



## Modül 1 için Dayanıklı Müdahaleciler En İyi Uygulamalar Arşivi

TENGO tarafından hazırlanmıştır

### KAYNAK 1

#### 1. İyi Uygulamanın Başlığı

“Afet Müdahale Personeli için Uyarlanabilir Düşünme ve Psikolojik Dayanıklılık Stratejileri – Psikolojik Dayanıklılık: Hayatın En Büyük Zorluklarının Üstesinden Gelmenin Bilimi

#### 2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 1 – Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi

#### 3. Bağlam ve Arka Plan

Bu iyi uygulama, Southwick ve Charney'nin (2018) çalışmalarına dayanmaktadır. Araştırmacılar, onlarca yıllık bilimsel araştırmaları ve travma yaşamış kişiler, askeri personel ve acil durum çalışanlarıyla yapılan kapsamlı görüşmeleri bir araya getirerek dayanıklılığı destekleyen ortak psikolojik ve davranışsal faktörleri belirlemiştir.

Bulguları, dayanıklılığın doğuştan gelen bir kişilik özelliği olmadığını; öğrenme ve uygulama yoluyla geliştirilebilen dinamik bir beceri ve tutumlar bütünü olduğunu vurgulamaktadır. Yazarlar, bireylerin zorluklardan sonra toparlanmasına, uyum sağlamasına ve hatta gelişmesine yardımcı olan temel zihinsel, duygusal ve sosyal kapasitelere dikkat çekmiştir. Bu içgörüler, farklı ortamlarda uygulanabilecek uyarlanabilir düşünme ve dayanıklılık stratejilerinin öğretilmesi için yapılandırılmış bir temel oluşturmaktadır.

#### 4. Uygulamanın Amaçları

Bu iyi uygulamanın temel amaçları şunlardır:

- Bireyleri, stres ve zorluklarla başa çıkabilmeleri için yeniden çerçeveleme ve gerçekçi iyimserlik gibi bilişsel stratejilerle donatmak.
- Tükenmişliğe karşı kırılganlığı azaltmak amacıyla öz farkındalığı ve duygusal düzenleme becerilerini güçlendirmek.
- Strese karşı koruyucu bir unsur olarak sosyal destek, güven ve iş birliğini geliştirmek.
- Karar ve eylemleri kişisel ve ahlaki değerlere dayandırarak amaç odaklı davranışı teşvik etmek.



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

### 5. Uygulamanın Açıklaması

Southwick ve Charney (2018), dayanıklı bireylerin sürekli olarak gösterdiği birkaç temel stratejiyi tanımlamaktadır:

- **Uyarlanabilir Düşünme ve Bilişsel Yeniden Çerçeveleme:** Stresli olayları daha yapıcı bir şekilde yeniden yorumlamayı öğrenerek olumsuz duygusal etkiyi azaltmak.
- **Gerçekçi İyimserlik:** Risk ve fırsatların doğru değerlendirilmesiyle olumlu beklentiler arasında denge kurarak umut ve proaktif eylemi teşvik etmek.
- **Sosyal Destek ve Dayanışma:** Zorluklar sırasında duygusal ve pratik destek sağlayan güçlü ve güvenilir ilişkiler kurmak.
- **Ahlaki Pusula ve Değerler:** Azim ve kararlılığı yönlendirmek için görev bilinci, dürüstlük ve merhamet gibi derin kişisel veya etik değerlere dayanmak.
- **Rol Modeller ve Dolaylı Öğrenme:** Başkalarının dayanıklılık gösteren davranışlarını gözlemleyip örnek alarak öz-yeterlilik ve uyum sağlayıcı başa çıkma becerilerini geliştirmek.

Yazarlar, dayanıklılığın tek seferlik bir deneyimle değil; deneyim, düşünme ve tekrarlanan uygulama yoluyla geliştiğini vurgulamaktadır. Onların modeli, psikoloji bilimi ile gerçek yaşam deneyimlerini birleştirerek bireylerin bilinçli alışkanlıklar ve düşünce yapısındaki değişimler yoluyla dayanıklılık kapasitelerini sistemli biçimde nasıl güçlendirebileceğini göstermektedir.

