

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
(RESİLENCE)**



Akay AKGÜN

Berna DEMİROĞLU BAYDUR

Sümeyye ÖZÇOBAN ÇAKIR

DİYARBAKIR

-Kasım 2020-

1. Psikolojik sağamlık nedir?

İçinde bulunduğumuz yüzyılda dünya üzerinde meydana gelen doğal afetler, salgın hastalıklar, savaşlar ve farklı olumsuzluklar çocukların, bireylerin, ailelerin ve toplumların yaşamını ve geleceğini etkileyerek tehdit oluşturmaktadır. Dolayısıyla insanlığın gelişimine ve refahına yönelik oluşan tehdit sonucunda ortaya çıkan küresel endişeler psikolojik sağamlık kavramına yönelik ilginin artmasını sağlamıştır (Masten, 2014). Nitekim psikolojik sağamlık ülkemizde yürütölen rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında belirlenen genel düzeyde hedeflerden birisi olmuştur. Bu kapsamda yapılan bu çalışma ile okullarda görev yapan psikolojik danışmanların psikolojik sağamlık ile ilgili yapmak istedikleri çalışmalara katkı sunulması amaçlanmaktadır.

Psikolojik sağamlık kavramı; Latince “resiliense” kökünden türemiştir ve bir maddenin esnek bir yapıda olmasını ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002; akt., Gizir, 2007). Psikolojik sağamlık travmatik olaylar, tehdit içeren durumlar, ailesel problemler ve ilişkiyel sıkıntılar, önemli sağlık problemleri, mesleki ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, kişinin uyum sağlama sürecidir (Tusaie ve Dyer, 2004). Diğer bir değişle psikolojik sağamlık, ağır ve riskli şartlara maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme yeteneğidir (Masten, 2001).

Kahvecioğlu (2016) psikolojik sağamlığı çevresel şartların bireyi zorlamasına, bireyin problemler yaşamasına, riskli durumlarla karşılaşmasına veya karşılaşma olasılığının yüksek olmasına rağmen onun bu zorluklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabildiğini gösteren bir kapasite olarak tanımlamaktadır. Diğer bir tanımda ise psikolojik sağamlık, önemli bir tehdit veya ciddi bir zorluğa karşı uyum sağlayabilme ve gelişim gösterebilmeyi ifade eden dinamik bir süreç olarak tanımlanmıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Psikolojik sağamlık, birey için risk veya tehdit teşkil edebilecek durumlar karşısında bireyin güçlü yönlerine ve koruyucu faktörlere odaklanarak olumlu sonuç alabilmeyi, gelişim gösterebilmeyi içermektedir (Masten, Herbers, Cutuli ve Lafavor, 2008)

Yapılan tanımlar incelendiğinde psikolojik sağamlığın karmaşık bir yapıya sahip olduğu ve araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanabildiği görölmektedir (Kim ve Im, 2014). Özetle psikolojik sağamlığı, risk teşkil eden zorlayıcı yaşam olayları ile başa çıkabilme gücü olarak tanımlamak yerinde olacaktır.

2. Risk faktörleri nelerdir?

Bireyin psikolojik sağamlığından bahsedebilmek için bir risk faktörünün söz konusu olması gerekir. Yani kişilerin yaşamını zorlayan, uyum süreci gerektiren, herhangi bir zorluk olması gerekir (Kandemir, 2019). Risk veya risk faktörü kavramı olayların veya durumların olumsuz olarak sonuçlanabilmesine dair bir öngörüyü ifade eder (Masten ve ark., 2008). Diğer bir değişle Risk, olumsuz sonuçlar doğurabilecek olayların yaşanma ihtimalini artıran durumlara ya da faktörlere maruz

kalmayı anlatmak için kullanılır (Şahin, 2014). Risk faktörleri, genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir (Gizir, 2007). Ancak farklı risk faktörlerinin farklı gelişim dönemlerinde daha belirgin olabileceği unutulmamalıdır (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999). İlgili literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlıkla ilgili risk faktörlerinin bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olarak sınıflandırıldığı görülmektedir.

