



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASI ÖĞRETMEN PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASI ÖĞRETMEN PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

BAŞ EDITÖR

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Serpil ALTUNCU VAROL

YAZARLAR

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Uzm. Psk. Dan. Esra KOCATÜRK

Uzm. Psk. Dan. Gamze TEMELOĞLU

Uzm. Psk. Dan. İbrahim YAĞAN

Uzm. Psk. Dan. Mecit Bahadır KOŞAR

Psk. Dan. Meryem Betül KÖNEÇOĞLU

Uzm. Psk. Dan. Fatma BUDAK

Uzm. Psk. Dan. Hasan KILINÇ

Psk. Dan. Merve KURUL ARSLAN

Psk. Dan. Ünal KABAKCI

Psk. Dan. Yasin ZENGİN

Uzm. Psk. Dan. Feray BAŞGÖZE BOĞA

Uzm. Psk. Dan. Serdar GENÇ

Uzm. Psk. Dan. Şeyma SÜDÜPAK

GENEL YAYIN NO: 9680

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO: 3224

ISBN: 978-975-11-8198-5

ANKARA-2024

Bu yayın Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün finansal desteği ile hazırlanmıştır.

Bu program, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak revize edilmiştir.

Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığının görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İçindekiler

Giriş	04
Programın Temel Yaklaşımı ve İlkeleri	10
Programın Genel Amaçları	11
Programın Yapısı	11
Tema ve Kazanımlar	12
İçerik	13
Etkinlikler	14
Programın Uygulanması	15
Değerlendirme	16
Programın Değerlendirilmesi	16
Program Etkinlikleri	17
• 1. Oturum	17
• 2. Oturum	29
• 3. Oturum	42
Ekler	48
Ek-A Oturum Değerlendirme Formu	48
Ek-B Program Değerlendirme Formu	49
Ek-C Program İzleme ve Değerlendirme Formu	50

GİRİŞ

Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyleri ve toplumları etkileyen; deprem, sel, yangın, salgın hastalık, göç, terör, ihmal ve istismar gibi travmatik olaylar meydana gelmektedir. Bu ve benzeri olaylardan sonra bireyler; bilişsel, duygusal, davranışsal ve bedensel tepkiler göstermektedirler. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öğretmenlerimizde de buna benzer tepkiler görülebilmektedir.

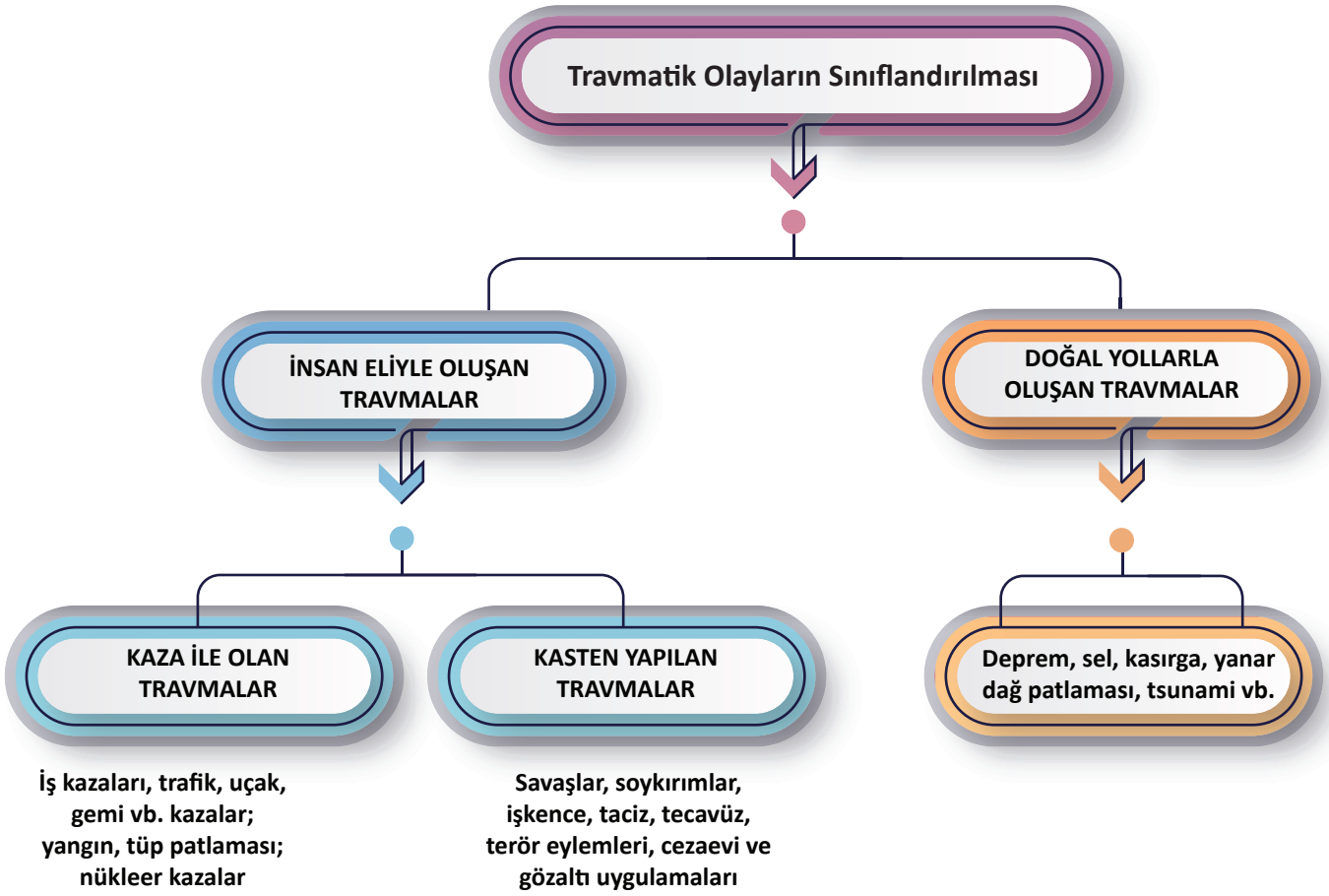
Öğretmen psikoeğitim programı; travmatik olaylardan etkilenen öğretmenlerin kendilerini ifade edebilmelerine, stres tepkilerini fark edebilmelerine, travmatik yaşantılar sonrası olası tepkiler ve olumlu baş etme yolları hakkında bilgi edinmelerine ve geleceğe iyimser bakabilmelerine katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Travmatik olay; aşırı derecede örseleyici, başa çıkması zor olan, kişinin varlığını ve beden bütünlüğünü tehdit eden, değer sistemini ve temel inançlarını sarsan normal yaşamın dışındaki olay olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik travma olarak tanımlanması, zorlayıcı yaşam olayıyla karşılaşan kişinin olaya ilişkin algısı ve değerlendirmesiyle ilişkilidir. Zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşan bireyler aynı olaya farklı tepkiler gösterebilir veya aynı şekilde etkilenmeyebilirler. Travmatik olay sonrası bireylerin nasıl tepki göstereceği, olayın ileride ruhsal bir soruna dönüşüp dönüşmeyeceği ise travmatik olayın şiddeti, kişinin aile öyküsü, genetik yatkınlığı, zorlayıcı olaylarla baş etme yöntemleri, sosyal destek kaynakları, önceki travmatik yaşantı deneyimleri gibi faktörler tarafından belirlenir (MEB, 2022).

Travmatik olaylar, kaynağına göre doğal yollarla oluşan ve insan eliyle gerçekleşen travmatik yaşantılar olarak iki ana grupta sınıflandırılabilir (MEB, 2022). İnsan eliyle gerçekleşen travmalar, kaza ile olanlar ve kasten yapılanlar şeklinde iki alt başlıkta ele alınabilir. İnsan eliyle kasten oluşan travma türlerine savaş, terör eylemi, soykırım, işkence, ihmal, istismar örnek verilebilir. İnsan eliyle kaza sonucu oluşan travmalara ise iş kazası, trafik, uçak, gemi kazaları, yangın, tüp patlaması, nükleer kazalar örnek olarak verilebilir. Doğal yollarla oluşan travmatik olaylara ise deprem, sel, heyelan, çığ, yanardağ patlaması, tsunami gibi örnekler verilebilir. Bu olaylar, kişinin fiziksel ve psikolojik bütünlüğünde yıkıma neden olabilmektedir (MEB, 2022).





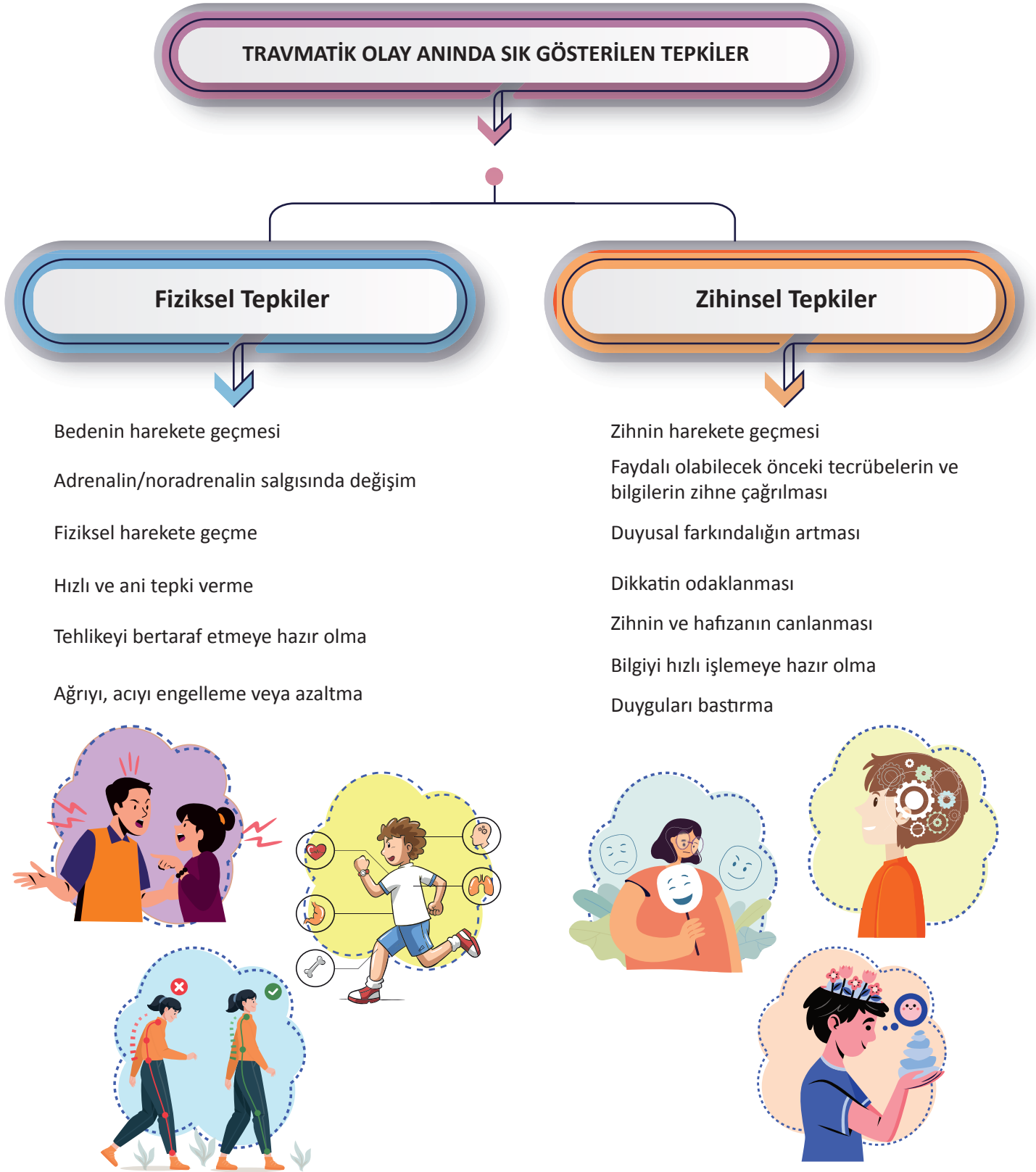
Şema 1. Travmatik Olayların Sınıflandırılması (MEB, 2022)

Bireyler travmatik olay anında ve olayın sonrasında çeşitli tepkiler gösterebilirler. Travmatik olay anında herhangi bir tehdit algılandığında sempatik (otonom) sinir sistemi kontrol dışı bir şekilde devreye girer. Sempatik sistem organizmanın korku, öfke, dehşet gibi yoğun duygulara sebep olan travmatik durumlarda tepki vermesini sağlar. Bu tepkinin amacı kişinin kendini koruması ve travmatik olaydan bir çıkış yolu bulmasıyla ilgilidir (MEB, 2022).



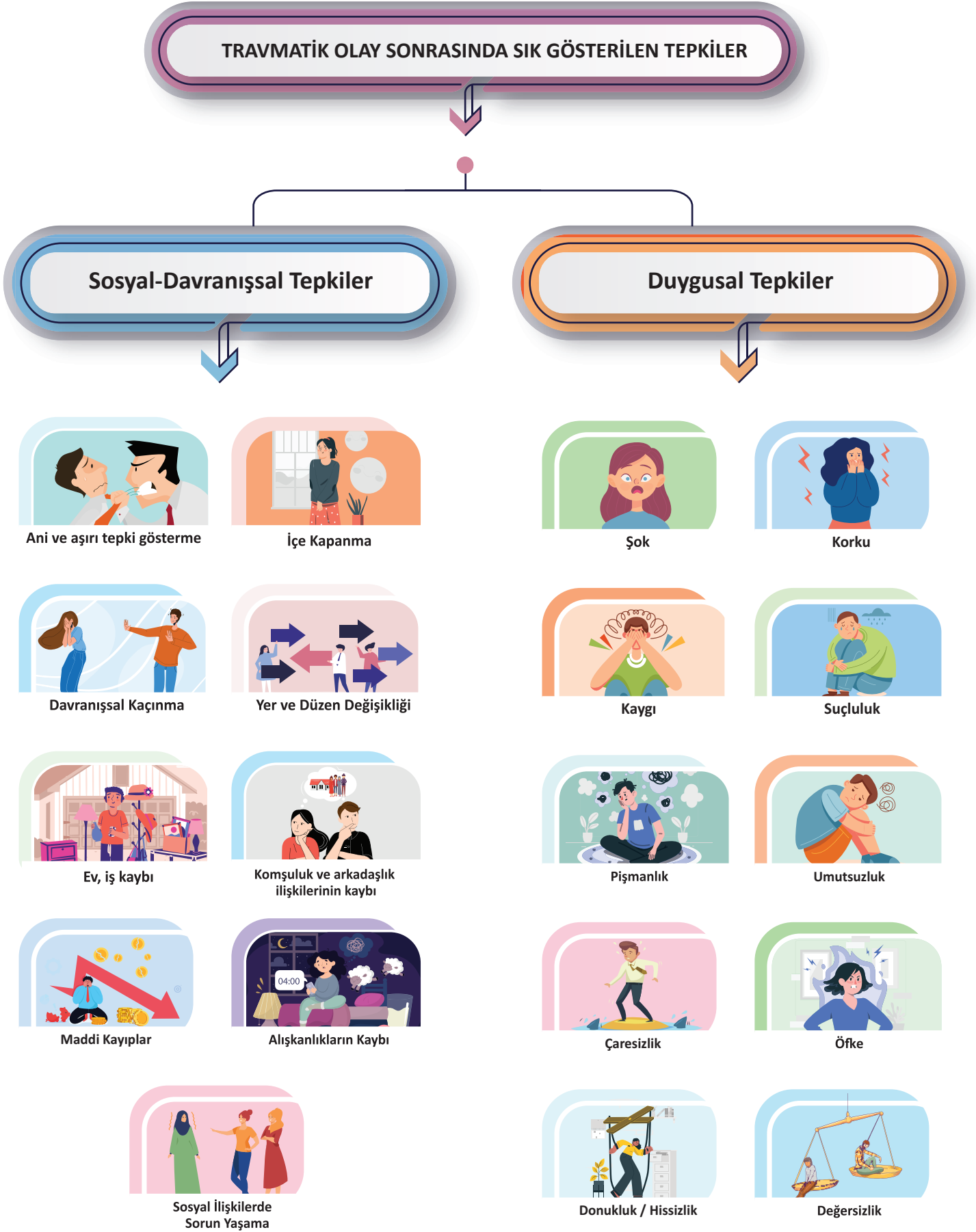
Travmatik olay anındaki tepkiler aşağıda yer alan Tablo 1’de gösterilmiştir (Dyregrov, 2010).

Tablo 1 Travmatik Olay Anında Sık Gösterilen Tepkiler



Travmatik olay sonrası gösterilen tepkiler ise sosyal-davranışsal, duygusal, fiziksel ve bilişsel boyutlarda olabilir. Bireylerden bazıları bu tepkilerden bir ya da bir kaçını gösterebilirken bazıları da tamamına yakını gösterebilirler.

Tablo 2 Travmatik Olay Sonrasında Sık Gösterilen Tepkiler



TRAVMATİK OLAY SONRASINDA SIK GÖSTERİLEN TEPKİLER

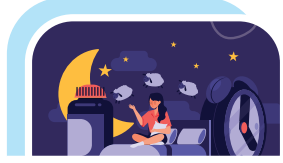
Fiziksel Tepkiler



Baş ağrısı, mide ağrısı



Yorgunluk, bitkinlik



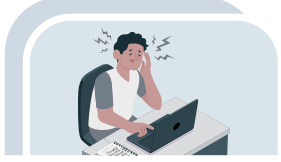
Uykusuzluk ve uyku sorunları



Aşırı uyarılmışlık



Bağışıklık sisteminin bozulması



Somatik yakınmalar



Yeme bozuklukları

Bilişsel Tepkiler



Dikkat dağınıklığı



Unutkanlık



Hafıza ile ilgili sorunlar



Kendine olan inancını kaybetme



Karar vermede güçlük



Tekrarlayan ve rahatsız eden görsel, işitsel veya koku uyarımı odaklı imgeler

Korku ve stres, zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşan neredeyse herkeste görülebilecek evrensel tepkilerdir. Travmatik olay sonrası verilen akut tepkiler (olay sonrası ilk bir ay) normal tepkilerdir. Travmatik olayı yaşayan bireylerin bu tepkileri neden yaşadığına dair bilgi edinmeleri, anlayış geliştirmeleri travma sonrası tepkilerle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Akut dönemin ardından travmatik olay sonrası gösterilen tepkilerin azalmaması, sıklığının ve şiddetinin artarak devam etmesi Travma Sonrası Stres Bozukluğuna (TSSB) dönüşmesinde belirleyicidir. Böyle bir durumda ruh sağlığı uzmanından destek alınması gerekmektedir.

