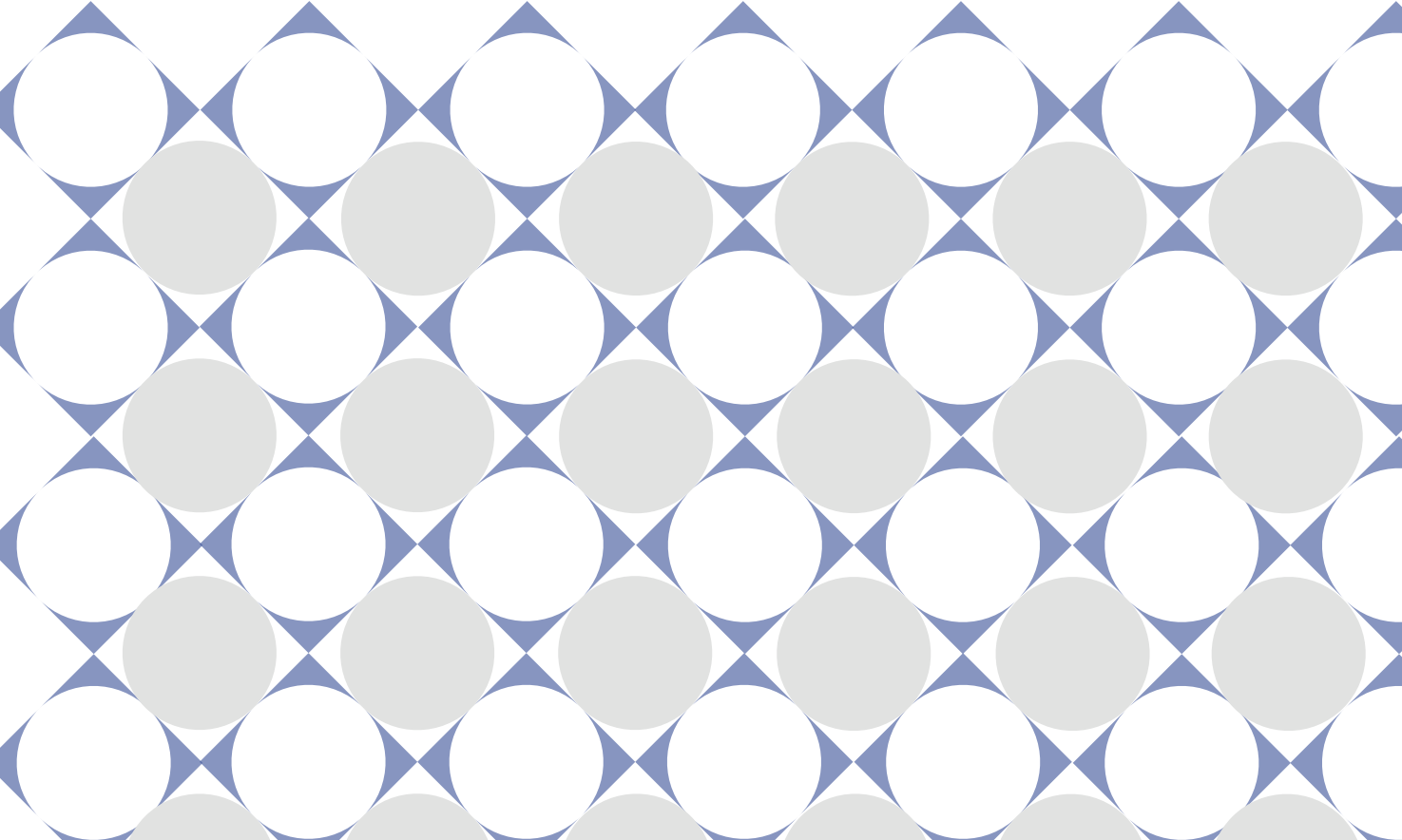




ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ZORLAYICI YAŞAM
OLAYLARI SONRASI
**VELİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI**





ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASI
VELİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Ağustos 2023

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASI VELİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



Genel Yayın Yönetmeni

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Yayın Koordinatörü

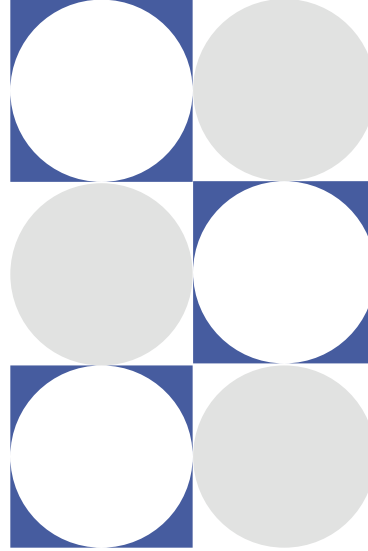
Serpil ALTUNCU VAROL

Editör

Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŐ

Yazarlar

Ferit TOPRAK
İsmail YILDIRIM
Burçin USLU
Ceren KARABIYIK
Feray BAŐGÖZE BOĞA
Hasan KILINÇ
İnci Merve GÜVENÇ
Kürőat DÖNMEZ
Mecit Bahadır KOŐAR
Münire Kübra COŐKUNER
Rıdvan TURUNÇ
Seher BÜYÜKKARCI
Sena Kübra ÇATALOĞLU
Serdar GENÇ
Sevgi ÇINAR
Őeyma SÜDÜPAK



ISBN: 978-975-11-7251-8

GENEL YAYIN NUMARASI: 9065

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO: 2819



Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı'nın finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Yayımda beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve
hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı'nın görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İçindekiler

GİRİŞ	5
TRAVMATİK OLAY/ ZORLAYICI YAŞAM OLAYI	5
Tablo 1. Travmatik Olay Anında Gösterilen Tepkiler	6
Tablo 2. Travmatik Olay Sonrası Sık Gözlenen Tepkiler	6
PROGRAMIN TEMEL YAKLAŞIMI VE İLKELERİ	8
PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI	9
PROGRAMIN YAPISI	9
TEMA VE KAZANIMLAR	9
Şekil 1. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psikoeğitim Programı Temaları	10
Tablo 3. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psikoeğitim Programı Tema ve Kazanımları	10
İÇERİK	11
Tablo 4. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psikoeğitim Programı Konularının Temaya Göre Dağılımı	11
ETKİNLİKLER	12
Tablo 5. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psikoeğitim Programı Etkinliklerinin Tema, Konu ve Kazanımlara Göre Dağılımı	12
DEĞERLENDİRME	13
PROGRAMIN UYGULANMASI	13
PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ	14

İçindekiler

1.OTURUM	15
Süreç (Uygulama Basamakları).....	16
Değerlendirme	21
Ekler.....	22
Ek-1 Grup Kuralları Formu	23
Ek-2 Stres Tepkileri Formu	22
Ek-2.1 Düşünce Formu	23
Ek-2.2 Duygu Formu	24
Ek-2.3 Davranış Formu	25
Ek-2.4 Bedensel Tepki Formu	26
Ek-3 Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Formu	27
Ek-4 Travmatik Yaşam Olayları Sonrasında Çocuk ve Ergenlerde Gözlemlenebilecek Tepkiler Formu	28
2.OTURUM	29
Süreç (Uygulama Basamakları).....	30
Değerlendirme	33
Ekler.....	35
Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartı Formu	35
Ek-2 Alet Çantam	36
Ek-3 Basic-Ph 6D Tablosu	37
Güçlü Yönler Bilgi Notu	38
Tablo 1. Erdemler ve Karakter Güçleri Sınıflaması.....	38
Basic-Ph 6D Bilgi Notu	39
Sosyal Destek Bilgi Notu	41
3.OTURUM	42
Süreç (Uygulama Basamakları).....	43
Değerlendirme	48
Ekler.....	49
Ek-1 Öz Bakım Bilgi Formu	49
Ek-2 Öz Bakım Becerileri Formu	50
Öz Bakım Bilgi Notu	51
Öz Şefkat Bilgi Notu	54
Umut Bilgi Notu	56
EK-A OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU	57
EK-B PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU	58
KAYNAKÇA	59

GİRİŞ

Veli psikoeğitim programı; travmatik olaylardan etkilenen velilerin kendilerini ifade edebilmelerine, duygularını fark edebilmelerine, travmatik yaşantılar sonrası olası tepkiler hakkında bilgilenmelerine ve geleceğe iyimser bakabilmelerine katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyleri ve toplumu etkileyen deprem, sel, yangın, cinsel taciz/saldırı, trafik kazası, göç, terör, salgın hastalık gibi travmatik olaylar meydana gelmektedir. Bu ve benzeri olaylardan sonra bireyler bilişsel, duygusal ve bedensel tepkiler vermektedir.

TRAVMATİK OLAY/ZORLAYICI YAŞAM OLAYI

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. Yaşanılan olayın psikolojik travma olarak tanımlanması travmatik olayı yaşayan kişinin olaya ilişkin algısı ve değerlendirmesiyle paralellik göstermektedir. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan bireyler aynı olaya farklı tepkiler gösterebilirler ve aynı şekilde etkilenmezler. Travmatik olay sonrası bireylerin nasıl tepki göstereceği, olayın ileride ruhsal bir soruna dönüşüp dönüşmeyeceği travmatik olayın şiddeti, kişinin aile öyküsü ve genetik yatkınlığı, zorlayıcı olaylarla baş etme yöntemleri, sosyal destek kaynakları, önceki travmatik yaşantı deneyimleri gibi faktörler tarafından belirlenir.

Travmatik olaylar, kaynağına göre insan eliyle oluşanlar ve doğal yollarla oluşanlar şeklinde iki ana grupta sınıflanabilir. İnsan eliyle oluşan travmalar iki alt başlıkta, kaza ile olanlar ve kasten yapılanlar olarak ayrılmaktadır. İnsan eliyle kasten oluşan travma türlerine savaş, terör eylemi, soykırım, işkence, taciz, tecavüz 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, kasırga, yanardağ patlaması, tsunami gibi örnekler verilebilir. Bu olaylar, kişinin biyolojik ve psikolojik bütünlüğünde yıkıma neden olabilmektedir. Bireyler travmatik olay anında ve olayın sonrasında birtakım tepkiler gösterebilirler.

Travmatik olay anında herhangi bir tehdit algıladığında sempatik (otonom) sinir sistemi kontrol dışı bir şekilde devreye girer. Sempatik sistem organizmanın korku, öfke, dehşet gibi travma yaratan durumlarda tepki oluşturmasını sağlar. Bu tepkinin amacı kişinin kendisini koruması ve travmatik olaydan bir çıkış yolu bulmasıyla ilgilidir. Dyregrov (2010) travmatik olay anında gösterilen tepkileri aşağıdaki biçimde sınıflandırmıştır.

Tablo 1. Travmatik Olay Anında Gösterilen Tepkiler

FİZİKSEL	ZİHİNSEL
Bedenin harekete geçmesi	Zihnin harekete geçmesi
Adrenalin/noradrenalin salgısında değişim	Faydalı olabilecek önceki tecrübeler ve bilgilerin zihne çağırılması
Fiziksel harekete geçme	Duyusal farkındalığın artması
Hızlı ve ani tepki verme	Dikkatin odaklanması
Tehlikeyi bertaraf etmeye hazır olma	Zihnin ve hafızanın canlanması
Ağrı/acıyı engelleme/azaltma	Bilgiyi hızlı işlemeye hazır olma
	Duyuları bastırma

Travmatik olay sonrası gösterilen tepkiler ise duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal/sosyal boyutlarda olabilir.

Tablo 2. Travmatik Olay Sonrası Sık Gözlenen Tepkiler

Davranışsal ve Sosyal Etkiler	Duygusal Tepkiler
Ani aşırı tepki gösterme	Şok
İçe kapanma	Korku
Davranışsal kaçınma	Kaygı
Yer ve düzen değişikliği	Suçluluk
Ev, iş, okul kaybı	Pişmanlık
Komşuluk ve arkadaşlık ilişkilerinin kaybı	Mutsuzluk
Maddi kayıplar	Çaresizlik
Alışkanlıkların kaybı	Öfke
Sosyal ilişkilerde sorun yaşama	Donukluk/Hissizlik
	Değersizlik
Fiziksel Tepkiler	Bilişsel Tepkiler
Baş ağrısı, mide ağrısı	Dikkat dağınıklığı
Yorgunluk, bitkinlik	Karar vermede güçlük
Uykusuzluk ve uyku sorunları	Unutkanlık
Aşırı uyarılmışlık	Kendine olan inancını kaybetme
Bağışıklık sisteminin bozulması	Tekrarlayan ve rahatsız eden görsel, işitsel, kokusal imgeler
İştah bozuklukları	Hafıza ile ilgili sorunlar

Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan neredeyse herkes korku ve stres yaşar. Bu tüm insanlarda görülebilecek evrensel bir tepkidir. 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) dönüşmesi açısından önemlidir. 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 olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında velilerin bilgilendirilmesi, süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmakta ve travmatik olaylar sonrasında yaşanan olayın etkilerini azaltmakta, normalleşme sürecinde psikolojik sağlamlıklarını artırmaktadır.

Yaşanılan travmatik olaylar sonrası gösterilen tepkilerin normalleştirilmesinde çocuklara yardım ve destek sağlamak açısından ailelerin önemli görevleri olduğu bilinmektedir. Yapılan psikososyal destek çalışmaları sonucunda velilerin kişisel ihtiyaçlarını fark etmeleri, önemsemeleri, ihtiyaçlarını gidermeye yönelik çaba sarf etmeleri, geleceğe dair planlamalar yapmaya başlamaları, iş ve sosyal hayatlarına bir an önce 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 yanlış düşünme 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 alınmış, ortaya çıkan tepkilerin evrensel olduğu vurgulanarak normalleşme sürecine katkı sağlanması hedeflenmiştir. Pozitif psikoloji temelli müdahalelerde ise bireylerin anlam içeren bir yaşama sahip olmaları, yaşamın her anında var olmaları ve geleceğe yönelik iyimserlik yaşamaları 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). Bu bağlamda geliştirilen programda bireylerin yaşadıkları sorunlar yerine pozitif bakış açısı içinde iyilik haline odaklanılarak, bireylerin güçlü yönleri ve olumlu başa çıkma yöntemleri ele alınmış, öz bakım, öz şefkat ve umut kavramları vurgulanmıştır.

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

1. Program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında velilerin psikososyal destek ihtiyaçları esas alınarak hazırlanmıştır.
2. Programın uygulanmasında bütün veliler kendine özgü, eşsiz, saygın ve değerli bir birey olarak görülür.
3. Gönüllülük esası doğrultusunda bütün velilerin psikoeğitim programından yararlanma hakkı vardır.
4. Zorlayıcı yaşam olaylarından etkilenen veliler; program kapsamında mağdur olarak değil, zorluklar sonrası güçlenmiş kişiler olarak ele alınır.
5. Programın uygulanması sırasında sosyal kültürel yapılar göz önünde bulundurularak toplumsal bağların güçlendirilmesi esastır.
6. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası veli psikoeğitim programı esnek ve dinamik bir yapıya sahiptir. Uygulayıcıların yeterlikleri kapsamında program esnetilebilir.

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

Bu program travmatik olaylar sonrasında velilerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda velilere zorlayıcı yaşam olayları sonrasında aşağıdaki hedeflerin kazandırılması öngörülmektedir.

1. Travmatik olaylar sonrasında velileri bilgilendirmek ve zorlayıcı olayın psikolojik etkileri hakkında konuya ilişkin anlayış geliştirmek.
2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve tepkilerini normalleştirmek.
3. Olumlu başa çıkma yöntemleri konusunda velileri güçlendirmek.
4. Velilerin travmatik olaya ilişkin yaşantılarını paylaşmasını sağlayarak iletişimlerini güçlendirmek.
5. Velilerin psikolojik sağlamlıklarının güçlenmesine katkı sağlamak.
6. Velilerin iyi oluş halini güçlendirerek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlamak.

PROGRAMIN YAPISI

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası veli psikoeğitim programı, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayımlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak hazırlanmıştır. Programın tasarlanmasında bilişsel davranışçı yaklaşım ile pozitif psikolojinin temel müdahaleleri esas alınmıştır. Programın tasarlanması sürecinde zorlayıcı yaşam olayları sonrasında velilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının neler olabileceği belirlenmeye çalışılmıştır. Psikososyal destek hizmetlerinde görevli psikolojik danışmanlarla yapılan odak grup görüşmesi sonucunda velilerin bu alandaki ihtiyaçları doğrultusunda öncelikli olarak 3 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 velilerin zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki ihtiyaçları doğrultusunda 3 veli oturumu olacak şekilde esnek bir yapıda tasarlanmıştır.

TEMA VE KAZANIMLAR

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası veli psikoeğitim programında yer alan temalar “Stres Tepkilerinin Farkındalığı, Olumlu Başa Çıkma ve Geleceğe Yönelik İyimserlik” olmak üzere üç temel düzeyi kapsayacak şekilde belirlenmiştir.



Şekil 1. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psiko eğitim Programı Temaları

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası veli psiko eğitim programının tasarlanması sürecinde velilerin belirlenen yeterliklere ulaşmalarını sağlamak amacıyla elde etmeleri gereken kazanımlar tespit edilmiştir.

Tablo 3. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psiko eğitim Programı Tema ve Kazanımları

TEMA	KAZANIMLAR
Stres Farkındalığı	<ol style="list-style-type: none">1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve bedensel tepkilerini ifade eder.2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası stres tepkilerini fark eder.
Olumlu Başa Çıkma	<ol style="list-style-type: none">1. Bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yollarını bilir.2. Güçlü yönlerini fark eder.3. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası sosyal destek kaynaklarını bilir.4. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası olumlu baş etme yollarını kavrar.5. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öz bakımın önemini fark eder.
Geleceğe Yönelik İyimserlik	<ol style="list-style-type: none">1. Öz şefkatli olmanın bireyin iyi oluşuna etkisini fark eder.2. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmenin önemini fark eder.

İÇERİK:

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

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

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

ETKİNLİKLER:

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

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

OTURUM	ETKİNLİKLER	TEMA	KONU	KAZANIMLAR
1	Tepkilerimi Fark Ediyorum/ Güvenli Yer	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 Rahatlama Yolları	Bilişsel, duygusal, bedensel rahatlama yollarını bilir.
2	Güçlü Yönünü Bul/ Baş Etme Kaynaklarım	Olumlu Başa Çıkma	Güçlü Yönler Destek Kaynakları Olumlu Baş Etme Yolları	Güçlü yönlerini fark eder. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası sosyal destek kaynaklarını bilir. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası olumlu baş etme yollarını kavrar.
		Olumlu Başa Çıkma	Öz Bakım	Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öz bakımın önemini fark eder.
3	Kendine İyi Bak! Mektubum Var/ Umutumu Çiziyorum	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.

DEĞERLENDİRME:

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası veli 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 örnek oturum değerlendirme formu Eklerde yer almaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASI

Program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından velilere yönelik 3 oturum olarak uygulanır. Program kapsamında katılımcı gruplarının 8-16 kişi olacak şekilde gönüllü velilerden oluşturulması önerilmektedir. Programı uygulayacak psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin programı benimsemesi ve programın gerekliliğine inanması programdan beklenen verimin alınması açısından önem taşımaktadır. Ayrıca programın uygulanması için zaman planlaması, fiziksel donanım ve araç gereçlerin hazırlanması programın uygulamadaki başarısını arttıran diğer unsurlardır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve öğretmenlere, uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilmesi velilerin gönüllü olarak katılımının sağlanması noktasında önem taşımaktadır. Programın uygulanmasında dikkat edilecek diğer hususlar aşağıda sıralanmıştır:

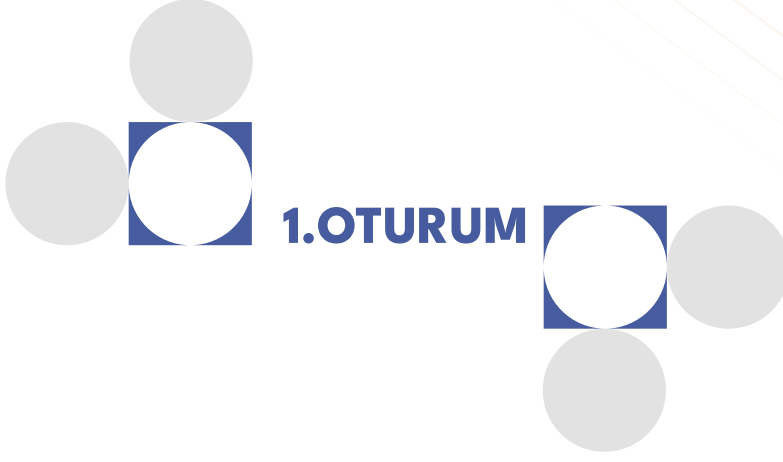
- Uygulamayı yapacak psikolojik danışman/rehber öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce etkinlikleri, bilgi notlarını dikkatle okumalı ve gerekli araç-gereçleri etkinlik öncesi hazırlamalıdır.
- Programa katılımda velilerin gönüllülüğü esastır. Etkinlikler sırasında paylaşımda bulunmak istemeyen veliler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
- Psikoeğitim programına dâhil olan veliler arasında özel gereksinimli bireyler olması halinde etkinliklerin uygulanmasında velilerin özel gereksinimlerine uygun uyarlamalar yapılmalıdır.
- Programda velilerin duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinliklerde olabildiğince fazla kişiye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.
- Psikoeğitim programına dâhil olan veliler, travmatik olay sonrası akut dönemde gösterdikleri tepkilerinin azalmaması veya artarak devam et-

mesi durumunda 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.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Rehberlik programlarının değerlendirilmesi üç aşamada ele alınabilir. Bu süreç kısa vadeli değerlendirme, orta vadeli değerlendirme ve uzun vadeli değerlendirme olmak üzere ifade edilebilir. Velilerin belirlenen kazanımları ne derece elde ettikleri, etkinliklerin uygulanmasının hemen sonrasında kısa vadeli (süreç değerlendirme) olarak değerlendirilebilir. Program tamamlandıktan sonra ise velilerin kazanımları elde etme düzeyi orta vadeli değerlendirme (sonuç değerlendirme) süreci içerisinde belirlenebilir. İzleme değerlendirmesi olarak da ifade edilen uzun vadeli değerlendirmede ise veliler programın onlar üzerindeki etkilerinin belirlenmesine yönelik süreci ifade eder (Gysbers, 1995). Zorlayıcı yaşam olayları sonrası veli psikoeğitim programının değerlendirilmesi kısa, orta ve uzun vadede değerlendirme süreçleri ile gerçekleştirilebilir. Bu süreçte kullanılacak örnek program değerlendirme formu eklerde yer almaktadır.



Çalışma Adı: “Tepkilerimi Fark Ediyorum”, “Güvenli Yer”

Tema: Stres Farkındalığı

Kazanımlar:

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

Süre: 90 dk.

Araç-Gereçler:

- Boya kalemleri
- Bant
- Renkli kâğıt
- Ek-1 Grup Kuralları Formu
- Ek-2 Stres Tepkileri Formu
- Ek-3 Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Formu
- Ek-4 Travmatik Yaşam Olayları Sonrasında Çocuk ve Ergenlerde Gözlemlenebilecek Tepkiler Formu

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- Uygulayıcı oturuma başlamadan önce programın giriş kısmında yer alan bilgilendirme metinlerini okur.
- Uygulayıcı etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince kullanacağı materyalleri oturma öncesinde hazırlar.
- Uygulayıcı tanışma etkinliğinde katılımcı sayısını dikkate alarak her renk boya kaleminden iki adet olacak şekilde hazırlık yapar.
- Uygulayıcı stres belirtileri etkinliği öncesinde dört masa belirleyerek 1-2-3-4 şeklinde numaralandırır ve tahtayı dörde ayırarak stres tepkileri (düşünsel, duygusal, bedensel, davranışsal) alanlarını başlık olarak yazar.
- Uygulayıcı eklerde yer alan **Ek-2 Stres Tepkileri Formu**, **Ek-3 Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Formu** ve **Ek-4 Travmatik Yaşam Olayları Sonrasında Çocuk ve Ergenlerde Gözlemlenebilecek Tepkiler Formunu** oturma öncesinde hazırlar.
- Uygulayıcı, katılımcıların değerlendirme etkinliğinde yazacakları kâğıtları yapıştıracakları bir alan belirler.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı “Değerli veliler, hoş geldiniz. Yakın zamanda bizleri etkileyen zorlayıcı bir olay yaşadık. Öncelikle hepimize geçmiş olsun. Bu sürecin bireyde oluşturduğu etkileri anlayabilmek ve bu etkilerle sağlıklı baş edebilmek için sizlerle üç kez bir araya geleceğimiz programın ilk oturumunu gerçekleştireceğiz. Oturumlarımız yaklaşık 90 dakika sürecektir. Burada yaptığımız çalışmalar sizlere faydalı olacağı gibi çocuklarınız için de yararlı olacaktır. Bu süreçte yaşadığımız zorlayıcı yaşam olayları karşısında gösterdiğimiz tepkiler, işlevsel baş etme yöntemleri ve gelecekle ilgili beklentilerimiz hakkında çeşitli çalışmalar yapacağız.” açıklamasını yapar.

2. Uygulayıcı “Değerli veliler, grup içerisinde birbirini tanımayanlar olabilir. Bu sebeple bir tanışma etkinliği yapacağız. Masanın üzerinde gördüğünüz renkli boya kalemlerinden birini almanızı istiyorum.” der ve tüm katılımcıların masanın üzerinden birer kalem almalarını bekler. Ardından uygulayıcı “Aynı renk kalemi alanların bir araya gelerek ikili grup oluşturmalarını istiyorum. Birazdan sizlere soracağım sorular doğrultusunda tanışabilirsiniz. Bunun için üç dakika süreniz olacak.” der ve aşağıdaki soruları sırasıyla sorar. Grup üyelerinin birbiri ile tanışmasını bekler.

- Adınız ve sevdiğiniz bir özelliğiniz
- Yapmaktan hoşlandığınız bir şey
- Gelecekte yapmak istediğiniz bir şey

Süre tamamlandığında Uygulayıcı, “*Şimdi sizlerden grup arkadaşınızı bizlere tanıtmayı istiyorum.*” der ve gönüllü olan katılımcılardan başlayarak tüm katılımcıların paylaşım yapmasını sağlar.

3. Uygulayıcı “*Bu programın daha verimli olması için bazı grup kurallarına ihtiyacımız var. Sizce grup içerisindeyken uymamız gereken kurallar neler olabilir?*” der ve **Ek-1 Grup Kuralları Formundan** yararlanarak katılımcılarla birlikte grup kurallarını oluşturur. Grup kurallarını herkesin görebileceği bir yere yazar. Kurallar belirlendikten sonra katılımcılara “*Belirlediğimiz bu kurallara göstereceğiniz hassasiyet için şimdiden teşekkür ederim.*” der.

Uygulayıcıya Not: Psikoeğitim programı boyunca ihtiyaç duyulması halinde uygulayıcı, grup kurallarını katılımcılara hatırlatır.

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. Travmatik olaylar kısaca ani, beklenmedik, yaşamımızı tehdit eden ve baş etmekte zorlandığımız olaylar olarak tanımlanmaktadır. Bu olaylar sonrasında bireyler yoğun korku, kaygı ve çaresizlik duyguları hissedebilir. Aynı zamanda kişilerin güvenlik, kontrol algısı, bağ kurma ve anlam algısı da zedelenebilir. Program boyunca bu travmatik olaylardan zorlayıcı yaşam olayları olarak bahsedeceğiz.

Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkileri tanımlamak için kullanılır. Az önce bahsettiğimiz zorlayıcı yaşam olayları, kişinin 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 yetişkinlerde farklılıklar gösterebilir. Bu tür tepkiler ‘anormal bir olaya verilen normal tepkiler’ olarak tanımlanır.” der.

5. Uygulayıcı “*Yaşadığımız olay sonrasında duygularınızda, düşüncelerinizde, davranışlarınızda ve bedeninizde değişimler olabilir. Sizlerden yaşadığı-*

nız bu zorlayıcı olayı hatırlamanızı istiyorum.” der ve “Bu olaydan sonra neler yaşadınız?” sorusunu katılımcılara yöneltir ve yanıtları alır.

Uygulayıcı “Yaşadığımız zorlayıcı olaylardan sonra sizlerin de gördüğü gibi birbirimize benzer ve birbirimizden farklı duygu, düşünce davranış ve bedensel tepkiler gösteririz. Hatta bazen bu duygu, düşünce ve davranışlarımızı paylaşmaya çekinebiliriz. Anlatırsam anlamayabilirler, önemsemeyebilirler, üzülebilirler diye düşünebiliriz. Bu nedenle üzüldüğümüz, korktuğumuz olayları konuşmak istemeyip sessiz kalmayı tercih edebiliriz. Fakat duygu ve düşüncelerimizi güvendiğimiz kişilerle paylaşmak bize iyi gelebilir. Çocuklarımız için de bazen onlar küçük anlamazlar, zaten farkında değiller gibi düşüncelerimiz olabilir. Oysa ki çocuklarımız da duygu, düşünce ve davranışlarını ifade ettiklerinde, kendilerini daha iyi hisseder ve yaşananları daha kolay anlamlandırabilirler. Aynı zamanda kendinizi anlatmak kadar anlaşıldığınızı hissetmek de önemlidir. Bunun için çocuklarınıza anlaşıldıklarını hissettirebilecek tepkiler verilmelidir.” şeklinde kısa bir açıklama yapar.

6. Uygulayıcı “Değerli veliler, bir önceki çalışmada zorlayıcı yaşam olaylarında birbirinizden farklı veya benzer duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilere sahip olduğunuzu gördük. Şimdi ise stres tepkilerinin neler olduğunu fark etmeye yönelik bir çalışma yapacağız. Bunun için yaşadığınız zorlayıcı olaylar karşısında sizin ve başkalarının verdiği duygusal, düşünsel, bedensel ve davranışsal tepkileri düşünmenizi istiyorum.” der ve katılımcılara düşünmeleri için kısa bir süre verir.

Katılımcıları rastgele dört eşit gruba ayırır. Ayrılan grupları daha önceden 1-2-3-4 olarak numaralandırılan masalara yönlendirir. Daha sonra **Ek-2 Stres Tepkileri Formundaki** ekleri her masaya birer adet gelecek şekilde gruplara dağıtır. “Şimdi sizlerden masanızda bulunan forma, zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik stres tepkilerinizi yazmanızı istiyorum.” der. Katılımcılara formları doldurmaları için yeterli süre verilir. Herkesin masasındaki forma stres tepkilerini yazmasının ardından “Şimdi bir sonraki masaya geçmenizi ve oradaki stres tepkileri başlığına uygun tepkilerinizi eklemenizi istiyorum. Her grup ilk baştaki masasına gelince çalışma sonlanacaktır.” der ve etkinliğin tamamlanması için katılımcılara yeterli süre verir.

7. Grupların çalışmalarını tamamlamasının ardından uygulayıcı “Her gruptan çalışmalarını büyük gruba sunmasını istiyorum. Sunumunu tamamlayan gruplardan tahtada yazılı olan başlıkların altına çalışmalarınızı yapıştırmanızı bekliyorum.” der.

8. Uygulayıcı çalışma sonrasında aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak yanıtlara geri bildirim verir.

- Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında daha önce farkında olmadığınız hangi stres tepkilerinin sizde olduğunu fark ettiniz?

- Stres tepkilerinin farkında olmanızın size ne gibi faydaları olur?
- Şimdi çocuklarınızı düşünmenizi istiyorum. Sizce zorlayıcı yaşam olaylarından sonra çocuğunuz hangi stres tepkilerini gösterdi?

Katılımcılar paylaşımlarını yaptıktan sonra uygulayıcı “Yaşadığınız olay sonrası alışık olmadığınız ve anlamlandıramadığınız tepkiler verebilirsiniz. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki duygu, düşünce, davranış ve beden tepkilerimizi fark eder ve ifade ederseniz bu tepkilerin sebebini daha kolay anlamlandırabilirsiniz. İnsanlar, sizlerin de ifade ettiği gibi korku, kaygı, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Güvende olmadığını, sevdiklerine bir şey olabileceğini, kontrolü yitirdiğini, tehlikede olduğunu, hayatın eskisi gibi olamayacağını düşünebilirler. Ağlama, içe kapanma veya hiçbir şey yapmak istememe gibi davranışlar gösterebilirler. Uyku sorunları yaşayabilir veya kâbuslar görebilirler. Sürekli tetikte olma, ani irkilme, çarpıntı, aşırı terleme, titreme gibi bedensel tepkiler gösterebilirler.” der ve **Ek-3 Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Formunu** katılımcılara dağıtır.

Uygulayıcı “İster çocuk ister yetişkin olsun yaşadığınız zorlayıcı olaylar sonrasında verdiğiniz bu tepkiler anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir. Çocuklarınız da zorlayıcı yaşam olayları karşısında çeşitli tepkiler verebilir. Bu tepkiler çocuklarımızın içinde bulunduğu gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebilir. Çocukların gelişim dönemlerine göre gösterdikleri stres tepkilerini bilmek, bu süreçte onları anlamamızda bize yol gösterici olacaktır. Çocuklarınızın bu durumla ilgili konuşmaya cesaretlendirebilir, sizinle iletişim kurmasına ve duygularını paylaşmasına destek olabilirsiniz.” der ve **Ek-4 Travmatik Yaşam Olayları Sonrasında Çocuk ve Ergenlerde Gözlemlenebilecek Tepkiler Formu** katılımcılara dağıtarak ilgili yaş grubunun tepkilerini ifade eder.

9. Uygulayıcı “Şimdi ise sizlerle zihnimizi ve bedenimizi rahatlatarak kendimizi güvende hissetmemizi sağlayabilecek bir egzersiz yapacağız. Bu egzersiz yaşanan zorlayıcı yaşam olayı sonrası kaybettiğimiz kontrol duygusunu tekrar ele almamıza yardımcı olabilir. Zorlayıcı yaşam olayları bedenimizde, duygularımızda, düşüncelerimizde ve davranışlarımızda farklı etkiler oluşturur. Bu etkilerle işlevsel bir şekilde başa çıkabilmek, bedenimizi rahatlatabilmek için gevşeme egzersizlerinden faydalanabiliriz. Bu esnada nasıl nefes alıp verdiğimiz önemlidir. Şimdi gevşememize yardımcı olacak bir nefes çalışması yapalım.” der ve aşağıdaki yönerge doğrultusunda nefes egzersizini katılımcılarla birlikte yapar.

“Şimdi rahatça oturun, ayaklarınızla yeri hissedin... Bir elinizi karnınızın, diğerini de göğüs kafesinizin üzerine koyun... Nefes alıp vermenize odaklanın... Güzel... Burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan verin... Nefes alıp verirken kaslarınızın nasıl hareket ettiğine odaklanın... Evet... Nefes alırken karnınızın şiştiğine, verirken indiğine dikkat edin...” der ve uygulamayı birkaç kez tekrarlar. Uygulayıcı *“Buna diyafram nefesi diyoruz. Bu nefes egzersizini zaman zaman deneyerek geliştirmeniz mümkündür.”* der ve “Güvenli Yer” etkinliğine geçer.

10. Uygulayıcı *“Değerli veliler az önce bizleri rahatlatabilecek diyafram nefesini öğrendik. Şimdi de zihnimizi rahatlatarak güvende hissetmemizi sağlayacak bir egzersiz olan güvenli yer etkinliğini yapacağız. Bedenimizi ve zihnimizi rahatlatmanın birçok yolu vardır. Bunlardan birisi de kendimizi sakin, güvende ve huzurlu hissettiğimiz bir yer hayal etmektir. Şimdi sizlerden kendinizi rahat hissettiğiniz bir şekilde oturmanızı istiyorum.”* der ve katılımcılara hazır olmaları için zaman tanır. Ardından aşağıdaki yönergeyi verir.

