

# Gençlerde Psikolojik Sağlamlık (Lise)

Öğretmen Sunumu



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



supported by  
**KFW**

unicef 

# Dünya Sağlık Örgütü (WHO-2001)

Sağlık; “sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli” olarak tanımlanmaktadır.



# Çocuk Ruh Sağlığı

- Çocukluk ve ergenlik çağı, son dönemde artan şekilde ruh sağlığı sorunları yaşanan dönemler arasına girmiştir (Amaral vd., 2020).
- Dünya Sağlık Örgütü (2020) verilerine göre; küresel düzeyde rastlanan sağlık bozulmalarının %16'sı ergenlerin yaşadığı ruh sağlığı sorunlarıdır.
- Ruhsal zorlanmaya yol açan örseleyici durumlar ve olaylar bireylerin tüm yaşamları süresince işlevselliklerini, iyilik hâllerini ve strese maruz kaldıklarında verdikleri tepkileri olumsuz yönde etkilemektedir (SAMHSA, 2014).

# Çocuk Ruh Sağlığı

- Ruh sağlığındaki bozulmalar çoğunlukla 14 yaş itibarıyla ortaya çıkmakta, ancak önemli bir kısmı tespit ya da tedavi edilememektedir (Kessler vd., 2007).
- Erken dönemde tespit ve müdahale edilmediği takdirde ruh sağlığı sorunları yetişkinlik dönemine uzanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).
- Ruh Sağlığı Vakfı'nın (2020) verilerine göre ruh sağlığı sorunu yaşayan çocuk ve ergenlerin büyük çoğunluğu (%70) için belirtilerinin erken dönemde fark edilmesi, önleyici ve iyileştirici müdahalelerin hayata geçirilmesi gibi uygun şartlar bulunmamaktadır.

# Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

- Fiziksel, cinsel ya da duygusal istismara maruz kalma
- Duygusal ya da fiziksel ihmale maruz kalma
- Yoksulluk
- Annenin ev ortamında şiddete maruz kalması
- Birlikte yaşanan aile üyelerinden birinin alkol ya da madde bağımlısı olması
- Aile üyelerinden birinin ruh sağlığının bozulmuş olması
- Ölüm
- Boşanma ya da ebeveynin hapse girmesi gibi sebeplerle aile ortamının işlevselliğini yitirmesi

# Çocukluk Çağı Travmaları

Kalp (Dong vd., 2004),  
diyabet, akciğer, karaciğer  
hastalıkları (Dong, vd., 2003)

Kanser (Ports, vd., 2019) gibi  
kronik rahatsızlıkları (Felitti,  
vd., 1998; Bellis, vd., 2019)

Obezite (Williamson, vd.,  
2002), sigara, alkol, madde  
gibi bağımlılık yapıcı madde  
kullanımını (Strine, vd., 2012;  
Strine, vd., 2012; Stein, vd.,  
2017)

Suç davranışlarına yönelme  
riskini (Lansford, vd., 2007) ve

İntihar eğilimlerini (de Mattos  
Souza, vd., 2016; Thompson,  
Kingree, ve Lamis, 2019)  
artırmaktadır.

# Toplum Merkezi Olarak Okullar

- Okul çağındaki çocukların yüksek oranlarda travmaya maruz kalmaları (Finkelhor, Turner, Shattuck ve Hamby, 2015) okul sistemini travmatik etkiyi ve belirtileri daha iyi tanıma anlamaya zorlamaktadır.
- Bir toplumun refah seviyesinin yükselmesi ve her anlamda ilerleyebilmesi, çocukların gelişimlerini sürdürdükleri ev, okul gibi ortamların ne kadar olumlu olduğu ile doğru orantılıdır (Harvard University Center on the Developing Child, 2021).
- Öğretmenler çocukların zorlu yaşam koşullarından nasıl etkilendiklerini değiştirme ve iyileşmelerini kolaylaştırma fırsatına sahiplerdir (John Hopkinks Urban Health Institute, 2015).

# Psikolojik Sağlamliğın Ruh Sağlığı Üzerine Olumlu Etkisi

Yapılan araştırmalarda;

- Psikolojik sağlamliğa sahip ergenlerin depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu (Dray vd., 2014; Dray vd., 2017; Pereira vd., 2016; Skrove, Romundstad ve Indredavik, 2013)
- Psikolojik sağlamliğı geliştirmeye yönelik etkinliklere katılan ergenlerin ruh sağlığı problemlerinin azaldığı (Cutuli vd., 2006; Brunwasser, Gillham ve Kim, 2009; Sun ve Stewart, 2010)
- Psikolojik sağlamliğın psikolojik iyi oluşu (Sagone ve DeCaroli, 2014; Sagone ve De Caroli, 2013; Vinayak ve Judge, 2018) ve öznel iyi oluşu (Li vd., 2017; McGarry vd., 2013) arttırdığı sonuçları elde edilmiştir.