Bireylere travmatik olayların neden olduğu stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda yardım yöntemlerinin öğretilmesinin ileride oluşabilecek sorunların ortaya çıkmasını engellediği bilinen bir gerçektir. Travmatik olaylara verilebilecek tepkiler hakkında öğretmenlerin bilgilendirilmesi, süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmakta ve travmatik olayın olumsuz etkilerini azaltarak normalleşme sürecinde psikolojik sağlamlıklarını artırmaktadır (MEB, 2022).

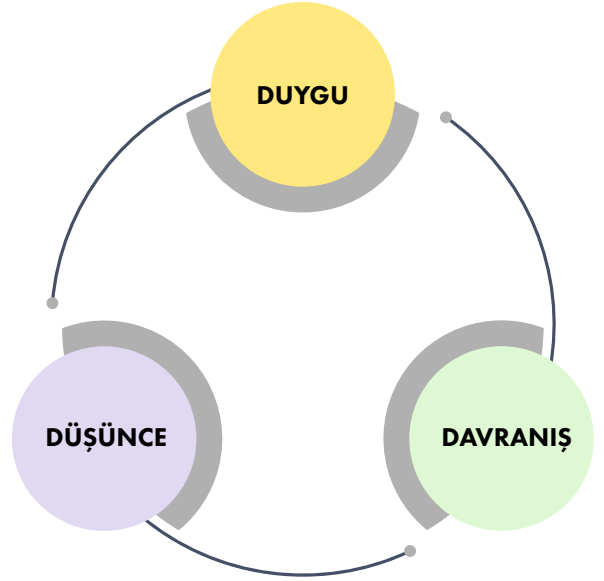
Yapılan psikososyal destek çalışmaları sonucunda öğretmenlerin kişisel ihtiyaçlarını fark etmeleri, önemsemeleri, gidermeye yönelik çaba sarf etmeleri, geleceğe dair planlamalar yapmaya başlamaları, eğitim ve sosyal hayatlarına mümkün olan en kısa sürede dönebilmeleri normalleşme sürecine katkı sağlayacaktır.



PROGRAMIN TEMEL YAKLAŞIMI VE İLKELERİ

Programın geliştirilme sürecinde, bilişsel davranışçı yaklaşım ve pozitif psikoloji müdahaleleri temel alınmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşım, duygusal ve davranışsal problemlerin akılcı olmayan inançlar/bilişsel çarpıtmalardan kaynaklanan gerçekçi olmayan düşünce biçimleri nedeniyle ortaya çıktığını, düşüncelerin duygusal durumları, duyguların da davranışsal tepkileri etkilediğini vurgulamaktadır (Beck, 2020). Bu yaklaşım ışığında psikoeğitim programında zorlayıcı yaşam olayları sonrası düşüncelerin bireylerin duygu ve davranışlarına etkisi ele alınmıştır. Ortaya çıkan tepkilerin evrensel olduğu vurgulanarak katılımcıların rasyonel düşünebilmelerine katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Şekil-1 Düşünce-Duygu-Davranış döngüsü



Pozitif psikoloji temelli müdahalelerde ise bireylerin anlamlı bir yaşama sahip olmaları, yaşamın her anında var olmaları ve geleceğe yönelik iyimser hedefler oluşturabilmeleri üzerinde önemle durulmuştur (Seligman, 2002). Bir başka ifadeyle pozitif psikoloji müdahalelerinin en önemli özelliklerinden biri olan bireylerin güçlü yönlerine odaklanılarak bireylerde olumlu düşüncelerin, duyguların ve davranışların ortaya çıkarılmasına önem verilmiştir (Layous ve ark., 2011; Sin ve Lyubomirsky, 2009).

Geliştirilen bu programda bireylerin yaşadıkları sorunlar yerine pozitif bakış açısı içinde iyilik haline odaklanılarak, bireylerin güçlü yönleri ve olumlu başa çıkma yöntemleri ele alınmış, umut kavramı vurgulanmıştır.

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programının genel ilkeleri şu şekilde özetlenebilir:

1. Program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öğretmenlerin psikososyal destek ihtiyaçları esas alınarak hazırlanmıştır.
2. Programın uygulanmasında bütün öğretmenler kendine özgü, eşsiz, saygın ve değerli bir birey olarak görülür.
3. Gönüllülük esası doğrultusunda bütün öğretmenlerin psikoeğitim programından yararlanma hakkı vardır.
4. Bu program, zorlayıcı yaşam olaylarından etkilenen öğretmenleri zorluklarla başa çıkma gücü olan kişiler olarak ele alır.
5. Programın uygulanması sırasında sosyal kültürel ve manevi değerler göz önünde bulundurulacak sosyal ilişkilerin güçlendirilmesine katkı sağlamak esastır.
6. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programı esnek ve dinamik bir yapıya sahiptir.
7. Programa dâhil olan öğretmenler arasında özel gereksinimli bireyler olması hâlinde, etkinliklerin uygulanmasında bu bireylerin özel gereksinimlerine uygun uyarlamalar yapılmalıdır.

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

Bu program, travmatik olaylar sonrasında öğretmenlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda öğretmenlere zorlayıcı yaşam olayları sonrasında aşağıdaki hedeflerin kazandırılması amaçlanmaktadır.

- Travmatik yaşam olayları sonrasında öğretmenleri travmanın psikolojik etkileri hakkında bilgilendirmek ve farkındalık kazandırmak.
- Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında gösterilen ve bu tepkileri normalleştirmelerine katkı sunmak.
- Olumlu başa çıkma yöntemleri konusunda öğretmenleri güçlendirmek.
- Öğretmenlerin travmatik olaya ilişkin yaşantılarını paylaşmasını sağlayarak iletişimlerini güçlendirmek.
- Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirerek iyi oluşlarına katkı sağlamak.

PROGRAMIN YAPISI

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programı, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayımlanan Psikososyal Destek Programlarından yararlanılarak hazırlanmıştır. Programın tasarlanması sürecinde zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öğretmenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının neler olabileceği belirlenmeye çalışılmıştır. Psikososyal destek hizmetlerinde görevli rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarla yapılan odak grup görüşmeleri sonucunda öğretmenlerin bu alandaki ihtiyaçları doğrultusunda öncelikli olarak üç tema belirlenmiş ve her bir tema için kazanımlar oluşturulmuştur. Ardından belirlenen tema ve kazanımların hangi içerikte sunulacağı, içeriğin sunumunda hangi etkinliklerin kullanılacağı ve hedeflerin kazandırılıp kazandırılmadığının nasıl değerlendirileceği belirlenmiştir. Program öğretmenlerin zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki ihtiyaçları doğrultusunda üç oturum olacak şekilde esnek bir yapıda tasarlanmıştır.



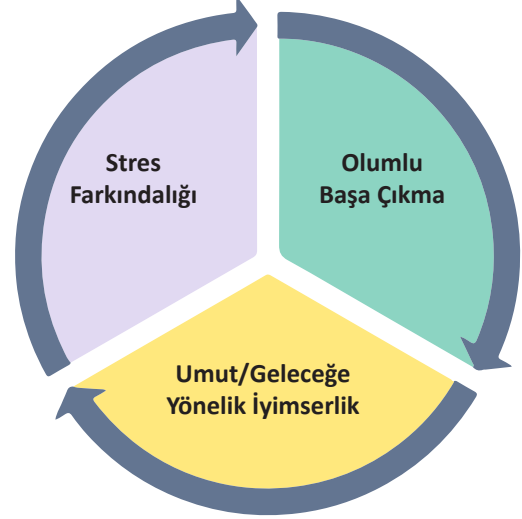
TEMA VE KAZANIMLAR

Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programında yer alan temalar “Stres Farkındalığı”, “Olumlu Başa Çıkma” ve “Umut/Geleceğe Yönelik İyimserlik” olmak üzere üç temel düzeyi kapsayacak şekilde belirlenmiştir.

Şekil 2 Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı Temaları

Şekil 2 Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı Temaları

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programının tasarlanması sürecinde öğrencilerin belirlenen yeterliliklere ulaşmalarını sağlamak amacıyla elde etmeleri gereken kazanımlar tespit edilmiştir.



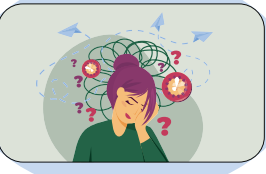
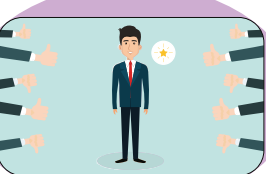
Tablo 3. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programının Tema ve Kazanımları

TEMA	KAZANIMLAR
Stres Farkındalığı	Zorlayıcı yaşam olayları sonrası duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve bedensel tepkilerini ifade eder. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası stres tepkilerini fark eder.
Olumlu Başa Çıkma	Bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yollarını bilir. Güçlü yönlerini fark eder. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası olumlu baş etme yöntemlerini kavrar. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası sosyal destek kaynaklarını bilir. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öz bakımın önemini fark eder.
Umut/Geleceğe Yönelik İyimserlik	Öz şefkatli olmanın bireyin iyi oluşuna etkisini fark eder. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmenin önemini fark eder.

İÇERİK

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programının içeriği kazanımlara göre belirlenmiştir. Program içeriğinde yer alan konular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı Konularının Temaya Göre Dağılımı

TEMA	KONULAR
 Stres Farkındalığı	Zorlayıcı Yaşam Olayları Kendini İfade Etme Stres Tepkileri
 Olumlu Başa Çıkma	Bilişsel, Duygusal ve Bedensel Rahatlama Yolları Güçlü Yönler Sosyal Destek Kaynakları Olumlu Baş Etme Yolları Öz Bakım
 Umut/Geleceğe Yönelik İyimserlik	Öz Şefkat Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı

ETKİNLİKLER

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programının kazanımları için belirlenen içerikler, etkinlikler yoluyla öğretmenlere sunulacak şekilde tasarlanmıştır. Etkinliklerin belirlenen kazanımlara ve içeriğe uygun olmasına özen gösterilmiştir. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası Öğretmen Psikoeğitim programında yer alan etkinliklerin tema, konu ve kazanımlara göre dağılımı Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı Etkinliklerinin Tema, Konu ve Kazanımlara Göre Dağılımı

OTURUM	ETKİNLİKLER	TEMA	KONU	KAZANIMLAR
1.	• Tepkilerimi Fark Ediyorum • Güvenli Yerim	Stres Farkındalığı	• Zorlayıcı Yaşam Olayları • Kendini İfade Etme Stres Tepkileri	Zorlayıcı yaşam olayları sonrası duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve bedensel tepkilerini ifade eder. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası stres tepkilerini fark eder.
		Olumlu Başa Çıkma	• Bilişsel, Duygusal ve Bedensel Rahatlatma Yolları	Bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlatma yollarını bilir.
2.	• Güçlü Yönlerim • Hayatımızdaki Anahtarlar	Olumlu Başa Çıkma	• Güçlü Yönler • Destek Kaynakları • Olumlu Baş Etme Yolları	Güçlü yanlarını fark eder.
				Zorlayıcı yaşam olayları sonrası sosyal destek kaynaklarını bilir.
				Olumlu baş etme yollarını kavrar.
3.	• Kendine İyi Bak • İçimden Gelen Ses • Zaman Makinesi	Olumlu Başa Çıkma	• Öz Bakım	Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öz bakımın önemini fark eder.
		Umut/Geleceğe Yönelik İyimserlik	• Öz Şefkat • Geleceğe İlişkin • Olumlu Bakış Açısı	Öz şefkatli olmanın bireyin iyi oluşuna etkisini fark eder.
				Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmenin önemini fark eder.

PROGRAMIN UYGULANMASI

Program, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından öğretmenlere 3 oturum olarak uygulanır. Program kapsamında katılımcı gruplarının 8-16 kişi olacak şekilde gönüllü öğretmenlerden oluşturulması önerilmektedir. Programı uygulayacak rehber öğretmen/psikolojik danışmanların programı benimsemesi ve programın gerekliliğine inanması, programın amacına ulaşması açısından önem taşımaktadır. Ayrıca programın uygulanması için zaman planlaması, fiziksel donanım ve araç gereçlerin hazırlanması programın uygulamadaki başarısını arttıran diğer unsurlardır. Programın uygulanmasından önce rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere “Programın Uygulanması”, “Programın Temel Yaklaşımı ve İlkeleri” başlıkları kapsamında bilgi verilmesi, öğretmenlerin gönüllü olarak katılımının sağlanması noktasında önem taşımaktadır. Programın uygulanmasında dikkat edilecek diğer hususlar aşağıda sıralanmıştır:



- Uygulamayı yapacak rehber öğretmen/psikolojik danışman psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce etkinlikleri dikkatle okumalı ve gerekli araç-gereçleri etkinlik öncesi hazırlamalıdır.
- Programa katılımda öğretmenlerin gönüllülüğü esastır. Etkinlikler sırasında paylaşımda bulunmak istemeyen öğretmenler teşvik edilmeli; fakat zorlanmamalıdır.
- Programda öğretmenlerin duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinliklerde olabildiğince fazla öğretmene söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.
- Psikoeğitim programına dâhil olan öğretmenlerin, travmatik olay sonrası gösterdikleri tepkilerin artarak devam etmesi durumunda öğretmenler yardım almaları konusunda bilgilendirilmeli ve ilgili kurumlara yönlendirilmelidir.
- Programın imkânlar dâhilinde eş lider ile yürütülmesi önerilmektedir.
- Program oturumlarının ardışık günlerde yapılmaması şartı ile üç oturum şeklinde uygun görülen en kısa sürede tamamlanması esastır.
- Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili “gizlilik” ilkesi başta olmak üzere etik ilkelere özen gösterilmelidir.

DEĞERLENDİRME

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programında değerlendirme, belirlenen kazanımlara ne derece ulaşıp ulaşılmadığının kontrol edilmesi sürecini ifade etmektedir. Bu süreçte kontrol listeleri, etkinlik/oturum değerlendirme formları, derecelendirmeli anket formları, açık uçlu sorular, yarı yapılandırılmış görüşme formları ve ölçekler kullanılabilir (Nazlı, 2016).

Program kapsamında geliştirilen **Ek-A Oturum Değerlendirme Formu**, **Ek-B Program Değerlendirme Formu** ve **Ek-C Program İzleme ve Değerlendirme Formu** yer almaktadır.

Programın Değerlendirilmesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri kapsamında hazırlanan psikoeğitim programlarının değerlendirilmesi; süreç ve sonuç değerlendirmesi olmak üzere iki başlıkta incelenebilir. Süreç değerlendirmesi, oturumlar boyunca gerçekleşen değerlendirmeleri kapsamaktadır. Sonuç değerlendirmesi ise psikoeğitim programının sonu itibarıyla gerçekleştirilecek değerlendirmeleri içerir. Sonuç değerlendirmesi; kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli değerlendirmeleri kapsar. Kısa vadeli değerlendirme, programın tamamlanması ile gerçekleştirilen değerlendirmeleri; orta vadeli değerlendirme altı ay ve bir yıla kadar olan değerlendirmeleri; uzun vadeli değerlendirme ise bir yıl ve sonrasında yapılan değerlendirmeleri kapsamaktadır.

Bu program; oturumlar içerisinde süreç değerlendirmesi yapmak amacıyla süreç değerlendirme yöntemlerinden olan uygulayıcı gözlemleri, kazanım ve oturum süreci değerlendirmelerine yönelik sorular ve etkinlikler içermektedir. Bu bağlamda; etkinlik ve oturum sonlarında bulunan sorular, etkinlikler ve **Ek-A Oturum Değerlendirme Formu** kullanılmaktadır. Sonuç değerlendirmeleri kapsamında ise kısa vadeli değerlendirme için **Ek-B Program Değerlendirme Formu**; orta ve uzun vadeli değerlendirme için **Ek-C Program İzleme ve Değerlendirme Formu** kullanılmaktadır.



PROGRAM ETKİNLİKLERİ

1. OTURUM



Etkinlik Adı:
“Tepkilerimi Fark Ediyorum”,
“Güvenli Yerim”



Tema:
Stres Farkındalığı, Olumlu Başa Çıkma



Süre: 90 dk.



Kazanımlar:

- Zorlayıcı yaşam olayları sonrası duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve bedensel tepkilerini ifade eder.
- Zorlayıcı yaşam olayları sonrası stres tepkilerini fark eder.
- Bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yollarını bilir.



Araç-Gereçler:

- A4 kâğıdı
- Boya kalemleri
- Yapışkanlı kâğıtlar
- Tahta kalemi
- Yapıştırıcı
- Ek-1 Grup Kuralları Formu
- Ek-2 Stres Tepkilerim Formu
- Ek-3 Travma Sonrası Stres Tepkileri Formu



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- Uygulayıcı oturuma başlamadan önce programın giriş kısmında yer alan bilgilendirme metinlerini okur.
- Uygulayıcı etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı etkinlik için uygun ortamı ve araç gereçleri hazırlar.
- “Beklentilerim”, “Yapacaklarım”, “Engellerim” ve “Grup Kuralları” yazılı kartonları salonun uygun yerlerine asar.
- Uygulayıcı Ek-2 Stres Tepkilerim Formunu oturum öncesinde hazırlar.



Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, “Değerli katılımcılar hoş geldiniz. Yakın zamanda bizleri etkileyen bir olay yaşadık. Öncelikle hepimize geçmiş olsun. Bu sürecin olumsuz etkilerini anlayabilmek ve bu etkilerle sağlıklı baş edebilmek için psikoeğitim çalışması gerçekleştireceğiz. Bu amaçla üç kez bir araya geleceğiz. Oturumlarımız yaklaşık 90 dakika sürecek. Bu süreçte yaşadığımız zorlayıcı yaşam olayları karşısında gösterdiğimiz tepkiler, olumlu baş etme yöntemleri ve gelecekle ilgili beklentilerimiz gibi konularda paylaşımlarda bulunacağız.” açıklamasını yapar.
2. Uygulayıcı, “Etkinliğimize başlamadan önce kısa bir tanışma etkinliği yapalım. Herkes önce adını, sonra kendisini tanımlayan üç olumlu özelliğini söylesin.” der. Kendisinden başlayarak “Örneğin; ben yardımsever, esprili ve uzun boylu biriyim.” gibi kendisini anlatan kişisel ve fiziksel üç özelliğini söyler ve sırayla tüm katılımcıların kendisini tanıtmalarını isteyerek tanışma etkinliğini gerçekleştirir.
3. Uygulayıcı, “Yapacağımız uygulamaların daha verimli olabilmesi için bazı kurallara ihtiyacımız var.” der ve katılımcılarla birlikte grup kurallarını oluşturur. Ardından katılımcılardan gelen kural önerilerini grubun görebileceği bir yere yazar. (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-1 Grup Kuralları Formundan yararlanır.) Kurallar belirlendikten sonra katılımcılara “Belirlediğimiz bu kurallara göstereceğiniz hassasiyet için şimdiden teşekkür ederim.” der.
4. Uygulayıcı, katılımcılara “Travma dediğimizde aklınıza ne geliyor?” sorusunu yöneltir ve gönüllülerden aldığı cevaplar sonrasında aşağıdaki açıklamayı yapar.

