

OLUMLU DÜŞÜNME BECERİLERİ

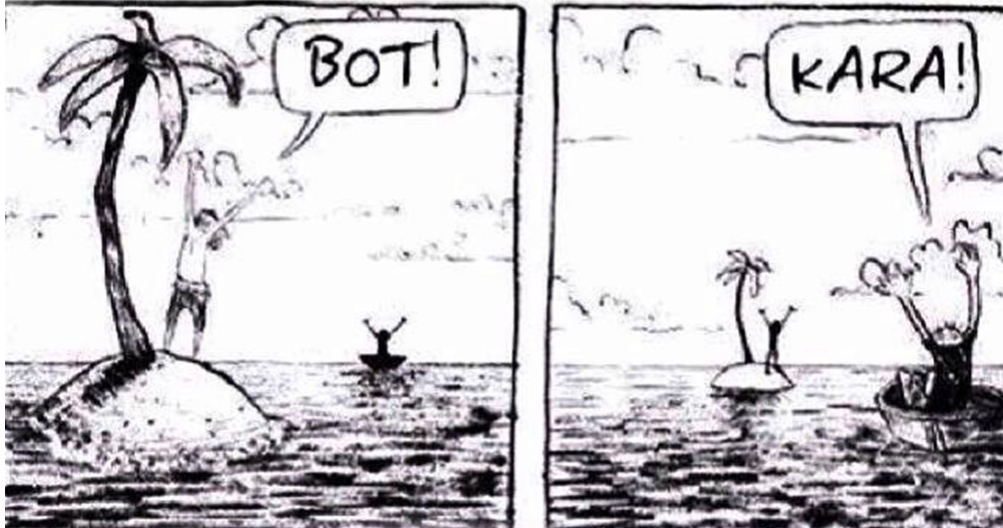
İnsanların kişilik özellikleri bakış açılarına, bakış açıları da kişilik özelliklerine göre değişmektedir. Olaylara olumlu tarafından bakabilen bireyler, karşılaştıkları sorunların üstesinden rahatlıkla gelebilirken, olayların olumsuz taraflarına odaklanan veya olumsuz bir bakış açısıyla tartarak bakanların genellikle sorunların üstesinden gelemedikleri daha ağır ve olumsuz etkilendikleri gözlemlenmiştir.

21.yy da toplumlar, böylesine hızlı ve karmaşık bir yaşamda karşılaşılan problemlere çözümler bulunabilmesi için, insanın düşünme, akıl yürütme ve bütün bunları problem çözmede kullanabilme becerisi ile giderek daha çok ilgilenmek durumundadır. İşte bu noktada problemlerle nasıl başa çıkacağına bilemeyen kişiler, karşılaştıkları zorluklar karşısında akılcı olmayan duygu ve düşüncelere kapılabilir.

Mahatma Gandhi “ Düşünceleriniz olumlu olsun, çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur. Sözleriniz olumlu olsun, çünkü sözleriniz davranışlarınız olur. Davranışlarınız olumlu olsun, çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur. Alışkanlıklarınız olumlu olsun, çünkü alışkanlıklarınız değerleriniz olur. Değerleriniz olumlu olsun, çünkü değerleriniz kaderiniz olur” deyişi ile olumlu düşüncenin bireyin hayatının yönünü belirleyebilecek güce sahip bir oldu olduğunu ve olumluluğu bir yaşam felsefesi olarak benimsenmesi gerekliliği üzerinde durmuştur.

Yazıda neler bulacaksınız?

- Olumlu düşünme
- Karşılıklı etkileşim teorisi
- Kendini gerçekleştiren kehanet
- Olumlu düşünmeye etki eden faktörler
- İyimserlik
- Öğrenilmiş iyimserlik
- Açıklama biçimi olarak iyimserlik
- Gerçekçi olmayan iyimserlik
- Otomatik düşünceler
- Psikolojik sağlamlık
- Olumlu düşünme üzerine araştırmalar



Mevlana'nın “Kardeşim sen düşünceden ibaretsin, geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsün, gülistan olursun, diken düşünürsün dikenlik olursun” deyişi ile anlatmak istediği gibi olumlu düşünceye sahip kişilerin; olumsuzluklara razı olmaması, her durumda yapılabilecek bir şeylerin olduğuna inanması, hayatını olumlu yönde etkileyebilecek bir düşünce tarzına sahip olması, benliğini baştan sona etkileyecek bir kişilik özelliğine sahip olması durumudur diyebiliriz.



Bireylerin fiziki ve ruhsal açıdan yaşam kalitelerini artırmalarının yolu olumlu düşünce ve olumlu deneyimleri geliştirebilmelerinden geçmektedir.

Olumlu düşünme davranışını benimsemiş, kolay teslim olmayan, olayları kontrol edebilmenin yolunun çaba göstermek ya da çok çalışmak olduğunu düşünen insanlar, olumsuzlukları daha farklı şekilde algılama eğilimi gösterirler.

Bu yapıdaki bireyler içinde buldukları durumla alakalı denenecek yolları aradıklarından, **içsel bir kontrol odağına sahip oluklarından**, durumdan bireysel çabaları ile çıkabileceklerine inandıklarından içinde buldukları olumsuz durumlar hakkında bir şeyler yapabilme ihtimalileri daha yüksekken **depresyona girme riskleri daha düşüktür**.





Dışsal kontrol odağına sahip insanlar ise başarına gelen olayı bireysel çabaları ile etkileyemeyeceklerine inandıklarından depresif yükleme biçimi benimseyeceklerdir.

Unutmayın ki herkes seçimlerinin sonucunu yaşar!

Karşılıklı Etkileşim Teorisi

- Evrende her şey karşılıklı olarak birbirini etkiler.
- Beden Zihin arasında da böyle bir ilişki mevcuttur.
- Olumlu düşünceler **fizyolojik sağlığı** desteklemektedir. Hayata pozitif bakan mutlu bireylerin beyinleri, mutluluk, canlılık hissi veren **serotonin** ya da **endorfin** gibi maddeleri daha efektif olarak salgılamaktadır.
- **Endorfin** bir çeşit doğal morfindir.

Pygmalion Etkisi – Kendini Gerçekleştiren Kehanet

- Bir durumun kötü sonuçlanacağı beklenirse, büyük olasılıkla kötü sonuçlanmaktadır. Bu sebeple genellikle yanılmayan ve hayal kırıklığına uğramayan **kötümser bireyler** olur.
- Eğer durumlar hakkında olumlu düşünülür, iyi şeyler olacağı beklenirse, elde edilen sonuçlar olumlu sonuçlar olacaktır. Başarı ve olumlu düşünce arasında sebep sonuç ilişkisi vardır.

Olumlu Düşünmeye Etki Eden Faktörler

- Genetik faktörler
- Öğrenilmiş veya geliştirilmiş davranışlar
- Otomatik düşünceler
- İyimserlik
- Psikolojik Sağlık
- Sosyal çevre
- Bilişsel düzey

İYİMSERLİK

Bir olayda başarılı olacağını düşünen birey, aynı durumda kötü bir sonuç alacağını düşünen bir bireye göre daha iyi bir performans gösterir ve kendisini daha iyi hisseder.

Örneğin; bir araştırmada kalp nakli hastalarına, ameliyat öncesi beklentileri sorulmuştur. Olumlu beklentisi olan hastalar, olumsuz beklentisi olan hastalara göre ameliyattan sonra yaşama daha iyi uyum göstermişlerdir.

İYİMSERLİĞİN TEMELİNDE BİREYİN HAYATTAKİ OLAYLARLA BAŞA ÇIKABİLME YETERLİĞİNE OLAN İNANCI YATAR.

Öğrenilmiş İyimserlik

Bireyi felakete sürükleyebilecek şekilde, körü körüne sonuçların göz ardı edildiği bir teslimiyet ile öğrenilmiş iyimserlik karıştırılmamalıdır.

Bireyin başarısızlık korkusuyla durmak yerine başarı güdüsü ile eyleme geçmesi, olumsuzluklara, engel ve zorluklara karşı, ısrarla olumlu sonuca ilerlemesi, başarısızlıkları bireysel kusurların değil, üstesinden gelinebilecek koşulların sonucu olarak görmesi şeklinde düşünülmelidir.

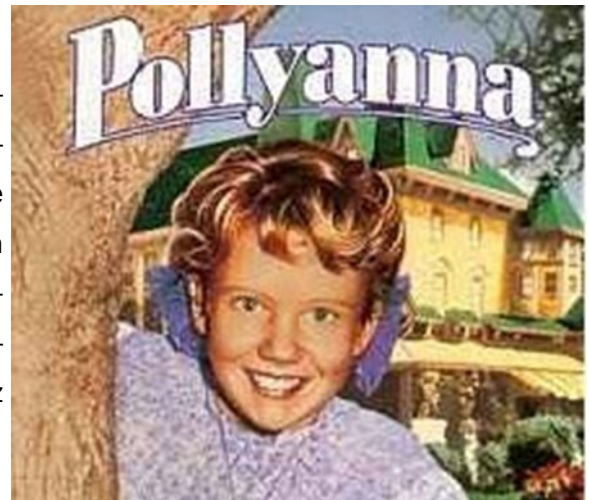


Açıklama Biçimi Olarak İyimserlik

Bu modelde de iyimserlik bilişsel bir özellik olarak ele alınmıştır. Gerçekleşmiş olaylara ilişkin açıklama biçimlerine bağlı olarak ele alındığında, açıklama biçimi olarak iyimserlik; bireylerin olumsuz bir durumu dışsal, değişebilir ve özel etkenler ile açıklaması durumudur. Kötümser bireyler ise, olumsuz olayı içsel, değişmez ve genel nedenlerle açıklamaktadır. En basitinden; olumsuz olduğunu düşündüğünüz bir olayı olumlu perspektiften ele aldığınızda iç dünyanızdaki öfke dalgalarının sakinleşmeye başlayacağını test edin.

