

Çocuk ve Ergenler İçin

Psikolojik Sağlık Geliştirme Programı

Dr. Atanur AKAR



Dr. Atanur AKAR

Çocuk ve Ergenler İçin PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK GELİŞTİRME PROGRAMI

ISBN 978-605-241-488-0

DOI 10.14527/9786052414880

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2018, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Kasım 2018, Ankara

Yayın-Proje: Ayşe Açıkgöz
Dizgi-Grafik Tasarım: Ayşe Nur Yıldırım
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler - Ankara
(0312 341 36 67)

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 25931

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net

“Gözümün nuru; Tufan’ıma”

Dr. Atanur AKAR



Dr. AKAR Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümünü bitirdikten sonra Psikoloji Yüksek Lisansını “Examination of Narcissistic Personality Traits and Empathic Tendencies of Students of Pcg and Psychology Programme” (PDR ve Psikoloji Öğrencilerinin Empatik ve Narsisistik Kişilik Eğilimleri) teziyle tamamlamıştır. Akar, Gelişim Psikolojisi Doktora programını “Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi” teziyle tamamlamıştır.

Dr. Akar halen Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Psikoloji Bölümünde Gelişim Psikolojisi, Uygulamalı Gelişim Psikolojisi, Gözlem ve Görüşme, Yaşam Boyu Gelişimsel Bozukluklar, Psikoterapi Teknikleri dersleri vermekte, psikolojik sağlıkla ilgili ulusal ve uluslararası projeler yürütmektedir. Akar ayrıca bebek, çocuk ve ergenlere dönük danışmanlık hizmetleri yürütmektedir.

ÖN SÖZ

Psikolojik sağlamlık güç veya riskli olarak kabul edilebilecek durumlara iyi uyum sağlama, bu güçlüklerle olumlu baş etme, travmatik veya güç durumların ardından normal gelişimini sürdürebilme ve hatta belli alanlarda pozitif gelişim gösterebilme olarak tanımlanmaktadır. Konuyla ilgili yapılan erken dönem araştırmaları belli risklere maruz kalıp bunlarla sağlıklı baş edebilen çocuklarda mizaç benzeri (trait-like) bir özelliğın olduğunu rapor etse de günümüzde yapılan açımlayıcı çalışmaların birçoğı bu düşünceyi reddetmektedir. Modern çalışmalar risk, travma veya olumsuz yaşantılarla sağlıklı baş edebilen bireylerin bazı içsel (problem çözme, iyimserlik, empati, esneklik, mizah, olumlu düşünme, otonomi) ve dışsal (eğitim-sağlık fırsatı, akran-öğretmen-aile desteğı) özelliklere sahip olduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak Masten'in (2014) ordinary magic (sıradan mucize) ismini verdiği psikolojik sağlamlık kapasitesi, yeterli gelişimsel destek verildiğinde herkeste gelişme eğilimindedir. Bu kitapta çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığını güçlendirmeye dönük aktiviteler yer almaktadır. Ayrıca program sonunda kazandırılması hedeflenen beceriler her çocuk ve ergenin sahip olması gereken olumlu sosyal becerilerdir.

Program İeriğı

1. Tanışma
2. Psikolojik Sağlamlık
3. Empati ve Zihin Kuramı
4. Otonomi
5. Stres Yönetimi
6. Problem Çözme
7. Esneklik
8. Mizah
9. Olumsuz Düşünce Avcısı
10. Geleceğı Dönüş

Kullanılan teknikler: Öyküsel (narrative) terapi, bilişsel davranışçı terapi, psikodrama teknikleri, analogi teknikleri, öz-değerlendirme ve didaktik öğretim teknikleri kullanılmıştır. Her bir oturumun sonunda öz-düzenleme egzersizi ve pozitif imajınasyon tekniğı uygulanmaktadır. Oturumların sonunda kazandırılan becerilerin genelleştirilmesi amacıyla ev ödevi verilmektedir.

Teşekkür

Bu kitabın ortaya çıkma sürecinde sonsuz desteği ve inancıyla her zaman yanımda olan sevgili eşim Nevin'e, değerli hocam Doç. Dr. Şerife IŞIK'a ve çizimleriyle kitabımı renklendiren Psikolog Gamze ÜNGÖRMÜŞ'e teşekkür ederim.

ÖNERİLER

Yaşam bazılarımıza cömert davranmadığı halde sorun ve sıkıntılara rağmen yolu-
muza devam ederiz. Kendini toparlama gücüne sahip bu bireyler, sağlıklı olmaya yönel-
miş, bireysel olarak amaçlara sahip ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal ve
kişisel tüm alanlarda işlevsel bir yaşam sürdürme ihtiyacı hisseden bireylerdir. Dr. Akar'ın
geliştirmiş olduğu Psikolojik Sağlık Programı ülkemizde özellikle risk altındaki çocuk
ve ergenlerin kendilerinde var olan güçlü yanlarını ortaya çıkarmasını sağlayacak nitelikte
olup alanımızda büyük bir boşluğu dolduracaktır. Öğrencim olduğu için kendimi şanslı
hissettiğim Dr. Akar'a çocuklarımıza sunduğu bu büyük katkı için çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Şerife IŞIK

Gazi Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.

Kendini toparlama gücü ya da yılmazlık olarak da ifade edilen psikolojik sağlık kavramı,
pozitif psikolojinin önemli konularından birisidir. Özü itibariyle, yaşanan sıkıntı ve
travmatik deneyimlerden sonra yeniden toparlanabilmeyi ve güçlü kalabilmeyi ifade
etmektedir. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik uygulamalar, yurtdışında eğitim,
askeriye ya da iş ve örgütsel yaşam alanlarında etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Ülkemizde
ise konu daha çok araştırma odaklı olarak ele alınmıştır. Dr. Akar'ın geliştirmiş olduğu bu
psikolojik sağlık programı, alanımızda ilklerden birisi olarak yerini alacaktır. Eminim pek çok
uygulamacı için önemli bir kılavuz ve esin kaynağı olacaktır. Pozitif psikoloji alanına yaptığı
katkılardan dolayı Dr. Akar'a teşekkür ederim.

Doç. Dr. Tayfun Doğan

Üsküdar Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Yaşam süreci içerisinde insanın karşılaştığı zorluklar psikolojik sağlık için birer risk
etmeni olduğu kadar gelişimine imkan tanıyan fırsatları da içinde barındırır. Dr. Atanur Akar
bu kitapla yaşam zorluklarını gelişim fırsatlarına çevirebilmeleri için çocuk ve ergenlerin
gereksinim duyduğu psikolojik becerileri geliştirmeye yönelik özgün bir program öneriyor.
Akar'ın çalışması çocukluktan yaşlılığa dek tüm yaşam süreci içerisinde karşılaşılabilecek
zorluklara karşı bireyin psikolojik bağışıklık sistemini güçlendirmeye yönelik somut bir bilinçlenme
çağrısı ve eylem önerisi aslında. Bu çalışma ebeveynler, eğitimciler ve uzmanlar için temel bir
kaynak niteliği taşımaktadır. Dr. Atanur Akar'ı hem bir meslektaşımı hem de bir eğitimci ve baba
olarak canı gönülden kutluyorum ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Hakan KIZILTAN

Klinik Psikolog

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	vii
Teşekkür.....	ix
Öneriler.....	x

1. BÖLÜM

Psikolojik Sağlık Sistemini Tanımı ve Kapsamı.....	1
--	---

2. BÖLÜM

Çocuk ve Ergenler İçin Akar Psikolojik Sağlık Geliştirme Programı.....	5
Akar Psikolojik Sağlık Geliştirme Programı	5
Programın Oluşturulması ve İçeriği	6
Oturum 1	8
Tanışma (Değişime Hoş geldin!)	8
Oturum 2.....	15
Psikolojik Sağlık	15
Oturum 3.....	20
Empati ve Zihin Kuramı (Anlamak Anlaşılmak).....	20
Oturum 4.....	30
Kim Korkar Stresten.....	30
Oturum 5.....	36
Bilişsel Esneklik ve Problem Çözme	36
Oturum 6.....	42
Olumsuz Düşünce Avcısı	42
Oturum 7.....	49
Ben Artık İyimser miyim, Ya Sen?	49
Oturum 8.....	55
Otonomi (Yapabilirim, Çözebilirim, İzleyin Beni!).....	55
Oturum 9.....	60
Mizah	60
Oturum 10.....	65
Sonlandırma (Yeni Bir Başlangıç)	65

3. BÖLÜM

Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği Ergen/Ebeveyn Formu (PSTBÖ-PSTBÖ-EF)	69
Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği (PSTBÖ).....	69
Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği-Ebeveyn Formu (PSTBÖ-EF)	
Psikometrik Özellikleri.....	72

4. BÖLÜM

Program Ekleri.....	75
Psikolojik Sağlık Not Defteri	75
Kaynakça.....	79

1. BÖLÜM

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SİSTEMİ TANIMI VE KAPSAMI

*“Aşıklara gurbet bülbüle firkat
Derdimi sorarsan dürülü kat kat
Ey gönül derdinden etme şikayet
Yüce dağlar gurur duyar karından”*

Aşık Veysel ŞATIROĞLU

Veysel'in hayatı zorluklarla doludur. Çocuk yaşta görme yetisini kaybetmiş, sosyo-ekonomik güçlükler yaşamış, ilk eşi tarafından terkedilmiştir. Bütün bu zorluklara rağmen sayısız eser üretmiştir. Babasının aldığı bağlama onun için yeni bir ufuk açmış ve bütün derdini, gamını türkülere aktarmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kaynak kişinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili ölçülen koruyucu özelliklerinin yüksek seviyede olduğuna işaret etmektedir (Akar, 2018).

“Hayat yakından bakınca trajedi, uzaktan bakınca komedidir.”

Mevsimin ilk kar taneleri Londra Köprüsü'nün kulelerinde birikirken, Oakley sokağında tek odalı bir evde iki erkek çocuk, kırmızı kadife ceketini kesen annelerini seyretmektedir. Anne kendi ceketini bozarak büyük oğlu Sydney'e okul ceketi dikmektedir. Alkolik olan baba erken yaşta öldüğü için öylesine yoksullardır ki, çocuklardan büyük olanı Sydney, okuldan artta kalan zamanlarında gazete satmakta küçük kardeşi ise oduncuda kesilen odunları dizmekte, nergis çiçeği satmakta ve hatta annesinin eski giysilerini pazarda satmayı denemektedir. Hikâyedeki küçük kardeş yıllar sonra yaşamış olduklarını şu şekilde anlatmaktadır; “Yoksul mu yoksulduk. Küçük bir odada yaşıyorduk. Çoğu zaman yiyecek bir lokma ekmeğimiz olmazdı. Ayakkabılarımız da yoktu. Annem kimi zaman potinlerini çıkarıp bize giydirir, potinleri giyen; yoksullar için dağıtılan çorbanın peşine düşer ve günlük tek aşımız olan çorbayı getirirdi”. Annesinin akıl hastalıkları ve ruh sağlığı hastanesine yatırılmasının ardından küçük kardeş zor bir gemi yolculuğuyla Kanada'ya ardından trenle New York'a geçer. Orada set işçisi olarak çalışırken Amerikalı yönetmen Sennett'in “Çekeceğim film için bir komedi unsu-