



Copyright © 2018 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Ağustos 2018 • 6(15) • 91-104

ISSN 2147-8473

Başvuru | 21 Mart 2018

Kabul | 12 Haziran 2018

Gençlerde Psikolojik Sağlık

Duygu Ayar*

Öz

Psikolojik sağlık önemli zorluk durumlarında pozitif adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramın içinde gizli iki durum vardır: 1. Önemli bir tehdit veya yoğun bir zorluğa maruz kalma, 2. Gelişimsel süreç üzerindeki majör saldırılara rağmen pozitif uyum sağlamayı başarma. Gençlerde psikolojik sağlık ise, belirli risk faktörlerine maruz kalan gençlerin bu risklerin üstesinden gelmesi ve davranış problemleri, psikolojik uyumsuzluk, akademik zorluk ve fiziksel komplikasyonlar gibi olumsuz sonuçlardan uzak kalabilme yeteneğidir. Diğer bir deyişle hastalık, depresyon, çeşitli zorluklar gibi durumların kolayca üstesinden gelebilen gençler psikolojik sağlık olarak nitelendirilmektedir. Gençlerin güçlendirilmesi ve topluma kazandırılarak sağlık düzeylerinin korunup geliştirilmesi ve psikolojik sağlık olabilmeleri adına özellikle ruh sağlığı hemşirelerinin ve okul sağlığı hemşirelerinin bu alana ilgi duyma ve çalışma gerekliliği doğmaktadır. Bu doğrultuda ruh sağlığı hemşirelerinin psikolojik sağlık düzeyini belirleyebilme ve geliştirme olanaklarını kullanmalarının sağlanması önemlidir. Psikolojik sağlığı geliştirebilecek çeşitli eğitim programlarının oluşturulması ve okullarda çalışan hemşireler ve ruh sağlığı hemşireleri gibi diğer çalışanlar tarafından kullanılması sağlanarak gençlerin ruh sağlıklarının korunması, psikolojik sağlık düzeylerinin geliştirilmesi ve ruhsal belirti düzeylerinin azaltılması planlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, Ruh Sağlığı Hemşireliği, Genç Bireyler.

* Öğretim Görevlisi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Tokat, duygu.ayar@gop.edu.tr

Abstract

Psychological resilience including positive adaptation in key difficult situations is defined as a dynamic process. There are two cases hidden within this concept: 1. Exposure to a major threat or intense difficulty, 2. Achieve positive adaptation despite the major attack on the developmental process. Psychological resilience in young people, the ability of young people exposed to certain risk factors to overcome these risks is able to avoid negative consequences such as behavior problems, psychological dissonance, academic difficulties and physical complications. In other words, young people who easily come from above, such as disease, depression, various difficulties, are described as psychologically sound. In particular, mental health nurses and school health nurses are required to be interested in and working in this area in order to strengthen and strengthen the health of young people and to maintain their health and psychological integrity. In this respect, it is important to ensure that psychiatric nurses have the ability to identify and improve the level of psychological well-being. It should be planned to establish the various educational programs that can improve the psychological stability and to be used by other employees such as school nurses and mental health nurses to protect the mental health of young people, to improve psychological robustness levels and to decrease psychological symptom levels.

Keywords: Psychological Resilience, Mental Health Nursing, Young People.

Giriş

Psikolojik sağlık, son zamanlarda önemle üstünde durulan bir kavramdır (Öz ve Yılmaz, 2009). Yeni bir yaklaşım olmasına karşın, pozitif psikoloji konusunda yapılan ampirik araştırmalar hızla artmaktadır. Pozitif psikoloji hareketi, öznel iyilik hali ya da mutluluğun bilimsel tanımı olarak açıklanan iyilik hali ve iyimserlik, psikolojik sağlık, baş etme becerileri gibi konulara araştırmacı ilgisini arttırarak popülerlik kazandırmıştır (Karairmak, 2008).

Psikolojik sağlamlığın pek çok farklı tanımı yapılmış olmasına rağmen evrensel olarak ortak bir tanımı yoktur. Newman (2004) psikolojik sağlamlığı, “yoğun zorluklar karşısında pozitif adaptasyon” olarak tanımlamıştır (NCH, 2007). Luthar (2000) ise psikolojik sağlamlığı “önemli zorluklar çerçevesinde pozitif adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreç” olarak tanımlamaktadır. Luthar ve Cichetti (2000) psikolojik sağlamlığın “tamamen veya hiç” düzeyinde olmadığına, gençlerin yaşamlarının farklı zamanlarındaki farklı stresörlere karşı çeşitli miktarlarda psikolojik sağlık gösterebileceğine dikkat çekmiştir. Norma Garnezy psikolojik sağlamlığın 1970’lerde kavramsallaştırılması ve çalışılmasında en önemli öncüllerden birisidir. Ona göre sağlık bir süreç olarak görülmeli, bireyin sabit bir özelliği olarak görülmemelidir. Bazı bireyler bazı yaşam koşullarında sağlık gösterebilirler, ancak aynı özelliklerin bütün risklerden koruyucu olacağı düşünülmemelidir (Rutter, 2012).

Padesky ve Mooney (2012) psikolojik sağlamlığı bir özellik olarak değil bir süreç olarak ele almış ve zorlukla karşılaştığında baş edebilme ve uyum sağlayabilme veya stresör çok yoğun ve baskılı olduğunda iyileşme ve pozitif fonksiyonları düzenleme olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlık; önemli zorluklar durumunda pozitif adaptasyonu

kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramın içinde gizli iki durum vardır: 1. Önemli bir tehdit veya yoğun bir zorluğa maruz kalma, 2. Gelişimsel süreç üzerindeki majör saldırılara rağmen pozitif uyum sağlamayı başarma. Psikolojik sağlamlık olumsuz olaylarla veya tehditlerle baş etmesi veya bunlara uyum sağlaması, ya da iyi sonuçlar yaşaması için bir bireyin çevresine olan etkisini içermektedir (Henley, 2010). Terzi (2005) stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen “Psikolojik Dayanıklılık Modeli” ni test ettiği çalışmasında; bireyin karşılaştığı stresli durumun kendisi için ne anlama geldiğini belirlemesinde ve strese başa çıkma kaynaklarının değerlendirilmesinde psikolojik sağlamlığın doğrudan bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık, çocuk/yetişkin stresten uzak durabildiğinde veya stresin etkilerini destekleyici ilişkilerle tamponlandığında kazanılabilir (Herrman ve Stewart, 2011).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili tartışmalar genellikle risk ve koruyucu faktörlere dayandırılmaktadır. Risk kişiyi etkileyen istenmeyen bir sonuç olasılığını artıran herhangi bir faktör ve ya faktör kombinasyonudur (NCH, 2007). Psikolojik sağlamlık yaşayan gençler riskten uzak değildir. Ancak riskin etkisini değiştirerek veya riske maruziyeti azaltarak gençlerde olumsuzlukları azaltma olanağı elde edilebilmektedir. Sıkıntı ve riskler karşısında gençlerin daha donanımlı ve yeterli olmaları sağlanabilmektedir (Oktan, 2008). Psikolojik sağlamlık riskten kaçınmak değil daha çok riske maruz kalındığında dahi başarılı bir şekilde duruma baş etmekle ortaya çıkmaktadır (Luthar, 2000; Scudder ve Sullivan, 2008; NCH, 2007). Psikolojik sağlamlık bireylerin yaptıkları ve kendileri için uygun olan koruyucu faktörleri kullanabilme boyutları ile ilişkilidir. Koruyucu faktörler riskin etkilerini hafifleten koşullardır. Bu farkına varma ve pozitif faktörleri kullanabilme yeteneği; güçlü, destekleyici ilişkilerle gelişirken, umut, otonomi ve problem çözme gibi bireysel özellikleri de gerektirmektedir (NCH, 2007; Scudder ve Sullivan, 2008). Bireysel koruyucu faktörler; iyimser ve pozitif mizaç, akademik başarı, iletişim becerileri, benlik saygısı, içsel kontrol odağı, umut, stresle olumlu baş etme stratejileri, sorumluluk sahibi olma, mizah duygusu iken, ailesel koruyucu faktörler; ebeveynin sıcaklığı, teşviki, yardımı, aile içindeki birliktelik ve bakım, bakım veren yetişkinle yakın ilişki, toplumsal koruyucu faktörler ise; destekleyici akranlar, olumlu yaklaşımları olan öğretmenler, diğerlerine destek olma fırsatını bulabilme, okullar, destekleyici kurumlar ve spor kulüpleri gibi toplumun sosyal yapıları olarak belirtilmiştir (Mitchell, 2011; Olsson ve ark., 2003; Scudder ve Sullivan, 2008). Psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri ise, olumsuz olaylara olumsuz tepki verme olasılığını artıran kişisel ve çevresel değişkenleri temsil etmektedir (Truffino, 2010). Bireysel risk faktörleri; tıbbi sorunlar, düşük doğum ağırlığı, zor mizaç, güvensiz bağlanma, ailede alkolizm öyküsü, ailesel risk faktörleri; aile içi iletişimsizlik ve çatışma, yetersiz disiplin, ailede alkol ve madde kullanımı, cinsel istismar, ihmal, ev içi şiddet, toplumsal risk faktörleri ise; okul başarısızlığı, okula düşük bağlılık, antisosyal akranlar ile ortaklık, akran zorbalığı olarak belirtilmiştir (Hawkins ve ark., 2009).

