



Co-funded by
the European Union

HARMANLANMIŞ ÖĞRENME EĞİTİM PROGRAMI

PROSID PROJECT

Strategic Partnership Project No
2021-1-TR01-KA220-ADU-000035258



www.prosidpro.com

PROSID Projesi**Koordinatör:**

Necmettin Erbakan University, Konya/Turkey

Ortaklar:

Düzce University, Düzce/Turkey

Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER) , Ankara/Türkiye

Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovakia

Human Profess Kozhasznu Nonprofit Korlatolt Felelossegu Tarsasag, Vas/Hungary

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Germany



Bu kitap, Türkiye Ulusal Ajansı tarafından yürütülen Avrupa Birliği Erasmus+ Programı PROSID Projesi (Dezavantajlı ve Savunmasız Grupların Sosyal İçerilmesinin Desteklenmesi) çerçevesinde hazırlanmış ve Avrupa Komisyonu'nun mali desteğiyle yayımlanmıştır. Kitapta yer alan hiçbir içerikten Avrupa Komisyonu veya Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu değildir.

İçindekiler

21. Yüzyılda Nasıl Modern Bir İnsan Olunur?	109
Günümüz Yaşamında İlişkilerimizin ve Sivil Katılımın Önemi	128
Mali Durumumu Nasıl Yönetirim?	145
Dijital Araçlar Günlük Yaşamda Nasıl Kullanılır?	158
Sağlıklı Yaşam Tarzı ve İş-Yaşam Dengesi	176
21. Yüzyılda Sürdürülebilir Yaşam	192

21. Yüzyılda Nasıl Modern Bir İnsan Olunur?

21. yüzyılda modern bir insan olmak, içinde yaşadığımız hızlı tempolu, sürekli gelişen ve değişen dünyaya uyum sağlamayı gerektirir. Aynı zamanda kişisel farkındalık, sürekli öğrenme ve temel insani değerlere bağlılığın yanı sıra teknolojiyi özümsemeyi de içerir. Bu süreç bir kendini keşfetme ve büyüme yolculuğudur ve tutarlı bir çabayla kişi modern dünyanın kaosunu başarıyla aşabilir (Kaufman, 2023; Malik, 2018).

Bu çalışmamızda 21. yüzyılda modern insanı iki başlık altında inceleyeceğiz. Bunlar kişisel ve yaşamsal yeterlilikleri, öz yönetimi, öz saygıyı ve problem çözme ve karar verme becerilerini içerir.

Alt Modül 1A: Kişisel ve Yaşam Yeterlilikleri

Yaşam becerileri veya sosyal beceriler olarak da bilinen kişisel ve yaşam yeterlilikleri, bireylerin kişisel ve mesleki yaşamlarını başarılı bir şekilde sürdürmelerini sağlayan temel becerilerdir. Bu yeterlilikler belirli bir işe veya akademik alana özgü değildir ancak kişisel gelişimde, ilişkilerde ve genel refahta çok önemli bir rol oynarlar (Redding, 2014). İşte bazı temel kişisel ve yaşam yeterlilikleri (Boyatzis, 2008):

1. İletişim Becerileri: Kendini sözlü ve yazılı olarak açık ve etkili bir şekilde ifade edebilme becerisi. İyi iletişim becerileri, güçlü ilişkiler kurmak ve başkalarıyla iş birliği yapmak için gereklidir.

2. Duygusal Zekâ: İnsanın kendi duygularını etkili bir şekilde tanıma, anlama, yönetme ve başkalarının duygularıyla empati kurabilme yeteneğini ifade eden duygusal zekâ, 21. yüzyılda modern bir insanın sahip olması gereken önemli yetkinliklerden biridir.

3. Yaratıcılık: kalıpların dışında düşünmek, yenilikçi fikirler üretmek ve sorunlara benzersiz çözümler bulmak. Hızla değişen modern dünyada yaratıcı fikir üretebilen insanlar her zaman bir adım öndedir.

4. Çatışma Çözümü: Çatışmaları yapıcı ve barışçıl bir şekilde ele alma ve çözme becerisi. Yaşamın her alanında artan rekabet ve yoğun nüfus sorunları arasındaki çatışmalara yapıcı çözümler üretebilmek son derece önemlidir.

5. Güçlendirme: Başkalarını potansiyellerine ulaşmaları ve hedeflerine ulaşmaları için cesaretlendirmek ve desteklemek. İşbirliğine dayalı bir çalışma ortamı yaratabilmek için her bireyin motivasyonu artırılmalı, yapması gereken görev konusunda teşvik edilmelidir.

6. Kültürel Farkındalık: Farklı kültürel bakış açılarına ve uygulamalara karşı açık fikirli ve saygılı olmak. Günümüzün giderek çok kültürlü toplum yapısında bireylerin barış ve iş birliği içinde yaşayabilmeleri için farklı kültürlerle sahip bireylere saygı duymaları ve hoşgörülü olmaları gerekmektedir.

7. İş birliği: Bir ekip ortamında başkalarıyla etkili bir şekilde çalışmak, çeşitli güçlü yönlerden ve becerilerden faydalanmaktır. 21. yüzyıl becerileri arasında öne çıkan yetkinliklerden biri olan iş birliği hem iş hem de özel hayatımızda uyum içinde çalışabilmek ve farklılıklardan faydalanabilmek için oldukça önemlidir.

8. Ağ Kurma: Hem profesyonel hem de kişisel olarak çok çeşitli insanlarla ilişkiler kurmak ve sürdürmek. Sosyal bir varlık olan insanın, çevresiyle iyi ilişkiler kurması ve uyum içinde yaşaması gerekmektedir.

9. Farkındalık: Şimdiki anın farkındalığını anlamak ve şimdiki deneyimle tamamen meşgul olmak. Anın farkında olmak ve onu hızlı bir zamanda yaşamak, kişinin yoğun bir tempoda ruh sağlığına sahip olabilmesi için en önemli kriterlerden biridir.

10. Topluluk Önünde Konuşma: Dinleyicilerin önünde etkili ve kendinden emin bir şekilde iletişim kurmak. Kendine güvenen birey, toplumun önünde rahat olan, bu toplumu etkileyip arkasında sürükleyebilen kişidir.

11. Girişim: Proaktif adımlar atmak ve işleri halletmek için fırsatları yakalamak. Zaman hızla ilerledikçe doğru ve hızlı kararlar alabilen, yetkisini aşmadan inisiyatif alabilen bireyler sorunlara daha çözüm odaklı yaklaşabilmektedir.

12. Minnettarlık: Yaşamın olumlu yönlerine karşı takdir duygusunu geliştirmek ve başkalarına teşekkür etmek. Çevresindekilere emeklerinden dolayı teşekkür edebilen, hata yaptığında özür dileyebilen kişiler, insanlarla olumlu ilişkiler kurabilen ve onların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayabilen bireylerdir.

Kişisel ve yaşamsal yeterliliklerin sabit özellikler olmadığını hatırlamak önemlidir; öğrenme, uygulama ve kişisel farkındalık zamanla geliştirilebilir. Bu yeterlilikler üzerinde sürekli çalışmak kişisel gelişime, ilişkilerin iyileşmesine ve yaşamın çeşitli yönlerinde başarıya yol açabilir.

Özyönetim

Öz-yönetim, bireylerin kendi güçlerini, kullanımlarını ve etkili görevlilerini bir şekilde yönetmesini ve kontrol etmesini içeren bir beceridir. Özyönetim, kişisel gelişim ve başarıda önemli bir rol oynar ve insanların bunlara ulaşmasına yardımcı olur (Kanfer ve Gaelick-Buys, 1991).

Öz yönetimi önemli kılan, hedeflere ulaşılmasını sağlamasıdır. Birey kendi zamanını ve davranışlarını yönetebilirse hedeflerine ulaşma olasılığı da buna bağlı olarak artacaktır. Ayrıca öz-yönetim, bireyin kendisini geriye düşürebilecek hatalardan kaçınmasına yardımcı olabilir. Son olarak öz yönetim, odaklanmaya ve motive olmaya yardımcı olarak genel performansı da artırabilir.

Öz yönetim becerisini artırmanın bazı temel yönleri ve özellikleri şunlardır (Grady ve Gough, 2014; Hoff ve DuPaul, 1998):

1. Zaman Yönetimi: İnsanların zamanının etkin yönetilmesi, motivasyonlarının belirlenmesi ve verimli kullanılmasıdır. Zaman yönetimi, işlerin yükseltilmesi, iş ve özel yaşam arasındaki geçişin sağlanması, stresin azaltılması açısından önemlidir.

2. Hedef Belirleme: Açık ve ulaşılabilir hedefler belirlemek ve o sonuca ulaşma yolunda adım atmak önemlidir. Hedefler motivasyonu artırır ve başarıya götüren bir güç haline gelir.

3. Öz Disiplin: Motivasyon ve kendine odaklanma yeteneğidir. Zorlu koşullara ayak uydurabilmek, kötü alışkanlıklardan uzak durabilmek ve verimli çalışabilmek için öz disiplin çok önemlidir.

4. Duygu Yönetimi: Kendini anlama, kabul etme ve yönlendirme yetkisidir. Duyguları kontrol edip uygun şekilde ifade etmek, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmak önemlidir.

5. Stres Yönetimi: Stresle baş etmek için sağlıklı stratejiler geliştirmek ve olumsuz etkilere karşı önlem almak. Stres yönetimi genel kondisyonu ve ruh hali değişimlerini iyileştirir.

6. Kendini İzleme: Kendini değerlendirme, bireyin gelişimindeki en önemli adımlardan biridir. Kendini izleme, güçlü yönleri ve pekiştirilmesi gereken alanları belirleyerek kişisel gelişimi destekler.

7. Motivasyon: İçsel motivasyonu arttırmak ve bunu başarmak için gerekli çabayı göstermek. Motivasyon zor zamanlarda yola devam edebilmenin anahtarıdır.

8. Kendini Kabul: Kendini anlama ve kabul etme sürecidir. Kendini kabul, olumlu bir benlik duygusu ve güçlü bir inanç yaratır.

9. Kişisel Etkileşim: Diğer insanlarla etkili bir şekilde iletişim kurabilme yeteneği. Kişisel etkileşim, işte ve sosyal ilişkilerde başarı ve uyum için önemlidir.

10. Adaptasyon: Değişime uyum sağlama ve esnek olma yeteneği. Bu koşullar altında başarı için uyum şarttır.

11. Davranışsal Kontrol: Dürtüler ve talepler üzerinde kontrol sahibi olmayı ifade eder. İsteklerimizin olumsuz sonuçlarından kendimizi korumamıza yardımcı olur.

Öz-yönetim kişisel gelişimde önemli bir rol oynar. İnsanların daha başarılı olmalarına ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. İnsanlar ilgili becerileri geliştirerek kendi hayatlarının kaptanı olurlar ve daha etkili bir şekilde ilerleyebilirler.

Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendisi hakkında sahip olduğu genel görüş ve değerlendirmeyi ifade etmektedir. Kişinin kendi değeri ve değerine ilişkin öznel algısıdır. Benlik saygısı, kişinin inançlarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını şekillendirmede çok önemli bir rol oynar. Sağlıklı benlik saygısı, genel refah ve yaşamın çeşitli alanlarındaki başarı için gereklidir (Orth ve Robins, 2014).

Benlik saygısını önemli kılan şey, yaşamdaki motivasyon ve başarı gibi durumlar üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmasıdır. Kişinin özsaygısının düşük olması onun sosyal ortamlarda (okul, iş vb.) başarılı olmasına engel olabilir. Çünkü bu şekilde hisseden kişi hiçbir

şeyi başarabileceğine inanmayabilir. Dolayısıyla bu duygular eserlerine ve eylemlerine de yansır. Ayrıca sağlıklı bir benlik saygısına sahip olmak başarıya ulaşmaya yardımcı olur (Pyszczynski, vd, 2004). Bu motivasyona sahip bireyler olumlu ve iddialı bir tutum sergileyerek yaşamlarını bu şekilde sürdürebilirler.

Kendine karşı olumsuz ve sağlıksız bir tutuma sahip olmak, özgüvenini kaybetmek anlamına gelir. Bireyin kendisindeki (kendisindeki) bu eksikliği anlaması, kendisinde ortaya çıkan belirtilerin farklı olmasıyla anlaşılır. Benlik saygısının eksikliğinin olduğu önlemler aşağıdaki sonuçlarla gözlemlenebilir:

1. Kendinden hoşlanmamak
2. Başkalarını zayıf ya da çirkin bulduğunuzu düşünmek
3. Sosyalleşmekten çekinmeyin
4. İhtiyaçlarını ifade edememe
5. Yeniliklere açık olmamak
6. Kendi varlığınıza saygı duymamak
7. Dış dünyanın size saygı duymadığını düşünmeyin

Benlik saygısını artırmanın bazı temel yönleri ve özellikleri şunlardır (Heatherton ve Wyland, 2003; Zeigler-Hill, 2013):

1. Olumlu Benlik İmajı: Sağlıklı benlik saygısına sahip insanlar genellikle kendileri hakkında olumlu bir algıya sahiptirler. Güçlü yönlerini, yeteneklerini ve başarılarını tanırlar, aynı zamanda kusurlarını ve gelişme alanlarını da kabul ederler.

2. Kendini Kabul: Benlik saygısı, kişinin hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle koşulsuz olarak kabul edilmesini içerir. Bu, kim olduğunuz konusunda rahat olmanız ve sürekli olarak başkalarından onay aramamanızla ilgilidir.

3. Güven: Kişinin yeteneklerine ve muhakemesine olan güveni, sağlıklı özsaygının ayırt edici özelliğidir. Bu güven, bireylere zorlukların üstesinden gelme ve kararlılıkla hedeflerine ulaşma gücü verir.

4. Dayanıklılık: Kendine saygısı olan insanlar aksiliklere ve başarısızlıklara karşı daha dayanıklıdırlar. Zor durumlardan sonra toparlanmak ve olumlu bir bakış açısı sürdürmek için daha donanımlıdırlar.

5. Sınır Koyma: Sağlıklı benlik saygısı, bireylerin ilişkilerde uygun sınırları belirlemesine ve sürdürmesine olanak tanır. Bu kişiler gerektiğinde hayır diyebilir ve istismar edilmekten kaçınabilirler.

6. Girişkenlik: Girişken olmak, düşünce, duygu ve ihtiyaçları açık ve saygılı bir şekilde ifade etmek anlamına gelir. Sağlıklı özgüveni, atılganlığı ve etkili iletişimi teşvik eder.

7. Daha Az Yargılanma Korkusu: Sağlıklı özsaygıya sahip bireyler, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüyle daha az meşgul olurlar. Yenilikçi olmak için toplumsal baskıları yıkabilen bireyler genellikle isimlerini tarihe yazdırmışlardır.

8. Güçlendirme: Benlik saygısı, bireylere hayatlarının kontrolünü ellerine alma, kararlar alma ve eylemlerinin sorumluluğunu alma gücü verir.

9. Geri Bildirime Açıklık: Sağlıklı özsaygıya sahip insanlar yapıcı geri bildirimlere açıktır ve bunu büyüme ve gelişme için bir fırsat olarak kullanırlar.

10. Kendine Şefkat: Öz saygıya sahip olmak, özellikle başarısızlık veya hata zamanlarında kendine karşı nazik ve şefkatli olmayı içerir. Bireylerin stresli ve yoğun yaşam temposundan en az etkilenebilmesi için öz şefkat becerisine sahip olması gerekmektedir.

11. Daha Az Karşılaştırma: Sağlıklı benlik saygısı, herkesin kendi güçlü ve zayıf yanlarının olduğunu kabul ederek, kendini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırma ihtiyacını azaltır. Özgün bir birey olabilmek ve sağlıklı bir iş birliği ortamı yaratabilmek için kişinin kendini kabul etmesi ve karşılaştırmalardan kaçınması gerekir.

12. Olumlu İlişkiler: Benlik saygısı olan bireyler, etkileşimlere güven ve özgünlük duygusu kattıkları için daha sağlıklı ve daha tatmin edici ilişkiler kurma eğilimindedirler.

Benlik saygısının sabit bir özellik olmadığını ve zamanla dalgalanabileceğini unutmamak önemlidir. Birey geçmiş deneyimler, sosyal etkileşimler ve kişisel başarılar gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Ancak öz farkındalık, öz şefkat ve daha olumlu bir benlik kavramı yaratmak için olumlu eylemlerde bulunarak beslenip geliştirilebilecek bir niteliktir. Benlik saygısını geliştirmek, kişinin zorluklar karşısında daha fazla genel yaşam doyumuna ve dayanıklılığa sahip olmasını sağlar.

Alt Modül 1B: Problem Çözme, Karar Verme

Problem çözme

Başarılı bir kariyer oluşturmak için çocukluktan itibaren problem çözme becerilerini geliştirmek çok önemlidir. Her bireyin hayatında sosyal ilişkilerin başlamasıyla birlikte sorunlar da başlar. Bu nedenle iletişim kurma ve iletişimi sürdürme gibi sosyal becerilerin yanı sıra karşılaşılabilecek sorunlara karşı problem çözme becerilerinin de geliştirilmesi gerekmektedir (Gick, 1986).

İnsan sosyal bir varlıktır, bu nedenle sosyal ilişkiler yaşamın ilk yıllarından itibaren kurulmaya başlar ve beraberinde sorunları da getirir. Yetişkin yaşamındaki sorunların sağlıklı bir şekilde çözülebilmesi için bireyin çocukluktan itibaren problem çözme becerisini geliştirmesi gerekmektedir.

Problem çözme becerisi, problem hakkında düşünme, neyi, nasıl yapacağına karar verme, kaynakları kullanma ve bu şekilde çözüme ulaşma becerisidir. Bir problemi çözmeye başlamadan önce problemin ne olduğunu tanımlamak gerekir. Daha sonra problem ve çözümü hakkında bilgi toplanmalı, uygun çözüm uygulamaya konulmalı ve sonuç değerlendirilmelidir (Norman, 1988).

Problem çözme hem kişisel hem de profesyonel dünya için gerekli olan temel bir yaşam becerisidir. Problem çözme becerilerini geliştirmenin her birey için önemli olmasının nedenlerinden bazıları şunlardır (Mayer,1999; Novick ve Bassok, 2005):

1. İstihdam edilebilirliği arttırırlar. Problem çözme becerileri, çeşitli mesleklerdeki şirketler için en önemli beceriler arasındadır. Kısacası şirketler her zaman mesleki zorlukların üstesinden gelebilecek proaktif düşünürler arıyor.

2. Kariyerinizde daha kolay ilerlemenize yardımcı olurlar. Kariyeriniz boyunca karşılaşacağınız farklı sorunlara yaratıcı çözümler üretebilerseniz terfi etme olasılığınız artacaktır.

3. Kişisel markanın önemli bir parçası olabilirler. Mevcut şirketiniz, meslektaşlarınız ve gelecekteki şirketiniz sizi yaratıcı, güvenilir ve yardımsever bir kişi olarak görecektir.

4. Bir dizi başka değerli beceriyi vurgularlar. Bir problem çözücü olduğunuzu kanıtladığınızda, ayrıntılara dikkat ettiğinizi, mantıklı, yaratıcı, analitik, meraklı olduğunuzu ve şirketlerin çalışanlarında aradığı diğer özellikleri etkili bir şekilde göstermiş olursunuz.

5. Yaratıcılığı arttırırlar. Problem çözme süreci, zorluklara karşı yeni fikirler ve yaklaşımlar üretmeyi içerdiğinden yaratıcılık gerektirir.

6. Özgüveni arttırırlar. Sorunları başarıyla çözmek özgüveni geliştirir ve bireylerin gelecekteki zorlukların üstesinden gelme konusunda kendilerini daha güçlü hissetmelerine yardımcı olur.

7. Eleştirel düşünmeyi geliştirirler. Problem çözme, bireylerin durumları analiz etmesine ve değerlendirmesine yardımcı olan ve onları daha bilinçli karar vericiler haline getiren eleştirel düşünmeyi gerektirir.

8. Ekip çalışmasını ve iş birliğini geliştirirler. Sorun çözme genellikle ekip çalışması becerilerini geliştirmeye ve ilişkileri güçlendirmeye yardımcı olan iş birliğini içerir.

9. Stresi azaltırlar. Etkili problem çözme, zorluklara çözümler sunması ve çatışma çözümünü kolaylaştırması nedeniyle stresi azaltabilir.

Problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik bazı yöntemler şunlardır (Baker ve Baker, 2017; Lesgold, 1988):

1. Eleştirel düşünme: Bu, bir sorunu objektif olarak analiz etmeyi, kanıtları değerlendirmeyi ve bir sonuca varmadan önce farklı bakış açılarını dikkate almayı içerir. Mantıksal akıl yürütme ve bağımsız düşünme yeteneği gerektirir.

2. Yaratıcılık: Problem çözmek çoğu zaman alışılmışın dışında düşünmeyi ve yenilikçi çözümler bulmayı gerektirir. Yeni fikirler ve yaklaşımlar üretebilmek bu becerinin değerli bir yönüdür.

3. Analitik beceriler: Problem çözme, karmaşık problemleri daha küçük, daha yönetilebilir bileşenlere ayırmayı içerir. Güçlü analitik beceriler, sorunların temel nedenlerini anlamada ve kalıpları veya eğilimleri belirlemede yardımcı olur.

4. Karar verme: Bilgiye dayalı kararlar vermek, problem çözmenin çok önemli bir parçasıdır. Farklı çözümlerin artılarını ve eksilerini tartmayı ve en iyi hareket tarzını seçmeyi içerir.

5. Beceriklilik: Sorun çözmek çoğu zaman mevcut kaynakların verimli kullanılmasını gerektirir. Becerikli olmak, alternatif yaklaşımlar bulmak ve farklı durumlara uyum sağlamak anlamına gelir.

6. İş birliği: 21. yüzyıldaki sorunların çoğu karmaşık ve çok yönlüdür ve çeşitli perspektiflerden görüş almayı gerektirir. İşbirliğine dayalı problem çözme, başkalarıyla etkili bir şekilde çalışmayı, çeşitliliğe değer vermeyi ve bir ekibin güçlü yanlarından yararlanmayı içerir.

7. Esneklik: Her sorunun basit çözümü yoktur ve aksilikler ortaya çıkabilir. Dayanıklılık, bireylerin başarısızlıklardan geri adım atmasına, deneyimlerden ders almasına ve çözüm bulma konusunda ısrarcı olmasına yardımcı olur.

8. İletişim: Sorun ifadelerini dile getirebilmek, fikirleri paylaşabilmek ve çözümleri açık bir şekilde açıklayabilmek, etkili sorun çözme için çok önemlidir.

21. yüzyılda problem çözme becerilerinin önemi çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır:

1. Karmaşık zorluklar: Günümüz dünyası, iklim değişikliği, yoksulluk ve teknolojik ilerlemeler gibi karmaşık ve birbiriyle bağlantılı zorluklarla karakterize edilmektedir. Bu sorunların çözümü için etkili problem çözme esastır.

2. Hızlı teknolojik ilerlemeler: Teknoloji sürekli gelişerek yeni zorluklara ve fırsatlara yol açmaktadır. Bu değişimlere uyum sağlamak ve teknolojiden etkin şekilde yararlanmak için problem çözme becerileri gereklidir.

3. Küreselleşme: Dünya birbirine daha fazla bağlı hale geldikçe, bireyler ve kuruluşlar coğrafi sınırları aşan zorluklarla karşı karşıya kalıyor. Sorun çözme becerileri, bu küresel ortamda gezinmek için hayati öneme sahiptir.

4. Yenilik ve girişimcilik: Sorun çözme, yenilik ve girişimciliğin merkezinde yer alır. Sorunları yaratıcı bir şekilde tanımlayıp çözebilen kişilerin bu alanlarda başarılı olma olasılıkları daha yüksektir.

5. Sürekli öğrenme: Problem çözme genellikle yeni bilgi aramayı ve edinmeyi içerir. Öğrenmenin yaşam boyu bir süreç olduğu bir dünyada bu beceri paha biçilmezdir.

Problem çözme becerilerini geliştirmek için bireyler eleştirel düşünmeyi teşvik eden faaliyetlere katılabilir, gerçek dünyadaki zorluklar üzerinde çalışabilir, grup projelerine katılabilir ve problem çözme yeteneklerini sürekli olarak geliştirmek için geri bildirim isteyebilirler.

Genel olarak problem çözme, bireylere modern dünyanın karmaşıklığıyla başa çıkma ve olumlu değişim yaratma gücü veren temel bir beceridir.

Karar Verme

Karar Verme, bireylerin veya grupların belirli bir hedefe ulaşmak veya bir sorunu çözmek için çeşitli alternatifler arasından bir eylem planı seçtiği bilişsel bir süreçtir. Hem kişisel hem de profesyonel yaşamda çok önemli bir rol oynayan önemli bir beceridir. İyi karar vermek olumlu sonuçlara yol açarken, kötü karar vermek istenmeyen sonuçlara yol açabilir (Slovic, 1988).

Kararsızlığı etkileyen konular arasında “özgüven eksikliği”, “seçenekler arasında seçim yapamamak”, “neyin önemli olduğuna karar verememek”, “ayrıntılara takılıp kalmak”, “karşıdakinin karar vermesini beklemek”, “güçenmeme”, “hayır diyememe”, “bilmediği bir konu ile karşı karşıya kalmak”, “karşısındakinin baskın tutumu” ve “her türlü kararın olumsuz sonuçlar doğurması” yer almaktadır.

1. Utangaçlık/Utangaçlık: Utangaç ve utangaç insanların kararsız kalmasının en önemli nedeni, aldıkları karar nedeniyle başkalarının gözünde değerlerinin azalacağı endişesidir. Kararlarının beğenilmeyeceğinden, eleştirileceğinden, yanlış anlaşılabilirliğinden ve tepki gösterilebileceğinden endişeleniyorlar.

2. Başarısızlık Yapma Korkusu: Karar vermek kısmen bir seçim yapmaktır. Aksine risk almak değildir. Yaptıkları seçimin hata olabileceğini düşünmek birçok kişiyi kararsız bırakıyor. Hata yapmaktan korkanlar, hata yaptıklarında kendilerinin veya başkalarının olası tepkilerinin kaybolacağını düşünür ve bunları abartırlar.

3. Karşısındakinin Sevgisini Kaybetme Korkusu: Karşısındakinin sevgisini ve ilgisini kaybetmemeye çalışan kişi hem kendi isteklerini hem de karşısındakinin isteklerini düşünürken kararsız kalabilir. Kendi işlerini yapmaya çalışırlarsa ihtiyaç duydukları sevgiden mahrum kalacaklarını düşünürler. Çoğu zaman hiçbir istekleri, ihtiyaçları yokmuş gibi davranırlar ya kararı karşı tarafa bırakırlar ya da onların istek ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket ederler.

4. Bağımlılık: Kendi başına karar veremeyen ve başkasının kendisi adına karar vermesini bekleyen bağımlı kişilik yapısına sahip kişiler, her konuda başkasının kendisi adına karar vermesini isterler. Beklentileri dışarıdan kararsız görünebilir.

