

# İÇDİR RAM

İÇDİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## 3 ÖZ KAVRAMI

- Öz-güven
  - Öz-yeterlilik
  - Öz Saygı
- Arasındaki İlişki

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

15 Tanımı ve Boyutları

## BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Bilişsel Çarpıtmalar Nelerdir?

# İÇİNDEKİLER

<i>Bilişsel Çarpıtmalar</i>	<b>1</b>
<i>3 ÖZ ( Özgüven- Öz yeterlilik- Öz Saygı) Broşürü</i>	<b>4</b>
<i>3 Öz Cetveli</i>	<b>6</b>
<i>Psikolojik Sağlamlığın 15 Tanımı</i>	<b>7</b>
<i>Psikolojik Sağlamlığın Boyutları</i>	<b>9</b>
<i>Güncel BİLSEM Takvimi</i>	<b>11</b>

## BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

**1. Zihin okuma:** Kişilerin size yönelik düşünceleri hakkında yeterli deliliniz olmadığı halde onların ne düşündüklerini bildiğinizi varsayarsınız. "Benim başarısızın teki olduğumu düşünüyor." Eşinin bir konuda onu eleştirmesine dayanarak "Eşim beni sevmiyor"

**2. Falcılık:** Geleceği tahmin edersiniz, her şey daha kötü olacak veya yakında tehlikeli bir şey olacak gibi. "Evliliğimizin daha ilk ayında kavga ettik, demek ki evliliğimiz kötü gidecek"

**3. Felaketçilik:** Olmuş veya olacak olan şeylerin dayanamayacağınız kadar korkunç ve çekilmez olduğuna inanırsınız. "Bu büyük çatışmadan sonra benden tamamen soğumuş olmalı"

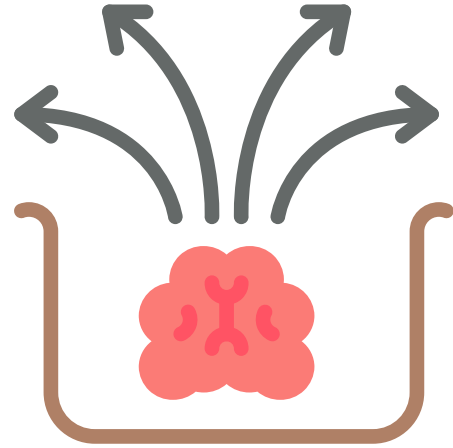
**4. Etiketleme:** Bazı genel olumsuz özellikleri kendinize veya başkalarına yüklersiniz. "Güzel yemek yapamıyorum, ben yetersiz bir eşim."

**5. Olumluyu yok sayma:** Sizin veya başkalarının sahip olduğu önemli şeylerin önemsiz olduğunu iddia edersiniz. "Bu zaten eşlerin yapması

gereken bir şey, dolayısıyla eşimin bana iyi davranması dikkate alınması gereken bir şey değil."

**6. Olumsuz süzgeç:** Olumsuz şeyleri ayırarak hemen her zaman onlara odaklanırsınız ve nadiren olumlu şeyleri fark edersiniz. "Beni sevmeyen şu insanların tümüne bir bak."

**7. Aşırı genelleme:** Tek bir olay üzerinden genel olumsuz şeyleri algılersiniz. "Farklı düşündüğümüz birçok konu var, sanırım biz ayrı dünyaların insanlarıyız, birlikte olamayız."



**8. Kutuplaşmış düşünme:** Olaylara veya insanlara ya hep ya hiç terimleriyle bakarsınız. "Zaten bana bir gün iyi davranmadın ki!"

## BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

**9. Zorunluluk ifadeleri:** Her şeyi basitçe ne olduğunu anlamaya odaklanmak yerine, nasıl olması gerektiği açısından yorumlarsınız. "Bana karşı asla soğuk davranmamalı. Davranırsa beni sevmiyor demektir."

**10. Kişiselleştirme:** Olumsuz olayları büyük oranda kendinize atfedersiniz ve belli olaylara başkalarının da sebep olduğunu göremezsiniz. "Evlilik benim başarısızlığımdan dolayı sona erdi."

**11. Suçlama:** Olumsuz düşüncelerinizin kaynağı olarak bir başkasını görürsünüz ve kendinizi değiştirme sorumluluğunu almayı reddedersiniz. "Şu anki hislerimin sorumlusu tamamen o."