“Etkinliğe geçmeden önce sizlere travmatik olaylar, psikolojik travma ve travma sonrası stres tepkileri hakkında kısa bir bilgilendirme yapmak istiyorum. Deprem, sel, yangın, heyelan, savaş ve çeşitli kazalar neticesinde insanlar, fiziksel ve psikolojik travmalar yaşayabilir. Bu tür olaylara travmatik olaylar diyoruz. Program boyunca bu travmatik olaylardan zorlayıcı yaşam olayları olarak bahsedeceğiz. Zorlayıcı yaşam olayları kısaca ani, beklenmedik, yaşamımızı tehdit eden ve baş etmekte zorlandığımız olaylar olarak tanımlanmaktadır. Bu olaylar sonrasında bireyler;

- Yoğun korku, kaygı ve çaresizlik duyguları hissedebilir,
- Kendini güvende hissetmeyebilir,
- Hayatını kontrol edemediğini düşünebilir,
- Hayatı anlamlandırmakta ve bağ kurmakta zorlanabilirler.

Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkileri tanımlamak için kullanılır. Az önce bahsettiğimiz zorlayıcı yaşam olayları, bireyin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da kişilerin psikolojik olarak etkilenmeleri normaldir. Bu zorlayıcı yaşam olayları sonrasında risk altında olmak ve olay sonrasında belirsizlikler yaşamak çeşitli stres tepkilerine yol açabilmektedir.

Travmatik stres tepkileri, yaşanan zorlayıcı yaşam olayının hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Aynı zamanda çocuk, ergen ve yetişkinler farklı stres tepkileri gösterebilir. Bu tür tepkiler ‘anormal bir olaya verilen normal tepkiler’ olarak tanımlanır.” der.

5. Uygulayıcı, “Şimdi yaşadığınız olay sonrasında neler hissettiğinizi, aklınızdan geçen düşünceleri, bedeninizin verdiği tepkileri, neler yaptığınızı ve ilişkilerinizin nasıl etkilendiğini hatırlamanızı istiyorum.” der. Uygulayıcı, “Bu olaydan sonra neler yaşadınız?” sorusunu katılımcılara yöneltir ve yanıtları alır.

6. Uygulayıcı, “Yaşadığımız zorlayıcı olaylardan sonra sizlerin de paylaştığı gibi birbirimize benzer veya birbirimizden farklı duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkiler gösteririz. İnsanlar, kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Kısıtlandığını, hastalanabileceğini, hayatın eskisi gibi olamayacağını düşünebilirler. Ağlayabilir, içine kapanabilir veya hiçbir şey yapmak istememe davranışı gösterebilirler. Uyku sorunları yaşayabilir veya kâbuslar görebilirler. Sürekli tetikte olma, ani irkilmeler, çarpıntı, aşırı terleme, titreme gibi bedensel tepkiler gösterebilirler. İlişkilerinde değişimler yaşayabilirler. Ayrıca sürecin getirmiş olduğu belirsizlik nedeni ile daha farklı tepkiler göstermiş de olabilirler. Yaşadığımız bu gibi zorlayıcı olaylar sonrasında gösterdiğimiz tepkilere stres tepkileri diyoruz.” der.



Tepkilerimi Fark Ediyorum

7. Uygulayıcı, “Şimdi sizlerle stres tepkilerinin neler olduğunu fark etmeye yönelik “Tepkilerimi Fark Ediyorum” isimli bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlik için 4 gruba ayrılacağız.” der ve katılımcıları 1-2-3-4 rakamlarını tekrarlı olarak sayarak numaralandırır. Aynı rakamla numaralandırılan katılımcıların bir araya gelerek grup oluşturmalarını ister ve **Ek-2 Stres Tepkilerim Formunu** gruplara dağıtır.
8. Uygulayıcı, “Sizlere vermiş olduğum kâğıtlarda yazan başlıklar doğrultusunda, kendinizde ve çevrenizdeki insanlarda gözlemlediğiniz tepkileri, gözlemlediğiniz tepkileri, grup olarak yazmanızı istiyorum. Bunu yazmanız için 5 dakika süreniz var.” der ve bir dikey ve bir yatay doğrusal çizgi ile tahtayı dört eşit parçaya böler (Uygulayıcı, tahtanın olmadığı ortamlarda duvar, karton vb. alanları, materyalleri kullanabilir). Uygulayıcı etkinlik sırasında grupları dolaşır ve gruplara destek olur.
9. Uygulayıcı, grup çalışmalarının tamamlanmasının ardından gruptan bir sözcü seçmelerini ister. Birinci grubun sözcüsünden başlayarak paylaşımları alır ve paylaşımların ardından formu çizgilerin kesiştiği noktayı merkez alarak bütün bir çember oluşacak şekilde tahtaya yapıştırmalarını ister.
10. Uygulayıcı, diğer katılımcılardan varsa bu başlıkla ilgili stres tepkilerini alır ve ilgili başlığın olduğu bölüme kısaca yazar. **Ek-3 Travma Sonrası Stres Tepkileri Formundan** yararlanarak ilgili başlığa eklemeler yapar. Her grup için aynı süreci tamamlar. Paylaşımların ardından katılımcılara aşağıdaki soruyu yöneltir ve yanıtları alır.
- Bu etkinlikte daha önce karşılaşmadığınız veya duymadığınız/bilmediğiniz hangi paylaşımlar oldu?
11. Uygulayıcı, paylaşımları aldıktan sonra “Evet, bu etkinliğimizde de gördüğümüz gibi, yaşadığınız olayın ilk anlarında ve sonrasında alışık olmadığınız veya anlamlandıramadığınız tepkiler verebilirsiniz. Ne hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü fark edemeyebilir ya da güçlü durma isteğiyle duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerinizi dışa vuramayabilirsiniz. Süreç içerisinde duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerinizi fark etmeniz, toparlanma sürecinize katkı sağlar. Bu stres tepkilerinizi bütünsel bir şekilde görmenizi, süreci anlamlandırmanızı kolaylaştırır. İster çocuk ister yetişkin olun, yaşadığınız zorlayıcı olaylar sonrasında verdiğiniz bu tepkiler, anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir. Bizler de bu tepkileri gösterebiliriz. Zamanla bu stres tepkilerinin yoğunluğunun azalmasını bekleriz.” der ve etkinliği sonlandırır.



Güvenli Yerim

12. Uygulayıcı, “Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra gösterdiğimiz tepkiler hakkında paylaşımlarda bulunduk. Şimdi ise zihnimizi ve bedenimizi rahatlatarak kendimizi güvende hissedebilmemiz için neler yapabileceğimizle ilgili bir etkinlik gerçekleştireceğiz.” der.
13. Uygulayıcı, “Stresli durumlarda vücudumuz farklı tepkiler gösterir. Zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan kendimizi gergin hissedebiliriz. Bazen, kaygılandığımızda, korktuğumuzda, öfkelendiğimizde ya da çok üzgün olduğumuzda hızlı hızlı, kesik kesik ya da yetersiz nefes alıp verir ve soluksuz kalabiliriz. Bu durumda vücudumuza yeterli oksijen gitmez ve bedenimizde az önce konuştuğumuz çeşitli tepkiler meydana gelir. Sonrasında ise nefes alıp verişimiz daha da düzensizleşir ve kendimizi daha kaygılı ve korkmuş hissederiz. Vücudumuzun rahatlaması ve stresimizin azalması için gevşeme egzersizlerini kullanabiliriz. Bu egzersiz yaşanan zorlayıcı yaşam olayı sonrası kaybettiğimiz kontrol duygusunu tekrar ele almamıza yardımcı olabilir.” der.
14. Uygulayıcı, “Şimdi hızlı, kesik ve yetersiz nefes almamızı engelleyecek ve gevşememize yardımcı olacak bir nefes egzersizi yapalım.” der ve aşağıdaki yönerge doğrultusunda nefes egzersizini grupta birlikte yapar.
15. Uygulayıcı, “Şimdi rahatça oturun, ayaklarınızın yere bastığından emin olun... Bir elinizi karnınızın, diğerini de göğsünüzün üzerine koyun... Evet, güzel... Şimdi bir çiçek koklar gibi burnunuzdan derin bir nefes alın ve bir mum üfler gibi ağzınızdan yavaşça verin... Nefes alıp verirken kaslarınızın nasıl hareket ettiğine odaklanın... Nefes alırken karnınızın şiştiğine, verirken indiğine dikkat edin...” der ve uygulamayı birkaç kez tekrarlar. Uygulayıcı “Buna diyafram nefesi denir. Bu nefes egzersizini zaman zaman deneyerek geliştirmek mümkündür. Böylece stresli zamanlarda daha hızlı sakinleşebiliriz.” der.
16. Uygulayıcı, “Bedenimizi ve zihnimizi rahatlatmanın birçok yolu vardır. Bunlardan birisi de kendimizi güvende, mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmektir. Şimdi de zihnimizi rahatlatarak güvende hissetmemizi sağlayacak bir egzersiz olan “Güvenli Yerim” etkinliğini yapacağız.” der ve aşağıdaki yönergeler doğrultusunda uygulamayı gerçekleştirir.

Uygulayıcıya Not:

Uygulayıcı “Güvenli Yerim” etkinliğinde yönergeyi yavaş ve anlaşılır bir şekilde okur. Çalışma sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan katılımcılar, gözleri açık şekilde sabit bir noktaya odaklanarak devam edebilirler. Uygulayıcı, etkinlik süresince ortamın sessiz olmasına özen göstermeli, ortamda herhangi bir fon müziği vb. ses kullanmamalıdır.



17. Uygulayıcı, “Şimdi gözlerinizi kapatın... Bulunduğunuz yeri hissedin... Ayaklarınızı... Bacaklarınızı... Sırtınızı... Kollarınızı... Ellerinizi... Bedeninizin duruşunu fark edin... Kendinizi güvende, rahat ve sakın hissettiğiniz bir yer hayal edin... Bu yer gerçekte var olan gidip gördüğünüz bir yer olabilir, kendi hayalinizde yarattığınız bir yer de olabilir... Önemli olan sizin orada kendinizi rahat, güvende ve sakın hissetmeniz... Böyle bir yeri hayalinizde canlandırmaya çalışın... Kendinizi orada düşünün... Hayalinizde çevrenize bakın... Etrafınızda olanları ayrıntılarıyla canlandırmaya çalışın... Burası sizin güvenli yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat ve güvende hissediyorsunuz... Hayalinizdeki yerde çevrenizi inceleyin... Değişik renkleri, şekilleri ve gölgeleri görmeye çalışın... Onlara dokunduğunuzu hayal edin... Duyduğunuz seslere odaklanın... Derin bir nefes alın ve burnunuza gelen kokuları hissedin... Ağızınızda nasıl bir tat var fark etmeye çalışın... Etrafınızdaki şeylere odaklanmaya çalışın... Kendinizi sakın ve güvende hissediyorsunuz.

Hayalinizde, etrafınıza bir kez daha bakın... Orası sizin güvenli yeriniz ve her zaman orada olacak. Birazdan gözlerinizi açtığınızda artık kendinizi daha sakın ve rahat hissedebileceğiniz bir yeriniz var. Kendinizi ne zaman sakın, güvende ve huzurlu hissetmek isterseniz güvenli yerinizde olduğunuzu hayal edebilirsiniz. İstedığınız zaman oraya geri dönebilirsiniz. Şimdilik güvenli yerinizden ayrılmak üzere hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz” der.

18. Uygulayıcı “Güvenli yerinizi düşündüğünüzde bedeninizde neler oldu, neler hissettiniz?” der ve gönüllü katılımcılardan paylaşımları alır. Paylaşımların ardından uygulayıcı “Kendinizi mutsuz, korkmuş, kaygılı hissettiğinizde güvenli yerinize giderek kendinizi daha rahat ve güvende hissedebilirsiniz. İsterseniz burayı temsil eden bir isim verebilirsiniz. Nefes egzersizleri ve güvenli yer alıştırmalarını ne kadar sık tekrar ederseniz güvenli yerinize gitmeniz de o kadar kolaylaşır.” der.

19. Uygulayıcı, “Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız yerin resmini çizmenizi istiyorum.” der ve katılımcılara on dakika süre verir. Resimlerin tamamlanmasından sonra gönüllü olan katılımcılardan paylaşımları alır.

Uygulayıcıya Not:

Uygulayıcı resimlerin nasıl olduğunun (iyi-kötü, güzel-çirkin) önemli olmadığını, böyle bir çalışmayı yapıyor olmalarının değerli olduğunu katılımcılara hatırlatır. Yapılan resimler yorumlanmamalıdır. Katılımcılar arzu ederse oturum sonunda çizdikleri resimleri yanlarında götürebilirler.

20. Uygulayıcı “Bugün zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerin neler olabileceğini, her birinin benzer ya da farklı stres tepkileri gösterdiğini konuştuk. Ayrıca, nefes egzersizi ile birlikte güvenli yerinizi keşfetme yolculuğuna çıkarak bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlatma yöntemlerine yönelik bir deneyim edindiniz.” der ve değerlendirme aşamasına geçer.



Değerlendirme

21. Uygulayıcı, oturumun sonunda katılımcılara iki farkı yapışkanlı kâğıt dağıtarak kâğıtlardan birine “Bugün hangi duygularla buradan ayrılıyorsunuz?” sorusunun, diğer kağıda ise “Bugün burada konuştuğumuz şeylerden aklınızda kalan kelimeler neler?” sorusunun yanıtlarını yazarak panoya yapıştırmalarını ister ve “Katılımınız, katkılarınız ve paylaşımlarınız için her birinize teşekkür ederim.” der ve oturumu sonlandırır.

Uygulayıcıya Not:

Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki **Ek-A Oturum Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayabilir.

