



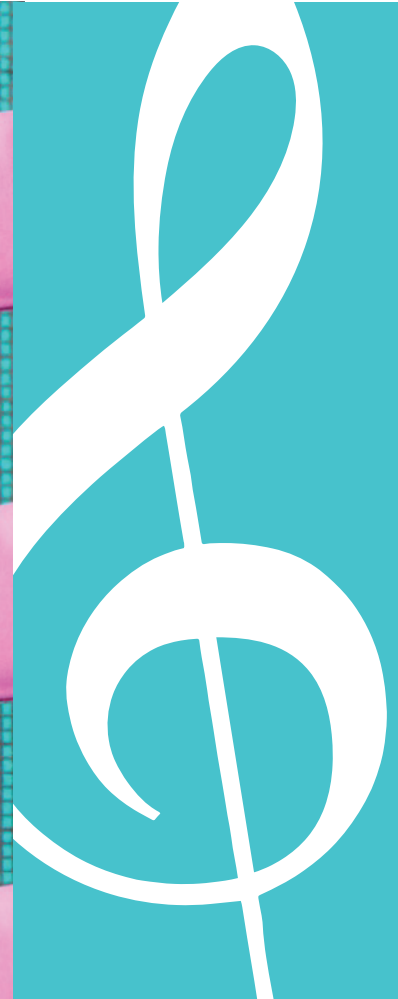
OLLSCOIL NA GAILLIMHE
UNIVERSITY OF GALWAY

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MuSE – Music And Poetry

Okulda Gençlerin Dayanıklılığını Güçlendirmek



Edited By Dr. Ananya Gupta

University of Galway Ireland

2020-1-IT02-KA201-079704

Türkçe çeviri: Nisanur Hilal Çoban

University
ofGalway.ie





İçindekiler

Konu	Sayfa
Giriş	4
Proje tanıtımı, hedefler ve kazanımlar	5
Projeden Elde edilen sonuçlar	7
Proje Ekibi	9
Yazar Biyografileri	13

Kisim A : Yetişkinlikte Dayanıklılık Kavramı Ve Müzik

Bölüm 1: Dayanıklılığın Bilimsel ve Pedagojik Temelleri	19
Bölüm 2: Müzik ve Dayanıklılık	29
Bölüm 3: Öğrencilerin Dayanıklılık Deneyimi ve Metodoloji	33
Kısım 3.1 MuSE Proje Metodolojisi	33
Kısım 3.2 Türk Ekibinin Deneyimi	34
Kısım 3.3 Portekiz Ekibinin Deneyimi	35
Kısım 3.4: Romanya Ekibinin Deneyimi	36

Kisim B : Proje Çıktıları Ve Sonuçlar

Bölüm 4: "BİR OĞLAN, BİR KIZ" Pop-Senfonik Şiir	40
Bölüm 5: MuSE Öğrenci El Kitabı	47
Bölüm 6: Bir iş aracı olarak çok dilli mobil uygulama	68
Bölüm 7 Yaygınlaştırma ve İletişim	78
Bölüm 8 ve Sonuç	82
Kaynakça	83

Giriş

Projenin Hedef ve Kazanımları

Dayanıklılık kavramı, zorluklar, travmalar, trajediler, yaşamı tehdit eden büyük stres kaynakları ile karşılaşan bireylerin yeni duruma iyi adapte olabilme sürecine karşılık gelmektedir. Hayatımız boyunca günlük yaşantımızın getirdiği küçük zorluklardan sevdiğimiz kişilerin ölümüne, yaşamlarımızı kökünden değiştiren kazalara ve kalıcı hasarlar bırakabilen ciddi hastalıklara kadar çeşitli travmatik olaylar yaşarız. Bu tür olaylar, bireylerin inançlarını derinden etkileyebilmektedir. Ayrıca bu tür travmatik yaşam deneyimleri, bireyleri farklı şekillerde etkileyebilmekte ve benzersiz düşüncelerin, yoğun duyguların ve belirsizliklerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu bireysel farklılıklar, kişilik ve çevre üstünde de etkili olabilmektedir. İnsanlar çoğu zaman travmatik yaşam deneyimlerine ve stresli durumlara iyi bir şekilde uyum sağlarlar. Bu zor deneyimlerle başa çıkabilme kapasitesi "dayanıklılık" kavramı ile tanımlanan şeydir. Psikologlar dayanıklılığı, aile ve ilişki sorunları, ciddi sağlık sorunları ve/veya işyeri ve finansal stress kaynakları gibi zor durumlara karşılaşıldığında iyi adapte olma süreci olarak tanımlarlar. Dayanıklılık, bu zor deneyimlerden "geri sıçramayı" ve bunun yanı sıra derin kişisel büyümeyi de içerebilmektedir..

Bu tür olumsuz olaylar, her ne kadar acı verici ve zor olursa olsun bireyin yaşamının sonucunu veya yaşamının nereye evrileceğini kesin olarak belirleyemez. Söz konusu sonuçları belirleyen, bireyin durumlara başa çıkma yeteneğidir. En zor durumlarda dahi, hala kişinin kontrolü altında olan pek çok faktör vardır ve bunlar değiştirilip uyarlanabilir ve büyüme sağlamak için kullanılabilir. Dayanıklılığın rolü tam olarak burada devreye girer. Bireyin daha dayanıklı hale gelmesi, yalnızca zor durumların üstesinden gelmesine yardımcı olmakla kalmaz aynı zamanda bireye büyüme ve hayatını geliştirme gücünü verir.



Dayanıklılığı geliştirmek, çevremizdeki diğer insanlardan öğrendiğimiz bir dizi stratejiyi benimsemektir ve bu stratejiler zorluklar ve olumsuzluklarla başa ıkılmamız konusunda bize yardımcı olur. Bu stratejiler ebeveynler, aileler, öğretiler, rol modeller ve toplumun diğer üyelerinden öğrenilebilir. Bu öğretiler aynı zamanda diğer kişilerin benzer zorluklar karşısında nasıl başa çıkma stratejileri kullandığını gözlemleyerek de elde edilebilir. Bu öğreti ve deneyimler, çocukların ve ergenlerin “dayanıklılık” geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Ergenlik, bireyin çocuklukta yetişkinliğe geçiş yaptığını oldukça önemli bir dönemdir. Bu günlük yaşantımızda birçok değişlik ve zorluğu beraberinde getirir ki bunların üstesinden gelmemiz gerekmektedir. Çocuklukta ihtiyaçlarımızın tümüyle ebeveynlerimiz ilgilenir, bizi tehlike ve tehditlere karşı korur ve güvenliğimizi sağlarlar. Ergenlik, bireyin çocuklukta yetişkinliğe geçişinin işaretidir. Ergenliğin başlaması ile birey birçok fiziksel ve fizyolojik değişlik yaşamaktadır. Bunun yanı sıra ergenlikteki bir bireyden daha bağımsız olması, kendi öz bakımını sağlaması, daha olgun bir şekilde davranması ve sorumluluk alıp kendi başına önemli kararları alabilmesi beklenmektedir. Tüm bunlar ergen bireyler üzerinde büyük bir kaygı ve stres yaratmaktadır. Bu değişliklerle yüzleşmek ve bu zorlukları aşmak için dayanıklılık geliştirmemiz gerekmektedir. Bunun için olumlu başa çıkma stratejileri oluşturulabilir. Bu, zorluklarla başa çıkmak, stres ve kaygıyı azaltmak için bize yardımcı olabilecek bir araç olarak da düşünülebilir. Bu araçlar arasında özgüven, empati, işbirliği, umut, bağlılık, hoşgörü ve paylaşma bulunur. Bu araçlar, zorluklarla başa çıkma konusunda bize güç vermektedir. Bu güç veya yetenek ise dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır.

Dayanıklılığı geliştirmenin pek çok yolu vardır. Bir spor dalı ile uğraşmak, fiziksel aktivite, yaratıcılık, sanat, dans, müzik ve şiir gibi alanlara yönelmek bireyin özgüvenini arttırmasına ve işbirliği, paylaşma ve hoşgörü gibi yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu, stresi azaltmak ve zorluklarla başa çıkmak ve başarılı olmak için gereken becerileri geliştirmeye yardımcı olabilir.

MuSE (Müziği Kullanarak Gençlerin Okulda Dayanıklılıklarını Güçlendirme) projesinin ana hedefi, gençlere yaşamın onlara getirdiği zorlukları aşmaları için gerekli olan becerileri ve araçları sağlamaktır. Proje, müziği destekleyici bir araç olarak kullanarak yaratıcı ve etkileşimli aktiviteler uygulayarak dayanıklılığın geliştirilmesini destekleyen yenilikçi bir metodolojiden yararlanmaktadır. Müziğin, duyguları harekete geçirme, tanıma, işleme ve/veya yönetme gibi özelliklerinin yanı sıra etnik ve kültürel sınırları aşan ortak bir fenomen olması nedeniyle başa çıkma için gereken beceri veya stratejilerin geliştirilmesinde oldukça güçlü bir araç olarak hizmet edebilir.

Amaçlar

Projenin amacı, bireyi dayanıklı yapan bazı faktörlerin gelişimini teşvik etmektir. Bu faktörler arasında olumlu tutum, iyimserlik, duyguları düzenleme yeteneği ve başarısızlığı gelişim için faydalı bir geri bildirim olarak görebilme yeteneği bulunmaktadır. Daha spesifik olarak, projede yer alan gençlerin aşağıda yer alan özellikleri geliştirmesi beklenmektedir:

- **Duygusal farkındalık ve duygularını düzenleme becerisi**
- **İçgüdülerini kontrol edebilme becerisi**
- **İyimser bir düşünce tarzı**
- **Esnek ve doğru düşünme**
- **empati**
- **Kendine etki gücü, öz-kontrol**
- **İhtiyaç duydukları anda yardım arama isteği .**

Öğrenciler, müziği bir araç olarak kullanarak kişisel anlayış ve paylaşım odaklı, farklı/geleneksel olmayan bir öğrenme yöntemi deneyimlediler. Aslında MuSE projesinin temel çıktısı, gençlerin kendileri tarafından oluşturulan ergenlik konulu Pop Sembolik şiirdi. Öğrenciler, farklı ülkelerden gelen insanlarla iletişim kurma ve birlikte çalışmayı öğrenme fırsatı veren ilgi çekici ve uyarıcı etkinliklere katıldılar.

Etkinlikler

Katılımcılar, işbirliği ve karşılıklı destek gerektiren çeşitli etkinliklere dahil edilmişlerdir. Birbirlerine yardım ederek, öğrenciler arasında dayanıklılığın inşasında büyük önem taşımakta olan beceri ve yeteneklerini geliştirebilecekleri yolları öğrendiler. Sınıf, herkesin katılabildiği, duygularını ve deneyimlerini özgürce paylaşabildikleri kapsayıcı bir ortam haline getirilmiştir.1

Katılımcılar

Proje, ortak okullara kayıtlı 13-18 yaş arasındaki öğrencileri içermektedir. Özellikle ekonomik sıkıntı yaşayanlar veya davranışsal, duygusal, ailevi ve sosyal sorunlar yaşamış/yaşamakta olan savunmasız bireylerlere öncelik verilerek özel önem gösterilmiştir. Proje, aile bölünmesi, zorbalık, aile hastalıkları veya ölümü gibi ciddi zorluklarla karşı karşıya olan, öğrenme zorlukları, engeli olan veya daha kaygılı duygu durum sergileyen öğrencilere odaklanıldı. .

Metodoloji

Proje metodolojisinde dayanıklılığın gelişiminde kendine güven ve işbirliği inşa etmek yoluyla teşvik etmek için müziği (besteleme ve performans) kullanıldı. Metodolojide kullanımına önem verilen yaklaşım ve stratejiler aşağıda yer almaktadır:

- İşbirliğine dayalı öğrenme
- Sınıf içi tartışmaları
- Beyin fırtınası etkinlikleri
- Kültürlerarası ve uluslararası iletişimi teşvik etmek için teknolojinin kullanımı.

Proje çıktıları ve ayrıntılı açıklamaları, bunların nasıl geliştirildiği ve doğrulandığına ilişkin bilgilere ilerleyen bölümlerde yer verilmiştir.

Etki ve Uzun Dönem Faydalar

Proje, öğrenciler ve öğretmenler arasında etkileşimi artırarak daha interaktif bir öğrenme ortamının oluşmasını sağlayacak ve bu daha fazla katılımlı bir öğrenme ortamı ile eğitim sistemi üzerinde etkili olacaktır. Öğrencilerin özgüven ve dayanıklılıklarını arttıran etkinlikleri teşvik etmek amacıyla okul içi yeni kaynaklar oluşturacak ve bu sayede eğitim faaliyetlerine katılımı iyileştirecektir. Bu proje, ortak ülkelerde bulunan okulların Erasmus+ projelerinin bir parçası olarak geliştirilen tüm ayrıcalıklı kaynaklara erişimini sağlamaktadır.

Proje Çıktıları



Proje çıktıları, ergenlere sunulan dört yenilikçi aracı (IO1, IO2, IO3 ve IO4) içermektedir. MuSe projesine dahil olan ortak ülkelerdeki (Türkiye, Romanya ve Portekiz) katılımcı okullara kayıtlı öğrenciler, ana projenin çıktılarının geliştirilmesine ve doğrulanmasına katkıda bulunmuştur. Öğrenciler, öğretmenleri ve psikologları rehberliğinde, üç ay boyunca birlikte çalışarak bir senfonik-elektronik müzik şiirinin taslağını oluşturmuşlardır. Şiirin teması, kendi ergenlik hayatlarının çeşitli yönlerini yansıtan bir hikaye olarak tasarlanmıştır. Bu hikaye, öğrencilerin transnasyonal düzeyde birlikte çalışmalarını sağlayan (projeden elde edilen bir başka çıktı olan) bir mobil uygulama kullanılarak öğrenci işbirliğinin geliştirilmesiyle oluşturulmuştur.

Proje sırasında belirlenen öncelikle alanlar kapsamlı ve geçerli bir şekilde ele alınmıştır. Bunun sağlanması için proje şu yaklaşımları benimsemiştir: Sektörler arası bir perspektif (üçüncü sektör üniversiteler, okullar ve toplum kuruluşlarının bir birleşimidir) - Disiplinlerarası bir yaklaşım -Eğitim ve Teknik personelin işbirliği içinde çalışması -Çok yönlü bir yaklaşım (BDT ekolünü dikkate alan, duygusal motivasyonel eğitim ve etkili bir biçimde şekillendirilmiş gayri resmi eğitim)

MuSE Pop-Sembolik Şiiri

Projenin temel çıktısı, POP-SEMBOLİK Şiir'in üretimiydi. Şiir, katılımcı okullarda eğitim almakta olan öğrenciler tarafından geliştirildi ve çocukların ergenlik dönemindeki yaşantılarını yansıtan bir hikaye üzerine tasarlandı. Bunun yanı sıra, projedeki en önemli yeniliklerden biri müzik deneyimini ve anlamını optimize etmek ve projede ele alınan konunun anlayışını geliştirmek için etkileşim ve kültürel bütünleşmenin sağlanmasıydı. Şarkı sözleri ise, ortak okullarda eğitim almakta olan öğrencilerin katkılarıyla oluşturulmuştur.

MuSE İşbirliği ve Web Uygulaması

Mobil uygulama öğrencilerin iş birliği yapmasını, iletişim kurmasını ve bilgi paylaşmasını desteklemek için geliştirilmiştir ve bu şekilde lirik bir şiirin yaratımına katkıda bulunmalarını sağlamıştır. Giderek gençlerin hayatlarının önemli bir parçası haline gelen teknoloji ise özellikle aşağıda yer alan amaçlar için kullanılmıştır:

- Başkalarıyla bağlantı kurmak, yorum yapmak ve konular hakkında tartışmak ;
- İlginç konular hakkında daha fazla bilgi edinmek ;
- Kendini bilgilendirmek ve eğitmek için kolayca bilgiye erişmek ;
- Destekleyici ilişkileri sürdürmek ve geliştirmek ;

- **Kişisel kimliklerinin oluşumuna yardım etmek (ifade etme, öğrenme ve iletişim yoluyla) ;**
- **Bir kullanıcı topluluğuna dahil olmanın bir parçası olmak aracılığıyla aidiyet duygusu ve özsaygıyı desteklemek.**

Burada aynı teknoloji, iletişim, işbirliği ve takım çalışmasını teşvik etmek için bir platform olarak kullanılmıştır.

MuSE Yayını ve DVD'si

Pop sembolik şiir daha sonra proje için beslenen müzikle birleştirildi. Müzikal performans, yetenekli sanatçılar, şarkıcılar ve ortak lokasyonlardaki yerel müzisyenlerden oluşan bir orchestra tarafından desteklendi. Bu yapım, öğrencilerin şiiri anlatarak seslendirmesi ile birlikte yayına hazır hale getirildi. Ortaya koyulan performans televizyon ve internet üzerinden yayınlandı. Performansın televizyon ve internet üzerinden yayınlanması daha geniş bir izleyici kitlesine ulaşma ve projenin hedeflerini ve sonuçlarını ortak ülkeler arasında paylaşma fırsatı sundu.

MuSE El Kitabı

MuSE el kitabı, genç öğrencilerde dayanıklılığı anlama ve geliştirmenin yanı sıra dayanıklılığı teşvik etmek, kapsayıcılığı ve iletişimi ilerletmek için müziği güçlü bir araç olarak nasıl kullanacağımızla ilgili kapsamlı bir teorik arka plan ve pratik bilgi sunmaktadır. Öğrenci el kitabı, öğrencilere destek olmak ve dayanıklılığı inşa etmelerine yardımcı olmak için bir kaynak olarak geliştirilmiştir. El kitabı, her beceri veya etkinlik hakkında bilgi içeren farklı bölümlere sahiptir. MuSE el kitabı, projenin ana sonuçlarını ve katılımcı okullar ve öğrenciler üzerindeki etkisini özetlemektedir.



Proje Ekibi



Rosso Arancio (İtalya)

Baş araştırmacı ve projenin başvuru sahibi olan Rosso Arancio, 2005 yılında Angri (Sa)'da kurulan kùltür ve sanat derneğidir. Rosso Arancio, uluslararası müzik festivalleri ve kùltürel etkinlikler, atölyeler ve konserler gibi çeşitli etkinliklerin düzenlenmesi konusunda eşsiz bir yeteneğe sahiptir. Bu nedenle bu projenin önerilerinin hazırlanması, proje detaylarının planlanması ve proje koordinasyonu hakkında yeterli seviyede uzmanlığa sahiptir. Rosso Arancio, yerel kùltürlere saygının ve gelenekleri sürdürmenin anlayışve iletişimi teşvik etmenin bir yolu olarak önemini vurgulamaktadır. Bu projede Rosso Arancio, müziğin oluşturulmasından sorumluydu. Derneğin projedeki temel rolü, müzik çalışmasının planlanmasını ve ardından bestelenmesi, çift yönlü iletişimin yönetimi ve diğerk ortaklar arasında koordinasyonun sağlanmasıydı.

Dernek, kültürel etkinlikler, atölyeler ve konserlerin düzenlenmesi konusunda geniş bir deneyime sahiptir. Aslında Rosso Arancio etkinlikleri yerel halkve ziyaretçilerde birçok ülkenin müziği ve daha genel olarak kültürünün eşsizliği, zenginliği ve çeşitliliği takdir etmek için tasarlanmış bir fırsatın örneğini sunmaktadır. Festival ve kültürel etkinliklerinin düzenlenmesi, Rosso Arancio personelini yılın büyük bir bölümünde bağış toplama, sanatçıları çağırma, bütçeleme, planma ve raporlama çalışmalarıyla meşgul etmektedir. Diğer faaliyetler arasında Avrupa projelerine katılım müzisyenlere, teknisyenlere ve profesyonellere yönelik atölyelerin düzenlenmesi yer almaktadır. Bu atölyeler, uzun vadeli kültürel fayda için bilgi ve beceri oluşturmaya yardımcı olmuştur. Rosso Arancio personeli dünya çapında etkinliklerin üretimi, Avrupa projelerinde planlama ve katılım, festivallerin sanatsal ve Teknik kalitesinin iyileştirilmesi, müzisyenler, teknisyenler ve sektör profesyonelleri için beceri geliştirme, yeni uluslararası ilişkiler kurma, finansal sürdürülebilirlik gibi konularla ilgilenmektedir.

Demetra SPV (İtalya)

Demetra SPV, projenin teknik yönlerinden sorumlu olan ortaktır. Demetra SPV, Kamu İdareleri için çalışan Bilgi ve İletişim Teknolojisi (BİT) sektöründe özellikle önemli bir yere sahip olan bir danışmanlık şirketidir. Üyeleri, agro-çevresel ve kültürel sektör ve üçüncü düzey eğitim sektöründe projelerin yönetimi konusunda yirmi yıllık deneyime sahiptir. Demetra SPV, sahip olduğu deneyime dayanarak proje için mobil uygulama ve anketleri geliştirmiş ve ortak okulların öğrencilerinin iletişim kurmasını, bilgi paylaşmasını ve lirik şiirin oluşturulmasına katkıda bulunmasını sağlayan teknik altyapıyı oluşturmuştur. Demetra Special Purpose Vehicle Srls, teknolojik inovasyon, agroormancılık, çevresel, bölgesel ve işletme geliştirme, turizm ve kültürel gelişme ve üçüncü sektör gibi konulara özel dikkat gösteren danışmanlık şirketidir.

Demetra SPV, yenilik ve araştırma projelerine yönelik finance edilen veya ortak finance edilen projelerin planlama, koordinasyon, uygulama, izleme ve değerlendirme aşamalarında uzmanlaşmıştır. Bu projeler, özellikle yenilik ve araştırma projelerine odaklanan ulusal ve üst ulusal/topluluk düzeyindeki ihalelere yanıt olarak Demetra SPV tarafından yönetilmiştir. Demetra SPV, Roma'da (İtalya) merkezi bulunan ve yaklaşık 300 metrekarelik bir ofisi ve çeşitli disiplinlerde yaklaşık 15 profesyonel çalışanı olan bir şirkettir ve Lazio Bölgesi tarafından Mesleki Eğitim ve Yönlendirme için akredite edilmiştir. Ayrıca, akademik nitelikleri yasal değeri olan akademik nitelikler veren bir Bakanlar Kurulu Kararı ile kurulmuş olan bir IUL-Telematik Üniversitesi'nin ortağıdır. Şu anda, IUL ile birlikte Demetra SPV'nin dört adet Üniversite Yüksek Lisans programı bulunmaktadır: "ESİ Fonlarının İzlenmesi ve Kontrolü", "PNRR ve Yapısal Fonlar'da İzleme ve Kontroller", "Üçüncü Sektörün Operasyonel Yönetimi" ve "Biyoekonomi ve Sürdürülebilirlik Yönetimi". Demetra, İtalya'nın en önemli sosyolojik araştırma merkezi olan Eurispes ile de ilişkilidir. Demetra SPV, EA 33- 35- 37 sektörlerinde 2015 yılından buy ana ISO 9001:2008 standardına göre Kalite Sistemi'ne sahiptir.

Demetra SPV, Avrupa projeleri kapsamında SAFFRON - Yabancı Savaşçıları Çevrimiçi Ağlara Karşı Anlamsal Analiz, Viseo (FR), Novareckon (IT), Politecnico di Torino (IT), Unicri (Birleşmiş Milletler), Holmes Semantic Solutions (FR), Demetra SPV (IT), Komenda Stołeczna Policji - Varşova polisi (PL), Romanya İstihbarat Servisi (RO), Arma dei Carabinieri (IT); Guardia Civil (ES), London School of Economics (UK), UK law enforcement agency (UK) ile birlikte EU Funds DG Home/2014/ISFP/AG/RADX - terörizme ve şiddet yanlısı aşırıcılığa karşı radikalizasyonu önleme projesinde teknik ortak olarak yer almıştır. Proje kapsamında, terörist gruplar tarafından yabancı savaşçıların erken tespiti ve işe alım faaliyetlerinin desteklenmesine yönelik bir anlamsal web sistemi kullanarak SAFFRON platformunu geliştirmiştir.

The University “Roma Tre” (İtalya)

Roma Tre Üniversitesi, eğitimde 23 yıldır aktif olarak faaliyet göstermektedir ve İtalya'daki yerel ve ulusal düzeyde akademik sahnenin merkezi bir referans noktasını temsil etmektedir ve yaklaşık 40.000 öğrenciye ev sahipliği yapmaktadır. Üniversite, projenin psikolojik yönleri ile ilgilenmiştir. Özellikle dayanıklılığı değerlendirmek ve geliştirmek için yapılan faaliyetler konusunda ergenlerin ihtiyaçlarını ve ilgi alanlarını dikkate almıştır. Üniversite psikolojik, kültürel, toplumsal ve eğitimsel süreçler üzerine araştırmalar yapan ve Deneysel Psikoloji Laboratuvarı tarafından günlük yaşam ortamlarında insan zihni ve davranışı üzerine birçok araştırma faaliyeti yürüten bir araştırma ile meşgul olan bir üniversite olduğu için başlıca görevi bu projede benimsenen yöntemle destek olan bir çalışmanın yürütülmesiydi. Çalışma, proje yönteminde kullanılan yöntemin işlevselliği ve etkinliği konusunda kanıtlar sağladı.

İrlanda Ulusal Üniversitesi, Galway (İrlanda)

İrlanda Ulusal Üniversitesi, uzmanlık alanlarında yüksek kaliteli eğitime bağlı bir araştırma odaklı üniversite olarak uluslararası tanınırlık kazanmıştır. Galway Üniversitesi'nin proje kapsamındaki rolü “fizyoloji ve gelişim” konularına odaklanmıştır. NUI Galway ayrıca projenin el kitabını geliştirmiştir. Özellikle, ergenlik döneminde gençleri etkileyen fizyolojik değişimlere ilişkin danışmanlık yapmıştır.

Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana (Slovenya)

CAN, Slovenya'daki İtalyan azınlığın çıkarlarını temsil eder ve Sloven Anayasası'nda İtalyan azınlığın özel haklar olarak tanımlandığı tüm alanlarda yetkilidir. CAN, paylaşım ve iletişim faaliyetlerinden sorumlu olmuş, farklı yerel medya ile işbirliği yapmış ve Slovenya Ulusal Televizyonu ile DVD'nin yapımı ve Pop Sembolik Şiir'in prömiyeri için işbirliği yapmıştır. Proje ergen öğrencilere yönelik olduğu için projeye üç eğitim kurumu dahil edilmiş ve alanlarındaki deneyimlerini projeye getirmiştir.

Özel Kumluca Sınav Eğitim Kumu İnşaat Ticaret Limited Şirketi (Türkiye)

Özel Kumluca Sınav Koleji, anaokulundan liseye kadar öğrenci kabul eden bir özel okuldur. Türkiye'de 20'den fazla kampüsü olan bir okul zincirinin üyesidir ve 2015 yılında kurulmuştur. Okulda 85 öğretmen ve 605 öğrenci bulunmaktadır. Okulun eğitim stratejisi İngilizceyi yaşarak öğrenmeye dayanmaktadır ve farklı açık, diğer insanlara ve doğaya duyarlı, analitik düşünme, problem çözme ve Bilgi ve İletişim Teknolojileri'ni (BİT) etki kullanma becerisine sahip öğrenciler yetiştirmeyi hedeflemektedir. .

