

Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özelliğten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

“psikolojik sağlamlık”, belli insanların sahip olduğu, diğerlerinin olmadığı bir özellik değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve başedebilir hale dönüştüren “geliştirilebilir” bir özelliktir.

## PSİKOLOJİK SAGLAMLIK

Kendini toparlama gücü ve yılmazlık

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

"Yaşamak için bir nedeni olan, neredeyse her nasıla dayanabilir." (Nietzsche)



“Genç bir ağacın yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağacın büyüme süresince söz konusu yara ağacın gövdesine oranla küçük kalır. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaranın zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur.”  
Prof. Dr. Peter Levine