

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ)

Karşılaşılan zorlukların ve çevresel streslerin üstesinden gelebilmek olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlamlıkla birlikte bireylerden karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilmesini, potansiyel zorluklara karşı ayakta kalabilmesini ve yeni koşullara uyum sağlamasını beklemekteyiz.



*zorluklara karşı mücadele etmemiz,  
psikolojimizin sağlamlığını gösterir...*

## NEREDE KALMIŞTIK ?

- \* Yaklaşık 18 ay aradan sonra okullarda yeniden yüz yüze eğitim siz değerli öğrencilerimiz için başladı. Bu süreçte hayatımızda bir çok şey değişti. Derslerimize online olarak evde devam ettik Ders çalışma tarzımızdan tutun; yemek yeme ve uyku düzenine kadar bir çok şey değişti.
- \* Şimdi arkadaşlarımızla birlikte yeniden yüz yüze eğitim alıyoruz. Yaşanan pandemi süreci bize bir çok şey öğretti... Bunlardan birisi de “Psikolojik Sağlamlık” ya da “Kendini Toparlama Gücü” kavramı. Bu kavramların neler olduğu hem de psikolojik sağlamlığımızı arttırmak için neler yapabileceğimize isterseniz hep birlikte bakalım.



KOCASINAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

📍 Fatih Mh. Ahmet Paşa Cd. Açık Sk. No:22 38010 Kocasinan / Kayseri

☎ 0 352 231 68 07 (Pbx)

🌐 [www.kocasinanram.meb.k12.tr](http://www.kocasinanram.meb.k12.tr)

✉ [169918@meb.k12.tr](mailto:169918@meb.k12.tr)

📱 [www.kocasinanram.meb.k12.tr](#)



**NEREDE KALMIŞTIK?**

**YENİDEN SINIFLARLA  
BULUŞUYORUZ...**

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLÜ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Kendi kaynaklarının neler olduğunu ve yapabileceklerinin farkındadırlar.
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yetenekleri gelişmiştir.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır. Hayattan kopuk değillerdir.
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerklik algıları gelişmiştir.
- Duygularının farkında olup onları bastırmazlar. Hatta duygularını kontrol edebilirler ve düzenleyebilirler.
- İyimser kişilerdir. Kendilerini oldukları gibi kabul ederler ve kendileri ile barışık insanlardır.
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri ve onların pozitif yanlarını görmeye çalışan insanlar oldukları görülmüştür.



### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL GÜÇLENDİRİRİZ?

- Kendinize ve çevrenize karşı iyimser bir tutum sergileyin.
- Olumlu ve esnek bakış açısı ile olaylara karşı verdiğiniz tepkileri değiştirebilirsiniz.
- 8 saat uyku, dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve benzeri öz-bakım becerileri psikolojik dayanıklılığınızı güçlendirir.
- En zor durumlarda size nelerin iyi geldiğini tespit etmeye çalışın. Sizi zorlu zamanlarda ayağa kaldıranın ne olduğuna odaklanın. Güçlü yanlarınızı tespit etmeye çalışın.
- Bir arkadaşla sohbet etmek, kitap okumak ya da film izlemek gibi size iyi gelecek günlük alışkanlıklarınızı belirleyin.
- Aileniz ve yakın çevreniz ile sosyal ilişkilerinizi güçlendirin.
- Olumsuz bir durumla baş başa kaldığınız zaman bu durumun yakında geçeceğini düşünün.
- Sosyal ilişkilerin güçlü olması da psikolojik sağlık için gerekli koşullardan biri olduğunu unutmayınız!

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZ NEDEN GÜÇLÜ OLMALI ?

- Yaşantınızın henüz başlarındasınız. Bazen neşe verici bazen üzücü her gün bir çok olayla karşılaşyoruz. İsteddiğimiz bir çok şey bizim istediğimiz gibi sonuçlanmayabiliyor. Ya da pandemi gibi bizim elimizde olmayan olaylar gelişebiliyor.
- Yaşanan bu olumsuz durumlardan en az yarayla kurtulabilmemiz için psikolojik sağlamlığımızın yüksek olması gerekmektedir.
- Okul ortamı sosyal bir ortam olduğundan zorlu süreçleri vardır.
- Başarılı olmak ve girişimci bir birey olmak için dayanıklı bir yapıya sahip olmak gerekir.
- Meslek sahibi olduğumuzda problem çözme becerisine sahip olmamız gerekir.

