

Kişisel Gelişim

EL KİTABI



Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi DAÜ-PDRAM

Bu kitabın her hakkı DAÜ-PDRAM'a aittir. Kitabın tamamı ya da bölümleri, kaynak gösterilerek yapılacak kısa alıntılar dışında DAÜ-PDRAM Başkanlığı'nın yazılı izni olmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz.

Yayın No: 22



Adres: DAÜ Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi
Binası Zemin Katı, Gazimağusa, KUZZEY KIBRIS

Tel: +90 (392) 630 2251

Faks: +90 (392) 630 2475 / 2254

E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr

Web: <http://pdram.emu.edu.tr>

Katalogu Hazırlayan: DAÜ-PDRAM

Baskı: Doğu Akdeniz Üniversitesi Basımevi

Kapak Tasarımı: Deren Raman

İçindekiler

DAÜ Kuralları	03	Duygusal Zeka	22
Önsöz	05	Mükemmeliyetçilik	25
DAÜ-PDRAM'ın Tanıtımı	06	Sağlıklı Uyku	28
Psikolojik Hizmetler	08	Zamanı Verimli Kullanma	30
Psikologlar için Evrensel Etik İlkeler	09	Etkin ve Verimli Ders Çalışma Yöntemi	32
DAÜ-PDRAM'a İlk Başvuru	10	Sağlıklı Cinsellik	34
Psikoloji Nedir?	11	Trafik	37
Psikolojinin Bazı Alt Dalları	12	Güvenli Sürücülük	39
Kişisel Gelişim	13	Medya Tüketimimiz ve Biz	42
Psikolojik Dayanıklılık	14	İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi	45
Motivasyon	16	Sonsöz	49
Girişkenlik	18	DAÜ-PDRAM'ın Diğer Yayınları	50
Eleştirel Düşünme Becerileri	20		

DAÜ Kuralları

Bu davranışların ceza getirdiğini biliyor muydunuz?

- DAÜ'nün disiplin ve düzenini bozacak davranışta bulunmak,
- DAÜ Vakıf Yönetim Kurulu Başkan ve üyelerine, Rektör ve üniversite personeline saygısız ve küçük düşürücü davranışta bulunmak,
- Arkadaşlarına, yönetsel ve öğretim elemanlarına karşı saygısızlık etmek, kasıtlı zarar vermek veya onları tehdit etmek,
- DAÜ'ye ait yazılı duyuruları, belgeleri yırtmak, karalamak,
- DAÜ Rektörlüğü'nden izin almaksızın toplantı, konferans ve açık oturum düzenlemek,
- DAÜ yerleşkesinde boykot veya işgalde bulunmak,
- DAÜ yerleşkesinde siyasi propaganda veya eylem yapmak,
- DAÜ yerleşkesindeki bina, araç ve gereçleri kötü kullanmak, onlara zarar vermek,
- Başkasının malını, onun izni dışında almak veya başkasının malına zarar vermek,
- Özürsüz olarak derslere veya sınavlara girmemek,
- Sınav sorularını sınavdan önce ele geçirmeye çalışmak,
- Kopya çekmek, kopya vermek veya kopya girişiminde bulunmak,
- Başkasının yerine sınava girmek veya kendi yerine başkasını sınava sokmak,
- Disiplin Kurulu tarafından, bilgi talebinde bulunulduğunda, bilgi vermekten kaçınmak,

- Üniversite yetkililerine yalan beyanda bulunmak,
- Yüz kızartıcı suç işlemek,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde kumar oynamak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde alkollü içki içmek, zararlı madde kullanmak ve satmak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde silah, yaralayıcı veya kesici alet bulundurmak ve kullanmak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde trafik kurallarına uymamak, güvenlik görevlilerinin uyarılarına aldırılmamak,
- Bir akademik yıl içerisinde Üniversite'den kısa, orta veya uzun süreli uzaklaştırma cezası aldıktan sonra, aynı cezayı gerektiren

eylem ve davranışları tekrarlamak.

- DAÜ yerleşkesi içinde/dışında cinsel tacizde (sözlü, fiili, yazılı) bulunmak veya bulunmaya teşebbüs etmek.

DAÜ Kuralları ile ilgili ayrıntılı bilgi için DAÜ Temel Mevzuatı'na bakabilirsiniz (<http://mevzuat.emu.edu.tr/>).

Önsöz

Sevgili Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ve Çalışanları,

Doğu Akdeniz Üniversitesi bünyesinde psikolojik hizmet ve araştırma birimi olarak hizmet veren Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM), kurulduğu yıl olan 1997'den bugüne sürdürdüğü bilimsel, ilkel ve insanlık psikolojik hizmeti daha da artırarak devam etmeye kararlıdır. Bu kararlılığın bir göstergesi de şu anda okumakta olduğunuz gözden geçirilmiş ve geliştirilmiş Kişisel Gelişim El Kitabı'dır.

Danışanlarımızla olan yakın iletişimimize ve öğrencilerden/velilerinden/çalışanlardan edindiğimiz verilere dayanarak yaptığımız araştırmalarımızla, danışanlarımızın gereksinimlerini belirlemekte ve bilimin ışığında, psikolojik hizmet yelpazemizi bu gereksinimlere göre günden güne geliştirmekte ve çeşitlendirmekteyiz. Bunu yaparken amacımız; bireylerin özgüvenleri ve özsaygıları gelişmiş, kendileri ve çevreleri ile barışık, beden ve psikolojik sağlığı yerinde, yaşam alanlarında başarılı ve bağımsız bireyler olarak yaşamlarını sürdürmelerine katkıda bulunmaktır.

DAÜ-PDRAM her bireyin gelişiminin durmadan devam etmekte olan bir süreç olduğunu kabul eder ve bunu danışanlarımızın da görmesi yönünde çaba harcar. Böylece birey, var olan güçlü yönlerine yeni yaşam becerileri katabileceğini, güçlenmesi gereken yönlerinin geliştirilebileceğini anlar, var olan potansiyelinin sınırlarını zorlayarak özgüveni, özsaygısı ve öz farkındalığı yüksek, verimli, mutlu bir kişi olarak toplum içinde yerini alır. DAÜ-PDRAM Kişisel Gelişim El Kitabı da bireye gelişmesi, güçlenmesi gereken konularda (örn. zamanı verimli kullanmak, girişken olmak, eleştirel düşünme becerileri kazanmak vb.) ipuçları sunmak amacıyla hazırlanmıştır.

Okumakta olduğunuz Kişisel Gelişim El Kitabı'nın başında, Merkez'in kuruluş ve gelişim süreci, DAÜ-PDRAM psikologlarının DAÜ çatısı altında olan bireylere sunduğu psikolojik hizmetler ve bu hizmetleri sunarken her zaman uyulmasına özen gösterilen, psikologlar için evrensel etik ilkeler yer almaktadır. Sonrasında ise, DAÜ öğrencileri ve çalışanlarına yaşamları içinde yardımcı olacağına inanılan, bilinmesinde yarar görülen konuların kısa açıklamaları ve sağlıklı, başarılı, mutlu bir yetişkinlik için ipuçları verilmektedir.

Zaman zaman, herkes bir psikoloğa danışma, uzman görüşü ve desteği alma gereksinimi duyabilir. DAÜ-PDRAM psikologları olarak sizleri psikoloji biliminin etik ilkeleri doğrultusunda dinlemeye, sorunlarınızı paylaşıp, çözüm üretme sürecinizde size destek olmaya hazırız.

En iyi dileklerimizle,

DAÜ-PDRAM Psikologları

DAÜ-PDRAM'ın Tanıtımı

Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM), Üniversite Yönetim Kurulu'nun, 4 Kasım 1997 tarih ve 97-153-1 sayılı kararıyla Rektörlük'e bağlı bir birim olarak kurulmuştur ve Kuzey Kıbrıs'ta, yüksek öğrenimde psikolojik danışmanlık hizmeti veren ilk kuruluştur. DAÜ-PDRAM, Bahar 1998 Dönemi'nden beri, Sağlık Merkezi binasının zemin katında hizmet vermektedir.

DAÜ-PDRAM Kurucu Başkanı

Prof. Dr. Biran E. Mertan

Lisans, Y. Lisans, Université François Rebelais, DEA & Doktora, Rene-Descartes Üniversitesi, Sorbonne

DAÜ-PDRAM Ekibi

Uğur Maner

Başkan / Psikolog

Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara,
Y. Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi
Y. Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi

Dr. Mehmet Yağlı

Psikiyatrist

İstanbul Üniversitesi
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

Hatice Tüfekçioğlu

Psikolog

Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara,
Y. Lisans, Lefke Avrupa Üniversitesi

Fatoş Özeylem

Psikolog

Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi,
Y. Lisans, Lancaster Üniversitesi

Özlem Güler

Psikolog

Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi,
Y. Lisans, Sussex Üniversitesi

Güler Ataş

Psikolog

Lisans, Y. Lisans,
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Haşim Haşimoğulları

Psikolog

Lisans, Y. Lisans,
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Halide Sarp

Sosyal Hizmet Uzmanı

Lisans, Central Lancashire Üniversitesi

Funda Ortunç

Yönetici Asistanı

Amacı

DAÜ-PDRAM'ın amacı Doğu Akdeniz Üniversitesi çatısı altındaki bireylere psikolojik hizmet sağlamaktır.

DAÜ-PDRAM, Doğu Akdeniz Üniversitesi Fakülte, Yüksek Okul ve Hazırlık Okulu'nda, öğrenim gören öğrencilerin hiçbir ayrımcılığa uğramadan, yaş ve gelişim düzeylerine uygun psikolojik hizmetlere erişebilmelerini, bu doğrultuda sağlıklı, başarılı ve mutlu yetişkinler olarak gelişmelerini sağlamayı hedeflemektedir. Aynı şekilde, DAÜ'nün farklı birimlerinde hizmet veren öğretim elemanlarının, yönetsel ve işçi çalışanların verimli, sağlıklı ve mutlu yetişkinler olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine destek sağlanması amaçlanmaktadır.

Vizyon ve Misyonu

DAÜ-PDRAM'ın vizyonu; Psikoloji alanında, Avrupa Birliği (AB) standartlarında araştırmalar ve uygulamalar gerçekleştirmektir.

DAÜ-PDRAM'ın misyonu performans artırıcı, biliş ve davranış geliştirici hizmetleri DAÜ kampüsü içerisindeki tüm bireylere sunmak, bunun yanında psikolojinin farklı dallarında temel ve uygulamalı araştırmalar yapmak ve yayınlamaktır.

Çalışmalarda amaçlanan, DAÜ öğrencilerinin yaşam kalitelerini ve doyumlarını artırmalarına yönelik programlar hazırlamak, sunmak, kendi sorunlarının, beceri, yetenek ve ilgilerinin bilincine varmalarına katkıda bulunmak, çevrelerindeki olanak ve kaynaklardan yararlanabilmelerine, sağlıklı, başarılı ve mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine yardımcı olmaktır. DAÜ öğrencilerinin, öğretim elemanları, yönetsel ve işçi çalışanların karşılaşabilecekleri çeşitli konulardaki sorunlarını aşmalarında destek olmak ve onları güçlendirmek, DAÜ-PDRAM psikologlarının en önemli görevidir.

