araştırmacılar artan ilgiyle duygusal ve bilişsel süreçleri beyin üzerinde incelemektedirler. Beynin duygulardan sorumlu alanının kadınlarda daha fazla çalışma eğiliminde olduğu ileri sürülmektedir. Kişisel farklılıklar göz ardı edilmemelidir (Tarhan, 2012). Duyguların yoğunluğunu, yaşanma biçimlerini hormonlar da etkilemektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri yine duyguların ifadesinde önemli belirleyicilerdendir. Bu kültürler arası farklılık göz ardı edilmemesi gereken kriterler arasındadır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Ayağa kalkınız ve hissettiğiniz duyguya uygun biçimde yürüyünüz. Arkadaşlarınızla konuşarak hissettiğiniz duyguyu en iyi temsil ettiği yürüyüş biçimini bulmaya çalışınız. Daha sonra yürüyüş biçimlerinin tam tersini gerçekleştiriniz. Duygularınızın ne yönde değiştiğini konuşunuz.

12.3.DUYGU YÖNETİMİ

Birey bulunduğu sosyal ortamlara uyum sağlayabilmek için duygularını yönetmeye ihtiyaç duyar (Töremen, 2008). Karşılaştığı stresle baş edebilmek için çeşitli stratejiler geliştirir. Duyguların düzenlenmesi, etkili iletişim ve çatışmaların çözülmesinde kilit rol oynar. Duyguları yönetmek, onları yok saymak ya da bastırmak değildir; olumlu ve olumsuz duyguların farkında olmak ve uygun tepkileri verebilmektir (Dilci, 2015). Olumsuz duygularla baş etmenin etkili yollarından biri, olay ve durumlara yüklenen anlamların değiştirilmesidir.

Duygularının anlaşılması ve düzenlenebilmesi, duyguların insanı değil, bireyin duygularını yönetmesini sağlayarak insana hayatının kontrolünü verir (Yaylacı, 2006). Duygu yönetiminde; bireyin duygularını anlaması, duygusal farkındalığının olması, duygularını ifade edebilmesi, düzenleyebilmesi ve etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirmesi son derece önemlidir (Langelier, 2006).

Duyguları Anlama

Duyguların oluşumunda, algı ve düşünce sisteminin etkisi büyüktür. Algı, duyumun yorumudur. Davranışların aüdülevicisi ise duygulardır. Davranışların sonuçları, o davranışın ortaya çıkma olasılığını değiştirir. Bu

bağlamda insan davranışlarının temelinde ve her zihinsel işlemde duygusal süreçler yer almaktadır (Cüceloğlu, 2005).

Duygusal Farkındalığın Yedi Adımı

1. Duygularımızı tanımak.
2. Duygularımızın sorumluluğunu almak.
3. Duygu – düşünce ayrımını yapabilmek.
4. Karar verirken duyguları dikkate almak.
5. Başkalarının duygularını anlayabilmek.
6. Başkalarının duygularını dikkate almak.
7. Duyguları enerjiye dönüştürebilmek (Tarhan, 2012).



Duyguların İfadesi

İnsan duyguları sözel ifadeler ve beden diliyle (mimik ve jestler) ifade eder. Sözel ifadeler her zaman gerçek duyguları yansıtmayabilir. Sözel olmayan duygusal bilgiler karşıdaki kişiyi anlamada önemli ipuçlarıdır. İlişkileri etkileyen duygular değil duyguların ifade ediliş şeklidir. İfade edilemeyen duyguların, yok sayılması, bastırılması psikolojik sorunları beraberinde getirir. Kişinin duygularını daha kabul edebilmesi iç çatışmaları önler (McLaren, 1998).

Birey fikirlerini paylaşırken yani kendini ifade ederken, insanların düşüncelerini zorla değiştirmeye çalışmadan, dikkatli ve öğrenme amaçlı dinleyerek, düşünerek cevaplar verip, ön yargılarının etkisinde kalmadan, saygılı ve onaylayıcı bir tutum sergileyebilirse etkili iletişimin temellerini atmış olur.

Duyguların Düzenlenmesi

Duygusal düzenleme, kişinin duygularını etkileyebilmesi ve ifade edebilmesidir (Gross, 1998). Duyguların düzenlenmesinde kişinin sahip olması ve geliştirmesi gereken temel özellikler arasında, öz bilinç, kendini kontrol edebilme, irade, erteleyebilme, empati, etkili iletişim ve sosyal beceriler sayılabilir.

Öz Bilinç	• İyimserlik, duygusal farkındalık, özeleştiri
Öz Denetim	• Güvenirlik, özkontrol, özgüven, vicdan, yenilikçilik
Empati	• Güven vermek, duyguları-beklentileri önemsemek
İletişimBecerileri	• Liderlik, motive etme, açık olmak, eleştiriden kaçınmak
Sosyal Beceriler	• İş birliğine açık olmak, uzlaşmak, çatışmayı önlemek, takım kurmak,

Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları

Duygusal deneyimlerin önemli bir boyutu da stresle başa çıkmayı öğrenmektir. Birçok teknik, kişinin duygu durum düzenlemesine yardımcı olabilir (Şahin, 1998). Örneğin kaygı uyandıran düşüncenin doğruluğunu ve geçerliliğini test edebileceği bir yol araması ya da yaşadığı duyguyla ilgili kâr zarar analizi yapmak, günlük duygu durum seyir defteri kullanmak, olumlu ya odaklanmak gibi.

Yaşanılan stres, kişinin önceki deneyimleri, kişiliği ve olayın kendinden çok ona yüklenen anlamla ilgilidir (Baltaş ve Baltaş, 2004). Ayrıca insanın yaşam tarzı ve dünyaya bakış biçimi ile stresin o kişideki etkisi arasında güçlü bir bağ vardır (Tarhan, 2002).



ETKİNLİK

El ele tutuşarak halka şeklinde sıralananınız. Biriniz ebe olunuz. Oyuncuların biri yanındaki arkadaşının elini sıkarak oyunu başlatsın. Elektrik akımı bir oyuncudan diğerine geçmeye başlasın. Halkadaki oyuncuların hepsi el sıkarak elektrik akımının geçişini sağlasın. Elektrik akımı bütün oyuncuları dolaşarak başlangıç noktasına geri dönsün. Oyuncular bu işlemi yaparken ebeye hissettirmemeye çalışınız. Ebenin akımı başlatan oyuncuyu tahmin etmesi gerekmektedir. Eğer ebe akımı başlatan oyuncuyu bulursa ebelikten kurtulur, bulamazsa tekrar ebe olur.

Oyun sonrasında etkinlik sırasında elektrik akımını birbirine aktaranların neler hissettiklerini ve düşündüklerini; ebenin neler hissettiğini ve düşündüğünü dinleyiniz. Davranış sırasında duygu ve düşünceleri saklamanın ve saklanan duygu ve düşünceleri tahmin etmenin zorluğu ve kolaylığı hakkında arkadaşlarınızla sohbet ediniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

*“Ve hızlı gelişim bilgiden yoksunsa kör olur.
Ve her bilgi içinde eylem yoksa boşunadır.
Ve her eylem içinde sevgi yoksa boştur.”*

Halil Cibran’a ait cümleleri okuyunuz ve düşününüz. Sizdeki çağrışımlarını arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

Duygusal zekâ ile ilgili bilgi ve tahminlerinizi hatırlayınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

12.4.DUYGUSAL ZEKÂ

Duygusal Zekâ nedir?

Duygusal zekâ (EQ), bireyin zihinsel kapasitesini oluşturan özelliklerinden çok, kişilik özelliklerine dayanır. Bu sosyal ve duygusal beceriler, yaşam başarısında oldukça önemli bir yere sahiptir. Duygusal zekâ kavramıyla bizi tanıştıran Daniel Goleman’ın tanımı ise kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yola devam edebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh hâlini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme becerisidir.

Duygusal zekâ, başarılı bir yaşam sürme, stresle baş etme ve ruh sağlığının sürdürülmesinde etkilidir (Goleman, 2004)..



Duygusal Zekânın On Adımı

1. Kendini Tanıma ve Duygusal Farkındalık
2. Başkalarını Tanıma ve Empati
3. İletişim Becerileri
4. Motivasyon ve Geleceği Planlama
5. Sorun Çözme Becerileri
6. Öfke, Stres ve Zaman Yönetimi
7. Bağışlayıcılık ve Hoşgörü
8. Sebatkârlık
9. Yardımseverlik ve İş birliği
10. Uzlaşmacılık

Duygusal Analiz

Duygusal analiz, bireyin kendini tanımasını ve ruhsal dünyasının farkına varmasını sağlar. Birey karşılaştığı olaylarda, “Şu anda ruh durumun nasıl?” sorusunu sorar ve cevap arar. Bu tutum, kişiye yaşamı hakkında içgörü kazandırır (Tarhan, 2012). Kişinin sevilme, ait olma, onaylanma, iletişim, ödüllendirilme gibi duygusal ihtiyaçlarının farkında olmasıdır duygusal analiz (Gary, 1996).

Gerçek özgürlük, kişinin kendini etkileyen, yönlendiren etkenlerin etkisinden kurtulup kendi hayatını yönetmeyi öğrenmesidir (Fromm, 1997).

**ETKİNLİK**

Sizi çok etkileyen bir olayı hatırlayınız. Yaşadığınız duyguların farkına varabilmek ve duygularınızı uygun şekilde ifade edebilmek, yaşanan olayın üzerinizdeki etkisini anlamak, süreci içinizde değerlendirebilmek için kendinize şu soruları sorunuz:

1. Ne hissettim? (kızdım, üzüldüm vb.)
2. Kime ya da neye (kızdım, üzüldüm vb.)
3. Bu durumda duygumu nasıl ifade edebilirim?

PERFORMANS GÖREVİ

Duygularınızla ilgili farkındalık kazanmak için boşlukları kendinize göre doldurunuz. Daha sonra arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

➤ Yaşamımda beni mutlu eden üç şey;

1.
2.
3.

➤ Yaşamımda beni mutsuz eden üç şey;

1.
2.
3.

➤ Yaşamımda duygularımı paylaşabildiğim kimler var?

.....

➤ Bahsederken beni zorlayan duygularım neler?

.....

➤ Son bir haftadır nelere üzüldüm? Nasıl tepki verdim? Bu tepki beni nasıl etkiledi?

.....

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce empati ve duygu yönetimi ile ilgili neler biliyordum?

.....

Bu bölümde empati ve duygu yönetimi ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi duygusal zekâ ile ilişkili değildir?

- a. Kendini tanıma ve duygusal farkındalık
- b. Başkalarını tanıma ve empati
- c. Sorun çözme becerileri
- d. Ruh sağlığı
- e. Öfke, stres ve zaman yönetimi

2. Aşağıdakilerden hangisi duyguların düzenlenmesinde kişinin sahip olması ve geliştirmesi gereken temel özellikler arasında olamaz?

- a. Öz bilinç
- b. Öz denetim
- c. Empati
- d. Kendini kontrol edebilme
- e. Stres

3. Aşağıdakilerden hangisi duyguları etkileyen faktörler arasında yer almaz?

- a. Kalıtım ve çevrenin etkisi
- b. Ailenin etkisi
- c. Yaş ve gelişim
- d. Cinsiyet
- e. Kuramlar

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. , insanın yaşadığı çevreye uyum sağlayabilmesi, hayatta kalabilmesini sağlayan güdüleyici ve harekete geçirici bir rehberdir.
2. , bir his, önsezi ve bireyin bu yöndeki hareket eğilimleridir.
3. iletişim becerilerinin önemli parçalarından biridir.
4. Yaşamın ilk yıllarında bakım verenlerin tutumları, yeteneğinin gelişmesine ya da körelmesine neden olabilir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. İnsanın yaşam tarzı ve dünyaya bakış biçimi ile stresin o kişideki etkisi arasında güçlü bir bağ vardır. ()
2. İnsan duyguları sözel ifadeler ve beden diliyle (mimik ve jestler) ifade eder. ()
3. Duygular evrensel olmalarına rağmen insanların duyguyu yaşama şekilleri ve ifadeleri birbirinden farklıdır. ()
4. Duygular, olumlu ve olumsuz olarak iki boyutta değerlendirilebilir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Duygular gelişim açısından kaç kategoride incelenebilir? Kategorilerden örnekler vererek bahsediniz.

.....

.....

.....

.....

2. Empati yeteneğini geliştirmeyi kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....

3. Duygusal zekâ ve on adımı nedir, açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

4. Duyguları düzenleme nedir? Duyguların düzenlenmesinde kişinin sahip olması ve geliştirmesi gereken temel özellikleri örneklerle anlatınız.

.....

.....

.....

.....



Duygusal Zeka Kendini Değerlendirme Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamanız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Adler, A. (2003). İnsan Doğasını Anlamak (Çev: Deniz Başkaya). İzmir: İlyas Matbaası.
2. Baltaş A.ve Baltaş Z. (2004). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitap evi.
3. Beder J. (2006). Hospital Social Work: The Interface of Medicine and Caring. New York: Routledge Publishing,
4. Cüceloğlu, D. (1994). Yeniden İnsan İnsana. 8. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
5. Cüceloğlu, D. (1998). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
6. Cüceloğlu, D. (2005). Başarıya Götüren Aile, İstanbul: Remzi Yayınevi.
7. Dilci, N. (2015). Duyguların Yönetimi. Kayseri: Geçit Yayıncılık (1. Baskı).
8. Dökmen, Ü. (1995). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık (2.Baskı).
9. Fromm, E. (1997). Yaşama Sanatı (Çev: Aydın Arıtan). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
10. Goleman, D. (2006). Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir? Editör: O. Deniztekin, Çev: B. S. Yüksel, 30. Baskı, Varlık Yayınları, İstanbul.
11. Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative
12. Langelier, A. C. (2006). Duygu Yönetimi, (Çev: Rezzan Çecen), Ankara: Pegem Yayıncılık.
13. McLaren, C. (1998). Channeling Your Emotions, <http://innerself.com/> Oatley,K; Jenkins, M.J. (1996). Understanding Emo-tions. Cambridge, MA: Blackwell Publishers
14. Öğülmüş, S. (2006). İletişim Çatışmaları ve Empati: Sistem Yayıncılık.
15. Review. Review of General Psychology, (271-299).
16. Safran, D.J; Greenberg, S. L. (1991). Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implications, Derl; Safran, D.J; Greenberg, S.L. Emotion, Psychotherapy, and Change New York-The Guilford Press, s.3-13.
17. Santrock, J. W. (2012). Yaşam Boyu Gelişim. 13. Baskıdan Çeviri: Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara
18. Şahin, N. (1998), Stresle Başa Çıkma, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No 2, Ankara.
19. Tarhan, N. (2002). Stresi Mutluluğa Dönüştürmek. İstanbul: Timaş Yayınları.
20. Tarhan, N. (2012). Duyguların Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.
21. Tarhan, N. (2012). Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları. İstanbul: Timaş Yayınları.
22. Töremen, F. (2008). Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım: Duygu Yönetimi. Kuramsal Eğitimbilim, 1 (1), 33-47.
23. Voltan-Acar, N. (1994) Terapötik İletişim: Kişilerarası ilişkiler. Ankara: Şafak Matbaası.
24. Yavuzer, H. (1995). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi (20. Basım).
25. Yaylacı, G. Ö. (2006). Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği: "diyalog ve duyguları yönetmek". İstanbul: Hayat Yayıncılık.

13. ÜNİTE

MOTİVASYON VE ZAMAN YÖNETİMİ

Uzman Klinik Psikolog
Cemre Ece ÇAĞLI



13. ÜNİTE MOTİVASYON VE ZAMAN YÖNETİMİ

TEMEL KAVRAMLAR

Motivasyon
Güdü
İnanmak
Özgüven
Gizli Yetenekler
İçsel etkenler
Dışsal etkenler
Zaman Yönetimi
Erteleme

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

13.1. MOTİVASYON NEDİR?

13.2. MOTİVASYONUN ÜÇ TEMEL ÖZELLİĞİ
VE ŞARTLARI

13.3. MOTİVASYONU ETKİLEYEN ETKENLER

13.4. ERTELEME

13.5. ZAMAN YÖNETİMİ



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de motivasyon kavramını, motivasyona nasıl ulaşılacağını, motivasyonun önündeki engelleri, motivasyonun şartlarını, motivasyonu etkileyen etkenleri, zaman yönetimini, erteleme kavramını ve zamanın nasıl yönetileceğini öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Motivasyon ve duygu yönetimi kavramları, size neler düşündürüyor? Bu kavramları incelemek insanlara nasıl bir fayda sağlayabilir, açıklayınız.
2. Motivasyonun temel özellikleri ve şartları nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
3. Motivasyonu etkileyen etkenler hakkında ne düşündüğünüzü paylaşınız.
4. Erteleme ve erteleyicilik kavramı neler çağrıştırıyor, söyleyiniz.
5. Ertelemenin nedenlerine dair tahminlerinizi paylaşınız.
6. Zaman yönetiminin insan hayatındaki önemi sizce nedir, anlatınız.



Başarı Odaklı Motivasyon Ölçeği (BOM) Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

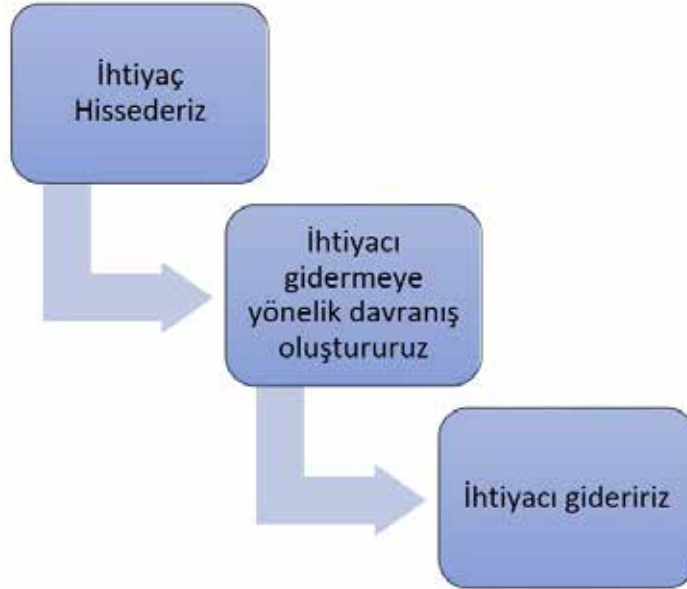
“Kişinin harekete geçmek için hissettiği en önemli güç motivasyondur.” cümlesini okuyunuz. Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi belirtiniz.

13.1.MOTİVASYON NEDİR?

Motivasyon; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir (Stres, 1975). Bu kavram İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türemiştir. “Motive” teriminin Türkçe karşılığı; güdü, saik veya harekete geçme olarak belirlenir.

İnsan davranışlarının tümünde bireyin harekete geçmesi için motivasyona ihtiyaç vardır. Motivasyon itici gücü oluşturur. İhtiyaç duyulan bu güce “güdü” adı verilir.

Güdü şu şekilde meydana gelir:



Motivasyon, kişilerin belirli bir işi yapmak üzere kendisinden veya dışarıdan alacağı bir güçtür. Bu güç, kişinin davranışlarında kararlı ve istekli olmasını ve bu amaç doğrultusunda harekete geçmesini sağlar.

Motivasyon, bireyi belirlediği hedeflere yönelik harekete geçirmeye yaramaktadır. Örneğin, öğrencilerin daha verimli, düzenli ve istekli bir şekilde çalışmalarına olanak tanır. Bu da başarı şansını arttıran en önemli unsurdur. Bu nedenle ister okulda ister sosyal ilişkilerde amaçlara ulaşmada ve istenen sonuçları elde etmede motivasyon oldukça önemlidir. Motivasyon psikolojik olarak iyi oluşumuzu destekleyen en önemli faktördür.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

“Başarıya ulaşamayanların yüzde doksanı yenilgiye uğramamıştır sadece pes etmişlerdir.”
Paul J. Meyer’in sözünü okuyunuz. Cümlelerin yargısını düşününüz.
Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

13.2.MOTİVASYONUN ÜÇ TEMEL ÖZELLİĞİ ve ŞARTLARI

- Harekete geçirir,
- Hareketi devam ettirir,
- Hareketi veya davranışları olumlu yöne yöneltir (Kaplan, 2007).

Motivasyon şartları; inanmak, özgüven ve gizli yetenekleri ortaya çıkarma şeklinde incelenebilir (Kaplan, 2007).

Inanmak:

Kişinin bir şeye başlamaya ve onu uygulamaya karar vermesi için bu işi yapabileceğine olan inanca öncelikle kendisinin sahip olması gerekmektedir. Böyle bir durumda kişinin öncelikle bu inancı kendi içerisinde sağlaması, gerekli durumlarda çevresinden de destek alması beklenebilir. Örneğin; kişinin kendi hayatı için çizmeyi hedeflediği akademik ve mesleki yola öncelikle kendisinin inanması ve bu yolda karşısına çıkabilecek engelleri, amacına olan inancı ile birlikte istikrarlı bir şekilde yürüyerek aşması gerekir. Bu yolda yürürken çıkabilecek engeller karşısında inancını sürdürebilecek motivasyonu sağlarken engeller ile baş etme becerisi de büyük önem taşımaktadır.



Özgüven:

Kişinin kendisine dair güçlü ve geliştirmesi gerektiği alanları tanınması, karar alma becerisi için oldukça büyük önem taşımaktadır. Kendisini tanıyan bireyler, kendisine olan güvenlerinin de farkında olarak karar almak ve bu karara yönelik harekete geçmek konusunda daha özgüven ile adım atacaktırlar. Kişiler zaman zaman kendisine dair olumsuz inanç ve düşüncelere sahip olabilir. Bu durumda kişi zihninden geçen olumsuz inanç ve düşüncelerin yönlendirmesi ile başarısız olacağına dair ön yargı ile bir işe başlamaktan vazgeçebilir. Bu yüzden kişinin kendi beceri ve yeteneklerine dair farkındalığının artması ve gerçekçi hedefler ile sağlam adımlar atarak ilerlemesi, motivasyonu sürdürmede önem taşımaktadır.

Kişide Var Olan Gizli Yetenekleri Ortaya Çıkarma:

Bireyin verdiği kararlara inancı tam ve kendisine dair özgüveni var ise artık belirlediği amaçlar doğrultusunda ne gibi becerilere ihtiyacı olduğunun farkında olma aşamasında demektir. Bu noktada kendisini ve yeteneklerini tanıması gerekir. Kendisini değerlendirmek başkasını değerlendirmekten daha zordur. Dürüst olmak ve yapabileceklerini yeniden keşfedip değerlendirmesi hedefe giden yolda en büyük yardımcısı olacaktır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Motivasyonunuzu etkileyen şeyleri hatırlayınız. Ne tür olaylarda hangi etkenlerin motivasyonunuzu etkilediğini örneklerle listeleyiniz. Listeleri paylaşınız ve değerlendiriniz.

13.3.MOTİVASYONU ETKİLEYEN ETKENLER

Motivasyonu etkileyen faktörler, içsel etkenler ve dışsal etkenler şeklinde incelenebilir.

İçsel etkenler: Hedefler, özgüven, kaygı ve korkular, merak, psikolojik ihtiyaçlar gibi kişinin kendisinden kaynaklanan faktörleri içsel etkenler adı altında toplamak mümkündür.

Dışsal etkenler: Ailenin, sosyal çevrenin bireyden beklentileri, yaşadığı çevre, kurallar, eğitim sistemi gibi çevresel faktörler dışsal etkenlerdir. Kişinin içsel süreçlerinden bağımsız olarak var olmakta ancak kişiyi direkt olarak etkilemektedir.



Motivasyonu Yükseltmek İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Önem sıralaması yap.
- Ne istediğini belirle.
- Neden istediğini belirle.
- En iyi şekilde başardığını hayal et.
- Harekete geç!
- İsteklerine değer ver, unutma başkası için olmasa bile senin için önemli!
- Kendine güven!

Motivasyonu azaldığında bireyin kendisine sorması gereken sorular:

- Hedeflerim nedir ve bu hedeflere neden ulaşmak istiyorum?
- Beni yapmak istediğime ulaşmaktan alıkoyan nedir?
- Kendimi geçmişte nasıl motive ederdim?

Kişinin kendi yetenekleri doğrultusunda gerçekçi ve ulaşılabilir hedef belirlemek önemlidir. Kişinin kendisine uzun vadeli ve büyük hedefler koymadan önce küçük hedefler belirlemesi gerekir. Birey bu hedeflere ulaştığını gördüğü anda daha büyük hedeflere ulaşmada motivasyonunun ve özgüveninin de arttığını hissedecektir.

Bazı durumlarda bireyin kendisine koyduğu büyük hedefler ulaşılmaz görünür ve motivasyonunu yükseltmek yerine kaygı ve korku yaşamasına ve erteleme davranışlarına neden olabilir. Bu durum bazen kişinin kendisinden kaynaklanabileceği gibi kişinin çevresindeki insanların oluşturduğu yüksek beklentiden kaynaklı da olabilir. Bu sebeple böyle bir durumda bireyi, çevresindekilerin beklentisini karşılamak için uğraşmak hem yoracak hem de motivasyonunu düşürecek bir faktör hâline gelecektir. Kişi yapabileceklerinin ve güçlük yaşayabileceği adımların farkında olarak hareket etmelidir. Bundan dolayı bireyin mükemmeliyetçi olmamaya; her şeyi en iyi değil, yapabildiklerinin en iyisini yapmaya odaklanması gerekir. Unutmamak lazım ki hatalar ve başarısızlıklar da önemli bir öğrenme kaynağıdır. Her zaman her alanda başarılı ve mükemmel olmak mümkün değildir. Gerçekçi olmayan beklentiler, kişide kendisine dair hayal kırıklıkları oluşturabilir.

Kişi, beklentisinin aksi şekilde sonuçlanan, olumsuz olan olaylarla çok fazla uğraşmamalı, onlara çok odaklanmaması gerekmektedir. Bu durumlarda problem çözme becerisini de kullanarak olumsuz sonuca sebep olan adımı fark edip olumluya çevirme yönünde hareket etmesi önemlidir. Yapabileceklerine ve yaptıklarına odaklanmaya çalışmak bireyin motivasyonunu sürdürmesine yardımcı olacaktır. Kişinin kendisine karşı hoşgörülü olması ve hata yapma özgürlüğü tanınması, bu hatalardan farkındalık çıkarması ve bu şekilde tekrar o hatayı yapmayı engellemeye çalışması mühimdir.

Birey, belli aşamalarda kendisini değerlendirmeli ve o zamana kadar yaptıkları ve yapabildikleri için kendisini ödüllendirmeyi unutmamalıdır. Davranışların en büyük destekleyicisi, insanın hareketleri sonucunda aldığı karşılıklardır.

Yaşlı bir marangoz, eşi ve ailesi ile birlikte daha özgür bir yaşam sürmek için işveren müteahhidine emekliliğini istediğini ilettili. Müteahhit, iyi marangozunun emekliye ayrılmasına üzöldü. Kendine bir iyilik olarak, son bir ev daha yapmasını rica etti. Marangoz istemeyerek kabul etti ve işe girişti, ne var ki gönlü bir an önce emekli olma niyetindeydi. Bir an önce bitirmek için baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzeme kullandı. Kendini adanmış olduğı mesleğine böyle son vermek ne talihsizlikli! İşini bitirdiğinde, müteahhit, evi incelemek için geldi. Dış kapının anahtarını marangoza uzattı.

- Bu ev senin, şimdiye kadar verdiğın emeklerden dolayı benden sana hediye.

Marangoz şaştı kaldı. Keşke yaptığı evin kendi evi olacağını bilseydi! O zaman böyle baştan savma yapar mıydı?

Marangoz sizsiniz... Yaptığınız evler de hayatınız. Her gün bir çivi çakar, bir tahta koyar ya da bir duvar dikersiniz. Hayatınızı kendiniz şekillendirirsiniz. Bugün yaptığınız davranış ve seçimler, yarın yaşayacağınız evi kurar.

ETKİNLİK - 1

"Motivasyon nedir?" sorusunun cevabını kendi hayatınızdan örnekler vererek arkadaşlarınız ile tartışınız.

ETKİNLİK - 2

Hayatınızda başlamak ve sürdürmek istediğiniz ancak sürdüremediğiniz bir isteğı nedenleri ile düşününüz. Kendi hayatınızdan bir örneğı ayrıntılı bir şekilde yazınız ve arkadaşlarınızla paylaşarak değerlendiriniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Hayatınızın farklı dönemlerinde ertelediğiniz şeyleri düşününüz. Hatırladığınız ertelemelerin nedenlerini tespit etmeye çalışınız. *"Neden erteledim? Ne olsaydı ertelemezdim?"* sorularına cevap veriniz.

Ertelemeye konu olan örnekleri ve sorularınızın cevaplarını paylaşınız.

Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

13.4.ERTELEME

Erteleme, zamanı etkin ve akıllı kullanamama, işi sonraya bırakma hâlidir. Erteleme sadece zamanı etkin kullanamama yani zaman yönetimi sorunu değildir. Ertelemenin pek çok nedeni olabilir.

Başarısız Zaman Yönetimi

Kişi zamanı verimli kullanamadığında genellikle erteler. Zaman zaman hangisinin önceliğı ya da hedefi olduğundan emin olamayabilir ve/veya çalışmaktan sıkılmış olabilir. Örneğın, birey akşamları ders çalışmak yerine çok zevk aldığı bir oyunu oynayarak ders çalışmayı erteleyebilir ancak sonrasında sınava kadar geçen süreçte çalışmadığı düşüncesi kaygının da yükselmesine neden olur.

Dikkat Toplama Sorunu

Kişi bazen bir işin başına oturduğunda kendini başka şeyler ile ilgilenirken, hayaller kurarken ya da boşluğa bakarken bulabilir. Bunlara bir de çevreden rahatsız edici gürültüler eklenmektedir. Bazen de derste/projede/işte gerekli ihtiyaçlar için sürekli araç gereç almak maksadıyla yerinden kalkar. Bazen de telefon veya kapı çalabilir. Tüm bunlar zaman kaybettirici ve dikkat dağıtıcı unsurlardır.

Korku ve Kaygı

Kişi, zaman zaman “Yapamayacağım!” kaygısı ve korkusu yaşıyor olabilir. Bazen bu kaygılar kişinin derse çalışmasını engelleyip korkulan sonucun gerçekleşmesine imkân sunar hâle gelebilir.

Olumsuz İnançlar

Kişilerin kendilerine dair olumsuz düşünce ve inançları kişilerin o işe başlamasına engel olabilir. Örneğin; “Bu işi başarmak için gerekli yeteneklere sahip değilim.” gibi inançlar zaman zaman otomatik olarak zihne gelebilir ve kişinin işini yapmasına engel olabilir.

Kişisel Sorunlar

Kişinin arkadaşlarıyla ve ailesiyle olan sorunlar zaman zaman amaçladığı hedeflerin önüne geçebilir. Kişisel olarak yaşanan bu sorunlar kişinin zamanının büyük bir bölümünü kaplar ve kişi bu sorunlar ile baş etmeye çalışırken yapması gereken işleri erteleyebilir.

Konuya İlgili Duymamak

Kişilerin çalışması gereken konu zaman zaman ilgi çekici gelmeyebilir. Böyle bir durumda o işten/dersten vb. kaçınmaya, erteleyebildiği kadar ertelemeye çalışır.

Gerçekçi Olmayan Beklentiler ve Mükemmeliyetçilik

Birey, yaptıklarında sürekli eksik bulabilir; mükemmeli aramak zaman zaman var olanı da elden kaçırmaya neden olabilir. Bu nedenle hatasız olması için uğraşmaya çalıştıkça beklentiler de gerçekçi seviyelerin üstüne çıkabilir. Böyle bir durumda hayal kırıklığına uğramak daha olası bir sonuç olacaktır.



