

# TOROS POSTASI

TOROS ANADOLU LİSESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÜLTENİ



BU AYIN KONUSU:

PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

### Hacıyatmaz Metaforu

Devrilmez oyuncak olarak bilinen hacıyatmazı ittiğimizde bir miktar geriye doğru gider, Bu durumu hayatımızda yaşadığımız güçlüklerle benzetebiliriz. Gündelik hayatımızda bizleri etkileyen olaylarla karşılaşırız. Hacıyatmazı ittiğimizde bir miktar eğilse de tekrar eski konumuna gelir. Bizlerde yaşadığımız güçlüklerden bir miktar etkileniriz. Fakat önemli olan tekrar eski halimize geri dönebilmektir. Bireyler hayatlarında bir çok olumsuz şeyle karşılaşabilir. Doğal olarak bu stres ya da güçlükler bizleri etkiler. Psikolojik sağlamlılık yaşadığımız olumsuzluklardan hiç etkilenmeme değil aksine bu zorluklara rağmen normal hayata geri dönebilme becerisidir.



# BİLİŞSEL ESNEKLİK

## Nasıl Geliştirebilirim ?

Bir problemle karşılaştığınızda hızlı kararlar almadan önce durum değerlendirmesi yapmak için bekleyiniz. yaşadığınız problemin hem olumlu hem olumsuz yönlerinin neler olabileceğini not edin.

Tek bir çözüm yolu olduğuna inandığınız zamanlarda tecrübesine güvendiğiniz, sizinle aynı şeyi yaşamış insanlardan ya da bir uzmandan fikir alınız.

Çevrenizden gelen alternatif önerileri listeleyin. İçinden makul ya da uygulanabilir olanları seçin.

Tüm bunları yaparken problemlerin geçici olduğunu UNUTMAYIN!



**Bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlılık için gerekli becerilerden olup, bir kişinin karşılaştığı durumlara ilgili var olan düşüncelerini değiştirebilme özelliğidir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler düşüncelerinde daha hızlı değişiklikler yapabilir, problemlerini daha kolay çözebilirler.**

# 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.**