DAÜ-PDRAM'ın Psikolojik Hizmetleri

Psikolojik Danışmanlık

Bireysel Danışmanlık Hizmetleri

- Psikometrik Ölçme ve Değerlendirme

Grup Danışmanlığı Hizmetleri

- DAÜ öğrencilerine ve çalışanlarına yönelik psiko-eğitim programları
- Topluma yönelik psiko-eğitim programları

Grup çalışmalarının konuları:

- Etkin iletişim becerilerini geliştirme
- Verimli ders çalışma yöntemleri
- Etkili zaman kullanımı yöntemleri
- Stresle baş etme programları
- Sınav kaygısı ve sınav kaygısı ile baş etme
- Uyku sorunları ile baş etme programı
- Öfke yönetimi
- Kişilerarası şiddetle baş etme

Rehberlik

Bilinçlendirme Hizmetleri

- Bireye kendi kişiliği hakkında objektif bir içgörü kazandırabilmek
- Çeşitli psikometrik yöntemlerle bireylere kişilik ve potansiyellerini tanımalarında yardımcı olmak
- Öğrencilerin varolan kapasitelerini en iyi nasıl kullanabileceklerini görebilmelerine rehberlik etmek

Bilgi Verme ve Yönlendirme Hizmetleri

- Öğrencilere yüksek öğrenim boyunca karşılaşılabilecekleri akademik sorunlarda destek vermek
- Öğrencileri kendilerine uygun olan eğitim alanları ile ilgili bilgilendirmek
- Öğrencileri üniversite sonrası eğitim, iş ve meslek alanları ile ilgili konularda yönlendirmek

Araştırma Etkinlikleri

Araştırma Alanları

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik hizmet almaya yönelik tutumları
- Aile içi şiddete yönelik tutumlar
- Duygusal okuryazarlık
- Yaşlılıkta yaşam doyumu
- Sağlıklı boşanma
- Beliren yetişkinlik
- Anne-baba tutumları

Psikologlar için Evrensel Etik İlkeler

Yarar Sağlama ve Zarar Vermeme

Psikologlar, danışanların temel haklarına, özgürlüğüne, özel yaşamına, bağımsızlığına saygı duyarlar.

Adalet

Psikologlar, tüm bireylerin eşit ve adil bir şekilde psikoloji bilgilerine ve psikolojik hizmetlere erişebilmesinin ve yararlanabilmesinin gerektiğinin bilincindedirler.

İnsan Haklarına Saygı

Psikologlar, yaş, cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel kimlik, ırk, etnik köken, ulusal köken, kültür, dil, din, mezhep, engellilik, sosyo-ekonomik statü vb. farklılıklar gözetmeksizin, ayrımcılık yapmadan hizmet verirler.

Sadakat ve Sorumluluk

Psikologlar, hizmet verdikleri kişi ve toplumlara yönelik kullandıkları yöntem ve uygulamaların sorumluluğunu taşırlar.

Dürüstlük

Psikologlar, bilimsel, kuramsal ya da uygulamalı çalışmalarında doğruluk, dürüstlük ve tarafsızlık ilkelerini benimserler.

DAÜ-PDRAM'a İlk Başvuru



DAÜ-PDRAM'a ilk kez başvuranların, Merkez sekreterliğinden alacakları başvuru formunu doldurduktan sonra görüşme programı uygun olan DAÜ-PDRAM psikoloğu ile görüşmeleri programlanır.

DAÜ-PDRAM hizmetlerinden yararlanabilmek için, önceden randevu alınması görüşmelerin düzeni ve danışanların bekletilmemesi açısından gerekli görülmektedir. Randevu almak için DAÜ-PDRAM'a

şahsen gelmek veya DAÜ-PDRAM'ın 2251 numaralı dahili telefonunu aramak yeterlidir.

Randevunun ertelenmesi ya da iptal edilme durumlarında aynı numaraya bilgi verilmesi gerekmektedir. Bu, DAÜ-PDRAM'ın hizmetlerinden yararlanmak isteyen diğer bireylere fırsat tanınması açısından önemlidir. DAÜ-PDRAM'da hizmetler ücretsiz olarak verilmektedir.

Psikoloji Nedir?

Psikoloji insan ve hayvan davranışlarını ve bu davranışlarla ilgili psikolojik, sosyal ve biyolojik süreçleri inceleyen bir davranış bilimidir. Bir meslek olarak psikologluk, psikoloji biliminin, bireyin yetenek ve becerilerinin bilincine varmasına, başarısının artmasına yardımcı olmak ve sorunlarını çözmesine katkıda bulunmak için çalışılmasıdır.

Psikologlar çalışmalarını genelde "beyin ve davranış" ve "çevre ve davranış" ilişkileri üzerine yoğunlaştırmaktadırlar. Psikologlar araştırma yaparak geliştirdikleri kuramları sunar ve araştırmalar sonucu ortaya çıkan yeni bilgileri uygulama alanında çalışanların kullanımına sunarlar.

Bunun yanında, birey ve toplumların değişen gereksinimlerini karşılamak amacıyla yeni yaklaşımlar geliştirirler. Psikoloji, oldukça geniş alana sahip bir bilim dalıdır. Psikologlar temel ve uygulamalı alanlarda araştırma yaparlar, toplumdaki örgütlere ve diğer kurumlara danışmanlık hizmeti verirler,

bireylere tanı koyar ve onları tedavi ederler, lise ve üniversitelerde psikolojiyi öğretirler, zekayı ve kişiliği, objektif yöntemler ve çeşitli testler kullanarak değerlendirirler, davranışları ve bilişsel işlevleri değerlendirir, uzmanlıkları çerçevesinde gerekli öneri ve yardımları sunarlar. Psikologlar, bireylerin hem birbirleri ile hem de makineler ile nasıl etkileşim içerisinde olduklarını araştırıp, bu verilerin ışığında, insanın iyilik hali gözetilerek üretimin artırılması ve iyileştirilmesi için kişi ve kurumlara, öneri ve yöntemler sunarlar.

Psikologlar, bazı alanlarda bağımsız olarak çalışırken bazı alanlarda da doktor, hukukçu, okul personeli, bilgisayar uzmanı, mühendis, yasa koyucu, polis, asker ve yöneticiler ile takım çalışması yaparak toplumun her alanına hizmet verirler. Bu nedenle psikologlar, laboratuvarlarda, hastanelerde, adliyede, okullarda, üniversitelerde, sağlık merkezlerinde, kitle iletişiminde, hapisanelerde ve pek çok başka alanlarda görev alırlar. Örneğin, stres ile baş edip, performansı artırmaya yönelik programlarda yönetici veya sporcularla birlikte çalışırlar.

Adli kararlar için hukukçulara gerekli bilgi ve önerileri sunarlar. Eğitim sistemi içerisinde eğitimcilerle, psikiyatri kliniklerinde psikiyatrist, pediatri ve sosyal hizmet uzmanlarıyla, nöroloji ve onkoloji gibi kliniklerde de uzman doktorlarla birlikte çalışırlar. Trafik kazası ya da terör gibi insanın yarattığı bir felaketin veya deprem ve tsunami gibi doğal afetlerin hemen ardından ortaya çıkan travma sürecinde, travmatik olayı yaşayan birey ve yakınlarına yardımcı olurlar. Eğitim, hukuk ve sağlık alanlarındaki bireylerle takım halinde çalışarak, bu alanlarda yaşanan sorunların nedenlerini araştırıp, iyileştirici ve önleyici yöntemleri üretmeye odaklanırlar.

Toplumdaki sorunların çoğunun insan davranışıyla ilişkili olduğu düşünülürse, psikolojinin çok geniş bir çalışma alanı olduğu görülmektedir. Örneğin, madde kullanımı, kişisel ilişkilerdeki güçlükler, şiddet, kendi sağlığınıza ve çevremize zarar veren davranışlarımız gibi bireysel ve toplumsal sorunlar, psikologların ilgilendikleri konuların önde gelenlerindedir.

Psikolojinin Bazı Alt Dalları

Eğitim

Psikolojisi

Okul

Psikolojisi

Gelişim

Psikolojisi

Klinik

Psikoloji

Nöropsikoloji

Sağlık

Psikolojisi

Endüstri ve Örgüt

Psikolojisi

Psikometri

Sosyal

Psikoloji

Spor

Psikolojisi

Trafık

Psikolojisi

Medya

Psikolojisi

Sanat

Psikolojisi

Danışmanlık

Psikolojisi

DeneySEL

Psikoloji

Rehabilitasyon

Psikolojisi

Kişilik

Psikolojisi

Adli

Psikoloji

Tüketici

Psikolojisi

Kadın

Psikolojisi

Aile

Psikolojisi

Barış

Psikolojisi

Bağımlılık

Davranışı

Psikolojisi

Psikoloji ile ilgili ayrıntılı bilgi almak için sizlere aşağıdaki adresleri öneriyoruz;

<http://www.psikolog.org.tr>

<http://www.apa.org>

<http://www.bps.org.uk>

<http://www.sfpys.org>

<http://www.cpa.ca>

<http://www.efpa.be>

Kişisel Gelişim

Kişisel gelişim yaşam boyu süren bir süreçtir. Bireyler özkaynaklarının elverdiği oranda, çevresel koşulların da mümkün kıldığı kadarıyla gelişime açıktırlar. Her insanın yetkinlikleri ve geliştirilmesi gereken yönleri ile ilgili öz farkındalığa sahip olması arzu edilse de bu her zaman mümkün olmamaktadır.

DAÜ-PDRAM psikologları gelişimin sürekli olduğu bilinci ile danışanlarını da bu yönde cesaretlendirirler. Danışanlarda, kişisel gelişimin durağan olmadığı, yaşam boyu durmaksızın devam edebileceği ile ilgili bir farkındalık yaratılır. Birey hangi yönlerini geliştirmek istediğini (örn. girişkenlik, psikolojik dayanıklılık vb.) saptar ve var olan kaynaklarını keşfettikten sonra psikoloğun desteği ile bu yönde gelişmek için çaba harcar.

DAÜ-PDRAM uzmanları sağlıklı, mutlu, üretken, başarılı, kişisel ve toplumsal duyarlılığı gelişmiş bireylerden oluşan bir toplumun önemine inanmaktadır. Danışanlarına da bu yönde destek vermeyi amaç edinmiştir. Kişisel Gelişim El Kitabı da Merkez'in bu yöndeki çabalarından biridir.

Psikolojik Dayanıklılık

Yaşamımız boyunca baş etmemiz gereken birçok zor durumla karşılaşırız.

- Hastalıklar,
- Sınavlarda alınan kötü notlar/sonuçlar,
- Kazalar,
- Doğal felaketler,
- Engellenmeler,
- Ayrılıklar, boşanmalar,
- Kültür şoku ve buna benzer durumlar.

Çevrelerinde gelişen bu gibi olaylar, kişileri fiziksel, duygusal ve sosyal olarak şiddetle sarsan ve dengelerini bozan şeylerdir. Üzülürler, acı çekerler, çaresizlik hissederler, matem tutarlar, öfkelenirler, haksızlığa uğramışlık hissederler ama sonunda bu önemli olayla yaşamın durmadığını görürler. Böylece, yaşamlarındaki yeni koşullara uyum sürecini başlatırlar.

Neden bazı kişiler bu uyum sürecini başlatmayı başarırken bazı kişiler zorluklara yenik düşerler?

Psikolojik dayanıklılığı pekişmiş bireyler yaşamın zorluklarını göğüslerken, dayanıksız bireyler teslim olurlar.

Dayanıklılığınızı pekiştirmek sizin elinizde.



Psikolojik Dayanıklılığın Gelişmesini Engelleyen Faktörler

1. Bazı toplumsal koşullar zaman zaman genç bireylerin olgunlaşmasına ket vurabilmektedir. Yetişkinlerde onlara bebekmişler (yavru) gibi davranma eğilimi olabilmektedir. Bazı durumlarda, genç bireyler, korunması gereken, sorumluluk alamayan, yetersiz kişiler olarak görülebilmektedir. Araştırmalara göre, olgunlaşma şansı verilmeyen bireyler de bebek gibi (gerileyici) davranmaktadırlar.
2. Anne-babalar çocuklarını aşırı bir şekilde sahiplenmekte ve onları yaşamın zorluklarından korumaya çalışmaktadırlar. Bu durumda gençler sorunla karşılaşp, çözüm üretmeyi öğrenememektedirler.
3. Anne-babalar korumacı bir tavırla çocuklarının olumsuz duygular yaşamasına elden geldiğince engel olmaktadır. Çocuklar üzülmesin, öfkelenmesin, hayal kırıklığı yaşamasın, utanmasın, suçluluk hissetmesin isterler. Oysa yaşamın içinden gelen olayların yarattığı bu duyguları yaşamak gençlerin daha dayanıklı ve mücadeleci bireyler olmalarını sağlamaktadır.
4. Çağdaş yaşam siyah/beyaz, iyi/kötü, güzel/çirkin, zeki/aptal gibi uçları benimsediği ve değişime olanak tanımadığı için, başarının karşıtı da kaçınılmaz olarak başarısızlık olarak kabullenilmektedir.
5. Başarı, hemen ŞİMDİ! Yaygın beklenti, ün, başarı ve zenginlik gibi şeylerin anlık ve kısa sürede elde edilmesi gerektiği üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu da uğraşmaya, çabalamaya ket vuran bir düşüncedir. Anında elde edilemeyen beklentiler yenilgi olarak kabullenilmekte ve teslim olunmaktadır.
6. Medya mesajları her alanda mükemmel olmak gerektiği fikrini sıklıkla işlemektedir. Temsil edilen erişilmesi zor mükemmellik, gençlerde yetersizlik ve başarısızlık duygusu yaratmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık İçin Ne Yapılabilir?

1. Yaşam beklentilerinizi yüksek tutun. Koyduğunuz gerçekçi hedeflere ulaşmak için yeterli altyapınız vardır. Onları gerçekleştirmek için çaba harcayın.
2. Anne-babanızın dünyasının merkezinde olabilirsiniz ama dış dünyanın merkezi değilsiniz. Bunu kabul edin ve çevrenizle ilgilenin, başkalarına yardım etmeye gönüllü olun. Bu özgüveninizi artıracaktır.
3. Herkesin doğuştan getirdiği birçok yetenek vardır. Zeka ve varolan yetenekler geliştirilmelidir. Birçok ünlü kişi, birçok zorluğu yenerek, kendini geliştirerek başarıya ulaşmıştır.
4. Başarısızlık dünyanın sonu değildir. Yaşamın bir yerinde herkes başarısızlığa uğrayabilir. Önemli olan başarısızlığı kabullenmeden, teslim olmadan çabalamaktır. Başarısızlık bazen hedefe giden yolda itici güçtür.
5. Mutluluk, sevgi, doyum gibi, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü de doğal duygulardır. Bu duyguları yaşamak, insan olmanın gereğidir. Hiçbiri sonsuza kadar sürmez, geçici bir dönem yaşanır.
6. Yaşam inişler ve çıkışlarla doludur. Sorunlarla yüzleşmekten kaçınmayın. Sorunu saptayın, tanımlayın, olası çözüm yollarını düşünün ve size en uygun gelen seçeneği uygulayın. İşe yaramadıysa başka çözüm seçenekleriniz de vardır. Unutmayın, "Mükemmel" diye birşey yoktur. En iyi olmak değil, elinden gelenin en iyisini yapmak yaşam felsefeniz olmalıdır.
7. Üniversite ortamında, evde, ders dışı etkinliklerde vb. yerlerde deneyimlerinizi artırmaya, yeni şeyler öğrenmeye çalışın. Yeni bilgi ve becerilere açık olun, kendinizi geliştirin.

Motivasyon

“Neden çalışmadığımı bilmiyorum ki.”

“En kısa zamanda egzersize başlıyorum... Söz.”

“İyisi mi ben kendi kabuğumda kalayım... Değişiklik neye yarar ki?”

“Arkadaşlarımınla saatlerce sohbet edebilirim ama iş ders çalışmaya gelince... Of yine kalacağım bu dersten.”

“Yarın projenin teslim tarihi ama şu bilgisayarın önüne oturup başlamak tam bir işkence.”

Motivasyon çeşitli şekillerde tanımlanabilir:

- Birşeyler yapma arzusu.
- Hedef belirleme ve buna ulaşma yolunda en kritik unsur.
- Davranışı yönlendiren ve güç veren faktörler.
- Organizmanın hedefe yönelik davranışını başlatan, aktive eden veya sürdürülmesini sağlayan ve genellikle içsel olan durum.

Yukarıdaki tanımlardan anlaşılacağı gibi motivasyon sonucu ders çalışmayı, karnımızı doyumayı, düzenli egzersize gitmeyi, cinselliği yaşamayı başarırız.



Başarıya Yönelik Motivasyon

Öğrenildiği zaman tutarlı bir şekilde sürdürülen bu özellik, bireyin arzu ettiği performans düzeyine kendi gayreti ile ulaşmış tatmin olmasını sağlar. Peki neden bazı insanlar en iyiyi başarmak için çok uğraş veriyor ve ulaştığı düzeyi koruyor?

Motivasyon konusunda yapılan bilimsel çalışmalar hedeflerin önemini vurgular. Hedefler ve bu hedefleri seçme nedenlerimiz başarı yolunda önemli etkenlerdir.

Sınırları belirlenmiş, zorlu ama ulaşılabilir hedeflerin başarıya ulaşması daha olasıdır. Hedefleri belirlerken, istenmeyenden kaçınmak yerine istenen hedefe ulaşma şeklinde çerçevlendirmek, bu hedeflerin başarıyla tamamlanmalarında bir etkidir.

Bir başka etken de motivasyon hedeflerinin kendi doğası ile ilgilidir. Öğrenmeye yönelik hedef, doğası gereği içsel kaynaklı; performansa yönelik hedef ise doğası gereği dışsal kaynaklıdır. Bir konudaki beceri veya yeteneğinizi artırmak için uğraş vermek içsel kaynaklı bir hedeftir. Bu tür bir hedefle yola çıktığında, kararlılık ve gayretle başarıya ulaşma şansının daha yüksek olduğu görülür. Performansa yönelik hedefte ise bir eylemin başkaları önünde iyi yapılmasına, olumlu değerlendirilmesine ve eleştiri almaktan kaçınmaya odaklanılmaktadır.

Aşağıda, motivasyonunuzu artırmaya yönelik bazı öneriler bulabilirsiniz:

- Seçtiğiniz hedeflerin kendi hedefleriniz olup, başkaları tarafından size dayatılmadığı konusunda gerçekçi bir değerlendirme yapmak.
- Sonuçta elde edilecek maddi kazançta bakmaksızın, içsel keyif veren aktivitelere yönelmek ve böylelikle heyecanı canlı tutmak.
- Yolunuza çıkabilecek engellere karşı dayanıklı olmak için performans odaklı hedefler yerine öğrenme odaklı hedefler seçmek.
- Öğrenci veya herhangi bir çalışan olarak “çalışma koşullarınıza” odaklanmak. Çalışma ortamınız heves ve coşkuunuza ket mi vuruyor? Bu ortam, yenilikleri denemeye, sıradan olanı değiştirmeye, yeni fikirler geliştirip kurumu sorgulamaya ne kadar uygun? Bu konuda gerçekçi değerlendirmelerle yeni bir denge kurmaya yönelmek.
- Birbiri ile çatışan, karşıt motivasyon hedeflerinizi dengelemek, bireysel uyumun ve esenliğin tekrardan oluşmasını sağlamak ve ilerlemek.

DAÜ-PDRAM ekibi olarak hedef ve beklentilerinize ulaşmanızı engelleyen faktörleri belirlemenizde ve hedef odaklı olma çabalarınızda destek olabiliriz.

Girişkenlik

Girişkenlik nedir?

Girişkenlik öğrenilebilen sosyal bir beceridir. İnsanın duygu, düşünce ve inançlarını doğru yerde, doğru zamanda, doğru şekilde ve doğru kişiye dürüstçe ifade edebilmesi anlamına gelir. Bu davranış biçimi kişinin kendisine ve diğerlerine saygı duyduğunun göstergesidir. Hem kendisinin hem de karşı tarafın kazanmasını amaçlayan girişkenlik, tarafların ihtiyaçlarını olabilecek en iyi şekilde karşılamalarını hedefler.

Girişkenlik ne değildir?

Girişkenlik saldırganlıktan çok farklıdır. Saldırganlık duygu, düşünce ve inançların aktif ve/veya pasif şiddet içerikli yanlış bir yolla ifadesidir. Diğerlerinin seçimlerini, görüşlerini dikkate almadan kendi ihtiyaçlarını ön plana çıkarmak, tüm tarafların kazanacağı bir çözüm yerine, bireyin sadece kendisinin kazanacağı bir çözüm istemesidir.

Girişkenlik çekingen ve pasif davranıştan da farklıdır. Çekingen ve pasif davranış diğerlerinin, sizin kendi haklarınızı yok saymasına ve ihtiyaçlarınıza yeteri kadar saygı göstermemesine olanak tanır.

Girişkenlik her zaman hedefinize ulaşmanızda yeterli olmayabilir, ancak iletişim becerilerinizi geliştirip, kendinize olan güveninizi artırmanıza yardımcı olacağı için, bu durum uzun vadede daha çok saygı görmenize ve benlik saygınızın yükselmesine neden olacaktır.



Girişkenlik için Özel İletişim Teknikleri:

- Ne istediğiniz, düşündüğünüz ve hissettiğiniz hakkında olabildiğince açık ve anlaşılır konuşun. Başkaları sizin aklınızdan geçenleri okuyamaz.
“Bu konuda farklı düşünüyorum.” ✓
“Ödevimde bana yardım etmen güzel bir davranış.” ✓
- “BEN” dilini kullanın.
“Yanlış düşünüyorsun.” → sen dili X
“Ben seninle aynı fikirde değilim.” → ben dili ✓
- Mesajı doğru insana verin. A'ya söylemek istediğiniz şeyi başka birine ya da gruba değil A'ya söyleyin.
- Abartmaktan kaçının.
“Zaten sorumluluklarını hiç bilmezsin.” X
“İhtiyacım olduğu halde bugün defterimi getirmedin. Geçen gün de kitabımı unutmuşsun.” ✓
- Vermeye çalıştığınız mesajın sorumluluğunu alın.
“Beni sinirlendiriyorsun.” X
“Bu şekilde davrandığın zaman sinirleniyorum.” ✓
- Yargılama yapmadan, gerçek olanı vurgulayın.
“Bu saçma sapan bir ödev olmuş.” X
“Bu ödev istenen amaca pek uymamış.” ✓
- Ses tonunuza, mimiklerinize ve beden duruşunuza dikkat edin. Çoğu zaman, “ne” söylediğinizden çok, “nasıl” söylediğiniz de önemlidir.
- Geribildirim isteyin. Söyledikleriniz anlaşıldı mı? Karşınızdaki ne düşünüyor? Siz söylenenleri doğru anladınız mı?

Size özel bazı haklarınız olduğunu unutmayın,

- Yaşamınızı nasıl yönlendireceğinize karar verme ve istediğiniz yönde değiştirme, geliştirme hakkınız,
- Kendi inanç, duygu ve düşüncelerinize sahip olma hakkınız,
- Davranışlarınızı ve duygularınızı açıklama veya açıklamama hakkınız,
- Başkalarına size nasıl davranılmasını istediğinizi söyleme hakkınız,
- “HAYIR”, “bilmiyorum”, “anlamadım”, “ilgilenmiyorum” deme hakkınız,
- Fikrinizi değiştirme hakkınız,
- Kimsenin mükemmel olamayacağını kabul edip, mükemmel olmadığınız halde kendinizi sevmeye hakkınız,
- Bazen yapabileceğinizden daha azını yapma hakkınız,
- Kendinizi rahat hissettiğiniz, fikirlerinizi açıkça ifade edebildiğiniz ilişkiler kurma hakkınız,
- İhtiyaçlarınızı karşılamıyorsa ya da size zarar veriyorsa ilişkileri bitirme hakkınız VARDIR .

Denediğiniz halde yine de uygun iletişim kuramadığınızı düşünüyorsanız ve/veya aklınızdan geçenleri ifade etmede zorluk yaşıyorsanız DAÜ-PDRAM psikologları olarak size destek olabiliriz.

Eleştirel Düşünme Becerileri

Eleştirel Düşünme

Bilgi kaynaklarının sonsuz, bilginin ve bilgi akışının bu denli yoğun olduğu çağımızda, gerçeği sanaldan, doğruyu yanlıştan, güvenilirli güvenilmezden ayırabilmek için, eleştirel düşünme becerileri kazanmak zorundayız. İnsan, doğası gereği düşünür. Kendi haline bırakılan düşünce süreci genellikle taraflı, çarpık, önyargılı, eksik ve yanlış bilgi içermektedir. Yaşam kalitemiz, verimliliğimiz, varlığımızı nasıl sürdürdüğümüz, düşünce süreçlerimizin bilinçli ve sistematik yürütülmesi ile doğrudan bağlantılıdır. Eleştirel düşünme kazanılabilen bir beceridir.

