

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler

- ✓ öz-saygı düzeyleri yüksek,
- ✓ içten denetimli,
- ✓ sorun çözmede becerikli,
- ✓ iyimser,zeki, esnek,
- ✓ mizah anlayışları yüksek,
- ✓ sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda
- ✓ kolay iletişim kurabilen, bireylerdir.

Peki Psikolojik Sağlamlığın Arttırılması İçin Neler Yapılabilir?



1. Güçlü yönlerinizi fark edin
2. Güçlü yönlerinizi analiz edin.
3. Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık" tan bahsedin.
4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın.
5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun.
6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın.
7. Profesyonel destek alın.

Psikolojik Sağlamlık

Gazi Şahin Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi



Osman KAPLAN

Psikolojik Danışman ve Rehber
Öğretmen



Psikolojik Sağlamlık



En genel tanımıyla psikolojik sağlamlık "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilmek yeteneği" olarak tanımlanmıştır.

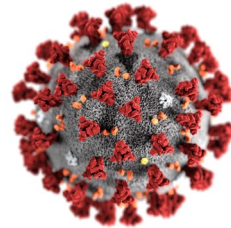
Psikolojik sağlamlıkta en temel nokta, değişim halindeyken bazı bireylerin kendilerini yaşamın psikolojik, duygusal ve akademik gerçekleri için yetersiz hazırladıklarını düşünmesi ve bazılarının da bunlarla baş ettiklerini ortaya çıkarmasıdır.

Baş etme tarzı, iyimserlik, umut ve psikolojik sağlamlık olarak sıralanan faktörler bireylerin psikolojik kaynaklarıdır. Araştırmacılar uzun yıllardır "Neden bazı insanlar stresli durumdan başarıyla başarılı duruma geçiş yapıyor iken diğerlerinin mücadeleye devam ettikleri" sorusunu yanıtlamaya çalışmaktadırlar.

Sosyal bir varlık olarak tüm insanlar birbirleriyle iletişim ve etkileşim kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Ancak, salgın hastalık riski gibi olağan dışı durumlar karşısında kendimizi geçici bir süre diğer insanlardan uzak tutma zorunluluğu ortaya çıkabilmektedir.

Bildięiniz üzere son dönemde koronavirüs (COVID-19) salgın riski altında sağlığımızı korumak için ülkemizde ve dünyada çeşitli önlemler alınmaktadır.

Zorlu yaşam olayları karşısında çeşitli stres tepkileri göstermemiz beklendiğimiz bir durumdur. Bu beklenmedik durumlar yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir.



Uzun yıllar yapılan çalışmaların sonucunda araştırmacılar psikolojik olarak sağlam olan bireylerden oluşan üç farklı grup tanımlamışlardır;

1. Grup, olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden yüksek riskli gruplardan oluşmaktadır.

2. Grup boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile kendisini bu deneyimlere uyum sağlayabilen gruptur.

3. Grup, erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireyleri içerir.