

TOROS POSTASI

REHBERLİK BÜLTENİ

KASIM 2020

2. Sayı

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Hacıyatmaz Metaforu

Devrilmez oyuncak olarak da bilinen hacıyatmazı ittirdiğimizde bir miktar geriye doğru gider.

Bu durumu hayatta yaşadığımız güçlüklerle benzetebiliriz.

Gündelik hayat, bizi etkileyen olaylarla doludur.

Hacıyatmaz biraz eğilse de tekrar eski konumuna gelir.

Bizler de yaşadığımız güçlüklerden bir miktar etkileniriz.

Fakat önemli olan; tekrar eski hale dönebilmektir.

Bireyler hayatlarında birçok olumsuz durumla karşılaşabilir.

Doğal olarak bu tip stres ya da güçlükler bizleri etkileyebilir.

Psikolojik sağlamlılık, yaşadığımız olumsuzluklardan hiç etkilenmemek değildir.

Aksine bu zorluklara rağmen normal hayata geri dönebilme becerisidir.

TOROS POSTASI

REHBERLİK BÜLTENİ



BİLİŞSEL ESNEKLİK

Nasıl Geliştirebilirim?

- * Bir problemle karşılaştığınızda hızlı kararlar almadan önce durum değerlendirmesi yapmak için bekleyin. Yaşadığınız problemin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin neler olabileceğini not edin.*
- * Tek bir çözüm yolu olduğuna inandığınız zamanlarda tecrübesine güvendiğiniz, sizinle benzer şeyleri yaşamış insanlardan ya da bir uzmandan fikir alın.*
- * Çevrenizden gelen alternatif önerileri listeleyin. İçlerinden makul ya da uygulanabilir olanları seçin.*
- * Tüm bunları yaparken, karşılaştığınız problemlerin geçici olduğunu sakın UNUTMAYIN!*

"BİLİŞSEL ESNEKLİK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN GEREKLİ BECERİLERDEN OLUP BİR KİŞİNİN KARŞILAŞTIĞI DURUMLARLA İLGİLİ VAR OLAN DÜŞÜNCELERİNİ DEĞİŞTİREBİLME ÖZELLİĞİDİR. BİLİŞSEL ESNEKLİĞE SAHİP BİREYLER DÜŞÜNCELERİNDE DAHA HIZLI DEĞİŞİKLİKLER YAPABİLİR, PROBLEMLERİNİ DAHA KOLAY ÇÖZEBİLİRLER."

TOROS POSTASI

REHBERLİK BÜLTENİ



NEGATİF OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Zihin Okuma

Yeteri kadar kanıt olmadan karşı tarafın sözlü ya da sözsüz ifadelerinden çıkarımlar yapmak olarak ifade edilir. Bir arkadaşının bakışından, olumsuz bir şey söylemediği halde "kesin bana tuzak kurdu." diye düşünmesi buna örnek verilebilir.

Ya Hep Ya Hiç

Sürekli olarak en mükemmeli hedefleme ve diğer alternatifleri değerlendiremememe durumu olarak belirtilen bu negatif düşünme özelliğini sık kullanan kişiler, olaylar beklentileri doğrultusunda gelişmediğinde olayların sonuçlarının çok kötü olduğunu düşünürler.

Felaketleştirme

Olayların en kötüsünü ve başa çıkamayacağımızı düşünme eğilimidir. Sürekli olarak en kötü ihtimal üzerinde durur ve diğer ihtimalleri göz ardı ederler. "Ya şöyle olursa" gibi negatif kurgular yaparlar.

"Negatif otomatik düşünceler, bir stres faktörü ya da problemle karşılaştığımızda ortaya çıkan, olumsuz ve genelde doğru kabul edilen düşüncelerdir. Bu düşüncelerin sayısı arttıkça, psikolojik

sağlamlılığımız düşer."

TOROS POSTASI

REHBERLİK BÜLTENİ



KAYNAKÇA

Akar, A. (2018). *Psikolojik Sağlamlılık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlılığına Etkisi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.*

Doğan, T. (2015). *Kısa Psikolojik Sağlamlılık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.*
The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93- 102.

Arslan, G. (2015). *Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlılık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Ege Eğitim Dergisi 16(1), 1- 12.*