Eleştirel Düşünme Becerisi Öğeleri:

1. Sorgulama becerileri

- Bu metni* yazan/sunan kişi, benim ne düşünmemi sağlamaya çalışıyor?
- Beni ikna etmek için ne gibi destekleyici kanıtlar sunuyor?
- Kanıtları güvenilir/inanılır/konu ile ilgili midir?
- Yazarın/sunucunun metin içindeki varsayımları nelerdir?
- Metinde yazarın/sunucunun bana vermeye çalıştığı anlamlar dışında benim alternatif çıkarımlarım/anlamlandırmalarım var mı?

2. Gözlem yapma becerileri

- Savunduğumuz fikirleri/çıkarımları desteklemek için kanıt toplarken, yazılı/görsel materyali yaratan kişinin gerçek olarak sunduğu fikirleri kendi gözlemlerimizle kıyaslarız.

3. Aktif dinleme becerileri

- Karşımızdakini dinlerken doğru soruları üretebilmek, etkili gözlem yapabilmek, bilgiyi bulup değerlendirmek, çıkarımlar yapabilmek ve onları değerlendirmek için tüm duyularımız açık olmalıdır.

4. Bilgi kaynaklarına ulaşma, tarama becerileri

5. Aktif okuma becerileri

6. Metin içinde gizlenmiş anlamları, varsayımları ve değerleri anlamlandırabilme becerileri.

* Metin: İleri sürülen fikri, duygu ve düşünceyi anlatmak için kullanılan görsel veya sözel malzemenin tümü.

Eleştirel Düşünme Becerileri Geliştirebilmek için:

- Kendinize, üzerinde düşündüğünüz konu ile birebir ilişkili, anlamlı sorular sorunuz. Sorularınıza aldığımız yanıtlar konuyu daha derin anlamlandırabilmenizi sağlayacaktır.
- Konunun ne olduğunu iyice anladıktan sonra, özünü tam olarak kavrayabilmek ve zenginleştirmek için farklı kaynaklardan gereken miktarda bilgiler edininiz.
- Çevremizdeki kişilerle ortak birikimlerimiz olduğu gibi, kişisel, sosyal ve kültürel ortamlarımızda da farklılıklar olabilir. Bu farklılıklar, aynı konuya farklı bakış açısı ile bakıp, farklı anlamlar yüklememize neden olabilir. Bunu hem kendimizi ifade ederken, hem de başkalarının söylemlerini dinlerken aklımızdan çıkarmamalıyız.
- Eleştirel düşünme becerilerine sahip kişiler, bir bilgiyi değerlendirirken, bilginin kaynağına, bilginin hangi ortam ve koşullarda, nasıl ve ne zaman sunulduğuna önem verirler. Bilginin taraflı verilip verilmediği ve/veya geçerli bir bilgi olup olmadığı, bilginin kaynağına bakarak saptanır.

Eleştirel düşünme becerisi edinmek ya da var olan eleştirel düşünme becerinizi geliştirmek isterseniz, DAÜ-PDRAM'da yapılan Eleştirel Düşünme Becerisi Geliştirme Atölye Çalışma gruplarına kayıt yaptırabilirsiniz.

Duygusal Zeka (DZ)

Bilim dünyasının gözüyle bakacak olursak Duygusal Zeka (DZ) oldukça yeni bir terimdir. Ancak DZ, adındaki çekiciliğın de etkisinden olacak ki, kısa sürede hakkında çok konuşulan ve tartışılan bir konu haline gelmiştir. DZ teorisi hakkında birçok araştırmacının, kendi çalışmalarının ışığında farklı tanımlamaları vardır. Bu tanımların sürekli olarak değişmesi ve geliştirilmesinden ötürü, DZ'yi birkaç genelgeçer cümle ile anlatmak oldukça güç ve yanlış olur.

Bilişsel Zeka (IQ) - Duygusal Zeka (DZ): IQ'nun (Intelligence Quotient) literatürdeki yeri DZ'den çok daha öncesine dayanmaktadır ve birçoğumuzun da bildiği gibi kişideki bilişsel kapasiteyi (örn. analitik, matematiksel düşünme ve kavrama yeteneği) ölçmektedir. Özellikle akademik hayattaki başarıyla bağlantılandırılan ve geçen yüzyıla damgasını vuran bu kavramın, günümüzdeki sıkı rakibi DZ ise, bilişsel kapasitenin yanı sıra, kişinin, kendisine veya başkalarına ait duyguları anlama, sezinleme, yönetme ve yönlendirme yetisi ile ilgilidir.



Doğuştan mı Gelir - Sonradan mı Öğrenilir?

Her ne kadar DZ ile ilgili çelişkili bilgiler süregelse ve tam olarak bir uzlaşya varılamamış olsa da, dünyadaki araştırmacıların büyük çoğunluğu DZ'nin zaman içerisinde geliştirilebilecek bir kapasiteler bütünü olduğu görüşünde hemfikirler. IQ ise, genellikle doğuştan gelen ve değiştirilemeyen bir değer olarak kabul edilmektedir.

Yetenek mi - Kişilik Özelliği mi?

Uzlaşya varılamayan önemli konulardan bir diğeri de DZ'nin bir yetenek mi yoksa kişilik özelliği mi olduğudur. DZ'ye yetenek modelinden bakan araştırmacılar DZ'yi duygusal bilgiyi anlamlandırma ve kullanma ile ilgili sahip olduğumuz bilişsel yeteneğimiz olarak görmektedir. DZ'yi kişilik özelliği modelinden açıklayan araştırmacılara göre ise DZ bireyin kişiliğinde var olan özellikleri algılayış biçimi ve tutum - davranışlarındaki eğilimlerin bir bütünüdür.

DZ'nin Ölçümü:

DZ'nin farklı modelleri, DZ'yi farklı yollarla ölçmektedir. Yetenek modelinin savunucuları, duyguları algılama ve kullanma ile ilgili olan yeteneklerimiz odaklı zeka testlerini kullanırken, kişilik modelinin savunucuları iyilik hali, duygusallık ve sosyallik gibi kişilik ile ilgili kavramların bireylerce rapor edildiği, daha subjektif ölçümleri kullanmaktadırlar. DZ'nin ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerliliğiyle ilgili eleştiriler yaygındır. Yetenek ile ilgili testlerin, yetenekten ziyade, kişinin bilgisini, uyumluluğunu ve zekasını ölçtüğünü düşünenler az değildir.

Aynı zamanda, kişilik modelinin kullandığı ölçüm araçlarında da

kişinin kendini bilerek ve isteyerek daha iyi göstermeye çalışma, yani bir yerde testi yanılma yoluna gitmesi riskinin söz konusu olduğu düşünülmektedir.

Duygusal Zekanın Bileşenleri

Her ne kadar duygusal zekanın ne olduğu ve nasıl ölçüldüğü ile ilgili birçok farklı görüş olsa da, işin temeline inildiğinde, farklı modellerin dahi birçok konuda birbirine benzer kavramlardan bahsettiği görülmektedir. Duygusal zeka seviyesinin yüksek olduğu düşünülen bireylerin aşağıda sözü edilen konularda da iyi/başarılı olmaları beklenmektedir:

- Hem kendi duygularını hem de diğer insanların duygularını okuma/farketme (yüz mimiklerinden, resimlerden, ses tonundan vb.),
- İnsanlarla iletişim kurma,
- Bir zorluk karşısında esnek ve üretken olma,
- Duyguların etkisini farketme,
- Dürtü kontrolü,
- İşbirliği ve takım çalışması,
- Kendi duygu ve düşüncelerinin arkasında durma,
- Başkasına bağlı-bağımlı olmadan özgür hissetme,
- Dayanıklılık: değişen durumlara adapte olma ve sıkıntılarla baş etme,
- Karar verme ve amaçlanan hedeflere ulaşma,
- Problem çözme ve uzlaşya sağlama,
- İnsanları yüreklendirme ve onlara ilham kaynağı olma,

- Duyguları kabul etme (korku ve öfke gibi olumsuz olanları dahil) ve onların kişisel gelişim için önem ve gerekliliğini takdir etme,
- Kendi içinde bütün, yerleşmiş ve olumlu hissetme.

Duygusal Zekanın Etkileri

Birçok araştırmacı, özellikle de Psikoloji biliminin hastalık odaklı (patoloji) değil, iyilik halini sağlama ve koruma odaklı çalışılması gerektiğini savunan, hümanistik akımın öncülüğünü yapan 'Pozitif Psikologlar', Duygusal Zeka'nın hayatımızda olumlu etkileri olduğu konusunda hemfikir olmaktadır. Örneğin;

- **Yüksek Akademik ve İş Performansı** (Problem çözme becerisi, hedefe ulaşma güdüsü ve iyimserlik sayesinde)
- **Mutluluk** (Hayatın içindeki günlük sıkıntılarla baş edebilme, kişinin kendine olan bağlılığı, özsaygısı ve kendini kabulü sayesinde)
- **İyilik Hali** (Kişilerarası kurulan sağlıklı, yakın ve güçlü ilişkilerin verdiği tatminkar duygu sayesinde)
- **Hayatın Anlamlı Olduğu Düşüncesi** (Kişinin kim olduğunu, nasıl olmak istediğini, hayatını daha anlamlı kılmak için neler yapmak istediğini, potansiyelinin ne olduğunu düşünmesi ve bunların ışığında kendindeki 'en iyi'yi dışarı çıkarmaya çalışması sayesinde)

İnsanlara Duygusal Zekayı Öğretebilir miyiz?

Duygusal Zekanın en yaygın olan "duyguları farketme ve onları yönetme becerilerinin bütünü" tanımından yola çıkarsak ve becerilerin de öğrenilebildiğini (ya da en azından geliştirilebildiğini) düşünürsek bu soruya "Evet" yanıtını vermemiz kolaylaşmaktadır. Konu ile ilgili araştırma sonuçlarının çoğunluğundan edinilen bilgi ve dolayısıyla yaygın olarak kabul edilen görüş de zaten, DZ'nin (bir kısmı doğuştan gelse bile) büyük bir bölümünün kişinin hayat deneyimleri sayesinde şekillenen, öğrenilen-öğretilen birşey olduğu yönündedir.

Hepimizin bildiği gibi, eğitim önce ailede başlamaktadır. Birçok araştırmaya göre, bir çocuğa aile içinde duygularını ifade edebilmesi için gerekli olanak sağlanması önemlidir. Çocuk; duyguları farketmenin, anlamlandırmanın ve kontrolünün gerekliliğini öğrenerek büyür ve duygularına sahip çıktığında eleştirilmeden kabul görmeye devam ederse, duygusal zekasının yüksek olması için gereken temel zemin hazırlanmış olur.

Son yıllarda, duygusal zeka konusuna yönelik gittikçe artan ilgi sayesinde gelişmiş ülkelerdeki bazı okullarda, duygusal zekayı geliştirmek için özel programlar bile başlatılmıştır. Müfredatında, kendini tanıma, sosyal farkındalık, sağlıklı ilişki-iletişim becerileri, sorumluluk alma, risk yönetimi gibi derslerin olduğu bu programlara kayıtlı öğrencilerle yapılan araştırmaların sonucunda, öğrencilerin okul başarılarının yükseldiği ve disiplin suçlarının düştüğü görülmüştür. Duygusal zekanın iş yaşamındaki olumlu etkilerinin fark edilmesi üzerine, günümüzde birçok iş yerinde, özellikle "insan kaynakları" alanında çalışan bireyler tarafından çeşitli eğitimler de verilmeye başlanmıştır.

Mükemmelliyeçilik

Mükemmelliyeçilik, kişiye hata yapma hakkı tanımayan, performans ve başarının her zaman en üst düzeyde olmasını gerektiren bir düşünce ve davranış biçimidir.

Mükemmelliyeçi kişiler, bu zihniyetin onları ulaşabileceklerinin çok ötesinde hedeflere yönelttiğinin ve bu nedenle onları huzursuz ettiğinin genellikle farkına varmazlar. Bu kişiler, mükemmelle ulaşmaya çalışırken sevgi, saygı, başarı, onay ve tatmin duygusu elde edebileceklerine inanırlar. Ne yazık ki, gerçekte yaşadıkları şey amaçladıklarından oldukça farklıdır.