Toplumda riskli gruplar incelendiğinde; fiziksel ve cinsel istismara uğrayan, evlatlık verilmiş veya koruyucu aile ile yaşayan, ev içi şiddet gören, madde kullanımı olan, evden kaçma

girişimi olan, aile bireyleri ya da bakım vericisinde ruhsal bozukluk olan, kronik hastalığı olan, doğal afet, savaş, terörizm, saldırı gibi durumlara maruz kalan, destek alabileceği bir yetişkine sahip olmayan ve genç bireylerin psikolojik sağlamlık açısından duyarlı gruplar olduğu belirtilmiştir (Murphy ve ark., 2006).

Gençlerde psikolojik sağlamlığı etkileyen iç veya dış kaynaklı pek çok faktör vardır:

1. Genel sağlık: Psikolojik sağlamlık gösteren gençler genellikle oldukça sağlıklıdır. Birkaç çocukluk hastalıkları vardır, düzenli uyur ve yemek yerler, boşaltımları sağlıklıdır. Fiziksel olarak güçlüdürler, koordine ederler ve dayanıklıdırlar (Mandleco, 2001; Padesky, 2009). Kronik ya da ruhsal hastalıklar, erken doğum ve fetal alkol/ilaç kullanımı psikolojik sağlamlık açısından birey için bir risktir (Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009). Bahadır (2009) araştırmasında, tedavi görmek zorunda kaldığı bir hastalık geçiren ve bundan dolayı hastaneye yatan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir.

2. Genetik yatkınlık: Psikolojik sağlam gençlerin aile öykülerinde minimal genetik veya kronik hastalık bulunmaktadır. Yaşamını kişilik bozukluğu olan ebeveynle geçiren gençlerin daha az düzeyde sağlamlık gösterdikleri belirtilmektedir (Mandleco, 2001).

3. Huy: Çocuğun huyu (mizacı) stres ve değişime adaptasyonunda aracı olabilmektedir. Birçok araştırmacı bebeğin kolay mizaçlı (az ağlayan, kolay gülen, uyum sağlayan ve güvenen birey) olmasının psikolojik sağlamlığın gelişmesini olumlu etkilediğini bildirmektedir (Mandleco, 2001; Olsson ve ark., 2003; Padesky, 2009). Utangaç bir kişiliğe sahip olmak psikolojik sağlamlık açısından birey için bir risk olmakla birlikte mizah duygusuna sahip olmanın ise koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009; Phaneuf, 2013).

4. Cinsiyet: Psikolojik sağlamlığa cinsiyetin etkisi çocuğun yaşına göre değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin erkekler bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bakım verme defisiti ve biyolojik travmalara kızlardan daha yatkındır (Mandleco, 2001). Terzi'nin (2008a) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklı olup olmadığını değerlendirdiği çalışmasında, öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Dayıoğlu'nun (2008) üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık ve cinsiyet ilişkisini incelediği çalışmasında erkek olmanın daha yüksek psikolojik sağlamlık getirdiğini belirtmiştir.

5. Kognitif kapasite: Kognitif kapasite, zeka ve kognitif stil (bireyin problem çözmede kullandığı beceriler ve yaklaşımlar) olarak ikiye ayrılmaktadır. Yüksek zekanın tek başına psikolojik sağlamlığı geliştirdiğini gösteren çok az kanıt mevcuttur. Ancak psikolojik sağlamlık gösteren gençlere yönelik farklı çalışmalar zeka ile psikolojik sağlamlığın ilişki olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık gösteren gençlerin eğitimsel başarıları ve bilimsel yetenek skorları yüksektir, okumaları, iletişimleri ve muhakeme becerileri daha iyidir (Mandleco, 2001; Padesky, 2009). İyi düzeyde zeka/bilişsel yetenek ve akademik yeterliliğin olumlu algılanması psikolojik sağlamlık açısından birey için bir koruyucu

faktördür (Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009). Düşük zeka seviyesi, madde kullanımı ve akademik başarısızlık psikolojik sağlamlık açısından birey için bir risktir (Olsson ve ark., 2003; Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009). Aydın'ın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ve duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü incelediği çalışmasında psikolojik sağlamlıkla duygusal zeka arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Çataloğlu'nun (2011) madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırdığı çalışmasında psikolojik sağlamlıkla ilişkili içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin madde kullanmayan grupta daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

6. Baş etme yeteneği: Baş etme psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerden birisidir ve stres özellikle yüksek düzeyde olduğunda ve zorluklar şiddetli olduğunda psikolojik sağlam olduğu düşünülen genç bu durumla iyi bir şekilde baş edemeyebilir ve bu nedenle psikolojik sağlam görünmeyebilir (Mandleco, 2001; Olsson ve ark., 2003; Padesky, 2009). Riski düşük olan çeşitli koşullarda psikolojik sağlam genç iniş çıkışlarla, tehditlerle, çevrenin istekleriyle etkin olarak baş edebilir, kaynakları vardır ve problem odaklı aktif baş etmeyi kullanabilmektedir (Mandleco, 2001; Herrman ve Stewart., 2011). Olayları pozitif yorumlama ve iyimser düşünme psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan bir faktördür (Herrman ve Stewart., 2011; Phaneuf, 2013). Başak'ın (2012) ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sosyal bağlılık ve öz duyarlık düzeylerinin yükselmesinin iyimserliği arttırdığını ve iyimserlikteki bu artışın da psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini belirtmiştir.

7. Kişilik Özellikleri: Psikolojik sağlam gençle ilişkili kişilik özellikleri bireyin kendisini (intrapersonel özellikler) ve başkaları ile olan ilişkilerini (interpersonel özellikler) pozitif tanımlaması olarak ikiye ayrılmaktadır (Mandleco, 2001).

a. Pozitif intrapersonel ilişkiler; yüksek benlik saygısını, öz farkındalığı, internal kontrol noktasını, iyimserliği, motivasyonu ve merakı içermektedir. Kanıtlar pozitif benlik saygısının, özgüvenin psikolojik sağlamlığın önemli bileşenleri olduğunu göstermektedir. Pozitif benlik saygısı olan genç güçleri ve zayıflıklarının farkındadır, kapasitelerini bilirler ve karar vermede bağımsızdırlar (Mandleco, 2001). Karataş'ın (2011) ergenlerde benlik saygısı, umutsuzluk ve psikolojik esnekliği incelediği çalışmasında benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Güloğlu ve Kararımak'ın (2010) üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığı incelediği çalışmasında, psikolojik olarak sağlam olan bireylerin ve yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendilerini daha az yalnız hissettiklerini, psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık gösteren gençler yeteneklerini bilirler ve gerekli olduğunda yardım ararlar. Kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenirler ve bağımsız olarak fonksiyon görebilirler (Mandleco, 2001; Öz ve Yılmaz, 2009; Davydov ve Stewart, 2010). Demirbaş'ın (2010) üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri

arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaşamda anlamın varlığı ve aranması, kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Kontrol odağı psikolojik sağlık ve strese dirençle ilişkili bir kavramdır. Psikolojik sağlık gösteren çocuk ve gençlerin internal kontrol odakları vardır ve öz kontrolleri psikolojik sağlık gösteremeyen gençlere göre daha yüksektir. Bu gençler çevrelerini etkileyebileceklerini bilirler ve durumun girdabı içine girmezler (Mandleco, 2001; Olsson ve ark., 2003; Padesky, 2009.).

