**Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Güçlendirilmesi Programı’nın Ortaokul Öğrencileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi**

Güler Köksal, Bayraklı RAM, 0506 359 46 64, guler-koksal@hotmail.com

**Giriş**

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları zorlu durumlar ile başa çıkma biçimlerine kaynaklık eden kişisel güçlerinin neler olduğu ruh sağlığı alanında üzerinde durulan konulardan biri olmuştur. Bu özelliklerden psikolojik sağlamlık, yaşamın zorlu mücadelesinde psikolojik olarak sağlıklı kalabilmenin en önemli koruyucu faktörlerinden biridir (Yelpaze, 2019). Stewart, Reid ve Mangham (1997) tarafından psikolojik sağlamlık önemli değişim, olumsuzluk veya risklerle karşılaşıldığında bireyin başarılı bir şekilde bunlarla başa çıkabilme yeterliği veya kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Arslan&Balkıs; 2016). Psikolojik olarak sağlam olan kişiler, stres verici büyük olayların ve riskli durumların karşısında duygusal veya fiziksel bozukluk yaşamadan bu gibi durumların üstesinden gelebilen kişilerdir (Sipahioğlu, 2008). Psikolojik olarak sağlam olan kimseler, sosyal özellikleri açısından etkili iletişim kurmakta; duygusal özelikleri açısından, kendine güvenleri, öz saygı düzeyleri ve kendilerini kabulleri, duygularını denetleme ve farkına varma becerileri yüksek düzeyde olup; yeni durumlara çabucak uyum sağlayabilme yeteneğine sahip, kaygı ve engellenmelere karşı direnme güçleri son derece yüksek olan kimselerdir (Kunter; 2020). Bu özelliği güçlü bireyler kendi duygusal tepkilerinin ve çevrelerindeki kişilerin davranışlarının farkındadırlar. Ayrıca duyguları yönetebilmek, kendi kontrolünü korumak, zorluklar ile başa çıkabilmek ve sorunları çözmek için yeni yollar düşünebilirler (Grupta & Kumar, 2015; Akt: Peker &Gündüz, 2016).

Kunter (2020), psikolojik sağlamlık konusunda kişilerin doğuştan getirdiği bazı avantaj ve dezavantajlar olsa da (Ekşi, Boyalı ve Ümmet, 2019) psikolojik sağlamlığın doğuştan sahip olunan bir özellik olmayıp öğrenilebilen ve geliştirilebilir bir özellik olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle erken dönemlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye ve güçlendirmeye çalışmak büyük önem arz etmektedir. Psikolojik sağlamlık durumlarının geliştirilmesi ve güçlendirilmesi yönünde erken yaşlardan itibaren desteklenen çocukların yetişkinlik dönemlerinde zorluklar karşısında daha dayanıklı oldukları, daha sağlıklı ve uzun yaşadıkları, ilişkilerinde daha umutlu, mutlu, okul ve iş hayatında daha başarılı oldukları, depresyona girme olasılıklarının da daha düşük olduğu bulunmuştur (Best Start Resource Centre, 2018; Akt; Kunter; 2020). Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalarda psikolojik sağlamlığı güçlü ergenlerin, duygu düzenleme becerilerinin (Öztürk; 2019), olumlu mizah ve otonomi duygularının (Akgün&Baş, 2020), bilişsel esnekliklerinin (Yelpaze, 2019; Seçim, 2020), yaşam doyumu ve özyeterliliklerinin (Durak, 2021) yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Gizir (2007), risk ve örseleyici yasam olayları altında yetişen çocuk ve ergenlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabildiklerini ve psikolojik yönden sağlam kalabildiklerini anlamanın benzer riskler altındaki diğer çocuk ve gençlere yönelik yapılabilecek önleyici çalışmalara önemli ölçüde ışık tutacağını ifade etmiştir. Psikolojik danışmanlar, sosyal çalışmacılar, eğitimciler ve sosyal bilimciler tarafından risk altında yetişen çocukların gelecekte karşılaşabilecekleri olumsuz durumların sıklığını ve yaygınlığını azaltmaya yönelik önleyici programlar geliştirme, uygulama ve değerlendirme çabasının son yıllarda arttığını belirtmiştir.

Ülkemizde Atanur Akar (2018), çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmeye yönelik bir program uyarlama çalışmasını doktora tezi kapsamında gerçekleştirmiştir. Araştırmasında uyarlamasını gerçekleştirdiği “ Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlık Geliştirme Programı”’nın yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olduğunu ve bu etkinin uzun süreli olduğunu göstermiş, ayrıca bu bulgu ebeveyn bildirimleriyle desteklenmiştir. Bu araştırma bulgularının ardından da ülkemizde eğitim ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara programın uygulanmasına dair eğitimler vermeye başlamıştır.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de covid-19 salgını sebebiyle fiziksel sağlığımızın yanı sıra ruhsal sağlığımızı da tehdit eden zorlayıcı bir süreç yaşanmıştır. Bu süreçte psikolojik sağlamlığımızın güçlü olması büyük bir önem kazanmıştır. 2020-2021 yılı, 2021-2011 okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yürütülmesindeki ulusal hedeflerden biri de psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmalara yer verilmesidir.

Bu çalışmada, Akar tarafından 2018’ de ülkemize uyarlanan ve etkililiği ortaya konan “Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlık Geliştirme Programı” ( Bkz. Ek.1) nın ilçemizdeki ortaokullara devam eden gönüllü öğrencilerle çevrimiçi ortamda uygulanması ve etkililiğinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Psikolojik sağlamlığı güçlendirici bir psiko-eğitim programının uygulanmasının zorlayıcı salgın sürecini yaşamaya devam eden, aynı zamanda yaşadıkları bölgede can ve mal kaybına neden olan bir deprem yaşamış ergenlerin başa çıkma güçlerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

**Problem**

Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlığı Güçlendirme programının ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi nedir?Bu problem doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularının yanıtları aranmıştır:

1.Deney grubundaki öğrencilerin, ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

2.Deney grubundaki ailelerin ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3. .Deney grubundaki öğrencilerin, psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutlarında( İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu, İçgörü ve Yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik, Mizah) ön test ve son test sonuçları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

4.Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

5.Kontrol grubundaki ailelerin ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

6.Kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutlarında( İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu, İçgörü ve Yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik, Mizah) ön test ve son test sonuçları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

7 .Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ön test ve son test puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

8. Deney ve kontrol grubundaki ailelerin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ön test ve son test puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

9. Değerler Oryantasyonu, İçgörü ve Yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik, Mizah )ön test ve son test puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

**Amaç**

Bu araştırmanın konusu İzmir ili Bayraklı ilçesinde bulunan, ortaokullara devam eden gönüllü öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen Psikolojik Sağlamlık Güçlendirme Programı’nın etkilerini değerlendirmektir.

**Önem**

Psikolojik sağlamlığı güçlendirici bir psiko-eğitim programının uygulanmasının zorlayıcı salgın sürecini yaşamaya devam eden, aynı zamanda yaşadıkları bölgede can ve mal kaybına neden olan bir deprem yaşamış ergenlerin başa çıkma güçlerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırmayla bireylerin yaşamdaki zorluklarla başa çıkabilmeleri ve yeniden uyumlanabilmelerinde yardımcı bir psikolojik özellik olan psikolojik sağlamlığın, bu amaca yönelik geliştirilmiş bir programla desteklenmesinin katkıları saptanabilecektir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri planlanırken psikolojik sağlamlığı güçlendirici çalışmaların ele alınışına ilişkin katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Varsayımlar**

1.Deney grubundaki öğrencilerin son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı bir şekilde yükselerek farklılaşması beklenmektedir.

2. .Deney grubundaki ailelerinin çocuklarının psikolojik sağlamlıklarına ilişkin değerlendirmelerine dair son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı bir şekilde yükselerek farklılaşması beklenmektedir.

3.Kontrol grubundaki ailelerin çocuklarının psikolojik sağlamlıklarına ilişkin değerlendirmelerine dair son test puanları ile ön test puanları arasında bir farklılaşma beklenmemektedir.

4. .Kontrol grubundaki öğrencilerin son test puanları ile ön test puanları arasında bir farklılaşma beklenmemektedir.

5.Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ön test ve son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık beklenmektedir.

6. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği alt test puanları (İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu, İçgörü ve Yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik, Mizah) ön test ve son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık beklenmektedir.

**Sınırlılıklar**

-Araştırmaya katılan kişilerin psikolojik sağlamlığı, Psikolojik sağlamlık tutum ve beceri formu ebeveyn ve ergen formları ile ölçülecektir.

-Araştırma sonuçları araştırma evren ve örneklemine ilişkindir. Genelleştirilemez**.**

**Tanımlar**

**Psikolojik sağlamlık**: Güç durumlarda; olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklere iyi uyum sağlayabilme» dir.

**BÖLÜM 2**

**Yöntem**

**Araştırmanın modeli**

Araştırmada Psikolojik Sağlamlık Programı’nın etkililiğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ölçümlü deneysel model kullanılacaktır. Deneysel araştırma modelleri, neden sonuç ilişkilerini belirlemeye çalışmak amacıyla doğrudan araştırmacının kontrolü altında gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir (Büyüköztürk, 2016; Karasar, 2004).

**Evren Örneklem**

Bu araştırmanın evreni İzmir ilindeki Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullara devam eden ortaokul öğrencileridir. Örneklem oluşturma safhasında, çalışma ile ilgili duyuru, ilçemizde bulunan tüm ortaokul öğrencilerine yapılmıştır. **Gruplar oluşturulurken gönüllük esas alınmıştır.** Fatma Hikmet Kaşerci Ortaokulu’na devam eden 12, Talatpaşa Ortaokulu’na devam eden 18, Mustafa Çukur Ortaokulu ‘na devam eden 6 öğrenci çalışmaya katılma konusunda gönüllü olmuştur. Programın uygulanması ile ilgili kriterlerden biri de katılımcı sayısının 6 kişiyi aşmamasıdır. Bu doğrultuda Fatma Hikmet Kaşerci Ortaokulu’nda 2, Talatpaşa Ortaokulu’nda 2, Mustafa Çukur Ortaokulu’nda 1 psiko-eğitim grubu açılmasına karar verilmiştir.

Bu doğrultuda deney grubu 30 kişi ve ebeveyninden oluşmuştur. Araştırmanın kontrol grubunu, aynı okullarda, aynı sınıf düzeyinde olup psikoeğitim programına katılmayan 30 kişi ve ailesinden oluşmuştur .

**Veri toplama araçları**

Grup çalışması öncesinde katılımcıların psikolojik sağlamlıkları Hurtes (1999) tarafından geliştirilmiş ve Akar (2018) tarafından ülkemize uyarlaması yapılmış” **Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği “** ve ebeveynlerinin değerlendirmelerini içeren **“Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği Ebeveyn Formu” ‘**çevrimiçi hale getirilerek uygulanmıştır. Programın uygulanması tamamlandıktan sonra son test ölçümleri yine bu ölçekler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ölçeklerin uygulanması ile ilgili Dr. Atanur AKAR’dan elektronik ortamda yazışma yoluyla izin alınmıştır (Bkz.EK-2)

**“Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeğ**i**”** (Bkz.EK-3) çocuk ve ergenlerin kendi psikolojik sağlamlıklarını 4’li likert (1:Kesinlikle Katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Katılıyorum, 4:Kesinlikle Katılıyorum) üzerinden değerlendirdiği 34 sorudan oluşmaktadır.

**“Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği Ebeveyn Formu”** (Bkz.EK-4) ise ebeveynlerin çocuklarının psikolojik sağlamlıklarını 4’li likert (1:Kesinlikle Katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Katılıyorum, 4:Kesinlikle Katılıyorum) üzerinden değerlendirdiği 48 sorudan oluşmaktadır.

**Verilerin toplanması**

Devam eden bir pandemi süreci söz konusu olduğundan gerekli bütün onaylar tamamlandıktan sonra Google Form yoluyla ölçekler online olarak uygulanmıştır. Katılımcılara çalışmaya katılmadan önce katılımcı onam formu verilerek, çalışma hakkında bilgi sahibi olmaları ve gönüllülük esasıyla imzaları alınarak çalışmaya katılımları sağlanmıştır. Bu süreçte katılımcıların sorularını iletebilmeleri için araştırmayı yapan kişinin iletişim bilgileri katılımcılara verilmiştir.

**Verilerin Analizi**

Elde edilen veriler SPSS23 “Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi” aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları deney grubunda 27 kontrol grubunda 12 kişinin verilerinin analizi ile gerçekleştirilmiştir.

Kontrol grubundaki veri kaybı fazla olmasına rağmen kontrol grubundaki ailelerin çocukların psikolojik sağlamlıklarını değerlendirdikleri son test sonuçları değişmezken, deney grubundaki ailelerin çocukların psikolojik sağlamlıklarını değerlendirdikleri son test sonuçları anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır**.**

Not:

1. Deney grubunda ön test ve son test arasında anlamlı farklılık olan sonuçlar programın etkililiği yönünde bir kanıt oluşturduğundan kırmızı ile vurgulanmıştır
2. Herhangi bir eğitim almayan kontrol grubundaki ön-test ve son test sonuçlarının farklılaşması da araştırma hipotezlerini doğrulayan bir gösterge olduğundan kırmızı ile vurgulanmıştır.

**Sonuçlar**

**1.Deney grubundaki öğrencilerin, ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

Wilcoxon işaretli sıralar toplamı testi sonucuna göre deney grubundaki öğrencilerin, ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur (z = -1,501, p=0,133).

**2.Deney grubundaki ailelerin ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

**Wilcoxon işaretli sıralar toplamı testi sonucuna göre deney grubundaki ailelerin, ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır (z = -3,318, p=0,001). Buna göre PSÖ’nün son test puanları sırası ön test puanları sırasından yüksektir. Yani son test de daha yüksek puan almışlardır.**

**3. Deney grubundaki öğrencilerin, psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutlarında( İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu, İçgörü ve Yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik, Mizah) ön test ve son test sonuçları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

 **Deney grubundaki öğrencilerin bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutundaki son test puan sırası ön test puan sırasından daha yüksek bulunmuştur (z = -1,973, p=0,048).**

**4.Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

**Wilcoxon işaretli sıralar toplamı testi sonucuna göre kontrol grubundaki öğrencilerin, ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur (z = -1,501, p=0,133).**

**5. Kontrol grubundaki ailelerin ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

**Wilcoxon işaretli sıralar toplamı testi sonucuna göre kontrol grubundaki ailelerin, ön test ve son test psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur (z = -3,318, p=0,001).**

**6. Kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutlarında( İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu, İçgörü ve Yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik, Mizah) ön test ve son test sonuçları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

Wilcoxon işaretli sıralar toplamı testi sonucuna göre deney grubundaki öğrencilerin, PSÖ’nün İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu, İçgörü ve Yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik, Mizah alt boyutlarında ön test ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur.

**7.** **Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ön test ve son test puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

Mann-Whitney U testi sonucuna göre deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği ön test puanları arasında bir farklılaşma yoktur (*U* = 143,500 p=0,573, z=-0,563).

**8. Deney ve kontrol grubundaki ailelerin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ön test ve son test puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

Deney ve kontrol grubundaki ailelerin psikolojik sağlamlık ölçeğinin son test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır (*U* = 59,00 *p*=0,002, *z*=-3,136). Deney grubunun son test puanları kontrol grubundan daha yüksektir.

9**.** **Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği alt test puanları (İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu, İçgörü ve Yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik, Mizah) ön test ve son test puanları anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?**

* Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PSÖ’nün İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu alt boyutunun ön test puanları arasında farklılaşma yoktur (*U* = 161,000 p=0,975, z=-0,031).
* Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PSÖ’nün İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu alt boyutunun son test puanları arasında farklılaşma bulunmuştur (*U* = 96,000 p=0,043, z=-2,027).
* Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PSÖ’nün İçgörü ve Yaratıcılık alt boyutunun ön test puanları arasında farklılaşma yoktur (*U* = 142,500 p=0,550, z=-0,597).
* Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PSÖ’nün İçgörü ve Yaratıcılık alt boyutunun son test puanları arasında farklılaşma anlamlılığa yakındır (*U* = 100,000 p=0,058).
* Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PSÖ’nün Bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutunun ön test puanları arasında farklılaşma yoktur (*U* = 159,000 p=0,927, z=-0,092).
* Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PSÖ’nün Bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutunun son test puanları arasında farklılaşma anlamlılığa yakındır.(*U* = 100,000 p=0,058, z=-1,894).
* Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PSÖ’nün Mizah alt boyutunun ön test puanları arasında farklılaşma yoktur (*U* = 133,500 p=0,383, z=-0,873).
* Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PSÖ’nün Mizah alt boyutunun son test puanları arasında farklılaşma yoktur (*U* = 116,000 p=0,157, z=-1,414).

**ÖZET ve DEĞERLENDİRME**

Araştırmada kontrol grubu verilerinde kayıplar sebebiyle , deney ve kontrol grubu arasında kontrol grubu aleyhine bir fark bulunmasına rağmen; deney grubundaki ebeveynlerin son testlerinde çocuklarının psikolojik sağlamlığını daha olumlu değerlendirmesi, kontrol grubunda böyle bir değişinin olmaması, programın verimliliğine dair gösterge olarak görülmüştür.

Deney grubundaki öğrencilerin program sonunda bağımsızlık ve girişimcilik becerilerinin artması ; buna karşın kontrol grubunda böyle bir değişimin olmaması programın verimliliğine dair farklı bir gösterge olarak değerlendirilmiştir.

Programın verimliliğine dair göstergelerden biri de bağımsızlık ve girişimcilik, içgörü ve yaratıcılık boyutlarında öz test de bir fark saptanmazken son testte bu farkın anlamlılığa çok yakın olmasıdır (p:0,058)

Program çevrimiçi uygulanması ve pandemi sebebiyle bireylerin hayatlarındaki stres faktörlerinin fazla olmasına rağmen aile değerlendirmelerine göre çocukların psikolojik sağlamlığı arttırmış görünmektedir. Programa katılan öğrencilerin de yukarıda sözü edilen alt boyutlarda gelişme gösterdikleri saptanmıştır.

Rehber öğretmenler tarafından küçük gruplar halinde çevrimiçi ve yüzyüze uygulanmasının olumlu sonuçları olduğu düşünülmektedir.

**KAYNAKÇA**

1. Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
2. Akgün, Ü.& Baş, A.(2020). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak güvengenlik ve mizah tarzları ,*20.03.2021 tarihinde[*https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-detay&Alan=sosyal&Id=8zCMTncBu-adCBSEFi-0*](https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-detay&Alan=sosyal&Id=8zCMTncBu-adCBSEFi-0)adresinden alındı
3. Arslan, G.& Balkıs, M. (2016). *Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki,*10.01.2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/suje/issue/20641/220107> adresinden alındı
4. Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (22. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
5. Durak, İ. (2021). *Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide özyeterliğin aracı etkisi,* 01.04.2021 tarihinde https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/issue/59802/816639 adresinden alındı
6. Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması, 10.02.2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204> adresinden alındı.
7. Karasar, N. (2010). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel yayın dağıtım
8. Kaya, F,. Peker, A.& Gündüz, B. (2016) *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının eğitim stresi açısından incelenmesi, 10.04.2021 tarihinde* https://www.researchgate.net/publication/312935079\_Ortaokul\_Ogrencilerinin\_Psikolojik\_Saglamliginin\_Egitim\_Stresi\_Acisindan\_Incelenmesi
9. Kunter, N. (2020*). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısındani incelenmesi,* 05.03.2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ibad/issue/56382/805481> adresinden alındı.
10. Seçim, G. (2020) .*Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi,* 20.04.2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1041012> adresinden alındı.
11. Sipahioğlu,Ö.(2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
12. Öztürk, H. (2019).  *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi,* 19.12.2020 tarihinde <http://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/1928> adresinden alınmıştır.
13. Yelpaze, İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: öz şefkatin aracılık rolü,* 10.04.2021 tarihinde<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1267209> adresinden alındı.