

Pozitif Psikoterapiye Dayalı
**Travma Sonrası Gelişim
ve Psikolojik Dayanıklılık
Psikoeğitim Programı**

Nurdan DOĞRU ÇABUKER
Seher BALCI ÇELİK



Dr. Öğr. Üyesi Nurdan DOĞRU ÇABUKER - Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

**Pozitif Psikoterapiye Dayalı
TRAYMA SONRASI GELİŞİM VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

ISBN 978-625-6140-23-3

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, 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 ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize 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** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

I. Baskı: Ekim 2024, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Hayat, inişleri, çıkışları ve dönüm noktaları olan uzun bir süreçtir. Bu süreç zaman zaman karşımıza zorlu yaşam olayları çıkarabilmektedir. Kişi bu olaylar karşısında bazen kendini güçsüz hissedebilir ya da başa çıkabileceğine dair inancını kaybedebilir. Ancak yaşanan durum ne kadar ağır olursa olsun, kişi bir şekilde ayakta kalabiliyorsa, bu onu hayata bağlayan bir kaynağın var olduğunu göstermektedir.

Pozitif psikoterapi ve pozitif psikolojinin iki konusu travma sonrası gelişim ile psikolojik dayanıklılık, danışma sürecinde semptomları ve patolojileri ele almak yerine insanın sahip olduğu kaynakları geliştirmenin bireylerin sonrasında karşılaşılabilecekleri güçlüklerinde üstesinden gelmelerinde daha etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle bu kitapta travma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası gelişim ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik pozitif psikoterapiye dayalı bir psikoeğitim programı geliştirilmiştir.

Bu kitap, ruh sağlığı alanında eğitim gören öğrenciler ve alan çalışanları için yardımcı kaynak niteliğindedir. Kitap içerisinde yer alan programın etkililiği her ne kadar beliren yetişkinlik dönminde olan üniversite öğrencileri üzerinde test edilmiş olsa da, program içerisinde yer alan etkinlikler revize edilerek ergenlik dönemindeki bireylere de uygulanabilir. Geliştirilen bu psikoeğitim programının sahada çalışan ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar ve tüm travma yaşantısı olan bireyler için faydalı olması umuduyla...

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| Ön Söz..... | iii |
| 1. Bölüm: Giriş..... | 1 |
| 2. Bölüm: Pozitif Psikoterapi..... | 9 |
| Temel Yetenekler..... | 11 |
| Gerçek Yetenekler..... | 11 |
| Dörtlü Model Boyutu..... | 14 |
| Çatışmayla Başetmenin Dört Şekli (Denge Modeli) | 16 |
| Pozitif Psikoterapide Beş Basamakta Tedavi..... | 18 |
| Pozitif Psikoterapiyle İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar | 26 |
| 3. Bölüm: Psikolojik Dayanıklılık | 33 |
| Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı..... | 33 |
| Risk Faktörleri | 35 |
| Koruyucu Faktörler | 37 |
| Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireyin Özellikleri | 40 |
| Psikolojik Dayanıklılık Modelleri..... | 42 |
| Dayanıklılık Modeli | 42 |
| Dayanıklılık Tekerleği Modeli | 45 |
| Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar | 47 |
| 4. Bölüm: Travma Sonrası Gelişim..... | 55 |
| Travma Nedir? | 55 |
| Travma Sonrası Stres Bozukluğu..... | 56 |
| Travma Sonrası Gelişim | 58 |
| Kendilik Algısındaki Değişim | 62 |
| İnsan İlişkilerindeki Değişim | 62 |
| Yaşam Felsefesinde Gerçekleşen Değişim..... | 63 |
| Travma Sonrası Gelişim Modelleri | 63 |
| Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli | 63 |

| | |
|--|----|
| Travma Sonrası Gelişim Modeli | 65 |
| Diğer Travma Sonrası Gelişim Modelleri | 67 |
| Travma Sonrası Gelişimle İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar | 68 |

5. Bölüm: Pozitif Psikoterapiye Dayalı Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Gelişim Psikoeğitim Programı.....75

| | |
|--|----|
| Oturumlar | 75 |
| 1. Oturum: Tanışma, Grup Kuralları ve Amaç Oluşturma..... | 75 |
| 2. Oturum: Travma Sonrası Gelişim, Psikolojik Dayanıklılık ve Durum Analizi..... | 77 |
| 3. Oturum: Gerçek Yeteneklerin Belirlenmesi | 78 |
| 4. Oturum: Yeteneklerin Yaşama Etkisi..... | 79 |
| 5. Oturum: Güçlü Özelliklerin Belirlenmesi ve Cesaretlendirme | 81 |
| 6. Oturum: Temel Çatışmaları Belirleme | 82 |
| 7. Oturum: Geçmiş ve Şimdiki Model Boyutları | 84 |
| 8. Oturum: Amaçları Genişletme | 85 |
| 9. Oturum: Kısa ve Uzun Vadede Yaşam Amaçları Belirleme | 86 |
| 10. Oturum: Değerlendirme ve Sonlandırma | 87 |
| Ek- 1. Denge Modeli | 89 |
| Ek-2. Yaşam Olayları Formu..... | 91 |
| Ek-3. Birincil ve İkincil Yetenekler Formu..... | 92 |
| Ek-4. Ayırt Etme Analizi Envanteri | 92 |
| Ek-6. Umut Sandığı | 93 |
| Ek-7. Yaşam Amaçları Formu..... | 94 |

Kaynakça.....95

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Kendi içinde bir dönüşüm ve değişim süreci olan yaşam, bu döngüsü ile birlikte aslında bireylerin de değişip dönüşmesine neden olur. Hayatın doğal akışında birey farklı problemlerle karşılaşır, bunlardan bazıları kendi gücü ile aşabileceği daha rutin ve gündelik problemler iken bazı problemler karşısında güçsüz kalabilir ve sınırlarının zorlandığını hissedebilir. Birey kendi baş etme kapasitesini aşan yaşam olaylarının ardından beklenmedik değişimler yaşayabilir.

