

Gaziosmanpaşa
Rehberlik ve Araştırma Merkezi



ramses

MART 2024



PSİKOLOJİK

SAGLAMLIK

gaziosmanpasa_ram 

istanbulgopram 

<https://gopram.meb.k12.tr> 

ÇİNDEKİLER

Giriş	3
Psikolojik Sağlık	4
Psikolojik Sağlık Tanımı	5
Psikolojik Sağlamlığın Özellikleri	6
Psikolojik Sağlık Boyutları	8
Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	15
Risk Faktörleri	16
Koruyucu Faktörler	17
Psikolojik Sağlık Modelleri	18
Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı İnşa Etmek	31

ÇİNDEKİLER

Psikolojik Olarak Sağlam Çocukların Özellikleri _____	35
Psikolojik Sağlamlığı Geliştirme _____	38
Psikolojik Danışmanların Psikolojik Sağlamlıklarını Güçlendirme _____	40
Psikolojik Sağlamlığın Olumlu Sonuçları _____	42
Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar _____	43
Psikolojik Sağlamlık Ölçekleri _____	57
Kaynakça _____	65



GİRİŞ

Merhaba değerli RAMSES okurları. Gaziosmanpaşa Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik Hizmetleri Bölümü olarak yeni sayımızla tekrar sizinle birlikteyiz. Bu sayımızda rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanından faydalı olabileceğini düşündüğümüz yazılarla sizlerle buluşuyoruz. Güncel gelişmeleri takip ederek hazırlamaya çalıştığımız yazılarımız umarım sizler için faydalı olur.

Dergimizin hazırlanmasında emeği geçen tüm arkadaşlarımıza gönülden teşekkür ediyoruz.

Gaziosmanpaşa Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Rehberlik Hizmetleri Bölümü

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Hakan AKDEMİR

Psikolojik Danışman

Psikolojik sağlamlık terimi insanı ilgilendiren birçok alanda kullanılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramı 1975-1986 yılları arasında şirket idarecileri üzerinde yapılan çalışmada psikolog Suzanne Kobasa tarafından ilk kez kullanılmıştır (Durak, 2002).

Psikolojik sağlamlık terimi Latince "*esnek olma*" anlamına gelen "*resiliens*" kökünden gelmekte ve bir maddenin elastik olmasını ve asıl olan şekline kolayca dönebilmesi durumunu ifade etmektedir (Greene, 2002).

Psikolojik sağlamlık terimi yaşamda karşılaşılan tüm güçlükler ve stres durumlarına rağmen bu durumlar karşısında esnek, sağlam ve güçlü durabilme, bu zorlu yaşantılara karşı uyum sağlayabilme, motivasyon gibi becerilerle hayata olan umudu devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Arslan, 2015).





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK TANIMI

Psikolojik sağamlık terimi teorisyenler tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağamlığı Murphy (1987), bir çocuğun stresle başa çıkması ve travmadan kurtulması veya iyileşmesiyle ilintili olan genel bir kavram olarak açıklamıştır.

Ramirez (2007), psikolojik sağamlığı hastalıktan, depresif duygu durumundan, değişimlerden veya kötü deneyimlerden hızlıca iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme, incindikten veya gerildikten sonra eski iyi durumuna kolayca geri dönebilme elastikiyeti olarak tanımlamıştır.

Masten (2014), psikolojik sağamlığı bireyin işlevselliğini, varlığını veya gelişimini tehdit eden risklere karşı başarılı şekilde pozitif uyum sağlama gücü olarak tanımlamıştır.

Wolin ve Wolin (1993), psikolojik sağamlığı geri sıçrama, zorluklara katlanma ve kendini onarma kapasitesi olarak değerlendirmektedir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖZELLİKLERİ

Psikolojik sağlamlığın özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

1. Psikolojik sağlamlık doğuştan gelen bir nitelik değildir, kazanılmış ve gelişime uygun bir niteliktir.
2. Psikolojik direnç durağan değil aktif bir süreçtir.
3. Bir insanın psikolojik sağlamlık düzeyini ortaya koyabilmek için hayatındaki sorunlarla ve zorluklarla yüzleşmesi, sonra bu sorunlara uyum sağlaması ve tüm olumsuz yaşantılara rağmen hayatının farklı bölümlerinde başarılı olması gerekir.
4. Koruyucu faktörler psikolojik sağlamlıkta önemli bir faktördür.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖZELLİKLERİ

Psikolojik sağlamlığın özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

5. Kavramın başlangıçta hastalık temelli olduğu düşünüldü ancak daha sonra bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda hasta olmasalar bile geliştirilebileceği gösterildi.

6. Psikolojik sağlamlık, yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş etmeyi ve yeni koşullara uyum sağlamayı destekler.

7. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, empati kurmayı bilen, özdenetim sunan, gerçekçi, kendine ve başkalarına saygı duyan, güvenilir ve strese dayanıklı kişilerdir (Gürkan, 2006).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BOYUTLARI

Kobasa (1979) birbiri ile iç içe geçmiş olan ve üç boyuttan oluşan psikolojik sağlamlığın boyutlarının; bağlanma, denetim ve meydan okuma olduğunu aktarmıştır (Terzi, 2005).

Bağlanma

Psikolojik sağlamlık teorisine göre bağlanma, süregelen yaşam olaylarına dahil olma eğilimini göstermektedir.

Amaç duygusunu, bireyin kendisini anlamasını ve anlamlandırmasını yansıtmaktadır.

Bireyler kim olduklarını ve hayatlarında ne yaptıklarını anlamayı bağlanma duygusu ile bulmaya çalışmaktadırlar.

Bireylerin stres yaratan durumlarda kaçma-kaçınma tepkisi yerine harekete geçmeyi tercih etmektedirler (Holt vd., 1987).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BOYUTLARI

Kobasa (1979) birbiri ile iç içe geçmiş olan ve üç boyuttan oluşan psikolojik sağlamlığın boyutlarının; bağlanma, denetim ve meydan okuma olduğunu aktarmıştır (Terzi, 2005).

Denetim

Psikolojik sağlamlığın denetim boyutu, bireylerin yaşamlarındaki birçok durumu etkileyebileceğine olan inançlarını anlatmakla birlikte bireylerin yaşamlarındaki durumları değiştirebileceklerine yönelik düşünce ve eylemleri de içermektedir (Holt vd., 1987).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BOYUTLARI

Kobasa (1979) birbiri ile iç içe geçmiş olan ve üç boyuttan oluşan psikolojik sağlamlığın boyutlarının; bağlanma, denetim ve meydan okuma olduğunu aktarmıştır (Terzi, 2005).

Meydan Okuma

Psikolojik sağlamlığın bu boyutu, bireylerin değişime olan inancını anlatmaktadır.

Değişim bireylere gelişmeleri için fırsat sunmaktadır.