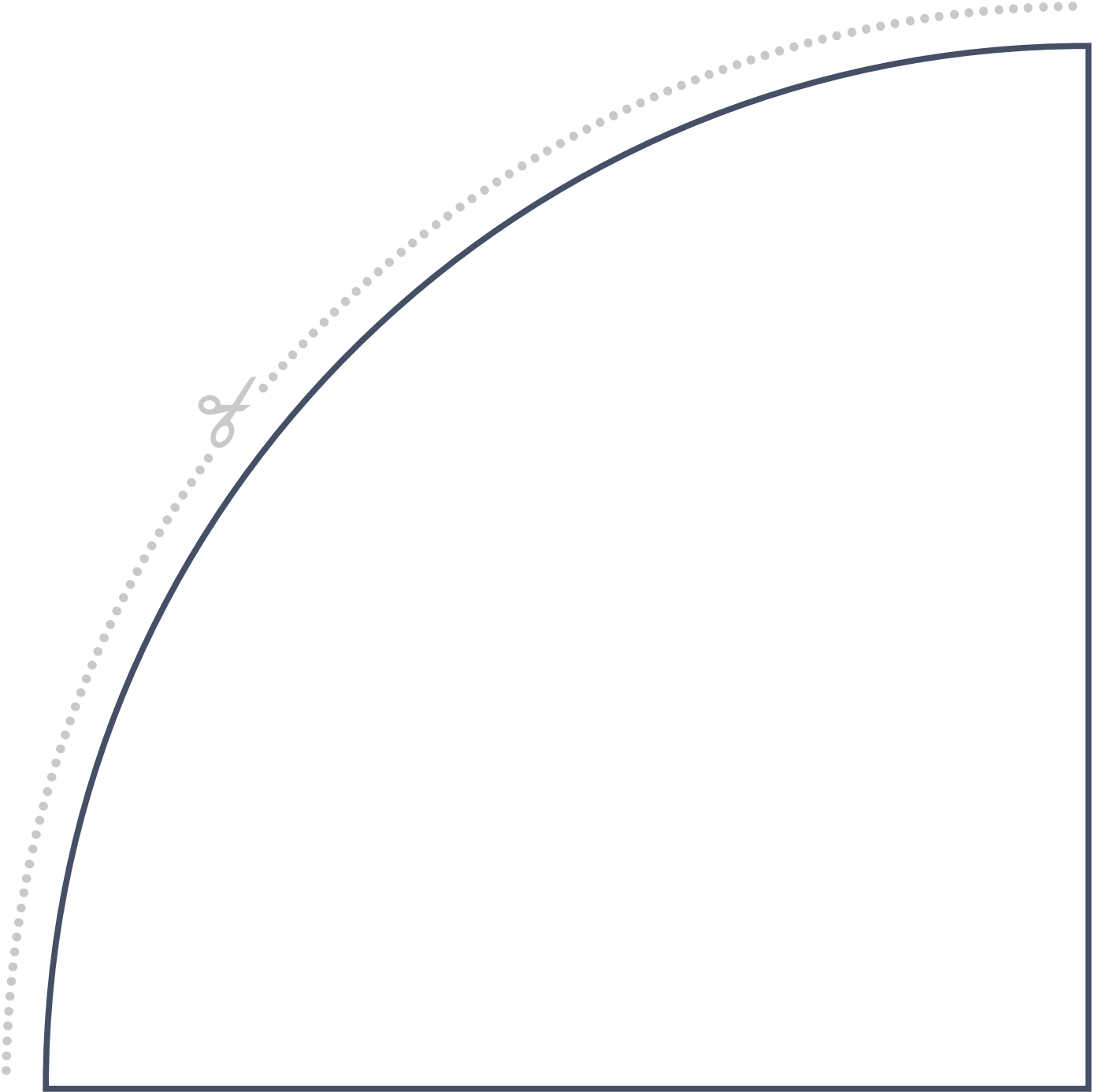


Ek-1 Grup Kuralları

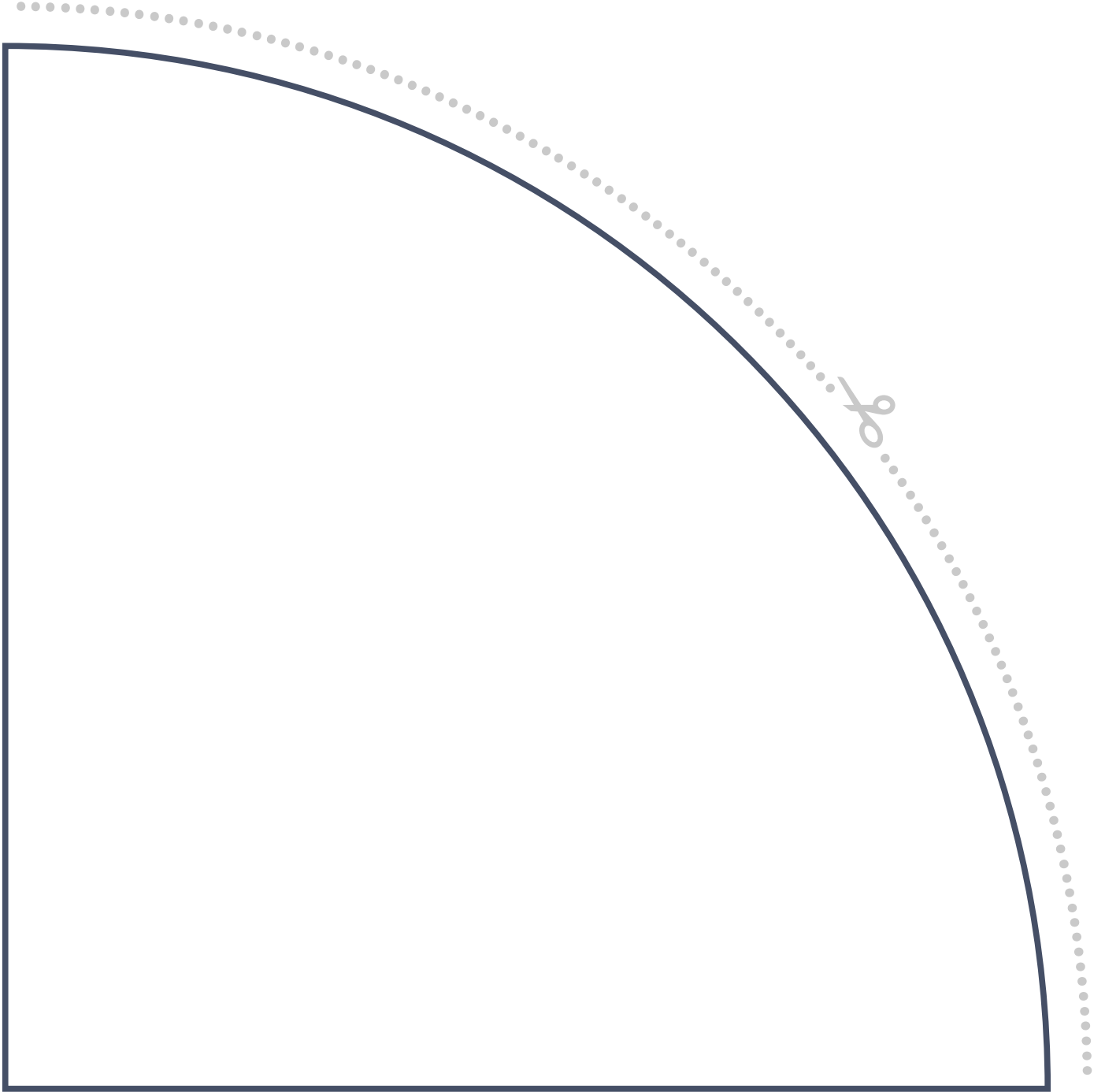
GRUP KURALLARI	
1.	Oturumlara düzenli katılım sağlanması ve katılım sağlanamayacağı durumlarda önceden bilgi verilmesi
2.	Oturumlara zamanında başlamaya ve oturumları zamanında bitirmeye özen gösterilmesi
3.	Oturum süresince cep telefonlarının kapatılması veya sessize alınması
4.	Etkinliklere aktif katılım sağlanması
5.	Katılımcılardan biri konuşurken diğerlerinin onu dinlemesi
6.	Grup içerisindeki paylaşımların grup dışında başka bir yerde paylaşılması
7.	Paylaşımlar hakkında yargılayıcı ifadelerde bulunulmaması
8.	
9.	



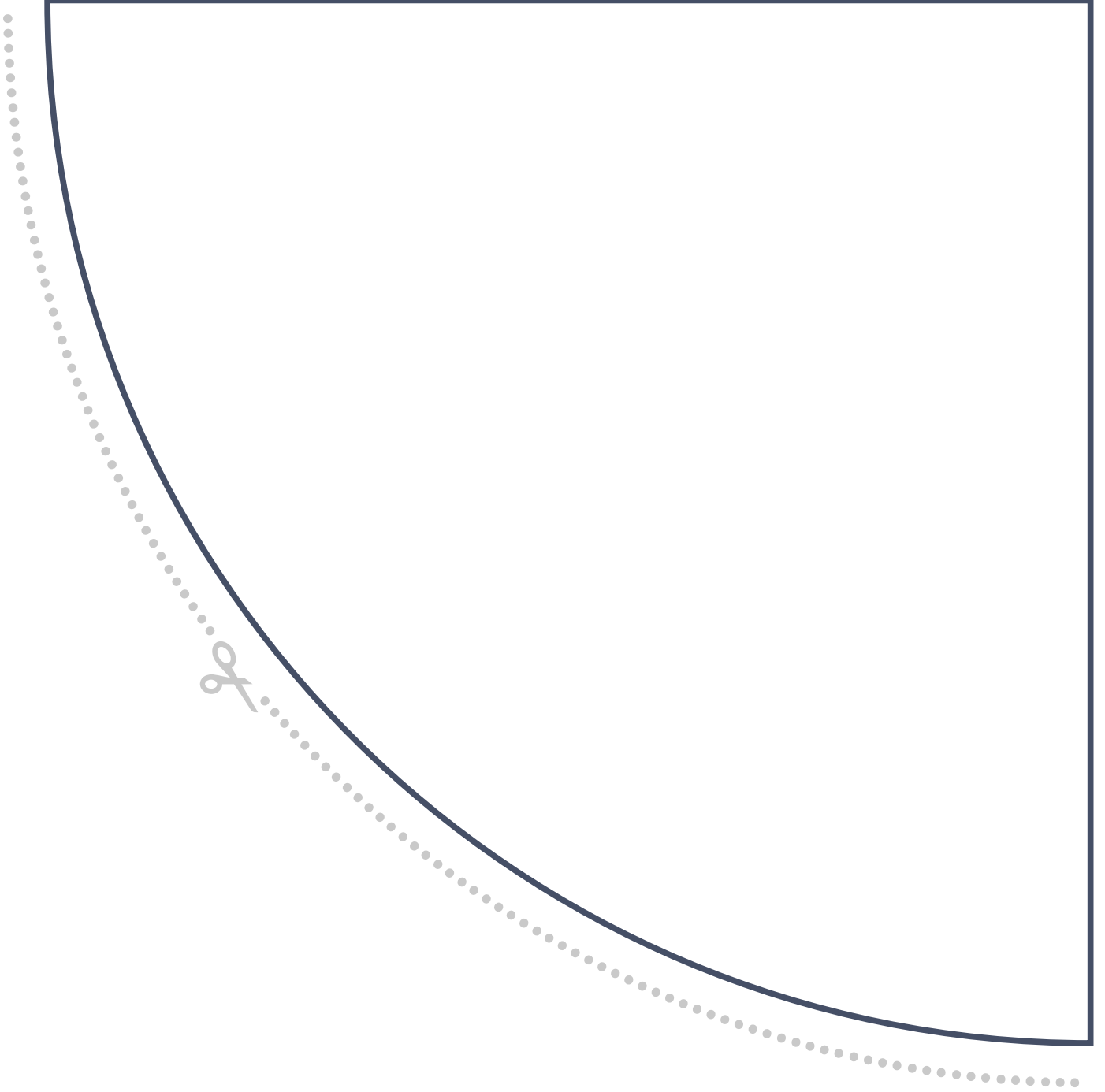
Ek-2 Stres Tepkilerim Formu



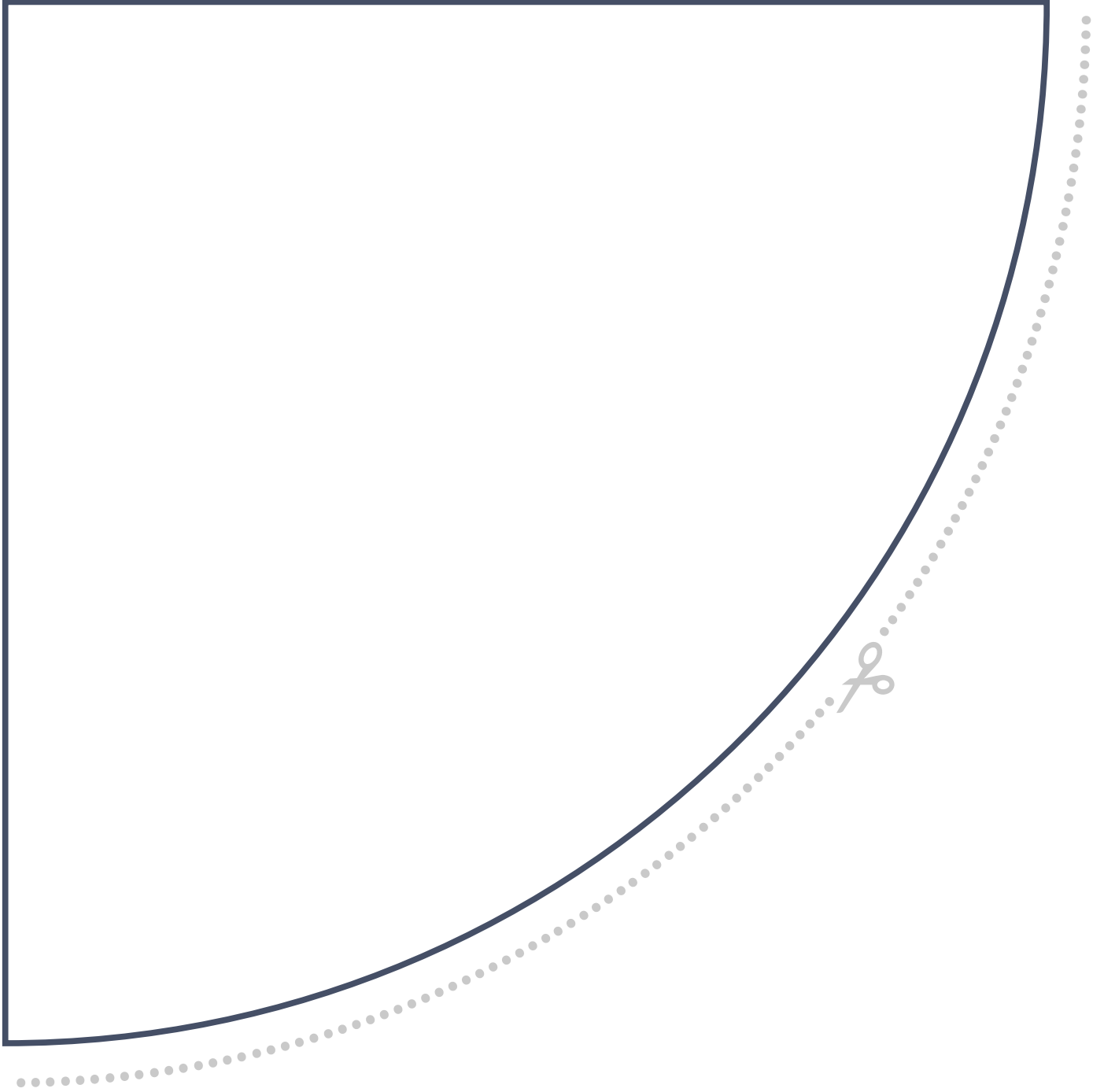
1. Grup: Düşünce Formu



2. Grup: Duygu Formu



3. Grup: Davranış Formu



4. Grup: Bedensel Tepki Formu

Ek-3 Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Formu

Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri



Bilişsel Tepkiler

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Organize olamama
- İstenmeyen anıları sürekli hatırlama
- Sorumlulukları hatırlamada güçlük
- İşleri tamamlamakta kararsızlık
- Yeni görevleri almakta güçlük



Duyusal Tepkiler

- Tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik endişe, korku ve kaygılar
- Üzgün olma
- Kendini suçlama, utanç duyma
- Aşırı umursamazlık
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Karamsarlık
- Değersizlik
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük



Bedensel Tepkiler

- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Baş ve karın ağrısı gibi bedensel şikâyetler
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Uykusuzluk, uykuya dalmakta güçlük, uyanmakta güçlük, aşırı uyuma, uykuyu sürdürme isteği
- İştah sorunları
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Sürekli baş dönmesi
- Sersemlik hissi
- Olayı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösterme
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme



Davranışsal Tepkiler

- İçe kapanma ve aşırı sessiz kalma
- Kendini toplumdan uzak tutma
- Tetikte olma (Etrafı kontrol etme, ani bir ses veya ışıktaki dikkatini ona yöneltme veya irkilme)
- İlişkilerde sürekli çatışma yaşama
- Kişilerarası ilişkilerde şüpheli olma
- Günlük aktivitelerini yapmama
- Çok az ya da aşırı yemek yeme
- Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçma ya da kaçınma
- Çok alıngan ya da sinirli davranma
- Tütün, alkol ya da madde kullanma

2. OTURUM



Etkinlik Adı:
“Güçlü Yönlerim”,
“Hayatımızdaki Anahtarlar”



Tema:
Olumlu Başa Çıkma



Süre: 90 dk.



Kazanımlar:

- Güçlü yönlerini fark eder.
- Zorlayıcı yaşam olayları sonrası olumlu baş etme yollarını kavrar.
- Zorlayıcı yaşam olayları sonrası sosyal destek kaynaklarını bilir.



Araç-Gereçler:

- Katılımcı sayısı kadar kalem
- Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartı
- Ek-2 Hayatımızdaki Anahtarlar
- Ek-3 Basic-Ph 6D Bilgi Formu
- Güçlü Yönler Bilgi Notu
- Basic-Ph 6D Bilgi Notu
- Sosyal Destek Bilgi Notu



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- Uygulayıcı yönergelerle hakim olmak için yönergeleri, etkinliği ve bilgi notlarını oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı etkinlik için uygun ortamı ve araç gereçleri hazırlar.
- **Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartını ve Ek-2 Hayatımızdaki Anahtarlar Formunu** katılımcı sayısı kadar çoğaltır.



Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, “Değerli katılımcılar, hoşgeldiniz. İlk oturumumuzda zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerin neler olabileceğini, her birinizin benzer ya da farklı stres tepkileri gösterdiğini konuştuk. Ayrıca, nefes egzersizi ile birlikte güvenli yerinizi keşfetme yolculuğuna çıkarak bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yöntemlerine yönelik etkinlikler gerçekleştirdik. Bu oturumda ise zorlayıcı yaşam olaylarından sonra güçlü yanlarımız, sosyal destek kaynaklarımız ve olumlu baş etme yollarımız ile ilgili paylaşımlarda bulunacağız.” der.
2. Uygulayıcı, “Hayatımızda bize iyi gelen, bizi mutlu eden olaylar yaşayabileceğimiz gibi bizi üzen, kaygılandırıcı ve rutinimizi bozan zorlayıcı yaşam olayları ile de karşılaşabiliriz. Tıpkı son yaşadığımız olay gibi. Bu gibi zorlayıcı olaylardan sonra bazılarımızın toparlanması zaman alabilir. Bu olayların çözümünde; güçlü yönlerimizi, olumlu baş etme yollarımızı kullanmamız gereklidir. Aynı zamanda çözüme ulaşmak için çevremizden de destek alabiliriz.” der ve “Güçlü Yönlerim” etkinliğine geçer.





Güçlü Yönlerim

3. Uygulayıcı, **Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartını** katılımcılara dağıtır. *“Şimdi sizlerle zorlayıcı yaşam olayları sonrasında toparlanmanıza yardımcı olacak olan güçlü yanlarınızı konuşacağız. Bunun için ilk olarak “Güçlü Yönlerim Kartı”nı inceleyelim. Bu kartta güçlü yanlarımızı içeren bir liste yer almaktadır.”* der. Katılımcıları ikiye bölerek eşleştirir ve birbiriyle eşleşenlerden birini A, diğerini B olarak isimlendirir.

Uygulayıcı, *“A grubunun ‘Yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayı sonrasında toparlanmanız için yaptığınız iyi şeyler neler?’ sorusunu eşleştirdiği kişiye sormasını ister. Arkadaşınızın anlattıklarını dinlerken elinizde yer alan kartlardan en az bir güçlü yönünü bulun ve işaretleyin. Eşleştirdiğiniz arkadaşınızı dikkatle dinlemeye, yorum yapmamaya, yaptığı olumlu şeylere odaklanmaya özen gösterin.”* der ve uygulama için iki dakika süre verir. A grubunun uygulamayı tamamlanmasının ardından B grubunun da aynı uygulamayı yapmasını ister.

Uygulayıcı, *“Şimdi eşleştirdiğiniz katılımcının belirlediğiniz güçlü yönlerini gruba anlatın.”* der ve grupların yanıtlarını sırasıyla alır.

Uygulayıcıya Not:

Uygulayıcı, paylaşımlar sırasında grupları dolaşarak gözlem yapar. Eşlerin birbirleriyle güçlü yanlarını paylaşmalarını teşvik eder. Olumsuz paylaşımlara geri bildirim vermeden, olumlu paylaşımlara odaklanarak güçlü yönlerini bulmalarını ister. Hiç güçlü yanı olmadığını düşünen katılımcıların gruba katılıyor ve iletişim kuruyor olmasının güçlü yön olduğunu vurgular.

4. Uygulayıcı *“Burada da fark ettiğimiz üzere zorlayıcı yaşam olaylarından sonra toparlanmamız zaman alsa bile bu olaylar sırasında ve sonrasında bizi hayata bağlayan, normale dönmemize destek olan özelliklerimiz vardır. Bu özelliklerimiz bizim güçlü yönlerimizdir. Paylaşımlarınızdan da gördüğümüz üzere hepinizin ortak ve farklı güçlü yönleri var.”* der.



Hayatımızdaki Anahtarlar

5. Uygulayıcı **Ek-2 Hayatımızdaki Anahtarlar** görselini katılımcılara dağıtır ve *“Araştırmacılar ciddi bir kriz yaşamış kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuş ve insanların sık kullandığı baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modellerden öne çıkanlardan biri de BASIC-PH 6D modelidir. Bu model altı baş etme kaynağını içerir”* der.
6. Uygulayıcı **Ek-2 Hayatımızdaki Anahtarlar** görselini işaret ederek *“Bu görselde neler dikkatinizi çekiyor?”* diye sorar ve paylaşımları alır. *“Sizlerin de söylediği gibi bu görselde farklı boyutta ve şekilde anahtarlar var. Hayatımızda baş etmeye çalıştığımız bazı olayları kilitlere, bunlara ilişkin çözüm yollarını da anahtarlara benzetebiliriz”* der.

7. Uygulayıcı **Ek-3 Basic-Ph 6D Bilgi Formundaki** anahtarlardan ilkinin açıklar ve formda yer alan soruyu katılımcılara yöneltir. Katılımcıların cevaplarını **Ek-2 Hayatımızdaki Anahtarlar Formunda** ilgili yerlere yazmalarını ister ve gönüllü olan katılımcılardan paylaşımları alır. Her anahtar için aynı süreç devam ettirilerek tüm anahtarlar tamamlanır.

