

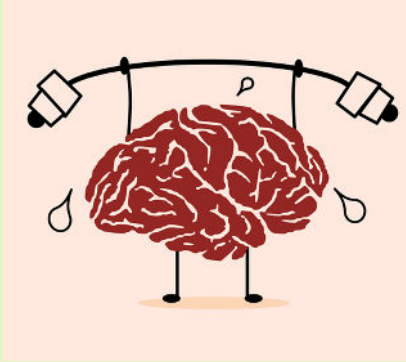


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Sayın öğrencilerimiz;

Okulumuz, sizlere akademik başarılar kazandırmayı amaçlarken aynı zamanda hayat boyu kullanabilecekleri, kendilerini yetiştirebilecekleri beceriler kazandırmayı da amaçlamaktadır. Bundan dolayı sizlere sunacağımız Psikolojik Sağlık konusundaki önemli bilgileri vermek istiyoruz.

Psikolojik Sağlık Nedir?



Psikolojik sağlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Psikolojik Sağlık Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlık bir olumsuzluk durumu (boşanma, terör, doğal afetler, yoksulluk, bozuk aile düzeni, hatta şehir değiştirme ya da taşınma) ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir. Psikolojik Sağlık, olumsuz ve beklenmedik bir olay karşısında bireyin psikopatoloji geliştirmesine engel olmaktadır ve bireyin yaşamında ki stresli durumların üstesinden gelmesini kolaylaştırmaktadır

Psikolojik Sağlamlığı Nasıl Geliştiririz?

İyimserlik, içinde yaşanan durum ve koşullardan bağımsız olarak, kişinin yaşamında olumsuz sonuçlar yerine olumlu durumlarla karşılaşacağına inanma eğilimi olarak tanımlanmıştır. Bu bireyler karşılaştıkları zorluklar ne olursa olsun güven duygularını kaybetmemekte, problemlerin çözümlenebileceği yönündeki olumlu beklentilerine bağlı olarak sürekli çaba göstermekte ve parlak bir geleceği olacağına inanarak enerjilerini zorlukların üstesinden gelme yolları üzerine kanalize etmektedirler.

Öz yeterlik, “bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç” olarak ifade edilmektedir. Bireye zorluklar karşısında direnme gücünü veren en önemli özelliklerden biri kendi yeteneklerine ilişkin sahip olduğu inançları yani öz yeterliğidir.

Benlik saygısı, kişinin kendine güven duyması, kendine saygı duyması ve kendini benimseyip değer vermesidir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendileriyle ilgili beklentileri yüksektir. Davranışlarına ve kazandıkları sonuçlara güvenirlere. Yapılan araştırmalar sonucunda psikolojik olarak sağlam olan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, psikolojik sağlığın göstergesi olarak kabul edilen yüksek benlik saygısının, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik algısının olumlu olmasına, sosyal becerilerine olan inancının yüksek olmasına ve dolayısıyla da yeni ilişkilere açık olmasına yol açacağına inanılmaktadır.



Bunlar, bireyin beceri geliştirmesi, problem çözme becerisi ve özgüven gelişiminde katkı sağlamaktadır.

Unutmayalım ki psikolojik sağamlık becerileri, gelecekteki başarılarınız için önemlidir. Bu becerileri olabildiğince erken öğrenmek, sizlerin daha bilinçli ve zorluklar karşısında yılmayan bireyler olmanıza katkı sağlar.

Sorular, destek ve yardım için danışma birimimizi ziyaret edebilirsiniz.

Prof. Dr. Saime İnal Savi Sosyal Bilimler Lisesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi