|  |
| --- |
| **Walsh Aile Dayanıklılık Ölçeği** |
|  | **Talimatlar**: Ailenizin stresli durumlardaki deneyimini merak ediyoruz. Lütfen ailenizin krizlerle ve zorluklarla nasıl baş ettiği konusundaki fikrinizi paylaşın. Aşağıda verilen her bir ifadeyi okuyun ve ifadenin aileniz için ne ölçüde doğru olduğunu belirtmek için 1 ile 5 arasında bir sayı işaretleyin.Asla (1); Sık Değil (2); Bazen (3); Sıklıkla (4); Neredeyse Her Zaman (5) | Asla | Sık Değil | Bazen | Sıklıkla | Neredeyse Her Zaman |  |
| **1.** Ailemiz, sorunlarla bireysel olarak değil, hep birlikte mücadele eder  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2.** Ailede yaşadığımız bir problemi normal olarak görebiliriz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **3.** Krizlere, ortak çabayla bir yolunu bulup üstesinden gelebileceğimiz ve ustalaşacağımız zorluklar olarak yaklaşırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4.** Stresli durumu anlamlandırmaya çalışır, seçeneklerimize odaklanırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5.** Güçlükleri aşacağımıza dair umudumuzu ve inancımızı sürdürürüz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6.** Birbirimizi cesaretlendirir ve güçlü yönlerimizi geliştiririz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **7.** Fırsatları yakalar, harekete geçer, çabalarımızı sürdürürüz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **8.** Mümkün olanlara odaklanır ve değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabul etmeye çalışırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **9.** Güçlüklerin üstesinden gelmemizi sağlayan önemli değerleri ve yaşam amacını paylaşırız. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **10.** Zorluklarla başa çıkmamıza yardımcı olması için manevi kaynaklardan (dini veya dini olmayan) yararlanırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **11.** Yaşadığımız zorluklar yaratıcılığa, daha anlamlı önceliklere ve güçlü bağlara yol açar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **12.** Yaşadığımız zorlanmalar, merhametimizi ve başkalarına yardım etme isteğimizi arttırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **13.** Zorluklardan ders alabildiğimize ve daha güçlü olabildiğimize inanırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **14.** Yeni zorluklara uyum sağlama konusunda esneğiz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **15.** Aile üyelerini stresten korumak için istikrar ve güven ortamı sağlarız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **16**. Ana-babaların /bakım verenlerin güçlü liderliği ile sıcak bir büyüme ortamı, rehberlik ve güvenlik sağlanır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lütfen devam edin. | Asla | Sık Değil | Bazen | Sıklıkla | Neredeyse Her Zaman |
| **17.** Güç durumdayken aile üyelerinin yardımına güveniriz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **18.** Ailemiz kişisel ihtiyaçlarımıza ve farklılıklarımıza saygı duyar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **19.** Çekirdek ve geniş ailemizde olumlu rol modellerimiz ve yol göstericilerimiz var | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **20.** Arkadaşlarımızın ve çevremizin desteğine güveniriz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **21.** Zor zamanlar ile baş etmek için ekonomik güvencemiz var | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **22.** Ailemize zor zamanlarda yardımcı olabilecek toplum kaynaklarına erişiriz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **23.** Stres oluşturan durum ve seçeneklerimiz hakkında bilgiler toplamaya çalışırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **24.** Ailemizde, söylediklerimiz ve davranışlarımız arasında tutarlılık vardır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **25.** Görüşlerimizi ifade eder ve birbirimize karşı dürüst oluruz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **26.** Olumsuz duyguları (örneğin, üzüntü, kızgınlık, korku) paylaşırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **27.** Birbirimize anlayış gösterir ve suçlamalardan kaçınırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **28.** Olumlu duyguları, takdiri, mizahı ve eğlenceyi paylaşır ve zorluklar karşısında rahatlamanın yollarını buluruz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **29.** Tartışma ve karar alma konusunda iş birliği yapar ve anlaşmazlıkları adil bir şekilde değerlendiririz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **30.** Hedeflerimize odaklanır ve onlara ulaşmak için çabalarız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **31.** Başarıları takdir eder ve hatalardan ders alırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **32.** Geleceğe yönelik plan ve hazırlık yapar, krizleri önlemeye çalışırız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin puanları 0-160 arasında değişmekte ve puanın artış göstermesi dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

**1. Ailenin İnanç Sistemleri**: 1-13. madde

**2. Ailenin Örgütsel Süreçleri:** 14-22. madde

**3. İletişim ve Problem Çözme Süreçleri:** 23-32. madde