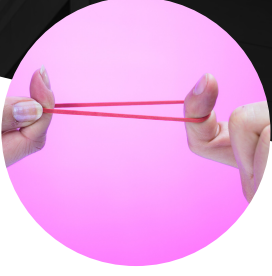


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ISPARTA
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Çocuklarının yetkin ve üretken bireyler haline gelebilmesi bir toplumun geleceği açısından kritik bir öneme sahiptir. Dolayısıyla toplum ve ebeveynler, psikolojik sağlamlık becerisinin olumlu çıktısı olan yeterliliğin (Murphy, 1987) geliştirilmesinde ve bunu kolaylaştıran ve zayıflatan süreçlerin anlaşılmasında ortak paya sahiptir. Çocukların yetkin ve yeterli bireyler haline gelebilmesi, onların zorlu yaşantıların ve dezavantajların üstesinden gelebilmesine ve yetkinliğin zorluklar karşısında nasıl elde edildiğini anlayabilmesine bağlıdır (Masten ve Coastworth, 1998).

**“Çalınan her kapı hemen açılsaydı,
ümidin, sabrın ve isteğin
derecesi anlaşılmazdı.”**

Mevlana

Yetkinlik ve yeterliliğin kazanılmasında önemli bir beceri olan psikolojik sağlamlık ile ilgili Kurtuluş öğretmenin yaşadığı zorluklar ve mücadele azmi psikolojik sağlamlığa güzel bir örnek teşkil etmektedir (Akt. Anadolu Ajansı, 2022).

“5 yaşındayken meydana gelen bir trafik kazası sonucunda bir ayağını kaybeden milli sporcumuz Kurtuluş öğretmen, zorluklar karşısında pes etmeyerek yüzme ve ampute futbol branşlarında büyük bir başarıya imza atmıştır. Kurtuluş öğretmen spora 12 yaşında yüzme ile başlamış, İstanbul Boğazı'nı ve Çanakkale Boğazı'nı yüzerek tamamlayarak büyük bir başarı elde etmiştir. Ayrıca yüzmenin yanında ampute futbol alanında Süperlig şampiyonluğu, Türkiye şampiyonluğu ve şampiyonalar ligi şampiyonluğu kupasına uzanan başarılar elde etmiştir. Spordaki başarılarının yanı sıra girdiği sınavlarda da başarılı olmuş ve beden eğitimi öğretmeni olarak ataması yapılmıştır. Hayatındaki birçok zorluğa ve engele rağmen farklı alanlarda başarılı olan Kurtuluş öğretmenin zorluklar karşısında pes etmemesi psikolojik sağlamlık becerilerinin önemine işaret etmektedir.”

İnsanlık tarihinde, geçmişten günümüze, Kurtuluş öğretmenin hayat mücadelesinde olduğu gibi zorluklara ve engellere rağmen pes etmeyerek başarıya ulaşan birçok farklı örneğe rastlamak mümkündür. Peki zorluklar karşısında pes etmeyerek başarıya ulaşan insanları diğerlerinden farklı kılan özellikler nelerdir? Bu soruya verilecek cevap psikolojik sağlamlık olarak ifade edilebilir.



Etimolojik açıdan Latince “resiliens” kökünden türetilen psikolojik sağlamlık, esneklik ve orijinal formuna kolayca geri dönebilme ile ilişkilidir (Greene, 2002). İngilizcede resilience kelimesine karşılık gelen psikolojik sağlamlık Türkçe’de farklı çeviriler ile isimlendirilmiştir. Bu tanımlardan yaygın olarak kullanılanları; psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Kararımak, 2006), yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve psikolojik dayanıklılık (Basım & Çetin, 2011; Durak, 2002) olarak sıralanabilir. Bu çalışmada kavramsal bütünlük oluşabilmesi amacıyla Milli Eğitim Bakanlığı’nın yaptığı çalışmalarda kullanmayı tercih ettiği psikolojik sağlamlık kavramı kullanılacaktır.

Psikolojik sağlamlık kavramı konusunda bilimsel çalışmalara öncülük eden bilim insanları ikinci dünya savaşından derinden etkilenmişlerdir. Savaşın ortaya çıkardığı açlık, ölüm, yerinden edilme ve diğer pek çok olumsuzluk nedeniyle yaşanılan travmalar psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalara zemin hazırlamıştır (Masten, 2014). Psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmalara öncülük eden bilim insanlarından olan Emmy Werner tarafından psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan en kapsamlı alışma Hawai’de 40 yıl boyunca sürecek şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma psikolojik sağlamlığın bileşenleri olan risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine önemli bulgular sunmaktadır. Araştırmada ihmal, istismar, yoksulluk ve travma gibi risk unsurlarına sahip 1955 yılı doğumlu 700 birey, doğumundan itibaren 40 yaşına kadar izlenmiştir. Araştırmada risk faktörlerinin psikolojik sağlamlığa ve uyum becerilerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları risk faktörlerine rağmen çocukların yaklaşık üçte birinin herhangi bir psikopatoloji, öğrenme güçlüğü ya da davranış problemi göstermediğini ortaya çıkarmıştır (Werner, 1995). Bu araştırma sonucunda sağlıklı gelişim gösteren çocuklar, psikolojik sağlamlıkla ilgili önemli verilerin elde edilmesine katkı sağlamıştır.

Psikolojik sağlamlık, riskler ve zorlu koşullar altında ortama ve koşullara başarılı bir şekilde uyum sağlama ve zorluklarla mücadele edebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Masten, 2014). Psikolojik sağlamlık, Windle (1999) tarafından ise koruyucu faktörler ile risk faktörleri arasındaki etkileşim ile ortaya çıkan, bireyin her koşul ve duruma başarılı bir şekilde uyum sağlaması ile sonuçlanan bir olgu olarak nitelendirilmiştir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan her yeni araştırma ile tanımlar ve modeller daha dinamik hale gelmiştir. Literatürdeki ilk çalışmalarda psikolojik sağlamlık genellikle risklere ya da olumsuzluklara adapte olarak psikolojik iyi oluşu koruma çerçevesinde tanımlanmıştır. Daha güncel çalışmalarda ise psikolojik sağlamlık travma sonrası büyüme ve yüksek risk altında iyi sonuçların elde edilmesi de dahil olmak üzere bir dizi olguyu kapsayan farklı sistemlere ve analiz düzeylerine odaklanan disiplinler arası bir konu olarak görülmektedir (Masten, 2014).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili güncel tanımlar özellik, sonuç ve sürecek olmak üzere üç farklı kategoride ifade edilmektedir (Stomf, 2019). Kişisel özelliklere odaklanan tanımlarda psikolojik sağlamlık bireyin zorluklar karşısında başarılı olmasını sağlayan kişisel nitelikler olarak görülmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Sonuç odaklı tanımlarda psikolojik sağlamlık, bireylerin travmatik deneyimler ve zorlu yaşantılar ile mücadele edebilmesini sağlayan bir işlev veya davranışsal sonuç olarak tanımlanmaktadır (Harvey ve Delfabbro, 2004). Sürecek yönelimli tanımlarda ise travmatik deneyimlerle başarılı bir şekilde başa çıkabilme ve riskli yaşantıların üstesinden gelebilmeyi iiren dinamik bir süreci ifade etmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005). APA psikoloji sözlüğünde psikolojik sağlamlık bu üç önemli sınıflandırmayı kapsayacak şekilde “*zellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ve içsel-dışsal istemlere göre kendini ayarlama aracılığıyla, zor ya da meydan okuyucu yaşam olaylarına karşı başarılı bir şekilde adapte olmayı içeren sürecek ya da çıktı*” olarak ifade edilmiştir (VandenBos, 2015).

