



## Psikolojik Sağlamlık: Sağlık Çalışanları Açısından Bir Değerlendirme<sup>1</sup>

Psychological resilience: An evaluation in terms of healthcare professionals

Kübra AĞIRKAYA<sup>1</sup>

Ramazan ERDEM<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, kubra.agirkaya@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-0438-0528

<sup>2</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, raerdem@yahoo.com, ORCID: 0000-0001-6951-3814

\* Yazışılan Yazar/Corresponding author

Makale Geliş/Received: 23.02.2023

Makale Kabul/Accepted: 28.03.2023

Derleme Makalesi / Review Paper

DOI: 10.47097/piar.1254928

### Öz

Sağlık kurumları, riskli durumların diğer organizasyonlara göre daha sık karşılaştığı karmaşık bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla hastane çalışanları da günlük çalışma ortamları itibarıyla sıklıkla stres yaratıcı durumlara karşı karşıya kalmaktadır. Hastanelerin karmaşık yapısı ve birçok sağlık meslek grubunun bir arada ekip halinde çalışmaları nedeniyle çalışanların stresli çalışma şartlarında problem yaşama ihtimalini artırabilmektedir. Çalışanlar için ise stresle başa çıkma önemli hale gelmektedir. Stresle başa çıkabilme bağlamında karşımıza çıkan en önemli kavramlardan birisi de psikolojik sağlamlıktır. Pozitif psikolojik sermaye kavramları arasında yer alan psikolojik sağlamlık olgusu üzerine yapılan çalışmalar son yıllarda dikkat çekici konular arasında yer almakta ve güncelliğini korumaktadır. Türkiye’de ise bu konu özelinde sağlık kurumlarını ele alınan çalışmalar az olduğu dikkate alındığında bu çalışmanın amacı, psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çeşitli çalışmaları irdeleyerek, hastane çalışanlarının riskli ya da zorlu çalışma ortamlarına dikkat çekmek ve sağlık kurumlarında psikolojik sağlamlıkla ilgili temel bir bakış açısı oluşturmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlamlık, Sağlık Kurumları, Koruyucu Faktörler, Risk Faktörleri.

**Jel Kodları:** I10, I12, J81.

### Abstract

Health institutions have a complex structure where risky situations are encountered more frequently than other organizations. Therefore, hospital employees are often faced with stressful situations in their daily working environments. Due to the complex structure of hospitals and the fact that many health professional groups work together as a team, it can increase the possibility of employees to have problems in stressful working conditions. For employees, coping with stress becomes important. One of the most important concepts that we encounter in the context of coping with stress is psychological resilience. Studies on the phenomenon of psychological resilience, which is among the concepts of positive psychological capital, have been among the remarkable subjects in recent years and remain up-to-date. Considering that there are few studies dealing with health institutions on this subject in Türkiye, the aim of this study is to draw attention to the risky or challenging working environments of hospital staff and to create a basic perspective on resilience in health institutions by examining various studies on resilience.

**Keywords:** Psychological Resilience, Health Institutions, Protective Factors, Risk Factors.

**Jel Codes:** I10, I12, J81.

<sup>1</sup> Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı doktora tezinden üretilmiştir.

## 1. GİRİŞ

Bireyler yaşamları boyunca birçok olay ya da durumla karşılaşmakta ve bu durumların bazıları ise bireyi olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Gerek sosyal yaşamlarında mutluluk düzeyleri düşmekte gerekse de iş yaşamlarında tatminsizlik ya da tükenmişlik yaşayarak etkilerini görebilmektedirler. Bireylerin başlarına gelen durumları kontrol edemedikleri düşünülürse bunlarla mücadele edebilme yeteneği hem sosyal hayatta hem de iş hayatında önemli hale gelmektedir. Bu olumsuzluklarla ya da riskli durumlarla mücadele edebilme yeteneği anlamına gelen psikolojik sağlamlık pozitif psikolojik sermaye kavramları arasında yer almaktadır. Sermaye olarak görülen dayanıklılık, esneklik bir başka tanımla ise psikolojik sağlamlık stresli ya da riskli çalışma şartlarına sahip kurumlarda çalışan personel için daha da önemli hale gelmektedir. Çalışmanın özellikle sağlık çalışanları bağlamında değerlendirilmesinin nedeni ise insan hayatını etkileyebilecek kritik öneme sahip müdahaleleri içeren stresli bir çalışma ortamına sahip olmaları ve mesleklerinin doğası gereği çok yüksek düzeyde baskı ortamı, belirsizlik hali, nöbetler, uzun çalışma sürelerinin mevcut olmasıdır. Söz konusu olan bu risk içeren süreçlerde hem iş sürekliliğinin bir gereği hem de bireylerin sosyal yaşamlarında olumsuz olarak etkilenmeden hayatlarına devam edebilmeleri için psikolojik olarak dayanıklı olmaları gerekmektedir. Literatüre bakıldığında sağlık sektöründe çok farklı çalışma alanına sahip sağlık çalışanlarının, iş ortamlarındaki stres yaratıcı olay ya da durumlar nedeniyle psikolojik olarak etkilendiği görülmektedir. Bu bağlamda çalışanların etkilenme düzeyinin de psikolojik sağlamlıklarıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

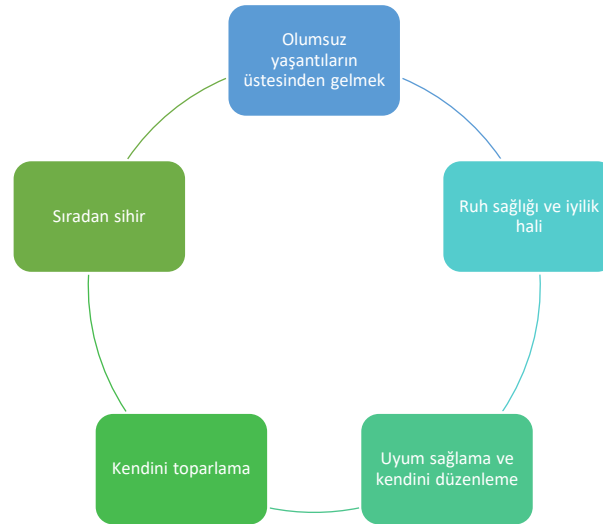
### 2.1. Psikolojik Sağlamlık

Dayanıklılık anlamına gelen “resilience” kelimesi Türkçeye birçok farklı şekilde tercüme edilmiş ve kelime anlamına bakıldığında eski haline dönebilme yeteneğini ifade etmektedir (Baltacı ve Karataş, 2014: 458). Masten vd. (1990: 426) psikoloji literatüründe psikolojik sağlamlık kavramını açıklamak için üç farklı olgu türünden bahsetmiştir. Bunlar: (a) yüksek risk altındaki bireylerde görülen olumlu sonuçları ifade etmek, (b) zorlu yaşam koşullarına rağmen bireylerin gösterdiği uyum becerisini ifade etmek, (c) travmayı kolayca atlatan kişilerin özelliklerini ifade etmektedir.

Psikolojik sağlamlık, bir olumsuzlukla karşılaşıldığında, koruyucu faktörlerle risk faktörlerinin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin yaşamındaki değişikliğe uyum sağlayabilmesidir. Kavramla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, risk karşısında bireyin uyum göstermesi üzerinde durulduğu görülmüştür (Kararımak, 2006: 129; Murphy, 1987: 101). Strese etki eden iç ve dış faktörler daima mevcuttur ve bireyin bunlarla başa çıkma yeteneği yani psikolojik sağlamlığı stresle başa çıkma yeteneğinin bir ölçüsü olarak görülebilir (Connor ve Davidson, 2003: 76-77). Amerikan Psikoloji Derneği ise psikolojik sağlamlığı iç sıkıntısı, üzücü bir olay, tehdit ve benzeri stres faktörlerine bireylerin gösterdiği adapte olma süreci olarak açıklamıştır (Southwick vd., 2014: 2). Murphy (1987: 101) bireyin stresle nasıl başa çıktığı ve travmadan kurtulma süreciyle ilişkili bir kavram olarak psikolojik

sağlamlığı açıklamıştır. Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan kişilerin, karşılaştıkları zorlayıcı olaylara karşı daha esnek oldukları, mücadele etme yöntemleri ve koruyucu mekanizmalarını harekete geçirdikleri ve sıkıntılı durumlarda kendilerini koruyabilme olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir (Connor and Davidson, 2003: 76). Psikolojik sağlık, insanların stresli yaşam olaylarının veya aile yaşamı süreçlerindeki zorluklarının üstesinden gelme becerilerini kolaylaştıran bir dinamik niteliğinde olduğu söylenebilir (Greene, 2002: 4). Psikolojik sağlık riske rağmen pozitif uyumu temsil eden bir olgu olmasının yanı sıra dayanıklılığın en temelde güçlü ilişkilere dayandığı görülebilmektedir (Luthar, 2013: 4).