Başarısızlık Korkusu

“100 almazsam başarısız olurum. Eğer bu sınavdan 100 alamadıysam ben sadece bu derste zayıf not alan bir öğrenci değil, tüm derslerde başarısız bir öğrenciyim, hatta başarısız bir kişiyim demektir.” algısı kişiyi kitleyebilir.

Ertelemecilik Nasıl Alt Edilir?

Bu aşamada sayılan tüm çeldiricileri gözden geçirip motivasyon kazanmanın basamaklarını da tekrar hatırlamak yerinde olacaktır. Birey, kısa vadeli hedeflerini unutmamalı; zamanı akıllı kullanmak için kendisini disipline sokmalıdır. Ancak bu sayede ertelemecilik engellenebilir, alt edilebilir.

ETKİNLİK

Ertelemeye yol açan nedenleri hatırlayınız. Nelere dikkat ederseniz erteleme önüne geçebileceğinize dair görüşlerinizi listeleyiniz. Listeyi arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

13.5. ZAMAN YÖNETİMİ**HAZIRLIK ETKİNLİĞİ****BEYİN FIRTINASI**

Dört gruba ayrılınız. Kartlardaki cümleleri okuyunuz. Görüş bildirmek için birkaç dakika düşündükten sonra etkinliğe başlayınız. Arkadaşlarınızla görüşlerinizi paylaşınız.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Kişiler arasındaki tek fark,
herkes için aynı olan
1 saati nasıl değerlendirdiğidir.

Bir gün içerisinde hiçbir şey
yapmadan geçirdiğiniz zamanı
hesaplarsanız şaşırırsınız.

Zamanı yönetebilen kişi
kendisini de yönetir.

Başarıya ulaşmanın en önemli
adımı zamanı yönetebilmektir.

Zaman Nasıl Yönetilir?

Zamanı yönetmeyi öğrenmek kişiye elinde bulunan vakti planlayabilme, aktif olabilme ve görevleri zamanında yetiştirebilme becerisini kazandırır. Bu şekilde birey yapmayı hedeflediği işler arasında bir önem sıralaması yapabilir, öncelik hangi göreve verilmeli ise onu daha net görebilir. Zaman kavramı genel geçer bir kavram olmasına rağmen bazı kişilerin zaman yönetiminde zorlanması nedeni ile günlük ya da akademik görevlerini yetiştirme gücünü yaşadığı gözlemlenir. Bu durumda kişinin günü, zamanı, hedefleri planlaması ve zamanı bu şekilde yönetmesi bireyin işlevselliğini arttıracaktır. Belirsizlik ve erteleme kişiye stres yaratmaktadır. Kişi yapacağı işleri planlamayıp zamanı yönetemediğinde işlerini yetiştirememeye kaygısı ile birlikte işe başlaması güçleşecektir ve erteleme davranışları artacaktır. Bu nedenle zaman yönetimini öğrenmek kişinin hem günlük işlerini yoğun kaygı yaşamadan tamamlamasına hem de stres yönetimine büyük katkı sağlayacaktır.



ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.
Bu bölümden önce motivasyon ve zaman yönetimi ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

Bu bölümde motivasyon ve zaman yönetimi ile ilgili

Neler öğrendim? Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi erteleme ile ilişkili değildir?

- a. Dikkat toplama sorunu
- b. Korku ve kaygı
- c. Başarısız zaman yönetimi
- d. Olumsuz inançlar
- e. Motivasyon

2. Aşağıdakilerden hangisi motivasyonu yükseltmek için dikkat edilmesi gerekenler arasında olamaz?

- a. Önem sıralaması yapmak
- b. Ne istediğini ve neden istediğini belirlemek
- c. Harekete geçmek
- d. Diğerlerinin isteklerine değer vermek
- e. Başardığını hayal etmek

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. , kişilerin belirli bir işi yapmak üzere kendisinden veya dışarıdan alacağı bir güçtür.
2. Motivasyon şartları; , ve şeklinde incelenebilir.
3. , kişiye elinde bulunan vakti planlayabilme, aktif olabilme ve görevleri zamanında yetiştirebilme becerisini kazandırır.
4. , psikolojik olarak iyi oluşumuzu destekleyen en önemli faktördür.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Davranışların en büyük destekleyicisi, insanın hareketleri sonucunda aldığı karşılıklardır. ()
2. Bazı durumlarda bireyin kendisine koyduğu büyük hedefler ulaşılmaz görünür ve motivasyonunu yükseltmek yerine kaygı ve korku yaşamasına ve erteleme davranışlarına neden olabilir. ()
3. Kişinin bir şeye başlamaya ve onu uygulamaya karar vermesi için bu işi yapabileceğine olan inanca öncelikle kendisinin sahip olması gerekmektedir. ()

4. Bireyin verdiği kararlara inancı tam ve kendisine dair özgüveni var ise artık belirlediği amaçlar doğrultusunda ne gibi becerilere ihtiyacı olduğunu farkında olma aşamasında demektir. ()
5. Unutmamak lazım ki hatalar ve başarısızlıklar da önemli bir öğrenme kaynağıdır. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Motivasyonu etkileyen etkenler kaç kategoride incelenebilir? Kategorilerden örnekler vererek bahsediniz.

.....

.....

.....

.....

2. Motivasyonun temel özelliklerini ve şartlarını kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....

3. Ertelemecilik nasıl alt edilir, açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

4. Zaman yönetimi nedir? Zaman yönetiminde nelere dikkat etmek gerekir, örneklerle anlatınız.

.....

.....

.....

.....



Başarı Odaklı Motivasyon Ölçeği (BOM) Ölçeği

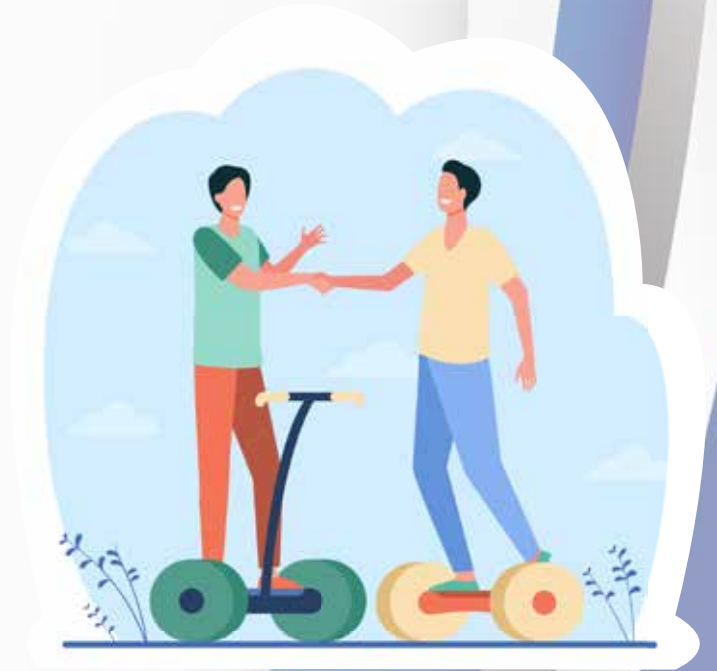
Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmemiz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Gümüşel, O., Soysal, A., Avcil, C. (2016). Temel Psikososyal Beceri Modülleri (TPSB) Motivasyon, Zaman Yönetimi Ve Geleceği Planlama Modülü, YENGEÇ, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
2. Morgan, C.T. (1984). Psikolojiye giriş ders kitabı (Çeviri), Ankara: Meteksan Yayınları.
3. Öncül, R. (2000). Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
4. Rabideau, S.T. (2005). Effects of Achievement Motivation on Behavior. <http://www.personalityresearch.org/papers/rabideau.html>
5. Tarhan, N. (2012). Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları, Timaş Yayınları, İstanbul.
6. Ülgen, G. (1994). Eğitim psikolojisi: Kavramlar, ilkeler, yöntemler, kuramlar ve uygulamalar. Ankara: Lazer Ofset Matbaa.
7. Yalın Uçar, M., & Aktaş, N. Z. (2020). Motivation Resources and Decision Making Strategies of High School Students. Sakarya University Journal of Education, 10(2), 372-397. doi: <https://doi.org/10.19126/suje.561418>

14. ÜNİTE

UZLAŞMACILIK VE ÇATIŞMA ÇÖZME



Uzman Klinik Psikolog
Leyla ARSLAN



14. ÜNİTE UZLAŞMACILIK VE ÇATIŞMA ÇÖZME

TEMEL KAVRAMLAR

Uzlaşma	Empati
Çatışma	Bencillik
Nefret	Direnç
Öfke	Korku
Suçluluk	Kaygı
Umut	İş birliği
Kıskançlık	Başkasını Tanıma
İnat	Hâkimiyet Kurma
İkna	Önleme

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 14.1. UZLAŞMA NEDİR?
- 14.2. ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ VE UZLAŞIDAKİ DUYGULAR
- 14.3. UZLAŞMAYI ENGELLEYEN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
- 14.4. ÇATIŞMA YÖNETİMİ
- 14.5. UZLAŞMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de uzlaşmacılık ve çatışmanın ne olduğunu, çatışmanın nasıl çözüleceğini, çatışmada özel duyguları, uzlaşma sürecinde dikkat edilmesi gerekenleri, olumlu ve olumsuz duygularla uzlaşmanın yollarını, uzlaşmayı engelleyen kişilik özelliklerini, çatışma yönetimini öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Uzlaşma ve çatışma yönetimi kavramları size neler düşündürüyor? Bu kavramları incelemek insanlara nasıl bir fayda sağlayabilir, açıklayınız.
2. Uzlaşmayı engelleyen kişilik özellikleri nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
3. Çatışma çözümü ve sonrasındaki uzlaşmadaki duygular hakkında ne düşündüğünüzü paylaşınız.
4. Çatışmada özel duygular ve rolleri nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
5. Uzlaşma sürecinde nelere dikkat edilmelidir, düşüncelerinizi paylaşınız.



Çatışma Çözme Davranışlarını Belirleme Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

“Çatışma kaçınılmazdır ama kavga/savaş değil!” (Max Lucade) sözünü okuyunuz. Cümlelerin yargısını düşününüz. Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

14.1.UZLAŞMA NEDİR ?

HAZIRLIK ETKİNLİĞİ

BEYİN FIRTINASI

İki gruba ayrılınız. Bir grubunuz “Çatışma, uzlaşma ile çözülebilir.” diğer grubunuz ise “Çatışma, uzlaşma ile çözümlenemez.” görüşünü savunmak üzere grup arkadaşlarınızla fikir alışverişinde bulununuz. Gerekli görürseniz konuyla ilgili araştırmalar yapınız. Daha sonra bu iki görüşle ilgili münazara yapmak için grup sözcüleri seçiniz. Tartışma ve değerlendirmeler yaparak sonucu netleştiriniz.

Etkinlik sonucunda ulaştığınız görüş ve önerilerinizi gruplandırarak rapor hâline getiriniz.

Uzlaşma ve ilişkili kavramlar; konsensüs, uzlaş, uyuşma, uymaca, itilâf, uzlaşım, barışma, mutabakat, uzlaşmak eylemi, anlaşma olarak konuşma ve yazı dilimizde kullanılmaktadır.

Ülkelerin ve insanların amacı, barış, esenlik ve huzur içinde yaşamaktır. Ancak kişiler birbirleriyle etkileşime girdiklerinde farklı bakış açıları, farklı beklentiler, farklı düşünceler, farklı davranışlar sebebiyle çatışmaları kaçınılmazdır. Kişiler arası iletişimin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için çatışmayı etkili bir şekilde yönetmek gerekir. Bugüne kadar “çatışma” kavramına dair birden çok tanımlama yapılsa da bütün tanımlar, karşısındakileri amacı engelleyen olarak algılanması sonucu ortaya çıkan anlaşmazlık, uyuşmazlık gibi bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Hocker ve Wilmot ise çatışmayı, iletişim perspektifinde şu şekilde tanımlamıştır; birbirinden bağımsız en az iki taraf arasında, amaçlarına ulaşmada karşı tarafın müdahalesinin olduğunu, birbirine zıt amaçlarının olduğunu ve bu amaçlara ulaşmada kullanılacak kaynakların kıt olduğunu algılanması durumunda ortaya çıkan bir savaşımdır. Yaşamda çatışma çıkması doğal bir durumdur ve en basit durumlarda bile ortaya çıkabilir. Önemli olan tarafların çatışma durumunu nasıl çözdüğüdür. Çatışmanın etkili ya da etkisiz olarak çözülme ihtimali vardır. Kişiler arasında sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi için her iki tarafın da çatışma durumunu etkili bir şekilde çözebilme becerisine sahip olması gerekir. Uzlaşma; yaratıcı ve herkesi memnun edecek şaşırtıcı çözümler bulma süreci olup; bu süreçte bir görüş inanç veya davranışın bir diğeriyle uyumlu hâle getirilmesi eylemidir. Başka bir deyişle, uzlaşma; karşılıklı olarak kabul edilebilir bir karara ulaşma noktasında iki tarafın da birtakım hususlardan vazgeçmesi gerektiği düşüncesine dayanan bir yaklaşımdır (Rahim, 2002; Rahim, Psenicka, 2002; akt. Karcıoğlu, Alioğulları, 2007). Çatışma tarafları, kendi hedeflerinden biraz fedakârlıkta bulunarak orta noktada belirli bir yerde buluşabilirler. Her uzlaşmada bir çatışma vardır ama her çatışmada uzlaşma olmayabilir.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

"Duygularını ifade edemeyen bir kişi, kafeste uçamayan kuşa benzer." sözünü okuyunuz. Cümlelerin yargısını düşününüz. Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

"Aynı dili konuşanlar değil aynı duyguları paylaşanlar uzlaşır." sözünü okuyunuz. Cümlelerin yargısını düşününüz. Belirtilen yargıyla ilgili düşüncelerinizi paylaşınız.

Uzlaşma ile İlişkili Bazı Kavramlar**Kabullenmek**

Kabul etmek, benimsemek, istemeyerek kendine mal etmek anlamında kullanılır. Olumsuz duygularla uzlaşmanın ve onlarla birlikte yaşamayı öğrenmenin en etkili ama zor yolu: kabullenmektir.

Bir insan acı çektiğinde, genellikle ilk tepkisi sinirlenmek, üzölmek ve/veya yaşadığı acıdan dolayı bir diğeri suçlamak olur. Ama bundan dolayı kişi, kimi suçlarsa suçlasın, hissedilen acı ve ıstırap varlığını devam ettirir. Özellikle bazı zamanlar birey, ne kadar çok sinirlenirse hissedilen acı da o kadar fazladır. Başka bir çıkar yol yoksa durumu olduğu gibi kabullenmek krizi atlatıp uzlaşmaya giden en kestirme yoldur. Çünkü kabullenme duygudan ötürü değil duyguyla hareket edebilmektir.

İkna

İkna, bir kimsenin bir konuya inanmasını sağlama, kanı verme, inandırma anlamlarını taşımaktadır.

İkna etmek, bireysel ve/veya toplumsal bağlamda değişimin ve uzlaşının başlangıcıdır.

Bir düşünceyi zorla ya da yönlendirmeye etkileyerek kabul ettirmeye ikna denmez. İkna, insanların düşüncelerini, tutumlarını, davranışlarını kendi istekleriyle değiştirmeyi kabulü ve uzlaşmayı sağlamaktır.

İkna hem etkileme hem de etkilenme biçimidir. İnsan aynı duyguları paylaşmadan ikna olamaz yani ikna, duygular vasıtasıyla başlayan ve ilerleyen bir süreçtir. Bilme eylemi, düşünme sürecini bir noktaya getirir ancak bireyin gönüllü olarak ikna olup uzlaşması için duygusal bağ kurmaya muhtaçtır. Bireyin bir şeyi yapageldiğinden farklılaştırmasını sağlamak onun savunma sistemini aşmakla ilişkilidir. Bu bağlamda anlatılar (masal/mesel, hikâye, öykü vb.) insanı ikna sürecinde birçok zihinsel ve duygusal bariyeri ortadan kaldırma potansiyeline sahiptir.

**Empati**

Empati, bireyin kendisini başka birinin yerine koyarak söz konusu kişinin duygularını, isteklerini ve düşüncelerini, denemeksizin anlayabilme becerisi; duygudaşlık, anlayış, eş duyu olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 1995; TDK Sözlük). Bir başka deyişle, kişinin kendi özelliklerini unutmadan, kendisini başka bir kişinin yerine koyarak düşünmesidir (Civelekoğlu, 2014).

Olumlu amaçlar için kullanıldığında uz-

laşmayı kolaylaştıran, iş birliği, üretkenlik, refah ve mutluluğu arttıran empati yeteneği, kötü amaçlar için kullanıldığında hile, tahrif, yönlendirme, etkileme şeklini de alabilir. Bundan dolayı dikkatli olunmalıdır.

Olumsuz Duygular

Çatışmalarda etkili olan olumsuz duygulara da kısaca değinmek yerinde olacaktır.

Kıskançlık

Kıskançlık; bir nesneyi ya da kişiyi paylaşamama, sahiplenme; bir kimse kazanım elde ettiğinde veya sevilen bir bireyin, başkası ile ilgilendiği düşünüldüğünde takınılan olumsuz tutum olarak tanımlanmaktadır (kaldıramama, haset). İlgili tanımlardan yola çıkarak kıskançlık, yakın ilişkiyi tehditlere karşı koruma maksadıyla verilen tepki olarak tarif edilebilir. Haset ise, diğer kişilerin sahip olduklarına sahip olma isteğini ve diğerlerinin sahip olduğu özellik, başarı ve maddi imkânları kendininkilerle karşılaştırmayı sonuç olarak da çekememe hâlini alan bir durumu anlatır (Anderson, 2002; Kim ve Hupka, 2002; Parrott ve Smith, 1993; Pines, 1998; akt. Demirtaş, 2004).

Kıskançlık, insanın doğasında yer alan doğal duygulardandır. Kıskançlık duygusunun sosyal anlamda kabul gören hâli imrenme ya da öykünme olarak ifade edilmektedir. İmrenme ve/veya öykünme bireyin çevresinde gördüğü kişilere özenmesi, kendi benliğinden taviz vermeden onlar gibi olmak istemesi olarak benimsenir. Olumlu hâli motivasyona sebebi olabilmekteyken olumsuz duygu yoğunluğunda motivasyon hırslanmaya dönüşür. Eğer duygu zarar verici duruma ulaşırsa yardım almak gerekebilir. Kıskançlık duygusu, öz güven eksikliği, güven problemi ve kaybetme korkusu başta olmak üzere birçok sorunu beraberinde barındırabilir.



İnat

İnat, bir konuda ayak direme, direnme, diretme, direnimsizlik; karşı çıkma, aykırı davranma, karşı düşünce öne sürme, terslik, aykırılık gibi anlamlar ifade etmektedir.

İnatçı bireyler kendi düşüncelerine takılıp kalan, ısrarla dediğinin kabul edilmesini ve yapılacakların kendi dediği gibi olmasını beklerler. Eylemlerinin her yönünü, sonuçlarını ve diğerleri için ne anlama geldiğine dikkat etmeden hareket ederler. Bu tavır da uzlaşmada büyük sorun yaratmaktadır. Ancak direnci kırılabilirse inatçı kişiyle uzlaşma sağlanabilir.

İnatlaşan Bir Kişi ile Uzlaşabilme

İnatlaşma eyleminin hiçbir zaman tek yönlü olmadığını, inatlaşmada iki tarafın da etkisi olduğunu unutmamak gerekir. Gündelik hayatta birbirleriyle inatlaştıkları için tarafların kaybettiği çatışmalar, fark edilenden çoktur. İnatlaşmanın önlenmesi için tarafların inatlaşmanın farkında olması, gerektiği zaman inatlaşmayı bırakabilmesi, diğerinin inadını arttıracak davranışlardan kaçınması, inatlaşma kaynaklı duygularla baş edebilmesi, her iki bireyde de kaybetme duygusu oluşturmaktan uzlaşma ihtimalini ve yöntemini bulması şarttır.

İnatlaşmadan vazgeçip uzlaşmak için tek tarafın çabasının yeterli olup olmayacağı sorgulanan hususlardandır ancak tek taraflı gayret de zaman zaman inatlaşmayı çözebilmektedir. “Altın alan hep ben mi olacağım.” ve “Yine ben mi taviz vereceğim!” düşüncelerinden ve bu düşüncelerle ilişkili duygulardan etkilenmemeye çalışmak gerekmektedir. Bazı durumlarda ilk adımı atmak diğerinin haklı olduğu ve bunun kabul edildiği demek değildir. Uzlaşma için ilk adımı atabilmek önemlidir. İnatlaşma durumunda sürekli diğerini suçlamayı bırakmak da uzlaşma için büyük bir adım olacaktır.

14.2.ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ VE UZLAŞIDAKİ DUYGULAR

Uzlaşmada, herkes açısından kabul edilebilir çözümler amaçlanır yani bireylerin hepsi sistemde değişiklikler yapma ve kabul edilebilir bulmadığı değişiklikleri engelleme potansiyeline sahiptir. Uzlaşma hem katılımı hem de gücü eşitlemeyi hedefler. Dolayısıyla uzlaşma, kişileri güçlendirmenin ve topluluklar kurmanın önemli araçlarından biridir.

Uzlaşma, her iki tarafın da memnun olduğu mutabakat noktasıdır aksi takdirde uzlaşma değil dayatma olur (<https://www.seedsforchange.org.uk/consensus.pdf>).

Çatışmada Özel Duyguların Roller

Nefret

Nefret, özellikle öfke ya da kızgınlık duygularını çağrıştıran, derin ve aşırı duygusal bir hoşnutsuzluktur; bireylere, gruplara, varlıklara, nesnelere, davranışlara ve/veya fıkirlere karşı yönlendirilebilir. Nefret genellikle kızgınlık duyguları, iğrenme ve düşmanlığa yönelik bir eğilim ile ilişkilidir.

Nefret, algılanan bir tehdit duygusuna dayanır. Bu, bireylere veya gruplara karşı düşmanlığa ve saldırganlığa yol açabilecek bir tavrıdır; bu duygular içinde olan biri uzlaşmaya büyük direnç gösterecektir.



Öfke

Doyurulmamış taleplere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepki; engellenme, incinme, gözdağı vb. gibi bir durum karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hiddet olarak tanımlanmaktadır.

Bir kişi başkalarının eylemlerini haksız veya kabul edilebilir sosyal kurallardan sapmış olarak algıladığında öfke ortaya çıkar (Averill, 1982; Şahin, 2006). Öfke, yıkıcı olabilirken yapıcı da olabilir.

Ayrıca öfkenin yüksek düzeyde nefreti olan kişiler arasında uzlaşma isteğini azalttığı, düşük seviyede nefreti olanlar arasında uzlaşma isteğini artırdığı bilinmektedir.

Suçluluk

Suçluluk bireyin kabul ettiği ahlaki veya dini kurallara aykırı bir eylemde bulunduğu inanmasından dolayı ortaya çıkan ruh hâlidir. Suçluluk, kimi zaman çatışma çözümü ve çatışma sonrası uzlaşma çabaları açısından yapıcı tutum ve eylemlere yol açabilir.

Umut

Umut, bir şeyin olacağı beklentisiyle birleştirilen arzu yani arzulanan şeyi beklemektir. Bir şeyi umut etmek, kendimizle ilgili bir istekte bulunmaktır. Umudun karşıtı, bir şeyin olmamasını istemekle beraber onun gerçekleşeceğinden korkmaktır. Her umudun içinde doğal bir korku ve her korkuda bir umut vardır. Umutsuzluk ve umutsuzluğun huzursuz bir şekli olan çaresizlik de umudun karşıtlarındandır (Burton, 2017).

Umut, olumlu bir hedef için beklenti ve isteklilik ile beklenen sonuç hakkında olumlu duygular içerir (Staats ve Stassen, 1985; Tarhan, 2012). Hedef belirleme, planlama, imgelerin kullanımı, yaratıcılık, bilişsel esneklik, yeni durumların zihinsel keşfi ve hatta risk almayı kolaylaştırır (Breznitz, 1986; Snyder, 1994; Tarhan, 2012). Umut, insanları, çözümün yaratıcı yollarını bulmak için çatışmanın uzlaşmazlığı hakkındaki sabit ve sınırlayıcı inançlardan kurtarır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Kişiler arası çatışmalarda uzlaşmaya engel olan kişilik özellikleri ile tahminlerinizi not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız. Bu engelleyici özelliklerin kendinizde bulunduğunu düşünüyor musunuz, düşünüyorsanız neler olduğunu söyleyiniz.

14.3.UZLAŞMAYI ENGELLEYEN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Bencillik

Bencillik, başkasını dikkate almadan ya da önemsemeden yalnız kendi istek ve ihtiyaçlarını dikkate alarak, sadece kendini düşünerek ve çıkarlarını herkesinkinden üstün tutarak hareket etme olarak tanımlanabilir. Kendini düşünme, kendi istek ve gereksinimlerine sahip çıkma ile bencillik eş anlamlı tutulmamalıdır. Kendi istek ve gereksinimlerinin farkına varmak, onların karşılanması için çaba göstermek sağlıklı insan davranışlarındandır. Ancak bu çabanın sınırı, başkalarının da kendilerine göre istek ve gereksinimlerinin olduğunu dikkate alma ve mümkün olduğunca adaletli davranma olmalıdır. İnsan ilişkilerinde sürekli 'alma' ve 'verme' vardır ve sağlıklı bir kendini düşünmede 'alma' isteği kadar 'verme' isteği de vardır. Bencillikte ise kendini düşünmenin yanında başkasını, diğerini ya da karşındakini düşünmeme vardır.



Dinlemeye Karşı Direnç

Dinleme sürecinde konuyla ilgili oluşan soru veya görüşlerin konuşmacıya iletilmesi ve konuşanla iletişim kurulmasında direnç gösterilmesi uzlaşmayı engelleyen en büyük faktörlerden biridir. Uzlaşmada tarafları dinlerken başka bir işle uğraşmamalı ve konuşmacı ile göz teması kurmalıdır. Konuşmacıdan anlatılanlara açıklık getirmesini istemek, fikir ve duygularını özetlemek katılımlı dinlemenin esasları arasında yer alır.

Korku ve Kaybeden Olmama Çabası

Korku, bir tehlike veya tehlike beklentisi ile duyulan kaygı, üzüntü hâli ve yoğun bir acı karşısında uyanan beniz sararması, ağız kuruması, kalp, solunum hızlanması vb. belirtileri olan veya daha karmaşık fizyolojik değişimlerle kendini gösteren duygu olarak tanımlanır.

Uzlaşıda taraflardan biri veya her ikisi durumu tehlikeli olarak düşündüğünde kaybeden taraf olmak istemez, doğal olarak tehlikeli olduğunu düşündükleri veya gördükleri durumlardan korkarlar ve uzak kalmaya, olanağı varsa da kaçmaya, kendilerini korumaya çalışırlar. Dolayısıyla böyle durumlarda korku, kişiyi koruyan, kaybeden olmamasını, zaman zaman da kaçınmasını gerekli kılan bir tepki olabilir. Ancak kaybeden olma korkusu duyulan durumda uzlaşmadan kaçmak veya uzak durmaya çalışmak, uzlaşma fikrinin doğruluğunu test etme şansını da ortadan kaldırır. Bu da uzlaşmayı engelleyen faktörlerden biridir.

Küçük Düşme Korkusu

Uzlaşıda al/ver durumunda ve ortak noktada buluştuğunda kaybeden birey, olumsuz duygular hissedilebilir. Uzlaşıda kendisinin değerli bir insan olduğuna inanmayı reddeden, sırf bu yüzden uzlaşmayı reddeden çatışmayı tercih eden birçok insan vardır.

Uzlaşmayı engelleyen kişilik özellikleri olumlu yönde evrilip bireyler olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğunda kişiler arası ve toplumsal çatışma yönetimi uygulanabilir ve uzlaşma yapılabilir.

ETKİNLİK

Boşlukları çatışma ve uzlaşma ile ilgili sizi etkileyen bir olay üzerinden doldurunuz.

Olmazsa Olmazlarım:

.....

Değiştirebileceklerim:

.....

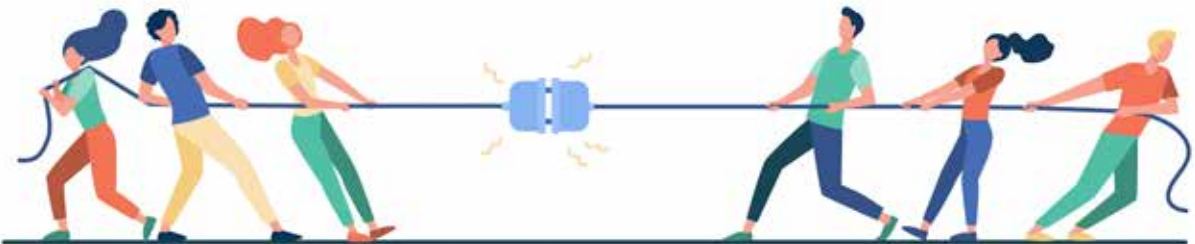
ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Çatışma yönetiminde neler etkili olabilir, sorusuna yönelik tahminlerinizi not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

14.4.ÇATIŞMA YÖNETİMİ

Çatışma yönetimi konusunda geliştirilen pek çok görüş bulunmaktadır. Follett, Blake ve Mouton, Thomas, Rahim ve Bonoma gibi uzmanlar, kişiler arası çatışma yönetimi stratejilerinde kendine önem verme ve başkasına önem verme şeklinde iki boyut belirlemişlerdir. Birinci boyutta bireyin kendi istek ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışması, ikinci boyutta ise diğer bireylerin istek ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışması söz konusudur. Bu iki boyuta göre çatışma yönetimi stratejileri genel anlamda beş temel grupta toplanabilmektedir (Psenicka ve Rahim, 2002; akt. Özdemir ve Özdemir, 2007):

- 1. İş Birliği:** Bilgi ve taraflar için kabul edilebilir çözüm geliştirmeye ilgili farklılıkların paylaşılmasını kapsayan, problem çözmeyle ilişkili bir stratejidir.
- 2. Başkasını Tanıma:** Bireyin, farklılıkları önemsemeden karşı tarafı memnun etmeye yönelik eylemlerini içerir.
- 3. Hâkimiyet Kurma:** Kazan-kaybet odaklıdır. Bu stratejide birey, kendi güç ve otoritesini vb. kullanarak lehinde sonuçlara ulaşmayı hedefler.
- 4. Önleme:** Erteleme, kaçınma, kaçma gibi önlemeyle ilişkili eylemleri kapsamaktadır.
- 5. Uzlaşma:** Ver ve al yaklaşımı, tarafların uzlaşmaya varabilmek, birbirlerini tatmin eden sonuca ulaşmak için kendi hak, istek veya davalarının bir kısmından karşı taraf yararına vazgeçebilmesidir. Bu yaklaşımda, önce bir taraf sonra diğer taraf fikrini söyler; iki fikir paylaşıldığında daha zengin hâle gelinir. Sonra da ortak bir noktada buluşulur. Bu nokta, tarafların başlangıçta düşünmediği yeni ve en uygun çözümdür. İşte uzlaşma budur ve iletişimle bulunur (Telman ve Adanalı, 2009).



14.5.UZLAŞMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

Taraflar arasında orta yolun/noktanın bulunması, insani düzeyde iyilik ve adaletin gerçekleşmesinde önemlidir. Dolayısıyla çatışma yönetimi, uzlaşma ve anlaşma toplumsal açıdan da önemlidir.

