

ÇALIŞTAY

Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmeye Dönük Yeni Bir Model Önerisi

Dr. Atanur AKAR
NNY Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi/Gelişim Psikoloğu

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 birçoğuu 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 Marten'in (2014) ordinary magic (sıradan mucize) ismini verdiği psikolojik sağlamlık kapasitesi, yeterli gelişimsel destek verildiğinde herkeste gelişme eğilimindedir.

Bu çalıştay ile;

- Yukardaki gereksinimlerden yola çıkarak Dr. Atanur AKAR tarafından geliştirilmiş olan "Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlamlık Geliştirme Programı (ÇEPSP 101)" hakkında bilgiler verilmesi;
- Yeni dönem psikolojik sağlamlık (resilience) araştırmaları hakkında bilgilerin paylaşılması;
- Psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olabilecek iç ve dışfaktörlerin yeniden ele alınması;
- Psikolojik sağlamlığın ölçülmesiyle ilgili güncel bir bakış açısı kazandırılması hedeflenmektedir.