Psikolojik sağlık gösteren gençler pozitifdir, yeteneklerini iyi kullanabilirler, kayıpları ve sınırlılıklarının farkındadırlar. Deneyimler acı ve ızdıraba neden olsa bile yapıcı olarak algılanır (Mandleco, 2001). Araştırmacıların elde ettiği bulgular entelektüel fonksiyon, kognitif sağlık, sosyal bağlılık, pozitif benlik kavramları, emosyonel düzenlilik, pozitif duygular, aktif baş etme, atılganlık, iyimserlik, umut, beceriklilik ve adapte olabilmenin psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Herrman ve Stewart, 2011). Aydın'ın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi ve duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü incelediği çalışmasında umut ve psikolojik sağlık arasında hem olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik sağlık gösteren çocuk ve gençler sosyal olarak uyumlu, sosyal olarak becerikli ve işbirlikçidir. Psikolojik sağlık gençler değişime açıktır, yaşam problemlerini çözerken aktif ve ikna edici yaklaşımlar sergilerler, okulda ve evlerinde aktiftirler (Mandleco, 2001; Padesky, 2009). Psikolojik sağlık gösteren genç motive, yaratıcı, esnek ve uyumludur (Mandleco, 2001; Olsson ve ark., 2003; Padesky, 2009).

b. Kişinin başkaları ile pozitif etkileşimi: Psikolojik sağlıkta gençte; altuzim, duyarlılık, empati, arkadaşlık, akranları tarafından sevilme ve saygınlığı içeren özellikler mevcuttur. Meraklılık ve araştırmacılık psikolojik sağlıkta önemli olarak belirlenen diğer bir intrapersonel özelliktir (Mandleco, 2001, Padesky, 2009).

8. Ev ortamı: Fiziki kalabalığın olmadığı organize, planlı ev ortamı psikolojik sağlıkla ilişkilidir. Psikolojik sağlık olarak tanımlanan gencin dört veya daha az kardeşi vardır ve kardeşlerin arası en az 2 yaşdır (Mandleco, 2001).

9. Ebeveynlik uygulamaları: Ebeveyn uygulamaları sadece çocuğa yönelik davranışları değil aynı zamanda çocukla olan ilişkileri de kapsamaktadır. Psikolojik sağlık gösteren gencin ebeveynleri bakım vericidir, güven verir, yeterli davranış sergiler, güven oluşturmak için olanaklar tanır, deneyimlere katılım için teşvik edicidir. Psikolojik sağlık gencin ebeveynleri eğlenceli aktivitelere katılır, duygusal olarak uyumludur ve açık iletişim örüntüleri vardır. Bu ebeveynler, naziktir, kabullenicidir, uyumludur, başkalarının farklılıklarına saygılıdır, ortak değerleri vardır ve yaklaşımda bulunmak kolaydır (Mandleco, 2001; Olsson ve ark., 2003).

Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveynle yaşamak, genç dönemde anne olmak ve ailesel şiddete maruz kalmak psikolojik sağlamlık açısından bir risk faktörüdür (Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009). Özcan (2005) ailesi boşanmış ve ailesi birlikte olan lise öğrencilerini, yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırdığı çalışmasında, ailesi birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörlerin ailesi boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

a. Belirli aile üyeleri: Psikolojik sağlamlık gösteren gençler çoğunun ona stabil ve uygun, yeterli bakım sunan bir aile üyesi ile yakın bağ kurma olanağına sahiptir. Psikolojik sağlamlık gösteren çocuk ve gençler için belirlenen en önemli aile üyesi annedir (NCH, 2007). Serbest'in (2010) algılanan ana-baba kabulü, baba tutumu, depresif semptomlar ve algılanan psikolojik sağlamlık ilişkisini incelediği çalışmasında psikolojik sağlamlığa anne kabulünün olumlu etkileri olduğunu belirtilmiştir. Ebeveynler dışında kardeş, amca veya büyükanne-büyükbaba gibi başka aile üyelerinin destekleyici bakımı da psi- kolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Geniş aile ile destekleyici ilişkilerin oluşturulmasına odaklanan müdahaleler psikolojik sağlamlığın gelişmesinde en umut verici uygulamalardır (Olsson ve ark., 2003; NCH, 2007). İyi eğitilmiş anne ve babaya sahip olma, olumlu anne-çocuk ilişkisi, gencin geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, birey için psikolojik sağlamlıkta olumlu etkilere sahiptir (Öz ve Yılmaz, 2009). Onat'ın (2010) demokratik ve otoriter olarak algılanan ana baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerini incelediği çalışmasında anne babalarını demokratik olarak algılayan lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyinin anne ve babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin yılmazlık düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtilmiştir.

b. Belirli kişiler: Aile dışındaki destekleyici bireyler riskli gençlere şefkat gösterir, onları yönlendirir ve geleceğe şu ankinden daha iyi bakmalarına yardımcı olurlar. Aile dışındaki yetişkinlerle olan önemli ve destekleyici ilişki; din adamı, genç liderler, öğretmenler ya da yetişkin aile üyelerini içermektedir (Mandleco, 2001; Padesky, 2009). Psikolojik sağlamlık gösteren gençler akranlardan destek alır ve kabul görürler ve akranlarını sıklıkla sırdaş olarak görürler (Mandleco, 2001). Akranlar karşılıklı katılım ve emosyonel destek sağlar. Sağlıklı ve bağlı akran ilişkileri, güvenilir arkadaşların olması birey için koruyucu bir faktördür (Henley, 2010). Psikolojik sağlamlık gösteren gençlerin otorite ve yetişkinlere yönelik pozitif bakış açıları vardır. Ebeveynler, öğretmenler ve toplum liderlerinin kararları, kuralları ve önerilerini kabul eder ve uygularlar (Mandleco, 2001; Padesky, 2009). Gençler zorlu koşullarla baş etmelerine yardım eden faktörleri tanımladıklarında en sık bahsettikleri kaynağın geniş aile üyeleri, akranlar, komşular gibi informal destek kaynakları, informal danışmanlar veya rol modellerin yardımını belirttikleri görülmüştür (NCH 2007).

