

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



Psikolojik sağlamlığı; hani o ne kadar iteklense de yeniden ayağa kalkan hacıyatmazlara ya da ne kadar sıkarsak sıkalım yeniden eski haline dönen stres toplarına benzetebiliriz :)

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin; karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Sevgili gençler, Psikolojik Sağlamlılığınız Neden Güçlü Olmalı?

- Yaşantınızın henüz başlarındasınız bu yüzden olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığı yüksektir.
- Sosyal yaşamın parçası olduğumuzda her an keyfimizi kaçırarak olaylar olabilir.
- Okul ortamı sosyal ortam olduğundan zorlu süreçleri vardır.
- Başarılı olmak ve mutlu bir birey olmak için dayanıklı bir yapıya sahip olmak gerekir.

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Gençlerin Özellikleri



- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem çözme, dikkat ve uyum sağlama yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, özgüven 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 bilinmektedir

