

MENTAL KONTROL YAPARAK MUTLULUĞU KORUMAK



MUTLULUĞU KORUMAK

Mutluluk, psikolojide öznel iyi oluş kavramı ile ifade edilir. Öznel iyi oluş; bireylerin olumlu duyguları sıklıkla, olumsuz duyguları çok az yaşamaları ve yaşamlarından yüksek düzeyde doyum almaları anlamına gelmektedir.

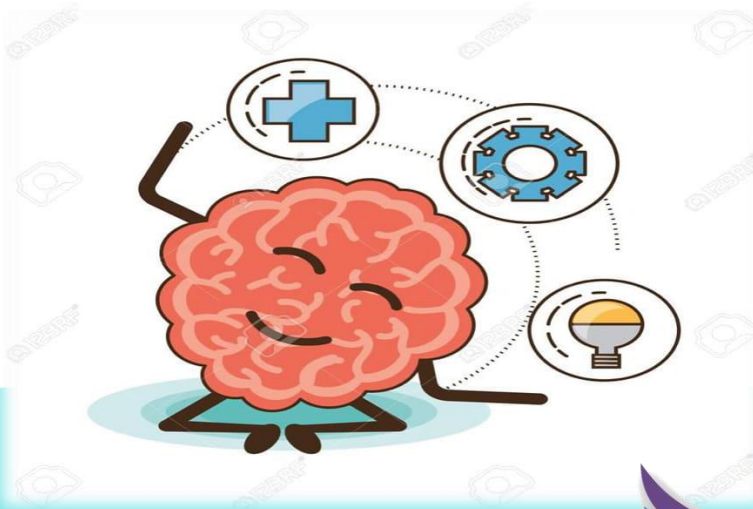
Her insan mutlu olmak ister fakat nasıl mutlu olacağı konusunda bilinmezlik yaşayabilir. İnsanların mutluluğunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır.

Bireylerin mutluluklarında etkili olan üç önemli faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilki demografik faktörlerdir. Demografik faktörler içerisinde, yaşınızı, cinsiyetinizi, eğitim durumunuzu, gelirinizi, yaşadığınız yer gibi birçok faktörü koyabiliriz. Fakat bütün bunların mutluluğunuzu etkileme oranı yapılan araştırma sonuçlarına göre %10 dur. Ne kadar garip değil mi? Bireyler hayatlarında nasıl mutlu olursun sorusuna demografik faktörlerin değişiminden söz ederek cümle kurmaya başlarlar oysaki mutluluğumuza etki oranı yalnızca %10 dur.

MUTLULUĞU EN ÇOK NE ETKİLER?

Bireylerin mutluluklarını etkileyen ikinci faktör kişilik özellikleridir. Kişilik özellikleri insanların mutluluklarını %50 oranında etkiler. Araştırmalara göre dışadönük kişilik yapısına sahip bireylerin daha mutlu oldukları bulunmuştur.

İnsanların mutluluğunu etkileyen kişilik özellikleri ve demografik faktörlerin yanında amaç yönelimli gerçekleştirmiş oldukları aktiviteler oluşturmaktadır. Amaç yönelimli aktivitelerin mutluluğumuza etkileme oranı %40'tır. Amaç yönelimli aktiviteler insanların mutluluğunu arttırmak için yaptığı etkinlikler olarak tanımlanabilir. Çevreyle pozitif ilişkiler içerisinde olmak, isteklerimizi doyurmak, İnançlarımızın ve hedeflerimizin gereğini yerine getirerek sorumluluk almak ve mutluluğumuzu korumak yani mental kontrol yapmak amaç yönelimli aktiviteler olarak sayılır.



KIRDAR
BİLGİÖREN
KOLEJİ

Herkese iyi gelecek

MENTAL KONTROL

İnsanlar için mutluluğu arttırmak kadar mutluluğu korumak da önemlidir. Mutluluğu korumak, “mental kontrol” kavramı ile ele alınmaktadır.

Mutluluğu koruma yollarından biri insanların içsel anlamda uyum sağlamaya dönük varlıklar olmasıdır. Uyum sağlayabileceğimizi hissetmek mental kontrol yaptığınızın soyut bir göstergesidir.

Yaşadığınız olayları yeniden gözden geçirdiğinizde bir süre sonra alıştım artık eskisi kadar zor olmuyor dediğinizi anımsıyor musunuz?

İnsanların mental kontrol yapmaları yani mutluluklarını korumaları ile ilişkili olan diğer bir kavram iyimserliktir. Mental kontrol açısından bakıldığında iyimser olan insanların olaylara ve durumlara ilişkin olumlu bir beklenti içerisinde olmaları, onların mutsuzluğa yönelmelerini engellemektedir.

Siz mutluluğunuzu nasıl koruyorsunuz ?

Mutluluğunuzu korumak için yapabileceğiniz küçük ama etkili adımlar:

++Olumsuz olay, kişi ve durumlara karşı bir süre araya mesafe koymak mutluluğunuzu korumak için önemli bir alt stratejidir.

++Çevre önemli bir mutsuzluk kaynağı ise, çevreye karşı dikkatli olmak gerekir. Diğer bir deyişle çevrenize karşı kontrollü ilişkiler içerisinde olmak mutluluğunuzu korumanızda yardımcı olacaktır.

++Şimdiki, gelecek ve geçmiş zaman içerisinde kontrole edemediğiniz elinizde olmayan durumları olayları ve kişileri yeniden düşünmeniz mutluluğunuzu korumanızı engeller. Elinizde olmayan durumları ve olayları yeniden yeniden düşünmek yerine alternatif mutlu edecek olay ve durumları düşünmek mutluluğunuzu korumak adına yapabileceklerinizden biridir.



İnsan yaşamını olumlu götürmeye eğilimlidir

KIRDAR BİLGİÖREN KOLEJİ
İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ

BÜLTEN NO:4



KIRDAR
BİLGİÖREN
KOLEJİ

Herkese iyi gelecek