

Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Geliştirilebilir Mi? Güncel Bir Literatür İncelemesi

Ebru Yılmaz Akbulut¹ 

¹ Afyonkarahisar Ahi Evran Ticaret Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Milli Eğitim Bakanlığı, Afyonkarahisar, Türkiye

Özet

Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler, ergenleri depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik semptomlara karşı hassas hale getirebilmektedir. Zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme ve toparlayabilme kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık bu dönemdeki psikolojik sıkıntılara karşı önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmada, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik tasarlanmış güncel müdahale programları incelenmiştir. Araştırma kapsamında Web of Science veritabanında bir literatür taraması yapılmış ve son üç yılda yapılan psikolojik sağlamlık müdahale programları incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, farkındalık ve pozitif psikoloji yaklaşımlarından okul temelli sosyal-duygusal öğrenme, bilişsel-davranışçı stratejiler ve dijital programlara kadar çeşitli yapılandırılmış müdahalelerin ergenlerde psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Bulgular, psikolojik sağlamlığın esnek ve geliştirilebilir yönüne vurgu yapmaktadır. Araştırmanın bulguları, ilgili literatür ışığında ayrıntılı olarak tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, psikolojik sağlamlık, müdahale programları.

Abstract

Adolescence is a period of rapid change that may increase vulnerability to psychological symptoms such as depression, anxiety, and stress. Psychological resilience, defined as the capacity to adapt to and recover from adverse life events, is regarded as a key protective factor against these difficulties. This study reviews recent intervention programs aimed at strengthening resilience in adolescents. A literature search was conducted in the Web of Science database, focusing on programs published within the last three years. The findings indicate that various structured interventions—including mindfulness and positive psychology approaches, school-based social-emotional learning, cognitive-behavioral strategies, and digital programs—can effectively promote resilience among adolescents. These results emphasize the flexible and developable nature of psychological resilience. The findings are discussed in detail in relation to the current literature, and several recommendations are provided.

Keywords: Adolescence, psychological resilience, intervention programs.

Can Psychological Resilience Be Developed in Adolescents? A Contemporary Literature Review

Extended Abstract

Introduction: Adolescence is a period of rapid biological, emotional, and social changes that may increase the risk of depression, anxiety, and stress. Psychological resilience—defined as the ability to adapt to and recover from challenges—is an important protective factor during this stage. Current theories describe resilience as a flexible and developable skill that can be strengthened through social support, emotion regulation, coping strategies, and self-efficacy. This review aims to examine whether resilience can be improved in adolescents and to identify the main features and effects of recent intervention programs.

Method: A descriptive literature review was conducted using the Web of Science database between 4–15 August 2025. Studies published between 2022 and 2025 were included. Search terms combined the concepts of adolescence (“adolescent,” “youth,” “teenager”), resilience (“resilience,” “psychological resilience”), and intervention (“program,” “training,” “intervention”). Studies were included if they focused on adolescents aged 12–18, directly targeted resilience, were written in English, and had full-text access. Conceptual papers, case reports, and studies with non-adolescent samples were excluded. The selected studies were analyzed in terms of purpose, participants, program content and duration, and main results.

Results: Across various countries and settings, structured programs generally improved resilience and other mental health outcomes. Mindfulness and positive psychology-based programs (e.g., Pagpapayabong) enhanced resilience and well-being. School-based programs such as HEROES and the Resilience Builder Program increased emotional regulation and social skills. Brief coaching programs like Healthy Kids improved resilience and self-efficacy and reduced symptoms of depression and anxiety, especially among minority students. Digital and hybrid programs were most effective when combined with human support—for example, a CBT-based app plus online coaching increased resilience among youth with chronic illnesses, while the app alone had limited impact. Community-based interventions for at-risk youth improved self-awareness, perseverance, and decision-making. However, not all studies found significant improvements in resilience, suggesting differences in duration, program design, and facilitator experience.

Discussion: The findings show that resilience in adolescents is a skill that can be developed through structured and well-designed programs. Effective interventions are those that match adolescents’ developmental needs, include practical coping and emotional skills, and are delivered in supportive environments such as schools or communities. Programs combining digital tools with personal interaction also show promise. Future studies should use broader databases, include longer timeframes, and test culturally adapted models to better understand how resilience can be strengthened and sustained over time.

