



RUHSAL DAYANIKLILIK

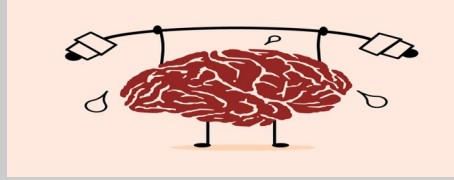
İşleyen sağlıklı sistemini zorlayıcı durumlara karşılaşılan veya travma oluşturma ihtimali olan olaylara maruz kalan bir kişinin, grubun veya topluluğun olumlu ruhsal sonuçlarla çıkmasına sebep olan GELİŞİMSEL SÜREÇ.

Kırılmadan bükülebilme, eğilme, olay geçtikten sonra da eski şekline dönebilme kapasitesidir.

ÖZ DİSİPLİNLİ BİREYLER

Öz disiplinli bireyler, yüksek seviyede "Olumlu Duygulanım" deneyimlerine sahip bireylerdir, çünkü bu bireyler; baş etme yetenekleri ve seçtikleri baş etme stratejilerinin nasıl etkin bir şekilde kullanılabileceği konusunda oldukça gelişmiştir

Dayanıklılığı Arttırdığı Bilinen Kişisel Donanımlar



İç Denetimin iyi olması:

Kendisini Frenleyebilme, Duygularını kontrol edebilme

Bir işlem sırasında

Aktivasyon

Kendini denetleme

Duyguları baskılayabilme

İş takip edebilme

Sonucu tahlil edebilme

Bu becerisi yüksek gençler hatadan daha çok ders çıkarabilir.

Amacı, İdeali Olma

•Psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeyinin yüksek olması açısından da amaca sahip bir yaşam birey için oldukça önemlidir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAŞTIRMALARINDA ELE ALINAN KORUYUCU FAKTÖRLER

•BİREYSEL KORUYUCU FAKTÖRLER

- ZEKA
- AKADEMİK BAŞARI
- OLUMLU VEYA KOLAY MİZAÇ
- İÇ KONTROL ODAĞI
- BENLİK SAYGISI
- ÖZ YETERLİK
- KİŞİSEL FARKINDALIK VE KENDİNİ KABUL
- ÖZERKLİK
- YAŞAM HEDEFLERİNİN OLMASI VE GELECEK İÇİN OLUMLU BEKLENTİLER
- ETKİLİ PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ
- KORUYUCU FAKTÖR; RİSK FAKTÖRLERİNİN ETKİSİNİ ORTADAN KALDIRAN VE UYUMSUZ SONUÇLARIN DOĞMA OLASILIĞINI AZALTAN FAKTÖRLERDİR



İÇ DİSİPLİN (ÖZ DİSİPLİN/ÖZ DENETİM)

Bir insanın başarı ve mutluluğunu belirleyen birçok faktör vardır, bunlardan en önemlilerinden biri de öz disiplindir .



- Öz disiplin kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

Davranış kalıplarınızın farkına varın



Herhangi bir konuda davranış değişikliğinin önkoşulu hangi davranışları ne zaman ve hangi koşullarda gerçekleştirdiğinizin farkına varmaktır. Öz disiplin konusunda bunu yapabilmek için aşağıdaki soruların cevaplarını düşünün:

Öz disiplininiz ne zaman yükseliyor ne zaman düşüyor?

Günün hangi saatlerinde daha verimli oluyorsunuz?

Evde veya dışarıda nasıl bir alanda daha motive çalışıyorsunuz?

Bulduğunuz ortamda dikkatinizi hangi uyarılar dağıtıyor?

Hangi giderilmemiş ihtiyaçlarınız öz disiplinli çalışmanıza engel oluyor?

- **Bu ve benzer soruların cevaplarını bulabilirseniz, öz disiplininizin daha düşük ve yüksek olduğu koşulların farkına varabilirsiniz. Böylece sizi sınırlandıran koşulları değiştirip motive edenleri güçlendirmek için gerekli adımları atabilirsiniz.**

T.C.

SEYHAN KAYMAKAMLIĞI
SEYHAN REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK - ÖZ DİSİPLİN

