



# YILMAZLIK

ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
2022



Bu canlıyı tanıyan var mı?





- ▶ **Su ayısı (Tardigrad)**
- ▶ **İğne ucundan bile daha küçük**
- ▶ **Bilinen en dayanıklı canlı**
- ▶ **148.9 C sıcakta yaşayabilir.**
- ▶ **-200 C soğukta yaşayabilir.**
- ▶ **Yiyecek ve içecek olmadan 10 yıl yaşar.**

**Nasıl bu kadar dayanıklı olabiliyor?**

**Şartlara göre hareket ediyor ve kaynaklarını en iyi kullanabileceği bir şekil alıyor.**



# Resiliens

- ▶ Bir maddenin **elastik** olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir.
- ▶ İngilizceye “**Resilience**” olarak geçmiş; **Dayanıklılık, esneklik, çabuk iyileşme** özelliği anlamlarına gelmektedir.





# RESILIENCE

**Psikolojik sağlamlık**

**Yılmazlık**

**Psikolojik dayanıklılık**

**Kendini toparlama gücü😊**

Sağlamlık

Metanet

Dayanıklılık

Bükülebilme

Uyabilme

Mukavemet

Esneklik



# Yılmazlık

“Olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travmayla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek başa çıkma ve gelişme kapasitesidir. Hem ruhsal, hem de fiziksel esneklik ve dayanaklılıktır.” olarak tanımlanmaktadır.



# Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlığın evrensel olarak kabul edilmiş ortak bir tanımı yoktur. Buna rağmen, tüm psikolojik sağlamlık tanımlarında ortak olarak görülen önemli bazı noktalar vardır. Bunlar;

**Psikolojik sağlamlık olgusunun dinamik bir süreç olduğu; travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içerdiği**dir.



# Ruhsal Dayanıklılık

İşleyen sağlıklı sistemini zorlayıcı durumlara karşılaşan veya travma oluşturma ihtimali olan olaylara maruz kalan bir kişinin, grubun veya topluluğun olumlu ruhsal sonuçlarla çıkmasına sebep olan GELİŞİMSEL SÜREÇ.





# Kendini Toparlama Gücü

Zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma, sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama ve olumsuz yaşam koşullarında güçlü kalabilme becerisi.





Sorun ve çatışma yaşamadan,  
zorlu yaşam olayı geçirmeden,  
psikolojik sağlamlık düzeyimizi,  
yılmazlık becerimizi bilemeyiz...



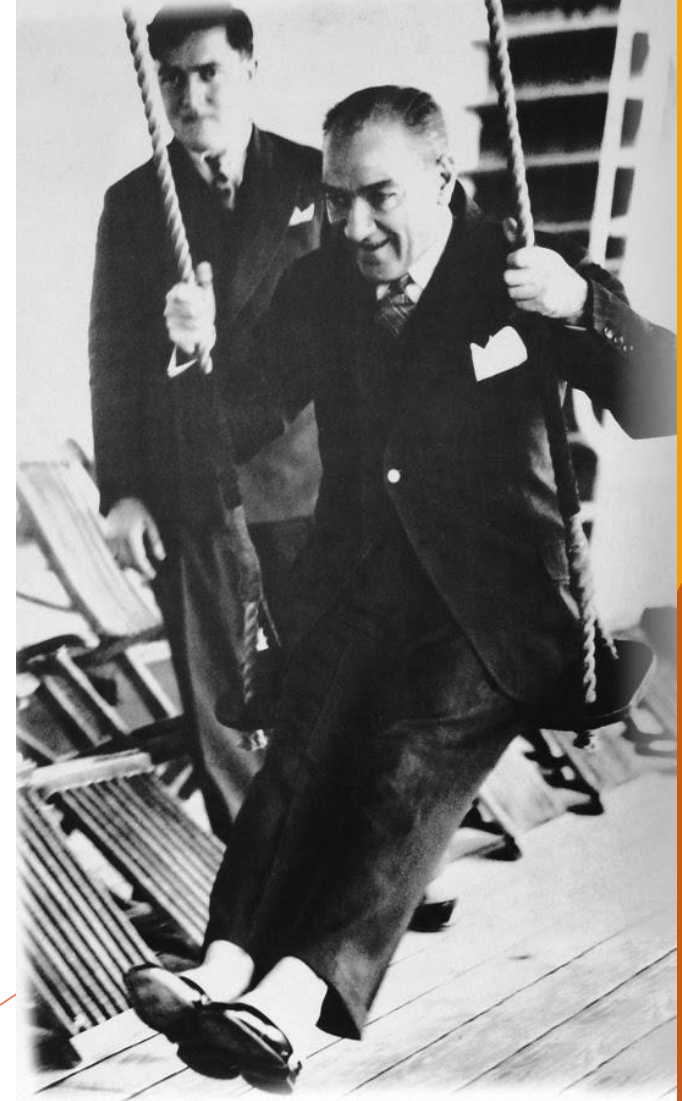
# ZORLU YAŞAM OLAYLARI

- ▶ Şok ve İnkâr
- ▶ Öfke
- ▶ Depresyon ve Karmaşa
- ▶ Kabul Etme ve Uyum

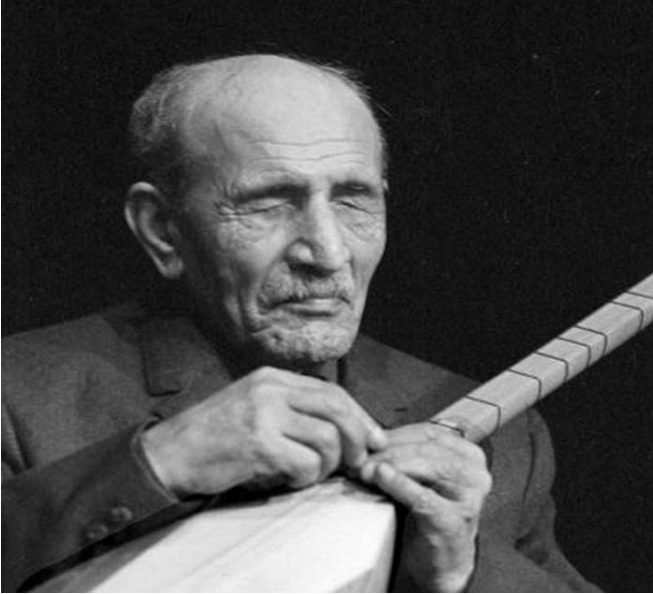


# Mustafa Kemal ATATÜRK

- ▶ Daha önce ölen çocuklarının yerini alan bir bebek
- ▶ 7 yaşındayken babasını kaybetti ve yetim kaldı
- ▶ 8 yaşında okuldan alındı ve köyde yaşadı, burada kız kardeşini kaybetti
- ▶ Üvey baba ve üvey kardeşler
- ▶ Uzun yıllar yatılı okulda öğrenim gördü
- ▶ Savaşlar



# Aşık Veysel



- ▶ O yıllarda salgın olan çiçek hastalığı yüzünden önce iki kız kardeşini, ardından da 7 yaşında aynı hastalıktan dolayı iki gözünü kaybeder
- ▶ Annesi ve babası "biz ölünce kardeşi Veysel'e bakamaz" düşüncesiyle Veysel'i akrabalarından bir kızla evlendirirler
- ▶ Aşık Veysel'in bu evlilikten doğan erkek çocuğu daha on günlükken ölür
- ▶ Karısı onu bırakıp kaçınca kucağında 6 aylık kız bebeğiyle kalır
- ▶ Tam iki yıl kucağında gezdirir kızını ancak onun da kaybeder
- ▶ Başka bir köye yerleşirler. Burada dolandırılan aşık, bütün parasını kaybeder ve parasız bir şekilde hayatını idame ettirmeye çalışır



**Anlatmam derdimi dertsiz insana  
Dert çekmeyen dert kıymetin bilemez  
Derdim bana derman imiş bilmedim  
Hiçbir zaman gül dikensiz olamaz**

**Gülü yetiştirir dikenli çalı  
Arı her çiçekten yapıyor balı  
Kişi sabır ile bulur kemali  
Sabretmeyen maksudunu bulamaz**

**Ah çeker, aşıklar ağlar zarınan  
Yüce dağlar şöhret bulmuş karınan  
Çağlar deli gönül ırmaklarının  
Ağlar, ağlar, göz yaşların silemez**

**Veysel, günler geçti, yaş 60 oldu  
Döküldü yaprağım, güllerim soldu  
Gemi yükün aldı, gam ile doldu  
Harekete kimse mani olamaz**

**Aşık Veysel**



## Julie'nin Hikayesi

- ▶ Doğa bilimlerini incelemek için Almanya'dan Peru'ya taşınan Koepcke ailesinin 17 yaşındaki kızları Juliane Koepcke ve annesi Maria, Noel tatili için başkent Lima'dan Pucallpa kentine uçakla seyahat ediyordu.
- ▶ Amazon Ormanları üzerinden geçen ve 91 yolcuyu taşıyan uçak birden türbülansa girdi.
- ▶ Son derece güçlü bir fırtınanın içerisinde ilerleyen uçağa yıldırım düştü ve yangın çıktı.
- ▶ Kanada kopan uçak kontrolden çıktı ve 3 km'den ormana çakıldı.
- ▶ Köprücük kemiği kırılan, omurgası gerilen ve kaval kemiği çatlayan fakat yürüyebilecek durumda olan Juliane kendine geldi, annesine ne olduğunu merak etti ve annesini aramaya başladı.