Giriş

Ergenlik dönemi, hızlı biyolojik, bilişsel ve sosyal değişikliklerin yaşandığı önemli bir gelişim aşamasıdır (Christie ve Viner, 2005). Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olarak tanımlanan bu dönemdeki hızlı değişimler beraberinde çeşitli gelişimsel zorlukları ortaya çıkarmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler, kimlik gelişimi, akademik beklentiler, akran ve aile ilişkilerindeki sorunlar gibi çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Steinberg, 2017). Bu zorluklar ergenlerin gelişimsel uyumlarını zorlaştırabilir ve strese karşı duyarlılıklarını artırabilmektedir (Steinberg, 2005; Zhang vd., 2023). Nitekim mevcut araştırmalar, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik semptomların ergenlerde yaygın bir şekilde görüldüğünü ortaya koymaktadır. Racine ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, çocuk ve ergenlerde depresyon ve anksiyetenin yaygınlığı sırasıyla %25.2 ve %20.5 olarak bulunmuştur. Başka bir meta-analiz çalışmasında ise (Shorey vd., 2022) 2001-2010 yılları arasında ergenlerde depresyonun yaygınlığı %24 olarak bulunurken bu oran 2011-2020 yılları arasında %37'ye yükseldiği görülmüştür. Bu meta-analiz çalışmalarının bulguları, günümüzde ergenler arasında psikolojik rahatsızlıkların yaygın olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, ergenlik dönemi gelişimsel zorlukların özellikle belirgin olduğu bir evreyi temsil etmektedir.

Ergenlerin bu dönemin gelişimsel zorlukları ve olası psikolojik sorunlarıyla başa çıkma becerileri, koruyucu faktörlerden büyük ölçüde etkilenmektedir (Mesman vd., 2021). Literatürde, psikolojik sağlamlık, sosyal destek, duygu düzenleme becerileri, yaşam anlamı, işlevsel başa çıkma becerileri, benlik saygısı ve öz-şefkat gibi faktörlerin ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu bir role sahip olduğu vurgulanmaktadır (Liu vd., 2021). Bu faktörlerden birisi olan psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlu ve stresli yaşam olayları karşısında yeniden uyum sağlayabilme ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Brodbeck vd., 2024). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabildikleri ve bu zorluklar karşısında daha yüksek uyum, esneklik ve umut sergiledikleri bilinmektedir (Sisto vd., 2019). Bu durum psikolojik sağlamlığın ruh sağlığı sorunları karşısında bir tampon görevi görmesine imkân sağlamaktadır (Helmreich vd., 2017). Mevcut araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek olan ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Ediati vd., 2025; Wen vd., 2023; Zeng vd., 2025). Bu bulgulara dayanarak, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmenin bu dönemin stres faktörlerine karşı ergenlere daha güçlü hale getirebileceği ve iyi oluşları açısından önemli olabileceği söylenebilir (Sisk ve Gee, 2022).

Psikolojik sağlamlığın ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkisi sürekli olarak vurgulanmaktadır (Marquez vd., 2023). Ancak psikolojik sağlamlığın doğuştan kazanılan bir

beceri mi yoksa zaman içerisinde gelişen bir beceri mi olduğu konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Ancak günümüzde, psikolojik sağlamlığın zamanla geliştirilebilen bir beceri olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Woods vd., 2023). Psikolojik sağlamlığın yaşam deneyimleri, sosyal etkileşimler ve bireysel çabalar sonucunda geliştirilebileceği belirtilmektedir (Denckla vd., 2020). Nitekim Ekolojik Sistemler Yaklaşımı, psikolojik sağlamlığı bireyin çevresiyle kurduğu destekleyici etkileşimler sonucunda gelişebilen dinamik bir özellik olarak ele almaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Benzer şekilde Koruyucu Faktörler Modeli yaklaşımına göre bireylerin yaşamlarında sosyal destek, öz-yeterlilik, pozitif benlik algısı, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma becerileri gibi koruyucu faktörlerinin güçlü olmasının psikolojik sağlamlığı geliştirilebileceği vurgulanmaktadır (Garmezy, 1991; Masten, 2001). Bu teorik yaklaşımlar çerçevesinde ergenlerin güçlü sosyal bağlar kurmaları, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri, işlevsel başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri, yaşamda anlam duygusu geliştirmeleri ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarının psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağlayabileceği söylenebilir (Campbell vd., 2023). Bu kuramsal temeller, psikolojik sağlamlığın çevresel, bilişsel ve duygusal süreçler aracılığıyla desteklenebileceğini ortaya koymakta ve bu becerinin geliştirilebilirliğine ilişkin güçlü bir dayanak sunmaktadır. Bu becerileri kazandırmaya yönelik olarak gerçekleştirilen eğitimler, psiko-eğitim programları, müdahale programları ve terapötik uygulamaların ergenlerin yaşamdaki zorluklar karşısında daha güçlü ve esnek olabilmelerine imkân sağlayabilmektedir (Basu vd., 2022).

Araştırmanın Amacı

Ergenlik dönemi, bireylerin psikolojik, sosyal ve bilişsel açıdan önemli değişimler yaşadığı bir gelişim dönemidir (Christie ve Viner, 2005). Bu süreçte ergenlerin karşılaştıkları stres faktörleriyle başa çıkabilmeleri açısından psikolojik sağlamlık temel bir koruyucu faktör olarak görülmektedir (Mesman vd., 2021). Son yıllarda psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir özellik olduğu daha sık vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı ergenlerde psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir yönünü incelemek ve bu konuda literatürde yer alan güncel müdahale programlarının içeriğini, yöntemlerini ve etkilerini ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıda araştırma sorusuna cevap aranmıştır:

AS₁. Ergenlerde psikolojik sağlamlık geliştirilebilir mi?