### 6. Çıktılar ve Etki

Southwick ve Charney'nin çerçevesine dayanan araştırmalar, bu dayanıklılık geliştirme stratejilerini benimseyen bireylerin şu sonuçları deneyimlediğini göstermektedir:

- Duygusal düzenleme ve stres toleransında iyileşme.
- Uzun süreli veya öngörülemez zorluklar karşısında uyum sağlama ve sebat etme becerisinin artması.
- Kaygı, depresyon ve travma sonrası stres belirtilerinde azalma.
- Daha güçlü bir anlam, amaç ve başkalarıyla bağlantı duygusu.

Bu yaklaşım, psikoloji, askeri eğitim ve klinik dayanıklılık programlarında etkili olmuş; zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için çok yönlü ve kanıta dayalı bir temel sunmuştur.

### 7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri

**Başarı faktörleri** arasında bilişsel ve davranışsal tekniklerin düzenli olarak uygulanması, sosyal desteğin sürece entegre edilmesi ve kişisel gelişim üzerine sürdürülebilir biçimde düşünülmesi yer almaktadır.



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

Karşılaşılan **zorluklar** arasında, yansıtıcı veya psikolojik egzersizlere yönelik başlangıçtaki şüphecilik bulunmaktadır; ancak bu durum, söz konusu uygulamaların kademeli olarak tanıtılması ve pratik değerlerinin gösterilmesiyle aşılabilmektedir.

Modelden çıkarılan temel bir içgörü ise dayanıklılığın kısa süreli müdahalelerden ziyade tutarlı ve deneyime dayalı öğrenme süreçleri yoluyla geliştiğidir.

### 8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

Bu çerçeve, iyimserlik, problem çözme ve sosyal bağ kurma gibi evrensel insan kapasitelere dayandığı için farklı kültürlere ve mesleklere yüksek derecede uyarlanabilir niteliktedir. Sağlık hizmetleri, eğitim, askeri alan ve toplumsal dayanıklılık programları dâhil olmak üzere birçok bağlamda etkili biçimde uygulanmış; böylece belirli grupların ötesinde kullanılabilen çok yönlü bir yaklaşım olduğunu göstermiştir.

### 9. Etik Hususlar

Model, yansıtıcı egzersizlerde gönüllü katılımı ve kişisel sınırların korunmasını teşvik eder. Bireylerin deneyimlerini damgalanma veya yargılanma korkusu olmadan paylaşabilecekleri güvenli ortamların önemini vurgular. Şiddetli düzeyde sıkıntı yaşayan bireylerin gerekli durumlarda uygun profesyonel bakım hizmetlerine yönlendirilmesi gerektiğini belirtir.

### 10. Kaynakça

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press.

<https://dokumen.pub/resilience-the-science-of-mastering-lifes-greatest-challenges-9781009299749-9781009299725.html>



## KAYNAK 2

### 1. İyi Uygulamanın Başlığı

Travmaya Karşı Yaygın Bir İnsan Tepkisi Olarak Dayanıklılık – Bonanno'nun İyileşme Yörüngeleri

### 2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 1 – Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi

### 3. Bağlam ve Arka Plan

George Bonanno'nun (2004) etkili makalesi Kayıp, Travma ve İnsan Dayanıklılığı, travmanın genellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi kronik psikolojik bozukluklara yol açtığına dair uzun süredir kabul gören inancı sorgulamıştır. Yas yaşayan bireyler, doğal afetlerden sağ kurtulanlar ve şiddet olaylarının mağdurları üzerinde yürütülen boyamsal çalışmalara dayanarak Bonanno, travma sonrasında en yaygın gidişatın dayanıklılık olduğunu; bunun kronik işlev bozukluğundan hatta gecikmiş iyileşmeden bile daha sık görüldüğünü göstermiştir.

Bu uygulama, afet müdahale personelinin hem kendilerine hem de hizmet verdikleri topluluklara bakış biçimini yeniden çerçeveler. Krizlere maruz kalmanın kaçınılmaz olarak psikolojik çöküşe yol açtığı varsayımı yerine, müdahale personelinin çoğu birey için beklenen sonucun dayanıklılık olduğunu kabul etmesi teşvik edilir. Bu bakış açısı önemli sonuçlar doğurur: uyum sağlayıcı başa çıkma biçimlerini normalleştirir, korku ve damgalanmayı azaltır ve müdahale personelinin zorluklara dayanma kapasitesine olan inancını güçlendirir.

