



Osmaneli Nilüfer Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Psikolojik sağlamlık, kişinin çok zor koşullara rağmen dayanma, mücadele etme ve uyum sağlama yeteneğidir.



-Zorlayıcı Yaşam Olayları-

- Doğal Afet
- Salgın
- Şiddet
- Kaza
- Savaş..

gibi travmatik etki oluşturabilecek durumlardır.

'Psikolojik sağlamlık' bakış açısını geliştirebilmek için aşağıdaki soruları kendinize sorabilirsiniz

- Bütün bu olumsuzluklara rağmen hayatımda iyi olan neler var?
- Bu yaşadıklarımın neler öğrendim?
- Şu anda ve burada neyi fark ediyorum?

- Bu dönemde kazandıklarım benim için ileride nasıl fayda sağlayacak?
- Bu yaşadıklarımın bir anlam yükleyecek mi olurdu?

Psikolojik olarak sağlam, dayanıklı, dirençli insanlar daha sağlıklı ve daha uzun yaşıyorlar.

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

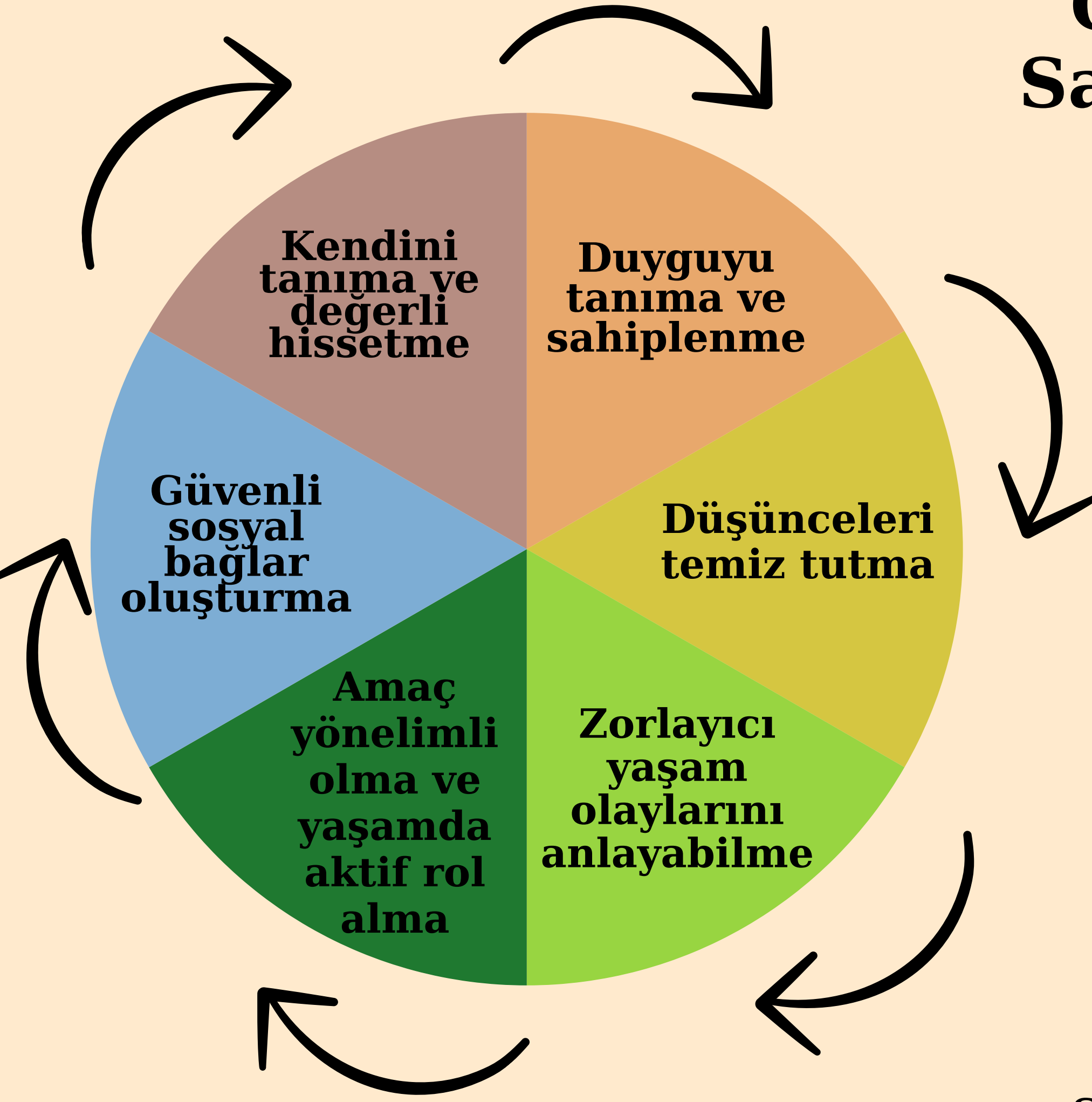
- İletişimi güçlü
- Geleceğe dair olumlu bakış açısına sahip
- Problem çözme becerisi yüksek
- Hedefe yönelik davranan
- Olumlu benlik algısına sahip
- Mizah duygusu gelişmiş
- Yeni durumlara adapte olabilen

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Rehberlik Servisi
Psk.Dan.Melike SAKARYA

Okulda Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapabiliriz?



Öncelikli 6 Tema

- Öğrencilerin güçlü ve geliştirilebilir özelliklerine odaklanarak kendilerini tanımalarını sağlama
- Duygu düzenleme becerisine sahip olmalarını destekleme
- Yaşamda aktif rol üstlenmelerini cesaretlendirme
- Sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlama (aile, arkadaşlık ilişkileri vb)
- Ait olma duygularını güçlendirme
- Kendilerine uygun hedefler belirlemelerini, hedeflerine uygun planlar yapmalarını ve bu planları denerken kişisel kaynaklarını kullanmalarını teşvik etme.
- Yaşamlarında meydana gelen zorlayıcı durumları ve etkilerini anlamalarına yardımcı olma.
- Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırma (umut aşılama)
- Olumlu benlik algısı oluşturmalarına yardımcı olma ve destekleme (öz-şefkat)
- Yalnız olmadığını hissetmesine yardımcı olma