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama süreci ve veri analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik literatürde yer alan güncel müdahale programlarını incelemek ve bu müdahale programlarının genel yapısını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bu yönüyle, betimsel literatür incelemesi modeliyle yürütülmüştür. Betimsel literatür incelemesi, belirli bir konuya ilişkin mevcut araştırmaları bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak, literatürdeki eğilimleri, ortak temaları ve boşlukları ortaya koymayı amaçlayan bir yöntemdir (Baumeister ve Leary, 1997). Bu yaklaşım, konuyla ilgili literatürü sentezleme, kavramsal çerçeve oluşturma ve gelecek yapılabilecek araştırmalar konusunda öneriler geliştirme imkanı sağlamaktadır (Sukhera, 2022).

Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında literatür taraması 2022 – 2025 yılları arasındaki üç yıllık dönemi kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Son üç yıldaki çalışmalarının incelenmesindeki amaç, konuyla ilgili en güncel bulgulara yer vermektir. Bu süre aralığında yayımlanan ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarını ele alan çalışmalar incelenmiştir. Literatür taraması 4-15 Ağustos 2025 tarihleri arasında Web of Science (WoS) veri tabanında (“adolescent” OR “youth” OR “teenager”) AND (“resilience” OR “psychological resilience”) AND (“intervention” OR “program” OR “training”) anahtar terimleri kullanılarak literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması sonucunda ulaşılan çalışmaların başlık, özet ve tam metinleri incelenmiş ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programları incelemeye dâhil edilmiştir. Bu kapsamda çalışmaların ergenleri (12–18 yaş aralığı) kapsamı, psikolojik sağlamlığı doğrudan bir sürekli değişken olarak ele alması, psikolojik sağlamlık temelinde müdahale programı olması, İngilizce dilinde yayımlanmış olması ve tam metnine erişilebilir olması olarak belirlenmiştir. Buna karşın yalnızca kuramsal tartışma içeren, vaka raporu biçiminde olan, örnekleme ergenleri kapsamayan veya tam metnine ulaşılamayan çalışmalar değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında incelenecek müdahale programları belirlendikten sonra içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. İçerik analizi, belirli bir konuya ilişkin yazılı materyallerin sistematik biçimde değerlendirilerek anlamlı temalar altında sınıflandırılmasını sağlayan bir nitel analiz yöntemidir (Silverman, 2015). Araştırma kapsamında ele alınan müdahale programları amaç, katılımcı özellikler, müdahale programının içeriği ve süresi ile elde edilen temel bulgular açısından değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında incelenen müdahale programlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. İncelenen çalışmalara ait temel özellikler ve bulgular Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1’de sunulan bilgiler, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarının çeşitli kültürel bağlamlarda ve farklı kuramsal yaklaşımlara dayandığını göstermektedir. Bu çalışmaların ayrıntıları aşağıda açıklanmaktadır.

Medina ve Vargas (2025) tarafından yapılan en az bir olumsuz yaşam olayı deneyimlemiş 20 Filipinli genç ile yapılan bir araştırmada, “Pagpapayabong” isimli bir müdahale programı geliştirilerek gençlerin psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluş düzeylerinde artış amaçlanmıştır. Program mindfulness ve pozitif psikolojik yaklaşımlarına dayanılarak tasarlanmıştır. Programda dört tema ve bu temalar içerisinde beş modül bulunmaktadır. Temalar sırasıyla stres ve başa çıkma, fizyolojik tepkiler, kendine ve başkalarına yönelik olumsuz duygular ve olumsuz şemalardır. Bu temalar içerisinde sırasıyla psiko-eğitim, kriz dönemlerinde farkındalık, kayıp dönemlerinde dayanıklılık geliştirme, kişisel başa çıkma ve anlam bulma, travma sonrası dönüşüm ve farkındalık olmak üzere beş modül yer almaktadır. Müdahale sonrasında deney grubundaki gençlerin psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluş düzeyleri ön-test puanlarına kıyasla anlamlı olarak artış gösterdiği görülmüştür. Kontrol grubunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak “Pagpapayabong” adlı müdahale programının gençlerin travmatik olaylardan anlam çıkarmasına, içsel güçlerini fark etmesine ve psikolojik sağlamlıklarının artmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir.

Kanada’da 87 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir araştırmada (Brill vd., 2025), “HEROES” adlı bir program geliştirilerek öğrencilerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve psikolojik gelişim düzeylerinde artış amaçlanmıştır. Program sosyal duygusal öğrenme yaklaşımına dayanılarak tasarlanmıştır. Program temel olarak öğrencilerin güçlü yönleri konusunda farkındalık kazanmaları, özgüvenlerini artırmaları, sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve geleceğe dair umut geliştirmelerine yardımcı olmayı hedeflemiştir. On iki oturumdan oluşan ve toplamda 12–20 saat süren program, biyolojik, psikolojik, davranışsal ve inançsal boyutlarda gelişimi hedeflemektedir. Program sürecinde öz-yansıtma, günlük tutma, vaka incelemeleri ve grup paylaşımları yöntemleri kullanılmıştır. Müdahale sonrasında deney grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu ve bu artışın izleme testinde de korunduğu görülmüştür. Ancak benlik saygısı ve psikolojik gelişim değişkenleri bazında anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak “HEROES” adlı müdahale

programının ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını geliştirmede etkili olduğu belirtilmiştir.

Dadematthews ve diğerleri (2025) tarafından düşük gelirli 109 Afrika kökenli Amerikalı ergen ile yapılan bir araştırmada, “Advocates 4 ALL Youth (ALLY)” isimli okul temelli bir müdahale programı geliştirilerek ergenlerin psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-yeterlilik düzeylerinde artış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde ise bir düşüş hedeflenmiştir. Altı hafta süren ve konuyla ilgili eğitim alan toplum gönüllüleri tarafından yürütülen program; psikolojik sağlamlık, hedef belirleme, stresle başa çıkma ve öz-yeterlilik geliştirmeye yönelik içerikler içermektedir. Ayrıca program kapsamında öğrencilerin sağlık ve ruh sağlığı kavramlarını oyunlar, videolar ve etkileşimli materyaller yoluyla öğrenmelerini sağlayan psiko-eğitim oturumları ile öğrencilerle güven ilişkisi kurmaya yönelik birebir tanışma görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Müdahale sonrasında deney grubundaki ergenlerin duygusal öz-yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Ancak deney grubundaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde bir artış gözlemlense de bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, ALLY programının özellikle risk altındaki gençlerde öz-yeterliliği güçlendirme ve ruhsal sıkıntıları azaltmada etkili bir müdahale olduğunu ortaya koymaktadır.

Bischops ve diğerleri (2024) tarafından kronik tıbbi hastalığı bulunan 12–16 yaş arası 51 ergen ile yürütülen randomize kontrollü bir çalışmada, RETHink adlı dijital oyun uygulaması ile bilişsel davranışçı terapi temelli grup koçluğunu birleştiren bir müdahale programı geliştirilmiştir. Program kapsamında katılımcılar yedi haftalık süreçte RETHink uygulamasını kullanmış ve deney grubundaki ergenler ayrıca iki çevrimiçi koçluk oturumuna katılmıştır. RETHink uygulaması, bilişsel davranışçı terapi temeline dayalı olarak yedi seviye halinde tasarlanmış olup ergenlere duygu düzenleme, olumsuz düşünceleri tanıma ve bunlarla başa çıkma stratejileri kazandırmayı amaçlamıştır. Programın diğer bileşeni olan grup koçluğu ise psikologlar tarafından yürütülen iki çevrimiçi oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumlar stres yönetimi, öz farkındalık, akran desteği ve başa çıkma stratejileri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Müdahale sonrasında yalnızca uygulama kullanan grupta anlamlı bir değişiklik gözlenmezken RETHink + Koçluk grubunda olan gençlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Otomatik olumsuz düşünceler düzeyleri açısından ise her iki grupta da anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bu bulgulara dayanarak kronik tıbbi hastalığı bulunan ergenlerde dijital müdahalelerin insan rehberliği ile desteklenmesinin etkililiği artırabileceğini göstermektedir.

Tablo 1. Ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarının özeti

Yazar(lar) ve Yıl	Ülke / Örneklem	Program Adı ve Temel Yaklaşım	Program İçeriği ve Süresi	Temel Bulgular
Medina ve Vargas (2025)	Filipinler / 20 genç	<i>Pagpapayabong</i> – Mindfulness ve Pozitif Psikoloji temelli	4 tema, 5 modül: stresle başa çıkma, farkındalık, kayıp sonrası dayanıklılık; bireysel oturumlar	Psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeylerinde anlamlı artış
Brill vd. (2025)	Kanada / 87 ortaokul öğrencisi	<i>HEROES</i> – Sosyal duygusal öğrenme temelli	12 oturum (12–20 saat), öz-yansıtma, vaka analizi, grup paylaşımı	Psikolojik sağlamlıkta artış; benlik saygısı ve gelişimde anlamlı değişim yok
Dadematthews vd. (2025)	ABD / 109 düşük gelirli Afrikalı Amerikalı ergen	<i>ALLY (Advocates 4 ALL Youth)</i> – Okul temelli psiko-eğitim	6 hafta, gönüllü liderliğinde; stresle başa çıkma, hedef belirleme, öz-yeterlik	Öz-yeterlilikte artış; depresyon, anksiyete ve stres azaldı; sağlamlıkta anlamlı artış yok
Bischops vd. (2024)	Avrupa / 51 kronik hastalıklı ergen	<i>REThink + Koçluk</i> – BDT temelli dijital oyun ve çevrimiçi koçluk	7 hafta; uygulama + 2 çevrimiçi oturum	Yalnızca koçluk destekli grupta sağlamlıkta anlamlı artış
Chandrasekhar vd. (2023)	ABD / 6. sınıf öğrencileri	<i>Healthy Kids</i> – Okul temelli dayanıklılık programı	Motivasyonel görüşme, kişisel hedef belirleme; 10 haftalık süreç	Azınlık öğrencilerde dayanıklılık artışı; öz-yeterlik tüm gruplarda arttı
Sabin vd. (2023)	ABD / 285 ergen	<i>Healthy Kids</i> (farklı örneklem)	Haftalık 15 dk bireysel koçluk seansları	Psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlikte artış; depresyon ve anksiyetede azalma
Leventhal vd. (2022)	Hindistan / 322 ergen	<i>CorStone's Youth First</i> – Okul temelli grup programı	2 yıl; haftalık 1 saatlik küçük grup oturumları, öğretmen kolaylaştırıcılığı	Farkındalık, problem çözme ve güçlü yön farkındalığında gelişim
Glaser vd. (2022)	ABD / 56 risk altındaki ergen	<i>Heart to Heart</i> – Fiziksel aktivite + mentorluk	7 hafta; haftalık çevrimiçi egzersiz ve mentorluk oturumları	Psikolojik sağlamlık ve sosyal destekte artış; sıkıntı düzeylerinde azalma
Shabangu ve Koen (2022)	Eswatini / Islah evi gençleri	Islah evi temelli psiko-eğitim	Ruh sağlığı farkındalığı, öz kabul, azim ve karar verme becerileri	Katılımcılar öz-saygı ve içsel farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir
Senior vd. (2023)	ABD / 141 ergen	<i>Resilience Builder Program</i> – Sosyal-duygusal beceri geliştirme	12 oturum; duygu düzenleme, iletişim, empati, liderlik	Duygu düzenleme ve davranışsal uyumda anlamlı iyileşme

Chandrasekhar ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada, “Building Resilience for Healthy Kids (Healthy Kids)” adlı okul temelli dayanıklılık programının etkililiği altıncı sınıf öğrencileri üzerinde sınanmıştır. Program kapsamında motivasyonel görüşme teknikleri kullanılarak kişiselleştirilmiş hedefler belirlenmiş ve başa çıkma stratejileri, pozitif ilişkiler geliştirme ve dayanıklılık artırma üzerine yoğunlaştırılmıştır. Müdahale sonrasında beyaz olmayan azınlık öğrencilerin kişisel ve toplam dayanıklılık düzeylerinde beyaz ve Hispanik öğrencilere kıyasla daha büyük gelişim kaydettiği; tüm öğrencilerin sosyal, duygusal ve akademik öz-yeterliklerinde ise anlamlı artış gözlemlendiği bildirilmiştir. Bununla birlikte azim, akademik baskı, depresyon ve anksiyete belirtilerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgular, Healthy Kids programının özellikle risk altındaki azınlık gruplarında dayanıklılığı güçlendirdiğini ve tüm öğrenci gruplarında öz-yeterlik artışını desteklediğini göstermektedir.

Sabin ve diğerleri (2023) tarafından Amerika’da 285 ergen ile yapılan bir araştırmada, “Building Resilience for Healthy Kids (Healthy Kids)” adlı bir psikolojik sağlamlığı geliştirme programının etkililiği sınanmıştır. Program, her hafta 15 dakikalık bireysel koçluk seansları ile öğrencilerin psikolojik sağlamlık, başa çıkma becerileri ve öz-yeterliklerini güçlendirmeyi hedeflemiştir. Müdahale sonrasında öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeylerinde orta etki büyüklüğünde bir artış olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin depresyon ve anksiyete semptomları düzeylerinde anlamlı azalmaların olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, müdahale programının yalnızca psikolojik sağlamlığı ve öz-yeterliliği artırmakla kalmayıp aynı zamanda psikolojik semptomlarda da azalmaya katkı sağladığını göstermektedir.

Leventhal ve diğerleri (2022) tarafından 322 ergen ile yapılan başka bir araştırmada, “CorStone’s Youth First” programının ergenlerde psiko-sosyal sonuçlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu müdahale programı okul günü içinde öğretmenler tarafından okullarda haftalık bir saatlik kolaylaştırılmış küçük grup oturumları aracılığıyla yürütülmektedir. Bu program iki yıl sürmektedir. Araştırma sonucunda, programa katılan ergenlerin katılmayanlara kıyasla sorunlara ilişkin daha fazla farkındalık, bakış açısı edinme, problem çözme stratejileri, yardım yaklaşımları, kendi güçlü yönlerinin farkında olma ve geleceğe yönelik vizyon sahibi olma konusunda daha başarılı oldukları görülmüştür.

Glaser ve diğerleri (2022) tarafından 56 ergen ile yapılan bir araştırmada, COVID-19 pandemisi sırasında risk altındaki ergenler arasında çevrimiçi bir fiziksel aktivite ve mentorluk programının psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı ve kriz endişeleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Müdahale programı kapsamında haftada bir çevrimiçi seanslar aracılığıyla 30 dakikalık fiziksel aktivite egzersizleri gerçekleştirilmiştir. Egzersizler,

ergenlerin fiziksel yeterliliklerine göre düzenlenmiş ve onların ilgisini çekecek şekilde planlanmıştır. Bu fiziksel aktivite seanslarının yanı sıra “Heart to Heart” isimli mentorluk programı aracılığıyla ergenlerin sosyal destek duygusunu artırmak, duygusal sağlıklarını güçlendirmek ve sağlıklı sosyal etkileşimler geliştirmek amaçlanmıştır. Bu kapsamda her çevrimiçi fiziksel aktivite seansının ardından, ergene ile öğretmen arasında 30 dakikalık mentorluk görüşmeleri yapılmıştır. Bu görüşmelerde, katılımcılara psikolojik destek sağlanmış ve sağlıklı yaşam tarzı, riskli davranışlardan kaçınma, egzersizin önemi, sağlıklı beslenme, okulda başarı ve gelecek hedefleri gibi konularda rehberlik edilmiştir. Programda psikologlar, diyetisyenler, sağlık teşvik uzmanları ve eğitim danışmanlarından oluşan çok disiplinli bir ekip ergenlerle görüşmeleri yürütmüşlerdir. Müdahale sonrasında ergenlerin psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra deney grubundaki ergenlerin psikolojik sıkıntı düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu bulgular, fiziksel aktiviteye dayalı psiko-sosyal destek müdahalesinin ergenlerde psikolojik sağlamlığı artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Shabangu ve Koen (2022) tarafından Eswatini’deki bir ıslah evindeki risk altındaki gençler için geliştirilmiş bir psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programının etkililiğine ilişkin görüşler incelenmiştir. Program, gençlerin ruh sağlığı ile ilgili risk faktörlerini tanımları, koruyucu kaynakları güçlendirmeleri ve içsel farkındalık geliştirmelerine dayandırılmıştır. Programın etkililiğine ilişkin görüşlerini dile getiren gençler, programın sabır, karar verme ve azim gibi önemli davranışların cezaevinden sonra hayatlarında nasıl belirleyici olduğuna ilişkin farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar, kendilerini kabul etmeleri ve olumlu bir bakış açısı geliştirmeleri için programın yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumun öz-saygılarını arttırdığı ve içsel güçlerini keşfetmelerine katkı sağladığını vurgulamışlardır.

Senior ve diğerleri (2023) tarafından 141 ergenle yapılan bir araştırmada, “Resilience Builder Program” adlı programın etkililiği incelenmiştir. Program, çocukların duygu düzenleme, sosyal yeterlilik ve uyumlu davranışlar geliştirmesine odaklanmaktadır. Bu kapsamda program, 12 oturumda ergenlere proaktif olma, kişisel alanı koruma, duygusal sinyalleri anlama, stres yönetimi, arkadaşlık sorunlarını çözme, liderlik, sporculuk, kendini ifade etme, empati kurma ve etkili iletişim gibi becerileri kazandırmayı hedeflemektedir. Müdahale sonrasında ergenlerin duygu düzenleme, öfke kontrolü ve diğer davranışsal alanlarda kontrol grubuna kıyasla anlamlı iyileşmeler olduğu görülmüştür. Bu durum aileler ve öğretmenlerden gelen geri bildirimler ile desteklenmiştir.

Tartışma

Bu araştırmada, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik son üç yılda yapılan müdahale programlarının içeriği ve etkililiğini inceleyen araştırmalar ele alınmıştır. Bu araştırmaların incelenmesinin temel amacı, ergenlik döneminde ruh sağlığı açısından önemli bir koruyucu faktör olan psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir yönüne vurgu yapmaktır. Bu kapsamda araştırma kapsamında incelenen çalışmalar, ergenlerde psikolojik sağlamlığın yapılandırılmış müdahalelerle geliştirilebileceğine dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Farklı kültürel ve çevresel ortamlarda yapılan bu araştırmalar, farkındalık, pozitif psikoloji, sosyal-duygusal öğrenme, bilişsel-davranışsal stratejiler ve mentorluk gibi yaklaşımları gibi yaklaşımları kullanarak psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerinde olumlu etkiler göstermiştir. Araştırmalardan elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın sabit ve durağan bir özellik olarak olmadığını, yapılandırılmış müdahaleler aracılığıyla genellikle geliştirilebilen bir özellik olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırma kapsamında incelenen çalışmalardan elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin etkilerinin yalnızca psikolojik sağlamlık ile sınırlı olmadığını göstermektedir. Bazı müdahale programlarının ergenlerde depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinde azalma ile öz yeterlilik, başa çıkma stratejileri ve algılanan sosyal destek düzeylerinde artışa imkan sağladığı görülmüştür (Dadematthews vd., 2025; Glaser vd., 2022; Sabin vd., 2023). Bu durum, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde daha geniş kapsamlı etkiler oluşturabileceğini ve bir zincir etkisi işlevi görebileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, incelenen araştırmalar psikolojik sağlamlığın gelişimi konusunda bazı sınırlılıkları da ortaya koymaktadır. İncelenen müdahale programlarından birçoğu ergenlerde psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde geliştirmiş olsa da bazı çalışmalarda değişimin anlamlı olmadığı görülmüştür. Örneğin, ALLY isimli müdahale programında ergenlerin duygusal öz yeterliliklerinde bir artış ve psikolojik sıkıntılarında bir azalma olmasına rağmen psikolojik sağlamlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış olmadığı görülmüştür (Dadematthews vd., 2025). Bu bulgular, uygulanan müdahalenin içeriği, süresi, yöntemi, uygulayıcı deneyimi ve metodolojik sebeplerden kaynaklı olarak farklılık yansıtabileceği söylenebilir.

Müdahale programlarından elde edilen bir diğer önemli bulgu ise müdahalenin gerçekleştirildiği bağlam ve hedef kitlenin rolüdür. Healthy Kids ve Youth First gibi okul temelli müdahaleler, özellikle azınlık ve risk altındaki ergenler arasında psikolojik sağlamlık ve iyi oluşu artırmada etkili olduğu görülmüştür (Chandrasekhar vd., 2023; Leventhal vd., 2022; Sabin vd.,

2023). Ancak RETHink gibi dijital ve hibrit programlar, teknolojiye dayalı müdahalelerin insan desteği ile birleştirildiğinde etkili olabileceğini ve bu müdahalelerin yalnızca teknoloji tabanlı olarak uygulandığında daha az etkili olduğu görülmüştür (Bischops vd., 2024). Bu bulgular, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarına, kültürel geçmişlerine ve kişilik özelliklerine göre uyarlanması yanı sıra, çeşitli ortamlarda erişilebilirliğinin sağlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak incelenen araştırmalar, ergenlerde psikolojik sağlamlığın yapılandırılmış programlar aracılığıyla etkili bir şekilde geliştirilebileceği görüşünü desteklemektedir. Bu açıdan bulgular, psikolojik sağlamlığın esnek ve geliştirilebilir yönüne vurgu yapmaktadır. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin ergenlerin bireysel özelliklerine ve çevresel koşullara göre tasarlanmasının etkili sonuçlar elde edilmesi açısından önemli olduğu görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin ergenlerin duygusal refahını artırma konusunda umut vaat ettiği söylenebilir. Bu açıdan özellikle okul gibi ortamlarda ruh sağlığı açısından riskli grupta yer alan ergenler başta olmak üzere tüm ergenlere yönelik psikolojik sağlamlık müdahalelerin uygulanmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu müdahale programlarının okul temelli bir yaklaşımla sürdürülmesi ve ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer paydaşların süreçlere dahil edilmesinin gerekli olduğu ifade edilebilir. Bunların yanı sıra bu araştırmada literatür taraması yalnızca son üç yılı (2022–2025) kapsayacak şekilde tek bir veri tabanı (Web of Science) üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu durum, daha önceki yıllarda yayımlanmış bazı önemli çalışmaların kapsam dışında kalmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca yalnızca belirli anahtar kelimelere ve erişilebilir tam metinlere odaklanması da literatürün tamamını temsil etme açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu kapsamda gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı veri tabanlarının dahil edilmesi, daha geniş bir tarih aralığının ele alınması ve farklı kültürel bağlamların karşılaştırmalı biçimde incelenmesi önerilmektedir.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu araştırma tek yazar tarafından hazırlanmıştır. Çalışmanın tüm aşamaları yalnızca yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada yeni veri toplanmamış veya üretilmemiştir. Çalışmada kullanılan tüm veriler daha önce yayımlanmış araştırmalardan elde edilmiştir ve kaynakçada uygun şekilde belirtilmiştir.

Katılım Onamı: Bu çalışma yalnızca mevcut literatürün derlenmesine dayandığından insan katılımcılar dâhil edilmemiştir.

Kaynakça

- Basu, D., Nagpal, S., Pillai, R. R., Mutiso, V., Ndeti, D., ve Bhui, K. (2022). Building youth and family resilience for better mental health: developing and testing a hybrid model of intervention in low- and middle-income countries. *The British Journal of Psychiatry*, 220(1), 4–6. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.129>
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- *Bischops, A. C., Sieper, L., Dukart, J., Schaal, N. K., Reinauer, C., Oommen, P. T., Tomoiaga, C., David, O., Mayatepek, E., ve Meissner, T. (2024). Resilience strengthening in youth with a chronic medical condition: A randomized controlled feasibility trial of a combined app and coaching program. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 33(9), 3273–3285. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02395-w>
- *Brill, K., McGuinness, C., ve Nordstokke, D. (2025). Relations between a social emotional learning (SEL) program and changes in resilience, self-esteem, and psychological flourishing in a youth sample. *Discover Mental Health*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00173-x>
- Brodbeck, J., Bötschi, S. I. R., Vetsch, N., Stallmann, L., Löchner, J., Berger, T., Schmidt, S. J., ve Marmet, S. (2024). Fostering resilience and well-being in emerging adults with adverse childhood experiences: Study protocol for a randomized controlled trial to evaluate the FACE self-help app. *BMC Psychology*, 12(1), 84. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01560-9>
- Campbell, P., Howie, L., Moussa, B., Mason, C., ve Joyce, A. (2023). Youth resilience and training programmes in Australia and the US: Beyond neoliberal social therapeutics. *Journal of Youth Studies*, 26(2), 269–285. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.2010686>
- *Chandrasekhar, J. L., Bowen, A. E., Heberlein, E., Pyle, E., Studts, C. R., Simon, S. L., Shomaker, L., ve Kaar, J. L. (2023). Universal, school-based mental health program implemented among racially and ethnically diverse youth yields equitable outcomes: Building resilience for healthy kids. *Community Mental Health Journal*, 59(6), 1109–1117. <https://doi.org/10.1007/s10597-023-01090-5>
- Christie, D., ve Viner, R. (2005). Adolescent development. *BMJ*, 330(7486), 301 LP – 304. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7486.301>

- *Dadematthews, A., Pangelinan, M. M., Bowen, A. E., Simon, S. L., Chandrasekhar, J. L., ve Kaar, J. L. (2025). The effects of a universal, school-based mental health literacy program to improve resilience and self-efficacy among 5–6th grade students from three, title 1 school in rural alabama: Advocates 4 all youth. *Psychology in the Schools*, 62(6), 1669–1677. <https://doi.org/10.1002/pits.23422>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., ve Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Ediati, A., Sakti Kaloeti, D. V., Martono, K. T., ve Ardhiani, L. N. (2025). Resilience and symptoms of depression and anxiety in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Current Issues in Personality Psychology*, 13(1), 42–49. <https://doi.org/10.5114/cipp/174520>
- *Glaser, M., Green, G., Zigdon, A., Barak, S., Joseph, G., Marques, A., Ng, K., Erez-Shidlov, I., Ofri, L., ve Tesler, R. (2022). The effects of a physical activity online intervention program on resilience, perceived social support, psychological distress and concerns among at-risk youth during the COVID-19 pandemic. *Children*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/children9111704>
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(2), CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>
- *Leventhal, K. S., Cooper, P. L., DeMaria, L. M., Priyam, P., Shanker, H., Andrew, G., & Leventhal, S. (2022). Promoting wellbeing and empowerment via Youth First: Exploring psychosocial outcomes of a school-based resilience intervention in Bihar, India. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1021892. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1021892>
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., ve Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine*, 100(4), e24334. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024334>
- Marquez, J., Francis-Hew, L., ve Humphrey, N. (2023). Protective factors for resilience in adolescence: analysis of a longitudinal dataset using the residuals approach. *Child and*

- Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00687-8>
- *Medina, J. I. J., ve Vargas, M. A. S. (2025). Pagpapayabong program: Development and effects on resilience and well-being of Filipino youth. *Journal of Loss and Trauma*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2539118>
- Mesman, E., Vreeker, A., ve Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 586–592. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., ve Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- *Sabin, C., Bowen, A. E., Heberlein, E., Pyle, E., Lund, L., Studts, C. R., Shomaker, L. B., Simon, S. L., ve Kaar, J. L. (2023). The impact of a universal mental health intervention on youth with elevated negative affectivity: Building resilience for healthy kids. *Contemporary School Psychology*, 27(1), 53–60. <https://doi.org/10.1007/s40688-021-00388-z>
- *Senior, C. J., Godovich, S. A., Shiffrin, N. D., Cummings, C. M., Alvord, M. K., ve Rich, B. A. (2023). The effects of a school-based resilience intervention for youth with socioemotional difficulties. *Journal of Child and Family Studies*, 32(2), 384–397. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02362-6>
- *Shabangu, S. B., & Koen, V. (2022). An exploration and description of experiences of at-risk youth in a correctional center in Eswatini regarding a resilience intervention program. *Frontiers in Psychology*, 13, 981428. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981428>
- Shorey, S., Ng, E. D., ve Wong, C. H. J. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287–305. <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>
- Silverman, D. (2015). *Interpreting qualitative data*. Sage Publications.
- Sisk, L. M., ve Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., ve Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review.

- Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11). <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence (11th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sukhera J. (2022). Narrative reviews: Flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(4), 414–417. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1>
- Wen, L., Yang, K., Chen, J., He, L., Xiu, M., ve Qu, M. (2023). Associations between resilience and symptoms of depression and anxiety among adolescents: Examining the moderating effects of family environment. *Journal of Affective Disorders*, 340, 703–710. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.063>
- Woods, C., Kim, B., Calvert, D., ve Aronowitz, T. (2023). The development and pandemic-related adaptation of a resilience program for native middle-school youth: A case study. *Public Health Nursing*, 40(2), 298–305. <https://doi.org/10.1111/phn.13154>
- Zeng, Z.-Y., Ye, W.-Y., He, Y.-Z., Gu, W.-H., Li, S.-N., ve Nie, Y.-G. (2025). Longitudinal association between parent–child relationship and depression among Chinese adolescents: the role of psychological resilience and school climate. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00952-y>
- Zhang, J., Liu, D., Ding, L., & Du, G. (2023). Prevalence of depression in junior and senior adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1182024. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1182024>