



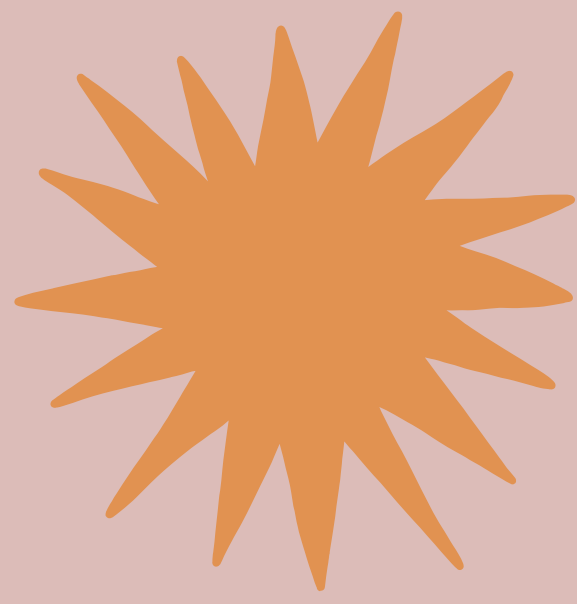
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



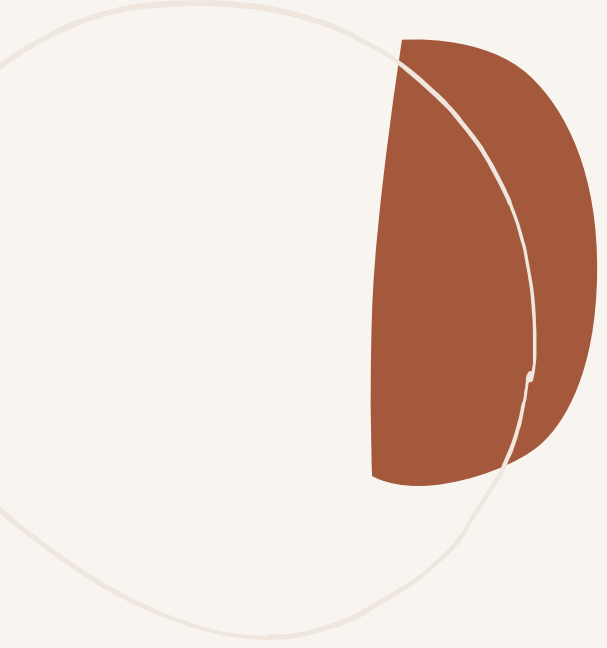
MUSTAFA BÜYÜKKAPLAN İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



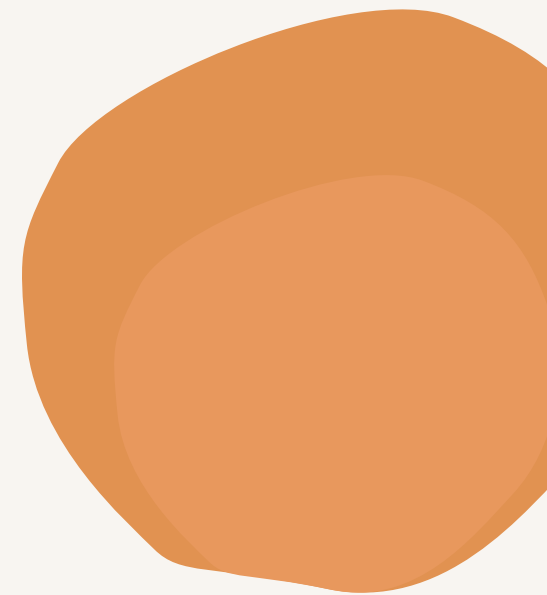
Psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojinin çalıştığı konulardan biri. Zor durumlar karşısında adeta bir hacıyatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneği olarak tanımlanıyor. Psikolojik sağlamlık, travma sonrası büyüme (veya gelişme) kavramına yakın olmakla birlikte aynı şey değil. Travma sonrası gelişme, travmalardan güçlenerek ve içgörü kazanarak, ilişkileri daha da kuvvetlendirerek çıkmayı ifade ediyor. Psikolojik sağlamlık ise, zor olaylar karşısında hemen toparlanmayı ve eski halinde dönmeyi ifade ediyor. Davut ve Yusuf peygamberlerin kıssaları birer “psikolojik sağlamlık” rneği.