Uygulayıcıya Not:

Uygulayıcı, katılımcılardan yeterli cevap gelmemesi durumunda formdaki örnek yanıtlardan yararlanabilir.

8. Uygulayıcı katılımcıların tüm anahtarlar için yanıtlarını gözden geçirmelerini ister ve *“Baş etme yollarında size en iyi gelen anahtar hangisi/hangileri?”* diye sorar. Gönüllü olan katılımcılardan paylaşımları alır.
9. Uygulayıcı *“Hangi anahtarı/anahtarları kullanmadığınızı fark ettiniz? Hangisini/Hangilerini hayatınıza ekleyebilirsiniz?”* diye sorar ve gönüllü katılımcılardan paylaşımları alır.
10. Uygulayıcı, *“Aslında her birimiz; altı baş etme kaynağının hepsini kullanma potansiyeline sahibiz. Farklı sorunlarda, farklı şekillerde bu kaynakların hepsini ya da birkaçını kullanıyor olabiliriz. Yaptığımız etkinlikte hepimiz baş etme kaynaklarımızı fark ettik. Bazılarımız hayal gücü, duygu, inanç gibi içsel destek kaynaklarını kullanırken bazılarımız dayanışma gibi dışsal destek kaynaklarını, bazılarımız da hem içsel hem de dışsal destek kaynaklarını kullanır. Aslında kişi çok sayıda baş etme kaynağını ne kadar etkili kullanabilirse, toparlanma süreci de o kadar sağlıklı ilerler. Deneyimleriniz neticesinde en sık kullandığınız baş etme kaynaklarını belirleyip bununla birlikte fark ettiğiniz yeni kaynaklardan baş etme sürecinde yararlanabilirsiniz.”* der.
11. Uygulayıcı, *“Toparlanmamıza katkı sağlayacak diğer bir nokta da mümkün olduğunca günlük rutinlerimize; işimize, evdeki düzenimize, sosyal aktivitelerimize devam ediyor olmamızdır. Okul, bu kapsamda önemli bir rutin sağlayıcıdır. Sosyal destek kaynaklarımızdan olan ailemiz, arkadaşlarımız, öğrencilerimiz ve velilerimiz ile birlikte olmak bize, hayatın olağan akışı içinde olduğumuzu hissettirecektir.”* der.
12. Uygulayıcı, *“Bugün sizlerle güçlü yönleriniz, olumlu baş etme yolları ve sosyal destek kaynaklarınız hakkında konuştuk.”* der ve değerlendirme aşamasına geçer.



Değerlendirme

13. Uygulayıcı, katılımcıları dörder kişilik gruplara ayırır ve *“Şimdi bugün bahsetmiş olduğumuz güçlü yönler, olumlu baş etme yolları ve sosyal destek kaynakları ile ilgili gruplarınızda konuşmanızı ve size bu oturumu hatırlatacak bir slogan oluşturmanızı istiyorum.”* der. Gruplara yeterli süre verir ve ardından gruplardan paylaşımları alır ve *“Katılımınız, katkılarınız ve paylaşımlarınız için her birinize teşekkür ederim.”* der ve eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki **Ek-A Oturum Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayabilir.

Ek-1 Güçlü Yönlerim



Girişken



İyimser



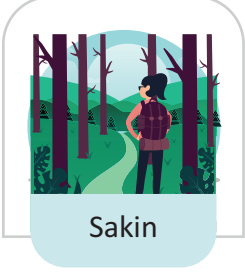
Kolay İletişim
Kuran



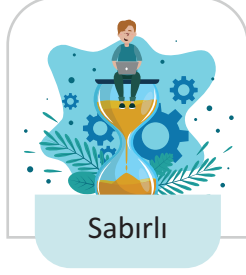
Adil



Merhametli



Sakin



Sabırlı



Soğukkanlı



İş birliğine
Yatkın



Düzenli



Planlı



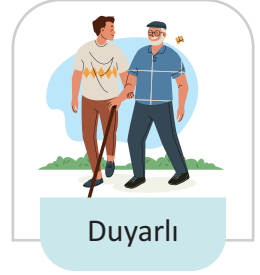
Kararlı



Tedbirli



Sorumluluk
Sahibi



Duyarlı



İlgi Alanları
Geniş



Yeniliğe Açık



Üretken



Meraklı



Cesur



Dürüst



Yaşam Sevinci
Yüksek



İyiliksever



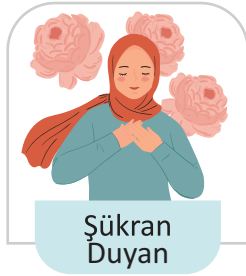
Lider



Affedici



Alçakgönüllü



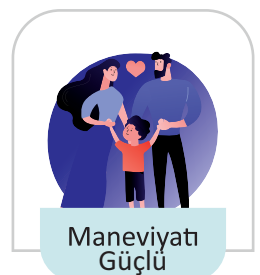
Şükran
Duyan



Umutlu



Esprili



Maneviyatı
Güçlü

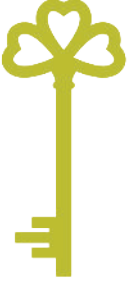
Ek-2 Hayatımızdaki Anahtarlar Formu



DEĞER



HAYAL GÜCÜ



DUYGU



DÜŞÜNCE



DAYANIŞMA



DAVRANIŞ

Ek-3 Basic-Ph 6D Bilgi Formu

6 BOYUT (6D Dimension) Değer/İnanç (Belief) Boyutu: 	B AÇIKLAMA İnanç/Değer boyutu, kişinin olayları anlamlandırması için başvurduğu bir baş etme biçimidir ve kişinin kendine olan güvenini içerir. Bir hedefe bağlı olmak, dini inanç, kültürel değerler kişinin baş etme kaynaklarını harekete geçirir. Yaşanılan olaya atfedilen değer, kişinin olaylarla başa çıkmasında yardımcı olur.	SORU Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra hangi inançlarınız ve değerleriniz size destek olur?	ÖRNEK YANITLAR “Vatanseverlik” “Yardımseverlik” “Aile olmak” “Dua etmek”
6 BOYUT (6D Dimension) Duygu (Affect) Boyutu: 	A AÇIKLAMA Bu boyut, zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kişinin duygularını fark etmesini, kabul etmesini ve farklı şekillerde ifade etmesini kapsar. Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerken, birisiyle deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak ya da çizerek ifade ederler. Kişinin duygularını ifade etmesi; gerginliği ve endişeyi azaltır, yalnız olmadığını hissetmesini sağlar, güvende ve dayanışma içinde olduğunu hissettirir.	SORU Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra duygularınızı nasıl ifade edersiniz?	ÖRNEK YANITLAR “Konuşmak” “Resim yapmak” “Şarkı söylemek” “Hikâye” “Anlatmak”
6 BOYUT (6D Dimension) Dayanışma (Social interaction) Boyutu: 	S AÇIKLAMA Bir gruba ait olma, rolünün gereklerini yerine getirme, destek alma ya da destek vermeyi kapsar. İnsan, yaşadığı zor olaylarla baş edebilmek için diğerleriyle iletişim halinde olma ihtiyacı hisseder. Sosyal çevreyle bir araya gelerek vakit geçirmek, dayanışma kaynağının kullanıldığı anlamına gelir.	SORU Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kimlerden destek alırsınız?	ÖRNEK YANITLAR “Aile” “Arkadaşlar” “Yardım kurumları” “Meslektaşlar”
6 BOYUT (6D Dimension) Düş/Hayal Kurmak (Imagination) Boyutu: 	i AÇIKLAMA Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar. Hayallerimiz ve yaratıcılığımız psikolojik iyi oluşumuzu destekler. Geleceğe umutla bakmamızı sağlar. Bunu; resim yaparak, yazarak, hikâye ve masallarla somutlaştırmak bu kaynağı kullanmamızı kolaylaştıracaktır.	SORU Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra hangi hayalleriniz toparlanmanıza yardımcı olur?	ÖRNEK YANITLAR “Rutine dönmeye umut ve geleceğe yönelik hayaller”
6 BOYUT (6D Dimension) Düşünce (Cognition) Boyutu: 	C AÇIKLAMA Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan durumla ilgili doğru ve güvenli bilgi edinmek, olumlu bakış açısına sahip olmak durumla baş etmeyi kolaylaştırır.	SORU Zorlayıcı yaşam olayları karşısında hangi düşünceler size iyi gelir?	ÖRNEK YANITLAR “Geçecek” “Yapabilirsin” “Yalnız değilsin gibi düşünceler”
6 BOYUT (6D Dimension) Davranış (Physiology) Boyutu: 	PH AÇIKLAMA Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kaynağın en önemli hedefi, beden sağlığının korunmasına yönelik önlemler almaktır. Düzenli beslenme ve iyi bir uyku düzeni, beden sağlığını korur. Tehlike karşısında hayatta kalma değeri taşıyan savaş kaç tepkisi, zorlayıcı olaylar sonrasında da kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açar. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir.	SORU Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra beden ve ruh sağlığınızın korunması için hangi fiziksel aktiviteleri yaparsınız?	ÖRNEK YANITLAR “Spor yapmak” “Yürüyüş yapmak” “Yemek yemek” “Uyumak” “Gevşeme egzersizleri”

Kaynak: Lahad, M., Shacham, Y., Ayalon, O, Niv, S. & Lerner, R. (2000).



MERAK

Geçmişten günümüze psikoloji tarihine bakıldığında, güçlü yönler kavramının daha çok pozitif psikoloji yaklaşımı içinde ele alındığı görülse de bunun dışında farklı yaklaşımlar da bu kavrama değinmiştir. Adler bireysel psikoloji yaklaşımını, hayata pozitif bakabilmek ve mutlu olmak olarak nitelendirmiş; bireyin güçlü yönlerine vurgu yaparak psikolojinin de bu noktaya eğilmesi gerektiğini ifade etmiştir (Moore, 2012).

Benzer şekilde hümanist ekol, bireyin potansiyeline dikkat çekerek pozitif yanlarına yani güçlü taraflarına değinmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji ekolüne bakıldığında ise bireyin psikolojik sağlığına ve genel iyi oluşuna fayda sağlayabilmek için kişilik özelliklerini ve eğilimlerini anlamaya çalışmak önemli bir odak noktasıdır.



ÖĞRENME



AÇIK FİKİRLİLİK

“Bize iyi hissettiren pozitif özelliklerimiz nelerdir?, Hangi güçlü özelliklerimiz tam olarak işlevde bulunmamızı sağlar?” gibi soruların cevaplarını Peterson ve Seligman’ın (2004) karakter güçleri ve erdemler sınıflama sisteminde bulabiliriz.

Bu bağlamda bireylerin güçlü yönlerinin sınıflandırıldığı sistemler oluşturulmuştur. Bu sistemler incelendiğinde öncelikle Popov (2000) tarafından “Erdem Projesi” olarak adlandırılan sınıflama sistemi karşımıza çıkar.

Ardından “Güç Bulucu” olarak isimlendirilen, Buckingham ve Clifton (2001) tarafından hazırlanan ve sonrasında Rath’ın (2007)’in düzenlediği sistem ise 34 yetenek alanına dayanmaktadır. Bu sistemde yetenek; bilgi ve becerilerin bütünü, güçlü yönleri ifade etmektedir.

Bir diğer sistem ise Liston (2014) tarafından güçlü yönlerin 11 boyutta



YAŞAM ÇOŞKUSU

ele alındığı sınıflamadır. Bahsedilen tüm bu sınıflama sistemleri ile birlikte, pozitif psikoloji yaklaşımı içinde yer alan sınıflama ise Park ve Peterson (2005) tarafından geliştirilmiş “Erdemler ve Karakter Güçleri” olarak adlandırılmıştır.



CESARET

Millî Eğitim Bakanlığı Sınıf Rehberlik Programları (2020) incelendiğinde de; pozitif psikolojide belirtilen olumlu ve güçlü özellikler “karakter güçleri” olarak ifade edilmektedir. Karakter güçleri, bireyin iyi olma düzeyine katkı sağlayan ve geliştirilebilir özelliklerdir. Karakter güçleri, her bireyde farklı düzeylerde bulunan, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarıyla ortaya konan pozitif özellikler olarak tanımlanır. Farklı kültürlerde yaygın olarak bilinen, bireyin iyi oluşuna ve yaşam doyumuna katkı sağlayan ve ahlaki açıdan değerli olan özellikleri 6 temel erdem ve 24 karakter gücü olarak sınıflandırılmıştır.

Bilgelik erdemi bilginin edinilmesine ve kullanılmasına yönelik yaratıcılık, merak, öğrenme aşkı, açık fikirlilik ve çok yönlü bakış açısı karakter güçlerini; cesaret erdemi yaşam zorlukları karşısında hedefe ulaşma için motive eden cesur olma, sebatkarlık, dürüstlük ve yaşam coşkusu karakter güçlerini; insanîyet erdemi diğer insanları anlama ve onlarla derin, doyurucu, anlamlı ilişkiler kurma konusunda bireye yardımcı olan sosyal zekâ, sevme ve iyi yüreklilik karakter güçlerini; adalet erdemi sağlıklı bir toplumsal yaşamın sağlanabilmesi ile ilişkili olan takım çalışması, liderlik ve adil olma karakter güçlerini; ölçülülük erdemi bireyi aşırılığa karşı koruyan affetme, alçakgönüllülük, tedbirlilik ve öz düzenleme karakter güçlerini; aşkınlık erdemi ise bireyin hayatına anlam katmasına yardımcı olan şükran duyma, mizah, umut, maneviyat, estetik ve mükemmelliğin takdiri karakter güçlerini içermektedir. Bahsedilen erdem ve karakter güçleri Tablo 1’de paylaşılmıştır.

Tablo 1. Erdemler ve Karakter Güçleri Sınıflaması (Seligman, 2012).



Bilgelik Erdemi

Yaratıcılık
Merak
Açık Fikirlilik
Öğrenme Aşkı
Çok Yönlü Bakış
Açısı



Cesaret Erdemi

Cesur Olma
Sebatkarlık
Dürüstlük
Yaşam Coşkusu



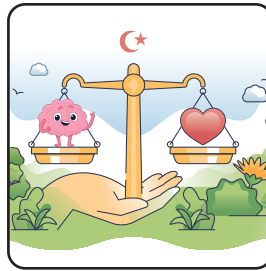
İnsanîyet Erdemi

Sevme
İyi Yüreklilik
Sosyal Zeka



Adalet Erdemi

Takım Çalışması
Adil Olma
Liderlik



Ölçülülük Erdemi

Affetme
Alçakgönüllülük
Tedbirlilik
Öz Düzenleme



Aşkınlık Erdemi

Estetik ve
Mükemmelliğin Takdiri
Şükran Duyuma
Umut
Mizah
Maneviyat

Kimliğimizin bir parçası olan; kendimiz ve başkaları için pozitif çıktılar sunan özelliklerimiz olarak ifade edilen karakter güçleri, pozitif psikoloji çatısı altında her bireyin diğerlerinden farklı karakteristik güçlere sahip olduğunu; ancak istediği takdirde daha farklı güçleri de geliştirilebileceği şeklinde kavramsallaştırılabilir. Karakter güçleri bireylerin iyi oluşuna katkı sağlayarak uygulanabilir bir çerçeve ve bakış açısı sunar (Işık, 2021). Bunlara ek olarak karakter güçleri bireylerin potansiyellerinin yansıması olarak ifade edilebilir. Bireyin mutluluğuna ve yaşam doyumuna katkı sağlayan ve ahlaki yönden kıymetli olan özellikleri karakter güçleri kapsamında ifade edilebilir. Bu sebeple karakter güçlerinin geliştirilmesi, uygulanması ve kullanılması bireylerin daha iyi durumda olmasını sağlayabilmek için önemlidir diyebiliriz (Seligman, 2012).



Baş etme; bireyin yaşamında karşılaştığı sıkıntı ve problemleri ele alma (Eskin ve Aycan, 2009), bunlara yönelik bilişsel ve davranışsal olarak tepki verme (Çevik ve Yıldız, 2017) ve zorlayıcı yaşam olaylarında bireylerin başvurduğu yöntemleri kapsamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1986). Baş etme kaynaklarını başarılı bir şekilde kullanabilen bireyler, günlük yaşamda karşılaşılan zorlayıcı durumlar karşısında baş etme becerilerini geliştirmektedir (Geldard ve Geldard, 2013). Araştırmacılar zorlayıcı bir yaşam olayını deneyimlemiş olan bireylerin bu durumla nasıl baş edebildiklerini incelemişler ve bu bireylere zorlayıcı herhangi bir yaşam olayı ile nasıl baş edebildiklerini sorarak insanların sıklıkla başvurduğu baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modeller arasında öne çıkanlardan biri de BASIC –PH (6 D) modelidir (Mooli Lahad ve ark., 1997).

BASIC-PH (6 D) Modeli 6 boyutta incelenmektedir. Bireyler bu baş etme kaynaklarının altısını da kullanabilme kapasitesine sahiptir ancak bu kaynaklarının hepsini kullanamayabilirler. Benzer durumlar karşısında bireyler; belirli kaynakları tercih ederken, farklı durumlarda birbirleriyle etkileşim kurarak harekete geçebilir ve birden çok kaynağı aktif olarak kullanabilir. Birbirinden farklı durumlar karşısında edinilen deneyimler, baş etme kaynaklarını çeşitlendirerek zenginleştirebilir. Bir başka deyişle zorlayıcı yaşam olaylarını deneyimlemiş bireylere yardım sağlarken bireyin en sık kullandığı baş etme kaynağı belirlenerek uygun müdahale yapılabilir. Bu bağlamda birey ne kadar çok baş etme kaynağını aktif olarak kullanırsa, iyileşme süreci de bir o kadar hızlı olur. Bireyler zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaştığı dönemlerde kendilerini ayağa kaldıracak ve umut aşılayacak baş etme kaynaklarına ihtiyaç duyarlar. Aslında bireyler bu baş etme kaynaklarının hepsini kullanma becerisine sahiptir.