Zorlayıcı yaşıntılara maruz kalan bireylerin öz-savunma sistemi altüst olur, aniden yoğun kaygı, korku, telaş gibi duygular yaşayabilirler ve yaşam düzenleri alt üst olur. Bu tür durumlarda bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında ciddi ve kalıcı değişimler söz konusu olur. Bu tarz deneyimler bireyin ruhsal ve fizyolojik sağlığı ile davranışları üzerinde belirleyici olabilir (Kına, 2019).

Bireylerin yaşamları boyunca birçok zorlayıcı ve stres yaratan olayla karşı karşıya kaldığı dönemler olabilmektedir. Bireylerin yaşamlarını bu dönemlerde verdikleri farklı tepkiler bağlamında şekillendirdikleri görülmektedir. Bazıları değişen hayat şartlarına uyum sağlayıp hayatını devam ettirirken, bazıları ise çeşitli uyum problemleri yaşayıp toparlanamamaktadır. Bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendini toparlayabilme ve normal yaşantısını sürdürebilme becerisi pozitif psikolojide psikolojik dayanıklılık olarak ele alınmaktadır (Atarbay, 2017).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stres yaratan olaylar karşısında kendini çabuk toparlaması ya da ruhsal bozukluk ve uzun süreli olumsuz ruh hali gibi psikolojik rahatsızlık belirtileri göstermeme kapasitesini ifade etmektedir. Stres unsurları ya da risk faktörleri genellikle, bir yakının ölümü, kronik hastalık, cinsel, fiziksel ya da duygusal taciz, şiddet, korku, işsizlik ve toplum şiddeti gibi unsurlardır. Psikolojik dayanıklılık, esneklik ya da travma öncesi duruma geri dönebilme yani kendini toparlama ile ilişkilidir (Kahraman, 2016). Bireylerin olayları anlamlandırma, zorlu yaşam olaylarından ders çıkarma, inancını ve azmini kaybetmeden devam etme gücünü kendisinde bulması olarak ifade edilebilir (Southwick ve diğerleri, 2014).

Psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olayları ile karşı karşıya kalındığında, problemin üstesinden gelmeyi sağlayan direnç kaynağı olarak ele alınan, bireylerin kendilerini yeniden toparlayarak, hayatlarının kontrolünü yeniden ele almalarını sağlayan bir kişilik özelliği olarak öne çıkmaktadır (Dündar, 2016).

Psikolojik dayanıklılıkta önemli olan risk faktörleri, bireylerin kırılabilirliğini artıran olumsuz çevresel koşullar ve stresli yaşam olaylarıdır. Psikolojik dayanıklılıkta önemli olan koruyucu faktörler ise, zorluklar karşısında tampon görevi görürler (Masten, 2001). Var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu arttıracak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olurlar (Ofas, 2017).

Psikoloji alanında, psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalar, psikolojik sorunlara neden olan risk faktörlerinin ve bireyin güçlü yanlarının belirlenmesinin gerekliliğini ifade eder (Richardson, 2002). Bu nedenle, dayanıklılığın incelendiği ilk araştırmalarda, bireylerin, stres faktörlerinden koruyan ve çevresel şartlara uyum sağlayanlar ile desteğe ihtiyacı olanlar şeklinde ayrıldığı görülmektedir. 1990'ların başında, dayanıklılık araştırmalarının odak noktası, koruyucu faktörlerin anlaşılmasından, bireylerin tecrübe ettikleri aksiliklerin üstesinden gelme sürecini anlamaya dönüşmüştür (Purmut, 2016). Psikolojik dayanıklılık, hem bir baş etme şeklidir hem de fiziksel, psikolojik ve duygusal stresörler ve travmatik yaşantılar karşısında gelişmiş bir işlevselliştir. Özellikle çocukluk travmalarına bağlı travma gelişimiyle mücadelede baş etme mekanizması olarak karşımıza çıkmaktadır (Sarıçam, 2019). Scales, Benson, Leffert ve Blyth (2000), psikolojik dayanıklılığı travma yaşantılarıyla açıklamaya çalışarak, olumsuz yaşantısından üstesinden gelerek travma öncesi işlevselliğin kazanılması kapasitesi olarak tanımlamışlardır. Psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için bireylerin olumsuz bir yaşam olayına maruz kalarak, işlevsel şekilde uyum göstererek kendini toparlayabilmesi gerekmektedir (Gizir, 2004).

Travmalar insanlık tarihi kadar eski olsa da, travmaların yarattığı stres kadar bu stresin üstesinden gelebilecek pozitif değişme ve güçlenmede ilk çağlardan günümüze kadar gelmiş bir durumdur (Güven, 2019). İnsanların yaklaşık %80-100'ü yaşamları boyunca en az bir kez travmatik düzeyde bir yaşam olayına maruz kalmaktadır (Bolu, Erdem & Öznur, 2014). Yaşanan zorlu yaşam olaylarının ardından bazı bireyler birkaç hafta içinde normal günlük yaşamlarına devam ederek bunun güçlendirici bir deneyim olduğunu ifade ederken, bazı kişilerde ruhsal sorunlar gibi günlük yaşamlarını ve deneyimlerini etkileyen çeşitli belirtiler karşımızda çıkmaktadır. Linley, Joseph ve Goodfellow (2008), yaptıkları bir araştırmada travma yaşantısı arından geçen altı aylık süreç sonrasında pozitif değişim gösterenlerin ve travma sonrası stres belirtileri olanların aynı oranda olduğu so-