Mükemmelliyeçi olma ile başarıya tutkulu olma arasında çok büyük farklar vardır.

Mükemmelliyeçi Kişi

- Gerçekle bağdaşmayan ulaşabileceğinin çok ötesinde hedefler belirler.
- Ne kadar iyi olursa olsun, kusursuz olmayan hiçbir şeyden tatmin olmaz.
- Başarısızlık, yetersizlik, hoşnutsuzluk veya hayal kırıklığı yaşadığında, ciddi şekilde morali bozulur.
- Başarısız olma veya onaylanmama korkusuyla öyle çok doludur ki, bu onun bütün enerjisini tüketir.
- Hataları, değersizliğinin bir kanıtı sayar.
- Eleştirildiğinde hemen savunmaya geçer. Hiçbir eleştiriyi kaldıramaz.

Başarıya Tutkulu kişi

- Akılcı ve çok iyi çalışıldığı takdirde ulaşmanın imkansız olmadığı hedefler belirler.
- Çalışma döneminden keyif alır ve elde edilen başarının değerini fark edip tatmin olur.
- Başarısızlık, yetersizlik, hoşnutsuzluk veya hayal kırıklığı yaşadığında üzülür ama çabucak toparlanıp motivasyonunu geri kazanır.
- Kaygı ve korkularını normal seviyede tutmayı başarır ve bu kaygı ve korkularını yapıcı ve motive edici bir biçimde kullanır.
- Hataları, ilerlemek ve daha çok şey öğrenmek adına verilen fırsatlar olarak değerlendirir.
- Yapıcı eleştiriyi olumlu bir şekilde ele alır.

Mükemmelliyetçi Kişilerin Özellikleri

Ya Hep Ya Hiç Düşünme Eğilimi: Başarıya tutkulu kişiler, hedefledikleri sonuca tam olarak ulaşamaları da yaptıkları işten mutluluk duyup tatmin olmayı bilirler. Mükemmelliyetçi kişiler ise, 'mükemmel' olmayan hiçbir şeyi kabul edemezler. Onlar için "mükemmele yakın" şeyler bile birer "yenilgi" gibidir.

Eleştiricilik: Başarıya tutkulu kişiler, başkalarının performanslarını takdir eder ve onlara destek verirler. Mükemmelliyetçi kişiler ise, hem başkalarının hem de kendilerinin en ufak hatalarını dahi bir şekilde bulup ortaya çıkartırlar.

Savunmacılık: Mükemmelliyetçi kişiler tarafından 'kusursuza yakın' başarılar bile takdir edilmediği ve kabul görmediği için, bu kişiler iyi niyetle yapılan, yapıcı eleştirilere bile kapalıdır. Dolayısıyla, bu tür durumlarda kendilerini savunmaya geçerler.

Kendine Güvende Eksiklik: Mükemmelliyetçi kişiler yargılayıcı ve katı kişilik özelliklerinden ötürü diğer insanlar tarafından itilirler, sonuç olarak da yalnız kalırlar ve kendilerine olan güvenleri azalır.



Mükemmeliyetçi Olmanın Olumsuz Etkileri

Mükemmeliyetçi kişiler genellikle azalan üretkenlikten, azalan motivasyondan, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık sorunlarından, sorunlu kişilerarası ilişkilerden ve güvensizlikten yakınurlar.

Mükemmeliyetçi kişilerin sıklıkla yaşadıkları sorunlar:

- Depresyon
- Zorunluluk duygusu
- Başarı kaygısı
- İntihar etme düşünceleri
- Sınav kaygısı
- Yalnızlık duygusu
- Sosyal kaygı
- Sabırsızlık
- Takıntılılık
- Engellenmişlik duygusu
- Öfke

Yanlışlar ve Gerçekler

Yanlış: “Mükemmeliyetçi bir kişi olmasaydım asla şu an olduğum kadar başarılı olamazdım.”

Gerçek: Mükemmeliyetçilik ille de başarı getirmez, aksine hata yapma ihtimalini artırır. Bazı mükemmeliyetçi kişiler dikkate değer bir biçimde başarı gösterebilirler. Ancak bu başarı onların durmak bilmeyen kusursuza ulaşma çabalarının ‘sayesinde’ değil, bu uğraşıya ‘rağmen’ ortaya çıkan bir durumdur.

Yanlış: “Mükemmeliyetçiler sorumluluklarını tam ve zamanında yerine getirirler”.

Gerçek: Mükemmeliyetçi kişiler sorumluluklarını başarısız olma kaygılarından ötürü sıklıkla ertelerler, gereksiz ve küçük ayrıntılar üzerine çok fazla zaman harcadıklarından genellikle yaptıkları işin teslim tarihlerini kaçırmaları ve yeterince üretken ve verimli çalışamazlar.

Mükemmeliyetçilik sağlıklı bir eğilimdir. Hayattan zevk almayı engeller. Yukarıdaki kişilik özellikleri ve onların yarattığı olumsuz etkiler size tanıdık geliyorsa, bu aşırılığı farketmek, size kendinizi yenilemeniz için bir fırsat verecektir. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi almak isterseniz, DAÜ-PDRAM’a ulaşabilirsiniz.

Sağlıklı Uyku

Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez gereksinimlerindedir. Aç ve susuz yaşamak nasıl mümkün değilse, uyumadan yaşamak da mümkün değildir.

Uyku nasıl bir süreçtir?

Uyku, uyanıklığa verilmiş bir ara değildir. Günümüzde uykunun kendine özgü bir yapısının olduğu, belli bir amaca hizmet ettiği, 5 farklı dönemden oluştuğu, kendi içinde etkin bir süreç ve biyo-ritim olduğu kabul edilmektedir.

Uygunun organizmadaki rolü nedir?

İnsan, yaşamının yaklaşık 1/3'ünü uykuda geçirmektedir. Uyku insan organizmasında, bellek ve öğrenme sürecinde, ayrıca dinlenme, büyüme ve hücre onarımında etkili bir rol oynamaktadır.

Bir yetişkinin günde ne kadar uykuya gereksinimi vardır?

Uyku süresi genetik faktörlerin etkisiyle, kişiden kişiye değişmektedir. Bu sürenin 4-11 saat arasında değiştiği ve yetişkin bireylerde ortalama 8 saat olduğu bilinmektedir.

Uykusuzluk nedir?

Uykusuzluk, kişiden kişiye değişen öznel bir olgudur. Kişinin, kendisini dinlenmiş hissedeceği süreden daha az uyuması olarak tanımlanabilir.



Uyku sorunları hangi şekillerde ortaya çıkabilmektedir?

- Bazı bireyler uykuya dalmakta güçlük çekerler,
- Bazıları kolayca uykuya dalabilirler ancak en küçük bir gürültüden uyanırlar ve tekrar uyumakta güçlük çekerler,
- Bazıları sabah çok erken uyanırlar ve tekrar uykuya dalmakta güçlük çekerler,
- Bazı bireylerin uykuda bir sorunu yoktur ancak dinlenmiş olarak uyanmazlar,
- Bazıları ise hiç uyuyamamaktan şikayetçidirler.

Uykusuzluk süreye göre belirlenebilir mi?

Evet belirlenebilir. Bunlar birkaç gece devam eden geçici uykusuzluklar, 1-4 hafta arası devam eden kısa süreli uykusuzluklar veya aylarca sürebilen uzun süreli uykusuzluklar olarak sıralanabilir.

Geçici uykusuzluklar ve kısa süreli uykusuzlukların ortaya çıkış nedenleri birbirine benzer. Alışık olunmayan bir ortamda bulunduğumuzda, gerginlik yaratan bir olay öncesinde veya bir hastalık sonucu uykusuzluk ortaya çıkabilir. Rahatsızlık veren neden ortadan kalkınca genellikle uyku da düzene girer.

Uzun süreli uykusuzluklar ise psikolojik, psikiyatrik, organik veya bazı başka nedenlerden dolayı ortaya çıkabilir ve bir uzman tarafından değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi gerekebilir.

Uykusuzluğun sonuçları neler olabilir?

Yorgunluk, sinirlilik, başkalarına karşı kırıcı olma, fiziksel, bilişsel ve duygusal performansta azalma, hatırlamada güçlük ve dikkat dağınıklığı, baş ağrısı, gözlerde yanma veya bulanık görme gibi rahatsızlıklar uykusuzluğun sonuçları arasında sıralanabilir.

Daha sağlıklı bir uyku düzeni için birey:

- Uykuya dalma, uyanma düzeni ve kendisine yeterli olan uyku süresini tanımaya çalışmalı.
- Sabahları düzenli olarak belli bir saatte uyanmaya ve akşamları belirli bir saatte uykuya dalmaya özen göstermeli.
- Uyumadan 3-5 saat önce aşırı miktarda kafein (kahve, çay, kola vb.), nikotin (sigara), alkol almaktan uzak durmaya çalışmalı.
- Açlığın uykuyu zorlaştırdığını hatırlamalı ve aç yatmamaya özen göstermeli.
- Yatmadan hemen önce karbonhidratlı, enerji veren besinler yemek uykuya dalmayı zorlaştırır. Bunlar yerine ılık süt, bitkisel çay veya hafif yiyecekler tüketmeyi tercih etmeli.
- Yatmadan önce ılık bir duş alıp gevşemenin uykuya dalmayı kolaylaştırdığını hatırlamalı.
- Gün içerisinde düzenli olarak egzersiz yapmaya özen göstermeli.

Uyku düzeniniz hem fiziksel hem de psikolojik sağlığınız için önemlidir. Uykunuzu ciddiye alın ve uykuyla ilgili herhangi bir sorun yaşıyorsanız DAÜ-PDRAM'dan destek alabileceğinizi unutmayın.

Zamanı Verimli Kullanma Yöntemi

Zaman, yeryüzündeki her türlü girişimde rolü olan başlıca etkenlerden biri ve eşsiz bir kaynaktır. Herkes, her gün eşit zamana sahiptir. Zaman biriktirilemez, başlatılıp durdurulamaz ve geçen zamanın yerini hiçbir şey dolduramaz.

Üniversite öğrencisi için zamanın önemi

Üniversite yaşamı, yeni özgürlükleri, yeni sorumlulukları, yeni deneyimleri de beraberinde getirir. Hem akademik alanda hem de sosyal alanda başarılı olabilmenin yollarından biri de zamanı verimli kullanma konusundaki alışkanlıkların kazanılmasıdır.

Zamanı verimli kullanmak

Zamanı verimli kullanmak amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.

Zamanı verimli kullanmanın karşısındaki etmenler

Zamanı verimli kullanmaya başlamak, kararlılık gerektiren bir değişim sürecidir. Bu süreçte bazı engeller ortaya çıkabilmektedir.

Mükemmelliyetçilik: “Mükemmel” bir zaman planlayıcısı olmak gibi bir hedefe sahip olmak, kısa bir süre sonra hayal kırıklığı yaşamaya ve vazgeçmeye neden olur. Hedefleri belirlerken esnek olmak ve olası aksilikleri göz önünde bulundurmaktır önemlidir.

Hayır diyememe: Zamanı verimli kullanmak için bazen çevredeki kişilere “hayır” demek gerekmektedir. Yapılan birçok plan bazen karşısındakine “hayır” denilemediği için aksamaktadır.

Kendine güvensizlik ve yüksek kaygı: Bazen bireyler kendi performanslarından şüphe edebilir ya da yaptığı işin yeterliliğinden emin olamayabilirler. Bu durum çok yoğun duygularla yaşanıyorsa, zamanı planlamada engelleyici bir etken durumuna gelmiştir.

Erteleme: Erteleme davranışı zamanı planlama ve başarı karşısındaki en büyük engellerden biridir. Ertelenen her iş bir diğerini engeller.

Zamanı verimli kullanma yöntemleri

Belirgin bir amacın olması: Başarmak istenilen tüm işlerde olduğu gibi, verimli zaman kullanımında da belirgin bir amaç olmalıdır. Amaç belirlerken, neler yapılacağına karar vermek ve bu yapılacakların önem derecesini belirlemek gereklidir.

