

Gençlerde Psikolojik Sağlamlık (Lise)

Öğretmen Sunumu



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



gefördert von
KFW



Dünya Sağlık Örgütü (WHO-2001)

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



Çocuk Ruh Sağlığı

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

Çocuk Ruh Sağlığı

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

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

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

Çocukluk Çağı Travmaları

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

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

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

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

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

Toplum Merkezi Olarak Okullar

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

Psikolojik Sağlamlığın Ruh Sağlığı Üzerine Olumlu Etkisi

Yapılan araştırmalarda;

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

Psikolojik Sağlamlık: Beş Temel Boyut



Olumsuz Yaşantıların Üstesinden Gelmek

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



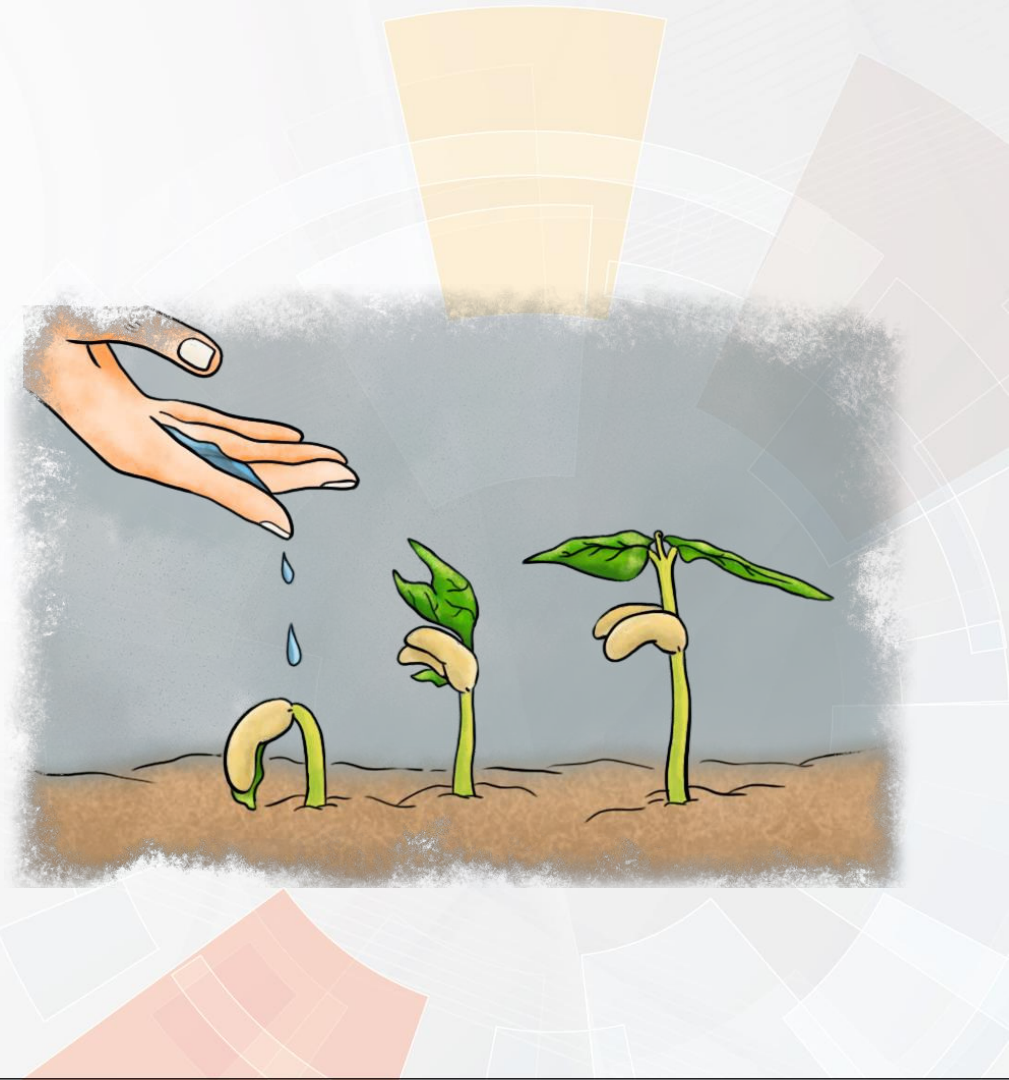
Uyum Sağlama ve Kendini Düzenleme

Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örseleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek kavramının bir diğer temel özelliğidir.



Sıradan Sihir

Bu tanımlamayla psikolojik sağlamlığın her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2001). Olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.