Psikolojik sağlamlık araştırmacıları tarafından en sık belirlenen koruyuculuğu sağlayan faktör genç ve ebeveyn veya diğer yakın aile üyeleri arasında ılımlı, sağlıklı bağlanmaların olmasıdır. Ayrıca gencin ebeveyni veya yakın aile ilişkilerinin olmaması, aile ile bağlı olmayan bir başka yetişkin bakım vericinin olması da psikolojik sağlamlıkta önemli

etkiye neden olabilir. Bu aile dışı kişi uzak akraba, saygı duyulan büyük bir arkadaş, öğretmen, danışman, toplum lideri vs. olabilir (Henley, 2010). Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlıklarını çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında; ergenlerin psikolojik sağlıklarını güçlendirmede ebeveynler, öğretmenler ve idarecilerin önleyici/koruyucu çalışmaların düzenlenmesinde ortaklaşa hareket etmeleri gerektiğini ve sorumluluklarının farkına varmaları gerektiğini belirtmiştir.

c. Toplum kaynakları: Okul, gündüz bakım/okul öncesi programları, okul sonrası programları içeren gençlik organizasyonları, sağlık bakımı/sosyal hizmet kurumları psikolojik sağlamlık gösteren çocuk ve gençler için önemlidir (Mandleco, 2001). Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, evsizlik gibi toplumsal problemler ise psikolojik sağlamlık açısından risktir (Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik Sağlamlığın Oluşturulması ve Geliştirilmesi

Psikolojik sağlamlık zorluk veya riske pozitif adaptasyon gösterme sürecidir. Psikolojik sağlamlık insanların yaşam zorlukları ile baş etmelerine yardımcı olur ve kendi yaşamı üzerinde hakimiyeti olduğu duygusu verir (Kobau ve Seligman, 2011). Üzerinde önemle durulan bir kavram olan psikolojik sağlamlık son yıllarda, çocukluk ve gençlik dönemlerinde var olan birçok risk faktörü ve olumsuz yaşam olayıyla bağlantılı olarak incelenmeye başlanmıştır. Bu risk faktörlerini taşıyan ya da olumsuz olaylar yaşayan gençlerin bir kısmının, tüm olumsuzluklara karşın başarılı olabildikleri ve gelişimlerini olumlu yönde sürdürdükleri gözlenmiş ve bunun üzerine araştırmalar yapılmıştır. Söz edilen faktörlere bakıldığında bireysel ailesel veya çevresel bir özellik olumluysa gencin sağlıklı gelişimine katkıda bulunduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı görülmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Tanımlanan bu koruyucu faktörler gençler ve erken yetişkinlik döneminde (13-19 yaş);

- yardıma nereden ulaşabileceğini bilme,
- eyleme geçmeden önce düşünebilmeyi geliştirme,
- duruma özgü farklı alternatif seçimler algılama,
- sorumlulukları zamanında yerine getirebilme,
- bağımsız olarak fonksiyon görme ancak gerektiğinde yardım isteme,
- aile desteğine ulaşabilme,
- akraba olmayan yetişkinlerden destek alma,
- gelişmek için yeni bilgiler arama ve meraklı olma,

- kültürel aktiviteler-olaylarda aktif olarak rol alma ve katılma,
- pozitif okul deneyimleri,
- müfredat dışı aktivitelere katılma,
- liderlik rolü alma,
- çevredeki değişikliklere etkin olarak uyum sağlamayı öğrenme,
- benzer durumlardaki başka bireylere yardımcı olan katkılarda bulunabilme

gibi çeşitli internal problem çözme becerilerinin, baş etme ve adaptasyon stratejileri psikolojik sağlamlığın gelişmesine katkı sağlamaktadır (NCH, 2007; Henley, 2010).

Psikolojik sağlamlık yeteneğinin erken çocukluk döneminde geliştiği düşünülmektedir. Bakım verici ile erken deneyimin de psikolojik sağlamlığın gelişmesinde önemli etkisi vardır. Bu nedenle bebeklerin veya okul öncesi çocukların ebeveynlerinin desteklenmesi ve eğitimi müdahale için temel alandır (NCH, 2007; Phaneuf, 2013). Sağlıklı kognitif, sosyal, emosyonel ve fiziksel gelişimi destekleyen pozitif ilişkiler ve çevreler, küçük çocukların çocukluk dönemleri ve diğer yaşam dönemlerinde zorluklarla baş etmeleri ve uyum sağlamaları için gerekli olan kaynak ve beceri geliştirmelerine temel oluştururlar (Pizzolongo ve Hunter, 2011). Ebeveynlik müdahaleleri ve okul öncesi müdahaleler anneler ve gençte psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde etkindir (Kobau ve Seligman, 2011). Aile ortamı gencin psikolojik sağlam bireyler haline gelmesini sağlayacak kaynakları sunma açısından çok önemlidir (Terzi, 2005).

Okul dönemi yıllarda okul bir başka önemli müdahale alanı haline gelmektedir (NCH, 2007). Okullarda verilen yaşam becerileri eğitimi (kişilerarası iletişim, akademik zorluklarla basa çıkma, stresle basa çıkma, sağlıklı ve kalıcı ilişkiler kurabilme, problem çözme ve karar verme) öğrencilerin potansiyel olarak ciddi sosyal ve sağlık sorunlarından kaçınmalarını sağlayacak ve sosyal yeterliklerini arttıracaktır. Ayrıca bireylerin sosyal destek kaynaklarından etkili bir biçimde yararlanabilmeleri sosyal ilişkilerdeki başarıları ile ilişkili olabilir. Bu nedenle bireylere yönelik olarak sosyal destek kaynaklarından en üst düzeyde yararlanabilmeleri için sosyal beceri eğitimi programları uygulanması gerekli görülmektedir (Terzi, 2008b; Davydov ve Stewart, 2010). Her türlü zorlu yaşam olayları ve risk faktörlerine rağmen öğrencileri en az hasarla ve yaralanmayla yetiştirmek, ailelerin ve okulların en önemli görevlerinden biri olarak görülmektedir. Bu bakımdan okullarda öğrenci yılmazlığına etki eden faktörlerin saptanmasıyla beraber bu özelliği geliştirecek anlayış ve bilgi birikiminin kazanılması ve bunu geliştirecek okul ikliminin sağlanması okul, toplum ve aile hizmetleri alanlarındaki çalışmaların etkinliğini artırabilir (Arastaman ve Balcı, 2013). Empati, pozitif düşünme ve problem çözmenin gelişimi ile psikolojik sağlamlığı geliştirmeyi amaçlayan birtakım okul temelli programlar vardır. Bu müdahaleler

bütün okul düzeyinde işlerlik gösterir. Danışmanlık programlarının (akranlar veya yetişkinler) psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde araç olduğu bildirilmiştir. Bu alana özgü kanıtlara yönelik incelemeler danışmanlığın yüksek riskli davranışları azaltma ve eğitimsel sonuçları geliştirmede etkisi olduğunu göstermiştir (Henley, 2010). Okullar riski gençlerin bakım verici, destekleyici, güvenilir yetişkinlerle bağlantı kurmalarını sağlayacak olanaklar sunabilir. Organize, destekleyici, yeterli, eğitici, personeller arasında iyi uyumun olduğu, iyi bir atmosferi ve uygun çevresi olan okullar önemlidir (Mandleco, 2001). Sonuç olarak gencin psikolojik sağlam olabilmeleri için yüksek kaliteli bakıma, ilişkilerini geliştirecek ve devam ettirecek olanaklara, yeterli beslenmeye ve aileleri, eğitimcileri ve toplumlarının desteğine ihtiyacı vardır (Pizzolongo ve Hunter, 2011).

Gençlerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmede yapılacak çalışmalar; risk faktörlerini azaltmak, yeterliliği arttırmak ve koruyucu faktörleri harekete geçirmek boyutlarında ele alınabilir (Oktan, 2008). Gençlere yönelik organizasyonlar sosyal katılım ve destek programları sağlayan grup aktiviteleri sunan toplum kuruluşlarında fonksiyon görmektedir. Bu programlar genç bireylerin yaşamlarının her evresinde sunulabilir. Araştırmacılar gençlere yönelik müdahalelerin kişinin riskli ve stresli olaylara maruziyetini azaltarak, koruyucu faktör sayısını artırarak dengeyi sağlamaya çalışması gerektiğini vurgulamıştır (Henley, 2010). Ülkemizde sosyal, ekonomik ve çevresel pek çok etmen günlük hayatta olumsuz deneyimlere, travma ve strese yol açabilmektedir (örneğin, depresyon, ekonomik sıkıntılar, toplumsal olaylar vb.). Bu değişkenlerin olumsuz etkilerinin araştırıldığı betimleyici çalışmalarla beraber, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, baş etme becerileri, yardımseverlik, kişiler arası ilişki becerileri gibi insanın olumlu ve güçlü yönlerinin ortaya çıkarılabileceği araştırmalara ağırlık verilmesi yararlı olabilir. Özellikle, bireydeki gizil güçlere inanmayı ilke edinmiş psikolojik danışma alanında ve psikolojik danışma hizmetlerinde kriz odaklı, sorun çözme ve iyileştirme amaçlı geleneksel yöntemlerden çok, pozitif psikoloji ilkesiyle örtüşen koruyucu/ önleyici müdahale yöntemlerinin benimsenmesi daha fazla katkı sağlayabilmektedir (Kararımak ve Siviş, 2008).

Psikolojik sağlamlığın gelişmesinde rol oynadığı düşünülen süreçlerden bazıları riske maruz kalmanın yönetimi (baş etme mekanizmaları kazanma olasılığı sağlar), kontrol duygusunu geliştirme fırsatları, destekleyici ebeveynler ve bakım vericilerle güçlü ilişkiler veya danışmanlar ve başka sosyal ağlar, pozitif okul deneyimleri ve ders dışı aktiviteler ve zorlukları yeniden şekillendirmeyi içermektedir (Pinkerton ve Dolan, 2002; NCH, 2007). Bununla birlikte bireyin ilgilendiği ya da yapmaktan zevk duyduğu faaliyetlerin olması da stres yaratan durumlara uyum gösterilmesinde bir destek sağlamaktadır. Bu faaliyetlerden biri de spor olarak düşünülebilir. Şahin (2012) derlemesinde spor ve fiziksel aktivite bireyin psikolojik sağlamlığının gelişiminde önemli bir araç görevini üstlendiğini belirtmiş ve risk altındaki çocuk ve gençlere yönelik olarak psikolojik sağlamlığı geliştirme projeleri düzenlenebileceği, çocuk ve gençlerin yeteneklerine uygun spor branşlarına yönlendirilebileceğinin belirtmiştir.

Bütün yaş gruplarında psikolojik sağlamlığı önceden belirleyen en tutarlı davranış internal kontrol odağıdır. Psikolojik sağlamlık gösteren gençler çevrelerini kontrol edebilecekleri inancına sahipken, psikolojik sağlamlık göstermeyen yüksek riskli bireyler çevreyi rastgele ve kontrol edilemez olarak görmektedir. Kendilerine inanan ve güveni olan gençlerin psikolojik sağlamlık olasılıkları daha yüksek olması mantıklı iken, benlik saygısının etkisi cinsiyete ve gelişim evresine göre farklılık gösterebildiği belirtilmiştir (Scudder ve Sullivan, 2008). Sürücü ve Bacanlı'nın (2010) üniversite öğrencilerinin üniversiteye genel, sosyal ve akademik uyumlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerine, cinsiyete, sınıf düzeyine, üniversiteye girmeden önceki yaşanan yere ve yaşanan ortama göre fark gösterip göstermediğini inceledikleri çalışmalarında, orta ve yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olan öğrencilerin akademik uyum puanlarının düşük düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olanlarınkinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Birlikte ele alındığında psikolojik sağlam gençler genel iyimserlik ve umut gösterdiği görülmektedir. Bu genç bireylerin kendilerine olan inançları ve başarılı olma yetenekleri tek bir durumla veya başkalarıyla yapılan karşılaştırmalarla sınırlı değildir, genel olarak geniştir. Psikolojik sağlamlık gösteren gençler kendi kişisel hedeflerini karşılamak için ulaşılabilir yollar planlayabileceklerine inanırlar (Scudder ve Sullivan, 2008). Terzi'nin (2005) stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen "Psikolojik Dayanıklılık Modeli" ni test ettiği çalışmasında; stresli yaşam olaylarını kendini geliştirici bir fırsat olarak değerlendiren, kendini gerçeklik boyutları içinde bir amaca adanmış, karşılaştığı stresli koşulların sonuçları bilgisi ve yeteneği ile etkileyebileceği inancı taşıyan ve bu doğrultuda etkili başa çıkma stratejilerini kullanan bireyin iyi olma düzeylerinin arttığını belirtmiştir.

Sosyal ortam ise bazen ailenin de ötesinde psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli koruyucu bir kaynak sağlayabilmektedir. Kaynaklar aile dışındaki bireylerle olan destekleyici ilişkilerin zorlu zamanlarında bireylere baş etme alternatifi sağladığını göstermektedir. Ailenin ötesinde destek olanağı ve kaynağı olan bireylerin yüksek oranda psikolojik sağlamlık gösterme olasılıkları olduğu belirtilmiştir (Scudder ve Sullivan, 2008).

Yüksek akademik standartlar, ödül, teşvik edici girişimler ve gelişimsel olanaklarla kendisini gösteren pozitif okul ortamları yüksek riskli bireyler için koruyucu bir fonksiyon sağlayabilmektedir. Pozitif okullar öğrencilerle ilgilenen ve başarılarını teşvik eden pozitif yetişkinler, öğretmenler, danışmanlar ve koçlar yetiştirir (Scudder ve Sullivan, 2008). Arastaman ve Balcı'nın (2013) lise ve anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık algısını incelemek ve öğrencilerin yılmazlık algısının cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, devamsızlık değişkenleri ve öğrencilerin okul iklimi, öğretmen tutum ve davranışları, aile ve arkadaş desteği algısı ile ilişkisini incelediği çalışmasında; akademik başarı düzeyi arttıkça yılmazlık düzeyinin arttığını, devamsızlık düzeyi arttıkça yılmazlık düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Bu doğrultuda akademik başarı düşük, devamsızlık oranı yüksek olan risk altındaki öğrencilere yönelik olarak okul yöneticileri, öğrenci

yılmazlığına katkıda bulunan içsel ve dışsal koruyucu faktörleri daha etkin hale getirip aileler, öğretmenler ve toplumun işbirliğini sağlamalıdır önerisinde bulunmaktadır.

Psikolojik sağlık bir kişide farklı şekillerde, farklı zamanlarda, farklı stresörler ve durumlara tepkilerde ortaya çıkabilen çok boyutlu dinamik bir süreçtir (Henley, 2010). Özellikle erken gençlik döneminden itibaren bireylere daha sağlam olma becerileri kazandırılabilir. Stresli koşullara rağmen sağlığı koruyucu ve başa çıkma stratejilerine yöneltici bireysel bir yapı olan psikolojik sağlık öğrenilebilen bir süreçtir. Terzi'nin (2005) "Psikolojik Dayanıklılık Modeli" ni test ettiği çalışmasında; psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin karşılaşılan stresli durumu tehdit edici olarak algılamayı azaltmakta ve etkili başa çıkma stratejilerini kullanmayı sağlayarak iyi olmayı etkilediğini belirtmiştir. Psikolojik esnekliğin diğer strese direnç kaynakları ile birlikte ele alınarak ruh sağlığını nasıl etkilediğinin ortaya konması özellikle koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli bulunmuştur (Herrman ve Stewart, 2011).

Türkiye'de risk altında bulunan çocuk ve gençlerin psikolojik sağlıklarını arttırmaya katkıda bulunan faktörlerin belirlenmesi ve bu araştırma sonuçları doğrultusunda çeşitli önleyici programların geliştirilmesi mümkün olabilir. Özellikle son dönemde sıkça, genç ve toplum için ciddi bir problem haline gelmeye başlayan okul içi şiddet, saldırganlık ve zorbalık gibi istenmeyen olayların önüne geçilmesinde psikolojik sağlık üzerine yapılacak çalışmalara önemli katkılar sunabilir (Gizir, 2007).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de psikolojik yardım hizmetlerinin klinik bakış açısından sıyrılıp normal insanların nasıl daha güçlü ve mutlu olabileceklerini hedef alması gerekmektedir. Böylece, sorun odaklı ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesinde sıkça karşılaşılan direncin (stigma/damgalanma) üstesinden de gelinerek daha fazla insanın psikolojik hizmetlerden yararlanması mümkün olabilir. Sorunlar henüz ortaya çıkmadan, sağlıklı bireyleri hedef alarak yürütülecek pozitif psikoloji yaklaşımı kişisel gelişim, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin (örneğin girişkenlik eğitimi, özgüven gelişimi, duygusal zeka, iletişim becerileri vb.) bireysel ve toplumsal düzeyde daha fazla getirisinin olacağı düşünülmektedir (Kararımak ve Siviş, 2008).

