

Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Etkileyen Faktörler

Nurses' Resilience and Effective Factors

Olca ÇAM,¹ Ayşe BÜYÜKBAYRAM²

ÖZET

Psikolojik dayanıklılık, zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü veya değişimin, felaketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için, bir stresörle karşılaşılması gerekir. Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde, maruz kalınan risklerin belirlenmesi, bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılması ya da ortadan kaldırılması için koruyucu faktörlerin bulunması önemlidir. Özellikle sıkıntılı, stresli iş yaşamında, birçok travmatik durumla karşılaşan hemşirelerin psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinin sonucu olarak; hemşirelerde iş doyumunun artacağı, duygusal tükenmenin ve işten ayrılmanın azalacağı belirtilmektedir. Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık kavramı ele alınarak, hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın önemini vurgulamak, hemşirelerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen faktörleri belirlemek ve psikolojik dayanıklılığı artırmak için yapılabilecek müdahaleleri ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Anahtar sözcükler: Etkileyen faktörler; hemşire; hemşirelerde psikolojik dayanıklılık; psikolojik dayanıklılık; psikolojik dayanıklılığı geliştirme.

SUMMARY

Resilience can be described as the ability to recuperate after difficult life experiences or overcome change or disasters. In order to develop resilience, one has to encounter a stressor. Nurses encounter various traumatic situations particularly due to distressing and stressful work life. Therefore, it is important for nurses to strengthen their resilience in terms of coping with difficulties, adapting to new situations, having realistic and positive future expectations and protecting their work and daily life. If nurses have sufficient resilience, burnout and the rate of leaving work or resigning decrease, posttraumatic growth develops, and work satisfaction increases. In this review, we aim to emphasize the importance of the resilience for nurses, determine the factors which affect their resilience, and increase the resilience of nurses.

Keywords: Factors in resilience; nursing; resilience of nurses; resilience; resilience development.

Giriş

Psikolojik dayanıklılık bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, kişinin uyum sağlama süreci, kendisini toparlama gücü veya değişimin/felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.^[1-3] Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, bir kişilik özelliği olarak çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, dirençlilik, esneklik ve sağlamlık anlamlarında da kullanılmaktadır.^[1-3]

Ulusal literatürde bu konuyla ilgili olarak dil birliğinin sağlanması amacıyla yapılan araştırmalar gözden geçirilmiş^[3] ve değerlendirmenin sonucunda 'Resilience' kavramının; Kendini toparlama gücü', 'Toparlanma', 'Güçlülük', 'Psikolojik güçlülük', 'Dirençlilik', 'Yılmazlık', 'Sağlamlık', 'Psikolo-

jik dayanıklılık', 'Dayanıklılık', 'Psikolojik sağlamlık' gibi bir çok farklı şekilde ifade edildiği görülmüştür. Bu kavramlar arasından 'Resilience' kavramını en iyi açıklayan Türkçe karşılığın 'Psikolojik dayanıklılık' olduğu belirtilmiştir.^[3]

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için, önkoşul olarak bireyin risk faktörleriyle karşılaşması önemlidir. Bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılması veya ortadan kaldırılması için koruyucu faktörlerin bulunması gerekir.^[1-6] Risk; bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyimdir. Koruyucu faktörler ise risklerin ve kötü koşulların olumsuz etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörlerdir.^[1-6]

Bireylerin, iş yaşamlarında karşılaştıkları olası riskli durumlar ve sahip oldukları koruyucu faktörler de psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir. Özellikle iş yaşamında birçok risk faktörüyle karşılaşan, her koşulda zor durumda ve gereksinimi olan hastalara profesyonel bakım hizmeti sunmak, hastayı rahatlatmak zorunda olan hemşireler için de psikolojik dayanıklılığın önemli bir kavram olduğu belirtilmektedir.^[6-19] Bu nedenle derlemede hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve psikolojik dayanıklılığın gelişmesini etkileyen stratejilerin açıklanması amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda Microsoft Akademik Research, Wiley Online Library, PubMed, Researchgate, Science Di-

¹Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir

²İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir

İletişim (Correspondence): Öğr. Gör. Ayşe BÜYÜKBAYRAM.
e-posta (e-mail): abayram35@gmail.com

Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 2017;8(2):118-126
Journal of Psychiatric Nursing 2017;8(2):118-126

Doi: 10.14744/phd.2017.75436

Geliş tarihi (Submitted): 19.06.2015 **Kabul tarihi (Accepted):** 29.06.2017

rect, Google Scholar, Ulakbim, Ulusal Tez Merkezi veri tabanları kullanılarak 2006-2016 yılları arasında yapılan araştırmalar taranmıştır. Tarama, Türkçe ve İngilizce dilinde yapılmış olup; “Psikolojik dayanıklılık” (Resilience), “Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık” (Resilience in nurses), “Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı geliştirme” (Building resilience in nurses) anahtar sözcükleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama sonucunda özellikle hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörleri açıklayan ve hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejilerini ortaya koyan çalışmalar, araştırma kapsamına dâhil edilmiştir. Bu çalışmalar araştırmanın örnekleme, yöntemi, amacı ve sonucu bölümlerinin incelendiği Tablo 1’de belirtilmiştir.

Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık

Hemşireler iş yaşamının stresli olması, zor durumda olan hastalara bakım verme sürecinde yaşananlar ve sağlık sisteminde var olan aksaklıklar gibi nedenlerle pek çok sorun yaşamaktadır.^[6-20] Ancak yapılan çalışmalar incelendiğinde, hemşireler beklenmedik stresli bir durumla karşılaştıklarında; hemşirelerin sahip oldukları koruyucu faktörlerin (kişisel, sosyal, mesleki) psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdiği,^[19-26] psikolojik dayanıklılığın da hemşirelerde öz güven, otonomi, baş etme ve duruma uyum sağlayabilme, motivasyonel bir yaşam gücü oluşturabilme gibi becerilerin gelişmesini olumlu anlamda etkilediği, travmatik büyümenin oluşmasını da sağladığı belirtilmektedir.^[6-8,11-20,27-29] Bununla birlikte kişisel ve organizasyonel çıktılarının olumlu etkilendiği; hemşirelerde mesleki profesyonel becerilerin geliştiği, iş ve yaşam doyumunun arttığı, işten ayrılma veya işten ayrılmaya niyet etme durumunun, tükenmişlik duygusunun ve depresyon gibi ruhsal sorunların azaldığı saptanmıştır.^[6-13,27-34] Şekil 1’de hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın gelişimi ve yansımaları belirtilmiştir.

Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri

Hemşireler, psikolojik dayanıklılığın gelişimi için ilk koşul olan birçok risk faktörüne sahiptir.^[6-20] Özellikle işle ilgili bilgi ve becerilerinin, stresle başa çıkma ve duygularını kullanma becerilerinin, meslektaş ve ekip desteklerinin yeter-

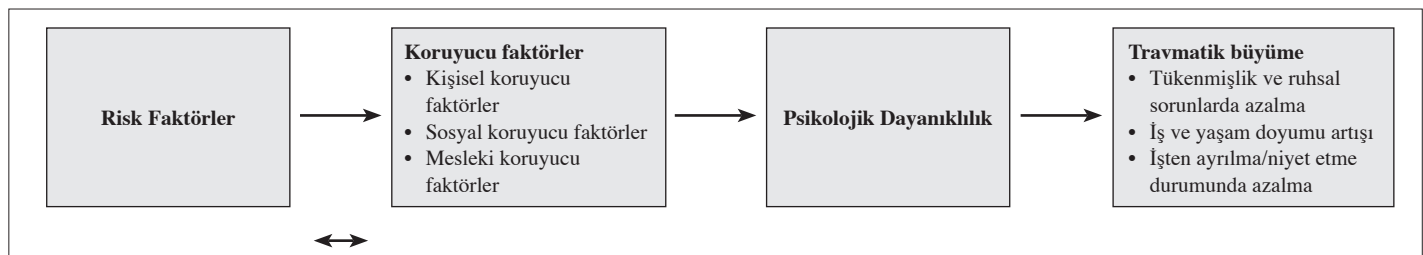
siz olması; geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin olmaması ve işin gerektirdiği duygusal hazırlığa sahip olmamaları gibi nedenlerle hemşireler, doğrudan ya da dolaylı olarak birçok zor durumla, yani risk faktörü ile karşılaşmaktadır. Bu durum hemşirelerin fiziksel ve ruhsal iyi olma durumlarını olumsuz etkileyebilmekte; hemşirelerde tükenmişlik duygusuna, ruhsal sorunlara, iş ve yaşam doyumunda azalmaya,^[6-10,30-34] hatta işten ayrılmaya veya işten ayrılmaya niyet etmeye^[11-13,31-34] neden olabilmektedir. Larrabee ve ark.(2010)’nın 454 hemşirenin katılımı ile yaptıkları çalışmada da, hemşirelerin iş doyumu, psikolojik güçlülüğü, strese dayanıklılıkları ile işte kalmayı niyet etmeleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir.^[33]

Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Hemşireler birçok risk faktörü yaşamalarına rağmen, sahip oldukları kişisel, ailesel, sosyal ve işle ilgili koruyucu faktörler, hemşirelerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaktadır.^[19-26] Özellikle kültürleri farklı olsa hemşirelerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen bu koruyucu faktörler benzer olduğu belirtilmiştir.^[6,7,12,17,19] Bu koruyucu faktörler içsel ve dışsal faktörler olarak iki ayrı başlık altında ele alınabilir. Bunlar;

1-İçsel Faktörler

Yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın güvenli bağlanma,^[2-4] benlik saygısı,^[4-6,25,36] iç denetim odağı,^[4-6,25,35] olumlu duygular,^[27-25] umut,^[6,7,19,21,35-42] mizah,^[36-40] bilişsel esneklik,^[6,7,19,21,35-42] öz yeterlilik,^[16-18,21,31,25] baş etme becerileri^[16-37] ve duygularının farkında olma, duygularını ifade etme ve yönetme becerisi olan duygusal zeka becerileri^[21-24,35-44] gibi kişisel koruyucu faktörler ile doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca iyimserlik, bir birey olarak ahlaki ve manevi değerlere sahip olma, özgüven, otonomi, dayanıklı kişileri rol-model alma, kendini ve yaşamı kabul etme, dışa dönüklük, açık olma, başkalarına inanma, vicdanlı olma, yaratıcılık, kendini takdir etme, olumlu ve gerçekçi düşünme gibi özelliklerde, psikolojik dayanıklılığı etkileyen diğer kişisel koruyucu faktörlerdir.^[5-8,11-24,30-44] Bununla birlikte geleceğe uyum sağlama ve yenilik arayışında olma, geleceğe yönelik amacın ve olumlu beklentilerin olması gibi özellikler ise psikolojik dayanıklılığı etkileyen geleceğe yönelik koruyucu faktörlerdir.^[6-8,21,22,35-42]



Şekil 1. Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın gelişimi ve yansımaları.

Tablo 1. Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen etmenler ve psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejileri ile ilgili yapılan çalışmalar

Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler			
Araştırma	Örneklem Yöntem	Amaç	Araştırmanın Sonucu
Gillespie, Chaboyer, Wallis, Grimbeek (2009)	Ameliyathane hemşireleri (772 kişi) Avustralya Nicel araştırma-İlişkisel Tanımlayıcı	Ameliyathane hemşirelerinin işbirliği, kontrol, öz yeterlilik, umut, baş etme, yaş deneyim ve eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi	Araştırma sonucuna göre hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın en iyi umut, öz yeterlilik, kontrol ve başarı ile açıklandığı, ayrıca; - Psikolojik dayanıklılık ile umut arasında yüksek düzeyde - Psikolojik dayanıklılık ile baş etme becerisi arasında orta düzeyde - Psikolojik dayanıklılık ile öz yeterlilik arasında yüksek düzeyde - Psikolojik dayanıklılık ile başarı ve kontrol arasında orta düzeyde ilişki olduğu belirtilmiştir.
Zander, Hutton, King (2010)	Daha önce yapılan araştırmalar (119 araştırma) Nitel araştırma-Tematik analiz	Pediyatri onkoloji hemşirelerinin iş stresiyle baş etme becerilerine yönelik bilgilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi	Araştırma sonucuna göre pediyatrik onkoloji hemşirelerinin psikolojik dayanıklılık ve baş etme becerileri ile ilgili yapılan çalışmalarda üç ortak tema belirlenmiştir. Bunlar; - Hemşirelerin baş etme becerilerini etkileyen olumsuz durumlar: Ekip ve organizasyonel destek yetersizliği, olumsuz sosyal ortam, deneyimsizlik, olumsuz düşünce, tutum ve davranış biçimi, yaşanan stresörler. - Hemşirelerin etkili baş etme becerilerini etkileyen faktörler: * Baş etme süreci; Kişisel ve mesleki sorumluluklarının farkında olma. * Baş etme becerilerinde çeşitlilik olması; Maneviyat, inanç, sosyal destek, duygularını ifade etme, yansıtma ve problem çözme/ kaçma, kaçınma ve madde bağımlılığı gibi. * Baş etme süreci ile ilgili dengeleme eylemleri; Kişisel başarı, kişisel ve profesyonel sınırların farkında olma, yaşam ve iş dengesini koruma gibi - Hemşirelerin olumsuz durumların üstesinden gelebilmelerini etkileyen faktörler: Psikolojik dayanıklılık, olumlu bir tutum içinde olma, deneyime sahip olma.
Larrabee, Wu, Persily, Simoni at etc. (2010)	Beş ayrı hastanede çalışan hemşireler (464 kişi) Virjinya Nicel araştırma-İlişkisel Tanımlayıcı	Hemşirelerde strese dayanıklılık, iş doyumu, iş stresi, psikolojik güçlülük ile işte kalma niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi	Araştırma sonucuna göre; - Hemşirelerin iş stresi, iş doyumu ve psikolojik güçlülük durumu, strese dayanıklılığı - Hemşirelerin düşük iş stresi ve psikolojik güçlülük durumu, iş doyumunu - Hemşirelerin iş doyumu, düşük iş stresi, düşük durumsal stresi, düşük eğitim seviyesi ve mesleki yılın fazla olması ise hemşire olarak çalışma niyetini olumlu anlamda etkilemektedir.
Mealer, Jones, Newman at etc. (2012)	Yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşireler (744 kişi) Amerika Nicel araştırma-İlişkisel Tanımlayıcı	Amerika'da yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerde tükenmişlik, Post Travmatik Stres Bozukluğu (PTSB) ve ruhsal bozukluklar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi	Araştırma sonucuna göre; - Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan hemşirelerde; * Tükenmişlik sendromu belirtilerinin %61 * PTSB belirtilerinin %8 * Anksiyete belirtilerinin %8 * Depresyon belirtilerinin %2 oranında olduğu - Psikolojik dayanıklılığı daha az olan hemşirelerde; * Tükenmişlik sendromu belirtilerinin %86 * PTSB belirtilerinin %25 * Anksiyete belirtilerinin %21 * Depresyon belirtilerinin %14 oranında olduğu - Psikolojik dayanıklılık ile ruhsal bozukluklar arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.
Gito, Ihara, Ogata (2013)	Psikiyatri hastanesinde çalışan hemşireler (313 kişi) Japonya Nicel araştırma-İlişkisel Tanımlayıcı	Japonya da bir psikiyatri hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon, tükenmişlik duygusu, benlik saygısı, dayanıklı kişilik özelliği ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi	Araştırma sonucuna göre; - Hemşirelerde benlik saygısı ve dayanıklı kişilik özelliği (kontrol edebilirlik ve olumlu düşünme) ile psikolojik dayanıklılıkları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu - Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan hemşirelerin daha az depresyon ve tükenmişlik duygusu (duygusal tükenme ve duyarsızlaşma) yaşadıkları belirtilmiştir

Tablo 1. Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen etmenler ve psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejileri ile ilgili yapılan çalışmalar (devamı)

Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler			
Araştırma	Örneklem Yöntem	Amaç	Araştırmanın Sonucu
Seo, Kim, Park (2014)	New York ve New Jersey eyaletinde yaşayan Kore-Amerikalı hemşireler (203 kişi) New York Nicel araştırma-İlişkisel Tanımlayıcı	Kore-Amerikan hemşirelerin organizasyonel bağlılığı konusunda iş doyumunu ve psikolojik dayanıklılığın etkisinin incelenmesi	Araştırma sonucuna göre; - Hemşirelerin organizasyonel bağlılık ortalamasının orta düzeyin üzerinde olduğu (3.34±0.59/ min-max:0-5) - Hemşirelerde iş doyumunu ve psikolojik dayanıklılığın, organizasyonel bağlılığı olumlu etkilediği bulunmuştur.
Ju, Oh (2016)	Hastane Hemşireleri Birliği'ne kayıtlı hemşireler, (382 kişi) ulusal çapta bir araştırma Hindistan Nicel araştırma-İlişkisel Tanımlayıcı	Hemşirelerde duygusal emek, işi bırakmayı niyet etme, tükenmişlik duygusu, işte kalma, örgütsel bağlılık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi ve psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerin belirlenmesi	Araştırmada sonucuna göre; - Hemşirelerde işe bağlılık ve örgütsel bağlılık ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu - Hemşirelerde tükenmişlik, duygusal emek ve işi bırakmayı niyet etme arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu - Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın duygusal emek, tükenmişlik duygusu, işte kalma ve örgütsel bağlılık değişkenlerinden önemli düzeyde etkilendiği - Hemşirelerin işi bırakmayı niyet etmeleri konusunda, psikolojik dayanıklılıklarının etkisinin olmadığı bulunmuştur.
Ablett, Jones (2007)	Palyatif bakım merkezinde çalışan hemşireler (10 kişi) İngiltere Nitел araştırma-Tematik analiz	Palyatif bakım merkezinde çalışan hemşirelerin işyeri stresini azaltmaya ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yardımcı olan faktörlerin belirlenmesi	Araştırma sonucuna göre konu ile ilgili on tema belirlenmiştir. Bunlar; - İş doyumunu etkileyen unsurlar - İş stresini etkileyen unsurlar - Bakım verme konusundaki kişisel tutum - Yaşam-ölüm konusundaki kişisel tutum - İşyerine karşı kişisel tutum - Palyatif bakım hemşiresi olarak çalışmaya istekli olma - Daha önce yakın çevresindeki bir kanser hastasına bakım vermiş olma - Maneviyatının farkında olma - Baş etme yöntemlerini kullanma - Kişisel-profesyonel konuların ve sınırlılıkların farkında olma.
Cameron, Brownie (2010)	Yaşlı bakım merkezinde çalışan hemşireler (9 kişi) Avustralya Nitел araştırma-Tematik analiz	Yaşlı bakım hemşirelerinde psikolojik dayanıklılığın gelişimini etkileyen faktörlerin belirlenmesi	Araştırma sonucuna göre hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın gelişimini etkileyen faktörler şunlardır; - Hemşirelerin yaşı, klinik bilgi, becerileri ve deneyimleri, holistik bakım becerileri - Hemşirelerin olumsuz duygulara karşı iyimser olmaları ve olumlu düşünme, mizahı ve rahatlama tekniklerini kullanmaları - Hemşirelerin fırsatlarını ortaya çıkarmaları ve fiziksel ve psikolojik destek sağlamaları için meslektaş ve danışman desteğinin olması, egzersiz yapmaları ve dinlenmeleri - Hemşirelerin iş-yaşam dengesini sağlayabilmeleri için kişisel çıkarlarını korumaları, güçlü bir destek sistemi oluşturmaları.
Kornhaber, Wilson (2011)	Altı yataklı yanık ünitesinde çalışan hemşireler (7kişi) Avustralya Nitел araştırma-Tematik analiz	Yanık ünitesinde çalışan hemşirelerin deneyimlediği zor durumlarda, psikolojik dayanıklılığı geliştiren stratejilerin belirlenmesi	Araştırma sonucuna göre hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı artıran altı tema belirlenmiştir: - Soğukkanlı olma - Yanık hemşiresi olabilmeyi isteme/seçme - Ağrılı girişimleri gerçekleştirmek için duygusal anlamda katı olma - Değişikliklere karşı etkili baş etme becerilerini kullanma - Yeniden toparlanabilme becerisine sahip olma - Duygusal ayrılmanın olması
Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Stratejilerini Ortaya Koyan Çalışmalar			
McAllister, McKinnon (2009)	Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın uygulanabilmesi ile ilgili hemşirelik eğitimine yönelik araştırmaların incelenmesi Reriew	Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için eğitiminde psikolojik dayanıklılığı öğrenme ve öğretmenin öneminin incelenmesi	Araştırma sonucunda; - Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın; özellikle kişisel değerleri, profesyonel mesleki özellikleri ve mesleki yeterliliği geliştirmeye, toplumsal saygınlığı artırmaya yönelik oluşturulmuş, kanıt temelli eğitim programları ile geliştirilebileceği belirtilmektedir. Araştırma sonucunda üç öneri belirtilmiştir: - Hemşirelik lisans eğitim programında psikolojik dayanıklılık konusunun yer alması (kimlik oluşturma, baş etme becerileri, liderlik becerileri gibi) - Hemşirelere, meslektaşlarından öğrenme fırsatlarının verilmesi (olumlu rol-model alma, deneyimlerini dinleme gibi) - Hemşirelere, mesleki kültürün benimsenmesi konusunda yardımcı olunması (iyi örnek olma, rehberlik etme, yönlendirme, koçluk etme ve motive etme, işe yeni girenleri motive etme gibi)

Tablo 1. Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen etmenler ve psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejileri ile ilgili yapılan çalışmalar (devamı)

Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Stratejilerini Ortaya Koyan Çalışmalar			
Araştırma	Örneklem Yöntem	Amaç	Araştırmanın Sonucu
McDonald, Jackson, Wilkes, Vickers (2012)	Metropolitan bir bölgedeki kadın ve çocuk sağlığı servislerinde çalışan ebe ve hemşireler (14 kişi) Avustralya Nitel araştırma-Vaka çalışması (Altı ay boyunca)	Olumsuz bir klinik ortamda çalışan ebe ve hemşirelerdeki kişisel psikolojik dayanıklılığı desteklemek, güçlendirmek ve korumak için yapılan iş temelli eğitim programının etkisinin incelenmesi	İş temelli eğitim programı; katılımcılar arası ilişkileri geliştirme, psikolojik sağlamlığı oluşturma, bilişsel esnekliği geliştirme, yaşam dengesini sağlama, yansıtıcı ve eleştirel düşünme, geleceğe yönelik plan yapma ve harekete geçme gibi konuları kapsamaktadır. Araştırma sonucuna göre; - İş temelli eğitim programı konusu kapsamında uygulanan diyalog, bilgilendirme, rol-play, grup etkileşimi, akran geribildirimi, yansıtıcı etkinlik ve yaratıcı ifadeleri kullanma gibi teknikler ile uygulanan workshop çalışması sonrasında; hemşirelerde kendini ifade etme, girişken davranma, olumlu iletişim kurabilme, etkin çatışma çözümü, eleştirel ve esnek düşünebilme gibi psikolojik dayanıklılığı etkileyen birçok kişisel özelliğin olumlu anlamda geliştiği belirtilmektedir.
Chesak (2013)	Bir tıp merkezinde çalışan hemşireler (27 kişi deney, 39 kişi kontrol grubu) Amerika Birleşik Devletleri - Wisconsin Nitel araştırma-Karma yöntem	İşe yeni başlayan hemşirelerin psikolojik dayanıklılığını geliştirebilmek için "Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi" programının uygulanabilirliğinin ve etkisinin incelenmesi	Araştırmada "Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi" programı sonrası yapılan nicel veri değerlendirmesine göre; - Deney grubundaki hemşirelerin stres düzeylerinin azaldığı, psikolojik dayanıklılığının arttığı ve farkındalık becerilerinin geliştiği saptanmıştır. - Araştırmada odak grup görüşmelerinde üç tema belirlenmiştir: * Kişisel gelişim ve profesyonel mesleki gelişim sağlama * Öğrenen kişinin gereksinimlerine karşı duyarlı olma * Farkındalık prensiplerini geliştirme. "Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi" programı sonrasında hemşireler; * Arkadaşları, aileleri ve hastaları ile olan ilişkilerinin olumlu anlamda geliştiğini * Hemşirelik mesleği rollerine ve kendilerine bakış açılarının, olumlu anlamda değiştiğini belirtmişlerdir.
Tarantino, Earley, Audia, Adamo at etc. (2013)	Bir sağlık Merkezinde çalışan hemşireler (84 kişi) Amerika Birleşik Devletleri- Maryland Nitel araştırma	Pilot bir uygulama ile hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı artırabilmek için uygulanan baş etme becerilerini geliştirme programının sağlık çalışanları üzerine etkisinin incelenmesi	Psikolojik dayanıklılığı artırabilmek için uygulanan baş etme becerilerini geliştirme programı sekiz haftalık holistik bir öz bakım programıdır ve reiki, yoga, tonlama, meditasyon, imajinasyon, yaratıcı ifadeler kullanma gibi teknikleri içermektedir. Araştırmada sonucunda; - Sekizinci haftanın sonunda hemşireler; baş etme becerilerine olan güvenin arttığını, stres düzeylerinin anlamlı derecede azaldığını - Programdan 12 ay sonra ise hemşireler; stres düzeylerinin azaldığını, baş etme becerilerinin geliştiğini, genel sağlık durumlarının iyileştiğini ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığını belirtmişlerdir.
Foureur, Maralyn, Besley, Karyn, Burton at etc. (2013)	Metropolitan bir eğitim hastanesinde çalışan ebe ve hemşireler (20 ebe 20 hemşire) Avustralya Nitel araştırma-Karma yöntem	Pilot bir uygulama ile hemşire ve ebelerde psikolojik dayanıklılığı geliştirebilmek için uygulanan "Farkındalık -Stresi Azaltma Temelli Programı" Etkinliğinin incelenmesi	"Farkındalık -Stresi Azaltma Temelli Programı"; rahatladığını hissetme, sakin olma ve duygulara odaklanma, zamanın ne kadar değerli olduğunu anlama, başka insanların farkında olma ve daha fazla yardımcı olmaya çalışma, düşüncelerini kontrol edebilme ve stresi yönetebilme gibi konuları içermektedir. Araştırma sonucunda; - Nicel veri değerlendirmesi sonucunda ebe ve hemşirelerin; * Yaşadıkları depresyon ve anksiyete bozukluğunun fiziksel ve ruhsal belirtilerinin, stres belirtilerinin ve uyku bozukluğu sorununun azaldığı * Yaşama uyum sağlama (anlaşılabilirlik duygusu, yönetilebilirlik duygusu) ve sosyal faaliyetlere katılım durumlarının olumlu anlamda değiştiği bulunmuştur. - Nitel veri değerlendirmesi sonucunda ebe ve hemşireler; workshop programının önemini daha fazla farkındalığın yaşam içindeki olumlu etkisini ve farkındalık uygulamasının günlük ev ve iş yaşamına dahil edilmesinin önemini belirtmişlerdir.