Bunu da bireyler yaşamlarında normal kabul etmektedirler.

Meydan okuma, bireylerin yeni bir şeyler denemelerini ve bunlardan hoşlanmalarını, kendilerine güvenmelerini ve iyimser bakış açısını içermektedir.

Meydan okuma bir değişim sonucu ortaya çıktığından bireylerin esnekliğini de güçlendirmektedir.

Psikolojik olarak sağlam bireyler, esnek, problem çözen ve zamanı etkili kullanan bireylerdir (Holt vd., 1987).

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK BOYUTLARI

Fribog ve arkadaşları (2005) ise psikolojik sağlamlığın altı boyutunun olduğunu ifade etmektedir (Çetin ve Basım, 2011). Bu altı boyut şu şekilde açıklanmaktadır:

Kendilik Algısı

Bireyin kendini keşfetmesini ve ilk olarak kim olduğuna dair duygu ve düşüncesini, öz güvenini, kendine yetmesini, öz saygı ve sevgisini, hayattan beklentisini ve ümidini ifade etmektedir.

Kendilik algısı gelişmiş olan kişiler kuvvetli ve güçsüz yönlerinin farkında olup negatif bir durumla karşılaştıkları zaman olayları pozitif yönden inceleyerek daha ılımlı ve yapıcı çözümler üretebilecek yaklaşımda bulunurlar (Budak, 2015).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BOYUTLARI

Fribog ve arkadaşları (2005) ise psikolojik sağlamlığın altı boyutunun olduğunu ifade etmektedir (Çetin ve Basım, 2011). Bu altı boyut şu şekilde açıklanmaktadır:

Gelecek Algısı

Bireyin gelecekle ilgili iyi ya da kötü bir öngörüye sahip olabilmesidir.

Gelecek algısı bireyin geleceğe dair beklentileriyle ilgili bir fikir vermekle birlikte olaylara pozitif yönde yaklaşmak psikolojik sağlamlığın oluşumunda etkin bir rol oynamaktadır.

Pozitif bir gelecek algısına sahip bireyler ılımlı ve pozitif isteklerde bulunarak gelecekle ilgili ümitli olabilmektedirler (Çetin ve Basım, 2011).

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK BOYUTLARI

Fribog ve arkadaşları (2005) ise psikolojik sağlamlığın altı boyutunun olduğunu ifade etmektedir (Çetin ve Basım, 2011). Bu altı boyut şu şekilde açıklanmaktadır:

Yapısal Stil

Bireyin kendisine olan güvenini, kuvvetli yönlerini, kendi kontrol ve düzenini sağlayabildiği özelliklerini içermektedir.

Yapısal stil, bireyin rutin iş ve işlemlerini yapabilme, planlama ve organize etme kabiliyetiyle alakalıdır.

Sosyal Yeterlilik

Bireyin insani olarak toplum içinde değer görüp görmediğiyle alakalı bir kavram olup sosyal ilişkilerdeki başarısını, sosyal dönüşümünü ve sosyal etkinliklerde bulunma isteğini ifade etmektedir (Basım ve Çetin, 2011).

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK BOYUTLARI

Fribog ve arkadaşları (2005) ise psikolojik sağlamlığın altı boyutunun olduğunu ifade etmektedir (Çetin ve Basım, 2011). Bu altı boyut şu şekilde açıklanmaktadır:

Aile Uyumu

bireyin en yakın çevresinde bulunan kişilerle olan iletişimi olarak ifade edilir.

Bireyin ailesinden gördüğü desteği ve ailesiyle olan işbirliğini göstermektedir.

Bireyin hayatında kendisine yardımcı olan, kendisini yönlendiren ve her durumda destek olan bir ailesinin olması psikolojik sağlamlık açısından oldukça önemli bir etkidir.

Sosyal Kaynaklar

Bireyin sosyal ilişkilerini ifade etmektedir (Çetin ve Basım, 2011).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Psikolojik sağamlık bireysel, ailesel ve çevresel ilişkilerden etkilenmektedir.

Psikolojik sağamlıkta kişiler önce risk faktörlerine maruz kalırlar ve ardından koruyucu faktörler sayesinde riskli durumun ortaya çıkardığı istenmeyen etkilere iyi bir şekilde uyum gösterirler.

Psikolojik sağamlığı etkileyen risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlıkta ele alınabilir (Aksoy, 2022).

Koruyucu faktörler incelendiğinde ise birçok alt boyut olduğu fark edilmiştir. Mevcut alt boyutlar incelendiğinde ortaya üç temel başlık çıkmıştır. Bu temel başlıklar bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörlerdir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).



RİSK FAKTÖRLERİ

Bireysel risk faktörleri; cinsiyet, zor kişilik, prematüre doğum, süreğen hastalıklar, güvenli olmayan bağlanma, özgüven sorunu, bilişsel, dil veya motor alanındaki zedelenmeler, ihmal ve istismar, sosyal ilişki becerilerindeki yetersizlikler, davranım bozukluğu ve madde kullanım bozukluğudur.

Ailesel risk faktörleri; anne-babanın psikopatolojisi, erken yaşta anne-baba olma, anne babanın ayrılması, ölümü, aile ile çocuk arasındaki uyumsuzluk, yetersiz ebeveynlik, çocuğun istismarı, anne-baba arasındaki çatışma, ebeveynlerin madde kullanması ve ebeveyn işsizliğidir.

Çevresel risk faktörleri; yoksulluk, toplumsal şiddet, akran reddi, bir yakının kaybı, savaş ve doğal afet gibi toplumsal travmalar, evsizlik, okul düzeyindeki stresli ve travmatik olaylar, çocuğun duygusal, fiziksel ve cinsel istismarı, düşük akademik başarı, kırsal alanda yaşamak ve toplumun gelişmişlik seviyesidir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

KORUYUCU FAKTÖRLER



Bireysel koruyucu faktörler; zekâ, akademik başarı, arkadaş edinebilme, güvenli bağlanma, problem çözme becerilerine sahip olma, kolay mizaç, cinsiyet, özgüven, öz-denetim, hayata dair gerçekçi beklentilere sahip olma, pozitif düşünce, affedicilik, sosyal uyum ve sağlıklı fiziksel gelişimdir.

Ailesel koruyucu faktörler; ailenin yapısı, ebeveyn çocuk arasındaki destekleyici ilişki, ailenin net beklentiler içinde olması, ailenin tutarlı disipline sahip olması, ailenin çocuklarını koruma işlevi, ailenin yeterli sosyoekonomik düzeye sahip olması ve fiziksel şiddet yerine iletişim temelli disiplin ortamı oluşturmasıdır.