Psikolojik sağlık kavramı hemşirelik alanında da oldukça önemli bir kavramdır. İhmal veya istismar edilen gençler sıklıkla pediatrik bakıma başvurlar ve sonra hemşirelere emanet edilirler. Hemşireler ayrıca darp, saldırı, kaza ve doğal felaketler yaşayan bireylere de müdahale etmektedir. Bu nedenle hemşirelerin psikolojik sağlık kavramını anlamaları ve sorumluluklarını yerine getirmede sağlık uygulamalarını bilmeleri gerekmektedir (Phaneuf, 2013). Gençlerin psikolojik sağlık göstermelerine yardımcı olmak gençle veya ailelerle direkt olarak iletişim halinde olan hemşirelerin ilgi alanı olmalıdır. Hemşireliğin odak noktası sağlığı geliştirme ve iyiliği sağlama olduğu düşünüldüğünde bu önemlidir. Hemşirelerin psikolojik sağlığı etkileyen faktörleri belirleyen tüm faktörleri değerlendirmesinin gerekli olması nedeniyle, sağlık ve belirlenen bileşenler arasındaki

ilişkiyi belirlemek ve bunun gençteki önemini açığa çıkarmak ayrıca önem kazanmaktadır (Mandleco, 2001).

Hem yurtdışında, hem de Türkiye'de depresyon, kaygı, zihinsel çarpıtmalar ve travma ile ilgili yapılmış çok sayıda araştırmaya rağmen insanın güçlü ve olumlu yönleri ile ilgili araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, literatürdeki bu açığın kapatılması, insan potansiyelinin artırılmasına ilişkin araştırmalar yapılması ve ruhsal sağlığı artıran mutluluk, iyimserlik, psikolojik sağlık ve umut gibi kavramların incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Kararımak ve Siviş, 2008). Bu bağlamda özellikle rehberlik çalışmaları çerçevesinde psikolojik sağlamlığı arttırmaya dönük programların hazırlanması ve bu programların içeriğinde umudu arttırmaya dönük müdahalelerin de yer almasını bir zorunluluk olarak görülmektedir. Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın artırılmasına ilişkin beceri ve yeterliliklerin kazandırılmasında yapılacak olan gerek bireysel gerekse grup çalışmalarında umudu aşılama yer vermenin önemli ve gerekli olduğunu belirtmek gerekmektedir (Oktan, 2012).

Çoğu terapi uygulanan vakada, insanlara yeni beceriler, düşünceler veya emosyonel reaksiyonlar öğretmek gerekmemektedir. Bireylerin daha önceden sahip oldukları güçlerini belirlemelerine ve bu var olan güçlerden bir psikolojik sağlık modeli oluşturmalarına yardımcı olunabilir. Örneğin bazı bireylerin mizaç duyguları ile kombine olan iyi problem çözme becerileri vardır ve bu güçler onların psikolojik sağlamlıkları için temel oluşturabilmektedir (Padesky ve Mooney, 2012). Güran'ın (2006) yılmazlık eğitimi grup danışma programının üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında üniversite öğrencilerine uygulanan yılmazlık eğitimi grup danışma programının, yılmazlık düzeylerinin artırılmasında etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olarak devam ettiğini belirtmiştir.

Psikolojik esneklik kavramı, hemşirelik, özellikle toplum ruh sağlığı hemşireliği açısından oldukça önemlidir. Söz edilen risk faktörlerine ve koruyucu faktörlere bakıldığında, koruyucu düzeyde iyi bir toplum ruh sağlığı hizmetiyle risk faktörlerinin kontrol altına alınabileceğini ve bireylerin psikiyatrik hastalıklardan korunabileceğini söylenmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Bireyin kendi yaşamının uzmanı olduğu vurgulayan iş birlikçi bir ilişki kurmak psikolojik sağlık geliştirmede önemlidir. Terapotik ilişki hemşireliğin her zaman temelidir ve hemşirelik uygulamasında temel müdahaledir (Wand, 2010). Psikolojik sağlamlığa ilişkin en önemli klinik uygulama klinisyenin iyi bir öykü alması ve güçlü bir terapötik ilişki geliştirmesidir (Herrman ve Stewart, 2011). Hemşire bireylere yaşamlarındaki problemleri olmayan diğer alanlar hakkında konuşmaları söyler, nasıl baş ettikleri, nasıl çalıştıkları, yaşamlarında başarılı oldukları diğer alanları sorar. Aile kaynakları ile ilgili önemli bilgiler sunmak ebeveynler ve gence unuttuklarını hatırlamalarını sağlayabilir (Wheeler, 2001).

Padesky ve Mooney (2012) güçlere dayalı psikolojik sağlık modellerinde insanların ilgileri ile bağlantılı yaşam alanlarında daha önce psikolojik sağlıklarının olduğunu varsaymaktadır. Ancak insanlar sıklıkla güçlerinin farkında değildir ve bu alanlarda kendilerini psikolojik olarak sağlam birisi olarak görmezler. Bu nedenle terapistler bireyin günlük deneyimlerindeki gizli güçleri araştırırlar ve bireyin bunları fark etmesi için ortaya çıkarırlar. Örneğin, sınırlı ekonomik kaynağına rağmen üç çocuğuna bakım veren anne parasını harcarken temel besinleri yaratıcı bir şekilde pişirmesi, pahalı aktiviteler ve eşyalar yerine ailesini oyunlarla zenginleştirilmesi ile psikolojik sağlık gösterdiğinin farkında olmayabilir. Problemin kendisi ile ilgili soruların üzerinde durmak yerine, hemşire olaylar daha iyiyi gittiğinde fırsatlara odaklanır. Problemi araştırma merkezine koymak yerine, kararlılık, adaptasyon ve çözüm üretmeye vurgu yapılır (McAllister ve Moyle, 2006). Hemşireler aile ve sosyal öykü ile ilgili sosyal beceriler, benlik saygısı, umut ve iyimserlik, okul başarısı, aile bağları ve anlamlı iletişime katılım gibi bilgileri alırken psikolojik sağlığının önemli göstergelerini belirlemelidir (Scudder ve Sullivan, 2008).

Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşiresi, toplum ruh sağlığı hizmeti vererek, çocukluktan başlayarak yetişkinlik ve yaşlılığa kadar bireylerin olumlu psikolojik gelişimlerini ve içinde buldukları yaş döneminin gelişimsel işlevlerini sağlıklı bir biçimde yerine getirmelerini destekleyebilir. Bazı bireyler, aile ortamının desteklenmesi, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kurulması gibi konularda yardıma ihtiyaç duyarlarken, bazıları da benlik saygısı, etkili baş etme becerileri gibi konularda kişisel olarak desteklenmeye ihtiyaç duyabilirler. Bu bireyler erken dönemde saptanarak kişilerin kendilerini tanımaları sağlanmalı ve kendileri hakkında farkındalıkları artırılmalıdır. Çünkü kişinin kendini tanıması, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesine, böylelikle güçlü yönlerinin desteklenip zayıf yönlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Sonuç olarak; toplumumuzda bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen olayların sayısı ve şiddeti gün geçtikçe artmaktadır. Bunlar yoksulluk, düşük sosyoekonomik statü, aile içi şiddet, çocuk ihmal ve istismar olaylarından toplumsal şiddet gibi geniş bir perspektife doğru uzanmaktadır. Ayrıca ülkemizin deprem kuşağı üzerinde olması, yakın bir tarihte büyük bir deprem yaşaması, terör gibi olayların içinde yer alması nedeniyle yaşanan ruhsal travma kaynaklarının sayısı da çoğalmıştır. Bu nedenle ülkemizin sosyocoğrafik yapısı da göz önüne alındığında bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması önemlidir. Hemşirelerin karşılaştıkları sorunlar karşısında etkili bir biçimde mücadele edebilmeleri ve bu sorunlar karşısında kendi ruh sağlıklarını koruyabilmeleri için öncelikli kendilerinin sağlam bir psikolojiye sahip olmaları, daha sonra toplumdaki bireylerin psikolojik sağlıklarına katkıda bulunmaları kaçınılmazdır (Öz ve Yılmaz, 2009).