Uzlaşma sürecinde özellikle şu noktalara dikkat edilmelidir:

- *Tarafların empati kurması*
- *Tarafların karşı tarafın hassasiyetlerine dikkat etmesi*
- *Uzlaşmanın taraflar için adil, insafli ve vicdanlı olması*
- *Uzlaşmanın belli bir süresinin ve şartlarının olması*
- *Tarafların öfkeliyken değil sakinken birbirine duygu ve düşüncelerini açıklaması*
- *Tarafların birbirinin duygu ve düşüncelerini anlaması*
- *Tarafların birlikte çözüm önerileri geliştirmesi*
- *Tarafların en uygun çözümü uygulamaya koyma çabası*
- *Tarafların verdikleri sözlerde durması*



Uzlaşma bilgisi ve davranışı, toplumsal düzeyde birlik ve beraberliğin sağlanmasında; güven, esenlik, adalet, barış ve huzur ortamının oluşmasında etkili olmakta dolayısıyla birlikte yaşama kültürünü güçlendirmektedir.

ETKİNLİK - 1

“Kendiniz olmasaydınız kim ya da hangi canlı olmak isterdiniz? Bu yeni hâlinizle çatışmaları nasıl çözümlerdiniz?” sorularını düşününüz ve görüşlerinizi listeleyiniz. Listeyi arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

ETKİNLİK - 2

Çevrenizdeki çatışma durumlarını gözden geçiriniz. Bir “uzlaşma takımı” kurma görevi almış olsanız, nasıl bir ekip kurardınız ve ekibinizde kimlerin bulunmasını isterdiniz, ekibinize seçtiğiniz bireylerin kişisel özelliklerinde nelere dikkat ederdiniz?

Soruların cevaplarını düşününüz ve görüşlerinizi listeleyiniz. Listeyi arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.
Bu bölümden önce uzlaşmacılık ve çatışma yönetimi ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde uzlaşmacılık ve çatışma yönetimi ile ilgili
Neler öğrendim? Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi uzlaşmayı önleyen kişilik özellikleri ile ilişkili değildir?

- a. Bencillik
- b. Korku
- c. Dinlemeye karşı direnç
- d. Etkili iletişim
- e. Kaybeden olmama çabası

2. Aşağıdakilerden hangisi çatışma yönetimi stratejileri arasında yer almaz?

- a. İş birliği
- b. Başkalarını tanıma
- c. Önleme
- d. Hâkimiyet kurma
- e. Koşulsuz kabul

3. Aşağıdakilerden hangisi çatışmada etkili olan özel duygular arasında yer almaz?

- a. Nefret
- b. Umut
- c. Bencillik
- d. Öfke
- e. Suçluluk

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. , hem katılımı hem de gücü eşitlemeyi hedefler.
2. Yaşamda çıkması doğal bir durumdur ve en basit durumlarda bile ortaya çıkabilir.
3. Uzlaşma için adımı atabilmek önemlidir.
4. Her uzlaşmada bir vardır ama her çatışmada olmayabilir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Olumsuz duygularla uzlaşmanın ve onlarla birlikte yaşamayı öğrenmenin en etkili ama zor yolu: kabullenmektir. ()
2. İkna hem etkileme hem de etkilene biçimidir. ()
3. Kişiler arasında sağlıklı bir iletişim kurulabilmesi için her iki tarafın da çatışma durumunu etkili bir şekilde çözebilme becerisine sahip olması gerekir. ()
4. Çatışma tarafları, kendi hedeflerinden biraz fedakârlıkta bulunarak orta noktada belirli bir yerde buluşabilirler. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Uzlaşma sürecinde dikkat edilmesi gerekenler nelerdir, maddeleyiniz.

.....

.....

.....

.....

2. Uzlaşma bilgisi ve davranışının önemini kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....

3. Uzlaşma ile ilişkili kavramları örneklendirerek açıklayınız.

.....

.....

.....

4. Çatışma yönetimi nedir? Çatışma yönetiminde nelere dikkat etmek gerekir, örneklerle anlatınız.

.....

.....

.....

.....

**Çatışma Çözme Davranışlarını Belirleme Ölçeği**

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamanız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Burton, N. (2017). Is Hope Good or Bad? <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/hidden-and-see/201702/is-hope-good-or-bad>
2. Civelekoğlu, F. R. (2014). Fabrika Ayarlarımıza Dönüyoruz. Nesil Yayınları, İstanbul.
3. Demirtaş, H. A. (2004). Yakın İlişkilerde Kıskaçlık, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
4. Dökmen, Ü. (1995). Kültürümüzde Psikodramaya Ve Empatik İletişime Yatkınlık. Kriz Dergisi, 3 (1), 56-56. Doi: 10.1501/Kriz_0000000110
5. <https://www.seedsforchange.org.uk/consensus.pdf>
6. Karcıoğlu, F. ve Alioğlu, Z. D. (2012). Çatışmanın Nedenleri Ve Çatışma Yönetim Tarzları İlişkisi, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 26, Sayı: 3-4.
7. Özdemir, A ve Özdemir, A. (2007). Duygusal Zeka Ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Üni-versitede Çalışan Akademik Ve İdari Personel Üzerine Uygulama, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi, Konya.
8. Şahin, H. (2006). Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3 (26) , 47-61. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21446/229645>
9. Tarhan, N. (2012) Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları, Timaş Yayınları, İstanbul.
10. Tarhan, S. (2012). Umudun Özyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordaması. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
11. Telman, N ve Adanalı, A. (2009) Başarıya Giden Yol Oyundan Geçer İş"Te Oyun, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
12. Yengeç Modülü (2016). Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

15. ÜNİTE

AFFEDİCİLİK



Uzman Klinik Psikolog
Esmâ UYGUN



15. ÜNİTE AFFEDİCİLİK

TEMEL KAVRAMLAR

Affedicilik
Affetme
Göz yumma
Mazur görme
Unutmak
Uzlaşma
Benlik saygısı
Mantıksal affetme
Duygusal affetme
Duruma yönelik affetme

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 14.1. AFFEDİCİLİK NEDİR, NE DEĞİLDİR
- 14.2. AFFEDİCİLİĞİN RUH SAĞLIĞINA YARARLARI NELERDİR
- 14.3. AFFEDEMEME NEDENLERİ
- 14.4. AFFETMENİN BOYUTLARI
- 14.5. AFFETMENİN ÇEŞİTLERİ
- 14.6. AFFETMENİN FAYDASI



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de affetme ve affedicilik kavramını, affetmenin ne olup ne olmadığını, affetmenin ruh sağlığına yararlarını, neden affetmek gerektiğini, affedememe nedenlerini, affetmenin boyutlarını, affetmenin çeşitlerini, affediciliğin faydalarını öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Affetme ve affedicilik kavramları size neler düşündürüyor? Bu kavramları incelemek insanlara nasıl bir fayda sağlayabilir, açıklayınız.
2. Affediciliğin ruh sağlığına yararları nelerdir, neden affetmeliyiz, düşüncelerinizi açıklayınız.
3. Affetmeyi engelleyen nedenler nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.
4. Affetmenin çeşitleri hakkında ne düşündüğünüzü paylaşınız.
5. Affediciliğin faydaları nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.



Heartland Affetme Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

İçinde yaşadığınız çevrede affedilmesi ve affedilmemesi gerektiğini düşündüğünüz örnekleri hatırlayınız, not alınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

Affediciliğin ilişkileriniz ve kendiniz üzerindeki olumlu etkilerine örnekler vermeye çalışınız.

15.1.AFFEDİCİLİK NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Affetme Kavramı

Affedicilik, psikolojik sağlamlığı etkileyen en önemli kişilik özelliklerinden biri ve önemli bir karakter gücüdür. Bazı insanlar yaşadıkları olaylara veya kişilere karşı daha affedici olurken bazı insanlar ise affetmekte zorlanır. Doğuştan getirilen özellikler ve bireyin içinde büyüdüğü çevreden öğrendikleri affedicilik konusunda önemli değişkenlerdir. Bazen de kültürel öğretilerin affediciliği olumsuz etkilediği görülebilir.

Psikoloji araştırmalarından affetmenin insan hayatında olumlu sonuçlar oluşturduğu bilinmektedir. Affediciliğin sosyal ilişkilerde önemli bir rolü bulunmaktadır. Yakın ilişkileri sürdürmeyi sağlayan en önemli faktörlerden biri affediciliktir.

OKUMA PARÇASI

İncindiğinizde veya haksızlığa uğradığınızda ruhsal olarak neler yaşarsınız?

Size kötülük yapan ya da haksızlığa uğratan biri olduğunda içinizin öfkeyle dolduğu, cezalandırmak istediğiniz ve intikam almak için hayaller kurduğunuz zamanlar mutlaka olmuştur. Bazen bu yoğun öfke duygusu sizde en ufak bir merhamet hissi bırakmaz. Sadece kendi haklılığınıza odaklanıp o kişinin zarar görmesini bile göze alabilirsiniz. Böyle zamanlarda düşündüklerinize ve bazen yaptıklarınıza siz bile inanamazsınız. Öfke ve intikam duygularınız sürdüğü sürece diğer kişilere de kötümser yaklaşıma başlarsınız. Affedemediğinizde; yaşanan olay tekrar tekrar zihninizde canlanır ve öfke hep canlı kalır. Öfke en yorucu ve insanı tüketen olumsuz duygulardan biridir. Nefret, intikam ve öfke gibi negatif duygular insanın çevresine karşı güvensiz yaklaşmasına neden olur. Bütün bunların sonucu olarak birey kendini mutsuz hisseder.

Affedicilik Nedir?

Affetme, kişinin uğradığı haksızlığa tepki olarak düşmanlık-öfke gibi olumsuz duyguları, öç alma gibi olumsuz düşünceleri ve sözel ve fiziksel saldırganlık gibi olumsuz davranışları bırakması, bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; akt. Şahin, 2013).

Affedicilikte haksızlığa uğrayan kişi gönüllü olarak ve empati yoluyla intikam düşüncelerinden ve duygularından vazgeçer. Affeden kişinin; kendisini inciten kişiden intikam alma düşünceleri azalır. En önemlisi inciten kişiden uzak durma çabası azalır. İnciten kişiye iyi niyet gösterme isteği artar.

İncinen birey, inciten bireye empati, şefkat, yardımseverlik, sevgi gibi olumlu duygularla yaklaşabildiğinde affetmek gerçekleşmiş olur. Olumsuz düşünce, davranış ve duygular; olumlu düşünce, davranış ve duygularla yer değiştirir.

Özetle affetme, kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan gönüllü olarak vazgeçmesi, bu duyguların nötrleşmesi hatta olumlu duygulara dönüşmesidir.

Affetmek Ne Değildir?

Affetme; göz yummak, inkâr etmek, unutmak ve uzlaşmak gibi kavramlardan farklıdır.



Göz yumma; incitilen kişilerin sessizce acı çekerek istismara tahammül etmeleri ya da bu kişilerin kendilerini incitilmeyi hak ettikleri konusunda ikna etmeleridir.

Mazur görme; incitilen bireyin tartışmanın önemsiz olduğunu söylemesi, incitilmemiş ya da inciten kişi kendisini gerçekten incitmek istememiş gibi davranmasıdır.

Unutmak; affetmekten farklıdır. Affetmenin amacı, kişinin unutulmasını sağlamak değildir. Kişi affetse bile incitildiğini ve acıyı hatırlayabilir. Affetme yalnızca hatırlama şeklini değiştirmektedir.

Uzlaşma; affetme ile karıştırılan kavramlardan bir diğeridir. Affetme, uzlaşma için yalnızca bir adımdır. Affetme tamamen affeden kişinin gücü dâhilindeyken uzlaşma, yalnızca iki tarafın ilişkiye yeniden başlamayı kabul etmesiyle ortaya çıkmaktadır.

Dolayısıyla affetmek bir seçimdir. Kişi isterse affetmemeyi de seçebilir.

ETKİNLİK

Yaşadıklarınızdan göz yumduğunuz, mazur gördüğünüz, unuttuğunuz, uzlaşma sağladığınız, affettiğiniz, affedemediğiniz ve ikilemde kaldığınız olayları anımsayınız. Aralarındaki nüansları fark etmeye dikkat ederek not ediniz ve arkadaşlarınızla değerlendiriniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Yaşadığınız olumsuz olayları düşünerek affedemediğinizde nasıl olduğunuzu, neler hissettiğinizi ve affettiğinizde nasıl olduğunuzu, neler hissettiğinizi hatırlayınız. Değerlendirmelerinizi not alınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıklar hakkında tartışınız.

15.2.AFFEDİCİLİĞİN RUH SAĞLIĞINA YARARLARI NELERDİR?

Affetme; öfke, kaygı, suçluluk, korku, depresyon gibi olumsuz duyguların azalmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda affetme, olumsuz duyguların azalmasının yanında olumlu duyguların artmasına da yol açmaktadır.

Affedici kişiler, olumsuz duygularından sıyrılıp olumlu duygulara odaklanmakta, kendilerine ve hayata daha olumlu bakmaktadırlar. Olumluya odaklandıkları için bu kişiler, karşılaştıkları riskli durumlarla, daha sağlıklı baş edebilmekte ve yeniliklere uyum sağlamaları da daha kolay olmaktadır. Dolayısıyla affedici kişilerin psikolojik sağlamlıkları da artmaktadır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Yaşadığınız olaylardan affetmenin sizin için çok zor olduğu birini hatırlamaya çalışınız. Affedememe nedenleriniz nelerdi, not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız. Affedememe nedenlerinize dair benzerlikler ve farklılıklar hakkında görüşlerinizi değerlendiriniz.

15.3.AFFEDEMEME NEDENLERİ

Bazı kişilerin daha zor affedici olduğu bilinmektedir. Aile ve çevrenin, affediciliğin öğrenilmesinde rolü büyüktür. Ancak affedicilik öğrenilebilir bir karakter gücüdür.

Genellikle affetmemenin nedeni karşı tarafın tekrar aynı hatayı yapma endişesi ile ilgilidir. Birey affetmese de kişi yaptığı haksızlığı devam ettirebilir. Haksızlığı yapan kişinin değişmesi bireyin affetmesine bağlı değildir. İnsan psikolojik olarak affetmeyi karşı tarafa ders vermek ve değiştirmek için yapmaz. Affetmek bir iyileşme yöntemidir. Bunu fark etmek ve kabullenmek affetmeyi kolaylaştırır. Aksi düşünceler affetmeyi zorlaştırır.

Ayrıca yüksek benlik saygısının affetmeyi artırdığı, benlik saygısı düşük bireylerin affedicilik düzeyinin azaldığı da bilinmektedir.

15.4.AFFETMENİN BOYUTLARI

Affetme iki boyutta incelenmektedir.

Mantıksal affetme; incinen kişinin, inciten kişiye ilişkin davranışsal niyetindeki değişimdir. Bu değişimler, incinen kişinin, inciten kişiden intikam almaktan, kaçınmaktan, inciten kişiye zarar vermekten vazgeçmesini hatta bazı durumlarda ilişkiyi düzeltme ya da güçlendirme yönünde girişimlerde bulunmasını içerir.

Duygusal affetme; davranışsal affetmeden daha zordur. Olumsuz duyguların olumlu duygularla yer değiştirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Empati, alçakgönüllülük, şefkat, merhamet, insana sevgi gibi olumlu duyguları öne çıkararak affetmektir.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

Kendinizi suçladığınız ve affedemediğiniz durumların üzerinizdeki olumsuz etkilerini değerlendiriniz. Değerlendirmelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıkları tartışınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

Affedemediğiniz kişilere yönelik tutumlarınızı ve kendi duygularınızı değerlendiriniz. Affedemediğiniz kişinin bulunduğu ortamlardaki davranışlarınızı ve ruhsal durumunuzu değerlendiriniz. Değerlendirmelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız; benzerlikleri ve farklılıkları tartışınız.

15.5.AFFETMENİN ÇEŞİTLERİ

1. Kendine yönelik affedicilik; yapılan yanlışlardan sonra kişinin kendini sevmesi ve saygı duyabilmesidir.

Kişinin yaptığı hatayı kabul etmesinin ardından, kendisine hata yapma hakkı vermesi ile birlikte kendine yönelik olumlu duygularının artması ve kendine kızma gibi olumsuz duygularının azalması olarak gerçekleşmektedir.

Hata ile ilişkili durumlardan kaçınma, kendini cezalandırma, kendi kendine zarar veren davranışlarda bulunma isteğinin azalması ve kendine karşı olumlu şekilde davranma güdüsünün artması olarak tanımlanmaktadır.

2. Başkalarına yönelik affedicilik; bireyin kendine zarar veren kişiye yönelik olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Yakın ilişkilerin bir parçası olan diğerlerini affetme, bireyin kendine zarar veren ya da inciten kişiye karşı oluşturduğu öfke ve intikam gibi olumsuz duygulardan vazgeçerek bilinçli bir şekilde merhamet ve anlayış gibi pozitif duygular geliştirmesidir.

İnsanlar affettiklerinde kendilerini inciten kişiye karşı pozitif bir duruş sergilerler ama bu durumda eski ilişkilerine dönmek zorunda değildirler. Suç işleyen kişi incittiği durumu devam ettirdiği sürece uzlaşmak zorunda da değildirler sadece incindikleri duruma karşı pozitif bir duruş sergilemiş olurlar.

3.Duruma yönelik affedicilik; yaşanan durumların bireyin kontrolünde olup olmamasına bağlı olarak olumsuz duygulardan vazgeçilebilmesi olarak ifade edilmektedir.



15.6.AFFETMENİN FAYDASI

Diğerlerine yönelik olarak affetme; yakın ilişkilerde ilişkinin sürmesine ve tarafların kendini iyi hissetmesine yardımcı olur.

Kişiler arası incinme sonrasında incinen kişi, inciten kişiden kaçınır ya da ondan intikam almaya çalışır. Bu durum yoğun bir zihinsel uğraş ve negatif duyguların rahatsız edici şekilde hissedilmesine neden olur. Araştırmalar insanların hata ve hata yapan kişi hakkında çok fazla düşündüğü durumlarda, daha çok intikam ve kaçınma güdüsüne sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Affetmek, bireyin diğerlerine ya da kendine yönelik negatif duygularının yerine pozitif duygular geliştirmesidir. Bu anlamda affetmek duyguları yönetme becerisidir. Kişiler arası ilişkilerde duygularını yönetebilen kişiler genellikle affedicilerdir.

Kendine yönelik olarak affetmek; her insanın bir şekilde hata yapabileceğini anlayarak, bu sayede kendisine ve diğer kişilere daha fazla pozitif bakış açısı geliştirmeyi sağlar. Affetme kavramını inceleyen araştırmalar, affetmenin gerçekleşmesi ile kişide kaygı ve depresyonun iyileştiği, benlik saygısının arttığı vurgulamaktadır.

Birey, affedemediği durum ile ilgili olarak sürekli öfke ve intikam duygusu hisseder. Bu duygular en çok kişinin kendisine zarar verir. İnsanın kendi psikolojik sağlığı için affetmesi gerekir. Çünkü affedememe duygusu kişinin sürekli hissettiği negatif duygularla bağlantılıdır. Bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz olay kendi tercihi değildir. Ancak şu an öfkeyi ve intikam düşüncelerine bağlı olan olumsuz duyguları ve negatifliği bugüne taşımak kişisel tercihtir. Bütün bunların farkındalığı ile hayatına yön vermek insanı rahatlatacak ve iyi oluş hâlini yaşamasını sağlayacaktır.

ETKİNLİK - 1

Affedilmeye ihtiyaç duyduğunuz bir durumu hatırlamaya çalışınız. Neler hissediyordunuz? Pişman olduğunuz bir şey için af dilediğinizde ve affedildiğinizde neler hissettiğinizi düşününüz. Davranışlarınıza olumlu veya olumsuz olarak nasıl etki ettiğini bulmaya çalışınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

ETKİNLİK - 2

Affetmek istediğiniz bir olayı isimsiz olarak kısaca yazınız ve torbaya atınız. Arkadaşlarınız veya siz, torbadan bir başkasının affetmek için yazdığı olayı rasgele çekiniz ve kâğıttaki yazılan hatayı kendiniz yapmışsınız gibi düşünerek telafi edici davranışların ne olabileceğini bulmaya çalışınız.

Affedicilik Mektubu

Affedicilik kolay ve otomatik olarak gerçekleştirilebilecek bir şey değildir. Bunun için bilinçli çaba sarf etmek gerekir. Affedicilik mektubunun amacı; olumsuz duygulardan uzaklaşmak ve bireyin affedemediği durum ya da kişiden kaynaklanan yaşadığı stresi azaltmaktır. Birey, affetme mektubu yazmayı, içten ve tarafsız bir değerlendirme ile yaparsa gerçek anlamda etkili olur. Affedicilik kişisel bir meseledir. İlişkiyi düzeltmek amacıyla yapılmaz.

Birini sevmemek ya da birinden hoşlanmamak o kişiden nefret etmeyi gerektirmez. Birini affetmemek kişinin kendisi için psikolojik bir yükür. Bu yükü taşıırken affetmediği ya da affedemediği kişi acı çekmez. Bu acıyı bireyin kendisi çeker. Birey affetmeyerek kendisine acı çektiren bu olayın ya da kişinin kazanmasına izin vermiş olur. Dolayısıyla böyle bir durumda affedememenin eksikliğinin kurbanı olur. Çünkü birey, sadece kendisi affettiğinde kendini bu kurban rolünden kurtarmış olacaktır.

OKUMA METNİ

ETKİNLİK

Affedemediğiniz bir kişi/kişiler ve olay hatırlamaya çalışınız. Bu kişi ya da olay aklınıza geldiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Tanımlamaya çalışınız. Affedemediğiniz durumu detaylıca tanımlamaya çalışınız. Bunu yaparken tek taraflı değil yaşadığınız olayla ilgili tüm detayları ve o zaman içinde bulunduğunuz tüm koşulları gözden geçiriniz.

Daha sonra bu durumla ilgili bir "**affedicilik mektubu**" yazmaya çalışınız. Bu mektubun içeriğini arkadaşlarınızla paylaşmak konusunda kendinizi mecbur hissetmeyiniz. Eğer kendinizi affetmek ile ilgili problem yaşıyorsanız bu mektubu kendine de yazabilirsiniz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.
Bu bölümden önce affedicilik ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde affedicilik ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi affetme ile karıştırılan kavramlardan değildir?

- a. Uzlaşma
- b. Unutma
- c. Mühlet verme
- d. Mazur görme
- e. Göz yumma

2. Aşağıdakilerden hangisi mantıksal affetme ile ilişkili olamaz?

- a. İncinen kişinin, inciten kişiye ilişkin niyetinde değişme
- b. İncinen kişinin, inciten kişiden intikam almaktan vazgeçmesi
- c. İncinen kişinin, inciten kişiden kaçınmaktan vazgeçmesi
- d. İncinen kişinin, inciten kişiye zarar vermektan vazgeçmesi
- e. İncinen kişinin, inciten kişiden uzaklaşması

3. Aşağıdakilerden hangisi duygusal affetme ile ilgili değildir?

- a. Olumsuz duyguların olumlu duygularla yer değiştirmesi
- b. Empatinin ön plana çıkması
- c. Şefkat ve merhamet duygularının ön plana çıkması
- d. Davranışsal affetme
- e. İnsana sevginin öne çıkması

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. , psikolojik sağlamlığı etkileyen en önemli kişilik özelliklerinden biri ve önemli bir karakter gücüdür.
2. kişiler, olumsuz duygularından sıyrılıp olumlu duygulara odaklanmakta, kendilerine ve hayata daha olumlu bakmaktadırlar.
3. Aile ve çevrenin, affediciliğin öğrenilmesinde rolü
Ancak öğrenilebilir bir karakter gücüdür.

4. Affetmek, bireyin diğerlerine ya da kendine yönelik duygularının yerine duygular geliştirmesidir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Kişiler arası ilişkilerde duygularını yönetebilen kişiler genellikle affedicidirler. ()
2. Yüksek benlik saygısının affetmeyi artırdığı, benlik saygısı düşük bireylerin affedicilik düzeyinin azaldığı da bilinmektedir. ()
3. Kendine yönelik olarak affetmek; her insanın bir şekilde hata yapabileceğini anlayarak, bu sayede kendisine ve diğer kişilere daha fazla pozitif bakış açısı geliştirmeyi sağlar. ()
4. Affedici kişilerin psikolojik sağlamlıkları da artmaktadır. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Affetme nedir, ne değildir, kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....

2. Affetmenin boyutlarını örneklendirerek anlatınız.

.....

.....

.....

.....

3. Affetmenin çeşitlerini kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

.....

4. Affetmenin faydalarını açıklayınız.

.....

.....

.....

.....



Heartland Affetme Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamanız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Harward Positive Psychology practitioner's Toolkit Forgiveness
2. Heartland Affedicilik Ölçeği; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, & Billings (2005) tarafından geliştirilen Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Heartland Affetme Ölçeği 18 maddelik, 7'li Likert tipi ve 3 alt bo-yuttan oluşan bir ölçme aracıdır.
3. International Journal of Educational Research Volume:5 Issue:4 Autumn 2014 (70-82)
4. Şahin, Meryem. (2013). Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
5. The Journal of Happiness&Well-Being, 2017, 5(1). 1-22

16. ÜNİTE

SOSYAL MEDYA EĞİTİMİ



Klinik Psikolog
Pınar TURANLI DURMUŞ



16. ÜNİTE SOSYAL MEDYA EĞİTİMİ

TEMEL KAVRAMLAR

Sosyal medya
Güvenli sosyal medya
Sanal zorbalık
İnternet bağımlılığı
Nomofobi
Fomo

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 16.1. SOSYAL MEDYAYA GİRİŞ
- 16.2. SOSYAL MEDYA KULLANICILARININ SORUMLULUKLARI
- 16.3. GÜVENLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI
- 16.4. SANAL ZORBALIK
- 16.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI
- 16.6. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de sosyal medya ve güvenli sosyal medya kavramını, güvenli sosyal medya kullanımını, internet bağımlılığını, nomofobi ve fomo kavramlarını, sanal siber zorbalık kavramını, internet kullanımı farkındalığınızı öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Sosyal medya ve güvenli sosyal medya kavramları size neler düşündürüyor? Sosyal medya kullanıcılarının sorumlulukları nelerdir, açıklayınız.
2. Güvenli sosyal medya kullanımının yararları nelerdir, düşüncelerinizi açıklayınız.
3. İnternet bağımlılığı hakkında neler biliyorsunuz, düşüncelerinizi paylaşınız.
4. Sanal ve siber zorbalık hakkında ne düşündüğünüzü paylaşınız.
5. İnternet kullanımınıza dair farkındalığınız hangi düzeyde, düşüncelerinizi paylaşınız.



Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği- ERGEN (PİKÖ-E)

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.



Fomo Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Sosyal medyayı ne sıklıkla, ne şekilde, nasıl kullanıyorsunuz, cevaplarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

16.1. SOSYAL MEDYAYA GİRİŞ

İnternet kullanımı 21. yüzyılda en yaygın iletişim kanallarından biri olarak sayılmaktadır. Özellikle son yıllarda piyasaya sürülen akıllı telefonlar sayesinde internete ulaşmak çok daha kolay bir hâle gelmiştir. Mailleri kontrol etmek, Whatsaptan gelen mesaja yanıt vermek, Facebook ve Instagram bildirimlerini açmak gibi yeni ifadeler de günlük dilimize yerleşmiştir. Tüm bunlar elbette iletişimi hızlandırmış ve kolaylaştırmıştır. Bilgiye ulaşmak bir tık uzaklıkta olunca bireyler mektuplaşma döneminde yaşamışlara oranla daha sabırsız hâle gelmiş olabilir. Öte yandan kişisel verilerin çalınması veya siber zorbalık gibi tehlikeler de sosyal medyanın güvenli kullanılması gerektiğine dikkat çekmektedir. İnternetin aşırı kullanımı ise bireylerde bazı psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Tıpkı sigara, içki, uyuşturucu gibi internet kullanımı da bağımlılık literatüründe yerini almıştır.



ETKİNLİK

Sosyal medyanın hayatlarındaki yerini ifade eden benzetmeler yapmak için düşününüz. Soruları yanıtlayınız ve kısa cevaplar hâlinde not alınız. Benzetmelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzetmeleri nasıl seçtiğinizi anlatınız.

Sosyal medyayı (oyun, sohbet gibi) ne sıklıkla kullanıyorsunuz? (Çok az/biraz/çok)

.....

Sosyal medyada en çok yaptığınız aktiviteler (oyun, sohbet, fikir paylaşımı gibi) nelerdir?

.....

Sosyal medyada en az yaptığınız aktiviteler (oyun, sohbet, fikir paylaşımı gibi) nelerdir?

.....

Sosyal medya alanında başkalarıyla konuşuyor/yazışıyor ya da yeni aktiviteler yapıyor musunuz?

.....

Sosyal medyanın hayatınızdaki olumlu ve olumsuz etkileri nelerdir?

.....

Sosyal medya benim hayatımda

gibidir çünkü

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Günlük hayattaki ve evdeki sorumluluklarınızı hatırlayınız. Bu bağlamda sosyal medyadaki sorumluluklarınızı not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız. Evdeki sorumluluklarınız ile sosyal medyadaki sorumlulukların benzerlikleri ile ilgili tartışınız.

16.2. SOSYAL MEDYA KULLANICILARININ SORUMLULUKLARI

Sosyal medyadaki sorumluluklar evdeki ve toplumdaki sorumluluklara benzer. Bireylerin bu sorumluluklara dikkat etmesi hem kişisel hem de toplumsal güvenlik açısından önemlidir. Özel hayatın gizliliğinin ve kişisel verilerin korunması; kişilik haklarının zarara uğratılmaması; internette düşüncelerin ifade edilmesi; interneti şikâyet etme, bilgi alma, yönetime katılma bağlamında kullanma; kişisel masumiyet, ismin lekelenmemesi ve korunması internet kullanıcılarının hak ve sorumluluklarıdır. Kullanıcıların bu hak ve sorumlulukları herhangi bir hukuki sorun yaşamadan bilmesi ve hayatında uygulaması gerekmektedir.



Bireylerin dijital hakları ile ilgili bilgi alabileceği ve ihtiyaç olduğunda hak arayabileceği bazı linkler:



Özel hayatın gizliliğinin korunması <https://www.ihbarweb.org.tr/ohg/>

Zararlı internet sitelerini bildirme <https://www.ihbarweb.org.tr>

Kişisel verilerin korunması <https://www.kvkk.gov.tr/>

Cumhurbaşkanlığı iletişim merkezi <https://www.cimer.gov.tr/>

E-Devlet Kapısı <https://www.turkiye.gov.tr/>

Erişim sağlayıcılar birliği <https://www.esb.org.tr/>

Güvenli internet hizmeti <https://www.guvenlinet.org.tr/>

İnternette ilgili diğer bilgiler <https://internet.btk.gov.tr/>

ETKİNLİK - 1

Su dolu geniş bir kaba çakıl taşı veya bozuk para atarak oluşan halkaların nasıl eşit bir şekilde büyüdüğünü gözlemleyiniz. Bu halkaların sizlere neyi çağrıştırdığını arkadaşlarınızla paylaşınız.

ETKİNLİK - 2

Tahtaya ya da bir kartona sorumluluk halkaları grafiği çiziniz. Bu halkaların bir kişinin sorumluluk duygusunun kendiyile başlayıp geniş bir topluma doğru yayıldığını ifade ettiğini fark ediniz. Her halkanın kendisine karşı sorumlu olunan bir kişi ya da grubu temsil ettiği hakkındaki görüşlerinizi belirtiniz.

ETKİNLİK - 3

“Sorumluluklarımız yüklerimiz değil, kanatlarımızdır.” Sloganı okuyunuz. Neler ifade ettiğiyile ilgili düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzer çağrışımli farklı sloganlar oluşturarak tahtaya not ediniz. Sloganların benzerlik ve farklılıklarına dair tartışınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

Güvenli sosyal medya kullanımı deyince neler anlıyorsunuz, sizler sosyal medya hesaplarınızda nelere dikkat ediyorsunuz, cevaplarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

Hacker kavramının sizin için neler ifade ettiğini arkadaşlarınızla paylaşınız.