Uzun süreli takvim belirlemek: Belirlenen amaçlar doğrultusunda, yapılacak işlerin bitiş tarihlerini bir takvim üzerinde belirlemek gerekmektedir. Böylece amaçlara ulaşılmasında kolaylık sağlanacaktır.

Haftalık plan yapmak: Amaçlar belirlendikten ve uzun süreli takvim hazırlandıktan sonra, amaçlara ulaşılmasında yapılacak en etkili yöntem, yapılması gerekenlerin haftalık planının çıkarılmasıdır.

Uzun zamanlı takvim belirlerken ve haftalık plan yaparken dikkat edilmesi gerekenler:

- **Gerçekçilik ve esneklik:** Zamanı planlarken, bazen işlerin planlandığı gibi gitmeyeceğini, planlanmayan durumların da ortaya çıkabileceğini göz önünde bulundurmaktır önemlidir.
- **Ödüllendirici olmak:** Zamanı planlarken, hem zorunlu hem de zevk veren etkinliklere zaman ayırmaya dikkat edilmelidir.
- **Sürekli değerlendirme:** Düzenli aralıklarla yapılan değerlendirmeler bireyin kendisi için daha uygun zaman planlaması yapmasını sağlayacak, planının işlevselliği, ne kadarının aksadığı ve buna nelerin neden olduğu konusunda bireye geri bildirim sağlayacaktır.

Zaman verimli kullanılmadığında başarısızlık duygusuna, yoğun strese, bitkinlik ve öfkeye neden olabilmektedir. Böyle bir durumda ihtiyaç duyduğunuz her zaman, DAÜ-PDRAM psikologları size yardıma hazırdır.

Etkin ve Verimli Ders Çalışma Yöntemi

İSOAT (SQ3R), çalışma alışkanlıklarını verimli bir sonuca dönüştürecek, etkin-verimli bir ders çalışma yöntemidir.

Okul başarısı doğuştan var olan bir yetenek değil, sonradan öğrenilecek bir beceridir.

Ancak, tüm alışkanlıkları değiştirebilmek gibi, verimsiz ders çalışma alışkanlıklarını da değiştirebilmek bilinç, çaba ve kararlılık gerektirir. Çok ama boşa çalışmak değil, bilinçli öğrenme başarıya götürür.

Etkin ve Verimli Ders Çalışmanın Amacı

- Her bireyin kendi kişilik yapısına, algılama ve dikkat özelliklerine uygun, kişinin kendisine özgü, etkin ve verimli çalışma yöntemi bulması,

- Çalışma isteğini ve dikkat süresini artırabilmesi,
- Kalıcı ve doğru öğrenmesidir.

Nasıl Çalışılmalı?

Kişi;

- Kendisini bir hafta gözlemleyip, en çok hangi zamanlarda ve ortamda verimli ders çalıştığını saptamalı,
- Çalışılan ortamı olumsuz uyarılardan arındırmalı,
- Dikkat dağıtıcı uyarıları kontrol etmeyi öğrenmeli,
- Her zaman dikkat dağıtıcı uyarıları kontrol altına aldığı yerde çalışma alışkanlığı edinmelidir.



Ayrıca,

- Ders yükü hesabı yapılmalı,
- Çalışma ve dikkat süresi yavaş yavaş artırılmalı,
- Bir hedef seçilmeli ve hedef seçilen küçük bir bölümü bitirmeden çalışma yerinden ayrılmamalı,
- Gerçekçi hedefler saptanmalı,
- Hedefe ulaşıldığında kişi kendisini ödüllendirmelidir.

Etkin ve Süratli Okuma Beş Aşamadan Oluşur (ISOAT)

İ- **İzleme:** Öncelikle, öğrenilecek konunun tamamına süratle göz gezdirilmeli.

S- **Sorma:** Konu başlıkları soruya çevirilip, bir kartonun üzerine yazılmalı.

O- **Okuma:** Çıkartılan soruların cevaplarını bulmak için konu dikkatle okunup işaretlenmeli ve işaretlenen satırlar bir kartona yazılmalı.

A- **Anlatma:** Kartona yazılan anahtar sözcüklerin rehberliğinde konu anlatılmalı.

T- **Tekrarlama:** Bu bilgiler kitap, defter ve çalışma kartonlarına bakılmadan bellekten tekrarlanmalı.

Bellekten tekrarlanamayan konular ÖĞRENİLMEMİŞTİR.

Tekrar Yöntemleri

- Çalışmaya zor dersten başlanmalı, en uzun süre en zor derse ayrılmalı,
- Konular, sondan başa doğru tekrarlanmalı,
- Tekrarlar aralıklı ve sık sık yapılmalı,
- Tekrarlar en az sınavlardan bir gün önce bitirilmeli,
- Tekrarlar her zaman ders çalışılan yerde yapılmalı,
- Son tekrar, kartlara ve notlara bakılmadan yapılmalıdır.

Derste İyi Not Tutmanın Kuralları

Eksik ve yanlış bilgilerle başarıya ulaşılmaz. Derste iyi not tutma başarısının önemli bir kısmını oluşturur.

- Konu başlıkları ve alt başlıklar yazılmalı,
- Başlıklar, en az kelimeyle kısaca açıklanmalı,
- Örnekler unutulmamalı,
- Sayfanın iki yanında işaretlemeler için boşluk bırakılmalı,
- İki konu arasında mutlaka eksikliklerin sonradan tamamlanması için yarım sayfa boşluk bırakılmalıdır.

Verimli ders çalışma konusunda sistematik bir yardım almak istediğinizde DAÜ-PDRAM'a başvurabilirsiniz.

Sağlıklı Cinsellik

Cinsellik, bireyin kendi cinsel kimliğini kabul etmesi ve cinsel ilişkiden bedensel olduğu kadar psikolojik bir haz ve doyum elde etmesidir.

Cinsellik yalnızca fizyolojik bir gelişim değil, aynı zamanda kişilik gelişiminin de en önemli aşamalarından biridir.

Belirli bir psikolojik ve bedensel olgunluğa erişmiş her birey, sorumluluklarını almak kaydıyla cinselliğini yaşamakta özgürdür.

Bireyin düşünme ve davranış biçimi, arkadaş seçimi, toplumsal ve mesleki etkinlikleri, giyim tarzı ve daha birçok özelliği cinsel kimliğiyle ilişkilidir.

Cinsellik konusunda bilinmesi gerekenler

Bireyin, cinsel dürtü ve gereksinimlerinden utanç duymaması, bunları ve bedenini tüm doğallığıyla kabul etmesi önemlidir. Kendi cinsel yönelim ve kararlarında, kendi gereksinimleri ve doğruları yönünde karar vermek her bireyin en doğal hakkıdır.

Bireylerin cinsel yaşamlarıyla ilgili kararlarına saygı duyulmalıdır. Hiç kimse, bir bireyi zorla cinsel ilişkiye sokma veya kendi isteği dışındaki davranışlara yönlendirme hakkına sahip değildir. Cinsel ilişki karşılıklı güven, saygı, paylaşım ve anlayış gerektirir.



Cinsel yolla bulaşan hastalıklar

Cinsel ilişki yoluyla bulaşan bazı hastalıklar vardır. En yaygın bulaşma biçimi korunmasız cinsel ilişkidir. Sıklıkla cinsel organlarda belirtiler gösteren veya belirti göstermeden seyreden bir grup hastalığa “cinsel yolla bulaşan hastalıklar” denmektedir. Tıbbi tedavi gerektiren bu hastalıkların bazıları şunlardır:

Mantar: Beyaz ya da koyu kıvamda vajinal akıntı, kaşıntı veya yanma ile kendini gösterir. İlaçla tedavi edilebilir.

Uçuk (Herpes): Nedeni virüstür. Cinsel organlarda veya ağız çevresinde küçük ve acı veren yaralar oluşur. Tedavi edilemez, ancak yaralar ilaçla kontrol altına alınabilir. Doğum sırasında anneden bebeğe uçuk bulaşabilir.

Bel soğukluğu (Gonorrhoea): Nedeni bakterilerdir. Erken teşhis ve müdahale durumunda antibiyotiklerle tedavi edilebilir. Tedavi edilmezse, kısırlığa neden olabilir.

Frengi (Syphilis): Nedeni bakterilerdir. Antibiyotiklerle tedavi edilebilir. Tedavi edilmezse ölüme sebep olabilir. Doğum sırasında anneden

bebeğe bulaşıp, sonraki nesillerde bazı genetik bozukluklar bırakabilir.

AIDS: Nedeni HIV virüsüdür. Bağışıklık sistemini zayıflatır. Bedenin karşı koyamadığı bir hastalık ile ölüme neden olabilir. Doğum sırasında anneden bebeğe hastalık bulaşabilir.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunma yöntemleri

Cinsellik bir yetişkin davranışıdır. Her yetişkin davranışı gibi sorumluluk gerektirir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmanın ilk adımı tedbirli olmak ve hastalık riskini göz ardı etmemektir. Cinsel ilişki sırasında prezervatif kullanmak, hastalık kapma riskini önemli ölçüde azaltır.

Yeterli cinsel sağlık bilgisi kazanmak, hastalık belirtileri hakkında bilinçli olmak ve hijyene özen göstermek cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmada en önemli etmenlerdir. Özellikle, birden çok partneri olan bireylerin veya karşısındakini yeterince tanımadan cinsel ilişkiye giren bireylerin, ilişki sırasında prezervatif kullanmaları son derece önemlidir.

Cinsellikle ilgili bazı YANLIŞ bilgi ve inanışlar

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar ahlak dışı ya da yasak ilişkilerin sonucudur.
- Cinsel ilişki sonrasında idrar yapmak, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan veya gebe kalmaktan korunma sağlar.
- Herhangi bir gebelikten korunma yöntemini kullanan veya ilk hamileliğinde kürtaj olan kadınlar bir daha çocuk sahibi olamazlar.
- Erkek ve kadınlar ya tam heteroseksüeldir ya da tam eşcinseldir.
- Eşcinsellik bir hastalıktır ve tedavisi vardır.
- AIDS eşcinsellerin hastalığıdır.
- Mastürbasyon yapmak sivilceye, akıl sağlığının bozulmasına, iktidarsızlığa, eşcinselliğe, gözler etrafında mor halkalara, saç dökülmesine veya penisin küçülmesine neden olur.

- Sadece gençler, erkekler veya bekarlar mastürbasyon yapar.
- Kızlık zarı kadının bakire olduğunun tek göstergesidir.
- Kızlık zarına dokunulmadığı takdirde gebelik oluşmaz.
- Kadınlar orgazm olmaz.

Cinsellik ile ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz, DAÜ-PDRAM “Sağlıklı Cinsellik El Kitabı”nı edinebilirsiniz. Cinsellik ile ilgili belirli bir konuda kafanızı karıştıran veya merak ettiğiniz sorularınız varsa DAÜ-PDRAM’a başvurarak gerekli desteği alabilirsiniz.

DAÜ-PDRAM’daki tüm uzmanlar gizlilik ilkesine bağlı çalışır, sizleri eleştiri ve yargıda bulunmadan dinlerler.

Trafik

Trafik kelimesinin sözlük anlamı: Ulaşım yollarının yayalar ve her çeşit taşıt sürücüsü tarafından belli bir düzen içerisinde kullanılmasıdır. Trafik üç temel alt ögeden oluşan büyük bir sistemdir. Her biri kendi içinde pek çok farklı işleyişe sahip olan bu üç temel alt öge; insan, araç ve çevredir.

Trafiği Etkileyen Sürücü Davranışlarına İlişkin Değişkenler

- Sürücülük kapasitesi, doğuştan gelen yetenek ve sonradan kazanılan deneyim, bilgi ve becerilerle belirlenir. Örneğin; dikkat, konsantrasyon, el-ayak-göz koordinasyonu, refleks, hız, mesafe tahmini, karar verme vb.
- Kişinin kendisine, yaşamına, diğer insanlara ve trafik kurallarına yönelik tutumu ile onlara verdiği değer, inanç ve alışkanlıkları, nasıl bir sürücülük davranışı göstereceğini belirler.
- Sürücünün genel motivasyon düzeyi ve sürüş anındaki psikolojik durumu sürücülük davranışını olumlu ya da olumsuz etkileyebilir.
- Sürücünün genel fizyolojik durumunda bozukluklar olabilir; örneğin yorgun ve uykusuz, alkol/ilaç almış veya hasta olması, onun diğer zamanlara göre daha tehlikeli ve hatalı araç kullanımına, kendisi ve diğer sürücüler için tehlike yaratmasına sebep olabilir.
- Sürücünün risk algısı, risk alma eğilimi ve tehlikeleri göze alma düzeyi, davranışlarını ve kazaya yatkınlığını belirleyen önemli faktörlerin başında gelir.
- Genellikle saldırgan, rekabetçi, kural tanımaz, sorumluluk duygusu gelişmemiş kişilerin trafik ortamındaki sürücü davranışları diğer sürücülerle kıyaslandığında daha tehlikeli olmaktadır.