# Psikolojik Sağlamlık: Beş Temel Boyut



## Olumsuz Yaşantıların Üstesinden Gelmek

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



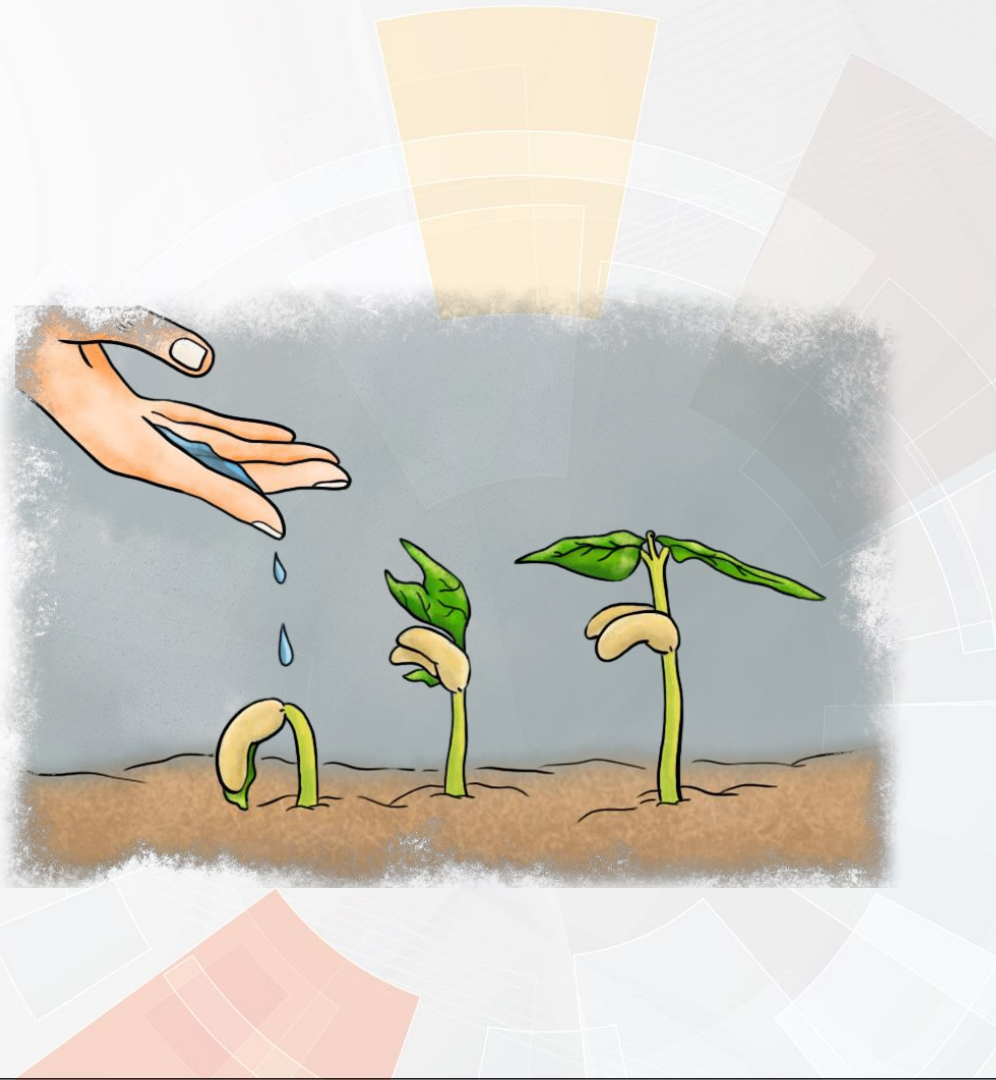
## Uyum Sağlama ve Kendini Düzenleme

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 g¼nl¼k yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2001). Olađan¼st¼ bir durum ya da ¼zellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.



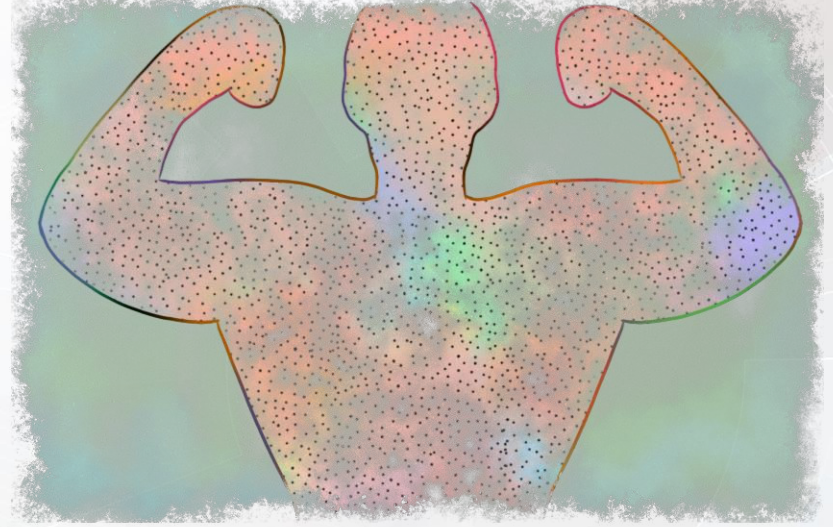
## Ruh Sağlığını Korumak

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



## Kendini Toparlamak

Travmadan sonra ayağa kalkmak, zor durumdan kurtulup toparlanmak ve iyi oluşun temel çizgisine dönebilmek kavramın anahtar bileşenlerinden biridir.



