

**Etkinlik Adı:****Zor Zamanlarımda Ben****Tema:** Başa Çıkma Mekanizmalarını Gözden Geçirme**Kazanımlar:** Zorlu yaşam olaylarıyla olumlu baş etme kaynaklarının farkında olur.**Süre:** 40 Dk**Etkinliği Geliştiren:** Mustafa BAŞARAN**Etkinliğin Uygulanabileceği Kademeler:** Ortaokul 7. ve 8. Sınıf, Lise 9. Ve 10. sınıf**Uygulayıcı için Ön Hazırlık:**

-Uygulayıcı, etkinliğe ait yönerge ve Basic Ph Modeli' ni anlatan bilgi notlarını oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.

-“ Zor zamanlarda ben” başlıklı formu grup üyesi sayısı kadar çoğaltır.

**Uygulama basamakları**

Uygulayıcı “ değerli öğrenciler şimdi sizlerle bir etkinlik yapacağız. Şimdi sizlerle bireylerin zorlayıcı yaşam olayları sonrasında yaşadıkları ile baş etmede kullandığı modellerden birini konuşacağız. Yaşadığınız farklı problemleri çözebilmek için bu kaynaklardan birini, bir kaçını bazen de hepsini kullanıyor olabilirsiniz. Şimdi günlük hayatınızda da yaşadığınız problemler karşısında kullanabileceğiniz baş etme yollarının neler olduğunu düşünmenizi istiyorum ” der ve formu dağıtır. “Araştırmacılar zorlayıcı bir yaşam olayından sonra kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve sonrasında insanların sık kullandığı baş etme yollarını açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu model- ler arasında öne çıkanlardan biri de Basic-Ph (6D) modelidir. Bu modelde kişinin baş etme yolları 6 boyut olarak ele alınır. Bu boyutlar: İnanç/Değer, Duygu, Sosyal Etkileşim/Dayanışma, Hayal Gücü, Düşünce ve Davranıştır. Bireyler zorlayıcı yaşam olayları sırasında ve sonrasında bu altı baş etme kaynağının hepsini kullanma potansiyeline sahiptir. Bazen yaşanan zorlayıcı olaylarla baş etmede kullanılan tek yol yeterli olmayabilir. Böyle durumlarda diğer baş etme yollarını da kullanmamız bizi daha güçlü kılacaktır. Şimdi sizlerden, dağıtmış olduğum “Zor Zamanlarımda Ben” formunda bulunan soruları kendi baş etme yollarınızı düşünerek formu doldurmanızı istiyorum. ” der. Uygulayıcı, aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak her bir soru için sırayla paylaşımları alır ve geri bildirimde bulunur.

-Bu işlevsel baş etme yollarından en sık kullandığınız baş etme yolları hangisidir?

-Hangi baş etme yollarını daha önce kullanmadığınızı fark ettiniz?

-Bundan sonra bu baş etme yollarından hangilerini kullanabilirsiniz?

Uygulayıcı paylaşımları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar: “Bu etkinlikte baş etme yollarınız hakkında konuştuk. Daha önce deneyimlemediğiniz ya da daha az deneyimlediğiniz baş etme yollarını da fark ettiniz. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında kullandığınız baş etme kaynaklarınızın farkında olmak ve bunları etkili bir şekilde kullanmak kendi toparlanmanıza destek olacaktır. Kullanmayı düşündüğünüz baş etme yollarını planlayarak deneyimleyebilirsiniz.” der ve oturumu bitirir.

# Zor Zamanlarımda Ben

✦ Zor zamanlarımda bana iyi gelecek değerlerim ve inançlarım neler?



✦ Zor zamanlarımda hissettiğim duygular neler , bu duygularımı nasıl ifade ediyorum?



✦ Zor zamanlarımda çevremde bana destek olabilecek kişiler kimler?



✦ Zor zamanlar yaşadığımda gelecek ile ilgili hayallerim neler?



✦ Zor zamanlarda hangi düşüncelere sahip olmak işime yarıyor?  
Hangi düşüncelere sahip olmak bana iyi geliyor?

Zorlandığınız konu ile ilgili neleri bilmek işime geliyor?



✦ Zor zamanlarımda bana iyi gelmesi için hangi bedensel aktiviteleri yapıyorum?