**12. Haksız kıyaslama:** Olayları gerçekçi olmayan standartlar açısından değerlendirirsiniz; örneğin öncelikle sizden daha iyi yapmış olanlara odaklanırsınız ve kendinizi onlarla karşılaştırarak aşağıda görürsünüz. "Onların evliliği bizimkinden daha başarılı."

**13. Pişmanlık yönelimi:** Şu an daha iyi olarak ne yapabileceğinize yönelmek yerine geçmişte neyi daha iyi yapabilirdiniz fikrine odaklanırsınız. "Bu evliliği hiç yapmamalıydım."

**14. Ya olursa:** Sürekli olarak ya şöyle olursa tarzında sorular sorarsınız. Aldığınız cevapların hiç birisi sizi tatmin etmez. "Ya evliliğimiz yolunda gitmezse?"

**15. Duygusal çıkarım:** Duygularınızın gerçeği yorumlamanıza rehberlik etmesine izin verirsiniz. "Canım çok sıkılıyor, demek ki evliliğim iyi gitmiyor."


**16. Yanlışlanamaz hale getirme:** Olumsuz düşüncelerinizle çatışabilecek her türlü kanıt ve argümanı yok edersiniz. "Ben sevilmeyen biriyim." düşüncesine sahipseniz, insanların sizi sevdiğine dair her delili alakasız diyerek reddedersiniz. Sonuçta ise düşünceniz reddedilemez. "Asıl sorun bu değil, daha derin problemler, daha başka faktörler var."

## BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

17. **Yargıya odaklanma:** Başkalarını, olayları veya kendinizi basitçe tarif etmek, kabul etmek veya anlamak yerine iyi-kötü ya da üstün-aşağı değerlendirmeleri açısından bakarsınız. Sürekli olarak kendinizi ve başkalarını yetersiz bularak yapay standartlara göre değerlendirirsiniz. Kendiniz hakkındaki yargılar kadar başkalarının yargılarına da odaklanırsınız. "Ben bu kaygılı halimle hiçbir şeyin üstesinden gelemem!" (Leahy, 2004, s. 29; akt. Soysal, 2017)



**Siz de burada okuduğunuz bilişsel çarpıtmaları temel alırsanız, fark ettiğiniz herhangi bir çarpıtmanız oldu mu? Aşağıya yazmak ister misiniz?**

YAŞADIĞIM OLAY	OLAY KARŞISINDAKİ DÜŞÜNCEM
 ...	 ...

NOT: "Soysal, E. (2017). Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerin Evlilik Uyumunu Yordaması. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye." adlı Doktora Tezinden "bilişsel çarpıtmalar" direkt alınmıştır.

# 3 ÖZ (ÖZ-GÜVEN/ ÖZ-SAYGI/ÖZ-YETERLİLİK) BROŞÜRÜ ÖN SAYFA

Umut düzeyleri yüksek olan insanlar, ulaşabilecekleri zorluk düzeyleri yüksek amaçlar belirler. Amaçları, alt amaçlara bölerek gerçekleştirmeye çalışırlar.

HOPE



## KAYNAKÇA

Boniwell, I., & Heffron, K. (2014). Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. (Çev.: tayfun Doğan) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 104-109.

"<https://www.youtube.com/watch?v=1fX3sXNDIYA>" adresinden "10.01.2021" tarihinde alınmıştır.



## 3 ÖZ BROŞÜRÜ

İğdır Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi



Lütfen Makasla gösterilen yerlerden kesiniz.

# 3 ÖZ (ÖZ-GÜVEN/ ÖZ-SAYGI/ÖZ-YETERLİLİK) BROŞÜRÜ ARKA SAYFA

## ÖZ-GÜVEN

Üç "Öz" arasında en önemli olanıdır.

Öz Güven: Bireyin kendi nitelikleri konusunda, diğer birey-lere güven verme, plan yapma ve kendi geleceği konularında emin olması anlamına gelmektedir (Craig, 2007;2)

Öz-güven, amaçları gerçekleştirmek için süreklilik göstermede önemlidir.



**Bazen öz-güveni düşük olan birisinin öz-yeterliliği yüksek olabilir.**

**Örnek:** Mükemmeliyetçilerin öz güvenleri genellikle düşükken öz yeterlilik düzeyleri muhtemelen yüksek seviyededir. Bunun nedeni kendilerine olumsuz ve eleştirel bakmalarıdır. Ancak bazı alanlarda kendilerini oldukça becerikli görürler.