Tablo 1. Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen etmenler ve psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejileri ile ilgili yapılan çalışmalar (devamı)

Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Stratejilerini Ortaya Koyan Çalışmalar			
Araştırma	Örneklem Yöntem	Amaç	Araştırmanın Sonucu
Mealer, Conrad, Evans, Jooste at etc. (2014)	Yoğun bakım ünitesi hemşireleri (33 kişi) Randomize Kontrollü Çalışma	Pilot bir uygulama ile yoğun bakım ünitesi (YBÜ) hemşireleri için hazırlanan çok modellenli psikolojik dayanıklılık eğitim programının uygulaması ve uygulanabilirlik durumunun ve ruhsal bozukluklara yönelik etkisinin incelenmesi	“Farkındalık -Stresi Azaltma Temelli Program”, “Yazılı Exposure Terapi”, “Egzersiz”, “Tetikleyici Bir Olayla İlgili Danışma Oturumu” çalışmalarını içermektedir. Araştırma sonucunda - YBÜ hemşirelerinin; * %100’ünün anksiyete, * % 77’sinin depresyon, * % 44’ünün PTSD tanı kriterlerini karşıladığı * Tükenmişlik duygusu yaşadıkları (% 81’i duygusal tükenme, %77’inin duyarsızlaşma yaşadığı, kişisel başarıda %77’lik bir azalma) * Hemşirelerin psikolojik dayanıklılık skorunun 73 (67-77) olduğu bulunmuştur. - On iki haftalık görüşme programı sonrasında ise; * Hemşirelerde depresyon, anksiyete ve PTSD belirtilerinin azaldığı * Hemşirelerin psikolojik dayanıklılık puanlarının yükseldiği * Çok modellenli psikolojik dayanıklılık eğitim programının uygulanabilir, etkin bir program olduğu belirtilmektedir.
Chesak, Bhagra, Schroeder, Foy at etc. (2015)	Bir klinikte çalışmaya yeni başlayan hemşireler (27 kişi deney, 28 kişi kontrol grubu) Amerika Birleşik devletleri - Minnesota Randomize Kontrollü Çalışma	İşe yeni başlayan hemşireler için yapılan oryantasyon programı içerisinde uygulanan “Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi” programının stres, farkındalık anksiyete ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi ve programın uygulanabilirliğinin belirlenmesi	Araştırmada “Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi” programı sonrası yapılan nicel veri değerlendirmesine göre; - Deney ve kontrol grupları arasında hemşirelerin farkındalık, anksiyete ve psikolojik dayanıklılıkları açısından anlamlı bir ilişki olmadığı - Fakat deney grubu hemşirelerin stres ve anksiyete puanlarının azaldığı, farkındalık ve psikolojik dayanıklılık puanlarının arttığı belirtilmektedir Araştırmada “Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi” programı sonrası yapılan nitel veri değerlendirilmesinde; - Hemşirelerin “Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi” programının etkisi ve uygulanabilirliği konusundaki yaklaşımlarının olumlu yönde olduğu belirtilmiştir.
Cusack, Smith, Hegney Rees at etc. (2016)	Psikolojik dayanıklılığı etkileyen çevresel faktörleri inceleyen araştırmalar (22 araştırma) Australia Review	Psikolojik dayanıklılığı etkileyen iş yerindeki çevresel faktörlerin belirlenmesi ve “Sağlık Hizmetleri İşyeri Çevresel Psikolojik Dayanıklılık Modeli”nin geliştirilmesi	“Sağlık Hizmetleri İşyeri Çevresel Psikolojik Dayanıklılık Modeli” ne göre psikolojik dayanıklılığı etkileyen çevresel faktörler: danışmanlık, klinik gözetim, eğitim ve öğretim, çalışanların düzeyleri, kişisel güvenlik ve öz bakımdır. Araştırma sonucunda; - Bu model kapsamında iki organizasyonel kavram ortaya çıkmıştır; * Destek; hemşirelerin iş yerinde yaşadıkları sorunlara karşı direnç göstermeleridir. * Geliştirme; hemşirelerin profesyonel hizmet, mesleki beceri ve kişisel özelliklerini geliştirmeleri ve güçlerini ortaya çıkarmalarıdır. - “Destek” ve “Geliştirme” kapsamında “kişisel uygulama ve mesleki anlamda yapılması gerekenler ayrı ayrı belirtilmiştir.

2-Dışsal Faktörler

Akran desteği, aile ile olumlu ilişkiler kurma, destekleyici sosyal iletişim ağlarına ve sosyal kaynaklara sahip olma gibi özellikler psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli sosyal koruyucu faktörlerken;^[5-8,11-15,19,23,25,35] mesleki deneyim, işle ilgili memnuniyet düzeyi, işe yönelik olumlu bir tutuma sahip olma, meslektaşları ile bilgi, beceri, deneyim ve sorunlarını paylaşma, samimi ilişkiler kurma ve güven duygusuna sahip olma, meslektaşların başarıları kutlama ve onları takdir etme, stresörleri tanımlama ve uygun çözüm stratejileri

uygulama konusunda danışman ve ekip desteğine sahip olma, iş ve yaşam dengesini kurma gibi özellikler de psikolojik dayanıklılığı etkileyen mesleki koruyucu faktörlerdir.^[6-8,16-26]

Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Stratejileri

Psikolojik dayanıklılık, sıkıntılarla karşılaşıldığında gelişmeye imkân sağlayan kişisel nitelikleri somutlaştıran multidisipliner bir özelliktir. Ayrıca ölçülebilen, yaşam sürecinde öğrenilebilen ve geliştirilebilen kişisel bir beceri

ve dinamik bir süreçtir.^[13,15,19-20,23-29,25,35,45,46] Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen etmenler ve psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejileri ile ilgili yapılan çalışmalar Tablo 1'de belirtilmiştir. Yapılan bu çalışmalar incelendiğinde hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı geliştirebilmek için yapılması gerekenler şunlardır;

- Kişisel becerileri geliştirebilmek için; okullarda hemşirelik lisans ve lisans üstü eğitim programlarında “olumlu kişilerarası ilişki kurma, esnek düşünme, eleştirel ve yaratıcı düşünme, iyimserlik, öz yeterlilik, özgecilik, mizahı kullanma, kişisel ve mesleki ahlaki sınırı koruma, duygusal zekâ, sorun çözme ve baş etme gibi” kişisel becerileri geliştirmeye yönelik konular yer almalıdır.^[6-8,19,27,42,47-49]

İşyerlerinde de, kurum yöneticileri tarafından bu kişisel becerileri geliştirmeye yönelik kurs, seminer, konferans, panel, workshop ve yapılandırılmış eğitim programları (Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi (Stress Management and Resiliency Training-SMART),^[24,45] Farkındalık-Stresi Azaltma Temelli (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR)^[30] gibi) düzenlenmeli ve kurum yöneticileri tarafından bu programların devamlılığı sağlanmalıdır.^[19,38-42] Özellikle psikolojik dayanıklılığı etkileyen kişisel becerilerin gelişimi konusunda odak grup çalışması,^[18-21,24-26,45] bilişsel davranışsal terapi^[18-20,24,26,30,45] ve sanat terapisi^[38-41,43] gibi uygulamaların etkili olduğu belirtilmektedir.

- Manevi değerleri geliştirebilmek için; hemşireler, kendilerinin ve başkalarının manevi değerlerinin farkında olmalı, başkalarının yaşam stillerine, bireysel ve toplumsal değerlerine saygı duymalıdır.^[11-13,19,21-26]
- Baş etme becerilerini geliştirebilmek için; hemşireler egzersiz, yoga ve meditasyon yapma, müzik dinleme, okuma, fotoğrafçılık gibi uygulamalara zaman ayırmalıdır. Ayrıca bu programlar kurum içinde de düzenlenmeli ve hemşirelerin katılımı desteklenmelidir.^[11-13,19,22-25,35,44]
- Sorun çözme becerilerini geliştirebilmek için; hemşirelerin sorunları gerçekçi bir şekilde tanımlamaları, sorunun çözümüne inanmaları ve çözüme yönelik kaynaklara ulaşma konusunda kendilerine güvenmeleri önemlidir.^[21,39-42] Kurum içinde hemşirelerin sorunlarını, duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade edebilecekleri, benzer sorunları yaşayan bireylerin deneyimlerini paylaşabilecekleri, sorunlara yönelik ortak çözüm önerileri geliştirebilecekleri programlar düzenlenmelidir.^[18-21,24,25,30,45] Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığı olan hemşirelere, seminer ve konferanslarda sunum yapma, şiir ve otobiyografi yazma, kısa film çekme gibi yaratıcı uygulamalarla geçmiş deneyimlerini ve bu deneyimlerden çıkardıkları

anımları paylaşma fırsatı verilmelidir.^[6-8,11-15,21,22,35,42] Ayrıca hemşirelerin klinikte sıklıkla karşılaştıkları bir sorun olduğunda, konu ile ilgili hazırlanmış olan bilgi ve beceri temelli rehber kitapçıklardan yararlanabilecekleri belirtilmektedir.^[18-20,32,35]

- İşyerindeki olumsuzluklara karşı olumlu inanç ve davranış geliştirebilmek için; sıkıntılı zamanlarda hemşirelerin meslektaşları tarafından desteklenmeleri, meslektaşları ile olumlu ilişkiler geliştirmeleri, psikolojik dayanıklılık gösteren meslektaşlarının başarılarını kutlamaları, meslektaşlarının takdir etmeleri ve onları rol model almalarını önemlidir.^[6-8,21,22,35,41,42]

İşyerindeki olumsuzluklara karşı olumlu inanç ve davranış geliştirebilmek için, klinik içinde ekip kararına izin veren, sorumluluğun paylaşıldığı bir yönetim modelinin uygulanmasının,^[11,14,17,19] çalışanlar için klinik süpervizyon, danışmanlık gibi uygulamaların düzenli olarak yapılmasının,^[6-8,13,19,31,32,35] kliniğe yeni başlayan hemşirelerin mentör ve süpervizör hemşireler tarafından desteklenmesinin önemli ve gerekli olduğu belirtilmektedir.^[6-8,13,19,31,32,35]

- Sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesi için; zor bir durumda iken hemşireler, yardım alabilecekleri aile, arkadaş, meslektaş gibi kişilerin ve dernek, vakıf, sivil toplum kuruluşları gibi sosyal destek ağlarının farkında olmalıdır.^[5-8,11-15,25,35] Bununla birlikte hemşireler yardım isteyebilmeli, gereksinimi olan kişilere yardım edebilmeli ve sosyal gruplar içinde aktif görev almalıdır.^[6-8,11-15,19,35,45]

Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından belirtilen, bireylerde psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejileri ise şunlardır;^[50]

- Bireyler aile üyeleri ve yakın çevresiyle iyi ilişkiler içinde olmalı, sosyal gruplar içerisinde de aktif rol almalı, gereksinimi olduğunda yardımı kabul etmeli ve zor durumda olan kişileri desteklemelidir.
- Baş edilemez gibi görünen sorunlardan kaçınmamalı, sorunun çözümüne yönelik gerçekçi beklentiler içinde olmalı ve olası sorunlar önceden değerlendirilmelidir.
- Beklenmedik olası durumlar, yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edilmeli, duruma yönelik kısa süreli ve ulaşılabilir hedefler belirlenmelidir.
- Belirlenen hedefleri gerçekleştirebilmek için harekete geçilmeli, bir olumsuzluk durumunda “İstedığıme ulaşmam konusunda bana yardımcı olabilecek şeyler nelerdir?”, Başarabileceğim şeyler nelerdir?” şeklinde düşünülmalıdır.
- Soruna veya sıkıntıya neden olan durumların hepsini çözmeye çalışmak veya bu durumun bitmesini beklemek yerine yapılabilecek kadarı eyleme geçirilmelidir.

- Yaşanılan zorluklarla birlikte bireylerin benlik saygısı, kişilerarası ilişkileri, manevi doyumu, yaşam değeri algısı gibi özelliklerinde olumlu değişiklikler olabilir. Bireyler kendilerini tanıma ve geliştirme fırsatlarının farkında olmalıdır.
- Sorun çözme konusunda bireyler, kendilerine güvenmeli ve sorun çözümüne olumlu yaklaşmalıdır.
- Çok acı veren bir olay yaşansa da, olay gerçeğin dışında abartılmamalı ve olaya geniş bir bakış açısıyla bakılmalıdır.
- Bireyler, yaşama dair olumlu beklentilerini artırmalıdır.
- Bireyler öz bakımlarını aksatmamalı, hoşlandıkları ve rahatlatıcı aktiviteler yapmalıdır.
- Psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek için yeni yollar bulunabilir. Örneğin yaşanan travma ve stresli bir durum hakkında duygu ve düşüncelerini yazma, meditasyon, yoga gibi uygulamalar, bireylerde umut duygusunun artmasına neden olabilir.

Sonuç

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan hemşirelerin mesleğe, geleceğe ve yaşama dair olumlu tutumları; iş ve yaşama dair çıktıkları olumlu anlamda etkilemektedir. Bu durum yaşanan bireysel, mesleki ve sağlık sisteminden kaynaklanan birçok soruna rağmen; hemşirelerin bireylere, ailelere, topluma yönelik bakım hizmetlerini olumlu bir şekilde etkilemektedir. Ayrıca ICN'in 2014 yılı "Hemşireler; Değişim için bir güç, sağlık için hayati bir kaynak" ve 2016 yılı "Hemşireler: Değişim için bir güç: Sağlık sistemlerinin dayanıklılığını artırma" temaları; sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi ve sağlık sisteminde var olan sorunların üstesinden gelenebilmesi için hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı artırmanın önemini ortaya koymuştur. Bu temalar doğrultusunda ülkemizde hemşirelik mesleğinin gereksinimi olan gücün ve kaynağın ortaya çıkarılabilmesi için; hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik bireysel ve kurumsal çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Bununla birlikte hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörleri açıklayan ve hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejilerini ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde, özellikle yurt dışı çalışmalarının sıklıkla niteliksel özellikte ve uygulamaya yönelik deneysel çalışmalar olduğu; okullarda ve işyerlerinde psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik yapılandırılmış eğitim programlarının uygulandığı görülmektedir. Ülkemizde ise psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmaların, çoğunlukla öğrenci hemşireler ile yapılmış tanımlayıcı özellikte araştırmalar olduğu saptanmış olup, hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik konu ile ilgili yapılmış deneysel çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle özellikle hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılığı

geliştirmeye yönelik araştırmalar yapılmasının önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. Güran U. Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi 2010;11:47-62.
2. Kararımkar Ö. Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2006;26:129-42.
3. Basım HN, Çetin F. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi 2011;22:104-14.
4. Kararımkar Ö, Siviş Çetinkaya R. Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2011;4:30-43.
5. Öz F, Bahadır Yılmaz E. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2009;82-89.
6. Mccann CM, Beddoe E, McCormick K, Huggard P, et al. Resilience in the health professions: A review of recent literature. International Journal of Wellbeing 2013;3:60-81.
7. Hart PL, Brannan JD, De Chesnay M. Resilience in nurses: an integrative review. J Nurs Manag 2014;22:720-34.
8. McAllister M. Resilience: a personal attribute, social process and key professional resource for the enhancement of the nursing role. Prof Infirm 2013;66:55-62.
9. Matos PS, Neushotz LA, Griffin MT, Fitzpatrick JJ. An exploratory study of resilience and job satisfaction among psychiatric nurses working in inpatient units. Int J Ment Health Nurs 2010;19:307-12.
10. Gito M, Ihara H, Ogata H. The relationship of resilience, hardiness, depression and burnout among japanese psychiatric hospital nurses. Journal of Nursing Education and Practice 2013;3:11.
11. Editorial G. Coping with the professional identity crisis: Is building resilience the answer? International Journal of Nursing Studies 2008;45:975-8.
12. Atkinson PA, Martin CR, Rankin J. Resilience revisited. J Psychiatr Ment Health Nurs 2009;16:137-45.
13. Zander M, Hutton A, King L. Coping and resilience factors in pediatric oncology nurses. J Pediatr Oncol Nurs 2010;27:94-108.
14. Garcia-Dia MJ, DiNapoli JM, Garcia-Ona L, Jakubowski R, et al. Concept analysis: resilience. Arch Psychiatr Nurs 2013;27:264-70.
15. Cameron F, Brownie S. Enhancing resilience in registered aged care nurses. Australas J Ageing 2010;29:66-71.
16. Gillespie BM, Chaboyer W, Wallis M. The influence of personal characteristics on the resilience of operating room nurses: a predictor study. Int J Nurs Stud 2009;46:968-76.
17. Ablett JR, Jones RS. Resilience and well-being in palliative care staff: a qualitative study of hospice nurses' experience of work. Psychooncology 2007;16:733-40.
18. Mealer M, Jones J, Newman J, McFann KK, et al. The presence of resilience is associated with a healthier psychological profile in intensive care unit (ICU) nurses: results of a national survey. Int J Nurs Stud 2012;49:292-9.
19. McAllister M, Lowe JB. The resilient nurse:empowering your practice. New York, NY: Springer Publishing Company; 2011.
20. Gillespie BM, Chaboyer W, Wallis M, Grimbeek P. Resilience in the operating room: developing and testing of a resilience model. J Adv Nurs 2007;59:427-38.
21. Gillespie BM, Chaboyer W, Wallis M. The influence of personal characteristics on the resilience of operating room nurses: a predictor study. Int J Nurs Stud 2009;46:968-76.
22. Kornhaber RA, Wilson A. Building resilience in burns nurses: a descriptive phenomenological inquiry. J Burn Care Res 2011;32:481-8.
23. Tarantino B, Earley M, Audia D, D'Adamo C, et al. Qualitative and quantitative evaluation of a pilot integrative coping and resiliency program for

- healthcare professionals. *Explore* (NY) 2013;9:44-7.
24. Cheak S. Integration and Impact of Stress Management and Resiliency Training (Smart) in a Nurse Residency Program: A Feasibility Study. *Theses and Dissertations* 2013:347.
 25. McDonald G, Jackson D, Wilkes L, Vickers MH. A work-based educational intervention to support the development of personal resilience in nurses and midwives. *Nurse Educ Today* 2012;32:378-84.
 26. Cusack L, Smith M, Hegney D, Rees CS, et al. Exploring Environmental Factors in Nursing Workplaces That Promote Psychological Resilience: Constructing a Unified Theoretical Model. *Front Psychol* 2016;7:600.
 27. McAllister M, McKinnon J. The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: a critical review of the literature. *Nurse Educ Today* 2009;29:371-9.
 28. Itzhaki M, Peles-Bortz A, Kostistky H, Barnoy D, et al. Exposure of mental health nurses to violence associated with job stress, life satisfaction, staff resilience, and post-traumatic growth. *Int J Ment Health Nurs* 2015;24:403-12.
 29. Pidgeon AM, Ford L, Klaassen F. Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: a randomised control trial. *Psychol Health Med* 2014;19:355-64.
 30. Foureur M, Besley K, Burton G, Yu N, et al. Enhancing the resilience of nurses and midwives: pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemp Nurse* 2013;45:114-25.
 31. Seo SK, Kim M, Park J. Effects of resilience and job satisfaction on organizational commitment in Korean-American registered nurses. *J Korean Acad Nurs Adm* 2014;20:48-58.
 32. Jackson D, Firtko A, Edenborough M. Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *J Adv Nurs* 2007;60:1-9.
 33. Larrabee JH, Wu Y, Persily CA, Simoni PS, et al. Influence of stress resiliency on RN job satisfaction and intent to stay. *West J Nurs Res* 2010;32:81-102.
 34. Ju SJ, Oh D. Relationships between nurses' resilience, emotional labor, turnover intention, job involvement, organizational commitment and burnout. *Indian Journal of Science and Technology* 2016;9:1-5.
 35. Grant L, Kinman G. Emotional resilience in the helping professions and how it can be enhanced. *Health and Social Care Education* 2014;3:23-34.
 36. Öz F, Hiçdurmaz D. Stresle başetmede önemli bir yol: Mizahın kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2010;13:50-6.
 37. Tugade MM, Fredrickson BL, Barrett LF. Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *J Pers* 2004;72:1161-90.
 38. Metzler ES, Morrell MA. The role of creativity in models of resilience: theoretical exploration and practical applications. *Journal of Creativity in Mental Health* 2008;3:303-18.
 39. Abel MH. Humor, stress, and coping strategies. *Humor* 2002;15:365-81.
 40. Armstrong AR, Galligan RF, Critchley CR. Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences* 2011;51:331-6.
 41. Karreman A, Vingerhoets A. Attachment and well-being: the mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences* 2012;53:821-6.
 42. Salazar Cuadra D, Ferrer Famadico. Male nursing students' emotional intelligence, caring behavior and resilience. *International Journal of Arts & Science* 2013;6(3):243-260.
 43. Çam O, Öztürk Turgut E, Büyükbayram A. Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinde dayanıklılık ve yaratıcılık. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2014;5:160-3.
 44. Çam O, Büyükbayram A. The results of nurses' increasing emotional intelligence and resilience. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2015;6:130-6.
 45. Chesak SS, Bhagra A, Schroeder DR, Foy DA, et al. Enhancing resilience among new nurses: feasibility and efficacy of a pilot intervention. *Ochsner J* 2015;15:38-44.
 46. Mealer M, Conrad D, Evans J, Jooste K, et al. Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. *Am J Crit Care* 2014;23:e97-105.
 47. Hamdan-Mansour AM, Azzeghaiby SN, Alzoghbi IN, Al Badawi TH, et al. Correlates of resilience among university students. *American Journal of Nursing Research* 2014:74-9.
 48. Anderson J, Burgess H. Developing emotional intelligence, resilience and skills for maintaining personal wellbeing in students of health and social care. Retrieved October, 10 2016, from www.swap.ac.uk & www.mhhe.heacademy.ac.uk.
 49. Güngörmüş K, Okanlı A, Kocabeyoğlu T. Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2015;6:9-14.
 50. Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından belirtilen bireylerde psikolojik dayanıklılığı geliştirme stratejileri. 10 Ekim 2016, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.