

Prof. Dr. Serap NAZLI

KGRP dersi PDR-3
2026

Eko-Sistemik Yaşam Sistemini Güçlendirme Psikoeğitim Programı

1.OTURUM

1 dakika düşünelim 😊

- Hafta içi rutin bir günde;

(Pazartesi, çarşamba ya da herhangi bir gün olabilir, sadece sıradan bir gün olsun)

- 24 saatte kim/ler ile temas ediyorsunuz?

✓ .. + ... + ... + ... + = **24 saat**



Nasıl Bir Yaşam Sisteminde Yer Alıyorum?

Eko-Sistemik
Yaşam
Modeli nedir?

Bu modelde ben
ve ailem?!!!

21. Yüzyılın Kaotik Yaşam Sisteminde Ruh Sağlığı Profesyoneli Olmak 😊😞



Yaşam sisteminde
«psikolojik danışman
adayı» olmak !!!



PDR öğrencisi olarak
kendimi nasıl
geliştirebilirim?



Yaşam sistemimi
nasıl düzenlerim?



Mesleki «kimliğimi»
nasıl geliştiririm?

Eko- Sistemik Yaşam Modeli

- **Aile-DSYM** kapsamında geliştirilmiştir.
- Ailenin sistemini değerlendirmek ve onun kendi sistemini düzenlemesine yardımcı olmak için 8 katmanlı modelden yararlanılır.
- Çoğu insan bu katmanların farkında değil ☹
- Ancak ruh sağlığı profesyoneli olarak hem farkında olmalıyız hem de öz düzenleme yaparak kendimizi geliştirmeliyiz ☺

Farkındalık & Öz-Düzenleme Becerisi

Farkındalık Sorularım:

- Ben kimim?
- Nasıl bir sistemde var olmaya gayret ediyorum?
- Güçlü, gelişime açık ve sınırlı yönlerim neler?
- Kontrol edebileceğim ve akışına bırakacağım alanlar neler?

Öz-Düzenleme Sorularım:

1. ***Bir danışan olarak***; içinde yer aldığı sistemde kendimi nasıl geliştirebilirim ???
2. ***Psikolojik danışman adayı olarak***; bu sistemde ruh sağlığı alanına nasıl katkı sağlarım???