- ▶ Tropikal ormanda yürüyen Juliane'in yaralarına sinekler yumurta ve larva bırakmaya başladı.
- ▶ Annesini bulamayan Juliane 10 gün boyunca ormanda yürüdü ve en sonunda bir motor botu buldu. Bottaki benzini, kolunu yiyen larvaları öldürmek için kullandı.
- ▶ Nihayet 11. günde Juliane, yardım için birilerine ulaşabildi.
- ▶ Uçağın düştüğünü öğrenen yetkililer arama başlattı ve kazanın ardından yaklaşık 3 hafta sonra enkaza ulaşıldı.
- ▶ Yapılan araştırmalarda, Juliane'in annesinin de kazadan kurtulduğu fakat günler boyunca aç ve susuz kaldığı için yaşamını yitirdiği ortaya çıkarıldı.

## **Juliane'nin annesinden farklı olan özelliği neydi?**





# Yılmazlık Becerisinin Geliştirilmesinin Öğrenci Davranışları Üzerine Etkisi

- ▶ Duygularını Farketme
- ▶ Farklı Duyguları Anlama
- ▶ Davranış-Düşünce Ve Duygu Arasındaki İlişkileri Kavrama
- ▶ Atılganlık Becerileri
- ▶ İletişim Becerileri
- ▶ Başa Çıkma Becerileri Geliştirme
- ▶ Sorun Çözme Becerileri
- ▶ Çatışma Çözme becerileri
- ▶ Akran İlişkilerini Düzenleme
- ▶ .....





# Duygular

- ▶ Duygular; bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir.
- ▶ Duygu, “belli bir uyaran karşısında genellikle içsel olarak belirip davranışsal tepkilere yol açan yapılandırılmış hisler” olarak da tanımlanabilir.

Sözlük anlamına göre duygu;

- Duyularla algılama, duyumsama, his
- Bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim

# Temel Duygularımız Neler?

Yaygın olarak 8 temel duygudan bahsedilebilir.



Bu duygulara aynı zamanda **birincil duygular** da denir.

Neşe

• .....  
• .....

Korku

• .....  
• .....

Üzüntü

• .....  
• .....

Öfke

• .....  
• .....

Tiksinme

• .....  
• .....

Utanma

• .....  
• .....

Şaşırma

• .....  
• .....

Merak

• .....  
• .....



## Birincil (Temel) Duygular

- Evrenseldir
- Doğuştandır ve genetik olarak aktarılır
- Fiziksel durumlarla bağlantılı olarak ortaya çıkar ve biyolojiktir

*Örn: Kalemimi ödünç verdiğin arkadaşının kaybetmesi üzerine ona öfkelenmek ve bağırarak.*

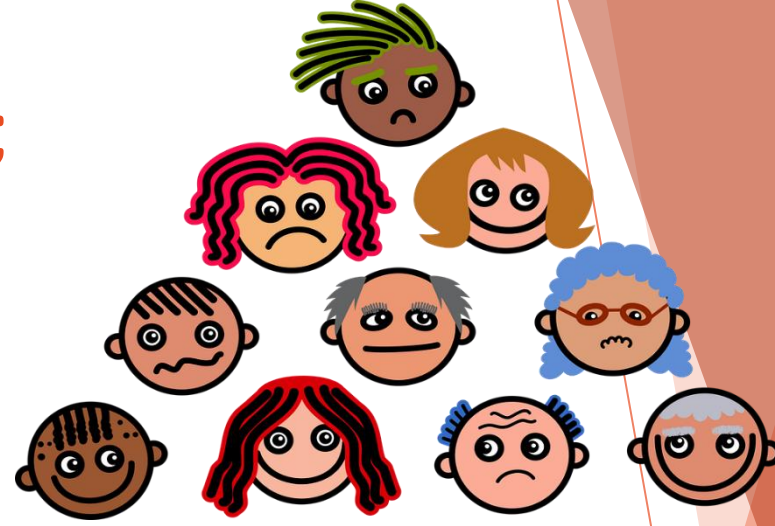
## İkincil Duygular

İkincil duygular, temel duygunun kombinasyonlarından oluşur.

- Birincil duyguların karışımı olarak ortaya çıkarlar
- Hepsi öğrenilmiştir (deneyimlerimize bağlı olarak gelişirler)
- Daha karmaşıktırlar

*Örn: Arkadaşına öfke duyup bağıracağı için pişmanlık duymak.*

# İkincil Duygulara Örnekler;



- Hoşnutluk
  - Heyecan
  - Sıkıntı
  - Gurur
  - Memnuniyet
  - Pişmanlık
- Kızdığında, sinirlendiğinde utanç duymak
  - Utanç verici bir cevap verdiğinde sıkıntı hissetmek
  - Başarılarından dolayı mutlu hissetmek ve bu mutluluk dolayısıyla gurur duymak

# İyi Hissettiren Duygularımız Nelerdir?

- ▶ Aidiyet
- ▶ Aşk
- ▶ Azim
- ▶ Bağımsızlık
- ▶ Cesaret
- ▶ Coşku
- ▶ Dinginlik
- ▶ Eğlence
- ▶ Gurur
- ▶ Güven
- ▶ Huzur
- ▶ Kabul
- ▶ Memnuniyet
- ▶ Merak
- ▶ Merhamet
- ▶ Minnettarlık
- ▶ Motivasyon
- ▶ Mutluluk
- ▶ Refah
- ▶ Sevgi
- ▶ Sevinç
- ▶ Takdir
- ▶ Tutku
- ▶ Umut



happiness



joy



proud



sadness



fear



embarrassment



worry



anger



upset

# İyi Hissettirmeyen Duygularımız Nelerdir?

- ▶ Acizlik
- ▶ Bıkkınlık
- ▶ Can Sıkıntısı
- ▶ Endişe
- ▶ Gazap
- ▶ Hayal Kırıklığı
- ▶ Hüsrân
- ▶ İğrenme
- ▶ Hayal Kırıklığı
- ▶ Kaygı
- ▶ Kin
- ▶ Korku
- ▶ Öfke
- ▶ Pişmanlık
- ▶ Sıkıntı
- ▶ Stres
- ▶ Tatsızlık
- ▶ Umutsuzluk
- ▶ Utanç
- ▶ Üzüntü
- ▶ Yalnızlık





# Duygular Nasıl Oluşur?

Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşanıyor ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiriyoruz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikliyor ve bizlerde bir his, yani duygu oluşturuyor. Bu duygular doğrultusunda suratımıza kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade oturuyor. Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatıyor, üzülduğümüzde dudaklarımızı büzüyoruz. Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturtuyorlar ve bu ifadeleri doğuştan tanıyorlar. Birincil duyguların evrensel diye ifade edilmesi de yine bu olguya dayanır.





# Duygular yaşandığında birtakım bedensel tepkiler vermekteyiz.

Bu bedensel tepkiler; solunumun hızlanması, kalp çarpıntısı, ağız kurumaması, ter bezlerinin hızlanması, göz bebeklerinde büyüme, damarların büzülmesi veya gevşemesi, kan basıncında meydana gelen değişiklikler, kanda şeker oranının yükselmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Bedensel tepkilerin farkına varabilmek ve onları kontrol edebilmek **duygu yönetimi** açısından önem taşımaktadır.



# Duygu Yönetimi Nedir?

- ▶ Duygu yönetimi, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.
- ▶ Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız.
- ▶ Bazen de duygumuzu hiç farketmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek ve yönetmek önemlidir.



# Duygu Yönetimi

- ▶ Duyguları yönetme, kişilerin yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon, öfke, üzüntü, panik, stres gibi olumsuz duygularla birlikte mutluluk, sevgi, haz, sabır vb. gibi olumlu duyguları etkili bir şekilde nasıl yöneteceklerini öğrenmelerine yardımcı olmaktadır.
- ▶ Duyguları yönetme, duygusal olarak iyi oluşa giden yolda kişilerin sağlıklı bir şekilde onları sıkıntıya sokan duygularıyla baş etmelerini kolaylaştırmayı ve bu doğrultuda bir takım beceriler kazandırmayı öngörmektedir.
- ▶ Duyguları yönetme süreci kendini tanımak, bir anlamda duygularının bilincinde olmak demektir. Kendi duygularını tanıyan insanlar, başka insanların duygularını daha iyi anlayabilir, onlarla empati kurabilirler.



# Duygu Yönetimi Eğitimi



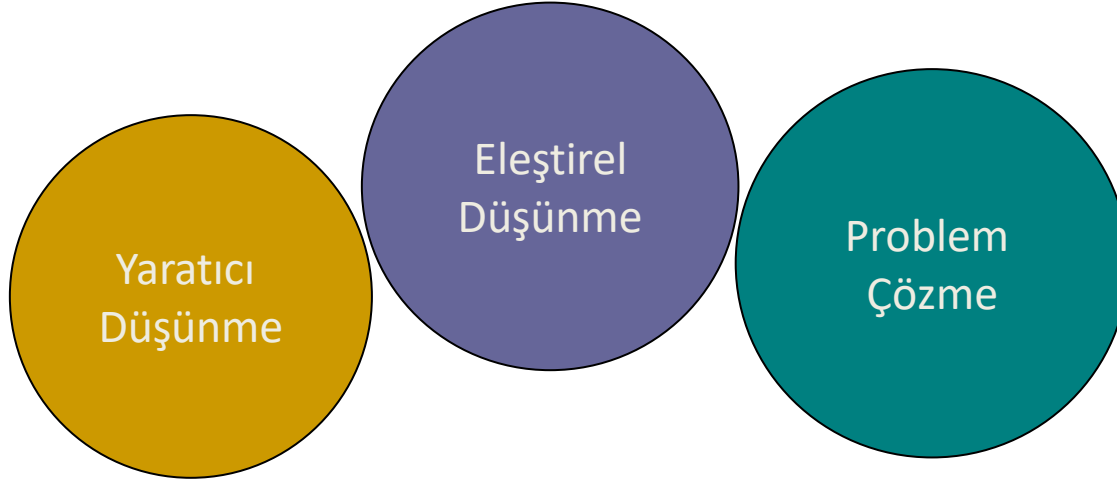
- ▶ Duyguları sözel olarak ifade edebilme
- ▶ Duyguları olduğu gibi gösterebilme
- ▶ Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme
- ▶ Başa çıkma becerileri
- ▶ Öfkeyi yönetme becerileri
- ▶ Duyguları yönetme becerileri



# Düşünme;

Akıl yürütme, problem çözme, bir olayı irdeleme, yansıtma ve eleştirme gibi, zihinsel süreçler arasında, anlamlı bağlantılar kurmak ve sonuçlar çıkarmaktır.

## Düşünme Biçimleri





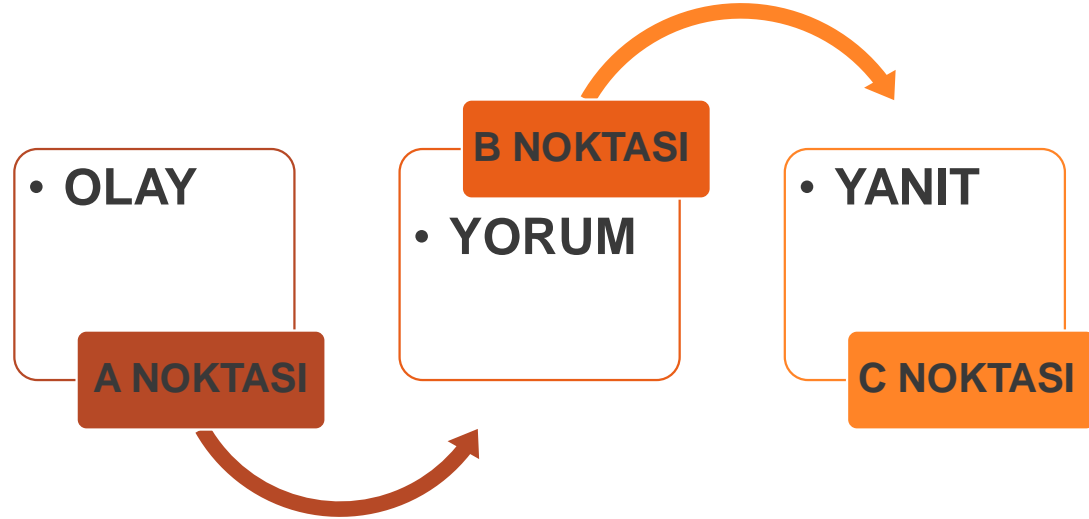
## Beck ve Ellis ABC Modeli

İnsanların duygusal yönden nasıl hissettikleri ve nasıl davrandıkları, bir durumu nasıl yorumladıkları ve o durum hakkında nasıl düşündükleri ile ilişkilidir. Kısacası, insanları harekete geçiren şey olaylar değil, olaylar hakkında oluşturdukları düşünce kalıplarıdır. Düşünceler her zaman yavaş ve tamamen bilinçli süreçlerin ürünleri değildir. Dolayısıyla her olaya karşı enine boyuna düşünmeyiz. Otomatik düşünme, bir anlamda kişinin kafasında aniden beliren düşüncelerdir. Bizler, otomatik düşüncelerin farkına varmak yerine daha çok duygu veya davranışlarımızın farkında oluruz. Nadiren de olsa otomatik düşüncelerin farkında olsak ta yaşanan durumla uyumlu olduklarından kişiye mantıksız gelmez hatta şemaların beslenmesini ve kalıcılığını sağlar. Fakat otomatik düşüncelerinizi tanıdığınızda, düşüncelerinizin geçerliliğini değerlendirebilirsiniz. Otomatik düşüncelerin yakalanması, sorgulanması ve değiştirilmesi hissedilen olumsuz duygularımızın ve istenmeyen olumsuz davranışlarımızın azalması hatta ortadan kalkmasına yardımcı olur.



# ABC Modeli

Bunu A-B-C modeli ile açıklamak gerekirse,





# ABC Modeli

A noktası, somut olarak görülebilen, işitilebilen bir durum veya olaydır. Gerçeklere dayanır. B noktası ise soyut olarak var olan yorumlarımız/düşüncelerimizdir. Yaşanılan olayla ilgili düşüncelerimiz duygularımızı belirler ve C noktasında verdiğimiz duygusal tepki yanıt olarak karşımıza çıkmıştır.

Sonuç olarak olayın hemen ardından gelen aşama duygu değildir, düşüncelerimizdir. B noktası, Olayla – duygu arasındaki bu ara kademedir ve sonucu belirler. Olaylar ve duyguları yakalamak çok daha kolay olmasına karşın düşünceleri belirlemek (B Noktasını) biraz daha çaba gerektirebilir.





# ABC Modeli

Örneğin, Aksam üzeri evinizde yalnız bir şekilde oturuyorsunuz. İçerideki odadan aniden çat diye bir gürültü geldi ve kapı kapandı. Gerçek hayatta aniden korku hissine kapılırsınız yani C noktasına aniden gelirsiniz ve ardından ne olduğunu düşünürsünüz burada ;

- ▶ A OLAY => kapının çarpması
- ▶ B DÜŞÜNCE => hırsız girmiş olabilir
- ▶ C DUYGU => korku



# ABC Modeli

*Örneği tekrar yapılandırmak gerekirse;*

- ▶ A OLAY => kapının çarpması
- ▶ B DÜŞÜNCE => cereyan olmuş olabilir veya kedi çarpmış olabilir
- ▶ C DUYGU => iyilik hissi

A-B-C modelinde B noktasında düzgün bir yorumlama yapılırsa C noktasında oluşan duygularımızda olumlu yönde değişebilir.

**Sonuç olarak, bilişsel model bize aklımıza gelen her düşüncenin doğru olmadığını ve tepkisel olmamız gerektiğini bu model ile açıklamıştır.**



# Düşünceler

- ▶ Akılcı Düşünceler
- ▶ Akılcı Olmayan Düşünceler



# Akılcı Olmayan Düşünceler

1. **Aşırı Genelleme:** Her zaman, hiçbir zaman, herkes, her şey, hiç kimse ile başlayan genellikle olumsuz yargılar içeren biçimde düşünme. “Başım her zaman belaya giriyor.”
2. **Üstüne Alma (Kişiselleştirme):** Elinde yeterli kanıt olmadığı halde olumsuz olaylarda kendini sorumlu tutma. “Bu benim yüzümden oldu” gibi ifadelerle gereksiz yere suçluluk duyma.
3. **Kutuplaştırma:** İki aşırı uçta düşünme. “Ya hep, ya hiç.” biçiminde düşünme. “Bir davranış ya doğrudur ya yanlıştır.” deme.
4. **Felaketleştirme:** Hataları ve sorumlulukları büyüterek, bunların olumlu tarafları görmeme. “Bu benim için felaket olur.” Deme.
5. **Olumsuz Sonuç Çıkarma:** Yeterli kanıt olmadığı halde hemen olumsuz bir sonuç çıkarma. Yolda sizi görmeden geçen bir tanıdığınızın bunu bilerek sizi görmek istemediği için yapıldığını düşünme.
6. **Olumluyu Değiştirme:** Olumlu bir olayı çarpıtma, olumluları önemsiz hale getirip, olumsuz olanı ortaya çıkarmak.
7. **Meli, Malrih Düşünme:** Kendimiz ve başkaları için zorunluluk, bildiren tarzda düşünme. “Hep başarılı olmalıyım.”



# Yılmazlık Niteliklerinin Geliştirmesinde Atılganlık Becerilerinin Rolü

## Atılganlık Nedir ?

- Bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilme, karşısındakinden istekte bulunabilme gibi davranış özelliklerini,
- Kendini ifade edebilmeyi, kişisel duyguların ve hakların toplumca hoş karşılanabilir biçimde anlatılmasını,
- Kişinin düşünce, inanç ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnmeden ifade edebilmesini,
- Bireyin duygu ve düşüncelerini karşısındakine direk ve dürüst bir şekilde ifade edebilmesini,

ifade eder.



# Saldırganlık Nedir?

- ▶ Saldırgan olmak, kendinizi korumak adına, başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmaktır.
- ▶ Saldırgan davranış, genelde cezalandırıcı, düşmancıl, suçlayıcı ve aşırı talepkârdır.
- ▶ Saldırganlık başkalarına rağmen istediğini elde etmek, onların haklarını hiçe saymak demektir.
- ▶ Saldırganlık doğrudan ifade edildiğinde, tehdit edici olabilir ve hatta fiziksel bir saldırıyı bile içerebilir.
- ▶ Dolaylı yolla ifade edildiğinde ise, alaycılık, dedikoduculuk ya da dil sürçmeleri ("seni severim" demek isterken, ağzınızdan "seni söverim" cümlesinin çıkması gibi)

şeklinde ortaya çıkabilir



# Atılganlık

- Atılganlık, her insanın temel haklara sahip olduğu düşüncesini savunur.

## **Kişisel Haklar:**

Kişinin hata yapma hakkı vardır.  
Fikrini değiştirme hakkına sahiptir.  
Hissettiklerini söyleme hakkın var.

- Ancak kimi sosyal değerler ve ahlak sistemi bu hakların kabul edilmez olduğunu çoğu zaman bizlere öğretir.

