

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

REHBERLİK  
SERVISİM

"Ne zaman ki güçlü olmak, tek çare olarak kalır; o zaman anlarsın ne kadar güçlü olduğunu."

" Bob Marley "



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



Psikolojik dayanıklılık, bireyin günlük yaşamını etkileyen önemli bir özellik ve stresle başa çıkmada gerekli bir beceri olarak kabul edilmektedir. Stresle uygun şekilde başa çıkamadığımızda, uzun dönemde yaşamdan zevk alamama ve sosyal yaşamdan uzaklaşma gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir.

Psikolojik sağlamlık olumsuz geri bildirimlerin hayal kırıklığı ile başa çıkmaya, zorluk ve engellerle mücadeleyi göze almaya yardımcı olur. Psikolojik sağlamlık, sorunların çözümü konusunda sonuç verecek olumlu ve anlamlı yaklaşımı sağlar, kişiyi başarılı kılacak motivasyonu ve zihinsel süreçleri harekete geçirir. Seligman yaklaşımını insanın yaratıcılık, umut, cesaret, bilgelik, sorumluluk gibi olumlu taraflarına odaklamıştır. Seligman'ın yaklaşımının temelinde insanlarda hata, kusur ve yanlışlara; toplumda da yolunda gitmeyen konulara odaklanmak yerine, sıraladığımız özelliklerden yola çıkarak olumlulara ve iyi olana odaklanmak vardır. Böylece daha mutlu ve etkin insanlar, verimli kurumlar ve daha iyi işleyen bir toplum yaratmanın mümkün olduğuna inanılır.

## Konfor alanından yüksek performans çıkmaz.

### Psikolojik Sağlamlığı Güçlü Kişiler Şu Özellikleri Gösterirler.

- Zorlayıcı görevler ile başa çıkmak için kendine güven duymak
- Şimdi ve gelecek için başarılı olacağına inanmak
- Hedefine ulaşmak için direnç göstermek
- Problemler karşısında esnek davranmak ve uyum göstermek.

Bu özelliklere sahip bir kişi iş hayatında potansiyeli ölçüsünde yüksek performans gösterir. Böyle bir çalışan dış koşullar zorlamasa da daha iyisini yapmak için üzerine düşeni yapar, çalıştığı kuruma bağlılık gösterir; bedensel, zihinsel ve duygusal olarak kendini yaptığı işe adar. Bütün bunlar bir bakıma olumlu tutumun hayata yansımından başka bir şey değildir.

## ÖZ YETERLİLİK

Öz yeterlilik kişilerin bir işi yaparken başaracakları konusunda temel inanç düzeyidir. Öz yeterlilik motivasyon üzerinde doğrudan etkilidir. Öz yeterliliği yüksek insanlar konfor alanın dışına çıkmayı göze alır, ek sorumluluklar üstlenir, bunun sonucunda da doğal olarak beceri ve potansiyellerini geliştirir. Öz yeterlilik kişinin yetkinlikleri ile değil, genel yeterlilik algısıyla ilişkilidir. Bu algının temelinde kişinin geçmişinde üstesinden geldiği zorluklar ve aştığı engellerle ilgili yeterlilik duygusu vardır. Bu nedenle performans ve öz yeterlilik arasında güçlü bir ilişki vardır.

## UMUT

Umut, gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olmaktır. Umut insanları hedefe odaklayan ve hedefe ulaşmak için alternatif yollar bulmaya yönelten enerjinin kaynağıdır. İyimserlik ve umudu birbirinin yerine kullananlar vardır. Umuttan söz ederken eylem, yöntem ve amaç (hedef) bileşenlerini içine alması gerekir. Umut bir yönüyle amaca odaklanmayı, diğer yönüyle o amaca ulaşmak için seçilecek yolu ve yöntemi içine alır. Umudun gerçekçi olması için mutlaka öncelikle plan sonra da eylem içermesi gerekir.

