



Article Info/Makale Bilgisi

✓Received/Geliş: 02.09.2024 ✓Accepted/Kabul: 06.11.2024

DOI:10.30794/pausbed.1542353

Research Article/Araştırma Makalesi

Bağatarhan, T. ve Özen, B. (2024). "Ergenler için Psikolojik Sağlık Programları: Sistemik Gözden Geçirme", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 65, ss. 299-312.

## ERGENLER İÇİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PROGRAMLARI: SİSTEMATİK GÖZDEN GEÇİRME

Tuba BAĞATARHAN\*, Beyza ÖZEN\*\*

### Öz

Ergenlik dönemindeki bireyler buldukları bu döneme özgü değişimlerden dolayı çeşitli risklerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Ergenlerin karşılaştıkları bu riskler karşısında baş etme yöntemleri geliştirebilmeleri açısından psikolojik sağlık kavramı ön plana çıkmaktadır. Özellikle son yıllarda ergenlerde psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen pek çok araştırma ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik deneysel çalışmaların da artış gösterdiğine dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın amacı ergenlik dönemindeki bireylerde psikolojik sağlamlığı artırmak amacıyla geliştirilen programların etkisini inceleyen araştırmaları sistematik olarak incelemektir. Bu amaç doğrultusunda Mayıs-Haziran 2024 tarihlerinde "psikolojik sağlık", "psikolojik dayanıklılık", "önleme", "program", "müdahale", "psiko-eğitim", "okul temelli" ve "okul temelli program", "eğitim" anahtar kelimeleri kullanılarak Wiley Online Library, Science Direct, PubMed ve Ulakbim veri tabanlarında Türkçe ve İngilizce literatür taraması yapılmış ve 513 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalar PRISMA rehberi ve araştırmanın seçim kriterleri doğrultusunda incelenerek 5 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmalarda kullanılan yöntem ve ölçme araçları ve uygulanan program ve etkililiği gözden geçirilmiştir. Seçilen çalışmalarda ergenlik dönemindeki bireylere uygulanan programların psikolojik sağlamlığı geliştirmede olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Psikolojik sağlık, Ergen, Psiko-eğitim, Sistemik gözden geçirme.

### RESILIENCE PROGRAMS FOR ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

#### Abstract

Adolescents face a variety of risks because of the stage of life in which they find themselves. The concept of psychological resilience comes to the fore in terms of developing coping methods against the risks they face. For this reason, it is noteworthy that, especially in recent years, there has been an increase in research investigating the relationship between resilience and various variables, as well as experimental studies aimed at improving resilience in adolescents. The purpose of this research is to systematically review the studies examining the effects of programs developed to improve resilience in adolescents. For this purpose, a literature search was conducted in Wiley Online Library, Science Direct, PubMed, and Ulakbim databases using the keywords "resilience", "prevention", "program", "intervention", "psycho-education", "school-based" and "training" between May and June 2024, and 513 studies were found. These studies were reviewed in line with the PRISMA guide and the selection criteria of the study, and 5 studies were included in the research. In these studies, the research method and measurement tools used in these studies and the implemented program, and its effectiveness were reviewed. In the selected studies, it was found that the programs implemented for adolescents had a positive impact on the building of resilience.

**Keywords:** Resilience, Adolescent, Psychoeducation, Systematic review.

\*Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İZMİR.

e-posta: tuba.bagarathan@deu.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0002-7885-6496>)

\*\*Yüksek Lisans Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İZMİR.

e-posta: 2023950340@ogr.deu.edu.tr, (<https://orcid.org/0009-0003-0493-5073>)

## 1. GİRİŞ

Psikolojik sağlık bireyin zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik göstererek hem içsel hem de dışsal taleplere uyum ile zorlu yaşam koşullarına başarılı bir şekilde uyum gösterme süreci olarak ele alınmaktadır. Bireylerin olumsuzluklara uyum sağlama veya onlardan kurtulma yeteneklerine dünyayı algılama ve dünya ile ilişki kurma şekilleri, sosyal destek kaynaklarının varlığı, zorluklarla başa çıkma stratejileri gibi birçok faktör katkı sağlamaktadır. Ayrıca, araştırmalar psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir olduğunu göstermektedir (American Psychological Association, 2018). Bir başka ifadeyle, psikolojik sağlık bireyin olumsuz koşullara veya yaşadığı zorluklara rağmen kendini iyi hissetmeyi ve korumayı başarılı bir şekilde gerçekleştirme yeteneği olarak tanımlanabilir (Bogar ve Hulse Killacky, 2006; Hauser, 1999; Masten, 2001).

Psikolojik sağlık konusu son yıllarda hem uluslararası hem de ulusal alanyazında birçok araştırmada farklı değişkenlerle birlikte ele alınmaktadır. Türkçe alanyazına bakıldığında, İngilizcesi "resilience" olan kavramın psikolojik sağlık (Arslan, 2015; Kararımak, 2006), psikolojik dayanıklılık (Terzi, 2008), kendini toparlama gücü (Çıkrıkçı ve Odacı, 2020) gibi farklı kavramlarla da ele alındığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlığı açıklayan teori birçok riskle karşı karşıya kalmasına rağmen bazı ergenlerin neden sağlık sorunları veya sosyal sorunlar geliştirmediklerine ve hatta başarılı bir şekilde geliştiğine dair bir çerçeve sağlamaktadır (Fergus ve Zimmerman 2005). Psikolojik sağlık kavramı, ergenlerin hayatlarındaki olumlu faktörlerin karşılaştıkları riskli durumların üstesinden gelmesine nasıl yardımcı olduğunu açıklamak için telafi edici ve koruyucu modelleri içermektedir. Telafi edici model risk faktörlerinin olumsuz etkisini dengeleyen "olumlu faktörlere" işaret ederken, koruyucu faktör modeli risk faktörleri ile olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkiyi hafifleten faktörleri açıklamaktadır (Sameroff vd., 2003; Zimmerman vd., 2013).

Ergenlik dönemi, çocukluk döneminden sonra gelmesi ve yetişkinliğe geçişten önceki evre olması nedeniyle oldukça zor bir evredir. Bu dönemin getirdiği değişimler sonucu bozulan denge yetişkinliğe doğru tekrar kurulmaktadır (Yavuzer, 2013). Ergenlik döneminde bireyde meydana gelen değişimler, yaşanan stres durumuna gösterilen tepkileri ve uyum sonraki gelişim dönemlerini de etkilemektedir. Bu dönemdeki bazı ergenler karşılaştıkları olumsuzluklarla daha iyi başa çıkarken bazıları ise yetersiz kalmaktadır. Bu noktada ergenlerdeki bireysel farklılıklarının psikolojik sağlamlığa olan etkisi ortaya çıkmaktadır (Eminağaoğlu, 2006). Yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen bireyin psikolojik sağlamlığını geliştirerek yaşadığı duruma uyum sağlaması bütün gelişim dönemleri açısından önemlidir.

Psikolojik sağlık pozitif psikoloji alanında yer alan kavramlardandır. Seligman'ın pozitif psikoloji yaklaşımına göre bireyin ruh sağlığının olumlu yönde gelişim göstermesi hem olumlu sosyal ilişkiler gibi dış faktörler hem de bireyin psikolojik özellikleri gibi içsel faktörler tarafından belirlenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz koşullara rağmen hayatta kalma ve başarı gösterme yeteneğidir (Hollister-Wagner vd., 2001). Psikolojik sağlık, dinamik bir süreç olarak risk ve travma durumlarıyla başa çıkabilme ve bu durumlara uyum sağlayabilme yetisini içermektedir (Arslan, 2015). Alanyazında psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında yapılan tanımların farklılaştığı görülmekle birlikte bu tanımlarda ortak noktalar da bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olması, geliştirilebilmesi için olumsuz yaşam olayları ile baş etmeyi gerektirmesi, uyum sağlamayı içermesi ve koruyucu bir faktörün olması gibi ortak noktaları bulunmaktadır (Gürkan, 2006). Psikolojik sağlamlığın bireyin yaşamının tamamını kapsayan ve her durumda ortaya çıkan sürekli bir özellik olmadığı belirtilmektedir (Luthar vd., 2000). Psikolojik sağlık bazı faktörlerin etkileşimi ile oluşmaktadır. Bu faktörler; koruyucu faktörler, risk faktörleri ve yaşanan olumsuzluk durumuna rağmen olumlu sonuç almaktır. Psikolojik sağlık bu üç sürecin etkileşiminden etkilenmektedir (Garmezy, 1991). Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler, karşılaşılan bir durum sonucunda yaşanılacak zorlukların etkisini azaltarak bireyin yaşamına uyumunu kolaylaştıran faktörlerdir (Masten, 1994). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi problemleri davranışların önlenmesi için koruyucu bir faktör olarak önemli bir yere sahiptir (Rew ve Horner, 2003).

Psikolojik sağlık çeşitli kuramcılar tarafından farklı model ve yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmıştır. Henderson ve Milstein'in (1996) Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli'nde psikolojik sağlık her bireyde farklılık gösteren ve zaman içerisinde değişen bir kavram olarak tanımlanmıştır. Bu model hem bireysel hem de çevresel

olarak psikolojik sağlamlığın nasıl geliştirilebileceğini ele alan bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Psikolojik sağlamlığı desteklemek için bireyin yaşamında risk faktörlerini azaltma ve koruyucu faktörleri artırma şeklinde iki temel strateji kullanılarak psikolojik sağlamlığı geliştirecek bir çevre oluşturulabileceğini ileri sürmektedir. Benard'ın (1991) Modeli ise psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar yetiştirmek için sağlıklı ve destekleyici ilişkilere sahip olmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu modele göre birey içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak yaşadığı güçlüklerle birlikte psikolojik sağlamlığını geliştirmektedir. Richardson'ın Psikolojik Sağlık Meta Kuramı psikolojik sağlamlığı birey için dinamik bir süreç olarak açıklamakta ve zorluklarla karşılaşıldığında içsel ve dışsal kaynakları kullanarak sağlık gösterebildiklerini ileri sürmektedir (Richardson vd., 1990). Wolinler'in Modeli de psikolojik sağlamlıkla ilgili başka bir modeldir. Wolin ve Wolin (1993) tarafından ortaya konulan modelde bireylerin yaşadıkları olumsuzluklar karşısında, iyileşmelerine yardımcı olan "içgörü, bağımsızlık, ilişkiler, yaratıcılık, mizah ve ahlak" şeklinde yedi önemli özellik üzerinde durulmuştur. Model bu özelliklere sahip olan bireylerin güçlü yönlerini fark ederek kullanabildiklerini ve böylece zorluklarla daha rahat başa çıkabildiklerini ileri sürmektedir. Krovetz'in (1999) Psikolojik Sağlık Kuramı'na göre aile, okul ve sosyal çevre içerisinde koruyucu faktörlerin bulunması çocukların ve gençlerin karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları ile baş etme becerilerini geliştirmektedir. Psikolojik sağlamlığa ilişkin farklı model ve yaklaşımlar incelendiğinde koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlığın gelişimi için önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Bu nedenle ergenlerin yaşamında bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerinin artırılmasının psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi için kilit bir role sahip olacağı düşünülmektedir.

Bireyin riskli yaşam olaylarıyla karşılaştığında sahip olduğu koruyucu faktörlerin etkisiyle yaşamına kolaylıkla uyum sağlayabiliyor olması psikolojik sağlamlığın olumlu çıktıları olarak açıklanmaktadır (Masten, 2001). Koruyucu faktörler bireyi hem güçlendiren hem de olumsuz yaşantılarla karşılaşılması durumunda bireyin karşılaştığı zorluğun üstesinden gelmesini hızlandıran etkenlerdir (Çataloğlu, 2011; Masten, 1994; Karairmak, 2006). Bireyin zorlu olaylar sonucunda diğer bireylere göre daha iyi uyum sağlayabilmesinde koruyucu bireysel ve çevresel özelliklerin varlığı önemlidir (Gizir, 2007; Masten ve Reed, 2002). Bireyin zihinsel işlevleri, problem çözme becerisi, mizacı, empati becerisi ve yaşam doyumu düzeyi bireysel koruyucu faktörler içerisinde yer almaktadır (Gizir, 2007). Özerk olma (Benard, 1991), öz farkındalık (Masten, 1994), duygu düzenleme becerileri (Masten, 2014) gibi bireysel faktörlerin de psikolojik sağlık üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir. Sosyal çevre bağlamında koruyucu faktörler ise olumlu okul yaşantısı ve arkadaş ve öğretmen gibi kaynaklardan alınan sosyal desteği içermektedir (Karairmak, 2006). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin sosyal ve duygusal sağlamlıkları da yüksektir ve problem çözme becerileri gelişmiştir. Dolayısıyla bu kişiler karşılaştıkları olumsuz olaylar karşısında daha sağlıklı davranışlar sergilemektedirler (Masten, 2001). Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlık kavramının stres (Yalcin-Siedentopf, 2021), depresyon (Edward, 2005; Yang vd., 2022; Zhang vd., 2023) ve algılanan sosyal destek (Garmezy, 1991; Rutter, 1985; Yuan vd., 2018) gibi farklı faktörler ile ilişkisi üzerine çalışmalar olduğu görülmektedir.

Bireyin yaşamında koruyucu faktörlerin fazla olması psikolojik sağlamlığı artırıcı olmakla birlikte olumsuz yaşam koşullarının fazla olması ise kişinin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Ebeveynin psikolojik sorunlarının olması, ebeveynlerin boşanması, ebeveyn kaybı (Gizir, 2007), bireyin yaşamında stresin olması, alkol veya madde kullanımı (Arslan ve Balkis, 2014), düşük sosyo-ekonomik düzey, doğal afetler, taciz, ailede şiddet gibi belirtilerin görülmesi risk faktörleri olarak ele alınmıştır (Werner, 1989). Sonuç olarak, bireysel ve çevresel koruyucu özelliklere sahip bireylerin risk faktörlerine sahip bireylere göre zorluklarla daha kolay başa çıkabilmeleri beklenmektedir (Masten ve Reed, 2002). Ayrıca koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi bireyin psikolojik sağlamlığının gelişiminde oldukça önemlidir (Windle, 2011).

Ergenler yaşadıkları fiziksel ve psikolojik değişimlere uyum sağlamanın yanı sıra değişen sosyal ortamlarına da uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu durum ergenlerin daha fazla durumla baş etmelerini gerektirmektedir (Ateş ve Akbaş, 2012). Ergenlik döneminde risk faktörlerinin fazla olması ve yaşanan olumsuz durumlar karşısında bireyin uyumunu etkileyecek farklı değişkenlerin olması ergenlik döneminde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmasının önemini artırmaktadır. Bu çalışmanın amacı, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmek amacıyla uygulanan programların etkililiğini incelemek amacıyla yapılmış araştırmaları sistematik bir şekilde gözden geçirmek ve uygulanan programlara dair genel bir çerçeve oluşturmaktır. Yapılan çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlığını geliştirmeye yönelik programların etkililiğine bakılan çalışmalarda araştırma grupları ve desenleri nasıldır?

2. Ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlığını geliştirmeye yönelik programların oturum sayıları, süreleri ve oturumların içerikleri nasıldır?

3. Ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlığını geliştirmeye yönelik programlarda hangi ölçme araçları kullanılmıştır?

4. Ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlığını geliştirmeye yönelik programların etkililiği nasıldır?

## **2. YÖNTEM**

### **2.1. Araştırma Stratejileri**

Bu çalışma, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik uygulanan programları ve bu programların ergenler üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla yapılmış bir sistematik gözden geçirme çalışmasıdır. Çalışmada literatür taraması 2003-2024 yılları için Wiley Online Library, Science Direct, PubMed ve Ulakbim veri tabanları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Tarama Türkçe ve İngilizce olarak Mayıs - Haziran 2024 tarihleri arasında yapılmıştır. Sistematik olarak yapılan incelemeler PRISMA rehberi kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman & PRISMA Group, 2009). Türkçe alanyazın taraması "psikolojik sağlamlık", "psikolojik dayanıklılık", "önleme", "program", "müdahale", "psiko-eğitim", "okul temelli" ve "okul temelli program", "eğitim" terimleri kullanılarak yapılmıştır. İngilizce alanyazın taramasında ise "resilience", "prevention", "program", "intervention", "psycho-education", "school-based" ve "training" terimleri kullanılmıştır.

### **2.2. Seçim Kriterleri**

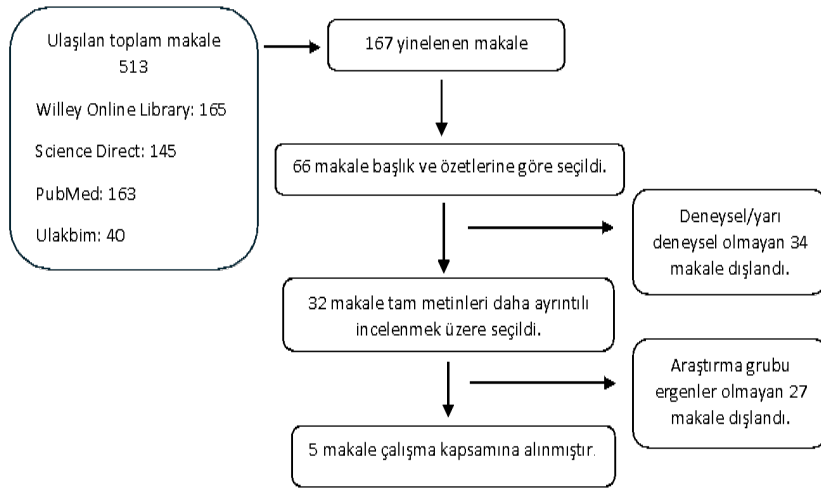
Bu çalışma kapsamında derlemeye dahil edilecek makaleler için yapılan literatür taramasındaki seçim kriterleri şunları içermektedir:

1. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik program uygulaması içeren araştırmalar,
2. Ergenlik dönemindeki bireylere yönelik araştırmalar,
3. Uygulanan programın içeriği konusunda bilgi içeren araştırmalar,
4. Uygulanan programın etkilerinin istatistiksel olarak test edildiği araştırmalar.

Çalışmadaki dışlama kriterleri ise şunları içermektedir:

1. Tam metnine ulaşılamayan çalışmalar,
2. Derleme çalışmaları,
3. Betimsel çalışmalar.

Literatür taraması sonucunda toplam 513 (Wiley Online Library: 165, Science Direct: 145, PubMed: 163, Ulakbim: 40) çalışmaya ulaşılmıştır. Bunlar arasından belirlenen ölçütler doğrultusunda yapılan elemeler sonucunda seçilen 5 makale detaylı incelemeye alınmıştır. Makalelerin sistematik olarak gözden geçirilmesi ve seçim aşamaları PRISMA akış şeması olarak Şekil 1'de verilmiştir.



**Şekil 1. PRISMA Akış Şeması (Moher vd., 2009)**

### 3. BULGULAR

Çalışma kapsamına 5 araştırma makalesi seçilerek detaylı inceleme yapılmıştır. Araştırmaların biri Türkiye, ikisi Çin, biri Hong Kong ve biri de Avustralya’da yapılmış çalışmalardan oluşmaktadır. Seçilen 5 araştırmanın detayları Tablo 1’de verilmiştir. Çalışmalardan elde edilen bulgular aşağıdaki başlıklar altında gruplandırılarak sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırma Deseni ve Araştırma Grupları

İncelenen araştırmalar 2019-2024 yılları arasındadır. Araştırma grupları yapılan çalışmalardaki programlara göre farklılaşmakla birlikte araştırma grupları 13-18 yaş aralığındaki ergenleri kapsamaktadır. Ele alınan makaleler araştırma desenine göre incelendiğinde dört araştırmada (Chung vd., 2021; Koçhan ve Aypay, 2024; Moore vd., 2021; Yuan, 2021) deney ve kontrol grupları bulunurken, bir araştırmada (Huang vd., 2019) ise sadece deney grubu bulunmaktadır. Ayrıca araştırmaların tamamında (Chung vd., 2021; Huang vd., 2019; Koçhan ve Aypay, 2024; Moore vd., 2021; Yuan, 2021) ön test-son test ölçümlerinin, üç araştırmada (Chung vd., 2021; Koçhan ve Aypay, 2024; Moore vd., 2021) ise ilaveten izleme ölçümünün yapılmış olduğu görülmektedir. Bir araştırmada (Chung vd., 2021) uygulamadan 3 ve 6 ay sonra izleme yapılırken, bir araştırmada (Koçhan ve Aypay, 2024) uygulamadan 2 ay sonra, bir araştırmada ise (Moore vd., 2021) 12 hafta sonra izleme çalışması yapılmıştır.

Tablo 1. Seçilen Araştırmaların Özellikleri

Yazar, Yılı, Yer	Araştırma Deseni ve Araştırma Grubu	Uygulanan Programın Süresi ve Uzunluğu	Uygulanan Programın İçeriği	Kullanılan Ölçme Araçları	Sonuç ve Yorum
Huang vd., (2019) Çin	* Tek grup ön test-son test deneysel desen kullanılmıştır. * n = 51 * Yaş ortalaması: 16.5	* Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Becerileri Eğitimi” her biri ortalama 50 dakika süren 8 oturum şeklinde uygulanmıştır.	* Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Becerileri Eğitimi: Nefes egzersizleri, duyu farkındalığı, duyu yönetimi, karar verme, minnettarlık ifadesi, hedef belirleme ve atılganlık konularını ele alan bir program uygulanmıştır.	* Psikolojik Sağlamlık Ölçeği- 14 Maddelik Formu (RS-14) (Wagnild, 2009) Çince Versiyonu (Pritzker ve Minter, 2014)	* Uygulanan program sonrasında katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış olduğu tespit edilmiştir.
Moore vd., (2021) Avustralya	* Kontrol gruplu ön test-son test deneysel desen kullanılmıştır. * 12-14 yaş grubu * n = 283 * Deneysel grubu: 142 * Kontrol grubu: 141 * Yaş ortalaması: 12.76	* Dövüş sanatları temelli program 10 hafta boyunca haftada bir kez uygulanmıştır. Her bir uygulama 50-60 dakika sürecek şekilde gerçekleştirilmiştir.	*Dövüş Sanatları Temelli Program: Saygı, amaç belirleme, benlik kavramı, öz saygı, cesaret, psikolojik sağlamlık, zorbalık, akran baskısı, öz bakımı, başkalarını önemseme, değerler, iyimserlik ve umut konularını ele alan bir program uygulanmıştır.	* Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği – 28 Maddelik Formu (CYRM) (Ungar ve Liebenberg, 2011)	* Dövüş sanatları eğitimine katılan deney grubundaki öğrencilerin stres ve zorluklarla başa çıkma becerilerinde kontrol grubundakilere göre belirgin gelişmeler tespit edilmiştir. İzleme çalışmasında da bu gelişmenin korunduğu belirlenmiştir.
Yuan, (2021) Çin	* Kontrol gruplu ön test-son test deneysel desen kullanılmıştır. * n = 174 * Deneysel grubu: 84 (Yaş ortalaması: 13.25) * Kontrol grubu: 90 (Yaş ortalaması: 13.50)	* “Bilinçli Farkındalık Eğitimi” 6 ay süreyle uygulanmış ve bu süreçte dört ayrı ölçüm yapılmıştır. Altı ay boyunca (24 Hafta) katılımcılara her gün yaklaşık 15 dakika süren farkındalık eğitimi kaydı dinletilmiştir.	* Bilinçli Farkındalık Eğitimi: Tüm katılımcılara 6 ay boyunca her gün ortalama 15 dakikalık bir bilinçli farkındalık eğitimi kaydı dinletilmiştir. Her eğitim görevi, öğrencilerin günlük eğitimlerini denetlemek için öğretmen tarafından bir ev ödevi yazılımı aracılığıyla öğrencilere gönderilmiştir. Katılımcıların ödevlerini tamamlamaları için sisteme giriş yapmaları gerekmektedir. Arka arkaya iki hafta boyunca haftada en az bir eğitim görevini kaçırarak katılımcılar gruptan çıkarılmıştır.	* Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Connor ve Davidson, 2003) Çince Versiyonu (Yu ve Zhang, 2007).	* Bilinçli farkındalık eğitimine katılan deney grubunun psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı düzeyde artış olduğu tespit edilmiştir.

Chung vd., (2021) Hong Kong	<p>* Kontrol gruplu ön test-son test deneysel desen kullanılmıştır.</p> <p>* n = 228</p> <p>* 12-16 yaş grubu</p> <p>* Deneysel grubu: 115 (Yaş ortalaması: 12.9)</p> <p>* Kontrol grubu: 113 (Yaş ortalaması: 13.1)</p>	<p>* "Maceraya Dayalı Eğitim Programı" 2 günlük bir yaz kampı olarak uygulanmıştır.</p> <p>* Kamp birinci gün 09.00-21.00,</p> <p>ikinci gün 09.00-17.30 saatleri arasında yapılmıştır.</p>	<p>* Maceraya Dayalı Eğitim Programı: Problem çözme becerilerini geliştirme, iş birliği becerilerini geliştirme, başarı duygusunu geliştirme, özgüven ve üstesinden gelme becerilerini geliştirme ve iletişim becerilerini geliştirme gibi hedeflere yönelik etkinlikler içeren bir kamp programı uygulanmıştır.</p>	<p>* Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (RS-14) (Wagnild, 2009) Çince Versiyonu (Chung vd., 2020)</p>	<p>* Uygulanan eğitim programından hem 3 ay hem de 6 ay sonra yapılan ölçümlerde deney grubundaki katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.</p>
Koçhan ve Aypay, (2024) Türkiye	<p>* Deneysel ve kontrol gruplu ön test-son test ölçümlü 3x4 karışık desen kullanılmıştır.</p> <p>* n = 54</p> <p>* 13-14 yaş grubu</p> <p>* Deneysel grubu: 18</p> <p>* Plasebo grubu: 18</p> <p>* Kontrol grubu: 18</p>	<p>* "Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programı" her biri 60-70 dakika süren 8 oturum şeklinde uygulanmıştır.</p>	<p>* Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programı: Öz saygıyı artırma, öz yeterliği artırma, stresle baş etme, problem çözme, bireysel sorumluluk alma ve ileriye dönük amaç belirleme konularını ele alan bir psiko-eğitim programı uygulanmıştır.</p>	<p>* Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 12 Maddelik Formu (Liebenberg vd., 2013) Türkçe Versiyonu (Arslan, 2015)</p>	<p>* Psiko-eğitim programından sonra deney, plasebo ve kontrol grubunun psikolojik sağlamlık son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu fark 2 ay ve 6 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde korunmuştur. Buna göre, Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programının deney grubundaki katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.</p>

### **3.2. Psikolojik Sağlamlığı Geliştirme Programlarının Oturum Sayıları, Süreleri ve İçerikleri**

Bu çalışma çerçevesinde ele alınan araştırmalar kapsamında etkililiği incelenen programların oturum sayıları ve süreleri değişiklik göstermektedir. Chung ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırma kapsamındaki Maceraya Dayalı Eğitim Programı'nın 2 günlük yoğun bir program şeklinde uygulandığı görülmektedir. Bu program kapsamında ilk gün 12 saatlik, ikinci gün 8,5 saatlik bir zaman diliminde çeşitli etkinlikler yapılmıştır. Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Becerileri Eğitimi'nin (Huang vd., 2019) 10 günlük bir zaman diliminde her biri ortalama 50 dakika süren 8 oturum şeklinde yürütüldüğü görülmüştür. Dövüş Sanatları Temelli Programı'nın etkileri incelendiği çalışmada (Moore vd., 2021) ise program 10 hafta boyunca haftada bir kez 50-60 dakika sürecek şekilde uygulanmıştır. Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programı'nın uygulandığı çalışmada (Koçhan ve Aypay, 2024) ise oturum süresi 60-70 dakika arasındadır. Bilinçli Farkındalık Eğitimi'nin uygulandığı çalışmada da (Yuan, 2021) deney grubuna altı ay (24 hafta) boyunca her gün 15 dakikalık bir kayıt dinletilmiştir.

Bu derleme kapsamında değerlendirmeye alınan çalışmalar çerçevesinde uygulanan programların içerikleri incelendiğinde elde edilen veriler şu şekildedir: Koçhan ve Alpay'ın (2024) çalışmasında deney grubundaki öğrencilere "kişinin öz saygısını artırma, öz yeterliği artırma, stresle başa çıkma, problem çözme, bireysel sorumlulukları üstlenme ve ileriye yönelik amaç belirleme" konularını içeren Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programı uygulanmıştır. Huang ve diğerlerinin (2019) çalışmasında uygulanan Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Becerileri Eğitim Programı; farkındalık temelli bilişsel ve davranışsal müdahaleler ile yaşam becerileri eğitimi ve kişisel gelişimi destekleme başlıklarından oluşmaktadır. Program kapsamında nefes egzersizleri, duygu farkındalığı, duygu yönetimi, karar verme, minnettarlık ifadesi, hedef belirleme ve atılganlık konuları ele alınmıştır. Moore ve diğerlerinin (2021) çalışmasında Dövüş Sanatları Temelli Program uygulanmıştır. Programda saygı, amaç belirleme, benlik kavramı, öz saygı, cesaret, psikolojik sağlamlık, zorbalık, akran baskısı, öz bakım, başkalarını önemseme, değerler, iyimserlik ve umut konuları ele alınmıştır. Yuan'ın (2021) çalışmasında program kapsamında tüm katılımcılara 6 ay boyunca her gün ortalama 15 dakikalık bir bilinçli farkındalık eğitimi kaydı dinletilmiştir. Uygulanan program kapsamında her eğitim görevi, öğrencilerin günlük eğitimlerini denetlemek için öğretmen tarafından bir ev ödevi yazılımı aracılığıyla öğrencilere gönderilmiştir. Katılımcılara her gece ev ödevlerini tamamlamaları için kayıt gönderilmiştir. Arka arkaya iki hafta boyunca haftada en az bir eğitim görevini kaçırarak katılımcılar gruptan çıkartılmıştır. Chung ve diğerleri (2021) ise Maceraya Dayalı Eğitim Programı çerçevesinde deney grubuna 2 günlük yaz kampı uygulanmıştır. Katılımcıların problem çözme becerilerini, iş birliği becerilerini, başarı duygularını, öz güvenlerini ve öz saygılarını, zorlukların üstesinden gelme becerilerini ve iletişim becerilerini geliştirme gibi amaçlarla maceraya dayalı etkinliklerden oluşan bir yaz kampı yapılmıştır. Program eğitici faaliyetlerle birlikte ergenlerde psikolojik sağlamlığı ve öz saygıyı artırmayı ve depresif semptomları azaltmayı amaçlayan bir yaz kampı programıdır.

### **3.3. Araştırmalarda Kullanılan Ölçme Araçları**

İncelenen araştırmalarda kullanılan ölçme araçları Tablo 1'de verilmiştir. İncelenen iki çalışmada (Chung vd., 2021; Huang vd., 2019) Wagnild (2009) tarafından geliştirilen 14 maddelik Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (RS-14) psikometrik özelliklerinin farklı araştırmacılar tarafından incelendiği Çince versiyonları (Chung vd., 2021; Pritzker ve Minter, 2014) kullanılmıştır. Koçhan ve Aypay'ın (2024) araştırmasında Liebenberg ve diğerlerinin (2013) geliştirdiği 12 maddelik Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe versiyonu (Arslan, 2015) kullanılmıştır. Yuan'ın (2021) çalışmasında ise Connor ve Davidson'ın (2003) geliştirdiği 25 maddelik Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Çince Versiyonu (Yu ve Zhang, 2007) kullanılmıştır. Moore ve diğerlerinin (2021) çalışmasında da Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin 28 Maddelik Formu (CYRM) (Ungar ve Liebenberg, 2011) kullanılmıştır.

### **3.4. Psikolojik Sağlamlığı Geliştirme Programlarının Etkililiği**

Bu araştırma çerçevesinde incelenen çalışmalarda uygulanan programların ergenlerde psikolojik sağlamlığı artırmada anlamlı düzeyde etkili oldukları belirlenmiştir. Koçhan ve Aypay (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Wilcoxon İşaretili Sıralar testi ile deney grubunun Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $z = -3.72, p < 0.05$ ). Sıra toplamlarına göre oluşan fark puanlarının son test puanları lehine olduğu belirlenmiştir. Elde edilen farkın etki büyüklüğü  $r$  etki değeri ile



0.87 olarak hesaplanmış ve bu farkın büyük bir etkiye işaret ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Field, 2009). Wilcoxon işaretli sıralar testi ile deney grubunun son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında bir fark olmadığı da belirlenmiştir. Ayrıca Kruskal-Wallis H testi ile deney, kontrol ve plasebo gruplarının son test puanları arasında bir fark olduğu belirlenmiştir ( $\chi^2 = 35.923$ ,  $p < 0.017$ ). Bu anlamlı farkın hangi ikili gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Gruplar arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bulunan farkın etki büyüklüğü ( $\eta^2$ ) 0.68 olarak hesaplanmıştır. Bu değer büyük bir etkiye işaret etmektedir (Cohen, 1992).

Chung ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yapılan uygulama sonrasında, varyans analizi (ANOVA) ile deney grubunun Psikolojik Sağlık Ölçeği puan ortalamasının kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hem sadece gruplar dikkate alındığında ( $F = 8.1$ ,  $p < 0.01$ , kısmi  $\eta^2 = 0.05$ ) hem de sadece ölçümler dikkate alındığında ( $F = 10.03$ ,  $p < 0.001$ , kısmi  $\eta^2 = 0.09$ ) Psikolojik Sağlık Ölçeği puan ortalamalarının farklılaştığı belirlenmiştir. Deneysel işlem sonucunu gösteren grup ve ölçüm etkileşimi sonuçları da ölçümler değiştikçe Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarında deney ve kontrol gruplarında farklılık olduğunu göstermektedir ( $F = 8.6$ ,  $p < 0.001$ , kısmi  $\eta^2 = 0.07$ ). Belirlenen farkların etki büyüklükleri ( $\eta^2$ ) orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir (Cohen, 1992). Ayrıca programın bitiminden 3 ve 6 ay sonra yapılan ölçümlerin karşılaştırılmasıyla elde edilen sonuçlar, deney ve kontrol gruplarının Psikolojik Sağlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında hem 3 ay sonra ( $t = -3.4$ ,  $p < 0.001$ , kısmi  $\eta^2 = 0.06$ ) hem de 6 ay sonra ( $t = -3.7$ ,  $p = 0.001$ , kısmi  $\eta^2 = 0.05$ ) anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Belirlenen farkların etki büyüklükleri incelendiğinde, ortaya çıkan anlamlı farkın orta düzeyde olduğu söylenebilir (Cohen, 1992).

Huang ve diğerlerinin (2019) çalışmasında Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Becerileri Eğitimine katılan deney grubundaki ergenlerin program öncesinde ve sonrasında Psikolojik Sağlık Ölçeği-14 Maddelik Formundan (RS-14) aldıkları puanlar bağımlı örneklem için t testi ile analiz edilmiştir. Deney grubunun Psikolojik Sağlık Ölçeği-14 Maddelik Formu (RS-14) ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmiştir ( $t = 4.31$ ,  $p < 0.001$ ). Huang ve diğerlerinin (2019) çalışmasında belirlenen farkın etki büyüklüğü verilme de bu araştırma kapsamında farkın etki büyüklüğü  $\eta^2 = 0.27$  olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan değer büyük (geniş) düzeyde bir etkiye işaret etmektedir (Cohen, 1992).

Yuan'ın (2021) çalışmasında Bilinçli Farkındalık Eğitimine katılan deney grubu ile eğitim almayan kontrol gruplarının Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki fark varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Deney ile kontrol gruplarının puan ortalamalarında zamana ( $F = 395.35$ ,  $p < 0.001$ ) ve gruba göre ( $F = 734.34$ ,  $p < 0.001$ ) anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının program öncesinde, programın 2. ayında, programın 4. ayında ve program bitiminde Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği'nden aldıkları puanların zamana bağlı olarak değişimini belirlemek amacıyla deney ve kontrol grupları için ayrı ayrı bağımlı örneklem için t-testi yapılmıştır. Deney grubunun ön test ve 2. ay ölçümleri arasında ( $t = 24.72$ ,  $p < 0.001$ ,  $\bar{X}$  : 0.64, SD: 0.25), 2. ay ve 4. ay ölçümleri arasında ( $t = 88.89$ ,  $p < 0.001$ ,  $\bar{X}$  : 0.26, SD: 0.03) ve 4. ay ile 6. ay ölçümleri arasında ( $t = 60.51$ ,  $p < 0.001$ ,  $\bar{X}$  : 0.62, SD: 0.10) hep son test puanları lehine anlamlı bir artış olduğu belirlenmiştir. Yuan'ın (2021) çalışmasında belirlenen farkın etki büyüklüğü verilme de bu çalışma kapsamında farkın etki büyüklüğü ön test ve 2. ay ölçümleri arasındaki fark için  $\eta^2 = 0.88$ , 2. ay ve 4. ay ölçümleri arasındaki fark için  $\eta^2 = 0.99$  ve 4. ay ile 6. ay ölçümleri arasındaki fark için  $\eta^2 = 0.98$  olduğu olarak hesaplanmıştır. Bu değerler büyük (geniş) düzeyde bir etkiyi ifade etmektedir (Cohen, 1992).

Moore ve diğerlerinin (2021) çalışmasında Dövüş Sanatları Temelli Programa katılan deney grubu ile kontrol grubunun Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nden program öncesinde ve sonrasında aldıkları puanlar arasındaki fark varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Deney grubu ile kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, son test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir [ $F(1, 240) = 31.96$ ,  $p = 0.000$ ,  $\eta^2 = 0.12$ ]. Ayrıca deney grubunun kendi içinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu [ $F(1, 123) = 7.34$ ,  $p = 0.008$ ,  $\eta^2 = 0.06$ ] belirlenmiştir. Buna karşın, son test ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır [ $F(1, 123) = 3.92$ ,  $p = 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.03$ ]. Belirlenen farkların etki büyüklükleri ( $\eta^2 = 0.12$ ; 0.06) ortaya çıkan farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir (Cohen, 1992).

#### 4. TARTIŞMA, SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmek amacıyla uygulanan programların etkililiğini inceleyen araştırmaları sistematik bir şekilde gözden geçirmek ve uygulanan programlara dair genel bir çerçeve oluşturmaktır. Bu derleme çalışması kapsamında ele alınan araştırmalar çerçevesinde etkililiği incelenen psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik tüm programların psikolojik sağlamlığı arttırmada etkili olduğu, etki büyüklüklerinin ( $\eta^2$ ) orta veya geniş düzeyde olduğu belirlenmiştir. İncelenen araştırmaların üçünde (Chung vd., 2021; Koçhan ve Aypay, 2024; Moore vd., 2021) izleme çalışmalarının yapıldığı, dört araştırmada (Chung vd., 2021; Koçhan ve Aypay, 2024; Moore vd., 2021; Yuan, 2021) ise kontrol grubunun bulunduğu görülmüştür. İzleme çalışması yapılması ve kontrol grubunun bulunması uygulanan programların etkililiğine ilişkin bulguların güvenilirliğini arttırmaktadır. Ayrıca incelenen araştırmalardan sadece birinde (Koçhan ve Aypay, 2024) plasebo grubuna yer verilmiştir. Araştırmalarda plasebo gruplarının kullanılması araştırma kapsamında yapılan uygulamanın temel etkisinin karıştırıcı değişkenlerden bağımsız olarak ortaya konulmasını sağlamaktadır (Heppner vd., 2008). Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda plasebo gruplarının eklenmesinin etkililiği incelenen programın etki düzeyini daha iyi bir şekilde değerlendirmeye olanak sağlayacağına inanılmaktadır. Ayrıca izleme çalışmaları ile uygulanan programın etkisinin kalıcılığına dair bulguların ortaya konulmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik uygulanan programların içerikleri farklılaşmaktadır. İncelenen iki araştırmada (Huang vd., 2019; Yuan, 2021) bilinçli farkındalık temelli program uygulanmıştır. Alanyazında bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık arasında pozitif ilişkiyi gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Guo vd., 2023; Okan vd., 2020; Wang vd., 2022). Örneğin, Wang ve Kong (2020) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri artış gösterdikçe psikolojik sağlık düzeylerinde de artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benevene ve diğerleri (2020) bilinçli farkındalık uygulamaları yapan kişilerin, zorluklarla karşılaştıklarında olumlu düşünme ve olumlu bir bakış açısını koruma gibi iyimser başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Bilinçli farkındalığın artmasıyla ortaya çıkan bu olumlu etkilerin psikolojik sağlamlığı artırdığı düşünülmektedir. Denkova ve diğerleri (2020) tarafından yapılan karşılaştırmalı bir deneysel araştırma kapsamında da bilinçli farkındalık eğitiminin psikolojik sağlamlığı arttırmada gevşeme egzersizlerine dayalı eğitimden çok daha etkili olduğu belirlenmiştir.

Derleme kapsamında incelenen araştırmalardan birinde dövüş sanatları temelli program (Moore vd., 2021), bir araştırmada ise maceraya dayalı bir kamp programı (Chung vd., 2021) uygulanmıştır. İncelenen araştırmalar kapsamında uygulanan programlar incelendiğinde bilinçli farkındalık egzersizleri, kamp aktiviteleri veya dövüş sanatı gibi bedensel etkinlikleri içeren çalışmaların psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif bir etki sağladığı sonucuna ulaşılabilir. Alanyazında Demir ve Çiftçi (2020) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 pandemi döneminde egzersiz yapan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının egzersiz yapmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla egzersiz veya fiziksel aktivite temelli programların psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Ayrıca bu derleme çerçevesinde incelenen bir araştırmada (Koçhan ve Aypay, 2024) uygulanan program kapsamında ergenlerde öz saygı ve öz yeterliği geliştirme, stresle başa çıkma ve problem çözme gibi amaçlara yönelik çalışmalar yapılarak ergenlerde psikolojik sağlamlığın gelişmesinin sağlandığı görülmüştür. Alanyazında da öz saygı, öz yeterlik ve problem çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Dumont ve Provost, 1999; Karataş ve Savi Çakar, 2011; Keye ve Pidgeon, 2013). Dolayısıyla ergenlerin kendilerine ilişkin pozitif duygu ve düşüncelerini ve becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların psikolojik sağlamlığı geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Ergenlik dönemi, karşılaşılabilecek risk faktörleri açısından önemli bir dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi risk faktörlerine karşı koruyucu bir rol oynayacaktır. Psikolojik sağlamlık ergenlik döneminde bu kadar önemli iken ulaşılan deneysel çalışmaların sınırlı olduğu düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörler, risk faktörlerine karşı olumsuz etkiyi azaltabilir. Psikolojik sağlamlık için bireysel, çevresel ve ailevi faktörler koruyucu niteliktedir (Garmezy, 1991). Ebeveyn-çocuk arasında destekleyici bir ilişkinin varlığı çocuğun gelişimi açısından önemli bir faktördür (Masten ve Barnes 2018). İncelenen araştırmalarda aile faktörünün uygulanan programlara dahil edilmediği görülmektedir. Sıcak aile ilişkilerinin varlığı, ergenin aile ilişkilerini olumlu algılaması ve yaşadığı problemler karşısında destek görebileceğini bilmesi

psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilemektedir(Masten ve Coasworth, 1998). Dolayısıyla ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik okul temelli programlara ebeveyn-çocuk ilişkilerini geliştirmeye ilişkin çalışmaların dahil edilmesiyle bu programların daha etkili olacağı düşünülmektedir. Her bireyin kişisel özellikleri ve yaşam deneyimleriyle birlikte içerisinde bulunduğu kültürel ortam farklılaşmaktadır. Bu nedenle, ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik programların bireysel ve kültürel farklılıklar dikkate alınacak şekilde tasarlanması önerilmektedir.

#### **KAYNAKÇA**

- American Psychological Association (APA) (2018). *APA Dictionary of Psychology*. Available online at: <https://dictionary.apa.org/resilience> (accessed August 4, 2024).
- Arslan, G. (2015). "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması", *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Arslan, G. (2015). "Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G. ve Balkis, M. (2014). "Ergenlikte Görülen Problem Davranışlar ve Aile Sorunları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Süleyman Demirel Üniversitesi Uluslararası Eğitim Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 11-23. <https://doi.org/10.33710/sduijes.223840>
- Ateş, F. B. ve Akbaş, T. (2012). "Ergenlerde Görülen Kural Dışı Davranışların Aile İşlevselliği ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 337-352.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*, Northwest Regional Educational Laboratory, Portland, OR.
- Benevene, P., De Stasio, S. ve Fiorilli, C. (2020). "Editorial: Well-Being of School Teachers in Their Work Environment", *Frontiers in Psychology*, 11, 1239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01239>
- Bogar, C. B. ve Hulse Killackey, D. (2006). "Resiliency Determinants and Resiliency Processes among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse", *Journal of Counseling & Development*, 84(3), 318-327. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00411.x>
- Chung, J. O. K., Lam, K. K. W., Ho, E. K. Y., Cheung, A. T., Ho, L. K., Xei, V. W., Gibson, F. ve Li, W. H. C. (2020). "Psychometric Evaluation of the Traditional Chinese Version of the Resilience Scale-14 and Assessment of Resilience in Hong Kong Adolescents", *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 33-39. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01285-4>
- Chung, J. O. K., Li, W. H. C., Ho, K. Y., Lam, K. K. W., Cheung, A. T., Ho, L. L. K., Lin, J. J. ve Lopez, V. (2021). "Adventure-Based Training to Enhance Resilience and Reduce Depressive Symptoms Among Juveniles: A Randomized Controlled Trial", *Research in Nursing & Health*, 44(3), 438-448. <https://doi.org/10.1002/nur.22127>
- Cohen, J. (1992). "A Power Primer", *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)", *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Çıkrıkçı, N. ve Odacı, H. (2020). "Ön-Ergenler İçin Kendini Toparlama Gücü Ölçeği: İlk Psikometrik Bulgular", *Ekev Akademi Dergisi*, 0(82), 263 - 280.
- Demir, A. ve Çifçi, F. (2020). "Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersizsiz Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi", *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (3), 169-179. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.739918>
- Denkova, E., Zanesco, A. P., Rogers, S. L. ve Jha, A. P. (2020). "Is Resilience Trainable? An Initial Study Comparing Mindfulness and Relaxation Training in Firefighters", *Psychiatry Research*, 285, 112794. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112794>

- Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). "Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression", *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Edward, K. L. (2005). "Resilience: A Protector from Depression", *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 11(4), 241-243.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). "Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk", *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Field, A. (2009) *Discovering Statistics Using SPSS*, 3rd Edition, Sage Publications Ltd., London.
- Garnezy, N. (1991). "Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty", *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416–430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Gizir, C. (2007). "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Guo, T., Jiang, D., Kuang, J., Hou, M., Gao, Y., Herold, F., Taylor, A., Huang, Y. ve Chen, Y. (2023). "Mindfulness Group Intervention Improved Self-Compassion and Resilience of Children From Single-Parent Families in Tibetan Areas", *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 51, 101743. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101743>
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in Schools: Making it Happen for Students and Educators*, Corwin Press, Thousand Oaks, California.
- Hauser, S. T. (1999). "Understanding Resilient Outcomes: Adolescent Lives Across Time and Generations", *Journal of Research on Adolescence*, 9(1), 1-24. [https://doi.org/10.1207/s15327795jra0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0901_1)
- Heppner, P. P., Wampold, B. E. ve Kivlighan, D. M. (2008). *Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri*, (Çev. Ed: D. M. Siyez), Mentis Yayınları, Ankara.
- Hollister-Wagner, G., Foshee, V. ve Jackson, C. (2001). "Adolescent Aggression: Models of Resilience", *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3), 445-466. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02050.x>
- Huang, C.C., Chen, Y., Greene, L., Cheung, S. ve Wei, Y. (2019). "Resilience and Emotional and Behavioral Problems of Adolescents in China: Effects of a Short-Term and Intensive Mindfulness and Life Skills Training", *Children and Youth Services Review*, 100, 291–297. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.015>
- Kararımak, Ö. (2006). "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>
- Karataş, Z. ve Savi Çakar, F. (2011). "Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey", *International Education Studies*, 4, 84-91. <https://doi.org/10.5539/ies.v4n4p84>
- Keye, M. D. ve Pidgeon, A. M. (2013). "An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy", *Open Journal of Sciences*, 1(6), 1-4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Koçhan, K. ve Aypay, A., (2024). "The Effect of the Resilience Psycho-Education Program on 8th-grade Students' Resilience, School Burnout, and School Attachment Levels", *Children and Youth Services Review*, 156. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107229>
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*. Corwin Press, Thousand Oaks, CA.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). "The CYRM-12: A Brief Measure of Resilience", *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131–135. <https://doi.org/10.1007/BF03405676>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work", *Child Development*, 71(3), 543- 562.

- Masten, A. S. (1994). "Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity", *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, (Ed: M. C. Wang ve E. W. Gordon), Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). "The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successful Children", *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S. (2001). "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten A. S. (2014). "Global Perspectives on Resilience in Children and Youth", *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S. ve Reed, M. G. (2002). "Resilience in Development", *The Handbook of Positive Psychology*, (Ed: C.R. Snyder ve S. J. Lopez), Oxford University Press, New York.
- Masten, A. S. ve Barnes, A. J. (2018). "Resilience in Children: Developmental Perspectives", *Children (Basel, Switzerland)*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Moher, D., Libertai, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. ve PRISMA Group. (2009). "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement", *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264–269. <http://dx.doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135>
- Moore, B., Woodcock, S. ve Dudley, D. (2021). "Well-Being Warriors: A Randomized Controlled Trial Examining the Effects of Martial Arts Training on Secondary Students' Resilience", *The British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1369–1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>
- Okan, N., Yılmaztürk, M. ve Kürüm, B. (2020). "Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Temel Empati Becerilerinin Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi", *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 319-335. <https://doi.org/10.21733/ibad.735391>
- Pritzker, S. ve Minter, A. (2014). "Measuring Adolescent Resilience: An Examination of the Cross-Ethnic Validity of the RS-14", *Children and Youth Services Review*, 44, 328–333. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.06.022>.
- Rew, L. ve Horner, S. D. (2003). "Personal Strengths of Homeless Adolescents Living in a High-Risk Environment", *Advances in Nursing Science*, 26(2), 90–101. <https://doi.org/10.1097/00012272-200304000-00002>
- Rutter, M. (1985). "Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder", *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
- Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S. ve Kumpfer K. (1990). "The Resiliency Model", *Health Education*, 21, 33-39.
- Rutter, M. (1985). "Resilience in the Face of Adversity. Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder", *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 147, 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Sameroff, A., Gutman, L. M. ve Peck, S. C. (2003). "Adaptation Among Youth Facing Multiple Risks: Prospective Research Findings", *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (Ed: S. S. Luthar), Cambridge University Press, New York.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction", *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Terzi, Ş. (2008). "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11. <https://doi.org/10.17066/pdrd.34849>
- Ungar, M. ve Liebenberg, L. (2011). "Assessing Resilience Across Cultures Using Mixed Methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure", *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126–149. <https://doi.org/10.1177/1558689811400607>
- Wagnild, G. (2009). "The Resilience Scale User's Guide for the US English Version of the Resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale (RS-14)", The Resilience Center, USA.

- Wang, K. ve Kong, F. (2020). "Linking Trait Mindfulness to Life Satisfaction in Adolescents: The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem", *Child Indicators Research*, 13, 321-335. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09698-4>
- Wang, Y., Zheng, Z., Duan, X., Li, M. ve Li, Y. (2022). "The Relationship between Mindfulness and Social Adaptation Among Migrant Children in China: The Sequential Mediating Effect of Self-Esteem and Resilience", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16241. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316241>
- Werner, E. E. (1989). "High-Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study From Birth to 32 Years", *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Windle, G. (2011). "What is Resilience? A Review and Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Wolin, S. ve Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families rise above adversity*. Villard Books, New York.
- Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A. S., Hoertnagl, C. M., Klasen, C. C., Kemmler, G., Siedentopf, C. M. ve Hofer, A. (2021). "Sex Matters: Stress Perception and the Relevance of Resilience and Perceived Social Support in Emerging Adults", *Archives of Women's Mental Health*, 24(3), 403–411. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01076-2>
- Yang, Y., Ma, X., Kelifa, M. O., Li, X., Chen, Z. ve Wang, P. (2022). "The Relationship between Childhood Abuse and Depression among Adolescents: The Mediating Role of School Connectedness and Psychological Resilience", *Child Abuse & Neglect*, 131, 105760. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105760>
- Yavuzer, H. (2013). *Ergenlik Dönemi: Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Yu, X. ve Zhang, J. (2007). "Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People", *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>
- Yuan, Y. (2021). "Mindfulness Training on the Resilience of Adolescents Under the COVID-19 Epidemic: A Latent Growth Curve Analysis", *Personality and Individual Differences*, 172, 110560. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>
- Yuan, G., Xu, W., Liu, Z. ve An, Y. (2018). "Resilience, Posttraumatic Stress Symptoms, and Posttraumatic Growth in Chinese Adolescents After a Tornado: The Role of Mediation Through Perceived Social Support", *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(2), 130–135. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000778>
- Zhang, B., Zhang, W., Sun, L., Jiang, C., Zhou, Y. ve He, K. (2023). "Relationship between Alexithymia, Loneliness, Resilience and Non-Suicidal Self-Injury in Adolescents with Depression: A Multi-Center Study", *BMC Psychiatry*, 23(1), 445. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04938-y>
- Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., Eisman, A. B., Caldwell, C. H., Aiyer, S. M. ve Miller, A. (2013). "Adolescent Resilience: Promotive Factors that Inform Prevention. *Child Development Perspectives*, 7(4), 215–220. <https://doi.org/10.1111/cdep.12042>

#### **Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)**

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedirler (The authors of this article confirm that their work complies with the principles of research and publication ethics).
2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).
3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir (This article was screened for potential plagiarism using a plagiarism screening program).