## **Kültürel Değerler:**

Hata yapmak utanç vericidir.  
Daima mantıklı ve tutarlı olunmalı.  
Başkaları problemlerimizi dinlemek istemez.  
Kendinden büyüklere itiraz edilmez( Karşı Gelmek Olarak Algılanır)



# Haklarımız nelerdir?

- ▶ **Kendi yaşamamızı belirleme hakkı:** Yaşamımıza nasıl yön vereceğimiz bizim kararımızdır. Bu hak, kendi hedeflerimizi gerçekleştirmeye çalışmayı ve kendi önceliklerimizi belirlemeyi kapsar.
- ▶ **Kendi değer, inanç, fikir ve duygularımıza sahip çıkma hakkı:** Başkaları ne düşünürse düşünsün, değer, inanç, fikir ve duygularımız bize aittir ve onlara sahip olduğumuz için kendimize saygı duyma hakkımız vardır.
- ▶ **Davranışlarımızı ve duygularımızı başkalarına açıklamama hakkı**





# Haklarımız nelerdir?

- ▶ **Kendimizi ifade etme hakkı:** “Hayır”, “Bilmiyorum”, “Anlamıyorum” hatta “Umurumda değil” deme hakkımız vardır. Düşüncelerimizi belirtmeden önce, onları düzenlemek için zaman isteme hakkımız vardır.
- ▶ **Başkalarının bize nasıl davranmasını istediğimizi belirtme hakkı.**
- ▶ **İhtiyaçlarımız için kendimizi kötü hissetmeden bilgi ve yardım isteme hakkı**



# Haklarımız nelerdir?

- ▶ **Fikrimizi değiştirme ve hata yapma hakkı:** Mükemmel olmadığımız zamanlarda da kendimizi sevme hakkımız vardır.
- ▶ **İlişki kurma ve bitirme hakkı:** Kendimizi rahat hissedebileceğiniz ve dürüstçe ifade edebileceğiniz tatminkar ilişkiler yaşama ve eğer gereksinimlerinize karşılanmıyorsa ilişkiyi değiştirme ve bitirme hakkımız vardır.



# Atılganlık kişiye neler kazandırır?

- ▶ İletişim becerilerini geliştirir,
- ▶ Kendine güveni artırır,
- ▶ Kişisel memnuniyet kazandırır,
- ▶ Başkalarının bize saygı duymasını sağlar,
- ▶ Karar verme becerimizi geliştirir.



# Atılganlık becerisini geliştirmek için...

- ▶ Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün. Bunu ifade etmenin en iyi yollarını bulmaya çalışın.
- ▶ İstemediğiniz sürece akraba, arkadaş, tanıdıkların size bir takım düşünce, fikir ya da davranışı empoze etmesine izin vermeyin. Bunun yerine sizin ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi anlatın.



# Atılganlık becerisini geliştirmek için...

- ▶ Düşüncenizi, duygunuzu, fikrinizi açık, kesin ve direk ifade edin.
- ▶ Örneğin;
  - ▶ Şu an yalnız kalmak istiyorum.
  - ▶ Ödevi yapmak için yardıma ihtiyacım var. Uygun bir zamanda bana yardım eder misin?
  - ▶ Sana katılmıyorum. (“Yanlıı düşünüyorsun” yerine)



# Atılganlık becerisini geliştirmek için...

- ▶ Mantıksız isteklere hayır deyin. Bir istek, teklif ya da öneriyi geri çevirirken bunu neden yaptığınızı açıklayın. Teklifi geri çevirmek bahane uydurmak demek değildir. O yüzden açık ve dürüst olun.
- ▶ Kendinizi ifade ederken vücut dilinize (göz kontağı, beden duruşunuz, yüz ifadeniz, ses tonunuz) dikkat edin. Söyledikleriniz ile vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.



# Atılganlık becerisini geliştirmek için...

- ▶ Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın.
- ▶ Karşı tarafın sizi doğru anlayıp anlamadığını kendinizi doğru ifade edip etmediğinizi kontrol edin. “Kendimi açık ifade edebiliyor muyum, söylediklerimden sen ne anladın?” Böylece iletişimde doğabilecek yanlış anlamaları önlemiş olursunuz.



# Yılmazlık İle Etkili İletişim

- Etkili İletişimde Olumlu Tutumlar
- Etkili İletişimde Empati
- İletişim Tuzakları
- İletişim Engelleri
- Dinleme
- Sen Dili Ben Dili
- Yılmazlık Sürecinde Kullanılacak İletişim Becerileri ve Olumlu Tutum Geliştirme





# İLETİŞİM NEDİR?

Bir gönderici tarafından alıcıya iletilen ve alıcının davranışını bilinçli bir niyetle etkileyen mesaj iletişimidir.

İletişim dögüsel bir süreçtir.

- Herkes aynı anda mesaj alır, yorumlar, gönderir, sonuç çıkarır.
- Ne başlangıcı ne de sonu vardır.



# İLETİŞİMİN ÖNEMİ

İletişim yoluyla:

- Birbirimizi anlamaya
- Sevmeyi öğrenmeye
- İlişkileri başlatmaya ve sonlandırmaya
- Kendimiz hakkında daha fazla bilgi edinmeye
- Başkalarının bizi nasıl algıladıklarını öğrenmeye

ULAŞIRIZ...



# ETKİLİ İLETİŞİM

- Etkili İletişim
  - *Nedir?*
  - *Neden Önemlidir?*
  - *Neden bu kadar zordur?*
  - *Becerilerimi nasıl geliştirebilirim?*
- Sonuç



# İLETİŞİM NASIL BAŞLAR

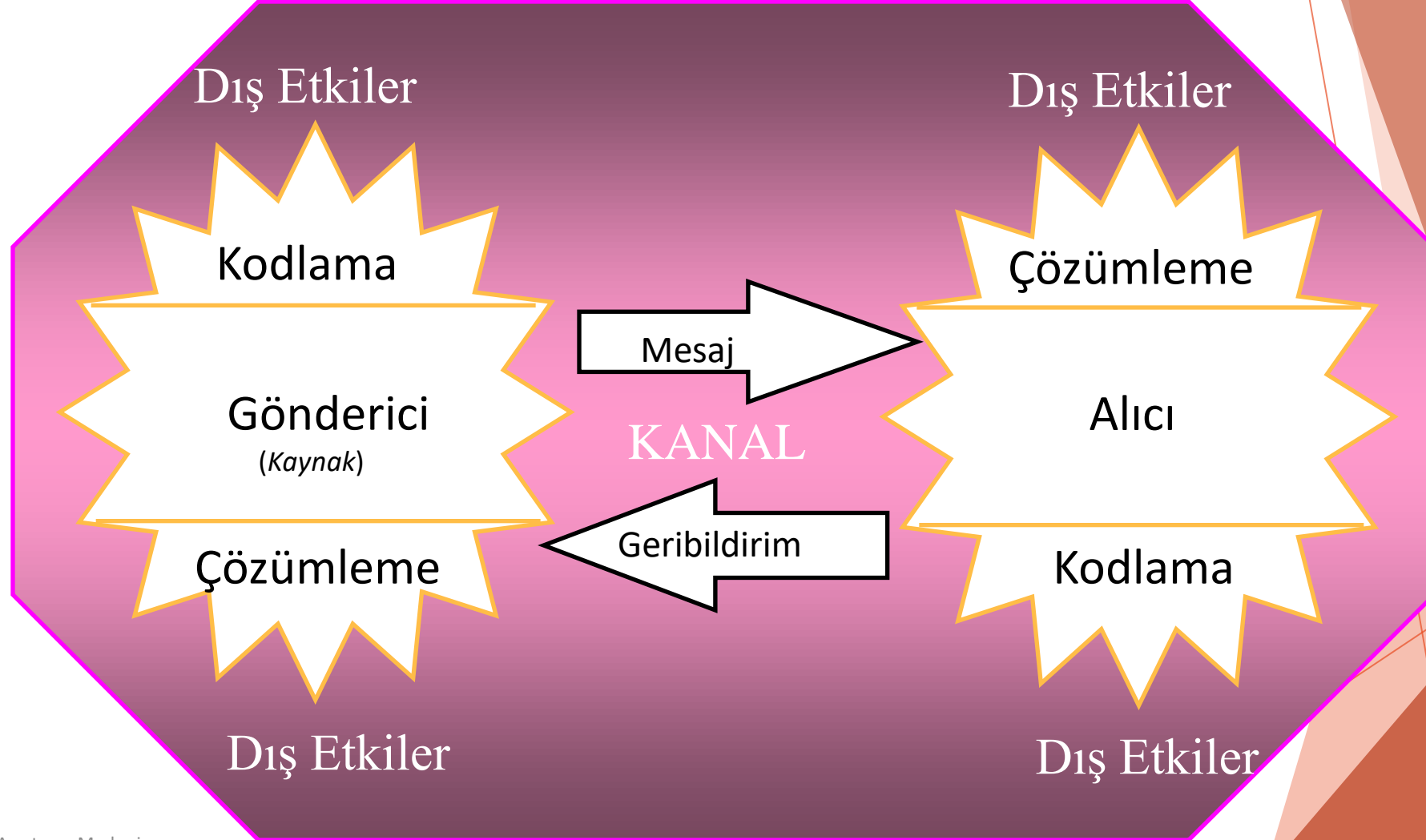
- Günlük hayatta yaptığımız törensel davranışlardır (merhaba, güle güle vb...).
- Kültürel entelektüel düzey, çevre etkilidir.
- Bu törensel davranışlara saygı gösterilmemesi iletişimde sorunlara neden olur.
- Bunları yaşamak ihtiyaçtır.

İletişimi başlatma:

İlişkinin giriş anahtarlarıdır.

İlişkinin başlamasını sağlar.

# İLETİŞİM SÜRECİ





# İLETİŞİME BAŞLARKEN

## ❖ DUYGULARIMIN FARKINDA MIYIM?

Öfke      Neşe      Tiksinme      Utanma  
Korku      Şaşırma      Üzüntü      Merak

## ❖ DÜŞÜNCELERİMİN FARKINDA MIYIM?

## ❖ ALGILARIMIN FARKINDA MIYIM?

## ❖ ŞEMALARIMIN FARKINDA MIYIM?

Şema değişikliği yapıldığında, davranış ve tutumda yapılan değişiklikler kalıcı olur.



# İLETİŞİME BAŞLARKEN İLETİŞİMDE ENGEL OLABİLECEK DAVRANIŞLAR

- ✿ Emir vermek, yönetmek
- ✿ Tehdit etmek, gözdağı vermek
- ✿ Vaaz vermek, ahlak dersi vermek
- ✿ Öğüt vermek, çözüm getirmek
- ✿ Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek
- ✿ Yargılamak, eleştirmek, suçlamak
- ✿ Övmek, iltifat etmek, pohpohlamak
- ✿ Ad takmak, alay etmek, utandırmak
- ✿ Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
- ✿ Avutmak, teselli etmek
- ✿ Soru sormak, sınamak, çapraz sorgulamak
- ✿ Oyalamak, şakacı davranmak, konuyu saptırmak
- ✿ Karşılaştırmak
- ✿ Göz kontağı kurmamak
- ✿ Aynı hizada olmamak
- ✿ Başka şeylerle ilgilenmek







# KİŞİLER ARASI İLETİŞİM

## SÖZSÜZ İLETİŞİM

Sesli

Sessiz

Nesnelerle

## SÖZLÜ İLETİŞİM

Dinleme

Konuşma



İletişim kurmamak imkansızdır.  
Herkes iletişim içindedir ve ilk iletişim beden dili ile gerçekleşir.

İki insan birbirinin farkına vardığı anda iletişim başlar.

Duruşumuzla  
Oturuşumuzla  
Yüzümüzle  
Sesimizle  
Oluşturduğumuz ortamlarla



Sürekli mesaj veriyoruz...



# Beden Dilinin Öğeleri



- Beden duruşu
- Mimikler
- Başın kullanımı
- Oturmak için seçilen yer
- Giyim
- Bakım ve makyaj

- Jestler
- Göz teması
- Ayakların kullanımı
- Oturma biçimi
- Mesafe
- Kullanılan aksesuarlar



# BEDENİMİZİ NASIL KULLANIRIZ ?

- Göğüs
- Baş
- Gövde
- Yüz ifadeleri
- Eller, kollar ve parmaklar
- Kol kavuşturmak
- Bacak bacak üstüne atmak
- Oturma biçimleri
- Beden duruşu
- Oturma düzeni





# OLUMLU BEDEN DİLİ KULLANIMI

## Göz Teması

- Rahatsız etmeyecek ölçüde kısa süreli, uygun göz teması

## Yüz İfadesi

- Canlı, dinamik
- Sıcak tebessüm
- İlgili bir ifade

## Baş Hareketi

- Dinlerken başı sallayarak onaylama
- Anlaşıldım duygusu yaratma
- Hafif dik tutun

## Jestler

- Aşırıya kaçmadan kullanın
- Kol kavuşturmayın
- Elleri ağza, yüze götürmeyin
- Elleri cepte veya saklı tutmayın



# GERİBİLDİRİM ÖNEMLİDİR DEDİK!

Geribildirim vermek için **ANLAMAK** Gereklidir...

Anlamak içinse **DİNLEMEK**...



# ETKİN DİNLEME

- Dikkatli dinleme
- Başka sözcüklerle açıklama  
(*Açıklama*)
- Duyguları belirleme
- Sözsüz ipuçlarını adlandırma

Yansıtma (*açıklama*) – Ne söylendiğini kendi sözcükleri ile yeniden ifade etmek.

Konuşmaya Davet + İçerik veya Duygu + Neden



# SORU SORMAK

Neden Soru Sorarız?

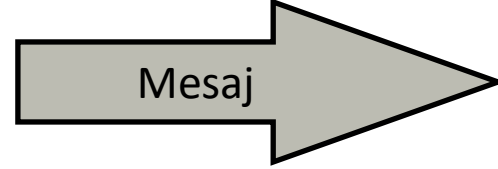
- Öğrenmek İçin
- Bildiğini Onaylatmak/Göstermek İçin
- Sorgulamak İçin



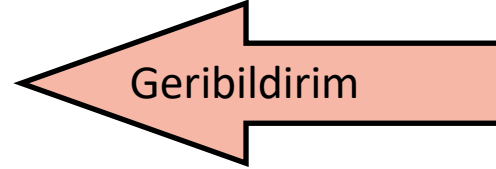


# SÖZEL İLETİŞİM BECERİLERİ

**Gönderici**



**Alıcı**





# ETKİLİ MESAJ GÖNDERME

## Mesajı Tam ve Belirgin Yapmak

Mesaj, bütün gerekli bilgilerin açık ifadelerini içermelidir:

Görüş açınız,

Yaptığınız tahminler,

Sahip olduğunuz niyet gibi.

## Mesajı Tekrarlamak

Mesajınızı birden fazla tekrarlayın (\*) ve farklı yöntemler kullanın.



# ETKİLİ MESAJ GÖNDERME

## Geribildirim İstemek

Alıcının mesajı nasıl yorumladığını, nasıl işlemde geçirdiğini ve doğruluğunu anlamak için geribildirim isteyin.

Öğrenci : *(kaygılı)* Yakında sınav mı var?

Öğretmen :Sanırım yakında sınava gireceğin için endişelisin. (*Öğretmen öğrencinin kaygısını anlamıştır*)  
Yanılıyor muyum ?



# ETKİLİ MESAJ GÖNDERME

## Mesajı Alıcının Bakış Açısına Uygun Yapmak

Belli bir alandaki aynı bilgiyi o alandaki uzman kişiye açıklamak, dışarıdan birine açıklamak birbirlerinden farklıdır.

## Duyguları Adlandırmak

Duyguları iletirken adlandırmak; özellikle tanımlayıcı olmak önemlidir.



# ETKİLİ MESAJ GÖNDERME

Başkalarının Davranışlarına Yönelik Bir Mesaj İletiyorsak Davranışı Yargılamadan Tanımlamak

Davranışa Yönelik:

“Derse geç gelmekle beni rahatsız etmeye devam ediyorsun.”

Kişiliğe Yönelik:

“Sen egoistsin, şımarığın tekisin ve kimseye saygın yok!”



# KARŞIDAKİNİN DAVRANIŞINDAN NASIL ETKİLENDİĞİMİZE YÖNELİK ETKİLİ MESAJ GÖNDERME

“Sen Dili” Yerine, “Ben Dili” Kullanmak

“Sürekli bağırarak konuşuyorsunuz”

“Bağırarak konuştuğunuz zaman yan sınıftakilerin rahatsız olduğunu düşünüp üzülüyorum”

Davranışın tanımı : Bağırarak konuştuğunuz zaman

Somut etkisi : Yan sınıftakilerin rahatsız olduğunu

Duygumuz : Üzülüyorum



# “Sen Dili” Yerine, “Ben Dili” Kullanmak

## BEN DİLİ

- Davranışa yöneliktir
- Öğrenciye öğretmen ile ilgili bilgi söyler
- Benlik saygısına olumlu katkısı vardır
- Gönderende yardım isteği doğurur
- Atılgan insanlar yaratır

## SEN DİLİ

- Kişiyeye yöneliktir
- Kişiyeye kendi ile ilgili bir şeyler söyler
- Benlik Saygısını zedeler ya da tümenden yok eder
- Öfke ve nefret duyguları oluşturur
- Çekingen ya da saldırgan insanlar yaratır



# KARŞIMIZDAKİNİ BİR DAVRANIŞINI YÖNELİK ELEŞTİRİ İÇİN BİR TEKNİK **SANDVIÇ TEKNİĞİ**

Eleştirinizin kişiyle değil davranışıyla ilgili olduğunu göstermek için olumlu kabul iletişiyle başlayıp, olumlu kabul iletişiyle bitirin.

**+** : Seninle birebir konuşurken futbol konusunda akıl yürütmelerini beğeniyorum.

**-** : Arkadaşlarım eve geldiğinde de beni bu konuda konuşmaya zorlamamı istemiyorum.

**+** : Bu konuyu seninle birlikte çözüme ulaştıracağımıza inanıyorum.





# Yılmazlık ve Benlik Saygısı

## Benlik Saygısını Geliştirme

- ▶ Bireyin Kendini Tanıması
- ▶ Atılganlık Becerilerini Geliştirme



# Bireyin Kendini Tanıması

*Kendini Tanıma  
(Johari) Penceresi*

*İletişimi Geliştirme  
Kendimizi Tanımakla Başlar*

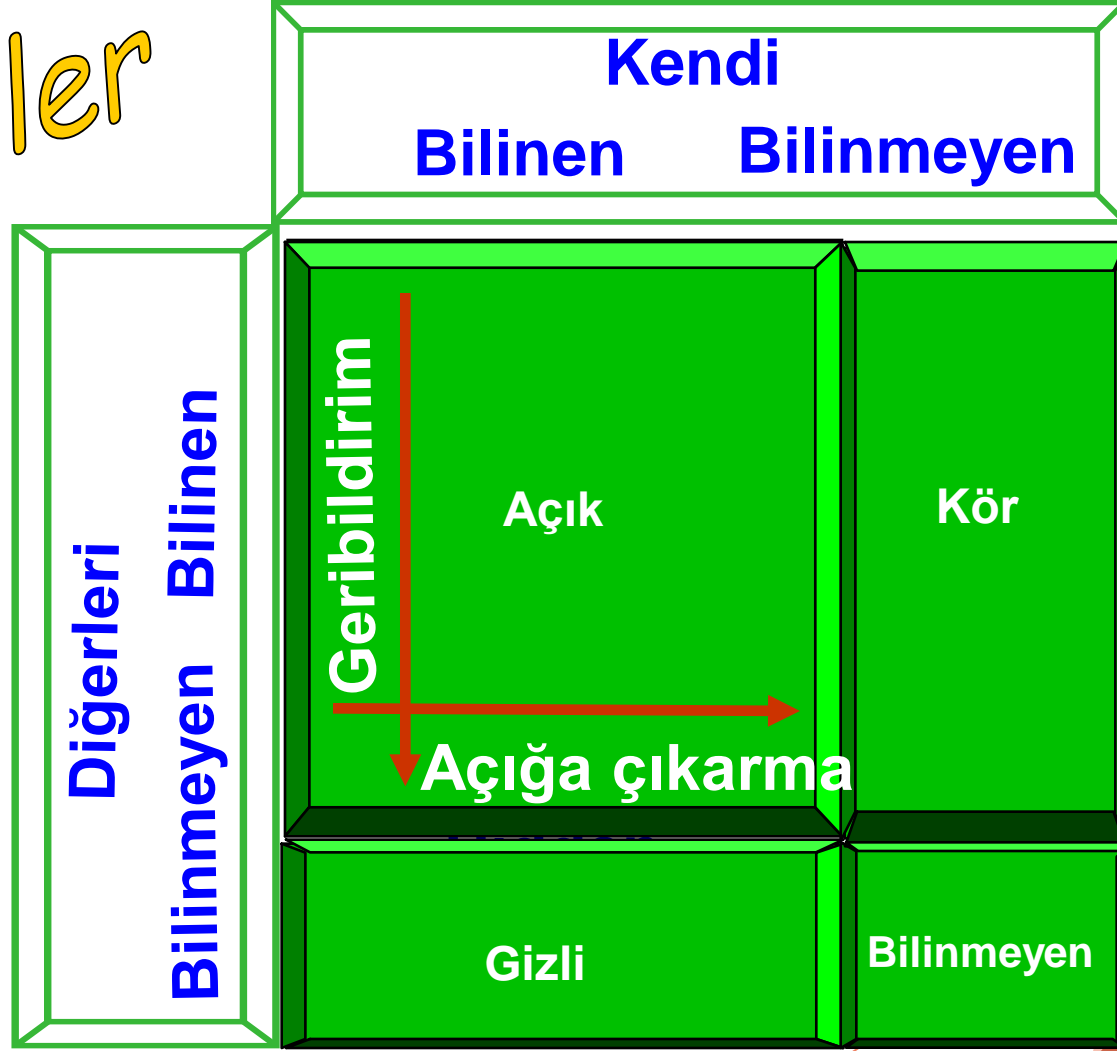
**Diğerleri**  
**Bilinmeyen** **Bilinen**

**Kendi**  
**Bilinen** **Bilinmeyen**



# Açık Olmayı Arttırma

Stratejiler





# Yılmazlık ve Zorluklarla Başa Çıkma

- ▶ **Problem ve Çatışma Çözme**  
Problem Çözme  
Çatışma Çözme
- ▶ **Sürecin İşleyişi ve Süreçte Karşılaşılabilecek Sorunlar ve Riskler**



# Problem Nedir?

Ulaşılmak istenen sonuca ulaşmayı zorlaştıran veya engelleyen direnç unsurlarına denir.

Problem, örgütün ve bireyin amaçlarının gerçekleşmesini engelleyen durumdur.



# Problem Çözme Nedir?

Problemlili bir durumla başa çıkabilmek için etkili seçenekleri oluşturmayı,  
birini seçmeyi ve uygulamayı içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir.

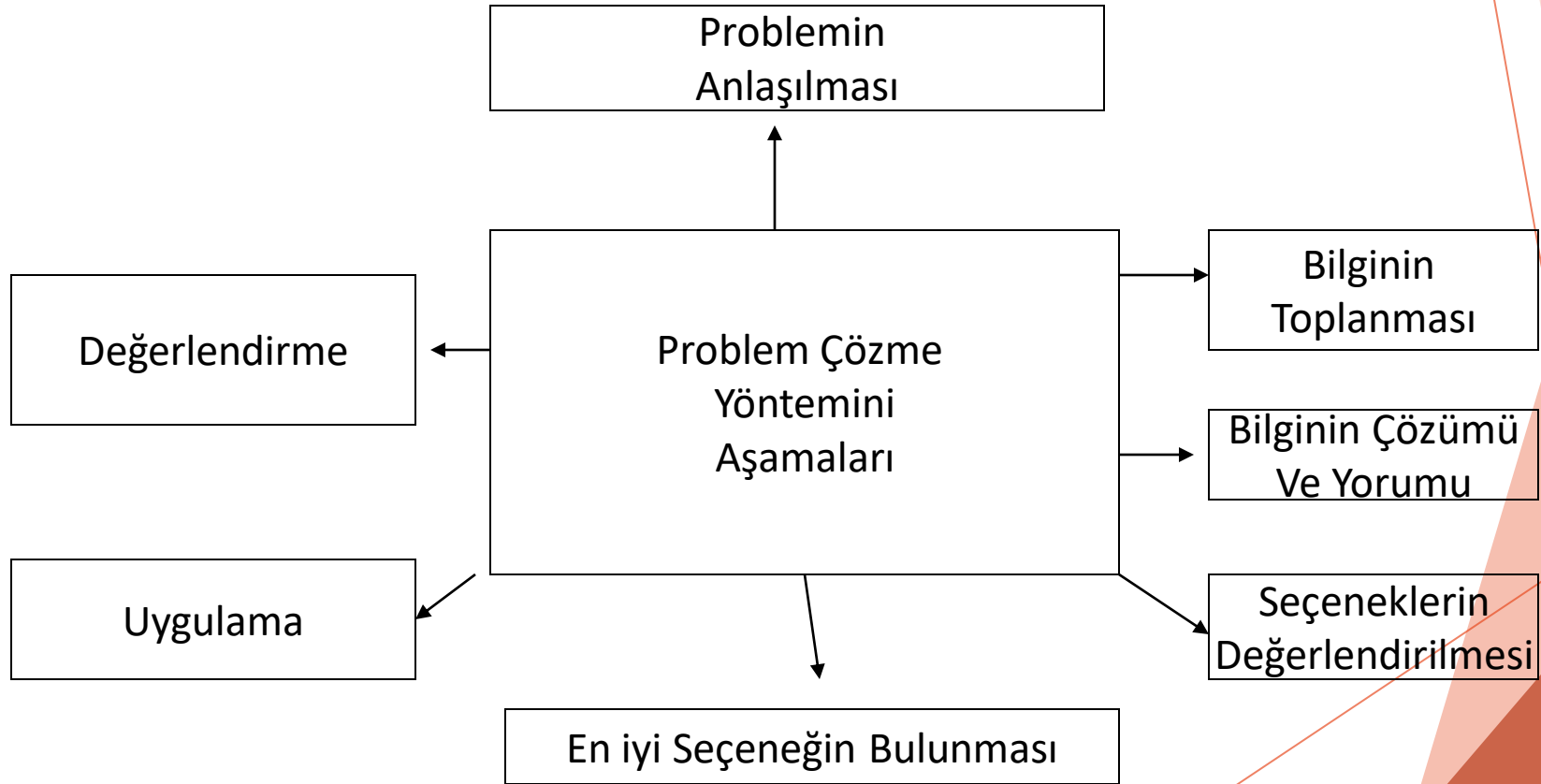


# Problem Türleri

- ✓ Birey merkezli problemler
- ✓ Örgüt merkezli problemler
- ✓ Analitik problemler
- ✓ Yayılmış problemler



# Problem Çözme Yöntemini Uygulama Etkinlikleri







# KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE NEDEN SORUN YAŞARIZ?

## ÇATIŞMA

En az iki insanın ihtiyaç ve/veya değerlerinin çakışması veya farklılaşmasından kaynaklanan bir süreçtir.

Çatışmalar normaldir.

**Çatışmalar ilişkiyi ya güçlendirir, ya da zayıflatır.**



# Çatışma

- ▶ Çatışma yaşamın doğal bir parçasıdır
- ▶ Çatışma doğası gereği ne olumlu ne de olumsuzdur.
- ▶ Çatışmayı yıkıcı yada yapıcı yapan, çatışma çözümünde uygulanan stratejidir.



# Çatışma Türleri

- ▶ **Kişi İçi Çatışma**
- ▶ **Kişiler arası Çatışma**
- ▶ **Birey-Grup, Grup İçi Çatışma**
- ▶ **Gruplar Arası Çatışma**



# Kişi İçi Çatışma Türleri

- ▶ Yaklaşma – Kaçınma
- ▶ Kaçınma – Kaçınma
- ▶ Yaklaşma – Yaklaşma



# Çatışmanın Nedenleri

- ▶ Temel psikolojik gereksinimler
- ▶ Kaynakların sınırlı olması
- ▶ Farklı değerler
- ▶ Bakış açısı
- ▶ Amaçlar

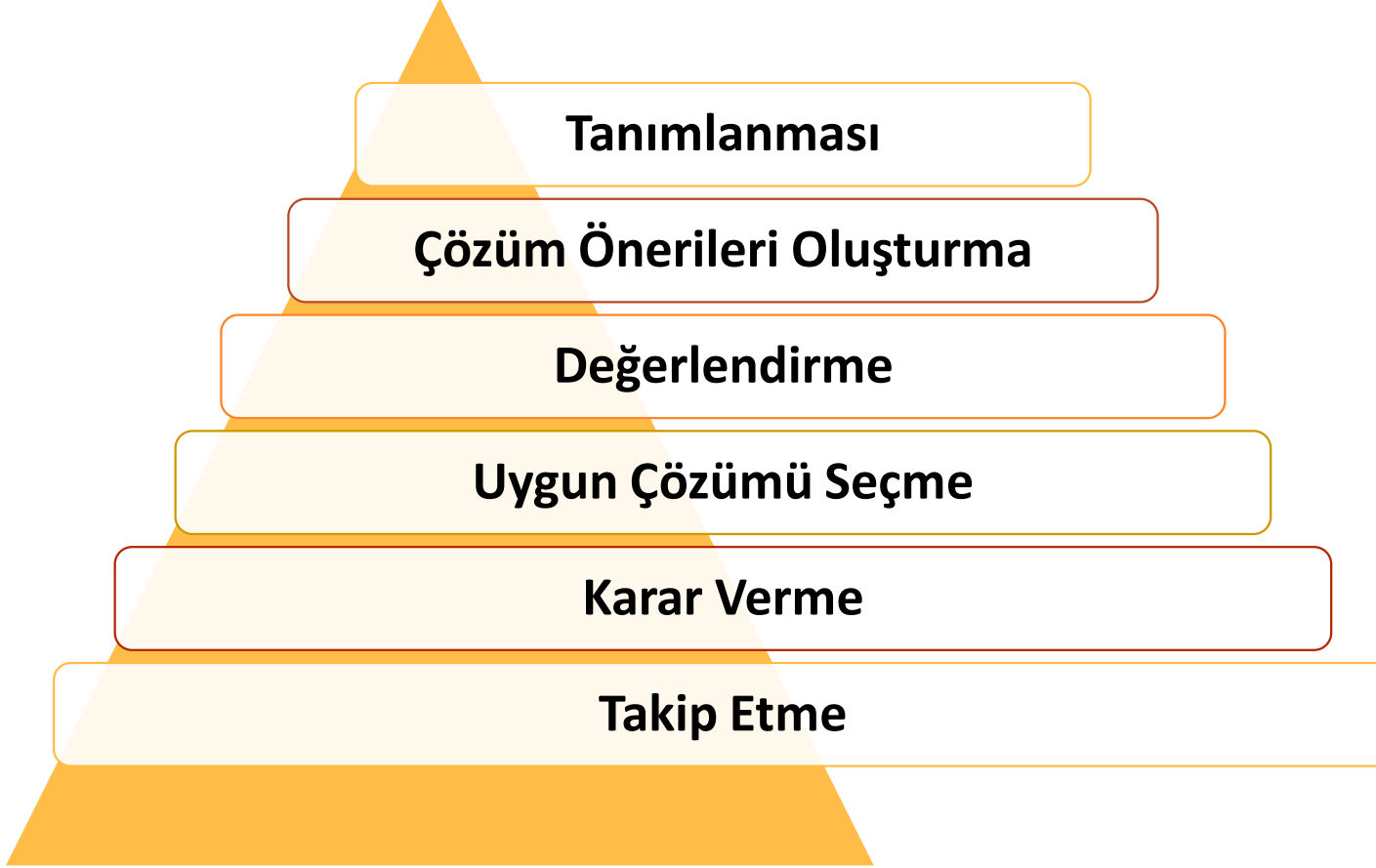


# Çatışma Çözme Yolları

- ▶ Kaçma
- ▶ Kavga etme
- ▶ Kaçınma
- ▶ Problem çözme
- ▶ Uyma
- ▶ Yarışma
- ▶ Uzlaşma
- ▶ İşbirliği



# KAZAN-KAZAN YÖNTEMİ





# 1. TANIMLAMA

- Bu basamağın en temel amacı tarafların ihtiyaçlarının net olarak ortaya koymasıdır.
- Bu nedenle öncelikle **ben dilini** kullanmak önemlidir.
- **Etkin dinleme** yöntemini kullanarak karşınızdaki kişinin ihtiyaçlarını da belirlemesine yardımcı olun.





## 2. ÇÖZÜM ÖNERİLERİ OLUŞTURMA

- Karşılıklı ihtiyaçlara yönelik çözüm önerilerinin üretildiği basamaktır.
- İki taraf da kabul edilebilir seçenekler sunar.
- Bu seçenekleri iki tarafın da öncelikle kendi başına oluşturması önemlidir.



### 3. DEĞERLENDİRME

- **Bu basamakta taraflar dürüst olmalı ve kendilerine uymayan çözümleri söylemelidir**
- **"Ben bununla mutlu olmam." veya "Şu bana adil değilmiş gibi geliyor." gibi.**
- **Genel olarak elenen çözümlerden sonra 1-2 tane çözüm önerisi kalır.**



## 4. UYGUN ÇÖZÜMÜ SEÇME

- **Tüm basamaklar izlendikten sonra en iyi çözüm önerisi zaten kendiliğinden ortaya çıkacaktır.**
- **Buradaki önemli nokta tarafların bu çözüme ikna olmuş olmaları ve çözümün karşılıklı ihtiyaçları en iyi karşılayan çözüm olmasıdır.**



## 5. KARAR VERME

- Anlaşmaya varılan kararın nasıl uygulanacağına bu basamakta karar verilir.
- "Ne zaman başlıyoruz?", "Kim neyi yapacak?"
- Uygulamada çıkabilecek sorunları önceden düşünmekte ve önlem almakta fayda var. Böylece birlikte bulduğunuz çözümün başarısızlığa uğrama şansı çok azalır.



## 6. TAKİP ETME

- Sorunun uygulanmasının alacağı zaman da düşünülerek bir hafta, iki hafta veya belki de bir ay sonrası için bir tarih belirlenir.
- *“Sorun çözülmüş mü? Taraflar çözümden memnun mu?”* soruları tartışılır.



# Çatışmalarda Çözüm Stratejileri

- ▶ Köpek Balığı (Zorlama)
- ▶ Kaplumbağa (Geri Çekilme)
- ▶ Ayıcık (Yapıcı)
- ▶ Tilki (Uzlaşma)
- ▶ Baykuş (Problem Çözme)



# Çatışmalarda Çözüm Stratejileri

<u>STRATEJİ</u>	<u>AMAÇ</u>	<u>İLİŞKİ</u>
KÖPEKBALIĞI	+	-
AYICIK	-	+
KAPLUMBAĞA	-	-
TILKI	+	+
BAYKUŞ	+	+



# Çatışmalarda Çözüm Stratejileri KÖPEKBALIĞI



- ▶ Amaç odaklı
- ▶ Zorlama
- ▶ Kazan-kaybet müzakeresi
- ▶ Güç kullanımı
- ▶ Yarışmacı
- ▶ Düşmanlık ve pişmanlık
- ▶ Saldırganlık içerir
- ▶ Kazanma ihtiyacı yüksektir
- ▶ İlişki önemsenmediğinde
- ▶ Değişim beklentisi çok zayıfsa
- ▶ İvedilik söz konusu ise





# Çatışmalarda Çözüm Stratejileri AYICIK



- ▶ Kolaylaştırıcı, yapıcı
- ▶ İlişki odaklı
- ▶ Fedakar
- ▶ Bir karar verme gereği zorunlu ise
- ▶ Kaybetmek ilişkide kalmayı sağlıyorsa



# Çatışmalarda Çözüm Stratejileri KAPLUMBAĞA



- ▶ Kaçınma ve geri çekilme
- ▶ En büyük kayıp çözümsüzlüktür
- ▶ Kaplumbağalar çatışmadan korunmak için kabuğuna çekilirler
- ▶ Eğer amaçlar önemsiz ve başkalarıyla ilişkilerimizi de korumak çok önemli değilse
- ▶ Olumsuz durumlarda eğer yapacak daha iyi bir şeyiniz yoksa sakin olmak ve çekilmek
- ▶ Duyguları kontrol etmek



# Çatışmalarda Çözüm Stratejileri TILKI



- ▶ Amaçlar ve ilişki odaklı
- ▶ Amaçlarından vazgeçebilirler, başkalarının da vazgeçmesini beklerler
- ▶ Kazan-kaybet veya kaybet-kaybet
- ▶ Kumar oynamak
- ▶ Zaman baskısı yoksa
- ▶ Basit çözüm veya anlaşma olamayacaksa



# Çatışmalarda Çözüm Stratejileri

## BAYKUŞ



- ▶ Problem çözme
- ▶ Amaçlara ve ilişkiye büyük derecede önem verme
- ▶ Kazan-kazan
- ▶ Olumsuz duygular yaşanmaz
- ▶ Fazla zaman ve enerji ister
- ▶ Öğrenme ve gelişim talep ediliyorsa



Sorun ve çatışma yaşamadan,  
zorlu yaşam olayı geçirmeden,  
psikolojik sağlamlık düzeyimizi,  
yılmazlık becerimizi bilemeyiz...



# Yılmazlık Geliştirilebilir Mi?



## Yılmazlık;

- ▶ Sadece doğuştan gelen bir özellik değildir.
- ▶ Kişisel özelliklerin, sosyal ve çevresel etkilerin bir birleşimidir.
- ▶ Bu kavram gelişimsel bir süreçtir.
- ▶ Yılmazlık geliştirilebilir.
- ▶ Dayanıklılığı bina edebilmeyi sağlayan 'koruyucu etmenler' vardır.
- ▶ Dayanıklılığı azaltan risk faktörleri vardır.
- ▶ Herkesin güç kaynakları ve zayıf noktaları farklıdır. Bu yüzden bazen güç kaynağı gibi görünen durumlar kişi için zayıf nokta haline gelebilir.





## Yasemin Dalkılıç

### Dünya sualtı dalış rekortmeni

- ▶ 6 dakika nefesimi tutabiliyorum.
- ▶ Ciğerlerim sizden farklı değil.
- ▶ Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum.
- ▶ Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum.
- ▶ Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.





# Yılmazlık İçin 3 Temel Nokta

- ▶ Risk ve / veya zorluk

Yüksek risk taşıyan ortamlarda yaşayan bireylerde gözlenen olumlu sonuçlar

- ▶ Olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik

Uzun süren stresli yaşantılara rağmen bireylerin olumlu uyumunu devam ettirebilmeleri

- ▶ Koruyucu faktörler

Travmanın olumsuz etkilerinden çabucak sıyrılan, travmayı kısa sürede atlatan bireylerin özellikleri



# Risk Faktörleri

Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997).

## Bireysel risk faktörleri

- ▶ Erken doğum
- ▶ Olumsuz yaşam olayları
- ▶ Kronik hastalıklar



## Ailesel risk faktörleri

- ▶ Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- ▶ Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşama
- ▶ Ergenlik döneminde anne olma

## Çevresel risk faktörleri

- ▶ Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- ▶ Çocuk ihmali ve istismarı
- ▶ Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- ▶ Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- ▶ Evsizlik



# Zorlayıcı Durumlar...

## Günlük yaşamda sürüp giden...

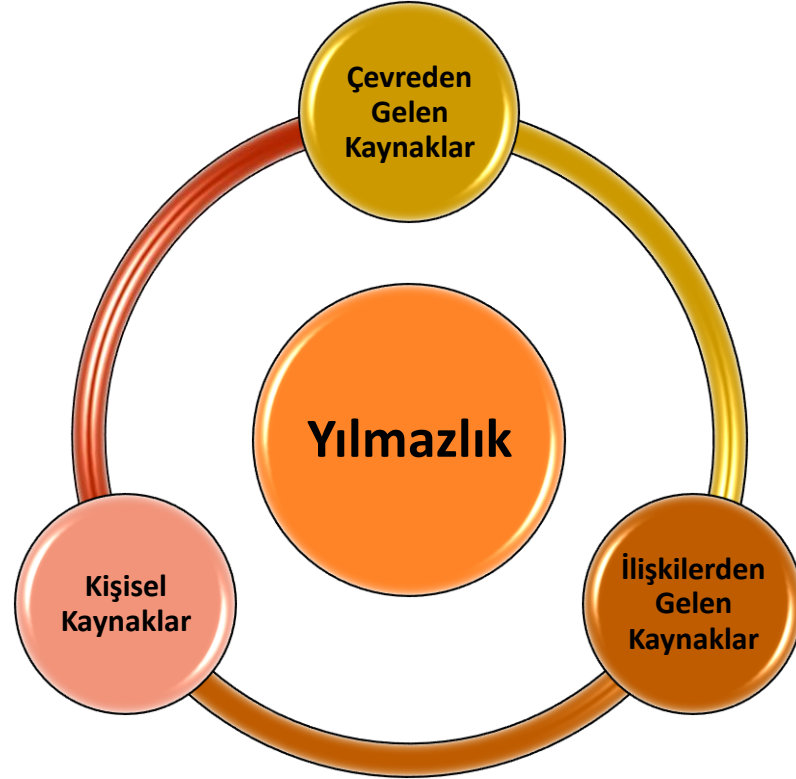
- ▶ Okul Stresi
- ▶ Sınavlar
- ▶ Yeni ortamlara girmek
- ▶ Maddi zorluklar
- ▶ Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
- ▶ Taşınmalar
- ▶ Ayrılıklar
- ▶ Yeterince sosyal destek kaynağının olmaması
- ▶ Yaşanılan evin fiziksel koşulları
- ▶ Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- ▶ Aile ile çatışmalar

## Beklenmeyen, aniden gelişen...

- ▶ Ciddi Hastalıklar
- ▶ Sevilen birisinin hastalığı, ölümü
- ▶ Savaşlar
- ▶ Kazalar
- ▶ Doğal afetler
- ▶ Göçler...



# Yılmazlık Becerimizi Geliştirmek İçin Gerekenler





# Kişisel Kaynaklar

- ▶ Zeka
- ▶ Özdenetim becerisi
- ▶ Yüksek mizah duygusu
- ▶ Özgüven
- ▶ İyimserlik
- ▶ Dışadönüklük
- ▶ Uyumlu olma
- ▶ Sorumluluk sahibi olma
- ▶ Gelişime Açıklık
- ▶ Olumlu düşünceler
- ▶ Kişisel gelişim çabası
- ▶ Yüksek iletişim becerisi
- ▶ Olumlu sosyal ilişkiler



# İlişkilerden Gelen Kaynaklar

- ▶ Anne-baba
- ▶ Kardeş
- ▶ Arkadaş
- ▶ Eş
- ▶ Akraba
- ▶ Komşu
- ▶ Değer verilen kişiler

**Sağlıklı ilişki sağlandığı zaman kişi için önemli bir sosyal destek kaynağı haline gelir.**



# Çevreden Gelen Kaynaklar

- ▶ İyi aile ortamı
- ▶ Sosyoekonomik koşullar
- ▶ Eğitim fırsatları
- ▶ Sağlık imkanları
- ▶ İş olanakları





# Yılmazlığı Arttırdığı Bilinen Kişisel Kaynaklar

► Zeka



Kriz anında gerekli olan 'dikkat etme, organize olma, problem çözme vb.' faktörler zeka sayesinde devreye girer.



## ► Öz Denetim Becerisi



Özdenetim, kişinin kendi kendini kontrol edebilmesi, duygu ve düşüncelerini yönetebilmesi anlamına gelmektedir.

Bu özelliklerin psikolojik sağlamlığı artırması beklenmektedir.



## ► Dışadönüklük



Enerjik, konuşkan ve sosyal olma niteliklerini barındıran dışadönüklük bu bağlamda, kişilerin yeterli miktarda ve güçlü sosyal kaynaklar elde etmesinde rol oynayarak, psikolojik dayanıklılık açısından kişinin sosyal becerisine vurgu yapmaktadır.



- ▶ Uyumluluk düzeyinin yüksek olması



Uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin çevresindeki bireyler üzerinde uyandıracığı etkinin olumlu geri dönüşü ile birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması beklenmektedir.

Bu sebeplerden dolayı uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin artırması beklenmektedir.



► Sorumluluk düzeyinin yüksek olması



Sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin özellikleri; düzenli, güvenilir, çalışkan, disiplinli, dürüst, dakik, hırslı, korumacı olarak sıralanmaktadır.

Sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin stres ile başa çıkabilmek için daha aktif ve problemi çözmeye odaklı davranışlar sergiledikleri ortaya konmuştur.

Bu sebeplerden dolayı sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin artırılması beklenmektedir.



► **Gelişime  
açıklık**



Gelişime açıklık düzeyi yüksek kişiler gelenekçi olmayan, yenilikçi, yaratıcı, hayal gücü kuvvetli ve düşünceli bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Gelişime açık bireylerin, analitik düşünme becerileri ve kuvvetli hayal güçleri sayesinde psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olması beklenmektedir.



► Yüksek Kendilik  
Algısı



Sosyal süreçlerle şekillenen kendiliğe yönelik algılamaların bu özelliklerden doğrudan etkilendiği, kişilerin düşük nörotiklik ve yüksek özdisiplin özellikleriyle birlikte psikolojik dayanıklılığa ilişkin kendilik algılamalarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir.



# İlişkilerden Gelen Kaynaklar

► Sağlıklı  
İlişkiler



Tutarlı, uzun süreli, güven verici, kimi zaman koruyucu ve yol gösterici olan ilişkinin psikolojik sağlamlık düzeyini artırması beklenmektedir.





# Çevreden Gelen Kaynaklar

- ▶ İyi aile ilişkilerinin olduğu bir ortama sahip olmak
- ▶ Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkilerin olması
- ▶ İyi sosyoekonomik koşulların olması
- ▶ Eğitim fırsatlarının iyi olması
- ▶ Sağlık fırsatlarına ulaşabilir olmak
- ▶ İş imkanlarının geniş olması
- ▶ Sanatsal ve spor etkinliklerine ulaşabilir olmak
- ▶ Birbirine bağlı bir toplum kültürünün olması



## Kısaca Yılmazlık Nasıl Geliştirilir?

- ▶ Kendinize güvenerek
- ▶ Zaman zaman yapılan şeylere ara vererek
- ▶ Bedeninize ve sağlığınıza iyi bakarak
- ▶ Bilgilerinizi artırarak
- ▶ Hedefler belirleyerek ve bu hedefler doğrultusunda ilerleyerek
- ▶ Kendimize dair pozitif algı geliştirerek
- ▶ Umutlu olarak
- ▶ Kendinizi keşfetme fırsatı olarak görerek
- ▶ Değişimin yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek
- ▶ Günlük rutinler oluşturarak
- ▶ Güçlü duygusal bağlar kurarak
- ▶ İyi ilişkiler kurarak
- ▶ Başkalarına yardım ederek
- ▶ .....
- ▶ .....



# Kaynakça

- ▶ Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, (28), 113-128.
- ▶ Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. Türk Psikoloji Dergisi, 30(75), 81-92.
- ▶ Gültekin, Z., Irk, E., Polatçı, S., ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler mi? Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4 (29), 553-578.
- ▶ Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. (Ed: M. Fraser) Risk and resilience in childhood. Washington, DC: NASW Press.
- ▶ Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York: The Guilford Press
- ▶ <https://www.hurriyet.com.tr/galeri-3-kmden-yere-cakilan-ucaktan-sag-olarak-kurtuldu-41016637/13>
- ▶ [https://tr.wikipedia.org/wiki/Su\\_ay%C4%B1lar%C4%B1](https://tr.wikipedia.org/wiki/Su_ay%C4%B1lar%C4%B1)



## Çankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

**Tel** : 0312 466 67 76

**E-Posta** : [cankayarampdr@gmail.com](mailto:cankayarampdr@gmail.com)

**İnternet** : [www.cankayaram.meb.k12.tr](http://www.cankayaram.meb.k12.tr)

**İnstagram** : @cankayaram

**Twitter** : @cankayaram