Çevresel koruyucu faktörler; yetenek ve ilgilerin geliştirilmesi ve toplum hayatına katılım için yapılan rehberlik, pozitif normlar, fiziksel ve psikolojik güvenlik, erken öğrenme için destek, akran desteği, etkili toplumsal kaynaklar, zorbalığı azaltan okul politikaları, aile ve okul arasındaki pozitif ilişki ve bu ilişkiyi destekleyici öğretmenler, okul rehberlik ve danışma merkezleridir (Aksoy, 2022).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Wolin ve Wolin Modeli

Wolin ve Wolin (1993) psikolojik sağlamlığı yüksek olan danışanlarla çalışmaları ve deneyimlerini ele alarak modellerini oluşturmuşlardır.

Steven Wolin, önceki çalışmalarında danışanların nasıl iyileşeceğine odaklanırken daha sonraki çalışmalarında danışanlarının sahip olduğu güçlü yönlerine yönelmiştir.

Wolin özellikle danışanlarının olumsuzluklara rağmen, iyileşmelerine yardımcı olan özelliklerini ortaya koymuştur.

Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin, insanların gösterdiği sağlam davranışları gruplandırmış ve bu davranışlara "Yedi Sağlamlık Davranışı" adını vermişlerdir (Thomsen, 2002).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Wolin ve Wolin Modeli

Yedi Sağlık Davranışı şunlardır:

1. İçgörü: Sorunlu ve karmaşa durumların ortaya çıkarılması.
2. Bağımsızlık: Sorunlu bir durumdan zarar görmemek için duygusal ve fiziksel olarak uzaklaşmak.
3. İlişkiler: Huzur, destek ve sevgiyi sağlayan bireylerle ilişkiler kurmak.
4. Girişim: Bireylerin oluşan umutsuzlukla savaşmakta ilk adımı atması.
5. Yaratıcılık: Bireylerin olumsuzluğu farklı sanat dalları ile anlatılması.
6. Mizah: Bireylerin espri yaparak, gülerек sorunlarını azaltması.
7. Ahlak: Kişinin çevresinde "kötülükler" olsa da içini "iyilik" duygusu ile dolduran "bilgiye dayanan" vicdanının olması (Wolin ve Wolin, 1993).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Benard Modeli

Benard (1991) psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanların, doğuştan ve çevreden kazandıkları bireysel özelliklere sahip olduğunu düşünmüştür.

Bu özellikler doğuştan gelen ve sonradan kazanılan özelliklerdir. Mevcut özellikler aşağıda sıralanmıştır:

Mizacın sakin olması,

Diğer bireylerden olumlu tepkiler alma becerisine sahip olma,

Empati davranışlarına sahip olma,

Etkili ve etkin iletişim becerilerine sahip olma,

Mizah ve espri anlayışına sahip olma,

Gelişmiş kendisiyle uyumlu kimlik duygusuna sahip olma,



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Benard Modeli

Benard (1991) psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanların, doğuştan ve çevreden kazandıkları bireysel özelliklere sahip olduğunu düşünmüştür.

Bu özellikler doğuştan gelen ve sonradan kazanılan özelliklerdir. Mevcut özellikler aşağıda sıralanmıştır:

Bağımsız davranışlarda bulunma yeteneği,

Sağlıksız çevre, birey ve durumlardan uzaklaşabilme yeteneği,

Belirli amaç ve beklentileri gerçekçi şekilde ortaya koyma,

Problem çözme ve karar verme becerilerini elde bulundurma olarak nitelendirmiştir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Weinstein'in Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein'in (1991) beklenti iletişimleri modelinde bireylerden beklenenler açıklanmış ve bireylerin üzerinde olumlu bir etki oluşturmak için bazı değişikliklerin yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Bunlar:

1. Öğretim Programı: Öğrenciler katılımları için teşvik edilmelidir.
2. Grup Çalışmaları: Farklı ilgi alanlarına hitap eden çeşitli aktivitelere yer verilmelidir.
3. Ölçme ve Değerlendirme: Ölçme değerlendirme sisteminde Çoklu Zeka'nın göz önünde bulundurulduğu, çeşitli yaklaşım ve öğrenme stillerine yer verilmelidir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Weinstein'in Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein'in (1991) beklenti iletişim modeli bireylerden beklenenler açıklanmış ve bireylerin üzerinde olumlu bir etki oluşturmak için bazı değişikliklerin yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Bunlar:

4. Motivasyon: İş birliğine yönelik stratejilere ve ilgiye dayalı motivasyona yer verilmelidir.

5. Öğrenmede Sorumluluk Almak: Öğrenciler derse katılım için cesaretlendirilmeli ve karar vermede söz sahibi olmaları konusunda onlara imkan sunulmalıdır. İlave olarak bireysel ilişkiler kurulmalı ve bu ilişkilerde bireysel farklılıklara saygı duyulmalıdır (Weinstein, 1991; Benard, 1993).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlık Kuramı

Benson'a (1989) göre psikolojik sağlamlıkta odaklanılması gereken nokta özelliklerin kazandırılması unsurudur.

Bu kurama göre birey ne kadar çok olumlu özelliğe sahipse riskli davranışlarda bulunma ihtimali o kadar düşük olacaktır (Thomsen, 2002).

Bu özellikler; sosyal iletişimin olumlu olması, problem çözme becerisine sahip olma, öz yeterlik, karar verme becerisine sahip olma, amaç sahibi olma, empatik olma, destekleyici iletişimidir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Richardson Sağlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı

Sağlamlık ve sağlamlığın meta kuramı; Richardson, Niger ve Kumpfer (1990) tarafından geliştirilmiştir.

Kuramda birey biyolojik, psikolojik ve manevi bir denge noktasından hareketle bedenini zihnini, ruhunu içinde bulunan ana odaklamıştır.

Kuramın altında yatan nokta psikolojik sağlamlığın bireyin sahip olduğu enerji ve bireyin kaynaklarıyla ilişkilendirilmesidir (Özkan, 2021).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Kobasa Arabuluculuk Modeli

Psikolojik sağlamlık, kullanılan aktif başa çıkma stratejileri sayesinde zorlu yaşam olayını olumlu şekilde atlatıp bu yaşanan olayı da kazanılmış bir fırsat olarak görebilme becerisidir (Kobasa, 1979).

Birey problem durumundan uzaklaşmaya çalışmak yerine problemi çözmeye odaklanırsa olumsuz sonuçlanabilecek bu durum olumlu bir deneyim haline dönüşmüş olur.

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan birey yaşam etkinliklerinde etkili bir rolünün olduğunun bilincinde ve olayları kontrol edebileceğine dair bir inanca sahiptir ve değişmeyi gelişmenin ön koşulu olarak görmektedir (Bayraklı, 2010).

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Brown ve Rhodes'un Kuramsal Modeli

Bu kuramsal model, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin hangi faktörler tarafından nasıl ve neden arttığını açıklamaya yardım etmektedir.

Brown ve Rhodes'e (1991) göre psikolojik sağlamlık, işlev bozukluğundan kaçmayı değil sonrasında gelecek olan uyum durumunu içermektedir.