Uygulayıcıya Not: Uygulayıcı güvenli yer etkinliğinde yönergeyi yavaş ve anlaşılır bir şekilde vermelidir. Çalışma sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan katılımcılar, gözleri açık şekilde sabit bir noktaya odaklanarak devam edebilirler.

“Şimdi sizlerden birkaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. Nefes alışverişinize odaklanın. Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın ve ağzınızdan yavaşça verin. Güzel...”

“Şimdi gözlerinizi kapatın... Bulduğunuz yeri hissedin... Ayaklarınızı... Bacaklarınızı... Sırtınızı... Kollarınızı... Ellerinizi... Bedeninizin duruşunu fark edin... Kendinizi güvende, rahat ve sakin 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 sakin 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... Ağzınızda nasıl bir tat var fark etmeye çalışın... Etrafınızdaki şeylere odaklanmaya çalışın... Kendinizi sakin ve güvende hissediyorsunuz.”

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

11. Uygulayıcı *“Güvenli yer çalışmasından sonra 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. Nefes egzersizleri ve güvenli yer alıştırmalarını ne kadar sık tekrar ederseniz güvenli yerinize gitmeniz de o kadar kolaylaşır.”* der ve çalışmayı sonlandırır.

12. Uygulayıcı *“Bugünkü oturumda, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerinizin neler olduğunu paylaşıntınız. Paylaştığınız duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerin herkes tarafından yaşanabilir ve normal olduğunu gördünüz. Bununla birlikte zorlayıcı yaşam olayları sonrası her birinizin benzer ya da farklı stres tepkileri verdiğini fark ettiniz. Ayrıca, nefes egzersizi ile birlikte güvenli yerinizi keşfetme yolculuğuna çıktınız. Katılımınız, katkılarınız ve paylaşımlarınız için her birinize teşekkür ederim.”* der ve oturumu sonlandırır.

Değerlendirme:

13. Uygulayıcı, oturumun sonunda katılımcılara *“Bu oturumda kendinizle ilgili fark ettiğiniz üç şeyi dağıtacağım yapışkanlı kâğıda yazmanızı istiyorum.”* der ve yazmaları için yeterli süre verir. Ardından uygulayıcı *“Şimdi sizlerden yazdıklarınızı grupta paylaşmanızı bekliyorum.”* der ve gönüllü katılımcılardan paylaşım aldıktan sonra tüm katılımcılardan bu kâğıtları daha önceden belirlenmiş olan uygun bir alana yapıştırmalarını ister. Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki Ek-A Oturum Değerlendirme Formunu katılımcılara uygulayabilir.

Ek-1 Grup Kuralları Formu

GRUP KURALLARI

1	Oturumlara düzenli katılım sağlanması
2	Özel durumları nedeniyle oturumlara katılamayacakların önceden bilgi vermesi
3	Oturumların zamanında başlayıp zamanında bitirilmesine özen gösterilmesi
4	Oturum başlamadan önce cep telefonlarının kapatılması ya da sessize alınması
5	Grup içerisindeki paylaşımların gizliliğine özen gösterilmesi
6	Etkinliklere aktif olarak katılım sağlanması
7	Katılımcıların paylaşımlar sırasında birbirini nezaketle dinlemesi
8	Paylaşımlar hakkında yargılayıcı ifadelerde bulunulmaması

Ek-2 Stres Tepkileri Formu

Ek-2.1 Düşünce Formu

A large, blue, rounded rectangular outline with a thick border, resembling a speech bubble or a thought bubble. It has a small tail at the top right and a small tail at the bottom left. Inside the outline, there are two blue quotation marks: one at the top right and one at the bottom left, indicating that the space is for writing thoughts or quotes.

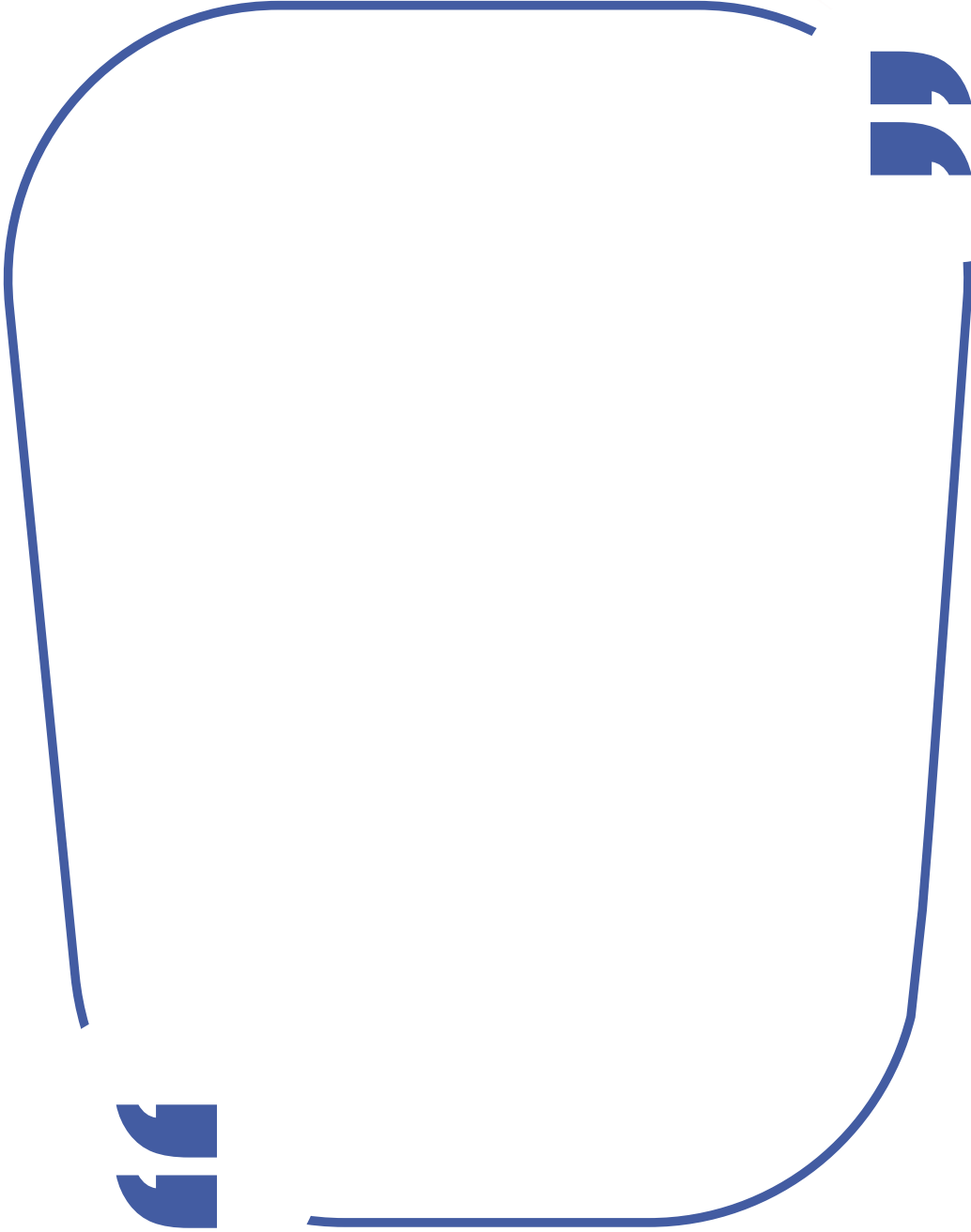
* Bu forma zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki düşüncelerinizi yazınız.

Ek-2.2 Duygu Formu

A large, stylized blue outline of a speech bubble or a large letter 'U' with quotation marks at the top and bottom, intended for writing emotions.

* Bu forma zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki duygularınızı yazınız.

Ek-2.3 Davranış Formu



* Bu forma zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki davranışlarınızı yazınız.

Ek-2.4 Bedensel Tepki Formu

* Bu forma zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki bedensel tepkilerinizi yazınız

Ek-3 Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Formu

Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri

Bilişsel Tepkiler	Duygusal Tepkiler	Bedensel Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme	Tedirgin ya da panik olma	Sık sık terleme, titreme ve ürperme	İçe kapanma ve aşırı sessiz kalma
Ne olup bittiğini anlayamama	Kendini güvende hissetmeme	Vücut kaslarının sürekli gergin olması	Kendini toplumdaki uzak tutma
Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme	Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk	Baş ve karın ağrısı gibi bedensel şikâyetler	Tetikte olma (etrafı kontrol etme, ani bir ses veya ışıkta dikkatini ona yöneltme veya irkilme)
Dünyayı anlamsız ve boş görme	Kendine ya da sevdiklerine yönelik endişe, korku ve kaygılar	Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik	İlişkilerde sürekli çatışma yaşama
Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması	Üzgün olma	Uykusuzluk, uykuya dalmakta güçlük, uyanmakta güçlük, aşırı uyuma, uykuyu sürdürme isteği	Kişilerarası ilişkilerde şüpheli olma
Karar verme güçlüğü	Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük	İştah sorunları	Günlük aktivitelerini yapmama
Aklın karışması	Kendini suçlama, utanç duyma	Bağışıklık sisteminin bozulması	Çok az ya da aşırı yemek yeme
Hatırlama güçlüğü	Aşırı umursamazlık	Sürekli baş dönmesi	Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçma ya da kaçınma
Organize olamama	Kendini katı ve duygusuz hissetme	Sersemlik hissi	Çok alıngan ya da sinirli davranma
İstenmeyen anıları sürekli hatırlama	Karamsarlık	Olayı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösterme	Tütün, alkol ya da madde kullanma
Sorumlulukları hatırlamada güçlük	Değersizlik		
İşleri tamamlamakta kararsızlık			
Yeni görevleri almakta güçlük			

Ek-4 Travmatik Yaşam Olayları Sonrasında Çocuk ve Ergenlerde Gözlemlenebilecek Tepkiler Formu

Travmatik Yaşam Olayları Sonrasında Çocuk ve Ergenlerde Gözlemlenebilecek Tepkiler

0-5 Yaşlar	6-11 Yaşlar	12-18 Yaşlar
Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma	Sürekli tedirgin ya da panik olma	Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus) yaşama
Aşırı huzursuzluk / sinirlilik	Dikkatini bir şeye verememe	Travmatik olaydan söz etme ya da bu olay hiç olmamış gibi davranma
Aşırı ürkek olma ya da yeni korkuların oluşması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler)	Aşırı güvensiz olma	Alıngan ya da öfkeli olma
Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırı-ganlık davranışları	Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk, korkular geliştirme, üzgün olma	Sürekli yorgun olma
Sürekli kâbuslar görme	İçe kapanma, herkesten ve her şeyden uzaklaşma	Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe	Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler	Gelecek ile ilgili sürekli umutsuz konuşma
Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler	Okul problemlerinde artış (ders çalışmama isteği, ders içi söz almama, okula gitmeme, ödevlerini hatırlamada güçlük vb.)	Sürekli yalnız kalmak isteme
Davranışsal gerileme (karanlıktan korkma, parmak emme, tuvalet kazaları, konuşmada zorlanma)	Yönergeleri takip etmede güçlük	Sevdiği şeylerden artık zevk almama
Yaşıtlarına göre aşırı hareketli ya da hareketsiz olma	Yeni konuları öğrenmede güçlük	Herkesle kavga etme
Oyunlarda sürekli travmatik olayı canlandırma/ yaşama	Uyku sorunları yaşama	Sorunlu davranışlar sergilemeye başlama
Yaşananlara dair sürekli abartılı hikâyeler anlatma	Eskisine göre daha az ya da daha çok yemek yeme	Okul problemlerinde artış
Travmatik olayın yaptığı bir hata yüzünden olduğunu düşünme ve kendini suçlama	Yaşıtlarıyla ya da yetişkinlerle kavga etme	Kurallara uymakta güçlük veya karşı gelme
Oyuncaklara ve çevredekilere zarar verme	Travmatik olaylarla ilgili konuşma	Riskli davranışlarda artış
Travmatik olayla ilgili sorular sorma	Kendini suçlama ya da aşırı umursamazlık	Tütün, alkol veya madde kullanmaya başlama
Oyunlara katılmama, arkadaşlarıyla vakit geçirmeme	Davranışsal gerileme (karanlıktan korkma, parmak emme, tuvalet kazaları)	Travmatik olayın tekrarlanması durumunda kontrol edemeyeceğine yönelik çaresizlik
	Korkutucu olaylar ya da düşüncelerden söz etme	



Etkinlik Adı: “Güçlü Yönünü Bul”, “Baş Etme Kaynaklarım”

Tema: Olumlu Başa Çıkma

Kazanımlar:

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

Süre: 90 dk.