16.3.GÜVENLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Sosyal medya, bireyin kendisini ifade etme amacıyla fotoğraflarını, yazılarını vb. paylaştığı bir alandır. İnternet kullanıcılarının sıkça zaman geçirdiği bu platformlarda insanların kişisel sayfaları, arkadaşları ve paylaşımları yer alıyor. Ancak sosyal medyada kimliklerin afişe edilmesi bazen beraberinde birçok problemi getirmektedir. Bunun önüne geçmek için dikkat edilmesi gereken bazı konular vardır:

1. Kendine veya bir başkasına ait uygunsuz mesaj, görüntü ve video paylaşmamak ve yüklememek.
2. Etik kurallara uygun paylaşımlarda bulunmak.
3. Yüz yüze söylemeyeceğin bir şeyi online da söylememek.
4. Kişisel bilgilerini kiminle paylaştığına dikkat etmek.
5. Uygunsuz foto yüklememek.
6. Uygunsuz dil kullanmamak.
7. Tanımadığın kişilerle arkadaşlık kurmadan önce iyice düşünmek.
8. Bir konuda paylaşım yapmadan, bir şeyi indirmeden önce iyice düşünmek.
9. Kullanıcı adı ve şifresini iyi belirlemek ve kimseyle paylaşmamak.
10. Gizlilik ayarlarını düzenli olarak kontrol etmek.

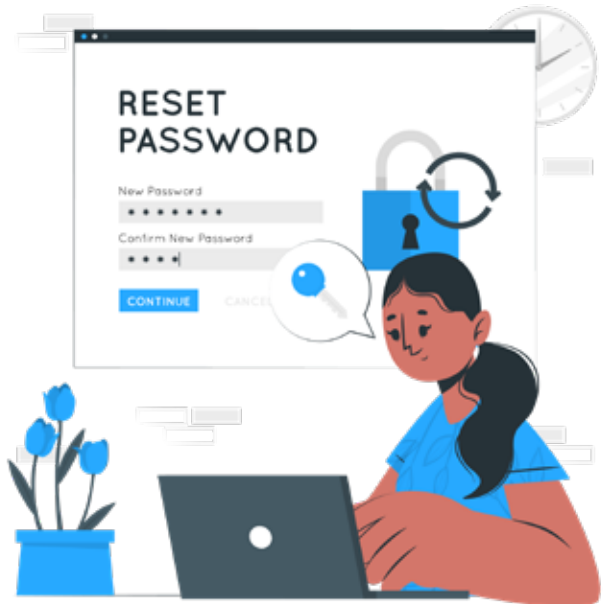
Güvenli Şifre Oluşturma

Kahv6.

PrWkj.n(5?eVdSi

Yukarıdaki iki şifre incelendiğinde ilk etapta birinci şifrenin aksine ikinci şifrenin daha güçlü olduğu düşünülebilir. Ama birinci şifrenin kullanılması ve hatırlanması daha kolay olmasına rağmen büyük harf, küçük harf, sayı ve sembol bir arada kullanıldığı için bu şifrenin hackerlar tarafından bulunması ikinciye göre daha zor olmaktadır.

İnternet şifreleri oluştururken bunlara dikkat etmek güvenlik adına önemlidir.



ETKİNLİK

Hackerların kolay internet şifrelerini bulabildikleri ve insanların internet hesaplarına ulaşabildikleri gerçeğinden hareketle böyle bir durumla karşılaşmamak için güvenli bir şifre oluşturma yolları hakkında tartışınız. Çeşitli şifreler oluşturunuz ve bunların hangisinin/hangilerinin daha güvenli olduğu hakkında görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

İnternet ortamında ve telefon aracılığıyla sanal/siber zorbalığa maruz kaldınız mı, düşününüz. Hatırladığınız ihtimalleri arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

16.4. SANAL ZORBALIK

İletişim teknolojilerini kasıtlı olarak birini incitmek, korkutmak ve ona bir şekilde zarar vermek amacıyla kullanmaya sanal zorbalık denmektedir. İnternet üzerinden çeşitli web sayfalarını, sosyal ağları kullanarak veya cep telefonu gibi diğer önemli iletişim araçlarını kullanarak biri hakkında kasıtlı olarak yanlış şeyler yaymak, onu kötülemek, aşağılamak, hakaret etmek, korkutmak, kontrol etmek, kandırmak, ona uygunsuz içerikli e-postalar ve/veya mesajlar yollamak vb. davranışlar sergilemek sanal zorbalığa girmektedir. Böyle bir duruma maruz kalan kişi yani sanal kurban, sanal zorbayı uyarmalı veya yardım almalıdır. Bu duruma katlanmak söz konusu olamaz.

Siber zorbaların birçoğunun kimliği anonimdir. Siber zorba mağdura 7/24 ulaşabilir. Maruz kalan çocuk genelde bunu güvendiği bir yetişkinle paylaşmaktan kaçınır. Muhtemelen tehdit ediliyordur. Aile öğrenince çocuğun teknolojik aletlerle olan ilişkisini sonlandırabilir. Çocuk bu sebeple durumu saklamayı tercih edebilir.

Siber zorba olmamak için aşağıdakileri yapmamak gerekir:

Sohbet Odaları	Herkesin görebildiği bir sohbet sayfasında uygunsuz ve tehdit içeren mesajlar yazma.
Kısa Mesaj ya da E-mail	Uygunsuz ve tehdit içeren mesajlar yollama ya da başka birinin gönderdiği bir mesajı, onun izni olmadan başkalarıyla paylaşma.
Şifre Çalma	Başka birinin telefonunu ya da internet hesabını kullanarak, uygunsuz veya tehdit içerikli mesajlar yollama.
Taklit Etme	Başka birinin telefon ya da internet hesabını kullanıp o kişi gibi davranma.
İnternet Sitesi, Sosyal Medya	Başkalarının görebileceği bir sitede, bir kişi hakkında aşağılayıcı ve uygunsuz yazılar yazma.
Resim Yollama	Başka birinin resmini, onun izni olmadan, internet sitelerinde kullanma ve paylaşma.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

“Hiçbir şey gerçeği kadar mükemmel değildir.” ve “Efendisi olabileceğin şeyin kölesi olma! Bağımlılık köleliktir.” cümlelerinin belirttiği yargı hakkında düşününüz ve görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

16.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

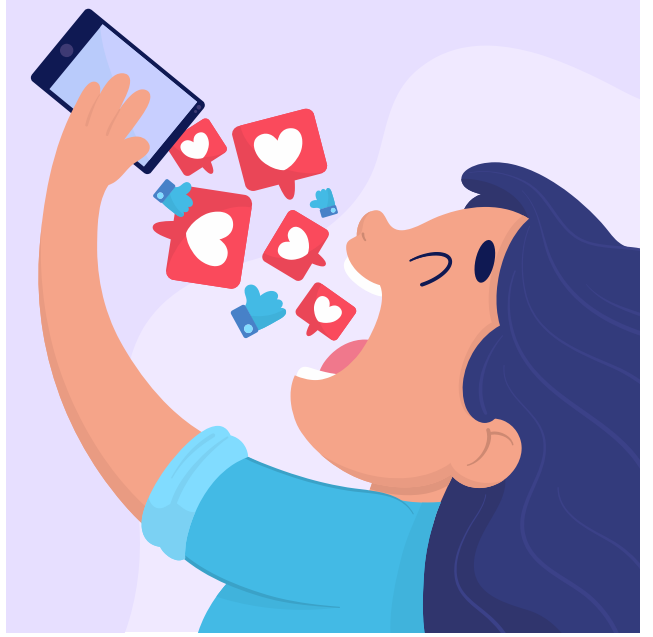
Herhangi bir konuda bağımlılığı olan kişinin davranışları ve düşünceleri kendi kontrolü dışındadır. Bu bağımlılık zararlı bir boyuta ulaşabilir. Herhangi bir alışkanlık bağımlılığı dönüşebilir. Alışkanlık zararlı olsa da kontrol altına alınabilirken bağımlılığı kontrol etmek zordur. Zaman geçtikçe bağımlılık yaratan nesnenin (sigara, internet, alışveriş vb.) alınma/kullanma dozu artar. Bağımlı kişinin haz alması için bağımlı olduğu şeyi daha fazla alması gerekmektedir. Bu durum tüm bağımlılık türlerinde olduğu gibi internet bağımlılığında da aynı şekilde seyreder.

Eğer birey, bilgisayarla veya akıllı telefonuyla yoğun bir biçimde meşgulse, çevrim dışı olduğunda sürekli interneti düşünüyorsa, ne kadar süre kullandığını kontrol edemiyorsa, kullanma sürenizle ilgili yalan söylüyorsa ve hatta internet yüzünden önemli işlerini tehlikeye atma riskini göze alıyorsa internetle ilgili yolunda gitmeyen bir şeyler var demektir.

Bağımlı kişi zamanla yeme, içme gibi günlük ihtiyaçlarını karşılayamaz hâle gelir, işe/okula gidemez, arkadaş çevresiyle görüşmez. Buna işlevselliğin bozulması denir. Kişinin daha fazla “sosyalleşmek” amacıyla kullandığı sosyal medya, kendini dış dünyadan uzaklaştırarak aslında “yalnızlaşmasına” yol açmaktadır.

İnternet kullanımının bağımlılık boyutuna gelmesini önlemek için:

1. Günlük-haftalık kullanım süresi belirlenmeli. Bunun için bir çarlar saatten veya alarmdan faydalanılabilir.
2. İlgi ve yeteneği doğrultusunda en az bir aktivite edinilmeli.
3. Bilgisayarın başında veya sofrada telefonla yemek yememeye özen gösterilmeli.
4. Aile ve arkadaşlara zaman ayrılmalı.
5. Yürüyüş, koşu vb. fiziksel aktivitelere katılmalı.



ETKİNLİK - 1

Gözlerinizi kapatınız ve sınıf ortamına getirilen çikolatayı yediğinizi hayal ediniz. Hayalen yediğiniz çikolatanın tadını tarif etmeyi deneyiniz. Daha sonra her biriniz çikolatadan birer tane alınız ve yiyiniz. Çikolatanın tadını tarif ediniz. Gerçeklik ve hayal/sanallık ile ilgili değerlendirmelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

ETKİNLİK - 2

İnternet bağımlılığı nedeniyle tedavi gören on beş yaşındaki bir gençle yapılan söyleşiyi okuyunuz. Bu konuda ne hissettiğinizi ve düşündüğünüzü not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

Söyleşi metni:

A: İnternet bağımlısı olduğunu kabul ediyor musun yoksa sence bu durum ailenin gereksiz bir korkusu mu?

B: Olmuş olabilirim, bunu yeni anlıyorum.

A: Ne kadar zamanını internet başında geçiriyordun?

B: Son bir yılda bilgisayar başında geçirdiğim zaman giderek arttı. Çünkü ben bilgisayarla eğlenmeye başladım. Düşünün saatlerce aynı şeyi oynasam bile hiç sıkılmıyordum. Beni bıraksalar uyumam, yemem, içmem! Oyundan uzaklaşınca kendimi huzursuz hissediyordum.

A: Senin oynadığın oyun nasıl bir oyun, neden bu kadar bağlandın?

B: Oyunda seviye atlıyorsunuz. Benim içimde kazanma hırsı var. Kaybetmeyi sevmiyorum. Bu oyuna başladığımda, kazanmak için daha çok uğraştım. Ne kadar zaman harcarsanız başarılı olma şansınız o kadar yükseliyor.

A: Oyunda başarılı olduğun zaman hissettiğin duygu hangi başarıya eşit?

B: OKS sınavını kazandığıma hissediyordum. Her yeni seviyede büyük bir mutluluk yaşıyordum.

A: Nasıl tedavi gördün, artık hayatını bu sorunun etkilemeyeceğine inanıyor musun?

B: Terapi gördüm. Zaten pişmanlık duygusu ondan sonra oldu. Babamın bana söylediklerini orada da söylediler. Terapide de duyunca hem onları anladım hem beni anladıklarını fark ettim. Yoksa ailemin bana koyduğu kuralları gereksiz yasaklar olarak görüyordum.

A: Okullar açıldığında yine bağımlılık oluşur diye korkuyor musun?

B: Yeniden oyun oynama imkânım olsa kendimi tutmaya çalışırım. Ama doğrusunu isterseniz ne kadar tutabilirim bilmiyorum. Korkuyorum.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

İnternet ile ilgili alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Sosyal medya hesabınız var mı, varsa ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz, çevrimiçi olmadığınız zamanlarda neler hissediyorsunuz, düşüncünüz ve arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlikleri ve farklılıkları değerlendiriniz.

16.6.GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU

Son yıllarda hızlanan internet kullanımıyla birlikte literatüre yeni bir kavram daha girmiştir. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu kısaca GKK-FOMO (Fear of Missing Out) adı verilen bu korku, artan sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Kişi, çevrimiçi olmadığı zaman sosyal medya kullanıcılarının çok keyifli vakit geçirdiğini düşünür ve bu eğlenceyi kaçırmak istemez. Bu sebeple sürekli çevrimiçi olma eğilimindedir. Düşük motivasyonlu kişilerde sıkça gözlenir çünkü anlık güncellenen sosyal medyaya ulaşım birçok aktiviteye göre kolaydır. Tıpkı internet bağımlılığında olduğu gibi kişi günlük işlerini yapamaz hâle gelir, sosyal ilişkileri bozulur. İleri boyutlarında yardım almak gerekebilir.

PERFORMANS GÖREVİ

Akranlarınıza sosyal medya kullanımı farkındalığı için bir kampanya planlayınız. Afişi, sloganı, gerekli görürseniz kamu spotu nasıl olmalı, özellikle nelere vurgu yapılmalı, tasarlayınız. Tasarımlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız. Birlikte görev dağılımı yaparak görevi gerçekleştiriniz.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.
Bu bölümden önce sosyal medya ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

Neler öğrendim?

Bu bölümde sosyal medya ile ilgili

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi güvenli sosyal medya kullanımı için dikkat edilmesi gerekenlerden değildir?

- a. Etik kurallara uygun paylaşımlarda bulunmak
- b. Yüz yüze söylemeyeceğin bir şeyi çevrimiçi söylemek
- c. Kişisel bilgilerini kiminle paylaştığına dikkat etmek
- d. Kullanıcı adı ve şifresini iyi belirlemek ve kimseyle paylaşmamak
- e. Bir konuda paylaşım yapmadan, bir şeyi indirmeden önce iyice düşünmek

2. Aşağıdakilerden hangisi internet kullanımının bağımlılık boyutuna gelmesini önlemek için yapılması gerekenlerden olamaz?

- a. İlgi ve yeteneği doğrultusunda en az bir aktivite edinmek
- b. Aile ve arkadaşlara zaman ayırmak
- c. Yürüyüş, koşu vb. fiziksel aktivitelere katılmak
- d. Bilgisayarın başında veya sofrada telefonla yemek yemeye özen göstermek
- e. Günlük-haftalık kullanım süresi belirlemek

3. Aşağıdakilerden hangisi FOMO ile ilgilidir?

- a. Gelişmeleri kaçırma korkusu
- b. Gelişmeleri öğrenme korkusu
- c. Gelişmelere engel olma korkusu
- d. Gelişmeleri paylaşma korkusu
- e. Gelişmelerden kaçınma korkusu

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. İletişim teknolojilerini kasıtlı olarak birini incitmek, korkutmak ve ona bir şekilde zarar vermek amacıyla kullanmaya denmektedir.
2. Siber zorbaların birçoğunun kimliği
3. Bağımlı kişinin haz alması için bağımlı olduğu şeyi daha alması gerekmektedir.
4. Kişinin daha fazla "....." amacıyla kullandığı sosyal medya, kendini dış dünyadan uzaklaştırarak aslında "....." yol açmaktadır.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Herhangi bir konuda bağımlılığı olan kişinin davranışları ve düşünceleri kendi kontrolü dışındadır. ()
2. Sosyal medyada kimliklerin afişe edilmesi bazen beraberinde birçok problemi getirmektedir. ()
3. Sosyal medyadaki sorumluluklar evdeki ve toplumdaki sorumluluklara benzerdir. ()
4. İnternetin aşırı kullanımı bireylerde bazı psikolojik problemlere yol açabilmektedir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. İşlevselliğin bozulması nedir, kısaca anlatınız.

.....

2. Siber zorba olmamak için nelere dikkat etmek gerekir, örneklendirerek anlatınız.

.....

3. Güvenli şifre oluşturmak için nelere dikkat etmek gerekir, örneklendirerek anlatınız.

.....

4. Sosyal medya kullanıcılarının sorumluluklarını açıklayınız.

.....

**Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği- ERGEN (PİKÖ-E)**

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

**Fomo Ölçeği**

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Batıgün, A., Hasta, D. (2010) İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(3): 213- 219.
2. Eşitti, Ş. (2015) Bilgi Çağında Problemli İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezitesi: Problemli İnternet Kullanımı Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 11(49), 75-97.
3. Geray, H. (2002). İletişim ve Teknoloji, Ankara: Ütopya Yayınları.
4. Gökler, M. E., Aydın R., Ünal E., Metintaş, S. (2016) Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 17 (Ek.1): 53-59.
5. Li, S. M. & Chung, T. M. (2006). Internet Function and Internet Addictive Behavior. Computters in Human Behavior, 22 (6), 1067-1071.
6. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. Comput Human Behav 29 (4): 1841-1848.
7. Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W. (2013) Treatment of internet addiction: a meta-analysis. Clin Physiol Rev 33(2): 317-329.
8. Zorbaz, O., Tuzgöl Dost M. (2014) Lise Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 29 (1), 298-310.

17. ÜNİTE

MANEVİ DEĞERLER EĞİTİMİ

Dr. Uzman Klinik Psikolog
Hafize ALBAYRAK



Uzman Klinik Psikolog
Hasibe TEKŞAN



17. ÜNİTE MANEVİ DEĞERLER EĞİTİMİ

TEMEL KAVRAMLAR

Manevi değerler
Ahlaki araç değerler
Yardımseverlik
Bağışlayıcılık
Sorumluluk
Dürüstlük
Yeterlik araç değerler
Cesaret
Gayret
Hayal gücü
Özdenetim
Amaç değerler

Sosyal amaç değerler
Olgunlaşmış sevgi
Doğru arkadaşlık
Eşitlik
Sosyal onay
İyi arkadaşlık
Kötü arkadaşlık
Kişisel amaç değerler
Başarı
Heyecan dolu yaşam
İçsel uyum
Özsaygı

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

17.1. MANEVİ DEĞERLER NEDİR

17.2. ARAÇ DEĞERLER

17.3. AMAÇ DEĞERLER



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de manevi değerleri; araç (ahlaki araç değerler ve yeterlik araç değerler) ve amaç (sosyal amaç değerler ve kişisel amaç değerler) değerlerin neler olduğunu, değerlerin önemini ve hayattaki yerini, değerlerin farkındalığını öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Manevi değerler kavramı size neler düşündürüyor, açıklayınız.
2. Araç değerler kavramı size neler düşündürüyor? Araç değerler nelerdir, açıklayınız.
3. Amaç değerler kavramı size neler düşündürüyor? Amaç değerler nelerdir, açıklayınız.
4. Araç ve amaç değerlerin önemi ve hayattaki yeri nedir, düşüncelerinizi açıklayınız.
5. Doğru arkadaşlık değerine dair farkındalığınız hangi düzeyde, düşüncelerinizi paylaşınız.



Rokeach Değer Envanteri

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

17.1.MANEVİ DEĞERLER NEDİR?

Değerler; insanların davranışlarına yol gösteren, rehberlik eden inançlar ve kurallardır. Olgun, iyi bir insan, uyumlu ve üretken iyi bir vatandaş olmanın en önemli şartı değerlere sahip olmaktır ve değerler, insanın ne olduğu ne olması ve nasıl olması gerektiği hususunda bireyin yolunu aydınlatır. İnsanların bir arada yaşadığı her alanda kurallar, dolayısıyla değerler vardır. İnsan, toplum içinde değerlerle birlikte yaşar. Değerlerden soyutlanmış bir toplumsal hayat düşünülemez.

Toplumsal değerler toplumdan topluma ya da belirli bir toplumda zaman içerisinde bazı değişimlere uğrayabilir. Fakat birtakım değerler vardır ki bu yönde gösterilen davranışlar dünyanın her yerinde takdir ve teşvik görür. Nezaket, dürüstlük, adalet, sevgi, saygı, yardımseverlik, cesaret, çalışkanlık bunların başında gelir. Bireyin yaşama hakkı, onuru, özgürlüğü, eşitliği, karşılıklılık (kendine yapılmasını istemediğin şeyi sen de başkalarına yapma) gibi esas itibarıyla adalet ilkesi kapsamında olan evrensel değerlerin her insanın doğasında olduğu kabul edilir. İnsan yaşamının bütün bu alanlarında öne çıkan değerlerin birey ve toplum hayatında korunması, geliştirilmesi ve yeterince yaşanması, hayatın kalitesi açısından büyük önem taşır.



İnsan bedensel ve psiko-sosyal bir varlık olmasının yanı sıra, aynı zamanda manevi bir varlıktır. Manevi varlık olarak insan, iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan ayırma ve buna göre yaşama yeteneğine sahiptir. Fakat ne yazık ki insanların sahip olduğu bu nitelik, birtakım sebeplerden dolayı, sağlıklı bir şekilde gelişme imkânı bulamaz. Özellikle çocuklarda manevi değer eğitiminin sağlıklı bir şekilde verilememesi, ileriki yaşlarda bir değer körlüğünü ve hatta değerler konusunda bir nihilizmi beraberinde getirecektir. Böyle bir durum, bir yandan bireyin kendisinin anlam, amaç, huzur ve mutluluktan yoksun, insani varoluşla bağdaşmayan bir hayat sürmesine yol açacak; öte yandan birey, toplumun huzur ve güvenliğini tehdit eden bir varlığa dönüşmüş olacaktır.

Pek çok çalışma maneviyatın insanın “biyo-psiko-sosyo-manevi” düşünce yapısının vazgeçilmez bir dokusu olduğunu göstermektedir. Manevi değerler eğitimi ise insanı bütün iç dinamikleriyle birlikte ele alarak, onun ruh sağlığının ve psikolojik refahının daha bütünsel bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Değerler erozyonuna çözüm arayışının bir ürünü olan manevi değerler eğitiminin nihai hedefi, bireylerde sağlıklı kişiliğin temel taşlarını oluşturan toplumsal ve evrensel değerleri kazanmalarını ve kişiliklerinin olumlu gelişmesini sağlayıp, bu değerlerle donanmış bir şekilde hayat sürmelerini temin etmektir. Bu anlamda, bireylerin gerek psikolojik gerekse sosyal iyileştirilmesini sağlamak amacıyla kendileriyle ve başkalarıyla barışık hâle gelmelerine ve vicdan gelişimlerine yardımcı olmak; sorumluluk duygularının gelişmesine katkıda bulunmak eylemlerinin gerçekleşmesini hedefler.

Değerlerin temel görevleri;

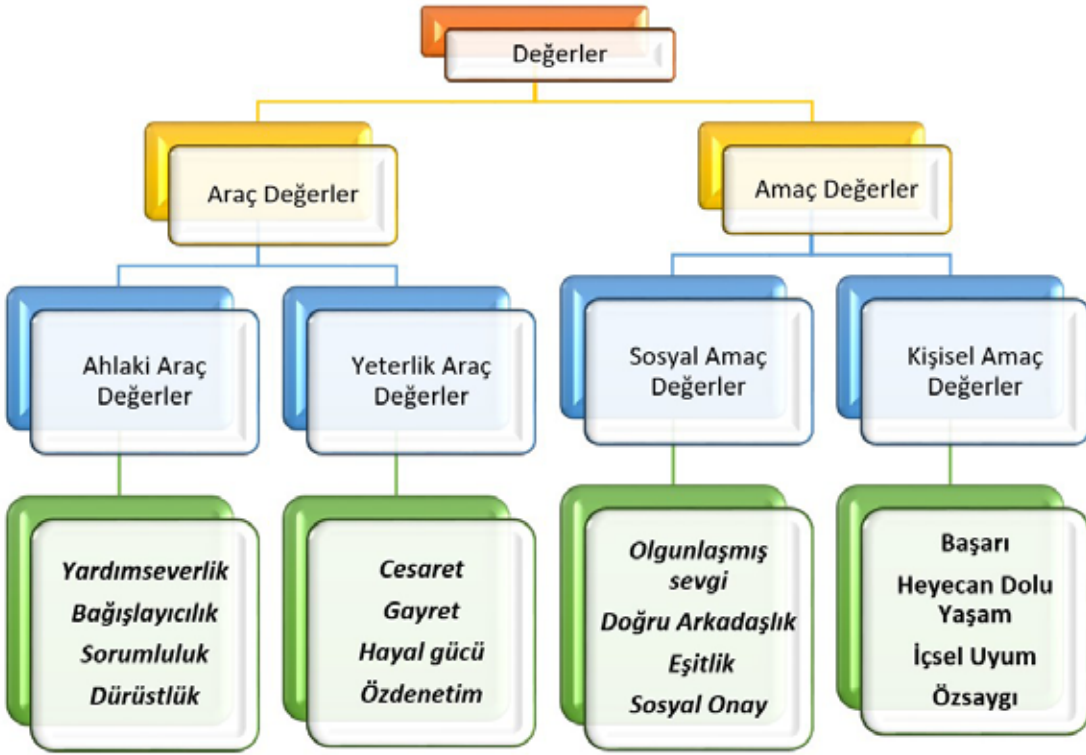
- Bireyi sosyal konularda belirli bir pozisyon almaya yöneltmek,
- Belirli bir politik veya dini ideolojiyi diğerine tercih etmesini sağlamak,
- Kendisini ifade etmesine rehberlik etmek,
- Bireyin kendisini ve diğerlerini değerlendirmesinde ve yargılamasında, kendisini veya diğerlerini yü-

celmesi veya kusurlu bulmasında ölçüt olmak,

- Bireyin kendisini diğerleriyle kıyaslayarak ahlaklılığını değerlendirmesinde ölçü olmaktadır.

Rokeach, değerleri amaç değerler ve araç değerler olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Amaç (terminal) değerler; bir kişinin yaşamı boyunca başarmayı amaçladığı değerlere ilişkin tercihlerini ifade etmektedir. Araç değerler ise; başarılması istenen hedefler için kullanılan araçları ifade etmektedir. Bu değerler, bireylerin bazı sonuçlara ulaşmasında kullandıkları kabul edilebilir davranışların temsilcisi olarak işlev görürler. Başka bir ifade ile araç değer, insan hayatındaki soyut hedefleri tanımlar. Araç ise insanı hayattaki hedefine götüren yoldur.

Değerler genel anlamda, araç değerler ve amaç değerler olarak sınıflandırılmaktadır. Araç değerler; ahlaki araç değerler ve yeterlik araç değerler; amaç değerler ise sosyal amaç değerler ve kişisel amaç değerler şeklinde değerlendirilir.



17.2.ARAÇ DEĞERLER

Yaşamın amacına yönelik başarı, gerçek dostluk, kendine saygı gibi amaçlara ulaşmak için gerekli olan bir davranış biçimini yansıtır. Kişiler arası ilişkileri ve davranış şekillerini düzenler. Bireyin kendisini gerçekleştirmesine ve benliğini değerlendirmesine yardımcı olur.

Araç değerler; ahlaki değerler ve yeterlik değerleri olmak üzere iki gruba ayrılır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

"Sevmek fiilinden sonra gelen, dünyanın en güzel fiili, yardım etmektir." (V. Suttner) Cümleinin ifade ettiği yargıyla ilgili düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız ve değerlendiriniz.

AHLAKİ ARAÇ DEĞERLER

Rokeach'ın sınıflandırmasına göre ahlaki değerler; bağışlayıcılık, yardımseverlik, dürüstlük, sorumluluk, geniş görüşlü olmak, sevecenlik, kibarlık, itaatkarlık, sadakat vb. olarak tanımlanmıştır. Bu değerlerden özellikle yardımseverlik, bağışlayıcılık, dürüstlük ve sorumluluk üzerinde durmak yerinde olacaktır.

Yardımseverlik

Yardımseverlik, toplumdaki bireyler arasındaki ilişkileri artıran, bağlılığı güçlendiren, eksiklikleri gideren, boşlukları dolduran ve birlikteliği kuvvetlendiren bir duygudur. Yardımseverlik duygusu, insanlar arasındaki insani vasıfların ön plana çıkmasını sağladığı gibi, insanlar arasındaki saygı, sevgi ve hoşgörüyü de pekiştirmektedir (Aktepe, 2015). Başkalarının iyiliği için uğraşan bir kişi, kendi iyiliğini de garanti altına almıştır.

ETKİNLİK

Bugün birine bir yardım ediniz ve bu yardımın size ve yardım ettiğiniz kişiye nasıl hissettirdiğini not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

Bağışlayıcılık

Bir insanı bağışlamak büyük bir özgürlüktür. İçinde kin biriktiren bir insan, sırtında bir çuval yük taşıyan kimseye benzer. Fakat yükünü atan, yani içindeki intikam duygusunu yenebilen kişi hürriyetine kavuşmuştur. Bu hürriyet, kişinin strese bağlı olarak gelişen birçok hastalıktan kurtulmasına ve kendisiyle daha barışık, daha mutlu yaşamasına imkân tanır." (Tarhan, 2012). Size kötülük eden birisin bağışlamak o kişinin kötü eylemini değiştirmez ama sizi onun karşında daha güçlü kılar.



ETKİNLİK

Örnek olayı okuyunuz.

Kardeşim ona verdiğim bir sırrı gidip anneme söylemiş. Tabii annem bunu duyunca çok sinirlendi ve bir sürü yasak getirdi. Oysa ben onu anneme zaten söyleyecektim. Daha güzel bir dille ve daha açıklayıcı şekilde. Böylece daha az sinirlenecekti. Annemin bana kızdığını görünce kardeşim de üzüldü. Konuşmamaya başladık. Sonra kardeşimin yaptığı davranışı düşündüm ve ona çok öfkeli olduğumu hissettim. Fakat bu öfke bizi birbirimize karşı daha da uzaklaştırdı. Sonunda kardeşime gidip yaptığı davranışın yanlış olduğunu, ona çok kızdığımı fakat onu bağışladığımı söyledim. O da bana başıma kötü bir şey gelmesinden korktuğu için anneme söylediğini anlattı. Eğer kardeşimi bağışlamayıp onunla konuşmasaydım bu davranışı neden yaptığını bilemeyecektim. Sonra anlaştık. Bir daha bir sırrımı kimseye söylemeyeceğime, onun yerine beni anneme söylemem için ikna etmeye çalışacağına dair söz verdi. Böylece bağışlayıcılığın ne kadar önemli olduğunu görmüş oldum.

Bu parçada bağışlayıcılığın kazandırdığı sonuç nedir, yazınız.

.....

.....

.....

Dürüstlük

Dürüstlüğün çeşitleri vardır; gerçek dürüstler, dürüst görünenler ve durum dürüstleri olanlar. Gerçek dürüstler çıkarlarına ters olsa da sözlerinde dururlar. İnanmadıkları şeyi yapmazlar. Her türlü etki karşısında sonuna kadar direnirler. Niyetleri, düşündükleri, söyledikleri ve yaptıkları hep uyum içindedir. Dürüst görünenler başkalarına aldatmak için maksatlı şekilde doğru davranış sergilerler. Bu tipler günlük hayatta hemen fark edilmez ama herhangi bir hatalarında suçluluk, pişmanlık duymamaları sebebiyle kolayca tanınabilirler. Yahut alışmadıkları ve beklemedikleri bir durum karşısında kolayca çözümleri sebebiyle diğerlerinden rahatça ayrılabilirler. İnsanlarda kolay güven uyandırıp onları aldattıkları için uzun süreli ilişkilerde kendilerini ele verirler. Sık sık dürüstlük mesajları veren kişilere bu yüzden dikkat etmek gerekir. Zira bunların iç dünyalarında ayartıcılık, baştan çıkarcılık, ikiyüzlülük önemli rol oynar. Baskıcı ortamlarda bu tip dürüstlük daha yaygındır. Durumsal dürüstlerse bulundukları ortam başka türlüüne imkân vermediği için dürüst davranırlar. Yaşadıkları yerde ödül ve ceza mekanizması iyi yapılandırılmıştır. Şartlara göre ahlaklı davranış sergilerken, şartlar uygunsa dürüstlüğü hiçe sayan davranışlarda bulunabilirler.



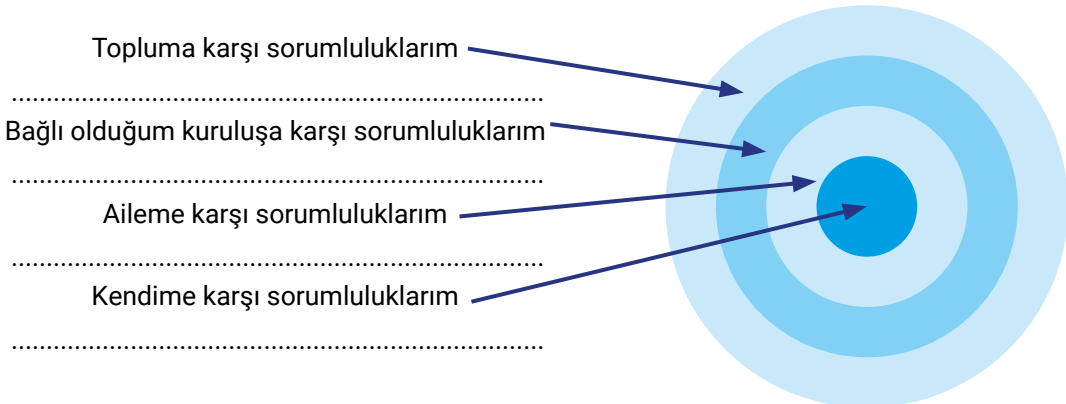
Sorumluluk

Sorumluluk, kişinin kendine ve başkalarına karşı yerine getirilmesi gereken yükümlülüklerini zamanında yerine getirmesi zorunluluğudur. Sorumlu kişi yükümlülüğünü yük olarak taşımaz, onu bir gereklilik olarak görür.

Sorumluluk, kişinin kendisine (sağlıklı beslenmek vb.); ailesine (kız kardeşiyle ilgilenmek vb.); bağlı olduğu kuruluşa (okula devam sağlama vb.); topluma (trafik kurallarına uyma vb.) şeklinde dörde ayrılır ve bu dört sorumluluk alanı sırasıyla gerçekleşir. Kişi önce kendine karşı sorumlulukları ile başlar ve bu çekirdek sorumluluğu oluşturur. Daha sonra aile, bağlı olunan kuruluş ve toplum olarak devam eder.

ETKİNLİK - 1

Çemberin içine iç kısımdan başlayarak sırasıyla kendinize, ailenize, bağlı olduğunuz kuruluşa ve topluma karşı sorumluluklarınızla ilgili birer örnek yazınız.



ETKİNLİK - 2

Hikayemiz, Herkes, Birisi, Herhangi biri ve Hiç kimse adlı dört kişi hakkında... Yapılması gereken önemli bir iş vardı ve Herkes, Birisi'nin bu işi yapacağından emindi. Herhangi biri de işi yapabiliirdi ama Hiç kimse yapmadı. Birisi buna çok kızdı, çünkü iş Herkes'in işiydi. Herkes, Herhangi biri'nin bu işi yapabileceğini düşünüyordu, ama Hiç kimse, Herkes'in yapamayacağını farkında değildi. Sonunda Herhangi biri'nin yapabileceği bir işi, Hiç kimse yapmadığı için Herkes, Birisi'ni suçladı.

Hikâyeyi okuyunuz. Sizin önemli bir işiniz olsaydı ve insanlar bu şekilde davransaydı tepkiniz ne olurdu, arkadaşlarınızla paylaşınız. Tepkilerinizin benzerlik ve farklılıklarını değerlendiriniz.

PERFORMANS GÖREVİ

HİKÂYE: İMPARATOR LİNG

Bir zamanlar, Uzak Doğu'da, artık yaşlandığını ve yerine geçecek birini seçmesi gerektiğini düşünen bir imparator varmış. Yardımcılarından ya da çocuklarından birini seçmek yerine; kendi yerine geçecek kişiyi değişik bir yolla seçmeye karar vermiş. Bir gün, ülkesindeki tüm gençleri çağırmış ve: "Artık tahttan inip yeni bir imparator seçme vakti geldi. Sizlerden birini seçmeye karar verdim." demiş. Gençler şaşırılmışlar, ancak o sürdürmüş: "Bugün hepinize birer tohum vereceğim. Bir tek tohum... Ama bu çok özel bir tohum. Evlerinize gidip onu ekmenizi, sulayıp büyütmenizi istiyorum. Tam bir yıl sonra büyüttüğünüz o tohumla buraya geleceksiniz. Sizi, yetiştirdiğiniz o tohuma göre değerlendirip, birinizi imparator seçeceğim."

Saraya çağırılan gençlerin arasında Ling adında biri de varmış. O da diğerleri gibi tohumunu almış. Evine gidip heyecanla olayı annesine anlatmış. Annesi bir saksı ve biraz toprak bulup, onun tohumu ekmesine yardım etmiş. Sonra birlikte dikkatlice sulamışlar. Her gün sulayıp büyümesini bekliyorlarmış. Yeterince zaman geçtikten sonra diğer gençler tohumlarının ne kadar büyüdüğünü anlatırken, Ling hayal kırıklığı içinde, kendi tohumunda hiçbir değişiklik olmadığını görüyormuş. Üç hafta, dört hafta, beş hafta geçmiş... Hâlâ hiçbir gelişme yokmuş. Diğerleri yetişen bitkilerinden söz ederken Ling çok üzülüyormuş. İmparatorun onu beceriksiz sanmasından çok endişeleniyormuş. Arkadaşlarına da hiçbir şey diyemiyor, sabırla bekliyormuş.

Sonunda bir yıl bitmiş ve gençlerin yetiştirdikleri bitkileri imparatorun huzuruna götürecekleri gün gelip çatmış. Ling, annesine boş saksıyı götürmeyeceğini söyleyince, annesi ona cesaret verip; saksısını götürüp dürüst bir şekilde olanları imparatora anlatmasını istemiş. Ling, pek istemese de annesinin sözünü tutmuş ve boş saksıyla saraya gitmiş. Saraya varınca arkadaşlarının yetiştirdiği bitkilerin güzellikleri karşısında şaşırmış. Sonra imparator gelmiş ve tüm gençleri selamlamış. Ling, arkalarda bir yerlere saklanmaya çalışıyormuş. "Ne büyük bitkiler, çiçekler ve ağaçlar yetiştirmişsiniz. Bugün biriniz imparator olacak." demiş imparator. Aniden arkada elinde boş saksısıyla Ling'i fark etmiş. Hemen muhafızlarına onu öne getirmelerini emretmiş. Ling çok korkmuş. "Sanırım beceriksizliğimden dolayı beni öldürtecek."

Ling öne geldiğinde imparator adını sormuş. "Adım Ling Demiş". Diğer gençler gülüşüp onunla alay etmeye başlamışlar. İmparator onları susturmuş. Ling'e ve elindeki saksıya dikkatle bakıp kalabalığa doğru dönmüş. "Yeni imparatorunuzu selamlayın. Adı Ling!" demiş. Ling inanamamış. Çünkü tohumunu yeşertememiş bile, nasıl imparator olurmuş? İmparator devam etmiş: "Bir yıl önce burada herkese bir tohum verdim. Siz ekip, sulayıp bir yıl sonra getirecektiniz. Ama hepinize kaynamış tohum vermiştim. Asla büyüemeyecek olan... Ling'in dışında herkes ağaçlar, bitkiler ve çiçekler getirdi; çünkü tohumun büyümediğini fark edince hepiniz onu bir başka tohumla değiştirdiniz. Sadece Ling içinde benim verdiğim tohum olan boş saksıyı getirme cesaret ve dürüstlüğünü gösterdi. Beklentisi gerçekleşmeyince umutsuzluğa kapılsa da dürüstlüğünden vazgeçmedi... Onun için yeni imparatorunuz o olacak!"

Hikâyeyi okuyunuz. Peki, siz bu durumda ne yapardınız ve neden, cevaplarınızı not alınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

YETERLİK ARAÇ DEĞERLER

Rokeach'ın sınıflandırmasına göre yeterlik değerleri hırslı olmak, hayal gücü kuvvetli olmak, cesaret, bağımsızlık, entelektüellik, muktedir olmak, temiz olmak, mantıklı olmak, kendin kontrol etmek olarak tanımlanmıştır. Bu değerlerden özellikle cesaret, gayret, hayal gücü ve özdenetim üzerinde durmak yerinde olacaktır.

Cesaret

Cesaret bir konuda muhtemel riskleri göze alabilmektir. Ancak cesaretin yerinde ve zamanında kullanılması önemlidir çünkü aklın önüne geçen cesaret tehlikelidir. Ancak mantıklı kuralları da bünyesinde barındıran yüreklilik, insanı başarıya götürür. Bu değer, muhakkak yönetilmesi ve mantık unsurlarının eşliğinde değerlendirilmesi gerekir. Cesaretin gereğinden fazla olması, insanı boş yere risk almaya sürükler. Fazla cesur kişilerin hayatlarında diğer insanlara nispeten daha belirgin iniş çıkışlar vardır. Cesaret duygusu dengeli kullanılmadığı takdirde, insana en az korkaklık kadar zarar verir. Fakat atılganlığı bir kişilik özelliği olarak içinde taşıyan insan, bu değer yardımıyla karşılaştığı tehlikeleri def eder, kendi lehine olan durumları oluşturur ve hayatını doğru şekilde yönetir. Cesaretin olmadığı yerde "neme lazımcılık" düşüncesi vardır. Bu da insanı tembelliğe iter ve işlerini başkasına havale etmesine sebep olur. İnsanın herhangi bir konuda kendisini yeterli görmesi, o konuda atılım yapmasının önüne geçer. Risk alıp yenilenmektense, mevcut durumu korumakla yetinenlerin cesaretinden söz bahsetmek, gerçekçi değildir.

ETKİNLİK

Tablonun her bir bölümünü cesaretle ilgili kendi bilgi ve tecrübelerinizden yola çıkarak doldurunuz.

Cesaretle ilgili bir öykü yazınız.	Cesur bir karakteri hayal ediniz ve bu kişinin nasıl biri olduğunu yazınız.	Hayatınızda karşılaştığınız cesur bir insanı tarif ediniz.
Cesaretin eş anlamlı kelimelerini yazınız.	Cesareti tanımlayınız.	Cesaretin zıt anlamlı kelimelerini yazınız.
Cesur olduğunuz bir anı yazınız.	Cesur olmak istediğiniz bir anı yazınız.	

Gayret

Gayret en basit hâliyle, insanı harekete geçiren duygudur. Gayreti artıran en önemli duygu ise ümittir. Eğer bir insanın yapacağı işle ilgili olumlu bir beklentisi varsa gayreti artar. Gayreti artıran diğer bir unsur ise başarılı olacağına dair inançtır. Yaptığı işi başaracağına inanan bir insanın başarma ihtimali çok yüksektir. Kişinin yaptığı işi sevmesi ve ona duygusal yatırım yapması, gayretini artırır. Aslında gayretin artması demek, beyni daha çok kullanma demektir. Eksik motivasyonla yapılan bir işte beyinde çok az sayıda hücre çalışırken, yoğun motivasyon duyulan işte daha fazla hücre aktif hâle geçer.

Çalışkan, kolay harekete geçen ve tuttuğunu koparan insanlar üç grupta toplanır: Realist, aktivist ve organizatör kişiler. Realist kişiler, harekete geçtikleri konuda sağlam adım atmaya önemserler. Fakat diğer iki gruba göre biraz daha yavaşlardır. Gerekğinde riske girmekte zorlanırlar. Aktivist kişiler ise çok kolay motive olurlar fakat bu motivasyonlarını devam ettirmekte zorlanırlar. Organizatör kişiler ise zamanlama ve sıralamayı iyi kullanırlar. Kimi, neyin gayretlendireceğini iyi bilirler. Bu karakterdekiler, daha çok uzun soluklu işler yaparlar.

Bir işin gerçekleşmesindeki en önemli unsur motivasyon ve sabırdır. Yüksek motivasyon işe başlarken gereklidir; işin bitmesi ise kişinin tahammülü ile alakalıdır. Hafif kaygı motivasyonu artırır, beyni uyanık tutar ve insanı harekete geçirir. Ancak aşırı kaygı, fazlaca stres hormonu salgılatarak beyni bloke eder. Bu nedenle gayret konusunda ölçülü bir kaygı idealdir. Yorgunluk, ilgi ve enerji azalması gayreti olumsuz yönde etkiler. Bunlar aynı zamanda depresyon semptomlarıdır.

Bir insanı herhangi bir konuda gayretlendirdikten sonra ona yön tayin etmek ve onu bu yolda disipline etmek gerekir. Çünkü gayret bir enerjidir ve bu enerjinin ne tarafa yöneleceği önemlidir. Eğer insan yaptığı işin iyi sonuçlarını görürse ya da göreceğine dair güçlü bir kanaati olursa bu onun motivasyonunu artırır. Geribildirim olumsuz olduğu durumlarda ise gayret azalır.

İnsanı bir gemiye benzetebiliriz. Nasıl ki gemiler rüzgâr sayesinde ya da motorları sayesinde yol alırlarsa insanlar da kendilerinden ya da başkalarından destek alarak hareket edebilirler.

Eğer bir kişi iç motivasyonla yani kendi şahsi çabasıyla hareket edebiliyorsa üretkenliği artar ve hayattaki pek çok amacına kolayca ulaşabilir.

ETKİNLİK

Gayret göstermeniz gereken bir durum düşününüz (gittikçe yaklaşan bir sınav vb.). Bu durumla ilgili olarak tablodaki bölümleri doldurunuz.

GAYRET GÖSTERMEM GEREKEN DURUM:	GAYRETİMİ ARTIRMA YOLLARIM:
GAYRETİMİ AZALTAN ETKENLER VE KORUNMA YOLLARIM:	GAYRETİMİ DEVAM ETTİRMENİN YOLLARI:
GAYRETİMİ SAĞLAMAK İÇİN KENDİME SÖYLEDİĞİM ÜÇ MOTİVASYONEL CÜMLE:	GAYRETLE İLGİLİ BİLDİĞİM ETKİLEYİCİ BİR SÖZ YA DA HİKÂYE:

Hayal Gücü

Hayal gücü; insan zihninin hayal oluşturma yetisi, düş gücü, bireyin somut olarak karşısında olmaksızın bir şeyi tasarılma yetisi, geçmiş yaşantılarla şimdiki yaşantılar arasında bağ kurma olarak tanımlanmaktadır.

ETKİNLİK

- *En fazla iş başaranlar en çok hayal kuranlardır. (Stephan Leacock)*
- *Hayallerle özgürleşmek için engelleri küçümseyin. Zaten engeller Henry Ford'un dediği gibi gözü-müzü hayalden ayırdığımız zaman gördüğümüz o korkunç şeylerdir.*
- *Hayalleriniz sizin yürek gücünüzü gösterir. Bir insanın yüreğinin gücünü anlamak için sadece yaptıklarına değil, yapmayı istediklerine de bakmak gerekir.*
- *Gelecek hayallerinin gölgesinden ayrılmayanların olacaktır.*
- *Hayal gücü özgürdür. Hayal gücü özgürleştirir.*
- *Hayal gücü bilgiden daha önemlidir. Çünkü bilgi sınırlıyken, hayal gücü tüm dünyayı kapsar. (Albert Einstein)*
- *Büyük işler, büyük hayaller kurma özelliği olan insanlarca başarılmıştır. (William Russell)*
- *Hayaller bizim kim olduğumuzun aynasıdır. (Barbara Sher)*

Cümleleri okuyunuz. Sizi en çok etkileyen hangisidir, nedeniniz not alınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

Özdenetim

Özdenetim, kişinin kuralları içselleştirerek dış uyarılara gerek kalmaksızın bu kuralları uygulamasıdır. Kendini, duygu ve düşüncelerini yönetmedir. Hedef belirleme ve bu hedefe göre kendini harekete geçirmedir. Harekete geçerken dış etkenlerden bağımsız kalabilme, duygu ve isteklerini kontrol edebilmedir. Aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, ruh durumunu düzenleyebilmedir. Engelleri aşmak için moral bozukluğun etkilerine kendini kapamadır. Böylece, duyguların ve düşüncelerin savrulmaması, amaca odaklanma ve hedef doğrultusunda bir tutum geliştirmek için önce doğruyu istemek sonra ona yoğunlaşmak, amacı sık sık kendine hatırlatmak ve istikrarlı bir gayret içinde bulunmak kişiyi disipline eder.

Kendini kontrol etme, sınırlarını bilme, planlı ve programlı hareket etme, istikrarlı olma özdenetim için çok önemlidir. Böylece kişi kendini ve çevreyi daha sağlıklı değerlendirebilir, iç huzuru sağlar, başkalarına da faydalı olur.

Özdenetim ⇒	Kişisel Faydaları ⇒	Daha iyi bir uyku Daha iyi bir ruh sağlığı Daha az kaygı ve depresyon
	İlişkisel Faydaları ⇒	Daha az çatışma Daha fazla güven Daha uzun süreli ilişkiler
	Sosyal Faydaları ⇒	Daha az hata Daha fazla saygınlık Daha olumlu imaj

ETKİNLİK

Günlük hayatta yaşayabileceğiniz olayları, bu olaylar sonucundaki duygularınızı, olaya verebileceğiniz abartılı ve pasif davranışları ve olayla ilgili yapabileceğiniz kontrollü davranışları hatırlayınız. Tabloda verilen örneklerden yola çıkarak kendinize ait üç olayı dikkate alarak bu durum karşısında ne hissettiğinizi, bu duruma vereceğiniz abartılı ve pasif tepkiyi ve bu olayda özdenetim sağlayarak verebileceğiniz en kontrollü ve dengeli davranışları yazınız.

OLAY-DURUM	DUYGU	ABARTILI DAVRANIŞ	PASİF DAVRANIŞ	KONTROLLÜ DAVRANIŞ
Bir arkadaşın bizimle ilgili hoş olmayan bir davranışta bulunması	Kızgınlık	Arkadaşla kavga etmek	Görmezden gelmek	Arkadaşla bu sorunu konuşup çözüm aramak
Ailenin bir şeyi yapmamıza izin vermemesi	Üzüntü	Aileden habersizce yapmak	Aileye küsme	Durumun nedenini öğrenerek ikna ya da alternatif yol üretmek

17.3.AMAÇ DEĞERLER

Amaç değerler, bireyin değerlere ilişkin hedefleriyle ilişkilidir. Kişilerin hayat boyu ulaşmak istedikleri birtakım değerleri içerir ve sahip olmak istedikleri hayata dair istenilen sonuçları kapsar. Amaç değerler insanın kendisiyle ya da toplumla ilgili olabilir. Örneğin, içsel uyum kendinizle ilgili bir değerken eşitlik toplumla ilgili bir değerdir. (Çalışkur, Demirhan ve Bozkurt, 2012)

Amaç değerler; sosyal amaç değerler ve kişisel amaç değerleri olmak üzere iki gruba ayrılır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

Sosyal amaç değerler hakkındaki tahminlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Tahminlerinizdeki benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

"Eşitliğin olmadığı yerde haksızlık başkaldırır." (Gustave Le Bon) Cümleinin ifade ettiği yargıyla ilgili düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız ve değerlendiriniz.

SOSYAL AMAÇ DEĞERLER

Rokeach'ın sınıflandırmasına göre sosyal amaç değerler; eşitlik, özgürlük, doğru arkadaşlık, aile güvenliği, olgunlaşmış sevgi, barış içinde bir dünya, güzellikler dünyası, ulusal güvenlik, sosyal onay olarak tanımlanmıştır. Bu değerlerden özellikle olgunlaşmış sevgi, doğru arkadaşlık, eşitlik ve sosyal onay üzerinde durmak yerinde olacaktır.

Değerler Penceresi

Eşitlik

Eşitlik, insanları ileri bir hedefe ulaştırmak üzere aynı başlangıç noktasından koşturmak demektir. Toplumsal adaletin gerçekleşmesi ancak fırsat ve imkân eşitliğini gözetken bir hürriyet ortamı içerisinde sağlanır. Eşitliğin önemi burada devreye girmektedir.

Olgunlaşmış Sevgi

Sevgi, olgunlaştırılması gereken ham duygulardandır ve değişkendir. Olgun sevgi, iki kişinin bireyselliklerini yitirmeden bütünleşmesidir. Olgunlaşmış sevgi, kişinin muhatabını kendi istekleri ve tercihleri doğrultusunda ya da kendisini muhatabının istek ve tercihleri doğrultusunda ilerletmek yerine hem kendisinin hem de muhatabının istek ve tercihlerini hesaba katarak ilerlemektir. Olgunlaşmamış sevgi der ki: Seni seviyorum çünkü sana ihtiyacım var. Olgunlaşmış sevgi der ki: Sana ihtiyacım var çünkü seni seviyorum.

Sosyal Onay

Sosyal onay ihtiyacı, bireyin diğerlerinin onayını araması ve onaylanmamaktan kaçınmaya çalışmasını içeren bir kavramdır. Sosyal onay, sosyal bağların kurulmasını sağlar ve günlük hayatta bir motivasyon kaynağı oluşturur. Yaşamak, bu yaşayışa bir çift gözün şahitlik etmesi ve onay vermesiyle taçlandırılır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

"Kimle gezdiğiniz, kimle arkadaşlık ettiğinize dikkat edin. Çünkü bülbül güle; karga çöplüğe götürür." (Mevlâna) Cümleinin ifade ettiği yargıyla ilgili düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız ve değerlendiriniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

"Aristoteles'e göre mutluluk için gerekli olan unsurlardan biri de doğru arkadaşlıktır." Cümleinin ifade ettiği yargıyla ilgili düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız ve değerlendiriniz.

Doğru Arkadaşlık

Amaç değerler eğitiminin yapı taşlarından biri, arkadaşlık farkındalığı ve bilinci eğitimidir. Arkadaşlık ilişkileri insanların gelişiminde önemli bir rol oynar. Gelişim süresinde arkadaşlar ile yaşanan yoğun ilişkiler, kişilerin yeterli sosyal uyum gösterebilmesi ve gerekli sosyal becerileri kazanması için birçok fırsat sunar. Kişi toplumsallaşmayı yani toplum hâlinde yaşamının birtakım kurallarının olduğunu, bu kurallara uyulmadığında dışlanma yaşayacağını, her zaman kendi isteklerinin gerçekleşmeyeceğini, başkalarının hak ve isteklerine saygılı olması gerektiğini arkadaşları aracılığı ile öğrenir. Kısaca, kişi, arkadaş ilişkileri vasıtasıyla toplumda nasıl davranılması gerektiğini büyük ölçüde öğrenir.

Toplumsal davranışların yanı sıra birey, arkadaş ilişkileri sayesinde kendi yeteneklerinin, üstün ve zayıf yönlerinin neler olduğunu fark ederek kendini tanır. Yaşadığı olaylarla birlikte zaman geçirmenin zevkini, takdir edilip saygı duyulmanın hazzını, birliktelik duygusunun mutluluğunu yaşar. Lider olma, yönetme, belli bir

amaca yönelik takım çalışmasına katılabilme, özveride bulunma ve fedakârlık duygusu, sorumluluk alabilme gibi özellikler ev ortamından çok çevrede yani arkadaş ilişkilerinde kazanılabilir.

Görüldüğü üzere arkadaşlık ilişkileri insan hayatı için önemlidir fakat daha önemli olan nasıl bir arkadaşla sahip olduğudur. Çünkü arkadaş seçimi, hayat ve karakter seçimidir aynı zamanda. Çoğu zaman arkadaşlığın başlangıcı tercihlere göre değil, tesadüflerle olsa da arkadaşlığın seyri ve devamında seçimler ve irade söz konusudur. Bu nedenle nasıl bir arkadaşlığa sahip olduğunu bilmek, bu arkadaşlığın yararlarını ve zararlarını fark edebilmek kişinin elindedir. İşte bu noktada kişi, nasıl bir arkadaş olduğunu ve nasıl bir arkadaşı olduğunu bilmelidir ki böylece doğru yapıldığında hayatına büyük katkılar sağlayacak olan arkadaşlık ilişkilerini en iyi düzeyde yönetebilsin.



ETKİNLİK

Yukarıdaki boş alanın içine kendinizi iyi arkadaş olarak anımsatan bir durumun resmini çiziniz. Daha sonra bir arkadaş olarak kendinizi nasıl gördüğünüze dair bir kompozisyon yazınız.

Ben iyi bir arkadaşım (Ben iyi bir arkadaş değilim) çünkü

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PERFORMANS GÖREVİ

Trafik lambaları güvenliği sağlamak adına bireyi yönlendirir. Arkadaşlık ilişkilerinde de bazen kişi güvenliğini sağlamaya ihtiyaç duyar ve birtakım belirtiler bu güvenliğini sağlamak adına kişiye yardımcı olabilir. Kişinin arkadaşlık ilişkilerinde karşılaşacağı bazı durumlar ona doğru arkadaşlığı, bazıları dikkat edilmesi gereken arkadaşlığı gösterirken bazıları da kötü arkadaşlığa işaret edebilir.

Aşağıda doğru, yanlış ve dikkat edilmesi gereken arkadaşlıkla ilgili birtakım cümleler verilmiştir. Bu cümleleri boş tabloya uygun bir şekilde yerleştiriniz.

1. Arkadaşım başka arkadaşlarımla vakit geçirdiğimde bundan rahatsız olmaz.
2. Arkadaşım beni başka insanlara karşı kıskırtır.
3. Arkadaşım sınavlarım ya da önemli birtakım işlerim olduğunda, bunları yapmam için beni teşvik eder.
4. Arkadaşım beni duygusal ve/veya fiziksel olarak incitebilir.
5. Bazen arkadaşım benle dalga geçer.
6. Arkadaşım beni istemediğim şeyleri yapmam için zorlar.
7. Arkadaşım beni veya önemsedığım insanları çok fazla eleştiriyor.
8. Arkadaşım benle duygu ve düşüncelerini paylaşır.
9. Arkadaşım birlikte yaptığımız bir plana sadık kalmaz.
10. Arkadaşım düşünce ve fikirlerime saygı duyar.
11. Arkadaşım tehlikeli ya da yanlış bir şey yaptığımda beni uyarır ve bu işten vazgeçmemi sağlar.
12. Arkadaşım tehlikeli ya da yanlış bir şey yaptığımda benimle birlikte aynı şeyi yapar.
13. Arkadaşıma kendimle ilgili özel bir şey söylersem, başka birilerine söylemeyeceğine dair emin değilim.
14. Arkadaşım öfkelenildiğinde korkuyorum.
15. Arkadaşımın yaptığı bir şeyi hatalı bulsam bile hatasını ona söylemekten çekinirim.
16. Beni mutlu eden bir şey olduğunda arkadaşım da benimle birlikte mutlu olur.
17. Kimlerle arkadaşlık yapıp yapmayacağıma arkadaşım karar verir.
18. Ne kadar uyarırsam uyarayım, arkadaşım tehlikeli ya da olumsuz bir davranışı yapmaya devam eder.
19. Önemli bir sınavım ya da işim olduğunu bilse bile arkadaşım onun yanına gitmemi ister.

ARKADAŞLIK LAMBASI	
	Kötü Arkadaşlığın İşareti
	Dikkat Edilmesi Gereken Arkadaşlığın İşareti
	İyi Arkadaşlığın İşareti

PERFORMANS GÖREVİ (CEVAP ANAHTARI)

ARKADAŞLIK LAMBASI	
 Kötü Arkadaşlığın İşareti	- Arkadaşım öfkелendiğinde korkuyorum. - Arkadaşım beni veya önemsemediğim insanları çok fazla eleştiriyor. - Arkadaşım beni duygusal ve/veya fiziksel olarak incitebilir. - Arkadaşım beni başka insanlara karşı kıskırtır. - Arkadaşım beni istemediğim şeyleri yapmam için zorlar. - Arkadaşım tehlikeli ya da yanlış bir şey yaptığımda benimle birlikte aynı şeyi yapar. - Önemli bir sınavım ya da işim olduğunu bilse bile arkadaşım onun yanına gitmemi ister.
 Dikkat Edilmesi Gereken Arkadaşlığın İşareti	- Arkadaşıma kendimle ilgili özel bir şey söylersem, başka birilerine söylemeyeceğine dair emin değilim. - Bazen arkadaşım benle dalga geçer. - Arkadaşımın yaptığı bir şeyi hatalı bulsam bile hatasını ona söylemekten çekinirim. - Kimlerle arkadaşlık yapıp yapmayacağıma arkadaşım karar verir. - Ne kadar uyarırsam uyarayım, arkadaşım tehlikeli ya da olumsuz bir davranışı yapmaya devam eder. - Arkadaşım birlikte yaptığımız bir plana sadık kalmaz.
 İyi Arkadaşlığın İşareti	- Arkadaşım düşünce ve fikirlerime saygı duyar. - Arkadaşım benle duygu ve düşüncelerini paylaşır. - Beni mutlu eden bir şey olduğunda arkadaşım da benimle birlikte mutlu olur. - Arkadaşım başka arkadaşlarımla vakit geçirdiğimde bundan rahatsız olmaz. - Arkadaşım tehlikeli ya da yanlış bir şey yaptığımda beni uyarır ve bu işten vazgeçmemi sağlar. - Arkadaşım sınavlarım ya da önemli birtakım işlerim olduğunda, bunları yapmam için beni teşvik eder.

ETKİNLİK

Hayalinizdeki arkadaşını anlatan bir kompozisyon yazınız.

Neden böyle bir arkadaş istediğinizi belirtiniz.

Öyle bir arkadaşım olsun ki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hayalinizdeki arkadaşınızla en mutlu olacağınız bir durumu arkadaşlarınızla paylaşınız.

Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

PERFORMANS GÖREVİ

Dört değerin anlatıldığı bir pencere ve bu pencere açıldığında her bir bölümü için ayrı bir manzaranın ortaya çıktığını hayal ediniz. Sizce bu pencerenin her bir bölümü nasıl bir manzaraya sahip olurdu, düşününüz. Kutulara verilen değerle ilgili ve her bir bölümde ayrı bir görüntü olacak şekilde bir manzara çiziniz. Daha sonra manzaralarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlikleri ve farklılıkları değerlendiriniz.

OLGUNLAŞMIŞ SEVGİ	DOĞRU ARKADAŞLIK
EŞİTLİK	SOSYAL ONAY

KİŞİSEL AMAÇ DEĞERLER

Rokeach'ın sınıflandırmasına göre kişisel amaç değerleri; başarı, sağlık, içsel uyum, özsaygı, bilgelik, rahat bir yaşam, heyecan dolu bir yaşam, haz, selamet olarak tanımlanmıştır. Bu değerlerden özellikle başarı, heyecan dolu yaşam, içsel uyum ve özsaygı üzerinde durmak yerinde olacaktır.

Başarı

Başarı, istenen sonuca ulaşma, güdülen amaca erişme, isteneni elde etmedir. Başarmak aslında; insanın içinde mevcut olan hırsın, mücadele etme kuvvetinin kısacası hayata olan tutunmasının ortaya çıkarılmasıdır. Bu nedenle de insanlar kendilerine, kendi hayatları noktasında birtakım gayeler sunarak birtakım başarılar elde etmeye çalışırlar.

Yale Üniversitesi mezunları üzerinde yapılan bir araştırma, mezuniyetten 20 yıl sonra mezunların %3'nün kalan %97'den açık ara önde olduklarını göstermektedir. Bu yüzde %3 daha iyi bir sosyal yaşantıya, paraya ve ilişkilere sahip. Peki, bunlar diğer %97'de olamayan neye sahiptiler? Varlıklı bir aile, daha yüksek notlar, farklı bir cinsiyet ya da etnik köken? Hayır. Bu %3'ün yazılı hedefleri olduğu tespit edilmiştir.

ETKİNLİK - 1

Başarı için hangi alanlarda iyi olduğunuzu bilmek önemlidir. Aşağıdaki soruları ve cevapları not ediniz.

Neleri iyi yapıyorum?

Hayatımdaki iyi şeyler neler?

İsteklerinizi düşünmek başarı için hedef belirlemenize yardımcı olacaktır. Aşağıdaki soruları hayal ederek doldurunuz.

Olmak istediğim her şey (yazar, genel müdür, kendinden emin bir kişilik vb.)

.....

Yapmak istediğim her şey (kayak yapmayı öğrenmek, dağa tırmanmak vb.)

.....

Sahip olmak istediğim her şey (yüzme havuzlu bir ev, akıllı çocuklar vb.)

.....

ETKİNLİK - 2

Uygun hedefler belirlemek için hedefinizin özel, ölçülebilir, başarılabılır, gerçekçi ve somut olması gerekmektedir. Hedefinizde olması gereken özellikleri kavramak için soruları cevaplayınız.

Özel Hedefler:

Özel bir hedefin gerçekleştirilme olasılığı genel bir hedeften çok daha fazladır. Özel bir hedef oluşturabilmek için aşağıdaki altı soruya cevap vermelisiniz. Örnek: "Forma girmek" genel bir hedef iken "30 günde 2 kilo vermek" özel bir hedeftir.

Ne? Neyi başarmak istiyorum?

Kim? Kimi/kimleri içeriyor?

Nerede? Nerede olacağım?.....

Nezaman?Nezamanolacak?.....

Hangi? Hangi şeyler bana yardımcı olur, hangileri beni engeller?

Niçin? Bunu niçin istiyorum?

Ölçülebilir Hedefler:

Gelişmeleri ölçmeniz, doğru yolda olduğunuzu anlamanıza (eğer yoldan çıktıysanız fark etmenize) ve hedefinizi gerçekleştirmeniz için gereken motivasyonu sağlayacak başarma zevkini tatmanızı sağlar.

Kendinize "Onu başardığımı nasıl anlayacağım?" sorusunu sorunuz ve cevabı not ediniz.

.....

.....

.....

Başarılabılır Hedefler:

Sizin için en önemli olan hedefleri tanımladığınızda, onları gerçekleştirmenin yollarını bulmaya başlarsınız. Aynı zamanda onlara ulaşmak için gerekli tutumları, yetenekleri ve mali kapasiteyi oluşturursunuz. Ek olarak daha önce gözden kaçırdığınız ve sizi hedeflerinize yaklaştıracak fırsatları fark edersiz.

Başarılabılır hedeflerinizi netleştiriniz ve not ediniz.

.....

.....

.....

ETKİNLİK -2 (DEVAM)**Gerçekçi Hedefler:**

Bir hedefin gerçekçi olabilmesinin ön şartları, sizin onu istemeniz ve onun için çaba harcamanızdır. Bir hedef hem yüksek hem de gerçekçi olabilir; hedeflerinizin ne kadar yüksek olacağına karar verecek tek kişi yine sizsiniz! Gerçekçi hedefinizi netleştiriniz ve not ediniz.

.....

.....

.....

Somut Hedefler:

Hedefin somut olabilmesi için onu duyularınızdan herhangi biri ile canlandırmanız yeterlidir. Zihninizde onun resmini görebilirsiniz, onu başardığınızda birinin sizi kutladığı duyabilirsiniz, başarıyı tadabilirsiniz ya da yeni bir şeyin kokusunu alabilirsiniz. Eğer bunu başarabilirseniz, hedefi özel ve ölçülebilir yapma şansınız artacaktır.

En çok ulaşmak istediğiniz hedefinizi somutlaştırarak hayalinizde canlandırınız ve not ediniz.

.....

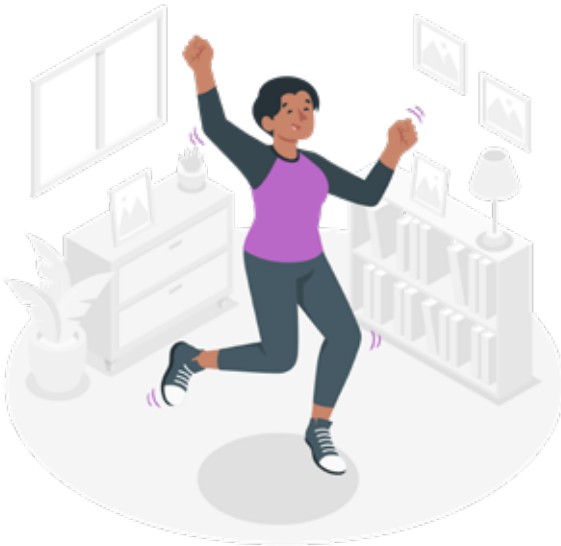
.....

.....

Heyecan Dolu Yaşam

Hayatta kalmak ile yaşamak arasında oldukça görünür fark vardır. Bu farkı oluşturan coşkudur. Buna karşın hayatın hep maddi tarafına odaklanan kişiler, yaşamın mana boyutunu, taşıdığı anlamı ve coşkusunu dikkate almayı gözden kaçırmaktadırlar. Oysaki hayatı heyecan dolu ve coşkuyla yaşamak, hayata karşı bir borçtur. Bu heyecan ve coşku, var olunan zamana ve zemine daha fazla neşe ve renk katar. Hayatı dipten tavana kadar yaşamaya yardımcı olur ve yapılan işleri bereketlendirir. Kişilerin hem karşılaştığı engelleri aşmaya yardımcı itici bir güç hem de kişilerin sergileyecekleri tüm davranışlarda motivasyona sebep olur.

Heyecan dolu yaşam var olan hiçbir şeyi sıradan görmemekle başlar. Bu hayat tarzını benimseyen insanlar sahip oldukları nimetlere mucizevi bir bakışla yaklaşırlar. Örneğin; yağmurda ıslanmaktan korkmayıp ardından çıkacak gökkuşağını hayal ederek izlemek, elimize aldığımız bir meyvenin yaratılış hikmetini düşünerek, rengine, içinde barındırdığı vitaminlere hayranlık duyarak yiyecek.



Hayatın baharı ancak heyecan ve coşkuyla gelir. Bunlarsız hayat çiçeksiz bahar gibidir. Osho şöyle der; "Coşku duy! Öyle çok neden var ki: Çiçekler açıyor, kuşlar ötüyor, güneş gökyüzünde parlıyor, bunlar için kutlama yap! Nefes alıyorsun ve hayattasın, bilincin açık, bunu kutla." Sürekli faal olup hayattan tat alan hatta bununla da yetinmeyip daha başka tatları keşfeden insanlar, içlerindeki coşkuyla hareket edenlerdir. İnsan, ne kadar heyecan duyarsa kendini o kadar genç ve dinamik hisseder.

Kişi, coşku hissetmiyorsa hayatında onu heyecanlandıran hayalleri yoktur ya da hayallerinin ölmesine izin vermiş demektir (Erşahin, C., 2018). Yarınları dair umudu diri olanların her anı coşkuyla doludur. Onlar, aldığı her nefese coşku katarak hayatını monotonluktan kurtarırlar.

ETKİNLİK

Hayatınıza heyecan ve coşku veren, hayatınızı daha heyecanlı hâle getirebilecek şeyleri not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

İçsel Uyum

İçsel uyum, düşünce, duygu ve davranışın birbiriyle uyum içinde olması olarak anlaşılabilir. Birey, düşünce, duygularla ve davranışla ya da davranışlar düşünce ve duygularla uyumluysa içsel uyumu yakalayabilir; böylece iç çatışmalardan korunabilir.

ETKİNLİK

Örnekten yola çıkarak yardım alarak içsel uyum yakaladığınız düşüncelerinizi, duygularınızı, davranışlarınızı düşünerek cevaplayınız.

DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Yardım etmek güzel bir davranıştır.	Yardım ettiğimde mutlu hissederim.	Yardıma ihtiyacı olan biri gördüğümde yardım ederim.

Özsaygı

Bireyin kendisine verdiği değere benlik saygısı, kendilik değeri, öz değer ya da özsaygı denmektedir. Özsaygı, kişinin kendisini yeterli, önemli ve değerli bulup bulmadığıyla ve kendisini kabul edip etmediğiyle ilgilidir. Özsaygı, kişinin kendisine verdiği değer ve kendisini nasıl hissettiğidir. Özsaygının yüksek ya da fazla olması, bireyin kendisini yeterli, önemli ve değerli bulduğu ve kendisini kabul ettiği anlamına gelir. Düşük olması ise kendini yetersiz, önemsiz ve değersiz hissettiği ve kendisini kabul etmediği anlamına gelir. Kişinin kendisini kabul etmesi, hatalarına, zayıflıklarına ya da olumsuz özelliklerine rağmen kendini sevmek ve kabul etmektir.

İnsan her zaman kendisini öyle hissetmese de bizler değerlidir. Öncelikle sadece var olduğu için değerlidir ve var olduğu için saygıyı ve değer görmeyi hak eder. Ancak hakların olduğu yerde sorumluluklardan da bahsetmek gerekir. Eğer birey, insan olarak var olduğu için saygı ve değer görmeyi istiyorsa, bunun karşılığında insan olarak herkese saygı göstermek ve değer vermek de sorumluluğudur. Eğer bireyin benlik saygısı ve özgüveni yüksekse başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilir, gerektiğinde “hayır” diyebilir, başarısızlıklar karşısında yıkılmak yerine hatalarından ders alarak yoluna devam edebilir ve stresli durumlarda dağılmadan bir bütün olarak kendisini koruyabilir. Kişi kendisine, özelliklerine ve becerilerine güvendiği için kötü günleri atlatacağına inanır. Benlik saygısı ve özgüveni yüksek olduğunda birey başkalarının alaylarının, kırıncı sözlerinin ve yıkıcı eleştirilerinin kendisini yıkmalarına ve üzmelerine izin vermez. Yüksek benlik saygısına, kendilik değerine ya da öz değerine giden yol, kendisini sevmekten ve kendisine saygı duymaktan geçer. Eğer birey kendisini sevmez ve saygı duymazsa diğerlerinin kendisini sevmelerini ve saygı duymalarını beklemesi uygun olmaz. Çünkü onlara “Ben değersizim, senin beni sevmeni beklemiyorum.” mesajını vermiş olur.

Benlik saygısı yüksek olan kişilerin özgüvenleri de yüksektir. Kendileriyle barışıktırlar, kendileriyle dalga



geçebilirler. Başlarına gelen komik olayları çekinmeden herkesle paylaşırlar. Diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurarlar. Bulundukları ortama daha kolay uyum sağlarlar. İnsanlarla ilişkilerinde karşı tarafın kendini olduğu gibi kabul ettiğine inanırlar. Bu nedenle de sosyal yaşamlarında veya yakın ilişkilerinde rahat davranırlar. Duygu ve düşüncelerini rahat ifade edebilirler. Gerekliğinde “hayır” demeyi bilirler. Başarısızlıklar karşısında hatalarından ders alarak yoluna devam edebilirler. Zayıf yönlerini bilirler ve bunları değiştirmek için çaba sarf ederler. Stresli durumları daha kolay atlatabilirler.

Benlik saygısı düşük olanların özgüvenleri de düşüktür. Sıkılgan ve utangaçtırlar. Kendisiyle dalga geçemediği gibi, başkalarının kendisiyle dalga geçmesinden korkarlar. Başarısız olmaktan çok korktukları için olumlu riskler alamazlar.

Başkalarının onları sevmediklerini ve başaklarına güvene-

meyeceklerini düşündükleri için sağlıklı ilişkiler kuramayabilirler. Stresli durumlarda dağılabilirler. Eleştirilmeye hassasiyet gösterirler, onaylanma endişeleri nedeniyle kendi düşünce ve duygularını ifade etmekte zorluklar yaşarlar. Başkalarının düşünceleri kendilerinin önündedir. Sosyal ortamlarda kendilerini rahatsız hissederler. Kendilerine inançları zayıftır. Yaşadıkları olumsuzluklarla başa çıkmada zorluk yaşarlar. Dışsal koşulların yaşamını çok fazla etkilediğine inanırlar. Dışsal desteklere daha çok ihtiyaç duyarlar.

ETKİNLİK

Kendi özelliklerinizi düşünerek nasıl bir özsaygınız olduğunu not alınız ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

ETKİNLİK

Şekildeki termometre yardımıyla kendinizde özsaygınızın eksilmesine ve yükselmesine neden olan durum, kişi, olay ve sözleri belirleyiniz. Üst tarafa size kendinizi iyi hissettiren durumları, aşağı tarafa da kendinizi en kötü hissettiğiniz durumları listeleyiniz ve bunlara birer sayı veriniz. 1 sayısı, kendinizi en kötü hissettiren durum (kişi, olay ya da söz); 10 sayısı kendinizi en iyi hissettiğiniz durum (olay, kişi ya da söz). Buna göre aşağıdaki termometreyi doldurunuz.



100	
90	
80	
70	
60	
50	
40	
30	
20	
10	
0	

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu ünite de öğrendiklerinizi değerlendiriniz.
Bu bölümden önce manevi değerler ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde manevi değerler ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi değerlerin temel görevlerinden değildir?

- Bireyi sosyal konularda belirli bir pozisyon almaya yöneltmek
- Bireyin kendisini ve diğerlerini değerlendirmesinde ve yargılamasında, kendisini veya diğerlerini yüceltmesi veya kusurlu bulmasında ölçüt olmak
- Bireyin kendisini diğerleriyle kıyaslayarak ahlaklılığını değerlendirmesinde ölçü olmaktır
- Belirli bir politik veya dini ideolojiyi diğerine tercih etmesini sağlamak
- Bireyin kendisini yargılamasına rehberlik etmek

2. Aşağıdakilerden hangisi araç değerlerden değildir?

- Özgürlük
- Yardımseverlik
- Sorumluluk
- Dürüstlük
- Bağışlayıcılık

3. Aşağıdakilerden hangisi amaç değerlerden değildir?

- Sorumluluk
- Eşitlik
- Doğru arkadaşlık
- Olgunlaşmış sevgi
- Sosyal onay

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

- Amaç değerler; değerler ve değerleri olmak üzere iki gruba ayrılır.
- Araç değerler; değerler ve değerleri olmak üzere iki gruba ayrılır.

3. en basit hâliyle, insanı harekete geçiren duygudur. Gayreti artıran en önemli duygu ise'tir.
4. Kendini kontrol etme, sınırlarını bilme, planlı ve programlı hareket etme, istikrarlı olma için çok önemlidir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Başarı, istenen sonuca ulaşma, güdülen amaca erişme, isteneni elde etmedir. Başarmak aslında; insanın içinde mevcut olan hırsın, mücadele etme kuvvetinin kısacası hayata olan tutunmasının ortaya çıkarılmasıdır. ()
2. Amaç değerler eğitiminin yapı taşlarından biri, arkadaşlık farkındalığı ve bilinci eğitimidir. Arkadaşlık ilişkileri insanların gelişiminde önemli bir rol oynar. ()
3. Benlik saygısı ve özgüveni yüksek olduğunda birey başkalarının alaylarının, kırıcı sözlerinin ve yıkıcı eleştirilerinin kendisini yıkmalarına ve üzmelerine izin vermez. ()
4. Olgunlaşmış sevgi, kişinin muhatabını kendi istekleri ve tercihleri doğrultusunda ya da kendisini muhatabının istek ve tercihleri doğrultusunda ilerletmek yerine hem kendisinin hem de muhatabının istek ve tercihlerini hesaba katarak ilerlemektir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Amaç değerler nedir, kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

2. Araç değerler nedir, kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

3. Sosyal amaç değerleri, örneklendirerek anlatınız.

.....

.....

.....

4. Amaç ve araç değerlerin hayattaki önemini açıklayınız

.....

.....

.....



Rokeach Değer Envanteri

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamanız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Aktepe, V. (2015). Etkinlik temelli değer eğitiminin üyelerin yardımseverlik tutumlarına etkisi. *Researcher: Social Science Studies*, 2(3), 17-49
2. Bilgin, N. ve Araz, A. (1995). Rokeach Değer Envanteri, N. Bilgin (Ed.), *Sosyal Psikolojide Yöntem ve Pratik Çalışmalar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
3. Çalışkur, A., Demirhan, A. ve Bozkurt, S. (2012). Değerlerin belirli meslek alanları ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, (17), 1. 219-236.
4. Çalışkur, A., Demirhan, A., Bozkurt, S. (2012). Değerlerin belirli meslek alanları ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 17,1, 219-236. (EBS-CO).
5. Çalışkur, E. A. (2008). Üniversite öğrencilerinin yaşam değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
6. Çötök, T. (2017). Aristoteles'te tercih- mutluluk ilişkisi ve kahraman'cı bir değerlendirme. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 113-121.
7. Erşahin, C. (2018). *Kafesin İçerisindeki Hayat*. Tutku Yayınevi.
8. Eyri, Cihan. (2019). *Başarının 11 adımı*. Kaliteofisi Yayınları.
9. Göldağ, B. (2015). Öğrencilerin şiddet eğilimi düzeyleri ve değer algıları. *TÜBAV Bilim*, 8(4), 1-15.
10. Güçlü, M. (2015). Türkiye'de değerler eğitimi konusunda yapılan araştırmalar. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(38), 720-723.
11. <http://teddenizli.k12.tr/wpcontent/uploads/2017/01/882778ARKADA%C5%9ELIK.pdf>
12. <http://www.on5yirmi5.com/yazar/aydin-uzkan/168333/coskuyla-yasama-sanati.html>
13. Koç, Ü. R. ve Akdoğan, H. (2018). Çocuklara değer aktarımının önemi. *JASSS*, 65, Spring. 1-16.
14. Lukoff, D. (1998). From Spiritually emergency to spiritual problem: the transpersonal roots of the new dsm- iv category. *Journal of Humanistic Psychology*, 38(2). 21-50.
15. Schermerhorn, J.R., Hunt, J.G. ve Osborn, R.N., (1994), *Managing Organizational Behavior*, 5th Ed., John Wiley & Sons, Newyork.
16. Spilka, B., Hood, R.W., Hunsberger, B., ve Gorsuch, R. L. (2003). *The psychology of religion: an empirical approach* 3rd Edit., New York: Guilford.
17. Tarhan, N. (2015) *Değerler Psikolojisi ve İnsan: Güzel İnsan Modeli*. İstanbul, Timaş Yayınları.
18. Weber, J. (1990). Managerial value orientations: A typology and assessment. *International Journal of Value-Based Management* 3(2):37-54

18. ÜNİTE

SINIR ÇİZME VE HAYIR DEME BECERİLERİ



Uzman Klinik Psikolog
Ömer BAYAR



18. ÜNİTE SINIR ÇİZME VE HAYIR DEME BECERİLERİ

TEMEL KAVRAMLAR

Sınırlar
Sınır çizme
Sınır koyma
Hayır deme
Ben ve öteki

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

- 18.1. SINIRLARI FARK ETMEK
18.2. SINIRLARI KORUMAK



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de sınırların ne olduğunu ve neden var olduğunu, sınırları fark etmeyi, sınırları korumayı, hayır demenin neden zor olduğunu, nasıl hayır demek gerektiğini ve neye kime hayır demek gerektiğini öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Sınırlar nedir ve neden var, açıklayınız.
2. Sınırları nasıl tanırırsınız, açıklayınız.
3. Hayır demek neden zor, açıklayınız.
4. Nasıl hayır demeli, düşüncelerinizi açıklayınız.
5. Neye ve kime hayır demeniz gerekir, düşüncelerinizi paylaşınız.



Çocuklar İçin Hayır Diyebilme Becerisi Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Sınırların ne olduğu ve neden var olduğu hakkındaki düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

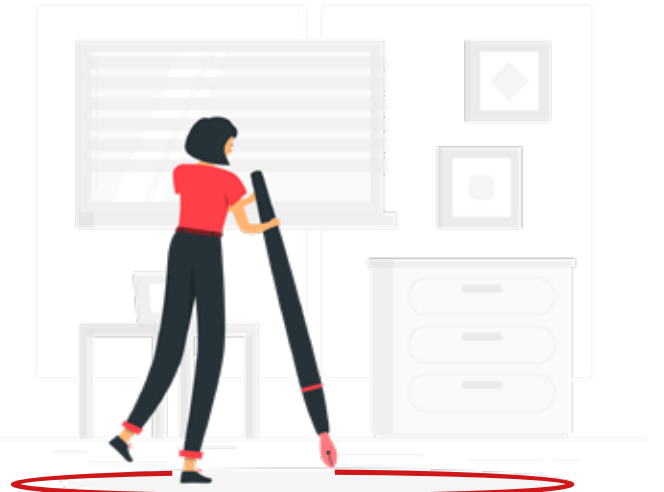
18.1.SINIRLARI FARK ETMEK

Sınır çizibilme becerisini kazanmak için öncelikle sınırların ne olduğuna ilişkin net bir anlayış geliştirilmesi gerekmektedir.

Sınırlar Neden Var?

İnsanlar tek başına yaşayan canlıların aksine toplumsal bir hayat sürer. Ailece yaşamak, evlenmek, arkadaş edinmek, bir takımı destekleyen taraftarlardan biri olmak gibi farklı gruplarla birlikte paylaşımcı bir yaşama sahiptir. Birbirinden çok uzak yerlerde yaşamak yerine şehir, kasaba ve köy gibi yerlerde bir araya gelerek toplumsal bir yaşam tarzını benimsemişlerdir. Bir arada yaşamının ise bazı zorlukları vardır. Birçok insanın birbiriyle uyumlu olarak yaşayabilmesi zordur; bu nedenle insanlar arasındaki uyumu sağlayan kurallar, kanunlar, ikaz ve uyarı tabelaları vardır. Bu sayede herkes nerede ne yapabileceğini ya da yapamayacağını bilir ve birbirini rahatsız etmeden yaşar. Örneğin, birey park yapılmaz tabelasını gördüğü bir yere araba park etmez. Böylece oradan geçmek zorunda olan başka insanlar zorluk yaşamazlar ya da etrafında duvar olan bir bahçe gördüğü zaman oranın bir başkasına ait olduğu ve bahçesine girilmesini istemediği anlaşılır. Dünyada buna benzer somut ve görülebilir sınırlar vardır ve fark etmesi kolaydır. Bunun yanında insanın manevi sınırları da mevcuttur. Bu sınırlar, kişinin hayata dair bakış açısını, beklentilerini, istediklerini ve istemediklerini temsil eder. Yani aslında sınırlar, bireyin kim olduğunu tanımlar ve başkalarıyla bireyi ayıran bir çizgi gibidir. Kişi, bu sınırlara uygun bir şekilde yaşadığında kendisini daha rahat ve güvende hisseder. Çünkü sınırlar aslında kişinin alışık olduğu, sevdiği ve istediği yaşam tarzını gösterir. Örneğin, kişi bir bahçesi olduğunu ve bu bahçeye çok güzel çiçekler diktiğini, her yerini çimlerle kapladığını düşündüğünde başkalarının bu bahçeye girip çimlerini ezmesini, çiçeklerini koparmasını istemezse ne yapar? Onun etrafına bir çit inşa eder. Bahçesini korumak için nasıl çevresine çitlerle bir sınır çiziyorsa kendini birey yapan duygusal ve manevi alanları da sınırlar çizerek koruması gerekir.

İnsanın sınırlarını belirlemesinin kendi alanını korumanın yanında başka faydaları da vardır. Sadece başkalarının değil kendi alanını da net bir şekilde görmeyi sağlar. Eğer çitlerle çevrelerse kendi bahçesinin nerede başladığı ve nerede bittiğini daha iyi anlayabilir, bu alan içinde özgürce hareket edebilir. Bunun yanı sıra sınırlar sayesinde nelerin kendi sorumluluğunda olup olmadığını tanıması kolaylaşır. Nelerin kendi bahçesine ait olduğunu bilir, kendi sorumlulukları dışındaki işlerle uğraşmak zorunda kalmaz. Sonuç olarak birey, başkalarından değil, öncelikle kendisinden sorumludur. Sınırların bir diğer özelliği ise değişken olmasıdır. İnsan ömrü boyunca sabit tek bir sınıra sahip olmaz. Kişilere, olaylara, zamana, nasıl hissettiğine bağlı olarak sınırları değişim gösterebilir. Örneğin, yaz tatillerinde kendisini dışarı davet eden arkadaşlarıyla uzun saatler beraber vakit geçirebilirken okullar açıldığında daha kısıtlı vakit geçirebilir, kendisini dışarı davet eden bir arkadaşını geri çevirebilir. Özel bir eşyasını pek samimi olmadığı birisine ödünç vermezken yakın bir dostuna vermede sakınca görmeyebilir. Daha önce sık sık yemek yemeye gittiği bir restoranda yemeğinden kıl çıkması üzerine bir daha oraya gitmek



istemeyebilir, kendisine saygısızlık eden ve zarar veren biriyle ilişkisini sonlandırabilir. Sınırlar örneklerde olduğu gibi farklı durumlara bağlı olarak yavaş yavaş şekillenir ve değişime uğrar. Ayrıca sınırlar tamamen geçilemez değildir. İnsanın kendisi için faydalı ve uygun olan şeyleri içeri alabilecek kadar geçirgen ancak zarar verebilecek şeyleri dışarıda tutabilecek kadar sağlam olmalıdır sınırlar. Bu dengeyi sağlayabilecek kişiler ise bireyin kendisidir. Kişi kendi sınırlarını içinde bulunduğu şartlara ve durumlara uygun olarak yenilemelidir.

Zaman zaman farklı ortamlarda, başka insanlar bilerek veya bilmeyerek sınırlara müdahale edebilir. Sınırlara müdahale edilmesi veya görmezden gelinmesi kasıtlı olarak yapılmasa bile bireyi rahatsız eder. Alışık olduğu ve yapmayı istediği şeyleri yapamamak ya da istemediği şeyleri yapmak zorunda bırakılmak insanın hoşuna gitmez. Böyle zamanlarda gerginlik, huzursuzluk, üzüntü, öfke, çaresizlik, hayal kırıklığı, haksızlığa uğramışlık gibi duygular sıklıkla yaşanabilir.

ETKİNLİK

Örnek olayları okuyunuz. Bu olayların kendi başınıza geldiğini hayal etmeye çalışınız. Eğer bu olaylar gerçek hayatta sizin başınıza gelseydi hangi duyguları hissederdiniz not alınız.

YARAMAZ KARDEŞ!

Sınavınız var ve ders çalışmanız gerekiyor. Yorgun bir şekilde kitabınızı okumaya ve anlamaya çalışıyorsunuz. Bu sırada kardeşiniz koşarak ve atçılık oynadığını söyleyerek birden odanıza giriyor. Dikkatiniz dağılıyor ve okuduğunuzu anlayamıyorsunuz. Kardeşinize odadan çıkması gerektiğini söylüyorsunuz ancak oyun oynadığını söyleyerek sizi dikkate almıyor.



Duygularım:

MERAKLI KUZEN!



Başınızdan geçen olayları yazdığınız bir günlüğünüz var ve sizin için çok önemli çünkü başkalarına anlatamadığınız duygularınızı, düşüncelerinizi, başınızdan geçen olayları bu günlüğe yazıyorsunuz ve onu çekmecenizde saklıyorsunuz. Hafta sonu sizde kalan kuzeniniz çekmeceniz açıkken günlüğünüzü görüp eline alıyor. Okumasını istemediğiniz için yerine koymasını çünkü sizin için özel olduğunu söylüyorsunuz. Kuzeniniz ise size vermeyerek günlüğü okumaya çalışıyor.

Duygularım:

ISRARCI ARKADAŞ!

Giymeye bile kıyamadığınız ve çok sevdiğiniz bir elbiseniz var. Sadece özel günlerde giyiyor ve dolabınızda özenle tutuyorsunuz. Arkadaşınız bir doğum günü partisine davetli olduğunu ancak giyecek yeterince güzel bir şeyi olmadığını söylüyor. Sizin elbisenizi ise çok beğendiğini ve onunla bu partiye giderse herkesin kendisini beğeneceğini anlatarak elbisenizi ödünç istiyor. Bu arkadaşınıza daha önceden de bir hırkanızı verdiğinizi ancak size lekeli bir şekilde geri verdiğini hatırlıyorsunuz. İçinizden vermek gelmiyor ama sizin en iyi arkadaşı olduğunuzu ve ona hep yardımcı olduğunuzu söyleyerek ısrar edince kendinizi mecbur hissediyor ve elbisenizi veriyorsunuz.



Duygularım:

TAKMA İSİM!



Bir sınıf arkadaşınız sürekli adınızla dalga geçiyor ve size takma isimlerle sesleniyor. Bundan rahatsız oluyorsunuz ve bunu yapmaması için uyarıyorsunuz ancak herkesin içinde size takma isimlerle seslenmeye devam ediyor. Üstelik sınıftaki başka çocuklar da size gülüyor.

Duygularım:

ETKİNLİK (DEVAMI)

Örnekleri ve benzer olayları düşündüğünüzde neler hissettiğinizi kontrol ediniz, sizin hayatınızda da bunlara benzer durumlar oluyor mu?

.....
Eğer oluyorsa bu sınırlarınızı yeterince koruyamadığınızın bir göstergesi olabilir mi?

.....
Peki, bu duyguları sürekli yaşamak ister miydiniz?

.....
Bu gibi olayları sürekli yaşamak sizi yorar ve yıpratır mı?

.....
Öyleyse nasıl bir tutum belirlemelisiniz?

Sınırları Tanımak

Sınırlar her insanın kendisine özel alanını ifade eder. Kişinin yapabilecekleri ve yapamayacakları, istedikleri ve istemedikleri gibi içinde bulunmayı tercih edip etmediği durumlara işaret eder. Sınırlar zamana, mekâna, kişiye ve duruma göre farklılıklar gösterebilse de genel anlamda net çizgilere sahiptir. Kişi sınırlarını fark etmeye kendisine soracağı bazı basit sorularla başlayabilir:

- Bunu yapabilir miyim?
- Bunun bana veya başkasına bir zararı var mı?
- Bu benim istediğim bir şey mi?

Bunu yapabilir miyim?

Kişi, kendisinden istenen veya beklenen bir şeyi yapıp yapmayacağına karar verirken kendisine sorabileceği ilk soru, istenen şeyi yapacak güç ve imkânının olup olmadığıdır. Bazen çevresindeki insanların bireyden beklentisi gerçekçi ve makul olmayabilir. Bunu anlamak için bireyin kendisine, "Bunu yapabilir miyim?" diye sorabilmesi gerekir.

ETKİNLİK

Örnekleri okuyarak yaşanabilecekleri hayal etmeye çalışınız ve arkadaşlarınızla tartışınız. Sonrasında karşılaşılabileceğiniz sonuçları okuyunuz ve ne kadarını tahmin edip edemediğinizi kontrol ediniz.

Örnek: Sınıf arkadaşınız, yarınki derse yetişmesi gereken ödevini sizin yapmanızı istiyor. Sizin çok iyi bir arkadaş olduğunuzu, ayrıca derste çok başarılı olduğunuzu ve yaptığınız ödevleri çok beğendiğini söyleyerek sizi ikna ediyor. Kabul ederseniz neler olabilir?

Sonuç: Akşam eve geldiğinizde kendi ödevinizi yaptıktan sonra yorulduğunuzu fark ettiniz. Arkadaşınızın ödevini yapmaya çalıştığınızda daha da yoruldunuz ve kendinize hiç vakit ayıramadınız. Üstelik en sevdiğiniz diziyi izleyemediniz. Belki de arkadaşınızın şuan boş boş oturduğunu düşünüp ona kızdınız ya da kabul ettiğiniz için kendinize kızdınız. Bir diğer olası sonuç ise akşam yapmanız gereken başka bir iş olduğunu hatırladınız. Kalan vakitte de ancak bir ödev yapabilirsiniz. Ya kendi ödevinizi yapıp arkadaşınızınkini yapamayacak ve bu yüzden suçluluk yaşayacaksınız. Ayrıca arkadaşınızla aranızın bozulması ihtimali de yüksek. Ya arkadaşınıza söz verdiğiniz için onun ödevini yapacak ancak kendi ödevinizi yapmadığınız için düşük not alacaksınız. Ya da iki ödevi de bitirebilmek için çok geç vakitte yatacak ve yarın uykusuz ve yorgun bir şekilde günü bitirmeye çalışacaksınız.

Eğer yukarıdakilere benzer sonuçlar yaşama ihtimaliniz varsa başkalarının sorumluluklarının sınırınızı aştığını anlayabilirsiniz!

ETKİNLİK (DEVAMI)

Örnek: Mahalleden arkadaşlarınız birlikte sinemaya gideceklerini söyleyip sizi davet ediyorlar. Eğer kabul eder ve giderseniz ne olabilir?

Sonuç: Arkadaşlarınızla birlikte sinemaya gittiniz. Bunu önceden planlamadığınız için kenara ayırdığınız bir para yoktu. Haftalığınızdan kullandığınız için paranızın azaldığını fark ettiniz ancak artık iş işten geçti. Haftanın geri kalan günlerinde okula harçlıksız gitmek zorunda kaldınız. Ailenizden ek harçlık istediğinizde ise sorumsuz olduğunuz ve kendinizi planlayamadığınız yönünde eleştirildiniz. Bu yüzden kötü hissettiniz ve kendinize kızdınız ya da bunun yerine ailenizin sizi anlamadığını düşünerek onlara kızdınız.

Eğer yukarıdakilere benzer sonuçlar yaşama ihtimaliniz varsa önceden planlamadığınız harcamaların maddi açıdan sınırınızı aştığını anlayabilirsiniz!

Bunu yapmak bana zarar verir mi?

Bazen kişiden istenen ya da yapmayı düşündüğü şeyler kendisi için kolay olabilir. Vakit, güç, maddiyat gibi konularda sıkıntısı olmayabilir ancak kendisine sorması gereken bir diğer soru da “Bunu yapmanın bana bir zararı olur mu? Beni olumsuz etkiler mi?” olacaktır.

ETKİNLİK

Örnekleri okuyarak yaşanabilecekleri hayal etmeye çalışınız ve arkadaşlarınızla tartışınız. Sonrasında karşılaşılabileceğiniz sonuçları okuyunuz ve ne kadarını tahmin edip edemediğinizi kontrol ediniz.

Örnek: Bir arkadaşınız hafta sonu kursa gitmeniz gereken saatte tuttuğunuz takımın maçına gitmeyi teklif ediyor. Çok merak ettiğiniz bu maça gitmenin keyifli olabileceğini düşünüyorsunuz. Eğer derslere girmek yerine maça giderseniz ne olabilir?

Sonuç: Maça gidip keyifli vakit geçirdiniz ancak kaçırdığınız dersler yüzünden konu eksikliğiniz oldu, üstelik bir sonraki derste de aynı konuya devam edildiği için anlamakta zorlandınız. Ders başarınızı ve sınavlardan aldığınız notu olumsuz etkiledi. Bir diğer olası sonuç ise anne ve babanız dersten kaçtığınızı öğrendi ve size çok kızdı. Ayrıca artık size olan güvenleri zedelendi ve bu güveni tekrar oluşturabilmeniz oldukça uzun bir zaman alacak.

Eğer yukarıdakilere benzer sonuçlar yaşama ihtimaliniz varsa sorumluluklarınızı ve önceliklerinizi aksatmanızın hayatınızı olumsuz etkileyerek sınırınızı aştığını anlayabilirsiniz!

Örnek: Kardeşiniz size yolda bisikletle yarışmayı teklif etti. Başta pek istemediniz ancak korktuğunuzu söylediğinizde bu lafın altında kalmayı istemeyip yarışmayı kabul ettiniz. Yarışırken ne olabilir?

Sonuç: Büyük bir hırsla pedalları çevirmeye ve yarışmaya başladınız, yolda o kadar hızlı gidiyordunuz ki bir anda biriniz dengenizi kaybedip düştü ve ciddi şekilde yaralandı. Günün geri kalanı hastanede dikiş atılarak ve kırılan kemiğe alçı kaplanarak geçirildi. Sonraki günlerde dışarı çıkamadan ve ağrılarla geçirmek zorunda kaldınız. Bir diğer ihtimal ise yolda birbirinizi geçmeye odaklanmış yarışırken gelen bir arabayı fark edemeyip trafik kazası geçirdiniz. Çok korktunuz, üzüldünüz ve bu yarış kabul ettiğiniz için “keşke bu olay hiç yaşanmasaydı” diyerek pişman oldunuz.

Eğer yukarıdakilere benzer sonuçlar yaşama ihtimaliniz varsa sizi veya başkalarını tehlikeye atabilecek durumların sınırınızı aştığını anlayabilirsiniz!

Bunu yapmayı istiyor muyum?

Sınırlarını fark etmek için kişi kendisine “Bunu yapmayı gerçekten istiyor muyum?” diye sorabilir. Bazen kişinin bazı şeyleri yapacak gücü ve imkânı olabilir ve bu kendisine zarar da vermeyebilir. Gene de bir şeyin zararsız olması, insanın onu yapması gerektiği anlamına gelmez.

ETKİNLİK

Örnekleri okuyarak yaşanabilecekleri hayal etmeye çalışınız ve arkadaşlarınızla tartışınız. Sonrasında karşılaşılabileceğiniz sonuçları okuyunuz ve ne kadarını tahmin edip edemediğinizi kontrol ediniz.

Örnek: Otobüsle eve dönüyorsunuz. Yaklaşık bir saatlik yolunuz var ve yanınızdaki boş koltuğa birisi oturuyor. Yorgunsunuz ve yolda giderken sessizce dinlenmek istiyorsunuz ancak yanınızdaki kişi sizinle sohbet etmeye ve bir şeyler anlatmaya başlıyor. Alınmasından ya da size tepki vermesinden çekinerek sohbe dâhil oluyorsunuz. Yolculuk sırasında neler olabilir?

Sonuç: Canınız hiç istemediği hâlde kendinizi tanımadığınız bu kişiyle sıkıcı bir sohbet içinde buluyorsunuz. İçinizden “Bir an önce gideceğim yere varsam da insem.” diye geçiriyorsunuz ancak dakikalar geçmek bilmiyor. İçinizin sıkıldığını, bunaldığınızı ve “Yeterrr!” diye haykırmak istediğinizi hissediyorsunuz ancak elinizden bir şey gelmiyor. Ne kadar kötü bir gün geçirdiğinizi düşünerek moraliniz bozuluyor.

Eğer yukarıdakilere benzer sonuçlar yaşama ihtimaliniz varsa sizi rahatsız edebilecek durumların sınırınızı aştığını anlayabilirsiniz!

Örnek: Arkadaşınız sizden izin almadan kalem, silgi, kâğıt gibi eşyalarınızı kullanıyor. Eşyalarınızın habersizce kullanılmasından rahatsız oluyorsunuz. Bu durum sık sık yaşanıyor ancak yanlış anlamasından ya da kırılmasından çekindiğiniz için arkadaşınıza söyleyemiyorsunuz. Bu durumun devam etmesi durumunda neler yaşanabilir?

Sonuç: Arkadaşınızı uyarmadığınız için sizin rahatsız olduğunuzu fark etmiyor ve bir sorun olmadığını düşünerek eşyalarınızı kullanmaya devam ediyor. Siz ise sürekli olarak bu durumun sıkıntısını yaşıyor ve neden söyleyemediğinizi düşünerek kendinize kızılıyorsunuz. Olabilecek bir başka sonuç ise sürekli tekrarlanan bu durumu içinize attığınız için artık dayanılmaz bir hale geliyor ve en sonunda arkadaşınıza sert bir çıkış yapıp tersleyerek tepki gösteriyorsunuz. Bir anda ne olduğunu anlayamayan ve şaşırarak arkadaşınız ile aranız bozuluyor. Fazla tepki göstererek ileri gittiğiniz düşünüyor ve suçluluk hissediyorsunuz.

Eğer yukarıdakilere benzer sonuçlar yaşama ihtimaliniz varsa hoşnut kalmadığınız durumlara sürekli maruz kalmanın sınırınızı aştığını anlayabilirsiniz!

Sınırlarınızı tanımanıza yardımcı olabilecek soruları ve örnekleri inceleyiniz. Şimdi aynı soruları sorarak benzer durumlarda neler yaşayabileceğinizi düşünüp yazınız.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Hayır demenin neden zor olduğu ve geldiği hakkındaki görüşlerinizi not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

18.2.SINIRLARI KORUMAK

Sınırları korumak ve sınırları çizmek için nasıl adımlar atılması gerektiğinin kavranması, bireyin hayatında bunları uygulamaya geçebilmesi adına önemlidir. Sınır çizmeyi zorlaştıran etmenler ve sınır çizilmesi gereken durumlar bilinirse bu daha kolay gerçekleştirilebilir.

Hayır Demek Neden Zor?

Sınır çizme yöntemlerinden biri olan “Hayır!” diyebilmek için öncelikle hayır demeyi zorlaştıran yanlış inanışları bilmek ve bireyin hayır demesini zorlaştıran kendi düşüncelerinin farkında olması gerekir.

Sınırları korumanın neden önemli olduğu bilgisine sahip olduktan sonra bunu nasıl yapacağının da öğrenilmesi gerekir. Sınır çizmenin en basit yolu “hayır” diyebilmekten geçer. “Hayır” kelimesi insanların çocukluk döneminde karşılaştıkları ve öğrendikleri ilk sınır sözüdür. Bu kelime, karşı tarafa istenmeyen bir durum olduğu mesajını çok kısa ve net bir şekilde anlatmaya yarar. Anne babalar, henüz emekleyen bir bebeğe bile elini tehlikeli bir şeye uzattığında “hayır” diyerek tepki verir ve bebekler bu tepkinin ne anlama geldiğini

çok kısa bir sürede kavrar. İnsanlar büyüme sürecinde nelere hayır denildiğini, hangi durumların uygun olup olmadığını önce evde ebeveynlerinden sonra okulda öğretmenlerinden ve daha sonra da yaşam boyunca edindikleri deneyimlerden öğrenmeye devam eder. Kişiler böylece hayır kelimesini duyduğunda karşı tarafın sınırlarının nerede başlamış olduğunu anlar aynı zamanda kendi sınırlarını korumak için nerede hayır demesi gerektiğini fark ederler. Tabii ki “hayır” demek her zaman kolay bir iş değildir. Çeşitli sebeplerle bu sınırı koymak bireye zor gelebilir ve bazı insanlar kendisinde “hayır” diyecek gücü ve motivasyonu bulamayabilir. Bu noktada anlaşılması gereken şey, birey hayır diyemediğinde her zaman bir felaketle karşılaşmasının gerekmediğidir. Ancak kişi bu durumun çoğu zaman keyfinin kaçmasına ve canının sıkılmasına yol açabileceği de unutmamalıdır.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Hayatta hayır demekte zorlanmanıza sebep olan yanlış inanışlarınızın neler olduğunu hatırlayınız ve not ediniz. Notlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

Neden “Hayır” diyemiyorum?

İnsanların zaman zaman “hayır” demekte zorlanmalarına sebep olan bazı yanlış inanışlar vardır. Bu düşünceler aslında gerçek olmayan ancak insanlara gerçek gibi gelen inanışlardır. Bu inanışlara bir göz atmak yerinde olacaktır:

1.Sınır çizersen kötü ve bencil biri olurum

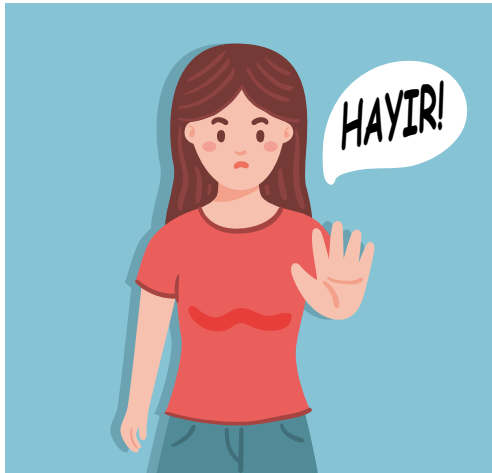
Bencilik, sadece kendi ihtiyaçlarını düşünmek ve başkalarını göz ardı etmektir. Ancak sınır çizmek başkalarını umursamamak demek değildir. Çünkü öncelikle kişi kendinden sorumludur ve kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sınırlarını bilmesi gerekir. Böylece başkalarına nasıl yardım edebileceğine yönelik daha sağlıklı bir fikri olur.

2.Sınırlar beni uyumsuz biri yapar

Bazen birey sınır çizdiğinde diğer insanlara karşı uyumsuz olduğunu düşünebilir. Aslında çoğu zaman sınırlar olmadığında uyumsuzluk ortaya çıkar çünkü kişiler birbirinin alanına müdahale ederek aralarındaki uyumu bozabilir.

3.Sınır çizersen karşımdaki kişiyi incitebilirim

Sınırlar kişinin karşı tarafı incitmek için kullandığı bir silah değil, sadece kendinden ödün veremeyeceği zamanlarda kullandığı bir araçtır. İnsan kendinden bir şey talep eden kişilere her zaman yardım edebilecek durumda olmayabilir. Kişinin sınır çizmesinden rahatsız olan kişiler aslında kendisi sınır problemi yaşayan kişilerdir. Bireylerin yaşarken sınırlarını anlayışla karşılayacak ve kendisine destek olacak kişilere ihtiyacı olacaktır.



4.Sınır çizersen bana tepki gösterip, terk edebilirler

İnsanlar diğerinin koyduğu sınırlardan hoşnut kalmayabilir ve bu çok doğal bir durumdur. Bazı insanlar ötekinin koyduğu sınırları anlayışla karşılar bazıları da onlardan rahatsız olabilir. Yaşamda sadece iletişimde/ilişkide olduğu kişiden “evet” bekleyen ve “hayır dediğinde tepki gösteren kişilerin bireyi yeterince önemsemediği anlaşılabılır. Kişiler kimseyi kendisiyle zorla bir ilişki içinde tutamaz ya da kendisini sevmesini sağlayamaz. İnsanlar sınırlarına saygı gösteren kişilerle daha sağlıklı ilişkiler kurabilir.

5.Sınır koymam öfkeli olduğumu gösterir

Aslında sınır çizmemek öfkeyi artırır. Zamanla kendi alanına müdahale eden, kendinden sürekli talepte bulunan ya da isteklerini göz ardı eden insanlar bireyin yorulmasına, gerilmesine ve bir noktadan sonra öfke patlamaları yaşamasına sebep olabilir. Sağlıklı sınırlar çizildiğinde ise tüm bu birikimin önüne geçmiş olunur ve öfkelenmeye gerek kalmadığı görülür. Sınır çizmenin bir tepki değil cevap olduğu unutulmamalıdır.

6.Sınır çizdiğimde karşımdaki kişiyi üzebilirim

İnsanın sınır çizmedeki amacı, her zaman kendi alanını korumak ve diğer insanların sınırlarını fark etmesini sağlamaktır. Sınır çizmenin karşı tarafı incitme, üzme, canını yakma gibi bir amacı yoktur. Buna rağmen bazı insanlar alınganlık yapabilir, sınır çizildiğinde üzülebilir ve diğerine küsebilir ancak bu kişinin elinde olan bir durum değildir. Kimse çevresindeki insanların sürekli neler hissedeceğini kontrol etme gibi bir güce sahip değildir. Herkes kendi yaşamından sorumludur. Hissettikleri duygu ve düşüncelerle baş etmesi gereken her zaman kişinin kendisidir.

ETKİNLİK

Hayır diyebilmek ile ilgili örnekleri düşününüz, hatırlayınız. Eğer bu tarz durumları siz yaşasaydınız ve hayır demek isteseydiniz aklınızdan geçen ve sizi zorlayan yanlış inanışların neler olacağını fark etmeye çalışınız ve not ediniz. (Önceden yaşadığınız olaylarda ne düşündüğünüzü anımsamaya çalışarak geçmiş deneyimlerinizden de yararlanabilirsiniz.)

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Hayır demenin adımlarının neler olduğu hakkındaki düşüncelerinizi not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

Nasıl Hayır Demeli?

Hayır demek aslında daha büyük bir sürecin parçasıdır. Birinci adımda bireyin kendisinden istenen şeyi gerçekten isteyip istemediğine karar vermesi, ikinci adımda uygun bir dille hayır demesi, eğer karşı taraf sınırlarını dikkate almıyorsa bunun sonuçlarını aktarması ve üçüncü adımda hayır diyerek çizdiği sınırı koruması gerekir.

1. İnsan karar verme aşamasında zamana ihtiyaç duyabilir. Karşı taraf bazen bireyden çabucak bir cevap bekleyebilir ancak acele etmek kişinin sonradan pişman olmasına yol açabilir. Bu yüzden kişi, istenen şeyden emin değilse ya da kafası karışıksa düşünmek için zaman istemelidir. Bunun için birey;

“Bu konuyu yarın konuşalım.”

“Bana biraz zaman ver, düşünmek istiyorum.”

“Önce bunun üzerine biraz düşünüp sonra sana yanıtımı vereceğim.”

“Saat gibi tekrar konuşalım.” gibi cümlelerle ihtiyacı olan süreyi belirtebilir. Bazen insanın karşıdaki kişi ısrarla hemen karar vermesini isteyebilir. Böyle zamanlarda kişinin zamana olan ihtiyacı konusunda ısrarcı ve net olmalıdır. Eğer kişinin kararlı olduğunu görürse karşı taraf bunu kabullenecektir.

2. İnsan hayır demeye karar verdiğinde bunu karşı tarafa iletirken dikkat etmesi gereken bir nokta da açıklayıcı olmaktır. Sadece “hayır” deyip konuyu kapattığında bireyin karşıdaki kişi bunun nedenini anlamayabilir ve bu durumu kendi zihninde çözmeye çalışır. Ancak bu riskli bir durumdur çünkü bireyin gerçekten reddetme sebebiyle alakası olmayan sebepler düşünebilir. Bu nedenle kısa, basit ve net bir açıklama yapmak

faydalı olacaktır. Ayrıca “hayır” derken karşı tarafı kırmadan, yumuşak ve ılımlı bir ses tonuyla bunu iletmek ancak kararlı bir şekilde durmak gerekir. Sınır çizmenin bir tepki değil cevap olduğu unutulmamalıdır.

Örnekleri inceleyerek insanın nasıl sınır çizebileceğine ve hayır diyebileceğine göz atılabilir.

Örnek: Sevdiğiniz bir arkadaşınız size beraber gezmeyi teklif ettiğinde ancak gezemeyecek kadar yorgun olduğunuzda sadece; “Hayır gelemem.” dersanız, o kişi bunu “Benimle gezmek istemedi, galiba benden hoşlanmıyor.” şeklinde yorumlayabilir. Bunun yerine; “Yorgunum ve dinlenmem gerekiyor bu nedenle gelemeyeceğim, belki başka sefere.” veya “Çok yorgunum ve şuan gezmeye gelirsem hem daha fazla yorulacağım hem de keyif alamayacağım, o yüzden gelemem.” gibi açıklayıcı ifadeler kullanarak sınırınızı belli edebilirsiniz.

Örnek: Sıra arkadaşınız sizden izin almadan kaleminizi kullanıyor ve bu durum sizi rahatsız ediyor.

“Kalemimi kullanma!” yerine “Eşyalarımın izinsiz kullanılmasından rahatsız olurum, kalemi mi kullanmak istediğinde lütfen izin iste.” Veya “Kalemimi kullanmadan önce izin istemen hoşuma gider, eşyalarım benden izinsiz kullanılması beni gerginleştiriyor.” diyebilirsiniz.



Örnek: Kardeşinizin kaybolan eşyalarını sürekli size sormasından artık sıkıldınız “Bana sorma artık!” yerine “Kendi eşyalarını sürekli olarak benim takip etmemi ve bulmamı beklememelisin çünkü benim de kendi sorumluluklarım var. Bir dahaki sefer benden yardım istersen sadece rica et, eğer uygun olursam yardımcı olabilirim.” veya “Kendi sorumluluklarını devamlı benden beklemen beni yoruyor. Bu nedenle sana yardımcı olamayacağım.” diyebilirsiniz.

Bazen sınırlarınızın ihlal edilmeye devam edildiğini gördüğünüzde bunun sonuçlarını aktarmalısınız. Bazen insanlar yaptığı şeyin sonuçlarını görmediğinde buna devam etmeyi sürdürürler. Örneğin, kırmızı ışıkta geçildiğinde trafik cezası alacağınızı bilirsiniz. Yasalar bu kurala uymadığınızda ödemeniz gereken bir bedel olduğunu size söyler ve bu bir tehdit değildir. Siz de çevrenizdeki insanları uyarırken ve sınırlarınıza dikkat etmediklerinde olacakları aktarırken yaptığınız şey bir tehdit değil uyarıdır bunu unutmayın!



Örnek: Arkadaşınızla oyun oynuyorsunuz ancak sürekli hile yapıyor ve şakayla bu durumu geçiştiriyor ancak siz bu durumdan çok rahatsız oluyorsunuz “Bıktım artık bir daha seninle oynamayacağım.” yerine “Kurallara uymadığında ne yazık ki ben keyif alamıyorum. Eğer bu şekilde oynamaya devam edersen korkarım ki artık seninle oynamayacağım.” diyebilirsiniz.

Örnek: Sıra arkadaşınız ders sırasında sürekli konuşarak ya da başka şeylerle meşgul olarak dikkatinizi dağıtıyor ve dersi anlayamadığınız için endişeleniyorsunuz “Sessiz ol, adam akıllı dur şurada.” yerine “Gürültü yaptığında dersi yeterince anlayamıyorum ve bu durum beni endişelendiriyor çünkü notlarımın düşmesini istemiyorum. Eğer gürültü yapmaya devam edersen öğretmenimden yerimi değiştirmesini istemek zorunda kalacağım.” ya da “Ders sırasında gürültü yapman benim öğrenmemi engel oluyor, bunu durdurmazsan sorunumuzu çözmesi için öğretmenimden yardım istemem gerekecek.” şeklinde ifade edebilirsiniz.



3. İnsan sınır çizmeyi başardığında artık yapması gereken şey onu kararlı bir şekilde korumaktır. Çünkü bazı insanlar sınırlardan hoşlanmaz ve sadece kendi istedikleri gibi davranmak isterler. Bu nedenle bireyin sınırını sadece aşılması gereken bir engel olarak görüp onu ısrarla geçmeye çalışırlar. Bu noktada kişinin sınırlarınızı korumada ne kadar istekli ve kararlı olduğu çok önemlidir. Sınırlarını korumak için “bozuk plak” ya da “papağan” tekniği etkili bir yöntemdir. Bu teknik karşınızdaki kişinin sınırını anlamasına yardımcı olur. Kişinin yapması gereken şey, sınırını karşındaki kişi anlayana ve kendisinin direncini kıramayacağına ikna olana kadar sakın bir şekilde düşüncesini tekrar tekrar dile getirmektir. Genel olarak insanın aktarmak is-

tediği şeyin anlamını değiştirmeden farklı cümleler ile aynı durumu dile getirmeye devam etmesi gerekir.

Örnekleri inceleyerek insanın nasıl sınır çizebileceğine ve hayır diyebileceğine göz atılabilir.

Örnek: Çok yorucu bir hafta geçirdiniz ve Pazar günü evde dinlenmek istiyorsunuz. Kendisiyle birlikte dışarı çıkıp gezmeniz konusunda ısrar eden arkadaşınıza şu şekilde sınır çizebilirsiniz:

Siz: "Benimle birlikte vakit geçirmek istemenden memnunum ancak çok yorgunum."

Arkadaş: "Bir şey olmaz güzel vakit geçireceğiz."

Siz: "Senin için güzel olabilir ancak yorgun olduğum için keyif alabileceğimi sanmıyorum."

Arkadaş: "Çok yorucu şeyler yapmayız, hem sana bir şey olmaz."

Siz: "Evde dinlenmeye ihtiyacım var, dışarı gelemeyeceğim."

Arkadaş: "Tamam fazla kalmayız, erken döneriz sen de dinlenirsin."

Siz: "Yorgunum ve bugünü dinlenerek geçirmek istiyorum."

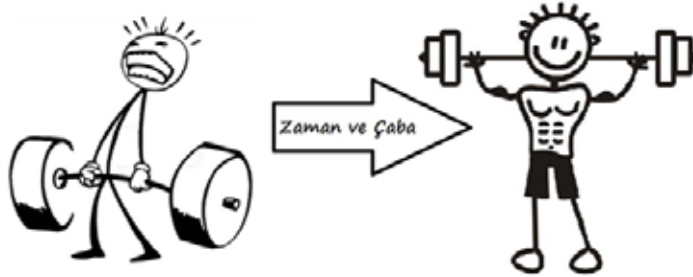
Arkadaş: "Tamam ben sana geleyim, sizde vakit geçiririz."

Siz: "Birazdan yatacağım, belki başka zaman."



Örnekler bu şekilde devam edebilir. Önemli olan karşı taraf nasıl ısrarla sınırınızı aşmaya ve sizin "hayır" yanıtınızı "evet"e çevirmeye çalışıyorsa sizin de aynı şekilde iyi bir direniş göstermenizdir. Pes etmezseniz kazanırsınız!

Kişi, sınır çizmeye alışık değilse başlarda kendisi için yeni olan bu duruma alışması zaman alabilir. İnsan hayatına baktığında ilk seferinde çok zorlandığı ya da yeterince iyi yapamadığı ancak zamanla ustalaşıp çok daha iyi yaptığı birçok şey vardır. İlk kez bisiklete binen insanlar dengelerini kolayca kaybedebilir, ilk defa yemek yapan birisi kıvamını istediği gibi tutturamayabilir, eline ilk defa gitar alan birinin güzel bir parça çalması oldukça zordur. Sınır çizmekte bir davranıştır ve başlangıcında zor gelecektir ancak birey sınır çizmek için çabalamaya devam ederse bir süre sonra kendisi için kolaylaşmaya başladığını görebilir.



Kişinin, sınır çizmeye kendisini daha iyi anlayabileceğini düşündüğü ve güvendiği kişilerle başlaması daha güvenli olacaktır. Birey, anne veya çok yakın bir arkadaşı gibi sınır çizme çabasını anlayışla karşılayacak kişilerle bu deneyimi daha rahat yaşayabilir. Kişi kendisini daha iyi hissettikçe diğer insanlara karşı da sınır çizmeye başlayabilir. Basitten başlayarak zora doğru gitmek kişiye ihtiyaç duyduğu özgüveni sağlayacaktır.

ETKİNLİK

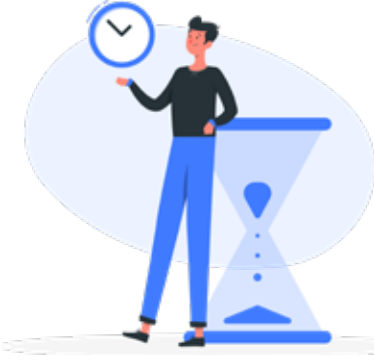
Eskiden/ilk başladığınızda zorlandığınız ve çok iyi yapamadığınız ancak zamanla deneyim kazanıp çok daha iyi yaptığınız bir şeyi düşününüz. Deneyimlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Her olayda (müzik aletini çalma, bir bilgisayar oyunu oynama, yemek yapma, belirli bir spor dalıyla uğraşma vb.) zamanla ve denemeye devam ederek tecrübe kazandığınızı fark ediniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Hayatta mutlaka sınır çizmeniz gereken durumların neler olduğu hakkında neler düşünüyorsunuz? Düşüncelerinizi not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız. Benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz.

Neye ve Kime Hayır Demeli?

Hayır denebilecek durumlar kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Ayrıca kişinin o anki ruh hâline, içinde bulunduğu duruma, ihtiyaçlara göre de farklılaşabilir. Örneğin, normal şartlarda otobüslerde başkalarının yanına oturmaman ve sadece tekli koltukta oturan bir kadın, acilen bir yolculuğa çıkması gerektiğinde ve sadece ikili koltuklarda boş yer olduğunda bunu kabul etmek durumunda kalabilir. Kişi kendisi için sınırlarının ne olduğunu zamanla ve deneyim kazandıkça daha iyi anlayacaktır. Genel olarak herkesin sınır çizmesi gereken temel bazı durumlardan şu şekilde bahsedilebilir:



• Zaman yönetimi için hayır demek

İnsan için zaman, akışını durduramadığı, sürekli ilerleyen ve sınırlı bir kaynaktır. Bireyin günlük sorumluluklarını, ihtiyaçlarını, hedeflerini ve isteklerini gerçekleştirebilmek için zamanı iyi yönetmesi ve değerlendirmesi gerekir. Bu nedenle kişi, zamanını çalabilecek, özellikle başka sorumluluklarını aksatmasına neden olabilecek durumlara hayır demelidir. Örneğin, yetiştirmesi gereken bir ödev, çalışması gereken bir sınav ya da yetişmesi gereken bir randevusu varken başka uğraşlara hayır dememek, kişinin yaşamında sorunlara yol açacaktır.

• Ahlaki sorunlara hayır demek

Yaşam içerisinde bireyin inandığı değerler, inancı, fikirleri ahlaki yapısını oluşturur. Bu ahlaki değerler hem insan olarak daha huzurlu olmasına hem de aynı ortamı paylaştığı toplum içerisinde karşılıklı saygı ve güveni oluşturmaya yardımcı olur. Yani ahlaki değerler hem bireyin kendisinin hem de içinde yaşadığı toplumun yararına. Bu nedenle kişi, söz konusu ahlaki değerlerine uymayan davranışlara (rüşvet, kanunları çiğnemek, kuralları bozmak, başkalarına zorluk çıkarmak, çalmak, şiddet vb.) hayır diyebilmelidir.

• Madde kullanımına hayır demek

İnsanın beden ve ruh sağlığını bozabilecek, bağımlılığa yol açan (esrar, alkollü içecekler, sigara, eroin, ucuca maddeler vb.) her türlü kimyasal maddeden uzak durması gerekir. Birçok kişi, bu maddeler hakkında detaylı bilgiye sahip olmadıkları için özenerek, merak ederek, arkadaşlarının tavsiyesi üzerine veya kendi başlarına kullanmaya başlar. Kontrol edebileceğini düşünen ve etkilerini küçümseyen insanların bir süre sonra bağımlı olduğu ve ciddi problemler yaşadıkları bilinmektedir. Bu problemlerin başında beden sağlığının bozulması, ruhsal bir hastalık geçirme, maddi kayıplar yaşama, sosyal ve mesleki becerilerin körelmesi, ailevi problemler ve ilişki problemleri gelmektedir. Bu nedenle birey, içeriğinin ne olduğunu bilmediği, kendisine ikram edilen, önerilen hiçbir ilaç, hap, tütün, içecek ve maddeyi kullanmamalıdır.



• Cinsel istismara hayır demek

Cinsellik mahrem ve hassas bir konudur. Cinsel yaşamın hem sağlık hem de hukuki açıdan uygun olabilmesi için yeterli olgunluğa gelinmesi, uygun zaman, mekân ve eşe sahip olunması, eş ile aradaki duygusal

bağın ve güven ilişkisinin tam anlamıyla oluşması, ahlaki değerler ile çatışmaması gerekmektedir. Bu noktada birey, başkalarından gelecek herhangi bir cinsel davranışa (dokunma, okşama, öpme, ilişkiye girme, cinsel içerikli konuşma) izin vermemeli ve sınır çizmelidir. Kişinin bu gibi durumları yaşama riski varsa veya böyle bir davranışa maruz kalırsa bunu vakit geçirmeden ailesi ile paylaşması ve onlardan destek alması en güvenli seçenektir.

• **Çevrimiçi ortamlara hayır demek**

İnternet yaşamın büyük bir ihtiyacı hâline gelmekte ve birçok iş için kullanılmaktadır. İnternetin en yaygın kullanıma amaçlarından birisi de sosyalleşmektir. Bunun için bloglar, sohbet odaları, sosyal medya siteleri büyük ilgi görmektedir. Ancak bu ortamlara sadece iyi niyetli değil, kötü niyetli ve kimliği bilinmeyen birçok kişi de erişim sağlamaktadır. İnsanın tanımadığı ve gerçek niyetini bilmediği kişiler, onu yönlendirerek istediklerini yaptırmaya, kandırmaya, maddi ve manevi açıdan bireyi istismar etmeye çalışabilir. Bu nedenle güvenli olmayan sitelerden uzak durmak, tanımadığı kişi ve yerlerden gelen bağlantıları ve dosyaları açmamak, kendisine karşı rahatsız edici ve uygun olmayan tutum ve taleplerde bulunan kişileri yetkililere bildirmek ve erişimini engellemek kişisel sınırları korumaya yardımcı olacaktır.



ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu üniteye öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce sınırlar ve hayır deme ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde sınırlar ve hayır deme ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi genel olarak herkesin sınır çizmesi gereken durumlardan değildir?

- Çevrimiçi ortamların geneli
- Madde kullanımı
- Ahlaki sorunlar
- Zaman yönetimi
- Cinsel istismar

2. Aşağıdakilerden hangisi insanın hayır demede zorlanmasına sebep olan yanlış inanışlardan değildir?

- a. Sınır çizersen kötü ve bencil olurum
- b. Sınırlar beni uyumsuz biri yapar
- c. Sınır çizersen karşımdaki kişiyi incitebilirim
- d. Sınır çizersen bana tepki gösterip beni terk edebilirler
- e. Sınır çizdiğimde karşımdaki kişiyi mutlu ederim

3. Aşağıdakilerden hangisi hayır diyebilmede izlenilmesi gereken adımlardan değildir?

- a. İstenen şeyin gerçekten istenip istenmediğine karar vermek
- b. Uygun bir dille hayır demek
- c. Karşı taraf sınırları dikkate almıyorsa sonuçlarını aktarmak
- d. Sınırları korumak
- e. Gerekiyorsa vazgeçmek

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. her insanın kendisine özel alanını ifade eder.
2. İnsan’yi başardığında artık yapması gereken şey, onu bir şekilde korumaktır.
3. İnsan ömrü boyunca sabit tek bir sahip olmaz.
4. zamana, mekâna, kişiye ve duruma göre farklılıklar gösterebilse de genel anlamda çizgilere sahiptir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. İnsan hayır demeye karar verdiğinde bunu karşı tarafa iletirken dikkat etmesi gereken bir nokta da açıklayıcı olmaktır. ()
2. Yaşam içerisinde bireyin inandığı değerler, inancı, fikirleri ahlaki yapısını oluşturur. ()
3. Hayır denebilecek durumlar kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. ()
4. İnsanın sınır çizmedeki amacı, her zaman kendi alanını korumak ve diğer insanların sınırlarını fark etmesini sağlamaktır. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Sınırlar nedir ve neden vardır, kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

2. Hayır deme neden önemlidir, kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

3. İnsanın sınır çizmedeki amacı nedir, örneklendirerek anlatınız.

.....

.....

.....

4. Amaç ve araç değerlerin hayattaki önemini açıklayınız

.....

.....

.....



Çocuklar İçin Hayır Diyebilme Becerisi Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

1. Bulger, C. A., Matthews, R. A., & Hoffman, M. E. (2007). Work and personal life boundary management: boundary strength, work/personal life balance, and the segmentation-integration continuum. *Journal of occupational health psychology*, 12(4), 365–375. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.4.365>
2. Hayduk, L. A. (1994). Personal space: Understanding the simplex model. *J Nonverbal Behav* 18, 245–260. <https://doi.org/10.1007/BF02170028>
3. Henry C, Jonh T. (2009). Sınırlar. Koridor Yayıncılık. İstanbul.
4. İspir, N, Küçükalkan, G. (2013). “Ben” ve “Öteki” ilişkisinde İnsan ve Diğerleri. *Atatürk İletişim Dergisi*, (5), 1-10. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/atauniiletisim/issue/2764/372193>
5. Lewis L, Patel H, D’Cruz M, Cobb S. (2017) What makes a space invader? Passenger perceptions of personal space invasion in aircraft travel. *Ergonomics*. Nov; 60(11):1461-1470. doi: 10.1080/00140139.2017.1313456. Epub 2017 Apr 17. PMID: 28361563.
6. Marcantonio, T. L., Jozkowski, K. N., & Lo, W. J. (2018). Beyond “Just Saying No”: A Preliminary Evaluation of Strategies College Students Use to Refuse Sexual Activity. *Archives of sexual behavior*, 47(2), 341–351. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1130-2>
7. Marie H. (2000). Hayır Demeyi Bilmek. İletişim Yayıncılık, İstanbul.
8. Smith, K. E., & Faig, K. E. (2014). The role of flexibility in personal space preferences. *The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience*, 34(31), 10135–10136. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1997-14.2014>
9. Stiles, A. S., & Raney, T. J. (2004). Relationships among personal space boundaries, peer acceptance, and peer reputation in adolescents. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc*, 17(1), 29–40. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2004.00029.x>
10. Yılmaz, F, Sözer, M. (2018). The Scale Of Being Able to Say “No” For Children: Validity And Reliability Analysis. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 9 (1), 33-48. DOI: 10.21031/epod.350631

19. ÜNİTE

MUTLULUK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ



Uzman Psikolog
Gürler GÜZ



19. ÜNİTE MUTLULUK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

TEMEL KAVRAMLAR

Mutluluk
Psikolojik iyi oluş
Öz-kabul
Pozitif ilişkiler
Özerklik
Çevresel kontrol
Çevre uсталığı
Yaşam amacı
Kişisel gelişim
Olumlu duygular
Zorlayıcı duygular

ÜNİTE BÖLÜMLERİ

19.1. MUTLULUK NEDİR

19.2. MUTLULUĞU BELİRLEYEN ETMENLER

19.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

19.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ALT BOYUTLARI



NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

Bu ünite de mutluluğun ne olduğunu, mutluluğu etkileyen etmenleri, psikolojik iyi oluşu ve gerçekleşmesi için gerekli etmenleri, mutluluğun yaşam için neden gerekli olduğunu, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyinizi öğreneceksiniz.

ÜNİTEYE HAZIRLANALIM

1. Mutluluk nedir, açıklayınız.
2. Mutluluğu etkileyen etmenler nelerdir, açıklayınız.
3. İnsan nasıl mutlu olur, açıklayınız.
4. Psikolojik iyi oluş ne demektir, düşüncelerinizi açıklayınız.
5. Psikolojik iyi olmanın yolları nelerdir, düşüncelerinizi paylaşınız.



Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Formu)

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.



Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Üniteyi okumaya ve çalışmaya başlamadan önce karekodu telefonunuza okutarak, soruları cevaplamanız, sonrasında konunun size katkılarını anlayabilmeniz adına gereklidir.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

"Bir çoğumuzun düşündüğünün aksine, mutluluk bize olan bir şey değildir. Bizim gerçekleştirdiğimiz bir şeydir." (Mihaly Csikszentmihalyi) Cümlenin ifade ettiği yargıyla ilgili düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız ve değerlendiriniz.

19.1.MUTLULUK NEDİR?

Mutluluk özetle insanın özlem duyduğu maddi manevi her şeye eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan duyduğu sevinç, kut, ongunluk, saadet, bahtiyarlık olarak tanımlanmaktadır.

Kaynaklar incelendiğinde iki türlü mutluluk tanımının yapıldığı görülmektedir: *Hedonik mutluluk* ve *psikolojik mutluluk*.

Hedonik mutluluğa göre yaşamın anlamı hazdadır. Dolayısıyla ne kadar üst düzeyde hazza ulaşırsa o kadar mutlu olduğuna inanılır.

Oysa gerçek yani psikolojik mutluluk; olumlu duygular ve olumlu karakter içerisinde olmak, mutluluk için gayret göstermeye çalışmak, geçmişten yakınmamak, geleceğe iyimser yaklaşmak, şimdi yani anda mutlu olmak kısaca bulunduğumuz veya olduğumuz yerlerde ve kimliklerde denge oluşturabilmektir. Yani mutluluk aslında bir oluş hâlidir.



ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 1

"Mutluluk, olumlu duyguların sık yaşanması, olumsuz (zorlayıcı) duyguların daha az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum almaktır." (Prof. Dr. Ed Diener) Cümlenin ifade ettiği yargıyla ilgili düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız ve değerlendiriniz.

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ - 2

"Mutluluğu anlamak ve ona ulaşmak için iki şeye sahip olmak gerekir: Akıl ve erdem." (Aristoteles) Cümlenin ifade ettiği yargıyla ilgili düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız ve değerlendiriniz.

19.2. MUTLULUĞU BELİRLEYEN ETMENLER

Mutlulukla ilgili yapılan ilk araştırmalara bakıldığında mutluluğun belirleyici faktörlerinin neler olduğu üzerine odaklandığı görülmektedir. Bu alanda araştırmalarıyla tanınan Prof. Dr. Sonja Lyubomirsky (2019) ve arkadaşları, mutluluğun belirleyicilerini üç kategoride ele almışlardır. Araştırma sonuçlarına göre mutluluğun en büyük belirleyicisi biyolojik faktörlerdir. Mutluluk, beynimizdeki hormonlarla doğrudan ilişkilidir. Dopamin hormonunun, haz ve mutluluk ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Beyinde salgılanan dopamin miktarının artması mutluluğumuzu artırır. Hoşa giden ve keyif alınan etkinlikler beynimizde dopamin salgılanmasını sağlamaktadır. Keyif alınan serbest zaman etkinliklerinin ve çeşitli hobilerle ilgilenmenin dışında, doğal yoldan dopamin sağlamanın en etkili yolu egzersiz yapmaktır. Yani yürüyüş yapmak, masa tenisi oynamak, yüzmek ve bisiklet kullanmak gibi aktiviteler mutluluk düzeyini artırır.



Mutluluğu belirleyen ikinci etmen ise yaşam şartları ya da demografik değişkenlerdir. Yani yaş, cinsiyet, gelir durumu, yaşanılan yer, evlilik durumu ve eğitim düzeyi gibi demografik değişiklikler toplam olarak mutluluk seviyesini etkileyebilmektedir.

Mutluluğun üçüncü belirleyicisi ise, amaçlı etkinlikler olarak adlandırılmaktadır. Bu gruptaki etmenler daha çok bireyin değiştirebileceği ve geliştirebileceği yani bir bakıma öğrenebileceği becerilerdir. Öz-saygıyı geliştirebilme, iyimser olabilme, yaşamda bir anlam ve amaç bulabilme, pozitif kişiler arası ilişkiler geliştirebilme, affedici olabilme, manevi açıdan kendini geliştirebilme, şükredebilme, yardımsever olabilme, ana odaklanabilme ve öz farkındalık bu kapsamda değerlendirilebilir.

Mutluluk = Biyoloji + Yaşam Koşulları + Amaçlı Etkinlikler

Mutluluk = Beklentiler / Gerçeklik

OLUMLU DUYGULAR

Sevinç	Gurur (Onur)	Heveslilik
Neşe	Hayranlık	Kararlılık
Güven	Ferahlık	Hoşgörü
Umut	Memnuniyet	Huzur
Coşku	Aşk	Arzu
Cesaret	Bağlılık	Merak
Sevgi	Şükran (Minnettarlık)	Kıvanç
Esenlik	Heyecan	Rahatlık
Özgüven	Güçlülük	Beğeni

ZORLAYICI DUYGULAR

Korku	Hayal kırıklığı	Panik
Kaygı	Ümitsizlik	Acı
Endişe	Kin	Sıkılmış
Dehşet	Nefret	Kırgın (Kırılmış)
Öfke (Kızgınlık)	İğrenme	Eziklik
Pişmanlık	Kıskançlık (haset)	Istirap
Suçluluk	Çaresizlik	Dehşet
Utanç	Düşmanlık	Alınganlık
Üzüntü (Keder)	Tedirginlik	Gücenme

Olumlu ve zorlayıcı duygular, bireyin hissettiği duygulanımların bir bölümüdür ve örnek olarak verilmiştir.

19.3.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi oluş, kişinin hayatında karşılaşmış olduğu olaylar ile mücadele edebilme becerisine verilen isimdir. Psikolojik iyi oluş temelde kişinin kendi güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi ile oluşur ve öz-farkındalık ve sağlıklı sosyal çevre ile sağlamlaşır. Burada bahsedilen öz-farkındalık; kişinin güçlü ve zayıf yönlerini bilmesinin yanı sıra kendisine somut amaçlar koyabilme, motivasyonunu sürdürebilme, kendisini sosyal çevrede konumlandırabilme becerisidir. Tüm bu etmenlerin psikolojik iyi oluşu sağlamlaştırdığı söylenebilir. Sağlıklı sosyal çevre ile kastedilen bireyin çevresinde yaşamsal olaylar ile sağlıklı baş edebilen kişilerin bulunmasıdır. Özellikle gençlik döneminde arkadaş çevresinin kişinin hayatındaki yeri düşünüldüğünde çevresindeki yaşamsal sıkıntılar ile sağlıklı baş edebilen arkadaşlarının olması, ona pozitif rol model olacak ve kendi benliğine de bu baş etme yöntemlerini yerleştirecektir.

Ryff'in ileri sürmüş olduğu psikolojik iyi oluş modelinde toplamda altı alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; öz-kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir (Telef, 2013).

ETKİNLİK

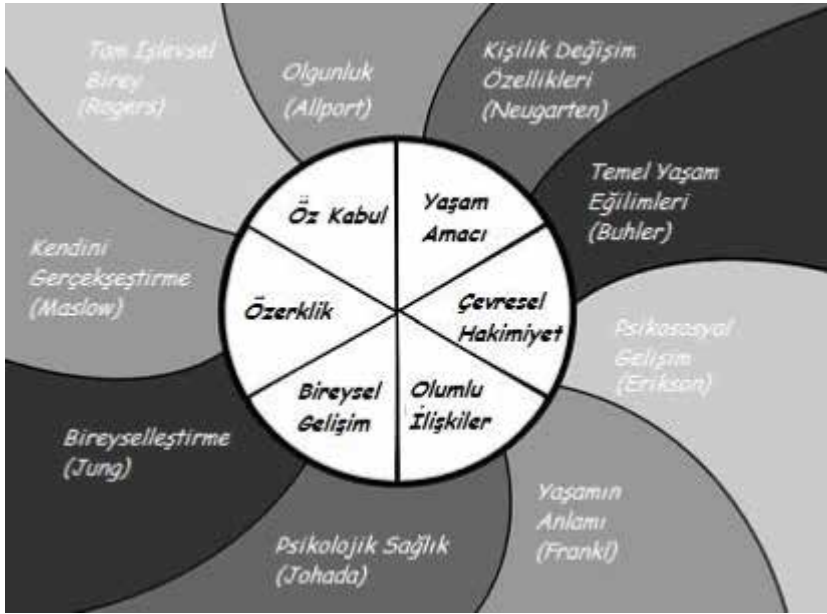
Psikolojik iyi oluş açısından yaşantınızı ve düşüncelerinizi, davranışlarınızı, duygularınızı değerlendiriniz. Kendinizi nasıl gördüğünüzü not ediniz ve arkadaşlarınızla benzerlik ve farklılıkları değerlendiriniz

ÖN ÇALIŞMA GÖREVİ

Psikolojik iyi oluş hâlinin alt boyutları deyince aklınıza neler geldiğini not ediniz ve arkadaşlarınızla paylaşınız.

19.4.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ALT BOYUTLARI

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına dair bilgi sahibi olmak bireylerin hayatlarında uygulamaları kolaylaştıracaktır. Alt boyutlarda dengeyi kurabilmek, yakalayabilmek psikolojik iyi oluş hâli açısından önemlidir. Şekilde psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri bulunmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).



Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff ve Singer, 2008).

Özerklik

Özerklik, kişinin kendisini bilmesi ve yaşamını kendi aldığı kararlar ile sürdürebilme becerisidir.

Yüksek ise;

Kendini belirlemek ve bağımsız olmak; sosyal baskılara karşı direnmek ve belirli şekillerde hareket etmek; davranışı içerden düzenlemek, kendini kişisel standartlarla değerlendirmek şeklinde görünür.

Düşük ise;

Başkalarının beklenti ve değerlendirmesinden endişe duymak; önemli kararlar vermek için başkalarının kararlarına dayanmak; belirli şekillerde düşünmek ve hareket etmek için sosyal baskılara uygun olmak şeklinde görünür.

Çevre Ustalığı

Çevre ustalığı, kişinin gündelik işleri veya yaşamındaki sıralı ve daha karmaşık işleri düzenleme ve yönetme becerisine verilen isimdir.

Yüksek ise;

Çevreyi yönetmede ustalık ve yeterlilik duygusu olmak; dış faaliyetlerin karmaşık dizisini kontrol etmek, çevreleyen fırsatları etkin bir şekilde kullanmak; kişisel ihtiyaç ve değerlere uygun bağlamları seçebilmek veya oluşturabilmek şeklinde görünür.

Düşük ise;

Gündelik işleri yönetmekte güçlük çekmek; çevreleyen içeriği değiştirememek veya geliştirememek, çevreleyen fırsatlardan habersiz ve dış dünya üzerinde kontrol duygusu eksik olmak şeklinde görünür.

Kişisel Gelişim

Kişisel gelişim, kişinin mevcut potansiyelinin farkına varması ve bu doğrultuda kendisine yeni amaçlar koyarak gelişimini sağlayabilme becerisidir.

Yüksek ise;

Devam eden gelişim duygusu olmak; kendini büyüyen ve genişleyen olarak görmek; yeni deneyimlere açık; kendi potansiyelini fark etme duygusuna sahip olmak; kendini ve davranışlarını zaman içinde iyileştirmek; daha fazla bilgi ve etkinlik yansıtmak şeklinde görünür.

Düşük ise;

Kişisel bir durgunluk hissi olmak; zamanla iyileşme veya genişleme hissinden yoksun olmak, hayattan sıkıldığını ve ilgisiz olduğunu hissetmek; yeni tutum ve davranış geliştiremediğini hissetmek şeklinde görünür.

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler

Başkalarıyla olumlu ilişkiler, kişinin olumlu ilişkiler kurma veya ilişkilerindeki krizleri olumlu şekilde yönetebilme becerisidir.

Yüksek ise;

Başkalarıyla sıcak, tatmin edici, güvene dayalı ilişkileri olmak; başkalarının refahı ile ilgilenmek, güçlü empati, şefkat ve samimiyete sahip olmak; insan ilişkilerini anlamak ve uyum sağlamak şeklinde görünür.

Düşük ise;

Birkaçı yakın olmak üzere başkalarıyla ilişkilere güvenmek; sıcak, açık, başkaları hakkında endişe duymayı zor bulmak; kişiler arası ilişkilerde izole olmak ve hayal kırıklığı yaşamak; başkalarıyla önemli bağları sürdürmek için taviz vermeye istekli olmamak şeklinde görünür.

Hayattaki Amaç

Hayattaki amaç, kişinin tüm yaşamına veya gündelik yaşamına yön veren kısa ve uzun vadeli amaçlar topluluğudur.

Yüksek ise;

Hayatta yönlendirilmiş hissetmek, yaşam amacı veren inançlara sahip olmak, şimdiki ve geçmiş yaşamın bir anlamı olduğunu düşünmek ve yaşamak için amaçlara ve hedeflere sahip olmak şeklinde görünür.

Düşük ise;

Yaşamda anlam duygusu olmamak; az amaca ya da tek amaca sahip olmak, yön duygusu olmamak; geçmiş yaşamda amaç görmemek, hayatı anlamlandıran bakış açıları ya da inançları olmamak şeklinde görünür.

Kendini Kabul Etmek

Kendini kabul etmek, kişinin güçlü ve zayıf yönlerini bilerek, tüm özelliklerini kabul etmesi ve bu doğrultuda kendisini geliştirebilme becerisidir.

Yüksek ise;

Kendine karşı olumlu bir tutum sergilemek; İyi ve kötü nitelikler de dâhil olmak üzere benliğin birçok yönünü kabul etmek; geçmiş yaşam hakkında olumlu hissetmek şeklinde görünür.

Düşük ise;

Kendinden memnun hissetmemek; geçmiş yaşamda gerçekleşen şeylerden hayal kırıklığına uğramış olmak; belirli kişisel nitelikler hakkında sorunlu olmak, istediği şeyden farklı olmak istemek şeklinde görünür.

ETKİNLİK

Yaşadığınız olayları değerlendirdiğinizde özerklik, çevre ustalığı, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, hayattaki amaç, kendini kabul etmek başlıklarında kendinizi hangi düzeyde gördüğünüz açısından değerlendiriniz ve not alınız.

	Yüksek	Düşük
Özerklik		
Çevre ustalığı		
Kişisel gelişim		
Başkalarıyla olumlu ilişkiler		
Hayattaki amaç		
Kendini kabul etmek		

Değerlendirmelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız, benzerlik ve farklılıkları tartışınız.

PERFORMANS GÖREVİ

Dünya’da ve Türkiye’de pozitif psikoloji iyi oluş ile ilgili çalışmalar yapan insanları tanıtan bir pano hazırlayınız. Çalışmanızı sınıf panosunda sergileyiniz.

ÖZ ELEŞTİRİ

Aşağıda yer alan öz eleştiri sorularını yanıtlayarak bu üniteye öğrendiklerinizi değerlendiriniz.

Bu bölümden önce mutluluk ve pozitif iyi oluş ile ilgili neler biliyordum?

.....

.....

.....

Bu bölümde mutluluk ve pozitif iyi oluş ile ilgili

Neler öğrendim?

Neleri tam olarak kavrayamadım?

.....

.....

.....

Tam olarak kavrayamadıklarımı nasıl öğrenebilirim?

.....

.....

.....

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI

A. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru cevaplarını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi pozitif iyi oluşun alt boyutlarından değildir?

- a. Özneellik
- b. Başkalarıyla olumlu ilişkiler
- c. Kişisel gelişim
- d. Kendini kabul
- e. Çevre ustalığı

2. Aşağıdakilerden hangisi olumlu duygulardan değildir?

- a. Şükran
- b. Sevinç
- c. Esenlik
- d. Merak
- e. Utanç

3. Aşağıdakilerden hangisi zorlayıcı duygulardan olamaz?

- a. Ümitsizlik
- b. Kaygı
- c. İstirap
- d. Heveslilik
- e. Çaresizlik

B. Aşağıdaki cümlelerdeki boş kısımları uygun sözcüklerle tamamlayınız.

1. kişinin tüm yaşamına veya gündelik yaşamına yön veren kısa ve uzun vadeli amaçlar topluluğudur.
2., kişinin gündelik işleri veya yaşamındaki sıralı ve daha karmaşık işleri düzenleme ve yönetme becerisine verilen isimdir.
3., kişinin hayatında karşılaşmış olduğu olaylar ile mücadele edebilme becerisine verilen isimdir.
4.; olumlu duygular ve olumlu karakter içerisinde olmak, mutluluk için gayret göstermeye çalışmak, geçmişten yakınmamak, geleceğe iyimser yaklaşmak, şimdi yani anda mutlu olmak kısaca bulunduğumuz veya olduğumuz yerlerde ve kimliklerde oluşturabilmektir.

C. Aşağıdaki açıklamalar doğru ise sonundaki parantez içine (D), yanlış ise (Y) yazınız.

1. Yaş, cinsiyet, gelir durumu, yaşanılan yer, evlilik durumu ve eğitim düzeyi gibi demografik değişimler toplam olarak mutluluk seviyesini etkileyebilmektedir. ()
2. Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına dair bilgi sahibi olmak bireylerin hayatlarında uygulamaları kolaylaştıracaktır. ()
3. Mutluluk özetle insanın özlem duyduğu maddi manevi her şeye eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan duyduğu sevinç, kut, ongunluk, saadet, bahtiyarlık olarak tanımlanmaktadır. ()
4. Amaçlı etkinlikler daha çok bireyin değiştirebileceği ve geliştirebileceği yani bir bakıma öğrenebileceği becerilerdir. ()

D. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

1. Pozitif iyi oluş neden gereklidir, açıklayınız.

.....

.....

.....

2. Mutluluğu etkileyen etmenleri örnekleyerek açıklayınız.

.....

.....

.....

3. Pozitif iyi oluşun alt boyutlarından hangilerini kendi hayatınızda rahatlıkla uygulayabileceğinizi düşünüyorsunuz, neden, açıklayınız.

.....

.....

.....

4. Mutluluk nedir, ne değildir, kısaca açıklayınız.

.....

.....

.....



Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Formu)

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.



Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Üniteyi bitirdikten sonra karekodu telefonunuza okutarak soruları cevaplamamız konunun size katkılarını anlayabilmeniz ve kendinizdeki gelişimi görmeniz adına gereklidir.

ÜNİTE DİPNOTLARI

- Doğan, M. (2017). The Journal of Happiness & Well-Being, 5(1), 134-153
- Doğan, T. Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları, www.tayfundogan.net, (SGT: 26. 06. 2018).
- Gümüş Demir, Z. (2020). Mutluluğun Nörobiyolojisi. Psikohayat Dergisi, Üsküdar Üniversitesi, Yıl: 11, Sayı: 21, 26-29. <https://oku.psikohayat.com/sayi-21/pdf/full.pdf>
- Lyubomirsky, S. (2019). Nasıl Mutlu Olunur? Ketebe Yayınları, İstanbul.
- Neill, James, Psikolojik dayanıklılık Nedir?, <http://www.wilderdom.com/psychology/resilience/PsychologicalResilience.html> (SGT: 16.04.2006).
- Ryff, Carol D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice, Psychother Psychosom, 83(1): 10–28.
- Ryff, Carol D., Singer, B., (2008), Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being, Journal of Happiness Studies, 9 (1):13-39.
- Tarhan, N. (2022) Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma. 34. baskı, İstanbul, Timaş Yayınları.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 28(3), 374-384.

DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI CEVAP ANAHTARI

1. Ünite Pozitif Psikolojiye Giriş

- A. 1. C 2. C 3. E
B. 1. Mutluluk, iyi oluş 2. Pozitif psikoloji
3. Önleyicilik, koruyuculuk 4. Psikolojik iyi oluş
C. 1. D 2. D 3. D 4. D 5. D

2. Ünite İnsanın Anlam ve Amaç Arayışı

- A. 1. E 2. E 3. E
B. 1. Vücut 2. Yer, zaman, konum
3. İki 4. Sermayedir, psikolojik, sosyal
5. Sevgi, güven
C. 1. D 2. D 3. D 4. D 5. D

3. Ünite Gençliğe İlk Adım

- A. 1. D 2. C 3. B 4. B
B. 1. Mutlu, dengeli, sağlıklı 2. Kuşak çatışmasına
3. Cinsiyet rollerini 4. Zihinsel, duygusal, sosyal
5. Yapısal, kimyasal
C. 1. D 2. D 3. Y 4. D 5. D

4. Ünite Kendini Tanıma

- A. 1. E 2. D 3. A
B. 1. Çekirdek inanç
2. Duygu, düşünce, davranışlarıyla, bakış açısı
3. Benlik algılama kuramı
4. Düşünce, duygu, yetenek, motive
5. İç dünyamızı inceleme/içe bakış yoluyla kendini tanıma
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

5. Ünite Başkalarının Duygularını Tanıma

- A. 1. C 2. E 3. D
B. 1. Biricik, özel 2. 12 ay, empati
3. Negatif hoşgörü 4. Pozitif hoşgörü
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

6. Ünite Güvenli Davranış

- A. 1. B 2. E 3. D
B. 1. Güvenli davranış 2. Sözsüz mesajlar, sözsüz iletişim
3. Etkili iletişim 4. Uzlaşmacı
C. 1. D 2. D 3. D 4. D 5. D

7. Ünite Pozitif Kişiler Arası İlişkiler

- A. 1. C 2. E 3. E
B. 1. Tek 2. Olumsuz düşünce tarzını 3. Olumlu
4. Bakış açısı
C. 1. D 2. D 3. D 4. D 5. D

8. Ünite Dayanıklılık ve Yılmazlık

- A. 1. E 2. E 3. E
B. 1. Kendine güven 2. Esnek düşünmek
3. Dayanıklı insanlar 4. Dayanıklılık, yılmazlık
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

9. Ünite Problem Çözme

- A. 1. D 2. E 3. E
B. 1. Bilişsel, meta bilişsel, güdüsel 2. Özyetkinlik
3. Problem odaklı 4. Baş etme
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

10. Ünite Öfke Yönetimi

- A. 1. C 2. E 3. E
B. 1. Problem 2. Öfke, olumsuz
3. Dışa, kontrolsüz 4. Ben dili
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

11. Ünite Dürtü Kontrolü

- A. 1. E 2. D 3. C
B. 1. Dürtüler 2. Dürtüyü
3. Davranış 4. Güdü, içgüdü
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

12. Ünite Empati ve Duygu Yönetimi

- A. 1. D 2. E 3. E
B. 1. Duygular 2. Duygu, öznel
3. Empati 4. Empati
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

13. Ünite Motivasyon ve Zaman Yönetimi

- A. 1. E 2. D
B. 1. Motivasyon
2. İnanmak, özgüven, gizli yetenekleri ortaya çıkarma
3. Zaman yönetmeyi öğrenmek
4. Motivasyon
C. 1. D 2. D 3. D 4. D 5. D

14. Ünite Uzlaşmacılık ve Çatışma Çözme

- A. 1. D 2. E 3. C
B. 1. Uzlaşma 2. Çatışma
3. İlk 4. Çatışma, uzlaşma
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

15. Ünite Affedicilik

- A. 1. C 2. E 3. D
B. 1. Affedicilik 2. Affedici
3. Büyüktür, affedicilik 4. Negatif
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

16. Ünite Sosyal Medya Eğitimi

- A. 1. B 2. D 3. A
B. 1. Sanal zorbalık 2. Anonimdir 3. Fazla
4. Sosyalleşmek, yalnızlaşmasına
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

17. Ünite Manevi Değerler Eğitimi

- A. 1. E 2. A 3. A
B. 1. Sosyal amaç, kişisel amaç
2. Ahlaki, yeterlik
3. Gayret, ümit
4. Özdenetim
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

18. Ünite Sınır Çizme ve Hayır Deme Becerileri

- A. 1. A 2. E 3. E
B. 1. Sınırlar 2. Sınır çizme, kararlı
3. Sınırı 4. Sınırlar, net
C. 1. D 2. D 3. D 4. D

19. Ünite Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş

- A. 1. A 2. E 3. D
B. 1. Hayattaki amaç 2. Çevre ustalığı
3. Psikolojik iyi oluş 4. Psikolojik mutluluk, denge
C. 1. D 2. D 3. D 4. D



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 57

