**Psikolojik Sağlamlık Nedir: Duygusal Dayanıklılığı Yüksek Kişilerin 14 Özelliği**

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar… Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlık veya duygusal dayanıklılık

**Psikolojik Sağlamlık nedir?**

Psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojinin çalıştığı konulardan biri. Zor durumlar karşısında adeta bir hacıyatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneği olarak tanımlanıyor. Psikolojik sağlamlık, travma sonrası büyüme (veya gelişme) kavramına yakın olmakla birlikte aynı şey değil. Travma sonrası gelişme, travmalardan güçlenerek ve içgörü kazanarak, ilişkileri daha da kuvvetlendirerek çıkmayı ifade ediyor. Psikolojik sağlamlık ise, zor olaylar karşısında hemen toparlanmayı ve eski halinde dönmeyi ifade ediyor. Yüzüklerin Efendisindeki Frodo’nun ve Harry Potter’ın hikayeleri, Davut ve Yusuf peygamberlerin kıssaları birer “psikolojik sağlamlık” örneği.

**Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişilerin Özellikleri**

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin,

Kendi kaynaklarının farkında olduğu,

Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,

Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,

Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven 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,

Maneviyat sahibi oldukları,

Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,

Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,

Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırırken, yalnızlık psikolojik sağlamlık için bir risk faktörü. Ailede kayıpların olması, düşük sosyo ekonomik düzey, kötümser olmak, problemleri kişisel almak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, kendini sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, “Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek” temel inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak, psikolojik sağlamlığı düşürüyor.

Psikolojik sağlamlık yıllar içinde değişebilen, artıp azalabilen bir özellik. Pozitif psikolojinin kurucusu Martin Seligman, özellikle Amerikan askerlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirmek için programlar hazırlamış. Psikolojik sağlamlığı geliştirmek için yapılabilecek en önemli şeylerden biri amaç belirlemek ve bu amaca ulaşmak için bebek adımları ile denemeler yapmak.

Karşımıza çıkan psikolojik ve duygusal dayanıklılık teorilerinin çoğu kendi içinde belli bir mantık temeline oturmakla birlikte, hemen hemen tüm teorilerin birkaç noktada birleştiklerini görüyoruz. Buna göre psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler üç ortak karakter özelliğine sahip. Bunlar; gerçeği olduğu gibi kabul etmek; hayatın anlamlı olduğuna dair, dört elle sarıldıkları birtakım değerlerle desteklenen güçlü bir inanç beslemek ve doğaçlama hareket etmek konusunda esrarengiz bir beceriye sahip olmak.

Gerçeği olduğu gibi kabul etmek, ortada yaşamsal bir tehdit olduğunda güçlü ve dayanıklı yapan şeyin gerçeği kabul etmek ve tedbir almak olduğunu ifade ediyor. İnsanın yaşadığı hayata anlam vermesi, psikolojik sağlamlığın ikinci önemli unsuru. Psikolojik sağlamlıkta üçüncü temel unsur ise, elde olanlarla yeni şeyler üretme becerisi. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin zor zamanlarda bir refleks gibi çözüm üretebildiği gözlenmiş.

Psikolojik ve duygusal açıdan dayanıklı kişilere bunu nasıl başardıkları sorulduğunda genellikle şu cevabı veriyorlar: “Yapmak zorundaydım. Başka seçeneğim yoktu.” Bu insanlar gösterdikleri dayanıklılığa kendileri de şaşırıyor. Yukarıda anlattıklarımın ışığında psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir beceri olduğunu söyleyebilirim.

Bu beceri başınıza zor bir olay gelmeden önce, hayatınızın geneline yaymış olduğunuz alışkanlıklarınızla ilgili. Yaşama bakış açınız, kendinizle konuşma biçiminiz, hayata verdiğiniz anlam, olayları olduğu gibi kabul edebilmeniz ve “kurban” rolüne bürünmeden çözüme odaklanmanız, zor olaylar karşısında psikolojik olarak sağlam kalabilmeniz için çok önemli. Beklenmeyen zorlayıcı olayların hayatın bir gerçeği olduğu düşünüldüğünde, psikolojik sağlamlığınıza yatırım yapmak yerinde olacaktır.