Eko-Sistemik Yaşam Modelinin

8 Katmanı

1.Katman= Birey

2.Katman= Aile

3.Katman= Sosyal ağlar

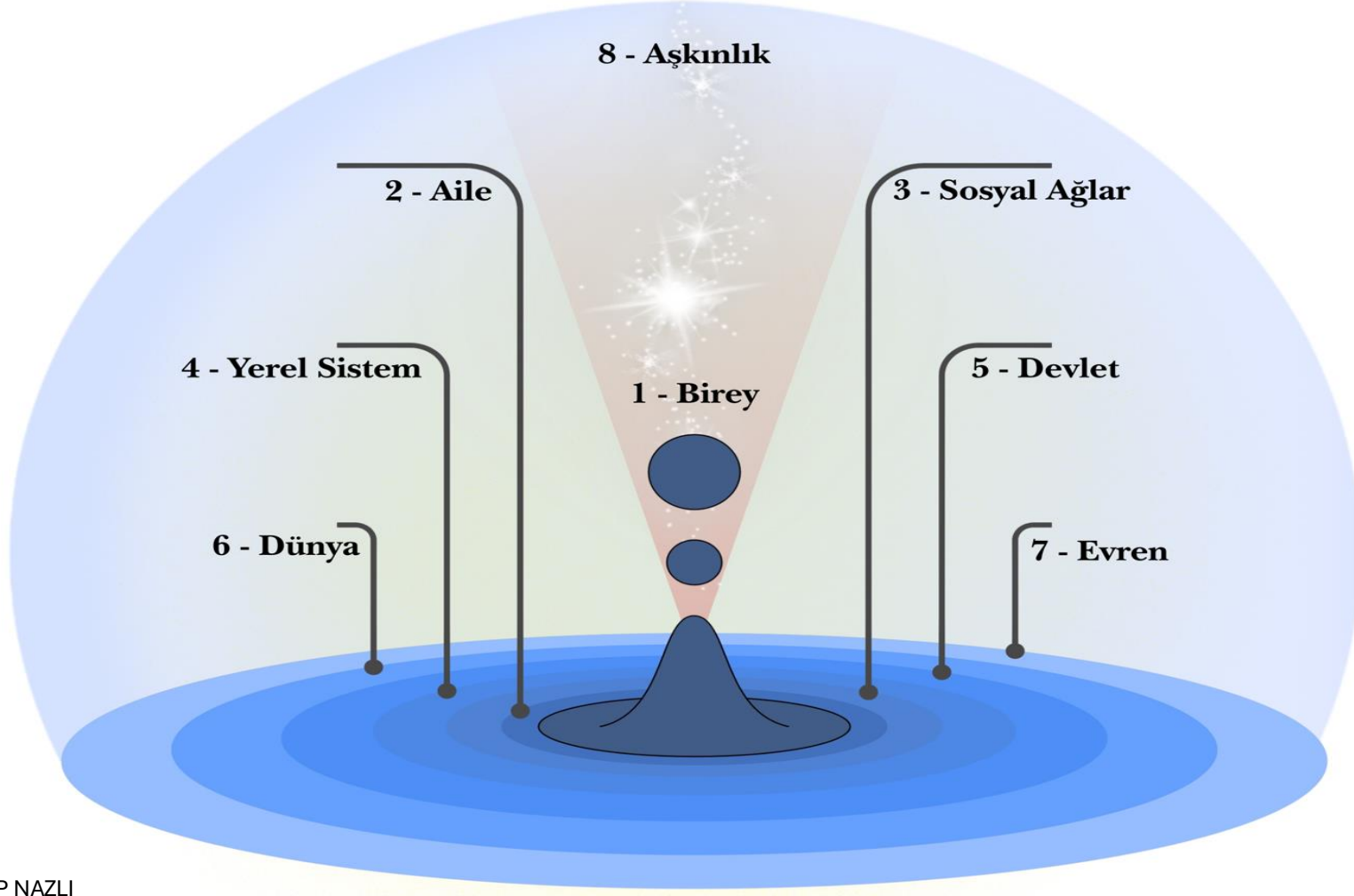
4.Katman= Yerel sistem

5.Katman= Devlet

6.Katman= Dünya

7.Katman= Evren

8.Katman= Aşkınlık



1. Katman: Birey

- Birinci katman insanın kendisidir.
- Çünkü bu modelin «öznesi» bireydir.
- İnsanlar, kendileri ile konuşur, kavga eder, sohbet eder, dertleşir vb vb vb
- Aradığı sorular da kendisi ile ilgilidir.
- İki kadim sorumuz:
 1. *Ben kimim?*
 2. *Yaşamın anlamı nedir?*



Farkındalık soruları:

1. Ben kimim?
2. Güçlü ve gelişime açık özelliklerim neler?
3. Bu sistemde kendimi nasıl geliştirebilirim?
4. Yaşamın anlamı nedir?

2. Katman: Aile

- Birey için vazgeçilmez yaşam alanıdır.
- Evrensel ortak değerdir.
- Aile temel ihtiyaçların karşılandığı güvenli «yuva»dır.
- Bu katman ruh sağlığını «koruyucu» katmanıdır.



Sıradışı bir nikah hikayesi!



Farkındalık soruları:

1. Ailemin benim için anlamı nedir?
2. Ben ailem için neler yapıyorum?
3. Ailem benim için neler yapıyor?
4. Ailem ile «**kaliteli zaman**» geçiriyor muyum?

3.Katman: Sosyal Ağlar

- Birinci ve ikinci derece akrabalar ve sosyal arkadaşlar bu katmanda yer alır.
- Bu katman sosyal destek sağlar.
- Bireylerin mutlu ve sıkıntılı günlerinde paylaşım kurmayı tercih ettikleri «güzel» insanlar.
- Sosyal medya bu katmana karşılık gelmez!!!



Farkındalık soruları:

- ✓ Sosyal çevrem ile etkileşimim nasıl?
- ✓ Anlaşıyor ve anlıyor muyum?
- ✓ Sınırlarımı koruyarak sosyal ilişkilerimi nasıl geliştirebilirim?
- ✓ Sosyal çevrem ile “*empati ve şefkat*” temelli kaliteli ilişki kurmak için neler yapabilirim?