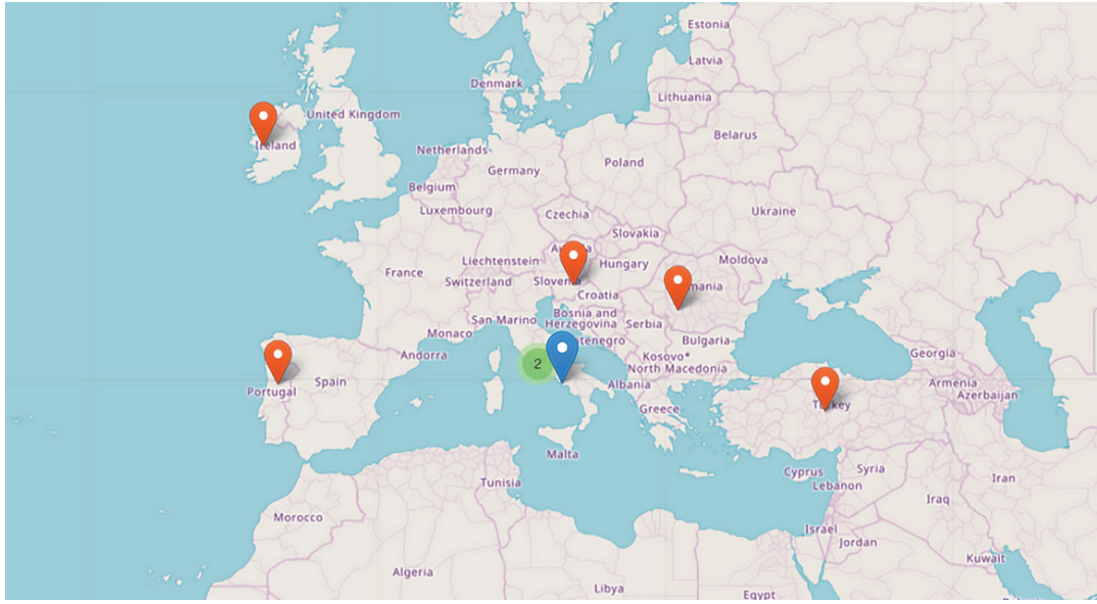
Escola Secundaria Alves Martins (Portekiz)

Alves Martins Ortaokulu, Portekiz'in Viseu şehrinde bulunan bir devlet okuludur. 1849 yılında Viseu'nun Merkez Lisesi olarak kurulan okul, 1911 yılında adını Viseu Psikoposu Dom António Alves Martins'e ithafen Liceu Alves Martins olarak değiştirmiştir. Okul gençlere ve yetişkinlere bilim ve teknoloji, beşeri bilimler, ekonomik ve görsel sanatlar alanlarında dersler sunmaktadır. Yetişkin kursları, okul ve çalışma hayatını uyumlu hale getirmelerine izin vermek için akşamları yapılmaktadır. Okul ayrıca, sağladığı akademik eğitimin kalitesi nedeniyle ulusal düzeyde tanınmaktadır ve kültürel ve sanatsal başarılar, etik duygusu ve vatandaşlık aracılığıyla öne çıkmaktadır.

Liceul Tehnologic Ticlani (Romania)

Liceul Tehnologic Ticlani, 1973 yılında petrol çıkarma endüstrisinin nitelikli ve eğitimli personel ihtiyacını karşılamak üzere kurulmuştur. O zamandan beri okul, teknik ve genel alanda başarılı bir şekilde öğrenci yetiştirmiştir. Öğrencilerimiz, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen birçok burslu yarışmayı kazanmıştır. Son dönemde bilgisayar bilimlerine ve hürmanist alana odaklanmakta ve öğrencileri ile bilgisayar bilimi ve dil konusunda hazırlık yapmaktadır. .

Grafik 1: Proje Ortağı Yedi Ülkenin Dünya Üzerindeki Yerini Gösteren Harita



Yazar Biyografileri

Rosso Arancio (İtalya)



Francesco Colasanto, Pagani merkezli sanatsal ve kültürel bir dernek olan Rosso Arancio'nun başkanıdır. "Müzik teknolojileri ve yeni diller" alanında akademik bir diploma ve piyano ile şan dalında Conservatorio diploması almıştır. Eğitimini tamamladıktan sonra, Francesco çağdaş ve neo-tonal müziğe odaklanarak kompozisyon çalışmalarını derinleştirmiş ve "yan faaliyet" olarak yöneticilikle ilgilenmiştir. Napoli'deki Fondazione Idis - "Città della Scienza" ile işbirliği yaparak Müzik ve Yeni Teknolojiler konusunda uzman olarak çeşitli eğitim projelerine katılmıştır. Bestelerinden biri, Kuzey Amerika'nın en büyük akademik müzik koleksiyonlarından biri olan UCLA "çağdaş müzik nota koleksiyonu"na dahil edilmiştir. 2017 yılında Francesco, Veridian Senfoni Orkestrası (ABD) tarafından düzenlenen bir yarışmada övgüye layık görülmüştür. Ave Maria (Zamek Książąt Pomorskich Stettin, Polonya 2016), Sinfonia "Terra!" (Filharmonia Koszalin, Polonya 2016), "Sinfonia d'aprile" (Tayyare kultur merkezi Bursa, Türkiye, 2019), "A week" (Castello Fienga Nocera inf, İtalya, 2020), "Winter tune" (Castello Fienga Nocera inf, İtalya, 2020), "A Boy, a Girl" pop symphonic poem (Sala S.Francesco, Capodistria, Slovenya, 2022) gibi birçok beste dünya prömiyerinde icra edilmiştir. Şu anda lise düzeyinde "Müzik Teknolojileri" dersleri vermektedir.



Giuseppe Colasanto, Pagani'deki S. Alfonso Din Bilimleri Enstitüsü "Maria de Liguori"de Antik ve Ortaçağ Felsefesi Tarihi, Metafizik, Felsefi Antropoloji ve Siyasi Doktrinler tarihinde eski bir profesördür. 1988 yılında Napoli Üniversitesi'nde Felsefe alanında lisans, 1991'de teoloji alanında uzmanlık, 1997'de Salerno Üniversitesi'nde Sosyal Tarih alanında uzmanlık derecesi almıştır. Ana çalışma alanı sosyal tarih alanında Güney İtalya'daki direniş olaylarının anısının yeniden canlandırılmasıdır. Şu anda lise düzeyinde dersler vermektedir. 32 yıldan fazla iletişim deneyimiyle, eğitim ve sürekli öğrenme projelerinin geliştirilmesi, yönetimi ve koordinasyonunda uzmandır. Öğretmenlerin eğitimcisi, yöneticisi ve birçok konferansta konuşmacısıdır, özellikle gençlik durumu, eğitim zorlukları ve çokkültürlü eğitim konularında. 2000 yılından beri gazeteciler kaydında yer almaktadır ve bölgede birçok makale ve araştırmanın yazarıdır.

Demetra SPV Srl (İtalya)



Giustino Alessandrini, şirketlerin yönetimi ve yeniden yapılandırılması konusunda uzmandır. Şu anda, ITC şirketlerinin bir ağı için danışmanlık hizmetleri sunan Demetra SPV Srls adlı bir yönetim danışmanlığı şirketinin ortağı ve tek yöneticisidir. Aynı zamanda yenilenebilir enerji sektöründe inovatif bir başlangıç şirketi olan Njord srl'nin kurucu ortağıdır ve dezavantajlı ve dışlanmaya maruz kalan insanlar için istihdam olanağı sağlayan "Vulcano" adlı kar amacı gütmeyen sosyal kooperatifin başkanıdır. Daha önceki yıllarda, Araştırma ve Geliştirme konusunda uzmanlaşmış olan Neisos srl adlı yenilikçi bir başlangıç şirketinin tek yöneticisi, Metro Service Sosyal Kooperatifi'nin Başkanı, İtalya Konsorsiyumu'nun Başkanı, IERAAN derneğinin Genel Sekreteri olarak görev yapmıştır. Gazeteciler Odasına kayıtlıdır ve "Passare al Bosco" adlı çoklu medya dergisinin kurucusu ve yönetmenidir.



Francesco Tanda, Felsefe alanında lisans, Gazetecilik alanında yüksek lisans ve İşletme Yönetimi (MBA) alanında uzmandır. Co-finansmanlı projelerin Planlama, Koordinasyon, Uygulama, İzleme ve Değerlendirme alanlarında danışmanlık yapmaktadır. Daha önce Ernst & Young'da yönetici ve Malta'daki Link Campus Üniversitesi'nde Çağrılar ve Teklifler Ofisi Başkanı olarak görev yapmıştır. Şu anda IUL - Telematik Öğrenim Üniversitesi için "PNRR ve Yapısal Fonlarda İzleme ve Kontroller" ve "ESI Fonlarının İzleme ve Kontrolü" ile "Üçüncü Sektörün Operasyonel Yönetimi" adlı üniversite yüksek lisans programlarının koordinatörüdür. Ayrıca Regione Lazio için Lazio'daki gençler ve kadınlar lehine iş kurma proje fikirlerinin değerlendirilmesi için "Kalite Jürisi" üyesidir. TLF Srl'nin tek yöneticisi; yenilenebilir enerji sektöründe inovatif bir başlangıç şirketi olan Njord srl'nin kurucu ortağı; ITC şirketlerinin bir ağı için yönetim danışmanlığı şirketi olan Demetra Special Purpose Vehicle Srls'nin ortağı; dezavantajlı ve sosyal dışlanmaya maruz kalan insanlara istihdam sağlayan For.Te - Training and Territory adlı kar amacı gütmeyen derneğin başkanı; "Vulcano" adlı kar amacı gütmeyen sosyal kooperatifin kurucu üyesidir.

The University "Roma Tre" (İtalya)



Giuseppe Carrus, Sosyal Psikoloji alanında doktora derecesine sahiptir. Roma Tre Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü'nde Tam Profesördür. Ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan bilimsel makaleler, kitaplar ve kolektif çalışmalarda bölümler dahil olmak üzere birçok bilimsel yayının yazarıdır. Avrupa Birliği tarafından finanse edilen "DIALOGUES" (H2020), "ENCHANT" (H2020), "ECHOES" (H2020) ve "GLAMURS" (FP7) gibi projelerde yer almış ve/veya koordinatörlük yapmıştır. Şu anda Frontiers in Psychology - Environmental Psychology dergisinin Baş Editörüdür.



Chiara Massullo, Klinik Psikoloji alanında doktora derecesine sahiptir. Şu anda Roma Tre Üniversitesi, Eğitim Bölümü'nde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Araştırma ilgi alanları klinik ve sosyal psikoloji ile nörobilim alanına odaklanmaktadır. Akademik dergilerde yayımlanan bilimsel makalelerin yanı sıra hakemli dergilerde yayımlanan bilimsel makalelere de katkıda bulunmuştur. Şu anda "DIALOGUES" ve "ENCHANT" adlı H2020 proje için çalışmaktadır.



Marcin Fabjański, felsefe doktorası olan ve Polonya'daki Silesia Üniversitesi'nde çalışan bir akademik araştırmacı ve eğitimcidir. On bir kitabın yazarıdır ve bu kitaplar Lehçe, İngilizce, İtalyanca ve Almanca olarak yayımlanmıştır. Aynı zamanda ödüllü bir belgesel film yönetmeni ve gazetecidir.



Giuseppe Carbone, Klinik Psikoloji alanında Avrupa Üniversitesi Roma'da doktora derecesine sahiptir. Şu anda Torino Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Araştırma Görevlisi ve sosyal psikoloji, fizyolojik psikolojinin temelleri ve davranış ve bağımlılığın psikopatolojisi konularında uzmandır. Klinik psikoloji, nörofizyoloji ve çevresel psikoloji alanlarındaki birçok yayının yazarıdır.

Ulusal İrlanda Üniversitesi, Galway (İrlanda)



Ananya Gupta, MSc. PhD. Yardımcı Profesör
Egzersiz Fizyolojisi Direktörü
Fizyoloji Bölümü, Tıp Fakültesi, NUI Galway

Ananya, NUI Galway'deki Tıp Fakültesi, Fizyoloji Disiplini'nde yardımcı doçent ve Egzersiz Fizyolojisi alanındaki Yüksek Lisans Programının direktörüdür. Aynı zamanda, İnsan Biyolojisi Binası'nda bulunan Egzersiz Fizyolojisi Test Tesisi (EPTF)'nin kurucusu ve direktörüdür. EPTF, Egzersiz Fizyolojisi araştırmalarını destekleyerek ve ilerleterek, gelecek nesil egzersiz fizyologlarına profesyonel eğitim ve mentorluk sağlayarak, fiziksel aktivitenin ve fiziksel uygunluğun önemini genel nüfus arasında farkındalığı artırarak egzersiz fizyolojisi alanındaki bilgi ve uygulamayı ilerletmeyi amaçlayan üçlü bir misyona sahiptir. Dr. Gupta'nın araştırmaları, spor ve klinik ortamda sağlık ve uygunluğu artırmak için egzersiz müdahalelerine odaklanmaktadır.

Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana (Slovenia)



Massimiliano Di Nardo 13 Ağustos 1992'de Trieste'de doğdu. 2017 yılında Trieste Üniversitesi'nde Siyaset Bilimi ve İdariyet alanında lisans derecesi aldı ve Uygulamalı Hükümet Bilimleri alanında yüksek lisans derecesini büyük veri ve yapay zeka üzerine bir tezle tamamladı..

2018-2022 yılları arasında Trieste'de Euroservis s.r.l'de AB Proje Yöneticisi olarak çalıştı (Interreg Ita - Slo, Interreg Cro - Ita, Erasmus vb.), aynı zamanda start-uplar için ulusal projeleri yönetti ve şirketlere iş planları oluşturma ve iş fikirlerini geliştirme konusunda yardımcı oldu.

2022 yılından beri, Slovenya'daki İtalyan Azınlığın Sahil Özerk Topluluğu'nda Proje Yöneticisi olarak çalışmaktadır ve Slovenya Uyum ve Bölgesel Kalkınma Bakanlığı ile ulusal kalkınma programıyla ilgili faaliyetleri yürütmektedir. Ayrıca, İtalyan Azınlığın Sahil Özerk Topluluğu için Avrupa projelerini yönetmekten sorumludur. Profesyonel, pozitif ve hedef odaklı bir kişilik olduğunu düşünmektedir. Boş zamanlarında Trieste Handball takımında hentbol oynamakta ve biraz zeytinyağı üretimi ile ilgilenmektedir. .



Andrea Bartole, 1978 yılında Slovenya'daki Koper şehrinde doğdu. Trieste Üniversitesi'nde Hukuk Fakültesi'nden mezun oldu. Eğitimini tamamladıktan sonra Trieste'de avukat olarak çalıştı. 2010 yılında İşe Alma, Personel Temini ve İstihdam Ajansı'nın direktörlüğüne kabul edildi. 2013 yılında İtalyan Azınlığın Sahil Özerk Topluluğu'nda çalışmaya başladı ve kurumun tüm faaliyetleri ve çalışanlarından sorumlu kişi olarak görev yaptı. Azınlık hakları konusunda uzman olarak, birçok ulusal ve uluslararası konferans ve toplantı için davetli konuşmacı oldu. Azınlık hakları konusundaki birçok hükümetlerarası komisyonda üyedir. Ayrıca, Atletizm antrenörlüğü konusunda sertifikalı ve ulusal olarak kayıtlıdır. Boş zamanlarında Slovenya'daki Piran kasabasında çocuklara atletizm dersleri vermektedir.

Özel Kumluca Sınav Eğitim Kurumu İnşaat Ticaret Limited Şirketi (Türkiye)

Özel Kumluca Sınav Eğitim Kurumu- Kumluca- Antalya, Türkiye

Özel Kumluca Sınav Koleji, anaokulundan liseye kadar öğrencilere hizmet veren özel bir kolejdir. Türkiye'de 20 farklı kampüsü bulunan bir zincir okulun üyesidir ve 2015 yılında kurulmuştur. Okulda anaokulundan liseye kadar toplam 85 öğretmen ve 605 öğrenci bulunmaktadır. .

Escola Secundaria Alves Martins (Portekiz)



Maria José Costa, Organizasyonel Psikoloji alanında Instituto Superior de Línguas e Administração'dan lisans derecesine sahiptir ve Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação, University of Oporto'da Sosyal Psikoloji alanında yüksek lisans derecesine sahiptir. Ayrıca nöropsikoloji alanında da üst lisans derecesine sahiptir. Kariyeri boyunca üniversitede yardımcı öğretim üyesi, eğitmen ve son yıllarda Alves Martins Lisesi'nde genç ve yetişkin eğitim psikoloğu olarak çalışmıştır. Portekiz Psikologlar Odası'nın etkin üyesi olup, Viseu belediyesine bağlı Well-Being Observatory - Okul Bağlamında Psikologlar Ekibinin üyesidir. Şu anda Joaquim dos Santos Vakfı yaşlı bakım evinin teknik direktörlüğünü yapmakta ve Projeto Plural Okulu'nun yönetim kurulu üyesidi



Susana Santiago, Viseu'daki Instituto Piaget'de Eğitim Psikolojisi alanında lisans derecesine sahiptir ve Lizbon'daki Instituto Superior João de Deus'da Özel Eğitim, Bilişsel ve Motor Alanlarda Yüksek Lisans derecesine sahiptir. Özel Eğitim İhtiyaçları ve Okul ve Mesleki Yönlendirme konusunda uzmandır. 2005 yılından bu yana birçok okulda psikolog olarak çalışmış ve 2016 yılından bu yana Alves Martins Lisesi'nde görev yapmaktadır. Portekiz Psikologlar Odası'nın etkin üyesi olup, Viseu belediyesine bağlı Well-Being Observatory - Okul Bağlamında Psikologlar Ekibinin üyesidir. Çalışmasında, yetişkin eğitime olan sevgisi ve gençlerin mesleki yönlendirmesi ön plana çıkmaktadır



José Miguel Borges 14 Aralık 1970 tarihinde Portekiz'in Viseu şehrinde doğmuştur. Trás-os-Montes e Alto Douro Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor alanında lisans derecesi almıştır. 1994 yılında Alves Martins Lisesi'nde öğretmen olarak kariyerine başlamış ve paralel olarak 2012 yılına kadar birçok futbol takımını çalıştırmıştır. Aynı zamanda 2002-2005 yılları arasında CAE Viseu'da okul sporları koordinatörlüğü yapmıştır. Şu anda ESAM'da okul yönetim kurulu üyesidir ve aynı zamanda 2011 yılından beri Yetişkinlere Yönelik Eğitim Merkezi'nin koordinatörlüğünü ve yetişkinlere yönelik eğitim kurslarının sorumluluğunu üstlenmektedir.



Luís Pinto Domingues 28 Aralık 1969 tarihinde Portekiz'in Trancoso belediyesinde, Guarda bölgesinde doğdu. Aveiro Üniversitesi'nde Şehir Planlama alanında lisans derecesi ve Coimbra Üniversitesi'nde Coğrafya alanında lisans derecesi aldı. 1994 yılında öğretmen olarak kariyerine başladı ve öğrettiği okullarda çeşitli pozisyonlarda görev aldı. Şu anda ESAM'da Coğrafya dersi vermenin yanı sıra Yetişkin Eğitimi ve Eğitim ve Erasmus + projelerinin uygulanmasında da çalışmaktadır. .

Ticleni Teknoloji Lisesi (Romanya)



Mihai Istrate, 2012-2022 yılları arasında Ticleni Teknoloji Lisesi'nin müdürüydü. Bilgi Teknolojileri alanında doktorasına sahiptir ve Avrupa proje yönetimi de dahil olmak üzere geniş liderlik deneyimine sahiptir. Aynı zamanda Bükreş'teki Titu Maiorescu Üniversitesi'nde üniversite öğretim görevlisi ve Craiova Üniversitesi'nde yardımcı doçent olarak görev yapmaktadır. Mart 2022'den itibaren Gorj ilinin yardımcı valisi olmuştur.

Bölüm A

Müzik ve Ergenlikte
Dayanıklılık



Bölüm1:

Dayanıklılığın Bilimsel ve Pedagojik Temelleri

Giuseppe Carrus#, Chiara Massullo#, Marcin Fabjanky#, Giuseppe Carbone# and Ananya Gupta*

Uniroma, Italy

*** University of Galway, Ireland Galway**

1.1 Dayanıklılığın felsefi temeli

Yaşadığımız dünyanın pesimistik bir resmini bulmak için uzun süre etrafımıza bakmamıza gerek yok. Akademik makaleler, basın bildirimleri, edebi kurgu, dünya çapındaki web gibi yerler, kolayca karşılaşılabileceğimiz şu mesajı içerir: Medeniyetimiz akut bir kriz yaşar - eski değerlerin aşınması, zihinsel hastalıkların salgını ve yarattığı ekolojik felaket karşısında umutsuzluk. Geleceğin tamamen karanlık olduğunu mu varsaymalıyız? Hayallerimizden ve planlarımızdan vaz mı geçmeliyiz? Ve eğer vazgeçmeyeceksek, umut kaynağı veya daha da iyisi, felaketlerin yüzüne karşı daha güçlü ve dayanıklı olmamızı sağlayacak bir güç kaynağı nerede bulunabilir?

Bunun için düşünebileceğimiz olası bir teselli kaynağı, kuşkusuz ki eski filozofluğumuzdur; hem Doğu hem de Batı, insan mutluluğunun, yaşamın anlamı hissini ve cesaretle hareket etme gücünün yetiştirilebileceği sabit bir temel arayışındaki programlarıyla. Tüm bunları yapabilmek için, yalnızca ruhumuzun, akıl kapasitemizin yardımıyla ulaşabileceğimiz sonsuz bilgeliğin, güzelliğin ve iyiliğin dünyasına bulaşmış olduğunu fark etmek yeterlidir. Başka bir Yunan filozofu, Epicurus, idea dünyasına inanmasa da, dayanıklılığın kaynağını doğru düşünce, basit yaşam ve gerçek dostluk arayışında bulunmak gerektiğini önerir. Stoacı filozoflar düşünce süreçlerinin ustaları olur, her zaman dikkatli ve arzunun dürtülerinden bağımsızdır. Tüm bu felsefi okullar - platoncu, epikürcü ve stoacı - bize, tüm felaketlerin yüzünde bize güç ve dayanıklılık veren şeyin erdemlerin geliştirilmesi olduğunu kabul ettirir. Hangi erdemler mi? Bilgelik, cesaret ve adalet bunların en temel olanlarıdır. Ne kadar zor olursa olsun, erdemlerin geliştirilmesi tamamen bize bağlıdır; böylece eski Batı felsefi okullarına göre, hayatımızın kontrolünde ve umutsuz olmaktan çok uzaktayız. .

Eski felsefi dayanıklılık ideali üzerine daha yakından baktığımızda, iki açıdan şaşırabiliriz. İlk olarak, belki de "dayanıklılık" ile en yakın eski kavram olan canlılık kaynağını, içimizde değil, ancak tamamen dışımızda da bulamayız. Esnek bir şekilde, evrensel doğa kurallarıyla işbirliği yaptığımızda dayanıklı oluruz, cildimizin her iki tarafında çalışan doğa kurallarına. İkincisi, çoğu eski filozofa göre, başkalarından daha güçlü olmak veya doğal olayları yenmek yoluyla dayanıklılık inşa etmiyoruz. Tam tersine, dayanıklı bir kişi, başkalarına karşı nazik, çevreyle uyum içinde yaşayan kişidir. Dayanıklılık, uyumlu ve egemen olmayan bir yaşamın etkisidir.

Marcus Aurelius'un felsefesini ele alalım, düşünür ama aynı zamanda Roma imparatoru, belki de zamanının en meşgul insanı. Sadece Roma devletinin başı, ordunun başı ve imparatorluğun ana hazinesi değil, aynı zamanda örneğin Roma dini'nin baş rahibi deydi (McLynn, 2009).

Onun günümüzde bilinen "Meditations" adıyla bilinen kişisel notları, dayanıklılığın ve bilgeliğin kaynağı olarak bulma çabasına adanmıştır. Notlarının başında, kim olduğu kişiye yardımcı olan tüm insanlara teşekkür ifadesi yer alır. Kendi içinde bir minnet ifadesi, pozitif psikofiziksel bir durumdur ve bizi daha iyi ve daha özgüvenli hissettirir. Bu nitelikler, zorluklarla yüzleşirken önemli müttefiklerdir. Ancak bunun daha da önemli bir şeyi gösterir - gücün ve dayanıklılığın sadece irademizin gücünden kaynaklanmadığı, başkalarının çalışmasının sonucudur. Bunlardan biri Maximus, Marcus'ün öğretmeni ve Stoacı filozofdu. Marcus Aurelius, Maximus'a şunlar için teşekkür eder (Aurelius, 2002, s. 8):

- Öz kontrol ve dikkatin dağılmaması,,
- Olumsuzluk karşısında iyimserlik - özellikle hastalık..
- Denge içinde bir kişilik: zarafet ve ciddiyet bir arada.
- Morarmadan görevinizi yerine getirin.
- Başkalarının onun söylediklerinin düşündükleriydi ve yaptıklarının kötü niyetli olmadığıyd
- Başkalarının onun söylediklerinin düşündükleriydi ve yaptıklarının kötü niyetli olmadığıyd
- Cömertlik, yardımseverlik, dürüstlük..
- Yolundan sapmadan kalma hissi yerine tutulma hissi. .
- Onunla hiç kimsenin himaye altında olmamış olabileceği - ya da onu himaye etme pozisyonunda olan biri,
- Bir mizah duygusu..

Hayal edin, tüm bu nitelikleri taşıyor olmak, mizah duygusu bunların en sonuncusu olmaktan çıkıyor. Siz kendinizi dayanıklı olarak niteler misiniz?

Dayanıklılığın temeli hakkındaki resim, Doğu felsefesi göz önünde bulundurulduğunda bile daha da şaşırtıcıdır. Laozi için, güçlü ve dayanıklı olmak, diğer insanları veya doğayı tahakküm altına almak anlamına gelmez kesinlikle. Şu sözleri yazar (Ames ve Hall, 2003, s. 195):

Sert ve katı olan şeyler ölüm arkadaşlarıdır ;Esnek ve yumuşak olan şeyler hayatın arkadaşlarıdır.

**Bu nedenle,
Bir silah sertse, başarılı olmaz;
Bir ağaç sertse, kırılır.**

**Bu nedenle, sert ve büyük olanlar aşağıda yaşar,
Yumuşak ve esnek olanlar yukarıda kalır.**

Stoacılar ve Daoistler için belki de diğer pek çok felsefi düşünceyle birlikte, güçlü bir ego dayanıklılık kaynağı olarak yeterli değildir. Aksine, bizi savunmasız hale getirir. Daha güçlü olmak için başkalarıyla ve doğa kendisiyle karşılıklı bağımlılığımızı kabul etmemiz gerekmektedir.