Gerçekçi Olmayan İyimserlik

Gerçekçi olmayan iyimserlik kavramı Weinstein tarafından geliştirilmiştir. Bu kavrama göre, yaşanabilecek olumsuz olayların başkalarının başına gelme olasılığının bireyin kendi başına gelme olasılığından daha yüksek bulması durumudur. Bilişsel bir önyargıdır. Gerçekçi olmayan iyimserlik, gerçekçi olmayan bir biçimde, geleceğin çeşitli fırsatlar ve az sayıda olumsuz olaylar içerdiğine inanmaktır.



- Bu bireyler, kendileri ile alakalı gerçekte neler olabileceği yerine, görmek istediklerini destekleyen bilgileri bulmaya odaklanırlar.
- Gerçekçi olmayan bir iyimserlik ile olayları daha olumlu algırlarlar.
- Aslında bunun sebebi öyle olmasını istemeleri, kendilerinin ortalamadan daha iyi olduklarını düşünmeleridir.
- Bu sebeple diğerlerine kıyasla daha az risk altında olduklarını hissetmeleridir.
- Örneğin birçok sigara içen birey, gerekli tüm ihtiyati tedbirleri aldıklarını düşünerek, belirli sayıda sigara içerek ya da filtrelenmiş sigara kullanarak akciğer kanseri olmayacaklarına ve hatta kanser olan başkalarının da aynı önlemleri almadığına inanırlar.

Otomatik Düşünceler

Beck, depresyonlu hastalarla çalışırken, hastaların kendiliğinden ortaya çıkan olumsuz düşünceler akışı yaşadıklarını bulmuştur. Beck'e göre bir olayın kendisinden daha çok o olayla ilgili yorumlar ve beklentiler bireyin kızgınlık, kaygı, stres ya da umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşanmasını etkiler, tetikler.

- Otomatik düşünceler formüle edilmiş somut düşüncelerdir ve aniden oluşurlar.
- Problem çözme ya da amaca yönelik düşünmede olduğu gibi belli mantıksal sıralama izlemezler. Nesnel gerçekliğe uymadıkları halde oluşmayı sürdürürler.

“Beni hiç kimse sevmiyor.”

“Ağzımla kuş tutsam yaranamam.”

Bu örnekler tanıdık geldi mi?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık olgusu olumsuz bir durumla karşı karşıya kalındığında risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu bireyin hayatındaki değişikliğe karşı kazandığı olumlu ya da olumsuz bakış açısı ve duruma karşı uyum gösterme sürecinin tamamını kapsar.

Psikolojik Sağlamlıkla İlişkili Faktörler

- ⇒ Öz saygı
- ⇒ Umut
- ⇒ Öğrenilmiş iyimserlik
- ⇒ Yaşam doyumu
- ⇒ İyimserlik
- ⇒ Başa çıkma becerilerini bilme

Psikolojik sağlamlık; bireyin kişilik özellikleri ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu oluşur.

Olumlu Düşünme Üzerine Araştırmalar

1. Peg'in çalışmasında 1960 yılında 800'ün üzerinde katılımcıya kişilik testleri yapılmış ve katılımcılar iyimser ve kötümser olarak iki gruba ayrılmıştır. 30 sene sonra bireylere tekrar ulaşıldığında kötümser gruptaki katılımcıların yüzde 19'unun hayatta olmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcılar daha huzurlu ve uzun yaşamak için altı yol olduğunu, bu altı yolun ise en önemlisinin olumlu düşünce olduğunu belirtmişlerdir.
2. Ashton, (2001) deneysel çalışmasında içeriği motivasyon ve kontrol olan birbirinden farklı üç programı grupları karşılaştırarak incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre özel bir programla olumlu düşünceler telkin edilerek güdülenen gruptaki öğrencilerin, diğer gruplardan daha başarılı oldukları ve özel programla güdülenen grubun, yaşam olaylarını kontrol edebilme konusundaki inançlarının diğer gruplara göre daha güçlü ve etkili olduğunu belirlemiştir.

Bozüyük Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Kasımpaşa Mahallesi, İsmet İnönü Caddesi,
Hükümet Konađı Zemin Kat, No: 25
11300 Bozüyük/BİLECİK

Telefon: 0 (228) 315 80 81

Web: <http://bozuyukram.meb.k12.tr>
E-posta: bozuyukram@meb.k12.tr