Bu modelde kişinin baş etme becerileri 6 boyut olarak ele alınır.
Bu beceriler şu şekildedir:

- B - Değer/İnanç (Belief),
- A - Duygu (Affect),
- S - Dayanışma/Sosyal Etkileşim (Social interaction),
- I - Düş/Hayal Gücü (Imagination),
- C- Düşünce/Biliş (Cognition),
- PH - Davranış/ Fiziksel Aktiviteler (Physiology)



Değer/İnanç Boyutu (B)

Kişilerin kendilerini, diğerlerini ve dünyayı içeren varsayımlarını buna ek olarak yaşamı anlamlandırma biçimlerini temsil eden değer ve inanç sistemlerini ifade etmektedir. Bu kanal her birey için farklı bir anlama gelebileceği gibi bazı kültürler için de ortak bir anlam ifade edebilir. Bu kanal kullanılırken dini inançlar, sosyal ideolojiler, değer yargıları, duruma anlam yükleme, kendimize duyduğumuz güven ve inanç gibi öğeler ele alınır. Örneğin zorlayıcı bir yaşam olayıyla karşılaştığımızda ihtiyaç duyduğumuz yardım için dua etmek tercih edilebilir. Bununla birlikte kendinden kudretli bir güce inanma, yaşadığı zorluklar için o gücün destek olacağına inanma hemen her kültürde yer bulabilir. Savaş sırasında vatanseverlik inancı, aile üyelerinin kaybına neden olabilecek bir tehdit durumunda aile bütünlüğüne ilişkin inancı ve olumsuz bir yaşantı deneyimleyen kişinin bunun bir anlamı olduğuna dair inancı kişileri güçlü kılabilir.

Duygu Boyutu (A)

Travmatik olayların sebep olduğu duyguları farklı şekillerde açıklamayı içerir. Korku, öfke, üzüntü gibi duyguların farkındalığını sağlamak, sosyal çevremizdekilerle sözel veya sözel olmayan biçimlerle duygularını paylaşarak bireyin duygularını görünür hale getirmek, başa çıkma becerileri için kullanılan kaynaklar arasındadır. Bu baş etme becerisinin genellikle ortaya çıkma şekli; gülerken, ağlayarak, başka biri ile deneyimlerini paylaşarak, resim yaparak veya yazarak kendini ifade etme şeklinde olur. Bununla birlikte duyguların farkında olmak, diğer içsel kanallarımızla etkileşimlerini görerek köprü kurmak için de önemli bir rol oynayabilir.

Dayanışma/Sosyal Etkileşim Boyutu (S)

Bir çevrenin parçası olma, sosyal rollerinin gerekliliklerini sağlama, yardım alma ve yardım etmeyi içerir. Tüm bunlar aidiyet ve dayanışma duygusunun güçlenmesine katkı sağlar. Ayrıca profesyonel destek talebi de bu boyut kapsamında ele alınabilir. Sosyal ilişkilerden faydalanma ve sosyal çevrenin içinde varlığını devam ettirme, sosyal yardım kaynaklarından destek alarak seçenekleri değerlendirmemize ve güven hissetmemize katkı sağlayabilir.

Düş/Hayal Kurma Boyutu (I)

Zorlayıcı yaşantılar karşısında güçlüklerle baş etmek için resim, yazı, drama, rüyalar, mizah vb. kaynakların kullanımını içerir. Farkında olmadığımız bakış açılarını edinmeye destek olarak diğer kaynaklara ulaşmak için esneklik ve baş etme becerilerini öğrenmek için güdülenme sağlar. Bununla birlikte yapılan çalışmalar umut etmenin, gelecek hayali kurmanın ve bunu dile getirmenin zorlayıcı durumlarla baş etmede iyileştirici bir öneminin olduğunu göstermektedir.

Düşünce Boyutu (C)

Bilgi toplamak, sorgulamak, problem çözmek, verileri incelemek gibi araştırma kabiliyetini yükseltecek çeşitli strateji oluşturma kaynaklarını içerir. Karşılaşılan zorlayıcı yaşam olayını araştırmak, fikir alışverişi yapmak ve takip edilecek adımları tespit etmek gibi aşamaları olan bu girişimler çözüm için harekete geçmeyi kolaylaştırabilir.

Davranış Boyutu (PH)

Bireyin bedeninin ve ruhunun rahatlaması için zihni ve bedeni harekete geçirecek her türlü eylemi içerir. Bu kaynağın en önemli amacı bedensel sağlığın korunması için önlemler (kaliteli uyku, sağlıklı beslenme, fiziksel egzersizler gibi) almaktır. Tehdit durumu karşısında otomatik savunma “savaş/kaç” tepkisi travma sonrasında kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açabilir. Bu bağlamda bedenin farkında olmak, gevşemeye yönelik egzersizler yapmak etkili olabilir.





Bireyler yaşamlarını çevrelerindeki insanlarla ilişki kurarak devam ettirmektedir (Cüceloğlu, 1992). Duygusal zorluk yaşadıkları durumlarda ise çevrelerinde kendilerine yakın hissettikleri kişilerden ve aile fertlerinden destek görmektedirler. Bu yardım ağları bireylerin psikolojik uyumuna olumlu katkı sağlamakla birlikte bireyin kendini geliştirmesi ve muhtemel zorlayıcı yaşantılarla baş etmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997; Köseoğlu ve Erçevik, 2015). Yapılan çalışmalarda bireyler için sosyal desteğin işlevsel olmayan baş etme becerileri ile olumsuz; işlevsel baş etme becerileriyle olumlu bir ilişkide olduğu gözlenmiştir (Runtz ve Schallow, 1997; Hamarta ve ark., 2009). Ancak gün geçtikçe artan kentleşme ve endüstrileşme ile birlikte kişiler arası ilişkilerde çeşitli değişimler meydana gelmektedir (Yıldırım, 1997).

Gün geçtikçe yüz yüze iletişim azalmakta ve yalnızlık artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılınç ve Sevim, 2005). Başta stres olmak üzere birçok benzer problemin çözümünde etkili bir koruyucu faktör olan sosyal desteğin azalması pek çok psikolojik ve bedensel problemin ortaya çıkmasına neden olabilir (Cohen, 2004; Batıgün ve Kılıç, 2011).

Sosyal destek, bireylerin aile, arkadaş, akraba ve topluluk üyeleri dahil olmak üzere sosyal ağlarından aldıkları yardımı ifade etmektedir. Bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için çeşitli desteklerin sağlanmasını içermektedir (Cunningham ve Barbee, 2000). Bireylere bu desteği aile üyeleri, arkadaşları, ruh sağlığı çalışanları, devlet kurumları, sosyal destek grupları, iş arkadaşları ve eğitim ortamları sağlayabilmektedir (Aydın, 2023). Alanyazında yapılan çalışmalar sosyal desteğin bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik olumsuz deneyimlerini yargılanmadan açıkça ifade edebilmeleri için bir alan sağladığını göstermektedir. Bunun sonucu olarak bireylerin deneyimlediği duygusal onaylanma ve anlaşılabilirlik hissi zorlayıcı yaşam olayları ile baş etme süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Cohen ve ark., 2000).

Bu bağlamda sosyal destek; bir insanın gereksinim duyduğunda etrafındakilerden alabileceği sosyal, duygusal, bilgisel ve araçsal yardımların tümü olarak ifade edilebilir (Cohen ve Wills, 1985; Cohen, 2004). Cutrona ve Russell'in (1987) da belirttiği gibi sosyal destek, genel bir ifadeyle bilgi ve öğüt vermenin aksine, bireyin ihtiyacı olan duygusal desteği de kapsayan, yüksek işlevli ve birçok alt kavramı içeren bir yapı olarak tanımlanabilir (Duru, 2008).



3. OTURUM



Etkinlik Adı:
“Kendine İyi Bak”
“İçimden Gelen Ses”
“Zaman Makinesi”



Tema:
Olumlu Başa Çıkma,
Geleceğe Yönelik İyimserlik



Süre: 90 dk.



Kazanımlar:

- Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öz bakımın önemini fark eder.
- Öz şefkatli olmanın bireyin iyi oluşuna etkisini fark eder.
- Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmenin önemini fark eder.



Araç-Gereçler:

- Ek-1 Öz Bakım Etkinliği Formu
- Ek-2 Öz Bakım Becerileri Listesi
- Katılımcı sayısı kadar A4 kâğıdı ve kalem
- Öz Bakım Bilgi Notu
- Öz Şefkat Bilgi Notu
- Umut Bilgi Notu



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- Uygulayıcı yönergelere hakim olmak için yönergeleri, etkinliği ve bilgi notlarını oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı etkinlik için uygun ortamı ve araç gereçleri hazırlar.
- **Ek-1 Öz Bakım Etkinliği Formu** ve **Ek-2 Öz Bakım Becerileri Listesi** katılımcı sayısı kadar çoğaltılır.



Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı “Değerli katılımcılar, hoş geldiniz. Geçtiğimiz oturumda sizlerle güçlü yönleriniz, olumlu baş etme yollarınız ve sosyal destek kaynaklarınız hakkında konuştuk. Bugün sizlerle son oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Bu oturumumuzda öz bakım, öz şefkat ve geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmeye yönelik etkinlikler yapacağız.” der.



Kendine İyi Bak

2. Uygulayıcı “Öz bakım deyince aklınıza neler geliyor?” der ve paylaşımları alır.
3. Uygulayıcı “Öz bakım, bireyin kendisine iyi bakmasıdır. Öz bakım, bireyin; fiziksel ve psikolojik sağlığına ihtiyacı olan özeni gösterebilmesi, stresi yönetebilmesi ve azaltabilmesi, duygusal ve manevi ihtiyaçlarını doyurabilmesi, iyi oluş halini sürdürebilmesi, ilişkilerini geliştirebilmesi, kişisel, aile ve iş yaşamı arasında bir denge sağlayabilmesi için gerekliliktir. Öz bakım, yaşamımızda tükenmişliği ve zarar görmeyi azalttığı gibi duyguları düzenlemekte de önemli bir yere sahiptir. Öz bakım vakit bulunduğu yapılacak birtakım davranışlar değil, bireyin gündelik yaşamının ve alışkanlıklarının bir bütünüdür. (bkz. Öz Bakım Bilgi Notu).

Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra ise öz bakımın önemi daha çok ortaya çıkmaktadır: Bu süreçlerde öz bakımımızı unutabilir, buna fırsat bulamayabilir, bazen de bunu yapacak gücü kendimizde hissedemeyebiliriz. Bu durumlarda sadece öncelik olarak gördüğümüz ihtiyaçlara odaklanabilir, diğer ihtiyaçlarımızı görmezden gelebiliriz. Bu durum kendimizi ihmal etmekle sonuçlanabilir. Oysa ki iyi ve sağlıklı olduğumuzda kendimize ve başkalarına daha iyi yardım edebiliriz. Örneğin, uçaklardaki oksijen maskesinin kullanımı ile ilgili uyarıyı hatırlayalım. Uçuş öncesi kabin memuru ‘Acil durumlarda başınızın üstündeki maskeler kendiliğinden açılır. Bu maskeleri önce kendinize sonra çocuklarınıza takın’ der. Çünkü nefes almada güçlük yaşadığımızda yanımızdaki kişilere yardım edemeyiz. Bu tür zorlayıcı olaylarda her birimiz farklı şartlarda bulunuyor olabiliriz. Önemli olan koşulların elverdiği ölçüde öz bakımı ihmal etmemektir.” der.



4. Uygulayıcı, “Şimdi öz bakım ile ilgili bir etkinlik yapacağız.” der ve **Ek-1 Öz Bakım Etkinliği Formunu** ve **Ek-2 Öz Bakım Becerileri Listesini** katılımcılara dağıtır. “Formlarınızı doldurmanız için beş dakika yeterli olacaktır. Formu doldurduğunuzda yanınızdaki katılımcı ile ikişerli grup olmanız ve yazdıklarınızı birbirinizle paylaşmanızı istiyorum.” der.
5. Uygulayıcı, “Yapılan paylaşımlardan sonra öz bakımınızla ilgili neleri fark ettiniz?” sorusunu sorar. Gönüllü olanlardan paylaşımları alır ve zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öz bakımın önemini vurgular.



İçimden Gelen Ses

6. Uygulayıcı, “Değerli katılımcılar, yaşanan zorlayıcı olaylar sonrasında yalnızlık, suçluluk, başarısızlık, çaresizlik gibi duygular hissetmiş olabilirsiniz. Bu süreçlerde insanların birbirine destek olması ve şefkat göstermesi oldukça kıymetlidir. Şefkat, diğer insanlara karşı sabırlı, anlayışlı, kibar olmayı; yaşadıkları acı ve zorluklarda onlara merhametle ve sevecenlikle destek olarak yalnız olmadıklarını hissettirmeyi içerir. Şimdi sizlerden yakın bir arkadaşınızı ya da çevrenizde sizin için önemli olan bir kişiyi düşünmenizi istiyorum. Bu kişiye, yaşadığı sorunlar/güçlükler karşısında yardıma ihtiyaç duyduğunda destek olacak bir mektup yazsanız bu mektupta ona neler söylemek isterdiniz, hangi cümleler yer alırdı?” der (bkz. Öz Şefkat Bilgi Notu).
7. Uygulayıcı, katılımcılara boş A4 kâğıdı dağıtır ve “Bu mektup birkaç cümle ya da birkaç paragraf olabilir. Mektuplarınızı yazmanız için beş dakikanın yeterli olacağını düşünüyorum.” der. Uygulayıcı, yazmakta zorlanan katılımcıları teşvik etmek amacıyla bunun normal olduğunu ifade eder ve katılımcıları mektup yazma konusunda destekler.
8. Uygulayıcı, “Mektuplarınızda değer verdiğiniz birine nasıl şefkât gösterdiğinizi ve destek olduğunuzu ifade etmeye gayret ettiniz. Bazılarınız bunları ifade etmekte zorlanmış olabilir. Bu oldukça normal.” der ve mektuplar yazıldıktan sonra gönüllü olan katılımcılardan kısaca paylaşım alır.
9. Uygulayıcı, “Şimdi bu mektubu değer verdiğiniz bir kişiye değil kendinize yazdığınızı düşünmenizi istiyorum. Neler hissederdiniz?” der ve gönüllü olanlardan paylaşımları alır.



10. Uygulayıcı “Mektuplarınızda gördüğünüz üzere her bireyin şefkate ihtiyacı vardır. Bireylerin şefkate olan ihtiyaçları birbirlerine gösterdiği şefkat ile karşılanabileceği gibi insanın kendisine göstermesiyle de karşılanabilir. İşte tam bu noktada öz şefkat kavramı karşımıza çıkar. Bireyin kendine göstermiş olduğu şefkat, öz şefkat olarak tanımlanır. Öz şefkat, her bireyin öğrenebileceği ve geliştirebileceği evrensel bir beceridir” der (bkz. Öz Şefkat Bilgi Notu).
Uygulayıcı açıklamayı somutlaştırmak için “Yaşadığın gerçekten zor, anlayabiliyorum. Çaresiz hissediyor olabilirsin. Eminim ki her insan bu durumda zorlanırdı. Yalnız değilsin. Kendine şefkatle yaklaşabilirsin. Bununla baş edebilirsin...” ifadelerini katılımcılarla paylaşır (bkz. Öz Şefkat Bilgi Notu).
11. Uygulayıcı “Bu paylaştıklarımızı dikkate aldığınızda mektuplarınıza kendiniz için eklemek istediğiniz ya da değiştirmek istediğiniz neler var? İsteddiğiniz değişiklikleri mektubunuzda yapabilirsiniz.” der ve iki dakika süre verir.
12. Uygulayıcı “Şimdi bu mektubu tekrar içinizden okumanızı istiyorum. Mektuplarınızı özümseyerek okurken sözcüklerdeki şefkati hissetmeye çalışın.” der ve mektuplarını okumaları için yeteri kadar süre verir. Ardından “Bunları duymak size neler hissettirdi, bu sizin için nasıl bir deneyimdi?” der ve gönüllülerden gelen paylaşımı alır.

Uygulayıcıya Not:

Uygulayıcı, aşağıdaki yönergeyi yavaş ve anlaşılır bir şekilde okur. Etkinlik uygulanırken ortamın sessiz olmasına özen gösterilmelidir.

13. Uygulayıcı “Şimdi sizlerle birlikte bir özşefkat etkinliği yapacağız. Elinizi kalbinizin üzerine koymanızı istiyorum. İsterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. İlk oturumumuzdaki nefes egzersizini hatırlayalım. Birlikte bu egzersizi tekrar deneyimleyelim. Burnumuzdan derin bir nefes alın ve ağzınızdan yavaşça verin... Nefes alıp verirken kaslarınızın nasıl hareket ettiğine odaklanın... Nefes alıp vermeye devam edin... Güzel... Şimdi, zorlandığınız bir olayı düşünmenizi istiyorum... Kalbinizin üzerindeki elin; anlayışlı, duyarlı, şefkatli ve bilge birine ait olduğunu hayal edin... Sizin ne kadar üzüldüğünüzü, ne kadar korktuğunuzu, ne kadar endişelendiğinizi bilen birine... Daha fazla üzülmeyi istemeyen birine ait... İyi olmanızı, güvende olmanızı isteyen birine... Ne yapmış olursanız olun sizi tüm hatalarınızla, tüm kusurlarınızla kabul eden, dahası seven birine ait...” der ve aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak gönüllü katılımcılardan paylaşımları alır.

- Zor anınızda o elin sahibinin neler söylemesi size iyi gelirdi?
- Tam da şu anda ne duymaya ihtiyacınız var?

Uygulayıcıya Not:

Öz şefkat ile ilgili beklenen yanıtların gelmemesi durumunda; “Yanımdayım, geçecek, sen elinden gelenin en iyisini yapıyorsun, hiçbir duygu kalıcı değil, bununla baş edebilirsin, kendine haksızlık etme, sen önemlisin.” gibi örnekler verilebilir.

14. Uygulayıcı, “Bu öz şefkat ifadeleri sizde hangi olumlu duyguları hissettirdi?” sorusunu sorar ve gönüllü katılımcılardan yanıtları alır.



Zaman Makinesi

15. Uygulayıcı, “Öz bakım ve öz şefkat hakkında paylaşımlarda bulunduk. Şimdi de son çalışmamız olan “Zaman Makinesi” etkinliğini gerçekleştireceğiz.” der.

16. Uygulayıcı, “Hepimiz, kendimizi iyi hissettirecek ve geleceğe yönelik hayaller kurarız. Hayallerimizde belki de farklı yerler, farklı yaşlar, belki farklı insanlar ve başka bir yaşam yer alıyor olabilir. Şimdi yanımızda geleceğe yönelik hayallerimize gidebileceğimiz bir zaman makinesi olduğunu düşünün... Sizleri istediğiniz şekilde, istediğiniz yere götürebilecek bir makine bu... Zamanda yolculuk yapacaksınız... Geleceğe yönelik iyi hissedeceğiniz bir zamanı hayal edin ve şimdi kendinizi orada düşünün...” der ve on saniye bekler.

Uygulayıcı, “Hangi yıla gittiniz... neredesiniz... yanınızda kimler var... ve kendinizi iyi hissettirecek nasıl bir hayat yaşıyorsunuz...? Bunları düşünmenizi istiyorum.” der ve on beş saniye bekler.

