

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık

Resiliency and Creativity in Psychiatric and Mental Health Nursing

Mahire Olcay ÇAM,¹ Emel ÖZTÜRK TURGUT,¹ Ayşe BÜYÜKBAYRAM²

ÖZET

Dayanıklılık, yaşanan travmatik olayların ardından, kişinin kendini toparlama ve yeni yaşamına uyum sağlama gücü olarak tanımlanmaktadır. Aynı travmatik olayları yaşayan kişilerin, olay sonrasındaki ruhsal sıkıntıları ve bunların yoğunluğu birbirinden farklı olabilmektedir. Bu farklılıkta ve iyileşmede dayanıklılık önemli bir role sahiptir. Dayanıklılık; özgüven, esneklik, eleştirel düşünme, yenilikçilik, yüksek farkındalık gibi pek çok beceri ve özelliği içeren yaratıcılık ile doğrudan ilişkilidir. Yaratıcılık, dayanıklılığı artırmaktadır. Hemşireler, iş yaşamında sıklıkla, stresli yaşam olaylarını deneyimlemekte ve/veya tanık olmaktadır. Bu durum hemşirelerin dolaylı olarak travmatize olmasına neden olmaktadır. Özellikle de toplum tarafından damgalanan, kendilerini ifade etmekte zorluk yaşayan, travmatik yaşam öyküleri olan hastalarla çalışan, ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireleri için dolaylı travma önem taşımaktadır. Dolayısıyla hem ruh sağlığı ve hastalıkları hemşirelerinin ruhsal sağlıklarının korunması, güçlenmesi hem de travmatik deneyimleri olan kişilere uygun yaklaşımlarda bulunabilmeleri için dayanıklılıklarının ve yaratıcılıklarının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu makalede, bu iki kavramın ruh sağlığı ve hastalıkları hemşirelerinde hem kendileri hem de hastaları için önemine ve kavramlar arasındaki ilişkiye dikkat çekilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Dayanıklılık; ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği; yaratıcılık.

SUMMARY

Resiliency can be defined as the power of a person to put the pieces of herself/himself together and adapt herself/himself to her/his new life after traumatic events. People may go through the same traumatic events but psychological problems and their intensity may differ. Resiliency plays an important role in such cases. Resiliency is closely related to creativity which comprises self-confidence, flexibility, critical thinking, inventiveness and high-level awareness. Creativity does increase resiliency. Nurses frequently experience and witness stressful life events which, indirectly, traumatize them. This is especially true of mental health nurses that work with patients who are stigmatized, have difficulties in communication and have experienced traumatic life events, with indirect trauma being significant. Therefore, the resiliency of mental health nurses must be improved in order to protect their own mental health and help them develop appropriate approaches to those who have been traumatized. This article aims to study the importance of these two terms for psychiatric and mental health nurses for themselves and patients and the relation between them.

Key words: Resiliency; psychiatric and mental health nursing; creativity.

Giriş

Psikolojik dayanıklılık; travma, tehdit, 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 ya da felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneğidir.^[1-3] Yaşama; problem çözme, duygu düzenleme, öz değerlendirme becerilerini geliştirme; alkol-madde kullanımı ve intihar düşüncelerini azaltma gibi olumlu katkılar sunmaktadır.^[4-8]

Hemşireler, iş yaşamında sıklıkla stresli durumlarla karşılaşmaları ve zor durumda olan hastalara bakım vermeleri nedeniyle doğrudan ya da dolaylı birçok durumla karşılaş-

maktadır. Bunların sonucunda fiziksel ve ruhsal anlamda olumsuz etkiler yaşamaktadırlar.^[3,9] Ayrıca hemşirelerin işle ilgili gerçekçi olmayan beklentilerinin olması, bilgi ve beceri yetersizliği, yaşananlara dair duygusal hazırlıklarının olmaması ve duygularının farkında olmamaları, destek yetersizliği gibi birçok durum hemşirelerde tükenmişlik, iş ve yaşam doyumunun azalması, işten erken ayrılma gibi sorunlara neden olabilmektedir.^[3,9,10] Bunlara neden olan en önemli sebeplerden biri düşük dayanıklılıktır. Mealer ve ark.nın (2012) yaptıkları araştırmada, hemşirelerde yüksek dayanıklılığın travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon ve tükenmişlik sendromunun daha az yaşanmasını sağladığı belirtilmektedir.^[11] Hemşireleri bir arada tutma, işten ayrılmaları önleme ve iyileştirme konusunda yapılan yeniliklerde dayanıklılığın önemli olduğu fark edilmiştir ve özellikle 2010'lu yıllardan itibaren gittikçe artarak hemşirelerde dayanıklılıkla ilgili çalışmalara odaklanılmıştır.^[3,12-15]

Yapılan çalışmalar incelendiğinde kültürler farklı olsa da hemşirelerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen faktörlerin benzer olduğu görülmektedir.^[3,16] Hemşirelerin psikolojik dayanıklılıklarının gelişmesini etkileyen kişisel koruyucu faktörler; iyimserlik, bilişsel esneklik, özgecilik, otonomi, baş etme becerilerini geliştirme, mizah duygusuna sahip olma,

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

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

İletişim (Correspondence): Ar. Gör. Emel ÖZTÜRK TURGUT.
e-posta (e-mail): emel.ozturk_1987@hotmail.com

Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 2014;5(3):160-163
Journal of Psychiatric Nursing 2014;5(3):160-163

Doi: 10.5505/phd.2014.64326

Geliş tarihi (Submitted): 25.09.2014 **Kabul tarihi (Accepted):** 08.12.2014

kişinin kendini ve yaşamı kabulü, açıklık, vicdanlı olma ve yaratıcılık olarak belirtilmektedir. Ayrıca olumlu kişilik yapısı ve olumlu düşünme, dışa dönük olma, başkalarına güvenme, gerçekçi düşünme, duygusal zekâ becerilerine sahip olma, geleceğe yönelik olumlu beklentilerin ve amacın olması gibi etkenlerin de dayanıklılığı olumlu etkilediği ifade edilmektedir. Sosyal ve mesleki faktörlerin ise sosyal destek, mesleki deneyim, işe yönelik olumlu tutum, iş-yaşam dengesi, meslektaş ve ekip desteği, stresörleri tanımlama-uygun çözümler uygulama; sorunları, bilgi ve deneyimleri paylaşma, meslektaşların başarılarını takdir etme gibi etkenler olduğu ifade edilmektedir. Hemşirelerde psikolojik dayanıklılığı artırmak için bu faktörleri geliştirmenin önemli olduğu belirtilmektedir ve dayanıklılığı artırmaya dair eğitim programları düzenlenmektedir.^[3,16-23] Tarantino ve ark.nın (2013) araştırmalarında reiki, yoga, meditasyon, yaratıcı deneyimler gibi çeşitli uygulamalardan oluşan sekiz haftalık entegre bir baş etme ve dayanıklılık eğitiminin, hemşirelerde stresi azalttığı ve iyi oluşu artırdığı belirtilmiştir. Sood ve ark.nın (2014) ve Adams ve ark.nın (2010) sağlık çalışanlarıyla yaptıkları araştırmalarında da stres yönetimi ve dayanıklılık eğitimlerinin, sağlık çalışanlarının özel ve iş yaşamlarında olumlu değişiklikler yaptığı belirtilmektedir.^[17,24,25]

Yaratıcılık, her bireyde var olduğu kabul edilen, bir şeyi yaratmaya iten farazi yatkınlık olarak tanımlanmaktadır.^[26] Yenilikçi davranışlar, geleneksel düşüncelerin dışında keşfe dayalı yeni düşünce ve beceriler oluşturma yatkınlığıdır.^[26,27] Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere yaratıcılık her insanda var olan doğal bir beceridir ve insanlık devam ettiği sürece evrenin temel niteliklerinden biri olacaktır. Yaratıcılık, var olana yeni biçim vermedir, yani evrensel var oluşun biçimlendirici ögesidir. Dolayısıyla, gücü evrende hiç tükenmeyecektir. Çünkü yaratıcılık gereksinimlerden doğmaktadır. Değişen yaşam koşulları insanların gereksinimlerini de değiştirmektedir. Sonuç olarak bu yaratıcı süreç tüm insanları kapsamaktadır. Yaratıcı olmayan kişi yoktur, engellenmişler vardır. Engellerin kalkmasında ve yaratıcılığın ortaya çıkmasında sahip olunan bilgi, entelektüel becerileri ve kişilik özellikleri rol oynamaktadır. Bireysel-toplumsal gelişme ve potansiyelin ortaya çıkması için farkındalığı yüksek, bilinç alanı geniş ve yaratıcı kişilere gereksinim vardır.^[27-29]

Hemşirelik, yaratıcı kişilere ihtiyaç duymaktadır. Çünkü hemşirelerin karşılaştıkları yeni durum ve sorunlar için rasyonel olarak karar vermeleri, yeni çözümler bulmaları ve uyum sağlamaları gerekmektedir. Yaratıcılık, hemşireliğin doğasında vardır. Bilim ve sanattan oluşan hemşirelik mesleğinde yaratıcılık, bilim ile elde edilen bilgilerin nasıl kullanılacağına dair fikirler verir.^[30-32] Yaratıcılık, kişilerin kendilerini ifade etmelerini, psikososyal ve baş etme becerilerinin güçlenmesini, ruhsal ve fiziksel iyi oluşu ve öz yeterliliği sağlamaktadır. Yenilik, doyum verici kişilerarası ilişkiler yaşama ve

spontanlık imkanı sunmaktadır. Zorluklarla mücadele gücü verdiği, dayanıklılığı ve iyi oluşu artırdığı ve şiddeti önlediği belirtilmektedir.^[28,29,33-35] Bu nedenle hemşirelerin bakım planlarında yaratıcı aktivitelere yer vermesi önemlidir. Nitekim Hemşirelik Girişimleri Sınıflandırmasında (NIC) da hayvan destekli terapiler, sanat ve müzik terapileri yer almaktadır.^[36] Hastaları fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak destekleyen, topluma uyumları için çalışan ruh sağlığı ve hastalıkları çalışanları için de yaratıcılığın önemi görülmektedir.^[37]

Yüksek benlik saygısı, özgüven, duyarlılık, etkili iletişim, yenilikçilik, belirsizliğe dayanabilme başarısı, esnek ve eleştirel düşünme, yüksek farkındalık,^[27,28,34,38-41] duygu kontrolü, olumlu bakış açısı, öz yeterlilik becerileri;^[20,34,41-43] mizah kullanımı, büyüme, iş hayatını olumlulaştırma;^[10,34,41,44,45] duygusal zeka becerileri^[20,42,46] gibi özelliklerin yaratıcılığı olumlu etkilediği ifade edilmektedir. Bu nedenle, hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın artırılması için yaratıcılıklarının geliştirilmesi bir gerekliliktir.^[10,19,34,41]

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık

Hemşirenin psikiyatrik ortamda hastaya vereceği bakımın kalitesi; terapötik iletişim becerilerini kullanma, tedavi edici ortamda etkin olabilme, alternatif çözümler üretebilme ve problem çözebilme gibi birçok becerilerle yakından ilişkilidir. Duygularını ve yaşantılarını anlatmada dilin sembollerine sıkışıp kalan hastaların, kendilerini ifade etmelerini sağlayacak uygun yöntemler bulmaları ruh sağlığı ve hastalıkları hemşirelerinin yaratıcılıklarını gerektirmektedir.^[16,47-50] Ruh sağlığı hemşireliğinde psikiyatri hastalarına bakım vermede yaşanan sıkıntılar, hastaların yaşadığı damgalama, izolasyon, suçluluk ve hastalık belirtilerinden etkilenme, şiddet gibi olayların yaşanması, travma ve doğal afet gibi olayları yaşayan kişilere bakım vermenin güçlüğü sonucunda hemşireler sıklıkla tükenmişlik, iş doyumunda yetersizlik, depresyon gibi olumsuz durumları yaşayabilmektedirler.^[16,50-52]

Ruh sağlığı hemşirelerinin sıkıntılı çalışma koşullarına rağmen hasta bakımında profesyonel klinik becerilerini uygulayabilmeleri, zorlayıcı durumlara karşılaştıklarında baş edebilmeleri, empatik ve istekli olmaya devam edebilmeleri, psikolojik dayanıklılıklarıyla açıklanmıştır.^[8,21,52] Psikolojik dayanıklılığın, ruh sağlığı hemşirelerinde iş doyumunu, tükenmişlik, depresyonla ilgili önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir.^[21,50-52]

Ruh sağlığı hemşireliği uygulamalarında hemşirelerin hastalara etkili bakım sunabilmesi ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasının; hastalarla etkili iletişim kurabilmeleri, hemşirelerin hastalara ait kültürel farklılıkları düşünerek uygun kaynakları ve işbirliği bağlantılarını, terapi becerilerini, uyum ve adaptasyonu sağlamaya yönelik esnek düşünce becerilerini yani yaratıcılık becerilerini kullanmalarıyla ilgili

olduğu belirtilmektedir.^[34] Özellikle yaratıcılıkla ilişkili esnek düşünce biçimi; kişilerin önemli stres kaynaklarına karşı yeni çözümler bulmalarını, uyum sağlama sürecini, kendisini toparlama gücünü veya değişimin ya da felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelebilmeyi olumlu etkilemekte ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmektedir. Yaratıcılığın, psikolojik dayanıklılığın doğal bir sonucu ve kolaylaştırıcısı olduğu belirtilmiştir.^[34]

Ruh sağlığı hemşireliği bakım planında yaratıcı aktivitelere yer verilmesi, sanat terapisinin uygulanması (resim, müzik, dans gibi), duyguları ifade etme tekniklerinin ve sözel/sözel olmayan imajinasyonların kullanılması, hastaların sanatsal yönleri ve oyunculuk becerilerinin desteklenmesi; ayrıca çoklu çözüm yollarının incelenmesi, eleştirel düşünce ve alternatif düşünme becerilerinin geliştirilmesi gibi yaratıcılık uygulamalarının ruhsal hastalığı olan kişilerin ve hemşirelerin dayanıklılığını desteklediği belirtilmektedir.^[3,16,34] Özellikle riskli durumlarda olan, doğal hastalıklar yaşayan ve/veya travmaya maruz kalan hastalarda sanat terapisinin kullanımının ve hastaların kendi duygularının somut bir şekilde görmeleri ve farkına varmaları, iletişim becerilerini geliştirmeleri için duygu odaklı terapinin kullanımının önemli olduğu belirtilmiştir.^[3,16,34]

Dayanıklılık ve yaratıcılığın, özellikle ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireleri için önemi açıktır. O halde, ruh sağlığı hemşireliğinde yaratıcılık becerilerinin geliştirilmesi için okullarda, iş yerlerinde yaratıcılıkla ve dayanıklılıkla ilgili farkındalık eğitimlerinin yapılması, “duyarlılık eğitimi”, “duygusal zeka beceri eğitimi” gibi duygusal becerileri geliştirmeye ve sorun çözme, stresle başa çıkma, alternatif düşünmeye yönelik kurs, seminer, konferans, panel vb. programların düzenlenmesi oldukça önemlidir.^[16,34,41,53] Flor ve ark.nın (2013) adölesanlarla yaptıkları araştırmalarında, eleştirel ve yaratıcı düşünce ile ilgili yapılan eğitim programının psikolojik iyi oluşluğu artırdığı, Pines ve ark.nın (2012) yaptığı araştırmada ise hemşirelik öğrencilerinde güçlülük algısı arttıkça dayanıklılığında da arttığı ve Neuman Sistem Modelinin öğrencilerin güçlülüğünü ve dayanıklılığını artıracak bir kılavuz olabileceği belirtilmiştir.^[35,53] Ayrıca ruh sağlığı hemşirelerinin duygu odaklı terapi ve bilişsel davranışsal terapi becerilerini geliştirmelerinin; özellikle yaratıcılık becerileri geliştirmeye yönelik sanat terapisi becerilerini kullanmalarının, seminer ve konferanslarda hikâyelerini anlatma, şiir, otobiyografi yazma ve film gibi yaratıcı ifadeler ve teknikler kullanmanın; eleştirel düşünce, beyin fırtınası yöntemlerinin kullanıldığı odak grup çalışmalarına^[11,14,19,34,41] katılmalarının yaratıcılık ve dayanıklılıkla ilgili önemli olduğu belirtilmiştir.

Sonuç olarak, hemşirelerde yaratıcılık ve psikolojik dayanıklılık becerileriyle ilgili çalışmaların az olması^[34] nedeniyle bu alanda yeni çalışmalar yapılmasının farkındalık sağlamak, yaşam ve iş doyumunu artırmak ve bakım kalitesini yükselt-

mek için önemli olduğu düşünülmektedir. Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşirelerinin yaratıcılıklarının farkına varmaları, geliştirmeleri, hem özel hem de mesleki hayatlarında yaratıcı girişimlerde bulunmaları, en başta kendilik algılarını ve ruhsal gelişmelerini olumlu etkileyecektir. Sorunlarla baş etme ve dayanıklılık becerilerini artıracak ve hemşirelere daha doyum verici mesleki/sosyal yaşam sağlayacaktır. Daha sonrasında ise bu özelliklere sahip hemşirelerin vereceği ruh sağlığı hizmetinin kalitesi de yüksek olacaktır. Her bir insanın hak ettiği kaliteli ruh sağlığı hizmeti ile toplumumuzun gelişimi de artacaktır.

Kaynaklar

1. Basım N, Çetin F. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi 2010; 22. <http://www.turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/hfyhbu.pdf>.
2. Güngörmüş K, Okanlı A, Kocabeyoğlu T. Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki <http://www.kongre.com.tr/Uhok/Detay/?UId=328bb98a-C579-48f6-86d6-0e84c8ec9859&Id=558>.
3. Garcia-Dia MJ, DiNapoli JM, Garcia-Ona L, Jakubowski R, et al. Concept analysis: resilience. Arch Psychiatr Nurs 2013;27:264-70.
4. Coşkun YD, Garipağaoğlu Ç, Tosun Ü. Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. Procedia - Social and Behavioral Sciences 2014;114:673-80.
5. Villiers M, Berg H. The implementation and evaluation of a resiliency programme for children. South African Journal of Psychology 2012;42:93-102.
6. Weiland BJ, Nigg JT, Welsh RC, Yau WY, et al. Resiliency in adolescents at high risk for substance abuse: flexible adaptation via subthalamic nucleus and linkage to drinking and drug use in early adulthood. Alcohol Clin Exp Res 2012;36:1355-64.
7. Izadinia N, Amiri M, Jahromi RG, Hamidi S. Study of relationship between suicidal ideas, depression, anxiety, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran University students. Procedia Social and Behavioral Sciences 2010;5:1515-9.
8. Öz F, Bahadır Yılmaz E. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik Sağlamlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2009;82-9.
9. Mccann CM, Beddoe E, McCormick K, Huggard P, et al. Resilience in the health professions: A review of recent literature. IJW 2013;3:60-81.
10. Scholes J. Coping with the professional identity crisis: is building resilience the answer? Int J Nurs Stud 2008;45:975-8.
11. 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.
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. 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.
15. 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.
16. Mcallister M, Lowe JB. The resilient nurse: empowering your practice. Springer Publishing Company, LLC. 2011.
17. Adams S, Camarillo C, Lewis S, McNish N. Resiliency training for medical professionals. US Army Med Dep J 2010;48-55.
18. Cameron F, Brownie S. Enhancing resilience in registered aged care nurs-

- es. *Australas J Ageing* 2010;29:66-71.
19. 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.
 20. 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.
 21. 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;3:12-8.
 22. Potter P, Deshields T, Berger JA, Clarke M, et al. Evaluation of a compassion fatigue resiliency program for oncology nurses. *Oncol Nurs Forum* 2013;40:180-7.
 23. Vulpe A, Dafinoiu I. Positive emotions, coping strategies and ego-resiliency: A mediation model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2012;33:308-12.
 24. 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.
 25. Sood A, Sharma V, Schroeder DR, Gorman B. Stress management and resiliency training (smart) program among department of radiology faculty: A pilot randomized clinical trial. *Explore* 2014; doi.org/10.1016/j.explore.2014.08.002.
 26. Türk Dil Kurumu http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.53202be59eabc2.62500762. (erişim 25.03.2014).
 27. Yıldırım E. Bilgi çağında yaratıcılığın ve yaratıcılığı yönetmenin önemi. *Selçuk Üniversitesi Karaman İ.İ.B.F. Dergisi* 2007;12:109-20.
 28. Şimşek BK. Yaratıcılık özgürlüktür. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Tic. Ltd. ŞTİ, 2012.
 29. Özbek A, Leutz G. Psikodrama grup psikoterapisinde sahnesel etkileşim (2. Baskı). Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları; 2003.
 30. Tulum YD, Memiş S. Hemşirelik eğitiminde yaratıcılığı geliştirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2006;22:245-52.
 31. Şen HT, Yılmaz FT, Gürdoğan EP. Hemşirelikte yaratıcılık. *Akademik Bakış Dergisi* 2013;38:1-8.
 32. Khorshid L. Hemşirelikte yaratıcılık ve yenilik. I. Temel Hemşirelik Bakımı Kongresi Kitabı 2010;1-4.
 33. Gillam T. Creativity and mental health care. *Mental Health Practice* 2013;16:24-30.
 34. 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.
 35. Flor RK, Bita A, Monir KC, Zohreh ZZ. The effect of teaching critical and creative thinking skills on the locus of control and psychological well-being in Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2013;82:51-6.
 36. McCloskey JC, Bulechek GM (editors). *Nursing Interventions Classification (NIC)* 3rd ed. Missouri: Mosby Inc; 2000.
 37. Liberman RP. Yetiyetiminden İyileşmeye- Psikiyatrik İyileştirim El Kitabı (Yıldız M çevri editörü) Ankara: Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği; 2011. (Orijinal çalışma basım tarihi 2008).
 38. Vexliard A. Yaratıcılık teorileri ve eğitim. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/34/964/11878.pdf>. (Erişim: 12.03.2014).
 39. Duran C, Saraçoğlu M. Yeniliğin yaratıcılıkla olan ilişkisi ve yeniliği geliştirme süreci. *Yönetim ve Ekonomi* 2009;16:57-71.
 40. Öz F, Hiçdurmaz D. Stresle başetmede önemli bir yol: Mizahın kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2010;13:83-8.
 41. 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.
 42. Armstrong AR, Galligan RF, Critchley CR. Emotional Intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences* 2011;51:331-6.
 43. Kararımak Ö, Siviz Çetinkaya R. Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011;4.
 44. 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.
 45. Kuiper NA. Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology* 2012;8:475-91.
 46. Zeidner M, Matthews G, Roberts R. Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology: an international review* 2004;53:371-39.
 47. Çam O. Ruh Sağlığı Ve Hastalıklarına Genel Bakış. Çam O, Engin E. editör Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı 1. baskı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi; 2014. s. 3-225.
 48. Çam O, Dülgerler Ş. Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinde tedavi edici temel araçlar: Ortam ve iletişim. İçinde: Çam O, Engin E, editör. Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği bakım sanatı 1. baskı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi; 2014. s. 157-78.
 49. Kaptanoğlu C. Yaratıcılık "katillerin" ayrıcalığıdır. *Psikeart* 2010;8:18-29.
 50. Warelow P, Edward KL. Caring as a resilient practice in mental health nursing. *Int J Ment Health Nurs* 2007;16:132-5.
 51. Büyükbayram A. Hemşirelerin iş doyumunda duygusal zekânın rolü. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. [Yüksek Lisans Tezi] İzmir: 2009.
 52. 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.
 53. Pines EW, Rauschhuber ML, Norgan GH, Cook JD, et al. Stress resiliency, psychological empowerment and conflict management styles among baccalaureate nursing students. *J Adv Nurs* 2012;68:1482-93.