

# Psikolojik Sağlamlık: Beş Temel Boyut



Olumsuz  
yaşantıların  
üstesinden  
gelmek



Uyum sağlama  
ve kendini  
düzenleme



Kendini  
toparlama



Sıradan sihir

Ruh sağlığı ve  
iyilik hâli



## Olumsuz Yaşantıların Üstesinden Gelmek

Özellikle kriz ve travma durumları gibi meydan okuyucu olumsuzlukların üstesinden gelmek hatta var olan kapasitenin üzerine çıkarak gelişim göstermek kendini toparlama gücü kavramının en temel boyutudur.



## Uyum Sağlama ve Kendini Düzenleme

Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örseleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek kavramın bir diğer temel özelliğidir.



## Sıradan Sihir

Bu tanımlamayla psikolojik sağlamliğın her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2001). Olaęanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.



## Ruh Sağlığını Korumak

Bireyin depresyon, kaygı, TSSB gibi ruh sağlığı problemleri yaşamaması ya da ruh sağlığı sorunlarını daha yönetilebilir düzeyde yaşaması psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık bireyi ruh sağlığı sorunlarından uzak tutan ve tampon görevi gören bir etkiye sahiptir.



## Kendini Toparlamak

Travmadan sonra ayađa kalkmak,  
zor durumdan kurtulup toparlanmak  
ve iyi oluřun temel çizgisine  
dönebilmek kavramın anahtar  
bileřenlerinden biridir.



# Risk ve Koruyucu Faktörler

