

YILMAZLIK / PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK / KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ / PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



YILMAZLIK NEDİR?

Yılmazlık, kendini toparlama ve iyileştirme gücüdür. Yılmazlık yaşanan zor durumlar karşısında yeniden ayağa kalkma yeteneğidir. Yılmazlık değişen durumlara karşı esneklik gösterebilme ve negatif duygulardan kurtulabilme yeteneğidir (Tugade vd., 2004: s.1169).

YILMAZLIK DÜZEYİNİ ARTIRAN BİREYSEL ÖZELLİKLER

Sahip olunan kişisel kaynakların farkında olmak, gerçekçi yaşam amaçlarının olması, yaşama pozitif bakış, pozitif duyguları daha fazla tecrübe etmek, problem çözme yetenekleri, sosyal beceriler, empati becerisi, eleştirel düşünme, iyimserlik, sosyal zeka...



YILMAZLIK DÜZEYİNİ ARTIRAN AİLEVİ KOŞULLAR

Ailede yakın ilişkiler, sağlıklı bağlar oluşturma, pozitif aile ortamı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, sosyoekonomik avantajlar, yetkeci ebeveynlik, sosyal ilişkiler, minimal aile çatışmaları, ev ortamının organize oluşu, yalnız kalmama, uyumlu çocukluk evresi...



YILMAZLIK DÜZEYİNİ ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Doğum risklerinin düşürülmesi, ihmal ve istismarın önlenmesi, bireylere değerli olduklarını hissettirmek, rol model kişilerle ilişkiler, sosyal aktiviteler, ebeveyn eğitimleri, sağlıklı bağlanmalar, bireye katkıda bulunabilecek ritüellere katılım, kötü alışkanlıkların önlenmesi, sosyoekonomik durumların düzeltilmesi...



YILMAZLIK DÜZEYİNİ DÜŞÜREN FAKTÖRLER

Ailede kayıpların olması, erken doğum, düşük sosyoekonomik düzey, kötümser olma, problemleri kişiselleştirmek, yaşananların bastırılması, kişinin kendine yabancılaşması, kendini sevmemesi, hayatı anlamsız bulmak, gerçekçi amaçlar oluşturmamak, öğrenilmiş çaresizlik...



YILMAZLIK GELİŞTİRİLEBİLİR Mİ?

Yılmazlık geliştirilebilir, yıllar içinde değişebilir, artıp azalabilir. Yılmazlık gelişimi için önemli unsurlardan biri amaçlar belirlemek ve amaçlara giden yolda planlar yaparak adım atmaktır. Önceki başarılarından, hatalardan elde edilen iç görü ve güven ile ileriye adımlar daha kolay atılabilir.

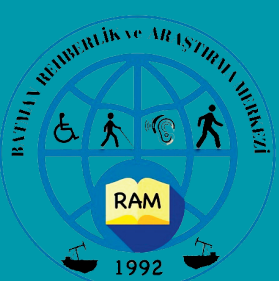


YILMAZLIK KAVRAMINA YÖNELTİLEN ELEŞTİRİLER

Yılmazlığın gerçekten mümkün olup olmayacağı sorgulanmıştır. Bilişsel çelişkiler olabileceği söylenmiş ya da pozitif bir illüzyon olabileceği iddia edilmiştir. Diğer bir eleştiri de travmalara ve haksızlığa maruz kalmış bireylerin yaşadıkları karşısında bireylerin pozitif düşünmek zorunda bırakılmaları, depresyon ya da hayal kırıklığı ile sonuçlanabileceği yönündedir.



BATMAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



batmanram72



Batmanrehberlik