Bu sürecin ana dayanak noktası bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, aile yaşantıları, çevresel şartlardır.

Olumlu kişilik özelliklerine sahip olma, olumlu aile yaşantısı geçirme ve çevre şartlarının olumlu ve destekleyici olması bireyin psikolojik olarak sağlam olmasını sağlar (Brown ve Rhodes, 1991).



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Krovetz'in Psikolojik Sağlık Kuramı

Psikolojik sağlık üzerine geliştirilen bu kuram, bireyin yaşantısında var olan koruyucu faktörleri temel almaktadır.

Koruyucu faktörler her bireyde bulunmakla birlikte, bazı bireylerde daha yüksek bulunmaktayken bazı bireylerde daha düşük seviyede bulunmaktadır.

Güçlü ve etkili koruyucu faktörler zorluklarla mücadele etmede bireyleri avantajlı hale getirmektedir. Bu kurama göre, problem çözme ve sosyal yeterlilik becerileri, umut, bağımsızlık gibi kavramlar koruyucu faktörlerin temel bileşenleridir (Eryılmaz, 2012).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Masten, Best ve Garmezy'in Psikolojik Sağlık Kuramı

Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik sağlamlığın üç unsurunu; risk altındaki bireylerin zorlu yaşantılarına rağmen olumlu yönde sonuçlar vermesi, risk altındaki bireylerde mevcut dayanma becerisi ve travmatik yaşantı sonucu iyileşme süreci olarak ifade etmektedir.

Bireyin travmatik yaşantıların olumsuz atfedilen etkisini kırması ve zorluklarla başa çıkma yeteneğine sahip olması psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir (Rutter, 1987).

Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için bireyi zorlayacak travma, psikopatoloji gibi risk faktörleri ve bunlara karşı bireyin göstermiş olduğu uyum gerekmektedir (Newman, 2005; Richardson, 2002).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK MODELLERİ

Süreklilik Kuramı

Bu kurama göre psikolojik sağlamlığı geliştiren faktörlerden birisi de bireye yapılan destek ve çevreden gelen pozitif yaklaşımların sürekliliğidir.

Süreklilik kuramı, bireylerin yaşamlarında şefkatli ilişkiler, anlamlı katılım ve büyük beklenti fırsatlarını yaşayıp yaşamamalarını dikkate alır.

Bu önemli fırsatları yakalayan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişme olasılıklarının ve aynı zamanda başarılı olma durumlarının daha fazla olduğu bildirilmektedir (Wasonga, 2002).



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI İNŞA ETMEK

Çocuklarda psikolojik sağlamlığı inşa etmek için hem dış destek sistemleri hem de iç destek sistemleri işe koşulmalıdır.

Dış destek sistemlerini;
Bakım verenin ilgili ve sıcak tutumları,
Çocuğun çevresindeki rol modelleri,
Topluluk kaynakları ve
Çocuklar için destek grupları oluşturmaktadır.

İç destek sistemlerini;
Öz denetim,
Düşünme becerileri,
Özgüven,
Olumlu bakış açısı ve
Sorumluluk oluşturmaktadır.

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI İNŞA ETMEK

Bakım verenin ilgisi: Çocuklar ihtiyaçları karşılandığında ve kendilerini güvende hissettiklerinde kendi potansiyellerini en iyi şekilde açığa çıkarabilirler. Çocukların bakım veren tarafından desteklenmesi olumsuz durumların başarıyla üstesinden gelebilmesine, dünyayı keşfetmede kendisine güven duymasına yardımcı olur. Bakım verenle kurduğu bu ilişki aynı zamanda sonraki ilişkilerinin de temelini oluşturur. Çocuklar sevildiği ve kabul edildiği bir çevrede büyüdüğü zaman ileriki yıllarda diğer insanları sevmesi ve kabul etmesi daha kolay olur.

Olumlu rol modeller: Okul öncesi dönemde çocuklar çevrelerini taklit ederler bu nedenle olumsuz durumlar karşısında ebeveynlerin tutumu çok önemlidir. Çocuklar ebeveynlerin başa çıkma becerilerini kopyalarlar, ebeveynler zorluklar karşısında soğukkanlı olduklarında ve sakin kaldıklarında, çocuklara da zorluklarla başa çıkmanın doğru yolunu öğretmiş olurlar.



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI İNŞA ETMEK



Topluluk kaynakları: Yardım isteyebilme becerisi zihinsel sağlığın bir işareti olarak görülmektedir bundan dolayı psikolojik sağlamlığın en önemli unsurlarından biridir. Zor durumlar altında bireyin yardım isteyebileceği, güvenebileceği bir ailesi, arkadaş grubu veya inanç grubu olması koruyucu faktör görevi görmektedir, bu sebepten psikolojik sağlamlığın dış destek sistemlerinden birisidir.

Öz denetim: Çocukların duygularını, eylemlerini ve düşüncelerini kontrol edebilme becerisidir. Bu beceri çocukların hedefe ulaşmada ve bir işi bitirmede gerekli sabrı göstermesini sağlar ve hayal kırıklıkları ile baş edebilmesini kolaylaştırır.

Düşünme becerileri: Olaylara verilen tepkiler, bireylerin düşünme şeklinin bir yansımasıdır. Olumsuz olaylarla karşı karşıya kalındığında başkalarını veya kendimizi suçlamak basit bir tepki olarak kabul edilir. Psikolojik olarak sağlam olmak bunun yerine, olay karşısında sakin kalmayı ve olaya farklı bakış açılarıyla yaklaşmayı içermektedir.



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI İNŞA ETMEK

Özgüven: Sorunlar karşısında çocuğun bunların üstesinden gelebileceğine dair kendine yönelik tutumunu içerir. Devam eden sorunlar karşısında çocuğun kendine olan inancı, sorunu çözmek için onu motive eder.

Olumlu bakış açısı: Olumlu bakış açısı olumsuz durumları yönetebilme inancına destek olur. Bu sayede çocuklar olumsuzlukların üstesinden gelebileceğine dair bir umuda sahip olur.

Sorumluluk/katılım: Okul öncesi dönemde çocuklara başarabilecekleri görevler verme hem aile hayatına hem de okul hayatına aktif olarak katılmasını sağlama, çocuğun güçlü-zayıf yönlerini keşfetmesine ve yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olur. Ayrıca benlik saygısını ve kendine güvenini artırır (Kishalı, 2022).

PSİKOLOJİK OLARAK SAĞLAM ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

Psikolojik olarak sağlam çocuklar, yüksek benlik saygısı, yeterlilik duygusu, iç kontrol odağı ve yeni deneyimlere açıklık, kişilerarası, sözlü ve problem çözme becerileri gibi belirli özelliklere sahiptir. Ayrıca, bu çocuklar başarı için sağlıklı beklentiler ve uzun vadeli hedefler koyar; gelecek hakkında iyimserdirler ve faaliyetlerde bulunmakla ilgilenirler (Kärkkäinen vd., 2009).