Literatüre bakıldığında tüm tanımlamalardan yola çıkarak psikolojik sağlık kavramını, zor olaylar karşısında mukavemetini koruma, yılmazlık, yeni duruma kolayca uyum sağlayabilme yani psikolojik dayanıklılık anlamlarına geldiği görülmektedir. Bir örnekle açıklamak gerekirse psikolojik sağlık bambu ağacının durumuna benzetilebilir. Muson yağmurlarında bambu ağacı yapısı itibariyle eğilir, bükülür ama eski haline hemen geri gelerek düzelebilmektedir. Psikolojik sağlık kavramı da bireylerin olaylar, durumlar, zorluklar karşısında mücadele ederek, uyum göstererek eski haline dönebilmesi hatta daha da güçlenerek yaşamına devam edebilmesi şeklinde açıklanabilir. Açıklamalardan da anlaşılacağı üzere yazarların kavramı açıklamaya çalışırken en çok fikir birliğinde bulunduğu nokta, bireylerin olumsuzlukların üstesinden gelme yeteneğidir. Yaşar ve arkadaşlarına (2021:15) göre psikolojik sağlamlığın bileşenleri aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 1. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri

**Kaynak:** Yaşar vd., 2021: 15.

Şekil 1'de de görüldüğü üzere psikolojik sağlamlığın bileşenlerine bakıldığında bireylerin olumsuzlukların üstesinden gelme yeteneği, her insanda olan sıradan bir sihir olması, denge sağlayabilme, kendini toparlayabilme, iyilik hali, başarılı bir şekilde uyum sağlayabilme olduğundan bahsedilebilir (Yaşar vd., 2021: 15).

Hobfoll tarafından 1989'da öne sürülen Kaynakların Korunması Kuramı'na göre bireylerin değer verdikleri kaynakları kazanma, koruma, varlığını artırarak sürdürme ve saklama eğiliminde oldukları bilinmektedir (Cömert ve Yürür, 2017: 21). Bireylerin değer verdikleri bu kaynaklar ise "nesnel kaynaklar, şartlar, kişisel özellikler ve enerji" şeklinde dört gruba ayrılmaktadır (Kahya ve Şahin, 2016: 95). Kişilerin varlığını koruyarak daha da artırmak istediği psikolojik sermaye adı verilen kavram kişilik özelliklerinden birisidir. Psikolojik sermaye öz yeterlilik, iyimserlik, uyum ve psikolojik sağlık boyutlarından oluşmaktadır. Richardson (2002: 308) araştırmasında sağlık kavramını üç boyutta açıklamıştır. İlk boyutta, psikolojik sağlamlığın tanımında amaca yönelik başarıyı destekleyen unsurlara yer verilmiş ve psikolojik sağlamlığın kalitesi ve koruyucu faktörlere ilişkin bilgiler verilmiştir. Psikolojik sağlık süreci olarak adlandırabileceğimiz ikinci boyutta ise, psikolojik sağlık sürecinde stresle, olumsuzluklarla, değişim sürecinde fırsatlardan yararlanarak davranış geliştirmeye yönelik faktörler tanımlanmıştır. Üçüncü ve son boyutta ise, bireylerin multidisipliner düzeydeki motivasyon güçleri tanımlanmış ve elde edilen faydalarla birlikte gruplanmıştır.

Literatürdeki psikolojik sağlamlıkla ilgili model ve kuramlara bakıldığında, kavramın bireyde doğuştan var olabileceği gibi, yaşamı süresince de geliştirilmiş özellikler olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili literatüre bakıldığında kuramların ortak noktası, sağlamlığı artıran hususların geliştirilebilir olduğu ve aile, toplum gibi unsurların da önemli olduğudur (Öztörel, 2018: 18). Sağlık hakkında ne kadar çok şey öğrenirsek, dayanıklılığa ilişkin belirgin kavramları tıp, ruh sağlığı ve bilimin ilgili alanlarına entegre etmek için o kadar fazla ihtimal oluşacaktır. Bu bütünleşme önemli ve çok ihtiyaç duyulan bir paradigma değişimini beslemeye başlayacaktır. Klinisyenler ve araştırmacılar, zamanlarının ve enerjilerinin büyük çoğunluğunu travmanın olumsuz sonuçlarını incelemekle harcamak yerine, dayanıklılığı artırma yöntemlerini değerlendirmeyi ve öğretmeyi öğrenebilirler. Böyle bir yaklaşım, alanı tamamen eksikliğe dayalı bir ruh sağlığı modelinden uzaklaştırarak, psikopatolojiyi ele almanın yanı sıra önleme ve güçlü yönler oluşturmaya odaklanan güç ve yeterliliğe dayalı modellerin dahil edilmesine doğru ilerletecektir (Southwick vd., 2014: 2).

**Tablo 1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalarda İncelenen Değişkenler**

<b>Yazar (Yazarlar)</b>	<b>Değişkenler</b>
<b><i>Psikolojik Sağlamlığın Koruyucu ve Risk Faktörleri Bağlamında Yapılan Çalışmalar</i></b>	
Rutter (1987)	<i>Koruyucu faktörler</i>
Kararımak (2006)	<i>Kişisel Faktörler</i>
Gizir (2007)	<i>Risk ve Koruyucu Faktörler</i>
Terzi (2008)	<i>İçsel Koruyucu Faktörler</i>
Arslan (2015)	<i>Çocuklarda Bireysel Koruyucu Faktörler</i>
Yoldaş ve Demirci (2019)	<i>Psikososyal Bağlamda Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar</i>
<b><i>Sosyal, Toplumsal ve Örgütsel Bağlamda Yapılan Çalışmalar</i></b>	
Adger (2000)	<i>Sosyal ve Ekolojik Sağlamlık</i>

Fleming ve Ledogar (2008)	<i>Kültürel ve Toplumsal Dayanıklılık</i>
Bitmiş vd. (2013)	<i>Örgütsel Özdeşleşme ve Tükenmişlik</i>
Uzunbacak ve arkadaşları (2018)	<i>Sosyal, Örgütsel Destek ve Mutluluk</i>
Çelenk (2019)	<i>İş Yaşam Dengesi</i>
Yavuz ve Karaer (2020)	<i>İş Yaşam Kalitesi</i>
<b><i>Bireysel Bağlamda Yapılan Çalışmalar</i></b>	
Bonanno (2004)	<i>İnsan Kapasitesi</i>
Folke ve Arkadaşları (2010)	<i>Dayanıklılık, Uyumluluk ve Dönüştürülebilirliğin Entegre Edilmesi</i>
Güloğlu ve Kararımak (2010)	<i>Yalnızlık ve Benlik Saygısı</i>
Kararımak ve Çetinkaya (2011)	<i>Benlik Saygısı, Denetim Odağı ve Duygu</i>
Baltacı ve Karataş (2014)	<i>Depresyon</i>
Arslan ve Balkıs (2016)	<i>Duygusal İstismar ve Problem Davranışlar</i>
Richardson ve Chew-Graham (2016)	<i>İyi Oluş</i>
Kelle ve Irak (2018)	<i>Duygulanım, Başa Çıkma Stilleri, Destek ve Yaşam Doyumu</i>
Özçetin ve Erkan (2019)	<i>Algılanan Stres ve Psikososyal Sağlık</i>
Bilge ve Bilge (2020)	<i>Psikolojik Semptomlar ve Sosyal İzolasyon</i>
Arı ve Çarkıt (2020)	<i>Duygu Başa Çıkma Tarzları, Destek ve Yaşam Memnuniyeti</i>
Karataş ve Camadan (2020)	<i>Bilinçli Farkındalık</i>
Altuntaş ve Genç (2020)	<i>Mutluluk</i>
Seçim (2020)	<i>Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özellikleri</i>
Ateş ve Sağar (2021)	<i>Öz Yeterlik, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerileri</i>
Ağaç ve Özçetin (2021)	<i>Üst Bilişler ve Nüks Korkusu</i>
Arıcı ve Artan (2022)	<i>Öz Anlayış</i>
Erhan (2022)	<i>Duygusal Zekâ ve Yaşam Tatmini</i>

Windle (2011)'a göre bireyin zorluklar karşısında 'geri dönme kapasitesi' şeklinde tanımlanan psikolojik sağlamlık araştırmalarının büyük bir kısmı gelişim psikolojisi disiplini içinde yürütülmüş ve çoğunlukla çocuklar ve ergenler üzerinde geliştirilmiştir. Tablo 1'de görüldüğü üzere psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda birçok kavramla arasındaki ilişki ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Psikolojik sağlamlıkla koruyucu ve risk faktörleri bağlamında yapılan çalışmalara bakıldığında; Rutter 1987'de ortaya koyduğu çalışmada "*koruyucu faktörler*" üzerinde durmuş, Kararımak (2006) *kişisel faktörlerle* arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Gizir (2007) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlığın *risk ve koruyucu faktörleri* ile olan ilişkisi ortaya koyulmuş, Terzi (2008) "*içsel*