Bireysel risk faktörleri; erken doğum (Masten ve Obrodoviç, 2006), erken cinsel aktivite (Durlak, 1998), genetik bozukluklar (Topbay, 2016), düşük zeka seviyesi, süreğen ya da psikolojik hastalığa sahip olma, madde kullanımı, düşük okul başarısı (Gizir, 2007; Yılmaz ve Öz, 2009), yetersiz sosyal beceri (Luthar ve ark., 2000) olarak sıralanabilir.

Ailesel risk faktörleri; ebeveynlerin boşanması veya ölümü, ebeveynlerin ilgisiz olması ve çocuğun ebeveyn sıcaklığından mahrum kalması, çocuğun ebeveynleri tarafından kötü muameleye maruz kalması, aile içi şiddet, psikolojik/süreğen rahatsızlığa sahip ebeveynin olması, bağımlılık yapıcı madde kullanan ya da suça karışmış anne babaya sahip olma, evlat edinilme (Masten ve Obrodoviç, 2006; Masten ve Ark., 2008; Luther ve Ark., 2000; Yılmaz ve Öz, 2009) olarak sıralanabilir.

Çevresel risk faktörleri; savaşlar, salgın hastalıklar, doğal afetler, evsizlik, dini ayrımcılık (Masten ve Obrodoviç,2006; Masten ve ark., 2008), suç ve şiddet oranı yüksek mahalleler (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000) olarak sıralanabilir.

3. Koruyucu faktörler nelerdir?

Risk faktörlerinin yanı sıra kişinin yaşadığı bir ya da birden fazla risk durumu karşısında onun sağlam kalmasına yardımcı olan, risk durumuna karşı verdiği tepkiyi değiştiren, düzenleyen ya da iyileştiren koruyucu faktörler bulunmaktadır. Luthar ve Cicchetti (2000) koruyucu faktörleri bireylerin problemlerle karşılaşması ve baş etmesi konusunda daha güçlü olmalarını sağlayan, zorlayıcı yaşam olaylarından olumsuz etkilenme riskini azaltan etmenler olarak ifade etmiştir. Koruyucu faktörler kişinin psikolojik sağlamlık açısından sahip olduğu artılardır (Kandemir, 2019). Diğer bir deyişle kişinin yaşadığı bir ya da birden fazla risk durumu karşısında sağlam kalmasına yardımcı olan, risk durumuna karşı güçlü tepkiler vermesini sağlayan, kişiyi iyileştiren faktörlerdir. İlgili literatür incelendiğinde koruyucu faktörler; bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere üç başlık altında ele alınmıştır.

Özer (2013) *bireysel koruyucu faktörleri;* yüksek bilişsel fonksiyon, psikolojik ve fizyolojik sağlık, dışadönük kişilik ve olumlu davranış ve problem çözümü için güçlü yetenekler, amaç ve gelecek odaklılık, olumlu kişisel algı, güçlü iletişim becerileri, empati olarak sıralamıştır. Yüksek benlik saygısı (Işık ve Çelik, 2020), yapıcı mizaç, olumlu kişilik özellikleri, (Taylor ve Thomas, 2002), yüksek öz yeterlilik, olumlu duygular (Arslan, 2015), yüksek yaşam doyumu ve mutluluk (Masten ve ark, 2008) diğer bireysel koruyucu faktörlerdendir.