# Psikolojik Sağlamlık Ortak Tanım: Denge Unsuru

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesi

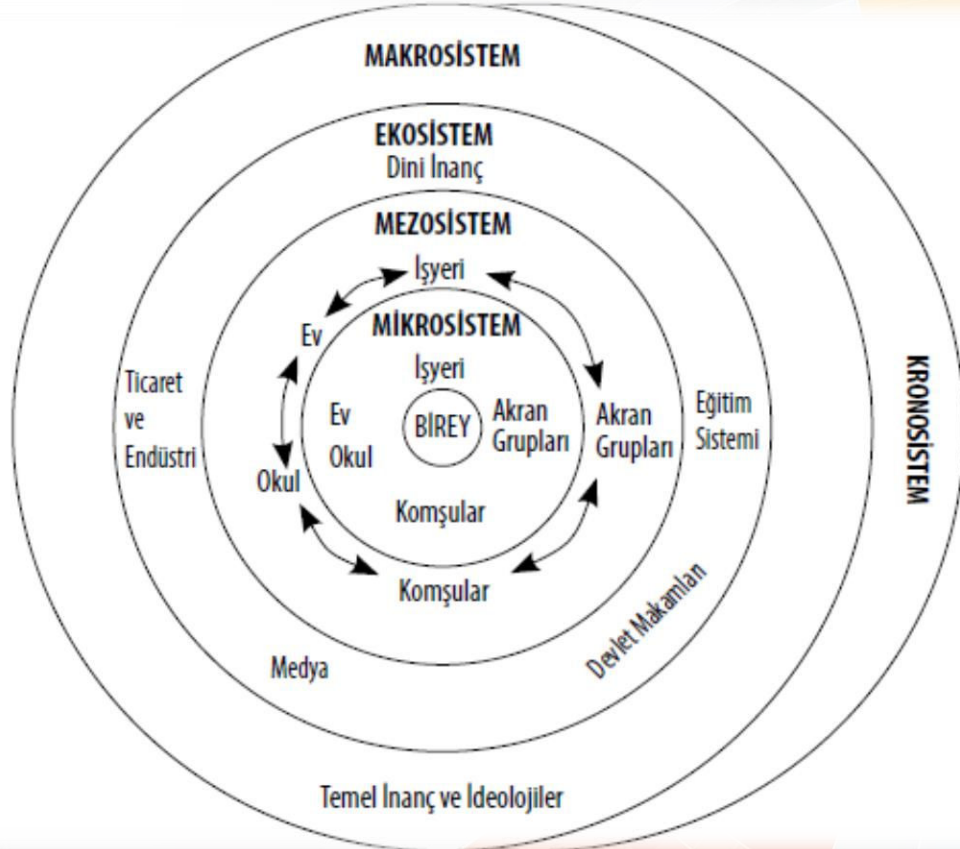
(Kararımak ve Işık, 2021; personal communication)

# Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı

- Gelişime etki eden çoklu ekolojilerin varlığının öngöröldüğü bu kuram, toplum, okul, politik sistemler gibi bireyin içinde yaşadığı pekçok kurumun ve ortamın gelişim üzerindeki etkisine vurgu yapar (Trawick Swith, 2013).
- Ekolojik sistem kuramı, gelişimi doğrudan etkileyen yapıları sınıflandırır; bu sınıflandırmada birey merkezde bulunur ve bireyi çevreleyen iç içe geçmiş beş sosyokültürel katman, birbiri ile etkileşim halinde bireyin gelişimini biçimlendirir.