## BASIC PH MODELİ

Deprem, yangın, sel, savaş, istismar gibi zorlu yaşam olaylarına maruz kalan bireyler için çok fazla çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmaların bazılarında zorlu yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin kullanmış oldukları başa çıkma mekanizmaları incelenmiş ve bunun sonucunda çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden biri Mooli Lahad ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen BASIC PH- (6 D) modelidir. Bu model incelendiğinde bireyler zorlayıcı yaşam olaylarında kullanmış oldukları kaynaktan bahsedilmiştir. Bunlar:

- B: Değerler ve inançlar
- A: Duygu
- S:Dayanışma
- İ:Hayal Kurma
- C: Düşünce
- PH: Davranış

**Değerler ve inançlar:** Bu kaynakta bireyin dünyaya ve hayata vermiş oldukları anlam yer alır. Bireyin hayata bakış açısını inançları ve değerleri biçimlendirir. Dini inançlar, gelenekler, adetler bu kaynakla ilgilidir. Bir askerin zor şartlarda görev yapması ve görev yaparken karşılaştıkları zorluklara “vatanseverlik” duygusuyla göğüs germesi, hastalığa yakalanan bir insanın “ her şey Allah’tan ” diyerek yaşadığı duruma bu şekilde bakması, kendisini zor duruma düşürecek olsa da bireyin doğruyu söylemesi bu kaynakla ilgili örnekler arasında gösterilebilir.

**Duygu:** Zorlu yaşam olayları beraberinde yoğun duyguları getirmektedir. Bazen bireyler bu yoğun duyguların farkına varamayabilir ve uzun süre bunun etkisinde kalabilir. Bu yoğun ve güçlü duygular günlük hayatta hem sözel hem de sözel olmayan kanallarla ifade bulabilmektedir. Bu kaynak duyguların farklı yollarla ifade edilmesini barındırır. Hayatlarında zorlu yaşam olayları yaşayan bireylerin duygularının açığa çıkarılması onları yaşamış oldukları problemle baş etme noktasında daha dayanıklı hale getirebilmektedir. Buradan hareketle, duyguların ifade edilmesinde bireysel ya da grupla travmaya müdahaleye yönelik çalışmalar yapılabilir. Yaşanılan zorlu olaylara yönelik resim, şiir, müzik, kompozisyon gibi çalışmaların yapılarak duyguların ortaya çıkarılması bu kaynakla ilgilidir. Duyguların ifade edilmesi bireyin zorluklar karşısında içsel savunma mekanizmalarını harekete geçmesine yardımcı olabilir.

**Sosyal Destek:** Bireylerin yaşamdaki temel ihtiyaçlarına bakıldığında bunlardan birisi Maslow’ un belirttiği gibi “bir gruba ait olma ” ihtiyacıdır. Doğası gereği sosyal bir varlık olan birey

özellikle psikolojik ihtiyaçlarının bazılarını çevreden karşılamaktadır. Zor zamanlarda insanların gerek maddi gerek te manevi açıdan desteklerini almak bireye kendini güvende hissetmelerini sağlayacaktır. Deprem sonrası sağlanan psikososyal destek, kayıp ve yas sürecinde sağlanan akran desteği bu kaynakla ilişkilidir.

**Hayal Kurma ve Yaratıcılık:** Zorlu yaşam olayları yaşayan bireyin umudunun ve motivasyonunun artması için gelecekle ilgili hayaller kurmasını içerir. Resim yapma, gelecekle ilgili hayallerin içeren yazı yazma, içsel ve zorlu yaşantılarla ilgili mizahi öğeler oluşturma bu kanalla ilgilidir. Depremde evi yıkılan bir çocuğun ev resmi çizmesi, sınava hazırlık sürecinde olan bir bireyin derslerle ilgili şarkı yazması bu kaynakla ilgili örneklere dâhil edilebilir.

**Düşünce- Bilgi:** Zorlayıcı yaşam olayı ile ilgili bireyin bilgi elde etmesi ve problemin çözümüne yönelik strateji geliştirmesi gibi konuları içerir. Burada bilgiden kasıt bireyin karşılaştığı zorluğun üstesinden gelmek için bilgi toplaması ve strateji belirlemesidir. Ayrıca problemin çözümüne yönelik olumlu inançlar geliştirmek te bu kaynağın kapsamında yer almaktadır. Sınav sürecine hazırlanan bireyin test çözme teknikleri konusunda bilgi alması, kaza geçiren bir bireyin kasko ve sigortada oluşan hakları ile ilgili bilgi alması, depremde evi zarar gören bir bireyin yardım kuruluşlarını araştırması bu kaynağın örnekleri arasında yer alabilir.

**Davranış:** Bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında fiziksel ve ruhsal açıdan kendisini rahatlatmaya çalıştığı her türlü fiziki etkinlikleri içerir. Beslenme, düzenli uyku egzersiz, gevşeme egzersizleri, müzik dinleme, anı yaşama etkinlikleri ve mindfulness bu kaynağın aktiviteleri arasında gösterilebilir.

Basic ph modeli kapsamında altı farklı kaynak incelendiğinde günlük hayatta zorlu yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin bu stratejilerden bazılarını kullandığını görmekteyiz. Burada önemli olan zor durumlarla baş edebilmek için olabildiğince fazla kaynağın dengeli ve ölçülü olarak kullanılmasıdır.