*koruyucu faktörleri*, Arslan (2015) *çocuklarda bireysel koruyucu faktörleri*, Yoldaş ve Demirci (2019) ise *risk faktörleri ve koruyucu unsurları psikososyal* açıdan ele almıştır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili sosyal, toplumsal ve örgütsel bağlamda yapılan çalışmalara bakıldığında; Adger (2000) *sosyal ve ekolojik sağlamlık* arasındaki ilişkiyi, Fleming ve Ledogar (2008) *kültürel ve toplumsal dayanıklılığı*, Bitmiş vd. (2013) *örgütsel özdeşleşme ve tükenmişliği incelemiştir*. Uzunbacak ve arkadaşları (2018) *sosyal ve örgütsel desteğin, psikolojik sağlamlığa ve mutluluğa* olan etkisini araştırmış ve psikolojik sağlamlık ve mutluluk üzerinde sosyal ve örgütsel desteğin olumlu etkileri olduğunu tespit etmiştir. Çelenk (2019) ise *iş yaşam dengesi*, Yavuz ve Karaer (2020) *iş yaşam kalitesi* değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmıştır. Bireysel faktörler bakımından ele alınan değişkenlere bakıldığında; *insan kapasitesi* ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi Bonanno (2004) incelemiş, Folke ve arkadaşları (2010) *dayanıklılık, uyumluluk ve dönüştürülebilirliğin entegre edilmesini* araştırmış, *yalnızlık ve benlik saygısı* ile psikolojik sağlamlığın ilişkilendirilmesi hakkında Güloğlu ve Kararımak (2010) çalışmışlardır. Kararımak ve Çetinkaya (2011) psikolojik sağlamlık ile *benlik saygısı, denetim odağı ve duygu* arasındaki ilişkiyi incelerken, Baltacı ve Karataş (2014) *depresyon*, Arslan ve Balkıs (2016) *duygusal istismar ve problem davranışlar* üzerine çalışmışlardır. Richardson ve Chew-Graham (2016) *iyi oluş*, Kelle ve Irak (2018) *duygulanım, başa çıkma stilleri, destek ve yaşam doyumu* arasında, yüksek riskli gebeler üzerinde ise Özçetin ve Erkan (2019) *algılanan stres ve psikososyal sağlığı* incelemişlerdir. Bilge ve Bilge (2020) *psikolojik semptomlar ve sosyal izolasyon*, Arı ve Çarkıt (2020) *duygu başa çıkma tarzları, destek ve yaşam memnuniyeti*, Karataş ve Camadan (2020) *bilinçli farkındalık* ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmıştır. Altuntaş ve Genç (2020) *mutluluk*, Seçim (2020) ise *bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özellikleri* arasındaki ilişkiyi ortaya koyarken, Ateş ve Sağar (2021) psikolojik sağlamlık ile *öz yeterlik, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri* arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ağaç ve Özçetin (2021) *üst bilişler ve nüks korkusu*, Arıcı ve Artan (2022) *öz anlayış*, Erhan (2022) *Duygusal Zekâ ve Yaşam Tatminini* incelemiştir.

### 2.3. Psikolojik Sağlamlığın Koruyucu Faktörleri

Bireyin karşısına çıkan riskli durumlar ya da stresli olaylarda, kişinin durumla baş edebilmesine yardımcı olan etmenler psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır. Riskli durumlara bireylerin koruyucu faktörler sayesinde iyi bir şekilde adapte olabilmesi ve kazanımlarını bu şekilde geliştirmesi de psikolojik sağlamlık kavramının özelinde değerlendirilmelidir. Psikolojik sağlamlık kavramı koruyucu faktörleriyle birlikte bir de stres sonrası bireyde ortaya çıkan pozitif sonuçlarla açıklanmaktadır. Bireyin iyimser olması, dengeli bir anne baba ilişkisi veya genetik etkenler koruyucu faktörlerdir ve bunlar bir olumsuzlukla karşılaşıldığında kişinin duruma uyum sağlayabilmesini kolaylaştıran unsurlardır.

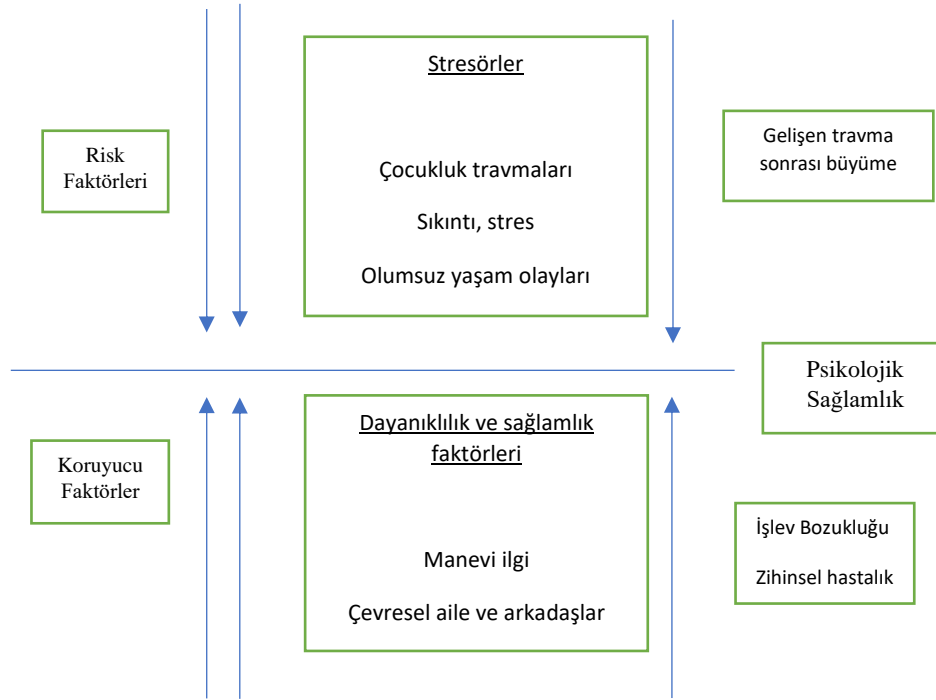
Literatüre bakıldığında koruyucu faktörler ile ilgili çeşitli gruplandırılmalar yapılmış, çoğunluğunda ise bireysel, ailesel, sosyal ve çevresel (aile dışındaki) faktörler olmak üzere 3 gruba toplandığı görülmüştür (Garnezy, 1987; Werner 1989). Öz güven, aile desteği, olumlu-besleyen arkadaş ilişkisi, çevrede bir mentör varlığı gibi unsurlar koruyucu faktörlere örnek olarak gösterilebilir. Bireylerin de psikolojik sağlamlıklarını artırabilmeleri için farkındalık sahibi olmaları da çok önemli bir unsurdur. Bu bağlamda Greene (2014:

11)'nin nitel görüşmelerle yaptığı araştırmada görüşmecilerden biri olan Eva'nın verdiği yanıt "Dirençli olmak için her gün seçimler yaptığımızı anlamalısınız. Hayatımızın kontrolü siz de. Düşüncelerinizi değiştirmelisiniz..." oldukça çarpıcı olmasının yanı sıra farkındalığın önemini gösterir niteliktedir.

#### **2.4. Psikolojik Sağlamlığın Risk Faktörleri**

Psikolojik sağlamlığın gelişmesinde pek çok koruyucu faktör olduğu gibi stresle karşılaşıldığında bu durumla mücadele etmesini zorlaştıran risk faktörleri de mevcuttur. Kişiler üzerinde olumsuz etki oluşturan "yüksek riskli" ortamların ya da şartların ve bunlara uyum göstermiş bireylerin açıklanması gerekmektedir. Risk, sıkıntı, zorluk gibi anlamlara gelmektedir. Olumsuz bir durumla karşılaşma ihtimalini artıran ya da var olan problemin süregelmesine neden olan etkiler ise risk faktörleri olarak açıklanabilir (Kirby ve Fraser, 1997: 10-11).

Psikolojik ve biyolojik özellikler, sosyal destek sistemleri gibi çevresel faktörler ve çocukluk yaşantıları gibi etkenler birbiri ile etkileşim içerisinde bireyin psikolojik sağlamlığının oluşmasında rol oynamaktadır (Herrman vd., 2011: 260-261). Söz konusu etkenler içerisinde yaşanmış ya da süregelen eksiklik, travma ve benzeri durumlar bireyin psikolojik sağlamlığını azaltan unsurlardır. Aşağıda verilen şekilde de görüldüğü üzere bu faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri gösterilmeye çalışılmıştır.