4.Katman: Yerel Sistem

- Yaşadığımız metropol/il/ilçe/köydeki kamu ve özel kurumlar ile günlük rutinde sıkça etkileşim kurarız.
- Yerel kültürel değerler, gelenek ve görenekler; bölgenin ekonomik, sosyal ve kültürel olanakları, doğal kaynakları (su, verimli topraklar, deniz, orman gibi) bu katmanda yer alır.
- Kısacası, sabah evden çıkıp akşam eve gelene kadar etkileşim kurduğumuz yaşam alanımızdır.



Farkındalık soruları:

1. Yaşadığım bölge beni nasıl etkiliyor?
2. Yaşadığım bölgenin güzelliklerinden nasibimi nasıl alabilirim?
3. Benim katkılarım (doğaya, çevreye) neler?
4. **Sosyal sorumluluklarım** için neler yapıyorum?

5. Katman: Devlet

- Devlet= Bayrak
- Ortak milli ve manevi değerler
- Güvenlik kalkanım
- Devlet; toplumsal düzeni, adaleti, ortak yaşamı sürdürmek için oluşturulan hukuki ve tüzel yapıdır.



Farkındalık soruları:

1. Mesleğimin benim için anlamı nedir?
2. Meslekten neler alıyorum?
3. Mesleğime neler veriyorum?
4. **Üretken birey** olmak için yetkinliklerimi nasıl geliştirebilirim?

6.Katman: Dünya

- Mavi gezegende 8 milyar «insan»
- 195 ülke ile global köy
- Sosyal medya ile sınırları aşan etkileşim imkanı 😊

Farkındalık Sorularım:

- 8 milyar ile etkileşimim nasıl?
- Ortak değerlerim neler?

7.Katman: Evren

Evren; boyutlarını göremediğim ve kavrayamadığım galaksiler, kara delikler...

Farkındalık soruları:

- Uzayda yapılan deneyler insanlığı ve beni nasıl etkileyebilir?
- Uzaydan alınan sinyaller kesilirse neler olur?

8. Katman: Aşkınlık

- Üst-meta katman, üst bilinç düzeyi.
- Yaşamın anlam arayışında aranan yol.
- ***Yunus Emre***: Bir ben vardır benden içeri.
- ***Mevlana***: Hamdım, piştim, yandım.

Farkındalık soruları:

- **Birinci katmanın kadim sorusu**: Ben kimim?
Yaşamın anlamı nedir?
- Bu soruya cevap:
 - ✓ Değerler
 - ✓ İnançlar
 - ✓ Bu soruyu pas geçer ve/veya ulaşamaz.

Bugün benim bayramım 🍰
Takvimimden 56 yaprak düşüyor.
Her biri bir iz, bir öğreti, bir olgunlaşma...



Serap'ın farkındalık soruları 😊😊

1. **Katman:** Ben artık kimim?
2. **Katman:** Ailem ile anılarımı nasıl artırabilirim?
3. **Katman:** Sosyal çevreme nasıl destek olurum?
4. **Katman:** Yaşadığım çevreye neler verebilirim?
5. **Katman:** Vatanım için neler yapabilirim?
6. **Katman:** Dünya'daki zulümlere nasıl "Dur!" derim?
7. **Katman:** Evrende neler oluyor?
8. **Katman:** Ben'den Ben'e akışta mıyım?

Ödevim-1😊

- Hafta içi rutin bir günde, 24 saatte kim/ler ve ne/ler ile temas ediyorum?
- ✓ .. +...+...+...+..... = **24 saat**
- Bu temas beni nasıl etkiliyor?
- Bir psikolojik danışman adayı olarak; bu temasları kişisel dönüşüm, gelişim için nasıl kullanabilirim?

Ödevim-2😊

PDRci olmayan bir arkadaşına «eko-sistemik yaşam modelini» anlat ve görüşlerini al.

@psikoNAZLI post yararlan (Eko-sistemik yaşam modeli-1)

Arkadaşın postun altına yorum yazsın 😊

Bir psikolojik danışman adayı olarak; bu sohbet sana ne kazandırdı, 2. oturumda deneyimini paylaş😊

Yaşam yolculuğunuzda başarılar...

İletişim @serapnazli68

Bilgi paylaşımı @psikonazli