

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- Maneviyat sahibi oldukları,
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

Farkında olun!

Ailede kayıpların olması, düşük sosyo-ekonomik düzey, kötümser olmak, problemleri kişisel almak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı bir gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, kendini sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, "Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek" temel inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak, psikolojik sağlamlığı düşürüyor.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Fatih Mahallesi 1187/1 sk no:1 Gaziemir

0232 281 10 81



GAZİEMİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?

- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?
- Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?
- Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam...

Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda ve hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var:



Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.



“Asıl nokta bizim hayattan ne beklediğimiz değildir, daha ziyade hayatın bizden ne beklediğidir.”

Viktor Frankl

“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçüldür.

Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”

Prof. Dr. Peter Levine

Fatih Mahallesi 1187/1 sk no:1 Gaziemir

0232 281 10 81