Araç-Gereçler:

- Yapışkanlı not kâğıtları
- Makas
- Bant ya da toplu iğne
- Kalem
- Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartı
- Ek-2 Alet Çantam Görseli
- Ek-3 Basic-Ph 6D Tablosu
- Güçlü Yönler Bilgi Notu
- Basic-Ph 6D Bilgi Notu
- Sosyal Destek Bilgi Notu

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- Uygulayıcı, etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri ve bilgi notlarını oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince kullanacağı materyalleri oturum öncesinde hazırlar.
- Uygulayıcı, “Güçlü Yönler” etkinliği için **Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartı Formunda** yer alan özellikleri yapışkanlı kâğıtlara yazar. Yapışkanlı not kâğıdı bulamadığı durumlarda formdaki özellikleri keserek oturum öncesinde hazırlar.
- Uygulayıcı eklerde yer alan **Ek-2 Alet Çantam Görselini** oturum öncesinde katılımcı sayısı kadar çoğaltır.
- Uygulayıcı **Ek-3 Basic-Ph 6D Tablosunu** oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı “*Değerli veliler ilk oturumumuzda zorlayıcı yaşam olaylarından sonra gösterdiğimiz tepkiler hakkında konuştuk, sonrasında ise nefes egzersizi ve güvenli yer etkinliğini gerçekleştirdik.*” der ve bir önceki oturumu özetler. Ardından “*Bir önceki oturumda yaptığımız çalışmalardan aklınızda neler kaldı? Aklınızda kalanlarla ilgili geçen oturumdan bu yana neler deneyimlediniz?*” diye sorarak gönüllü olanlardan paylaşımları alır ve geri bildirimlerde bulunur.

2. Uygulayıcı “*Hayatımız boyunca bize iyi gelen, bizi mutlu eden olaylar yaşayabileceğimiz gibi bizi üzen, kaygılandıran ve düzenimizi bozan zorlayıcı yaşam olayları ile de karşılaşabiliriz. Tıpkı son yaşadığımız olay gibi. Bu gibi zorlayıcı olaylardan sonra bazen kendimizi toparlamamız zaman alabilir. Bu olayların üstesinden gelmede güçlü yönlerimizi, olumlu baş etme yollarımızı kullanırız. Aynı zamanda çevremizden destek alırız.*” der ve “Güçlü Yönünü Bul” etkinliğine geçer.

3. Uygulayıcı oturuma başlamadan önce **Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartında** yer alan özelliklerin yazdığı yapışkanlı kâğıdı alır ve ardından “*Şimdi yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayı sonrasında toparlanmanıza yardımcı olan güçlü yönlerinizi konuşmak için bir etkinlik yapacağız. Bunun için öncelikle sizleri ayakta çember olmaya davet ediyorum. Elimdeki yapışkanlı not kâğıtlarında bazı özellikler yer almaktadır. Herkesin sırtına rastgele bir not kâğıdı yapıştıracağım.*” der.

4. Tüm katılımcıların sırtlarına not kâğıtlarının yapıştırılmasının ardından uygulayıcı “*Şimdi ortamda serbestçe dolaşmanızı ve rastgele birisiyle eşleşerek birbirinize ‘Sırtımdaki özelliğe göre ben nasıl biriyim?’ diye sormanızı istiyorum. Kâğıtlarda yazılı olan özellikleri anlatırken kelimeleri ve/veya beden dilinizi kullanabilirsiniz. Kâğıtlarda yazan özellikler hiçbir şekilde doğrudan söylenmemelidir. Sırtınızda yazan özelliği size anlatılanlardan yola çıkarak bulmanız gerekmektedir. Eşleşmenizdeki görevinizi tamamladıktan sonra sırtınızdaki kağıdı çıkarıp tahtaya yapıştırmanızı istiyorum. İsterseniz daha sonra diğer katılımcılara yardımcı olabilirsiniz.*” der ve katılımcıların sırtlarında yazılan tüm güçlü yönler doğru tahmin edilince etkinlik sona erer.

5. Uygulayıcı, “*Tahtaya yapıştırdığınız özelliği büyük grupta paylaşınız.*” der ve katılımcıların paylaşımını tamamlaması ardından “*Sizce paylaşılan özelliklerin ortak yönleri neler olabilir?*” sorusunu yöneltir. Uygulayıcı bu özelliklerin tümünün güçlü yönler olduğunu vurgular ve **Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartında** yer alan diğer güçlü yönleri de katılımcılarla paylaşır. Aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak her bir soru için sırayla paylaşımları alır ve geri bildirimde bulunur.

- Burada paylaştığımız hangi güçlü yönlere sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz?
- Burada paylaşılmayan fakat sahip olduğunuzu düşündüğünüz başka hangi güçlü yönleriniz var?
- Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında hangi güçlü yönlerinizi kullanmanız toparlanmanıza yardımcı olabilir?

Uygulayıcıya Not: Katılımcıların güçlü yönlerini birbirleriyle paylaşmaları noktasında destekleyici olur. İşlevsel olmayan paylaşımlara geri bildirim vermeden katılımcıların olumlu paylaşımlarına odaklanarak güçlü yönlerini bulmalarını ister. Hiç güçlü yönü olmadığını düşünen katılımcıların gruba katılmasının ve iletişim kurmasının da güçlü bir yön olduğunu vurgular.

6. Uygulayıcı “*Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kendinizi toplama sürecinizde güçlü yönlerinizi kullanmanız önemlidir. Güçlü yönlerin farkında olunması, karşılaşılan zorlayıcı olaylar ile baş edilmesinde size destek olduğu gibi çocuklarınıza da destek olur. Bu süreçlerde çocuklarınızın da güçlü yönlerini desteklemeniz onların kendini toplama sürecine katkı sağlayacaktır. Yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayları sonrasında toparlanmanız için kullandığınız başa çıkma becerilerini destekleyen güçlü yönlerinizi konuştuk. Yine paylaşımlarda da gördüğünüz gibi ortak ve farklı güçlü yönleriniz var.*” der. (bkz. Güçlü Yönler Bilgi Notu)

7. Uygulayıcı “*Şimdi sizlerle bireylerin zorlayıcı yaşam olayları sonrasında yaşadıkları ile baş etmede kullandığı modellerden birini konuşacağız. Günlük hayatınızda kullandığınız eşyalarınız bozulduğunda tamir etmek için yanınızda bulundurduğunuz bir alet çantası düşünmenizi istiyorum. Bu alet*

çantasında birçok araç gereç var. Yaşadığınız farklı problemleri çözebilmek için bu araç gereçlerin birini, bir kaçını bazen de hepsini kullanıyor olabilirsiniz. Şimdi günlük hayatınızda da yaşadığınız problemler karşısında kullanabileceğiniz baş etme yollarının yer aldığı bir çantanızın olduğunu düşünmenizi istiyorum.” der ve **Ek-2 Alet Çantam Formunu** katılımcılara dağıtır.

8. Uygulayıcı “Araştırmacılar zorlayıcı bir yaşam olayından sonra kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve sonrasında insanların sık kullandığı baş etme yollarını açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modeller arasında öne çıkanlardan biri de Basic-Ph (6D) modelidir. Bu modelde kişinin baş etme yolları 6 boyut olarak ele alınır. Bu boyutlar: İnanç/Değer, Duygu, Sosyal Etkileşim/Dayanışma, Hayal Gücü, Düşünce ve Davranıştır.” der. (bkz. Basic-Ph 6D Bilgi Notu)

Uygulayıcıya Not: “Ek-3 Basic-Ph 6D Tablosu” uygulayıcının bilgi edinmesi için eklenmiştir. Uygulayıcı bu formdaki bilgileri katılımcılarla paylaşırken Basic-Ph 6D’ nin boyutlarını baş etme yolları olarak açıklar. Bu açıklamada örneklerden yararlanır.

9. Bu açıklamanın ardından “Bireyler zorlayıcı yaşam olayları sırasında ve sonrasında bu altı baş etme kaynağının hepsini kullanma potansiyeline sahiptir. Bazen yaşanan zorlayıcı olaylarla baş etmede kullanılan tek yol yeterli olmayabilir. Böyle durumlarda diğer baş etme yollarını da kullanmamız bizi daha güçlü kılacaktır.” der.

10. Uygulayıcı “Şimdi sizlerden, dağıtmış olduğum **Ek-2 Alet Çantam Formunda** bulunan soruları kendi baş etme yollarınızı düşünerek yanıtlamanızı istiyorum.” açıklamasını yapar ve gönüllü katılımcılardan paylaşımları alır.

Uygulayıcı, aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak her bir soru için sırayla paylaşımları alır ve geri bildirimde bulunur.

- Bu işlevsel baş etme yollarından en sık kullandığınız baş etme yolları hangisidir?
- Hangi baş etme yollarını daha önce kullanmadığınızı fark ettiniz?
- Bundan sonra bu baş etme yollarından hangilerini kullanabilirsiniz?

Uygulayıcı paylaşımları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Bu etkinlikte baş etme yollarınız hakkında konuştuk. Daha önce deneyimlemediğiniz ya da daha az deneyimlediğiniz baş etme yollarını da fark ettiniz. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında kullandığınız baş etme kaynaklarınızın farkında olmak ve bunları etkili bir şekilde kullanmak kendi toparlanmanıza destek olacaktır. Kullanmayı düşündüğünüz baş etme yollarını planlayarak bir sonraki oturuma kadar deneyimleyebilirsiniz.”

11. Uygulayıcı “Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra toparlanmanıza katkı sağlayacak bir diğer nokta da; mümkün olduğunca günlük rutinlerinize, işinize, evdeki düzeninize, sosyal aktivitelerinize devam ediyor olmanızdır. Yakın ilişkileriniz bu kapsamda önemli bir rutin sağlayıcıdır. Kendinizi yakın ve yanlarında güvende, değerli hissettiğiniz kişiler ile birlikte olmak hayatınızın olağan akışı içinde olduğunuzu hissettirecektir.” der ve bu açıklamayla birlikte bireyin baş etme yollarında sosyal desteğin önemini vurgular. (bkz. Sosyal Destek Bilgi Notu)

12. Uygulayıcı “Herkesin farklı bir baş etme yolu olabileceğini kabul etmeniz ve en yakınımızdakilerin baş etme yollarının bizden farklı olmasına saygı göstermeniz gerekebilir. Aslında kişi çok sayıda baş etme kaynağını ne kadar etkili kullanabilirse, toparlanması o kadar çabuk gerçekleşebilir. En sık kullandığınız baş etme kaynaklarını belirleyip bu kaynağa uygun olarak kendinize yardım edebilirsiniz.” der.

13. Uygulayıcı “Değerli veliler, şimdi de çocuklarınızın baş etme kaynaklarını düşünmenizi istiyorum. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında çocuklarınız hangi baş etme yollarını kullanıyor olabilir?” sorusunu sorar.

Uygulayıcı, gönüllü katılımcılardan yanıtları alır ve “Sizlerin de belirttiği gibi, çocukların da yetişkinlerin baş etme kaynaklarına benzer veya farklı baş etme yolları bulunmaktadır. Çocuklar için, oyun oynamak, resim yapmak gibi çeşitli etkinliklerde bulunmak da bu baş etme kaynakları arasında yer alır. Yaşanan zorlayıcı olayın özelliğine bağlı olarak çocukların bu olayı oyunlarla canlandırmalarına izin verilmelidir. Örneğin; çocuğun ambulans şoförlüğü, kurtarma çalışmaları, doktorculuk, bina inşa etme veya yıkma gibi oyunlar oynaması hayal/düş boyutunu baş etme yolu olarak tercih ettiğini gösterebilir. Aynı zamanda bir hikayeyi tekrar tekrar okumanızı istemesi duygu boyutunu baş etme yolu olarak tercih ettiğini gösteriyor olabilir. Çocuklara yaşadıkları zorlayıcı olay ve bu olayla ilgili duygularını ifade etmeleri için imkân sağlamak kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Kendi baş etme yollarınızı fark etmek ve çok sayıda kaynağı işlevsel hale getirmek, çocuklarınıza model olarak onların da bu yolları kullanmasına destek olmanızı sağlayacaktır.” der.

Değerlendirme

14. Uygulayıcı katılımcıları dörder kişilik gruplara ayırır ve “Bugün çalıştığımız güçlü yanlar, olumlu baş etme yolları ve sosyal destek kaynakları ile ilgili konuşmanızı istiyorum. Bu oturumda paylaştıklarınızla ilgili daha sonra size bu oturumu hatırlatacak bir slogan oluşturarak

bizimle paylaşmanızı bekliyorum.” der. Sloganları yazmaları için yeterli süreyi verir. Sloganların büyük grupta paylaşımının ardından oturumu sonlandırır. Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki **Ek-A Oturum Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayabilir.

Ek-1 Güçlü Yönlerim Kartı

GÜÇLÜ YÖNLERİM KARTI

Girişken	İyimser	Kolay İletişim Kuran	Adil	Merhametli	Sakin
Sabırlı	Soğukkanlı	İş Birliğine Yatkın	Düzenli	Planlı	Kararlı
Tedbirli	Sorumluluk sahibi	Duyarlı	Yeniliğe Açık	Yaratıcı	Meraklı
Cesur	Dürüst	Yaşam Sevinci Yüksek	İyiliksever	Lider	Affedici
Alçakgönüllü	Şükran Duyan	Umutlu	Esprili	Maneviyatı Güçlü	Diğer

Ek-2 Alet Çantam Görseli

"Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra.."

İNANÇ/ DEĞER

Hangi inançlarınız ve değerleriniz size destek olur?

"Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra.."

DUYGU

Duygularınızı nasıl ifade edersiniz?

"Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra.."

DAYANIŞMA

Kimlerden destek alırsınız?

"Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra.."

DÜŞ/HAYAL KURMA

Hangi hayallerinizi kendinizi toparlamanıza yardımcı olur?

"Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra.."

DÜŞÜNCE

Hangi düşünceler size iyi gelir ?

"Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra.."

DAVRANIŞ

Beden ve ruh sağlığınızın korunması için hangi fiziksel aktiviteleri yaparsınız?

Ek-3 Basic-Ph 6D Tablosu

6 BOYUT(6D Dimension)	AÇIKLAMA	SORU	ÖRNEK YANITLAR
İnanç/Değer (Belief) Boyutu:	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.	Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra hangi inançlarınız ve değerleriniz size destek olur?	Vatanseverlik Yardımseverlik Aile Olmak Dua Etmek
Duygu(Affect) Boyutu:	Bu boyut zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kişinin duygularını fark etmesini, kabul etmesini ve değişik şekillerde ifade etmesini kapsar. Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerken, birisiyle deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak ya da çizerek ifade ederler. Duyguları ifade etmek gerginlik ve endişeyi azaltır, kişinin yalnız olmadığını hissetmesini sağlar, güven ve dayanışma hissettirir.	Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra duygularınızı nasıl ifade edersiniz?	Konuşmak Resim Yapmak Şarkı Söylemek Hikâye Anlatmak Dans Etmek
Dayanışma (Social interaction) Boyutu:	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.	Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kimlerden destek alırsınız?	Aile Arkadaşlar Yardım Kurumları Meslektaşlar
Hayal/Düş (Imagination) Boyutu	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.	Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra hangi hayalleriniz toparlanmanıza yardımcı olur?	Rutine Dönmeye Umut ve Geleceğe Yönelik Hayaller
Düşünce (Cognition) Boyutu:	Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşüncüyü içerir. Yaşanan durumla ilgili doğru ve güvenli bilgi edinmek, olumlu bakış açısına sahip olmak, durumla baş etmeyi kolaylaştırır.	Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra hangi düşünceler size iyi gelir?	Geçecek Yapabilirsin Yalnız değilsin gibi Olumlu Düşünceler
Davranış (Physiology) Boyutu:	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 tepki zorlayıcı olaylar sonrasında da kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açar. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir.	Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra beden ve ruh sağlığınızın korunması için hangi fiziksel aktiviteleri yaparsınız?	Spor Yapmak Yürüyüş Yapmak, Yemek Yemek Uyumak Gevşeme Egzersizleri

Güçlü Yönler Bilgi Notu

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 ve 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. “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 (2007)’in düzenlediği sistemi 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 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. Bu sınıflama sisteminde 6 erdem ve 24 karakter gücü tanımlanmıştır. Bahsedilen erdem ve karakter güçleri Tablo 1’de paylaşılmıştır.

Tablo 1. Erdemler ve Karakter Güçleri Sınıflaması

Bilgelik Erdemi	Cesaret Erdemi	İnsaniyet Erdemi	Adalet Erdemi	Ölçülülük Erdemi	Aşkılık Erdemi
<ul style="list-style-type: none">• Yaratıcılık• Merak• Açık Fikirlilik• Öğrenme Aşkı• Çok Yönlü Bakış Açısı	<ul style="list-style-type: none">• Cesur Olma• Sebatkarlık• Dürüstlük• Yaşam Coşkusu	<ul style="list-style-type: none">• Sevme• İyi Yüreklilik• Sosyal Zeka	<ul style="list-style-type: none">• Takım Çalışması• Adil Olma• Liderlik	<ul style="list-style-type: none">• Affetme• Alçakgönüllülük• Tedbirlilik• Öz Düzenleme	<ul style="list-style-type: none">• Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri• Şükran Duyma• 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 yansımaları 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).

Basic-Ph 6D Bilgi Notu

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 geliştirmektedirler (Geldard ve Geldard, 2013). Araştırmacılar zorlayıcı bir yaşam olayını deneyimlemiş olan bireylerin bu durumla nasıl baş edebildiklerini incelemiş ve bu bireylere zorlayıcı herhangi bir yaşam olayı ile nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ardından insanların sıklıkla başvurduğu baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modeller arasında öne çıkanlardan biri de BASIC -PH (6 D) modelidir (Lahad ve ark., 1997).

Bu model 6 boyutta incelenmektedir. Bireyler baş etme kaynaklarının altısını da kullanabilme kapasitesine sahiptir. Fakat yine de bu kaynaklarının hepsini kullanamayabilirler. Sahip olduğumuz bu kaynaklar farklı durumlarda birbiriyle etkileşim kurup harekete geçebilirler. Bununla birlikte benzer durumlarda birden çok kaynaktan aktif olarak faydalanabilirken farklı durumlar karşısında sadece belirli kaynakları tercih edildiği fark edebilirler. Birbirinden farklı durumlar karşısında edinilen deneyimler, baş etme kaynaklarını çeşitlendirebilir ve zenginleştirebilir. Bir başka deyişle bireyler zorlayıcı yaşam olaylarında ne kadar çok baş etme kaynağı kullanabilirse sağaltım sürecini de bir o kadar hızlandırabilir.

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

B- İnanç/Değer, A- Duygu, S -Sosyal Etkileşim/Dayanışma, I -Hayal Gücü, C Biliş/Düşünce, PH -Davranış/ Fiziksel Aktiviteler

İnanç (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 ögeler 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 hemen her kültürde yer bulabilir. Savaş sırasında vatanseverlik inancı, aile üyelerinin kaybına neden olabilecek bir tehdit durumunda aile bütünlüğüne ilişkin inanç veya olumsuz bir yaşantı deneyimleyen kişinin bunun bir anlamı olduğu için deneyimlediğini düşünmesi inancı kişileri güçlü kılabilir.

Duygu (A): Travmatik olayların sebep olduğu duyguları farklı şekillerde açıklamayı içerir. Korku, öfke, üzüntü gibi duyguların farkındalığını sağlamak, sosyal çevremizdekilerle sözel veya sözel olmayan biçimlerle duygu aktararak 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.

Sosyal Destek/Etkileşim (S): Bir çevrenin parçası olma, sosyal rollerinin gerekliliklerini sağlama, yardım alma ve yardım etmeyi içermektedir. Tüm bunlar aidiyet ve dayanışma duygusunun güçlenmesine katkı sağlar. Ayrıca profesyonel destek talebi de bu kanal kapsamında ele alınabilir. Sosyal ilişkilerden faydalanma ve sosyal çevrenin içinde varlığını devam ettirme, seçenekleri sosyal yardım kaynaklarından destek olarak değerlendirmemize ve güven hissetmemize katkı sağlayabilir.

Hayal Gücü (I) ve Yaratıcılık: Zorlayıcı yaşantılar karşısında bu 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, baş etme becerilerini öğrenmek için güdülenme sağlar. Bununla birlikte yapılan çalışmalar umut ve gelecek hayali kurmanın ve bunu dile getirmenin de zorlayıcı durumlarla baş etmede iyileştirici bir öneminin olduğunu göstermektedir.

Bilişsel Değerlendirme (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.

Fiziksel Aktivite/Davranış (PH): Bireyin bedeninin ve ruhunun rahatlaması için zihni ve bedeni harekete geçirerek yapılan 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 da kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açabilir. Bu bağlamda bedenin farkında olmak, gevşemeye yönelik egzersizler yapmak etkili olabilir.

Sosyal Destek Bilgi Notu

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

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).



Etkinlik Adı: “Kendine İyi Bak!”, “Mektubum Var”, “Umudumu Çiziyorum”

Tema: Olumlu Başa Çıkma, Geleceğe Yönelik İyimserlik

Kazanımlar:

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

Süre: 90 dk.

Araç-Gereçler:

- Küçük top
- Küçük bir kutu ya da torba
- Renkli karton
- Bant
- A4 Kâğıdı
- Ek-1 Öz Bakım Bilgi Formu
- Ek-2 Öz Bakım Becerileri Formu
- Öz Bakım Bilgi Notu
- Öz Şefkat Bilgi Notu
- Umut Bilgi Notu

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- Uygulayıcı etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri ve bilgi notlarını oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı, **Ek-1 Öz Bakım Bilgi Formunu** katılımcı sayısı kadar çoğaltır.
- Uygulayıcı, **Ek-2 Öz Bakım Becerileri Formunda** yer alan her bir ifadeyi oturma öncesinde keserek katlar ve bir kutuya/torbaya koyar.
- Uygulayıcı oturma öncesinde renkli bir kartonu çizerek altı parçaya ayırır ve her bir parçaya “Fiziksel, Sosyal, Duygusal, Psikolojik, Zihinsel, Profesyonel/Mesleki” başlıklarını yazarak uygun bir alana asar.
- Uygulayıcı, katılımcı sayısı kadar A4 ve resim kağıtlarını etkinlik öncesinde hazırlar.
- Uygulayıcı, katılımcıların umut etkinliğinde çizdikleri resimleri yapıştırabilecekleri bir alan belirler.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı “*Değerli veliler, bir önceki oturumda zorlayıcı yaşam olayları sonrasında karşılaştığınız sorunlar, baş etme yolları ve sahip olduğunuz güçlü yanlarınız hakkında paylaşımlarda bulundunuz. Bir önceki oturumda yaptığımız çalışmalardan aklınızda neler kaldı? Bu aklınızda kalanlarla ilgili bir önceki oturumdan bu yana neler deneyimlediniz?*” diye sorar. Gelen paylaşımları alır ve geri bildirimlerde bulunur. Ardından “*Bugün sizlerle son çalışmamızı gerçekleştireceğiz. Bugün öz bakım, öz şefkat ve geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirmeye ilişkin etkinlikler yapacağız.*” der ve ilk etkinliğe başlar.