Karar verme davranışının gerçekleşmesi için üç koşul vardır:

- A. Bireyin karar verme ihtiyacına neden olan sorunu hissetmesi.
- B. Zorluğu çözmek için birden fazla seçeneğe sahip olmak.
- C. Birey seçeneklerden birini seçme özgürlüğüne sahiptir.

Karar vermeyle ilgili bazı önemli noktalar şunlardır (Eisenführ, vd. 2010; Eisenhardt & Zbaracki 1992):

1. Süreç: Karar verme genellikle sorunun tanımlanması, bilgi toplanması, alternatif çözümler üretilmesi, seçeneklerin değerlendirilmesi, karar verilmesi ve seçilen eylem planının uygulanması ve izlenmesi dahil olmak üzere çeşitli aşamaları içeren sistematik bir süreci takip eder.

2. Sezgiye Karşı Rasyonellik: Karar verme sürecine, bireylerin her seçeneğin artılarını ve eksilerini tarttığı ve en mantıklı olanı seçtiği rasyonel bir yaklaşımla yaklaşılabılır. Sezgisel karar verme ise hızlı karar vermek için içgüdüsel duygulara ve geçmiş deneyimlere dayanır.

3. Karar Türleri: Kararlar, risk düzeyi ve ilgili süre gibi faktörlere bağlı olarak farklı türlerde sınıflandırılabilir. Bazı yaygın karar türleri arasında stratejik kararlar (uzun vadeli ve yüksek düzey), taktiksel kararlar (kısa vadeli ve orta düzey), operasyonel kararlar (günlük ve düşük düzey) ve programlanmış kararlar (rutin ve tekrarlanan) yer alır.

4. Karar Vermeyi Etkileyen Faktörler: Kişisel değerler, duygular, bilişsel önyargılar, sosyal baskılar, mevcut kaynaklar ve sorunun karmaşıklığı dahil olmak üzere çeşitli faktörler karar verme sürecini etkileyebilir.

5. Karar Verme Modelleri: Rasyonel Karar Modeli, Sınırlı Rasyonellik Modeli, Tatmin Edici, Sezgisel Karar Verme ve Vroom-Yetton-Jago Karar Modeli gibi birçok karar verme modeli ve tekniği bulunmaktadır. Her model, belirli bağlamlara ve hedeflere dayalı olarak karar verme konusunda farklı bir yaklaşım sunar.

6. Grup Karar Verme: Kararlar birden fazla paydaşı veya ekip üyesini kapsadığında grup karar verme devreye girer. Kolektif bir karara varmak için iş birliğini, beyin fırtınasını ve fikir birliği oluşturmayı içerir.

7. Risk ve Belirsizlik: Karar verme genellikle bir risk ve belirsizlik unsuru içerir. Potansiyel riskleri değerlendirmek ve belirsizliği dikkate almak, bilinçli kararlar almak için çok önemlidir.

8. Kararlardan Ders Alın: Sonuç ne olursa olsun, her karar, gelecekteki karar alma süreçlerini öğrenme ve iyileştirme fırsatı sağlar.

Karar verme becerilerini geliştirmek, problem çözme becerilerinin geliştirilmesine ve yaşamın çeşitli yönlerinde daha etkili seçimler yapılmasına yardımcı olabilir. Yeni bilgilere açık kalmanız, farklı bakış açılarını göz önünde bulundurmanız ve karar verme yaklaşımınızı sürekli olarak geliştirmeniz çok önemlidir.

Diğer beceriler gibi karar verme de zamanla uygulama ve deneyimlerden öğrenme yoluyla geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Baker, R., & Baker, R. (2017). Problem-solving. *Agile UX Storytelling: Crafting Stories for Better Software Development*, 107-116. <https://doi.org/10.1007/978-1-4842-2997-2>
- Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st century. *Journal of Management Development*, 27(1), 5-12. <https://doi.org/10.1108/02621710810840730>
- Eisenführ, F., Weber, M., & Langer, T. (2010). *Rational decision making* (pp. 357-368). Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-02851-9>
- Eisenhardt, K. M., & Zbaracki, M. J. (1992). Strategic decision making. *Strategic Management Journal*, 13(2), 17-37. <https://doi.org/10.1002/smj.4250130904>
- Gick, M. L. (1986). Problem-solving strategies. *Educational Psychologist*, 21(1-2), 99-120. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2101&2_6
- Grady, P. A., & Gough, L. L. (2014). Self-management: A comprehensive approach to the management of chronic conditions. *American Journal of Public Health*, 104(8), e25-e31. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302041>
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219-233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Hoff, K. E., & DuPaul, G. J. (1998). Reducing disruptive behavior in general education classrooms: The use of self-management strategies. *School Psychology Review*, 27(2), 290-303.
- Kanfer, F. H., & Gaelick-Buys, L. (1991). Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change: A textbook of methods* (pp. 305-360). Pergamon Press.

- Kaufman, S. B. (2023). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51–83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- Lesgold, A. (1988). Problem solving. In R. J. Sternberg & E. E. Smith (Eds.), *The psychology of human thought* (pp. 188–213). Cambridge University Press.
- Malik, R. S. (2018). Educational challenges in 21st century and sustainable development. *Journal of Sustainable Development Education and Research*, 2(1), 9-20. <https://doi.org/10.17509/jsder.v2i1.12266>
- Mayer, R. E., Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (1999). *Problem solving*. New York: Freeman
- Norman, G. R. (1988). Problem-solving skills, solving problems and problem-based learning. *Medical Education*, 22(4), 279-286. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.1988.tb00754.x>
- Novick, L. R., & Bassok, M. (2005). Problem Solving. In K. J. Holyoak & R. G. Morrison (Eds.), *The Cambridge handbook of thinking and reasoning* (pp. 321–349). Cambridge University Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Redding, S. (2014). The "Something Other": Personal Competencies for Learning and Life. *Center on Innovations in Learning*, Temple University, Philadelphia, PA. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED558070.pdf>
- Slovic, P., Lichtenstein, S., & Fischhoff, B. (1988). *Decision making*. In R. C. Atkinson, R. J. Herrnstein, G. Lindzey, & R. D. Luce (Eds.), *Stevens' handbook of experimental psychology* (2nd ed), Volume 2: Learning and cognition (pp. 673-738). New York: Wiley.
- Zeigler-Hill, V. (Ed.). (2013). *Self-esteem*. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.1093/obo/9780199828340-0124>

TEST

Aşağıdaki soruları cevaplayın!

1. Alt Modül 1A'nın temel odağı nedir: Kişisel ve Yaşam Yeterlilikleri?

- A. Teknolojik gelişmeler
- B. Öz yönetim
- C. Problem çözme yetenekleri
- D. Sosyal beceriler ve kişisel gelişim

2. Makalede öz saygıyı artırmanın temel yönlerinden biri olarak aşağıdakilerden hangisine değinilmemiştir?

- A. Kendinden emin
- B. Zaman yönetimi
- C. Dayanıklılık
- D. Kendini Kabul Etme

3. Makaleye göre özyönetim neden önemli görülüyor?

- A. Bireylerin değişime uyum sağlamasına yardımcı olur
- B. Yaratıcılığı artırır
- C. Problem çözme becerilerini geliştirir
- D. Hedeflere ulaşılmasını sağlar

4. Makalede düşük benlik saygısına sahip olmanın sonucu olarak ne tespit ediliyor?

- A. Olumlu ilişkiler
- B. Olumsuzluklar karşısında dayanıklılık
- C. İhtiyaçları ifade edememe
- D. Sağlıklı kişisel imaj

5. Makalede karar vermeyi etkileyen faktör olarak nelerden bahsediliyor?

- A. Risk ve belirsizlik
- B. Duygusal zekâ
- C. Kültürel farkındalık
- D. Topluluk önünde konuşma

Doğru cevaplar: 1d), 2b),3d),4c),5a)

Etkinlik No. 1**MODÜL 6****21. Yüzyılda Nasıl Modern Bir İnsan Olunur?****Title of the activity**

Nezaketli Bir Toplum

Pedagogical objective

İşyerimizde veya evimizde drama uygulaması.

Target group

Dezavantajlı ve Savunmasız Gruplar

Duration (minutes)

60 dakika

Settings

İşyeri, Ev, Etkinlik Odası,

Size of the group

4 - 12 kişi

Method

Drama, Beyin Fırtınası, Tartışma, Gösterim,

Tools

Kişilerin rahatça oturabilecekleri bir alan, sandalye, gösteri için geniş alan, puanlama için kâğıt ve kalem.

Description of the activity

21. yüzyılda modern insanın hayatında sahip olması gereken pek çok özellik bulunmaktadır. Bu özelliklere sahip bireyler, 21. yüzyılın dinamik ve hızla değişen dünyasında daha başarılı ve bilinçli bir yaşam sürme potansiyeline sahip olabilirler. Bu etkinliğin amacı modern insanın sahip olduğu özellikleri tartışarak, farklı özelliklerdeki insanları drama yolu ile diğer insanlara göstermek ve bazı önerilerde bulunmaktır.

Katılımcılar için talimat metni

- 1- Aşağıda 21. Yüzyılda modern bir insanın sahip olması gereken özelliklerden bazıları verilmiştir. Siz bu özelliklerden hangisine ya da hangilerine sahipsiniz işaretleyiniz.
 - a. Kuvvetli iletişim becerilerine sahibim
 - b. İyi bir duygusal zekaya sahibim
 - c. İyi bir yaratıcılığa sahibim
 - d. Çatışmaları çözebilecek yeteneğe sahibim.
 - e. Başkalarının hedeflere ulaşmasına yardımcı olabilirim.
 - f. Farklı kültürel bakış açılarına ve uygulamalara karşı açık fikirli ve saygılıyım.
 - g. İşbirlikçi bir yapıya sahibim.
 - h. Hem profesyonel hem de kişisel olarak çok çeşitli insanlarla ilişkiler kurabilir ve bu ilişkileri sürdürebilirim.
 - i. Sürekli anda kalabiliyorum.
 - j. Topluluk önünde iyi bir şekilde konuşabilirim.
 - k. Girişimci bir kişiliğe sahibim.
 - l. Yaşamın olumlu yönlerine karşı takdir duygusu geliştirir ve başkalarına teşekkür ederim.
 - m. Problemleri çözebilen bir insanım.
 - n. Kendimle ilgili olumlu bir benliğe sahibim.
- 2- Etkinlik uygulayıcısı katılımcılara işaretledikleri özellikleri neden işaretledikleri hakkında sorular sorar ve katılımcının sahip olduğu bir özellik ile ilgili 5 dakikalık bir anlatım yapması için planlama yapma ödevi verir.
- 3- Katılımcıların drama planlamasını yapmaları için etkinliğe 1 saatlik ara verilir.
- 4- Etkinliğin ikinci bölümüne geçilir. İkinci bölümde her bir katılımcı kendi rolünü oynar. Kendi rolünü oynayabilmesi için diğer katılımcılardan destek alabilir.
- 5- Drama ile kendi özelliklerini canlandıran katılımcılar diğer katılımcılar tarafından puanlanır.
- 6- Etkinlik sonunda etkinlik uygulayıcısı ve katılımcılar herkes için geribildirimde bulunur. Diğer katılımcıların verdiği puanlar toplanarak katılımcılar arasında rolünü en iyi oynayana etkinlik uygulayıcısının daha önceden hazırlamış olduğu başarı belgesi verilir.

Özet – Eğitim katılımcıları için öz değerlendirme

1. Bu aktivitede ne öğrendim?
2. Kendi hayatıma neleri yanımda götürüyorum?
3. Şu andaki ve gelecekteki yaşam tarzım üzerindeki etkisi nedir?
4. Etkinlikte öğrendiklerime dayanarak yarın hangi adımı atabilirim?

Günümüz Yaşamında İlişkilerimizin ve Sivil Katılımın Önemi

Sosyal canlılar olarak insanoğlunun gündelik hayattaki ilişki (ör., eş, arkadaş, aile bireyleri) kalitesinin ve sosyal ağlarının çeşitliliği sağlık ve mutluluk açısından kritik çıktıları beraberinde getirmektedir. Bu tür bulgulara ilişkin araştırmalar, ünlü bir bilimsel araştırma dergisinde 1988 yılında yayımlanan “Sosyal ilişkiler ve Sağlık” başlıklı makaleyle oldukça hız kazanmıştır. Öyle ki, bu makaleye göre sosyal bağlar fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilişkili olmanın yanı sıra ölüm riskinin önemli bir öncülü olarak değerlendirilmiştir (bk., House vd., 1988). Böylesi çarpıcı araştırma sonuçlarını takiben yüzbinlerce kişiden toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda, sosyal entegrasyonu daha yüksek olan bireylerin hayatta kalma şansının yüzde 50’ye kadar daha fazla artabileceği raporlanmıştır (Holt-Luntstad vd., 2010). Sosyal ilişkiler üzerine araştırmalar yürüten bilim insanı Holt-Luntstad sosyal bağlardaki zayıflıkların “günde 15 sigara içmeye eş değer bir biçimde sağlık açısından tehdit oluşturduğunu” belirterek sosyal ilişkiler ve sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin önemini vurgulamıştır (Holt-Luntstad, 2017, s.128). Böylesi araştırma sonuçlarından yola çıkarak bu bölümde, sosyal ilişkilerin önemli bileşenlerini ortaya koyabilecek kişiler arası ilişki dinamiklerinden (ör., iletişim, işbirliği, çatışma çözümü, sivil katılım ve empati) bahsedilecektir.

2A. Kişilerarası Beceriler: İletişim, İş birliği ve Çatışma Çözme

Sosyal ilişkiler insanların aileleri, arkadaşları, komşuları ve toplumlarıyla bağlar kurmasına olanak tanır. Bu bağlar duygusal destek, dayanışma ve yardımlaşma için önemlidir. Sosyal ilişkiler bireyleri topluma entegre eder ve toplumun bir parçası olmalarını sağlar. Bu durum insanların kimliklerini ve bağlılıklarını geliştirmelerine yardımcı olur ve aidiyet duygusunu artırır. Yakın ilişkilerdeki sevgi, destek ve bağlılık, kişilerin mutluluğunu artırabilir. Sivil katılım bireylerin toplumsal konulara dahil olmasını ve değişim için çaba harcamasını sağlar. Ayrıca, toplumun ihtiyaçlarını belirlemeye ve toplumsal hizmetleri geliştirmeye yardımcı olur. Bu sayede toplum üyeleri kendi gereksinimlerine odaklanarak daha etkili ve özgün çözümler bulabilirler. Sosyal ilişkiler ve sivil katılım insanların toplumlarında pozitif bir etki yaratmalarını sağlar. İnsanlar gönüllülük ve topluluk hizmeti yoluyla toplumlarını daha iyi bir yer haline getirebilirler. Sosyal ilişkiler ve sivil katılım, toplum içinde denge ve uyumu teşvik eder. Bu bağlamda, toplumsal çatışmaların azalmasına ve daha adil bir toplumun oluşturulmasına katkıda bulunabilir.

Sosyal ilişkiler kişilere sosyal destek ve güvence sağlar. Bu destek kriz anlarında veya zorluklarla karşılaştıklarında bireylerin güvende hissetmelerini sağlar. Dezavantajlı bir grup olan göçmenler üzerinden bir örnek vermek gerekirse, ilk olarak, göçmenlerin entegrasyon süreci yeni bir toplumun bir parçası olma duygusu geliştirmekle başlar. İyi ve pozitif sosyal ilişkilerin içerisinde bulunmak bireylerin yeni topluma aidiyet hissetmelerine yardımcı olur. Aidiyet duygusu entegrasyonun anahtarıdır. İkinci olarak, sosyal ilişkiler bireylerin yeni ülkenin dilini öğrenmelerine ve yerel kültürü daha iyi anlamalarına katkı sağlar. Yerel halkla iletişim kurmak dil becerilerini geliştirir ve kültürel etkileşimler farklı kültürleri daha iyi anlamayı kolaylaştırır. Üçüncüsü, iyi sosyal ilişkiler göçmenlerin iş bulma süreçlerini kolaylaştırabilir. Yerel kişilerle kurulan bağlantılar iş fırsatlarını açabilir ve referans sağlayabilir. Ayrıca, sosyal izolasyon ve yalnızlık bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. İyi sosyal ilişkiler bu olumsuz etkileri hafifletebilir ve kişilerin psikolojik olarak daha iyi hissetmelerini sağlar.

Sivil katılım, dezavantajlı grupların topluma daha iyi uyum sağlamalarına, yerel toplumla daha yakın ilişkiler kurmalarına ve toplumsal hayata aktif bir şekilde katkıda bulunmalarına yardımcı olur (Ayyıldız ve Karataş, 2022). Örneğin, sivil katılım göçmenlere yeni toplumlarının bir parçası olarak hissetme fırsatı sunar. Bu durum bireylerin aidiyet

duygusu geliştirmelerine yardımcı olur. Katıldıkları toplum aktiviteleri, gönüllülük çalışmaları veya yerel organizasyonlar bireylerin yeni kimlikleriyle barış içinde olmalarını sağlar. İkincisi, sivil katılım göçmenlerin seslerini duyurabilecekleri bir platform sunar. Bireyler toplumsal konuları tartışabilir, haklarını savunabilir ve toplumlarının iyileştirilmesine katkıda bulunabilirler. Üçüncüsü, kendi deneyimleri ve farklı bakış açılarıyla toplumsal değışime katkı sağlayabilirler. Ayrıca, kişiler kendi kültürlerini paylaşabilirler ve aynı zamanda yerel kültürle etkileşimde bulunabilirler. Bu durum önyargıları azaltabilir ve hoşgörüyü artırabilir.

Bu bölümde, kişilerin pozitif ilişkilerini ve sosyal hayata katılımını artırmaya yönelik kullanabilecekleri iletişim, iş birliğı ve çatışma çözümü gibi kişilerarası becerilerden bahsedilecektir. İletişim becerileri insanların duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade etmelerine, başkalarının görüşlerini anlamalarına ve empati kurmalarına yardımcı olur. İş birliğı becerileri farklı kültürlerden gelen insanların bir araya gelip ortak amaçlar doğrultusunda çalışmalarını kolaylaştırır. Çatışma çözümü becerileri ise olası anlaşmazlıkları barışçıl ve yapıcı bir şekilde ele almayı öğretir.

İletişim Becerileri

Günümüz dünyasında iletişim becerileri herkes için hayati bir öneme sahiptir. Dil ve kültürel farklılıklar bireylerin toplumsal hayata katılımını zorlaştırabilir. İletişim sözlü, yazılı ve beden dili yoluyla gerçekleşir. Sözlü iletişim doğru bir şekilde konuşma, dinleme ve anlama becerilerinin tümünü içerir. Kelimeleri açık ve anlaşılır bir şekilde ifade etmek ve karşınızdakinin ne söylediğini anlamak sosyal ilişkiler için önemlidir. E-postalar, mesajlar ve notlar gibi yazılı iletişim araçları iş ve günlük yaşamın önemli bir parçasıdır. Dil becerilerini geliştirmek ve yazılı iletişim kurmak için kaynaklara erişim sağlamak önemlidir. Ayrıca, mimikler, jestler ve vücut dili iletişimin bir parçasıdır. Beden diliyle duygularınızı ifade etmek ve karşınızdakinin beden dilini anlamak etkili iletişimi destekler. Doğru bir iletişimle ilgili önemli hususları řu şekilde sıralayabiliriz:

- 1. Kendini İfade Etme:** Kendini iyi ifade etme duygularınızı, düşüncelerinizi ve fikirlerinizi açık, etkili ve anlaşılır bir şekilde yansıtmak demektir. Doğru bir şekilde kendinizi ifade edebilmek ilişkilerinizi güçlendirir, anlaşmazlıkları çözenize yardımcı olur ve iletişimde netlik sağlar.

2. **Dinleme Becerileri:** İletişim sadece konuşmakla değil, aynı zamanda dinlemekle de ilgilidir. Karşınızdakinin söylediklerini anladığınızı ve önemsedığınızı göstermek için aktif dinlemeye özen gösterin. Aktif dinleme, iletişimde anlamı artırır, yanlış anlamaları azaltır ve karşınızdaki kişiyle daha iyi bağ kurmanıza yardımcı olur. Bu beceriyi geliştirmek hem kişisel hem de profesyonel yaşamınızda daha etkili iletişim kurmanıza yardımcı olabilir.
3. **Empati Kurma:** İyi iletişim becerileri, insanların birbirlerinin duygularını ve bakış açılarını anlamalarına yardımcı olur. Örneğin, dezavantajlı gruplar ve toplum üyeleri arasındaki empatik iletişim kültürel farklılıkları anlama ve saygı duyma sürecini hızlandırır (Hynie, 2018).
4. **Doğru Beden Dili:** Sözlü iletişiminizin yanı sıra beden dilinizi de kullanarak kendinizi ifade edin. Göz teması kurmak, dinlerken başınızı sallamak veya vücut dilinizle samimiyet ve güven yaratmak önemlidir.
5. **Açık İletişim:** İyi iletişim becerileri, insanların düşüncelerini ve duygularını açıkça ifade etmelerine olanak tanır. Açık iletişim her iki tarafın da beklentilerini ve endişelerini paylaşmasını sağlar.
6. **Eleştirilere Açık Olmak:** Başkalarının görüşlerini ve geri bildirimlerini açık bir şekilde dinlemek, değerlendirmek ve bu geri bildirimlere uygun şekilde tepki vermek iletişimi geliştirir.
7. **Kültürel Farklılıkları Anlama:** Dil sadece kelime ve dilbilgisi değil, aynı zamanda kültürel bağlamı da içerir. Yerel kültürü ve kültürel farklılıkları anlamak, iletişimi daha iyi kurmanıza yardımcı olabilir (Kashima, 2008).

İş Birliği

Toplumsal entegrasyon sürecinde iş birliği bireylerin zorluklarla başa çıkmasını ve daha hızlı bir şekilde uyum sağlamalarını sağlayabilir.

1. **Toplumsal Dayanışma:** Dayanışma ve iş birliği zorlu süreçlerin üstesinden gelmede kritik bir rol oynar. Ortak sorunların çözümü ve dayanışma duygusu dezavantajlı grupların psikolojik olarak daha güçlü olmalarını sağlar.
2. **İstihdam Fırsatlarına Erişim:** Yerel halk ile iletişim ve iş birliği istihdam fırsatlarına erişimi artırabilir ve ekonomik entegrasyonu kolaylaştırabilir.
3. **Toplumsal Katılım ve Entegrasyon:** Bireyler entegrasyon sürecinde ve toplumsal katılım konusunda destek ve rehberliğe ihtiyaç duyarlar. Kişisel yaşamda ve iş hayatında diğer insanlarla iş birliğinde olmak kolaylaştırıcı rol oynar.
4. **Sağlık ve Eğitim:** Dezavantajlı grupların sağlık hizmetlerine ve eğitim olanaklarına erişimi sınırlı olabilir. Uluslararası iş birliği temel hizmetlere erişimi kolaylaştırabilir.
5. **Sivil Toplum Kuruluşları ve Hükümet Destekleri:** Dezavantajlı gruplara yardım eden sivil toplum kuruluşları ve hükümet programları iş birliği fırsatları sunar. Bu kuruluşlar eğitim, istihdam, sağlık ve barınma gibi alanlarda destek sağlar ve dezavantajlı grupların topluma daha iyi entegre olmalarına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, iş birliği ve toplumsal entegrasyon, bireylerin topluma daha iyi uyum sağlamalarını ve topluma daha fazla katkı sağlamalarını kolaylaştıran önemli unsurlardır. Bu kavramlar insanların sosyal bağlantılar kurmalarını, iletişim kurmalarını ve yerel toplumla iş birliği yapmalarını teşvik ederken yerel toplumların da çeşitliliği ve farklılıkları kabul etmelerine yardımcı olur.

Çatışma Çözme

Çatışmalar, insan ilişkilerinin ve grup dinamiklerinin kaçınılmaz bir parçasıdır. Çatışma çözme becerileri kişisel, mesleki ve toplumsal düzeyde büyük bir öneme sahiptir.

İyi bir çatışma çözme yaklaşımı insanların birbirlerini anlamasına, saygı göstermesine ve güven inşa etmesine yardımcı olur. Çatışma çözme becerileri anlaşmazlıkların daha hızlı ve etkili bir şekilde çözülmesine katkı sağlar. Böylece, daha iyi iletişim ve daha düşük düzeyde gerilim yaşanır. Çatışma çözümü iş birliği ve ekip çalışmasını teşvik eder. Bu durum işlerin daha verimli bir şekilde yürütülmesine katkıda bulunur. İyi çatışma çözme becerileri daha iyi kararlar alınmasına yardımcı olur. Farklı bakış açılarını dinlemek ve değerlendirmek daha dengeli ve iyi düşünülmüş kararların alınmasını sağlar.

Örneğin, işyerindeki çatışmalar verimliliği azaltabilir ve iş ortamını olumsuz etkileyebilir. İyi bir çatışma çözme becerisi bu olumsuz etkileri en aza indirir. Toplumsal düzeyde çatışma çözme becerileri topluluklar arası anlayışı artırır, çatışmalara barışçıl çözümler bulma kapasitesini artırır ve toplumsal uyumu teşvik eder. Çatışma çözme becerileri kişinin özsaygısını artırabilir, özgüvenini güçlendirebilir ve daha etkili bir iletişim kurmasına yardımcı olabilir (Cuhadar ve Dayton, 2011; Kelman ve Fisher, 2003). Çatışma çözümüyle ilgili bazı önemli hususlar şunlardır:

1. **Çatışmanın Anatomisi:** Çatışma farklı bireyler, gruplar veya taraflar arasındaki çıkarlar, ihtiyaçlar, görüşler veya değerlerle ilgili bir anlaşmazlık veya sürtüşme durumunu ifade eder. Çatışmanın anatomisi çatışmanın unsurlarını ve nasıl gelişebileceğini anlamak için önemlidir (Cuhadar ve Dayton, 2011).
 - a. **Taraflar:** Çatışmanın tarafları farklılıklarından kaynaklanan çatışmayı deneyimleyen kişiler, gruplar veya organizasyonlardır.
 - b. **Çıkarlar:** Çatışmanın temel nedenlerinden biri tarafların farklı çıkarlara sahip olmasıdır. Bu çıkarlar kaynaklar, güç, statü, mülkiyet veya başka konularla ilgili olabilir.
 - c. **İhtiyaçlar:** İhtiyaçlar çatışmanın altında yatan daha derin nedenler olabilir. İnsanların temel ihtiyaçları arasında güvenlik, saygı, bağlılık, özsaygı vb. yer alır. Bu ihtiyaçlar çatışmanın nedenlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.
 - d. **Duygusal Faktörler:** Duygusal reaksiyonlar çatışmanın şiddetini artırabilir ve çözümü zorlaştırabilir. Öfke, korku, hayal kırıklığı ve düşmanlık gibi duygusal faktörler çatışmayı daha karmaşık hale getirebilir.
2. **Çatışmanın Nedenleri:** Çatışmaların birçok farklı nedeni olabilir (Cuhadar ve Dayton, 2011; Kelman ve Fisher, 2003).
 - a. **Farklı Çıkarlar ve Hedefler:** Taraflar farklı çıkarlara veya hedeflere sahip olduklarında çatışma olabilir. Örneğin, bir iş yerinde yükselme konusunda iki çalışan arasındaki çatışma farklı kariyer hedeflerinden kaynaklanabilir.
 - b. **Kaynak Kısıtlılığı:** Sınırlı kaynakların (para, zaman, malzeme vb.) paylaşılması gerektiği durumlarda taraflar arasında kaynakların nasıl dağıtılacağına dair anlaşmazlıklar ortaya çıkabilir. Bu tür çatışmalar rekabetçi bir ortamda sıkça görülür.

- c. **Değerler ve İnançlar:** Farklı değerler, inançlar ve kültürel farklılıklar, insanlar arasında çatışmaya yol açabilir (Kashima, 2008). Bu tür çatışmalar kişisel, toplumsal veya dini inançlarla ilgili olabilir.
 - d. **İletişim Sorunları:** İletişim eksikliği, yanlış anlamalar ve iletişim sorunları, taraflar arasında anlaşmazlıkların temel nedeni olabilir.
 - e. **Geçmişteki Deneyimler:** Geçmişteki olumsuz deneyimler insanların birbirlerine karşı olumsuz bir tutum geliştirmelerine ve gelecekteki çatışmaları tetiklemelerine neden olabilir.
 - f. **Stres ve Baskı:** Yüksek stres seviyeleri insanların duygusal olarak daha hassas hale gelmesine ve küçük sorunların bile büyümesine neden olabilir.
 - g. **Kişisel Faktörler:** Bazı kişisel faktörler, özellikle duygusal durumlar ve kişilik özellikleri, çatışmaları etkileyebilir. Örneğin, sabırsızlık veya öfke kontrolü sorunları çatışmaları artırabilir.
3. **Çatışma Çözme Stratejileri:** Çatışma çözme stratejileri, dezavantajlı grupların sorunları etkili bir şekilde ele almalarına yardımcı olur (Cuhadar ve Dayton, 2011; Kelman ve Fisher, 2003).
- a. **Diplomasi ve Müzakere:** İki taraf arasındaki sorunları konuşarak ve müzakere ederek çözmek uzlaşmayı teşvik edebilir.
 - b. **Empati ve Anlayış:** Karşılıklı anlayış ve empati taraflar arasında güçlü bir temel oluşturabilir (Hynie, 2018). Bir kişinin diğerinin perspektifini anlaması çatışmayı hafifletebilir.
 - c. **Arabuluculuk:** Tarafsız bir üçüncü tarafın çatışmayı çözmeye yardımcı olması taraflar arasında adil bir anlaşmaya varılmasına yardımcı olabilir.
 - d. **Kültürel Duyarlılık:** Kültürel farklılıkların bilincinde olmak ve saygı göstermek çatışmanın önlenmesine ve çözümüne katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, çatışma çözme becerileri sosyal ilişkiler ve sivil katılım adına kritik bir rol oynar. Bu beceriler insanların sorunları tespit etme, nedenlerini anlama ve uygun stratejileri uygulayarak çatışmaları etkili bir şekilde çözmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, kültürel anlayış ve empati ile desteklenen çatışma çözme becerileri toplumlar arasında daha güçlü bağlar oluşturabilir ve uyum sağlamayı kolaylaştırabilir.

2B. Sivil Katılım ve Empati

Sivil katılım, resmi ve resmi olmayan birçok faaliyeti kapsayan bir terimdir. Oy verme, gönüllü faaliyetler ve grup aktiviteleri bunlara örnek olarak gösterilebilir (Abbott, 2010). Kısacası, sivil katılımı tek bir kategoride tanımlamak mümkün değildir. Aksine, sivil katılım faaliyetleri çeşitli şekillerde kategorize edilebilir. Sivil katılım şu üç temel başlıkta ele alınabilir:

1. Seçimlere Katılım

Toplumların kendi yöneticilerini seçmesi demokrasinin temellerinden biridir. Seçim kampanyaları sürecinde oy kullanım oranını arttırmaya yönelik faaliyetlere katılmak bir sivil katılım örneğidir. Benzer şekilde, desteklenen bir adaya para bağışında bulunmak, bir adayın kazanması için zaman ve efor harcamak, veya seçim günü resmi bir görevde (ör., sandık başkanı) yer almak bir çeşit sivil katılım göstergesidir.

2. Gönüllülük

Gönüllülük esasına bağlı olarak kişilerin bireysel veya bir gruba katılarak diğer vatandaşların faydasına olan faaliyetlere katılması bir çeşit sivil katılım göstergesidir. Örneğin, gıda bankaları için gıda bağışlamak, çevre kirliliğini azaltmaya yönelik geri dönüşüm ve çevre temizliği çalışmalarına gönüllü katılmak bir tür sivil katılımıdır.

3. Aktivizm

Bu tür bir sivil katılım, belli başlı sorunlara veya uygulamalara yönelik farkındalığı artırarak politik veya sosyal bir değişim sağlamaya odaklanmaktadır. Örneğin, belli başlı bir sorunu çözmeye yönelik barışçıl protestolara veya boykotlara katılmak veya seçilmiş yetkililerle toplantılar organize etmek farklı bir sivil katılım sürecini ifade etmektedir. Bu tür aktivist teşebbüslerin daha fazla sorun üretmek yerine uygulanabilir ve kapsayıcı çözümler üretmeye yönelik olduğunu unutmamak gerekir. Böylece toplumun ortak iyiliğine yönelik çıktılar elde edilebilir.

Sivil katılım bireylerin yanı sıra toplumlar için de olumlu bazı çıktıları beraberinde getirebilir (Marquez vd., 2016). Sivil katılım düzeyi bir toplumda ne kadar yüksekse o

toplumların zengin bir sosyal sermayeye sahip olduğu belirtilmiştir (Putnam, 2000). Böylesi toplumlarda bireylerin olumlu fiziksel ve zihinsel sağlık çıktıları raporladığı tespit edilmiştir (Xue et al., 2020). Örneğin, sivil bir grup üyesi olan bireylerin sosyal ağları daha geniş olabilir ve bunun sonucunda çevrelerinde fiziksel olarak aktif olmalarını sağlayacak fırsatların daha çok farkında olurlar (Marquez vd., 2016). Yukarıda oy kullanma davranışının önemli bir sivil katılım göstergesi olduğundan bahsetmiştik. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, düşük sivil katılım göstergesi olarak oy kullanmayanların daha kötü sağlık durumu raporladığını tespit etmiştir (Kim vd., 2015).

Benzer şekilde, sivil katılımın önemli davranışsal göstergelerinden biri olan gönüllü faaliyetlere katılan kişilerin daha iyi sağlık çıktıları raporladığı görülmüştür (Burr vd., 2016). Bu bulgulardan yola çıkarak, bireylerin yüksek sivil katılım sayesinde daha fazla sosyal ağa erişim sağlayabildiğini, daha az sosyal izolasyona maruz kaldığını ve böylece daha çok sosyal destek kaynağına sahip olduğunu söylemek mümkündür. Zengin bir sosyal destek ağına sahip kişilerin daha az kaygı ve depresyon semptomları raporladığı tespit edilmiştir (Burr vd., 2011). Dahası, gönüllülük esasına dayalı faydalı toplumsal faaliyetlerin her yaş grubundan bireylere fiziksel ve psikolojik anlamda iyi geldiği belirtilmiştir (Infurna vd., 2016).

Burada bahsi geçen sivil katılım kompleks bir toplumsal aidiyete vurgu yapmaktan ziyade günlük hayatta iç içe olunan resmi veya resmi olmayan grup aidiyetlerini ifade etmektedir. Resmi üyelikler bir vakıf, dernek veya lokal gibi üyeliklere örnek verilebilir. Resmi olmayan üyelikler ise kitap kulüpleri, satranç kulüpleri vb. olabilir. Bir dernek veya vakıf üyesi, ihtiyaç sahibi başarılı gençler için burs bulmaya yönelik faaliyetler yürütürken bir satranç kulübü üyesi yeteneği ve hevesi olan fakat kısıtlı imkanlara sahip bir bireye gönüllü şekilde eğitim sağlayabilir. İşte bu gibi örnekler gündelik hayattan birer sivil katılım yansımalarıdır.

Sivil katılım bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu süreç, bireylerin bilgi, beceri, değerler ve motivasyonlarını bir araya getirerek sivil hayatta toplumun iyiliği için bir fark yaratabileceği şekilde işlemektedir. Sivil katılım faaliyetleri, kamusal alanda karşılaşılan sorunlara (ör., evsiz vatandaşlar, kirlilik, gıdaya ulaşma güçlüğü) çözüm getirebilmeyi hedeflemektedir. Toplulukçu bir bakış açısıyla ele alınan bu kavram, aynı toplumda yaşayanların ortak iyiliğini güvence altına almayı hedeflemektedir. Bu hedefi gerçekleştirmeye yönelik motivasyonlar ancak bireyin kendini toplumun ortak bir parçası olarak görmesiyle ortaya çıkabilir. Sonuç olarak, maddi ve

manevi olarak anlamlı faaliyetlere katılan bireyler kendileri için bir hayat gayesi geliştirebilir ve mevcut motivasyonlarını tutarlı bir şekilde koruyabilirler.

Empati

Kişiler arası ilişkinin kalitesi üzerinde önemli rol oynayabilecek faktörlerden biri empatidir. En temel tanımıyla empati, başkalarının duygularına karşı nasıl hissedildiği ve cevap verildiğini ifade etmektedir. Bu tanımdan yola çıkarak empatinin esasında önemli bir yeti olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır. Bu yeti, kişinin diğerlerinin bakış açısından olayları değerlendirebilmesine ve diğerlerinin duygularını anlayarak güçlü sosyal ilişkiler (ör., iş yerinde, okulda, kişisel yaşamda) kurmasına yardımcı olur. Örneğin, iş yerinde amiri tarafından baskıya maruz kalan bir meslektaşın ne kadar stresli ve üzüntülü olduğunu görerek ona destek olmaya yönelik hamlelerde bulunmak bir nevi empati göstergesidir. Benzer şekilde, okulda düşük not aldığı için üzgün bir arkadaşın neler hissettiğini anladığını belirten diğer bir arkadaşın empati gösterdiğini belirtebiliriz. Kısacası, bir olaya empati göstererek yaklaşmak için kişinin mevcut olumsuz durumu geçmişte veya şimdiki zamanda kendinin deneyimlemesi şart değildir. Burada önemli olan, o hisleri iyi gözlemleyebilip “eğer benim başıma gelseydi ne hissederdim veya nasıl davranırdım” gibi soruların doğru zamanda sorulup doğru şekilde yorumlanmasıdır.

Dahası, empati duygusu sadece olumsuz şartlarda ortaya çıkabilecek bir yeti değildir. Örneğin, çocuklarının yeni bir oyuncak için ne kadar heyecanlı olduğunu anlayıp bu heyecanı onunla paylaşan ebeveynlerin de bir çeşit empati gösterebildiğini yorumlayabiliriz. Kısacası, başkalarının kişisel yaşam deneyimlerine (olumlu veya olumsuz) bir şekilde ortak olmayı ifade eden bu kavram kişiler arası ilişkilerin/sosyal ağların zenginleşmesine olanak tanıyacaktır. Örneğin, bir eğlence organizasyonunda birçok insan eğlenirken tek başına oturduğunu gördüğünüz birinin yanına giderek ona nasıl olduğunu ve neden tek başına zaman geçirdiğini sormak empatiyle ilgilidir. Böylesi bir teşebbüs yeni bir arkadaş tanıma fırsatı sunabilir ve kişisel sosyal ağın zenginleşmesine olanak tanıyabilir. Başkalarının bakış açısıyla olaylara yaklaşabilme motivasyonu, diğerlerinin mevcut durumunu iyileştirmeye ve onların kişisel streslerini azaltabilmeye yönelik teşebbüslerin ortaya çıkma ihtimalini de artıracaktır. Bu bağlamda, bir önceki bölümde bahsedilen sivil katılım teşebbüslerinde aktif rol alan bireylerin yüksek düzeyde empati düzeyine sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Empati konusu işlenirken sıklıkla karşılaşılan konulardan biri “empati ve sempati aynı şey midir?” sorusudur. Her ne kadar bu iki kavram bazen birbirinin yerine kullanılıyor olsa da arada önemli bir kavramsal fark bulunmaktadır. Empati gösteren birisi karşıdaki kişinin duygularını sadece anlamakla kalmaz, o duyguları deneyimleyebilir. Örneğin, başkasının ağladığını gören birinin olayın nedenini anlayıp kendisinin de gözlerinin dolması veya ağlaması empatinin yansıtıldığı bir davranıştır. Oysa sadece sempati gösteren birinin aynı duygusallığı paylaşması beklenmez. Yani, sempati gösteren kişi diğer bireyin problemi veya yaşadığı olumsuzluğu önemser ve o kişi için üzgün olabilir fakat bu acıyı tamamen paylaşmıyor olabilir. Bu noktada karşıdaki kişiye duyulan sosyal yakınlık düzeyi empati veya sempati düzeyini etkileyebilir.

Empati konusuna dair önemli diğer bir ayrım da bu kavramın en az iki bileşeni olduğu vurgusudur: duygusal ve bilişsel. Duygusal empati diğerlerinin ne hissettiğini anlama yetisidir. Eğer bir aile bireyiniz mutsuzsa bunu anlayabilir ve duygularını yorumlayabilirsiniz. Benzer şekilde bir arkadaşınız mutluyorsa bunu anlayabilir ve sevincine ortak olabilirsiniz. Bilişsel empati ise diğer insanların mevcut psikolojik durumunu anlamayı ifade eder. Örneğin, bir arkadaşınız üzgünse muhtemelen espirili sözlerinizin ona komik gelmeyeceğini anlayabilmek empatinin bilişsel yönüne ait bir karakteristiktir. Bu iki bileşenin her bireyde aynı anda düşük veya yüksek olduğunu söylemek yanlış bir tespit olabilir. Örneğin, bir bireyin bilişsel empati düzeyi düşükken duygusal empati düzeyi yüksek olabilir. Sonuç olarak, empati yetisi evrensel olarak herkesin eşit derecede sahip olduğu bir yeti değildir. Bu konuda bireysel farklılıklar oldukça yüksektir. Eğer “empatik” bir insan olup olmadığınızı merak ediyorsanız şu ipuçları size bir iç gözü sunabilir:

- İnsanlar genellikle sorunlarını sizinle paylaşıyorsa
- İnsanlar tavsiye almak için genellikle sizinle iletişim kuruyorsa
- İyi bir dinleyiciyseniz
- Diğer insanların ne hissettiğini anlıyorsanız
- Diğer insanların ne düşündüğünü sıklıkla düşünüyorsanız
- Trajik olaylar karşısında sıklıkla üzgün hissediyorsanız
- Bir nedenden ötürü acı çeken kişilere yardım etmeye çalışıyorsanız

Dahası, empati evrensel bir özellik olmadığı gibi sabit bir özellik de değildir. Daha önce de vurgulandığı gibi bir yetidir ve geliştirilmesi mümkündür. Empati yetisini geliştirmeye yönelik bazı iletişim stratejilerini şöyle sıralayabiliriz:

Empati yetisini geliştirmeye yönelik iletişim becerilerinin başında iyi bir dinleyici olmak gelmektedir. Karşıdaki kişiyi etkili bir şekilde dinlemek ve bunu o kişiye de hissettirmek son derece önemlidir (ör., detaylara dair sorular sormak). Soru sorarken kişinin cümlesini tamamladığından emin olun; konuşmayı yarıda kesmek aynı zamanda mevcut duyguların deneyimlenmesini de sekteye uğratmış olacaktır. Karşıdakini dinlediğinizin diğer bir göstergesi olarak, sözel ipuçlarının yanı sıra sözel olmayan belirleyici faktörler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi vücut dilidir. Örneğin, dinleme sürecinde göz temasını korumak o kişiye dikkat verdiğinizin önemli bir göstergesidir. Kısacası, dinliyormuş gibi yapmanın ötesinde karşıdaki kişinin bakış açısından mevcut durumu ve duyguları dinleyerek anlamak önemlidir. Her ne kadar katılmadığınız durumlar olsa da direk yargılarda bulunmaktan kaçının. Öncelik olarak açık fikirli bir şekilde kişinin ne hissettiğine ve bu hislerin sebeplerine odaklanın. Bu bağlamda, diğer insanlarla olan farklılıklarınıza odaklanmak yerine benzerliklere odaklanmak daha açık fikirli tutumlar gösterme eğilimini arttırabilir.

Etkili bir dinleme sürecine girebilmek için çevrenizdeki dikkat dağıtıcıları engellemelisiniz. Örneğin, kendiniz bir sebepten ötürü zaten stresli bir durumdaysanız etkili bir dinleme sürecine girebilmeniz mümkün olmayabilir. Mümkünse önce bu stres etkenini ortadan kaldırıp veya durumun farkında olup duygularınızı düzenleyerek karşıdaki kişiyle etkileşime girmelisiniz. Benzer şekilde, aynı anda birden fazla işe odaklanmak dikkatinizi dağıtacak ve karşıdaki kişiyi etkin bir biçimde dinlemenizi engelleyecektir. Örneğin, sohbet esnasında acil bir durum yoksa telefonunuzu sessize almak doğru bir adım olacaktır.

Kaynakça

- Abbott, S. (2010). Social capital and health: The role of participation. *Social Theory & Health*, 8(1), 51–65.
- Ayyıldız, A.A. & Karataş, K. (2022). Reviewing the social cohesion process of the migrants and refugees from the perspectives of people who have managerial positions in the non-governmental organizations which were created by migrants themselves. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(3), 913-936.
- Burr, J. A., Han, S. H., & Tavares, J. L. (2016). Volunteering and cardiovascular disease risk: Does helping others get “under the skin?” *Gerontologist*, 56(5), 937–947.
- Burr, J. A., Tavares, J., & Mutchler, J. E. (2011). Volunteering and hypertension risk in later life. *Journal of Aging and Health*, 23(1), 24–51.
- Cuhadar, E., & Dayton, B. (2011). The social psychology of identity and inter-group conflict: From theory to practice. *International Studies Perspectives*, 12(3), 273-293.
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>
- House, J. S., Landis, K. R. ve Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hynie, M. (2018). Refugee integration: Research and policy. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 24(3), 265-276.
- Infurna, F. J., Okun, M. A., & Grimm, K. J. (2016). Volunteering is associated with lower risk of cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(11), 2263–2269.
- Kashima, Y. (2008). A social psychology of cultural dynamics: Examining how cultures are formed, maintained, and transformed. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(1), 107-120.
- Kelman, H. C., & Fisher, R. J. (2003). *Conflict analysis and resolution*. D. O. Sears, L. Huddy, & R. Jervis (Ed.), Oxford handbook of political psychology içinde (ss. 315–353). Oxford University Press.

- Kim, S., Kim, C. Y., & You, M. S. (2015). Civic participation and self-rated health: A cross national multi-level analysis using the world value survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 48(1), 18-27.
- Marquez, B., Gonzalez, P., Gallo, L., & Ji, M. (2016). Latino civic group participation, social networks, and physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 40(4), 437-445.
- Putnam, R., (2000). *Bowling Alone: America's Declining Social Capital*. Simon & Schuster.
- Xue, X., Reed, W. R., & Menclova, A. (2020). Social capital and health: a meta analysis. *Journal of Health Economics*, 72, 1-16.
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2020.102317>

TEST

1. Aşağıdakilerden hangisi etkili iletişim becerileri arasında sayılabilir?

- a. Kendini doğru ifade etme
- b. Beden dilini kullanma
- c. Karşıdakini etkin dinleme
- d. Hepsi

2. Aşağıdakilerden hangisi çatışma çözme stratejisi olarak kullanılamaz?

- a. Kültürel duyarlılığı dikkate alma
- b. Empati ve anlayış gösterme
- c. Arabuluculuk hizmetlerine başvurma
- d. Duygusal olarak tepki verme

3. Aşağıdakilerden hangisi iş birliğine örnek olabilir?

- a. Toplumsal dayanışma
- b. İstihdam fırsatlarına erişimin kolaylaşması
- c. Toplumsal entegrasyon
- d. Hepsi

4. Aşağıdakilerden hangisi sivil katılıma örnek olarak gösterilebilir?

- a. Oy verme
- b. Gönüllü hareketler
- c. Aktivizm
- d. Hepsi

5. “Empati ve sempati aynı kavramı ifade etmektedir” ifadesiyle ilgili aşağıdakilerden hangisi geçerlidir?

- a. Doğru
- b. Yanlış

Doğru cevaplar: 1d), 2d),3d),4d),5b)

Etkinlik No. 2**MODÜL 2****Günümüz Yaşamında İlişkilerimizin ve Sivil Katılımın Önemi****Etkinlik Başlığı**

İletişimde Dinlemenin Önemi

Pedagojik Amaç

Dinleme Becerisi Geliştirme

Hedef Grup

Dezavantajlı veya savunmasız gruplar

Süre (dakika)

40 dakika

Ortam

Sınıf ortamı

Grubun Büyüklüğü

6-10 kişi

Yöntem

Grup çalışması

Araç ve Gereçler

-

Etkinliğin Açıklaması

İletişim becerilerinin düzgün bir şekilde kullanılması günümüz yaşantısında sosyal ilişkileri güçlü tutabilmek adına oldukça kritiktir. Söz konusu iletişim becerilerinden biri de karşıdaki kişiyi etkin bir şekilde dinleyebilmektir. Gündelik diyaloglarda olası anlaşmazlıkların/çatışmaların önüne geçebilmek için sadece kendini iyi ifade etmek yetmeyebilir. Karşıdaki kişi tarafından aktarılan mesajın da doğru ve etkin bir şekilde anlaşılması gerekmektedir. Bu etkinliğin amacı dinleme becerisine yönelik bir içgörü sağlamaktır.

Öğrenen kişiler için talimatlar

11. Katılımcıları ikiyeşerli grupları ayırın.

12. Her grubun tartışması için bir konu belirleyin. Konu belirlerken ihtilafa sebep olabilecek konulardan uzak durun. Örneğin, geçmişte önemli bir yer tutan bir olaya ilişkin bir konu seçebilirsiniz.
13. Her grupta bir kişiyi konuşmacı diğer kişiyi ise dinleyici olarak belirleyin.
14. Konuşmacının, belirlenen konuyla ilgili beş dakika konuşmasına müsaade edin. Bu esnada dinleyiciden, konuşmacının sözünü kesmeden dinlemesini isteyin.
15. Konuşmacının süresi bittiğinde dinleyiciden birkaç dakika içerisinde konuşulanların özetini yapmasını isteyin. Bu özetini yaparken öznel görüşlere değil tamamen nesnel bir şekilde anlatılanlara odaklanmasını isteyin.
16. Katılımcılardan, aynı aktiviteyi rolleri değiştirerek yapmalarını isteyin. Yani konuşmacı kişi dinleyici olurken, dinleyici kişi konuşmacı rolünde olmalıdır.
17. Son olarak, tüm grupları bir araya toplayın ve onlara şu soruları sorun:
 - a. Konuşmanın karşıdaki kişi tarafından bölünmeden sürmesi size nasıl hissettirdi?
 - b. Konuşmacılar fikirlerini yeterince iyi ifade edebildi mi?
 - c. Yapılan özetlerden yola çıkarak karşıdakinin iyi bir dinleyici olduğunu söyleyebilir misiniz?
18. **d. Konuşma ve dinleme becerilerinizi geliştirmek için bu aktiviteyi gündelik hayatınızda nasıl uyarladınız?**

Özet – Katılımcılar için öz değerlendirme

1. Modülü okurken ne öğrendim? / Farkındalık alanında hangi içgörülerini kazandım?
2. Kendi hayatıma nasıl uyarlayabilirim?
3. Şu andaki ve gelecekteki yaşam tarzım üzerindeki etkisi nedir?
4. Etkinlikte öğrendiklerime dayanarak yarın hangi adımı atabilirim?

Mali Durumumu Nasıl Yönetirim?

Alt Modül 3A: Bilgi ve finansal hizmetlerin kullanımı, finansman yönetimi

Finansal hizmet almanın önemli bir yönü, kendi durumumuz ve finans piyasasının sunduğu araçlar hakkında doğru ve güncel bilgilere sahip olmaktır. **Finansal yönetim yazılımı ve çevrimiçi araçlar kullanarak** mali durumumuzu, gelir ve giderlerimizi takip edebilir, tasarruf edebileceğimiz alanları belirlemeyi ve bütçemizi ayarlamayı kolaylaştırabiliriz.

Günümüzün dijital çağında, mali durumumuzu yönetmemize, bilinçli kararlar almamıza ve hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olacak çeşitli araçlar ve kaynaklar mevcuttur.

Finansal hizmetleri kullanmanın bir diğer önemli yönü de farklı finansal ürün ve hizmetlere erişebilmektir. Bunlar arasında tasarruf hesapları, yatırım hesapları, kredi kartı, krediler ve sigortalar yer alabilir. Farklı finansal ürünleri karşılaştırarak ihtiyaçlarınıza en uygun olanları bulabilirsiniz.

Nakit ve finansın etkin yönetimi herkes için açık değildir, çünkü bunu doğru farkındalık ve yetkinlikle yönetmemiz gerekmez. Finansla ilgili kültürün henüz gelişmediğini veya doğru düzeyde gelişmediğini söyleyebiliriz. Uygun finansal kararların alınmamasının etkileri sürekli hissediliyor. Son on yılda yaşanan küresel olayları, hatta kendi hayatımızdaki küçük ya da büyük finansal hataları düşünün.

Mali durumun etkin yönetimi, mali durumumuzu kontrol altında tutmamıza yardımcı olacak bir dizi strateji ve tekniği içerir. Etkili yönetim için bazı temel stratejiler şunlardır:

1. Tasarruf Etmek

Tüm yaşam koşullarında, yeterli birikime sahip olmamız çok önemlidir. Birçok finansal analist en az 6 aylık birikim yapılmasını önermektedir, zira bu süre genellikle sakın ve düşünülmüş bir karar verebilmek ve gerektiğinde stratejimizi aceleyle yeniden gözden geçirmemek için yeterli bir süredir. Ayrıca, herhangi bir mali kayba uğramadan parayı istediğimiz zaman çekmemize ve kullanmamıza olanak tanıyan bir tasarruf şekli seçmeliyiz.

Biriktirilen miktar bir tür güvence anlamına gelir, çünkü beklenmedik bir harcama durumunda sırtınızı yaslayabileceğiniz bir şeyiniz olacaktır. Çoğu banka kredisi bu tür masrafları

karşılama için alınır. Önceden hazırlık yaparsak, birkaç yıl boyunca borçlanmayı da önleyebiliriz. Tasarruf etmek sadece kendi yararımızdır.

1. Kısa vadeli tasarruflar	- Kısa vadeli birikimler, para gerektiren geçici durumlarda güvence sağlamak için tasarlanmıştır. Bu bir hastalık, beklenmedik büyük bir masraf veya hatta işinizi kaybetmeniz olabilir. - Kısa vadeli tasarruflar için örnek: tasarruf hesabı, banka mevduatı
2. Uzun vadeli tasarruflar	- Uzun vadeli tasarruflar 10 yıldan fazla sürebilir. Bunlar genellikle vadesinden önce paraya erişime izin vermeyen çözümlerdir. - Uzun vadeli tasarruflara örnek: devlet borcu, birime bağlı hayat sigortası, gönüllü emeklilik fonu

Tasarruf, harcamalarımızı azaltmak anlamına gelir. Giderler nasıl azaltılabilir? Her hane farklı koşullara sahiptir, ancak genel olarak geçerli bazı ipuçları vardır. Küçük adımlarla ilerleyerek tasarruf etmek çok daha kolay bir iş anlamına gelecektir. **Finansal değişimi ancak belirli bir süre sonra hissedebiliriz**, bu nedenle sabır ve sebat (azim, inatçılık) büyük bir fark yaratacaktır. Aşağıdaki ipuçları bugün bile para biriktirmeye başlamanıza yardımcı olacaktır:

1. Bir bütçe yapın!
2. Fiyatları karşılaştırın!
3. Düşünmeden alışveriş yapmaktan kaçının!
4. Kendiniz için bir hedef belirleyin!
5. Enerji kullanımınıza dikkat edin!
6. Yaşam standardınızdaki enflasyona dikkat edin!
7. Borcunuzu ödeyerek tasarruf edin!

2. Yatırımlar

Yatırım yapmadan önce bilinmesi gerekenler:

- ✓ **Yeterli birikime sahip olmamız gerekir. Eğer bir durgunluk döneminde yatırım yapmak istiyorsak, yeterli miktarda birikmiş paramız olduğundan emin olmalıyız.**
- ✓ **Uzun vadeli yatırım yapmalıyız, en az 5-7 yıl.**
- ✓ **Portföyümüzü sık sık kontrol etmeniz önerilmez. Bir kriz anında fiyatlar çok değişkendir, bu nedenle portföyümüzün değeri bir günde bile çok düşebilir. Fiyatlardaki bir düşüş kendinizi güvensiz hissetmenize ve paniğe kapılmanıza neden olabileceğinden bunu görmezden gelmek daha iyidir. Eğer uzun vadeli yatırım yaptıysak, buna sadık kalmalıyız.**
- ✓ **Piyasa planlanamaz. Bir piyasanın ne zaman en düşük noktada olduğunu asla bilemeyiz, bu nedenle bize en yüksek kârı sağlayacak mükemmel anı beklemeye değmez. Yatırım yapmanın en iyi yolu, miktarı birkaç parçaya bölmek ve bunları farklı günlerde belirli aralıklarla yatırmaktır: buna dolar-maliyet ortalaması denir.**

Yatırım yaparken çeşitlendirme yapmak (riski yaymak), yani paranızı tek bir ürüne yatırmamak önemlidir! **"Tüm yumurtalarınızı tek bir sepete koymayın!"** Farklı piyasalardan birkaç yatırım seçerek riski büyük ölçüde azaltabilirsiniz. Bu nedenle, bir ürünün fiyat kaybı sizi daha az etkileyecektir, çünkü ne olursa olsun kar edebilecek daha fazla yatırımınız olacaktır.

Yatırımlarımızı çeşitlendirmek için bazı fikirler:

- farklı para birimleri
- emlak
- Arsa
- altın
- Paylaş
- bağ
- start-up şirketi
- kripto para birimleri
- kendimize yatırım

3. Borç yönetimi

Borcun etkin bir şekilde yönetilmesi, mali sağığın korunması için vazgeçilmezdir. Bu, yüksek faizli borçların mümkün olduğunca çabuk ödenmesi, gereksiz borçlardan kaçınılması ve kredilerin sorumlu bir şekilde kullanılması anlamına gelir.

4. Borçların izlenmesi ve analiz edilmesi

Harcama alışkanlıklarını takip ve analiz etmek, tasarruf edebileceğiniz alanları belirlemenize yardımcı olabilir. Harcama alışkanlıklarını takip etmek için finansal yönetim yazılımlarını kullanabiliriz, ancak banka ve kredi kartı ekstrelerini düzenli olarak incelemek de iyidir. Bir bütçe size nelere çok fazla para harcadığınızı ve ayrıca hangi masrafları kısıyabileceğinizi gösterir. Bir ay içinde ne kadar harcamak istediğinizi önceden belirlerseniz, limitinize sadık kalmanız daha kolay olacaktır. Bir ürünü seçmeden önce, daha ucuz alternatiflerinin bulunmadığından emin olun. Her zaman aynı mağazadan alışveriş yapmayın, diğer seçeneklere de göz atın! Fiyatları karşılaştırmak sadece satın alırken değil, tasarruf söz konusu olduğunda da önemlidir. Emeklilik fonları ve banka mevduatlarının hepsinin farklı getirileri ve maliyetleri vardır, bu nedenle hangi finansal kurumu seçtiğiniz kesinlikle önemlidir. Sadece gerçekten ihtiyacınız olan ürünleri satın alın. Bir alışveriş listesi ile fazladan bir şey satın almaktan kolayca kaçınabilirsiniz. Alışverişlerinizi bir ay boyunca organize etmeyi deneyin: sonuç şaşırtıcı olabilir.

5. Acil durumlar için planlama

Beklenmedik harcamalar ve acil durumlar için planlama yapmak, sağlam finansal yönetimin önemli bir parçasıdır. Bu, bir acil durum fonu oluşturmamız, sigorta yaptırmamız veya beklenmedik harcamalarla nasıl başa çıkacağımıza dair bir plan yapmamız anlamına gelir.

Genel olarak, etkin mali yönetim, bireylerin mali durumlarını kontrol altında tutmalarına yardımcı olan strateji ve tekniklerin bir kombinasyonunu içerir. Sağlam bir finansal plan geliştirerek ve bu plana bağlı kalarak bireyler güvenli bir finansal gelecek inşa edebilir ve daha fazla huzurun tadını çıkarabilirler.

Finansal kurumlar

Finansal hizmet almak, finansal kaynakları yönetmek ve optimize etmek için finansal kuruluşlar tarafından sağlanan araç ve kaynakların kullanımını içerir. Bu hizmetler basit banka hesaplarından karmaşık yatırım ürünlerine, kredi kartlarına, kredilere ve sigortalara kadar çeşitlilik gösterebilir. İşte bireyler için mevcut olan finansal hizmetlere bazı örnekler:

1. Banka hesabı: Bireylerin para yatırıp çekmelerine, faturalarını ödemelerine ve mali durumlarını çevrimiçi veya şahsen yönetmelerine olanak tanıyan temel bir finansal hizmet.
2. Kredi kartı: Bireylerin alışveriş yapmalarına ve bunları zaman içinde ödemelerine, kartın koşullarına göre faiz ve diğer ücretleri tahsil etmelerine olanak tanır.
3. Krediler: Bireylere araba satın almak veya üniversite eğitimini finanse etmek gibi belirli amaçlar için erişim sağlarlar. Krediler teminatlý veya teminatsız olabilir ve faiz oranları ve geri ödeme koşulları borç verene ve kredi türüne bağılı olarak değişir.
4. Yatırım hesapları: Bireylerin paralarını hisse senetlerine, tahvillere ve finansal büyüme ve zaman içinde gelir elde etme fırsatları sağlayan diğer menkul kıymetlere yatırmalarına olanak tanır.
5. Sigortalar: Kaza, hastalık veya maddi hasar gibi risklere karşı finansal koruma sağlarlar.

Çok çeşitli finansal ürün ve hizmetlere erişerek, ihtiyaçlarımızı en iyi şekilde karşılayan ve finansal hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olanları seçebiliriz. En iyi koşulları ve oranları sunanları bulmak için farklı ürünleri ve hizmet sağlayıcıları kontrol etmek ve karşılaştırmak ve bir sözleşme imzalamadan önce küçük yazıları dikkatlice okumak önemlidir!

Finansal yönetim yazılımı ve çevrimiçi araçlar kullanarak mali durumunuzu daha iyi anlayabilir, harcamalarınızı optimize edebilir ve finansal hedeflerinize ulaşabilirsiniz. İhtiyaçlarınıza en uygun özellikleri sunan araçları bulmak için farklı araçları araştırmak ve karşılaştırmak ve kaydolmadan önce küçük yazıları dikkatlice okumak önemlidir. Doğru araçlar

ve kaynaklarla mali durumunuzu kontrol altına alabilir ve güvenli bir finansal gelecek inşa edebilirsiniz.

Örneğin:

Menta: Ücretsiz fon yönetimi ve finansal takip ve bütçe planlama uygulaması gibi.

Herkes için en iyi ücretsiz hesap tablosu: **Google Sheets**.

Yeni başlayanlar için en iyi ücretsiz akıllı telefon uygulaması: **Goodbudget**.

Yatırımcılar için en iyi ücretsiz akıllı telefon uygulaması: **Personal Capital**.

Küçük işletme sahipleri için en iyi ücretsiz masaüstü yazılımı: **GnuCash**.

Alt Modül 3B: Problem çözme ve tahminde sayısal yetenekleri kullanma

Sayısal beceriler günlük yaşamda problem çözme ve öngöründe bulunma için çok önemlidir. Aşağıda, bu becerilerin iyi kararlar almamıza nasıl yardımcı olduğunu görebiliriz.

Finansal kararlar: Sayısal yetenekler bütçeleme, kredi veya gayrimenkul kredisi ipotek geri ödemelerini planlama, yatırımları ve tasarrufları yönetme gibi finansal kararlar almanıza yardımcı olabilir. Doğru hesaplamalar, belirli bir hedefe ulaşmak için ne kadar kenara ayırmamız gerektiğini tahmin etmemizi kolaylaştırır.

Size daha basit bazı örnekler verelim:

- - Gelir ve giderlerimizi planlamak ve doğru bir şekilde belirlemek için bütçe hazırlamak.
- - Kredi almak: Birisi kredi almak isterse, aylık geri ödemelerin ne olacağını ve kredinin ne kadar sürede geri ödenmesi gerektiğini belirlemek için faiz oranlarını ve taksitleri hesaplamak önemlidir.
- - Yatırımlar için, yatırım seçeneklerini değerlendirebilmek amacıyla, beklenen getirileri ve riski hesaplayın.
- - Vergi ve ödeneklerin hesaplanması.

- - Uzun vadeli planlama, yani gelecekteki mali zorluklara hazırlanmak için harcamalarımızı ve tasarruflarımızı tahmin etmeliyiz.

Alışveriş ve indirimler: Fiyatları, indirimleri ve promosyonları karşılaştırırken, sayısal yetenekler hangi teklifin en uygun olduğunu bulmanıza yardımcı olacaktır. Örneğin, indirimde olan bir ürünün fiyatını, orijinal fiyatına kıyasla ne kadar indirim olduğunu hesaplamak veya kuponların ve hediye çeklerinin değerini belirlemek. Bu alanda iyi performans gösterirsek, çok para tasarruf edebiliriz! İşte karşılaştırma için bazı ipuçları:

- - Ürün veya hizmet karşılaştırması: Birkaç farklı ürün veya hizmet satın almak istiyorsak, fiyatları, ürün ve hizmetlerin kalitesini karşılaştırmaya değer. Farklı fiyatları ve teklifleri kontrol etmek için interneti, fiyat karşılaştırma sitelerini veya alışveriş uygulamalarını kullanabiliriz.
- - İndirimleri ve promosyonları izlemek: Birçok mağaza ve çevrimiçi mağaza düzenli olarak indirim ve promosyonlar sunar. İyi fırsatları kaçırmamak için özel teklifleri düzenli olarak kontrol etmek önemlidir.
- - Kuponları ve kodları kullanmak: Birçok çevrimiçi ve geleneksel mağaza, ek indirimler veya hediyeler almak için kullanılabilecek kuponlar ve promosyon kodları sunar. Güncel kuponları ve kodları kullanmak tasarruf etmemizi sağlar.
- - Fiyat karşılaştırma uygulamaları: Akıllı telefonlar için mevcut fiyat karşılaştırma uygulamaları ile fiyatları karşılaştırmak ve mağazada veya çevrimiçi olarak en iyi fırsatları bulmak kolaydır.
- - Zamanlama: Bazı ürün veya hizmetlerin fiyatı zaman zaman değişebilir. En iyi fiyatı bulduğumuzda satın almak için zamanlama önemli olabilir.

Günlük ev yaşamımızda da sayısal becerilerimizi kullanırız. Örneğin, yemek pişirirken, tarifleri takip ederken: sayısal beceriler, beklenen miktara ulaşmak için bir tarifte niceliksel ayarlamalar yapmayı kolaylaştırır. Doğru ölçümlerle yemeğimizi az ya da çok baharatlandırmaktan da kaçınabiliriz. Dört kişilik bir ev için yemek pişiriyorsak ne kadar alacağımızı hesaplayabiliriz ve ayrıca 20 misafiri davet ederek şenlikli bir öğle yemeği hazırlıyorsak. Sayma becerimiz çok az ya da çok fazla pişirmememize yardımcı olur. Diyelim ki çok fazla pişirdik, o zaman çöpe atılan yiyecekler bizim için aynı zamanda maddi kayıptır. Ve bundan kaçınmak isteriz, değil mi?

Seyahat ve güzergah: Maliyetleri, güzergahları ve zaman çizelgelerini hesaplayarak, ister trenle, ister arabayla veya uçakla olsun, bir yolculuğu planlamamız daha kolay olabilir. Yurtdışına seyahat ediyorsak para birimlerini değiştirirken de buna ihtiyacımız var. Hassas hesaplama ve döviz kurunu gözlemlemek aşırı harcamalardan kaçınmamıza yardımcı olacaktır. Zamanımızı planlamak da seyahat süresini ve rotanın uzunluğunu planlayabilmek için hesaplama gerektirir. Hatalardan ve aşırı maliyetlerden kaçınmak için seyahat sırasında toplanan fatura ve makbuzları gözden geçirmek ve kontrol etmek faydalı olacaktır. Aile veya arkadaşlarla seyahat ediyorsak, yolculuk sırasında, sayma becerilerinin yardımıyla bireysel maliyetleri ve ödemeleri daha kolay bölebiliriz.

Zaman yönetimi: Zamanla ilgili sayısal beceriler, zamanımızı verimli bir şekilde yönetmemize, görevleri planlamamıza ve belirli bir görevi tamamlamak için ne kadar zamana ihtiyaç olduğunu hesaplamamıza yardımcı olur.

Tahminler: Tahminlerde, gelecekteki olaylar hakkında tahminlerde bulunmak amacıyla geçmiş verileri modellemek ve analiz etmek için sayısal becerileri kullanırız. Bu, finansal tahminler ve piyasa eğilimlerinden hava tahminlerine kadar birçok alanda uygulanabilir:

- - Nüfus, nüfus kompozisyonu ve demografik değişim projeksiyonları, yaş grupları ve verilerin istatistiksel analizine dayanmaktadır. Sayısal beceriler, verileri doğru yorumlamamıza ve tahminler yapmamıza yardımcı olur.
- - Sağlık alanında, sayısal beceriler epidemiyolojik verileri analiz etmeye ve sağlık eğilimlerini tahmin etmeye de yardımcı olur.
- - Perakende ve pazarlama alanında, sayısal beceriler satış ve tüketim eğilimlerini belirlemenize, stokları yönetmenize ve pazar ihtiyaçlarını karşılamamıza yardımcı olur.

Sağlık durumumuzun izlenmesi: örneğin kan basıncı değerleri veya vücut ağırlığı, BMI endeksi, kan şekeri değerimiz gibi sayısal veriler, sağlık durumumuzun zaman içindeki değişikliklerini izlemek için hayati önem taşır. Ancak ilaçların, vitaminlerin ve besin takviyelerinin gerekli miktarını ve dağıtımını hesaplamak da en az bu kadar önemlidir. Kalori ihtiyacımızı ve kalori alımımızı hesaplayamazsak, hiçbir diyet veya diyet değişikliği başarılı olamaz.

Spor ve fiziksel aktivite: Sayısal veriler, egzersiz ve antrenman sırasında gelişimi ölçmek, değişiklikleri takip etmek ve hedefleri belirlemek için kullanılır. İlerlememizin iyi olup olmadığını veya antrenmanımızı değiştirmemiz gerekip gerekmediğini meslek dışı terimlerle bile izleyebilmek önemlidir.

Güvenilirliği kontrol etmek: Sayısal becerilerin yardımıyla, başkaları tarafından iletilen bilgileri ve hesaplamaları kontrol edebilir ve alınan sonuçların doğru olup olmadığından emin olabiliriz.

- **İş yerindeki görevleri yerine getirirken**, bu yetenek yanlış veri ve bilgilerden kaçınmamıza yardımcı olur ve çalışma süreçlerinde daha doğru sonuçlar elde edebiliriz. Sayısallık, iş yerindeki verileri ve raporları yorumlamaya ve eleştirel bir şekilde değerlendirmeye yardımcı olur.
- **Risk analizi:** Sayılarla aramız iyiye, bunları riskleri değerlendirmek ve analiz etmek için kullanabiliriz; bu da birçok işin yerine getirilmesi için vazgeçilmezdir.

Genel olarak, sayısal beceriler günlük yaşamda etkili problem çözme ve tahmin için vazgeçilmezdir. Daha doğru kararlar almamıza, maliyetleri ve zamanı daha verimli bir şekilde yönetmemize ve verileri şeffaf ve güvenilir bir şekilde kullanmamıza yardımcı olurlar.

Kaynakça:

- Szőke L. (2018) A személyes pénzügyek 10 parancsolata, <https://penzugyi-tudakozo.hu/a-szemelyes-penzugyek-10-parancsolata/>
- Higgyed, G. (2022) Spórolnál? Ezekkel az alkalmazásokkal rendbe teheted a költségvetésedet <https://www.pcwplus.hu/tippek/sporolnal-ezekkel-az-alkalmazasokkal-rendbe-teheted-a-koltsegvetesedet-318674.html>
- Billingo (2023) Ha átlátod a kiadásaid, stabilabb lesz a helyed a piacon <https://www.bilingo.hu/blog/olvas/ha-atlatod-a-kiadasaid-stabilabb-lesz-a-helyed-a-piacon>
- Papszt, K (2023) 20 készpénzes boríték kategória – készpénzes költségvetéshez <https://papsztkriszta.com/szemelyes-penzugyek/20-keszpenzes-boritek-kategoria-keszpenzes-koltsegveteshez>

Quiz

Aşağıdaki soruları cevaplayın!

1. **İfade doğru mu yanlış mı?** Finansal hizmet almanın önemli bir yönü, kendi durumumuz ve finansal piyasanın sunduğu araçlar hakkında doğru ve güncel bilgiye sahip olmaktır.
a) Doğru
b) Yanlış
2. **Cümleyi tamamlayın:** Tüm yaşam koşullarında, yeterli birikime sahip olmamız çok önemlidir. Birçok finansal analist en azından değerinde birikim yapılmasını önermektedir.
a) 1 ay
b) 6 ay
c) 12 ay
3. **Cümleyi tamamlayınız:** Uzun vadeli yatırım yapmalıyız, en az yıl.
a) 1 yıl
b) 5-7 yıl
c) 20 yıl
4. **İfade doğru mu yanlış mı?** Bir kişi kredi almak isterse, aylık geri ödemelerin ne olacağını ve kredinin ne kadar sürede geri ödenmesi gerektiğini belirlemek için faiz oranlarını ve taksitleri hesaplamak önemlidir.
a) Doğru
b) Yanlış
5. **İfade doğru mu yanlış mı?** Fiyat karşılaştırma uygulamaları: Akıllı telefonlar, mağazada veya çevrimiçi olarak mevcut fiyatları girebileceğimiz ve ardından fiyatları kendimiz kolayca karşılaştırabileceğimiz bir "not" işlevine sahiptir
a) Doğru
b) Yanlış

Doğru cevaplar: 1a), 2b),3b),4a),5b)

Faaliyet no. 3**MODÜL 3****Etkinliğin başlığı**

Mali durumumu nasıl yönetirim

Ekolojik araştırma

Pedagojik amaç

İşyerimizde veya evimizde ekolojik bir araştırmanın uygulanması.

Hedef kitle

Dezavantajlı veya savunmasız gruplar

Süre (dakika)

60 dakika

Ayarlar

İş yerinde, evde, eğitim yerinde

Grubun büyüklüğü

3 - 12 kişi

Yöntem

Beyin fırtınası, tartışma-

Aletler

Kağıt tutacağı

Etkinliğin açıklaması

En küçük miktar bile yatırım yapmaya değer. Yatırım yaparken çeşitlendirmek (riski dağıtmak) önemlidir, yani paranızı tek bir ürüne yatırmayın! **"Tüm yumurtalarınızı aynı sepete koymayın!"** Farklı pazarlardan birkaç yatırım seçerek riski büyük ölçüde azaltabilirsiniz. Bu nedenle, bir ürünün fiyat kaybı sizi daha az etkileyecektir çünkü ne olursa olsun kâr edebilecek daha fazla yatırımınız olacaktır.

Katılımcılar için talimatlar

Diyelim ki 10.000 Euro yatırım yapmanız gerekiyor. Hangi yatırımı seçeceğinizi ve nedenini düşünün.

Yatırımın çeşitlendirilmesine yönelik bazı fikirler:

- Farklı para birimleri
- Arazi
- Emlak
- Altın
- Bir şirkete ortak olmak
- Hisse seneti
- Şirket kurmak
- Kripto para birimleri
- Kendimize yatırım

Özet – Eğitim katılımcıları için öz değerlendirme

1. Modülü okurken ne öğrendim? / “Mali durumumu nasıl yönetirim” alanında ne gibi içgörüler kazandım?
2. Kendi hayatıma neleri yanımda götürüyorum?
3. Şu andaki ve gelecekteki yaşam tarzım üzerindeki etkisi nedir?
4. Etkinlikte öğrendiklerime dayanarak yarın hangi adımı atabilirim?

Dijital Araçlar Günlük Yaşamda Nasıl Kullanılır?

Dijital araçların her gün kullanılması, sundukları sayısız fayda ve fırsat nedeniyle modern dünyada giderek daha önemli hale geldi.

Dijital hızlanmanın modern toplumumuz üzerinde dönüştürücü bir etkisi oldu; yaşama, çalışma, iletişim kurma ve çevremizdeki dünyayla etkileşim kurma şeklimizi şekillendirdi.

Dijital araçları kullanmak çok sayıda avantaj sunarken, bir dengeyi korumak ve dijital bağımlılık, gizlilik endişeleri ve siber güvenlik riskleri gibi potansiyel dezavantajlara karşı dikkatli olmak önemlidir. Dijital etkileşim ile çevrimdışı etkinlikler arasında bir denge kurmak, genel refahı korurken bu araçların faydalarını en üst düzeye çıkarmanın anahtarıdır.

Bu modülde modern toplumumuzda dijital hızlanmanın geniş kapsamlı sonuçlarını göstereceğiz.

İletişim ve Bağlantı

Dijital hızlanma, başkalarıyla iletişim kurma ve bağlantı kurma biçimimizde devrim yarattı. Sosyal medya platformları, anlık mesajlaşma uygulamaları ve video konferans araçları günlük etkileşimlerimizin ayrılmaz parçaları haline geldi. Dünyanın farklı köşelerinden insanlar artık kolayca bağlantı kurabiliyor ve gerçek zamanlı olarak fikirlerini paylaşabiliyor, böylece coğrafi engeller ortadan kalkıyor. İletişimin hızı ve kolaylığı işbirliklerini kolaylaştırdı, kişisel ilişkileri güçlendirdi ve küresel birbirine bağlılık duygusunu güçlendirdi. İletişim ve bağlantı için bu dijital araçları günlük yaşamımızda kullanmanızı öneririz:

Anlık Mesajlaşma Uygulamaları:

WhatsApp, Telegram ve Viber gibi anlık mesajlaşma uygulamaları kişisel ve profesyonel iletişim için önemli hale geldi. Gerçek zamanlı mesajlaşma, grup sohbetleri, dosya paylaşımı ve sesli ve görüntülü aramalar sunarak arkadaşlarınız, aileniz ve iş arkadaşlarınızla iletişimde kalmanızı kolaylaştırırlar.

Sosyal Medya Platformları:

Facebook, Instagram, Z ve LinkedIn gibi sosyal medya platformları başkalarıyla çevrimiçi bağlantı kurma şeklimizi değiştirdi. Güncellemeleri paylaşmak, tartışmalara katılmak, topluluklar oluşturmak ve ilgi alanlarını takip etmek için bir alan sağladılar. Sosyal medya aynı zamanda iş ve pazarlamada da önemli bir rol oynuyor

Video Konferans Araçları:

Zoom, Google Meet ve Microsoft Teams gibi video konferans araçları, sanal toplantılar, çevrimiçi dersler ve ortak çalışma oturumları yürütmek için vazgeçilmez hale geldi. Yüksek kaliteli ses ve video, ekran paylaşımı ve beyaz tahta özellikleri sunarak, insanlar fiziksel olarak ayrı olsalar bile yüz yüze etkileşime olanak tanırırlar.

İnternet Protokolü Üzerinden Ses (VoIP) Hizmetleri:

Skype, Google Voice ve Discord gibi VoIP hizmetleri internet üzerinden ücretsiz veya düşük maliyetli sesli ve görüntülü aramalar sunar. Geleneksel telefon görüşmelerine bir alternatif sunarak kullanıcıların uluslararası ücret ödemediği dünyanın her yerinden arama yapmasına ve almasına olanak tanır.

E-posta:

E-posta, profesyonel ve kişisel iletişim için vazgeçilmez olmaya devam ediyor. Resmi ve resmi olmayan mesajlar göndermek, belge paylaşmak ve projeler üzerinde işbirliği yapmak için çok yönlü bir araçtır. E-posta hala iş ve kişisel yaşamda yaygın olarak kullanılmaktadır .

İşbirliği Platformları:

Google Drive, Dropbox ve Microsoft OneDrive gibi ortak çalışmaya dayalı platformlar, dosya paylaşımına, gerçek zamanlı düzenlemeye ve sürüm kontrolüne olanak sağlayarak ekip çalışmasını kolaylaştırır. Bu platformlar birden fazla katılımcının yer aldığı projeler için gereklidir.

Proje Yönetim Araçları:

Asana, Trello ve Jira gibi proje yönetimi araçları ekiplerin görevleri organize etmesine, ilerlemeyi takip etmesine ve son teslim tarihlerini yönetmesine yardımcı olur. Bu araçlar işbirliği için merkezi bir çalışma alanı sağlar ve herkesin aynı fikirde olmasını sağlar.

Canlı Yayın Platformları:

YouTube Live ve Facebook Live gibi canlı yayın platformları, kullanıcıların küresel bir izleyici kitlesine canlı video yayınlamasına olanak tanır. Bu platformlar oyun, e-spor, müzik performansları ve eğitim içerikleri açısından popülerdir.

Sesli ve Metinli Sohbet Robotları:

Sesli ve yazılı sohbet robotları müşteri hizmetleri, pazarlama ve eğitim alanlarında giderek daha yaygın hale geliyor. Bu sohbet robotları sık sorulan sorulara otomatik yanıtlar verebilir, randevu planlayabilir ve kişiselleştirilmiş destek sunabilir.

Eğitim ve Öğrenme

Geleneksel eğitim sistemi dijital ivmenin etkisiyle önemli bir dönüşüme uğradı. Çevrimiçi öğrenme platformları ve eğitim kaynakları eğitimi demokratikleştirerek bilginin daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağladı. Öğrenciler artık dünya çapındaki en iyi kurumların derslerine, eğitimlerine ve çalışma materyallerine erişebilir. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi dijital araçlar, sürükleyici ve etkileşimli öğrenme ortamları sağlayarak öğrenme deneyimini yeniden tanımlıyor. Dijital eğitime yönelik bu değişimin, uzaktan öğrenmenin bir zorunluluk haline geldiği COVID-19 salgını gibi kriz zamanlarında da paha biçilemez olduğu kanıtlandı.

Öğrenme güçlüğü olan kişiler, yardımcı teknolojiler sayesinde benzersiz bir şekilde öğrenebilirler. Metinden konuşmaya yazılımı (TTS), görme engelli öğrencilerin metinleri okumasına yardımcı olur.

Eğitim ve öğrenime yönelik bu araçlardan bahsedelim:

Çevrimiçi Kurslar ve MOOC'lar:

Kitlesel açık çevrimiçi kurslar (MOOC'lar), dünya çapındaki en iyi üniversite ve kurumların yüksek kaliteli kurslarına ücretsiz veya düşük maliyetli erişim sunar. Coursera, edX ve Udemy gibi platformlar, farklı ilgi alanlarına ve beceri düzeylerine hitap eden çeşitli konularda geniş bir kurs yelpazesi sunar.

İnteraktif Öğrenme Platformları:

Khan Academy, Duolingo ve Memrise gibi etkileşimli öğrenme platformları, öğrenmeyi ilgi çekici ve etkili kılmak için oyunlaştırılmış öğelerden, uyarlanabilir öğrenme algoritmalarından

ve etkileşimli alıştırmalardan yararlanır. Bu platformlar özellikle dil öğrenimi, matematik, fen bilimleri ve etkileşimli uygulamalardan yararlanan diğer konular için çok uygundur.

Eğitsel Oyunlar ve Simülasyonlar:

Eğitsel oyunlar ve simülasyonlar, yeni kavramları ve becerileri öğrenmenin eğlenceli ve ilgi çekici bir yolunu sunar. Kahoot, Prodigy ve Minecraft Education Edition gibi platformlar, eğitim içeriği içeren etkileşimli oyunlar sunarak öğrenmeyi daha keyifli ve akılda kalıcı hale getiriyor.

Sanal Öğrenme Ortamları (VLE):

Sanal öğrenme ortamları (VLE'ler), eğitim kaynakları, iletişim araçları ve işbirliğine dayalı etkinlikler için merkezi bir alan sağlayan çevrimiçi platformlardır. VLE'ler, çevrimiçi öğrenmeyi, öğrenci işbirliğini ve öğretmenler ile öğrenciler arasındaki iletişimi kolaylaştırmak için okullarda ve üniversitelerde yaygın olarak kullanılır.

Eğitim Uygulamaları ve Verimlilik Araçları:

Eğitim uygulamaları ve üretkenlik araçları, hem sınıf içinde hem de sınıf dışında öğrenmeyi geliştirebilir. Evernote, OneNote ve Quizlet gibi uygulamalar öğrencilerin notlarını düzenlemelerine, bilgi kartları oluşturmalarına ve etkili bir şekilde çalışmalarına yardımcı olur. Trello, Asana ve Google Takvim gibi üretkenlik araçları, öğrencilerin zamanlarını yönetmelerine, görevleri organize etmelerine ve son teslim tarihlerini takip etmelerine yardımcı olabilir.

Eğitici Sosyal Medya:

Edmodo, Flipgrid ve Padlet gibi eğitici sosyal medya platformları, öğrencilerin akranlarıyla bağlantı kurması, öğrenme materyallerini paylaşması ve projeler üzerinde işbirliği yapması için bir alan sağlar. Bu platformlar topluluk duygusunu geliştirebilir ve akran öğrenimini kolaylaştırabilir.

Eğitsel Robotik ve Kodlama Platformları:

LEGO Education, Sphero ve Scratch gibi eğitici robotik ve kodlama platformları, öğrencilerin uygulamalı etkinlikler yoluyla STEM kavramlarını (bilim, teknoloji, mühendislik ve matematik) öğrenmelerine olanak tanır. Bu platformlar yaratıcılığı, problem çözme ve hesaplamalı düşünme becerilerini teşvik eder.

Dil Öğrenme Uygulamaları ve Yazılımı:

Dil öğrenme uygulamaları ve yazılımları, yeni dil öğrenmek için çeşitli araçlar ve yöntemler sunar. Duolingo, Memrise ve Babbel gibi platformlar, dil öğrenmeyi ilgi çekici ve etkili kılmak için oyunlaştırılmış öğeler, bilgi kartları ve etkileşimli alıştırma kullanıyor.

Çalışma ve Verimlilik

İşyeri manzarası dijital hızlanmayla devrim yarattı. Uzaktan çalışma ve uzaktan çalışma daha yaygın hale geldi ve çalışanların geleneksel ofis ortamının dışında üretken olmalarına olanak tanıdı. Bulut tabanlı işbirliği araçları, ekip üyeleri arasında gerçek zamanlı belge paylaşımını ve iletişimi kolaylaştırarak kusursuz ekip çalışmasına olanak tanır. Ek olarak otomasyon ve yapay zeka (AI), çeşitli süreçleri kolaylaştırarak endüstriler genelinde üretkenliği ve verimliliği artırdı.

İşte iş ve üretkenlik için en yaygın kullanılan araçlardan bazılarını genel bir bakış:

Verimlilik Uygulamaları:

Evernote, OneNote ve Notion gibi üretkenlik uygulamaları notları düzenlemenize, görevleri yönetmenize ve ilerlemeyi izlemenize yardımcı olur. Not alma, yapılacaklar listeleri, proje yönetimi ve hatırlatmalar gibi özellikler sunarak son teslim tarihlerine ve taahhütlere hakim olmayı kolaylaştırırlar.

Proje Yönetim Araçları:

Asana, Trello ve Jira gibi proje yönetimi araçları, projeleri daha küçük görevlere bölerek, sorumluluk atayarak ve ilerlemeyi izleyerek organize etmeye ve planlamaya yardımcı olur. Bu araçlar işbirliği için merkezi bir çalışma alanı sağlar ve herkesin aynı fikirde olmasını sağlar.

Zaman Takip Araçları:

Toggl, RescueTime ve Harvest gibi zaman izleme araçları, çalışanların zamanlarını nasıl harcadıklarını takip etmelerine, iyileştirilecek alanları belirlemelerine ve çalışma alışkanlıklarını optimize etmelerine yardımcı olur. Bu araçlar aynı zamanda müşterilerin doğru şekilde faturalandırılmasına ve proje bütçelerinin yönetilmesine de yardımcı olabilir.

İletişim ve İşbirliği Araçları:

Slack, Microsoft Teams ve Google Workspace gibi iletişim ve ortak çalışma araçları, ekipler arasında kusursuz iletişim ve ortak çalışmaya olanak tanır. Gerçek zamanlı mesajlaşma, video konferans, dosya paylaşımı ve görev yönetimi yetenekleri sunarak üretkenliği ve katılımı artırır.

Sunum Yazılımı:

PowerPoint, Keynote ve Prezi gibi sunum yazılımları, kullanıcıların ilgi çekici sunumlar oluşturmaya ve sunmasına olanak tanır. Bu araçlar şablonlar, animasyon efektleri ve etkileşimli özellikler sunarak fikirlerin ve bilgilerin etkili bir şekilde aktarılmasını kolaylaştırır.

Belge Düzenleme Araçları:

Microsoft Word, Google Dokümanlar ve LibreOffice Writer gibi belge düzenleme araçları, kullanıcıların belgeler üzerinde gerçek zamanlı olarak ortak çalışmasına olanak tanır. Bu araçlar, değişiklikleri izleme, sürüm geçmişi ve yorum yapma gibi özellikler sunarak herkesin belgenin en son sürümü üzerinde çalışmasını sağlar.

Bulut Bilişim Platformları:

Amazon Web Services (AWS), Microsoft Azure ve Google Cloud Platform gibi bulut bilgi işlem platformları, bilgi işlem kaynaklarına, depolamaya ve yazılıma isteğe bağlı erişim sağlar. Esneklik, ölçeklenebilirlik ve maliyet etkinliği sunarak işletmelerin BT altyapılarını dağıtmasını ve yönetmesini kolaylaştırır.

E-ticaret ve Perakende

E-ticaretin yükselişi perakende sektörünü yeniden şekillendirdi. Tüketiciler artık genellikle aynı gün veya ertesi gün teslimat seçenekleriyle ürünlere çevrimiçi göz atma ve satın alma rahatlığına sahip. Bu durum, daha fazla insanın geleneksel fiziksel mağazalardan ziyade çevrimiçi alışverişi tercih etmesiyle tüketici davranışında bir değişime yol açtı. Perakendeciler ayrıca alışveriş deneyimlerini kişiselleştirmek ve bireysel tercihlere göre önerilerde bulunmak için veri analitiğinden ve yapay zekadan yararlanıyor.

Teknoloji, görevleri kolaylaştıran, işbirliğini geliştiren ve verimliliği artıran çok çeşitli araçlar ve platformlar sağlayarak çalışma şeklimizde devrim yarattı ve üretkenliği artırdı. İşte iş ve üretkenlik için en yaygın kullanılan araçlardan bazılarına genel bir bakış .

Verimlilik Uygulamaları:

Evernote, OneNote ve Notion gibi üretkenlik uygulamaları notları düzenlemenize, görevleri yönetmenize ve ilerlemeyi izlemenize yardımcı olur. Not alma, yapılacaklar listeleri, proje yönetimi ve hatırlatmalar gibi özellikler sunarak son teslim tarihlerine ve taahhütlere hakim olmayı kolaylaştırır.

Zaman Takip Araçları:

Toggl, RescueTime ve Harvest gibi zaman izleme araçları, çalışanların zamanlarını nasıl harcadıklarını takip etmelerine, iyileştirilecek alanları belirlemelerine ve çalışma alışkanlıklarını optimize etmelerine yardımcı olur. Bu araçlar aynı zamanda müşterilerin doğru şekilde faturalandırılmasına ve proje bütçelerinin yönetilmesine de yardımcı olabilir.

İletişim ve İşbirliği Araçları:

Slack, Microsoft Teams ve Google Workspace gibi iletişim ve ortak çalışma araçları, ekipler arasında kusursuz iletişim ve ortak çalışmaya olanak tanır. Gerçek zamanlı mesajlaşma, video konferans, dosya paylaşımı ve görev yönetimi yetenekleri sunarak üretkenliği ve katılımı artırır.

Sunum Yazılımı:

PowerPoint, Keynote ve Prezi gibi sunum yazılımları, kullanıcıların ilgi çekici sunumlar oluşturmaya ve sunmasına olanak tanır. Bu araçlar şablonlar, animasyon efektleri ve etkileşimli özellikler sunarak fikirlerin ve bilgilerin etkili bir şekilde aktarılmasını kolaylaştırır.

Belge Düzenleme Araçları:

Microsoft Word, Google Dokümanlar ve LibreOffice Writer gibi belge düzenleme araçları, kullanıcıların belgeler üzerinde gerçek zamanlı olarak ortak çalışmasına olanak tanır. Bu araçlar, değişiklikleri izleme, sürüm geçmişi ve yorum yapma gibi özellikler sunarak herkesin belgenin en son sürümü üzerinde çalışmasını sağlar.

Elektronik Tablo Uygulamaları:

Microsoft Excel, Google E-Tablolar ve LibreOffice Calc gibi elektronik tablo uygulamaları, veri analizi, finansal bilgilerin düzenlenmesi ve çizelge ve grafikler oluşturmak için gereklidir. Verileri etkili bir şekilde analiz etmeyi ve sunmayı kolaylaştıran formüller, işlevler ve veri görselleştirme araçları sağlarlar.

İçerik Yönetim Sistemleri (CMS):

WordPress, Drupal ve Joomla! gibi CMS! kullanıcıların kodlamayı bilmelerine gerek kalmadan web siteleri oluşturmalarına ve yönetmelerine olanak tanır. Bu araçlar şablonlar, eklentiler ve içerik yönetimi araçları sağlayarak web sitelerinin oluşturulmasını ve bakımını kolaylaştırır.

Bulut Bilişim Platformları:

Amazon Web Services (AWS), Microsoft Azure ve Google Cloud Platform gibi bulut bilgi işlem platformları, bilgi işlem kaynaklarına, depolamaya ve yazılıma isteğe bağlı erişim sağlar. Esneklik, ölçeklenebilirlik ve maliyet etkinliği sunarak işletmelerin BT altyapılarını dağıtmasını ve yönetmesini kolaylaştırır.

Sağlık Hizmetleri ve Dijital Araçlar

Sağlık günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Teknoloji ve bilimsel bilginin sağlık sektörü üzerinde olumlu bir etkisi oldu. Hijyeni, teşhis ve tedaviyi geliştirerek insan yaşamını iyileştirir. **Örnek olarak sağlık hizmetlerinde kullanılan bu dijital araçlar verilebilir.**

Teletıp:

Hastalar artık sağlık uzmanlarına uzaktan danışarak, yüz yüze ziyaret ihtiyacını azaltıyor ve özellikle kırsal veya yetersiz hizmet alan bölgelerde tıbbi uzmanlığa erişimi iyileştiriyor. Giyilebilir cihazlar ve sağlık uygulamaları aynı zamanda bireylere sağlıklarını ve kondisyonlarını takip etme olanağı tanıdı ve bu da refah konusunda daha proaktif bir yaklaşıma yol açtı. Teletıp aynı zamanda kronik durumları izlemek, takip bakımı sağlamak ve hastaları uzmanlarla buluşturmak için de kullanılabilir.

Mobil Sağlık (mSağlık) uygulamaları:

mSağlık uygulamaları, hastalara akıllı telefonlar ve diğer mobil cihazlar aracılığıyla sağlık hizmetleri bilgileri ve hizmetleri sağlamak üzere tasarlanmıştır. Bu uygulamalar aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli amaçlarla kullanılabilir:

- Kronik rahatsızlıkların kendi kendine yönetimi: mSağlık uygulamaları, hastaların ilaçlarını yönetmelerine, semptomları takip etmelerine ve sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla bağlantı kurmalarına yardımcı olabilir.
- Önleyici bakım hatırlatıcıları: mSağlık uygulamaları hastalara randevu almalarını, aşı olmalarını ve kendi kendine muayene yapmalarını hatırlatabilir.

- Sağlık eğitimi ve desteği: mSağlık uygulamaları hastalara eğitim kaynakları, destek grupları ve zihinsel sağlık kaynakları sağlayabilir.

Eğlence ve Medya

Dijital devrim eğlence ve medya endüstrilerini dönüştürdü. Yayın hizmetleri, geleneksel yayıncılığı bozarak tüketicilerin geniş bir içerik kitaplığına isteğe bağlı olarak erişmesine olanak tanıdı. Sosyal medya platformları, kullanıcıların hızlı ve kolay bir şekilde bilgi tüketmesine ve paylaşmasına olanak tanıyan önemli haber ve eğlence kaynakları haline geldi. Ayrıca sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri, oyun deneyimlerini yeniden şekillendiriyor ve kullanıcıları sürükleyici sanal dünyalarla buluşturuyor. Teknoloji, içerik oluşturan, dağıtan ve tüketen çok çeşitli araçlar ve platformlar sağlayarak eğlence ve medya endüstrilerini dönüştürdü. Burada eğlence ve medya için en yaygın kullanılan araçlardan bazılarına genel bir bakış yer almaktadır .

İçerik Oluşturma Araçları:

Adobe Creative Cloud, Final Cut Pro ve DaVinci Resolve gibi içerik oluşturma araçları, kullanıcıların videolar, görüntüler ve müzik dahil olmak üzere çeşitli içerik biçimleri oluşturmaya olanak tanır. Gelişmiş düzenleme yetenekleri, efektler ve şablonlar sunarak profesyonel kalitede içerik üretmeyi kolaylaştırırlar.

Müzik Prodüksiyon Yazılımı:

FL Studio, Ableton Live ve Logic Pro X gibi müzik prodüksiyon yazılımları, kullanıcıların müzik oluşturmaya, düzenlemeye ve mikslemeye olanak tanır. Melodiler oluşturmak, ritimler oluşturmak ve efektler eklemek için araçlar sağlayarak profesyonel kalitede müzik üretmeyi kolaylaştırırlar.

Podcasting Platformları:

Anchor, Podbean ve SoundCloud gibi podcast platformları, kullanıcıların podcast'ler oluşturmaya, barındırmasına ve dağıtmasına olanak tanır. Podcast'leri kaydetmek,

düzenlemek ve yayınlamak için araçlar sağlayarak daha geniş bir kitleye ulaşmayı kolaylaştırırlar.

Video Yayın Platformları:

YouTube gibi video akışı platformları, kullanıcıların video yüklemesine, yayınlamasına ve para kazanmasına olanak tanır. İçerik oluşturuculara küresel bir kitle sağlar ve izleyicilerin isteğe bağlı olarak video izlemesine olanak tanır.

Sosyal Medya Platformları:

Facebook, Instagram ve Z gibi sosyal medya platformları , kullanıcıların içerik paylaşmasına, takipçilerle etkileşim kurmasına ve çalışmalarını tanıtmalarına olanak tanır. Geniş bir kitleye ulaşmak ve hayran kitlesi oluşturmak için güçlü bir araç sağlarlar.

İçerik Yönetim Sistemleri (CMS):

WordPress, Drupal ve Joomla! gibi CMS! eğlence ve medya işletmelerine yönelik web siteleri oluşturmak ve yönetmek için kullanılır. İçerik oluşturmak, menüleri yönetmek ve web sitesinin görünümünü özelleştirmek için kullanıcı dostu bir arayüz sağlarlar.

Dikkate alınması gereken birçok faktör olduğundan, dijital araçların günlük görevler için ne zaman kullanılacağına karar vermek karmaşık bir karar olabilir. **İhtiyaçlarımızı** belirlememiz gerekiyor: Dijital bir araç kullanmadan önce çözmeye çalıştığınız sorunu veya görevi açıkça tanımlamanız önemlidir. Aracı kullanmanın amacı nedir? Neyi başarmayı umuyoruz? İhtiyaçlarımızı anlamak, en uygun dijital aracı seçmemize yardımcı olacaktır.

Hedeflerimizi dikkate almak önemlidir: Genel olarak neyi başarmaya çalışıyoruz? Verimliliği, üretkenliği veya yaratıcılığı artırmayı mı amaçlıyoruz? Zamandan tasarruf etmeyi mi, maliyetleri düşürmeyi mi yoksa iletişimi geliştirmeyi mi hedefliyoruz? Hedeflerimiz, farklı dijital araçların potansiyel faydalarını ve dezavantajlarını değerlendirmemize yardımcı olacaktır.

Yeteneklerimiz ve teknoloji konusundaki konfor seviyemiz konusunda da dürüst **olmalıyız**. Bazı dijital araçlar ileri düzeyde beceri veya bilgi gerektirirken diğerleri daha kullanıcı dostudur ve yeni başlayanlar için erişilebilirdir. Teknik uzmanlığımızla uyumlu bir araç seçmek, onu benimseme ve etkili bir şekilde kullanma olasılığımızı artıracaktır. **Aracın özelliklerini ve yeteneklerini değerlendirmek de** önemlidir. Düşündüğümüz her dijital aracın belirli özelliklerini ve yeteneklerini **araştırmalıyız**. Hangi işlevleri sunuyor? Kullandığımız diğer araç veya sistemlerle entegre oluyor mu? Aracın özel ihtiyaçlarımızı ve tercihlerimizi ne kadar iyi karşıladığını düşünün.

Bazı araçların öğrenilmesi ve kullanılması kolaydır, bazılarında uzmanlaşmak ise daha fazla zaman ve çaba gerektirebilir. Zamanımız kısıtlıysa veya kullanıcı dostu araçları tercih ediyorsak, öğrenme eğrisi daha sığ olanları seçmek zorundayız. Ücretli dijital araçları düşünüyorsak fiyatlandırma planlarını ve özelliklerini karşılaştırmalıyız. Maliyet karşılığında alacağımız değer ve aracın bütçemize uygun olup olmadığını göz önünde bulundurmak önemlidir. Araçla ilgili deneyimlerini anlamak için diğer kullanıcıların çevrimiçi incelemelerini ve referanslarını kontrol etmek mümkündür. Bu bize yardımcı olabilir Aracın etkinliğini, kullanım kolaylığını ve genel değerini anlamak. Mümkünse, uygulamalı bir deneyim elde etmek için aracı ücretsiz deneme veya demo için denemelisiniz. Bu, aracın ihtiyaçlarımızı ve beklentilerimizi karşılayıp karşılamadığını değerlendirmemize yardımcı olacaktır.

Hangi dijital aracın kullanılacağından hâlâ emin değilsek teknoloji uzmanı veya verimlilik danışmanı gibi bir uzmana danışmayı düşünebiliriz. Özel ihtiyaçlarımıza ve hedeflerimize göre kişiselleştirilmiş rehberlik sağlayabilirler.

Gizliliğimizi korumak gerekirken, dijital araçları kullanmak da kişisel bilgilerimiz üzerinde kontrol sahibi olmak ve bunların kötüye kullanılmamasını sağlamak için şarttır. Gizliliğimizi korumaya yönelik bazı önemli hususlar şunlardır:

Gizlilik Politikasını Okuyun: Herhangi bir dijital aracı kullanmadan önce gizlilik politikasını dikkatlice inceleyin. Bu belge, şirketin kişisel bilgilerimizi nasıl topladığını, kullandığını ve paylaştığını özetlemektedir. Hangi verileri topladıklarını, nasıl topladıklarını ve nasıl kullandıklarını anlayın.

Gizlilik Odaklı Araçları Seçin: Kullanıcı gizliliğine öncelik veren ve veri uygulamaları hakkında net şeffaflık sağlayan dijital araçların kullanımına öncelik verin. Veri paylaşımımızı kontrol etmek için devre dışı bırakma ve anonimleştirme özellikleri gibi seçenekler sunan araçları arayın.

Sosyal Medya ve Çevrimiçi Platformlara Dikkat Edin: Sosyal medya platformları ve çevrimiçi hizmetler genellikle kullanıcıları hakkında kapsamlı miktarda veri toplar. Bunları dikkatli kullanın ve kimliğimizi belirlemek veya çevrimiçi etkinliğimizi takip etmek için kullanılabilecek kişisel bilgileri paylaşma konusunda dikkatli olun.

Veri Toplanmasını Sınırlayın: Dijital araçlara sağladığınız kişisel veri miktarını en aza indirin. Hesapları korumak için güçlü şifreler kullanın ve mümkün olduğunda iki faktörlü kimlik doğrulamayı etkinleştirin. İnternet trafiğini şifrelemek ve konumu maskeleyerek için sanal özel ağları (VPN'ler) kullanmayı düşünün.

Çerezlere ve İzleyicilere Karşı Dikkatli Olun: Birçok web sitesi ve çevrimiçi hizmet, tarama davranışımız hakkında bilgi toplamak için çerezleri ve izleyicileri kullanır. Takip Etme'yi (DNT) etkinleştirmek ve izleme çerezlerini sınırlandırmak için tarayıcı ayarlarını yapın.

Güvenli Wi-Fi Ağlarını Kullanın : Herkese açık Wi-Fi bağlantılarını kullanırken, hassas bilgilere erişme veya hesaplara giriş yapma konusunda dikkatli olun. Verileri müdahaleye karşı korumak için bir VPN veya güvenli bir tarayıcı uzantısı kullanın.

Uygulama İzinlerini Düzenli Olarak İnceleyin: Uygulamaların yüklenirken talep ettiği izinleri kontrol edin. Yalnızca uygulamanın düzgün çalışması için gerekli izinleri verin. Aşırı izinler isteyen veya paylaşmak istemediğimiz hassas bilgilere erişim isteyen uygulamalara karşı dikkatli olun.

Eski Hesapları ve Verileri Silin: Artık kullanmadığımız dijital platformlardaki etkin olmayan hesapları düzenli olarak inceleyin ve silin. Bu, şirketlerin hakkımızda gereksiz kişisel bilgileri saklamasının önlenmesine yardımcı olur.

Çevrimiçi Etkileşimlerde Gizli Olun: Çevrimiçi olarak, özellikle sosyal medya platformlarında paylaştıklarımıza dikkat edin. Bizi tanımlamak veya gizliliğimizi tehlikeye atmak için kullanılabilecek kişisel bilgilerin yayınlanmasını geçersiz kılmalıyız.

Kendimizi eğitmeli ve bilgili kalmalıyız, en son gizlilik sorunları ve siber **güvenlik** tehditleri konusunda kendimizi **güncel tutmalıyız**, Bilgilerimizi korumak için mevcut en son gizlilik uygulamaları ve araçları hakkında bilgi sahibiyim.

Dijital hızlanma inkar edilemez bir şekilde modern dünyayı şekillendirmede itici bir güç haline geldi. İletişim kurma, öğrenme, çalışma, alışveriş yapma ve eğlenme biçimimizde devrim yarattı. Dijital hızlandırmanın faydaları sayısız olsa da veri gizliliği ve siber güvenlikle ilgili endişeler gibi zorluklar da var. Bu teknolojik gelişmeleri benimsemeye ve bunlara uyum sağlamaya devam ederken, toplumumuzu destekleyen değer ve ilkeleri korurken, ilerleme için dijital yeniliklerden yararlanmak arasında bir denge kurmak çok önemlidir. Sonuçta dijital hızlanmanın potansiyelini anlamak ve kullanmak günlük yaşamınızın anahtarı olacaktır.

Kaynakça:

ACTFL. (2013) Dil Öğreniminde Teknolojinin Rolü Hakkında Bildiri. Teknolojiyle Geliştirilmiş Dil Öğreniminde Eğitimcilerin Rolü Şu adreste mevcuttur: <https://www.actfl.org/news/position-statements/statement-the-roleteknoloji-language-learning>

Cadieux, M.; Campos-Zamora, M.; Zagury-Orly, I.; Dzara, K. Journal Club Sanal Ara Odalarını Kullanıyor: COVID-19 Sırasında Öğrenci Hazırlığı Olmadan İnteraktif Sürekli Eğitim. J. Contin. Eğitim Sağlık Prof. 2020, 40, 217–219. [Google Akademik] [CrossRef]

Guckian, J.; Eveson, L.; May, H. Büyük kaçış mı? Tıp eğitiminde kaçış odasının yükselişi. Gelecek. Sağlık J. 2020, 7, 112–115.

Hrastinski, S. (2021), "Ders çalışmalarında öğretmenlerin mesleki gelişimini destekleyen dijital araçlar: sistematik bir literatür taraması", International Journal for Lesson and Learning Studies , Cilt. 10 Sayı 2, s. 138-149. <https://doi.org/10.1108/IJLLS-09-2020-0062>

<https://www.founderjar.com/best-text-to-speech-software/>

<https://applieddigitalskills.withgoogle.com/c/college-and-continuing-education/en/digital-tools-for-everyday-tasks/overview.html>

Quiz.

- 1. Dijital araçların günlük yaşamda kullanımı önemlidir:**
 - A. Doğru
 - B. Yanlış

- 2. Çeşitli sektörlerde dijital araçların kullanımına yönelik yeterli araç bulunmamaktadır:**
 - A. Doğru
 - B. Yanlış

- 3. Sağlık sektöründe günlük kullanıma yönelik en önemli dijital araçlar hangileridir:**
 - A. Yakınlaştırma
 - B. Teletıp ve mSağlık uygulamaları
 - C. Facebook ve Instagram

- 4. Dijital görevlerin kullanımına ilişkin görevi belirlemeliyiz:**
 - A. Doğru
 - B. Yanlış

- 5. Dijital araçların kullanılmasıyla özel güvenliğimizin korunması hiç de önemli değildir:**
 - A. Doğru
 - B. Yanlış

Doğru cevaplar: 1.a, 2.b, 3.b, 4.a, 5.b

Faaliyet No. 4**MODÜL 4****Etkinliğin başlığı****Dijital araçlar günlük yaşamda nasıl kullanılır?**

Hedefler ve görevlerle ilgili dijital araçların kullanımı

Pedagojik amaç

Dijital aracın günlük yaşamda nasıl kullanılacağını öğrenmek

Hedef kitle

Dezavantajlı veya savunmasız gruplar

Süre (dakika)

60 dakika

Ayarlar

Sınıf

Grubun büyüklüğü

12-18 kişi

Yöntem

Tartışma, gösteri ,

Aletler

İnternet, bilgisayar, cep telefonları, kağıt, kalem

Etkinliğin açıklaması

Dijital araçların her gün kullanılması, sundukları sayısız fayda ve fırsat nedeniyle modern dünyada giderek daha önemli hale geldi. Bu etkinliğin amacı dijital araçların günlük yaşamda kullanımının faydalarını ve risklerini tartışmaktır.

Katılımcılar için talimatlar

1. Lütfen 6 ayrı grup oluşturun.
2. Her grup için aşağıda verilen dijital araçların kullanım alanını seçmesini sağlayın

- a. İletişim ve Bağlantı
- b. Eğitim ve Öğrenme
- c. Çalışma ve Verimlilik
- d. E-ticaret ve Perakende
- e. Sağlık hizmeti
- f. Eğlence ve Medya

3. Her grup seçtiği alan ile ilgili „Yapılacaklar Listesi“ oluşturarak ve görevleri önem sırasına göre önceliklendirir.
4. Grup, her alan için belirlenen görevlere göre en az üç dijital geçiş ücreti bulmalı ve göstermelidir.
5. Dijital araçların kullanımından sonra gruplar deneyimlerini, faydalarını, zorluklarını ve risklerini tartışmalıdır.
6. Egzersizin sonunda koordinatörler ve katılımcılar herkese geri bildirimde bulunur.

Eğitim katılımcıları için öz değerlendirme

1. Bu aktivitede ne öğrendim?
2. Kendi hayatıma neleri yanımda götürüyorum?
3. Şu andaki ve gelecekteki yaşam tarzım üzerindeki etkisi nedir?
4. Etkinlikte öğrendiklerime dayanarak yarın hangi adımı atabilirim?

Sağlıklı Yaşam Tarzı ve İş-Yaşam Dengesi

5A. Zihinsel ve Fiziksel İyi Oluş için Gerekli Bilgi ve Yeterlikler

Dünya Sağlık Örgütü'nün (1946) tanımına göre sağlık, “yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışıyla değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak nitelendirilmiştir. Buradan hareketle, gerek fiziksel gerekse zihinsel sağlık duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluşu ifade etmektedir. Zihinsel sağlığın etkilenmesi ne düşündüğümüzü, nasıl hissettiğimizi ve hareket ettiğimizi belirlemektedir. Teşhisi konulmuş bir zihinsel hastalığın olmaması psikolojik sağlığın iyi olduğu anlamına gelmeyebilir. Bir diğer deyişle, zihinsel sağlığı etkileyecek unsurlar uzun süreli olmaktan ziyade bazen ansızın anlık şekilde kişinin ruh halini etkileyebilir. Burada referans alınacak temel husus bireylerin genel sağlığı ve yaşam kalitesidir.

Sağlık çıktılarını etkileyen bilgi ve yeterliklerin başında *öz bakım* gelmektedir. Öz bakım, sağlık çıktılarını (hem fiziksel hem zihinsel) iyileştirmeye yardımcı olacak aksiyonlar almak için zaman ayırmak demektir. Örneğin, öz bakım sayesinde stres yönetimi güçlenerek pozitif enerji arttırılabilir ve hastalık riski azaltılabilir (Myers vd., 2012). Günlük hayatta düzenli olarak takip edilen kişisel bakım eylemlerinin yaşam kalitesi üzerinde beklenmedik derecede olumlu etkileri olabilir.

Fiziksel ve zihinsel sağlık için sahip olunması gereken bilgi ve yeterlilikler ışığında takip edilecek öz bakım stratejileri çok çeşitli olabilir (Skovholt ve Mathison, 2010). Bu çeşitlilik göz önünde bulundurulduğunda söz konusu bilgi ve yeterliliklerin her birinin düzenli olarak takip edilmesi başlangıçta çok gerçekçi olmayabilir. Bununla beraber, söz konusu stratejilerin adım adım gündelik hayatın bir parçası haline getirmeye çalışmak temel hedef olmalıdır. Her birey için bu stratejilerin sağladığı fayda değişkenlik gösterebilir. Bu sebepten bazen deneme yanılma yoluyla kişiler kendileri için en faydalı bilgi ve yeterlilikleri benimseyebilirler. Burada bahsi geçen öneriler her ne kadar sağlıklı kalmanın yegane belirleyicileri olmasa da, kişilerin sağlık ve iyi oluşuna ciddi manada katkı sağlayabilir. Burada öz bakımın, sağlık ve iyi oluş için ana etken olmadığını unutmamak gereklidir. Şiddetli ve uzun süren semptomlarda (ör., uyku problemleri, konsantrasyon bozukluğu vb.) profesyonel desteğe başvurulması gerektiği unutulmamalıdır.

Yaşam şartlarına bağlı olarak ve kişiden kişiye değişiklik gösterebilecek şekilde farklı sağlıklı yaşam tarzları benimsenebilir. Bu farklılıklara rağmen her bireyin asgari düzeyde tutarlı olarak pratik edebileceği sağlıklı yaşam bilgi ve becerileri bulunmaktadır. Örneğin, en çok zaman harcanan çevrelerde (ör., ev, iş) yapılabilecek ufak değişiklikler bile sağlıklı yaşam tarzına katkı sağlayabilir. Sağlıklı yaşam tarzının benimsenebileceği bilgi ve yeterliğe yönelik atılacak ilk adım ev ortamında başlayabilir. En çok vaktin geçirildiği mekan olarak evde temizlik ve hijyene dikkat etmek sağlıklı bir yaşam tarzı için olmazsa olmazdır. Uzun süredir süpürülmeyen tozlu bir ortamda birçok çeşit zararlı toksik madde olabilir. Evdeki eşya ve ürünlerde bulunabilecek bazı kimyasallara fazlaca maruz kalmak fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Potansiyel olarak vücuda zararlı olabilecek ürünleri evde olabildiğince minimum düzeyde kullanmak faydalı olacaktır. Özellikle temizlik malzemeleri ve gıda ürün kodlarından yola çıkarak zararlı olduğu iyi bilinen içeriklerin kullanım ve tüketimi olabildiğince minimuma indirilebilir. Örneğin gündelik hayatta kullandığımız birçok üründe (ör., şampuan, biberon, saklama kapları, çocuk oyuncakları) bulunan ftalat kimyasalının sağlık açısından zararlı olduğu (ör., kısırlık, erken ölüme yol açabileceği) ortaya konulmuştur (ör., Trasande vd., 2022).

Benzer şekilde, temizlik malzemesi olarak sıkça kullanılan çamaşır suyunu uzun koklamak solunum yolları üzerinde ciddi zararlara neden olabilir, hatta zehirlenmeye bile sebep olabilir. Bu gibi bir durumu önlemek veya minimuma indirmek için çamaşır suyu, suyla seyreltildikten sonra kullanılabilir. Temizlik ürünlerine ek olarak pişirme kapları, duş perdeleri ve halı gibi eşyalarda da olası toksik maddeler bulunabilir. Bu gibi risklerin farkında olarak temizlik ve hijyen rutinlerine dikkat edilmelidir. Söz konusu olası toksik maddelere ne kadar maruz kalındığı önemlidir. Böylesi hususlar için ürünlerin üzerinde yazan yönergeler dikkatlice okunmalı ve uygulanmalıdır.

Söz konusu zararlı kimyasallara karşı özellikle çocuklar daha savunmasız olduğu için yetişkinler kendileri dikkat etmenin yanı sıra çocukların sorumluluğunu da alarak gündelik ev işleri rutinlerini sürdürmelidir. Örneğin söz konusu riskleri, yerlerde oyun oynayan, oyuncaklarını veya parmaklarını ağzına sokan çocuklar için geçerli olabilir. Burada önemli olan husus söz konusu zararlara yol açabilecek kimyasalların çok yakınımızda olduğunun farkına vararak özellikle küçük yaşta çocukların sorumluluğunu almakla beraber yetişkinlerin bu kimyasallara maruz kalma oranını olabildiğince azaltmaya yönelik şekilde bir yaşam rutini

oluşturmasıdır. Emiş gücü yüksek süpürgelerle düzenli olarak evi süpürmek ve ıslak paspasla yerleri silmek, temizlik esnasında pencereleri açarak temiz hava sirkülasyonunu arttırmak, kendi ve çocukların ellerini düzenli olarak yıkamak kolay ve basit adımlardan bazıları olabilir. Kıyafet seçimlerinde özellikle çocuklar için polyester vb. ürünlerden ziyade imkanlar elverdiğince pamuklu/yünlü giysiler tercih edin. Tamamen kurtulmak çok gerçekçi olmasa da toksik maddelerin varlığının farkında olmak ve mümkün olduğunca maruz kalma düzeyini sınırlandırmak faydalı olacaktır.

Duygusal düzeyde öz bakım

Sağlıklı bir yaşam için önemli bilgi ve becerilerden biri de duyguların kontrolüdür. Gündelik yaşam aktivitelerimiz, sosyal ilişkilerimiz ve genel sağlık durumumuz hislerimizle yakından ilgilidir. Bu açıdan bakıldığında duygusal iyi oluş, gündelik yaşam stresiyle baş edebilme ve zorluklara karşı uyum sağlamada kritiktir. Bir diğer deyişle, gündelik yaşamdaki olumsuz tecrübelerle karşı zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik gösterebilme ve uyum sağlamaya yönelik bilgi ve becerilerin bireylere kazandırılması gerekmektedir. Bu beceriler bütünü *psikolojik sağlamlık (resilience)* olarak adlandırılır (Pooley ve Cohen, 2010). Psikolojik sağlamlık, yaşam zorluklarına karşı sonradan edinilebilecek bir beceri olarak nitelendirilmektedir (Zautra vd., 2010). Özellikle sosyal sermaye kaynaklarının (ör., aile, toplum, kültür) katkısı sayesinde psikolojik sağlamlık becerisi geliştirilebilir. Örneğin, olumsuz tecrübeler karşısında sosyal destek verebilecek kişiler olması ve bu kişilerle iletişim kurabilme becerisi gündelik hayatta sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır. Böylesi faydalı sosyal ağlar sayesinde bireyler daha adaptif bir duygu düzenleme sürecinden geçebilir. Dolayısıyla sosyal olarak izole bir yaşam sürmektense olabildiğince destek elde edebilecek sosyal ağlara sahip olmak ve sevdiklerimizle yakın bir iletişim içerisinde olmak önemlidir (ör., Berkman ve Glass, 2000; Holt-Luntstad vd., 2010).

Fiziksel ve zihinsel sağlığı tehdit eden en kritik faktörlerden biri de strestir. Negatif bir uyaran karşısındaki stres durumu sadece vücudu değil beyni de olumsuz etkiler. Olası bir stres anında böbrek üstü bezlerden stres hormonu (bk., kortizol) salınımı gerçekleşir ve bu süreç belli bir aşamaya kadar normaldir. Meydana gelen böylesi fizyolojik tepkiler esasında belli bir aşamaya kadar faydalı zira insanı psikolojik olarak uyanık tutarak motivasyonu sürdürmeyi sağlar. Fakat böylesi bir alarm durumunun zamanla yatışması ve vücudun normal işleyişine dönmesi beklenir (Ross vd., 2020). Çok sık veya uzun süreli şekilde strese maruz kalma ise

bahsi geçen normale dönme sürecini engelleyerek stres hormonlarının uzun süre vücutta birikmesine ve artık faydadan ziyade zarar vermesine sebep olur ve sinir sistemindeki sürekli aktivasyon sonucu insanoğluna bir nevi hem fizyolojik (ör., yüksek tansiyon) hem de zihinsel (ör., kaygı, depresyon) bir yük meydana getirir (Spruill, 2010; Vedhara vd., 2003).

Olası bir stres etkeniyle karşılaşıldığında bireylerin bu etkeni değerlendirerek bununla nasıl baş edebileceği oldukça kritiktir. Bu noktada insanlar iki farklı şekilde stresle baş etme yolunu seçebilir (bk., Lazarus ve Folkman, 1987). Birinci yol, problem odaklı baş etme yöntemidir. Burada temel amaç strese neden olan problemi/durumu ortadan kaldırmaya yöneliktir. Bu süreçte kişilerin olaylar/durumlar üzerindeki algılanan kontrolleri temel bir faktördür zira problemi ortadan kaldırmaya yönelik kontrol algısı düşük kişiler çaresizliğe kapılabilir. Bazen de sorunun doğası gereği problem odaklı bir baş etme yöntemi takip etmek mümkün olmayabilir. Örneğin, bir öğrenci için gündelik hayatta sıklıkla karşılaşılan sınav stresini ele alalım. Bu noktada algılanan problemi (bk., sınav) ortadan kaldırmak öğrencinin elinde olan bir durum değildir. Tam da bu gibi durumlarda ikinci bir yol olarak duygu odaklı baş etme becerisinden bahsetmek mümkündür.

Sınav stresi örneğinde olduğu gibi durum/olay üzerinde kontrol sahibi olunmadığı şartlarda hissedilen duygulara odaklanacak şekilde duygu düzenleme becerilerine sahip olmak önemlidir. Sınav örneğini yeniden ele alacak olursak, duygu düzenlemesine geçmeden önce öncelikle bu stresin kaynağını tespit etmek gerekir. Eğer kişi yeterince çalışmadığı için bu strese maruz kalmışsa yapılabilecek en doğru şey sorumluluk alarak bunu kabullenmektir. Böylece sınav esnasında biraz bile bilgi sahibi olduğu konular varsa bunlara odaklanarak daha yüksek bir not alma ihtimali artabilir. Ya da tam tersi, çok iyi hazırlandığı halde kişi söz konusu stresi deneyimliyorsa bu alanda bir uzmana başvurarak duygu düzenlemeye yardımcı olabilecek becerileri geliştirmek üzere destek talep edebilir. Unutulmamalıdır ki söz konusu stres etkenleri gündelik hayatta herkesin karşılaşılabileceği faktörlerdir ve bu gibi durumlarda bir uzmandan/profesyonelden destek istemek bir zayıflık değil, aksine çok insani ve atılması gereken bir adımdır. Ek olarak, stresli bir deneyim her zaman olumsuz olmak zorunda değildir; kişisel gelişim için o süreçten neler öğrendiğiniz vb. gibi olumlu çıktılar varsa olaylara iyi yanlarından bakmayı deneyerek bunları yazıya dökebilir (ör., günlük tutma) veya bir yakınınızla paylaşabilirsiniz. Bu tür yaklaşımlar olaylara farklı açılardan bakma becerisini edinmeyi de kolaylaştıracaktır.

Psikoloji literatüründe önemli bir yere sahip olan *farkındalık/bilinçli farkındalık* temel olarak aynı anda birden çok işe odaklanmak yerine mevcut yapılan işe odaklanmak demektir (Bishop vd., 2004). Bir diğer deyişle, mevcut işi yaparken bireyin kendisine zaman tanıyarak acele etmeden sakin bir şekilde o an yapılan işe odaklanmaktır. Ne yaptığının ve ne hissettiğinin farkında olmanın stres düzeyini azaltarak kişinin sağlığını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Grossman vd., 2004). Ne yaptığının farkında olmayan bireylerin ayrıca daha az mutlu olduğu tespit edilmiştir (Bajaj vd., 2019). Sağlık çıktıları ve mutluluk arasındaki güçlü ilişkiyi düşününce farkındalık konusunun oldukça ciddiye alınması gerektiği unutulmamalıdır.

Farkındalık pratiklerini gündelik yaşamda pekiştirmek isteyenler için başlangıçta bunu bir alışkanlık haline getirmek yorucu olabilir. Başlangıçta günde birkaç kere üç-beş dakika arasında pratikler gerçekleştirerek bu yönde bir adım atılabilir. Ek olarak, farkındalık pratikleri nefes egzersizleriyle desteklenebilir. Kontrollü nefes egzersizlerinin stres durumlarında rahatlamaya yönelik etkisi iyi bilinmektedir. Bu kontrollü egzersizlerden en bilineni karından nefes almaktır. Örneğin bu nefes egzersizinde kişi rahat bir pozisyonda oturur veya uzanır. Bir el göğse, diğer el ise kaburgaların alt kısmına konulur. Burundan yavaş ve derin bir nefes alınarak havanın karnın alt kısmına dolduğu hissedilir. Bu esnada göğüs üzerindeki el hareketsiz şekilde kalırken, karnın üzerindeki el yukarı doğru kalkacak şekilde bir nefes alınmalıdır. Sonrasında ise yavaşça ağızdan nefes verilir. Bu egzersizi günde üç-beş defa uygulamak nefes alıp vermeyi düzenleyerek sağlığa önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Bilinçli farkındalık ve nefes egzersizleri kaygı ve depresyonu azaltabilir, yüksek tansiyonu düşürebilir ve uyku kalitesini arttırabilir (Su vd., 2021).

Diğer sağlıklı alışkanlıklar

Psikolojik sağlamlığı arttırabilmenin ve fiziksel sağlığı dinç tutmanın bir diğer yolu ise sağlıklı alışkanlıklar edinmekten geçmektedir. Bu başlık altında bahsedilmesi gereken sağlıklı alışkanlıklar başında beslenme alışkanlıkları (ör., günde en az iki litre su içmek, düzenli şekilde her gün meyve ve sebze tüketmek, gazlı ve kafeinli içecekleri olabildiğince sınırlandırmak) ve düzenli egzersiz (ör., her gün yarım saat yürüyüşe çıkmak) gelmektedir (sağlıklı beslenme alışkanlıklarından 5B numaralı başlıkta daha detaylı bahsedilecektir).

Kaliteli bir uyku en az beslenme alışkanlıkları ve düzenli egzersiz kadar önemlidir ve sağlıklı bir yaşam için olmazsa olmazdır. Kaliteli bir uykunun ardından başlanılan bir günü iyi

bir zihin performansı ve pozitif duygular takip eder. Kaliteli bir uyku için bazı önemli noktalar bulunmaktadır. Örneğin, çok fazla uyumak kaliteli bir uyku anlamına gelmez. Uzmanlar, yetişkinlerin günde en az 7 saat uyuması gerektiğini belirtmektedir (Watson vd., 2015). Bu süre zarfında uykunun bölünmemesi önemlidir. Ayrıca düzenli yatma ve kalkma saatleri de vücudun biyolojik işleyişi açısından kritiktir. Nikotin (ör., sigara) ve kafein içeriklerinden uzak durmak uyku kalitesini de arttıran etkenlerdendir (Jaehne vd., 2009).

Sağlıklı yaşamın bir parçası haline getirilmesi gereken önemli hususlardan biri de düzenli sağlık kontrolleridir. Düzenli sağlık kontrolleri sayesinde erken teşhis konularak başlangıç evresindeki birçok sağlık sorununun tedavisi daha mümkün ve kolaydır. Düzenli tansiyon ölçümlerinin yanı sıra en azından yılda bir kez yapılması gereken sağlık kontrollerinden bazıları şu şekilde sıralanabilir: dahiliye (iç hastalıklar) muayenesi, göz muayenesi, kalp hastalıkları taraması, cilt muayenesi, diş muayenesi, kadınlar için pap smear testi (rahim ağzı kanserine yönelik bir tarama) ve meme kanseri tespitine yönelik mamografi çekimi, erkekler için PSA ölçümü (prostat kanserine yönelik bir tarama) (Memorial Tıbbi Yayın Kurulu, 2022; Parkan, 2020)

5B. İş-Yaşam Dengesi, Genel Olarak Beslenme

Çalışma ortamı gündelik yaşantıda en çok vakit geçirilen alanlardan biridir. İş-yaşam dengesinin (İYD) ne kadar başarılı bir şekilde kurulduğu sağlıklı bir hayatı sürdürebilmek için oldukça kritiktir. İYD denildiğinde akla iş için ve iş dışında harcanan zamanın bir dengede olması gelebilir. Bir diğer deyişle bu denge, işten arta kalan serbest zamanda ne derece arkadaşlarla, aile bireyleriyle vakit harcadığı veya bir hobiyle meşgul olunabildiğinin temsidir. Çalışan bireyler için sağlıklı bir yaşam tarzı için kritik konulardan biri İYD'dir. Bu dengeyi sağlayamayanları ciddi fiziksel (ör., kalp hastalığı) ve zihinsel (ör., burnout, fatigue, stres) sağlık sorunları beklemektedir (Lunau vd., 2014). Tam tersine, iyi bir İYD'ye sahip olmak daha az stres, daha az burnout riskini beraberinde getirirken bireysel iyi oluşu da arttırarak hem çalışan hem işveren için olumlu sonuçlar yaratabilir.

Ne yazık ki bazı istatistiklere çalışanların yarısından fazlası İYD kuramadığını belirtmektedir (Baruffati, 2023). İYD'nin bozulması birden fazla nedenden (ör., çocuk sahibi olmak, evde ve/veya iş yerinde artan sorumluluk) kaynaklanıyor olabilir. İYD'nin bozulduğuna işaret eden bazı semptomları şöyle sıralamak mümkündür:

- Kişi, işte olmadığı halde iş hakkında düşünmekten kendini alıkoyamaz.
- Kişinin hem iş yerindeki hem de iş yeri dışındaki sosyal bağlarında bozukluklar ortaya çıkar. Örneğin, iş dışındaki her şeye karşı ilgisiz hissetme veya önemsiz görme gibi eğilimler olabilir. Bunun bir sonucu olarak sosyal davetler genellikle geri çevrilir ve bir nevi sosyal izolasyon gerçekleşir.
- Kişi psikosomatik belirtiler gösterebilir (ör., açıklanamayan ağrılar).
- Düşük enerji ve isteyken odaklanma problemleri görülebilir.
- Gün içerisinde kişi, kendisinin rahatlıkla halledebileceği işleri (ör., çamaşır yıkama, bulaşık yıkama vb.) başkalarına yaptırmak için gereksiz yere para harcamaya başlar. Öyle ki, kişi hastalandığında kendi tedavisi için gerekli adımları (ör., ilaçlarını vaktinde almak) atmada ihmalkar davranabilir. Kişi serbest zamanında en son ne zaman bir tatile çıktığını hatırlayamaz ve bir tatil planı yapma niyetinde bulunmaz. Örneğin, Amerikan Seyahat Derneği'nin (2018) yaptığı bir araştırmaya göre çalışanların yarısından fazlasının bir yıllık çalışma takvimi sonunda kullanılmayan izin günleri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişi, serbest zamanında başka bir işle meşgul olsa bile sanki başka bir iş daha yapması gerektiğini düşünebilir. Böylesi düşünceler zaman yönetimini ve işlerin öncelik sırasına göre planlanmasını zorlaştırır.

İYD kurabilmek sadece bireyler için değil kurumlar için de önem arz etmektedir zira işe harcanan belirli bir zamanın aşıldığı durumlarda motivasyon ve verimlilik düşmektedir. Böylesi bir düşüş ise zincirleme olarak birçok sorunu beraberinde getirecektir. Sağlık açısından bakıldığında, örneğin, haftada 55 saatten fazla çalışanların felç geçirme olasılığının daha fazla olduğu bulunmuştur (Dünya Sağlık Örgütü, 2021). Dahası, böylesi fazla çalışma saatleri kaygı ve depresyonu da beraberinde getirebilir. İYD nasıl kurulabilir sorusuna verilecek bazı cevapları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Öncelikle, İYD'nin nasıl kurulacağına dair net bir çizelge ortaya koyabilmek gerçekçi olmayabilir çünkü bu dengeyi kurabilmek için gerekli şartlar kişiden kişiye göre değişebilir. Söz konusu dengeyi kurmakta sorun yaşayanların bu problemi bir günde halletmesi mümkün değildir. Daha ziyade küçük adımlarla yaşam tarzında değişikliklere gitmek süreci kolaylaştıracaktır. Örneğin, tek bir gün için denge tutturmaya çalışmak zor olabilirken daha ziyade tüm haftaya odaklanmak kolaylık sağlayabilir.

- Önceliklerin belirlenmesi gereklidir. Örneğin, çocuk varsa onun sorumlulukları mı yoksa acil yetişmesi gereken bir iş mi olup olmadığı gerçekçi bir şekilde belirlenerek öncelik sırası belirlenmelidir.
- Arka arkaya planlanan toplantılarınız varsa bu toplantılar arasındaki zamanı olabildiğince geniş tutmaya çalışın. Arada kalan bu zamanlara yapmaktan hoşlandığınız bir aktivite koyabilir veya vakit geçirmekten hoşlandığınız bir arkadaşınızla randevu organize edebilirsiniz.
- Zihinsel olarak yoğun çaba gerektirecek işleri mümkün olduğunca en verimli olduğunuzu düşündüğünüz saatlerde yapabilirsiniz. Çok fazla zihinsel yük gerektirmeyen angarya niteliğindeki işler ise ayrı bir zamana toplanabilir.
- İşlerinizi belirli bir vakitte bitirebilecek şekilde planlama yapmaya özen gösterin. Belirlenen saat geldiğinde işle ilgili tüm dosyaları kaydedip/arşivleyip bir kenara koyduğunuza emin olun. Örneğin, yoğun telefon trafiği olan bir işte çalışıyorsanız iş için ayrı bir cep telefonu kullanabilirsiniz. Böylece işiniz bittiğinde telefonu sessize alarak veya kapalı tutarak belirlediğiniz saatte işinizle irtibatınızı kesebilirsiniz.
- İYD kurmak demek sadece belirli zaman aralıklarında kesin çalışma saatleri belirlemek anlamına gelmeyebilir. Örneğin, kişi tatile çıkmadan önceki hafta yoğun bir çalışma temposuna sahip olabilir böylece izin süresince işiyle ilgili konuları bir kenara koyabilir. Kısacası, katı ve monoton bir çalışma takvimi takip etmeye çalışmak yerine gerçekçi bir yol izlemek gereklidir.
- Öğle arasında yemeğe giderken mesai arkadaşlarınıza eşlik edebilirsiniz. Mola zamanında mekan değişikliği yapmak ve sosyalleşmek psikolojik olarak iyi gelecektir.
- Yapılması gereken işleri mümkün olduğunca son teslim tarihinden önce bitirmeye çalışın. Böylece, olası aksaklıklarda rahatlamak adına kendinize ayıracak bir vakit bulabilirsiniz. Örneğin, hasta olma veya bir yakını kaybetme gibi beklenmedik durumlarda iş stresi yaşamak yerine o ana odaklanıp işle ilgili meseleleri bir kenara koymanıza olanak sağlayacak bir zaman aralığınız olabilir.
- Şartlar el verdiği sürece insanlar sevdiği işi yapmalıdır. Sevmediği bir işi yapanların mutsuz olacağı yadsınamaz bir gerçektir ve bu olumsuz ruh hali İYD'yi de bozacaktır.
- 5A numaralı başlıkta da bahsedilen bilinçli farkındalık ve nefes egzersizleri anlık duygularınıza ve düşüncelerinize daha iyi odaklanmanızı sağlayarak neye ihtiyacınız olduğuna dair daha sağlıklı kararlar vermenizi sağlayabilir. Örneğin, dinlenmeye veya sevdiğiniz bir aktiviteyle uğraşmaya ihtiyacınız olabilir. Bu farkındalık sayesinde gerekli

arayı verdikten sonra deşarj olmuş bir şekilde işinize daha verimli ve üretken bir şekilde dönebilirsiniz.

Sıralanan bu tavsiyelerin uygulanabilir olup olmadığı çoğu zaman kişilerden bağımsız olabilir. Bu tavsiyelerin tutarlı bir şekilde uygulanabilmesi için işyerindeki yöneticilere de bazı sorumluluklar düşmektedir. Yöneticilerin/liderlerin, daha alt kademelerde çalışan kişilerin İYD kurabilmesini kolaylaştıracak şekilde ortam hazırlayabilmelerine yönelik tavsiyeler şöyle sıralanabilir:

- Çalışanlarla çeşitli konularda yapmanız gereken toplantılar varsa bu toplantıları olabildiğince bölmeye çalışın. Örneğin, üç saatlik uzun bir toplantıdan ziyade birer saatlik toplantılar planlayarak mümkünse ertesi güne sarkacak şekilde bir plan yapabilirsiniz. Belirli bir sürenin ardından hem motivasyon hem odaklanmada sorunlar yaşandığı unutulmamalıdır.
- Araya zaman konulamayacak şekilde planlanması zorunlu uzun toplantılar organize edilecekse, böylesi toplantıları farklı mekanlarda (ör., kafe, restoran) gerçekleştirebilirsiniz. Alternatif olarak, çevrimiçi toplantılar organize ederek çalışanlara istedikleri mekandan toplantıya katılabilme fırsatı sağlayabilirsiniz. Hatta onlara örnek olacak şekilde kendiniz ailenizle bir yürüyüşe çıktığınız bir vakitte toplantı organize edebilirsiniz. Böylece çalışanlar da kendilerini daha rahat ve keyifli hissettikleri bir ortamda toplantıya girmeye teşvik edilmiş olacaktır.
- Çalışanlara günün her saati mesaj/mail atmamaya özen gösterin. Böylesi iletiler gönderseniz bile belirli saatlerden sonra gelen bildirimlerin acil nitelikte olmadığını ve çalışanların hemen cevap vermek zorunda olmadıklarını açıkça belirtin. Aksi halde, günün beklenmedik bir saati gelen bir mesaja cevap vermek zorunda hisseden bir çalışanın İYD kurabilmesi pek mümkün değildir.
- Çalışma saatlerinin öncesinde veya sonrasında toplantılar organize etmediğinizden emin olun. Mesai saatleri dışında da sıklıkla çalışan kişiler varsa bunun neden kaynaklandığını tespit etmek üzere onlarla yakın iletişim kurun.
- Çalışanlarınızın sosyalleşebileceği fırsatlar (ör., bir başka çalışan için iş yerinde doğum günü partisi düzenleme) yaratmaya çalışın. Böylece sosyal olarak izole olma eğiliminde olan çalışanlar varsa bile bu tür organizasyonlar onlar için rahatlatıcı olabilir.

Genel olarak beslenme alışkanlıkları

İş ve yaşam arasında kurulan dengenin yanı sıra beslenme düzeninde de bir denge kurabilmek sağlıklı bir yaşamın çok önemli bir parçasıdır. İşlenmiş gıdaların artması ve kentleşmeye bağlı olarak yaşam tarzında değişiklikler (ör., yoğun iş temposu) beslenme alışkanlıklarındaki değişimi de beraberinde getirmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Sağlıklı beslenme alışkanlığı diyabet, kalp ve damar rahatsızlıkları ve kanser gibi birçok ciddi hastalığın önlenmesi adına önemli bir faktördür. Her ne kadar sağlık beslenme önerileri bireysel farklılıklara (ör., yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi) göre değişebilecek olsa da genel olarak bazı standartlar belirlenebilir. Sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak gündelik beslenme alışkanlıklarına yönelik belli başlı tavsiyeleri şu şekilde sıralayabiliriz (Dünya Sağlık Örgütü, 2020):

- Günde en az 400 gram meyve ve sebze tüketimi olmalıdır. Meyve ve sebze tüketiminde özellikle mevsiminde yetiştirilenler ve olabildiğince farklı çeşitler tercih edilmelidir.
- Günde en az iki litre su tüketilmelidir. Vücut için gerekli sıvı miktarı kavun, karpuz gibi meyveler sayesinde de sağlanabilir. Dengeli beslenme ve gerekli miktarda sıvı tüketimi günlük enerji miktarını arttırarak gün içerisinde yapılacak işlere odaklanmayı kolaylaştırabilir.
- Kabuklu yemişler, kepekli tahıllar ve baklagiller de düzenli besin listesinde bulunmalıdır.
- Günlük kalori alımı ve harcanan kalori dengeli olmalıdır. Alınan yağ oranı toplam kalori miktarının yüzde 30'unu geçmemelidir.
- Şeker (ör., bal, reçel, meyve suyu vb.) alımı da sınırlı olmalıdır (yüzde 10'dan daha az). Tüketilen tuz oranı günlük beş gramdan az olmalıdır böylece kalp hastalıkları riski de azalacaktır.
- Yağlı yiyeceklerin nasıl pişirildiğine dikkat etmek gerekir. Örneğin, kızartarak hazırlama yerine buharda pişirmek veya kaynatmak besin değeri açısından daha yararlı olacaktır.
- Önceden paketlenmiş abur cubur türü yiyecek, gazlı ve kafeinli içeceklerin tüketimi olabildiğince sınırlandırılmalıdır.

Kaynakça

Amerikan Seyahat Derneği. (2018). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ustravel.org/sites/default/files/media_root/document/2018_Research_State%20of%20American%20Vacation%202018.pdf

- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2211-2226.
- Baruffati, A. (2023). Work-life balance statistics 2023: The big picture. *Gitnux*. <https://blog.gitnux.com/work-life-balance-statistics/>
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Social epidemiology*, 1(6), 137-173.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke. <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Jaehne, A., Loessl, B., Bárkai, Z., Riemann, D., & Hornyak, M. (2009). Effects of nicotine on sleep during consumption, withdrawal and replacement therapy. *Sleep Medicine Reviews*, 13(5), 363-377.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Lunau, T., Bambra, C., Eikemo, T. A., van Der Wel, K. A., & Dragano, N. (2014). A balancing act? Work-life balance, health and well-being in European welfare states. *The European Journal of Public Health*, 24(3), 422-427.
- Memorial Tıbbi Yayın Kurulu. (2022). Sağlıklı bir yıl için bu testleri yaptırmayı ihmal etmeyin. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/saglikli-bir-yil-icin-bu-testleri-yaptirmayi-ihmal-etmeyin>

- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66
- Parkan, Ş. (2020). Bu 10 test sağlığınız için önemli. *Acıbadem Hayat*. <https://www.acibadem.com.tr/hayat/bu-10-test-sagliginiz-icin-onemli/>
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Ross, K. M., Kane, H. S., Guardino, C. ve Schetter, C. D. (2020). Parental attachment anxiety: Associations with allostatic load in mothers of 1-year-olds. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 717-737.
- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2014). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Routledge.
- Spruill, T. M. (2010). Chronic psychosocial stress and hypertension. *Current Hypertension Reports*, 12, 10-16.
- Su, H., Xiao, L., Ren, Y., Xie, H., & Sun, X. H. (2021). Effects of mindful breathing combined with sleep-inducing exercises in patients with insomnia. *World Journal of Clinical Cases*, 9(29), 8740-8748.
- Trasande, L., Liu, B., & Bao, W. (2022). Phthalates and attributable mortality: A population-based longitudinal cohort study and cost analysis. *Environmental Pollution*, 292, 118021.
- Vedhara, K., Miles, J., Bennett, P., Plummer, S., Tallon, D., Brooks, E., ... & Farndon, J. (2003). An investigation into the relationship between salivary cortisol, stress, anxiety and depression. *Biological psychology*, 62(2), 89-96.
- Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843–844.
- World Health Organization. (1946). Constitution of the World health organization, signed on July 22, 1946 in New York City. *International Organization*, 1(1), 225–239.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (ss.3–29). The Guilford Press

TEST**1. Aşağıdakilerden hangisi doğrudur?**

- a. Zihinsel sağlığı etkileyecek unsurlar uzun süreli olmaktan ziyade bazen ansızın anlık şekilde kişinin ruh halini etkileyebilir.
- b. Zihinsel sağlığın etkilenmesi ne düşündüğümüzü, nasıl hissettiğimizi ve hareket ettiğimizi belirlemektedir.
- c. Teşhisi konulmuş bir zihinsel hastalığın olmaması psikolojik sağlığın iyi olduğu anlamına gelmeyebilir.
- d. Hepsi

2. Aşağıdakilerden hangisi sağlık üzerinde etkilidir?

- a. Ev ortamında öz bakım
- b. Duygusal düzeyde öz bakım
- c. Uyku düzeni
- d. Hepsi

3. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- a. İş-yaşam dengesinin ne kadar başarılı bir şekilde kurulduğu sağlığı etkilemez.
- b. İş-yaşam dengesi, işten arta kalan serbest zamanda ne derece arkadaşlarla, aile bireyleriyle vakit harcadığı veya bir hobiyle meşgul olunabildiğinin temsilidir.
- c. İş-yaşam dengesini sağlayamayanları ciddi sağlık sorunları beklemektedir.
- d. Hepsi

4. Aşağıdakilerden hangisi iş-yaşam dengesi kurulamadığının bir göstergesidir?

- a. Kişi işte olmadığı halde iş hakkında düşünmekten kendini alıkoyamaz.
- b. Kişi psikosomatik belirtiler gösterebilir (ör., açıklanamayan ağrılar).
- c. Düşük enerji ve işteyken odaklanma problemleri görülebilir.
- d. Hepsi

5. Sağlıklı beslenmeyle ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- a. Günlük kalori alımı ve harcanan kalori dengeli olmalıdır.
- b. Meyve ve sebze tüketiminde özellikle mevsiminde yetiştirilenler ve olabildiğince farklı çeşitler tercih edilmelidir.
- c. Yağlı yiyeceklerin nasıl pişirildiğinin bir önemi yoktur.
- d. Hepsi

Doğru cevaplar: 1.d, 2.d, 3.a, 4.d, 5.c

Etkinlik No. 5**MODÜL 5****Sağlıklı Yaşam Tarzı ve İş-Yaşam Dengesi****Etkinlik Başlığı**

Bilinçli Farkındalık ve Nefes Egzersizi

Pedagojik Amaç

Bilinçli Farkındalığın Kavranması

Hedef Grup

Dezavantajlı veya savunmasız gruplar

Süre (dakika)

30 dakika

Ortam

Sınıf ortamı

Grubun Büyüklüğü

5-10 kişi

Yöntem

Bireysel uygulama

Araç ve Gereçler

-

Etkinliğin Açıklaması

Günlük düzenli olarak gerçekleştirilen farkındalık ve nefes egzersizlerinin sağlık çıktıları üzerindeki olumlu etkisi iyi bilinmektedir. Bu egzersizle, katılımcıların bilinçli farkındalık uygulaması ve nefes egzersizi yapılması amaçlanmıştır. Bu farkındalık egzersiziyle özellikle beş duyuya odaklanarak kişilerin mevcut ana odaklanabilmesi hedeflenmektedir.

Öğrenen kişiler için talimatlar

1. Etrafınıza bakın ve görebildiğiniz beş şeye odaklanın. Seçtiğiniz bu şeyler normalde çok dikkatle bakmadığınız detaylar olabilir.
2. Etrafınızda hissedebildiğiniz dört şeye odaklanın. Örneğin, üzerinizdeki kıyafetin dokusu veya ortamdaki esinti olabilir.

3. Etrafınızda duyabildiğiniz üç şeye odaklanın. Odaklandığınız bu ses bir kuş cıvıltısı veya yakındaki bir yoldan gelen trafik sesi olabilir.
4. Etrafınızda kokusunu alabildiğiniz iki şeye odaklanın. Normalde çok dikkat kesilmediğiniz ve sevdiğiniz veya sevmediğiniz kokuların farkında varmaya çalışın. Havanın sade kokusu veya yakınlardan gelen bir yemek kokusu olabilir.
5. Etrafınızda tadını alabileceğiniz bir şeye odaklanın. Herhangi bir içecekten bir yudum alabilir veya ağzınızı açarak havanın tadını almaya çalışabilirsiniz.
6. Beş duyunuzu kullanarak ana odaklandığınızı ve rahatladığınızı varsayarak nefes egzersizi için konsantre olun.
7. Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın.
8. Bir elinizi üst göğsünüze, diğer elinizi karnınıza koyun.
9. Burnunuzdan yavaş ve derin bir nefes alın, havayı karnınızın alt kısmına çekin. Göğsünüzdeki el hareketsiz kalırken karnınızdaki el yukarı kaldırılmalıdır.
10. Ağzınızdan yavaşça nefes verin.

Özet – Katılımcılar için öz değerlendirme

1. Modülü okurken ne öğrendim? / Farkındalık alanında hangi içgörülerini kazandım?
2. Kendi hayatıma nasıl uyarlayabilirim?
3. Şu andaki ve gelecekteki yaşam tarzım üzerindeki etkisi nedir?
4. Etkinlikte öğrendiklerime dayanarak yarın hangi adımı atabilirim?

21. Yüzyılda Sürdürülebilir Yaşam

21. Yüzyılda Sürdürülebilir Yaşam

Alt modül 6A: bireysel yaşamda çevresel yetenekler, ev halkı

Alt modül-6B: işyeri, toplum

Çevresel beceriler, günlük faaliyetlerimizin çevreye etkisini anlamayı ve gıda ve enerji üretimi ve tüketimi, geri dönüşüm ve atıkların azaltılması gibi alanlarda çevresel açıdan olumlu davranışları benimsemeyi içerir (SAZP, 2020). Beceriler ayrıca sürdürülebilir kalkınmanın çevresel, sosyal ve ekonomik bileşenleri arasındaki bağlantıların anlaşılmasını da içerir. Yetkinlik, bireysel, aile, topluluk ve küresel sorunlarla ilgili bilimsel ve teknolojik gelişmelere özel önem vererek eleştirel farkındalık ve merak tutumunu, etik sorulara ilgiyi ve güvenlik ve çevresel sürdürülebilirliğin teşvik edilmesini içerir (ŞIOV, 2023).

İnsan nüfusunun 1 milyara ulaşması 10.000'den fazla nesil aldı ve 2 milyara ulaşması 130 yıl alırken, 6 ile 7 milyar arasında sadece 12 yıl geçti (2011). Bugünlerde gezegenimizin nüfusu şimdiden 8 milyara ulaştı; bu, 1960'taki rakamın iki buçuk katından fazla; o zamanlar Dünya'da sadece 3 milyardık. BM'nin son tahminlerine göre dünya nüfusu 2050 yılına kadar 9 milyara ulaşacak. Nüfusun patlayıcı şekilde artmasının temeli teknolojik ilerleme ve daha iyi sağlık hizmetleridir.

İnsan faaliyetinin Dünya'nın iklimi üzerinde önemli bir etkisi vardır ve çoğunlukla aşağıdaki olumsuz etkilere neden olur:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| - Sera etkisi | - Ormanların küçültülmesi |
| - Ozon tabakasının delinmesi | - Atık üretimi |
| - Hava kirliliği | - Gürültü |
| - Su kirliliği ve su kıtlığı | - Işık kirliliği |
| - Toprağın bozulması | |

Son yarım yüzyıldaki nüfus artışı, biyosfer dönüşümü (doğal çevrenin tahrip edilmesi) ve doğal kaynakların artan kullanımı, üretim, tüketim ve atık üretimi nedeniyle insan toplumunun hayatta kalması pek olası değildir. Sürdürülebilir bir toplum, biyolojik çeşitliliğe saygı duyar, insan tüketimini diğer canlıların ihtiyaçları ve ekosistemlerin kendini yenileme kapasitesi ile dengede tutmak ve doğal sermayeyi korumak için sürekli ve bilinçli olarak çalışır.

Ekolojik ayak izi

Ekolojik ayak izi, gezegenimizin kaynaklarını ne ölçüde kullandığımızı veya aşırı kullandığımızı ifade eder. Hayatta kalmak için ne kadar toprağa, suya, havaya ve diğer kaynaklara ihtiyacımız olduğunu gösterir. Buna endüstriyel ürünler, gıda üretimi ve atık yönetimi de dahildir. Ekolojik ayak izi, insan faaliyetinin çevre üzerindeki etkisini altı alanda ölçer (karbondioksiti emen ormanların ayak izleri, ekilebilir araziler, meralar, ticari orman arazileri, su alanları ve yerleşim alanları).

İnsanın ekolojik ayak izinin birçok bileşeni vardır. Bunlardan en önemlileri evdeki enerji tüketimi, elektrik, doğalgaz ve diğer yakıtların kullanımı, ulaşım ve tatil alışkanlıkları ile beslenme alışkanlıklarıdır. Bu, birinin ne kadar atık ürettiğini ne kadar ambalaj kullandığını, hangi ürünleri satın aldığını içerir.

, dünyadaki bir hektar biyolojik olarak verimli toprağa eşdeğer olan küresel hektar (gha) cinsinden ölçülür. Dünya yüzeyinin çoğuna insanlar erişemez. Dünya okyanusları, çöller, kayalar veya buzlarla kaplıdır. Dünya çapında yalnızca 11,9 milyar hektar biyolojik olarak verimli arazi bizim için mevcut. Bu alan bize ihtiyacımız olan tüm kaynakları ve hizmetleri sağlıyor.

2019 yılında dünyanın ekolojik ayak izi büyüklüğü 1,75 küresel hektar olarak gerçekleşti. Bu, Dünya nüfusunun sanki emrinde 1,75 Dünya varmış gibi yaşadığı anlamına geliyor. Yani mevcut tüketim hızıyla yaşamımızı sürdürebilmek için neredeyse iki gezegene ihtiyacımız var.

Ekolojik ayak izini azaltmak önemli bir görevdir. Bu da tüketim alışkanlıklarımızı değiştirmek anlamına geliyor. Bu, bir bütün olarak toplumun ve daha küçük toplulukların ve aynı zamanda her bireyin sorumluluğundadır.

Günümüzde insanlık aşağıdaki küresel çevre sorunlarıyla mücadele etmek zorundadır:

- artan enerji talebi;
- su sorunları;
- nüfus sorunları ve sonuçları;
- çevre sorunlarının tanınması;
- atmosfer sorunları;
- ormansızlaşma ve sonuçları;
- toprak sorunları;
- atık Yönetimi.
- doğal kaynakların sınırlılığı;

Günümüzde çevreye karşı olumlu bir tutuma sahip olmak çok önemlidir, çünkü doğada ve kendi yaşam alanımızda çoğu zaman bireylerin uygunsuz davranışları ve sorumsuz insan faaliyetleri ile karşı karşıya kalmaktayız. Bu sosyal sorun sadece bölgesel ve ulusal değil, aynı zamanda pan-Avrupa, hatta küresel bir boyuta da sahip.

Çevresel beceriler aşağıdaki ilkelerin uygulanmasıyla geliştirilebilir

1. Gereksiz tüketimi azaltın!

Gıda ve diğer tüketim malları alanındaki tüketimi azaltın! Medyanın cazibesine kapılmayın, farkındalık çok önemli, hatta bu tutumu benimseyerek paradan da tasarruf edebiliriz.

2. Tek kullanımlık ürünleri kullanmayın!

Bu küçük adım, evlerimizde biriken atıkların çoğunu başarılı bir şekilde azaltabilir; çünkü günümüzde tek kullanımlık ambalajların, alışveriş poşetlerinin ve diğer ürünlerin yerini alacak pek çok alternatif bulunmaktadır.

3. Gereksiz eşyalarınızı atmayın!

Ücretsiz olarak verilebilecek eşyaları, kıyafetleri, teknik cihazları yükleyebileceğimiz sosyal medya gibi, kullanılmış ve gereksiz hale gelen eşyalar için yeni bir sahip bulun. Eski nesneleri

yeniden kullanmak, yeniden düşünmek ve dönüştürmek, tüm aile için bile yaratıcı bir program olabilir. Birçok web sitesinde eski nesnelerimizi kullanma konusunda yeni fikirler bulabiliriz.

4. Kaliteli, onarılabilir, defalarca kullanılacak ürünleri satın alın!

Sıfır atık yaşam tarzının önemli bir parçası, daha kaliteli, yeniden kullanılabilen ve bir sorun olması durumunda tamir edilebilecek ürünler satın almaktır.

5. Akıllı alışveriş yapın, geri dönüşüm fırsatlarına dikkat edin!

Herhangi bir şey satın almadan önce ambalajın geri dönüştürülebilir olduğundan emin olmak için etiketi kontrol edin. Bu, ürünlerin çöp sahasına gitmesini önleyecektir.

6. Çevre dostu bir evimiz olsun!

Yiyebileceğimizden fazla yemek hazırlamayın! Evimizde biriken atıkları sınıflandırın ve çevre dostu temizlik ürünleri kullanın! Daha az su ve enerji tüketen ev aletlerini tercih edin!

7. Evde çevre dostu bir şekilde üretim yapın!

Bahçeli bir evde meyve ve sebze yetiştirmek harika bir fırsat, özellikle de kompost kullanıyorsak! Bitkisel atıklardan birkaç ay içinde besin maddeleri ve humus açısından zengin bir ortam elde edebiliriz. Çiçek, bitki dikmek veya sadece toprak yapısını iyileştirmek için son derece uygundur.

8. Hayvanların ve bitkilerin korunmasını düşünün!

Yerel çiçekler satın alın veya kendinizinkini yetiştirin! Sadece bahçeyi süslemekle kalmıyorlar, aynı zamanda arıları ve kelebekleri de çekecekler. Yerel olarak yetiştirilen ve mevsiminde yetişen meyve ve sebzeleri yiyin.

9. Çevre dostu bir şekilde seyahat edelim!

Daha kısa mesafeler için araba yerine bisikletle ya da yürüyerek gidelim. Daha uzun mesafeler kat etmemiz gerekiyorsa toplu taşıma araçlarını kullanalım.

10. Etrafınıza dikkatlice bakın ki yeşil fırsatlar bulalım!

Sıfır atığa ulaşmak, günlük yaşamı yeniden düşünmek gibi bilinçli bir çaba gerektirir! Yeni alışkanlıkları yavaş yavaş günlük rutinlerimize yerleştirirsek, hayatımızın doğal bir parçası haline getirmek çok daha kolay olur.

Bireyin sorumlu tüketimi toplum için temel bir faktördür. Bu bilinçli ve eleştirel tüketim anlamına gelir. İki beklentiye dayanmaktadır:

Tüketimi azaltmak ve tüketimi sürdürülebilir kılmak üzerine.

Sorumlu tüketim söz konusu olduğunda, bunun öncesindeki sorumlu alışveriş önemlidir: farkındalık- önceden düşünülmüş alışveriş.

Daha az tüketimden önce önerilen birkaç satın alma şekli gelir:

- Amacı görevi mümkün olan en kısa sürede tamamlamak olan görev odaklı alışveriş. Bu gibi durumlarda birey veya aile için önemli olan ürünlerin satın alınması gerekir.
- Akıllı alışveriş: Bu durumda müşteri fiyat-değer oranı kendisine uygun olan ürünü tercih eder.
- İndirimli ürün satın alma: Bu durumda müşteri ürünü daha ucuza satın alabilir; bu durumda müşterinin ürünün kalitesinden ödün vererek daha ucuz ve aşırı miktarlarda satın almaması tavsiye edilir.
- İyi ürünler için sürekli arama: Bu durumda müşteri, ürünün görünümünü ve fiyatını sürekli olarak izler.
- Bireysel teklif alma: Bu durumda müşteri, verilen ürün için ayrı bir fiyat teklifi alabilir.

Kritik tüketim, satın alırken ürünün kalitesini ve fiyatına değip değmeyeceğini eleştirel bir şekilde gözden geçirmemiz anlamına gelir.

Sürdürülebilirlik çevre bilincini gerektirir.

Sürdürülebilir kalkınma, çevre koruma (çevrecilik) ilkeleri dikkate alınarak sağlanır. Bu, ekonomik + çevresel + sosyal sürdürülebilirliğin koordinasyonu anlamına gelir.

Elektrik, ısı, su ve yakıt tasarrufu çevremizdeki yaşam kalitesini artırır.

Ürünün üretiminin ekolojik koşullarını öğrenmek ve sağlıklı kaliteli ürünler satın almak önemlidir.

"Yeşil" tüketici, satın almadan önce bile ürünün nasıl üretildiğini ve üretiminin ne kadar çevre dostu olduğunu soruyor. Yeşil işaretle işaretlenen ürünler, çevreye duyarlı alışveriş için bir miktar garantiyi temsil eder. Ürünler üzerinde en çok bilinen yeşil (çevresel) işaret "EU- Jour Europe"dur. "Çevresel AB etiketli yeşil ürünler kataloğu " listesi müşteriye rehberlik etmek için kullanılır.

Çevre dostu bir haneye sahip olmak, çevrenin aktif olarak korunmasına yönelik ilk adımdır. Ev, her gün yaşadığımız ve çalıştığımız yerdir ve çevre dostu düşünmeye başlamanın en kolay yeridir. Çevre, özellikle sürdürülebilir kalkınma ihtiyacıyla bağlantılı olarak bugünlerde çok tartışılan bir konudur. Küresel ısınma, sera etkisi, yağmur ormanlarının ormansızlaşması ve insan kaynaklı genel hasar ve bozulma, çevrenin kademeli olarak yok olmasına, hatta tamamen yok olmasına yol açıyor. İnsanlığın çevre üzerindeki olumsuz etkisini ortadan kaldırmak için hepimizin çevre dostu bir şekilde düşünmeye ve hareket etmeye başlamamız ve bunu günlük uygulamalarımıza dahil etmemiz önemlidir. Ancak bu şekilde toplumun sürdürülebilir kalkınmasını sağlayabilir, gelecek nesillere güven içinde ve doğayla uyum içinde yaşama fırsatı verebiliriz.

Düşünceli alışveriş

Atıksız bir ev ortamına ulaşmak için atık miktarını azaltacak çeşitli fırsatlara sahibiz. Bunları günlük yaşamımızda birlikte uygularsak en başarılı olabiliriz.

Azaltın: Sıfır atığın anahtarı, atık üretimini önlemek ve azaltmaktır (Azalt). Çevreye duyarlı ürün tasarımı (eko-tasarım) çerçevesinde, sorumlu üreticiler, bir ürünün yaşam döngüsünün farklı aşamalarındaki çevresel etkileri dikkate alır ve böylece söz konusu ürünün nihai olarak mümkün olan en düşük çevresel ayak izine sahip olmasını sağlar. Satın alırken, çevresel ayak

izi olarak adlandırılan gerçek çevresel etkisini değerlendirmek için ürüne bakmaya değer. Yalnızca gerçekten ihtiyacımız olanı satın almalı, eski ama kullanışlı eşyaları atmamalıyız.

Yeniden Kullanım: Gittikçe daha fazla ürün ve ambalaj tekrar tekrar kullanılabilir şekilde tasarlanıp üretildiğinden, ürünlerin yeniden kullanılması, ömrünü uzatmanın etkili bir yolu olabilir. Ambalajın yeniden kullanımının bir şekli de tüketiciden geri alınmasıdır; örneğin depozito karşılığında renkli şişelerin iadesi. Ama elbette kavanozların evde marmelat yaparken tekrar kullanılması da yeniden kullanım sayılıyor.

Geri Dönüşüm: Geri dönüşüm, atıkların malzemesi itibarıyla yeniden kullanılmasıdır. Bu tür işlemlerde atık, malzemesine göre ayrılarak ikincil bir hammadde olarak işlenir ve ondan ya aynı işleve sahip ya da tamamen yeni bir ürün elde edilir. Örneğin ayrı olarak toplanan PET şişeler şu şekilde geri dönüştürülüyor: Plastik öğütülüyor ve elde edilen küçük toplar yeni PET şişelerin üretiminde kullanılıyor. Geri dönüşüm, plastiğin ömrünü uzatır ve ikincil hammadde kullanıldığı için ihtiyaç duyulan birincil hammadde miktarını azaltarak atık üretimini azaltır. Yüksek kaliteli PET şişeler, şişe, folyo veya çiçek saksısı veya giysi ve halı için polyester elyaf yapımında yeniden kullanılabilir. Ambalaj veya gıdayla temas eden ürünler yalnızca uygun kalite özelliklerine sahip atıklardan yapılmalıdır. PET'ten üretilen ürünlerin büyük çoğunluğu halen tekstil endüstrisinde kullanılmaktadır.

Alışveriş

Avrupa'nın çevreye daha az duyarlı ülkelerinde atıkların yaklaşık yarısı ambalaj malzemelerinden oluşuyor. Çok fazla ambalajlı ürün alıyoruz ve çok fazla ambalaj katmanı kullanıyoruz. Ancak hiç sarılmasına gerek olmayan ürünler de var. Örneğin meyve ve sebzeleri kiloyla almak yerine parçayla almak daha iyidir. Genel olarak plastik ambalaj en kötü ambalajdır çünkü yeniden kullanımı en az olanıdır, çevrede en yavaş bozulan ambalajdır ve üretimi en fazla enerjiye ve kirliliğe mal olur. Bu nedenle ambalaj söz konusu olduğunda mümkün olduğunca az katman kullanmak, mümkün olduğunca çok kez yeniden kullanmak ve plastikten kaçınmak önemlidir.

Bulaşık yıkamak, yıkamak, hijyen

Yeşil bir ev işleterek doğaya azami saygımızı gösteriyoruz. Amaç, tüketim sırasında ve sonrasında çevreye olan etkiyi en aza indirmektir. Bu nedenle yıkama, bulaşık yıkama ve temizlik sırasında kullanılan su miktarının yanı sıra, kullanılan malzemelerin çoğunun tamamen doğal içeriklerden oluşması ve ambalajlarının genellikle %100 geri dönüştürülebilir olması önemlidir. Bu nedenle çevre dostu ürünler kullanmak, daha az toksik kimyasal, daha az plastik ve daha az atık anlamına gelir.

Su kullanan ev aletlerini (çamaşır ve bulaşık makinesi) satın almadan önce su kullanımlarını öğrenmek iyi bir fikirdir. Su tasarrufu sağlayan bir çamaşır makinesi yıkama başına 35-60 litre arasında su kullanırken, eski bir çamaşır makinesi 70-120 litre arasında su kullanabilir. Çamaşır makinesinde yumuşatıcı yerine sirke de kullanabilirsiniz. Sirke ayrıca çamaşır makinesinin kirecini çözer ve çamaşırların renklerini parlaklaştırır.

'Organik eczane' terimi sıklıkla çevre koruma bağlamında gündeme gelir. Organik eczane, aynı zamanda çevre dostu, cilde ve saça zarar vermeyen organik ve doğal kozmetik ürünleri anlamına gelir. ORGANİK kozmetikler ORGANİK kalitede doğal ürünlerden üretilmiştir. Üretimde organik tarım prensiplerine göre (herbisit, böcek ilacı ve suni gübre kullanılmadan) yetiştirilen hammaddeler kullanılmaktadır.

Alt modül-6B: işyeri, toplum

İşyerinde çevrenin korunması

Yetişkinler olarak günlük yaşamımızda zamanımızın çoğunu geçirdiğimiz yer burası olduğundan iş yerinde de çevremizi korumamız gerekir. Sürdürülebilirliğin tüm çalışma topluluğunun ortak çabası olması gerekiyor.

Çalışma alanlarımızı daha yeşil hale getirmek için milyonlar harcamamıza gerek yok. Günümüzde biyolojik olarak parçalanabilen kahve fincanlarından, yeniden kullanılan malzemelerden üretilen ofis mobilyalarına kadar geniş bir ürün yelpazesi mevcut. Geri dönüştürülmüş olanı seçin! Bunlar en fazla harcamalarda minimum bir artışı temsil eder, ancak uzun vadede çalışma alanımızın ekolojik ayak izini önemli ölçüde azaltabilirler.

Ofisler genellikle yazın aşırı iklimlendirilir, hatta kış aylarında aşırı ısıtılır. Ofisinizi 18 dereceye kadar soğutmanıza ya da 26 dereceye kadar ısıtmanıza gerek yok çünkü ne sağlıklı ne de çevre dostu!

Doğru miktarda doğal ışıkla çalışanların ruh halleri ve dolayısıyla üretkenlikleri iyileştirilebilir- bunun yanı sıra ofislerimize ne kadar çok ışık girerse o kadar az lamba açmamız gerekeceğinden elektrik faturalarımızı da azaltabiliriz. Zaten lambadan bahsediyorsak: ofisin her yerinde enerji tasarruflu (LED) ampuller kullanın. İşyerinden çıkarken ışıkları kapatın!

Belge sahipleri yerine ofis sunucumuz veya bulutumuz olsun. Fatura yerine e-fatura olsun! Kâğıt bazlı bir fiyat teklifi yerine PDF'ye sahip olalım. Kağıtsız ofis artık gelecek değil. Ayrıca not alırken el değmemiş kağıtları yazıcıdan çıkarmayın, artık ihtiyaç duyulmayan belgelerin arka yüzlerini kullanın!

Arabaya binmek yerine otobüs, tramvay veya metroya binerek çevremizi korumak için çok şey yapabilirsiniz. Ancak iş yerinde bir bisiklet depolama tesisi kurmak bile meslektaşlarınızı işe bisiklet veya scooter ile gitmeye teşvik etmek için harikalar yaratabilir. Ancak modern toplu taşımanın şafağında (kiralık elektrikli scooterlar, bir uygulama aracılığıyla herhangi bir zamanda alınabilen bisikletler gibi), işe gidip gelmemizi daha sürdürülebilir hale getirmek için bir araç filosuna bile ihtiyacımız yok. – ancak bunlar şimdilik yalnızca başkentte mevcut.

Bir işyeri her gün çok fazla atık üretir, ancak neyse ki bunların çoğu geri dönüştürülebilir; yeter ki bunları doğru yerde toplayalım! Seçici bir çöp kutusu satın almak büyük bir masraf değildir. Bundan en iyi şekilde yararlanın!

Binanın boyutu ne olursa olsun kesin olan bir şey var ki o da birçok "enerji vampiri" içerecek. Bu cihazlar kullanılmadığı zamanlarda bile elektrik kullanır. Bilgisayarlar ve devasa çok işlevli yazıcılar 7/24 güç tüketir, bu nedenle dağıtım panolarından başlayarak bu olguyu daha başlangıç aşamasında durdurmakta fayda var. Bunu yapmanın en ucuz yolu, her günün sonunda güç dağıtıcılarının bağlantısını kesmek veya bu cihazların fişini çekmektir. Daha gelişmiş akıllı anahtarlı uzatma kabloları ve prizler, bir uygulama kullanılarak uzaktan bile kontrol edilebilir!

Trafik çevreye büyük zarar veriyor. Seyahat tek başına küresel emisyonların % 14'ünden sorumludur.

Karbondioksit emisyonlarını şu şekilde azaltabiliriz:

- Toplu taşımayı kullanmak.
- Daha az sıklıkta uçmak.
- Fırsat buldukça bisiklete binin veya yürüyün.

Günümüz dünyasında giderek daha fazla yerde ulaşım ağları kurulmaktadır. Yeni yollar yaparak mümkün olduğu kadar çok şehirle bağlantı kurmaya, böylece ulaşımımızı kolaylaştırmaya çalışıyoruz. 21. yüzyılda ulaşımımız birçok zararlı madde yayıyor.

Ayrıca son yıllardaki teknolojik gelişimimiz, fosil yakıtla çalışan ulaşım araçlarının yerini almamıza olanak tanıdı. Dünya yavaş yavaş elektrikli ulaşım araçlarına geçiyor. Bu, elektrikli scooter ve bisikletlerin yaygınlaşmasında mükemmel bir şekilde görülebilir. Elektrikli ve fosil yakıtla çalışmayan diğer araçların hala dezavantajları var ancak artık bu alanda rekabet giderek artıyor ve bu sorunlar er ya da geç çözülecek. Bu araçları kullanarak daha iyi bir gelecek inşa edebiliriz, böylece atmosfere daha az sera gazı karışabilir.

Çevreye duyarlı ulaşım ve seyahat:

- Mümkünse **toplu taşımayı tercih edin!**
- Mümkünse araba yerine **bisiklet, kayak veya ekolojik ayak izi düşük başka bir araç seçin!**
- İmkânınız varsa **elektrikli scooterları deneyin!** E-scooter'ların çevresel etkisi arabalara kıyasla düşüktür.
- Arabayla seyahat etmek kaçınılmazsa yalnız seyahat etmemeye çalışın! **Akrabalarımız, dostlarımız, meslektaşlarımız da yolcu olarak aramıza katılsın, kişi başı yakıt tüketimi azalsın.**
- Yeni bir araba alırken mümkünse elektrikli bir araba seçin! Fosil yakıtlarla çalışan arabaların çevreye etkisi elektrikli arabalara göre daha olumsuz!
- Fosil yakıtla çalışan bir araba satın alırsanız, **yakıt tüketimi düşük bir araç seçmeye çalışın!**

- **Staycation - İngilizce** Stay ve holiday kelimelerinin birleşik ifadesi evde tatil anlamına gelir. Hareketin özü, turist olarak yaşanan ortamın keşfedilmesidir.
- **Gelin iç turizmin** keyiflerini keşfedelim!
- Yabancı yollarımızın ekolojik ayak izi de önemli ölçüde azaltılabilir. Eğer varış noktamıza **trenle** ulaşılabiliyorsa, onu seçmeyi deneyin!
- Uçak bileti alırken **karbondioksit emisyon bedelini ödemeyi tercih edin!** Bu miktar, uçuş sırasında yayılan sera gazlarının neden olduğu doğal hasarın etkisini azaltmak için kullanılıyor!
- **Kanepede sörf-** özel kişiler evlerini yabancıların kullanımına ücretsiz olarak sunar. Zararlı madde emisyonu düşük özel apartman daireleri küçük oteller gibi çalıştığı için bu sayede ekolojik ayak izimizi azaltabiliriz. Diğer bir avantaj ise önemli tasarruf ve yerel kültürle organik temastır!

Ortak çıkarımız doğanın ve çevremizin korunmasıdır.

Çeşitli çevre koruma günlerinde değerlerimizin korunmasına dikkat çekiyoruz:

- jeolojik değerler
- hidrolojik değerler
- botanik değerler
- hayvanlar
- peyzaj değerleri kültürel-tarihi değerler
- korunan alanlar.

Çevre koruma günleri dünyanın hemen her yerinde kutlanıyor. Günümüzde çoğunlukla çevrenin korunmasına ve etrafımızdaki çevreyi daha güzel hale getirmek için ne kadar yapabileceğimize dikkat çekilmektedir. Bu günleri farklı sosyal kuruluşlar farklı etkinlik ve programlarla kutlamaktadır. Bu günlerin kutlanması ve yerel halkın çocuklardan yetişkinlere, okul öncesi çocuklardan yaşlılara kadar çeşitli faaliyetlere dahil edilmesi önemlidir.

Kaynakça

Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky. Enviro magazin Odborno-náučný časopis o životnom prostredí. 2/2017 | XXII. Ročník. Získané dňa: 14.2.2023.
https://www.enviromagazin.sk/enviro2017/02_enviromagazin_2017.pdf

- Fryková, E. (2012). Çevre ve eğitim süreci. Metodiko-pedagoji merkezi ve Bratislave. Vydanie 1., ISBN: 978-80-8052-441-8. 64.s.
- Láng, I. (2002). Környezet - s természetvédelmi szözlök I., II. Akademiai Kiadó, 2002, Budapest.
- Ndulor, Christopher, Chukwuma ve Dr. Mbalisi, Onyeka Festus, Çevresel yetişkin bir araç olarak eğitim (eae) için tanıtım çevresel idarecilik Nijerya'daki uygulamalar . _British Journal of Education Cilt.7, Sayı.7, s.111-120, Temmuz2019. Avrupa Merkezi tarafından yayınlandı _ Araştırma Birleşik Krallık Eğitim ve Geliştirme (www.eajournal.org)
- Ticha, E., Kanianska R. (2003). Atık – Teorik ve metodolojik el kitabı için temel okul öğretmenler . Slovak Ajansı için the Banská Bystrica'daki çevre .
- Pado, R.2002a. Voda pre život. Liptovsky Mikuláš : OZ TATRY. 100 sn.
- Fryková, E. 2010. Environmentálna výchova ve eğitim süreci. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2012. 64 s. 978-80-8052-441-8
- Fazekasová, D. ve ark. 2004. Ekoloji. Materyal olarak didaktik. Didaktické hry [çevrimiçi]. 2004. [kaynak. 13-10-2012]. Prešov: Fakulta, Prešov üniversitesi ile insani bir başarı elde etti . İnternette bulunabilir: <http://naturescience.fhvp.unipo.sk/ekologia/> Ziskane dne: 14.2.2023.
- Kvasničková, D. ve diğeri. 2002. Životné prostredie. 1. eyvallah. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2002. ISBN 80-08-03341-X
- Švolíková, I. (2008). Çevre dostu kimyasalların adı: Global oteplovanie. Biológia'da, ekológia, chémia. 2008, ç. 1, s. 24-27.
- Angyal, Zs. ve diğeri. (2017). Környezetvédelem _ alapjai . Tipoteks Kiado . ISBN 978-963-279-547-8 246 s.
- Jakab, Zs. (2008). Környezetsszennyezés _ biçim , hata az kor evet környezetére . Nemzeti Szakképzési evet Felnőttképzési Intezet . TAMOP 2.2.1 08/1-2008-0002. Ziskane dne: 14.2.2023
- https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2326_002_101115.pdf
- Vasilko, T. (2022). Çok sayıda insan, çok az sayıda insanla birlikte çok sayıda insan patlattı. 14.11.2022. <https://dennikn.sk/3103012/populacna-explozia-sa-pomaly-konci-desat-miliard-ludi-na-zemi-mozno-nikdy-nebude/> Ziskane dne: 20.1.2023

- Düll , A. (2022). Környezetpszichológiától _ az kor-környezet tranzakció tudományig -
 attekintés az karaağaç (majdnem) 30 Eylül . Macar Pszikológiai Szemle . 76.727-
 745. 10.1556/0016.2021.00050. <https://akjournals.com/view/journals/0016/76/3-4/article-p727.xml> Ziskané dňa : 14.2. 2023
- Hanlar Bruyninckx . (2018). AEA Haber Bülteni _ levegő kedvező hatással van az kor örneğin
 evet az éghajlatváltozásra . 2017/4, 15 Aralık 2017 Publikálva / Megjelentetve 2018.
 01. 26. Utolsó modlar 2021. 05. 11 <https://www.eea.europa.eu/hu/articles/a-tisztabb-levego-kedvezo-hatassal> Ziskané dňa: 14.2. 2023
- Mezőhir Szerkesztőség . bir talaj jelentőségéről , szerepéről , bir talajt veszélyeztető
 tényezőkről . 28 Eylül 2015 <https://mezohir.hu/2015/09/28/a-talaj-jelentosegerol-szereperol-a-talajt-veszelyezteteto-tenyezokrol/>
- Környezetvédelem 10 parancsolata - út _ Mısır hasznolar evet olcsóbb seçkin felé (2022),
<https://kaposvariprogramok.hu/node/10871> Ziskané dňa: 20.1.2023
- Katlamak napja alapítvány (2022). Nepességrobbanás .
<https://fna.hu/vilagfigyelo/nepessegrobbanas> Ziskané dňa: 20.1.2023
- Kékedy -Nagy L. A víz a környezetünkben Művelődés . Közművelődési hetilap _ LXX.
 Evfolyam – 2017 <https://muvelodes.net/tudomany/viz-a-kornyezetunkben> Ziskané
 dňa: 14.2.2023
- Macar Allami Környezetvédelem Hivatalos Honlapja . Környezetvédelem _ jelentősége , celja
 evet megatarozó eseményei _ <https://kornyezetvedelem.hu/kornyezetvedelem-jelentosege-celja-es-meghatarozo-esemenyei> Ziskané dňa: 14.2.2023
- BIOKOM Környezetgazdálkodási Kft . (2004). Ökováros-ökorégió program konsepti .
 EdenScript BT . Pécs. <https://docplayer.hu/7928854-Okovaros-okoregio-program-koncepcioja.html> Ziskané dňa: 8.4.2023
- Avrupai Unió . (2022) Avrupa İklim Anlaşma . Eghajlatváltozás . https://climate-pact.europa.eu/about/climate-change_hu Ziskané dňa : 14.2. 2023
- Ökológiai túllövés : Romanya 12 Temmuz Mart'ta _ az orszag Havvalar erőforrásait (2019)
 Forras : Székelyhon.ro <https://szekelyhon.ro/aktualis/okologiai-tulloves-romania-mar-julius-12-en-elhasznalta-az-orszag-eves-eroforrasait>) Ziskané dňa: 8.4.2023
- Mi az ökológiai laboratuvar evet hogyan merető ? (2020). <https://xforest.hu/okologiai-labnyom/>
 Letöltve : 8.4.2023

Avrupa Parlamentosu. (2020). bir veszélyeztetett bu bir kihalás szelén álló fajok Európában (infografika). Frissitve : 2021.6.9.

<https://www.europarl.europa.eu/news/hu/headlines/society/20200519STO79424/a-veszelyeztetett-es-a-kihalas-szelen-allo-fajok-europaban-infografika> Ziskané dňa : 14.2.2023

Kurrer , Ch. (2022). Avrupa Parlamentosu. Környezetpolitika : Altalános elf evet alapvető keretek .

<https://www.europarl.europa.eu/factsheets/hu/sheet/71/kornyezetpolitika-altalanos-elvek-es-alapveto-keretek> Ziskané dňa : 14.2. 2023.

Quiz

Aşağıdaki soruları cevaplayın!

1. **İnsan faaliyetlerinden kaynaklanan en yaygın olumsuz etkiler nelerdir?**
 - a) Sera etkisi, ozon tabakasının incilmesi, hava kirliliği, su kirliliği ve su kıtlığı, arazi bozulması, ormansızlaşma, atık üretimi, gürültü, ışık kirliliği Sera etkisi, ozon tabakasının incilmesi, hava kirliliği, su kirliliği ve su kıtlığı, toprağın bozulması, ormanların küçülmesi, atık üretimi, gürültü, ışık kirliliği
 - b) Su yeterliliği, atıkların ortadan kaldırılması
 - c) Tüm cevaplar doğru
2. **Aşağıdaki ifade doğru mu yanlış mı? Ekolojik ayak izi, gezegenimizin kaynaklarını ne ölçüde kullandığımızı veya aşırı kullandığımızı ifade eder.**
 - a) Doğru
 - b) Yanlış
3. **Sürdürülebilir kalkınma nasıl sağlanır?**
 - a) Çevresel ve sosyal sürdürülebilirliği koordine ederek.
 - b) Sürdürülebilir kalkınma, çevre koruma (çevrecilik) ilkeleri dikkate alınarak sağlanır. Bu, ekonomik, çevresel ve sosyal sürdürülebilirliğin koordinasyonu anlamına gelir.
 - c) Çevre koruma ilkeleri dikkate alınmayabilir. Yalnızca ekonomik, çevresel ve sosyal sürdürülebilirliğin koordinasyonu önemlidir.
4. **Karbondiyoksit emisyonlarını şu şekilde azaltabiliriz:**
 - a) Yalnızca toplu taşımayı kullanmak
 - b) Bisiklet kullanmak
 - c) Toplu taşımayı kullanmak, daha az uçmak, mümkün olduğunca bisiklete binmek veya yürümek
5. **"Kanepe sörfü" ne anlama geliyor?**
 - a) Özel kişiler evlerini yabancıların kullanımına ücretsiz olarak sunmaktadır.
 - b) Özel kişiler evlerini bir ücret karşılığında yabancıların kullanımına sunuyor.
 - c) Özel kişiler evlerini ücretsiz olarak birinci derece akrabalarının kullanımına sunarlar.

Doğru cevaplar: 1a), 2a),3b),4c),5a

Faaliyet No. 6**MODÜL 6****Etkinliğin başlığı****21. yüzyılda sürdürülebilir yaşam**

Ekolojik araştırma

Pedagojik amaç

İşyerimizde veya evimizde ekolojik bir araştırmanın uygulanması.

Hedef kitle

Dezavantajlı veya savunmasız gruplar

Süre (dakika)

60 dakika

Ayarlar

İş yerimiz, evimiz, eğitim yerimiz

Grubun büyüklüğü

3 - 12 kişi

Yöntem

Beyin fırtınası, tartışma-

Aletler

Kağıt tutacağı

Etkinliğin açıklaması

İşyerinde veya evde birlikte yapabileceğimiz ve yaşadığımız çevredeki yaşamımızı önemli ölçüde iyileştirebilecek birçok şey vardır. Etkinliğin amacı, iş yerimiz veya evimiz gibi yakın çevremizi değerlendirmek ve sürdürülebilir yaşamak için yapılabilecek değişiklikleri (örneğin kaynak kullanımımızı azaltmak, tasarruf, biyoçeşitliliği azaltmak) önermek. Faaliyetlerimizi kategorilere ayırırsak ve her zaman tek bir kategoriye odaklanırsak çevresel etkileri değerlendirmek daha kolay olur. Bazı faaliyetler şu anda sürdürülemez durumda ve daha çevre dostu bir şekilde hareket edebilmemiz için bunların belirlenmesi gerekiyor. Ancak bazı faaliyetler halihazırda sürdürülebilirdir; bunların da vurgulanması gerekir. Son olarak

anketteki fikirleri özetleyin, iş yeriniz veya ev ortamınız için bir eylem planı geliştirin ve değişen günlük aktivitelerin sorumluluğunu paylaşın.

Katılımcılar için talimatlar

1. Günlük aktivitelerinizden bazılarını yazın ve bunları aşağıdaki kategorilere ayırın:
 - Atık – paketlenme, yeniden kullanım, geri dönüşüm, kompostlama, atıkların atılması
 - Enerji kullanımı – aydınlatma, ısıtma, izolasyon
 - Seyahat – arabayla, toplu taşımayla
 - Su tüketimi – su temini, duş, tuvalet
 - Alışveriş – pazar fuarı, gıda taşımacılığı
 - Biyoçeşitlilik – doğal alanlar, çevremizde kullanılan kimyasallar
2. Sürdürülebilir olmayan faaliyetleri listeleyin!
3. Şimdi iş yerinize, evinize bakın ve listedeki her aktiviteyi sürdürülebilirliğine göre işaretleyin - kırmızı (sürdürülebilir değil), sarı (orta derecede sürdürülebilir) veya yeşil (sürdürülebilir).
4. Anketten çıkan fikirleri birlikte özetleyelim!
5. Sürdürülebilir yaşam için işyeri veya ev ortamına yönelik bir eylem planı hazırlayın ve değişen günlük aktivitelerin sorumluluğunu paylaşın!

Eğitim katılımcıları için öz değerlendirme

1. Modülü okurken ne öğrendim? / 21. yüzyılda sürdürülebilir yaşam alanında ne gibi içgörüler kazandım?
2. Kendi hayatıma neleri yanımda götürüyorum?
3. Şu andaki ve gelecekteki yaşam tarzım üzerindeki etkisi nedir?
4. Etkinlikte öğrendiklerime dayanarak yarın hangi adımı atabilirim?