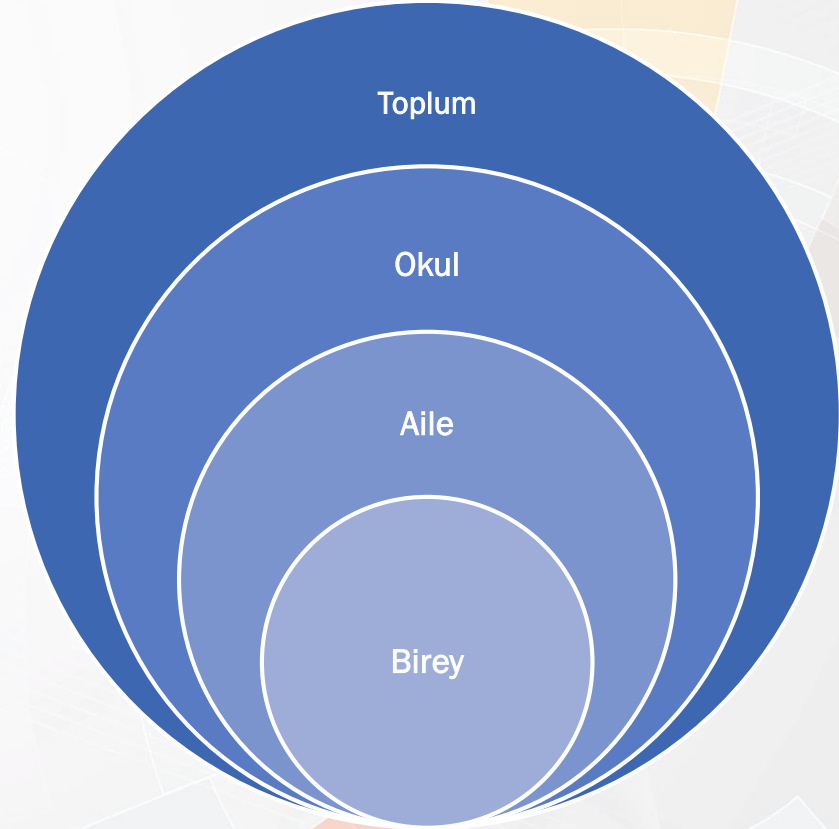
# Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı



# Psikolojik Sağlamlık: Çoklu Sistem Yaklaşımları

- Çocuğun olumsuzluklara rağmen sağlıklı gelişimini yordayan sosyal ve fiziksel ekolojik çevresindeki merkeze yakın (temel bakım veren kişi) ve merkezden uzak (coğrafya) olan tüm faktörler dikkate alınmaktadır.
- Psikolojik sağlamlık; sistemin devamını, gelişimini ve işlevini tehdit eden zorluklara çoklu sistemik bir süreçler aracılığıyla uyum sağlamak için gösterdiği dinamik bir sistemin kapasitesidir (Masten ve diğerleri; 2021).

# Risk ve Koruyucu Faktörler



### **Bireysel Risk Faktörleri**

Erken doğum  
Olumsuz yaşam olayları  
Kronik hastalıklar  
Madde kullanımı  
İntihar girişimi  
Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme  
İhmal ve istismara maruz kalma  
Suç işleme  
Engellilik durumu  
Düşük benlik saygısına sahip olma

### **Ailesel Risk Faktörleri**

Ebeveynin kronik hastalığı ya da psikopatolojisi  
Ebeveyn boşanması  
Ebeveyn kaybı/yoksunluğu  
Madde kullanan ebeveyne sahip olma  
Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma  
Olumsuz ebeveyn tutumları  
Aile içi çatışma  
Aile içi şiddet  
Ailede çocuk

### **Okul Sistemi Risk Faktörleri**

Akademik başarısızlık  
Akran zorbalığına maruz kalma  
Okula aidiyetin yetersiz olması  
Etkin olmayan öğretmen tutumu  
Olumsuz sınıf/okul iklimi  
Okul devamsızlığı/okul terki  
Çok sık okul değiştirme  
Güvenli olmayan okul çevresi

### **Çevresel Risk Faktörleri**

Ekonomik zorluklar ve yoksulluk  
Evsizlik, evden kaçma  
Savaş  
Terör eylemleri  
Göç ve göçmenlik  
Doğal afetler  
Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma  
Sosyal çevreden şiddet görme  
Çevrede sosyal destek verecek kuruluşların olmaması

### **Bireysel Koruyucu Faktörleri**

İç denetim odağı  
Yüksek benlik saygısı  
Güçlü öz yeterlik algısı  
Yüksek duygusal zeka  
Stresle başa çıkma becerileri  
Problem çözme becerileri  
Pro-sosyal beceriler  
Öz düzenleme becerileri  
Günlük rutin ve ritüellerin varlığı  
Yaşamda anlam oluşturma  
Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönler sahip olma

### **Ailesel Koruyucu Faktörleri**

Güçlü aile bağları  
Etkili ebeveynlik becerileri  
Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma  
Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma  
Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

### **Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri**

Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi  
Ebeveynlerin okula katılımı  
Olumlu akran ilişkileri  
Okula bağlılık ve okul aidiyeti  
Olumlu sınıf/okul iklimi  
Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları  
İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf ortamı

### **Çevresel Koruyucu Faktörler**

Yakın bir dost/akraba/komşuya sahip olma  
Sosyal destek  
Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim  
Güvenli çevre ve toplum  
Sosyoekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı

# Lise Dönemi Risk Faktörleri

## Bireysel Risk Faktörleri

- Erken ergenlik
- Madde kullanımı
- Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
  - Düşük benlik saygısı
  - Utangaçlık
  - Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

## Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
  - Ebeveynin boşanması
  - Ebeveyn ölümü
- Ebeveynle sağlıklı iletişim
- Ebeveyninden ilgi ve destek görülmemesi
  - Kaygılı ebeveyn

## Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

## Çevresel Risk Faktörleri

- İhmal ve istismara maruz kalma, tanık olma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
  - Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı
- Cinsel sağlık eğitimi eksikliği
  - Yoksulluk

# Lise Dönemi Koruyucu Faktörler

## Bireysel Koruyucu Faktörleri

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
  - Sağlıklı fiziksel gelişim
    - Olumlu mizaç
  - Benlik saygısı ve öz yeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
  - Yaşam hedefleri oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri
  - İyimserlik ve umut
  - Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma

## Ailesel Koruyucu Faktörleri

- Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Ergene yönelik gerçekçi beklentilere sahip aile

## Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- Okula bağlılık
- Akran/Arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
  - Okul kulüplerinin varlığı

## Çevresel Koruyucu Faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

# Olumlu Göstergeler

## Bireysel Olumlu Göstergeler

- Benlik saygısının olması
- Duygu ve düşüncelerini ifade edebiliyor olması
- Yaşam hedeflerinin belirlenmiş olması

## Ailesel Olumlu Göstergeler

- Güçlü ve destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- Aile üyeleri ile geçirilen kaliteli zaman dilimi

## Okul Sistemi Olumlu Göstergeler

- Okula devamlılık gösterme
- Okul akademik başarı puanları
- Kulüp veya sosyal bir toplulukta yer almak
- Akranlar tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurmak

## Çevresel Olumlu Göstergeler

- Olumlu sosyal ilişkiler, sosyal yeterlik
- Toplumsal kurallara uygun davranışlar göstermek
- Gönüllü yardım ve toplum hizmeti gibi etkinliklerde yer almak



# Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Öğretmen Tutum ve Davranışları

Öğrencilerle destekleyici ilişkiler kurmak

Öğrencilerin başarısızlıklarından ders almasına yardımcı olmak

Sosyal duygusal becerileri öğretmek

Olumlu duyguları teşvik etmek

Öğrencinin güçlü yönlerini belirleyin

Anlam ve amaç anlayışı oluşturmalarına yardımcı olmak

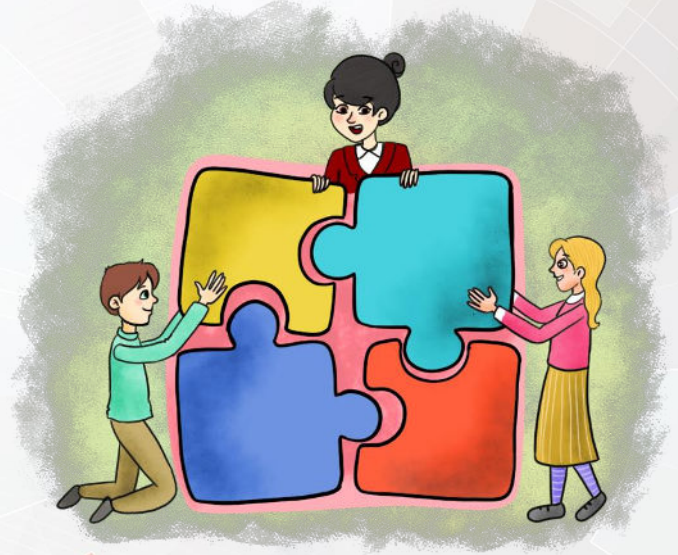
Kendi kendini yansıtmayı teşvik etmek

Kişisel deneyimlerini düşünmeyi teşvik etmek

# Öğrencilerle Destekleyici İlişkiler Kurmak

Sağlıklı bir öğrenci-öğretmen ilişkisi, öğrencilerin öğretmenler tarafından görüldüklerini, duygularının ve düşüncelerinin anlaşıldığını hissettikleri ilişkilerdir.

Bu ilişkiler öğretmenler öğrencilere uyum sağladığında ve çocukların akademik ve duygusal desteğe ihtiyaç duyduklarını fark ettiklerinde olur.



# Öğrencilerin Başarısızlıklarından Ders Almasına Yardımcı Olmak

Başarısızlık, aksilikler ve hayal kırıklıklarının öğrenme sürecinin beklenen ve normal bir parçası olduğunu vurgulayın.

Öğrencilerin sadece notları ve başarıları için değil; sıkı çalışmaları, azimleri ve cesaretleriyle övüldükleri bir öğrenme ortam oluşturun.

Ebeveynlere başarısızlığın çocuklarını desteklemek için fırsat olduğunu anlatın. Bunun yanında öğrenmenin ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırmanın bir yolu olduğu konusunda bilgi verin.

# Sosyal Duygusal Becerileri Öğretmek

Öz farkındalık, öz denetim, sosyal farkındalık, ilişki becerileri ve karar verme becerilerini açık bir şekilde öğreterek akran ilişkilerini geliştirin.



Akranlarıyla iş birliğine dayalı öğrenme stratejilerinin kullanılması, becerileri pekiştirmek ve öğrencilere sosyal becerileri uygulama fırsatları sağlamak için hayati önem taşır.

# Olumlu Duyguları Teşvik Etmek

Okula bağlılığı geliştirecek etkinlikler ve onurlandırılmak lise öğrencilerini olumlu duygulara teşvik eder. Saygı içeren bir davranışa değer verildiğinde ve öğrenciler bir söz sahibi olduklarını hissettiklerinde okula karşı aidiyet ve bağlılık duygusu hissederler.



# Olumlu Bir Öğrenme Ortamı Oluşturun

Öğrencilerin söz hakkı ve seçim hakkına sahip olduğu olumlu bir öğrenme ortamı yaratın, tüm öğrencilerin kendilerini fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlayın ve öğrenci ilişkilerini geliştirmek için iş birliğine dayalı öğrenme stratejileri kullanın.



# Öğrencinin Güçlü Yönlerini Belirlemek

Öğrenci yeteneklerini ve olumlu nitelikleri tanımlayan güçlü yönlere dayalı bir yaklaşım, öğrencilerinize başarılı olmaları ve güçlü bir öz değer duygusu inşa etmeleri için daha fazla fırsat verir.



# Anlam ve Amaç Anlayışı Oluşturmalarına Yardımcı Olmak

Öğrencilerin başkalarına katkıda bulunmaları için fırsatlar sağlamak, hayatta anlam ve amaç anlayışı oluşturmalarına yardımcı olur. Sivil toplum ve yardım kuruluşlarına destek olabilmeleri için fırsat verin.

Değerli hedefler doğrultusunda çalışmak öğrencilerin iyi olma duygusunu artırır ve bu da öğrenci başarısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.



# Öğrencinin Öğrenmeye Olan İlgisini Artırmak

Esnek öğretim metotları kullanmak öğrencilerin performanslarını göstermelerine fırsat sunar ve başarı hissi ile okula bağlılığını güçlendirir.



# Sınıf Dışı Aktiviteler ve Eğence Duygusuna Teşvik Etmek

Sınıf dışında piknikler, sosyal aktiviteler planlayın.  
Öğrencilerinizi okul kulüplerine yönlendirin, sınıf içinde eğence için zaman ayırın.

# Hayat Becerilerini Geliştirmesine Yardımcı Olmak

Gönüllü işler, iş tecrübeleri kazanmalarına yardımcı olun.

Öğrencilerin dâhil olacağı ve sorumluluk alabileceği etkinlikler düzenleyin.

Girişimciliklerin geliştirecek bu etkinlikler psikolojik sağlamlıklarının gelişmesinde etkin rol alacaktır.



# Kişisel Deneyimlerini Düşünmeyi Teşvik Etmek

Kişisel güç kaynaklarına odaklanan yazılı  
alıştırmalar lise öğrencilerinin kendileri için en  
uygun olan direnç geliştirme stratejilerini  
öğrenmelerine yardımcı olabilir.



# Örnek Sorular

1

Özellikle stresli veya travmatik bir dönemde sizi destekleyen bir kişiyi düşünün. Bu ki zorluğun üstesinden gelmenize nasıl yardımcı oldu? Kendin hakkında ne öğrendin?

2

Stresli bir olaydan geçerken desteklediğiniz bir arkadaşını düşün. Arkadaşına yaptığın yardımlardan en çok hangisi işe yaradı? Kendin hakkında ne öğrendin?

3

Hayatında zor bir durumla baş etmek zorunda kaldığın bir zamanı düşün. Bu zorluğun üstesinden gelirken sana ne yardımcı oldu. Bu süreçte engeller nelerdi? Gelecekte sana yardımcı olacak hangi beceriyi edindin?

# Kendi Kendini Yansıtmayı Teşvik Etmek

Kahramanlık özelliği gösteren karakterlere odaklanan film, dizi ve kitaplar üzerinden tartışmalar yapın. Bu tartışmalar özellikle lise öğrencileri için psikolojik sağlamlık ve yaşam başarısında oynadığı rol üzerine düşünmenin etkili bir yoludur.

# Örnek Etkinlik Soruları

- Bu hikâyedeki kahraman kimdi? Neden?
- Kahraman hangi meydan okumayı veya ikilemi aştı?
- Kahraman hangi kişisel güçlere sahipti? Hangi seçimleri yapması gerekiyordu?
  - Başkaları kahramanı nasıl destekledi?
  - Kahraman ne öğrendi?
- Kendi hayatımızdaki engellerin üstesinden geldiğimizde aynı kişisel gücü nasıl kullanırız? Birkaç örnek paylaşabilir misin?

# Travmaya Duyarlı Öğretmen Modeli

Bilişsel esnekliği destekleyen

Düşünmeyi ve soru sormayı destekleyen

Ayrıştırmadan ve etiketlemeden uzak eşitlikçi bir yaklaşım benimseyen

Olumlu kabul ve iş birliğine dayanan ilişki kuran

Psikolojik sağlamlık kapasitesinin gelişimini destekleyen

Rol model olan

Öğrencilere seçme hakkı veren

Hata yaptığında suçlamak yerine destekleyici tutumla yaklaşmak



# Kaynak

Amaral, M. O. P., Silva, D. M. D., Costa, M. D. G. A., Gonçalves, A. M., Pires, S. M. C. S., Cruz, C. M. V., ... ve Gil, N. C. D. S. P. (2020). ProMenteSã: a teacher training intervention program for mental health promotion at schools. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33, 1-8.

American Psychological Association (2020). Resilience guide for parents and teachers. 20 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers> adresinden ulaşılmıştır.

Bellis, M. A., Hughes, K., Ford, K., Rodriguez, G. R., Sethi, D. ve Passmore, J. (2019). Life course health consequences and associated annual costs of adverse childhood experiences across Europe and North America: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 4(10), 517-528.

Brunwasser, S.M., Gillham, J.E. ve Kim, E.S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of consulting and clinical psychology*. 77(6), 1042-1054. Doi:10.1037/a0017671.

Cutuli, J.J., Chaplin, T.M., Gillham, J.E., Reivich K.J. ve Seligman, M.E. (2006). Preventing co-occurring depression symptoms in adolescents with conduct problems: the Penn Resiliency Program. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 282-286.

de Mattos Souza, L. D., Molina, M. L., da Silva, R. A. ve Jansen, K. (2016). History of childhood trauma as risk factors to suicide risk in major depression. *Psychiatry research*, 246, 612-616.

Dong, M., Dube, S. R., Felitti, V. J., Giles, W. H., Anda, R. F. (2003). Adverse childhood experiences and self-reported liver disease: New insights into the causal pathway. *Arch Intern Med*, 163(16),1949-1956.

# Kaynak

Dong, M., Giles, W. H., Felitti, V. J., Dube, S. R., Williams, J. E., Chapman, D. P. ve Anda, R. F. (2004). Insights into causal pathways for ischemic heart disease: adverse childhood experiences study. *Circulation*, 110(13), 1761-1766.

Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, ... ve Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824.

Edutopia (2015). Does Your Classroom Cultivate Student Resilience? 20 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.edutopia.org/blog/8-pathways-cultivate-student-resilience-marilyn-price-mitchell> adresinden ulaşılmıştır.

Ersoy, ř., Nurlu, M., Gökçe, O. ve Özmen, B. (2017). 2016 Yılında Dünyada ve Türkiye’de Meydana Gelen Doğa Kaynaklı Afet Kayıplarının İstatistiksel Değerlendirmesi. *Mavi Gezegen Popüler Yerbilim Dergisi*, S, 22, 13-27.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V. ve Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258.

Finkelhor, D., Turner, H. A., Shattuck, A. ve Hamby, S. L. (2015). Prevalence of childhood exposure to violence, crime, and abuse. *JAMA Pediatrics*, 168, 540–546.

# Kaynak

Gizir, C. A. ve Aydin, G. (2009). Protective factors contributing to the academic resilience of students living in poverty in Turkey. *Professional School Counseling*, 13(1), 2156759X0901300103.

Harvard University Center on the Developing Child. (2021). Resilience. 19 Mart 2021 tarihinde <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/> adresinden ulaşılmıştır.

John Hopkins Urban Health Institute. (2015). *Healing together: Community level trauma, it causes, consequences and solutions*. 20 Mart 2021 tarihinde [https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2015/11/urbanhealth-ju SDH\\_2015\\_Summary\\_Report.pdf](https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2015/11/urbanhealth-ju SDH_2015_Summary_Report.pdf) adresinden ulaşılmıştır.

Karairmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlıklılık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R. O. N., Demyttenaere, K., Gasquet, I., ... ve Uestuen, T. B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World psychiatry*, 6(3), 168-176.

Lansford, J. E., Miller-Johnson, S., Berlin, L. J., Dodge, K. A., Bates, J. E. ve Pettit, G. S. (2007). Early physical abuse and later violent delinquency: A prospective longitudinal study. *Child Maltreatment* 12(3), 233-245.

Li, X., Harrison, S. E., Fairchild, A. J., Chi, P., Zhao, J. ve Zhao, G. (2017). A randomized controlled trial of a resilience-based intervention on psychosocial well-being of children affected by HIV/AIDS: Effects at 6- and 12-month follow-up. *Social Science & Medicine*, 190, 256-264.

# Kaynak

Gizir, C. A. ve Aydin, G. (2009). Protective factors contributing to the academic resilience of students living in poverty in Turkey. *Professional School Counseling*, 13(1), 2156759X0901300103.

Harvard University Center on the Developing Child. (2021). Resilience. 19 Mart 2021 tarihinde <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/> adresinden ulaşılmıştır.

John Hopkins Urban Health Institute. (2015). *Healing together: Community level trauma, it causes, consequences and solutions*. 20 Mart 2021 tarihinde <https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2015/11/urbanhealth-jhu SDH 2015 Summary Report.pdf> adresinden ulaşılmıştır.

Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R. O. N., Demyttenaere, K., Gasquet, I., ... ve Uestuen, T. B. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World psychiatry*, 6(3), 168-176.

Lansford, J. E., Miller-Johnson, S., Berlin, L. J., Dodge, K. A., Bates, J. E. ve Pettit, G. S. (2007). Early physical abuse and later violent delinquency: A prospective longitudinal study. *Child Maltreatment* 12(3), 233-245.

Li, X., Harrison, S. E., Fairchild, A. J., Chi, P., Zhao, J. ve Zhao, G. (2017). A randomized controlled trial of a resilience-based intervention on psychosocial well-being of children affected by HIV/AIDS: Effects at 6- and 12-month follow-up. *Social Science & Medicine*, 190, 256-264.

# Kaynak

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M. ve Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17.

McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., . . . ve Elliot, C. (2013). Pediatric health-care professionals; relationship between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of Pediatric and Child Health*, 49(9), 725-732.

Pereira, L., Matos, A. P., Pinheiro, M. R. ve Costaa, J. J. (2016). Resilience and depressive symptomatology in adolescents: The moderator effect of psychosocial functioning. *2nd International Conference on Health and Health Psychology*.

Ports, K. A., Holman, D. M., Guinn, A. S., Pampati, S., Dyer, K. E., Merrick, M. T., Lunsford, N. B. ve Metzler, M. (2019). Adverse childhood experiences and the presence of cancer risk factors in adulthood: A scoping review of the literature from 2005 to 2015. *Journal of Pediatric Nursing*, 44, 81–96.

Ruh Sağılığı Vakfı. (2020). Children and young people. 17 Mart 2021 tarihinde <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/children-and-young-people>. adresinden ulaşılmıştır.

Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.

[Sagone](#), E. ve [DeCaroli](#), M. E (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. [Procedia - Social and Behavioral Sciences](#), 141, 881-887.

# Kaynak

SAMHSA. (2014). Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings. NSDUH Series H-48, HHS Publication No. (SMA) 14-4863.

Skrove, M., Romundstad, P. ve Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The Young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407-416.

Stein, M. D., Conti, M. T., Kenney, S., Anderson, B. J., Flori, J. N., Risi, M. M. ve Bailey, G. L. (2017). Adverse childhood experience effects on opioid use initiation, injection drug use, and overdose among persons with opioid use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 179, 325–329.

Strine, T. W., Edwards, V. J., Dube, S. R., Wagenfeld, M., Dhingra, S., Witt Prehn, A., Rasmussen, S., McKnight-Eily, L. ve Croft, J. B. (2012). The mediating sex-specific effect of psychological distress on the relationship between adverse childhood experiences and current smoking among adults. *Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy*, 7(30), 1-13.

Sun, J. ve Stewart, D. E. (2010). Promoting student resilience and wellbeing: Asia-Pacific resilient children and communities project. T. Lovat, R. Toomey, N. Clement (Ed.) *International research handbook on values education and student wellbeing* içinde (s. 409-426). Springer, Dordrecht.

The Highly Effective Teacher (2021). How to promote resilience in your students. 20 Mayıs 2021 tarihinde <https://thehighlyeffectiveteacher.com/how-to-promote-resilience-in-your-students/> adresinden ulaşılmıştır.

Thompson, R., Wiley, T. R. A., Lewis, T., English, D. J., Dubowitz, H., Litrownik, A. J., Isbell, P. ve Block, S. (2012). Links between traumatic experiences and expectations about the future in high risk youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(3), 293-302.

# Kaynak

Trawick-Swith, J. (2013). *Erken çocukluk döneminde gelişim. Çok kültürlü bir bakış açısı.* (Çev. Ed. B. Akman) Ankara: Nobel Yayıncılık.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). İstatistiklerle Çocuk. 12 Mayıs 2021 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2020-37228> adresinden ulaşılmıştır.

UNICEF. (2010). Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması Özet Raporu. 12 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.unicef.org/turkey/media/5221/file/%20TÜRKİYE'DE%20ÇOCUK%20İSTİSMARI%20VE%20AİLE%20İÇİ%20ŞİDDET%20A RAŞTIRMASI%20-%20Özet%20Raporu%202010.pdf> adresinden ulaşılmıştır.

UNICEF. (2017). UNICEF – TÜRKİYE Ülke İşbirliği Programı 2017 Yıllık Raporu. 12 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.unicef.org/turkey/media/5186/file/TÜRKİYE%20-%20UNICEF%20ÜLKE%20İŞBİRLİĞİ%20PROGRAMI%202016%20-2020.pdf> adresinden ulaşılmıştır.

Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8 (4).

Williamson, D. F., Thompson, T. J., Anda, R. F., Dietz, W. H. ve Felitti, V. (2002). Body weight and obesity in adults and self-reported abuse in childhood. *International journal of obesity*, 26(8), 1075-1082.

World Health Organization (2001). *WHO Basic documents*, (143rd ed). Geneva: WHO.

World Health Organization (2020). Dünya Sağlık İstatistikleri. 13 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics> adresinden ulaşılmıştır.

Youth.gov (2021). Risk and Protective Factors. 20 Mayıs 2021 tarihinde <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/risk-and-protective-factors-youth> adresinden ulaşılmıştır.

# Hazırlayanlar

Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK

Dr. Öğr. Üyesi Selin Merve YAŞAR