## OLUMLU TUTUM

Olumlu tutum enerjiyi olmuş ve yaşanmış ve geride kalmış olana değil; olacak olana ve ileriye odaklamaktır. Çünkü enerji nereye koyulursa hayat orada gelişir. Olumlu tutum içinde olanlar şikâyet etmek, kendini, dış koşulları veya başkalarını suçlamak ve olumsuz olaylara takılıp kalmak yerine sorunun içindeki fırsata odaklanırlar. Olumlu tutuma sahip olan kişi, bu koşullarda kendisini nasıl geliştireceği, bu süreçten nasıl güçlenerek çıkabileceği, bu süreyi kendisine yararlı yeterlilikler geliştirmek için kullanabileceği üzerine kafa yorar. Burada önemli olan düşüncenin olmuş ve değiştirilmesi mümkün olmayana mı, yoksa olacak ve değiştirilebilecek olana mı odaklandığıdır.



İnsanlar potansiyellerini ve psikolojik sağlıklarını sorumluluk alarak geliştirir. Güçlülerle mücadele etmek, zorlukların üstesinden gelmek, başarısız olunca geri çekilip değerlendirme yapmak ve soruna bir başka açıdan yaklaşmak insanları yılmaz kılar. Yılmazlık ve mücadele özelliği kişinin gelecekte çıkacak sorunlardan çekinmemesini sağlar ve onların üstüne gitme cesareti verir.

## YILMAZLIK

Yılmazlık bir zorluk ve sıkıntılı bir durumla mücadeleden sonra eski haline dönmek olarak tanımlanabilir. Yılmaz insanlar karmaşık durumlar ve güçlüklerle yaptıkları mücadeleden gelişerek çıkarlar. Bu özellik dayanıklılık, direnç, esneklik gibi kişiliğe ait psikolojik ve fizyolojik nitelikleri içine alır. Güçlülerle mücadele etmek, zorlukların üstesinden gelmek, başarısız olunca geri çekilip değerlendirme yapmak ve soruna bir başka açıdan yaklaşmak insanları yılmaz kılar. Yılmazlık ve mücadele özelliği kişinin gelecekte çıkacak sorunlardan çekinmemesini sağlar ve onların üstüne gitme cesareti verir. Bunun sonucunda kişi yetenek, beceri ve sınırlarını tanır, kendisiyle barışık yaşamaya başlar ve riskleri gerçekçi değerlendirmesi mümkün olur. Yılmaz insanların en önde gelen özelliği duygularını yönetebilmeleridir. Yılmazlık hedef ve başarıya odaklanarak mücadeleden vazgeçmeme becerisidir.

## Psikolojik Sağlamlığınızı Artırmak İçin

**Meşgul Olun!**  
BOŞ DURMAYIN

Zihin yüksek düzeyde bir şeylerle meşgul olmadığında, küçük kaygıların onu işgal etmesi fazla gecikmez. Herhangi bir şey yapmayan kişi ufak tefek dertleri tekrar tekrar çığır durur.

Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevrenizle vakit geçirmeye çalışın.

**Sosyalleşin**  
ARKADAŞLARINIZLA  
ZAMAN GEÇİRİN

**Spor Yapın**  
EGZERSİZ YAPIN

Sağlığınıza dikkat edin. Sağlıklı beslenmek için özen gösterin ve uyku düzeninize dikkat edin. Egzersiz yapmak fiziksel sağlığınıza iyi geleceği gibi beyin sağlığınıza ve psikolojinize de iyi gelecektir.

Değiştiremeyeceklerinize değil, değiştirebileceklerinize odaklanın. Gelecek ile ilgili umudunuzu kaybetmeyin. Yaşadığınız zorlukların geçici olduğunu ve bunun üstesinden gelebileceğinizi düşünün.

**Olumlu Düşünün**  
BAKIŞ AÇINIZI  
DEĞİŞTİRİN

**Uzak Durun**  
OLUMSUZ  
HABERLERDEN

Olumsuz haberlerden uzak durmaya çalışın. Sosyal medya kullanımına dikkat edin.