## ÖZ-SAYGI

Öz-Saygı: Yaşamın temel güçlükleri ile başa çıkmada ve mutlu olmamızda etkili olan bir özelliğimidir.

**"Yüksek düzeyde öz-saygıya sahip bireyler olumsuz koşullar altında başarılı olmak için daha çok çaba göstermektedirler."**

Öz-Saygının yükselmesine neden olan gerçekçi ve anlamlı başarılarını ve içinde bulunduğu durumları göz önünde bulundurmalısın!



## ÖZ-YETERLİLİK

Öz-yeterlilik: bireylerin amaçlarına ve istenen sonuçlara ulaşacak-larında dair inançlarıdır (Bandura, 1997).

ÖZ YETERLİLİK = YAPABİLİRİM GÜCÜ



- 1) TECRÜBE YÖNTEMİ
- 2) SOSYAL MODELLENDİRME
- 3) SOSYAL İKNA
- 4) PSİKOLOJİK CEVAPLAR



**Lütfen Makasla gösterilen yerlerden kesiniz.**



## ÖZ-GÜVEN

**Şu anki** öz güven düzeyine en az 1 en fazla 10 olmak üzere bir puan ver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Hedeflediğin** öz güven düzeyine en az 1 en fazla 10 olmak üzere bir puan ver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## ÖZ-SAYGI

**Şu anki** öz saygı düzeyine en az 1 en fazla 10 olmak üzere bir puan ver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Hedeflediğin** öz saygı düzeyine en az 1 en fazla 10 olmak üzere bir puan ver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## ÖZ-YETERLİLİK

**Şu anki** öz yeterlilik düzeyine en az 1 en fazla 10 olmak üzere bir puan ver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Hedeflediğin** öz yeterlilik düzeyine en az 1 en fazla 10 olmak üzere bir puan ver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN 15 TANIMI

Psikolojik sağlamlığın tanımı yapılırken Masten ve Coatsworth (1998) iki noktaya dikkat edilmesi gerektiğini söylemiştir. Bunlardan birincisi, ciddi bir tehdit ve riskli durumun var olması; ikincisi ise, riskli ve olumsuz durumlar karşısında başarılı bir şekilde uyum göstermesi gerektiğidir (Akt., Tutar, 2020).

1) Kelime olarak psikolojik sağlamlık, "psychological resilience"dan çevrilmiş, kökeni "resilire" olan Latince'den gelen bir kavramdır (Demir, 2018; Gizir, 2007). Sağlamlık, Oxford sözlüğünde, zorlu koşullardan kısa sürede kurtulabilme ve zor koşullara dayanabilme anlamını taşımaktadır (Soanes ve Stevenson, 2006).



2) Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştığı zor şartlarda sağlıklı bir şekilde gelişim göstermeye devam edebilmesi veya riskli durumlar meydana geldiğinde olumlu bir şekilde adapte olabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Sameroff, 2005).

3) Psikolojik sağlamlık, bireylerin riskli durumlar veya olumsuz yaşantılar geçirmelerine rağmen sergilemiş oldukları uyumu anlatmaktadır (Luthar, 2005; Masten, 2001; Masten ve Gewirtz, 2006)

4) Psikolojik sağlamlık, rahatsızlıklardan, değişimlerden veya kötü durumlardan sonra iyileşebilme; kendini toparlayabilme, gerildikten veya incindikten sonra eski haline zorlanmadan dönebilme yetisidir (Ramirez, 2007).

5) Psikolojik sağlamlık Carver'a (1998) göre kendini toparlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

6) Psikolojik sağlamlık, olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneğidir (Rutter, 2006).

7) Psikolojik sağlamlık, bireylerin normal gelişimini sürdürebilmeye yönelik var olan kapasitesidir (Arslan, 2015b; Bonanno, 2004).

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN 15 TANIMI

8) Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz birtakım yaşantılar yaşamasına rağmen olumlu şekilde uyum gösterebilmesi adına içsel ve dışsal bazı kaynaklarını ortaya çıkardığı ve kullandığı gelişim gösteren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Yates, Egeland ve Sroufe, 2003).

9) Psikolojik sağlık, eski haline kolayca dönebilmeyi ifade etmektedir (Greene,2002).

10) Psikolojik sağlık, stresle nasıl baş edildiği, yaşanan olumsuz yaşantı ve travmalardan sonra nasıl iyileştiği veya eski haline dönebildiğini inceleyen genel bir kavramdır (Murphy, 1987).

11) Psikolojik sağlık, zor koşullarda olumlu ve beklenmeyen gelişimler yaşama ve beklenmedik durumlara kolayca uyum sağlayabilme becerisidir (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999).

12) Psikolojik sağlık, Stewart, Reid ve Mangham (1997) tarafından ciddi düzeyde meydana gelen değişim, olumsuz ya da riskli durumlarla karşılaştıklarında bireylerin sağlıklı ve olumlu bir şekilde başa edebilme yetisi veya kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

13) Psikolojik sağlık, insanların olumsuz deneyimler karşısında göstermiş olduğu başa çıkma ve uyum yetisi şeklinde tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996).

14) Psikolojik olarak sağlam olma, zor koşullar altında bile gelişimini devam ettirmek olarak tanımlanmaktadır (Fonagy, Steele, Steele, Higgit ve Target, 1994).

15) Psikolojik sağlık, değişen durumlara gösterilen tepkide esnek olma ve olumsuz deneyimlerden sonra kendini toparlamaktır (akt: Hefferon ve Boniwell, 2011).



# Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

Kobasa (1979) birbiri ile iç içe geçmiş olan ve üç boyuttan oluşan psikolojik sağlamlığın boyutlarının; bağlanma (commitment), denetim (control) ve meydan okuma (challenge) olduğunu aktarmıştır (Terzi, 2005; akt. Tutar, 2020).

## 1. Bağlanma (Commitment)

Psikolojik sağlamlık teorisine göre bağlanma, süregelen yaşam olaylarına dahil olma eğilimi göstermektedir. Amaç duygusunu, bireyin kendisini anlamasını ve anlamlandırmasını yansıtmaktadır. Bireyler kim olduklarını ve hayatlarında ne yaptıklarını anlamayı bağlanma duygusu ile bulmaya çalışmaktadırlar. Bireylerin stres yaratan durumlarda kaçma-kaçınma tepkisi yerine harekete geçmeyi tercih etmektedirler (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Bireylerin buldukları sosyal çevreye, mesleğine, ailesine, inançlarına bağlanması yaşadığı stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve bireylere gerekli olan gücü sağlar (Terzi, 2005).

Bireylerin kendilerini bir amaca hizmet etme yeteneği olarak ele alınan bağlanma boyutu gerçekçiliği içermektedir.

Gerçekçilik, bireylerin kendine inanması, değerlerinin ve amaçlarının farkında olması ile oluşmaktadır. Bu durumlar değişirse bireylerin bağlanmasının da yeniden değerlendirmesi gerekecektir. Birey bu süreçte psikolojik sağlamlığın diğer bir boyutu olan denetim boyutuna girmektedir (Kamya, 2000).

## 2. Denetim (Control)

Psikolojik sağlamlığın denetim boyutu, bireylerin yaşamlarındaki birçok durumu etkileyebileceğine olan inançlarını anlatmakla birlikte bireylerin yaşamlarındaki durumları değiştirebileceklerine yönelik düşünce ve eylemleri de içermektedir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Bireylerin yaşamlarındaki stresli durumlar, güçlükler karşısında yapabilecekleri bir şeylerinin olduğuna ve bu durumların olası sonuçlarını etkileyebileceklerine duydukları inanç olan denetim birçok alt kavramı içermektedir. Bunlar, öz disiplin, içsel güdülenme, başarı odaklı olma, karar verebilme ve seçim yapabilmektir (Kamya, 2000).

# Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

## 3. Meydan okuma (Challenge)

Psikolojik sağlamlığın bu boyutu, bireylerin değişime olan inancını anlatmaktadır. Değişim bireylere gelişmeleri için fırsat sunmaktadır. Bunu da bireyler yaşamlarında normal kabul etmektedirler. Meydan okuma, bireylerin yeni bir şeyler denemelerini ve bunlardan hoşlanmalarını, kendilerine güvenmelerini ve iyimser bakış açısını içermektedir. Meydan okuma bir değişim sonucu ortaya çıktığından bireylerin esnekliğini de güçlendirmektedir. Psikolojik olarak sağlam bireyler, esnek, problem çözen ve zamanı etkili kullanan bireylerdir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Psikolojik sağlamlığın bu üç boyutu Gökçe (1993)'ye göre durumların, olayların, fırsatların tehdit olarak algılanmamasını sağlamaktadır. Bağlanma ve denetim boyutları bireylere ne zaman durması gerektiği hakkında bilgi vermektedir (Terzi, 2005).