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Ortak Özellikleri

Zorlu yaşantılar ve çeşitli risk faktörlerinin varlığına rağmen bazı öğrenciler, başarılı olmalarını sağlayacak çeşitli özelliklere ve başa çıkma becerilerine sahiptir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili bu beceriler bireylerin daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesine, zorlu koşullara daha iyi uyum sağlayabilmesine ve akademik anlamda daha başarılı olabilmesine katkı sağlamaktadır (Mcmillan ve Reed, 1994).

Literatürde psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin yaygın olarak sahip olduğu özellikler Tablo 1'de ifade edilmiştir.

Risk Faktörleri

Risk faktörleri bireylerin sağlık problemi ya da sosyal ilişkilerinde sorun yaşama ihtimalini artıran bireysel, ailevi, çevresel ve okul ile ilişkili olan etmenlerdir (Jenson ve Fraser, 2015). Risk faktörleri psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu nedenle risk faktörlerinin etkisinin en aza indirildiği durumlarda bireylerin sağlıklı gelişimine katkı sağlanmış olacaktır (Güręan, 2006). Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılmış çalışmalarda en sık kullanılan risk faktörleri Tablo 2'de ifade edilmiştir (Bonnano, 2005; Bradley, Whiteside, Munford, Casey, Kelleher ve Pope, 1994; Durlak, 1998; Gizir, 2007; Masten, Morison, Pellegrini ve Tellegen, 1990; Masten ve Narayan, 2012; Werner, 1993):

Tablo 1 Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Sahip Olduğu Özellikler

Özellikler	Araştırmacı
Sosyal Yeterlilik	Benard (1991); Kumpfer (1999)
Problem Çözme Becerisi	Benard (1991); Kumpfer (1999)
Özerklik	Benard (1991)
Amaç ve Gelecek Duygusu	Benard (1991); Kumpfer (1999)
Zihinsel yeterlilik	Masten ve Coatsworth (1998)
Umutlu ve iyimser olma	Kumpfer (1999)
Planlama becerisi	Kumpfer (1999)
Öz-yeterlilik	Masten ve Coatsworth (1998); Kumpfer (1999)
Yüksek benlik saygısı	Masten ve Coatsworth (1998); Kumpfer (1999)
Empati	Benard (1991); Kumpfer (1999)
Etkili duygusal düzenleme becerileri	Kumpfer (1999)
Mizah becerisi	Kumpfer (1999)
Destekleyici aile ilişkileri	Masten ve Coatsworth (1998)

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşamında önemli bir beceri olan psikolojik sağlamlık üç temel faktörden etkilenmektedir. Bu faktörler risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak kategorize edilebilmektedir (Güręan, 2006; Rutter, 1987).

Tablo 2 Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri	Aile İle İlgili Risk Faktörleri
Erken doğum	Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da psikopatolojisi
Olumsuz yaşam olayları	Ebeveyn boşanması
Kronik hastalıklar	Ebeveyn kaybı/yoksunluğu
Madde kullanımı	Madde kullanan ebeveyne sahip olma
İntihar girişimi	Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma
Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme	Olumsuz ebeveyn tutumları
İhmal ve istismara maruz kalma	Aile içi çatışma
Suç işleme	Aile içi şiddet
Engellilik durumu	
Düşük benlik saygısına sahip olma	
Okul İle İlgili Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
Akademik başarısızlık	Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
Akran zorbalığına maruz kalma	Evsizlik, evden kaçma
Okula aidiyetin yetersiz olması	Savaş
Etkin olmayan öğretmen tutumu	Terör eylemleri
Olumsuz sınıf/okul iklimi	Göç ve göçmenlik
Okul devamsızlığı/okul terki	Doğal afetler
Çok sık okul değiştirme	Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
Güvenli olmayan okul çevresi	Sosyal çevreden şiddet görme
	Çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması

Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, bireylerin zorlu ve tehdit edici yaşantılarla baş edebilmesini kolaylaştırarak olumlu sonuçların ortaya çıkma ihtimalini arttıran etmenlerdir (Masten, 2007). Bu etmenler, travmatik yaşantıların olası olumsuz etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran temel unsurlar olarak nitelendirilebilir (MEB, Öğretmenler İçin Bilgilendirme Rehberi). Olası riskler karşısında bireylerin psikolojik sağlığını artıracak kaynaklar olan koruyucu faktörler; bireysel, ailevi, okul ve çevre ile ilgili özellikler adı altında kategorize edilmektedir.

Tablo 3'te psikolojik sağlıkla ilgili yapılmış çalışmalarda en sık kullanılan koruyucu faktörler ifade edilmiştir (Garmezzy, 1987; Kararımak, 2007; Kohler, 1993; Masten ve Coasworth, 1998; Murray, 2003; Rutter, 1987; Vanderpol, 2002):

Tablo 2 Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler	Aile İle İlgili Koruyucu Faktörler
Öz-güven, Zeka, İç kontrol odağı, Akademik beceriler Problem çözme becerileri Olumlu bakış açısı Olumlu ruh hali ve mizah anlayışı Öz yeterlilik, Umut Sosyal yeterlilik	Aile içi sağlıklı iletişim Yüksek sosyo-ekonomik düzey Etkili ebeveynlik niteliği Destekleyici aile bağları
Okul İle İlgili Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
Olumlu akran ilişkileri Olumlu öğretmen-öğrenci ilişkileri Okul aile işbirliği Okul aidiyeti Olumlu okul ve sınıf ortamı Okul içi etkili yönetimsel uygulamalar	Bir arkadaş, akraba veya sosyal çevrede olumlu model olabilecek bir yetişkin ile olumlu ve sağlıklı bir iletişime sahip olabilmek Sosyal destek Destekleyici ve kabul edici toplumsal etkileşim Güvenli çevre Sosyo-ekonomik alanlarda destek alınabilecek kurumların varlığı

Olumlu Sonuçlar

Geçmişten günümüze psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılmış çalışmalarda olumlu sonuçların zorlu yaşantılar karşısında elde edilen yeterlilikler ile ilgili olduğu görülmektedir. Olumlu sonuçlar ile ilgili farklı tanımlar olsa da olumlu sonuçlar genel olarak çevresel koşullar altında bireyin yaş düzeyinden beklenen becerileri başarılı bir şekilde gösterebilmesidir (Masten ve Coastworth, 1998). Cicchetti (2010) ve Masten (2001)'a göre risk altındaki bireylerde, psikolojik sağlamlık becerisinden bahsedebilmek için risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile birlikte mutlaka pozitif uyum ve yeterliliğe olanak sağlayan olumlu bir sonucun bulunması gerekmektedir. Tablo 3'te olumlu sonuçlara ilişkin yeterlilikler ifade edilmiştir (Masten ve Reed, 2002):

Tablo 3 Olumlu Sonuçlar

Olumlu Sonuçlar

Akademik başarı
Olumlu davranış örüntüleri
Yakın arkadaşlık ilişkileri kurabilmek
Psikolojik iyi oluş
Sosyal beceriler
Toplumsal, kültürel ve sportif faaliyetlerde yer alma

Araştırma sonuçlarından hareketle olumlu sonuçlar özetle; psikolojik iyi oluş hali ve yaş düzeyinden beklenen davranışları başarılı bir şekilde gösterebilme olarak ifade edilebilir.

Öğrencilerde Psikolojik Sağlamlığı Geliştirebilmek

Masten (1994) tarafından psikolojik sağlamlık konusunda yapılan bir araştırmada çocukların ve ergenlerin psikolojik sağlamlık becerilerinin geliştirilmesinde bir takım faktörlerin önemli rol oynadığı ifade edilmiştir. Bu faktörler:

- Etkili ebeveynlik becerileri
- Sosyal çevre ile kurulan yeterli iletişim
- İhtiyaç duyduğunda yardım isteyebileceği bir çevreye sahip olabilmek
- Sosyal çevresi tarafından yetenekli olduğu alanlara göre değerlendirilebilmek
- Özyeterlilik, özdeğer ve umut duygusu
- Sosyoekonomik avantajlara sahip olabilmek
- Destekleyici bir okul ortamı ve diğer toplumsal olumlu özellikler olarak özetlenmiştir.

Rutter'a (2013) göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler zorlu yaşantılara ve risk taşıyan durumlara uyum sağlayarak başarılı bir gelişim gösterebilmektedir. Bu bağlamda öğrencilerde psikolojik sağlamlığı geliştirebilmek için koruyucu faktörlerin artırılması ve risk faktörlerinin olası olumsuz etkilerinin azaltılabilmesi için okul içi ve okul dışı etkinliklerin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca ailelerin çocuklarının psikolojik sağlamlık becerilerinin gelişimi ile ilgili üstüne düşen sorumluluğu yerine getirmesi büyük önem arz etmektedir.

Okulda Psikolojik Sağlamlığı Korumak ve Geliştirmek İçin Yapılabilecekler

Zorlu yaşantılar ve travmatik deneyimlerle baş edebilmede, öğrencilerin psikolojik sağlamlık becerilerinin gelişimi için olumlu bir okul iklimi ile ilgili yapılabilecekler řu şekilde ifade edilebilir (MEB, ğretmenler İçin Bilgilendirme Rehberi):

1. Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinmek
2. Travmatik yaşantılara duyarlı bir okul iklimi oluşturmak
3. Psikolojik travmayı öğrencilerin bakış açısıyla ele almak
4. Öğrencilerin gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurmak
5. Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerine destek olmak
6. Öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimine öncelik vermek
7. Öğrencilerin yeniden travma yaşamasını önlemek
8. Öğrencilere sosyal destek vermek
9. Öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak
10. Öğrencilerin yaşam anlamı ve amacı oluşturmalarını desteklemek
11. Aile katılımını sağlamak
12. Öğrencilere model olmak
13. Kendine zaman ayırmak
14. Müşavirlik ve uzman desteği almak gerekmektedir.

Ailede Psikolojik Sağlamlığı Korumak ve Geliştirmek İçin Yapılabilecekler

Sağlıklı aile içi ilişkiler ve aile desteği ocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırmada koruyucu faktörler arasındadır. Travmatik yaşantı karşısında aile bütünlüğünü koruyabilmek ve aile desteğini sağlayabilmek zaman zaman zor olsa da ebeveynlerin çocukları ile etkili iletişimi, güven duygusu inşa edebilmesi, işbirliği ve yapıcı bir anlayış içinde olması zorlu ve örseleyici yaşantılarla ailenin daha kolay baş edebilmesine imkn tanımaktadır. Bunun yanında örseleyici ve travmatik yaşantılar, aile bütünlüğüne yönelik riskler oluşursa da aile üyelerinin işbirliği ve etkili iletişimi ile zorlukların üstesinden gelmesine katkı sağlayabilir. Bu bakımdan ailede psikolojik sağlamlığı artırabilmek için ebeveynlerin üstüne düşen görev ve sorumlulukları yerine getirmesi büyük önem arz etmektedir. Aşağıda ailede psikolojik sağlamlığı artırabilmek için yapılabilecekler maddeler halinde sunulmuştur (Meb, Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi):

1. Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin
2. Medyayı sağlıklı kullanın
3. Edindiğiniz doğru bilgileri aile üyeleriyle paylaşın
4. Edindiğiniz bilgileri paylaşırken aile üyelerinin gelişimsel özelliklerine dikkat edin

Ailede Psikolojik Sağlamlığı Korumak ve Geliştirmek İçin Yapılabilecekler

- 5.Aileniz ile bilgi paylaşırken çocuklarınızın soru sormalarına izin verin
- 6.Aile içindeki günlük aktivitelerin ve rollerin sürdürülmesine zen gösterin
- 7.Aile içindeki herkesin yaşına uygun düzeyde sorumluluk almasını sağlayın
- 8.Yaşanan tüm zorluklara rağmen ailenizle birlikte vakit geçirin ve eğlenceli Őeyler yapın
- 9.Aile içi iletişimi artırın
- 10.Duygulara odaklanmaya zen gösterin
- 11.Ailede güven duygusunun gelişmesine destek olun
- 12.zm-odaklı problem zme stratejileri kullanın
- 13.Tutum ve davranışlarınızla aile üyelerine model olun
- 14.Kendinize zaman ayırın
- 15.Uzmanla başvurun



Kaynakça

- Basım, H. N. ve etin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık leği'nin güvenilirlik ve geçerlilik alışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Northwest Regional Educational Laboratory.
- Bonnano, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138.
- Bradley, R. H., Whiteside, L., Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. & Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- 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.
- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış niversite ğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rol* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Fergus S., Zimmerman M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419.

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.

Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* (pp. 1-28). NASW Press.

Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Harvey, J., & Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3-13.

<https://www.aa.com.tr/tr/insana-dair/sporda-rekorlar-kiran-engelli-ogretmenin-basari-hikayesi-ogrencilerine-ilham-veriyor/2745854> adresinden 25.10.2023 tarihinde erişim sağlanmıştır.

Jenson, J. M. & Fraser, M. W. (2015). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective* (3rd ed., pp.5-21). Sage Publications.

Kararmak, O. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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

Kohler, P. D. (1993). Best practices in transition: Substantiated or implied?. *Career Development for exceptional individuals*, 16(2), 107-121.

Kumpfer, K. L. 1999. Factors and processes contributing to resilience . In M. D. Glantz and J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp.179-244). Kluwer Academic/Plenum.

Masten A. S, Morison P., Pellegrini D. & Tellegen A. Competence under stress: Risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 236-256).Cambridge University Press.

Masten,A. S., &Narayan, A. J.(2012). Child development in thecontext of disaster,war, and terrorism: Pathways ofrisk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227-257.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

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

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205-220.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.

McMillan, J. H. ve Reed, D. F. (1994). At-risk students and resiliency: Factors contributing to academic success. *The Clearing House*, 67(3), 137-140.

Milli Eğitim Bakanlığı-ÖRGM. Travmatik Yaşam Olayları Karşısında Ailede Psikolojik Sağlamlık: Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_02/09_150153_Travmatik_YaYam_OlaylarY_SonrasY_Ailed_e_Psikolojik_SaYlamlYk.pdf adresinden 28.10.2023 tarihinde erişilmiştir.

Milli Eğitim Bakanlığı-ÖRGM. Travmatik Yaşam Olayları Karşısında Okulda Psikolojik Sağlamlığı Korumak: Öğretmenler İçin Bilgilendirme Rehberi. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_05/06_185322_Travmatik_YaYam_OlaylarYnda_OYretmenl_er_Ycin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf adresinden 28.10.2023 tarihinde erişilmiştir.

Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The Invulnerable Child* (pp.84-105). The Guilford Press.

Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.

Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. 1. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu: Nedenler ve önleme çalışmaları. Ankara, 29-30 Mart 2001.

Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience-clinical implications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 474-487.

Stomff, M. (2019). Development of resilience in children and teenagers: A meta-analysis of empirical studies from 2006-2017 (Personality and mental state). *Romanian Journal of Psychological Studies (RJPS)*, 28-35.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.

VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2. Baskı). American Psychological Association.

Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302-306.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515.

Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81-84.

Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp.161-178). Kluwer Academic/Plenum Publishers.