Bu uygulama, depremler ve sellerden çatışma bölgeleri ve pandemilere kadar geniş bir kriz yelpazesinde geçerlidir. Hedef gruplar arasında ilk müdahale ekipleri, kriz yöneticileri ve toplum destek çalışanları yer alır; bu grupların tümü dayanıklılığı insanın varsayılan bir tepkisi olarak anlamaktan fayda sağlar.

### 4. Uygulamanın Amaçları

- Dayanıklılığı travma ve kriz sonrasında en sık görülen gidişat olarak normalleştirmek.
- Afet müdahale personeli arasında psikolojik çöküş korkusunu ve damgalanmayı azaltmak.
- Dayanıklılık eğitimi ve akran destek girişimlerini desteklemek için bilimsel kanıt sağlamak.
- Müdahale personelinin kriz çalışmalarına iyimserlik ve iyileşmeye duyulan güvenle yaklaşmasını güçlendirmek.

### 5. Uygulamanın Açıklaması

Uygulama, Bonanno'nun dayanıklılık yörüngelerinin müdahale personeli eğitimine entegre edilmesinden oluşur:



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

### 1. İyileşme Yörüngeleri Üzerine Psiko eğitim

- Travma sonrası dört tipik gidişatı tanıtmak: dayanıklılık (istikrarlı işlevsellik), iyileşme (başlangıçta sıkıntı ancak zamanla uyum sağlama), gecikmiş işlev bozukluğu ve kronik sıkıntı.
- Ampirik çalışmalara dayanarak en yaygın gidişatın dayanıklılık olduğunu vurgulamak.

### 2. Vaka Çalışmaları ve Hayatta Kalanların Anlatıları

- Afetlerden sonra başarılı şekilde uyum sağlayan bireylerin ve toplulukların hikâyelerini sunmak.
- Başa çıkma stratejilerinin çeşitliliğini vurgulamak ve dayanıklılığın olağanlığını göstermek.

### 3. Travmayı Yeniden Çerçeveleme

- Müdahale personelini, travmayı kaçınılmaz biçimde uzun vadeli zarara yol açan bir durum olarak değil, birçok kişinin üstesinden gelebileceği bir stres etkeni olarak görmeye teşvik etmek.
- Dayanıklılığı sabit bir özellikten ziyade dinamik ve eğitilebilir bir süreç olarak tartışmak.

### 4. Grup Yansıtması ve Diyalog

- Müdahale personelinin mesleki veya kişisel bağlamlarda dayanıklılık deneyimlerini paylaşabilecekleri rehberli tartışmaları kolaylaştırmak.
- Akranlarında ve hizmet verdikleri topluluklarda dayanıklılığı fark etmelerini teşvik etmek.

### 6. Çıktılar ve Etki

- **Araştırma kanıtı:** Bonanno'nun boylamsal çalışmaları, travmaya maruz kalan bireylerin %50'den fazlasının dayanıklılık yörüngeleri sergilediğini ve ciddi zorluklara rağmen işlevselliğin istikrarlı biçimde sürdüğünü göstermiştir.
- **Müdahale personeli üzerindeki etkisi:** Bu bulguları içeren eğitimler, beklenen kaygıyı azaltır, umut duygusunu güçlendirir ve kriz rollerine yönelik bağlılığı artırır.
- **Pratik fayda:** Dayanıklılığı normalleştiren kurumlar daha yüksek moral, stres tepkilerine yönelik damgalanmanın azalması ve çalışanların ihtiyaç duyduklarında erken destek arama isteğinin artması gibi sonuçlar bildirmektedir.

### 7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri

**Başarı faktörleri:**



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

- Dayanıklılığın motivasyonel “olumlu konuşma” olarak değil, bilimsel temellere dayanan bir yaklaşım olarak sunulması.
- Soyut kavramları güçlendirmek için dayanıklılık gösteren bireylerin somut hikâyelerinin kullanılması.
- Ortak deneyimleri doğrulamak amacıyla uygulamanın grup tartışmalarına entegre edilmesi.

### Zorluklar:

- Bazı müdahale personeli, normalleştirme yaklaşımını kendi yaşadıkları sıkıntıyı küçümsemek olarak algılayabilir. Eğitimcilerin, dayanıklılığın yaygın olduğunu ancak zorlanan kişiler için her zaman destek sağlanabileceğini açıkça belirtmesi gerekir.

### 8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

Bu uygulama, farklı sektörler ve kültürel bağlamlar arasında yüksek düzeyde aktarılabilir niteliktedir. Yas danışmanlığı, askeri dayanıklılık eğitimi, toplumsal afet hazırlığı ve sağlık çalışanlarının iyi oluş programlarında başarıyla uygulanmıştır. Uyarılma süreci şu unsurları içerir:

- Kültürel olarak ilgili vaka çalışmaları ve hayatta kalanların anlatılarının kullanılması.
- Dayanıklılığın yerel değerlerle uyumlu şekilde çerçevelenmesi (örneğin kolektivizm, inanç temelli başa çıkma ya da mesleki görev bilinci).

### 9. Etik Hususlar

Eğitmenler, dayanıklılığın normalleştirilmesinin gerçek psikolojik sıkıntıyı görmezden gelmesine yol açmamasını sağlamalıdır. Etik uygulama, umut ile duyarlılık arasında bir denge kurulmasını gerektirir. Bu dengeyi sağlamak için aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Dayanıklılığın yaygın olduğunu vurgularken, sıkıntının da geçerli olduğunu ve gerektiğinde profesyonel desteğin her zaman erişilebilir olması gerektiğini belirtmek.
- Grup yansıtma süreçlerinde gizliliği korumak.
- Kişisel paylaşımına dayalı etkinliklere gönüllü katılımı teşvik etmek.

### 10. Kaynakça

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>



## KAYNAK 3

### 1. İyi Uygulamanın Başlığı

Dayanıklılık Geliştirmek İçin Olumlu Duyguların Kullanılması – Tugade ve Fredrickson'un Genişlet ve İnşa Et Modeli

### 2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 1 – Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi

### 3. Bağlam ve Arka Plan

Tugade ve Fredrickson (2004), bireylerin stresli ve travmatik deneyimlerden daha hızlı toparlanmak için olumlu duyguları nasıl kullandıklarını incelemiştir. Genişlet ve İnşa Et kuramına dayanan bu çalışma, minnettarlık, neşe, umut ve ilgi gibi duyguların bilişsel esnekliği genişlettiğini, problem çözme becerilerini geliştirdiğini ve kalıcı psikolojik ile sosyal kaynaklar oluşturduğunu göstermiştir.

Afet müdahale personeli için bu durum özellikle önemlidir: travmatik olaylara sık sık maruz kalmak dikkatin daralmasına, karamsarlığın artmasına ve performansı zorlaştıran fizyolojik uyarılmaya yol açabilir. Olumlu duyguların bilinçli biçimde geliştirilmesi sayesinde müdahale personeli bu etkileri dengeleyebilir, soğukkanlılığını koruyabilir ve hem bireysel hem de kolektif düzeyde dayanıklılığını güçlendirebilir.

Bu uygulamanın hedef grubu; yüksek baskı altında çalışan ortamlarda stresi düzenlemek ve morali sürdürüebilmek için hızlı ve pratik araçlara ihtiyaç duyan ilk müdahale ekipleri, ekip liderleri ve kriz yöneticileridir.

### 4. Uygulamanın Amaçları

- Olumlu duyguların stresten toparlanma sürecini nasıl hızlandırdığını göstermek.
- Müdahale personeline iyimserlik, minnettarlık ve farkındalığı geliştirmeye yönelik pratik egzersizler sunmak.
- Krizler sırasında uyarlanabilir düşünmeyi, ekip çalışmasını ve başa çıkma stratejilerini güçlendirmek.
- Olumlu duygu uygulamalarını zayıflık göstergesi değil, mesleki araçlar olarak normalleştirmek.

### 5. Uygulamanın Açıklaması

Uygulama dört temel strateji aracılığıyla hayata geçirilir:

#### 1. Minnettarlık Günlüğü Tutma



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

- Müdahale personelinden, kriz ortamlarında dahi her gün minnet duydukları üç şeyi yazmaları istenir.
- Bu uygulama, çevrelerindeki yapıcı yönlere odaklanma alışkanlığının gelişmesini sağlar.

### 2. Farkındalıklı Nefes ve Topraklanma

- Görev sırasında uygulanan kısa (2–3 dakikalık) egzersizlerdir; müdahale personeli nefeslerine ve çevrelerindeki farkındalığa odaklanır.
- Bu uygulama fizyolojik stresi azaltmaya ve bilişsel açıklığı yeniden kazanmaya yardımcı olur.

### 3. Stresi Bir Sinyal Olarak Yeniden Çerçeveleme

- Öğretmenler, stresin bedenin eyleme hazırlanma biçimi olarak görülebileceğini açıklar.
- Müdahale personeline, stresi panik yerine odaklanmış enerjiye dönüştürmeleri için rehberlik edilir.

### 4. Akran Takdiri ve Olumlu Geri Bildirim

- Ekipler, birbirlerinin eylemlerine ilişkin olumlu gözlemlerini paylaşmaya teşvik edilir.
- Bu uygulama ekip içi dayanışmayı güçlendirir, izolasyonu azaltır ve uyum sağlayıcı başa çıkma davranışlarını pekiştirir.

### 6. Çıktılar ve Etki

- **Ampirik kanıt:** Tugade ve Fredrickson (2004), dayanıklı bireylerin daha yüksek düzeyde olumlu duygular bildirdiğini ve bunun zorluklardan sonra daha hızlı toparlanmalarını sağladığını ortaya koymuştur.
- **Müdahale personeli üzerindeki etkisi:** Olumlu duygu uygulamalarını benimseyen ekipler, daha yüksek moral, simülasyonlarda daha iyi performans ve uzun süreli operasyonlarda daha düşük tükenmişlik düzeyi bildirmektedir.
- **Fizyolojik fayda:** Olumlu duygular, stres sonrasında kardiyovasküler toparlanmayı hızlandırarak müdahale personelinin fiziksel hazırlık düzeyini artırır.

### 7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri

- **Başarı faktörleri:** Kısa egzersizlerin düzenli olarak uygulanması, ekip rutinlerine entegre edilmesi ve liderlerin olumlu yaklaşımı örneklemesi.



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

● **Zorluklar:** Bazı müdahale personeli olumlu yaklaşımı gerçekçi olmayan veya “yumuşak” bir yaklaşım olarak görebilir. Eğitimcilerin, olumlu duygu uygulamalarının karar verme ve performansı geliştirdiğini gösteren kanıtları sunması gerekir.

### 8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

Bu uygulama, farklı kültürel ve kurumsal bağlamlara aktarılabilir niteliktedir. Örnekler:

- Kolektivist kültürlerde minnettarlık ve akran takdiri, grup dayanışmasını güçlendiren uygulamalar olarak çerçevelendirilebilir.
- Yüksek riskli mesleklerde olumlu duygu uygulamaları, değerlendirme toplantılarına veya vardiya değişimi rutinlerine entegre edilebilir.
- Günlük tutma ve farkındalık hatırlatmaları için mobil uygulamalar aracılığıyla çevrim içi ortamlara uyarlanabilir.

### 9. Etik Hususlar

- Katılım gönüllü olmalıdır; hiçbir müdahale personeli “olumlu olmak” zorunda hissetmemelidir.
- Eğitimciler, gerçek psikolojik sıkıntıyı küçümsemekten kaçınmalıdır; olumlu uygulamalar, gerektiğinde profesyonel psikolojik desteğin yerine geçmemeli, onu tamamlayıcı nitelikte olmalıdır.
- Günlük tutma veya minnettarlık paylaşımlarında gizliliğe saygı gösterilmelidir.

### 10. Kaynakça

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>



## KAYNAK 4

### 1. İyi Uygulamanın Başlığı

Connor–Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (CD-RISC) ile Dayanıklılığın Ölçülmesi ve Güçlendirilmesi

### 2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 1 – Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi

### 3. Bağlam ve Arka Plan

Connor–Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (CD-RISC), 2003 yılında Kathryn M. Connor ve Jonathan R. T. Davidson tarafından geliştirilen, bireyin dayanıklılık kapasitesini nicel olarak ölçmek amacıyla tasarlanmış psikometrik bir ölçektir. Bu ölçek, bazı bireylerin zorluklar karşısında psikolojik iyi oluşlarını nasıl koruyabildiklerini veya yeniden kazanabildiklerini açıklayan faktörleri belirlemeyi amaçlayan klinik ve toplumsal araştırmalardan ortaya çıkmıştır.

CD-RISC, geliştirildiği tarihten bu yana dünya genelinde dayanıklılığı ölçmek için en yaygın kullanılan ve geçerliliği doğrulanmış araçlardan biri hâline gelmiştir. Ölçek; uyum sağlama kapasitesi, öz-yeterlilik, iyimserlik ve problem çözme becerisi gibi kişisel özellikleri değerlendirir. Bu özellikler stres toleransı ve toparlanma süreçleriyle yakından ilişkilidir. Ölçeğin güvenilirliği ve kültürler arası geçerliliği, genel nüfus, klinik gruplar ve mesleki toplulukları kapsayan çok sayıda çalışmada doğrulanmıştır.

### 4. Uygulamanın Amaçları

CD-RISC aşağıdaki amaçlara hizmet eder:

- Psikolojik dayanıklılığı güvenilir ve standartlaştırılmış bir şekilde ölçmek.
- Bireylerin başa çıkma güçlü yönleri ve kırılganlıkları üzerine öz değerlendirme yapmalarını desteklemek.
- Araştırmacıların ve uygulayıcıların dayanıklılığı geliştirmeye yönelik müdahaleleri değerlendirmesine olanak sağlamak.
- Dayanıklılığın farklı bağlamlarda nasıl işlediğine ilişkin kanıta dayalı bir anlayışı teşvik etmek.

### 5. Uygulamanın Açıklaması

Orijinal CD-RISC, 5’li Likert ölçeğiyle (0 = hiç doğru değil, 4 = neredeyse her zaman doğru) değerlendirilen 25 maddeden oluşur. Daha sonra, zamanın sınırlı olduğu veya katılımcı yükünün azaltılması gerektiği durumlarda kullanılmak üzere 10 maddelik ve 2 maddelik daha kısa versiyonları geliştirilmiştir.



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

Her madde, ampirik araştırmalarda belirlenen bir veya daha fazla dayanıklılık faktörüne karşılık gelir. Bunlar arasında şunlar yer alır:

- **Uyum Sağlama ve Esneklik** – değişen koşullara uyum sağlayabilme yeteneği.
- **Öz-Yeterlilik** – bireyin kendi yetkinliğine ve problem çözmeye becerilerine duyduğu güven.
- **Değişimi Olumlu Kabul Etme** – stres altında bakış açısını koruyabilme.
- **Kontrol ve Amaç** – bireyin eylemlerini yönlendirebilme duygusu ve hedef odaklı davranış.
- **Manevi Etkiler** – anlam ve sebat duygusunu destekleyen inanç sistemleri.

Ölçeğin uygulanması genellikle beş ile on dakika sürer. Katılımcıların verdiği puanlar toplanarak toplam bir dayanıklılık puanı elde edilir; daha yüksek puanlar, toparlanma ve uyum sağlama kapasitesinin daha yüksek olduğunu gösterir. CD-RISC, hem araştırmalarda hem de klinik ya da kurumsal ortamlarda dayanıklılığın zaman içindeki gelişimini izlemek için tanısıl nitelik taşıyan gelişimsel bir araç olarak kullanılmaktadır.

### 6. Çıktılar ve Etki

Ampirik çalışmalar, daha yüksek CD-RISC puanlarının travma sonrası stres bozukluğu, kaygı ve depresyona karşı daha düşük kırılganlık ile; ayrıca stresli veya travmatik deneyimler sırasında daha etkili başa çıkma becerileriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu araç, kişisel gelişimin ve dayanıklılığı artırmaya yönelik programların etkililiğinin değerlendirilmesine yardımcı olan ölçülebilir veriler sağlar.

Uyarlanabilir yapısı, farklı kültürel bağlamlarda yaygın biçimde kullanılmasına olanak tanımış ve psikolojik dayanıklılık üzerine karşılaştırmalı araştırmalardan oluşan güçlü bir bilgi birikiminin oluşmasına katkıda bulunmuştur.

### 7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri

**Başarı faktörleri:** Ölçeğin amacının açık biçimde açıklanması, yanıtların gizliliğinin korunması ve sonuçların bağlamsal olarak yorumlanması.

**Zorluklar:** Katılımcıların dayanıklılık düzeylerini olduğundan fazla veya az bildirme olasılığı; etkili uygulama için CD-RISC'in bir tanı testi değil, düşünme ve araştırma amaçlı gelişimsel bir araç olduğunun dikkatle açıklanması gerekir.



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

### 8. Aktarılabirlik ve Uyarlanabilirlik

CD-RISC, 20'den fazla dile çevrilmiş ve sağlık çalışanları, öğrenciler, gaziler ve toplum üyeleri gibi farklı gruplar üzerinde geçerliliği doğrulanmış bir ölçektir. Standartlaştırılmış yapısı ve psikometrik sağlamlığı, hem araştırmalarda hem de kurumsal iyi oluş değerlendirmelerinde uluslararası veya sektörler arası kullanım için kolaylıkla aktarılabir olmasını sağlar.

### 9. Etik Hususlar

CD-RISC'in doldurulması gönüllü ve anonim olmalıdır. Bilgilendirilmiş onam ve veri koruma ilkeleri sağlanmalı, katılımcılara aracın klinik amaçlı olmadığı konusunda bilgi verilmelidir. Değerlendirme sırasında belirgin düzeyde sıkıntı belirtileri gösteren bireyler, nitelikli ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirilmelidir.

### 10. Kaynakça

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>



### KAYNAK 5

#### 1. İyi Uygulamanın Başlığı

Dayanıklılığa Giden Yol – Amerikan Psikoloji Derneğinden Pratik Stratejiler

#### 2. İlgili Eğitim Modülü

Modül 1 – Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi

#### 3. Bağlam ve Arka Plan

“Dayanıklılığa Giden Yol”, Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından 2014 yılında yayımlanan ve dayanıklılık üzerine onlarca yıllık psikolojik araştırmayı genel kamu için pratik ve erişilebilir stratejilere dönüştürmeyi amaçlayan bir rehberdir. Rehber, bireylerin zorluk, travma ve stresle başa çıkmasına yardımcı olmak için pozitif psikoloji, bilişsel-davranışçı araştırmalar ve klinik uygulamalardan elde edilen kanıta dayalı teknikler sunmak amacıyla hazırlanmıştır.

APA'nın yaklaşımı, dayanıklılığın sabit bir özellikten ziyade bir süreç olduğunu vurgular. Dayanıklılık; uyum sağlamayı ve toparlanmayı destekleyen bilinçli davranışlar, düşünceler ve eylemler yoluyla güçlendirilebilir. Bu çerçeve, psikoloji biliminin farklı hedef kitleler için anlaşılır ve uygulanabilir hâle getirilmesi amacıyla tasarlanmıştır; bireyleri iyi oluşu ve duygusal dengeyi destekleyen günlük alışkanlıklar geliştirmeye teşvik etmeyi hedeflemiştir.

#### 4. Uygulamanın Amaçları

APA'nın dayanıklılık çerçevesinin temel amaçları şunlardır:

- Bireylere zorluklar ve değişimle başa çıkmalarına yardımcı olacak kanıta dayalı stratejiler sunmak.
- Yansıtma, sosyal bağlar ve proaktif başa çıkma yoluyla kişisel gelişimi teşvik etmek.
- Dayanıklılığın herkes tarafından öğrenilebilen bir süreç olduğunu normalleştirmek.
- Basit, sürdürülebilir alışkanlıklar ve sosyal destek aracılığıyla psikolojik iyi oluşu teşvik etmek.

#### 5. Uygulamanın Açıklaması

APA çerçevesi, dayanıklılığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi sürecini tanımlayan on temel ilke ortaya koyar. Bu ilkeler, farklı yaşam zorluklarına uygulanabilecek pratik rehberlik sunar:

1. **Bağlantılar Kurun** – Stres karşısında koruyucu bir unsur olarak aile, arkadaşlar ve toplum üyeleriyle güçlü ve olumlu ilişkiler geliştirin.



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

- 2. Krizleri Aşılabilir Sorunlar Olarak Görmekten Kaçının** – Zorlukları kalıcı veya ezici durumlar olarak değil, geçici ve yönetilebilir süreçler olarak yeniden çerçeveleyin.
- 3. Değişimi Hayatın Bir Parçası Olarak Kabul Edin** – Bazı hedeflerin veya yolların artık ulaşılabılır olmayabileceğini kabul edin ve buna göre uyum sağlayın.
- 4. Hedeflerinize Doğru İlerleyin** – Kontrol ve amaç duygusunu yeniden kazanmak için gerçekçi ve uygulanabilir adımlar geliştirin.
- 5. Kararlı Eylemde Bulunun** – Sorunlardan kaçınmak yerine onlara yönelik harekete geçin; bu yaklaşım öz-yeterliliği ve özgüveni güçlendirir.
- 6. Kendini Keşfetme Fırsatlarını Arayın** – Zorlukların kişisel gelişime, yeni bakış açılarına ve içsel güce nasıl katkı sağlayabileceğini fark edin.
- 7. Kendiniz Hakkında Olumlu Bir Bakış Açısı Geliştirin** – Öz güveni ve zorlukların üstesinden gelme becerinize olan inancı güçlendirin.
- 8. Olayları Perspektif İçinde Değerlendirin** – Olumsuz düşünceleri yeniden çerçeveleyerek ve felaketleştirme eğiliminden kaçınarak dengeli bir bakış açısını koruyun.
- 9. Umutlu Bir Bakış Açısını Sürdürün** – Karşılaşılan zorluklar konusunda gerçekçi kalırken iyimserliğe odaklanın ve olumlu sonuçları zihninizde canlandırın.
- 10. Kendinize İyi Bakın** – Öz bakım, dinlenme ve farkındalık yoluyla zihinsel ve fiziksel iyi oluşu destekleyin.

Bu ilkeler, psikolojik araştırmaları günlük yaşama entegre eden kapsamlı fakat esnek bir çerçeve oluşturur. Dayanıklılığın sürdürülebilmesinde bireysel düşünce yapısı, sosyal destek ve proaktif başa çıkma arasındaki etkileşimi vurgular.

### 6. Çıktılar ve Etki

APA çerçevesiyle ilişkili araştırmalar, yapılandırılmış dayanıklılık uygulamalarına katılan bireylerin şu sonuçları deneyimlediğini göstermektedir:

- Stresli olaylar sırasında başa çıkma becerilerinde ve duygusal düzenlemede iyileşme.
- Baskı altında iyimserliği ve problem çözme kapasitesini sürdürme becerisinin güçlenmesi.
- Kaygı, stres ve depresyon belirtilerinde azalma.
- Sosyal bağlantıların güçlenmesi ve olumlu sağlık davranışlarına katılımın artması.

Bu rehber, eğitim, klinik ve kurumsal ortamlarda yaygın biçimde kullanılmış ve geniş ölçekte erişilebilir ile uyarlanabilir olduğunu göstermiştir.

### 7. Elde Edilen Dersler ve Başarı Faktörleri



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi

**Başarı faktörleri:** Dilin sade olması, çevrim içi kaynakların erişilebilirliği ve psikoloji bilimini genel kitleler için anlaşılır hâle getiren ilişkilendirilebilir örneklerin kullanılması.

**Zorluklar:** Uygulamaların zaman içinde sürdürülebilirliği; kullanıcılar, dayanıklılık faaliyetleri tek seferlik müdahaleler olarak görülmek yerine günlük rutinelere entegre edildiğinde en fazla faydayı elde eder.

Temel bir içgörü, dayanıklılığın aktif katılım ve sürekli pekiştirme gerektirdiğidir. Sağladığı faydalar, tutarlı ve uzun vadeli uygulama yoluyla birikir.

### 8. Aktarılabilirlik ve Uyarlanabilirlik

APA çerçevesi özellikle küresel düzeyde geçerli olacak şekilde tasarlanmıştır. Bağ kurma, amaç duygusu ve öz bakım gibi evrensel psikolojik ihtiyaçlara odaklanması sayesinde farklı kültürel ve mesleki bağlamlarda uygulanabilir. Uyarlamalar genellikle materyallerin yerel dillere çevrilmesini ve örneklerin kültürel başa çıkma geleneklerini yansıtacak biçimde bağlama uygun hâle getirilmesini içerir.

### 9. Etik Hususlar

Dayanıklılık faaliyetlerine katılım her zaman gönüllü olmalıdır. APA çerçevesini kullanan kolaylaştırıcılar, tartışmaların destekleyici ve gizli kalmasını sağlamalı ve dayanıklılık uygulamalarının profesyonel psikolojik bakımın yerine geçtiği izlenimini vermekten kaçınmalıdır. Ciddi düzeyde sıkıntı belirtileri gösteren bireyler uygun sağlık uzmanlarına yönlendirilmelidir.

### 10. Kaynakça

American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience>



## DAYANIKLI MÜDAHALEÇİLER: En İyi Uygulamalar Arşivi



### RESILIENT RESPONDERS

Psychological Resilience and Support for Personnel in Charge  
after Natural Disasters

PROJECT NUMBER: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000180454



Co-funded by  
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini zorunlu olarak yansıtmaz. Bu nedenle Avrupa Birliği ve EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.