1.2 Dayanıklılığın psikolojik temeli

Dayanıklılık terimi günümüz dilinde popüler ve yaygın hale gelmiştir. Farklı disiplinler tarafından, farklı anlamlarla, farklı tanımlarla benimsenmiş ve genellikle olumsuzluk maruz kalma durumlarına uyum ve iyileşme konusunda vurgu yapılarak değişen koşullarla ilgili olarak ele alınır (Ungar, 2021). Gerçekten de,Dayanıklılık terimi günümüz dilinde popüler ve yaygın hale gelmiştir. Farklı disiplinler tarafından, farklı anlamlarla, farklı tanımlarla benimsenmiş ve genellikle olumsuzluk maruz kalma durumlarına uyum ve iyileşme konusunda vurgu yapılarak değişen koşullarla ilgili olarak ele alınır (Ungar, 2021).

Gerçekten de, dayanıklılık genellikle koşulların bozukluğundan ve çöküşünden, olumsuzluk maruz kalma durumlarıyla ilişkili uyum ve iyileşmeye odaklanan bir süreç olarak anlaşılmaktadır (Ungar, 2021; s. 6).

Psikolojik açıdan, dayanıklılığı anlamak için çeşitli kavramsal açıklamalar sunulmuştur. Psikolojik dayanıklılık tanımlarındaki heterojenlik nedeniyle, yakın tarihli bir incelemede, Sisto ve diğerleri (2019), dayanıklılığın tanımlarının, odaklandığı yönler temel alınarak 5 büyük kavramsal kategoriye göre belirlendiğini belirledi. Daha spesifik olarak, i) iyileşme yeteneği, ii) bireysel işlev biçimi, iii) geri tepme kapasitesi, iv) zaman içinde evrimleşen dinamik süreç ve v) olumlu yaşam koşullarına uyum. Bu yazarlar, dayanıklılığı psikolojik dayanıklılığın tanımı olarak önerirler ve bunun "uzun süreli zorluklara ve stresli olaylara maruz kalındığında bile varoluşsal amaçlara olan yönelimi sürdürme yeteneği" olduğunu söylerler (Sisto ve diğerleri, 2019; s. 14).

Daha yeni katkılar (örneğin, Ungar ve ark., 2021; Theron, Murphy ve Ungar, 2022), dayanıklılığın, psikolojik sistemle birlikte biyolojik, sosyal ve çevresel sistemler gibi çoklu sistemlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkabileceğini önerdi. Bu nedenle, bu çoklu sistemik bakış açısına göre (Ungar ve ark., 2021; Theron, Murphy ve Ungar, 2022), fizyolojik faktörler, psikolojik bireysel farklılıklar, sosyal sistemi karakterize eden kişiler arası ilişkiler ve hem yapılan hem doğal çevre gibi birçok faktör, insan dayanıklılığının gelişiminde rol oynayabilir.

Psikolojik alandaki olumlu psikoloji, olumsuz yaşam olayları meydana geldiğinde bile bireyleri zihinsel sağlık bozukluklarından koruyan olumlu kişisel faktörler ve karakter güçleri üzerine odaklanmaya başlamıştır. Dayanıklılığı artırabilecek bazı olumlu kişisel özellikler, empati, hoşgörü, umut, kararlılık, özgüven ve paylaşma gibi niteliklerdir. Bu bölümün geri kalanında, dayanıklılıkla ilişkilendirilen bu kişisel özelliklerin her birini kısaca tanımlayacağız.

1.3 Hope

Umut, olumlu bir tutum veya pozitif düşünceyle temellendirilen olumlu sonuçların beklentisidir. Umut, muhtemelen en iyi şekilde Snyder tarafından "başarılı (a) eyleyici (amaç odaklı enerji) ve (b) yollar (hedeflere ulaşmak için planlama)" duygusunun etkileşim yoluyla türetilen olumlu bir motivasyonel durumdur. "Eyleyici" bileşeni, hedeflere ulaşmak için belirleme, güç ve iradeyi ortaya çıkarırken, "yollar" bileşeni, bu hedeflere ulaşmak için takip edecek alternatif yolları bulma konusunda dayanıklılığı sağlar. Umutlu bireyler, gerçekçi bir iyimserliğin yansıması olan pozitif düşüncelere sahiptir ve istedikleri hedeflere ulaşmak için "bir yol bulabileceklerine" inanma inancına sahiptirler. Bu tür bireyler, engelleri aşma konusunda pozitif düşüncelerini veya "umutlarını" kullanarak hedeflerine ulaşmak için alternatif planlar yapabilirler. Çalışmalar, umudun yaşam sonuçlarında memnuniyetle pozitif olarak ilişkili olduğunu ve olumsuz ve stresli yaşam olaylarının etkisine karşı bir tampon veya koruyucu faktör görevi gördüğünü bulmuştur. Bu nedenle, yüksek umuda sahip bireyler genellikle daha iyi spor, akademik, mesleki ve sağlık sonuçları gösterirler. Umut, yaşam tehdit eden bir sağlık durumu bağlamında bile var olabilir ve belki de daha iyi tedavi sonuçlarına yol açabilir.

Dayanıklılık, bireyin, panik veya umutsuzluğa düşmeden, zorluk, stres ve olumsuzluklarla karşılaştığında daha uyumlu bir tepkiyle olumsuz olaylardan "geri dönebilme" yeteneğidir. Yüksek düzeyde dayanıklılık bildiren bireyler genellikle iyimser bir bakış açısına, olumlu duygusal tepkiye, meraklılık ve yeni deneyimlere açıklığa sahiptir. Bu pozitif duygular, sırasıyla, yapıcı bir yaklaşım ve tutumla sonuçlanır. Yüksek dayanıklılık, bireyleri belirsizlik, çatışma ve başarısızlıkla olumlu bir şekilde başa çıkabilme yeteneğine sahiptir. Dayanıklılık, olumsuz olaylarla olumlu bir şekilde başa çıkmayı ve önemli yaşam değişikliklerine uyum sağlamayı sağlar.

Sonuç olarak, zorlukla karşılaştıklarında daha güçlü, daha bilge ve daha güçlü bir şekilde ortaya çıkabilirler. Dayanıklılık, daha yüksek bir işlevsel kapasiteye ulaşmalarına yardımcı olur. Araştırmacılar, dayanıklılığın sağlık ve uzun ömür, başarı, kişisel ilişki memnuniyeti ve mutlulukla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Umut ve dayanıklılık, benzer şekilde, zorluklarla karşılaştıklarında umutlarını ve iyimserliklerini koruma ve sürdürme kapasitesini geliştiren bir güçtür.

Umut ve dayanıklılık, ruh halini ve işlevi olumlu etkiler. Üniversite öğrencilerinde umut ve dayanıklılık, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçları ile ilişkilendirilirken, yetişkinlerde daha iyi sağlık ve iyi olma durumu ve daha düşük psikolojik sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, Ryden ve arkadaşları dayanıklılığın depresyon ve stresle ilgili belirtilere karşı koruyucu bir faktör olduğunu bulmuştur. Ek olarak, umut ve dayanıklılık düşük düzeyde olan hastalarda depresyonla ilişkilendirilmiştir.

Dayanıklılık, sertleşme ve uygunlaşma ile karşılaşıldığında hem tepkisel hem de proaktif önlemleri almanın gerekliliğini kabul eder. Dayanıklılık, negatif veya travmatik olayların yıkıcı etkisini azaltır ve psikolojik uyum ile bu zorluklardan kurtulmaya katkıda bulunur.

Dayanıklılık ayrıca, geri çekilme veya depresyon gibi durumların mantıksal ve mantıksal açıklamalara uygun olmadığı durumlarda bile anlam arayışını kolaylaştıran düşünce süreçlerini teşvik eder ve geliştirir. Umutlu ve dayanıklı bireyler genellikle olumlu tutum ve iyimser bakış açıları ile tanımlanır. Pozitiflik ve iyimserlik de, daha iyi ruh halleri yanında stresle ilişkili hastalıkların daha az meydana gelmesi ve tıbbi hizmetlerin azaltılmış kullanımı ile ilişkilidir. Bu uyumlu nitelikler, duygusal kaynakları yenilemek, potansiyel acıyı hafifletmek ve olumlu başa çıkma yöntemlerini geliştirmeye yardımcı olur.

1.4 Özgüven

Davranışları kendini düzenleme yeteneği, dayanıklılıkla ilişkili en önemli koruyucu faktörlerden biridir. Dayanıklılık, fırtınayı atlama yeteneğidir, hayatın size attığı her ne olursa olsun kararlılıkla ve başı dik bir şekilde ortaya çıkmak ve özgüven bu konuda hayati öneme sahiptir. Dayanıklılık, yaşadığınız her şeyle başa çıkabileceğinize inancınıza dayanır ve bunu inandırıcı hale getiren özgüvene ihtiyaç duyar; eğer bir miktar özgüveniniz yoksa, herhangi bir şeyle başa çıkabileceğinizi beklemeyeceksiniz ve hatta küçük engeller bile sizi "sarmalayan" hale getirebilir.

Özsaygı, kişinin kendine dair özellikler ve niteliklerle ilgili inanç ve bilgilerinin toplamını yansıtan değerlendirici ve duygusal boyuttur. Özsaygı, kişinin kişiler arası ilişkilere entegrasyonunun duygusal durumunu yansıtır. Başka bir deyişle, özsaygı, bir birey ve toplum ve diğer insanlar arasındaki ilişki arasındaki bir ölçüdür. Önceki çalışmalar, yüksek özsaygının fiziksel ve zihinsel sağlık için bir koruyucu faktör olduğunu bulmuştur. Yüksek özsaygı, daha iyi zihinsel sağlığa yol açabilirken, düşük özsaygı geniş bir psikolojik bozukluk yelpazesine bağlıdır. Yüksek özsaygıya sahip bireyler, kendilerini olumlu bir bakış açısından görürler ve dolayısıyla daha kendine güvenen ve iyimser olurlar. Eğer özgüveniniz yoksa, şüphe ve güvensizlikle daha fazla başa çıkmak daha olasıdır. Kendi yeteneklerinize duyduğunuz inanç veya görünüşünüz ve kişiliğinizle ilgili rahatlık olmaksızın, kendinize sürekli olarak "ne yanlış gidiyor?" "Neden her zaman böyle hissediyorum, neden diğer insanlar yapabildiğini yapamıyorum?" gibi sorular sorarsınız. Başkalarıyla sürekli olarak kendinizi olumsuz bir şekilde karşılaştırmanın bir yolunu bulma, bu bağlamda başarılarınızın sadece bir şans olayı veya şans olduğu ve tekrarlanamayacağı düşüncesine yol açabilir. Bireysel başarılar sürekli olarak değersizleştirilir ve diğerlerine göre aşağı değerlendirilir. Bu kötü döngü, özgüveni zayıflatır ve başarısızlık ve eleştiri korkusu nedeniyle zorluklarla yüzleşmekten kaçınmaya ve vazgeçmeye yol açar. Böylece, olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldığında birey kaybolmuş ve mağlup hisseder, çoğu zaman bir çözüm bulma girişiminde bulunmadan teslim olur. .

Özgüveni düşük olan bir durumda, dayanıklılık neredeyse imkansız hale gelir. Herhangi bir küçük problem yalnızca tek başına tartışılmaz, bunun yerine bunun üstüne ezici bir hikaye oluşturur ve çoğu zaman ezici olur. Her şey yanlış gittiğinde, birey tek bir olayı izole bir şekilde ele almak yerine, tüm hikayeyi tartışmak zorunda kalır. Bu, kendisi hakkındaki şişirilmiş görüşü besler. Bu kadar çok hata yaparken, bunlar sadece algılanan hatalar veya gerçeklikle uygun olanlar olsalar bile, neden başarı beklenmediği bir sonuç olarak neden başarısızlığın nadiren beklenildiğini sorarlar. Setback'lerden geri dönmek imkansız hale gelir; bunları yapmak için gereken araçlara ulaşmak çok zordur..

Ancak özgüven, hatta birazcık olsa bile, mevcut ve geliştirilen zaman dayanıklılığı çok daha yaklaşılabılır kılar. Bireyin yeteneklere olan güveni geri kazanıldığında, onları karşılaşılan zorluklarla yüzleşmeye hazırlar, pes etmek yerine. Dayanıklı birey, hatta problemi analiz etmeye başlayarak, kontrolü altındaki noktaları ve rastlantısal veya şanssız olan noktaları görebilir ve bir sonraki sefere göre iyileştirilecek belirli noktaları arayabilir. Bu öğrenme ve büyüme için fırsat yaratır. En önemlisi, dayanıklılık, şeylerin daha iyi olacağına dair umudu sürdürülebilir. Önemli olan neyin yanlış gittiğine daha çok bakmak yerine, dayanıklı, özgüvene sahip bir birey, neyin doğru gittiğine bakacaktır - neyi geliştirebileceğine dair, özgüveni ve dayanıklılığı daha da artırabilen noktaları görecektir.

Özgüven, başarısızlık korkusunu engelleyerek özgürlük verir. Dayanıklılık, karşılaşılan zorluklara karşı bireyin ısrar etmesini gerektirir, ancak başarısızlık korkusu çok güçlü olduğunda - yine de her başarısızlık, yıkıcı içsel hikayenin doğrulanmasını sağlar - zorluklar anında umutsuzlukla karşılanır ve korku, yeni şeyler denemeyi engellemeye başlar, çünkü yeni faaliyete olan başlangıç dönemi geçilmez hale gelir. Azalmış özgüvenle başarısızlık kabul etmek zorlaşır ve denemeden önce başarısızlık korkusu daha da güçlenir.

Özgüven, özdeğerin bir kapısıdır; kişiye yeni şeyler denemeye ve öğrenmeye cesaret ve motivasyon verir. Özgüvenle, başlangıçtaki başarısızlıklar bir adım öğrenmeye yönelik atılmış bir adım olarak aktif olarak kişiyi vazgeçiremez. Başarısızlık, kişiyi otomatik olarak bir kişi olarak geçersiz kılmaz. Özgüvenle, insanlar devam edebilir ve zorluklarla başa çıkabilirler - bu, aslında daha küçük bir ölçekte dayanıklılık inşa etmek ve uygulamak için tamamen aynı süreçtir - ve erken aşamaları atlatabilirler, daha tatmin edici ve başarılı sonuçlara ulaşabilecekleri noktaya kadar ilerleyebilirler. Örneğin, hiç kimse ilk kez şarkı söylediğinde veya enstrüman çaldığında müzik dahisi gibi ses çıkaramaz, ancak gerekli zamanı ve çabayı yatırarak kas hafızası ve teknik geliştirmek mümkündür ve bu da başlangıçta ulaşılamaz gibi görünen bir seviyede performans sergilemenize olanak sağlar.

Temelde, özgüven, dayanıklılık için bir ön koşuldur. Beklenmedik bir şekilde işler ters gittiğinde, ihtiyaç duyulan yastığı sağlar ve zor dönemlerde dayanmak için motive eder. Özgüven, kişiyi daha sosyal açıdan güvende hissettirir, yeni şeyler denemeye ve varolan becerileri geliştirmeye olanak tanır ve korkusuzca başa çıkar. Özgüven, güç verir ve fırtınadan korumaya yardımcı olur, bu da dayanıklılığı inşa etmeye yardımcı olur.

1.5 Paylaşım

Paylaşım kavramı, başlangıçta dayanıklılıkla çok az ilişkili gibi görünse de, eşyaları paylaşmak bağlamında bu değerlendirme doğrudur. Ancak paylaşım deneyimleri veya insanlarla bağlantıları paylaşmak açısından bakarsak, paylaşımın dayanıklılık inşa etmede nereye uyduğu çok daha açık hale gelir. Deneyimleri paylaşmak, bir bireyin sıkıntılarını paylaştığında, ona duyulan sempati ve tavsiyeyle karşılaşmasını sağlar, hayal kırıklığı ve zorluklarını, aynı zamanda sorunu çözmeye yönelik kararlılığını, teyit eder. Bir bireyin olumlu deneyimlerini paylaştığında övgü ve mutlulukla karşılaşması, onu daha fazla başarıyı aramaya, başarılarını sürdürmeye, kendini başarılı, kabul edilmiş ve kendini tatmin olmuş hissetmeye teşvik eder. Ayrıca, olumsuz deneyimlerin paylaşılması, yalnızlık ve umutsuzluk hissinden kaçınmaya yardımcı olur. Problemler daha yönetilebilir hale gelir, acı ve ızdırap, paylaşılan deneyimlerin farkında olma ile daha az dayanılmaz hale gelir. Ayrıca, topluluk ve destek duygusuyla birlikte cesaret ve güven kazanılır. Bu çok önemlidir - çünkü sosyal varlıklar olduğumuzdan, sosyal bağlantıların zihinsel sağlığımızı iyileştirebileceği ve yaşamımızı zenginleştirebileceği mantıklıdır.

Bağlantıyı paylaşmak iki yönlüdür ve mücadele eden taraflara değiş tokuşta bulunan her iki tarafı da faydalandırır. Ancak, birey olarak - yardımın ve desteğin arandığı durumlarda, deneyimi paylaşılan topluluk, destek olarak hareket eder. Bazı çalışmalar, bireysel dayanıklılığa katkıda bulunan sosyal desteğin önemine vurgu yapar - yani, zorluktan kurtulma ve olumlu, uyumlu bir şekilde ileri gitme yeteneği. Araştırmacılar, genellikle dayanıklılığın temelinde yatan kişisel nitelikleri incelemeye daha büyük önem vermiş olsalar da, sosyal bağlamın önemli bir rol oynadığını gösteren yeterli kanıt vardır. Başkalarına yardım etmek, bir birey için yararlıdır, çünkü özgüven ve özsaygıyı artırır ve eksiklikler hakkındaki şüpheleri giderir ve bağlarını güçlendirir. Başkalarının hayatında merhametle ifade etmek ve doğrudan olumlu bir etkisi olmak, kendi endişelerinizi azaltır ve hedeflere ulaşmayı çok daha ulaşılabilir hale getirir. Birbirlerinin başarılarını kutlamak ve zor zamanlarda birbirlerine destek olmak, bağlantıyı paylaşmanın anlamıdır ve dayanıklılık inşa etmek için hayati önem taşır.

Paylaşılan bağlantılar, olaylarla uğraşan insanların tabanını genişleterek dayanıklılığı artırır. "Sorun paylaşıldığında, yarı yarıya azalır," şeklinde bilinen bir kavramdır. Bu durumda, bağlantıları paylaşan insanlar, koşullarla doğrudan ilgilenmese bile, paylaşım dayanıklılığı artırır. Basitçe sempati almak bile doğrulanmış hissetmeye yardımcı olur ve ne olursa olsun yalnızlaşma ve panik duygusunu büyük ölçüde azaltabilir. İleri gitme zamanı geldiğinde, paylaşılan bağlantılara sahip olmak, her adımınızın daha güvende ve desteklenmiş hissetmesini sağlar.

Ayrıca, duygularınızı paylaşmak, bu duyguların daha kolay ele alınmasını sağlar. Dayanıklılığı o kadar zorlaştıran şey, duygusal yükleri biriktirme eğiliminde olmanızdır, bu da sizi doğrudan rahatsız eden veya sizi rahatsız eden sorunlarla yüzleşmeyi daha da karmaşık hale getirir. Bir dış gözlemci için basit bir engel gibi görünebilecek bir şey, kişi için her zamankinden daha zor hale gelir, ancak nedenin ne kadar zor olduğunu paylaşmak bu boşluğu kapatabilir. Bu çaba, anlayış ve sempatiyle karşılaştığında, kişi zorlukları onaylamış olur, aksi takdirde çoğu insanın kendilerinden daha zor bir durumu onlara değersiz veya değersiz hissettireceği düşüncesine neden olabilir ve bu da onların daha kolay dayanıklılık göstermelerini sağlar.

Paylaşmak, dayanıklılığı daha ulaşılabilir kılar, çünkü size bir çıkış yolu verir. Sevdiklerinizle bağlarınız olmadan, sağlıklı bir destek ağı olmadan, engellerin önünde karamsarlıkla başa çıkmak daha kolaydır ve daha fazla meydan okumaya dayanmaktan daha zordur. Ancak destek ihtiyacınız olduğunda, zorluklarınız daha kolay ele alınır ve yönetilir. Paylaşarak, mücadeleleriniz daha kolay başa çıkılır ve yönetilir. Paylaşmak, dayanıklı olmanızı sağlar. Pozitif sosyal ilişkiler, paylaşma yoluyla inşa edilen dayanıklılık için kilit noktalarıdır.

1.6 Empati

Empati kavramı, bir kişinin başka bir kişinin duygusal deneyimini anlamak ve hissetmek için kendini başka birinin ayakkabılarına koyma yeteneği olarak tanımlanır. Yani, başka bir kişinin bakış açısını anlama yeteneğine dayanır. Bu yetenek, insanın karşılıklı ilişkilerin temelinde durur ve hem bilişsel (yani, başkalarının duygularını anlamak) hem de duygusal (yani, başkalarının duygularını hissetmek) süreçleri içerir. Bilişsel empati, genellikle "perspektif alma" veya "duygu tanıma" olarak adlandırılır ve diğer kişilerin duygularını anlama becerisine odaklanır. Örneğin, bir öğretmen, öğrencilerin hangi tür sınavın onlar için daha fazla kaygı yaratabileceğini anlamak için öğrencilerin bakış açısını almaya çalışır. Duygusal empati, aynı zamanda "duygu bulaşması" olarak da bilinir ve diğerlerinin duygularını paylaşma becerisini içerir. Bu özellikler, empatinin genişletilmiş bir kavramı olan duyarsız empatiyi oluşturur. Gerçek yaşam durumlarında, empati, bir arkadaşımızın ailesinde kötü bir olay olduğunda onun için ağlamasıyla hissettiğimiz üzüntü veya kardeşimizin bir başarıdan dolayı neşeye dolmasına karşı hissettiğimiz sevinçle ifade edilmiştir. Empati, sosyal ilişkileri olumlu bir şekilde etkileyebileceği gibi, başkalarının ihtiyaçlarına daha iyi uyum sağlamamıza ve toplulukta dayanıklılığı artırmamıza yardımcı olabilir.

Empati, dayanıklılık inşa etme sürecinde önemli bir rol oynar çünkü diğer insanların hislerini ve deneyimlerini anlamak, dayanıklılığın temel unsurlarından biridir: bağlantı. Empati, başkalarının deneyimlerini paylaşmamıza ve onlara dayanıklılık süreçlerinde destek olmamıza olanak tanır. İnsanlar genellikle zor zamanlarında yalnız hissedebilir ve deneyimlerini paylaşarak, onlara anlayış ve destek göstererek onlara dayanma gücü vermek, onların daha sağlam ve dayanıklı olmalarına yardımcı olabilir. Empati, insanların birbirlerine duygusal olarak bağlanmalarına ve birbirlerine karşı daha anlayışlı olmalarına yardımcı olur.

Empati, başkalarının deneyimlerini anlamamıza ve onlara destek olmamıza yardımcı olduğu gibi, aynı zamanda sosyal bağları güçlendirebilir ve dayanıklılığı artırabilir. Bir insan diğer bir insanla empati kurduğunda ve onunla bağlantı kurduğunda, dayanıklılığı geliştiren ve güçlendiren güçlü bir destek ağı oluşturulur. Bu, bireyin zor zamanlarında daha az yalnız hissetmesine ve başkalarının desteğiyle daha kolay başa çıkmasına yardımcı olur.

Empati, başkalarının deneyimlerini anlayarak ve onlara destek vererek dayanıklılığı güçlendiren olumlu bir döngü yaratabilir. Empati, insanların birbirlerini daha iyi anlamasına ve birbirlerine daha fazla destek olmasına yardımcı olabilir. Bu da dayanıklılığı artırır ve insanları zor zamanlarda daha iyi başa çıkmaya teşvik eder. Sonuç olarak, empati dayanıklılığı artırmanın önemli bir yoludur.

Empati, kişisel gelişim ve özsaygı açısından da önemlidir. Başkalarının deneyimlerini anlamak, insanların kendi duygularını ve deneyimlerini daha iyi anlamasına yardımcı olabilir. Bu, özgüveni ve özsaygıyı artırabilir ve insanları daha dayanıklı kılabilir. Ayrıca, empati, insanların başkalarına daha anlayışlı ve destekleyici olmalarına yardımcı olabilir, bu da sosyal bağları güçlendirir ve dayanıklılığı artırır.

1.7 Bağlılık

Bağlılık, Cambridge Sözlük tarafından "bir şeyi yapma sözü veya kararlılık" veya "bir iş, etkinlik veya inandığınız bir şeye zaman ve enerji harcama isteği" veya tekrar "zaman alan yapılması gereken bir şey" olarak tanımlanır. Psikoloji bağlamında ve özellikle pozitif psikoloji bağlamında, bağlılık, bir kişinin hayatına anlam katan sosyal bağlamlara (örneğin aile, arkadaşlar, topluluk, iş) ve aktivitelere (örneğin dini aktiviteler) aktif katılım olarak tanımlanmıştır. Gerçek yaşam durumlarında, bağlılık, iyi bir performans elde etmeyi amaçlayan tercih ettiğiniz spor antrenmanlarına katılmak veya arkadaş grubunuzla tiyatro prova yaparak uyum içinde büyük bir gösteri sahnelemek için katılmak anlamına gelir. Yine bağlılık, sizin ve arkadaşlarınızın okul arkadaşınıza sürpriz bir parti düzenlemek için zaman harcamanızdır.

Kontrol (yani günlük yaşamda hakimiyet hissi) ve zorluk (yani değişiklikleri kabul etme ve problemleri meydan okuma olarak görme) ile birlikte bağlılık, hardiness (dayanıklılık) adı verilen ve stresli durumlarla başa çıkmada yardımcı olabilecek bir kişilik özelliğinin bir parçasıdır. Bağlılık ve katılım, dayanıklılıkla ve dolayısıyla fiziksel ve psikolojik iyi oluşla güçlü bir bağa sahip kavramlardır. Özellikle, bir birey belirli bir etkinliğe tamamen daldığında, "akış durumu" veya "optimal deneyim" olarak da bilinen bir durumu deneyimlediği bildirilmiştir. Akış deneyimi sırasında birey tam kapasitede işler. Bu nedenle, olumlu duygular, iyi oluş ve yüksek özsaygı ve öz-yeterlilik düzeyleri yaşayarak farklı kişisel beceriler geliştirir. Dahası, son ancak en az önemlisi, bu deneyimlenen durumun özelliği, yaşanan anlık deneyime değer kazandırır.

Özellikle sanat ve bilim, estetik deneyim, spor veya edebi yazı gibi farklı alanlarda akış durumunu deneyimlemek mümkündür. Ancak aynı zamanda, diğer ortak ve günlük alanlarda da optimal deneyimler bulunabilir, çünkü bu, öznel değerlendirmelere ve dolayısıyla çevreye yaklaşımın kişisel özelliklerine, ayrıca kişinin bulunduğu kültürel bağlama bağlıdır.

Gerçek yaşam durumlarında, akış durumu, bir enstrüman çalarken ve zamanın ve çevrenin kontrolünü kaybederek zevkle meşgul olmak veya uzun süreli bir spor oynadıktan sonra maçın yeni başlamış gibi hissedilmesi anlamına gelir.

Son olarak, bir görevin zorluğu ile bireysel beceriler arasındaki ilişkiyi dikkate almak önemlidir. Bu düşünce, bir meydan okuma çok kolay olduğunda optimal bir katılım ve bağlılık durumu yerine sıkılmayı, bir görev çok zor olduğunda ise çaresizlik hissi yaşanabileceğini göstermektedir. ,

Örnek vermek gerekirse, gerçek yaşamda sınıf arkadaşlarınızla bir proje çalışması tamamlamanız gerektiğinde ve bu becerileriniz için çok kolay olduğunda, muhtemelen fazla ilgilenmeyebilir ve sıkılabilirsiniz. Aksine, proje becerileriniz için çok zor olduğunda, çaresizlik durumu yaşamanız ve projeden çekilmeniz, bağlılık düzeylerinizi, özsaygı ve öz-yeterlilik düzeylerinizi düşürebilir.

Özetlemek gerekirse, dayanıklılık içinde bağlılık gibi birden fazla etkileyici faktörün olduğu bir kavram olduğu görülmektedir. Ancak aynı zamanda, fenomenin daha iyi kavranabilmesi için bağlılığın bireysel beceriler, kişilik, çevresel ve sosyo-kültürel faktörlerin dinamik etkileşimi ile karakterize edildiğini vurgulamak önemlidir.

1.8 Hoşgörü

Hoşgörü, geniş bir anlam yelpazesini kapsayan bir kavramdır. Cambridge Sözlük'ün hoşgörü tanımı, "kendi düşüncelerinizden farklı olan davranış ve inançları kabul etme isteği, ancak onaylamasanız bile" ve "rahatsız edici veya sinir bozucu bir şeyle başa çıkma yeteneği veya kötü veya zorlu koşullara rağmen var olmaya devam etme yeteneği"ni içerir. Dolayısıyla, hoşgörü ancak farklılıklar mevcut olduğunda ortaya çıkar ve ölçüsü bireysel farklılıklardan, kişilikten ve kültürel bağlamlardan etkilenebilir.

İlk tanıma göre, gerçek yaşam durumlarında hoşgörü, bir grup projesinde sizinle farklı bir fikir sunan arkadaşınızın düşüncesini kabul etmenizdir. Yine, hoşgörü, bir grup spor maçında antrenörün kararıyla bir arkadaşınız tarafından yerine konulmayı kabul etmenizdir, ancak bu kararı onaylamıyorsanız. Ayrıca ikinci tanıma göre, hoşgörü, etrafınızdaki diğer kişilerin önemini anlamayan ve bu doğrultuda davranmayan bir durumda ideal bir amacı desteklemek için mücadele etmenizdir. Daha pratik olarak, çevreye zararlı davranışlarını sürdüren arkadaşlarınızın desteğini almadan çevre dostu davranışların farkındalığını artırmak için çaba harcamanızdır.

Ancak hoşgörü, sadece sosyal ve ilişkisel bağlamlarla sınırlı olmayan bir kavramdır, aynı zamanda bireysel düzeyde de değerlendirilebilir. Örneğin, bir maraton koştuğumuzda, yorgunluk ve ilişkili hoş olmayan ağrıyı katlanarak yarıyı bitirmeyi hoşgörü gösterebiliriz. Başka bir örnek, iyi bir sonuç almak için gece geç saatlere kadar çalışmayı hoşgörüyle karşılamaktır.

Tüm bu örnekler, hoşgörünün çok yönlü doğasını ortaya koymaktadır.

Sosyal alanda, hoşgörünün olumlu sonuçları, çeşitlilik kabulü ve etkili diğerleri ile etkileşimi teşvik eden paylaşımı içerebilir. Psikolojik açıdan hoşgörü, kişisel gelişime ve kişiler arası iyiliğe katkıda bulunabilir, çünkü çeşitliliği kabul etmeme ve hoşgörü göstermeme, diğer insanlara karşı olumsuz duygulara, psikolojik sıkıntılara ve ayrımcı davranışlara yol açabilir. Ayrıca, negatif duygulara, sıkıntıya ve olumsuz yaşam olaylarına hoşgörü göstermenin, dayanıklılığı teşvik edebileceği bildirilmiştir. Ancak, uzun süren ve acılı bir şekilde hoşgörü göstermenin bazı olumsuz yaşam olaylarının sürdürülmesini kolaylaştırabileceği unutulmamalıdır. Örneğin, sürekli şiddet olaylarını hoşgörüyle kabul etmek tekrarlanmasına neden olabilir. Ayrıca, fikirleri desteklemek için hoşgörülü olmak, düşüncelerinin veya diğerlerinin düşüncelerinin hatalı yönlerini vurgulamayabilir.

Sonuç olarak, hoşgörü, sıklıkla önyargıyla ilişkilendirilen bir kavramdır. Cambridge Sözlük, önyargıyı "yeterince düşünülmeden veya bilgiye dayanmadan oluşturulan adil olmayan ve mantıksız bir görüş veya duygu" olarak tanımlar. Örnek olarak, düşük hoşgörü düzeyleri, önyargının varlığından kaynaklanabilir. Buna rağmen, önyargı ve hoşgörü birbirini dışlamaz çünkü bir birey, olası olumsuz sonuçlardan kaçınmak için önyargılarını bir kenara bırakabilir ve hoşgörülü bir şekilde davranabilir. Örneğin, dini önyargısı olan bir antrenör, işini kaybetmemek için bir sporcuyla takıma alabilir. Tüm bu yönler, hoşgörünün iyi yönetilirse dayanıklılığı, sosyal uyumu, büyümeyi ve kişiler arası iyiliği destekleyebilecek karmaşık bir kavram olduğunu göstermektedir.

1.9 Sonuçlar

Sonuç olarak, insan dayanıklılığının, insan düşüncesi ve felsefi geleneğin çok eski temellerine kadar izlenebilecek bir kavram olduğu belirtilmelidir. Aynı zamanda, insan dayanıklılığının teşvik edilmesi, günümüzdeki eğitim kurumları için önemli bir hedeftir (Steinebach ve Langer, 2019). Bu amaçla, öğrencilerle odaklanılacak altı önemli boyut belirledik: empati, hoşgörü, umut, bağlılık, özgüven ve paylaşma. Bu bölümde gösterildiği gibi, her bir kavram önemlidir ve dayanıklılık temelli müdahalelerle eğitimsel bağlamda teşvik edilebilir ve uygulanabilir. Bu tür müdahalelerin tasarlandığı ve uygulandığı MUSE projesi gibi örnekler, kitabın geri kalanında daha detaylı olarak açıklanacaktır. .

Kisim 2: MüziK ve Dayanıklılı

By Giuseppe Colasanto, Rosso Arancio

Rosso Arancio

"Müzik, ahlaki bir kanundur. Ona ruh verir, zihne kanatlar, hayal gücüne uçuş, hüznün cazibesi ve her şeye canlılık ve hayat verir. Müziğin özü düzenin ta kendisidir ve her şeye iyi, adil ve güzel olan şeye yol açar; görünmez, ancak yine de göz alıcı, tutkulu ve sonsuz bir biçimdir." - (Platon)

Müzik, hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanı tümüyle etkiler, akustik-beyinsel duyuşal düzeyde ve somayı içeren titreşim düzeyinde, hareketi zorlayarak. Müzik, nörovejetatif biyoritimleri etkiler. Uyku ninnileri ve çocuk tekerlemeleriyle erken çocukluk döneminde yapılan biyofizyolojik ritimlerin düzenleme işlevi, müziğin ergenlik döneminde duyuşal düzenleme işlevinden farklı değildir. Bir şarkıyı dinlerken, belirli bir kadansla ayaklarınızı tempoya uygun bir şekilde vurursunuz. Melodinin ritmi değiştiğinde, ayak ritmi değişir ve müzikle ilişkilendirilen bağlantıların ritmi değişir.

Müzik zamanla ilişkilidir. Nesnel bir zamana dayanan yapıya sahip olmasına rağmen, müzik, bilinen zamana kıyasla farklı bir yönde, farklı bir anlamda, öznel dinleme zamanının deneyimini yaratır. Nesnel zamanda her an birbirini izlerken iz bırakmadan geçerken, müzikte her ses, yürütme süresinin alanında çözünen kısa ömürlü bir varoluşa sahiptir. Ancak müziğin gösteriminde, geçen zamanın delilini ve anlamını verir. Bir ses dizisinde sesler birbirini ortadan kaldırmaz, ancak birlikte var olurlar ve müziğe bağlılıklarından değer alırlar. Belleğimiz onları şimdiki ve gelecek zamanla ilişkilendirir ve tüm ses dizisinin anlamını verir. Bu nedenle, zamanla gelişirken müzik zamanı aşar. "Müzik, zamanı durduran bir makinedir" (Claude Levi-Strauss), çünkü geçen zamanı etkisiz hale getirir. Müziği dinlerken zaman algısının genişletilmesi veya değiştirilmesi, nesnel zamana öznel zamanın yerini alır ve estetik deneyimin tipik bir özelliğidir (Imberty 1986).

Zamanın ortadan kaldırılması, müzikte yalnızca "tekrarlama"nın temel şekli olan nesnel zamanın katı bir düzenlemesi sayesinde gerçekleşebilen bir sihirdir.

Müzik dil gibidir, "evrensel" iletişimidir. Hayal gücüne, düşünceye, bedene, motor becerilere, tüm varoluşel alanlara bağlı olduğundan sonsuz sayıda anlamı içerir ve taşır. Anlamları tanımamak zorunda kalmadan anlamı kavramanıza olanak tanır, kelimelerin yerine geçer, onları aşar, başka türlü hiçbir şekilde ifade edilemeyecek bir dünyayı ifade etmek için uygun formlar bulamama durumunu aşar, bilinçaltını ele geçirir.

Müzik, çocukların ilk yıllarında "etkin" bir öğretim materyali olması bakımından önemlidir; ayrıca, ortak etkinlikler gerçekleştirmek, farklı kültürler arasında bile sosyalleşme biçimleri yaratmak için kullanılan bir dil olması bakımından da önemlidir.

Ergenler, çatışma aşamasından uzlaşmaya, sosyalleşmeye yönelirler. Müzik, gerçek bir "katılımcı sürüşü demokratik karşılıklılığa doğru" oluşturur: aslında birçok genç, gruplar oluşturmak için bir araya gelmeye itilirler. Müzik grubu, farklı bireylerin katılımıyla ideal bir toplum örneği oluşturur. Solo sanatçılar, her biri farklı bir kişilikle, birbirlerini dinlemeye, sohbete hazır hale gelirler; ancak orkestrada olduğu gibi büyük gruplarda, "koordinatör"ün varlığı gerekir. Her müzisyen, düşüncelerine saygı duyarak yorumun gerçekleştirilmesine daha demokratik bir şekilde katılabilir. Ezio Bosso şöyle diyecek: "Müzik yaşam gibidir: yalnızca bir şekilde, birlikte yapılabilir."

Bu inançtan yola çıkarak, Venezuelalı müzisyen José Antonio Abreu 1975 yılında El Sistema'yı (Le Radici 2010, Abreu 2010) oluşturdu. Bu, marjinalleşmiş gençler için bir sosyal ilerleme vakfıdır, ücretsiz ve açık erişimli bir halk müzik eğitim sistemi, her sosyal sınıftan çocuklar için fırsatlar sunar (Imberty 1986). Abreu'ya göre, orkestra, herkesin birey olarak gelişmesine izin veren ideal bir toplumu temsil eder. Vakıf, binlerce genci kaderlerini değiştirebilmelerine olanak tanımıştır. El Sistema'nın çoğu genç müzisyeni, dezavantajlı ekonomik ve sosyal koşullardan gelir ve müzik disiplini ve özverisi sayesinde mahallelerin mantığından ve yoksulluktan kaçma olanağına sahiptir. Bu yöntemin önemi sadece sanatsal değil, aynı zamanda çok ötesinde bir anlam kazanır: sosyal ve entelektüel terfi ve kurtuluşun anlamıdır. Müzik grubuna ait olmak, demokrasinin somut bir egzersizini uygulamak demektir: sadece bireyselliğini (sesini, enstrümanını, tarzını) ortak sonucun hizmetine koymakla kalmaz, aynı zamanda grup işbirliği sayesinde kendini benzersiz bir kişi olarak algılar. Bu, müzik ve dayanıklılık arasındaki ilişkide çok önemlidir.

2.1 Müzik ve Dayanıklılık

"Müzik olmaksızın yaşam bir hata olurdu." - (Friedrich Nietzsche)

"Dayanıklılık" kelimesi, Latince "resilire" kelimesinden gelir, kelimenin tam anlamıyla "geri sıçramak", "zıplamak", geniş anlamıyla "kırılmaya dayanıklı olmak" anlamına gelir. Malzeme biliminde, "dayanıklılık", bazı elementlerin sıkıştırılmaya veya şekil değiştirmeye maruz kaldıktan sonra yapısını koruma veya orijinal şeklini yeniden kazanma özelliğini belirtir. Psikolojide "dayanıklılık", insanların özellikle stresli veya travmatik olaylara olumlu bir şekilde tepki verme yeteneğini ifade eder ve olumlu bir şekilde hayatlarını yeniden düzenleyebilme becerisine sahip olmalarıdır. Dayanıklılık, zorluklara uyum sağlamak anlamına gelir, ancak baskılara direnerek kendinizi ezdirmemekle kalmaz, aynı zamanda "yeniden yapılanmak" ve bir denge, bir anlam bulmak anlamına gelir.

Dayanıklılık kavramı, 1950'lerde Amerikalı psikolog Jack Block tarafından çocukların uzun süreli bir çalışması yoluyla geliştirildi. Daha sonra dayanıklılık, çocukluk dönemi gelişimi aşamasında stresin etkileri üzerine çalışmalar yapan doktor Norman Garnezy tarafından ele alındı. Sosyolog ve psikolog Glen Elder, dayanıklılık kavramını pedagojik alanda tanıttı. En ünlü eseri Children Of The Great Depression (1974), çocukları salt pasif konular değil, kendi yaşamlarını şekillendirebilen aktörler olarak kavramaktadır. Wonderful Pain adlı eserinde, nöropsikiyatrist Boris Cyrulnik⁴, şiddetli travmaya maruz kalan çocukların bir dizi örneğine ilişkin sonuçları sunar: komünist Romanya'daki yetimhanelere kapatılan çocuklar, Sovyet gulaglarındaki eski tutsaklar, savaşta sakat kalan çocuklar, cinsel istismarın kurbanları. Erken yaşta acı çekmenin insanların kaderini sonsuza dek işaretlemeyeceği gösterildi. Cyrulnik tarafından "dayanıklılık" olarak tanımlanan travmalara karşı direnç gösterebilme yeteneğidir. Bu yetenek, hatta en kötü muameleye maruz kalan çocukların bile, psikolojik kaynakları bağımsız olarak bulma ve dolayısıyla sağlıklı bir kişilik yapılandırma yeteneği sayesinde var olmasını sağlar.

Andrea Canevaro, dayanıklılığı "deformasyonlara direnme yeteneği değil, geniş bir bilgi durumunun nasıl yeniden kazanılacağını, envasionsun ötesinde bir alan keşfetmek, kendi yapısını mümkün kılan bir boyut keşfetmek" olarak tanımlar (CANEVARO 2001). Dayanıklılık mekanizmaları her insanın içindedir. Her insan potansiyel olarak dayanıklıdır. Bir negatif ve travmatik olaya karşı dayanıklı bir yanıt geliştirme olasılığı, şunlara sıkı sıkıya bağlıdır:

- a) Bireysel faktörler: problem çözme becerisi, iletişim becerileri, mizah duygusu;
- b) Sosyal faktörler: bir bağlama ne kadar entegre olma, ondan faydalı uyarıcıların gelme olasılığı;
- c) İlişkisel faktörler: olumsuz veya travmatik olaydan önce ve sonra kurulan ilişkilerin kalitesi. Aile ve arkadaşların önemli bir rolü vardır.

Dayanıklılık kavramı bir bireyin yanı sıra bir topluluk, toplum için de uygulanabilir. Ciddi doğal veya insan kaynaklı felaketler sonrasında sosyal bağlamları analiz ederken: terörist saldırılar, devrimler, savaşlar, salgınlar gibi. Dayanıklılık aynı zamanda sosyolojik bir kavram ve psikolojik bir kavramdır. Ve müzik, bireysel ve toplumsal dayanıklılık için harika bir panzehirdir (BALESTRIERI, A. 2021).

"Müzik, tahrip olmuş bir ruhu bir katedrale dönüştürebilir.

Müzikle dayanıklılık arasındaki ilişki anasal bir ilişkidir.

Müzik, savunmaları güçlendirir, harekete geçirir, teselli eder ve acılarımızın açıklaması olmayan şeylerle çevrili olduğu zamanlarda bile yanımızda yalnız hissetmeyiz. Müzik, kimliğin, bireysel sorumluluğun, ortak iyiliğin güçlendirilmesine yardımcı olur. Müzik, anlam, mistisizm, iç uyum ihtiyacını karşılar. Kısacası, müzikte yalnız hissetmeyiz.

Dingle, duygusal açıdan uygun müziği dinlemenin duyguları düzenlemenin adaptif bir yolu olduğunu savunuyor (Dingle et al 2018). Müziği dinlemek, belirli anlarda hüznü düzenlemek için etkili bir stratejidir (Garido et al 2013), ruh hali ve acıyı hafifletmeye yardımcı olur. Müzik, farmakolojik olmayan bir tedavi olarak, ağrı ve ruh hali bozuklukları üzerinde de etkili bir stratejidir ve ciddi hastalıkların tedavisinde de büyük destek sağlar (ARNSTEIN 2010). Bazı istisnai ancak son derece örnek olaylarda müzik, hastalık ötesinde yaşamı projelendiren yoldur.

Multiple sklerozla mücadele eden tenor Marco Voleri, öfke ve depresyon anlarının ardından "yolu tekrar hesaplamayı" başarak müzik sayesinde yeni duruma uyum sağladı.

Müziğin dayanıklılık açısından en tipik örneklerinden biri de Ezio Bosso (Romano 2019) olmuştur; ciddi bir dejeneratif hastalıktan etkilenen müzisyen, kendisinden "çok sayıda engelli adam arasında görünmeyen bir engeli olan bir adamım" diye bahsederdi. Ve şunları da söyledi: "Zaman bir çukurdur. Ve müziğimizin müzisyen olarak sahip olduğu büyü, zamanda kalma, zamanı genişletme, zamanı çalmadır."

Müzik umudu canlı tutar.

Müzik, karanlık zamanlarda insana yardımcı olur: savaşlar, haksızlıklar, baskılar, salgınlar. Geçen yıl Şili, Lübnan, Katalonya, Hong Kong, Haiti gibi ülkelerdeki sokak protestolarında bunu gördük. Salgın nedeniyle milyonlarca insanın zorunlu olarak yüzleştiği sosyal izolasyon karşısında müziğin özgürleştirici bir eylem olarak ortaya çıktığı son dönemde de gözlemledik.

Müzik, hatta sanal olarak bile, ruh hallerini, duyguları, bir travmatik deneyim tarafından aniden sarsılan bir varoluşun en derin ve en içten hislerini paylaşmak ve bağlamak için kullanıldı. Sesler ve müzikler yayıldı ve bir araya geldi, dünyada hiçbir zaman önce deneyimlenmemiş bir travmatik deneyimin en derin ve en içten hislerini paylaşmak ve bağlamak için kullanıldı. Yaklaşmak, teselli etmek, başkaldırmak, umut etmek veya hatta sadece hayatta kalmak için. Bu koronavirüs salgını nedeniyle dünya genelinde zorunlu kilitlenmeye maruz kalan sanatçı topluluğu, profesyonel müzisyenler, dijital aracılığıyla kendini yeniden icat etti (Alfarone 2022). Şarkıcılar ve müzisyenler salgın sırasında evlerinden canlı yayınlar yaptılar.

U2'nun Bono'su, akıllı telefonuyla piyanoda iyileşirken, Instagram'da "Let your love be known" adlı eseri doktorlara ve hemşirelere ithaf etti; kendi Instagram hesabında yayınladığı Queen'in "Don't stop me now" adlı yayınlanmamış şarkısı. Aynı şekilde, Instagram'da Joan Baez, gitarıyla Gianni Morandi'nin "Un mondo d'amore" şarkısını söyledi. Sting, Facebook'ta "The empty chair" adlı eseri çaldı. Salgın dünyayı durdurdu, ancak müziği değil.

Bölüm 3:

Öğrenci Dayanıklılık Deneyimi ve Yöntem

3.1 MusE Projesi Yöntemi

By Francesco Colasanto, Rosso Arancio

Dayanıklılık, bireyin sahip olduğu bir özellik değil, takip edilen bir yol olarak görülmelidir. Dayanıklılık, öğrenilebilen ve özellikle eğitim bağlamı olmak üzere, yaşamın en erken dönemlerinden itibaren kazanılabilen bir beceridir. Bu proje için, dayanıklı davranışların kazandırılmasını teşvik eden bir metodolojiyi göz önünde bulundurduk ve "dayanıklılık eğitmenleri" olduk. Proje tarafından öngörülen etkinliklerle, üç okul tarafından uygulanarak, bireyin/öğrencinin stresli durumları, değişimleri vb. kişisel büyüme ve gelişme fırsatlarına dönüştürme yeteneğini teşvik ettik. Proje, duyguları çağrıştıрма, tanımlama ve işleme yeteneği nedeniyle ve milliyet, ırk ve kültürel sınırları aşan yaygın bir olgu olması nedeniyle dayanıklılığın gelişimini desteklemek için müzik - ve şiir - kullanma temeline dayanan yenilikçi bir metodoloji kullanmayı öngörmektedir.

Projenin amacı, kişinin dayanıklı hale gelmesini sağlayan bazı faktörlerin gelişimini teşvik etmektir. Bu faktörler, olumlu tutum, iyimserlik, duyguları düzenleme yeteneği ve başarısızlığı yararlı bir geribildirim şekli olarak görebilme yeteneği gibi dayanıklılık özellikleri arasındadır.

Daha spesifik olarak, projeye dahil olan gençler aşağıdaki özellikleri geliştirmiştir:

- **Duyusal farkındalık ve duyguları düzenleme yeteneği**
- **İçgüdülerini kontrol etme yeteneği**
- **İyimser bir zihniyet**
- **Esnek ve doğru düşünme**
- **Başkalarına karşı empati**
- **Öz yeterlilik**
- **İhtiyaç duyulduğunda yardım arama isteği**

Öğrenciler, müzikle kişisel anlayışa ve paylaşım odaklı bir öğrenme yöntemi deneyimlediler. MusE projesi, aslında ergenlik konusunda bir Pop Sinfonik Şiirin üretimiyle en önemli çıktısını sağladı ve sözler öğrenciler tarafından kendileri tarafından bestelendi.

Katılımcılar, dayanıklılıkta var olan tüm beceri ve yetkinlikleri artırmak için işbirliği ve karşılıklı yardıma dayalı etkinliklere katıldılar. Sınıf, herkesin katılmaya ve duygularını ve deneyimlerini paylaşmaya davet edildiği kapsayıcı bir ortam haline geldi. Beyin fırtınası oturumları, dayanıklılık konusunda düşüncelerini sağlamak için düzenlendi. Proje, farklı ülkelerin öğrencileri arasında iletişim ve alışverişi artırmak için bir Web Uygulaması kullanımını öngördü. Öğrenciler, uygulama aracılığıyla sunulan anketlere cevap vermeleri gerekti ve işbirlikleri, dayanıklılık konusuna uluslararası bir perspektiften yaklaşan lirik bir şiirin oluşturulmasıyla sonuçlandı. .

Proje, partner okulların ergen öğrencileri ile etkileşim içindeydi. Özellikle ekonomik sıkıntılar yaşayanlar, davranışsal, duygusal, ailevi veya sosyalleşme problemleri olanlar, aile çatışması, aile hastalığı veya ölümü veya zorbalık gibi daha ciddi zorluklarla karşılaşanlar, öğrenme güçlükleri veya engelli bireyler veya sadece daha kaygılı kişiliklere sahip olanlar gibi savunmasız bireylere özel ilgi gösterildi.

Yöntem, dayanıklılık geliştirmeyi desteklemek için müzik ve şiir kullanmayı temel alıyordu. Özellikle şunlar gibi yaklaşımlar ve stratejiler kullanılmıştır: :

- İşbirlikçi öğrenme
- Sınıf tartışmaları
- Beyin fırtınası etkinlikleri
- Kültürlerarası ve uluslararası iletişimi artırmak için teknoloji kullanımı.

3.2 Türk Ekibinin Deneyimi

By Idil Merey, SINAV

Son yıllarda, sosyal dışlanma, ailevi veya kişisel problemler, öğrenme zorluğu, dayanıklılık eksikliği ve öğretmen-öğrenci ilişkilerinin eksikliği nedeniyle erken okul bırakma sayısında bir artış gözlenmektedir. Tüm bu sorunlar, daha yüksek düzeyde kaygı ve azalmış konsantrasyonla sonuçlanarak okuldaki başarıda azalmaya yol açar. Bu, ergenin dahil olma hissini veya herhangi bir sosyal topluluğa veya okula aidiyet duygusunu kaybetmesine yol açar. Araştırmalar, müziğin dopamin, serotonin ve oksitosin üretimini ve salınım sürecini etkileyen güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir, bu da pozitif duyguların artmasına neden olur.

Bu bağlamda, MusE projesi, okuldaki gençlerin dayanıklılığını artırmayı hedefler. "A boy a girl" adlı pop-sinfonik şiirin sözleri, Demetra tarafından geliştirilen MusE Uygulaması'nda yer alan gençlerin cevaplarına göre yazıldı. Öğrencilerimiz, kendilerini Uygulama aracılığıyla ifade etmekten heyecan duydu ve mutlu oldular. Uygulama, ergenlerin ruh halleriyle ilgili kritik kelimeleri tespit etti. 105 öğrencimiz bağlılık hakkında, 102'si hoşgörü hakkında, 105'i empati hakkında, 112'si özgüven hakkında ve 114'ü umut hakkında bahsetti. Uygulamanın uygulanmasından sonra, anonim bir şekilde kendilerini ifade etmenin özgür ve içten hissetmelerine yardımcı olduğunu belirttiler. Yüz yüze yapılan konuşmalarda ise Uygulama uygulanmasından dolayı mutlu olduklarını ve daha güçlü hissettiklerini ifade ettiler; Uygulama, onlar için özel ve sadece kişisel iyilikleri için bir araçtı. g.

Pop-sinfonik şiir sahne almaya başladığında, en utangaç öğrenciler bile sahneye çıkmak istedi. Gönüllü olarak ve istekle çalıştılar, kendilerini özel hissettiler. Konser, 3 Mart 2023'te Antalya Müzik Okulu'ndan bir gençlik orkestrası ve maestro Francesco Colasanto ile birlikte gerçekleşecekti, ancak Türkiye'deki yıkıcı deprem nedeniyle konser Mayıs ayına ertelendi. Mayıs ayında, konser canlı orkestra olmadan gerçekleştirildi, ancak tüm öğrencilerin katılmaktan mutluluk duyduğu gözlemlendi. Sosyal becerilerinde ve okuldaki dayanıklılıkta ve başarıda önemli bir ilerleme gösterdiler. .

Katılımcı öğretmenler olarak, bu deneyim yönlendirici, ilham verici ve sevinç dolu bir deneyimdi. Orkestrayı video üzerinden izlememize rağmen, öğretmenler ve izleyiciler harika ve keyifli bir deneyim yaşadı ve ergenlerin gerçek ve açık dünyasını fark etti.

MusE projesine katılma fırsatına sahip olmak bir ayrıcalıktı. Bu cömert ve verimli proje için tüm proje ortaklarına teşekkür etmek istiyoruz.

Section 3.3 Portekiz Ekibinin Deneyimim

By Maria Jose Costa, Susana Santiago, José Miguel Borges and Luís Pinto Domingues. ESAM

Ergenler günlük hayatta büyük bir zorluk ve yeni deneyimlerle karşı karşıya kalırlar, okul değişikliği, aile yapısındaki değişiklikler (boşanma, ayrılma), arkadaşlık grubu değişikliği, akranlarla çatışma, aile içi çatışmalar, okul notları veya performansında değişiklikler gibi. Yukarıda bahsedilen tüm zorluklar, kaygı ve stresi artırarak olumsuz etkiye sahiptir. Bazı araştırma sonuçları, müziğin kaygı ve stresi azalttığını, ruh hali ve performansı iyileştirdiğini ve stres hormonu kortizolü azaltarak bağışıklık sistemimizi güçlendiren Immunoglobulin A antikorunu arttırdığını göstermektedir.

Bu nedenle, MusE projesi, ergenlerin okuldaki dayanıklılığını artırmayı amaçlamaktadır. "A boy a girl" adlı pop-sinfonik şiirin sözleri, Demetra tarafından geliştirilen MusE Uygulaması'nda yer alan gençlerin cevaplarına göre yazıldı. Öğrencilerimiz, kendilerini Uygulama aracılığıyla ifade etmekten heyecan duydu ve mutlu oldular. Uygulama, ergenlerin ruh halleriyle ilgili kritik kelimeleri tespit etti. 105 öğrencimiz bağlılık hakkında, 102'si hoşgörü hakkında, 105'i empati hakkında, 112'si özgüven hakkında ve 114'ü umut hakkında bahsetti. Uygulamanın uygulanmasından sonra, anonim bir şekilde kendilerini ifade etmenin özgür ve içten hissetmelerine yardımcı olduğunu belirttiler. Yüz yüze yapılan konuşmalarda ise Uygulama uygulanmasından dolayı mutlu olduklarını ve daha güçlü hissettiklerini ifade ettiler; Uygulama, onlar için özel ve sadece kişisel iyilikleri için bir araçtı.

Pop-sinfonik şiir sahne almaya başladığında, en utangaç öğrenciler bile sahneye çıkmak istedi. Gönüllü olarak ve istekle çalıştılar, kendilerini özel hissettiler. Konser, 3 Mart 2023'te Antalya Müzik Okulu'ndan bir gençlik orkestrası ve maestro Francesco Colasanto ile birlikte gerçekleşecekti, ancak Türkiye'deki yıkıcı deprem nedeniyle konser Mayıs ayına ertelendi. Mayıs ayında, konser canlı orkestra olmadan gerçekleştirildi, ancak tüm öğrencilerin katılmaktan mutluluk duyduğu gözlemlendi. Sosyal becerilerinde ve okuldaki dayanıklılıkta ve başarıda önemli bir ilerleme gösterdiler.

Katılımcı öğretmenler olarak, bu deneyim yönlendirici, ilham verici ve sevinç dolu bir deneyimdi. Orkestrayı video üzerinden izlememize rağmen, öğretmenler ve izleyiciler harika ve keyifli bir deneyim yaşadı ve ergenlerin gerçek ve açık dünyasını fark etti.

MusE projesine katılma fırsatına sahip olmak bir ayrıcalıktı. Bu cömert ve verimli proje için tüm proje ortaklarına teşekkür etmek istiyoruz.

KEEP CALM AND BUILD ON RESILIENCE

Section 3.3 Romanya Ekibinin Deneyimi

By Mihai Istrate, Technological High School of Țicleni

Lise öğrencileri olarak, yakın zamanda MUSE uygulamasını kullanma fırsatı bulduk ve kişisel büyüme ve iyi olma açısından temel olan umut, özgüven, paylaşma, empati, bağlılık ve düşünceyi keşfettik. Ayrıca daha kapsayıcı ve merhametli bir toplum oluşturmanın temel yönlerinden biri olan hoşgörü duygusunu da inceledik.

MUSE ile deneyimimiz göz açıcı ve güçlendiriciydi. Duyguların sadece geçici hisler olmadığını, aslında kişiliğimizin ve kimliğimizin temel yönleri olduğunu öğrendik ve bunları anlayarak ve kabul ederek daha otantik ve tatmin edici bir yaşam geliştirebileceğimizi keşfettik.

Umut, bizim için ön plana çıkan duygulardan biriydi. Uygulamanın, pozitif yönlerimize odaklanmaya ve kendimiz ve topluluklarımız için daha iyi bir gelecek hayal etmeye teşvik ettiğini takdir ettik. Umutun sadece pasif bir duygu olmadığını, aksine eylem ve azim gerektiren bir zihniyet olduğunu öğrendik. MUSE aracılığıyla, umudun, zorluklarla karşı karşıya kalsak bile değişim ve dönüşüm için güçlü bir etken olabileceğini keşfettik.

Özgüven, bizim için değerli bir başka duyguydu. MUSE bize kendi güçlü ve zayıf yönlerimizi keşfetme ve kendimize gerçekçi hedefler belirleme fırsatı verdi. Özgüvenin sadece kendimiz hakkında iyi hissetmekle ilgili olmadığını, aynı zamanda eyleme geçmek ve hedeflerimize doğru ilerlemekle ilgili olduğunu öğrendik. MUSE'u özgüvenimizi geliştirmek için kullanarak, daha güçlü ve hayallerimize ulaşabilir hissettik.

Paylaşma ve empati, MUSE aracılığıyla keşfettiğimiz önemli duygulardan başkalarıyla daha etkili iletişim kurmayı, aktif olarak dinlemeyi ve empatiyle yanıt vermeyi ve ortak hedeflere doğru birlikte çalışmayı öğrendik. Paylaşarak deneyimlerimizi ve bakış açılarımızı diğerleriyle paylaşarak daha güçlü ilişkiler kurabileceğimizi ve daha destekleyici ve kapsayıcı bir topluluk yaratabileceğimizi fark ettik. Empatiyi pratiğe dökerek, başkalarıyla daha büyük bir şefkat ve bağlantı hissi geliştirdik, bu da hayatlarımızı sayısız şekilde zenginleştirdi.

Bağlılık ve hoşgörü, öğrenmemizi pekiştiren ve günlük hayatımıza uygulamamıza yardımcı olan temel duygulardı. MUSE, deneyimlerimizi düşünmemize, hatalarımızdan öğrenmemize ve zorlu anlarda bile hedeflerimize doğru çalışmaya devam etmemize teşvik etti. Bağlılığımızı hedeflerimize karşı geliştirerek, daha motive ve odaklanmış hissettik. Ve hoşgörüyü öğrenme ve büyüme aracı olarak kullanarak, kültürel, dini veya kişisel farklılıkları kabul etme ve saygı gösterme yeteneğini öğrendik. MUSE aracılığıyla hoşgörünün sadece kibar veya politik olarak doğru olmakla ilgili olmadığını, aksine daha adil ve merhametli bir toplum yaratmanın temel bir yönü olduğunu öğrendik. Hoşgörümüzü geliştirerek, daha açık fikirli ve başkalarını kabul eden biri olduğumuzu hissettik, bu da daha güçlü ilişkiler kurmamıza ve daha kapsayıcı bir topluluk oluşturmamıza yardımcı oldu.

MUSE ile deneyimimiz sayesinde, duygusal zeka sadece teorik bir kavram olmadığını, aksine günlük yaşamımızda geliştirilebilen ve uygulanabilen pratik bir beceri olduğunu öğrendik. Uygulamayı öğrenme ve düşünce aracı olarak kullanarak duygusal zekamızı geliştirebileceğimizi ve yaşamımızın tüm yönlerinde daha etkili ve tatmin edici olabileceğimizi fark ettik. Ayrıca, MUSE'un bize sunduğu küresel perspektifi takdir ettik. Farklı ülkelerden ve kültürlerden öğrencilerle bağlantı kurarak, uygulama bize daha nüanslı ve kapsayıcı bir duygusal zeka anlayışı verdi. Duyguların dünyanın farklı bölgelerinde nasıl ifade edildiği ve yönetildiği konusundaki benzerlikleri ve farklılıkları öğrendik, bu da bize daha açık fikirli ve empatik bir dünya görüşü geliştirmemize yardımcı oldu. Uygulama aracılığıyla dünyanın dört bir yanından öğrencilerle bağlantı kurabildik, deneyimlerimizi ve bakış açılarımızı paylaşarak öğrenme deneyimimizi zenginleştirdik ve farklı kültürler ve arka planlara daha hoşgörülü ve kabul edici olmayı öğrendik.

Uygulama kendisi kullanıcı dostu ve sezgiseldi, açık talimatlar ve etkileyici etkinliklerle birlikte geldi. Videolar, testler ve tartışma forumları gibi çeşitli çoklu ortam kaynaklarını takdir ettik, bu da bizi öğrenme sürecinde motive etti ve ilgilendirdi. Ayrıca uygulamanın etkileşimli doğasından da keyif aldık, bu sayede arkadaşlarımızla bağlantı kurabiliyor ve birbirimizin deneyimlerinden öğrenebiliyorduk. .

Sonuç olarak, MUSE uygulamasıyla ve altı duyguyu incelememizle olan deneyimimiz son derece olumlu ve zenginleştiriciydi. Duygusal zekamızı geliştirmek, daha güçlü ilişkiler kurmak ve daha tatmin edici bir yaşam sürmek isteyen herkese bu uygulamayı şiddetle tavsiye ederiz. Hoşgörü duygusunun eklenmesi özellikle anlamlıydı, çünkü başkalarına karşı daha fazla empati ve anlayış geliştirmemize olanak sağladı. Bu programda yer alma fırsatı için minnettarız ve duygusal farkındalık ve iyi olma yolculuğumuza devam etmek için sabırsızlanıyoruz.

İşte MUSE uygulamasında keşfedilen altı duygu hakkında lise öğrencilerinin söylediği on iki alıntı:

1. Umut: "Umut, bizi devam ettiren şeydir, hatta her şey imkansız gibi görünse bile. Umut sayesinde her türlü engeli aşabilir ve hayallerimize ulaşabiliriz." - Ionuț, 17.
2. Özgüven: "Kendimize inanmak, hedeflerimize ulaşmanın ilk adımıdır. Özgüvenimiz olduğunda, korkularımızı yenip cesaret ve kararlılıkla yeni zorluklarla yüzleşebiliriz." - Ana, 16.
3. Paylaşma: "Deneyimlerimizi ve bakış açılarımızı diğerleriyle paylaşmak, daha güçlü ilişkiler kurmamıza ve daha destekleyici ve kapsayıcı bir toplum yaratmamıza yardımcı olur. Paylaştıkça birlikte öğrenir ve büyürüz." - Claudia, 16.
4. Empati: "Empati, başkalarının yaşadıklarını anlama ve hissetme yeteneğidir. Empati gösterdiğimizde, diğerleriyle daha derin bir düzeyde bağlantı kurabilir ve daha anlamlı ilişkiler kurabiliriz." - Darius, 16.
5. Bağlılık: "Bağlılık, hedeflerimize ulaşanları diğerlerinden ayıran şeydir. Hedeflerimize bağlı olduğumuzda, başarıya ulaşmak için gereken zaman ve çabayı gözden çıkarmaya hazır oluruz." - Denisa, 18.
6. Hoşgörü: "Hoşgörü sadece farklılıkları kabul etmekle ilgili değil, onları kutlamakla ilgilidir. Çeşitliliği kucakladığımızda, daha canlı ve kapsayıcı bir toplum yaratırız." - Daliana, 15.
7. Umut: "Umut sadece bir duygu değil, bir zihniyettir. Umut dolu bir zihniyetle, her durumda, ne kadar zor olursa olsun, olasılıkları ve fırsatları görebiliriz." - Elena, 17.
8. Özgüven: "Özgüven, mükemmel olmakla ilgili değildir, eksikliklerimizi kucaklamak ve öğrenme ve büyüme yeteneğimize inanmakla ilgilidir. Özgüvenimiz olduğunda, kendi yeteneklerimizi sorgulamamızı aşar ve tam potansiyelimize ulaşabiliriz." - Maria, 16.
9. Paylaşma: "Paylaşmak sadece vermekle ilgili değil, aynı zamanda almakla da ilgilidir. Deneyimlerimizi ve bakış açılarımızı diğerleriyle paylaşarak, hayatlarımızı zenginleştirebilecek yeni fikirlere ve bakış açılara açılırız." - Natalia, 16.
10. Empati: "Empati sadece anlamakla ilgili değil, aynı zamanda harekete geçmekle de ilgilidir. Empati gösterdiğimizde, diğerlerinin hayatlarında olumlu bir fark yaratabilir ve daha merhametli ve adil bir dünya yaratabiliriz." - Niculina, 15.

11. Bağlılık: "Bağlılık sadece hedeflerimize ulaşmakla ilgili değil, aynı zamanda değerlerimize ve inançlarımıza sadık kalmakla ilgilidir. Bir şeye bağlı olduğumuzda, kolay olmasa bile çalışmaya ve fedakarlık yapmaya istekli oluruz." - Florin, 16.

12. "Hoşgörü bir zayıflık değil, bir güçtür. Başkalarını dinlemeye ve öğrenmeye cesaret ettiğimizde, daha merhametli ve anlayışlı insanlar oluruz." - Cosmin, 18.

Mihai Istrate, 2012-2022 yılları arasında Ticleni Teknolojik Lisesi'nin müdürü olarak görev yaptı ve Bilgisayar Bilimi alanında bir doktora derecesine sahip olup, Avrupa proje yönetimi de dahil olmak üzere geniş bir liderlik deneyimine sahiptir. Ayrıca, Bükreş Titu Maiorescu Üniversitesi'nde üniversite öğretim görevlisi ve Craiova Üniversitesi'nde asistan profesördür. Mart 2022'den itibaren Gorj ilinin başkan yardımcısı oldu



Bölüm B

Proje Ürünleri ve Sonu



Bölüm 4 :

"Bir Erkek, Bir Kiz" Pop Senfonik Şiir

By Francesco Colasanto

MusE projesinin son amacı, üç yüz çocuğun dahil olduğu tüm ortak okulların katkılarını özetleyebilecek bir dayanıklılık üzerine bir şiir yaratmaktır.

Genel algıda, senfonik şiir "kültürlü" müzik geleneğine aittir ve karmaşık bir müzik formudur, bu nedenle gençlere sunmak zordur. Aslında durum böyle değil, çünkü müzik ve hikayeleştirme kombinasyonu her zaman gençlerin ilgisini çekmiş ve onları etkilemiştir. Bir genç, bir şarkıdan daha karmaşık bir müzik formunu keşfetmeye eşlik edilebilir mi? Cevap evettir, doğru yaklaşım, "hafif" anlamında yeterli, basit olmayan bir yaklaşım, içeriği değersizleştirmeyen bir yaklaşım olursa.

İşte MusE projesinin arkasındaki inanç budur ve operasyonel aşamada öğrencilerin günlük olarak kullandığı araçlardan ve araçlardan yararlanmıştı; yani akıllı telefonlar, telekomünikasyon ağları, sosyal ağlar ve mesajlaşma uygulamaları. Bu iletişim türüyle öğrenciler "kendilerini anlatmaya" davet edildi ve bunu hikayeler, anekdotlar, anılar, bazen basit düşüncelerle yaptılar. Sonra bu değerli materyaller toplandı ve işlendi.

Uygulama aşamasına gelince, biçim ve içerik, yaşanmış deneyimler ve ünlü sanat eserleri arasında bir dizi ilişki öngörülür. Bir karşılaştırma, saygı çerçevesinde, ancak samimi bir şekilde, kendi "hissetme" ile bestecilerin müziği arasında başladı, ünlü olanlar ve az bilinenler arasında.

Proje yazma aşamasını öncesinde yapılan beyin fırtınasında hangi müzik formlarının kullanılacağı tartışıldı: "şarkı"yı, formu ve süresi açısından çok sınırlayıcı olarak hariç tutarak, doğrudan bir ilgili olarak görünen bir müzik formu seçildi: senfonik şiir.

Senfonik şiir, genellikle tek bir harekette orkestra için bir müzikal kompozisyon olan, müziğin dışsal müzik olaylarından esinlenen bir şiir fikrini müzikal olarak geliştiren bir türdür: özel yerlere ve olaylara bir saygı duruşu (Ottorino Respighi'nin Roma Çam Ağaçları, Roma Çeşmeleri, Roma Festivalleri); bir şiirsel eser (Franz Liszt'in Les préludes) veya düzyazı (Richard Strauss'ın Don Kişot'u); bir figüratif veya felsefi eser (Richard Strauss'ın Thus Spoke Zarathustra'sı); ancak aynı zamanda bestecinin tamamen serbest bir sezgisel fikri (Jean Sibelius'un A Saga'sı).

Özetle, senfonik şiir, bir orkestra kompozisyonunun özel bir türüdür ve (bizim durumumuzda olduğu gibi) hareketlere bölünmüştür, görüntüler ve/veya metinler, müziksel kayıt değişiklikleri, renk tonları ve ses şiddeti değişiklikleriyle müzikte yorumlanır. Senfonik şiir Romantizm döneminde gelişti, besteciler müziği duygularını ve fikirlerini ifade etmenin bir aracı olarak kullanmaya özellikle ilgi gösterdikleri zaman. Bu nedenle, proje için doğru müzikal form olarak düşündük; çeşitli bölümleriyle tamamlanan ve tatmin edici bir süreye sahip bir müzikal form.

Ancak, bu olağanüstü müzikal "araç"a başka bir öge daha ekledik, gençlerin (tabii ki her türlü kurulu düzen ve formu aşmak ve bazen kırmak isteyen) katılımını daha çekici kılmak için: "pop".

İşte böylece senfonik şiir "pop" haline geldi. "

Bir "pop" senfonik şiiri, popüler kültür ve gençlik dünyasının özgürlük eğilimlerine açıkça gönderme yapan en ilginç müzikal formlardan biridir.

Bu şekilde, MusE projesinin en önemli ürünü doğdu: dayanıklılığı ve anlayışını teşvik etmek ve kültürel özgecil iletişimi teşvik etmek için bir araç olarak hizmet eden, bizce temsil eden lirik bir şiir yaratma. Müzik insanlara anlamlı şekillerde ulaşır. Müzik aracılığıyla daha fazla deneyim, bilgi ve değer paylaşımı, daha derin anlayışa yol açabilir. Bu nedenle, gençlerin "ses dünyasını", geleneksel kültürel müziği, "kültürlü" müziği birleştirmek istedik.

Böylece senfonik orkestraya popüler ve çağdaş enstrümanlar eklendi; örneklenen sesler (groove), teller, üflemeler ve metal bölümleri yanında yer buldu. Müzik evrenseldir ve bu nedenle her yerde, farklı bağlamlarda ve farklı amaçlar için, farklı konulara hitap edecek şekilde kullanılabilir.

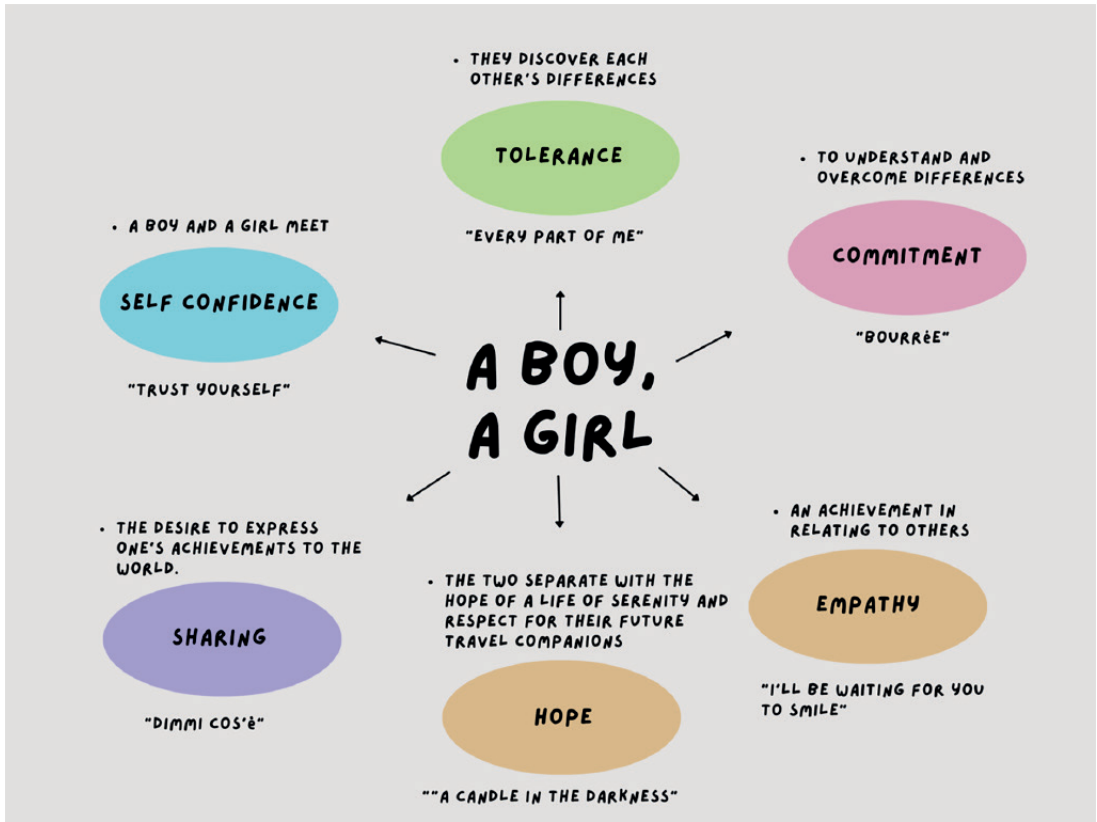
MusE projesi şüphesiz Erasmus projeleri alanında gerçek bir yenilik olarak tanımlanabilir. Üç lise kurumunun öğrencilerini işbirliği içinde ve çokuluslu bir şekilde metinler, fikirler üretmeye yönlendirmek ve bu çalışmaların bir müzikal eserin merkezine yerleştirilecek olan bir dayanıklılık temasını geliştirmek için dahil etmek, bize uygun bir sezgi gibi göründü.

Bu etkileşimin aşamalarını ayrıntılı olarak inceleyelim. .



4.1 Yaratıcı yazım

Yaratıcı yazım, teknik-profesyonel yazımdan uzaklaşan ve düşüncenin tüm dinamiklerini içeren o özel yazım biçimidir. Ancak unutulmamalıdır ki yaratıcı yazının pratik bir amacı yoktur. Sanatsal yazı kendini ifade eder: yazar hikayeler, karakterler icat eder ve dünyalar yaratırken her zaman iç dünyasının bir parçasını koyar. Yaratıcı yazar aynı zamanda çoğu zaman en gizli arzularını tatmin etmek, "diğer" bir dünyada kendini bulmak için yazar. Bu bakımdan işlem daha karmaşıktı: öğrencilerin metinlerinde, kaygılarda, güvensizliklerde ve kendilerini arama arzusunda bakmak, daha sonra hepsini bir sanatsal senteze taşıyabilecek basit ancak aynı zamanda karmaşık bir yol bulmak gerekiyordu. Böylece, büyük yazarların çalışmalarıyla kendi deneyimlerini ve sanatın eserlerini inceleme, karşılaştırma, düşünce ve bağlantı çalışması yoluyla altı hikaye ortaya çıktı ve müziğe dönüştürülmek üzere tasarlandı. .



Şekil 4.1 Senfonik şiir için bir Konsept diyagramı

4.2 Puan

Partitur, "ekstra kültürlü" öğelerle bir senfonik şiire benzeyen bir yapıya sahiptir. Aslında senfoni orkestrasının yanında elektronik perküsyonlar ("groove") yer alır. Orkestra şu şekilde oluşur: 2 flüt, 1 obua, 2 klarnet, 1 fagot, 1 Fransız kornosu, timpani, elektronik ve teller. Her biri betimsel bir karakter kazanan altı parçadan oluşan senfonik şiirin her parçasında, birincil ve ikincil seslerde olmak üzere iki ses kullanılır. Partitürün tamamını burada vermeyeceğim, çünkü bu, derinlemesine bir müzik analizi için uygun bir yer değil. Bunun yerine, benim görüşüme göre bazı önemli biçimsel unsurların vurgulanabileceği bazı yönlerini belirtmekle yetineceğim.

Birinci parça "Kendine Güven"de (Şekil 4.2), flütün melodik incipiti dikkate değerdir, bu tema parça boyunca birçok kez, hem enstrümantal hem de vokal olarak tekrarlanır.

Flauti I,II
Oboe
Corni in F I,II
Violino I
Violino II

♩=74

1 2 3 4 5 6 poco rit. 7

espress. f

mp f

Sekil 4.2 Kendine Güven

Flüt teması, bir dörtlü grup içerisindeki bir anacrusis ile başlar; ilk üç, dörtlü grup arasında dörtlük aralığı belirler ve ardından tema, G majör anahtarının beşinci notası olan D'ye kadar olan birleşik sesler için aşağı doğru devam eder. İlk ve ikinci kemanlar ise flütün ifadesini ikinci çubuktan başlayarak bir dörtlük aralığında (ikinci ve birinci kemanlar arasında) eşlik etmeye başlar, tema ile aynı şekilde dörtlük aralığına sahiptir. Parça daha sonra tüm ensembre enstrümanlarını ve iki sesi içeren bir şekilde gelişir, adeta "Bir Erkek, Bir Kız"ın yolculuğunun başlangıcını kutlamak için dinamik ve neşeli bir şekilde anlatır. İkinci parça "Her Bir Yönüm", soprano registrada sesli kadın sesi tarafından seslendirilen ve belirleyen bir melodik yapıya sahiptir (Şekil 4.3.)

Clarineti in Bb I,II
Fagotto
Violino I
Violino II

♩=70

1 2 3 4 5

mp p

espress. p

pizz. mp p

(Şekil 4.3)

Çalışma, C majör anahtarında, üçüncü büyük aralıkta başlayan bir klarnet obligato'suna sahiptir, bununla birlikte, eserin tamamında kullanılan ve karakterize eden bir ritmik hücredir. İlk dört tur, kemanlar tarafından pizzicato ile çalınır. İlk tema, fagot tarafından güvenilir bir şekilde teslim edilir ve tema sadece parçanın ikinci kısmında tekrar ortaya çıkar. Bütün parça, sürekli olarak birinci, dördüncü ve beşinci derecede harmonik olarak gelişir, bu sayede bir duygu olarak harmonik istikrar ve müzikal ilerleme hissi belirgin hale gelir.

Üçüncü parça "Bourrée", senfonik "pop" şiirin üçüncü parçası ve İtalyanca olan ilk parça olduğu için belirtilmeye değer. İkinci parça gibi bu parçada da klarnetlerin instrumental obligato'suna dikkat çekmek (Şekil 4.4).



(Şekil 4.4)

Dördüncü parça olan "Gülümsememi Bekleyeceğim", tekrar kadın sesine ve bir kez daha solo oboeye sahip olduğu için dikkate değer, adeta büyük besteci Ennio Morricone'un bu enstrümanı soundtracklerinde bolca kullandığına bir gönderme olarak (Şekil 4.5)



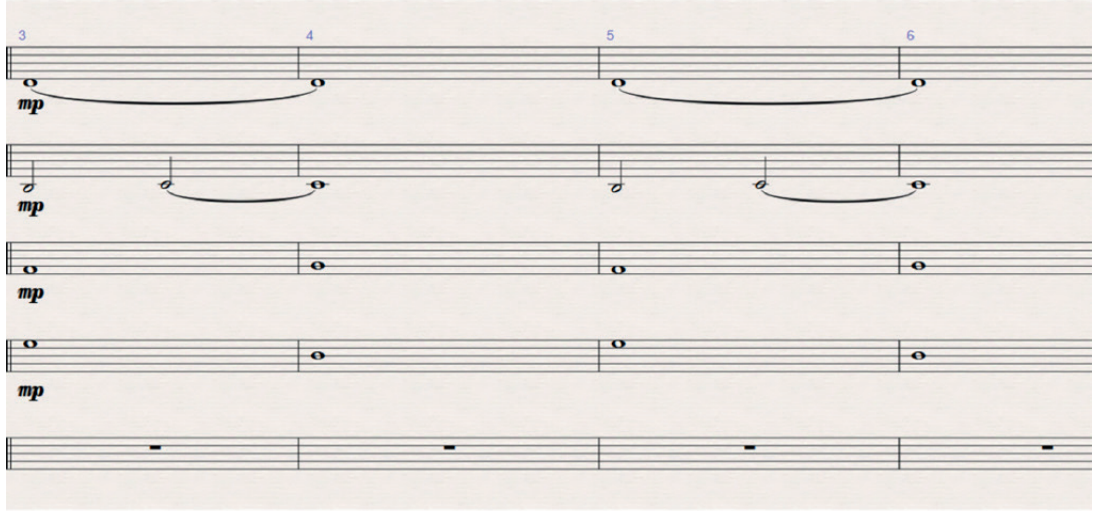
(Şekil 4.5)

Parça, yine C majör anahtarında, başlangıçta farklı bir tempoda birkaç ölçüye sahiptir. İlk tema, viyolonsel'e güvenilir bir şekilde teslim edilir ve tema sadece parçanın ikinci kısmında tekrar ortaya çıkar. Birçok ses, solist oboeyi çalan ve ardından bununla birlikte orkestrayı bir araya getiren bir şekilde parçaya başlar. Beşinci parça olan "Karanlıkta Bir Mum", gençlik dünyasıyla ilk ses etkileşimini sunar. Tenor registrada erkek sesi tarafından seslendirilen parça, bir canlı dijital desteğe dayanan bir ritmik hücre sunar. Orkestra, şefin yardımıyla buna bağlanır (Şekil 4.6).



(Şekil.4.6)

Senfonik "pop" şiirin son parçası olan "Dimmi cos'è" (Bana ne olduğunu söyle), gerçek dayanıklılık "marşı"dır. İtalyanca bir metin kullanır ve "Dünyaya gülümserim, sana gülümserim" ifadesi parçanın doruğuna kadar karakterize eder ve sonuna kadar devam eder. G majör anahtarında olan parça, tüm parçalar boyunca sürekli olarak temel derece ve dominant derece üzerinde gelişir, yalnızca dördüncü, üçüncü ve ikinci derecelerde "parafraz" olarak gerçekleşen bir istisnadır ve uzak tonlara modülasyon yapar. Bu temel uyumun kullanılmasının amacı, tonal istikrar ve çözülen gerilim hissi yaratmaktır. Üst seslerde (birinci kemanlar) beşinci pedalın varlığı, ana melodiyi vurgulamak için her zaman kullanılmış bir ses "stratagem"ıdır. Sonuç olarak, bu alıntıda aynı zamanda birinci kemanların kontrapunkt kısmını yeniden ele alan iki ses, birleşik şekilde söyler: gücü vermek için her zaman kullanılan bir ses "stratagem"ıdır. Sonuç olarak, her parçanın tonlu olarak seçilmesi, kendi tarihsel-kültürel bağlarının "kodlarına" dayanarak müziğin "mood"unu gösterir. Bu nedenle, üçüncü parça olan "Bourrée" hariç, majör anahtarlara verildiği tercih edildi, bu da yaygın algıda iyimserlik bir duygu olan hissiyatı çağırıştırır ve dayanıklılığın güçlü yönlerinden biridir (Şekil 4.7).



(Sekil 4.7).

Bu alıntıda iki ses, aynı şekilde ilk kemanların kontrapunkt kısmını da içeren (Şekil 4.8), unisono olarak söyler: gücü vermek için her zaman kullanılan bir ses "stratejisi"dir.

Musical score for Figure 4.8. It consists of seven staves. The first two staves are vocal lines with lyrics. The lyrics are: "So - ri - dal nos - do so - ri - dal te So - ri - dal nos - do so - ri - dal te". The third staff is a piano accompaniment with a treble clef and a key signature of one sharp. It contains four measures with notes on the first, second, and third lines. The notes are G4, A4, and B4. The first measure is marked with a dynamic of *f*. The fourth staff is a piano accompaniment with a treble clef and a key signature of one sharp. It contains four measures with notes on the first, second, and third lines. The notes are G4, A4, and B4. The first measure is marked with a dynamic of *f*. The fifth staff is a piano accompaniment with a treble clef and a key signature of one sharp. It contains four measures with notes on the first, second, and third lines. The notes are G4, A4, and B4. The first measure is marked with a dynamic of *f*. The sixth staff is a piano accompaniment with a treble clef and a key signature of one sharp. It contains four measures with notes on the first, second, and third lines. The notes are G4, A4, and B4. The first measure is marked with a dynamic of *f*. The seventh staff is a piano accompaniment with a treble clef and a key signature of one sharp. It contains four measures with notes on the first, second, and third lines. The notes are G4, A4, and B4. The first measure is marked with a dynamic of *f*.

(Sekil.4.8)

Sonuç olarak, her parçanın ton seçiminin, bireysel tarihsel-kültürel bağlamların paylaşılan "kodları" ile ilişkili olarak, müziğin "ruh hali"ni, en azından genel bir şekilde yansıttığını vurgulamak faydalıdır. Dolayısıyla, üçüncü parça "Bourrée" dışında, büyük çoğunlukla majör tonları tercih edildi. Majör tonları, genel algıda iyimserlik durumunu çağrıştıran bir duygu olan direncin güçlü yanlarından biri olan gerçeği en iyi yönünden düşünme eğilimini önerir.

Bölüm 5:

MuSE Öğrenci El Kitabı

Maria Jose Costa ve Massimiliano Dinardo tarafından yazılmıştır.

Giriş:

MuSE öğrenci kılavuzu veya El Kitabı, genç öğrencilerde dayanıklılığı anlamak ve geliştirmek için geniş bir teorik arka plan sunmanın yanı sıra, dayanıklılığı teşvik etmek, kapsayıcılığı artırmak ve iletişimi desteklemek için müziği güçlü bir araç olarak nasıl kullanacaklarına dair pratik bilgiler sunar. Kılavuz, farklı bölümlere ayrılacak ve farklı türde bilgi ve etkinlikler sunacaktır.

El Kitabı, ergenlerin dayanıklılığını geliştirmeye yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Kılavuzda sunulan etkinlikler, öğrencilere umut, özgüven, paylaşma, hoşgörü, empati ve taahhüt gibi altı temel alanı anlayarak güçlü ve dayanıklı bireyler olmalarına yardımcı olacaktır. Bu, gençlere güç verecek ve stresli koşullarda kendilerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olacaktır.

Kılavuzun Üretimi:

İtalyan Milliyetinin Sahip olduğu Sahil Özerk Topluluğu, el kitabının yayınlanma ve baskı sürecinden sorumluydu. Grafik tasarımcı ile birlikte, İtalyan Milliyetinin Sahil Özerk Topluluğu, kılavuzun grafik tasarım projesini yönetti.

Grafik tasarımcı, görsel tasarımlar oluşturdu ve bunların baskı için uygun olduğundan emin oldu. Kılavuzun formatı, ergenler için kolay okunabilir olacak şekilde dikkatlice seçildi.

Grafik kısmı, grafik tasarımcı David Francesconi tarafından ele alındı ve İtalyan Milliyetinin Sahil Özerk Topluluğu'nun denetimi altında, genç okuyucuların ilgisini çekecek temiz ve dikkat çekici bir iş yapıldı. El kitabı İngilizce ve İtalyanca olarak yayınlandı, ancak her proje ortağı kılavuzu kendi diline çevirebilir.

Dayanıklılık

Gençler için el kitabı

Project N.º: 2020-1-It02-Ka201-079704

Escola Secundária Alves Martins

Portugal



Ergenler İÇİN Dayanıklılık El Kİtabına Hoş Geldiniz



Visit us: [Home](#) | [Muse Project \(themuseproject.eu\)](#)



Kendine Güven!

Kendine İnan!

Diğerler İnsanlara Kendinden Bir Şeyler Kat!

Kendini Başkalarının Yerine Koy!

Farklılıkları Kabullen!

Nereye Gidersen Git Her Zaman En İyi Halini Ortaya Koy!

Resilience

"Dayanıklılık, olumsuzluklarla, travmalarla, trajedilerle, tehditlerle veya önemli stres kaynaklarıyla yüzleşirken, aile ve ilişki sorunları, ciddi hastalıklar, mali zorluklar ve okul problemleri gibi durumlara iyi bir şekilde uyum sağlama sürecidir. Werner ve Smith (1992), dayanıklılığı şu şekilde tanımlarlar:

Yüksek sosyal risk taşıyan durumlarda bireyin hayatını iyi bir şekilde geliştirme durumudur.

Bireyin sürekli olarak stresli durumlara maruz kalmalarına rağmen yeteneklerini koruma kabiliyetidir.

Travmatik olaylardan iyileşme kabiliyetidir.

Hayat boyunca, insanlar kişisel ve mesleki bağlamlarda karşılaştıkları taleplerle bazen zor bir denge kurmaları gerekebilir. Ekonomik kriz veya pandemi gibi mevcut gerçeklik, günlük rutin seviyesinde bile deneyimlenen günlük stres deneyimlerinin artmasına neden olabilir.

Bu günlük stres deneyimlerine örnek olarak; notlar ve sınav sonuçları gibi okul performansıyla ilgili endişeler, üniversite kursları seçerken hissedilen baskı, okul arkadaşlarıyla ilişki sorunları, ebeveynlerle kötü ilişki, sevdiği aktivitelerde başarısızlık, zorbalık veya siber zorbalık kurbanı olma gibi olaylar, yaşamımıza olumsuz etki eden, rahatsızlık ve stres yaratan durumlardır.

Dayanıklılık, kişinin "olumsuz durumlar veya olaylardan geri tepme" yeteneğidir.

Dayanıklı olmak için nasıl olunur?

En olası tepki olan panik veya umutsuzluğa kapılmadan zorluklarla, stresle ve olumsuzluklarla adaptif bir yanıt vermek.

Dayanıklılık, direnç, iyimserlik ve belirli bir olumsuz olayın meydana geldiği süre içinde durumu yönetme yeteneği olarak algılanır ve kişinin hayatında dengesizliği potansiyel hale getirmeden gerçekleşir..

You are resilient if:

- ❖ YOU HAVE A HOPEFUL AND OPTIMISTIC ATTITUDE TOWARDS LIFE
- ❖ HAVE TRUST IN YOURSELF AND POSITIVE EMOTIONAL RESPONSES TO PROBLEM SOLVING
- ❖ YOU SHARE EXPERIENCES, POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS WITH FAMILY AND FRIENDS
- ❖ YOU CAN PUT YOURSELF IN ANOTHER PERSONS "SHOES"
- ❖ YOU ENGAGE IN LIFE THROUGH MEANINGFUL ACTIVITIES
- ❖ YOU ACCEPT THAT OTHERS ARE DIFFERENT AND, EVEN THUS, YOU CAN ESTABLISH A POSITIVE INTERACTION
- ❖ DESPITE THE NEGATIVE EVENTS YOU MANAGE TO ACHIEVE A POSITIVE BALANCE AND YOU FEEL SATISFIED WITH YOUR LIFE

**DRESS UP
FOR
RESILIENCE**

DAYANIKLILIK DOĞUŞTAN GELMEZ!

Dayanıklılık, kişinin doğuştan gelen bir özelliğinin sonucu olmayan, süreçsel bir olgudur. Bu, kişinin çevreyle çeşitli etkileşimlerinden kaynaklanır ve deneyimlere ve kaynaklara erişimi kolaylaştırır, böylece bir sarsıntı veya stres durumundan sonra sistemin uygun şekilde işlemesine olanak sağlar



Dayanıklılığı geliştirmek size nasıl yardımcı olur? :



Bunları biliyor muydunuz?

Yüksek dayanıklılığa sahip olmak:

Belirsizlik, çatışma ve başarısızlıkla olumlu bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olur.

Ruhsal durumunuzu olumlu yönde etkiler.

Stres ve depresyon seviyelerini azaltır.

Fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirir.

Akademik ve profesyonel başarı şansını artırır.

Olumlu ve uyumlu bir kişisel gelişimi garanti eder. .

Umut

Umut, Umutlu bir ruh halı veya pozitif bir düşünce tarzına dayanarak olumsuz sonuçlar bekleme

BİR ŞEYLER BAŞARMAK İSTEDİĞİNİZDE:

1. Hedefe ulaşmak için yeterince enerjik hissediyor musunuz?
2. Bir şeyler yapmadan oturup hedefinizin kendi kendine gerçekleşmesini mi bekliyorsunuz?
3. Hedefinize ulaşmak için belirli stratejileriniz var mı?
4. Hedefinize ulaşmak çok uzun sürdüğünde hedeflerinizden vaz mı geçiyorsunuz?

Snyder'a göre umut, "başarılı bir (a) ajans (amaç odaklı enerji) ve (b) yol (hedefleri karşılamak için planlama) hissiyatından etkileşimli olarak türetilen olumlu bir motivasyonel durumdur." "Ajans" bileşeni kararlılığı, gücü ve hedeflere ulaşma isteğini ortaya çıkarırken, "yollar" bileşeni hedeflere ulaşmak için sürekli olarak alternatif yollar bulmada dayanıklılığı sağlar. Umut dolu bireyler, gerçekçi bir iyimserlik duygusu ve istenilen hedefleri başarmak için "bir yol bulabileceklerine" inanma gibi pozitif düşünceye sahiptir.

Başarılı olma umudu, sadece meydan okumalarla yüzleşmenizi motive etmekle kalmaz, aynı zamanda sorunları çözmek için ihtiyacınız olan gücü ve odaklanmayı da verir.

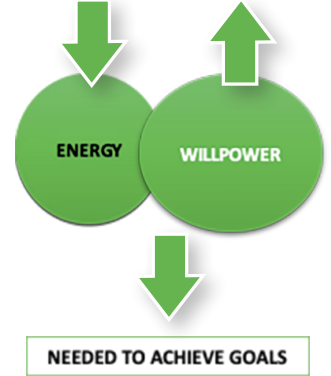
Buydunuz, umutlu bireyler....

- Olumlu bir zihniyeti, iyimser ve gerçekçi bir tutumu yansıtır.
- Hedeflenen amaçlara ulaşmak için yeni bir yol bulmanın mümkün olduğuna inanırlar.
- Engelleri aşılması gereken olası zorluklar olarak algırlar.
- Hedefe ulaşmak için iyimserliklerini veya umutlarını kullanarak alternatifler yaratırlar. .

Araştırmalar: ...

Umutlu ve dayanıklı bir kişinin, fiziksel ve zihinsel sağlık açısından daha iyi sonuçlar elde ettiğini ve bilişsel işlev üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu, hayatın amacını ve hedeflerini belirlemeye yardımcı olarak hayatın daha anlamlı olduğunu göstermektedir.

YENİ DENEYİMLERE
AÇIK OLMAK VE MERAK



SEVİYELER		
UMUT	YÜKSEK	DÜŞÜK
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>Olumlu özsaygı</u> ❖ <u>Hayattan memnuniyet</u> ❖ <u>İyimser ve gerçekçi tutum</u> ❖ <u>Pozitif düşünce tarzı</u> ❖ <u>Pozitif ruh hali</u> ❖ <u>Stresle ilişkili hastalıklara ve depresyona daha az yatkın</u> ❖ <u>Gerçekçi hedeflere ulaşmak için "yeni yollar" bulur</u> ❖ <u>Tıbbi hizmetlerin azaltılması</u>

umutlu insanlar engelleri aşılması gereken zorluklar olarak görür. sizin durumunuz nasıl

...aşılması gereken zorluklar nelerdir? aşılması gereken zorlukları aşağıdaki tabloda listeleyin .

ZORLUKLAR	BAŞ ETME STRATEJİLERİ
-----------	-----------------------

1. _____

2. _____

3. _____

Kendine Güven

kişinin bulunduğu durumdan bağımsız olarak hissettiği güvenlik durumuna işaret eder

Kendine Güven

bir şeye yönelik bir niyeti belirler ve başarı için bir yol bulma olasılığını içerir. .

Kendine güven, kişinin değerlendirci ve etkileşimli kişilik kavramının bir boyutudur ve bireyin kişisel özellikler ve nitelikler hakkındaki inançları ve bilgisiyle yansır. Kişinin kendisi hakkında (kişisel yeterlilik ve kişisel değer) yaptığı değerlendirmedir ve olumlu veya olumsuz olabilir.

Kendine güven, başarı garantisidir, ancak başarının olasılığını artıran, işleri başarılı kılmak için sürekli çaba gösteren bir düşünce kalıbıdır. Beceriler uygulama, hazırlık ve deneyimle geliştirilebilir.

Becerileri geliştirmenin anahtarı, bilgi edinme ve geliştirilen beceriyi tekrar tekrar pratik veya uygulama yoluyla edinmeye yönelik bir katılımı elde edilir. **TEKRAR – TEKRAR – TEKRAR.**

Deneyim tekrar ve eğitimle gelir, daha iyi hazırlanmış hissederiz, bu da bize daha çok kendine güven duymamızı sağlar ve kendilik etkililiğini geliştiririz.

Kendine güveni artırmak için kendinizi tanımalısınız! Kendi ilgi alanlarınızı, neyi iyi bildiğinizi ve gelecekte ne yapmayı planladığınızı keşfetmek önemlidir - **KENDİ DEĞERİNİZ.** Kendi güçlü ve zayıf yönlerinizi bilmeniz önemlidir.

ÖZ GÜVEN İÇİN

- ❖ Pozitif bir öz güven duygusu geliştirin. Kendimizle olan iletişim tarzımız, özgüvenin inşasında önemli bir rol oynar.
- ❖ Pozitif düşünce geliştirin ve olumlu sonuçları görselleştirin, zayıflıklardan ziyade güçlü yönlerinize odaklanın.
- ❖ Problem çözmeye yönelik motive edici ifadeleri sözlü olarak dile getirin.
- ❖ Kendinize yönelik cümleler ve cesaretlendirici sözcükler söyleyin.
- ❖ Canlı müzik dinleyin, ilham verici programlar okuyun ve izleyin.
- ❖ Düşük özgüven hissettiren alanlarda çalışın ve bunları geliştirin.

Aşağıda SWOT matrisinin dört karesi bulunmaktadır. Kendinizle ilgili bilgileri bu alanda toplamalısınız.

PERSONAL SWOT ANALYSIS	OLUMLU FAKTÖRLER	ZAYIF FAKTÖRLER
DAHİLİ ANALİZ	GÜÇLÜ YÖNLER (NELERİ İYİ YAPIYORSUNUZ)	ZAYIF YÖNLER (NELERİ DAHA İYİ YAPABİLİRSİNİZ)
DIŞ ANALİZ	FIRSATLAR (ZAYIF YÖNLERİNİZİ AZALTMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?)	TEHDİTLER (SİZE ZARAR VEREBİLECEK NE VAR)

	SEVİYELER	
	YÜKSEK	DÜŞÜK
KENDİNE GÜVEN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yeniliklere açık olmak ▪ Gelişmiş Sağlık ▪ Olumlu benlik imajı ▪ Olumlu tutum ▪ Daha iyi karar verme ▪ Varolan yetenekleri geliştirmeye dair motivasyon ▪ Yüksek Potansiyel ▪ Tüm başarıları kutlama ▪ Saygı duyulan kişi olma 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zihinsel Hastalıklar ▪ Düşük özgüven ▪ Başarısızlıktan korkma ▪ Eleştiriyile başa çıkamama ▪ Zorluklara karşı tahammülsüzlük ▪ Kendi kararlarını, kapasiteni, görünümünü ve karakterini sorgulamak ▪ Başarılarını değersizleştirme ▪ Yenilgi hissi ve öz değersizleştirme

Paylaşma

Sosyal olarak onaylanmış hissetmenize izin v

Bir birey, sorunlarını paylaştığında ve diğerlerinin empatiyle dinlediğini hissettiğinde, hayal kırıklıkları ve zorlukları, aynı zamanda problemle ilgili tutumu, diğerlerinin desteğiyle desteklenir. .

Olumlu deneyimlerini paylaşan bir birey, başkaları tarafından övgü ve mutlulukla karşılaşır, yeni deneyimler yaşamaya ve kendini tatmin eden şeyleri yapmaya motive olur ve ayrıca kabul edilmiş ve kendiyile memnun hisseder. .



Biliyor muydunu ...

- Paylaşılan bir problem, yarıya bölünmüş bir problemdir?
- Bir topluluğa veya gruba aidiyet duygusu ve destek, kişinin cesaret ve güven duygularını güçlendirir.
- Başkalarına yardım etmek, kişi için yararlıdır, çünkü özgüveni ve özsaygısı artar ve insanlar arasındaki bağı güçlendirerek belirsizlikleri azaltır.
- Bir başkasının hayatında yaratılan olumlu etki, kişinin endişe düzeyini azaltır ve hedeflere ulaşmayı çok daha kolay hale getirir.

Empati almak, kabul edildiğinizi hissettirir ve durumla yalnız başa çıkmak zorunda olmadığınızı fark etmenizi sağlar, bu da panik ve stresi azaltır. .

Her adımı paylaşacak önemli insanlara sahip olmak daha güvenli ve desteklenmiş hissettirir.

Yakın çevremizdeki insanlarla olumlu bir ilişki ve sağlıklı bir destek ağı olmaması durumunda, karmaşık durumlarda cesaret kırıcı bir hisse kapılmak çok kolaydır ve olumsuz durumlarda dayanmak çok zordur.



Dayanıklılığı inşa etmenin anahtarı, paylaşım yoluyla kurulan sosyal ilişkilerdir. .

Paylaşmak, birbirimizin başarılarını kutlamak ve zor zamanlarda birbirimize destek olmak, dayanıklılığın inşası için hayati öneme sahiptir.

Başarıları, ne kadar küçük olursa olsun, kutlamak başarı hissini artırır. Kendi başarılarınızı değerlendirmeyi öğrenirsiniz.

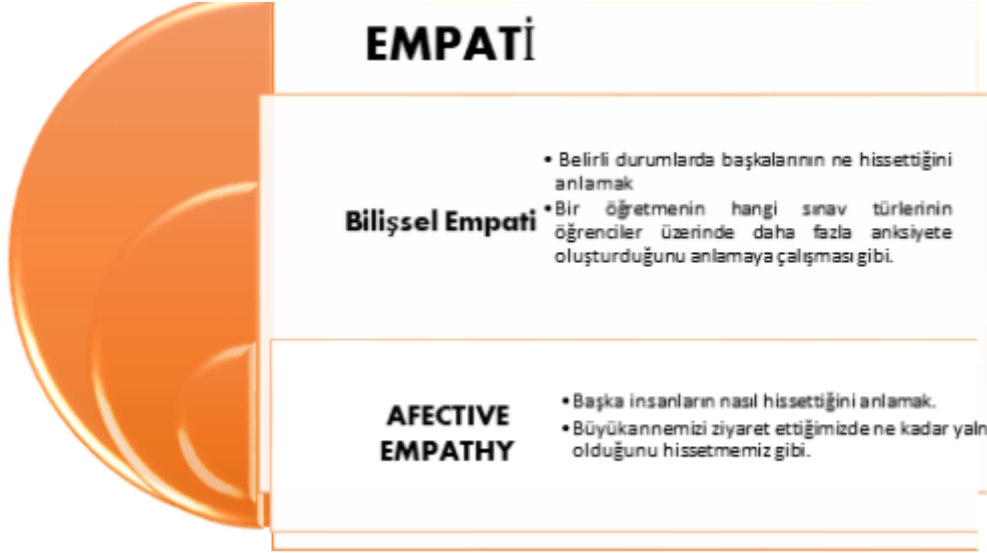
Şimdi bu bilgileri kendi hayatınıza uygulama zamanı geldi. Aşağıdaki egzersizde, geçen yıl elde ettiğiniz başarıları listeleyin. Bu başarıların hayatınız üzerindeki etkisini veya olabilecek etkilerini düşünün.

BAŞARILAR	GEÇMİŞ BAŞARILARINIZI NASIL KUTLADINIZ YA DA BAŞARILARINIZI NASIL KUTLARSINIZ

küçük ya da büyük başarılarınızla pozitif sosyal ilişkilerinizi.

Empati

Bir başka kişinin duygusal deneyimini anlamak ve hissetmek, değerlerinin referans çerçevesinden durumları algılamak anla



Empatik bir kişi:

- Başka birini yargılamadan anlar.

Önce diğerini dinler, bencilce davranmaz.

Empati sahibi olmak, sadece dinlemek için dinlemek değildir, durumu daha iyi anlamak için uygun sorular sorar.

Diğerinin yaşamına müdahale etmeden ve alanını ihlal etmeden yardımcı olur/destek olur.

Biliyor muydunu ...

Empati, sosyo-duygusal bir yetkinliktir, bu nedenle empatik olmayı öğrenebilirsiniz.

Empati, bilgelik, bağışlama ve özgecil davranışlar gibi çeşitli yönlerle güçlü bir şekilde ilişkilidir.

Başkalarının bakış açısından durumları analiz ederek, deneyimledikleri durumu daha iyi anlayabilir ve dolayısıyla daha fazla destek ve daha objektif tavsiye sunabilirsiniz.

Ergenlik döneminde kortikal ve subkortikal bölgelerde değişiklikler meydana gelir ve bu, başkalarının zihinsel durumlarını çıkarımlama ve diğerlerinin bakış açısını algılama yeteneğini etkiler. Bu değişiklikler, düşüncenin daha soyut sorularla yönlendirilmesine yol açar, bu da ergenin başkalarının sosyal perspektifini, örneğin başkalarının belirli durumlarla nasıl yüzleştikleri ve bu durumlar hakkında nasıl hissettikleri konusunda duygusal açıdan benimsemesine izin verir.

EMPATİK HALE GELMEK

- ❖ Empatinin geliştirilebilir olduğunu hatırlayın.
- ❖ Diğer insanları yargılamayın.
- ❖ Karşınızdaki kişiye karşı ilgili olun! Sorular sorun: Ne düşünüyorsun? Nasıl hissediyorsun? Gibi..
- ❖ Aktif dinlemeyi öğrenin ve diğerleri için ulaşılabilir olun.
- ❖ Farklılığa kişisel temas veya okuma yoluyla kendinizi maruz bırakın! Farklı alışkanlıklar, bakış açıları ve duygularla yüz yüze temas kurduğumuzda, onları anlayabiliriz.

DÜNYAYI ARKADAŞLARINIZ İÇİN DAHA EMPATİK BİR HALE GETİRİN

Empati, yardımsever, işbirliğine dayalı ve özgecil davranışları teşvik eder.

Daha fazla empati gösteren ergenler, özgeci veya olumlu sosyal davranışlarda bulunma olasılığı daha yüksektir

Daha az belirgin bir empati düzeyi, olumsuz sosyal davranışların bir öngörücüsü olabilir. .

Empatik olmak, diğerini saygı, dayanışma, ilgi, sevgi, sevgi ve yargılamadan ve eleştiriden uzak bir şekilde algılamak .

Tolerans

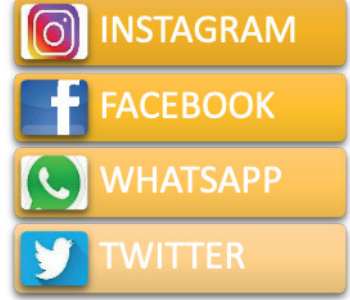
Kendinizden farklı davranış ve inançları kabul etme isteği, bunlarla aynı fikirde olmasanız da ya da onaylamas.

Ayrıca TOLERANS'ı "hoşa gitmeyen veya rahatsız edici bir şeyle başa çıkma veya kötü veya zorlu koşullara rağmen var olmaya devam etme yeteneği" olarak tanımlayabiliriz.

Şu anda sosyal medya aracılığıyla tüm dünyaya açıksınız.

Ekranların sağladığı anonimlik içinde hoşgörüsüzlük var.

KENDİNİ TOLERANSLI OLMAYA MEYDAN OKU! !



Sosyal etkileşim kaçınılmazdır, bu nedenle toleranslı olmak temel bir yetkinliktir.



Tolerans, fiziksel, davranışsal, ideolojik veya diğer herhangi bir doğa üzerindeki farklılıklara saygı ile yakından ilişkilidir.



Toleranslı olmak için önyargılardan ve yargılardan uzak, açık bir zihne sahip olmak gereklidir.



Sosyal etkileşim kaçınılmazdır, bu nedenle toleranslı olmak önemli bir özelliktir.

Biliyor muydunu ...

- Tolerans, sadece sosyal ve ilişkisel bağlarla sınırlı değildir, aynı zamanda bireysel düzeyde de gerçekleşebilir. Örneğin, bir maraton koştuğumuzda, yarışı bitirmek için yorgunluğa ve hoş olmayan ağrılara tahammül edebiliriz. Başka bir örnek ise, test veya sınavda iyi bir sonuç elde etmek için geç saatlere kadar çalışarak yorgunluğa tahammül etmemizdir.

Toleranslı bir davranış, çeşitliliği kabullenmeyi ve diğerleriyle etkileşimi teşvik etmeyi sağlar.

Tolerans, kişisel büyümeye ve bireysel refaha katkıda bulunur.

Negatif duygulara, sıkıntıya ve olumsuz yaşam olaylarına tahammül etmek, dayanıklılığı teşvik eder. .

Tolerans geliştirme ve iyileştirme

EMPATİ EĞİTİMİ

KENDİNİ TANIMAYA ÇALIŞMAK

POTANSİYELİNİN FARKINDA OLMAK

HATALARI VE BAŞARISIZLIKLARI
KABULLENMEK

SINIRLILIKLARININ FARKINDA OLMAK

DUYGULARINI KONTROL ETMEK

Bağlılık

Bir şeyi yapma konusunda verilen söz veya kararlılıkla ilişkilendirilen bir kavramdır.

BAĞLILIK, "inanç duyduğunuz bir işe, etkinliğe veya bir şeye zaman ve enerji verme isteği" veya "zamanınızı alan yapmanız gereken bir şey" olarak tanımlanabilir. .

Hayatta başarmak istediğimiz hedeflerimiz var, bazıları sporcu olmak istiyor, üniversiteye gitmek istiyor, kilo vermek istiyor, diğerleri kendi işini kurmak, veteriner olmak veya en son iPhone modelini almak istiyor. Her ne olursa olsun, kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerimiz var. .

Hedeflerinize ulaşmanın temel özelliği BAĞLILIKTIR.

Motivasyonun olduğu yerde harekete geçme eğilimi vardır!

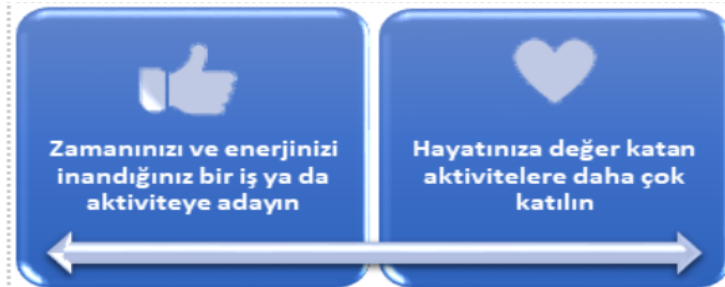
MOTİVASYON .

BAĞLILIK, etkinliğe atfedilen değer, niyet ve isteğe bağlıdır. Şu an bir şeyi gerçekten yapmak veya başarmak istediğiniz bir şeyi düşünün: :

Ve şimdi aşağıdaki 3 soruyu cevaplayın (cevabınızı daire içine alın). .

- ➔ **BU SİZİN İÇİN ÇOK ÖNEMLİ Mİ? EVET__HAYIR__BU HEDEFİNİZİN**
- ➔ **BİR PARÇASI MI? EVET__HAYIR__**
- ➔ **BUNU GERÇEKTEN YAPMAK İSTİYOR MUSUNUZ? EVET HAYIR**

Bağlılık...



Biliyor muydunu...

- Bağlanma/inanma düzeyi kişiden kişiye farklılık gösterir ve aynı şekilde bağlam, çevre, etkinlik veya görev gibi durumlara bağlı olarak da değişebilir.

Bağlanma, bir görevi yerine getirme veya belirlenmiş hedeflere ulaşma konusundaki motivasyonu artırır. Bağlanma sahibi kişiler daha fazla sorumluluk alır, daha bağlıdır ve tüm görevlerini tamamlarlar, hiçbir görevi yarım bırakmazlar veya terk etmezler.

İlgilenen/bağlanma sahibi kişiler, genel olarak, aktivitelerinde daha iyi performans gösterirler çünkü hayatın genelinde kontrol hissini artırır.

Bağlanma sahibi kişiler deneyimlerden bilişsel ve duygusal beceriler kazanır, bu da onları daha dayanıklı hale getirir..

	Seviyeler	
	YÜKSEK	DÜŞÜK
BAĞLANMA	<ul style="list-style-type: none">▪ Daha yüksek iç motivasyon▪ Belirli, ölçülebilir ve gerçekçi hedefler belirler▪ Disiplin, coşku ve özveriye sahip olma▪ Daha yüksek görev otonomisi▪ Daha fazla girişkenlik, eleştirel ve yaratıcı düşünme yeteneği▪ Yeni meydan okumalar hayatınıza anlam ve amaç katar▪ Daha fazla beceri kazanır▪ İyi düzeyde duygusal düzenleme	<ul style="list-style-type: none">▪ Hedef belirlemede zorluk yaşar▪ Hedeflere odaklanmada ve dikkat göstermede zorluk çeker▪ <u>Kendine güvensiz hisseder</u>▪ <u>Eleştirilerle başa çıkmada zorlanır</u>▪ <u>Meydan okumaları kabul etmez</u>▪ <u>Bireysel ve/veya toplu etkinliklere düşük katılım düzeyi</u>▪ <u>Değişime karşı direnç gösterir</u>▪ <u>Duygusal düzenleme düzeyi düşüktür</u>

Ünlü Alman yazar Johann Wolfgang von Goethe şunları söylemiştir

"Kişi kendini taahhüt etmedikçe, tereddüt vardır, geri çekilmek için fırsat vardır, her zaman etkisizlik vardır. Her türlü girişim (ve Yaratıcılık) için tek bir temel gerçek vardır. Sayısız fikri ve muhteşem planları öldüren şey cehalettir: kesin olarak kendini taahhüt ettiği an, Kader de harekete geçer. Aksi takdirde hiçbir zaman gerçekleşmeyecek yardım edecek türlü türlü olaylar meydana gelir. Kararından türeyen bir dizi olay, beklenmedik olaylar ve buluşmalar ve hiç kimse hayal edemeyeceği yardım türleri sana destek olur. Yapabileceğin veya hayal edebileceğin her ne varsa, onunla başla. Cesaretin içinde deha, güç ve sihir vardır."

BAĞLANMA eylemlerine anlam katar ve seni **DAHA DAYANIKLI** yapar.

MuSE Öğrenci EL Kitabı

Ekler



Ekler 1 – Dayanıklılık hakkındaki tedtalk'la

The Power of Resilience: Sam Goldstein, Ph.D. at TEDxRockCreekPark
<https://www.youtube.com/watch?v=isfw8JJ-eWM>

The ABCs of resilience: Kathryn Meisner at TEDxYMCAAcademy
<https://www.youtube.com/watch?v=BAHQJSKZDB0>

What Trauma Taught Me About Resilience | Charles Hunt | TEDxCharlotte
https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw_1Ddg

A teen's guide to finding the strength to overcome challenges | Kylie Pilkinton | TEDxSouthLakeTahoe - <https://www.youtube.com/watch?v=L4fX1Ah3jrM> -

How to build resilience as your superpower | Denise Mai | TEDxKerrisdaleWomen
<https://www.youtube.com/watch?v=dzyZXdl0vok>

The three secrets of resilient people | Lucy Hone | TEDxChristchurch
<https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw>

Resilience: The Art of Failing Forward | Sasha Shillcutt, MD, MS, FASE | TEDxUNO
<https://www.youtube.com/watch?v=bBlmvAITMrg>

Sh*t happens. 8 lessons in resilience | Dr Fiona Starr & Dr Mike Solomon | TEDxKingAlfredSchool
<https://www.youtube.com/watch?v=Jba4XDnDXuY>

Ekler 2

Umut Ölçeği

DIRECTIONS: Her cümleyi dikkatlice okuyun. Her cümle için, çoğu durumda nasıl olduğunuzu düşünün. Aşağıda gösterilen ölçeği kullanarak, sizi en iyi tanımlayan sayıyı seçin ve sağlanan boşluğa yazın. Doğru veya yanlış cevaplar yoktur.

1 – Hiçbir zaman 2 – Çok az 3 – Bazenl 4- Çoğu zaman l 5 – Oldukça Fazla l 6 – Her Zaman

___ 1.	Oldukça iyi olduğumu düşünüyorum.
___ 2.	Hayatta en önemli şeylere sahip olmak için birçok yol düşünebilirim.
___ 3.	Yaşıtlarım kadar iyi olduğumu düşünüyorum.
___ 4.	Bir sorunum olduğunda onu çözmek için birçok yol bulabilirim
___ 5.	Geçmişte yaptığım şeylerin gelecekte bana yardımcı olacağını düşünüyorum.
___ 6.	Diğerleri vazgeçmek istese bile ben sorunu çözmek için yollar bulabileceğimi biliyorum.

Adapted: Snyder (1997)

TOPLAM PUAN _____

SONUÇLAR (PUAN): TÜM CEVAP DEĞERLERİNİ TOPLAYIN

4-	OLDUKÇA DÜŞÜK UMUT
8	
9-	BİRAZ UMUTLU
12	
13-	ORTA DERECEDE UMUTLU
16	
17-	YÜKSEK UMUT
24	
25-	OLDUKÇA UMUTLU
36	

Kaynakça

Liebenberg L., Ungar M., & Vijver, F. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure – 28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22 (2), 219-226.

<http://doi.org/10.1177/1049731511428619>

Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2017). How schools enhance the development of young people ´s resilience. *Social Indicators Research*, 145 (2), 615- 627.

<http://doi.org/10.1007/s11205-017-1728-8>

Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23 (4).

<http://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 13 (4), 262-268.

[http://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](http://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)

Bölüm 6

MusE Projesi Üzerindeki Etkisi: Bir Çok Dilli Mobil Uygulama (App) Olarak Bir İş Arac

By Francesco Tanda, Demetra SV

Projemiz, üç ortak ülkenin öğrencilerinin sürekli etkileşimi arasında gözlemlendi. Bu etkileşim, öğrencilerin kullanmaya teşvik etmek için özel olarak oluşturulan çok dilli bir App teknik aracılığıyla gerçekleşti. App içinde, ortak okulların dillerinde, öğrenciler etkileşimlerini temel alan altı anahtar kelimenin tanımlarını okuyabiliyorlar - Umut, Kendine Güven, Paylaşma, Empati, Taahhüt, Hoşgörü - ve bu konular üzerinde düşüncelerini geliştirdiler. .

6.1 MOBİL Uygulamayı geliştiren kurulu

Ortaklık içinde mobil uygulamayı geliştiren kuruluş Demetra SPV'dir. Demetra SPV, teknolojik yenilik, bölgesel ve iş geliştirme sektörlerine özel ilgi gösteren Danışmanlık ve Entegre Hizmetler sunan bir Yenilikçi KOBİ'dir. Geliştirme Alanı, kompleks bilgi sistemlerinin tüm bileşenleri üzerindeki tasarım, yönetim ve geliştirme hizmetlerini kapsar ve müşterinin gerçek ihtiyaçlarına göre tasarlanan ve geliştirilen web tabanlı hizmetler ve ürünler oluşturur. Her Web projesi, planlama ve geliştirme, sistem mühendisliği, grafik tasarım, iletişim, pazarlama gibi yönleri içerir ve tüm ürün/hizmet yaşam döngüsünün tüm aşamalarını doğrudan Geliştirme Yönetimi tarafından takip edilir ve koordine edilir.

6.2 MusE Projesi Mobil Uygulamanın Geliştirilmesi

Uygulama, öğrencilerin lirik şiirin oluşturulmasına katkıda bulunmak için işbirliği yapmalarına, iletişim kurmalarına ve bilgi paylaşımlarına olanak tanımak için öncelikle tasarlandı ve kullanıldı. Uygulamanın içeriği her zaman çevrimiçi olarak da kullanılabilir ve katılımcılardan her birinin bu kaynağa erişim ve danışma imkanı her zaman vardı. Materyaller her zaman serbestçe erişilebilir ve yüksek kaliteli içerikle konuların daha kolay anlaşılmasını sağlamak için kullanılabilir hale getirildi. Eğitim ve pedagojik yaklaşımların kalitesi, projeye dahil olan ortakların uzmanlığı ve deneyimi tarafından kesin olarak garanti edildi. Platform aynı zamanda bir depo görevi de gördü ve ulusal ve uluslararası düzeyde Avrupa ortaklarıyla paylaşılan deneyimler, iyi uygulamalar ve tüm bilgiler depolandı.

Teknolojik açıdan, mobil uygulama, gençler arasında en popüler cihazlar olan iPhone ve Smartphone gibi mobil cihazlar üzerinden de kolayca kullanılabilir hale getirildi. Uygulama, öğrencileri heyecan verici etkinliklere katılmaya ve deneyimlerini paylaşmaya ve beceri ve yetkinliklerini güçlendirmeye teşvik etmek için yeni bir yaklaşımı temsil ediyordu. Projenin hazırlık toplantılarında olgunlaşan uygulama oluşturma ve kullanma kararı, teknolojinin yaşamlarımızda yarattığı alışkanlıkların ve geleneklerin doğrudan bir sonucudur. .

Teknoloji, giderek artan bir şekilde ergen yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olup, özellikle şunlar için kullanılır:

Başkalarıyla bağlantı kurmak, yorum yapmak ve konuları tartışmak;
İlgi çekici konular hakkında daha fazla bilgi edinmek;
Bilgi ve eğitim için kolay erişim;
Destekleyici ilişkileri sürdürmek ve geliştirmek;
Kişisel kimlik oluşturmak (öz ifade, öğrenme ve iletişim yoluyla);
Bir kullanıcı topluluğuna dahil olarak aidiyet ve kendi değerini teşvik etmek. .

Teknolojik kısım tasarlanmadan önce, partnerler ve Demetra SPV projesi temsilcileri arasında tam bir ihtiyaç analizi yapmak için uzaktan gerçekleştirilen bir dizi toplantı yapıldı ve bu da App'in oluşturulmasında yapılan tercihleri yönlendirdi. Teknolojinin gençlerin hayatını derinden etkilediği düşüncesiyle yola çıktık. İnterneti ve cep telefonlarını kullanmak, gençleri sadece arkadaşlarıyla değil, daha geniş bir insan yelpazesine bağlı tutar ve ufuklarını genişletir.

Bazı gençler arkadaş edinmekte zorlanırken, diğerlerinin çevrimdışı meslektaşlarının paylaşmadığı benzersiz ilgi alanları vardır. Ve ne yazık ki, bazı gençler kim oldukları için toplumları tarafından kabul edilmez. Teknoloji sayesinde, bu gençler artık anlamlı bir şekilde diğerleriyle etkileşime geçme fırsatına sahiptirler. Aynı zamanda yaratıcılıklarını ifade etme ve yaratıcı çalışmalarını geniş çevrelere dağıtma fırsatları vardır ki bu diğer insanları ilham verebilir ve onlara yardımcı olabilir. Bu proje, farklı kültürlerden insanlar arasında iletişimi teşvik etmek ve ortak hedeflere ulaşmak için bir App kullanmayı amaçlamıştır, bu da yaratıcı bir kültürel ifade biçimi oluşturmanın bir sonucudur.

Bu entelektüel çıktı, öğrencilerin ihtiyaçları ve ilgi alanları dikkate alınarak oluşturulmuştur ve kullanıcı odaklıdır. App'in doğrudan faydalanicıları öğrencilerdir ve nasıl çalıştığına dair geri bildirim ve görüşler sağlamışlardır. Ayrıca, işletmecilere, ortak okulların öğrencilerinin katkılarını analiz etmek ve işbirliklerini takip etmek için sağlanmıştır.

App İngilizce ve projedeki diğer dillerde herkes tarafından kullanılabilir olacak şekilde tasarlandı. Avrupalı ve sadece ulusal terimlerle düşünmek, AB Üye Devletleri arasındaki işbirliğini güçlendirmeyi sağlar. Oluşturduğumuz araç, projenin metodolojisi, başarıları ve sonuçlarından faydalanan diğer ülkeler ve bağlamlar tarafından aynı hedeflere ulaşmak ve gençleri bir büyüme ve gelişme sürecinde yönlendirmek için kullanılabilir.

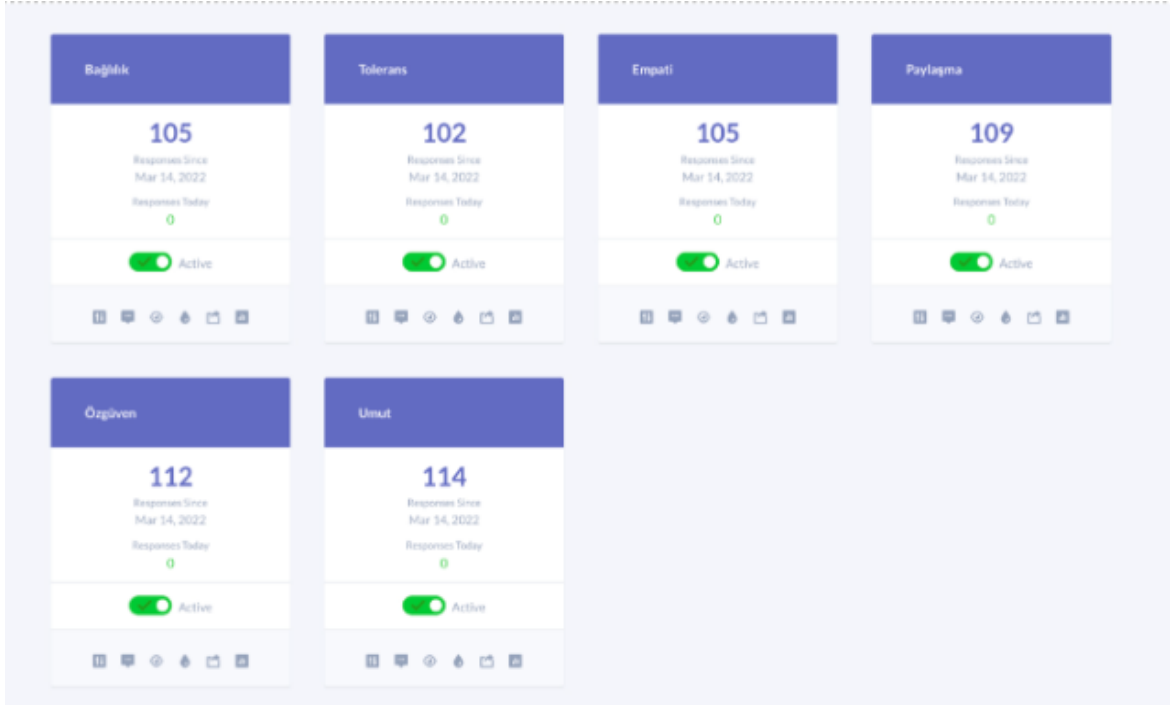
Bilgisayar sisteminin geliştirilmesinde karşılaşılan büyük problem, teknolojiyle değil, gizlilik politikalarıyla ilgili olmuştur. Reşit olmayan öğrencilerle ilgileniyor olduğumuzdan, bu yön, partnerler arasında derinlemesine hissedilen ve tartışılan bir konuydu. Tüm partnerler tarafından paylaşılan ve kabul edilen çözüm, her biri için ayrı bir kullanıcı adı ve şifre yerine üç okuldan her biri için benzersiz bir erişim kodu oluşturmaktı.

Bir okul projesi olduğundan, kodu öğrencilere veren okullardı ve aynı zamanda ebeveynlerle iletişim kurarak, çocuklarının araçları nasıl kullanacakları konusunda bilgi vererek onları bilgilendirdiler. Bu seçim aynı zamanda öğretmenlerin öğrencilerin eklemiş oldukları katkıları kimin yazdığını belirlemeden öğrencilerin katkılarını daha önce ve sonra gözden geçirmelerine olanak sağladı. .

• **Proje boyunca, mobil uygulama 4502 kullanıcı tarafından indirildi. s.**

Merak edilen bir nokta, neredeyse herkesin Google Play Store'dan indirmiş olmasıdır. Sadece 51 kullanıcı Apple App Store'dan indirmiş. Aşağıdaki resimlerde, her ülke ve her anahtar kelime için, İngilizce dışında, gösterilen numaralar verilen cevapları belgelemektedir.

Şekil 6.1: Aşağıdaki resim, sorulara verilen cevaplar karşısındaki erişim örneğidir.



6.3 Mobil uygulamanın fonksiyonelliği ve uygula

A | Ücretsiz Erişim

Öğrenci, Android veya IOS mağazasından uygulamayı indirdikten ve kurulum aşamasını tamamladıktan sonra, "Ücretsiz Erişim" ana ekranına giriş yapar. Bu bölümde öğrenci, milli bayrakları tasvir eden uygun dairesel simgeler üzerine tıklayarak dillerini seçmelidir. Varsayılan dil İngilizcedir. İkinci adımda, öğrenci dil seçiminden hemen altındaki açılır menüden okulunu veya kurumunu seçmelidir. Yeşil "Erişim" düğmesine tıklanarak, öğrenci uygulamanın iç bölümlerine girer.

B | Konu Listesi

Öğrencinin eriştiği ilk ekran "Konu Listesi" veya konu listesidir. Bölüm başlığı, bölümün adını gösterirken, ekranın tam orta kısmı konu listesiyle karakterizedir. Konular, uygulama içinden önceden yüklenir. Birine tıklamak, öğrencinin ilgili bölüme erişmesini sağlar.

C | Konu "Arkadaşlık"

Bir konuya (örneğin Arkadaşlık) tıkladığında, öğrenci ilgili bölüme erişir. Bu birimde öğrenci 3 farklı türde etkinlik bulabilir:

Anket;

Açık uçlu bir yanıtlı şarkı;

Yorum yapılacak bir görüntü.

Anket Listesi

"Bir Anket Listesi" anketi durumunda, öğrenci ekranın ortasında anketin başlığını ve kısa bir açıklamasını gösteren bir kart görüntüler. Anketi oluşturan soruların sayısı hemen altında ve sağ tarafta anketi doldurmak için yeşil "şimdi Başla" düğmesi görüntülenir. Uygulama anonim olduğundan, anketin başlatma düğmesine tıkladığınızda, öğrenci, okul tarafından sağlanan kodu girerek ekranda ortaya çıkan bir açılır pencereye girmelidir. Herhangi bir kodunuz yoksa, uygulamayı yalnızca bilgi amaçlı olarak inceleyebilir ve etkinliklerle etkileşime geçemezsiniz. Anket ekranı, cevap seçenekleriyle tek soru sayfaları şeklinde sunulur. Yeşil "Sonraki" düğmesine tıklayarak bir sonraki soruya geçebilirsiniz. Anket tamamlandığında, yeşil "Gönder" düğmesine tıklayarak gönderilebilir. Sistem anketi yönetim paneline gönderir ve aynı zamanda anketin bağlantısını içeren bir e-posta gönderir. .

Hikaye Listesi

"Okuma ve yanıtlama" yapılacak bir geçiş durumunda, öğrenci ekranın ortasında, hikayenin başlığını ve hikayenin ilk kısmını gösteren bir kart görüntüler. Hemen altında, "Okuyun ve yanıtlayın" yapılacak görev görüntülenir ve sağ tarafta yeşil "Şimdi Başla" düğmesi etkinlikle devam etmek için kullanılır. Uygulama anonim olduğundan, başlatma düğmesine tıkladığınızda, öğrenci, okul tarafından sağlanan kodu girerek ekranda ortaya çıkan bir açılır pencereye girmelidir. Herhangi bir kodunuz yoksa, uygulamayı yalnızca bilgi amaçlı olarak inceleyebilir ve etkinliklerle etkileşime geçemezsiniz. Hikaye ekranı, başlık ve tüm merkezi bölümün metinle işgal edilmesi şeklinde gösterilir. Anlatının sonunda, öğrenci tarafından yanıtlanacak soru bildirilir. Cevap öğrenci tarafından sorunun hemen altındaki metin alanına yazılmalıdır. Cevabınızı oluşturduktan sonra, yeşil "Gönder" düğmesine tıklayarak gönderebilirsiniz. Sistem yanıtı yönetim paneline gönderir ve aynı zamanda yanıtın bağlantısını içeren bir e-posta gönderir.

Görüntü Listesi

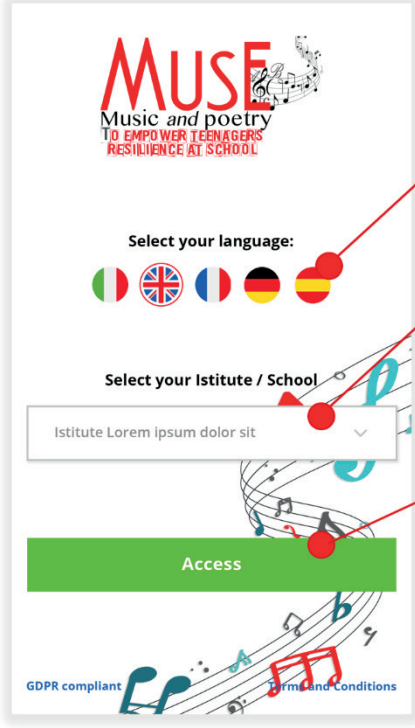
"Bir Görüntü Listesi" görsel yorumlama gerektiren bir durumda, öğrenci ekranın ortasında, görüntüyü ve yanıtlanması gereken soruyu gösteren bir kart görüntüler. Hemen altında, "Görüntüyü Görüntüle ve Yanıtla" yapılacak görev görüntülenir ve sağ tarafta yeşil "Şimdi Başla" düğmesi etkinlikle devam etmek için kullanılır. Uygulama anonim olduğundan, başlatma düğmesine tıkladığınızda, öğrenci, okul tarafından sağlanan kodu girerek ekranda ortaya çıkan bir açılır pencereye girmelidir. Herhangi bir kodunuz yoksa, uygulamayı yalnızca bilgi amaçlı olarak inceleyebilir ve etkinliklerle etkileşime geçemezsiniz. Belirli ekran, başlık ve tüm merkezi bölümün görüntüyle işgal edildiği bir başlık gösterir. Hemen altında, öğrenci tarafından yanıtlanacak soru bildirilir. Cevap öğrenci tarafından sorunun hemen altındaki metin alanına yazılmalıdır. Cevabınızı oluşturduktan sonra, yeşil "Gönder" düğmesine tıklayarak gönderebilirsiniz. Sistem yanıtı yönetim paneline gönderir ve aynı zamanda yanıtın bağlantısını içeren bir e-posta gönderir.

H. Kurallar

Uygulama ayrıca başlık ve açıklamayla karakterize edilen sadece bilgi verici sayfaları içerir. Bu sayfalar tamamen açıklayıcıdır ve öğrenci ile etkileşime geçmez. .

Şekil 6.2 Aşağıdaki resimlerde, her ülke ve her anahtar kelime için, İngilizce dışında, gösterilen numaralar verilen cevapları belgelendirir.

A. Ücretsiz Erişim

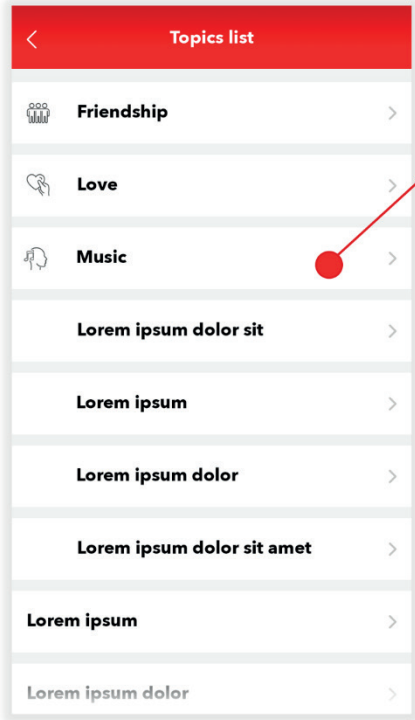


Selezione della lingua

Selezione del proprio istituto tramite menù a tendina

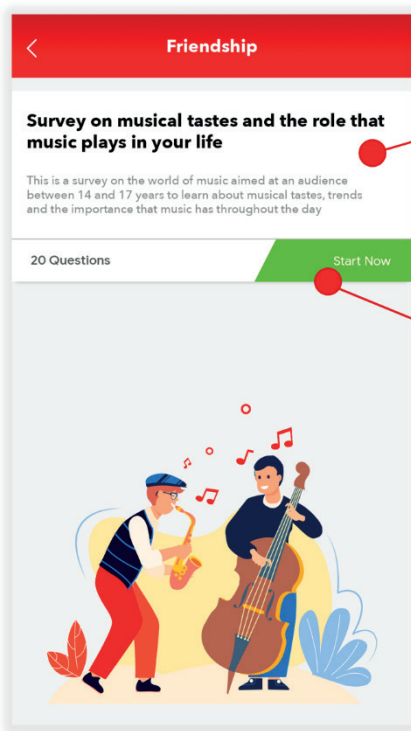
Pulsante per accedere alle sezioni interne

B. Konu Listesi



Lista argomenti

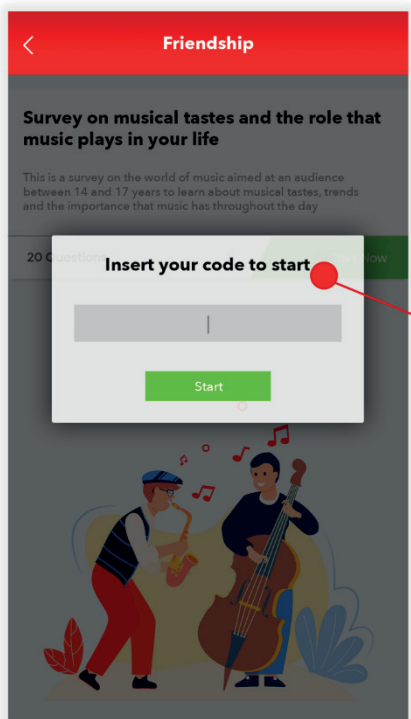
C. Anket Konusu



Titolo e descrizione del questionario

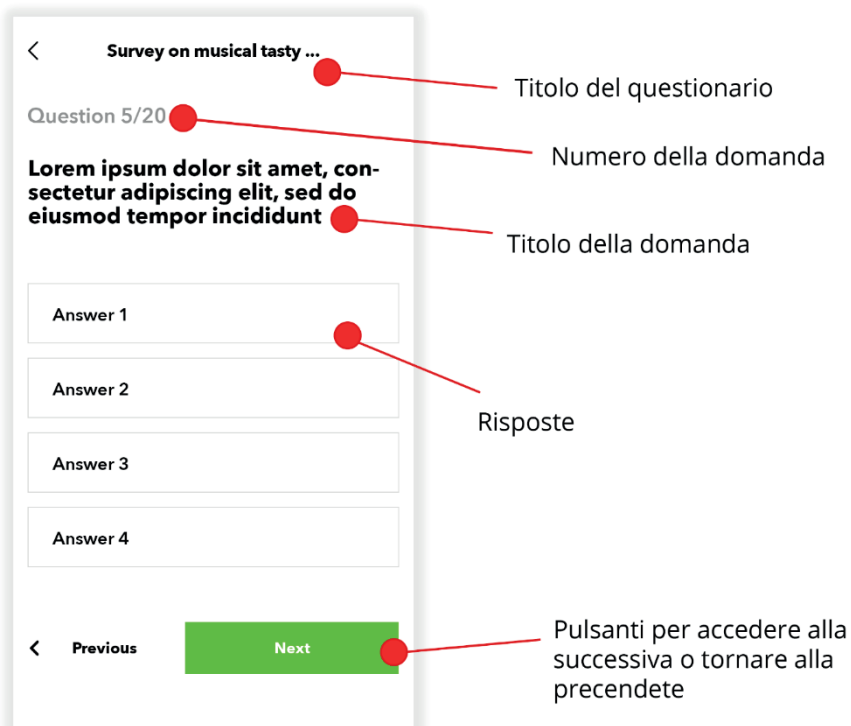
Pulsante per la compilazione del questionario

D. Açılır



Popup per l'inserimento del codice scolastico e avviare il questionario

E. Anket Sayfası



Hikaye



F. Hikaye Sayfası

The screenshot shows a mobile application interface for a story. At the top, there is a back arrow and the title "Title of story about friendship...". Below the title is a short paragraph of text. This is followed by a longer paragraph of text. Below the text is a section titled "Question" with the text "What's the moral of this friendship story?". Underneath the question is a text input field with the placeholder "Write here your answer...". At the bottom of the page is a green button labeled "Send".

Titolo del racconto

Testo da leggere

Domanda a cui rispondere

Campo di testo in cui scrivere la risposta

Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

G. Konu Resmi

The screenshot shows a mobile application interface for a topic. At the top, there is a back arrow and the title "Friendship". Below the title is a photograph of four people sitting on a log by the water. Below the photo is the question "What emotions does it cause you to see this photo?". At the bottom of the page is a green button labeled "Start Now".

Immagine e domanda a cui rispondere

Pulsante per accedere alla pagina e rispondere alla domanda

H. Resim Sayfası

The screenshot shows a mobile app interface for a question. At the top, there is a back arrow and the word "Image". Below this is a photograph of four people sitting on a log by the water. Underneath the photo is the question: "What emotions does it cause you to see this photo?". Below the question is a text input field with the placeholder "Write here your answer...". At the bottom of the form is a green button labeled "Send".

Immagine

Question

What emotions does it cause you to see this photo?

Domanda a cui rispondere

Write here your answer...

Campo di testo in cui scrivere la risposta

Send

Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

i. Kurallar

The screenshot shows a mobile app interface for a rules page. At the top, there is a back arrow and the word "Rules". Below this is a list of five sections, each with a heading and a paragraph of placeholder text:

- 1. How does it work?**
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.
- 2. Participants**
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.
- 3. Duration**
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.
- 4. Terms and Conditions**
Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.
- 5. Lorem ipsum**
Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae.

Pagina informativa

Bölüm 7

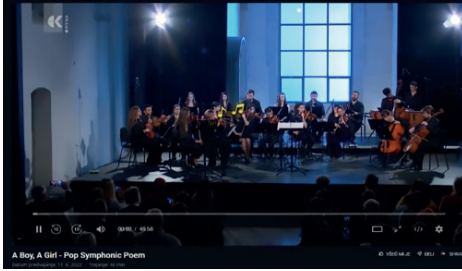
Dağıtım ve İletişim

Massimiliano Di Nardo ve Andrea Bartole

Muse projesinin temel amacı, gençlere hayatta karşılaştıkları zorlukları aşmaları ve dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olacak becerileri ve araçları sunmaktır. Proje, duyguları canlandırma, tanımlama ve işleme yeteneği nedeniyle dayanıklılığı geliştirmeye destek olarak müziği kullanma temeline dayanan yenilikçi bir yöntem benimsedi. Ayrıca müzik, ulusal, ırksal ve kültürel sınırları aşan ortak bir olgudur.

Projenin amacı, bir kişinin dayanıklı olmasını sağlayan bazı faktörlerin gelişimini teşvik etmektir, bunlar arasında olumlu bir tutum, iyimserlik, duyguları düzenleme yeteneği ve başarısızlığı faydalı geribildirim olarak görebilme yeteneği bulunmaktadır. Özellikle projede yer alan gençler aşağıdaki özellikleri geliştirdi:

- Duygusal farkındalık ve duygularını düzenleme becerisi
- İmpuls kontrolü
- İyimser bir düşünce yapısı
- Flexible ve doğru düşünce
- Başkalarına empati
- Öz yeterlilik
- İhtiyaç duyulduğunda yardım arama isteği. .



Öğrenciler müzik aracılığıyla kişisel anlayışa ve paylaşımına odaklanan farklı bir öğrenme yöntemi deneyimlediler. MusE projesinin temel çıktısı, öğrencilerin kendileri tarafından bestelenen lirik bir şiir olan bir Senfonik Pop Şiiri idi. Öğrencilere farklı ülkelerden insanlarla tanışma fırsatı veren etkileyici ve uyarıcı etkinliklere katıldılar.

Etkinliklerin sorunsuz bir şekilde gerçekleşmesini sağlamak ve projenin çıktılarını ve hedeflerini tanıtmak için, ortak İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu çeşitli iletişim ve dağıtım faaliyetleri gerçekleştirdi.

İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu, iletişim ve dağıtım faaliyetlerini en üst düzeye çıkarmak için farklı kanallar ve stratejiler kullanarak iletişim ve dağıtım faaliyetlerini gerçekleştirdi. İletişim ve dağıtım faaliyetleri, web sitesi, Facebook, gazete, radyo ve televizyon yayınları aracılığıyla gerçekleştirildi. Bu amaçla, İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu, Slovenya Cumhuriyeti Ulusal TV'si ve Radio ve TV Koper - Koper'in İtalyan programıyla işbirliği yapmıştır.



Radyo Koper, Slovenya'daki kamu yayıncılığı hizmetinin bir parçası olarak faaliyet gösteren ve 25 Mayıs 1949'da Radio Trieste Zona Jugoslava (Radio jugoslovanske cone Trst) adıyla yayınlarına başlayan bir radyo istasyonudur. Programlar üç dilde yapılmıştı: Slovence, İtalyanca ve Hırvatça. Londra Anlaşması'nın imzalanmasının ardından, Radyo Koper 1956'da Radyo Ljubljana ile birleşti ve Hırvatça programı kaldırıldı. Ticari etkinliği nedeniyle (uzun yıllar boyunca en popüler radyo istasyonlarından biri olmuştur), sinyal İtalya'nın daha geniş alanlarına yayılmaya başladı. 1979'da Sloven ve İtalyanca programları ayrı frekanslarda yayınlanmaya başladı. Radyo Koper, Avrupa'daki ilk çift dilli radyo istasyonlarından biriydi. Radyo Koper, Slovenya ve Hırvatistan'da yaşayan İtalyan milli topluluğuna yöneliktir ve İtalyan kamuoyunda da çok popülerdir. Orta Dalga, Stereo Frekans Modülasyonu ve Dijital Yerel (DAB+) vericileri sayesinde, sesini ve müziğini İstria'dan Rijeka'ya, Slovenya'nın başkenti Ljubljana'ya ve Adriyatik kıyısına kadar yayarak Friuli-Venezia Giulia, Veneto ve Emilia-Romagna bölgelerini kapsar. Günümüzde Radyo Koper, İtalya'da ortalama bir günde 27.000 radyo dinleyicisi ve Slovenya'da 9.000 radyo dinleyicisi tarafından takip edilmektedir. İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu, İtalyanca ulusal yayınların bir parçası olan Tv Koper ile de işbirliği yapmıştır. Tv Koper, 1971 yılında İtalyan milli topluluğunun bir işlevi olarak kurulmuş olup, Slovenya'daki kamu yayıncılık hizmetinin bir parçası olarak faaliyet gösterir.

İletişim için vazgeçilmez bir araç olmanın yanı sıra, İtalyan Topluluğunun dil ve kültürel kimliğini koruma ve önemli bir bölgesel ve alan bilgi merkezi olma işlevini yerine getiren TV Koper, günümüzde aynı zamanda Avrupa'nın en önemli ve anlamlı azınlık ve sınır televizyon istasyonlarından biridir. Üç devletin ve üç dilin ve kültürün kesişim noktasında bulunan, sinyali Slovenya, İtalya ve Hırvatistan'ın komşu bölgelerine yayılan istasyon, günde on saatlik programlar sunan, öğleden sonra saat 14.00 ile gece yarısına kadar devam eden, bunların dokuzu İtalyanca ve bir saat Slovence olmak üzere saatlik yayın yapan en dikkatli gözlemcilerden biridir. bu alanın çeşitli ve zengin siyasi, ekonomik, sosyal ve kültürel gerçekliği. Günümüzde TV Koper, İtalya'da ortalama bir günde 37.000 izleyici ve Slovenya'da 15.000 izleyici tarafından takip edilmektedir.

Slovenya Cumhuriyeti Ulusal TV'si ve İtalya programı olan Radio ve TV Koper - Koper ile yakın işbirliği sayesinde İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu, proje ve ortaklığın en üst düzeyde dağıtımını, İtalyanca ve Slovenya dili konuşan vatandaşlar ve Avrupalı vatandaşlar arasında sağlamıştır. 2021 baharından itibaren İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu, etkin bir şekilde proje faaliyetlerini tanıtan ulusal ve yerel kitle ile işbirliği yapmıştır. İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu, diğer proje ortaklarıyla birlikte, çeşitli radyo ve televizyon programlarına davet edildi.



Ayrıca, İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu, Slovenya Cumhuriyeti Bakanlıkları ve Hükümeti ile olan ilişkilerinde, milli topluluğun lider kuruluşu ve iletişimcisi olmasının yanı sıra, milli medya ile de işbirliği yapmıştır. Proje, farklı yaş gruplarını hedefleyerek, okullarda ve kurumsal ortamlarda, öğrencilere ve öğrencilere ve ilgi duyan kişilere tanıtıldı. Proje, 2022 Mayıs ayında TV Koper-Capodistria tarafından düzenlenen ve kaydedilen konserle zirveye ulaştı.

İtalyan Milliyeti Sahil Özerk Topluluğu, proje ve ortaklık hakkında basın konferansı düzenledi. Gian Rinaldo Carli Lisesi'nden iki öğrenci, tüm müzik kompozisyonuna girişi okuma fırsatı buldu. Konser, TV Koper - Capodistria tarafından kaydedildi ve katılımı 90 kişiyi aşan büyük bir başarı oldu. Orkestra, şef, şarkıcılar ve iki öğrenci harika performansıyla izleyicileri coşturdu ve ayakta alkışlandı. Konserin ardından, başarıyla ilgili röportajlar içeren televizyon ve gazete raporlarıyla birlikte, proje hakkındaki faaliyetler üzerinde yoğunlaşıldı.



Ayrıca, konserin kaydı, proje katılımcıları tarafından gençler arasında yaygınlaştırma amacıyla projeye katılan okullarda ve bölgemizdeki okullarda kullanılmak üzere bir çoğaltıcı olarak kullanıldı. Ayrıca, proje DVD çoğaltıcısı, Muse projesi ortaklarının bu çıktıya daha fazla değer vermeyi istemesi nedeniyle normal digipack ile gelmedi; bu nedenle, proje DVD'si için Resilience for Teenagers adlı bir Kılavuz hazırlandı ve bu da konser DVD'sini içeriyordu. Kılavuz, gençlerin Muse projesinin geliştirdiği dayanıklılık konuları hakkında daha fazla bilgi edinebileceği, gençlik problemleriyle nasıl başa çıkılacağına yönelik yaklaşımlar ve tavsiyeler içermektedir.

Muse projesinin dağıtımını elbette ortaklık içinde, projeye katılan okullarda, projenin ortak kuruluşlarının kurumlarında ve aynı zamanda yerel topluluklarımızda gerçekleşti ve böylece doğrudan ve dolaylı olarak ilgili paydaşlara ulaştı. Projenin paylaşım ve dağıtım faaliyetleri, sonuçların dağıtıldığından, bu projenin ve ortaklığın neyi başardığına dair farkındalığı getirdi ve böylece hedeflerin ve sonuçların etkinliğini kanıtladı. Proje sonuçlarını paylaşmak, aynı zamanda projeyi ve sonuçlarını tanıtarak, diğer ülkeleri, kurumları, kamu ve özel kuruluşları ve paydaşları sonuçları düş.



Bu amaçla, proje geliştirme yöntemi, araçları ve kaynakları ve özellikle sonuçları web sitesinde yayınlandı ve ücretsiz olarak erişilebilir hale getirildi. Buna ek olarak, tüm değerlendirme bilgileri sonuçları belirlemek için toplandı. Bu nedenle, proje hedeflerini ve sonuçlarını değerlendirmek için aşağıdaki göstergeler göz önünde bulunduruldu:

- Etkinliklere katılan hedef grup üyeleri ve paydaşlarının sayısı;
- Katılımcıların hazırlama, uygulama ve çoğaltma süreçlerine olan memnuniyetini değerlendiren değerlendirme anketleri türleri;
- Çevrimiçi kullanıcı ve web sitesi ziyaretçi sayısı;
- Çoğaltma etkinliklerine katılan katılımcı sayısı (konserler)
- İlgili kurum ve kişilere iletişim ve değerlendirme faaliyetleri aracılığıyla ulaşılan sayı;
- Sonuçları normal faaliyetlerine entegre etmeye istekli paydaş sayısı;
- Her ortak tarafından gerçekleştirilen dağıtım etkinliklerinin sayısı;
- Haber bültenleri ve basın açıklamaları aracılığıyla ulaşılan paydaş sayısı. ;

Bazı faydalı bağlantılar :

- <https://www.rtvsllo.si/capodistria/radio-capodistria/notizie/cultura/a-boy-a-girl-a-capodistria-un-concerto-nel-segno-dei-giovani/626439>
- <https://365.rtvsllo.si/arhiv/i-concerti-di-tv-capodistria/174879936>
- <https://obalaplus.si/le-attivita-della-can-costiera-7/>
- <https://365.rtvsllo.si/arhiv/tuttoggi/174870470>

Bölüm 8

Sonuçlar

Francesco Colasanto, Rosso Arancio tarafından yazılmıştır

Otuz aylık yolculuğumuz: heyecan verici ve harika bir meydan okuma. İlk andan itibaren ve tüm etkinliklerde büyüleyici ve ilgi çekici bir proje: işlemsel toplantılardan konferanslara, dostane anlara kadar. Bununla birlikte, konserler (çoğaltıcılar) en iyi anların arasında yer aldığını kabul etmek zorundayız. Önemli bir şeye katkıda bulduklarının farkında olan tatmin olmuş ve gülümseyen öğrencilerin yüzlerine baktığımızda, kesinlikle heyecan vericiydi. Müziğin gençlere duygularını ve hislerini yaratıcı bir şekilde ifade etmelerine gerçekten yardımcı olabileceğini doğruladık. MusE projesinde belirlenen öncelikler, ergenlerin dayanıklılık oluşturma sürecini anlama becerilerini güçlendirmek ihtiyacını, son Avrupa çalışmalarını dikkate aldı. Dayanıklılık oluşturma: Bizim için hemen temel bir kavram gibi görünen bir kavram.

MusE projesi, gençlerin müzik ve şiir gibi ifade yöntemlerini ve araçlarını geliştirmek ve artırmak ihtiyacını, duyguların ifade edilmesi aracılığıyla dayanıklılık farkındalıklarını artırmak ihtiyacıyla kesişti.

Gençlere dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olmak, yani bu beceriye sahip olduklarının farkında olmalarını sağlamak, hayatlarının hangi yönlerini kontrol edebileceklerini, değiştirebileceklerini ve geliştirebileceklerini belirlemek, bugünün belirsizlik, belirsizlik ve ani değişikliklerle dolu dünyasında temel bir beceri olarak kabul edildi. Bu yıllar boyunca öğrenciler, daha dayanıklı hale gelmenin sadece zorlu durumların üstesinden gelmelerine yardımcı olmayacağını, aynı zamanda yol boyunca büyümelerine ve hatta yaşamlarını geliştirmelerine izin vereceğini öğrendiler.

Özetlemek gerekirse, projede yer alan öğrenciler, müziğin, hatta kelimelerle ifade edilen müziğin, dayanıklılıkları için temel bir unsur olabileceğini anladılar, çünkü duygularını, kişisel kimliklerini, aidiyet duygularını ve özsaygılarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Müzik uygulaması ve müzikal etkinliklere katılım, günlük yaşamın zorluklarından olumlu bir kaçış sağlayarak sağlıklı duygusal ve zihinsel iyilik halini teşvik edebilir. Sonuç olarak, bu proje, diğer Avrupa projeleri için ve daha basit bir şekilde, okullarda, derneklerde ve gençlerle ilişkili olan tüm kuruluşlarda gerçekleştirilecek faaliyetler için gerçekten bir ilham kaynağı olabilir.

Kaynakçalar

A. CANEVARO, *Bambini che sopravvivono alla guerra: percorsi didattici e di incontro tra Italia, Uganda, Ruanda e Bosnia*, Trento, Erickson, 2001, ISBN 88-7946-375-6.

ALFARONE, I., MERLONE, U. *The show must go on: Pandemic consequences on musicians' job insecurity perception*, *Psychology of Music*, 2022.

Ames, R. and Hall, D. (2003). *Dao de Jing: "Making This Life Significant" – A Philosophical Translation*. New York: Ballantine Books.

Aurelius, M. (2002) *Meditations*. New York: Modern Library.

BALESTRIERI, A. (2021). *La mente in musica. Come reagisce il cervello all'ascolto della musica*, Milano, Independently published.

CUDDILL, DUFFINJ *Music, memory, and Alzheimer's disease: Is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed?* *Med Hypotheses*, 2005

DINGLE, G., SHARMAN, L., & LARWOOD, J. *Young people's uses of music for emotional immersion*. *Handbook of music and adolescence*, 2018.

Le radici elbane del Sistema Abreu, in «Il Tirreno», 13 novembre 2010, Under Abreu's leadership, El Sistema participates in exchange and cooperation programs with numerous countries including Spain, some Latin American nations and with the United States and with artists such as Simon Rattle and Claudio Abbado, with whose support also started promoting El Sistema in Italy (2010).

M. IMBERTY, *Suoni emozioni significati. Per una semantica psicologica della musica*, a cura di L. Callegari e J. Tafuri, CLUEB, Bologna, 1986.

McLynn, F. (2009) *Marcus Aurelius. Warrior, Philosopher, Emperor*. London: Vintage Books.

P. ARNSTEIN, *Balancing analgesic efficacy with safety concerns in the older patient*. *Pain Manag Nurs* 11, 2010; P. ROMANO, *Ezio Bosso: «My music of rigor, sacrifice and discipline in the sad times in which we live»*, in «L'Espresso», 24 October 2019; A. CALVINI, *The interview. BOSSO, music and life lessons*, «Avvenire», 6 April 2016. *Ezio Bosso: the piano as a gift against illness*, 8 June 1919; *Dead Ezio Bosso, the pianist who moved Italy struck down by the disease at the age of 48*, «La Stampa», May 15, 2020;

S. GARRIDO & E. SCHUBERT, *Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music*, *Musicae Scientiae*, 2013, pp. 147-166.

Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L.L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. (2019). *Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review*. *Medicina (Kaunas)*, 16;55(11):745. doi: 10.3390/medicina55110745. PMID: 31744109; PMCID: PMC6915594

Steinebach, C., & Langer, A.I. (Eds.) (2019). *Enhancing Resilience in Youth. Mindfulness-based in Positive Environments*. Springer.

Theron, L., Murphy, K., & Ungar, M. (2022). *Multisystemic resilience: Learning from youth in stressed environments*. *Youth & Society*, 54(6), 1000-1022.

Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.