Şekil 2. Psikolojik Sağlamlığı Arttıran ve Azaltan Faktörler

**Kaynak:** Herrman, 2011: 261.

Bireyin zekâ seviyesinin düşük olması, çocukluk travmaları, şiddetin var olduğu bir evde büyüme gibi etkenlerde psikolojik sağlamlığın risk faktörleri olduğundan bahsedilebilir. Yani koruyucu faktörler bireyin stresle başa çıkmasını kolaylaştıran, risk faktörleri ise durumla mücadele etmesini zorlaştıran etkenlerdir. Koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi psikolojik sağlamlığın da artmasına zemin hazırlayacaktır. Dolayısıyla zorlu, stresli çalışma koşullarına sahip sağlık kurumları gibi pek çok işletmede koruyucu ve risk faktörlerinin bilinmesi ve koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi ya da risk faktörleriyle mücadele edilmesi önem göstermektedir.

### 3. SAĞLIK KURUMLARINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Hastane çalışanları açısından psikolojik sağlamlık kavramının bu denli önemli olmasının nedeni sağlık kurumlarının kendi özelinde yaşanan riskli durumlar ve bu olayların hastane çalışanları üzerindeki etkisidir. Psikolojik sağlamlığın da insanların zorlu dönemlerinde güçlü kalmaları ve yeni durumlara hızla uyum sağlayabilmeleri anlamına geldiği düşünüldüğünde, yoğun çalışan ve işin mahiyetinin insan hayatını ilgilendiren bir kurum olması nedeniyle önem arz eden bir hizmet vermeleri sağlık çalışanları için psikolojik sağlamlık kavramını daha da önemli hale getirmektedir.

Literatüre bakıldığında sağlık kurumlarında çalışan personel üzerinde yapılmış çalışmalarda psikolojik sağlamlık kavramının sağlık çalışanları için ne derece önemli olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının birçok değişkenle ilişkisi ortaya konulmaya çalışılırken literatüre bakıldığında özellikle Covid-19 pandemi sürecinde sağlamlıkla ilgili çalışmaların daha da arttığını söylemek mümkündür. Sağlık çalışanlarının psikolojik



sağlımlıklarını etkileyecek birçok faktör bulunmaktadır. McCann ve arkadaşları (2013: 60) sağlık çalışanlarında psikolojik sağlımlık üzerine olan literatürü incelenmiştir. Buna göre tüm sağlık meslekleri, klinik uygulamalarında zaman baskısı, iş yükü, çoklu roller ve duygusal sorunlar dahil olmak üzere çok sayıda stres etkeniyle karşı karşıyadır. Sık iş yeri stresi, sağlık çalışanlarının fiziksel ve zihinsel refahını etkileyebilir ve tükenmişlik ya da benzeri durumlara, travmatik stres benzeri semptomlara neden olabilir. Bu sonuçlar sadece sağlık profesyonellerinin refahını değil, aynı zamanda etkili bir şekilde uygulama yapma becerilerini de etkileyebilmektedir. Bu nedenle önleyici bir yaklaşımın benimsenmesi zorunludur. Sağlık meslekleri içinde esnekliği teşvik eden ortamlar geliştirmek, sağlık profesyonellerinde stresin olumsuz sonuçlarını azaltmanın ve olumlu sonuçlarını artırmanın bir yolu olarak keşfedilebilir.

Bir başka psikolojik sağlımlık düzeyinin merak edildiği sağlık meslek grubu ise sağlık hizmeti sektöründe önemli bir paya sahip olan hemşirelerdir. Hökkaş (2019: 35) tarafından hemşirelerin psikolojik sağlımlık düzeyi, yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi çeşitli demografik faktörlerle incelenmiş, çalışma ortamına ait sorunlar ve baş etme yöntemlerinin dayanıklılık düzeyine etkisi araştırılmıştır. Hemşirelerin psikolojik sağlımlık düzeyi orta düzeyde tespit edilirken; kadın olanların, 40 yaş üstü ve evli olanların diğerlerine göre psikolojik sağlımlık düzeyi yüksek bulunmuştur. Psikolojik sağlımlığın hemşirelik açısından önemine değinilen bir başka çalışmada ise Öz ve Yılmaz (2009: 87) hemşirelerin çalışma ortamlarında karşılaştıkları sorunlarla mücadele edebilmeleri ve bu sorunlar karşısında kendi psikolojilerini koruyabilmeleri için öncelikle kendilerinin sağlam bir psikolojiye ihtiyaçları olduğunu, daha sonra ise toplumun psikolojik sağlımlıklarına katkıda bulunmalarının kaçınılmaz olduğu vurgulanmıştır. Hemşirelerde psikolojik sağlımlık ve bunu etkileyen etmenler araştırılmış ve stresörlerle karşılaşan hemşirelerin psikolojik sağlımlıklarını artırdıkları görülmüştür. Karşılaşılan risklerin belirlenmesi, risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılması ya da ortadan kaldırılması için koruyucu etkenlerin bulunması psikolojik sağlımlığın gelişimi için önemli bir noktadır. Olumsuz etkenlerle karşılaşan hemşirelerin psikolojik sağlımlıklarını geliştirmeleri sonucu olarak iş memnuniyetlerinin artacağı, duygusal tükenmenin ve işten ayrılma durumlarının azalacağı tespit edilmiştir (Çam ve Büyükbayram, 2017: 118).

Sağlık sistemi olumlu ya da olumsuz dünyadaki tüm değişikliklere uyum sağlaması gereken bir hizmet türüdür. Son yıllarda ortaya çıkan ve halen içinde bulunduğumuz pandemi de sağlık sisteminin hızlı uyum sağlamasını gerektiren olumsuzluklardan bir tanesi olarak gösterilebilir. Tüm dünyada etkisini gösteren COVID-19 pandemisi, insanlarda psikolojik sorunlara neden olmuş ve salgın nedeniyle yaşanabilecek psikolojik sorunların azaltılması ve önüne geçilebilmesi için psikolojik sağlımlık çalışmaları da daha önemli hale gelmiştir. Pandemi sürecinde bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin önemi özellikle depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların önüne geçmek için etkili olduğu yapılan çalışmayla ortaya konulmuştur. Covid-19'a karşı önlem alan ve eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin, kendilerini daha güvende hissettikleri ve bundan dolayı psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı düşünülmektedir (Bozdağ, 2020: 255). Yapılan çalışmada aynı zamanda kaygı düzeyinin psikolojik sağlımlığı anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

Huffman ve arkadaşları (2020: 6) tarafından salgın sırasında sağlık hizmetini sağlayan profesyonellerin normalden daha fazla stres yaşadığını ve daha yüksek azim ve dayanıklılığa sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ve var olan bu psikolojik sağlamlığın da pandemiden kaynaklanan stres ve diğer olumsuz psikolojik faktörlere karşı koruyucu olduğu tespit edilmiştir. Yörük ve Güler'e (2021: 5) göre de benzer bir sonuç tespit edilmiş ve psikolojik sağlamlığın depresyon riskine karşı koruyucu olduğu görülmüştür. COVID-19 pandemisi sırasında görev yapan sağlık çalışanlarının psikolojik sağlamlıklarını artırmak için uyku kalitelerinin, yaşam doyumlarının ve olumlu duygularının artırılması gerekliliği ortaya koyulmuştur. Sağlık çalışanlarından tecrübeli olanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık düzeyinin en düşük olduğu grubun hekimler olduğu tespit edilmiştir (Bozdağ ve Ergün, 2021: 2566). Ergüner (2017)'in hekimler üzerinde yaptığı psikolojik sağlamlık çalışmasında ise psikolojik sağlamlığın alt boyutları arasında yer alan kendini adama alt boyutunun yaşam doyum düzeyini etkilediği, meydan okuma ve kontrol alt boyutlarının ise hekimlerin yaşam doyum düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sağlık mesleği mensupları klinik uygulamalarında zaman baskısı, iş yükü fazlalığı ve çoklu roller de dahil olmak üzere çok sayıda stres yapıcı faktörle karşı karşıyadır. Rol belirsizliğinin iş tatmininin önünde bir engel teşkil ettiği ve belirsizlik yaşayan bireyde psikolojik olarak gerginlik oluşturabileceği öne sürülmektedir (Connor and Davidson, 2003: 15). Sadece gerginlik ve stres değil beraberinde sağlık profesyonellerinin travma yaşama ihtimalleri de işlerinin muhteviyatı gereği artmaktadır. Stresle başa çıkma ve sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi etkilediği belirlenmiştir (Fariz vd., 2021: 297). Pandemi döneminde yapılan bir başka çalışma ise stresli durumlara karşı olumlu bir tutum göstermenin ana koruyucu faktör olduğunu, kadın cinsiyetinin, kaçınma stratejilerinin ve Covid-19 hastalarıyla çalışmanın psikolojik sağlamlığın sağlık çalışanları için risk faktörleri olduğu bulunmuştur (Babore vd., 2020: 1). Aydın ve Özcan (2021) tarafından yapılan çalışmada ise sağlık çalışanlarında pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık açısından belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünce biçimlerinin incelenmesi amaçlanmış ve çalışmada 37 yaş ve üzerinde, tecrübesi fazla olan çalışanlarda ruminatif düşünme biçiminin daha düşük olduğu, vardiyalı çalışanlarda ise daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sağlık çalışanlarında psikolojik sağlamlık ile psikolojik belirtilerin ilişkisinin incelendiği çalışmada ise sağlık çalışanlarının genel psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bulunmuştur (Cevizci, 2019: 47) Literatüre bakıldığında ise bu durumun bireylerin kurumlarında karşılaştıkları olumsuz durumların psikolojik sağlamlık geliştirmelerine neden olduğu söylenebilir. Luceño ve arkadaşları (2021: 22) tarafından COVID-19 salgını sırasında travma sonrası stres, anksiyete ve depresyonu analiz etmenin amaçlandığı çalışmada psikolojik sağlamlığın travma sonrası stres, anksiyete ve depresyon belirtileri gibi semptomların koruyucu faktörü olduğu bulunmuştur. Kurumsal destek ve psikolojik sağlamlık ise, COVID-19 stresörleri ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Tam vd., 2021: 9).

Hayati önem taşıyan bir sektörde çalışan sağlık personelinin profesyonel olarak sağlık hizmeti sunumu gerçekleştirirse de süreçlerden psikolojilerinin olumsuz etkilenebileceği unutulmamalıdır. Özmen ve Ocakdan (2022: 1231) tarafından yapılan çalışmada sağlık çalışanlarının ölüm kaygısı ile baş etmek zorunda kaldıkları ve psikolojik sağlamlıklarını ise

mümkün olduğunca güçlü tutmayı başarabildikleri tespit edilmiştir. Aynı zamanda evli katılımcılarda bekârlara oranla daha yüksek derecede ölüm kaygısı olduğu ve ölüm kaygısının psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz ve ciddi düzeyde bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bozdağ (2020: 253) tarafından Covid-19 pandemi sürecinde Türkiye genelinde yapılan çalışmada da benzer şekilde psikolojik sağlamlık, orta seviyenin üzerinde tespit edilmiştir. Karagöz ve arkadaşlarının (2021: 411) yaptığı çalışmada ise, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve koronavirüs korkusu arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmış ve sonuçlar çerçevesinde koronavirüs korkusundaki yükselmenin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerini azalttığı, psikolojik sağlamlıktaki artışın ise yaşam doyumu düzeyini artırdığı gözlemlenmiştir.

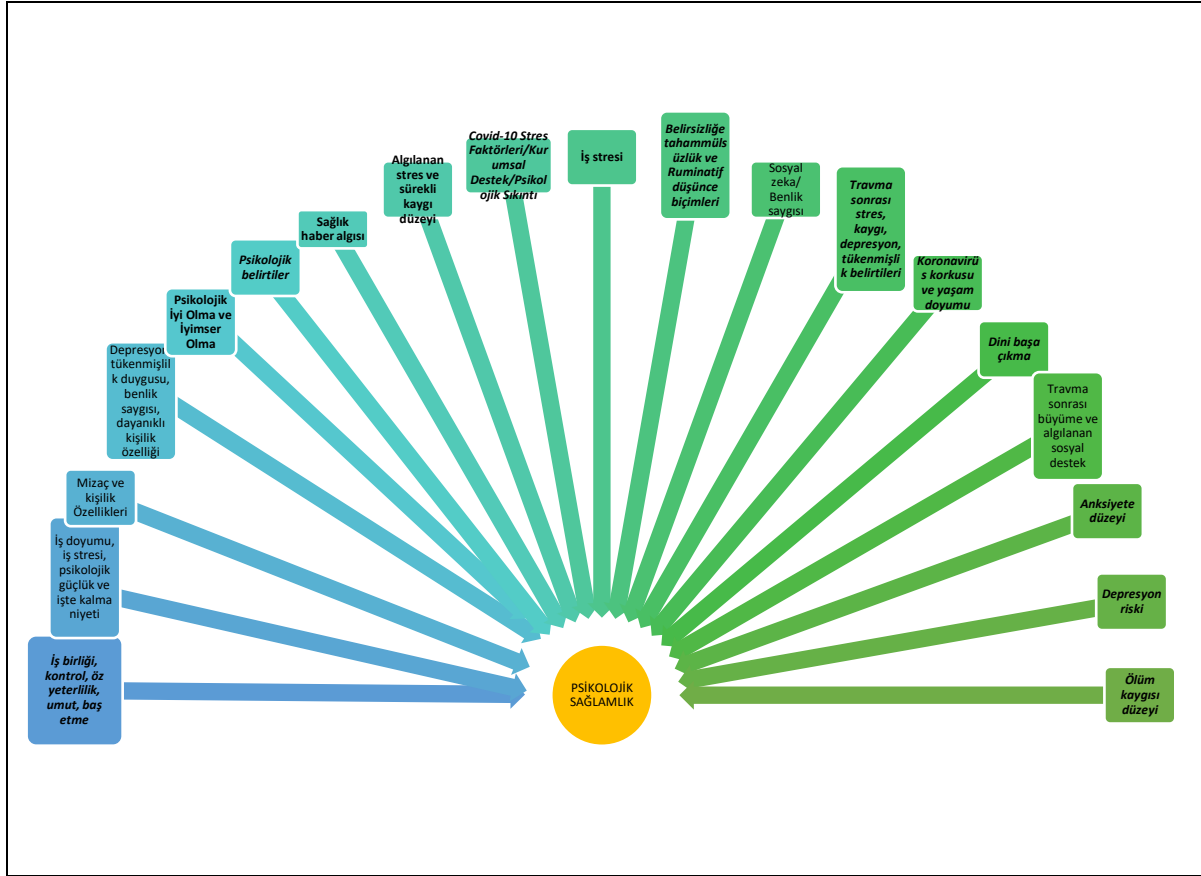
Sağlık sektörü, geçmişten günümüze bakıldığında kadınların daha yoğun bir şekilde var olduğu bir sektör olmasının yanı sıra, sağlık hizmetleri içerisinde tüm sağlık hizmeti sınıflarında çoğunlukta olduğu hastane hizmetlerinde kadınlar ezici bir çoğunlukta (Urhan ve Etiler, 2011: 191). Türkiye'de sağlık hizmetlerinin arzında toplumsal cinsiyetin ön planda olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu durum kadın ve erkeklerin sağlık hizmetlerindeki rollerini ve görevlerini de etkilemektedir. Farklı hizmet sektörleriyle kıyaslandığında sağlık sektörünün kadınların daha çoğunlukta olduğu bir alan olduğu açıkça görülmektedir (Yücel ve Orhan, 2017: 58). Kadınlar erkeklere görece iş hayatlarının özel hayatlarına etkisinde daha zorlu problemlerle karşı karşıya kalmakta, bunun nedeni toplumun kadından aile ve evin tüm sorumluluğunu alması ve yüklendiği çoklu roller olmaktadır (Mardin, 2000: 7). Sağlık kurumlarında kadın çalışanların önemli bir paya sahip olduğu meslek grubu olan hemşireler üzerinde yapılan araştırmalarda da hemşirelerin psikolojik sağlamlık düzeyi orta düzeyde tespit edilirken; kadın olanların diğerlerine göre psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksek bulunmuş (Hökkaş, 2019: 35), psikolojik sağlamlığın risk faktörleri arasında kadın cinsiyetinde olmanın da olduğu tespit edilmiştir (Babore vd., 2020: 1). Bir başka çalışma sonuçlarında ise kadın olmanın ve iş yaşam dengesini korumanın da dayanıklılıkla ilişkili olduğu görülmüştür (McCann vd., 2013: 74). Kadınların erkeklerden fitrat olarak farklı olduğu yadsınanamaz bir gerçektir. Dolayısıyla olumsuz bir durum ya da olayla karşılaşınca verdikleri tepkilerde, psikolojilerindeki etkilerde birbirinden farklı olması beklenmektedir. Sağlık çalışanları arasında Demir (2018) tarafından yapılan algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da algılanan stres ve sürekli kaygı düzeylerinin erkeklerde daha düşük olduğu görülmüştür. Olayın değerini azaltma stratejisi ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyi arasında bir ilişki tespit edilemezken, durumluk ve sürekli kaygı ile diğer stratejiler arasında ise anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Karacaoğlu ve Köktaş (2016: 125-126) tarafından ele alınan psikolojik sağlamlık düzeyi ile psikolojik iyi olma arasında nasıl bir ilişki olduğu ve iyimserliğin nasıl bir etkiye neden olduğu sorusuna cevap aranılan bir başka çalışmada ise sağlık çalışanlarının her türlü olumsuz çalışma şartlarına rağmen sağlamlık ve psikolojik iyi olma düzeylerinin düşük olmadığı ve çalışanların güçlü şartlar karşısında hızlı toparlanabilme özelliğine sahip oldukları görülmüştür. Bu durumun da onların psikolojik sağlıklarını olumlu yönde

etkilediği değerlendirmesi yapılabilir. Mevcut sonuçların belirlenmesinde memur statüsünde yer alan çalışanların kamu güvencesinde olmasının yanı sıra örneklem grubunun eğitim seviyesinin nispeten yüksek bireylerden oluşması da etkili olmuştur. Sağlık çalışanlarını psikolojik olarak etkileyen bir diğer husus ise medya ve sağlık haberleridir. Medya bireyleri etkilediği gibi sağlık mesleği mensuplarının da psikolojilerini etkileyen bir başka argümandır. Kaya (2019: 50-51) tarafından yapılan araştırmada sağlık çalışanlarının sağlık haberleri algısı düzeylerinin psikolojik sağlamlık durumu üzerine etkisi incelenmiş olup, sağlık haberleri algısı düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkili olduğu ve birbirini etkilediği bulunmuştur. Bu nedenle sağlık haberlerinde daha çok motivasyonu arttıracak bilgiler yer alması gerekliliği ortaya konulmuştur.

Hastane çalışanları açısından psikolojik sağlamlık kavramının bu denli önemli olmasının bir diğer nedeni ise sağlık kurumlarının kendi özelinde ölüm olgusuyla diğer meslek gruplarından daha fazla karşı karşıya kalmasıdır. Saruç ve Kızıltaş (2021: 317) tarafından yapılan bir çalışmada sağlık çalışanlarının ölüm kaygılarının orta düzeyde; psikolojik sağlamlıklarının ise yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık değerlerinin yüksek olması literatürdeki pandeminin sağlık hizmeti sunan kişilerin dayanıklılığını artırdığı yönündeki bilgileri destekler niteliktedir (Huffman vd., 2021: 277). Ölümle sık karşılaşan bir sağlık personelinin bu durumu hayatın gerçeği olarak görmesi, kabullenmesi ve benzer bir durumla da karşılaşınca daha “sağlam” bir tepki vermesi beklenir.

Literatüre bakıldığında sağlık kurumlarında çalışan personeli konu alan psikolojik sağlamlık üzerine yapılmış çeşitli çalışmalar mevcuttur. Psikolojik sağlamlık üzerine ele alınan faktörler ise aşığıda Şekil 3'te gösterilmektedir.



Şekil 3. Sağlık Kurumlarında Ele Alınan Psikolojik Sağlamlık ile İlişkili Kavramlar

Literatürde psikolojik sağlamlık kavramı üzerine sağlık kurumlarında çalışan personeli konu alan çalışmalar yapılmıştır. Şekil 3'te de görüldüğü üzere bu faktörler; Gillespie ve arkadaşlarının (2009) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada demografik değişkenler ve umut, baş edebilme, bireylerin öz yeterliliği, iş birliği değişkenleriyle analize tabi tutulmuştur. Bu faktörler; *iş doyumu, psikolojik güçlülük, iş stresi ve işte kalma niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Larrabee vd., 2010), *mizaç ve kişilik özellikleri* (Eley vd., 2013), *depresyon, tükenmişlik duygusu, benlik saygısı, dayanıklı kişilik özelliği* (Gito vd., 2013), *psikolojik iyi olma ve iyimser olma* (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016), *algılanan stres ve sürekli kaygı düzeyi* (Demir 2018), *psikolojik belirtiler* (Cevizci, 2019), *sağlık haber algısı* (Kaya, 2019), *Covid-19 Stres Faktörleri/Kurumsal Destek/Psikolojik Sıkıntı* (Tam, 2021), *iş stresi* (Deniz vd., 2020), *belirsizliğe tahammülsüzlük ve Ruminatif düşünce biçimleri* (Aydın ve Özcan, 2021), *sosyal zekâ ve benlik saygısı* (Özdemir ve Adıgüzel, 2021), *travma sonrası stres, kaygı, depresyon, tükenmişlik belirtileri* (Luceño vd., 2021), *koronavirüs korkusu ve yaşam doyumu* (Karagöz ve arkadaşları, 2021), *dini başa çıkma* (Angın, 2021), *travma sonrasında büyümenin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma* (Fariz vd., 2021), *anksiyete düzeyi* (Saruç ve Kızıltaş, 2021), *depresyon riski* (Yörük ve Güler, 2021), *ölüm kaygısı düzeyi* (Özmen ve Ocakdan, 2022) olarak sıralanabilir. Sağlık kurumlarında psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilen değişkenlere bakıldığında yapılan araştırmalarda genel eğilimin psikososyal sorunlar ve neden olabilecek etmenler olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin ise sağlık kurumlarının zorlu çalışma şartları ve risk kaynağının çokluğu olduğu söylenebilir. Böyle bir

ortamda çalışan personelin psikososyal sorunlarına ve bunları etkileyen etmenlere eğilim gösterme ve dikkati çekme ihtiyacından doğduğu düşünülmektedir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye'de bu konu özelinde gerçekleştirilen çalışma sayısının nispeten az olduğu dikkate alındığında bu çalışmada, psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çeşitli çalışmalar derlenerek, hastane çalışanlarının riskli ya da zorlu çalışma ortamlarına dikkat çekmek ve sağlık kurumlarında psikolojik sağlıkla ilgili temel bir bakış açısı oluşturmak amaçlanmıştır. Bireyler yaşamlarında başlarına gelebilecek olumsuz olay ya da durumları kontrol edemeyecekleri için riskli durumlarla başa çıkma yöntemlerini öğrenmek durumundadırlar. Bu nedenle de son yıllarda psikolojik sağlık kavramı önemini ve güncelliğini korumaktadır. Sağlam bir psikolojinin varlığı, pozitif biçimde geliştirilebilmesi ve dayanıklılığını sağlayabilecek çalışanlara yönelik girişimlerin planlama ve uygulanması; bireyin psikolojik iyilik haline önemli katkılar sağlayacaktır. Gerçekleştirilen bu çalışma ile psikolojik sağlamlığın önemi vurgulanırken çalışanların yaşam kalitelerine etkilerinin önemli düzeyde olduğu literatür verileriyle gösterilmiştir.

Psikolojik sağlık sıkıntı, stres, belirsizlikler ile etkili bir şekilde mücadele edebilmek için hayati öneme sahiptir. Sağlık kurumlarında özellikle de cerrahi alanda hizmet veren sağlık profesyonelleri uygulama esnasında zaman baskısı gibi nedenlerle zihinsel olarak olumsuz etkilenebilirler. Psikolojik sağlamlığı düşük olan çalışanların yaşam kaliteleri etkilendiği gibi uygulama becerileri de olumsuz etkilenerek hata yapma ihtimalini arttırabilir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bir sağlık çalışanının stres eşliğinin de yüksek olduğu düşünülürse insan hayatının söz konusu olduğu kritik durumlarda yüksek performansta çalışması beklenebilir. Bu bağlamda psikolojik sağlık değerlendirildiğinde günümüz sağlık kurumlarında hem çalışanlar için vazgeçilmez bir pozitif sermaye hem de kurumlar için tercih edilesi bir durum olduğu görülmektedir.

Sağlık çalışanlarının hayatımızdaki önemi savaş, salgın, doğal afet gibi olağanüstü dönemlerde daha da belirgin hale gelmektedir. Sağlık çalışanlarında stresle baş etme ve ortaya çıkabilecek sorunların çözümlenmesi için çalışanlara yönelik girişimlerin, iyileştirici, uygulamaların ve yatırımların yapılması zorunlu hale gelmektedir (Hoşgör vd., 2021: 383). 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli iki büyük depremde (Pazarcık ve Elbistan) de yıkıntıların arasından insan kurtarmada sağlık çalışanlarının rolünün oldukça büyük olduğu görülmüştür. Olağanüstü durumlarda sağlık çalışanlarının hem kurtardığı insanların fiziksel ve ruhsal sağlığını koruyabilmesi ve iyileştirebilmesi için hem de kendi psikolojilerinin daha iyi olabilmesi adına sağlam bir psikolojiye ihtiyaçları olduğu bir gerçektir.

Sağlık çalışanlarının genel psikolojik sağlamlık düzeyine bakıldığında yüksek olduğu görülmektedir (Cevzici, 2019: 42). Bu derlemede ortaya koyulan çalışmaların sonuçlarından genel bir çıkarım yapmak gerekirse edinilen bilgiler ışığında psikolojik sağlamlık kavramıyla daha çok psikososyal sorun olan ya da olmasına etki edecek kavramların ilişkilendirildiği görülmektedir. Bunun nedeni sağlık kurumlarının yoğun, stresli ve doğası gereği risk içeren bir hizmet vermesi ve sağlık çalışanlarında psikososyal sorunlara neden olabilecek faktörlerin diğer kurumlara nispeten fazla karşılaşmaları ihtimalidir. Psikolojik sağlamlığın

da zorluklara direnme ve bunlara uyum sağlayabilme yeteneği olduğu düşünülürse sağlık çalışanlarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilmesinde çalışma ortamında karşılaşmış oldukları olumsuz etmenlerin etkisi olduğu görülmektedir. Çalışma saatleri oldukça yoğun olan, ekip çalışmasına ihtiyaç duyan ve 7/24 hizmet veren bir kurumda nöbetleri nedeniyle uyku haricinde yaşamlarının önemli bir kısmını işyerinde geçiren ve zorlu çalışma şartlarına sahip sağlık çalışanlarının iyilik halinin arttırılması çalışma hayatının yönetimini sağlamayı kolaylaştıracak, yaşam kalitesini de arttıracaktır. Sağlık kurumlarında çalışan bireylerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ile kişilerin yetenekleri, güçleri ve psikolojik kapasiteleri artarak kurumların daha üretken sonuçlarla karşı karşıya kalması beklenmektedir.

Bu bağlamda birçok kurum ve çeşitli araştırmacılar tarafından psikolojik sağlamlığa yönelik programlar hazırlanmaktadır. UNICEF tarafından hazırlanan "Building Resilience" (Direnç Oluşturma) programı (UNICEF, 2011) bunlardan birisidir. Yine araştırmacılarından Alvord, Zucker ve Grados (2011) tarafından hazırlanan "Enhancing Resilience for Children and Adult" (Çocuklar ve Yetişkinler için Dayanıklılığı Artırma) programı ve Seligman tarafından hazırlanan "Resilience Training for Educators" (Eğitimciler için Dayanıklılık Eğitimi) programı bunlardan bazılarıdır (<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/educatorresilience>). Pensilvanya Üniversitesi, 2009'dan beri dayanıklılık eğitim programları sunmakta Birleşik Devletler ordusunun CSF2 isimli programı ile birlikte çalışmaktadır. Bu programların amacına bakıldığında askerlerin, asker ailelerinin ve ordu sivil dairesinin dayanıklılığını arttırmak ve performansını arttırmak için dayanıklılık becerilerini öğretmektir (<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/soldiers>). Austin'deki Teksas Üniversitesi'nde Sağlık Eğitimi Profesörü Dr. Mary Steinhardt tarafından dayanıklılık eğitimi verilmekte ve bu şekilde hayatları dönüştürmek amaçlanmaktadır (<https://sites.edb.utexas.edu/resilienceeducation/%20alvord>). Ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığının eğitim alanında öğrenciler, öğretmenler ve aileler için psikolojik sağlamlığı arttıracak şekilde geliştirilmiş psikososyal destek programları çerçevesinde dijital etkinlik programı bulunmaktadır (<https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/>).

Stres gibi psikolojik belirtiler yani olumsuz durumlar ve var olan çalışma şartlarının zaten ağır olması ve yoğun çalışma şartları altında hizmet veren sağlık kurumları çalışanlarının psikolojik sağlamlılığının arttırılmasına yardımcı olan koruyucu faktörlerin (aile, arkadaş desteği, mizah yeteneği) geliştirilmesi adına yapılacak müdahaleler dayanıklılığı daha da arttırabilir.

Sağlık Bakanlığı tarafından kurumları çerçevesindeki sağlık çalışanları, hastalar ve diğer paydaşlar için psikolojik sağlamlığı artırıcı faaliyet ve programların hazırlanması önerilmektedir. Sağlık kurumlarında da iş hayatını dönüştürücü bir şekilde çalışanların iş ve yaşam kalitesinin arttırılması, dolaylı olarak sağlık kurumları aracılığıyla toplumda farklı gruplarla ruh sağlamlılığını geliştirici ve stresle başa çıkma yöntemleri gibi programlarla iyileştirici süreçlerin var olması psikolojik sağlamlılığın toplumsal boyutta da güçlenmesi adına faydalı olacaktır. Toplumsal boyutta da psikolojik sağlamlılığın arttırılabilmesi için

sağlık kurumlarına ihtiyaç vardır. Özellikle de psikolojik sağlamlık kavramının sağlık kurumlarındaki çalışanların eğitim süreçlerine dahil edilerek çalışma ortamlarındaki riskli olaylarla karşılaştıklarında sürecin yönetimini sağlıklı bir şekilde sağlamaları açısından da yararlı olacağı düşünülmektedir. Türkiye'deki zor çalışma şartları, nöbet usulü ve uzun çalışma saatleri, sıkça yaşanan riskli durumlar, Covid-19 gibi sağlıkla ilintili olağanüstü durumların da direkt sağlık sektörünü ve çalışanlarını etkilediği düşünüldüğünde, psikolojik sağlamlığı koruyucu ve güçlendirici değişkenlerle çalışmalar yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347–364. <https://doi.org/10.1191/030913200701540465>.
- Ağaç M., & Üzar Özçetin, Y. S. (2021). Kanser Sürecinde Üstbilişler, Psikolojik Sağlamlık ve Nüks Korkusu. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 13(4), 693–706. <https://doi.org/10.18863/pgy.859242>.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2020). Resilience as predictor of happiness: Investigation of teacher sample. *Hacettepe Egitim Dergisi*, 35(4), 1–15. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018046021>.
- Alvord, M. K., Zucker, B., & Grados, J. J. (2011). Resilience Builder Program for Children and Adolescent-Enhancing Social Competence and Self Regulation. Illinois: Research Press.
- Angın, Y. (2021). Covid- 19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* -, 25(1), 331–345.
- Arı, A. F., & Çarkıt, E. (2020). Investigation of Resilience in Terms of Gender: A Meta-Analysis Study. *Research on Education and Psychology (REP)*, 4, 34–52.
- Arıcı, A., & Artan, T. (2022). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Aracı Bir Değişken Olarak Öz Anlayış. *Sosyal Çalışma Dergisi* <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Scd>, Cilt: 6(2), 131–142.
- Arslan, G. (2015). *Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık : Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü Resilience in Adolescents : The Role of Individual Protective Factors*. 5(44), 73–82.
- Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.19126/suje.35977>.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterliğin Yordayıcısı Olarak Bilisel Esneklik, Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679–695.



- Aydın, A., & Ersoy Özcan, B. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191–1200. <https://doi.org/10.17826/cumj.925771>.
- Babore, A., Lombardi, L., Viceconti, M. L., Pignataro, S., Marino, V., Crudele, M., Candelori, C., Bramanti, S. M., & Trumello, C. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. *Psychiatry Research Journal*, 293(January). [www.elsevier.com/locate/psychres%0APsychological](http://www.elsevier.com/locate/psychres%0APsychological).
- Baltacı, H. Ş., & Karataş, Z. (2014). Validity and Reliability of the Resilience Scale for Early Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 131(January 2017), 458–464. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.148>.
- Basım, N., Çetin, F., & Harun, S. (2013). Örgütsel Psikolojik Sermayenin Tükenmişlik Sürecine Etkileri: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, January, 95–108.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Investigation of the effects of coronavirus and social isolation on psychological symptoms in terms of psychological resilience and coping styles. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 38–51. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>.
- Bitmiş, M. G., Alptekin, S., & Turgut, H. (2013). *Psikolojik Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Örgütsel Özdeşleşmenin Aracılık Rolü*. 2, 27–40.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık (Psychological resilience during pandemic). *Turkish Studies*, 15(6), 247–257. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>.
- Bozdağ, F., & Ergün, N. (2021). Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic. *Psychological Reports*, 124(6), 2567–2586. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>.
- Cevizci, O. (2019). *Sağlık Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik Belirtilerin İlişkisinin İncelenmesi*. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (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>.

- Cömert, Y., & Yürür, S. (2017). Pozitif Psikolojik Sermayenin Bir Belirleyicisi Olarak Algılanan Örgütsel Desteğin. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi Cilt, 5*, 17–34. <http://www.isletmeiktisat.com>.
- Çam, O. Büyükbayram, A. (2017). Nurses' Resilience and Effective Factors. *Journal of Psychiatric Nursing*, 118–126. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.75436>.
- Çelenk, M. (2019). *Konaklama işletmeleri çalışanlarında psikolojik dayanıklılığın iş yaşam dengesine etkisi*. T.C. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Demir, T. (2018). *Sağlık Çalışanlarında Algılanan Stres Psikolojik Sağlık VBilişsel Duygu DüzenleStratejilerinin Durumluk VeSürekli KaygDüzeyini Yordama Gücü*.
- Deniz, S., Çimen, M., & Yüksel, O. (2020). Psikolojik Sağlamlığın İş Stresine Etkisi: Hastane Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. *Sakarya Üniversitesi İşletme Bilimi Dergisi*, 8(2), 351–370. <https://doi.org/https://doi.org/10.22139/jobs.741576>
- Eley, D. S., Robert Cloninger, C., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctors: Implications for enhancing well being. *PeerJ*, 2013(1), 1–16. <https://doi.org/10.7717/peerj.216>.
- Ergüner, B. (2017). *Hekimlerin Algıladıkları Stres Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. T.C. Ufuk Üniversitesi.
- Erhan, T. (2022). Duygusal Zekâ ve Yaşam Tatmini: Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü. *Turkish Studies-Economics, Finance, Politics, Volume 17 Issue 1*(Volume 17 Issue 1), 43–61. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.57636>.
- Fariz, S., İlyas, A., & Fariz, G. (2021). Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarında Travma Sonrası Büyümenin Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Yordanması. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 292–301. <https://doi.org/Doi:https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.947458> Pandemi.
- Fleming, J. & Ledogar, R. J. (2008). Resilience, an evolving concept: A review of literature relevant to aboriginal research. *Pimatisiwin*, 6(2): 7-23.
- Folke, C., Carpenter, S. R., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T., & Rockström, J. (2010). Resilience thinking: Integrating resilience, adaptability and transformability. *Ecology and Society*, 15(4). <https://doi.org/10.5751/ES-03610-150420>.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 2, 159-174.

- Gillespie, C. F., Phifer, J., Bradley, B., & Ressler, K. J. (2009). Risk and resilience: Genetic and environmental influences on development of the stress response. *Depression and Anxiety*, 26(11), 984–992. <https://doi.org/10.1002/da.20605>.
- Gito, M., Ihara, H., & Ogata, H. (2013). The relationship of resilience, hardiness, depression and burnout among Japanese psychiatric hospital nurses. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(11), 12–18. <https://doi.org/10.5430/jnep.v3n11p12>.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 113–128.
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3–18. [https://doi.org/10.1300/J083v37n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J083v37n01_02)
- Greene, R. R. (2014). Journal of Gerontological. *Journal of Gerontological Social Work*, November 2013, 1–18. <https://doi.org/10.1300/J083v37n01>.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73–881.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hoşgör Gündüz, D., Tanyel Çatak, T., Cin, S., & Bozkurt, S. (2021). Covid-19 Pandemisi Döneminde Sağlık Çalışanlarında Tükenmişlik: İstanbul İli Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 372–386.
- Hökkaş, M. (2019). *Hemşirelerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler*. T.C. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Huffman, E. M., Athanasiadis, D. I., Anton, N. E., Haskett, L. A., Doster, D. L., Stefanidis, D., & Lee, N. K. (2021). How resilient is your team? Exploring healthcare providers' well-being during the COVID-19 pandemic. *American Journal of Surgery*, 221(2), 277–284. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2020.09.005>.
- Kahya, M., & Şahin, F. (2016). Askeri Liderlikle Astların Liderden Tatmininde Astların Kişilik Özelliklerinin Düzenleyici Rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 93. <https://doi.org/10.18394/iid.50780>.
- Karacaoğlu, K., Köktaş, G. (2016). Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119. <https://doi.org/10.18394/iid.20391>.

- Karagöz, Y., Durak, İ., & Mutlu, H. T. (2021). Psychological resilience and life satisfaction of healthcare professionals in Turkey: The mediating role of fear of COVID. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 403–417. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1001724>.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129–142.
- Kararımk, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30–43.
- Karataş, Z., & Camadan, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Durumlarının Açıklanmasında Bilinçli Farkındalığın ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 348–370. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.604779>
- Kaya, Z. (2019). COVID-19 Pandemi Döneminde Sağlık Çalışanlarının Sağlık Haberlerini Algılama Düzeylerinin Psikolojik Sağlık Durumuna Etkisi. T.C. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Kelle, Ö., Irak Uysal, D. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu. *Ankara Üniversitesi Derleme/Review Article*, 18(1), 40–48.
- Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. (Ed: M. Fraser) *Risk and resilience in childhood*. Washington, DC: NASW Press.
- Larrabee, J. H., Wu, Y., Persily, C. A., Simoni, P. S., Johnston, P. A., Marcischak, T. L., Mott, C. L., & Gladden, S. D. (2010). Influence of stress resiliency on job satisfaction and intent to stay. *Western Journal of Nursing Research*, 32(1), 81–102. <https://doi.org/10.1177/0193945909343293>
- Luceño, L., Talavera, B., Yolanda, G., & Martín, J. (2020). Síntomas de estrés postraumático, ansiedad, depresión, niveles de resiliencia y agotamiento en el personal sanitario español durante la pandemia de COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–29. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32751624/>
- Luthar S., S. (2013). Resilience at an Early Age and Its Impact on Child Psychosocial Development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 2nded., 1–8.
- Mardin Bekata, N. (2000). *Sağlık Sektöründe Kadın* (A. M. ve arkadaşları Tulun (ed.)). T.C. Başbakanlık KSSGM Yayını.
- Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development contributions. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. [10.1017/S0954579400005812](https://doi.org/10.1017/S0954579400005812).

- McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C., & Huggard, J. (2013). Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 60–81. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.4>.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press.
- Öz, F., Yılmaz, E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 082–089. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunhemsire/article/view/500005290>.
- Özdemir, N., & Adıgüzel, V. (2021). The relationship between social intelligence, self-esteem and resilience in healthcare professionals and the affecting factors. *Journal of Psychiatric Nursing*, 12(1), 18–28. <https://doi.org/10.14744/phd.2020.96658>
- Özmen, S., & Ocakdan, U. B. (2022). Covid- 19 Pandemisinde Hemşirelerin Ölüm Kaygısı Düzeyinin Psikolojik Sağlamlığa Etkisinin İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, Cilt: 13, 1224–1236.
- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu Ve Affetme*. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Richardson, G. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richardson, J. C., & Chew-graham, C. A. (2016). Mental Health and Older People. *Mental Health and Older People*, 9–17. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-29492-6>.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3).
- Saruç, S., & Kızıltaş, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının anksiyete düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları ve yaşadıkları sorunlar açısından incelenmesi. *Journal of Psychiatric Nursing*, 12(4), 314–323. <https://doi.org/10.14744/phd.2021.04378>
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 1–20. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(February). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
- Tam, C. C., Sun, S., Yang, X., Li, X., Zhou, Y., & Shen, Z. (2021). Psychological Distress Among HIV Healthcare Providers During the COVID-19 Pandemic in China: Mediating

- Roles of Institutional Support and Resilience. *AIDS and Behavior*, 25(1), 9–17.  
<https://doi.org/10.1007/s10461-020-03068-w>
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008 (35).  
<http://search/yayin/detay/83151>
- UNICEF, (2011). Children and Disasters: Building resilience through education, The United Nations Children`s Fund (UNICEF) and The United Nations International Strategy for Disaster Risk Reduction (UNISDR).
- Urhan, B., & Etiler, N. (2011). Sağlık Sektöründe Kadın Emeğinin Toplumsal CinsiyetAçısından Analizi. *Çalışma ve Toplum*, 2(29), 191–215.  
<http://calismatoplum.org/sayi29/urhan-etiler.pdf>.
- Uzunbacak, H. H., Köse, S., Akçakanat, T. (2018). Akademisyenlerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluklarının Belirleyicileri Olarak Sosyal ve Örgütsel Destek- Social and Organizational Support as Determinants of Psychological Resilience and Happiness of Academicians. *Journal of Business Research- Turk*, 10(3), 173–193.  
<https://doi.org/10.20491/isarder.2018.468>.
- Üzar Özçetin, Y. S., & Erkan, M. (2019). Yüksek riskli gebelerde psikolojik sağlık, algılanan stres ve psikososyal sağlık. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1017–1026.  
<https://doi.org/10.17826/cumj.502989>.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children inyoung adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, 72-81.
- 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>.
- Yaşar, Ş. I., Kararımak, Ö., Aydoğan, D., Atalay, N. Ü., Çaykuş, T. M., Demir, Ö. O., & Yaşar, S. M. (2021). *Psikolojik Sağlık* (M. Ağar & E. Aydın (eds.); 1. Baskı). T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası.
- Yavuz, A., & Karaer, M. (2020). Psikolojik Sağlık Ve İş Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki Üzerine Ampirik Bir Çalışma. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(33), 1940–1950.
- Yoldaş, C., & Demirci, H. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu. *Ankara Üniversitesi Derleme/Review Article*, 18(1), 40–48.
- Yörük, S., & Güler, D. (2021). The relationship between psychological resilience, burnout, stress, and sociodemographic factors with depression in nurses and midwives during the

COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 390–398. <https://doi.org/10.1111/ppc.12659>.

Yücel, Ö., & Orhan, B. (2017). Türkiye'de Sağlık Hizmetleri Sunumuna Cinsiyet Açısından Bakış. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53–59. <https://doi.org/10.26695/mukatcad.2017.5>.

### İnternet Kaynakları

<https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/>, (Erişim Tarihi: 12.10.2022).

<https://sites.edb.utexas.edu/resilienceeducation/>, (Erişim Tarihi: 28.10.2022).

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/educatorresilience/>, (Erişim Tarihi: 18.01.2023).

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/soldiers/>, (Erişim Tarihi: 08.02.2023).