Trafik Psikolojisi nedir ve neden gereklidir?

Trafik Psikolojisi, Psikoloji biliminin yeni ve hızla yayılmakta olan uygulamalı bir alt dalıdır. Trafik kavramını oluşturan üç öge olan, "araç", "insan" ve "çevre" olgularının hem ayrı ayrı hem de trafik sistemi içinde birbirleriyle olan etkileşimlerinin incelenebilmesi için ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalar kazalardaki en büyük etmenin "insan faktörü" (sürücü davranışları, sürücünün becerileri ve kişiliği) olduğunu ortaya koymuştur. Bu sebeple Trafik Psikolojisi'nin en büyük amacı, trafik kazalarında insan faktörünün oynadığı rolü saptamak ve araştırma bulgularından yola çıkarak bu kazaları engelleyebilecek önlemler üretip, trafik sistemlerinin daha güvenli ve daha ekonomik olmasına katkıda bulunmaktır.

Trafik ile ilgili daha ayrıntılı bilgi almak ve/veya sürücü davranışlarınızla ilgili profesyonel destek almak isterseniz, DAÜ-PDRAM'ı ziyaret edebilirsiniz.



Güvenli Sürücülük

Güvenli sürücülük, en genel anlamıyla bireyin kendisinin ve kullandığı aracın sınırlarını bilmesi, trafikteki diğer sürücülere ve yayalara karşı saygılı ve hoşgörülü olması, trafik ve kişisel kullanımındaki araç konusunda doğru bilgi sahibi olması ve sürüş esnasında tehlikeleri önceden görüp önlem alabilmesidir.

Güvenli sürücülük, trafik sistemini oluşturan üç temel öge olan **insan, araç ve çevrenin** sağlıklı etkileşimine bağlı çok yönlü bir olaydır. Güvenli sürücülük davranışlarını oluşturan temel faktörler ise trafik sistemindeki insan ögesi ile birebir ilişkilidir.

Temel faktörler:

1. Hız limiti
2. Alkol veya madde kullanımı
3. Emniyet kemeri kullanımı
4. Yorgunluk veya uykusuzluk
5. Sürücünün yaşı
6. Öfke



1- Trafikte hız limiti neden gereklidir?

Sürüş hızı arttıkça sürücünün görüş alanı ve dikkati azalır. Altmış beş km hızla giden bir sürücünün görüş açısı 70 derece iken, 100 km hızda görüş açısı 42 dereceye, 130 km de ise 30 dereceye düşer. Otuz derecelik sürüş açısı ile sürücü , sadece yolu izleyebilir, sürücünün sağ ve soldan gelen araçları, yayaları ve yol kenarındaki hareketleri izlemesi mümkün olmaz.

Hızdaki en az miktardaki artış dahi, kaza yapma riskini artırır. Örneğin; 60 km limiti olan bir yolda ciddi yaralanmalı veya ölümlü kaza geçirme riski, 65 km hızla kıyasla, iki kat daha fazladır.

Polis Genel Müdürlüğü'nün kayıtlarına göre, Kuzey Kıbrıs'ta yaşanan ve yaralanma veya ölüm ile sonuçlanan trafik kazalarının büyük çoğunluğu, sürücülerin hız limiti kurallarına uymamaları nedeniyle yaşanmaktadır (2010). Araçların hızındaki en küçük artış dahi kazalardaki ölüm ve yaralanma riskini büyük ölçüde artırır.

2- Alkol ve madde kullanımı sürücülük becerilerini nasıl etkiler?

Yasal olarak kabul edilen miktarda (örn.; Kuzey Kıbrıs'ta 0.5 promil) alkol aldığınızda kendinizi sarhoş hissetmeyebilirsiniz ancak alkolün psikolojik ve fizyolojik birçok olumsuz etkisi bedeninizde ortaya çıkmaya başlar. Alkol veya madde kullanımı,

sürücünün kas koordinasyonunda ve sürücülük becerilerinde belirgin düzeyde bozulmaya yol açar. Sürücünün davranışlarını kontrol etme becerisi zayıflar, belirgin bir uyku hali ortaya çıkar. Refleksler azalır ve uyarılara (örneğin, diğer sürücülerin davranışları, yoldaki değişimler) tepki verme hızı azalır. Az miktarda alkol bile sürücülük becerilerinizi olumsuz yönde etkiler.

3- Emniyet kemeri kullanmak neden önemlidir?

Uluslararası veriler, emniyet kemeri kullanımının kazalardaki ölümleri %45, ağır yaralanmaları ise %50 oranında azalttığına işaret etmektedir. Emniyet kemeri kullanmak sadece otoyollarda değil, şehir içi yollarda da önemlidir çünkü kaza riski şehir içi yollarda, şehirler arası yollara göre daha fazladır.

Bir trafik kazası durumunda, eğer emniyet kemerinizi takmamışsanız, hayatınızı kaybetme riskiniz 25 kat daha fazladır.

4- Yorgunluk ve uykusuzluk sürücülüğü nasıl etkiler?

Yorgun veya uykusuz araç kullanmak alkollü veya madde kullanmış olarak araç kullanmak kadar riskli olabilir. Yorgunluk veya uykusuzluk, tıpkı alkol ve diğer maddeler gibi sürücünün tepki verme süresini,

dikkatini, yargılama ve karar verme becerilerini olumsuz yönde etkiler.

Araç kullanırken uykunuz geldiğinde, kahve, çay gibi kafeinli içecekler uyumanızı engellemez. Genellikle, her insanın gecede ortalama 8 saat uykuya ihtiyacı vardır. Altı saatten az uyku, araç kullanırken uyuklama riskini artırır; 4 saatten az uyku ise çok daha tehlikelidir. Kendinizi uykusuz hissettiğinizde aracınızı güvenli bir yere park edin ve en az 20 dakika uyuyun.

5- Güvenli sürücülükte yaşın önemi nedir?

Yaşın ilerlemesine bağlı olarak, sürücülük becerilerinde bazı bozulmalar başlar. Elli yaşından itibaren dikkat süresinde kısalma, parlak ve kuvvetli ışığa karşı duyarlılık, algılama becerilerinde zayıflama, direksiyon hakimiyeti ve araç kullanma becerilerinde bozulmalar ortaya çıkar.

Eğer araç kullanma becerilerinizde bozulma olduğunu farkederseniz, bunları nasıl giderebileceğinize ve araç kullanmaya devam edip edemeyeceğinize karar vermek için bir uzmana başvurun.

6- Öfkeli halde araç kullanmak neden risklidir?

Öfke yaşadığımız anlarda hız limitini aşma, diğer sürücülerin dikkatini dağıtacak biçimde kızgın davranışlar gösterme ve trafik kurallarına uymama davranışları daha sık ortaya çıkabilmektedir. Öfkeli sürücülerin sıklıkla yaptıkları davranışlar, diğer sürücülere yol vermemek, öndeki aracı çok yakın mesafeden takip etmek, diğer sürücülere el-kol-baş hareketleri yapmak şeklinde özetlenebilir. Herhangi bir sebepten dolayı öfkeliyseniz, öfkenizin azaldığından emin olmadan aracınızı kullanmamaya özen göstermeniz oldukça önemlidir. Eğer öfkenizi kontrol etmekte zorlanıyorsanız bir uzmandan yardım almayı ihmal etmeyin.

Güvenli sürücülük becerileriniz hakkında birtakım güçlükler yaşıyorsanız, lütfen bu konuda yardım almayı ertelemeyin. DAÜ-PDRAM bu konuda size yardımcı olacaktır.

Niçin Medya Okuryazarlığı?

Okuryazarlık geleneksel anlamı ile okuma ve yazmayı bilmektir. Çağımızın medya yüklü özellikleri okuryazarlığın sınırlarını medyayı da kapsayacak şekilde genişletmeyi gerektirmektedir.

Medya okuryazarlığı, bir amaç doğrultusunda doğru medya aracına ulaşma, alınan mesajı inceleme, değerlendirme ve her türlü medya aracı ile kendi mesajlarını yaratıp, dağıtabilme becerisidir.

Görsel, işitsel veya sözel olsun, tüm medya mesajları hemen benimsenmek yerine, eleştirel bir bakışla ele alınmalıdır. Mesajla ilgili olarak sorulması yararlı soruların bazıları şunlardır:

- Bu mesaj bize nereden geliyor, kim tarafından hazırlandı? Parası kim tarafından ödendi?
- Şirketler, çeşitli kurum ve kuruluşlar bir reklam için niye milyarlarca lira harcıyorlar?
- Mesajın hedef aldığı kitle kim? Bu mesajı kimler tüketiyor?
- Mesaj ne anlatıyor? Mesajın içerdiği inanç, düşünce ve değerler neler?
- Mesajda olan ne? Mesaj neyi anlatmıyor ya da anlatmaktan kaçınıyor?
- Mesaj nasıl bir yaşam tarzı sunuyor?
- Mesajı etkili kılmak için kullanılan teknik özellikler neler?
- Bu mesaj doğruluğu ile ilgili güven veriyor mu?

Medya Okuryazarlığının İlkeleri

- Tüm medya mesajları kurgulanmıştır. Medya sanıldığı gibi gerçek yaşamın bir aynası değildir.
- Medyada temsil edilenler, kişilerin gerçek dünya görüşünü etkiler.
- Medya ve ticaret iç içedir. Birbirlerinden etkilenirler.
- Medya araçlarının her birinin kendine özgü bir dili vardır. Siyah beyaz çekimin belgesel özelliği katarak inandırıcı olması, reklam filmlerinde mizah kullanma, “Herkes bunu yapıyor” mesajı verme, korku ve güvensizlik pompalama, tanınmış bir karakteri oynatma, cinsel çekiciliğe yer verme, egzotik yerler gösterme, bilimsel ve/veya istatistiki bilgiler verme, kamera açılarını etkileyici bir biçimde kullanma vb. gibi ikna edici yollara sıklıkla rastlanmaktadır.

Medya Psikolojisi

Medya Psikolojisi, Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından 46. Birim olarak kurulmuştur ve eski ve yeni teknolojiler çerçevesinde, insan ve medya ilişkisini araştırmaktadır.

DAÜ-PDRAM’da talep edilmesi halinde zaman zaman medya okuryazarlığı ile ilgili grup çalışmaları yapılmaktadır. Öğrenirken aynı zamanda eğlendiren bu çalışmalara katılabilir ve daha bilinçli bir medya tüketicisi olabilirsiniz.

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi

Madde 1: Bütün insanlar özgür, onur ve haklar bakımından eşit doğarlar. Akıl ve vicdanla donatılmışlardır, birbirlerine kardeşlik anlayışıyla davranmalıdırlar.

Madde 2:

1) Herkes ırk, renk, cinsiyet, dil, din, siyasal ya da başka türden kanaat, ulusal ya da toplumsal köken, mülkiyet, doğuş veya başka türden statü gibi herhangi bir ayırım gözetilmeksizin, bu Bildirgede belirtilen bütün hak ve özgürlüklere sahiptir.

2) Ayrıca, bağımsız, vesayet altında ya da kendi kendini yönetemeyen ya da egemenliği başka yollardan sınırlanmış bir ülke olsun ya da olmasın, bir kişinin uyruğu olduğu ülke ya da memleketin siyasal, hukuksal ya da uluslararası statüsüne dayanarak hiçbir ayırım yapılamaz.

Madde 3: Herkesin yaşama hakkı ile kişi özgürlüğü ve güvenliğine hakkı vardır.

Madde 4: Hiç kimse, kölelik ya da kulluk altında tutulamaz; her türden kölelik ve köle ticareti yasaktır.

Madde 5: Hiç kimseye işkence ya da zalimce, insanlık dışı ya da aşağılayıcı muamele ya da ceza uygulanamaz.

Madde 6: Herkesin, nerede olursa olsun, yasa önünde bir kişi olarak tanınma hakkı vardır.

Madde 7: Herkes yasa önünde eşittir ve ayırım gözetilmeksizin yasa tarafından eşit korunmaya hakkı vardır. Herkes, bu Bildirgeye aykırı herhangi bir ayrımcılığa ve ayrımcı kışkırtmalara karşı eşit korunma hakkına sahiptir.

Madde 8: Herkesin anayasa ya da yasayla tanınmış temel haklarını ihlal eden eylemlere karşı yetkili ulusal mahkemeler eliyle etkin bir yargı yolundan yararlanma hakkı vardır.

Madde 9: Hiç kimse keyfi olarak yakalanamaz, tutuklanamaz ve sürgün edilemez.

Madde 10: Herkesin, hak ve yükümlülüklerinin belirlenmesinde ve kendisine herhangi bir suç isnadında bağımsız ve yansız bir mahkeme tarafından tam bir eşitlikle, hakça ve kamuya açık olarak yargılanmaya hakkı vardır.

Madde 11:

1) Kendisine cezai bir suç yüklenen herkesin, savunması için gerekli olan tüm güvencelerin tanındığı, kamuya açık bir yargılanma sonucunda suçluluğu yasaya göre kanıtlanıncaya kadar suçsuz sayılma hakkı vardır.

2) Hiç kimse, işlendiği sırada ulusal ya da uluslararası hukuka göre suç oluşturmayan herhangi bir fiil yapmak ya da yapmamaktan dolayı suçlu sayılamaz. Kimseye, suçun işlendiği sırada yasalarda öngörülen cezadan daha ağır bir ceza verilemez.

Madde 12: Hiç kimsenin özel yaşamına, ailesine, evine ya da yazışmasına keyfi olarak karışılmaz, onuruna ve adına saldırılamaz. Herkesin, bu gibi müdahale ya da saldırılara karşı yasa tarafından korunma hakkı vardır.

Madde 13:

1) Herkesin, her Devletin sınırları içinde seyahat ve oturma özgürlüğüne hakkı vardır.

2) Herkes, kendi ülkesi de dahil, herhangi bir ülkeden ayrılma ve o ülkeye dönme hakkına sahiptir.

Madde 14:

1) Herkesin, sürekli baskı altında tutulduğunda, başka ülkelere sığınma ve kabul edilme hakkı vardır.

2) Gerçekten siyasal nitelik taşımayan suçlardan kaynaklanan ya da Birleşmiş Milletlerin amaç ve ilkelerine aykırı fiillerden kaynaklanan kovuşturma durumunda, bu hak ileri sürülemez.

Madde 15:

1) Herkesin bir ülkenin yurttaşı olmaya hakkı vardır.

2) Hiç kimse keyfi olarak uyrukluğundan yoksun bırakılamaz, kimsenin uyrukluğunu değiştirme hakkı yadsınamaz.

Madde 16:

1) Yetişkin erkeklerle kadınların, ırk, uyrukluğa ya da din bakımından herhangi bir sınırlama yapılmaksızın, evlenmeye ve bir aile kurmaya hakkı vardır. Evlenmede, evlilikte ve evliliğin bozulmasında hakları eşittir.

2) Evlilik, ancak evlenmeye niyetlenen eşlerin özgür ve tam oluruyla yapılır.

3) Aile, toplumun doğal ve temel birimidir; toplum ve Devlet tarafından korunur.

Madde 17:

1) Herkesin, tek başına ya da başkalarıyla ortaklık içinde, mülkiyet hakkı vardır.

2) Kimse mülkiyetinden keyfi olarak yoksun bırakılamaz.

Madde 18: Herkesin düşünce, vicdan ve din özgürlüğüne hakkı vardır; bu hak, din veya inancını değiştirme özgürlüğünü ve din veya inancını, tek başına veya topluca ve kamuya açık veya özel olarak öğretme, uygulama, ibadet ve uyma yoluyla açıklama serbestliğini de kapsar.

Madde 19: Herkesin kanaat ve ifade özgürlüğüne hakkı vardır; bu hak, müdahale olmaksızın kanaat taşıma ve herhangi bir yoldan ve ülke sınırlarını gözetmeksizin bilgi ve fikirlere ulaşmaya çalışma, onları edinme ve yayma serbestliğini de kapsar.

Madde 20:

1) Herkes, barış içinde toplanma ve örgütlenme hakkına sahiptir.

2) Hiç kimse, bir örgüte üye olmaya zorlanamaz.

Madde 21:

1) Herkes, doğrudan ya da serbestçe seçilmiş temsilcileri aracılığıyla ülkesinin yönetimine katılma hakkına sahiptir.

2) Herkesin, ülkesinde kamu hizmetlerinden eşit yararlanma hakkı vardır.

3) Halk iradesi, hükümet otoritesinin temelini oluşturmalıdır; bu irade, genel ve eşit oy hakkı ile gizli ve serbest oylama yoluyla, belirli aralıklarla yapılan dürüst seçimlerle belirtilir.

Madde 22: Herkesin, toplumun bir üyesi olarak, toplumsal güvenliğe hakkı vardır; ulusal çabalarla, uluslararası işbirliği yoluyla ve her Devletin örgütlenme ve kaynaklarına göre herkes insan onuru ve kişiliğın özgür gelişmesi bakımından vazgeçilmez olan ekonomik, toplumsal ve kültürel haklarının gerçekleştirilmesi hakkına sahiptir.

Madde 23:

1) Herkesin çalışma, işini özgürce seçme, adil ve elverişli koşullarda çalışma ve işsizliğe karşı korunma hakkı vardır.

2) Herkesin, herhangi bir ayırım gözetilmeksizin, eşit iş için eşit ücrete hakkı vardır.

3) Çalışan herkesin, kendisi ve ailesi için insan onuruna yaraşır bir yaşam sağlayacak düzeyde, adil ve elverişli ücretlendirilmeye hakkı vardır; bu, gerekirse, başka toplumsal korunma yollarıyla desteklenmelidir.

4) Herkesin, çıkarını korumak için sendika kurma ya da sendikaya üye olma hakkı vardır.

Madde 24: Herkesin, dinlenme ve boş zamana hakkı vardır; bu, iş saatlerinin makul ölçüde sınırlandırılması ve belirli aralıklarla ücretli tatil yapma hakkını da kapsar.

Madde 25:

1) Herkesin, kendisinin ve ailesinin

sağlığı ve iyi yaşaması için yeterli yaşama standartlarına hakkı vardır; bu hak, beslenme, giyim, konut, tıbbi bakım ile gerekli toplumsal hizmetleri ve işsizlik, hastalık, sakatlık, dulluk, yaşlılık ya da kendi denetiminin dışındaki koşullardan kaynaklanan başka geçimini sağlayamama durumlarında güvenlik hakkını da kapsar.

2) Anne ve çocukların özel bakım ve yardıma hakları vardır. Tüm çocuklar, evlilik içi ya da dışı doğmuş olmalarına bakılmaksızın, aynı toplumsal korumadan yararlanır.

Madde 26:

1) Herkes, eğitim hakkına sahiptir. Eğitim, en azından ilk ve temel öğrenim aşamalarında parasızdır. İlköğretim zorunludur. Teknik ve mesleki eğitim herkese açıktır. Yüksek öğrenim, yeteneğe göre herkese eşit olarak sağlanır.

2) Eğitim, insan kişiliğının tam geliştirilmesine, insan haklarına ve temel özgürlüklere saygıyı

güçlendirmeye yönelik olmalıdır. Eğitim, bütün uluslar, ırklar ve dinsel gruplar arasında anlayış, hoşgörü ve dostluğu yerleştirmeli ve Birleşmiş Milletlerin barışı koruma yolundaki etkinliklerini güçlendirmelidir.

3) Ana-babalar, çocuklarına verilecek eğitimi seçmede öncelikli hak sahibidir.

Madde 27:

1) Herkes, topluluğun kültürel yaşamına özgürce katılma, sanattan yararlanma ve bilimsel gelişmeye katılarak onun yararlarını paylaşma hakkına sahiptir.

2) Herkesin kendi yarattığı olan bilim, yazın ve sanat ürünlerinden doğan manevi ve maddi çıkarlarının korunmasına hakkı vardır.

Madde 28: Herkesin bu Bildirgede ileri sürülen hak ve özgürlüklerin tam olarak gerçekleşebileceği bir toplumsal ve uluslararası düzene hakkı vardır.

Madde 29:

1) Herkesin, kişiliğinin özgürce ve tam gelişmesine olanak sağlayan tek ortam olan topluluğuna karşı ödevleri vardır.

2) Herkes, hak ve özgürlüklerini kullanırken, ancak başkalarının hak ve özgürlüklerinin gereğince tanınması ve bunlara saygı gösterilmesinin sağlanması ile demokratik bir toplumdaki ahlak, kamu düzeni ve genel refahın adil gereklerinin karşılanması amacıyla, yasayla belirlenmiş sınırlamalara bağlı olur.

3) Bu hak ve özgürlükler, hiçbir koşulda Birleşmiş Milletlerin amaç ve ilkelerine aykırı olarak kullanılamaz.

Madde 30: Bu Bildirgenin hiçbir hükmü, herhangi bir Devlet, grup ya da kişiye, burada belirtilen hak ve özgürlüklerden herhangi birinin yok edilmesini amaçlayan herhangi bir etkinlikte ve eylemde bulunma hakkı verecek şekilde yorumlanamaz.

Sonsöz

DAÜ-PDRAM psikologları olarak, Kişisel Gelişim El Kitabı'nı hazırlarken temel amacımız, insan gelişiminin durmadan devam etmekte olan bir süreç olduğunu göstermek ve gerek hissedilen konularda (örn. zaman yönetimi, girişkenlik vb.) kendinizi geliştirebileceğinizi vurgulamaktır.

Her bireyin kendine özel kişiliği, ilgi alanları, yaşam becerileri ve farklı potansiyelleri olduğu akılda tutularak DAÜ-PDRAM Kişisel Gelişim El Kitabı'nda verilen çeşitli konuların hangilerinin size uygun olacağı, yaşama nasıl geçirebileceğiniz tamamen sizin seçiminize kalmıştır. Öz farkındalığa sahip olan kişi gelişime gerek duyulan yönlerini saptayarak bu kitapta sunulmakta olan uygun ipuçlarından yararlanabilir. Eğer bir sorun olduğunu fark ediyor ama ne olduğunu tanımlayamıyorsanız, DAÜ-PDRAM'dan destek alabilirsiniz.

Zaman zaman herkes bir psikoloğa danışmaya, uzman görüşü ve desteği almaya gereksinim duyabilir. DAÜ-PDRAM psikologları olarak sizleri yargılamadan dinlemeye, paylaştığımız sorunlarınıza sağlıklı çözüm üretme sürecinizde size destek olmaya hazırız.

En iyi dileklerimizle,

DAÜ-PDRAM Ekibi.

DAÜ-PDRAM'ın Diğer Yayınları:

**Sağlıklı
İlişkiler**
EL KİTABI

**Bağımlılıklardan
Uzak Sağlıklı
Yaşam**
EL KİTABI

**Sağlıklı
Cinsellik**
EL KİTABI

**Psikolojik
İyilik Hali**
EL KİTABI

**Şiddetsiz
Yaşam**
EL KİTABI

DAÜ-PDRAM'dan destek almak için

Tel: 0392 630 2251

E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr

Website: <http://pdram.emu.edu.tr>



**Doğu Akdeniz
Üniversitesi**
"Uluslararası Kariyer İçin"



P D R A M 1997

Adres: DAÜ Kuzey Kampüsü,
Sağlık Merkezi Binası Zemin Katı,
Gazimağusa, KUZEY KIBRIS
Tel: +90 (392) 630 2251

Fax: +90 (392) 630 2475 / 2254
E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
Web: <http://pdram.emu.edu.tr>