Copyright © 2018 **Republic of Turkey Ministry of Youth and Sports**

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Journal of Youth Researches • August 2018 • 6(15) • 105-112

ISSN 2147-8473

Received | 21 March 2018

Accepted | 12 June 2018

REVIEW

EXTENDED ABSTRACT

Psychological Resilience in Young People

Duygu Ayar*

Introduction

Psychological robustness is a concept that has been emphasized recently (Öz and Yılmaz, 2009). Despite the new approach, empirical researches on positive psychology are increasing rapidly. The positive psychology movement has gained popularity by increasing the interest of researchers in subjects such as well-being and optimism, psychological robustness, coping skills, which are described as scientific definition of subjective well-being or happiness (Kararmak, 2008).

Although there are many different definitions of psychological well-being, there is no universal definition. Newman (2004) defined psychological well-being as “positive adaptation to intense difficulties” (NCH, 2007). Luthar (2000) describes psychological well-being as “a dynamic process involving positive adaptation within the framework of important difficulties”. Psychological stability; is defined as a dynamic process involving positive adaptation in case of significant difficulties. There are two hidden situations in this concept: 1. Exposure to a major threat or intense difficulty, 2. Achieve positive adaptation despite the major attack on the developmental process. Psychological robustness involves an individual’s influence on the environment in order to cope with

* Instructor, Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Health Sciences, Department of Midwifery, Tokat, duygu.ayar@gop.edu.tr

or adapt to adverse events or threats, or to achieve good outcomes (Henley, 2010). Luthar and Cicchetti (2000) pointed out that young people may exhibit psychological robustness in various quantities against different stressors at different times of life, when the psychological integrity is not at “all or nothing” level. Norma Garmezy is one of the most important predecessors in the conceptualization and study of psychological integrity in the 1970s. According to him, robustness should be seen as a process, not as a constant feature of the individual. Some individuals may be robust in some living conditions, but the same features should not be considered to be protective from all risks (Rutter, 2012). Discussions about psychological well-being are often based on risk and protective factors. Risk is any factor or combination of factors that increases the likelihood of an undesirable outcome affecting the person (NCH, 2007). Young people with psychological stability are not far from the Lord. However, it is possible to reduce the adverse effects of young people by altering the effect of the risk or decreasing the risk of exposure. Young people can be provided better equipped and adequate in the face of distress and risk (Oktan, 2008). Psychological robustness comes not from avoiding the riskier but from coping with the situation successfully even when exposed to more risks (Luther, 2000; Scudder and Sullivan, 2008; NCH, 2007)

This review article has been written to help young people develop mental health, develop psychological awareness levels, establish various educational programs that can improve psychological well-being to reduce psychological symptoms, and use them by other employees, such as school nurses and mental health nurses, and to contribute to the literature.

Internal and External Source Factors Affecting Psychological Stability in Young People

1. General health: Young people with psychological well-being are generally quite healthy. There are a few childhood diseases, regular sleeping and eating places, discharges are healthy. They are physically strong, coordinated and resistant (Mandleco, 2001, Padesky, 2009). A risk for the individual in terms of chronic or mental illness, preterm birth and fetal alcohol / drug use psychological stability (Gizir, 2007; Öz and Yılmaz, 2009)

2. Genetic predisposition: There is minimal genetic or chronic disease in the family trait of psychologically sound young people. Young people who spend their lives with a parent with personality disorder are less stable (Mandleco, 2001).

3. Habit: The child's temperament (mediator) can mediate stress and change adaptation. Many researchers report that the baby is easily temperamental (less crying, easier laughing, adaptive and trusting individual), positively affecting the development of psychological well-being (Mandleco, 2001, Olsson et al., 2003; It is stated that having a shy personality is a risk for the individual in terms of psychological robustness and having a sense of humor is a protective factor (Gizir, 2007, Öz and Yılmaz, 2009, Phaneuf, 2013).

4. Gender: The effect of gender on psychological well-being may vary depending on the age of the child. For example, males tend to be more vulnerable to caregiving deficit and biological trauma than girls in infancy and childhood (Mandleco, 2001). Tailor's (2008a) study of university students assessing whether their psychological robustness is different according to their gender revealed that the psychological robustness scores of the students did not show any significant difference according to sex.

5. Cognitive capacity: Cognitive capacity, intelligence and cognitive style (skills and approaches used by the individual in problem solving). There is little evidence that high intelligence alone has improved psychological integrity. However, different studies on young people showing psychological stability show that intelligence and psychological stability are related. Educational success and scholastic ability scores of young people with psychological well-being are higher and their reading, communication and reasoning skills are better (Mandleco, 2001, Padesky, 2009).

6. Ability to cope: Coping is one of the factors affecting psychological well-being, and when the stress is particularly high and the difficulty is severe, the young people who is thought to be psychologically intact may not cope well with this condition and may not seem psychologically sound (Mandleco, 2001; , 2003; Padesky, 2009). With varying conditions of low income, psychologically sound young people can cope effectively with threats, volunteer demands, resources, and problem-focused active coping (Mandleco, 2001; Herrman and Stewart, 2011).

7. Personality Characteristics: The personality traits associated with the psychologically sound young people are divided into two as a positive description of the individual (intrapersonal traits) and their relationship to others (interpersonal traits) (Mandleco, 2001).

a. Positive intrapersonal relationships; Self-awareness, internal control, optimism, motivation and curiosity. Evidence suggests that positive self-esteem is an important component of self-esteem's psychological integrity. They are aware of their positive self-esteem, their young people powers and weaknesses, know their capacities and are independent of decision making (Mandleco, 2001).

b. Positive interaction of the quince with others: In the psychologically sound young people; There are features that include altruism, sensitivity, empathy, friendship, love and respect by their peers. Curiosity and research are another intrapersonal feature that is important in psychological robustness (Mandleco, 2001, Padesky, 2009).

8. Home environment: The organization without the physical crowd, the planned home environment is related to the psychological stability. The young people, defined as psychologically sound, has four or less siblings and at least two years of age between siblings (Mandleco, 2001).

9. Parenting practices: Parental practices include not only behaviors towards the child but also the relationships with the child. Parents of young people with psychological well-being are care-giving, reassuring, demonstrate adequate behavior, identify opportunities to build trust, and encourage participation in experience. Parents of a psychologically sound young people participate in fun activities, are emotionally compatible, and have open communication patterns. These parents are polite, accepting, coherent, respectful to the differences of others, have common values and are easy to approach (Mandleco, 2001; Olsson et al., 2003).

a. Certain family members: Most young people with psychological well-being have the ability to establish close ties with a family member who provides him with stable, appropriate, and adequate care. The most important family member identified for psychologically sound children and young people is the mother (NCH, 2007). Serbest's (2010) study of the relationship between perceived parental acceptance, father's attitude, depressive symptoms and perceived psychological robustness was found to have positive effects on mother's acceptance of psychological well-being. Supportive care of other family members, such as siblings, uncles or grandparents, other than parents, is also related to psychological integrity. The interventions that focus on building supportive relationships with extended families are the most promising practices in the development of psychological integrity (Olsson et al., 2003, NCH, 2007).

b. Specific individuals: Supportive individuals outside the family show compassion, direct them to risky young people and help them look better in the future than they are now. An important and supportive relationship with adults outside the family; religious leaders, young leaders, teachers, or adult family members (Mandleco, 2001, Padesky, 2009).

c. Community resources: The school is important for day care / pre-school programs, youth organizations that include post-school programs, health care / social service institutions for children and young people with psychological well-being (Mandleco, 2001). Social traumas such as war and natural disasters, social violence and familial disasters, and social problems such as homelessness are the reasons for psychological robustness (Gizir, 2007; Öz and Yılmaz, 2009).

Development and Development of Psychological Stability

Psychological robustness is the process of showing positive adaptation to difficulty or risk. Psychological robustness helps people cope with their life challenges and gives them a sense of mastery over their own life (Kobau and Seligman, 2011). Psychological robustness, an important concept, has begun to be investigated in recent years in connection with many risk factors and adverse life events that existed in childhood and adolescence. It has been observed that some of the young people who carry these risk

factors or have adverse events are able to succeed against all the negativities and continue their development in positive direction and have been investigated. Considering the mentioned factors, it is seen that if an individual familial or environmental characteristic is established, it contributes to the healthy development of the young people and increases the psychological robustness level (Öz and Yılmaz, 2009).

These protective factors are described in young people and early adulthood (13-19 years);

- know where the assistance can be reached,
- improve the ability to think before moving on,
- different alternative choices specific to the situation,
- be able to fulfill responsibilities on time,
- do not function independently but ask for help when needed,
- access to family support,
- receiving support from unrelated adults,
- searching for new information and developing curiosity,
- cultural activities-actively participating and participating in events,
- positive school experiences,
- participation in extracurricular activities,
- taking the role of leadership,
- learning to adapt effectively to changes in the environment,
- being in contributions to other people in similar situations

as well as the ability to cope with various internal problem-solving skills, such as coping and adaptation strategies (NCH, 2007; Henley, 2010). Psychological robustness is thought to have developed during early childhood. Early experience with caregiver has a significant impact on the development of psychological well-being. For this reason, support for parents of infants or pre-school children and training are the basis for intervention (NCH, 2007; Phaneuf, 2013). Positive relationships and environments that support healthy cognitive, social, emotional, and physical development form the basis for resource and skill development for young children to cope with and cope with difficulties during childhood and other lifetimes (Pizzolongo and Hunter, 2011). Parental interventions and pre-school interventions have been instrumental in the development of psychological integrity in mothers and young people (Kobau and Seligman, 2011). The family environment is crucial in providing the resources that will enable the young people to become psychologically sound individuals (Terzi, 2005).

Conclusion and Recommendations

Life skills education provided to schools will provide students with the opportunity to avoid potentially serious social and health problems and increase their social competence (interpersonal communication, overcoming academic difficulties, stressful overcoming, establishing healthy and lasting relationships, problem solving and decision making). In addition, effective use of social support resources by individuals may be related to their success in social relationships. For this reason, it is necessary to apply social skills training programs in order to benefit from the social support resources to individuals at the highest level. In spite of all kinds of difficult life events and risk factors, educating students with least damage and injury is seen as one of the most important tasks of their families and schools. In this respect, it is possible to increase the effectiveness of the studies in school, community and family services by acquiring the knowledge and knowledge to develop this feature together with determining the factors affecting student agility in the schools.

Kaynakça/References

- Arastaman, G., Balci A. (2013). Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 13(2), Bahar/Spring, 915-928.
- Aydın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıklar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Başak, E. B. (2012). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık Ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Eskişehir.
- Çataloğlu, B. (2011). Madde Kullanan Ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitim Ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Davydov, M. D., Stewart R. (2010). Resilience and mental health. Clinical Psychology Review 30, 479–495.
- Dayıoğlu, B. (2008). Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support, and gender. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Demirbaş, N. (2010). Yasamda Anlam Ve Yılmazlık. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Gizir, A.C. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 3, Sayı 28.
- Güloğlu, B., Karırmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık, Ege Eğitim Dergisi (11) 2: 73–881.
- Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı, Doktora Tezi, Ankara.
- Hawkins, R.S., Graham, P.W., Williams, J., Zahn, AM. (2009). Understanding And Responding To Girls' Delinquency. Office Of Justice Programs, Office Of Juvenile Justice And Delinquency Prevention, May,1- 23.
- Henley, R. (2010). Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural contexts: Evaluation and research. Progress in Development Studies,10: 295.
- Herrman, H., Stewart, E.D (2011). What Is Resilience?. La Revue canadienne de psychiatrie, vol 56, no 5.
- Phaneuf, M. (2013). Resilience: Abstract Concept or Survival Skill? (http://www.infiressources.ca/fer/Depotdocument_anglais/Resilience_abstract_concept_or_survival_skill.pdf, 16.09.2013 saat :11.33).
- Karırmak, Ö., Siviş, R. (2008). Modernizimden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: III Sayı:30 .
- Karataş, Z. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. International Education Studies, Vol. 4, No. 4; November.
- Kobau, R., Seligman, E.P.M. (2011). Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology. American Journal of Public Health, Vol 101, No: 8 August.
- Luthar, S.S., Cicchetti D. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work, Child Dev., 71(3): 543–562.
- Luthar, S.S. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. Child Dev., 71(3):543-562.
- Mandleco, L.B. (2001). An organizational framework of conceptualizing resilience in children, JCAPN, Vol.13, No:3, July-September.
- McAllister, M., Moyle, W. (2006). Solution focused nursing: An evaluation of current practice, Nurse Education Today, 26, 439–447.
- Mitchell, F. (2011). Resilience: Concept, Factors And Models For Practice. Scottish Child Care And Protection Network Briefing.
- Murphy, A., Saewye, E., Chittenden, M., Wang, N., Liebe, I A., May, L. (2006). Building Resilience İn Vulnerable Youth. Mccreary Centre Society.
- NCH - The Bridge Child Care Development Service, (2007). Literature Review: Resilience in Children and Young People, The childrens charity, July.
- Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Programı, Doktora Tezi, Trabzon.
- Oktan, V. (2012). Hope as a moderator in the development of psychological resilience. International Journal of Human Sciences, Volume: 9 Issue: 2.
- Olsson, A.C., Bonda, L., Burnsb, M.J., Vella-Brodricck DA, Sawyer SM. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. Journal Of Adolescence, 26, 1–11.

- Onat, G., (2010). Demokratik Ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkilerinin Araştırılması. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Gelişim Psikolojisi Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Öz, F., Yılmaz, B.E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 82-89.
- Özcan, B. (2005). Anne-Babaları Boşanmış Ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri Ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı (Eğitim Psikolojisi Programı), Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Padesky, A.C. (2009). Identify client strengths to build resilience, Center for kognitif therapy, California.
- Padesky, A.C., Mooney, A.K. (2012). Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. Clin. Psychol. Psychother. 19, 283-290.
- Pinkerton, J., Dolan, P. (2007). Family support, social capital, resilience and adolescent coping. Child and Family Social Work, 12, pp 219-228.
- Pizzolongo, P., Hunter, A. (2011). I Am Safe and Secure Promoting Resilience in Young Children. Young Children, March.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. Development and Psychopathology 24 , 335-344.
- Scudder, L. Sullivan, K. (2008). Adolescent Resilience : Lessons For Primary Care. The Journal For Nurse Practitioners, July/August, 4:7; 535-543.
- Serbest, S. (2010). The Influence Of The University Students' Perceived Paternal And Maternal Acceptance Father Involvement And Depressive Symptoms On Their Resiliency. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 30, Sayı 2 (2010) 375-396.
- Şahin, M. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite. The Journal Of Academic Social Science Studies, Volume 5 Issue 8, P. 373-380, December.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008a). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal Of Education) 35: 297-306.
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, Cilt: III Sayı: 29.
- Truffino, C.J. (2010). Resilience: An Approach To The Concept. Rev Psiquiater Salud Ment (Barc.) 3(4):145-151.
- Wand, T. 2(010). Mental health nursing from a solution focused perspective. İnternational Journal of Mental Health Nursing, 19, 210-219.
- Wheeler, J. (2001). A Helping Hand: Solution-Focused Brief Therapy and Child and Adolescent Mental Health. Clin Child Psychol Psychiatry, 6: 293.