

ÖZ-DÜZENLEME

TEDBİRLİLİK

GÖNÜLLÜLÜK

ALÇAK

AFFETME



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

*PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE
REHBERLİK BİRİMİ*

ADRES

Gazipaşa Mahallesi, Eskişehir Teknik
Üniversitesi İki Eylül Kampüsü 26555,
Tepebaşı/ESKİŞEHİR

İLETİŞİM

e-posta: estupdr@eskisehir.edu.tr
Tel: + 90 222 321 35 50 - 7291



Kaynakça ve Önerilere
Ulaşmak İçin QR Kodu
Okutunuz.

KARAKTER GÜÇLERİ VE ERDEMLER

ÖLÇÜLÜK

AFFETME

Affetme karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Birine kızsam da kin tutmayı tercih etmem.
- Biri beni üzdüğünde ona karşı kötü hislerimi aşabilirim.
- İntikamın çözüm olmadığını düşünürüm.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Daha önce kırıldığınız kişinin bakış açısını, neden böyle davrandığını düşünüp affetmeyi deneyin.
- Kin tutmanın nasıl bir şey olduğunu ve sizde bırakabileceği etkileri düşünün.
- Asla affetmem dediğinin bir kişiyi veya bir suçu düşünün. Affetmek için neler gerekli, affederseniz ne olur?Düşünün.

ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK

Alçakgönüllülük karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Yeni fikirlere, tavsiye ve eleştirilere açığımdır.
- Yeteneklerimin de sınırlılıklarımın da farkındayım.
- Diğer insanların katkılarını görmezden gelmem, önemserim.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- İnsanları etkilemek ve ön plana çıkmak için yaptığınız şeyler varsa bunları yapmamaya özen gösterin.
- Hatalarınız kabul edin ve içtenlikle özür dilemeyi deneyin.
- Daha çok konuşmayı mı dinlemeyi mi tercih edersiniz? Düşünün. Bir gün boyunca konuşmak yerine etkili bir şekilde dinlemeye çalışın.

Karakter Güçleri ve Erdemler

Pozitif Psikoloji temelinde oluşturulan bu kavramlardan **Karakter Güçleri**, karşılaşılan güçlükleri aşmak amacıyla etkin bir şekilde kullanabileceğimiz, üzerinde çalışabileceğimiz ve geliştirebileceğimiz rotalardır. Bu karakter güçlerini kapsayan erdemlerden biri olan **Ölçülülük Erdemi** ise, bireylerin kendilerini aşırılık davranışlarından uzak tutmasını, kendilerine uygun sınırlar çizmelerini, uyum ve dengeyi yakalamalarını işaret eden erdemdir boyutudur.

TEDBİRLİLİK

Tedbirlilik karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- İleri görüşlü olmaya ve plan yapmaya önem veririm.
- Anlık dürtülerle karar almamaya çalışırım..
- Amaçlarım doğrultusunda hedef koyar, plan yapar ve kendimi motive ederim.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Önemli bir karar verirken kararın artı ve eksilerini düşünün.
- Bir hedef koyun ve bu hedefe ulaşmada karşınıza çıkabilecek engelleri belirleyip çözüm yolları üretin.
- Bir hafta boyunca bir yere giderken en az 15 dakika önce orada olacak şekilde kendinizi ayarlamaya çalışın.

ÖZ-DÜZENLEME

Öz-düzenleme karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Kendimi tanırım, fiziksel ve ruhsal sınırlarım hakkında bilgi sahibiyimdir.
- Zayıf olduğumu düşündüğüm konularda dikkatli davranırım ve kontrolü elime alırım.
- Belirlediğim hedeflere nasıl ulaşacağım benim kontrolümdedir, ne yapmam gerektiğini bilirim.
- Başarmak istediğim bir konuda disiplinli olmaya gayret ederim.
- Fiziksel sağlığım konusunda bedenimi tanırım ve ona iyi bakarım.
- Bağımlılıklar hakkında bilgim vardır ve onlardan uzak durma konusunda kontrolü elime alırım.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Günlük yaşamınızı düzenlemek adına hedefler koyun ve bunları uygulamaya çalışın (temizlik, çamaşır, uyku, spor vs.).
- Uzun zamandır ertelediğiniz bir şeyi bugün yapmak üzerine plan yapın.
- Duygularınızı nasıl ifade ettiğiniz hakkında düşünün. Duygularınızı düzenlemek ve uygun bir şekilde ifade edebilmek için stratejiler planlamaya çalışın. Örneğin, öfkelendiğinizde kendinizi aşamalı bir şekilde sakinleştirmeye çalışmanın yollarını düşünün.
- Beslenme düzeninizi bir hafta boyunca takip edin. Sağlıklı ve sağlıksız alışkanlıkları listeleyin ve daha sağlıklı bir yaşam için hayatınızdan çıkartılacakları belirleyin, adım atın.