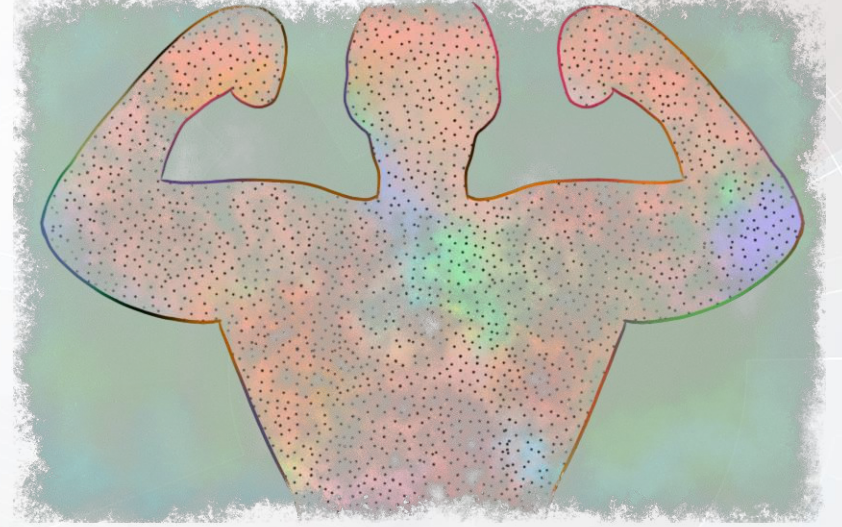
Ruh Sağlığını Korumak

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



Kendini Toparlamak

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



Psikolojik Sağlamlık Ortak Tanım: Denge Unsuru

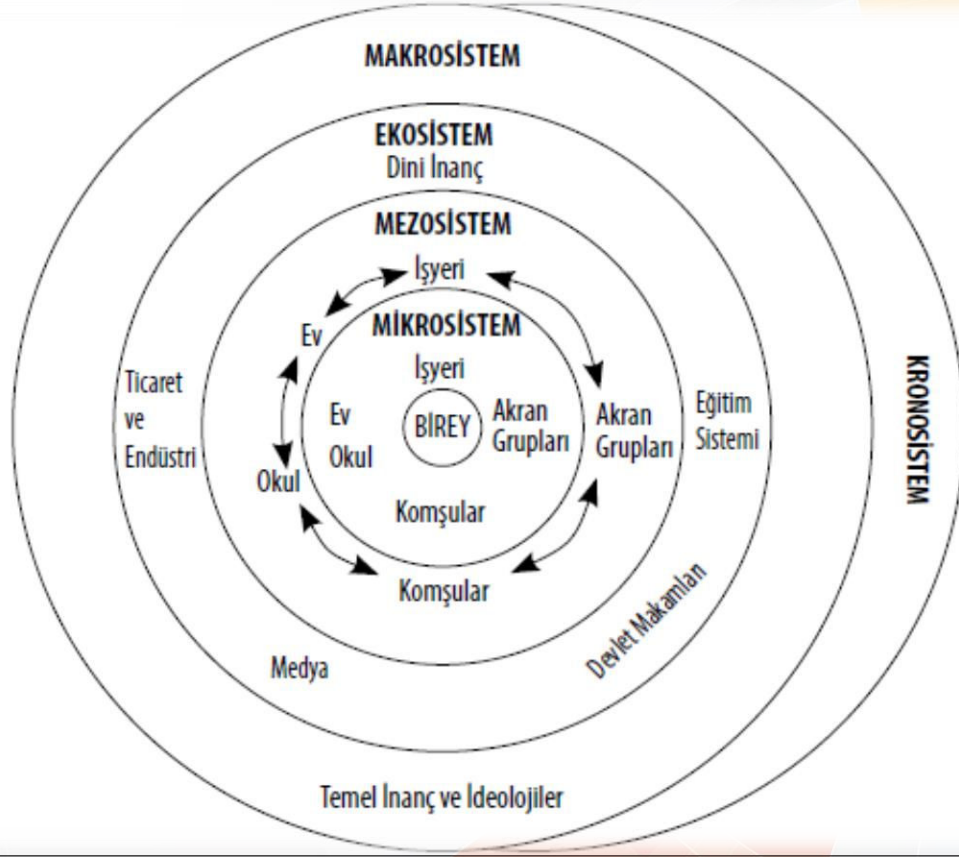
Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesi

(Kararımak ve Işık, 2021; personal communication)

Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı

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

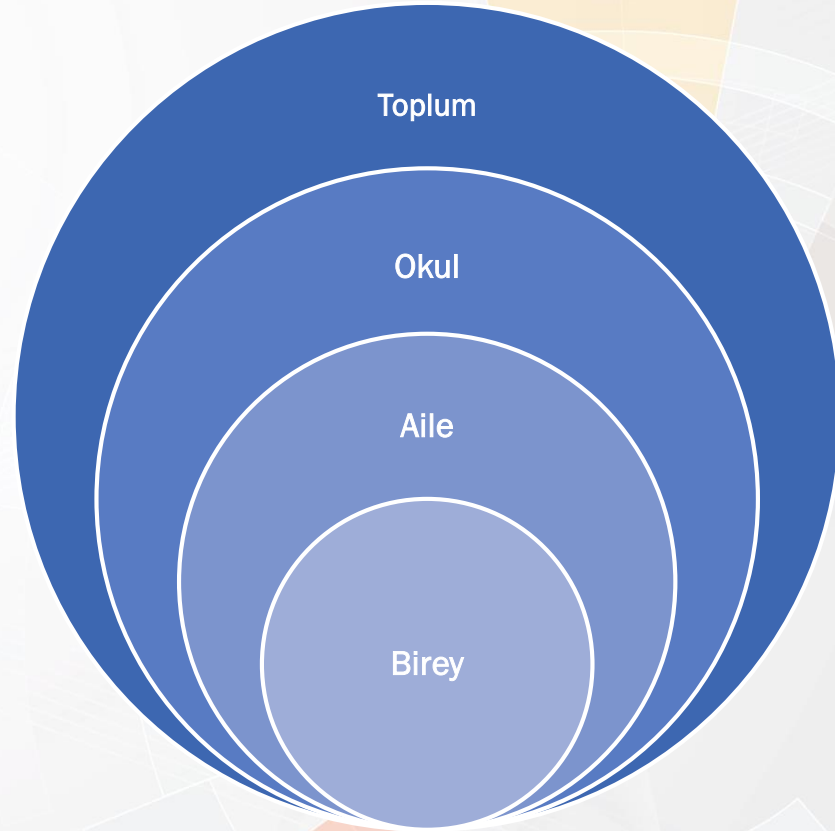
Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı



Psikolojik Sağlamlık: Çoklu Sistem Yaklaşımları

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

Risk ve Koruyucu Faktörler



Bireysel Risk Faktörleri

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

Ailesel Risk Faktörleri

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

Okul Sistemi Risk Faktörleri

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

Çevresel Risk Faktörleri

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

Bireysel Koruyucu Faktörleri

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

Ailesel Koruyucu Faktörleri

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

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

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

Çevresel Koruyucu Faktörler

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

Lise Dönemi Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

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

Ailesel Risk Faktörleri

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

Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

Çevresel Risk Faktörleri

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

Lise Dönemi Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörleri

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

Ailesel Koruyucu Faktörleri

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

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

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

Çevresel Koruyucu Faktörler

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

Olumlu Göstergeler

Bireysel Olumlu Göstergeler

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

Ailesel Olumlu Göstergeler

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

Okul Sistemi Olumlu Göstergeler

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

Çevresel Olumlu Göstergeler

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

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Öğretmen Tutum ve Davranışları

Öğrencilerle destekleyici ilişkiler kurmak

Öğrencilerin başarısızlıklarından ders almasına yardımcı olmak

Sosyal duygusal becerileri öğretmek

Olumlu duyguları teşvik etmek

Öğrencinin güçlü yönlerini belirleyin

Anlam ve amaç anlayışı oluşturmalarına yardımcı olmak

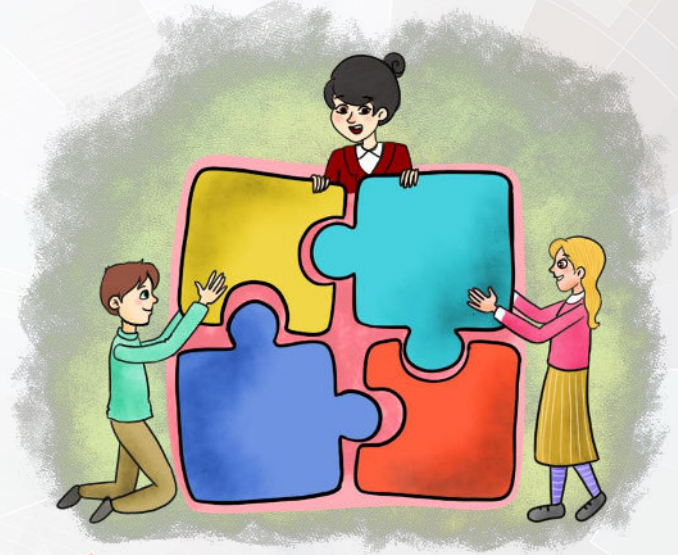
Kendi kendini yansıtmayı teşvik etmek

Kişisel deneyimlerini düşünmeyi teşvik etmek

Öğrencilerle Destekleyici İlişkiler Kurmak

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

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



Öğrencilerin Başarısızlıklarından Ders Almasına Yardımcı Olmak

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

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

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

Sosyal Duygusal Becerileri Öğretmek

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



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

Olumlu Duyguları Teşvik Etmek

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



Olumlu Bir Öğrenme Ortamı Oluşturun

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



Öğrencinin Güçlü Yönlerini Belirlemek

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



Anlam ve Amaç Anlayışı Oluşturmalarına Yardımcı Olmak

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

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

Öğrencinin Öğrenmeye Olan İlgisini Artırmak

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



Sınıf Dışı Aktiviteler ve Eğlence Duygusuna Teşvik Etmek

Sınıf dışında piknikler, sosyal aktiviteler planlayın.

Öğrencilerinizi okul kulüplerine yönlendirin, sınıf içinde eğlence için zaman ayırın.

Hayat Becerilerini Geliştirmesine Yardımcı Olmak

Gönüllü işler, iş tecrübeleri kazanmalarına yardımcı olun.

Öğrencilerin dâhil olacağı ve sorumluluk alabileceğı etkinlikler düzenleyin.

Girişimciliklerin geliştirecek bu etkinlikler psikolojik sağlamlıklarının gelişmesinde etkin rol alacaktır.



Kişisel Deneyimlerini Düşünmeyi Teşvik Etmek

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



Örnek Sorular

1

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

2

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

3

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

Kendi Kendini Yansıtmayı Teşvik Etmek

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

Örnek Etkinlik Soruları

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

Travmaya Duyarlı Öğretmen Modeli

Bilişsel esnekliği destekleyen

Düşünmeyi ve soru sormayı destekleyen

Ayrıştırmadan ve etiketlemeden uzak eşitlikçi bir yaklaşım benimseyen

Olumlu kabul ve iş birliğine dayanan ilişki kuran

Psikolojik sağlamlık kapasitesinin gelişimini destekleyen

Rol model olan

Öğrencilere seçme hakkı veren

Hata yaptığında suçlamak yerine destekleyici tutumla yaklaşmak

Kaynak

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

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

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

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

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

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

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

Kaynak

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

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

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

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

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

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

Kaynak

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

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

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

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

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

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

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

Kaynak

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

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

John Hopkins Urban Health Institute. (2015). *Healing together: Community level trauma, it causes, consequences and solutions*. 20 Mart 2021 tarihinde [https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2015/11/urbanhealth-jhu SDH 2015 Summary Report.pdf](https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2015/11/urbanhealth-jhu%20SDH%202015%20Summary%20Report.pdf) adresinden ulaşılmıştır.

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

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

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

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

Kaynak

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

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

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

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

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

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

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

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

Kaynak

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

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

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

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

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

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

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

Kaynak

- Trawick-Swith, J. (2013). *Erken çocukluk döneminde gelişim. Çok kültürlü bir bakış açısı.* (Çev. Ed. B. Akman) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). İstatistiklerle Çocuk. 12 Mayıs 2021 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2020-37228> adresinden ulaşılmıştır.
- UNICEF. (2010). Türkiye'de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması Özet Raporu. 12 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.unicef.org/turkey/media/5221/file/%20TÜRKİYE'DE%20ÇOCUK%20İSTİSMARI%20VE%20AİLE%20İÇİ%20ŞİDDET%20A RAŞTIRMASI%20-%20Özet%20Raporu%202010.pdf> adresinden ulaşılmıştır.
- UNICEF. (2017). UNICEF – TÜRKİYE Ülke İşbirliği Programı 2017 Yıllık Raporu. 12 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.unicef.org/turkey/media/5186/file/TÜRKİYE%20-%20UNICEF%20ÜLKE%20İŞBİRLİĞİ%20PROGRAMI%202016%20-2020.pdf> adresinden ulaşılmıştır.
- Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8 (4).
- Williamson, D. F., Thompson, T. J., Anda, R. F., Dietz, W. H. ve Felitti, V. (2002). Body weight and obesity in adults and self-reported abuse in childhood. *International journal of obesity*, 26(8), 1075-1082.
- World Health Organization (2001). *WHO Basic documents*, (143rd ed). Geneva: WHO.
- World Health Organization (2020). Dünya Sağlık İstatistikleri. 13 Mayıs 2021 tarihinde <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics> adresinden ulaşılmıştır.
- Youth.gov (2021). Risk and Protective Factors. 20 Mayıs 2021 tarihinde <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/risk-and-protective-factors-youth> adresinden ulaşılmıştır.

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK

Dr. Öğr. Üyesi Selin Merve YAŞAR