Hayatımızda ilk defa karşılaştığımız bir terim belki de , "pandemi". Çoğumuzun adını yeni duyduğu bu terim, Covid -19 hastalığı ile gün yüzüne çıktı. Bizler bu dönemdeki davranışları anormal durumlara karşı verilen normal tepkiler olarak adlandırdırıyoruz. Özellikle sokağa çıkma yasağı ile başgösteren evde kalma ile ruhsal tepkilerimiz ve davranış örüntülerimiz değişti. Uyku alışkanlıkları, yeme davranışları, sosyal hayatımız bunlara örnek olabilir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık hepimiz için önem arz ediyor. Çünkü insan hayatta kalma içgüdüsünde psikolojik olarak güçlü olmak durumunda.

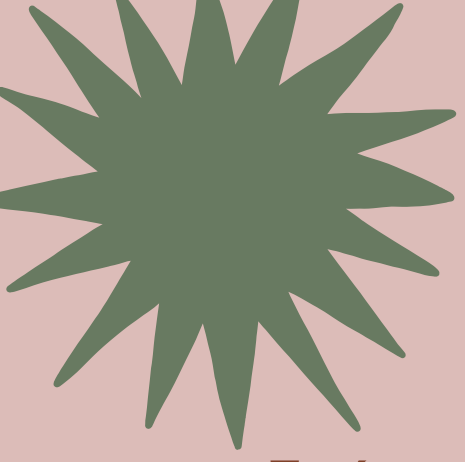


İnsan tecrübelerinin en çarpıcı yönlerinden biri, biyolojimiz ve çevre etkileşiminden dolayı hep değişim yaşıyor olmamızdır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlıkta en temel nokta, değişim halindeyken bazı bireylerin kendilerini yaşamın psikolojik, duygusal ve akademik gerçekleri için yetersiz hazırladıklarını düşünmesi ve bazılarının da bunlarla baş ettiklerini ortaya çıkarmasıdır.

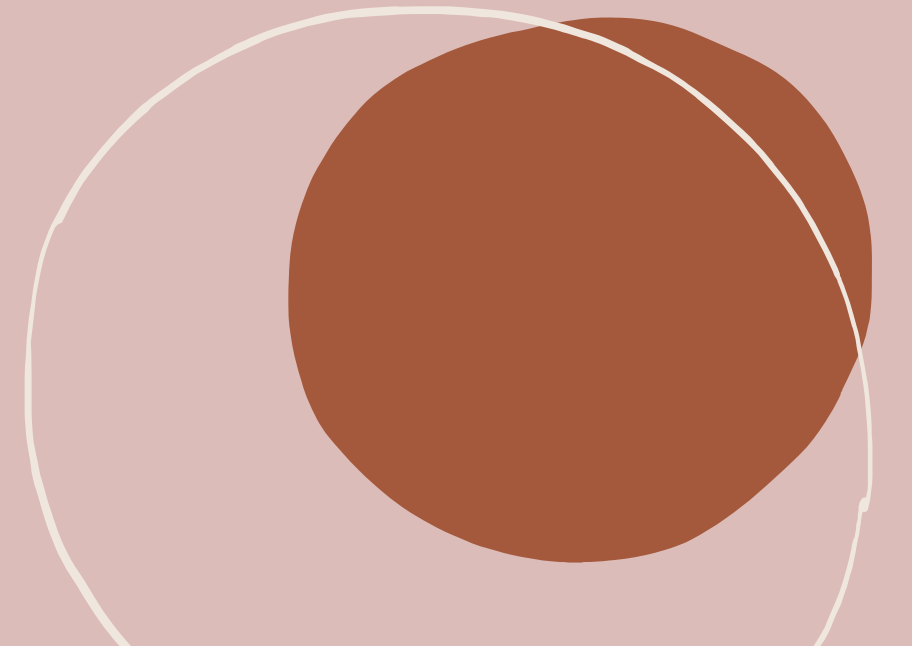


Okulumuz ÷lkemizde bir ilki gerçekleştirerek akademi ve hafızlık eğitimini bir arada y÷r÷ten devlet okulu olma özelliği taşıyor; hafızlığın engel değil destek olduğunu gözler önüne seriyor. Yetiştirdiği öğrenciler de psikolojik sağlamlık olarak üst düzeyde hayata atılıyor. Evde kalılan günlerde bu durumu fırsata çevirerek hafızlığını sağlamış ve akabinde hafızlık belgesini almış birçok öğrencimiz var.

Gelelim psikolojik
sağlamlığı yüksek
olan kişilerin
özelliklerine;



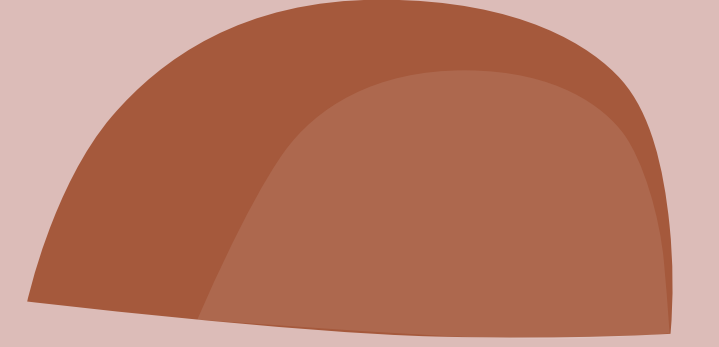
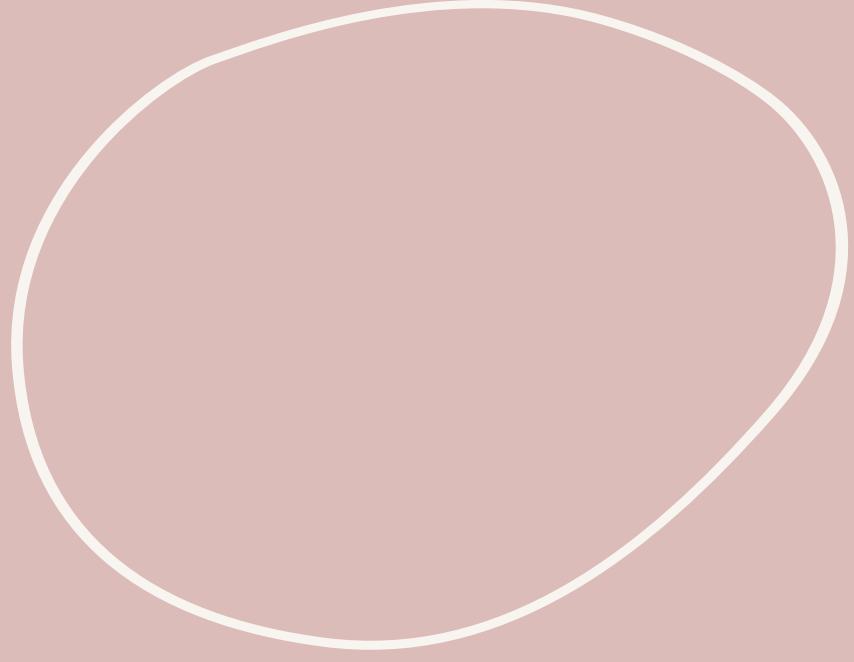
- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- Özyeterlilik, öz–denetim, öz–saygı, öz–güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu



- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,

- Maneviyat sahibi oldukları,
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- Ve başlarına gelen olayların geğici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

Yapılan araştırmalar dünya üzerinde hiçbir salgının 1,5 seneden daha uzun sürmediğini gösteriyor. Umarız bu dönem biran önce sona erer ve günlük rutinlerimize geri döneriz. Bu dönemde bizlere düşen psikolojik sağlamlığımızı muhafaza etmek ve tedbirlere uymaktan geçiyor.



MUSTAFA BÜYÜKKAPLAN İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Emrah KEBABCI

Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman

