

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BÜLTENİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

BASİC PH BAŞ ETME YÖNTEMİ

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK-AİLE KURALLARI

VELİ BÜLTENİNDE NELER VAR?





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

“

Psikolojik sağlamlık, birey için sadece güçlülere karşı koruyucu bir güç değildir, aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birlikte ve bireylerin iyi oluşuna hizmet etmektedir.

”



RISK FAKTÖRLERİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAŞTIRMALARINDA ELE ALINAN RISK FAKTÖRLERİ

Bireysel risk faktörleri

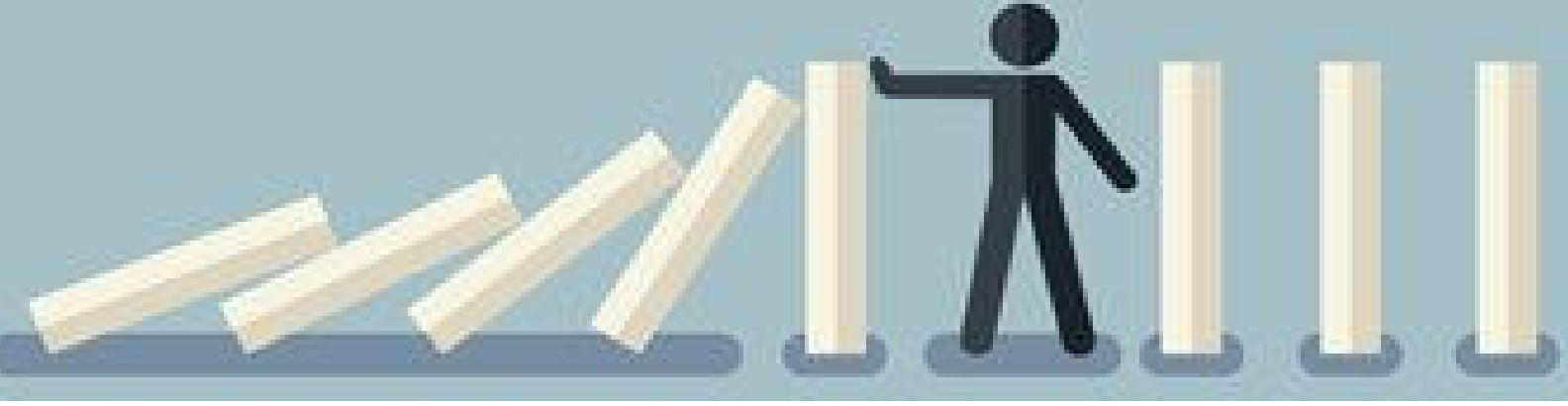
- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar

Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak

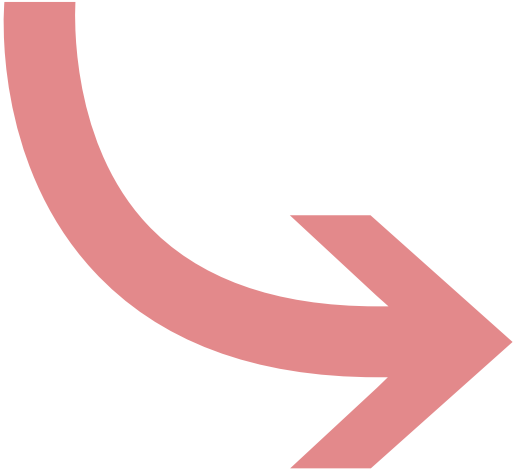
Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
 - Çocuk ihmali ve istismarı
 - Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
 - Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
 - Evsizlik



KORUYUCU FAKTÖRLER

Bireyin güçlüklerin üstesinden gelmesi, içsel koruyucu faktörler (mizaç, beceriler vb.) dışında; ailede, okulda ve toplumda var olan koruyucu faktörlerle bağlıdır. Aileye ve topluma ilişkin bu koruyucu faktörler şu şekilde sıralanabilir:



- Anne- baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkiler
- Güvenilir ebeveynlere sahip olma
 - Olumlu aile iklimi
 - Düzenli bir ev ortamı
 - Eğitimin desteklenmesi
- Sorumlu ve kurallara uyan aile ve arkadaşlar
 - Etkili bir okul
 - Sosyal organizasyonlarla bağlantılar
- Etkili sağlık ve bakım hizmetleri

BASIC PH BAŞ ETME YÖNTEMİ

Araştırmacılar ciddi bir kriz

yaşamış olan kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve sonrasında insanların sık kullandığı baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modellerden biri Mooli Lahad ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş olan BASIC PH- (6 D) modelidir. BASIC - PH (6 D) adı verilen modelde bireyin baş etme kaynakları altı boyutta incelenir. Bu boyutlar şunlardır:



**B - (BELIEF)
İNANÇ-DEĞER**

**A - (AFFECT)
DUYGU**

**S - (SOCIAL
INTERACTION)
SOSYAL
ETKİLEŞİM-
DAYANIŞMA**

**I - (IMAGINATION)
HAYAL GÜCÜ-DÜŞ**

**C - (COGNITION)
BİLİŞ- DÜŞÜNCE**

**PH - (PHYSICAL)
FİZYOLOJİ-
DAVRANIŞ**

Önce kişinin en sık kullandığı baş etme kanalı belirlenebilir ve zor durumlarda müdahale bu kanala uygun olarak yapılabilir. Kişinin çok sayıda baş etme kanalını kullanılabilmesi yararlı olabilir. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal destek çalışmalarındaki etkinlikler planlanırken mümkün olduğunca her baş etme kanalını harekete geçiren etkinliklere yer verilmesinde yarar vardır.

BASİC PH BAŞ ETME KAYNAKLARI

B - (Belief) İnanç-Değer

İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Bu kanalın içerdiği en önemli şeylerden biri kişinin kendine olan güven ve inancıdır. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal çalışmalarda değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.

A - (Affect) Duygu

Travmanın neden olduğu duyguları değişik şekillerde ifade etmeyi kapsar. Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülererek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Özellikle çocukların travma hikayelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi, ileriye dönük rol oyunları, hikaye anlatması duygu kanalını harekete geçirir.

S - (Social interaction) Sosyal Etkileşim- Dayanışma

Bir gruba ait olma, rolünün (pozisyonunun / durumunun) gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması sağlanır. Biraz daha büyük çocuklara liderlik sorumluluğu verilebilir. Yetişkinler ise bir arada olma, birbirlerine yardım etme yolu ile kendilerini bir gruba ait hisseder, birbirlerinden destek alırlar.

I - (Imagination) Hayal Gücü-Düş

Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar. Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, hayal kurma, mizah ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır. Kuklalar ve bebeklerle oynamak da çocukların duygularını ifade etmelerine olanak sağlar. Oyunlar sırasında çocuklarla duyguları hakkında konuşulabilir.

C - (Cognition) Biliş- Düşünce

Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.

PH - (Physical) Fizyoloji- Davranış

Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren oyunlar etkili bir baş etme aracı olabilir.



ÇOCUKLARIN DUYGUSAL DAYANIKLILIĞINI GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

BİRLİKTE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Çocuklar sevdiklerini ve değer gördüklerini hissettiklerinde duygusal olarak güçlenirler.

DUYGULARI İFADE ETMEK

Çocuklara , duygularını (korku,endişe,üzgüntü, öfke mutluluk vb.) güvendikleri biriyle paylaşabileceklerini öğretmek.

PROBLEM ÇÖZME

Karşılaştıkları problemleri çabucak çözmek yerine, kendi problemlerini çözmeye çalışmalarını için fırsat tanımak ve alan açmak

ÇABAYA ÖVGÜ

Bir başarısızlık ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında gösterdikleri çabayı övmek. Sonuç değil süreç odaklı olmak ve tekrar denemeleri için cesaretlendirmek



HATALARI KABUL ETMEK

Hataların öğrenme ve gelişmenin bir parçası olduğunu öğrenmelerini sağlamak,

POZİTİF ROL MODEL

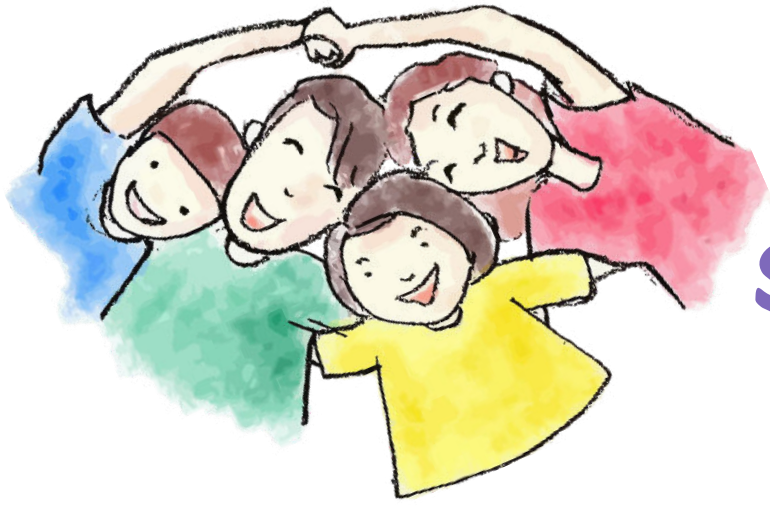
Duygularını fark eden, baş etme becerilerini kullanan, sakin kalabilen, sorumluluklarını kabul eden ebeveyn olmak

BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Stres, kaygı, korku, öfke gibi duygular hissettiklerinde kullanabilecekleri başa çıkma becerilerini öğretmek

FİZİKSEL SAĞLIK

Çocukların sağlıklı beslenmelerini, yeterince uyumalarını ve yaşlarına uygun fiziksel egzersizler ve nefes egzersizleri yapmalarını sağlamak



Psikolojik Sağlamlık-Aile Kuralları

Duygu Farkındalığı

Evimizde duyguları fark ederiz ve duyguları konuşuruz.



Çözümler

Problemler karşısında seçeneklerimiz ve bu seçenekleri gerçekleştirebilecek iç kaynaklarımız ve irademiz olduğunu biliriz. Zor durumlarda birbirimizi anlamaya, birbirimize destek ve şefkat göstermeye çalışırız.



Kabul

Evimizde her duyguyu kabul eder ve misafir ederiz. Bazı duyguların daha güçlü ve yoğun olduğunu biliriz. Güçlü duygularımızı anlamlandırmak için birbirimize destek oluruz.

Değişen Duygular

Duyguların değişebileceğini biliriz.

Koşulsuz Sevgi



Birbirimizi her zaman korur ve severiz. Sevgimiz koşullara bağlı değildir. Sevginin ve sarılmanın gücüne inanırız.

Olumlu Düşünce

Yaşadıklarımıza karşı olumlu ve mantıklı düşünmeye çalışırız.

Gül, Oyna Ve Hareket Et

Gülmeyi, hareket etmeyi ve oynamayı ihmal etmeyiz.



KAYNAKÇA

Aydın, Betül(2010),Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlımlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>

Gızır, Cem Ali(2007), Psikolojik Sağlımlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(28):113-128

Tedirdağ RAM, BASIC PH - Baş Etme Yöntemi. Erişim adresi: <http://tekirdagram.meb.k12.tr/>