2. Uygulayıcı elindeki küçük topu göstererek şu açıklamayı yapar: “*Şimdi elimdeki topu aranızdan birine atacağım ve topu alan kişinin öz bakım deyince aklına neler geldiğini ifade etmesini isteyeceğim. Ardından topu alan kişi, topu almamış bir başka kişiye atacak.*” Uygulayıcı süreci başlatır, herkesin cevabını aldıktan ve özetledikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:

“*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 yaşamları arasında bir denge sağlayabilmesi için gerekliliktir. Öz bakım vakit bulunduğu yapılacak birtakım davranışlar değil, bireyin gündelik yaşamının ve alışkanlıklarının bir bütünüdür. Öz bakım yaşamımızda tükenmişlik ve zarar görmeyi azalttığı gibi duyguları düzenlemekte de önemli bir yere sahiptir.* (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 zorunlu olarak gördüğümüz ihtiyaçlara odaklanabilir, diğer ihtiyaçlarımızı görmezden gelebiliriz. Bu durum kendimizi ihmal etmekle sonuçlanabilir. Oysa zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kendini toparlama sürecinde bireysel ihtiyaçlarımızın yeterli düzeyde karşılanması önemlidir. Böyle durumlarda her birimiz farklı şartlarda bulunuyor olabiliriz. Önemli olan koşulların elverdiği ölçüde öz bakımı ihmal etmemektir.”

3. Uygulayıcı, Ek-1 Öz Bakım Bilgi Formunu katılımcılara dağıtır. “*Şimdi sizlerden bu formu incelemenizi istiyorum.*” der ve formda yer alan bilgilerden yola çıkarak öz bakım alanlarıyla ilgili paylaşımlarda bulunur. Karşılaşılan zorlayıcı yaşam olayına ve koşullara göre formlarda verilen bazı öz bakım becerisi örnekleri değiştirilebilir, çıkarılabilir, yenileri eklenebilir.

4. Uygulayıcı, oturum öncesi Ek-2 Öz Bakım Becerileri Formundan keserek hazırladığı kâğıtları öz bakım kutusundan/torbasından sırayla her bir grup üyesinin çekmesini ister. Grup üyeleri çektikleri kâğıtları okur ve uygulayıcı kâğıdı çeken grup üyesine şu soruyu yöneltir: “*Çektiğiniz kâğıttaki öz bakım becerisini en son ne zaman yerine getirdiniz? Bu öz bakım becerisini yerine getirmenizin sizlere nasıl etkisi oldu?*” Grup üyelerinin cevaplarını alır, geri bildirimlerde bulunur.

Uygulayıcıya Not: Grup üyelerinden öz bakımın bencillik olduğuna yönelik paylaşımlar gelmesi durumunda uygulayıcı, başkalarına yardım edebilmenin önce kendimize iyi bakabilmekle mümkün olduğunu, bunun bencillik olarak düşünülmemesi gerektiğini ifade eder. Somutlaştırılması gerektiği durumlarda uçaklardaki oksijen maskesinin kullanımı ile ilgili uyarı örneği verilebilir (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.). Ayrıca öz bakımın tek seferlik bir uygulama ve keyfi bir durum olmadığını, aslında bir zorunluluk ve yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu belirtir.

5. Uygulayıcı, “Şimdi sizlerden, çektiğiniz kâğıtlarda yazan öz bakım becerilerini kartonda yer alan uygun olduğunu düşündüğünüz başlığın altına yapıştırmanızı istiyorum.” der ve yapıştırma sırasında kategorileri doğru eşleştirmekten ziyade tüm kategorilerde yer alan öz bakım davranışlarının önemini ve gerekliliğini vurgular.

6. Uygulayıcı, aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak her bir soru için sırayla paylaşımları alır ve geri bildirimde bulunur.

- Yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayıyla baş edebilmek ve kendinizi daha iyi hissedebilmek için kullandığınız öz bakım becerileriniz nelerdir?
- Uygulamakta zorlandığınız öz bakım davranışınızın önündeki engeller ve bu engellere yönelik çözüm önerileri neler olabilir?
- Peki çocuklarınızı öz bakım konusunda desteklemek için neler yapabilirsiniz?

Uygulayıcı, “Öz bakım becerilerinizi yerine getirebiliyor olmak çocuklarınıza yardımcı olabilmek için de oldukça önemlidir. Çocuklarınızın bu zorlu yaşam olayları ile baş edebilmesine destek olabilmek için öz bakımınıza dikkat etmeniz gerekmektedir. Ayrıca çocuklarınızın iyi oluşlarına katkı sağlamak, yaşam rutinlerine geri dönmelerini kolaylaştırabilmek için onların da öz bakımlarına dikkat etmelerini desteklemek gerekir. Bu nedenle çocuklarınızla öz bakım becerileri üzerine konuşabilirsiniz. Dağıttığım **Ek-1 Öz Bakım Bilgi Formu** ile ilgili sohbet edebilir, şu anda sizin de çocuğunuzun da gerçekleştirmekte zorlandığı öz bakım becerileri için formda yer alan çözüm önerilerini deneyebilirsiniz.” der.

7. Uygulayıcı “Değerli veliler, yakın zamanda yaşadığınız bu zorlayıcı olay 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 tıpkı sizin gibi bu zorlayıcı olayı yaşayan değer verdiğiniz birine destek olmak ve şefkat göstermek için bir mektup yazmanızı istiyorum. Bu mektup birkaç cümle veya bir paragraftan oluşabilir.” der ve mektup yazmaları için katılımcılara kâğıtları dağıtır. Uygulayıcı katılımcılara mektubu yazmaları için yeterli süre verir. Yazmakta zorlanan katılımcılar varsa bunun normal olduğunu ifade eder ve katılımcıları mektup yazma konusunda destekler.

8. Uygulayıcı “Mektuplarınızda değer verdiğiniz birine nasıl şefkat gösterdiğinizizi ve destek olduğunuzu ifade etmeye gayret ettiniz. Bazılarınız bunları ifade etmekte zorlanmış olabilir, bu çok normal.

Şimdi bu mektubun size yazıldığını düşünmenizi istiyorum. Ne hissederdiniz? Aslında şu anda hepiniz kendinize mektup yazdınız, yazdıklarınızı değer verdiğiniz bir kişiye değil kendinize söylediniz. Her bireyin şefkate ihtiyacı vardır. Bireylerin şefkate olan ihtiyaçları birbirlerine gösterdiği şefkat ile karşılanabileceği gibi insanın kendisine şefkat göstermesiyle de karşılanabilir. Bireyin kendine göstermiş olduğu şefkat, öz şefkat olarak tanımlanır. Yaşanılan zorlayıcı durum karşısında hissedilenlerin tüm insanların ortak duygusu olduğunu ve her insanın bu durum

karşısında zorlandığını fark etmesi, bu hissettiklerini anlayışla, sevgiyle ve yargılamadan karşılması öz şefkati oluşturur.” der. Açıklamayı somutlaştırmak için “Yaşadığın gerçekten zor ve 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)

9. Uygulayıcı “Bu paylaştıklarımızı dikkate aldığınızda mektuplarınıza kendiniz için eklemek istediğiniz ya da mektubunuzda değiştirmek istediğiniz neler var? İsteddiğiniz değişiklikleri mektubunuzda yapabilirsiniz.” der ve yeteri kadar süre verir.

10. 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 paylaşımları alır.

11. Uygulayıcı “Şimdi sizlerden zorlayıcı bir durumdan sonra kendinize nasıl şefkat gösterebileceğinizi, kendinize neler söyleyebileceğinizi düşünmenizi istiyorum. Bu cümlelerinizi bir slogan haline getirecek olsaydınız bu ne olurdu?” sorusunu sorar ve bu cümleyi mektuplarına eklemelerini isteyerek paylaşımları alır.

Paylaşımların ardından uygulayıcı, “Bundan sonra zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldığınızda belirlemiş olduğunuz bu sözü kendinize hatırlatmanız, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.” der.

12. Uygulayıcı “Öz şefkat, çocuğunuzun yaşadıklarına duyarlılık göstererek onu anlamanıza yardımcı olacaktır. Kendinize şefkatle yaklaşıyor olmanız, çocuğunuzun da kendisine şefkat göstermesi konusunda ona rol model olmanızı sağlayacaktır. Bu nedenle çocuğunuzla öz şefkat üzerine konuşabilirsiniz. Az önce oluşturduğunuz öz şefkat ile ilgili sloganınız gibi çocuğunuzun da kendisi için öz şefkat sloganı oluşturmasını isteyebilirsiniz. Zorlayıcı bir olayla/durumla karşı karşıya kaldığında kendisine bunu söylemesinin ona iyi geleceğini hatırlatabilirsiniz.

Söz ettiğimiz gibi öz şefkat, iyi oluş hâlimizi artıran, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında toparlanma sürecimizi hızlandıran, geleceğe yönelik olumlu bakış açısına sahip olmamızı kolaylaştıran ve aynı zamanda umut düzeyimizi de artıran önemli bir kavramdır.” açıklamasını yapar.

13. Uygulayıcı “Şimdi sizlerle birlikte geleceğe yönelik beklentilerimiz üzerine konuşalım.” der ve aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak her bir soru için sırayla paylaşımları alır ve geri bildirimde bulunur.

- Umut deyince aklınıza neler geliyor?

- Sizce umutlu bir insan nasıl görünür?
- Sizce umudun hayatımıza ne gibi katkıları olur?

14. Uygulayıcı *“Evet, sizlerin de değindiği gibi umut, insanların amaçlarını ve geleceğe yönelik planlarını gerçekleştirmek için yaşadığı anla ilgilenmesini, hayatına dair anlam bulmasını sağlar. İsteklerini ve bu isteklerini gerçekleştirmeye yönelik kendilerinde bulunan harekete geçme gücünü içerir. Aynı zamanda bu gelecek hedefi sayesinde insanlar yaşadığı ana odaklanabilir, hedeflerini gerçekleştirmek için hayata sıkıca sarılabilir. Kişinin geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirmesi amaçlarına yönelik harekete geçmesini, alternatif yollar oluşturmasını ve ben bunu yapabilirim inancını desteklemektedir.”* der. (bkz. Umut Bilgi Notu)

Uygulayıcı aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak her bir soru için sırayla paylaşımları alır ve geri bildirimde bulunur.

- Geleceğe yönelik beklentileriniz nelerdir?
- Geleceğe yönelik hedeflerinize ulaşmak için neler yapabilirsiniz?
- Hedeflerinize ulaşma konusunda motivasyonunuzu neler artırır?

Uygulayıcı, *“Gördüğümüz gibi geleceğe yönelik hepimizin farklı beklentileri ve hedefleri var. Bunların gerçekleşeceğine dair umudumuz bize gücü verir.”* der.

15. Uygulayıcı *“şimdi gözlerinizi kapatmanızı ve her sabah umudu hatırlatacak olan bir resim hayal etmenizi istiyorum.”* der. Katılımcılara düşünmeleri için zaman tanır. Gözlerini kapatmak istemeyen katılımcılara gözlerini sabit bir noktaya odaklayarak resmi hayal etmelerini söyler. Ardından, *“şimdi size umudu hatırlatan bu resmi dağıtmış olduğum kâğıtlara içinizden geldiği gibi çizmenizi istiyorum. Çizeceğiniz resmin nasıl olduğunun bir önemi yok. Çizeceğiniz resim tek bir figür, sembol veya görselden de oluşabilir. Önemli olan çizeceğiniz resmin sizin için ne anlama geldiğidir.”* der ve resimlerin çizilmesi için yeteri kadar süre verir.

Uygulayıcı, *“şimdi sizlerden çizdiğiniz resimlerin sizin için ne anlama geldiğini anlatmanızı istiyorum. Paylaşımda bulduktan sonra resimlerinizi daha önce den belirlemiş olduğumuz alana yapıştırabilirsiniz. İsterseniz resimlerinizi yanınızda götürebilirsiniz.”* der.

Sürecin tamamlanmasının ardından uygulayıcı *“Yaşam yolculuğumuzda zaman zaman çeşitli engellerle ve zor durumlarla karşılaşabiliriz. Bu engeller karşısında alternatif çözüm yolları aramak, ilerleme gücü bulmak ve ilerlemeye devam edebilmek için size umudu ifade eden bu resmi kendinize hatırlatabilirsiniz.”* açıklamasını yapar.

16. Uygulayıcı *“Sizlerin geleceğe dair olumlu bakış açısına sahip olmanız bu konuda çocuğunuza model olmanızı da sağlayacaktır. Çocuğunuzun geleceğe*

dair olumlu bakış açısı geliştirmesi için geçmiş başarıları üzerine sohbet edebilir, umut içerikli hikayeler okuyabilir, birlikte geleceğe mektup yazabilir, yaşadığı zorluklar ve bu zorlukların üstesinden nasıl gelebileceği üzerine sohbet edebilirsiniz.” der ve değerlendirmeye geçer.

Değerlendirme

17. Uygulayıcı *“Bu oturumu bir renkle ifade etseniz hangi rengi seçerdiniz ve sizin için bu renk ne anlam ifade ederdi?”* der ve yanıtlara uygun geri bildirim verir. Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki **Ek-A Oturum Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayabilir ve üç oturumluk veli psikoeğitim programının genel değerlendirmesi için kapanış aşamasına geçilir.

Kapanış

18. Uygulayıcı *“Sizlerle üç oturumdan oluşan psikoeğitim programı gerçekleştirdik. Birinci oturumda zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce, davranış ve beden tepkilerinizi ifade etmenin önemli olduğunu, “Tepkilerimi Fark Ediyorum” etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki duygu, düşünce ve davranışlarınızı paylaşıp yaşadıklarınızın anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu, “Güvenli Yer” etkinliği ile bazen üzüldüğünüz, korktuğunuz zamanlarda size iyi gelen bir yeri hayal etmenin rahatlatılabileceğini paylaştık.*

İkinci oturumda “Güçlü Yönünü Bul” ve “Baş Etme Kaynaklarım” etkinlikleri ile güçlü yanlarınızı, olumlu baş etme yollarınızı ve sosyal destek kaynaklarınızı konuştuk.

Üçüncü oturumda ise “Kendine İyi Bak” etkinliği ile öz bakım becerilerinin, “Mektubum Var” etkinliği ile öz şefkatin önemini fark ettik. Son olarak “Umudumu Çiziyorum” etkinliği ile geleceğe yönelik olumlu bakış açılarınızı ifade ettiniz, hepiniz çok güzel çalıştınız, resim yaptınız, mektup yazdınız, içten bir şekilde paylaşımda bulundunuz.

Hepinize çok teşekkür ederim.” der.

Uygulayıcı, **Ek-B Program Değerlendirme Formunu** uygulayarak süreci sonlandırır.

Ek-1 Öz Bakım Bilgi Formu

Öz Bakım Alanları	Öz Bakım Becerileri	Olası Çözümler
Fiziksel	Yeterli uyku Yeterli beslenme Sağlık kontrolü Spor/egzersiz yapmak Yeterli su tüketimi	Fiziksel rahatlama egzersizleri yapmak Düzenli yürüyüş yapmak Yatağa daha erken gitmeye 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
Psikolojik	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

Ek-2 Öz Bakım Becerileri Formu

ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Yeterli uyumak	Sağlık kontrolu yaptırmak	Aileye ve arkadaşlara zaman ayırmak
Yeterli beslenmek	Üretken olmak	Zihinsel rahatlama egzersizleri yapmak
Duyguları paylaşmak	Yardım etmek/ yardım almak	Yeni etkinlikler denemek
Sosyal destek almak	Spor/egzersiz yapmak	Zaman yönetimini sağlamak
Yaratıcı etkinliklerde bulunmak	Kendi başarısını takdir etmek	İş-yaşam dengesini sürdürmek

Öz Bakım Bilgi Notu

1959 yılında Orem tarafından ortaya atılmış olan öz bakım kavramı, bireyin yaşamını, sağlığını ve iyi oluş halini korumak ve sürdürmek için başlattığı ve devam ettirdiği uygulamaları içeren bir süreçtir. Bir diğer deyişle “Bireyin yaşamını, sağlık ve iyiliğini korumak için kendine düşeni yapmasıdır.” şeklinde tanımlanmıştır. Öz bakım becerileri zamanla kültür, eğitim ve sosyal etkileşim ile gelişmektedir (Orem, 1959).

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 bir denge sağlayabilmesi için bir gerekliliktir. Öz bakım, tek bir uygulama değil, çok yönlü ve kapsamlı bir bütündür (Bakoğlu ve Yetkin, 2000; Bahar, 2011; Baker ve Özer, 2012; Köstek, 2022).

Öz Bakım Alanları

Öz bakım ile ilgili farklı sınıflandırmalar olmakla birlikte yürüttüğümüz çalışma 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).

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).

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 ve bu doğrultuda bir yaşam düzeni oluşturarak iş ve özel hayatında denge kurması, kendisi için etkili rahatlama zamanları oluşturarak kendisine iyi geldiğini fark ettiği 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).

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 geliştirmesini 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 artırarak diğer öz bakım alanlarını da desteklemekte ve 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).

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 anlaşılacak uygun duygu düzenleme stratejileri kullanması ile yeni bilişsel değerlendirmeler yapılabilir (Çakır ve ark., 2012; Uşaklı, 2017).

Bu doğrultuda bireylerin duygusal öz bakımlarına; kendilerine 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 önemli katkı sunabilmektedir (Demiröz ve Polat, 2022).

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. Bireyin olaylar karşısında göstermiş olduğu davranışlarına ilişkin düşünce süreçlerini ve yapılarını gözlemleyerek değerlendirmesi, olumsuz düşünceleri analiz etmesi zihinsel öz bakım için gereklidir. Bu analiz ve değerlendirme süreci için kişinin zihnini berraklaştıracağı aktivitelerde bulunması oldukça faydalıdır. Bireyin güçlü yönlerini keşfedeceği ve destekleyeceği etkinliklerde (kitap, resim, müzik, yeni bir hobi vb.) bulunması da ayrıca bireyin zihinsel öz bakım süreçlerine önemli katkı sunmaktadır (Çakır ve ark., 2012).

Profesyonel/Mesleki Öz Bakım

Bireyin iş hayatındaki dengeyi koruyarak sağlıklı bağlantılar kurma noktasında farkındalığının olması ve bunun için bilinçli olarak çaba göstermesidir. Çalışma düzeni oluşturarak verimli çalışma saatlerini ve mola-ları doğru şekilde planlamak, iş yaşamı ve özel yaşam arasındaki dengeyi 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 harekete geçmek mesleki öz bakımın temel başlıkları arasında yer almaktadır (Hiçdurmaz ve Üzar-Özçetin, 2020).

Öz Şefkat Bilgi Notu

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 hayatta bulunan ancak birey tarafından sevilmeyen ya da bireye acı veren durumlar karşısında kendisine yönelik destekleyici, kabul edici ve anlayışlı olmasıdır (Neff ve ark., 2007). Kavramın tanımı bu şekilde yapılırsa 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 karşılaşabileceği 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 olarak 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., 2007).

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 bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır. Bu kapsamda öz şefkatin, bencilliğin aksine tüm insanların şefkati hak ettikleri anlayışını içerdiği ifade edilmektedir (Neff, 2003b).

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

Öz şefkat kavramının neleri kapsadığının yanında neleri kapsamadığının bilgisi de önem arz etmektedir. Bu kapsamda öz şefkatin 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 Bilgi Notu

Umut, insanın yaşamını sürdürmesi ve iyilik hâlini devam ettirebilmesinde rol oynayan önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Umudun, ruh sağlığına katkı sunan süreçlerde de aktif olarak yer aldığı belirtilmektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

Alanyazın incelendiğinde umut kavramının farklı yapılarda ele alındığı ve umuda ilişkin çeşitli tanımlamaların yapıldığı dikkat çekmektedir. Umut, Stata 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.

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 kapsamda umudun amaçları, amaçlara ulaşmak için planlar yapmayı ve bu planları gerçekleştirmek için çabalamayı içerdiği dikkat çekmektedir.

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).

Alternatif yollar düşüncesi umudun ikinci bileşenini oluşturmaktadır. Alternatif yollar düşüncesi, hedeflere ulaşma konusunda bireyin 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).

EK-A OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form katılımcıların, “Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psikoeğitim Programı” oturumlarına dair görüşlerini ve geri bildirimlerini değerlendirmek üzere hazırlanmıştır. Sürece yardımcı olabilmek için lütfen içten ve samimi cevaplar veriniz.

Tarih :

Oturum No :

Lütfen aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

1. Bugünkü oturumun, programın genel amaçları ile ilişkili olduğunu düşünüyorum.

Hiç Katılmıyorum

1

2

3

Tamamen Katılıyorum

4

5

2. Bugünkü oturumun faydalı olduğunu düşünüyorum.

Hiç Katılmıyorum

1

2

3

Tamamen Katılıyorum

4

5

3. Bugünkü oturumda, ihtiyaç duyduğum konular ile ilgili konuşmak istediğim şeyler ele alındı.

Hiç Katılmıyorum

1

2

3

Tamamen Katılıyorum

4

5

4. Bugünkü oturumun yeni bilgi ve beceriler edinmemeye yardımcı olduğunu düşünüyorum.

Hiç Katılmıyorum

1

2

3

Tamamen Katılıyorum

4

5

5. Bugünkü oturumda kendimi aktif hissettim.

Hiç Katılmıyorum

1

2

3

Tamamen Katılıyorum

4

5

6. Bugünkü oturumun yararlı/kullanışlı olduğunu düşünüyorum.

Hiç Katılmıyorum

1

2

3

Tamamen Katılıyorum

4

5

7. Bu oturumda daha fazla zaman ayrılrsa daha yararlı olabilirdi diye düşündüğünüz herhangi bir etkinlik/tartışma/içerik vb. var mıdır? Varsa yazınız.

.....

8. Bu oturumda daha az zaman ayrılmasını istediğiniz yararlı olmadığını düşündüğünüz herhangi bir etkinlik/tartışma/içerik vb. var mıdır? Varsa yazınız.

.....

Diğer yorumlar.....

EK-B PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

İfadeler	Hiç Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Katılıyorum	Bazen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bu programda yer alan etkinlikleri beğendim.	[]	[]	[]	[]	[]
2. Etkinliklere istekli olarak katıldım.	[]	[]	[]	[]	[]
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
5. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerimi ifade etmeme katkı sağladı..	[]	[]	[]	[]	[]
6. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında stres tepkilerini anlamama katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
7. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında bedensel, bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını fark etmeme katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
8. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında güçlü yanlarımı fark etmeme katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
9. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında sosyal destek kaynaklarımı fark etmeme katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
10. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında olumlu baş etme yollarını kavramama katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
11. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öz bakımın önemini anlamama katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
12. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öz şefkatin önemini anlamama katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
13. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe yönelik olumlu bakış açısının önemini anlamama katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]

14. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Veli Psikoeğitim Programı ile ilgili varsa diğer düşüncelerinizi yazınız:

.....

.....

KAYNAKÇA

Albayrak H. (2022). Çalışanın öz bakımı. Demiröz, F. ve Polat, G. (Ed). *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.

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.

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.

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 psikososyal uygulamalar katılımcı kitabı.* (s. 41-71).

Çakır, Y. ve Palabıykoğlu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik 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 Abnormal 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.

Gysbers, N. C. (1995). Evaluating school guidance programs. ERIC Digest, EDO-CG-95-7

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.

Kılınc, 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. (1997). BASIC P: The story of coping resources. In M. Lahad., A. Cohen ve O. Ayalon (Ed.). *Community stress Prevention* (1-18) içinde. Kiryat Shmona, Israel: CSPC.

Layous, K., Lee, H. C., Choi, I., ve 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.

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

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

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. (2007). 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. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.

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

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.

Öztürk H, Nural N., ve Hindistan S. (2009). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öz bakım gücü. *İ.Ü.F.N. Hemşireliği. Dergisi Cilt 17(2): 87-93.*

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., ve 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., ve 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 güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 1-14.

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

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

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 güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.

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



**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

Bu Kitap Millî Eğitim Bakanlığınca Ücretsiz Olarak Dağıtılmıştır.
Para İle Satılamaz.