Ailenin içinde bulunduğu koşullar, aile bireylerinin özellikleri gencin psikolojik sağlamlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir (Toprak, 2014). Bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olan *ailesel koruyucu faktörler*; olumlu rol model olan yetişkinlerle beraber olma, güvenli ve organize olmuş aile yapısı, sağlıklı aile öyküsü, yüksek kalitede bakım hizmeti verilmesi, ebeveynler ile güvenli bağlanma, olumlu ebeveyn tutumlarıdır (Özer, 2013).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili *Çevresel koruyucu faktörler* ise; güvenli topluluklar, ulaşılabilir sosyal servisler ve kurumlar, iyi komşuluk ilişkileri, okulda başarı, bir veya daha fazla öğretmenle olumlu ilişki, güçlü arkadaşlık ilişkileri (Özer, 2013), sosyal destek, okula bağlılık, (Turgut ve Eraslan Çapan, 2017; Işık ve Çelik, 2020), sağlıklı okul iklimi (Masten ve ark., 2008) şeklinde sıralanabilir.

4. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri

Psikolojik sağlamlık sadece doğuştan getirilen bir gizil güç değildir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler bazı ortak özelliklere sahiptir. Psikolojik sağlamlığın değişkenlik gösteren, geliştirilebilir ve dinamik bir yapıda olduğu düşünüldüğünde bu özelliklerin bir kısmın doğuştan getirilirken bir kısmı sonradan kazanıldığını söylemek yerinde olacaktır.

İyi iletişim becerilerine sahip olma, deneyimler sayesinde sosyal çevre aracılığıyla geliştirilen empati ve sevecenlik özelliği, kendisiyle ilgili espri anlayışına sahip olma, bağımsız hareket edebilme yeteneği, sağlıklı ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği, bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olma gibi özellikler de bireylerin sonradan kazanabileceği bazı özelliklerdir. Bu yeterliliklerin kazanımı bireylerin bilinçli çabasını gerektirmekte ve psikolojik yönden daha sağlam olmalarını mümkün kılmaktadır (Benard, 1991, Akt., Toprak, 2014).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, yapacakları davranışı sadece seçen değil, aynı zamanda davranışın önemine de inanan bireylerdir. Kendine güven duygusuna sahip, zorluklara meydan okuyan, durağanlıktan sonra değişimi kabul eden, stresli yaşam durumlarını; güvenliğini tehdit edici bir unsur olarak görmektense, kişisel gelişim için bir fırsat, öğrenmeye yönelik gerekli bir basamak olarak gören bireylerdir. Kendileri için önemli ve daha az önemli amaçları ayırt edebilmektedirler. Sağlamlık özelliği yüksek, enerjik kişiler; kendi kendini motive eden, başkalarıyla işbirliği halinde çalışmaktan hoşlanan, içsel kontrol odağına sahip bireylerdir (Özer, 2013; Öztörel, 2018).

5. Çocuklarda ve ergenlerde psikolojik sağlamlık

Çocuklar bir gelişim döneminden diğer bir gelişim dönemine doğru olgunlaşırken birçok değişiklik meydana gelir (Aslan, 2017). Gelişimsel açıdan psikolojik sağlamlık, çocukların zorluğa rağmen olumlu uyumu sağlamak için kendilerinde ve çevrelerinde var olan tüm kaynakları kullanma kabiliyetini kazandıkları gelişimsel bir süreci yansıtır (Çataloğlu, 2011). Çocuğun doğası, baş etme becerileri, ebeveynlerin veya bakıcıların çocukları yetiştirme tarzı, çocuğun bakımı gibi faktörler çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerinde doğrudan etkilidir. Tüm bunlara ek olarak çocuğun yaşı,

cinsiyeti ve mizacı da psikolojik sağlamlığı açısından dikkate alınması gereken diğer faktörlerdir. Ayrıca çocuklar ile doğrudan etkileşim içerisinde olan ebeveynlerin, karşı karşıya kaldıkları stres faktörleri ile başa çıkma becerileri veya yetenekleri çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkili olan bir faktördür (Arcuri, 2015).

Ebeveynlerine aşırı derece bağımlı olan çocuklar zorluklarla başa çıkma noktasında güçlük çekerler. Dolayısıyla aşırı derece de bağımlılık gösteren çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra ebeveynleri veya bakıcıları tarafından desteklenen çocuklar daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahiptir. Diğer bir değişle ebeveyn desteği çocuğun psikolojik sağlamlığı açısından koruyucu bir faktördür (Arcuri, 2015).

Ergenlik dönemi birçok kuram ve araştırmacı tarafından bir geçiş dönemi olarak ifade edilmiştir (Akar, 2018). Bu dönemde bazı ergenler, yaşadıkları çatışmalar ya da zorluklar karşısında olumsuz bir biçimde etkilenirken bazı ergenler ise bu durumlar karşısında kolay bir şekilde üstesinden gelebilmekte, yeni duruma uyum sağlayarak hızlı bir biçimde toparlanabilmektedir. Bu uyum sürecinde etkili olan temel faktör, bireylerin gösterdikleri çaba, zaman ve devamlılık gerektiren bir olgu olan psikolojik sağlamlık kavramıdır (Masten, 2001).

Uluslararası Sağlamlık Projesine Göre;

- Bireyin ailesi dışında duygularını ve stresli yaşam olaylarını paylaşabileceği bir yetişkinin bulunması,
- Bireyin çevresi tarafından takdir edilen davranışlarının olması
- Bireyin desteğe ihtiyaç duyduğunda ailesinden yardım isteyebilmesi
- Bireyin stresli ya da olumsuz durumlarla karşılaştığında bunlarla baş edebileceğine karşı inancının olması
- Bireyin yeni yaşantılar ve deneyimlerden korkmaması ve girişken olması
- Bireyin zamanını verimli kullanması ve çalışmalarını organize etmesi
- Bireyin başladığı işleri ve çalışmalarını tamamlamaya karşı istek ve azminin olması
- Bireyin mizah duygusuna sahip olması
- Bireyin varoluşsal olarak mutlu olması psikolojik sağlamlığa sahip olduğunun göstergeleri olarak ifade edilmiştir (Özer, 2013).

6. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik öneriler

Toplum tarafından insanları eğitim öğretim anlamında beslemekle görevlendirilen, çocuklarla aktif olarak zaman geçirebilme ve kendilerini geliştirebilme fırsatı sunan *okullar*, bünyesinde birçok koruyucu faktörü barındırma özelliğine sahiptir (Masten ve ark., 2008). Okul psikolojik danışmanları çocukların psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili bir koruyucu faktör olma özelliği gösteren öğretmenler, veliler ve kurum yöneticileri gibi farklı paydaşlarla işbirliği ve iletişim içerisinde oldukları için.

Dolayısıyla çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin güçlendirilmesi açısından okul psikolojik danışmanları kritik bir öneme sahiptir. Okul psikolojik danışmanları yürütmüş oldukları çalışmalar da çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirip güçlendirecek önleyici ve müdahale edici rehberlik hizmetlerine önem vermelidirler (Arcuri, 2015). Bu anlamda okul psikolojik danışmanları tarafından yapılabilecek çalışmalara ilişkin önerilerimiz aşağıdaki gibidir.

- Ebeveynlerin çocuklarla olan ilişkileri ve iletişimleri, çocuklarına göstermiş oldukları destek çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkilidir. Bu kapsamda okul psikolojik danışmanları tarafından ailelere yönelik etkili iletişim becerileri ve güvenli bağlanma konuları ile ilgili farkındalık eğitimleri düzenlenebilir,
- Okul psikolojik danışmanları pozitif psikoloji temelli çalışmalarda öğrencilerin psikolojik sağamlıklarını güçlendirebilir. Önemli pozitif psikoloji kavramlarından olan mutluluk (Toprak, 2014; Açıköz, 2016), iyi oluş (Yaşar, 2015) gibi kavramların psikolojik sağamlıkla ilişkili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Okul psikolojik danışmanları çalışmalarını bu kavramlar doğrultusunda planlayabilir.
- Pozitif psikoloji yaklaşımı bireylerin güçlü yönlerine odaklanmayı içerir. Okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerle olan ilişkilerinde öğrencilerin güçlü yönlerine vurgu yaparak öğrencileri cesaretlendirmeleri, olumlu davranışlarını pekiştirerek başarılarını desteklemeleri faydalı olabilir. Ayrıca bu konuda okuldaki diğer paydaşlara ve ailelere seminerler verilebilir.
- Kendi ifade etme becerileri yüksek, empati kurma ve etkili iletişim becerisine sahip bireylerin psikolojik sağamlıklarının yüksek olduğu bilinmektedir. Okul psikolojik danışmanları okullarda bahsedilen konularda mesleklerin gereği olarak bir rol model konumundadır. Dolayısıyla öğrencilerle birer rol model olarak öğrencilerin bu becerileri kazanmalarında etkilidirler. Ayrıca bahsedilen konular özel hedef olarak belirlenerek gerekli çalışmalar yürütülebilir.
- Yüksek benlik saygısı ve etkili problem çözme becerilerine sahip olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu anlamda benlik saygısı ve problem çözme becerilerine ilişkin grup rehberliği çalışmaları yapılabilir.
- Psikolojik sağlamlık çalışmalarını önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında ele aldığımızda çocukların veya ergenlerin içinde buldukları gelişim dönemi ile ilgili risk faktörlerine karşı (örn., ergenlikte madde bağımlılığı) öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik grup rehberliği, seminer vb. çalışmalar yürütülebilir.
- Doğal afetler, savaş ve salgın hastalıklar, yas, ihmal ve istismar gibi travmatik yaşantılar psikolojik sağlamlık kapsamında yer alan çevresel ve ailesel risk faktörleri içerisinde değerlendirilmektedir. Bu anlamda okul psikolojik danışmanları RAM'larla işbirliği içerisinde psiko-sosyal çalışmalar yürütebilir.

- Alan yazında çocuk ve ergenlerin psikolojik sağamlık düzeylerini güçlendirmeye yönelik programların (Akar, 2018) geliştirildiği görölmektedir. Bu programlar gerekli izinler alınarak okul psikolojik danışmanları tarafından okullarda uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Akar, A. (2018). Psikolojik sağamlık programının ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyine etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Maltepe üniversitesi, İstanbul.
- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ üniversitesi, Mersin.
- Arcuri, M. N. (2015). Military children resilience: implications for school counselor. *Journal Of Military Government Counseling* 3 (2), 93-106.
- Arslan,G.(2015). Ergenlerde Psikolojik Sağamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2015, 5 (44), 149-158
- Aslan, A. (2017). *Engelli ve engelli olmayan ergen bireylerin algıladıkları sosyal destek ile intihar olasılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Comunnity*. Porland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmış yüksek lisan tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Fraser, M.W., Richman, J.M. ve Galinsky, M.J., (1999). Risk, protection and resilience:Toward a conceptual framework for social work practice, *Social Work Research*, 23 (3).

- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Herbers, J. E., Cutuli, J. J. , Lafavor , T. L.(2008). Promoting Competence and Resilience in the School Context. *Asca Professional School Counseling*, 12 (2), 76-84.
- Masten, A.S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy Of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Işık,Y. ve Çelik,E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 176-209.
- Taylor, E.R. ve Thomas, C. (2002). The Application of Resiliency Processes by School Counselors in Texas, *TCA Journal*, 30 (1), 56-67.
- Turgut, Ö. ve Ersalan Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017(44), 162-183.
- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Kandemir, A. (2019). Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

- Kim, D. H. ve Im, Y. J. (2014). Resilience as a protective factor for the behavioral problems in school-aged children with atopic dermatitis. *Journal Of Child Health Care*, 18(1), 47-56.
- Luthar, S. S. and Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(200), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Topbay, Ş. (2016). *Orta okul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review of The Construct. *Holist Nurs Pract*, 18 (1), 3-8.
- Yaşar, K. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yılmaz, B. ve Öz. E. F. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 16 (3), 82-89.