Uygulayıcı, “Hazır olduğunuzda zaman makinesi ile günümüze gelerek şimdi ve buraya odaklanabilirsiniz.” der.

17. Uygulayıcı, “Evet, zaman makinesi ile nereye, hangi yıla gittiniz ve neler gördünüz? Geleceğe yönelik hayalleriniz ve beklentileriniz neler?” der ve gönüllü katılımcılardan yanıtları alır.

18. Uygulayıcı, “Değerli katılımcılar, her ne kadar olumsuz yaşantılarımız olsa da hepimizin geleceğe yönelik hayalleri, umutları, hedefleri var. Hayallerimize ulaşmak için çaba göstermek, geleceğe umutla bakmak, yaşama sevincimizi kaybetmemek bizi güçlendirir ve sağlıklı kılar.” der.

19. Uygulayıcı, “Bugün sizlerle öz bakım, öz şefkat ve geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmeye yönelik etkinlikler yaptık.” der ve değerlendirme aşamasına geçer.



Değerlendirme

20. Uygulayıcı, “Bu oturumun size hissettirdiği duyguyu bir figüre, sembole, şekile veya nesneye benzetecek olsanız bu ne olurdu? Şimdi bunu dağıtacağım kâğıtlara çiziniz.” der ve katılımcılara boş A4 kâğıtları dağıtır. Çizimlerin tamamlanmasının ardından gönüllü katılımcılardan paylaşımlarını alır ve etkinliği sonlandırır.

21. Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki **Ek-A Oturum Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayabilir ve üç oturumluk öğretmen psikoeğitim programının genel değerlendirmesi için kapanışa geçer.



Kapanış



22. Uygulayıcı, “Sizlerle 3 oturumdan oluşan bir psikoeğitim programı gerçekleştirdik. Birinci oturumda “Tepkilerimi Fark Ediyorum” etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki duygu, düşünce ve davranışlarımızı paylaşıp yaşadıklarımızın anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu, “Güvenli Yerim” etkinliği ile bazen üzüldüğümüz, korktuğumuz zamanlarda bize iyi gelen bir yeri hayal etmemizin bizi rahatlatabileceğini paylaştık ve bu yerin resmini çizdik.

İkinci oturumda “Güçlü Yönlerim” ve “Hayatımızdaki Anahtarlar” etkinlikleri ile güçlü yanlarımızı, olumlu baş etme yollarımızı ve sosyal destek kaynaklarımızı konuştuk.

Üçüncü oturumda ise “Kendine İyi Bak” etkinliği ile öz bakım becerilerini, “İçimden Gelen Ses” etkinliği ile öz şefkatin önemini fark ettik. Son olarak “Zaman Makinesi” etkinliği ile geleceğe yönelik olumlu bakış açılarımızı konuştuk. Hepiniz çok güzel çalıştınız, resim yaptınız, mektup yazdınız, içten bir şekilde paylaşımlarda bulundunuz. Hepinize çok teşekkür ederim.” der ve **Ek-B Program Değerlendirme Formunu** uygulayarak süreci sonlandırır.

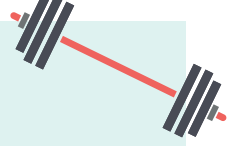
Ek-1 Öz Bakım Etkinliği Formu



1- Stresle baş etmek ve sağlığını korumak için uyguladığınız öz bakım alışkanlıklarınızı listeleyin (Örn: Günde sekiz saat uyurum):

.....

.....



2- Uygulamak istediğiniz ancak şu anda gerçekleştiremediğiniz öz bakım alışkanlıklarınızı listeleyin (Örn: Düzenli spor yapmak.):

.....

.....



3- Bu öz bakım alışkanlıklarını uygulamanızın önündeki engelleri listeleyin (Örn: Yeterli zamanım yok):

.....

.....



4- Bu engelleri aşmanıza yardımcı olacak olası çözüm yollarını listeleyin (Örn: Daha az televizyon seyrederek kendime daha fazla zaman ayırabilirim.):

.....

.....



5- İkinci maddede listelediğiniz öz bakım alışkanlıklarınızı yeniden okuyun. Bu alışkanlıklardan başlamak istediğiniz bir tanesini seçin ve aşağıdaki cümleleri tamamlayın.

Bugün konusunda bir adım atıp kararlılık göstermeyi seçiyorum.

Bunu istiyorum çünkü

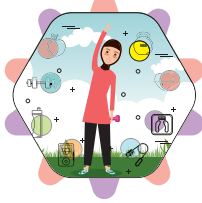
.....

Bunu

..... (yaparak) başaracağım.

Ek-2 Öz Bakım Becerileri Listesi

Öz Bakım Alanları



Fiziksel

- Yeterli uyku
- Yeterli beslenme
- Sağlık kontrolü
- Spor/egzersiz yapmak
- Yeterli su tüketimi

- Fiziksel rahatlama egzersizleri yapmak,
- Düzenli yürüyüş yapmak,
- Uyku rutini oluşturmaya dikkat etmek,
- Teknolojik cihazları sınırlı kullanmak (cep telefonu, tablet vb.),
- Uykudan önce teknolojik cihazlarla vakit geçirmemeye dikkat etmek,
- Yeterli beslenme ve su tüketimi için hatırlatıcılar kullanmak



Sosyal

- Sağlıklı ilişkiler
- Sosyal çevreye zaman ayırmak
- Sosyal destek almak
- Yardım etmek/ yardım istemek

- Farklı grup etkinliklerine katılmak,
- Sosyal faaliyetlerde yer almak,
- Hayır diyebilme becerisini geliştirmek,
- Yeni insanlar tanımak,
- Sosyal çevreyle nitelikli vakit geçirecek aktiviteler planlamak,
- Yardım alınabilecek kişi ve kurumları öğrenmek ve destek istemek



Duygusal

- Duyguları yönetmek
- Duyguları paylaşmak
- Öz saygı
- Öz şefkat
- Takdir etmek

- Günlük tutmak
- Kendini takdir etmek
- Duygularını ifade etmek
- Sahip olduğu değerleri fark etmek



Psikoloji

- Kendine zaman ayırmak
- Yeni ilgi alanları keşfetmek
- Yeni beceriler öğrenmek
- Psikolojik destek almak

- Hobilere vakit ayırmak
- Nefes ve gevşeme egzersizleri yapmak
- Şimdi ve burada olmak
- Üretken olacağı etkinliklere katılmak



Zihinsel

- Kendi düşünce ve davranışlarının farkında olmak
- Kendi düşünce ve davranışlarını izlemek ve yönetmek

- Zihinsel rahatlama egzersizleri yapmak,
- Negatif düşünceler yerine pozitif düşüncelere odaklanmak,
- Yeni etkinlikler denemek,
- Yaratıcı aktivitelerde bulunmak,
- Güçlü yönlerini belirleyerek günlük yaşamda öne çıkarmak



Profesyonel/Mesleki

- İş-yaşam dengesini sürdürmek
- Zaman yönetimi
- Düzenli molalar vermek

- Kariyer planı yapmak
- Zamanlayıcı kullanmak
- Uzman kişilerden destek almak

1959 yılında Orem tarafından ortaya atılmış olan öz bakım kavramı, bireyin yaşamını, sağlığını, iyi oluş halini korumak ve sürdürmek üzere uygulamalar içeren bir süreçtir. Diğer bir deyişle öz bakım, “Bireyin yaşamını, sağlık ve iyiliğini korumak için kendine düşeni yapmasıdır.” olarak tanımlanmıştır. Öz bakım becerileri zamanla sosyal etkileşim, kültür ve eğitim ile gelişmektedir. Orem, öz bakım kavramı için bireysel kontrolün önemine vurgu yapmış ve öz bakımı bireyin gereksinimlerini devamlı olarak fark etmesi ve karşılaması olarak açıklamıştır (Orem, 1959; Öztürk ve ark. 2009).

Öz bakım, bireyin; fiziksel ve psikolojik sağlığına ihtiyacı olan özeni gösterebilmesi, stresi yönetebilmesi ve azaltabilmesi, duygusal ve manevi ihtiyaçlarını doyurabilmesi, iyi oluş halini sürdürebilmesi, ilişkilerini geliştirebilmesi, kişisel, aile ve iş yaşamları arasında denge sağlayabilmesi için bir gerekliliktir. Öz bakım, tek bir uygulama değil, çok yönlü ve kapsamlı bir bütündür (Bakoğlu ve Yetkin, 2000; Bahar, 2011; Çakır, Erdur Baker ve Özer, 2012; Köstek, 2022).

Özetle Orem’e (1959) göre temel gereksinimlerin etkin olarak karşılanabilmesi bireyin sağlık ve iyilik hali üzerinde pozitif etki oluşturur. Bu pozitif etki; iletişim, etkileşim, kültür ve eğitim ile sağlanır (Bakoğlu ve Yetkin 2000).

Bir başka deyişle öz bakım; bireyin yaşından, bedensel, sağlık durumundan, içinde bulunduğu psikolojik durumdan, çevresi, aile içindeki yeri, toplumdaki rolü ve kültüründen etkilendir (Ören, 2010).



1. Öz Bakım Alanları

Öz bakım ile ilgili farklı sınıflandırmalar olmakla birlikte yürüttüğümüz bu psikoeğitim programı çerçevesinde öz bakım; fiziksel, psikolojik, sosyal, duygusal, zihinsel ve mesleki olmak üzere altı farklı alanda incelenebilir (Orem, 1959; Öztürk ve ark., 2009; ACA, 2014; Karabağ, 2021; Erdur Baker ve Altunay Yılmaz, 2022). Tüm bu alanların temelinde ise bireyin kendini objektif olarak değerlendirmesini içeren öz farkındalık, temel gereksinim olarak yer almaktadır (Köstek, 2022). Bu bağlamda bireyin öz bakımına yönelik öz farkındalığının yüksek olması ve tüm bu öz bakım alanlarında bir denge modeli oluşturması gerekmektedir (Güler, 2018).

1.1.Fiziksel Öz Bakım

Fiziksel öz bakım, bireyin diğer alanlarda da işlevselliğinin sağlanmasına yönelik bir öncelik olduğu için bireyin iyi oluşunu bir bütün olarak etkilemektedir. Fiziksel öz bakım, sağlığa önem vermek ve gerektiğinde tıbbi yardım alarak bedenimize özen göstermekle ilgilidir. Bu bağlamda bireyin düzenli egzersiz yapması, dengeli ve sağlıklı beslenmesi, zararlı maddelerden uzak durması, yeterli ve düzenli uyuması, rutin doktor kontrollerini yaptırması fiziksel öz bakımı güçlendirecek stratejilerden bazılarıdır (Çakır ve ark., 2012; Öztürk ve Karataş, 2008).

1.2. Psikolojik Öz Bakım



Psikolojik öz bakım, bireyin ruh sağlığına yönelik iyi oluşunu arttırmak ve bu doğrultudaki gereksinimlerini karşılamak amacıyla farkında olarak gerçekleştirmiş olduğu davranışların tümünü kapsar. Bireyin psikolojik öz bakımı için diğer tüm alanlarda bir dengeye sahip olması önemlidir. Bu doğrultuda bir yaşam düzeni oluşturarak iş ve özel hayatında denge kurması, rahatlamaya ayırdığı zamanda kendisine iyi gelen yöntemler (hayal kurma eşliğinde nefes egzersizi, kas gevşetme, yoga, meditasyon, yaratıcılığı geliştirici faaliyetler, müzik, resim vb.) ile kendini ifade etmesi gerekir (Hiçdurmaz ve Üzar Özçetin, 2020; Varan, 2022). Psikolojik öz bakımda sürekliliğin sağlanabilmesi için girişkenlik, stres yönetimi, kişiler arası iletişim, bilişsel yeniden yapılandırma ve zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi önem arz etmektedir (Carter ve Barnett, 2014).

1.3. Sosyal Öz Bakım

Başkalarıyla istenilen düzeyde etkili iletişim başlatabilen ve bu ilişkileri sağlıklı bir şekilde devam ettirebilen, başkalarının duygularını algılayarak onların bakış açısını alabilen insanlar, toplum ile arasındaki bağı kurarak aidiyet duygusunu artırmakta ve yaşama yönelik umudunu güçlendirmektedir. Sosyal öz bakım, bireyin başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirebilmesi ve ilişkilerini devam ettirebilmesi için sosyal gereksinimlerini farkında olarak karşılayabilmesini ifade eder. Bireylerin şefkatli ve destekleyici ilişkileri içeren sağlıklı bir sosyal ortama sahip olması, psikolojik iyi oluşlarını arttırarak diğer öz bakım alanlarını da desteklemekte ve bireye psikolojik dayanıklılık sağlamaktadır. Bu bağlamda bireyin kendine iyi gelen sosyal destek kaynakları oluşturması ve bu kaynaklar ile iletişimini güçlendirecek becerileri kazanmaya yönelik kendini geliştirmesi oldukça önemlidir (Erdur Baker ve Altunay Yılmaz, 2022).



1.4.Duygusal Öz Bakım



Duygusal öz bakım, hissedilen duyguların düşünce ve davranışlarımıza olan etkisini fark ederek duygularımızı izlemeye ve yönetmeye yönelik yapılan faaliyetleri ifade eder. Baş edilmesi güç duygular (umutsuzluk, üzüntü, öfke, utanç, kaygı, mutsuzluk vb.) yaşadığımızda bu duyguların fark edilmesi ve bu duygulara eşlik eden düşüncelerin anlaşılabilir uygun duygu düzenleme stratejileri kullanması ile yeni bilişsel değerlendirmeler yapılabilir (Çakır ve ark., 2012; Uşaklı, 2017).

Bireylerin duygularını fark edebileceği ve ifade edebileceği alanlar oluşturmaları (günlük tutmak, sosyal çevre ile iletişim kurmak vb.), hayatlarına olumlu duygularını pekiştirmeye yönelik kaynaklar eklemeleri (film izlemek, kitap okumak, müzik dinlemek, sosyal etkileşim ortamları oluşturmak, çeşitli hobilerle uğraşmak vb.), kendilerine ve başkalarına şefkat göstermeleri duygusal öz bakımlarına katkı sunmaktadır (Albayrak, 2022).

1.5.Zihinsel Öz Bakım

Zihinsel öz bakım, bireyin düşünce ve davranışlarının farkında olmasını, düşünce ve davranışlarını analiz etmesini ve yönetmesini sağlayacak gereksinimlerine yönelik farkında olarak yaptığı aktiviteleri kapsar. Zihinsel öz bakım için, bireyin olaylar karşısındaki davranışlarına ilişkin düşünce süreçlerini ve yapılarını gözlemleyerek değerlendirmesi ve olumsuz düşüncelerini analiz etmesi gereklidir. Bu analiz ve değerlendirme süreci için kişinin zihnini berraklaştıracağı aktivitelerde bulunması oldukça faydalıdır. Bireyin güçlü yönlerini keşfedeceği ve destekleyeceği



etkinliklere (kitap, resim, müzik, yeni bir hobi vb.) katılması da ayrıca bireyin zihinsel öz bakım süreçlerine önemli katkı sunmaktadır (Çakır ve ark., 2012).

1.6.Profesyonel/Mesleki Öz Bakım



Profesyonel/mesleki öz bakım, bireyin iş hayatındaki dengeli koruyarak sağlıklı bağlantılar kurma noktasında farkındalığının olması ve bunun için bilinçli olarak çaba göstermesidir. Çalışma düzeni oluşturarak verimli çalışma saatlerini ve molalarını doğru şekilde planlamak, iş yaşamı ve özel yaşam arasındaki dengeli kurmak, iş yerini; iyilik halini destekleyici ve eğlenceli bir ortama dönüştürebilmek, hayır diyebilmek, destek/yardım için talepte bulunmak, ilgi ve yeteneklere yönelik kariyer planları yaparak hareket geçmek mesleki öz bakımın temel başlıkları arasında yer almaktadır (Hiçdurmaz ve Üzar-Özçetin, 2020).



Öz şefkat, doğu felsefesinde yer edinen ve geçmişi yüzyıllara uzanan bir kavramdır. Öz şefkatin, günlük yaşam içerisinde yer edinmesi ve uygulamalarıyla yer bulması da yine doğu temelli ve kültürel olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikoloji bilimi açısından ise öz şefkatin kavramsallaştırılarak üzerinde araştırmalar yapılmasının görece daha kısa bir süreyi kapsadığı söylenebilir (Neff, 2003a).

Öz şefkatin, Neff (2003a, 2003b) tarafından bir süre önce; bireyin kendisini kabul etmesinde ve olumlu duygu durumuna ulaşmasında önemli rol oynayan sağlıklı bir yol olarak önerildiği dikkat çekmektedir. Ayrıca öz şefkatin, duygusal zekânın da önemli bir yönü olabileceği vurgulanmıştır. Bu yön, öz şefkatin duygusal farkındalıktan hareketle eylemlere yön vermede önemli bir beceri olması bağlamında değerlendirilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990).

Öz şefkat, kişinin kendisinde veya çevresinde bulunan; ancak birey tarafından sevilmeyen ya da bireye acı veren durumlar karşısında kendisine yönelik destekleyici, kabul edici ve anlayışlı olmasıdır (Neff ve ark., 2007a). Kavramın tanımı bu şekilde yapılsa da öz şefkatin bir yapı olarak ele alındığı dikkat çekmektedir. Öz şefkat, birbiriyle etkileşim içerisinde olan öz nezaket, ortak insanlık duygusu ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Neff, 2011).

Bireyin yaşamının farklı dönemlerinde karşılaşılabileceği acı ya da başarısızlık karşısında kendisine yönelik sert eleştirilerde bulunmak yerine kendisine karşı kibar ve anlayışlı olması öz şefkat kavramının öz nezaket bileşenini oluşturmaktadır. Ortak insanlık duygusu bileşeni, bireyin yaşadığı zorlayıcı durumlar karşısında yalnızlık hissetmesi yerine yaşananları ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Öz şefkatin üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık ise, yaşanan zorlayıcı durumun geçmiş ve geleceğin kaygılarından bağımsız olarak yargılamadan, anlayışla ve dengeli bir biçimde ele alınması olarak belirtilmektedir (Neff ve ark., 2007b).

Öz şefkatin, bireyin kendi acılarına karşı duyarlı olmasının yanında başkalarının acılarına karşı da duyarlılık göstererek diğerlerinin acılarını dindirmeye yönelik eylemde bulunmayı içerdiği belirtilmektedir. Bireyin kendisine karşı sabırla ve nezaketle yaklaşmasının, başkalarına karşı da yargılayıcı olmadan, yaşananları insanlık deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesinin de öz şefkat ile ilgili olduğu vurgulanmaktadır. Bu kapsamda öz şefkat, tüm insanların şefkati hak ettikleri anlayışını temel alır (Neff, 2003b).