Üç alt boyut; bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumların sonuçlarına bağlı olarak stresin olası etkilerini azaltmayı ve bireylerin bilişsel değerlendirmeleri ve başa çıkma stratejileriyle olası olumsuz sonuçlarını azaltmayı amaçlamaktadır.

Bu boyutlar olmazsa da bireylerde yabancılaşma görülmektedir (Lambert, Lambert ve Yamase, 2003).

Literatürde yapılan tanımlar ve bu tanımların ortak noktalarına baktığımızda bireylerin kişisel özellikleri ile çevresindeki faktörler arasında bir etkileşim olduğu söylenebilmektedir (Kararımak, 2006).

Bu durumda psikolojik sağlamlığı etkileyen çevresel faktörlere değinmek gerekmektedir. Stresli durumlarda olumsuz etkilenmemize neden olan risk faktörleri ve bu olumsuz ve stresli durumların bireyler üzerindeki olumsuz tesirini azaltan koruyucu faktörler psikolojik sağlamlığın gelişmesi için oldukça önemlidir. Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ile koruyucu faktörler sonucunda kendini gösteren uyumla ilişkilendirilmektedir (Gizir, 2007; Ruther, 1999; Windle, 2011).



**NOT:** "Tutar, T. N., (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Düzenlemeleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir." adlı Yüksek Lisans Tezinden "Psikolojik Sağlamlığın 15 Tanımı" ve "Psikolojik Sağlamlığın Boyutları" kısımları direkt alınmıştır.

# 2019-2020 YILI BİLSEM ERTELENEN BİREYSEL DEĞERLENDİRMELERİ BAŞLIYOR.

2019-2020 yılı bilim ve sanat merkezleri öğrenci tanılama sürecinin 2. aşaması olan "bireysel değerlendirme"lere ilişkin randevu bilgilerinin yer aldığı giriş belgelerinizi okul idarelerinizden almayı unutmayınız..

Okul idareleri belgeleri e-okul sistemi üzerinden alacaktır.

Aday;

- "Kimlik Belgesi"
- "Uygulama Giriş Belgesi"
- "Hayat Eve Sığar" (HES) Kodu ile birlikte bireysel değerlendirmenin yapılacağı merkezde **30 dakika önce** hazır bulunacaktır.

TARİH	İŞLEM
15-19 Mart 2021	İl tanılama sınav komisyonları tarafından bireysel değerlendirme randevularının verilmesi
22 Mart 2021	Bireysel değerlendirmeye alınacak öğrencilerin giriş belgelerinin e-okul Yönetim Bilgi Sistemi üzerinden yayımlanması
29 Mart 2021-25 Haziran 2021	Bireysel değerlendirmelerin yapılması
02 Temmuz 2021	Kayıt hakkı kazanan öğrencilerin <a href="http://meb.gov.tr">http://meb.gov.tr</a> adresinden ilan edilmesi
05-16 Temmuz 2021	Bireysel değerlendirme sonuçlarına itiraz başvurularının alınması
28 Temmuz 2021-06 Ağustos 2021	Bireysel değerlendirme sonuçlarına yapılan itirazların değerlendirilmesi
09 Ağustos 2021-03 Eylül 2021	Kayıt hakkı kazanan öğrencilerin kayıt işlemlerinin gerçekleştirilmesi



<https://orgm.meb.gov.tr/www/2019-2020-yili-bilsem-ertelenen-bireysel-degerlendirmeleri-basliyor/icerik/1607> adresinden 23.03.2021 tarihinde alınmıştır.



## KAYNAKÇA

Boniwell, I., & Heffron, K. (2014). Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. (Çev.: tayfun Doğan) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 104-109.

Soysal, E. (2017). Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerin Evlilik Uyumunu Yordaması. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.

Tutar, T. N., (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Düzenlemeleri ile Psikolojik Sağlımlıkları Arasındaki İlişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.