Uluslararası Dayanıklılık Projesi, bir çocukta psikolojik sağlamlığı gösteren 15 maddelik basit bir kontrol listesi kullanır:

1. Çocuk onu tamamen koşulsuz olarak seven birine sahiptir.
2. Çocuğun ev dışında yaşça daha büyük, sorunları ve duygularını anlatabileceği bir kişi vardır.
3. Çocuk kendi başına bir şeyler yaptığı için övülür.
4. Çocuk, gerektiğinde ailesinin orada olacağına güvenebilir.
5. Çocuk, benzemek istediği birini tanır.



PSİKOLOJİK OLARAK SAĞLAM ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

Psikolojik olarak sağlam çocuklar, yüksek benlik saygısı, yeterlilik duygusu, iç kontrol odağı ve yeni deneyimlere açıklık, kişilerarası, sözlü ve problem çözme becerileri gibi belirli özelliklere sahiptir. Ayrıca, bu çocuklar başarı için sağlıklı beklentiler ve uzun vadeli hedefler koyar; gelecek hakkında iyimserdirler ve faaliyetlerde bulunmakla ilgilenerler (Kärkkäinen vd., 2009).

Uluslararası Dayanıklılık Projesi, bir çocukta psikolojik sağlamlığı gösteren 15 maddelik basit bir kontrol listesi kullanır:

6. Çocuk her şeyin yoluna gireceğine inanır.
7. Çocuk, kendisini sevdiren sevecen şeyler yapar.
8. Çocuk, görüldüğünden daha büyük bir güce inanır.
9. Çocuk yeni şeyler denemeye isteklidir.
10. Çocuk yaptığı şeyi başarmayı sever.
11. Çocuk, yaptıklarının, olayların nasıl ortaya çıktığı konusunda bir fark yarattığını hisseder.



PSİKOLOJİK OLARAK SAĞLAM ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

Psikolojik olarak sağlam çocuklar, yüksek benlik saygısı, yeterlilik duygusu, iç kontrol odağı ve yeni deneyimlere açıklık, kişilerarası, sözlü ve problem çözme becerileri gibi belirli özelliklere sahiptir. Ayrıca, bu çocuklar başarı için sağlıklı beklentiler ve uzun vadeli hedefler koyar; gelecek hakkında iyimserdirler ve faaliyetlerde bulunmakla ilgilenerler (Kärkkäinen vd., 2009).

Uluslararası Dayanıklılık Projesi, bir çocukta psikolojik sağlamlığı gösteren 15 maddelik basit bir kontrol listesi kullanır:

12. Çocuk kendini beğenir.
13. Çocuk bir göreve odaklanabilir ve onunla kalabilir.
14. Çocuğun espri anlayışı vardır.
15. Çocuk bir şeyler yapmak için planlar yapar (Daniel ve Wassell, 2002).





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRME

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (2012) psikolojik sağlamlığı geliştirme stratejileri olarak sunduğu bazı öneriler aşağıda sıralanmıştır:

Olumlu ilişkilere sahip olmak: Empati ve anlayış düzeyi yüksek insanlarla iletişim kurmak psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine katkı sağlar. Kişiler karşılaştığı olumsuz durumlarda yalnız kalmayı seçenek olarak görse de, anlayışlı bireylerle bağlantıya geçmek faydalı olabilir.

Sağlıklı yaşam biçimi oluşturmak: Doğru beslenme düzeni, etkili uyku hijyenine sahip olmak, düzenli egzersiz ve spor yapmak kişilerin güçlendirilmesi konusunda etkilidir.

Manevi duygulara yönelmek: Dua, meditasyon gibi uygulamalar, umutların geri kazanılmasına ve olumlu duyguların oluşmasına olanak sağlayabilir. Aynı zamanda yardım kuruluşlarında gönüllü olmak, ihtiyaç sahibi kişilerin ve arkadaşların ihtiyaç anından yanında bulunmak ve onları desteklemek kişilerin direncini artıran hususlardandır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRME

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (2012) psikolojik sağlamlığı geliştirme stratejileri olarak sunduğu bazı öneriler aşağıda sıralanmıştır:

Sağlıklı düşünceler geliştirmek: Stresli bir olay ile karşılaşıldığında onu değiştirmek mümkün olmasa da ona karşı verilen tepkiyi değiştirmek mümkün olabilir. Bu yüzden bireyler karşılaştıkları olumsuz duygular içerisinde boğulmak yerine çözüm oluşturabilecek seçeneklere düşüncelerinde yer vermelidir.

Değişikliği kabul etmek: Değiştirilmeyecek durumları kabul etmek, değiştirilebilecek durumların görünmesine ve odaklanılmasına olanak sağlar. Umutlu bakış açısını korumak psikolojik sağlamlık için önemlidir.

Psikolojik destek almak: Psikolojik rahatlama için profesyonel destek almak direnci artırmak konusunda önemlidir.

AMERICAN
PSYCHIATRIC
ASSOCIATION



PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARINI GÜÇLENDİRME

Kaynaklarda psikolojik danışmanların psikolojik sağlımlıklarını korumaları ve güçlendirmeleri için şu önerilerde bulunulmuştur:

Bir psikolojik danışman öz bakımına önem vermeli ve kendine iyi bakmalıdır.

Bir psikolojik danışman kendisini mutlu edecek, kendisine huzur verecek veya heyecandıracak pozitif anlamda enerjik hissetmesini sağlayacak kaynaklara sahip olmalıdır (arkadaş, hobi, tatil, alışveriş).

Bir psikolojik danışman yaptığı işin bir fark yarattığını bilmelidir ve bu anlamda bir farkındalığa sahip olmalıdır.

Bir psikolojik danışman danışanları ile empati kurarken dengeli olmayı öğrenmelidir.

Bir psikolojik danışman sınırlılıklarının farkında olmalı ve mesleki çalışmalarında elde ettiği küçük başarılarla mutlu olmayı bilmelidir.



PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARINI GÜÇLENDİRME

Kaynaklarda psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıklarını korumaları ve güçlendirmeleri için şu önerilerde bulunulmuştur:

Bir psikolojik danışman olumsuz çalışma ortamına, kötü koşullara ve yeterli imkana sahip olmadığı zamanlarda yaratıcı olabilmeli ve kendi imkanlarını en iyi şekilde kullanabilmelidir.

Bir psikolojik danışman fiziksel sağlığına dikkat etmelidir. Fiziksel sağlığını besleyecek beş faktöre özen göstermelidir. Bunlar: egzersiz, iyi uyku, özenli beslenme, meditasyon, rahatlama aktiviteleri, sevgi ve şefkattir.

Bir psikolojik danışman mesleki hayatı içerisinde sürekli üretken olmalı ve kendi benliğini geliştirmeye çalışmalıdır.

Bir psikolojik danışman kendi tercihlerine uygun eğlenceli, keyif alabileceği aktivitelere zaman ayırabilmelidir (Akgün, 2022).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN OLUMLU SONUÇLARI

Bireylerin karşılaştığı risk faktörleri ile sahip oldukları koruyucu faktörler arasındaki etkileşimin neticesinde elde ettiği psikolojik sağlık sonucunda ortaya çıkan sosyal ya da akademik alandaki çıktılar olumlu sonuç olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlık süreci sonrasında oluşan olumlu sonuçlar:

- Gelişim görevlerinin tamamlanması,
- Akademik ve sosyal olarak başarılı olma,
- Sosyal uyum ve sosyal yeterlilik,
- Yakın arkadaşlık ilişkilerinde başarılı olma,
- Olumlu ruh sağlığı,
- Olumlu ilişkiler,
- Daha az psikopatolojik belirti,
- Daha az davranış problemi,
- Suçtan uzaklaşma,
- Mutluluğun artması,
- Duygusal denge,

Yaşam doyumunun artması olarak maddelenmektedir (Gökçen, 2015; Masten ve Reed, 2002).



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Aksoy (2022) araştırmasında üniversite mezunu annelerin psikolojik sağlıklarını daha yüksek bulmuştur. Anasınıfına devam eden çocukların anaokuluna devam eden çocuklara kıyasla psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğunu ve babası emekli olan çocukların ise psikolojik sağlıklarının düşük olduğunu bulmuştur. Ayrıca annelerin psikolojik sağlıkları arttıkça çocukların akademik destek becerileri ve psikolojik sağlıkları da artmaktadır.

Koçhan (2021) araştırmasında Psikolojik Sağlık Psikolojisi Programının 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını ve okula bağlanma düzeylerini arttırdığını buna karşın okul tükenmişliğini azalttığını ortaya koymuştur. Bu etkinin 2 ay süreyle de devam ettiğini bulgulamıştır.

Tatarer (2020) araştırmasında Psikolojik Sağlık Programının baba kaybı yaşamış 12-14 yaş aralığındaki çocuklar üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve Toplam Güçlük puanında anlamlı düşmelerin yaşandığı sonucuna ulaşmıştır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Akar (2018) araştırmasında Psikolojik Sağlık Programının yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini arttırmada anlamlı etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Karakuş (2020) araştırmasında aile içi şiddete maruz kalma ile psikolojik sağlık arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kurt Akkoyun (2020) araştırmasında psikolojik sağlık ile algılanan sosyal destek, ebeveyn birlikteliği, arkadaş ilişkileri ve ebeveynin arabulucu oluşu arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca psikolojik sağlık ile depresyon, anksiyete, stres, ihlal, kaçınma, aşırı tepkisellik ve duygusal problemler arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak aileden algılanan sosyal desteğin, arkadaş ilişkilerinin, hiperaktivitenin, depresyonun, anksiyetenin, stresin ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunun bireylerin psikolojik sağlamlığını yordadığı bulunmuştur.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Yalım (2007) araştırmasında psikolojik sağlamlığın üniversiteye uyumu pozitif anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile öğrencilerin uyum puanları arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Akyol Kol (2023) araştırmasında psikolojik sağlamlığın algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur. Ayrıca öz-duyarlılığın psikolojik sağlamlığı pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Elmas (2023) araştırmasında pedagoğların psikologlara ve sosyal hizmet uzmanlarına göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu ve mesleki tükenmişlik ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Öner (2023) araştırmasında kız çocuklarının erkek çocuklarına kıyasla psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğretmenlerin mesleki kıdemleri azaldıkça öğrencilerin psikolojik sağlıklarının arttığı tespit edilmiştir.

Temiz (2023) araştırmasında erkek öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını kadın öğretmenlere kıyasla daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Öğretmenlerin öz-yeterlik inançlarının psikolojik sağlığı anlamlı olarak yordadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Başar (2023) araştırmasında spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öz-yeterliğin psikolojik sağlığı anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kaçar (2022) araştırmasında erkek öğretmenlerin kadınlara kıyasla ve evli olan öğretmenlerin bekar olan öğretmenlere kıyasla psikolojik sağlımlıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik sağlımlıkları ile yaşam becerileri arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

İnsan (2022) araştırmasında üniversite öğrencilerinin spor yapmalarının ve aylık gelirlerinin psikolojik sağlımlık üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca psikolojik sağlımlık ile stresle başa çıkma tarzı arasında da anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Baysal (2022) araştırmasında öğretmenlerin psikolojik sağlımlıkları ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif ilişki, yine psikolojik sağlımlıkları ile duygusal öz yeterlikleri arasında pozitif ilişki olduğunu bulgulamıştır. Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri arttıkça psikolojik sağlımlıklarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Akgün (2022) araştırmasında psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlikleriyle başa çıkmada psikolojik sağlıklarının farklı işlevselliklerde etkili olduğunu bildirmişlerdir.

Soylu (2022) araştırmasında ihmal ve istismar durumları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca demokratik ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arıkan (2022) araştırmasında üniversite öğrencilerindeki problemlili cep telefonu kullanımı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile duygusal öz-yeterlik arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak psikolojik sağlamlığın cinsiyet ve anne baba ile yaşama durumuna göre anlamlı farklılaştığını bulgulamıştır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Topbaş (2022) araştırmasında otizm spektrum bozukluğu tanısı alan bir çocuğa sahip yaşı küçük olan ebeveynlerin psikolojik sağlımlıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kısaca yaş arttıkça psikolojik sağlımlığın azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Üvey (2022) araştırmasında psikolojik sağlımlığın gelir durumuna göre anlamlı farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca psikolojik sağlımlığın siber zorbalıkla baş etme becerileri üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Subaşı (2022) araştırmasında öğretmen adaylarının psikolojik esneklikleri ve öz-duyarlılıkları ile psikolojik sağlımlıkları arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Açıkgöz (2022) araştırmasında ebeveynlerin psikolojik sağlıklarının eğitim düzeylerine ve ekonomik durumlarına göre anlamlı farklılaştığını ortaya koymuştur.

Kalıncı Dünya (2022) araştırmasında özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerle çalışan öğretmenlerin öz yeterlik inançları arttıkça psikolojik sağlıklarının da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Demir Şahin (2022) araştırmasında özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca özel yeteneğe sahip kız öğrencilerin psikolojik sağlıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Buna karşın erkek öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Yavaş (2021) araştırmasında ortaokul öğrencilerindeki akran zorbalığı davranışları ile psikolojik sağlık düzeyleri ve yaşam doyumları arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Özen (2021) araştırmasında psikolojik sağlık ile sınav kaygısı arasında negatif yönlü ilişki tespit etmiştir. Araştırmada 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının 7. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Keskin (2019) araştırmasında ortaokul öğrencilerinde olan dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü ilişki tespit etmiştir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Özen (2019) araştırmasında ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlımlıkları ile demokratik ebeveyn tutumları arasında pozitif; otoriter ebeveyn tutumları arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Yıldırım (2019) araştırmasında BİLSEM'e giden öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları ile aileden, öğretmenden ve arkadaştan algıladıkları sosyal destekleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca özel yetenekli öğrencilerin öz-yeterliklerinin ve algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik sağlımlıklarının anlamlı yordayıcıları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın (2019) araştırmasında lise öğrencilerindeki kariyer karar verme güçlüğü ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Nas (2019) araştırmasında lise öğrencilerinin toplam sportmenlik puanları ile psikolojik sağlımlıkları arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Gürkan (2018) araştırmasında ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlımlıkları ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasında pozitif; otomatik düşünceler arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Aktaş (2018) araştırmasında ortaokul öğrencilerindeki internet ve oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlımlıkları arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Toplu (2017) araştırmasında şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları ile empatik eğilimleri ve öz-yeterlikleri arasında pozitif ilişki tespit etmiştir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Ekinci (2017) araştırmasında aile işlevleri sağlıklı olan Suriyeli lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Topbay (2016) araştırmasında ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucuna ulaşmıştır.

Ak (2016) araştırmasında ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile duygusal zekâları arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Yaşar (2015) araştırmasında Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu bulgulamıştır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Yılmaz (2021) araştırmasında helikopter ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Akpınar (2021) araştırmasında akademik algısı yüksek olan ergenlerin okul içindeki psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca psikolojik sağlık ile heyecan arayışı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kaygısız (2019) araştırmasında ergenlerin psikolojik sağlıkları ile boyun eğici davranışları arasında negatif yönlü ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Tilim (2019) araştırmasında ergenlerin duygularını ifade etme düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bozkurt (2019) araştırmasında ergenlerin sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki olduğunu buna karşın psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Cerit (2018) araştırmasında sosyal beceri geliştirme eğitiminin psikolojik sağlamlık üzerinde artırıcı etkisinin olduğunu bulgulamıştır.

Han (2018) araştırmasında ergenlerin psikolojik sağlamlıkları arttığında iyilik hali düzeylerinin de arttığını ortaya koymuştur.

Mete (2017) araştırmasında öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin, sosyal bağlılık düzeyinin ve mizahın psikolojik sağlamlığı pozitif bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEKLERİ

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

Uyarlayan: Gökmen Arslan

Yıl: 2015

Madde Sayısı: 12

Kimlere Uygulanır: 11-16 Yaş Arası Çocuklar

Kaynak: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(16), 1-12.

Aile Yılmazlık Ölçeği

Geliştiren: Hatice Bayraklı, Sema Kaner

Yıl: 2010

Madde Sayısı: 37

Kimlere Uygulanır: Yetişkin (Ebeveynler)

Boyutlar: Mücadelecilik, Öz-Yetkinlik, Yaşama Bağlılık, Kontrol

Kaynak: Aile yılmazlık ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenirligi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(2), 47-66.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEKLERİ

Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlık Ölçeği

Uyarlayan: Saide Özbey

Yıl: 2019

Madde Sayısı: 36

Kimlere Uygulanır: Okul Öncesi Çocuklar

Boyutlar: İletişim Kurma, Öz-kontrol, Atılganlık, Duygusal İstikrar, Görev Yönelimi, Keşfetmekten Hoşlanma

Kaynak: Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (PERİK) Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 756-786.

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu

Uyarlayan: Şerife Işık, Mehmet Berkay Özünlü, Nazife Üzbe Atalay

Yıl: 2019

Madde Sayısı: 10

Kaynak: Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu (KTGÖ-KF): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Studies*, 14(1), 103-119.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEKLERİ

Psikolojik Sağlık için Koruyucu Faktörler Ölçeği

Geliştiren: Halil Ekşi, Füsun Ekşi, Çiğdem Tanko, Osman Hatun

Yıl: 2021

Madde Sayısı: 15

Boyutlar: Aile, Akran, Kişisel

Kaynak: Psikolojik Sağlık için Koruyucu Faktörler Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(1), 16-29.

Psikolojik Sağlık Tutum Beceri Ölçeği

Uyarlayan: Atanur Akan, Timuçin Aktan

Yıl: 2020

Madde Sayısı: 40

Boyutlar: Bağımsızlık/Girişimcilik, İlgörü/Yaratıcılık, İlişkiler/Değerler, Mizah

Kaynak: Psikolojik Sağlık Tutum Beceri Ölçeğinin (PSTBÖ) uyarlaması: Geçerlilik güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 665-679.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEKLERİ

Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği

Uyarlayan: Cem Ali Gizir, Gül Aydın

Yıl: 2006

Madde Sayısı: 41

Boyutlar: Okul-içi İlişkilerde İlgi ve Yüksek Beklentiler, Okul-içi Etkinliklere Katılım, Çevresel İlişkilerde İlgi ve Yüksek Beklentiler, Çevresel Etkinliklere Katılım, Arkadaş Grubundaki İlgi, Arkadaş Grubundaki Yüksek Beklentiler, Ev-içi İlişkilerde İlgi, Ev-içi Yüksek Beklentiler, Ev-içi Etkinliklere Katılım

Kaynak: Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.

Akademik Yılmazlık Ölçeği

Uyarlayan: Şahin Kapıkıran

Yıl: 2012

Madde Sayısı: 6

Kaynak: Validity and reliability of the academic resilience scale in Turkish high school. *Education*, 132(3), 474-484.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEKLERİ

Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği

Geliştiren: Gökmen Arslan

Yıl: 2015

Madde Sayısı: 21

Boyutlar: İlişkisel Kaynaklar, Bireysel Kaynaklar, Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar

Kaynak: Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Düşük sosyoekonomik örnekleme geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.

Duygusal Yılmazlık Ölçeği

Uyarlayan: Gülşah Kurtoğlu, Süleyman Doğan

Yıl: 2016

Madde Sayısı: 19

Boyutlar: Hassasiyet, İyileşme-Düzelme, Bozulma

Kaynak: Duygusal yılmazlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *FSM İlimi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 8, 223-239.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEKLERİ

Ergen Psikolojik Sağlık Ölçeği

Geliştiren: Sefa Bulut, Uğur Doğan, Yunus Altundağ

Yıl: 2013

Madde Sayısı: 29

Kimlere Uygulanır: 14-17 Yaş Arası Ergenler

Boyutlar: Aile Desteği, Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum, Mücadele Azmi, Empati

Kaynak: Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and Reliability Study. *Suvremena psihologija*, 16(1), 21-32.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Uyarlayan: Fatih Çetin, Nejat Basım

Yıl: 2011

Madde Sayısı: 33

Boyutlar: Yapısal Stil, Gelecek Algısı, Aile Uyumu, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik, Sosyal Kaynaklar

Kaynak: Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEKLERİ

Yılmazlık Ölçeği

Geliştiren: Uğur Gürkan

Yıl: 2006

Madde Sayısı: 50

Kimlere Uygulanır: Üniversite Öğrencileri

Boyutlar: Güçlü Olma, Girişimci Olma, İyimser Olma, İletişim, Öngörü, Amaca Ulaşma, Lider Olma, Araştırmacı Olma

Kaynak: Resiliency scale (RS): scale development, reliability and validity study. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.

Yetişkin Yılmazlık Ölçeği

Uyarlayan: Firdevs Savi-Çakar, Mehmet Ali Çakır, Zeynep Karataş

Yıl: 2014

Madde Sayısı: 25

Boyutlar: Özyeterlik, Aile ve Sosyal Ağlar, Azim, İç Kontrol Odağı, Başa Çıkma ve Uyum

Kaynak: Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 22-39.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEKLERİ

Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği

Uyarlayan: Özlem Kararırmak

Yıl: 2007

Madde Sayısı: 25

Kimlere Uygulanır: Depremzedeler

Boyutlar: Kişisel Yeterliliğe Sıkı Sıkıya Sarılma, Olumsuz Duyguları Hoş Görebilme, Tinselliğe Eğilim

Kaynak: *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study.* Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Uyarlayan: Tayfun Doğan

Yıl: 2015

Madde Sayısı: 6

Kaynak: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, A. C. (2022). *Okul öncesi öğrencilerin ebeveynlerinin psikolojik sağlamlıklarının yordayıcısı olarak Covid-19 ile başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. Doktora Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akgün, A. (2022). *Psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Karma desen çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akpınar, İ. (2021). *Ergenlerde oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve heyecan arayışı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aksoy, H. P. (2022). *Annelerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ve akademik destek becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve saldırganlıkla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Akyol Kol, H. (2023). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumları ile öz-duyarlılık açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arıkan, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı ile duygusal yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

KAYNAKÇA

- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Aydin, F. (2019). *Lise öğrencilerinin kariyer karar verme güçlükleri ile psikolojik sağlıklarını arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Basım, D. ve Çetin, D. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (22), 1-12.
- Başar, M. (2023). *Spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baysal, B. (2022). *Pandemi sürecinde öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. OR: Northwest Regional Educational Laboratory, Portland.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Brown, W. K. ve Rhodes W. A. (1991). *Why some children succeed despite the odds*. New York: Praeger Publishers.
- Budak, G. (2015). *Psikolojik dayanıklılık ve örgütsel adalet algısının örgütsel vatandaşlık davranışı üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

KAYNAKÇA

- Cerit, E. (2018). *Sosyal beceri geliştirme eğitim programının ergenlerin psikolojik sağlık ve duygusal zeka düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Çetin, D. F. ve Basım, D. H. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 13(3), 79-94.
- Daniel, B. ve Wassell, S. (2002). *Assessing and promoting resilience in vulnerable children I (The early years)*. London: Jessica Kingsley.
- Demircioğlu, H. ve Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Demir Şahin, Ö. (2022). *Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ekinci, D. (2017). *Suriyeli lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Elmas, B. T. (2023). *Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğünde çalışan uzmanların psikolojik sağlamlıkları, iş doyumları ve mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

KAYNAKÇA

- Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, S. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Han, T. Ş. (2018). *Ergenlerin iyilik halleri, arkadaşlık kalitesi ve psikolojik sağlamlık arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Holt, P., Fine, M. J. ve Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.
- İnsan, F. (2022). *Üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kalınıcı Dünya, A. (2022). *Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerle çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Karakuş, C. (2020). *Aile içi şiddete maruz kalma ile zorbalık, kendini susturma davranışı, psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiler: Stresle başa çıkma tarzları ve arkadaşlık kalitesinin düzenleyici rolleri*. Yüksek Lisans Tezi. Çankaya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

KAYNAKÇA

- Kärkkäinen, R., Rätty, H. ve Kasanen, K. (2009). Parents perceptions of their child's resilience and competencies. *European Journal of Psychology of Education, 24*(3), 405-419.
- Kaygısız, F. (2019). *Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Kışalı, Z. (2022). *Annelerin duygu sosyalleştirme davranışları ile okul öncesi dönem çocuklarının 21.yy. becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kobasa, S. C. (1979). Stresli yaşam olayları, kişilik ve sağlık: Dayanıklılık üzerine bir araştırma. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 37*(1), 1-11.
- Koçhan, K. (2021). *Psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve okula bağlanma düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kurt Akkoyun, F. S. (2020). *Türkiye'de yaşayan Suriyeli çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlık*. Yüksek Lisans Tezi. İbni Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Masten A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development, 85*(1), 6-20.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*(4), 425-444.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

KAYNAKÇA

- Mete, C. (2017). *İzmir'de yaşayan Roman ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının algılanan sosyal destek, mizah kullanımı ve sosyal bağlılık düzeylerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. *The Invulnerable Child*, 101.
- Nas, H. (2019). *Lise öğrencilerinde sportmenlik, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.
- Öner, Ş. (2023). *Okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal bilgiyi işleme becerileri ile motivasyon ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen, D. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ş. (2021). *Sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Ramirez E. R. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Richardson, G. E. (2002). The meta theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S. ve Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

KAYNAKÇA

- Soylu, D. (2022). *3-6 yaş arası çocukları olan annelerin çocukluk çağı travmaları, çocuk yetiştirme tutumları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Subaşı, A. R. (2022). *Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Tatarer, Z. (2020). *Çocuk ve ergenler için psikolojik sağlamlık programı'nın baba kaybı yaşamış çocukların psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İbni Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Temiz, S. R. (2023). *Öğretmenlerin özyeterlik inançlarının psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Tilim, E. (2019). *Ergenlerde madde bağımlılığından korunmaya ilişkin özyeterlik ile akran baskısı, kendini ifade edebilme becerisi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Topbaş, M. (2022). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip ailelerin bakım verme yükleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki*. KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toplu, A. (2017). *Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

KAYNAKÇA

- Üvey, D. (2022). *Lise öğrencilerinin siber mağduriyeti, siber zorbalıkla başa çıkma becerileri ile psikolojik sağlamlık ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Walonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: Perpetuation theory approach. *Gender Issues*. 43-54.
- Weinstein, R. (1991). Expectations and high school change: Teacher researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.
- Wolin, S. J. ve Wolin, S. (1993). *The resilient self-how survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yavaş, H. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı davranışları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yıldırım, Ö. (2019). *Bilim ve sanat merkezlerine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, H. (2021). *Özel yetenekli ergenlerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumunun psikolojik sağlamlık düzeylerine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.