Günümüzde öz şefkat kavramı, bireylerin duygusal durumlarının anlaşılabilmesi ve sağlığın yordayıcılarından biri olması nedeniyle önemli bir kavram hâline gelmiştir (Neff ve ark., 2007a). Bunun yanında öz şefkatin, depresyon düzeyinin düşmesinde de önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Reyes, 2011). Ayrıca öz şefkatin, bireyin kendisini anlamasını ve farkındalık yolculuğundaki keşif sürecini kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır (Neff ve ark., 2007b).

Öz şefkat kavramının neleri kapsadığının yanında, neleri kapsamadığının bilgisi de önem arz etmektedir. Bu kapsamda öz şefkatin, hataları görmezden gelmek, kendine acıma ya da bencillikten uzak olduğu belirtilmektedir (Neff ve ark., 2007; Cingel, 2009). Bu kavramların aksine öz şefkat kavramının, bireyin deneyimlerine ilişkin herhangi bir çarpıtmaya, soyutlanmaya ya da acımasızlığa varmadan değerlendirmelerde bulunmasını içerdiği öne çıkmaktadır (Neff, 2003a).





Umut bireyin hayatına yön veren motivasyonel bir güç olarak ifade edilebilir. Alanyazın incelendiğinde umut kavramının farklı yapılarda ele alındığı ve umuda ilişkin çeşitli tanımlamaların yapıldığı dikkat çekmektedir. Umut teorisini ortaya koyan Synder'a (1991) göre umut, bireyin hedeflerini belirlemesini ve bu hedeflere ulaşmasını sağlayacak stratejileri planladığı bilişsel bir süreçtir. Bir başka ifadeyle umut, belirli hedefleri olan bireylerin bu hedefleri gerçekleştirmek için yollar olduğuna inanması ve bu yolları kullanmak için motivasyona sahip olmasıdır. Tarhan ve Bacanlı (2015) ise umudun insanın yaşamını sürdürmesi ve iyilik hâlini devam ettirebilmesinde rol oynayan önemli bir kavram olarak açıklar. Umudun, ruh sağlığına katkı sunan süreçlerde de aktif olarak yer aldığı belirtilmektedir. Umut, Staats ve Stassen (1985) tarafından geleceğe yönelik olumlu beklentilerin, olumsuz beklentiler üzerinde hâkim olması olarak ifade edilmiştir. Ayrıca umut kavramı, bireyin dünyaya yönelik inanç ve güvenini içeren hayatın yaşamaya değer olduğu düşüncesini barındıran bir insanlık durumu olarak da ele alınmıştır (Zournazi, 2004). Bu bağlamda beklentiler ve amaçlar ile umut arasında önemli bir bağ olduğu söylenebilir.

Özetle umut kavramı; bireylerin hedeflerine ulaşabilmeleri için gerekli olan yolları üretmelerini, bu yolları harekete geçirmeleri ile ürettikleri yolları sürekli kullanmalarını içeren ve etkileşimli olarak ortaya çıkan motivasyonel bir durum olarak tanımlanmaktadır (Snyder ve ark., 1991).

Bu bağlamda umut kavramının yapısı incelendiğinde; geçmiş, şimdi ve gelecek için amaçlar belirleme, bu amaçlara ulaşabilmek için gerekli alternatif yolları planlayabilme ve belirlenen amaçlara ulaşabilme kararlılığı (eyleyici düşünce) gibi birbiriyle ilişkili üç birleşen üzerinde şekillendiği görülmektedir (Snyder ve ark., 2002).

Ele alacağımız ilk bileşen olan amaçların, insan eylemlerinin rastgele olmadığı vurgusu da (Snyder, 2000) göz önünde bulundurarak umudun bilişsel yapısını oluşturduğu ifade edilmektedir. Bireylerin belirlediği amaçlarının uzun ya da kısa vadeli olabileceği ancak bireyin amaçlarına ulaşma yolunda çabalaması için bir değer taşıması ve bunun bir miktar belirsizliği barındırması gerektiği de vurgulanmaktadır (Snyder ve ark., 2002).

Umudun alternatif yollar bileşeni ise bireyin belirlediği amaçlara ulaşma konusunda planlar yapabilmesi ve çözüm yolları üretebilmesine yönelik algıladığı yetenekler olarak ifade edilmektedir (Snyder ve ark., 2002). Bireyin kendi yeteneklerine yönelik bu algısının amaçlara ulaşma yolunda karşılaşılan engellerin aşılmasında çözüm yolları üretebilmesine katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Snyder, 2000). Aynı zamanda, "Bunu yapmanın bir yolunu bulacağım." ifadesine benzer iç konuşmaların bu düşünme yolunu yansıttığı belirtilmektedir (Snyder ve ark., 1998).

Umudun üçüncü bileşenini ise eyleyici düşünce oluşturmaktadır. Bu bileşen, amaçları gerçekleştirmek için yeterli motivasyona ve güce sahip olduğunu hissetme olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2000). Bu bağlamda, eyleyici düşüncenin umudun motivasyonel yapısını oluşturduğu ve "Bunu yapabilirim." biçimindeki içsel konuşmaların bu düşünce yolunu yansıttığı belirtilmektedir (Snyder ve ark., 1998).



Umut kavramının yapısı incelendiğinde amaçlar, alternatif yollar ve eyleyici düşünce olmak üzere üç bileşen karşımıza çıkmaktadır (Snyder ve ark., 2002). Amaçların, insan eylemlerinin rastgele olmadığı vurgusu da (Snyder, 2000) göz önünde bulundurularak umudun bilişsel bileşenini oluşturduğu ifade edilmektedir. Amaçların uzun ya da kısa vadeli olabileceği ancak bireyin amaçlarına ulaşma yolunda çabalaması için bir değer taşıması ve bir miktar belirsizliği barındırması gerektiği vurgulanmaktadır (Snyder ve ark., 2002).

Umudun alternatif yollar bileşeni ise bireyin belirlediği amaçlara ulaşma konusunda planlar yapabilmesi ve çözüm yolları üretebilmesine yönelik algıladığı yetenekler olarak ifade edilmektedir (Snyder ve ark., 2002). Bireyin kendi yeteneklerine yönelik bu algısının amaçlara ulaşma yolunda karşılaşılan engellerin aşılmasında çözüm yolları üretebilmesine katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Snyder, 2000).

Aynı zamanda, “Bunu yapmanın bir yolunu bulacağım.” ifadesine benzer iç konuşmaların bu düşünme yolunu yansıttığı belirtilmektedir (Snyder ve ark., 1998).

Umudun üçüncü bileşenini ise eyleyici düşünce oluşturmaktadır. Bu bileşen, amaçları gerçekleştirmek için yeterli motivasyona ve güce sahip olduğunu hissetme olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2000). Bu bağlamda, eyleyici düşüncenin umudun motivasyonel yapısını oluşturduğu ve “Bunu yapabilirim.” biçimindeki içsel konuşmaların bu düşünce yolunu yansıttığı belirtilmektedir (Snyder ve ark., 1998).



KAYNAKÇA

Albayrak H. (2022). Çalışanın öz bakımı. Pandemide sosyal hizmet. (s. 49-57) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık.

American Counseling Association. (2014). ACA Code of ethics: As approved by the ACA Governing Council. USA.

Aydın, K. B. (2023). Sosyal destek: Herkese lazım. Nobel Akademik Yayıncılık.

Bahar, A. (2011). Hipertansiyonu olan hastaların öz bakım gücünün belirlenmesi. Nefroloji Hemşireliği Dergisi, 8(1), 18-23.

Bakoğlu, E. ve Yetkin, A. (2000). Hipertansiyonlu hastaların öz-bakım gücünün değerlendirilmesi. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 4(1), 41-49.

Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 26(67), 1-10.

Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Publications.

Buckingham, M. ve Clifton, D. O. (2001). Now, discover your strengths. Simon & Schuster.

Carter, L. A. ve Barnett, J. E. (2014). Self-care for clinicians in training: A guide to psychological wellness for graduate students in psychology. USA: Oxford University Press.

Cingel, M. V. D. (2009). Compassion and professional care: exploring the domain. Nursing Philosophy, 10(2), 124-136.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health, The American Psychologist, 59(8): 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>

Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stres, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310- 357.

Cohen, S., Underwood, L. G. ve Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists. Oxford University Press.

Cunningham, M. R. ve Barbee, A. P. (2000). Social support. In C. Hendrick and S. S. Hendrick (Eds.), Close relationships: A sourcebook (pp. 273–285). Sage Publications Inc.

Cutrona, C. E. ve Russell, D. W. (1987). The provision of social relationship and adaptation to stress. W. H. Jones ve D. Perlman, (Ed.), Advances in personal relationships (37-67) içinde. JAI Press, Inc.

Cüceloğlu, D. (1992). İnsan ve davranışı (3.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, G., Erdur Baker, Ö. ve Uzun Özer, B. (2012). Hizmet verenler için stres tepkileri, travma sonrası gelişim, stres yönetimi ve öz bakım. Türk psikolojik danışma ve rehberlik derneği psiko-sosyal uygulamalar katılımcı kitabı. (s. 41-71).

Çakır, Y. ve Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. Kriz Dergisi, 5(1) 15-24.

Çevik, G. B., ve Yıldız, M. A. (2017). The Roles of Perceived Social Support, Coping, and Loneliness in Predicting Internet Addiction in Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 8(12), 64- 73.

Duru, E. (2008). Sosyal bağlılık ve sosyal desteğin yalnızlık üzerine doğrudan ve dolaylı rollerinin üniversiteye uyum süreci çerçevesinde incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 13-24.

Dyregrov, A. (2010). Supporting traumatized children and teenagers: A guide to providing understanding and help. Jessica Kingsley Publishers.

Erdur Baker, Ö. ve Altunay Yılmaz H. (2022). Afet ve acil durumlarda psikososyal destek hizmeti sunan saha çalışanları için öz bakım paketi kılavuzu (1. Baskı). MEB.

Eskin, M., ve Aycan, Z. (2009). The adaptation of the revised social problem solving inventory into Turkish: A reliability and validity analysis. *Turkish Journal of Psychology*, 12(23), 11-13.

Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Anormal Psychology*, 95(2), 107-113.

Geldard, K. ve Geldard, D. (2013). Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma-proaktif yaklaşım. M. Pişkin (Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Güler, D. (2018). Psikolojik danışman adaylarının öz-bakım davranışlarını geliştirmek amacıyla “psikolojik danışmanlarda öz-bakım” dersinin tasarlanması ve uygulanması [Doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar. T. Doğan (Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Hiçdurmaz D. ve Üzar-Özçetin Y. S. (2020). Covid-19 pandemisinde ön safta çalışan hemşirelerin ruhsal sağlığının korunması ve ruhsal travmanın önlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 7(Özel Sayı): 1-7.

Işık, Ş. (Ed). (2021). Karakter güçleri ve erdemler. (2. Baskı). Pegem Akademi.

Karabağ, Ş. G. (2021). Psikolojik dayanıklılık ve öz bakım (1. Baskı). ASHB.

Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38, 69-88

Köseoğlu, S. A. ve Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216.

Köstek, B. (2022). Yetişkinlerde beden imgesi esnekliği ile bilinçli farkındalık temelli öz bakım arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lahad, M., & Ayalon, O. (1997). BASIC Ph: The story of coping resources. Community stress prevention, 1, 117-145.

Lahad, M., Shacham, Y., Ayalon, O, Niv, S. & Lerner, R. (2000). H.A.N.D.S: Helpers Assisting Natural Disaster Survivors. Surviving the Quake in Turkey 2000. Yayınlanmamış Seminer Notları, İstanbul, 15-17 Eylül, 2000.

Layous, K., Lee, H. C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2011). Culture matters when designing a successful positive activity: A comparison of the United States and South Korea. Journal of Cross-Cultural Psychology, 44, 1294–1303.

Liston, M. A. (2014). Conceptualizing and validating the character virtues index (CVI).[University of Missouri]. ProQuest Dissertations and Theses.

MEB. (2018). Psikososyal Önleyici Destek Programı, <https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijital-destek/pdf/psikososyalonleyicikitab.pdf>

MEB. (2022). Travma sonrası grup temelli müdahale programı: Grup lideri uygulama el kitabı. MEB/UNICEF Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi, Türkiye.

MEB. (2020). Sınıf rehberlik programı: Öğretmen uygulama el kitabı. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü, Ankara.

Moore, B. A. (2012). The progress of mankind. In J. Carlson, ve M. P. Maniaci (Ed.), Alfred Adler Revisited. Routledge/Taylor ve Francis Group.

Nazlı, S. (2016). Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı. (6. Baskı). Anı Yayıncılık.

Neff, K. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. Hachette UK.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-102.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compassion, 5(1), 1-12.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41(1), 139-154.

Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. Journal of Research in Personality, 41(4), 908-916.

Neff, K., & Germer, C. (2018). The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build Inner strength, and thrive. Guilford Publications.

Orem, D. E. (1959). Guidelines for developing curricula for the education of practical nurses. Washington: U.S. Government Printing Office.

Ören, B. (2010). Hemodiyaliz ve periton diyalizi olan hastaların yaşam kalitesi ve öz-bakım gücünü etkileyen faktörlerin incelenmesi. İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

Öztürk, H., Nural, N., Hindistan, S. (2009). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öz bakım gücü. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 17(2), 87-93.

Öztürk, C. Karataş, H. (2008). Orem'in öz bakım yetersizlik kuramı ve posttravmatik epilepside hemşirelik bakımı. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(2): 85-91.

Park, N. ve Peterson, C. (2005). The values in action inventory of character strengths for youth. In K. A. Moore ve L.H. Lippman (Ed.), What do children need to flourish: Conceptualizing and measuring indicators of positive development (13-23) içinde. New York: Springer.

Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. American Psychological Association ve Oxford University Press.

Popov, L. K. (2000). The virtues project educator's guide: Simple ways to create a culture of character. Jalmar Press.

Rath, T. (2007). StrengthsFinder 2.0. Gallup Press.

Reyes, D. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. Journal of Holistic Nursing, 30(2), 81-89.

Runtz, M. ve Schallow, J. (1997). Social support and coping strategies as mediators of adult adjustment following childhood maltreatment. Child Abuse ve Neglect, 21, 211-226.

Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology, 2(2002), 3-12.

Seligman, M. E. (2012). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster.

Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly metaanalysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487.

Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. Journal of Social and Clinical Psychology, 19(1), 11-28.

Snyder, C. R., Irving, L. M. ve Anderson, J. R. (1991). Hope and health. Handbook of social and clinical psychology: The health perspective, 162, 285-305.

Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J. ve Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. Cognition & Emotion, 12(6), 807-823.

Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. ve Woodward, J. T. (2002). "False" hope. Journal of Clinical Psychology, 58(9), 1003-1022.

Snyder, C.R., Rand, K.L. ve Sigmon, D.R. (2002). Hope Theory. In Snyder, C. R., ve Lopez, S. J. (Eds.). (2002). Handbook of positive psychology. Oxford University Press.

Staats, S., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. Social Indicators Research, 17, 235-242

Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 1-14.

Uşaklı, H. (2017). Sosyal duygusal öğrenme nedir? Neden önemlidir? (İnsan ilişkilerinde Beş Duygu Alanı). *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2): 1-16.

Varan, D. (2022). Bilinçli öz-bakım ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolleri [Yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.

Zournazi, M. (2004). Umut değişim için yeni felsefeler (Çev. Abacı, U). Literatür Yayıncılık.

EKLER

Ek-A Oturum Değerlendirme Formu

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU					
Tarih : Oturum No :					
Bu form katılımcıların, “Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı” oturumlarına dair görüşlerini ve geri bildirimlerini değerlendirmek üzere hazırlanmıştır. Sürece yardımcı olabilmek için lütfen içten ve samimi cevaplar veriniz.					
Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katılıp katılmadığınız belirtiniz.					
İfadeler	Hiç Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bugünkü etkinliklerin oturumun amaçları ile ilişkili olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
2. Bugünkü etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
3. Bugünkü oturumda, ihtiyaç duyduğum konular ile ilgili konuşmak istediğim şeyler ele alındı.	()	()	()	()	()
4. Bugünkü oturumun yeni bilgi ve beceriler edinmemi yardımcı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
5. Bugünkü etkinliklere istekli olarak katılım sağladım.	()	()	()	()	()
6. Bugünkü etkinliklerin benim için kullanışlı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
Bu oturumla ilgili diğer düşünceleriniz ve önerilerinizi ekleyiniz:					
.....					
.....					
.....					
.....					

Ek-B Program Değerlendirme Formu

PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

Değerli öğretmenler;

Bu form **Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı** kapsamında uygulanan tüm oturumları değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu formu cevaplarken her maddenin karşısında yer alan “Hiç Katılmıyorum”, “Bazen Katılmıyorum”, “Katılıyorum”, “Bazen Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

İfadeler	Hiç Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bu programda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()	()	()
2. Etkinliklere istekli olarak katıldım.	()	()	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
4. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce ve davranışlarımı ifade etmeme katkı sağladı.	()	()	()	()	()
5. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında stres tepkilerini anlamama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
6. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında bedensel, bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()	()	()
7. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında güçlü yanlarımı fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()	()	()
8. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında sosyal destek kaynaklarımı fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()	()	()
9. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında olumlu baş etme yollarını kavramama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
10. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öz bakımın önemini anlamama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
11. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öz şefkatin önemini anlamama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
12. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında gelecek hakkında iyimser olmama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
13. Uygulayıcının bizimle iletişimi güçlüydü.	()	()	()	()	()
14. Uygulayıcının etkinliklere hakim olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
15. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()	()	()

Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı ile ilgili diğer düşünceleriniz ve önerileriniz:

.....
.....

Ek-C Program İzleme ve Değerlendirme Formu

PROGRAM İZLEME VE DEĞERLENDİRME FORMU

Değerli öğretmenler;

Bu form **Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı** kapsamında uygulanan tüm oturumları değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan "Hiç Katılmıyorum", "Bazen Katılmıyorum", "Katılıyorum", "Bazen Katılıyorum", "Tamamen Katılıyorum" ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

İfadeler	Hiç Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce ve davranışlarımı anlamama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
2. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında stres tepkilerini anlamama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
3. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında bedensel, bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()	()	()
4. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında güçlü yanlarımı fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()	()	()
5. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında sosyal destek kaynaklarımı fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()	()	()
6. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında olumlu baş etme yollarını kavramama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
7. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öz bakımın önemini anlamama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
8. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öz şefkatin önemini anlamama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
9. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında gelecek hakkında iyimser olmama katkı sağladı.	()	()	()	()	()
10. Bu ve benzeri programları arkadaşlarıma ve yakın çevreye öneririm.	()	()	()	()	()
11. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
12. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()	()	()

Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı ile ilgili diğer düşünceleriniz:

.....

.....

.....

.....



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Bu kitap Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılamaz.