



ZORLAYICI YAŞAM  
OLAYLARI SONRASI

# ÖĞRETMEN PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

**REHBERLİK HİZMETLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI**  
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





ZORLAYICI YAŞAM  
OLAYLARI SONRASI  
**ÖĞRETMEN  
PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMI**

**REHBERLİK HİZMETLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI**  
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ANKARA-2022

## ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASI ÖĞRETMEN PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

### GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Cemal ÖZDEMİR

### YAYIN KORDİNATÖRÜ

Mecit Ramazan BARIN

Prof. Dr. Dilek Yelda KAĐNICI

### YAZARLAR

Yalçın ÇINAR

İsmail YILDIRIM

Ferit TOPRAK

Dr. Serdar ÖZMEN

Dr. Nergis CANBULAT

Cevahir ÇAKIR

Fatih ARICA

Barışcan ÖZTÜRK

Yelda ATAN

Hadiye BOSTANCI DEMİRCİ

İbrahim YAĐAN

Şafak DİNÇER ÇAPKIN

Hasan KILINÇ

Ceren KARABİYİK

Münire Kübra COŐKUNER

**GENEL YAYIN NO:** 8271

**TANITICI YAYINLAR DİZİ NO:** 291

**ISBN:** 978-975-11-6471-1

**Katkı Sunanlar:** Ataol Can NERGİZ, Birsen YÜCEL, Ceylan KAÇ, Enise ÇALIŐKAN ÇOBAN, Mefail ÇİFTÇİLER, Melike Elçin İZCAN, Merve KÖKSAL, Özgür Bülent ÇELİK, Serap KARABULUT KURTGÖZ, Serap TEMİZKALP, Yeliz TÜRKELİ

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

# İÇİNDEKİLER

Giriş	5
Programın Temel Yaklaşımı ve İlkeleri	7
Programın Genel Amaçları	8
Programın Yapısı	8
Tema ve Kazanımlar	8
İçerik	9
Etkinlikler	9
Değerlendirme	10
Programın Uygulanması	10
Programın Değerlendirilmesi	11
Program Etkinlikleri	13
1. Oturum	14
2. Oturum	19
3. Oturum	26
Kapanış	29
Ek-A Oturum Değerlendirme Formu	33
Ek-B Program Değerlendirme Formu	34



## GİRİŞ

Öğretmen psikoeğitim programı; travmatik olaylardan etkilenen öğretmenlerin 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.

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 sınıflandırılabilir. İnsan eliyle oluşan travmalar iki alt başlıkta; kaza ile olanlar ve kasten yapılanlar olarak ayrılmaktadır. İnsan eliyle kasten oluşturulan 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 bir takım 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
<b>Bedenin harekete geçmesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Adrenalin/noradrenalin salgısında değişim</li></ul>	<b>Zihnin harekete geçmesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Faydalı olabilecek önceki tecrübeler ve bilgilerin zihne çağırılması</li></ul>
<b>Fiziksel harekete geçme</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Hızlı ve ani tepki verme</li><li>· Tehlikeyi bertaraf etmeye hazır olma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Duyusal farkındalığın artması</li><li>· Dikkatin odaklanması</li><li>· Zihnin ve hafızanın canlanması</li></ul>
<b>Ağrı/acıyı engelleme/azaltma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Bilgiyi hızlı işlemeye hazır olma</li></ul>
	<b>Duyguları bastırma</b>

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

**Tablo 2.**

*Travmatik Olay Sonrası Sık Gözlenen Tepkiler*

<b>Fiziksel Tepkiler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Baş ağrısı, mide ağrısı</li><li>■ Yorgunluk, bitkinlik</li><li>■ Uykusuzluk ve uyku sorunları</li><li>■ Aşırı uyarılmışlık</li><li>■ Somatik yakınmalar</li><li>■ Bağışıklık sisteminin bozulması</li><li>■ İştah bozuklukları</li></ul>	<b>Duygusal Tepkiler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Şok</li><li>■ Korku</li><li>■ Kaygı</li><li>■ Suçluluk</li><li>■ Pişmanlık</li><li>■ Umutsuzluk</li><li>■ Çaresizlik</li><li>■ Öfke</li><li>■ Donukluk/Hissizlik</li><li>■ Değersizlik</li></ul>
<b>Davranışsal ve Sosyal Etkiler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Ani aşırı tepki gösterme</li><li>■ İçer kapanma</li><li>■ Davranışsal kaçınma</li><li>■ Yer ve düzen değişikliği</li><li>■ Ev, iş, okul kaybı</li><li>■ Komşuluk ve arkadaşlık ilişkilerinin kaybı</li><li>■ Maddi kayıplar</li><li>■ Alışkanlıkların kaybı</li><li>■ Sosyal ilişkilerde sorun yaşama</li></ul>	<b>Bilişsel Tepkiler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Dikkat dağınıklığı</li><li>■ Karar vermede güçlük</li><li>■ Unutkanlık</li><li>■ Tekrarlayan ve rahatsız eden görsel, işitsel, kokuşal imgeler</li><li>■ Hafıza ile ilgili sorunlar</li><li>■ Kendine olan inancını kaybetme</li></ul>

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 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 gelişebilecek sorunların ortaya çıkmasını engellediği bilinen bir gerçektir. Travmatik olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında öğretmenlerin bilgilendirilmesi, süreci anlamlandırılmalarına yardımcı olmakta ve travmatik olaylar sonrasında yaşanan olayın etkilerini azaltmakta, normalleşme sürecinde psikolojik sağlıklarını artırmaktadır.

Yaşanılan travmatik olaylar sonrası gösterilen tepkilerin normalleştirilmesinde okulların; anne-babalara, çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar hâline gelmesinde öğretmenlerin önemli görevleri olduğu bilinmektedir. Yapılan psikososyal destek çalışmaları sonucunda öğretmenlerin 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 çıkartılmasına önem verilmiştir (Layout, Lee, Choi ve Lyubomirsky, 2011; Sin ve Lyubomirsky, 2009). Bu bağlamda geliştirilen programda bireylerin yaşadıkları sorunlar yerine pozitif bakış açısı içinde iyilik hâline odaklanılarak, bireylerin güçlü yönleri ve olumlu başa çıkma yöntemleri ele alınmış, öz bakım ve öz şefkat kavramları vurgulanmıştır.

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

1. Program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öğretmenlerin psikososyal destek ihtiyaçları esas alınarak hazırlanmıştır.
2. Bütün öğretmenler saygın ve değerlidir. Programın uygulanmasında bütün öğretmenler kendine özgü, eşsiz ve değerli bir birey olarak görülür.
3. Gönüllülük esası doğrultusunda bütün öğretmenlerin psikoeğitim programından yararlanma hakkı vardır.
4. Zorlayıcı yaşam olaylarından etkilenen öğretmenler program kapsamında pasif mağdurlar olarak değil, hayatta kalmayı başarmış güçlü kişiler olarak ele alınır.
5. Programın uygulanması sırasında sosyal kültürel yapılar göz önünde bulundurularak toplumsal bağların güçlendirilmesi esastır.
6. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programı esnek ve dinamik bir yapıya sahiptir. Uygulayıcıların yeterlikleri kapsamında program esnekleştirilebilir.



## PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

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

1. Travmatik olaylar sonrasında öğretmenleri bilgilendirmek ve 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 öğretmenleri güçlendirmek.
4. Öğretmenlerin travmatik olaya ilişkin yaşantılarını paylaşmasını sağlayarak iletişimlerini güçlendirmek.
5. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının güçlenmesine katkı sağlamak.

## PROGRAMIN YAPISI

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen 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 öğretmenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının neler olabileceği belirlenmeye çalışılmıştır. Psikososyal destek hizmetlerinde görevli psikolojik danışmanlarla yapılan odak grup görüşmesi sonucunda öğretmenlerin 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 öğretmenlerin zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki ihtiyaçları doğrultusunda 3 öğretmen oturumu olacak şekilde esnek bir yapıda tasarlanmıştır.

## TEMA VE KAZANIMLAR

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen 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 Öğretmen Psikoeğitim Programı Temaları



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

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

TEMA	KAZANIMLAR
Stres Farkındalığı	1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eder. 2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası stres tepkilerini fark eder.
Olumlu Başa Çıkma	1. Bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yollarını bilir. 2. Güçlü yanlarını fark eder. 3. Sosyal destek kaynaklarını bilir. 4. Olumlu baş etme yöntemlerini kavrar. 5. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öz bakımın önemini fark eder.
Geleceğe Yönelik İyimserlik	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 öğretmen psiko eğitim programının içeriği kazanımlara göre belirlenmiştir. Program içeriğinde yer alan konular Tablo 4’de sunulmuştur.

**Tablo 4.***Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psiko eğitim Programı Konuların Temaya Göre Dağılımı*

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

**ETKİNLİKLER:**

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



**Tablo 5.**

*Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı Etkinliklerinin Tema, Konu ve Kazanımlara Göre Dağılımı*

OTURUM	ETKİNLİKLER	TEMA	KONU	KAZANIMLAR
1	Tepkilerimi Anlıyorum/ Güvenli Yer	Stres Farkındalığı	Zorlayıcı Yaşam Olayları Kendini İfade Etme Stres Tepkileri	1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eder. 2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası stres tepkilerini fark eder.
		Olumlu Başa Çıkma	Bilişsel, Duygusal ve Bedensel Rahatlama Yolları	1. Bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yollarını bilir.
2	Güçlü Yanlarım/ Cebimdeki Anahtarlar	Olumlu Başa Çıkma	Güçlü Yönler Destek Kaynakları Olumlu Baş Etme Yolları	1. Güçlü yanlarını fark eder. 2. Sosyal destek kaynaklarını bilir. 3. Olumlu baş etme yollarını kavrar.
3	Kendime İyi Bakıyorum/ İç Ses/ Zamanda Yolculuk	Olumlu Başa Çıkma	Öz Bakım	1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öz bakımın önemini fark eder.
		Geleceğe Yönelik İyimserlik	Öz Şefkat Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı	1. Öz şefkatli olmanın bireyin iyi oluşuna etkisini fark eder. 2. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmenin önemini fark eder.

### DEĞERLENDİRME:

Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programında değerlendirme belirlenen kazanımlara ne derece ulaşıp, ulaşılmadığının kontrol edilmesi sürecini ifade etmektedir. Bu süreçte kontrol listeleri, etkinlik/oturum değerlendirme formları, derecelendirmeli anket formları, açık uçlu sorular, yarı yapılandırılmış görüşme formları ve ölçekler kullanılabilir (Nazlı, 2016). Program kapsamında geliştirilen örnek oturum değerlendirme formu Ek-1'de yer almaktadır.

## PROGRAMIN UYGULANMASI

Program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından öğretmenlere yönelik 3 oturum olarak uygulanır. Program kapsamında katılımcı gruplarının 8-16 kişi olacak şekilde gönüllü öğretmenlerden oluşturulması önerilmektedir. Programı uygulayacak rehber öğretmen/psikolojik danışmanların programı benimsemesi ve programın gerekliliğine inanması programdan beklenen verimin alınması açısından önem taşımaktadır. Ayrıca programın uygulanması için zaman planlaması, fiziksel dona-

nım ve araç gereçlerin hazırlanması programın uygulamadaki başarısını arttıran diğer unsurlardır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere, uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilmesi öğretmenlerin 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 dikkatle okumalı ve gerekli araç-gereçleri etkinlik öncesi hazırlamalıdır.
- Programa katılımda öğretmenlerin gönüllülüğü esastır. Etkinlikler sırasında paylaşımda bulunmak istemeyen öğretmenler teşvik edilmeli fakat zorlanmamalıdır.
- Programda öğretmenlerin duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinliklerde olabildiğince fazla öğretmene söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.
- Psikoeğitim programına dâhil olan öğretmenler, travmatik olay sonrası akut dönemde gösterdikleri tepkilerinin artarak devam etmesi durumunda yardım almaları konusunda bilgilendirmeli ve ilgili kurumlara yönlendirmelidir.
- 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. Öğretmenlerin belirlenen kazanımları ne derece elde ettikleri, etkinliklerin uygulanmasının hemen sonrasında kısa vadeli (süreç değerlendirme) olarak değerlendirilebilir. Program tamamlandıktan sonra ise öğretmenlerin kazanımları elde etme düzeyi orta vadeli değerlendirme (sonuç değerlendirme) süreci içerisinde belirlenebilir. İzleme değerlendirmesi olarak da ifade edilen uzun vadeli değerlendirmede ise öğretmenler programın onlar üzerindeki etkilerinin belirlenmesine yönelik süreci ifade eder (Gysbers, 1995). Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öğretmen psikoeğitim programının değerlendirilmesi kısa, orta ve uzun vadede değerlendirme süreçleri ile gerçekleştirilebilir. Bu süreçte kullanılacak örnek program değerlendirme formu Ek-2'de yer almaktadır.





# PROGRAM ETKİNLİKLERİ

**REHBERLİK HİZMETLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI**  
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# 1. OTURUM



**Etkinlik Adı:** "Tepkilerimi Anlıyorum", "Güvenli Yer"



**Tema:** Stres Farkındalığı  
Olumlu Başa Çıkma



**Kazanımlar:**

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



**Süre:** 90 dakika



**Araç-Gereçler:**

- A4 kâğıdı,
- Boya kalemleri,
- Yapışkanlı kâğıt,
- Tahta kalem,
- Yapıştırıcı,
- Ek-1 Grup Kuralları Formu,
- Ek-2 Travma Sonrası Stres Tepkileri Formu.



**Uygulayıcı için Ön Hazırlık**

- Uygulayıcı etkinlik için uygun ortamı ve araç gereçleri hazırlar.
- Yönergeye hâkim olmak için etkinliği önceden okur.
- "Beklentilerim", "Yapacaklarım", "Engellerim" ve "Grup Kuralları" yazılı kartonları salonun uygun yerlerine asar.
- "Fiziksel Tepkiler" yazılı, "Bilişsel Tepkiler" yazılı, "Duygusal Tepkiler" yazılı ve "Davranışsal Tepkiler" yazılı A4 kâğıtları hazırlar.



**Süreç (Uygulama Basamakları)**

1. Uygulayıcı "Değerli öğretmenler, hoş geldiniz. Yakın zamanda bizleri etkileyen bir olay yaşadık. Öncelikle hepimize geçmiş olsun. Bu sürecin olumsuz etkilerini anlayabilmek ve bu etkilerle sağlıklı baş edebilmek için psikoeğitim çalışması gerçekleştireceğiz. Bu amaçla üç kez bir araya geleceğiz. Oturumlarımız yaklaşık 90 dakika sürecek. Bu süreçte yaşadığımız zorlayıcı yaşam olayları karşısında gösterdiğimiz tepkiler, olumlu baş etme yöntemleri ve gelecekle ilgili beklentilerimiz gibi konularda paylaşımlarda bulunacağız." açıklamasını yapar.



2. Uygulayıcı *"İlk etkinliğimize başlamadan önce kısa bir tanışma etkinliği yapalım. Herkes önce adını sonra kendisini tanımlayan üç özelliğini söylesin."* der. Kendisinden başlayarak "Örneğin; ben yardımsever, esprili ve iş birliğine açık biriyim." der ve sırayla tüm katılımcıların kendisini tanıtmalarını isteyerek tanışma etkinliğini gerçekleştirir.
3. Uygulayıcı *"Yapacağımız uygulamaların daha verimli olabilmesi için bazı kurallara ihtiyacımız var."* der ve katılımcılarla birlikte grup kurallarını oluşturur. Ardından öğretmenlerden gelen kural önerilerini grubun görebileceği bir yere yazar. (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-1 Grup Kuralları Formu'ndan yararlanır.) Kurallar belirlendikten sonra katılımcılara *"Belirlediğimiz bu kurallara göstereceğiniz hassasiyet için şimdiden teşekkür ederiz."* der.
4. Uygulayıcı *"Travmatik yaşam olayları; insan yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan ciddi biçimde tehdit eden, güvenlik ve kontrol algısını zedeleyen, bireylerde yoğun kaygı, korku ve çaresizlik duyguları hissettiren zorlu ya da örseleyici olayları tanımlamak için kullanılır. Dünyanın her yerinde çocuk, ergen ve yetişkinler, deprem, sel, kasırga, heyelan, yangın, savaş, göç, terör olayları, cinayet, taciz ve tecavüz, ulaşım kazaları, yanardağ patlaması, toplumsal şiddet olayları, açlık ve benzeri çok çeşitli travmatik yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Travmatik yaşam olayları sonrasında tehlike ya da risk altında olmak, yaşanan olaya bir anlam verememek, olayın olumsuz etkilerinden nasıl korunacağını bilememek ve olay sonrasında ortaya çıkan farklı zorluklar karşısında belirsizlik yaşamak bireylerde çeşitli travmatik stres tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir."* der.
5. Uygulayıcı *"Yaşadığımız olay sonrasında duygu, düşünce ve davranışlarımızın farkına varabilmek ve bunları ifade edebilmek için sizlerle 'Kendimi Anlıyorum' isimli bir çalışma yapacağız. Şimdi yaşadığınız olay sonrasında neler hissettiğinizi, aklınızdan geçen düşünceleri, bedeninizin verdiği tepkileri, neler yaptıklarınızı ve ilişkilerinizin nasıl etkilendiğini hatırlamaya çalışın"* diyerek katılımcılara düşünmeleri için süre tanır. *"Bunun için 4 gruba ayrılacağız."* der ve katılımcıları 1-2-3-4 rakamlarını tekrarlı olarak sayarak numaralandırır. Aynı rakamla numaralandırılan katılımcıların bir araya gelerek grup oluşturmalarını ister. Sonrasında fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler yazılı kâğıtları rastgele her gruba birer tane dağıtır.
6. Uygulayıcı *"Sizlere vermiş olduğum kâğıtlarda yazan başlık doğrultusunda, sizde ve çevrenizdeki insanlarda oluşan tepkileri paylaşımda bulunarak yazmanızı istiyorum. Bunu yazmanız için 5 dakika süreniz var."* der. Uygulayıcı çalışma sırasında grupları dolaşır ve gruplara destek olur. (Uygulayıcı, gruplar çalışmalarını yürütürken tahtaya travma sonrası fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler başlıklarını yazar.)
7. Uygulayıcı gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra her gruptan bir sözcü seçmelerini ister. Sırayla paylaşımları alır. Bu esnada gruplardan gelen paylaşımları tahtaya ilgili başlığın altına yazar. (Ek-2 Travma Sonrası Stres Tepkileri Formu'ndan da yardım alarak başlıklara ekleme yapar). Paylaşım sonrasında tüm katılımcılara aşağıdaki soruları sırayla yöneltir ve yanıtlara ilişkin geri bildirimde bulunur.
  - Kendinizde hangi stres tepkilerini gözlemlediniz?
  - Çevrenizdeki kişilerde hangi stres tepkilerini gözlemlediniz?
  - Yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayından sonra neler yaptınız/nasıl davrandınız?
  - İlk kez karşılaştığınız veya duyduğunuz bir paylaşım oldu mu?



8. Uygulayıcı paylaşımları aldıktan sonra *"Yaşadığımız olay sonrası verdiğimiz tepkiler başlangıçta aynı bir yapbozun parçaları gibi dağılmış olabilir. Ne hissettiğimizi ve düşündüğümüzü fark edemez ya da güçlü durma isteğiyle duygu ve düşüncelerimizi dışa vuramayabiliriz. Eğer duygu, düşünce ve davranışlarımızı fark eder, konuşur, ifade edersek toparlanma süreci hızlanır, bu parçalar bir araya gelir ve yapboz tamamlanmış olur. İnsanlar, sizlerin de ifade ettiği gibi kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Kısıtlandığını, hastalanabileceğini, hayatın eskisi gibi olamayacağını düşünebilirler. Ağlayabilir, içine kapanabilir veya hiçbir şey yapmak istemeyebilirler. Uyku sorunları yaşayabilir veya kâbuslar görebilirler. Sürekli tetikte olma, ani irkilmeler, çarpıntı, aşırı terleme, titreme gibi fiziksel tepkiler gösterebilirler. İlişkilerinde değişimler yaşayabilirler. Ayrıca sürecin getirmiş olduğu belirsizlik nedeni ile daha farklı tepkiler göstermiş de olabilirler. İster çocuk ister yetişkin olalım yaşadığımız zorlayıcı olaylar sonrasında verdiğimiz bu tepkiler anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir. Bizlerin öğretmen olması bu tepkileri yaşamamıza engel değil. Biz de herkes gibi bu tepkileri yaşayabiliriz. Bu tepkilerin yoğunluğunun zamanla azalmasını bekleriz."* der ve etkinliği sonlandırır.
9. Uygulayıcı *"Zorlayıcı yaşam olayından sonra gösterdiğimiz tepkiler hakkında paylaşımlarda bulduk. Şimdi ise kendimizi daha iyi hissedebilmek için neler yapabileceğimiz ile ilgili bir etkinlik gerçekleştireceğiz."* der.
10. Uygulayıcı *"Stresli durumlarda vücudumuz farklı tepkiler verir. Zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan kendimizi gergin hissedebiliriz. Vücudumuzun rahatlaması ve stresin azalması için gevşeme egzersizlerini kullanabiliriz. Gevşeme egzersizleri sırasında nasıl nefes alıp verdiğimiz önemlidir. Gergin ve stresli durumlarda veya korktuğumuzda hızlı hızlı nefes alıp veririz. Şimdi gevşememize yardımcı olan bir nefes çalışması yapalım."* der ve aşağıdaki yönerge doğrultusunda nefes egzersizini grupta birlikte yapar.

*"Şimdi rahatça oturun, ayaklarınızın yere bastığından emin olun. Bir elinizi karnınızın, diğerini de göğsünüzün üzerine koyun. Evet, şimdi burnunuzdan bir çiçek koklar gibi derin bir nefes alın ve bir mum üfler gibi yavaşça verin. Nefes alıp verirken kaslarınızın nasıl hareket ettiğine odaklanın. Nefes alırken karnınızın şiştiğine, verirken indiğine dikkat edin."* der ve uygulamayı birkaç kez tekrarlar. Uygulayıcı *"Buna diyafram nefesi denir. Bu nefes egzersizini zaman zaman deneyerek geliştirmek mümkündür. Böylece stresli zamanlarda daha hızlı sakinleşebiliriz."* der.
11. Uygulayıcı *"Kendimizi güvende, mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmek de bizi rahatlatır. Şimdi son olarak Güvenli Yer etkinliğini gerçekleştireceğiz."* der ve aşağıdaki yönergeler doğrultusunda uygulamayı gerçekleştirir.

Uygulayıcıya Not: Bundan sonraki kısmın yönergelerini ağır ağır ve tane tane okur. Etkinlik sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan öğretmenler çalışmaya gözleri açık katılabilirler. Etkinlik uygulanırken ortamın sessiz olmasına özen gösterilmelidir.

*"Şimdi sizlerden bir kaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. Güzel. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin... Bu yer gerçekten gittiğiniz, gördüğünüz bir yer olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz?.. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?.. Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz?.. Yakınızdaki neler var?.. Hangi renkleri görebiliyorsunuz?.. Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz?.. Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz... Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Neler duyabiliyorsunuz?.. Belki hafif bir rüzgârın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz. Nasıl bir koku alıyorsunuz?.. Bu belki*

denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin... Kendinizi sakın ve mutlu hissediyorsunuz. Şimdi de sizin için özel olan birinin özel yerinizde sizin yanınızda olduğunu hayal edin... Bu kişi, size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi. O yalnızca size bakmak ve sizi korumak için orada. Bu kişiyle birlikte etrafı dolaştığınızı ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin... Bu kişi yanınızda olduğu için mutlusunuz. Bu kişi sizin yardımcınız ve sorunları çözmekte oldukça usta. Hayalinizde etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her zaman burada olacağını unutmayın. Kendinizi sakın, güvenli ve mutlu hissetmek istediğinizde her zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yardımcınız, orada olmasını her istediğinizde yanınızda olacak. Şimdilik özel yerinizden ayrılın. İsteddiğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın, gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakın ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

12. "Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız yerin resmini çizmenizi istiyorum." der ve öğretmenlere 10 dakika zaman verir. Resimlerin tamamlanmasından sonra gönüllü olan öğretmenlerden paylaşımları alır.

**Uygulayıcıya Not:** Resimlerin nasıl olduğunun [iyi-kötü, güzel-çirkin] önemli olmadığı böyle bir çalışmayı yapıyor olmalarının değerli olduğu katılımcılara hatırlatılır. Yapılan resimler yorumlanmamalıdır.



#### Değerlendirme:

Uygulayıcı, oturumun sonunda tüm katılımcılardan oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini bir cümle ile yapışkanlı kâğıda yazmalarını ve panoya yapıştırmalarını ister. Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki Ek-A Oturum Değerlendirme Formu'nu katılımcılara uygulayabilir.



## Ek-1 Grup Kuralları

- Oturlara düzenli katılması ya da özel durum nedeniyle katılamayacağı zaman bunun önceden bildirilmesi,
- Oturlara zamanında başlamaya özen gösterilmesi,
- Oturuma başlamadan önce cep telefonlarımızı kapatmak veya oturum süresince sessize alınması,
- Kendi yaşantılarımızın içtenlikle grupta paylaşılması,
- Katılımcılardan biri konuşurken diğerlerinin onu samimi bir şekilde dinlemesi,
- Grupta içerisinde katılımcıların paylaştıklarını grup dışında başka bir yerde paylaşılması,
- Paylaşımlarımız hakkında yargılayıcı ifadelerde bulunulmaması,
- Tüm oturlara düzenli katılımın sağlanması.

## Ek-2 Travma Sonrası Stres Tepkileri

Travmatik Yaşam Olaylarına Verilen Ortak Stres Tepkileri			
Bilişsel Tepkiler	Duyusal tepkiler	Fiziksel Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme</li><li>■ Ne olup bittiğini anlayamama</li><li>■ Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme</li><li>■ Dünyayı anlamsız ve boş görme</li><li>■ Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması</li><li>■ Karar verme güçlüğü</li><li>■ Aklın karışması</li><li>■ Hatırlama güçlüğü</li><li>■ Organize olamama</li><li>■ İstenmeyen anıları sürekli hatırlama</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Sürekli tedirgin ya da panik olma</li><li>■ Kendini güvende hissetmeme</li><li>■ Kendini değersiz hissetme</li><li>■ Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk</li><li>■ Kendine ya da sevdiğilerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar</li><li>■ Sürekli üzgün olma</li><li>■ Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük</li><li>■ Sürekli kendini suçlama, utanç duyma</li><li>■ Aşırı umursamazlık</li><li>■ Kendini katı ve duygusuz hissetme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Sık sık terleme, titreme ve ürperme</li><li>■ Vücut kaslarının sürekli gergin olması</li><li>■ Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler</li><li>■ Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik</li><li>■ Uykusuzluk ve uyku sorunları</li><li>■ İştah bozuklukları</li><li>■ Bağışıklık sisteminin bozulması</li><li>■ Sürekli baş dönmesi ve sersemlik hissi</li><li>■ Olayı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösterme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ İçe kapanma ve aşırı sessiz kalma</li><li>■ Kendini toplumdan uzak tutma</li><li>■ İlişkilerde sürekli çatışma ve tartışma yaşama</li><li>■ Günlük aktivitelerini yapmama</li><li>■ Çok az ya da aşırı yemek yeme</li><li>■ Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçma ya da kaçınma</li><li>■ Çok alıngan ya da sinirli davranma</li><li>■ Aşırı tütün kullanma</li><li>■ Alkol ya da madde kullanma</li></ul>

## 2.OTURUM

Etkinlik No: 1



**Etkinlik Adı:** "Güçlü Yanlarım", "Cebimdeki Anahtarlar"



**Tema:** Olumlu Başa Çıkma



**Kazanımlar:**

1. Güçlü yanlarını fark eder.
2. Olumlu baş etme yollarını kavrar.
3. Sosyal destek kaynaklarını bilir.



**Süre:** 90 dakika



**Araç-Gereçler:**

- Katılımcı Sayısı Kadar Kalem
- Ek-1 Güçlü Yanlarım Kartı
- Ek-2 Cebimdeki Anahtarlar
- Ek-3 Basic-Ph 6D Bilgi Formu



**Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık**

- Uygulayıcı etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Ek-1 Güçlü Yanlarım Kartını, Ek-2 Cebimdeki Anahtarlar Formu'nu katılımcı sayısı kadar çoğaltır.



**Süreç (Uygulama Basamakları)**

1. Uygulayıcı "Değerli öğretmenler ilk oturumumuzda zorlayıcı yaşam olaylarından sonra gösterdiğimiz tepkiler hakkında konuştuk ve sonrasında güvenli yer etkinliğini gerçekleştirdik. Geçen oturumla ilgili paylaşımda bulunmak isteyen var mı?" diye sorar ve gönüllü olanlardan paylaşımları alır.
2. Uygulayıcı "Bu oturumda ise zorlayıcı yaşam olaylarından sonra güçlü yanlarımız, sosyal destek kaynaklarımız ve olumlu baş etme yollarımız ile ilgili paylaşımlarda bulunacağız." der.
3. Uygulayıcı "Hayatımızda bize iyi gelen, bizi mutlu eden olaylar yaşayabileceğimiz gibi bizi üzen, kaygılandırıcı ve rutinimizi bozan zorlayıcı yaşam olayları ile de karşılaşabiliriz. Tıpkı son yaşadığımız olay gibi. Bu gibi zorlayıcı olaylardan sonra bazılarımızın toparlanması zaman alabilir. Bu olayların çözümünde; güçlü yanlarımızı, olumlu baş etme yollarımızı kullanırız. Aynı zamanda çevremizden destek alırız." der ve "Güçlü Yanlarım" etkinliğine geçer.



4. Uygulayıcı Ek-1 Güçlü Yanlarım Kartı'nı katılımcılara dağıtır "*Şimdi sizlerle yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayı sonrasında toparlanmanıza yardımcı olan güçlü yanlarınızı konuşalım. Bunun için ilk olarak Güçlü Yanlarım Kartı'nı inceleyelim. Bu kartta güçlü yanlarımızı içeren bir liste yer almaktadır.*" der. Katılımcıları ikiye bölerek eşleştirir ve eşlerin birini A diğeri B olarak isimlendirir.

Uygulayıcı "*A grubundakiler yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayı sırasında ve sonrasında toparlanmanız için yaptığınız iyi şeyler neler?*" sorusunu B grubundaki arkadaşınıza sorun. Arkadaşınızın anlattıklarını dinlerken elinizde yer alan kartlardan en az bir güçlü yanını bulun ve işaretleyin. Eşleştiğiniz arkadaşınızı dikkatle dinlemeye, yorum yapmamaya, yaptığı olumlu şeylere odaklanmaya özen gösterin." der. Bunun için uygulayıcı 2 dakika süre verir. Aynı uygulamayı B grubundaki katılımcıların da yapmasını ister.

Katılımcılar çalışmayı bitirdikten sonra "*Şimdi elinizdeki karttan işaretlediğiniz arkadaşınızın güçlü yanlarını gruba anlatın.*" der ve grupları tek tek dinler.

**Uygulayıcıya Not:** Paylaşımlar sırasında grupları dolaşarak gözlem yapar. Eşlerin birbirleriyle güçlü yanlarını paylaşmalarını teşvik eder. Olumsuz paylaşımlara geri bildirim vermeden, olumlu paylaşımlara odaklanarak güçlü yanlarını bulmalarını ister. Hiç güçlü yanı olmadığını düşünen katılımcıların gruba katılıyor ve iletişim kuruyor olmasının güçlü yan olduğunu vurgular.

Uygulayıcı "*Burada da fark ettiğimiz gibi zorlayıcı yaşam olaylarından sonra toparlanmamız zaman olsa bile bu olaylar sırasında ve sonrasında bizi hayata bağlayan, normale dönmemize destek olan davranışlarımız olur. Bunu sağlayan şeylerden birisi de bizim güçlü yanlarımızdır. Yine paylaşımlarda da gördüğümüz gibi hepimizin ortak ve farklı güçlü yanları var.*" der ve Cebimdeki Anahtarlar etkinliğine geçer.

5. Uygulayıcı Ek-2 Cebimdeki Anahtarlar Görseli'ni katılımcılara dağıtır ve "*Araştırmacılar ciddi bir kriz yaşamış kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve sonrasında insanların sık kullandığı baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu görselde gördüğümüz anahtarlar BASIC-PH 6D adı verilen modelde bulunan 6 baş etme kaynağını içerir.*" der.
6. Uygulayıcı "*Bu görselde ne görüyorsunuz, neler dikkatinizi çekiyor?*" diye sorar ve paylaşımları alır. "*Sizlerin de söylediği gibi bu görselde farklı boyutta ve yapıda anahtarlar var. Hayatımızda baş etmeye çalıştığımız bazı olayları kilitlere, bunlara ilişkin çözüm yollarını da anahtarlara benzetebiliriz.*" der.
7. Uygulayıcı Ek-3 Basic-Ph 6D Bilgi Formu'ndaki anahtarları sırasıyla açıklar ve ilgili soruları katılımcılara yöneltir. Katılımcıların cevaplarını Ek-2 Formu'nda ilgili yerlere yazmalarını ve gönüllü olanlardan paylaşımlarını ister.

**Uygulayıcıya Not:** Gelen cevaplardan sonra ihtiyaç durumunda formdaki örnek yanıtlardan yararlanılabilir.

8. Uygulayıcı katılımcıların tüm yanıtlarını gözden geçirmelerini ister ve "*Baş etme yollarında size en iyi gelen anahtar hangisi/hangileri?*" diye sorar. Gönüllü olan katılımcılardan paylaşımları alır.
9. Uygulayıcı "*Hangi anahtarları kullanmadığınızı fark ettiniz? Hangilerini hayatınıza ekleyebilirsiniz?*" diye sorar ve gönüllü katılımcılardan paylaşımları alır.
10. Uygulayıcı "*Aslında her birimiz; 6 baş etme kaynağının hepsini kullanma potansiyeline sahibiz. Farklı sorunlarda farklı şekillerde bu kaynakların hepsini ya da bir kaçını kullanıyor olabiliriz. Yaptığımız etkinlikte hepimiz baş etme kaynaklarımızı fark ettik. Bazılarımız hayal gücü, duygu, inanç gibi içsel kaynaklarını kullanırken bazılarımız dayanışma gibi dışsal destek kaynaklarını, bazılarımız da hem içsel hem dışsal kay-*

naklarını kullanır. Aslında kişi çok sayıda baş etme kaynağını ne kadar etkili kullanabilirse, toparlanması o kadar çabuk gerçekleşebilir. En sık kullandığımız baş etme kaynaklarını belirleyip, bu kaynağa uygun olarak kendimize yardım edebiliriz.” der.

11. Uygulayıcı “Toparlanmamıza katkı sağlayacak diğer bir nokta da; mümkün olduğunca günlük rutinlerimize, işimize, evdeki düzenimize, sosyal aktivitelerimize devam ediyor olmamızdır. Okul bu kapsamda önemli bir rutin sağlayıcıdır. Ailemiz, öğrencilerimiz, arkadaşlarımız, velilerimiz gibi sosyal destek kaynaklarımız ile birlikte olmak hayatımızın olağan akışı içinde olduğumuzu hissettirecektir.” der.



### Değerlendirme

Uygulayıcı katılımcıları 4'er kişilik gruplara ayırır ve “Bugün konuştuğumuz güçlü yanlar, sosyal destek kaynakları ve olumlu baş etme yolları ilgili konuşun. Bu oturumda paylaştıklarımızla ilgili daha sonra size bu oturumu hatırlatacak bir slogan oluşturun. Grup olarak bir sözcü belirleyin.” der. 5 dakika değerlendirme süresi verir. Sözcülerin paylaşımlarını büyük grupta yapmalarını ister ve oturumu sonlandırır. Uygulayıcı eğer ihtiyaç du-yarsa programın sonundaki Ek-A Oturum Değerlendirme Formu’nu katılımcılara uygulayabilir.



## Ek-1 Güçlü Yanlarım

Ek-1 Güçlü Yanlar Kartı	Ek-1 Güçlü Yanlar Kartı	Ek-1 Güçlü Yanlar Kartı
<ul style="list-style-type: none"><li>Girişken</li><li>İyimser</li><li>Kolay İletişim Kuran</li><li>Adil</li><li>Merhametli</li><li>Sakin</li><li>Sabırlı</li><li>Soğukkanlı</li><li>İş Birliğine Yatkın</li><li>Düzenli</li><li>Planlı</li><li>Kararlı</li><li>Tedbirli</li><li>Sorumluluk Sahibi</li><li>Duyarlı</li><li>İlgi Alanları Geniş</li><li>Yeniliğe Açık</li><li>Yaratıcı</li><li>Meraklı</li><li>Cesur</li><li>Dürüst</li><li>Yaşam Sevinci Yüksek</li><li>İyiliksever</li><li>Lider</li><li>Affedici</li><li>Alçakgönüllü</li><li>Şükran Duyan</li><li>Umutlu</li><li>Esprili</li><li>Maneviyatı Güçlü</li><li>Diğer.....</li><li>.....</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Girişken</li><li>İyimser</li><li>Kolay İletişim Kuran</li><li>Adil</li><li>Merhametli</li><li>Sakin</li><li>Sabırlı</li><li>Soğukkanlı</li><li>İş Birliğine Yatkın</li><li>Düzenli</li><li>Planlı</li><li>Kararlı</li><li>Tedbirli</li><li>Sorumluluk Sahibi</li><li>Duyarlı</li><li>İlgi Alanları Geniş</li><li>Yeniliğe Açık</li><li>Yaratıcı</li><li>Meraklı</li><li>Cesur</li><li>Dürüst</li><li>Yaşam Sevinci Yüksek</li><li>İyiliksever</li><li>Lider</li><li>Affedici</li><li>Alçakgönüllü</li><li>Şükran Duyan</li><li>Umutlu</li><li>Esprili</li><li>Maneviyatı Güçlü</li><li>Diğer.....</li><li>.....</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Girişken</li><li>İyimser</li><li>Kolay İletişim Kuran</li><li>Adil</li><li>Merhametli</li><li>Sakin</li><li>Sabırlı</li><li>Soğukkanlı</li><li>İş Birliğine Yatkın</li><li>Düzenli</li><li>Planlı</li><li>Kararlı</li><li>Tedbirli</li><li>Sorumluluk Sahibi</li><li>Duyarlı</li><li>İlgi Alanları Geniş</li><li>Yeniliğe Açık</li><li>Yaratıcı</li><li>Meraklı</li><li>Cesur</li><li>Dürüst</li><li>Yaşam Sevinci Yüksek</li><li>İyiliksever</li><li>Lider</li><li>Affedici</li><li>Alçakgönüllü</li><li>Şükran Duyan</li><li>Umutlu</li><li>Esprili</li><li>Maneviyatı Güçlü</li><li>Diğer.....</li><li>.....</li></ul>



<i>Ek-1 Güçlü Yanlar Kartı</i>	<i>Ek-1 Güçlü Yanlar Kartı</i>	<i>Ek-1 Güçlü Yanlar Kartı</i>
■ Girişken	■ Girişken	■ Girişken
■ İyimser	■ İyimser	■ İyimser
■ Kolay İletişim Kuran	■ Kolay İletişim Kuran	■ Kolay İletişim Kuran
■ Adil	■ Adil	■ Adil
■ Merhametli	■ Merhametli	■ Merhametli
■ Sakin	■ Sakin	■ Sakin
■ Sabırlı	■ Sabırlı	■ Sabırlı
■ Soğukkanlı	■ Soğukkanlı	■ Soğukkanlı
■ İş Birliğine Yatkın	■ İş Birliğine Yatkın	■ İş Birliğine Yatkın
■ Düzenli	■ Düzenli	■ Düzenli
■ Planlı	■ Planlı	■ Planlı
■ Kararlı	■ Kararlı	■ Kararlı
■ Tedbirli	■ Tedbirli	■ Tedbirli
■ Sorumluluk Sahibi	■ Sorumluluk Sahibi	■ Sorumluluk Sahibi
■ Duyarlı	■ Duyarlı	■ Duyarlı
■ İlgi Alanları Geniş	■ İlgi Alanları Geniş	■ İlgi Alanları Geniş
■ Yeniliğe Açık	■ Yeniliğe Açık	■ Yeniliğe Açık
■ Yaratıcı	■ Yaratıcı	■ Yaratıcı
■ Meraklı	■ Meraklı	■ Meraklı
■ Cesur	■ Cesur	■ Cesur
■ Dürüst	■ Dürüst	■ Dürüst
■ Yaşam Sevinci Yüksek	■ Yaşam Sevinci Yüksek	■ Yaşam Sevinci Yüksek
■ İyiliksever	■ İyiliksever	■ İyiliksever
■ Lider	■ Lider	■ Lider
■ Affedici	■ Affedici	■ Affedici
■ Alçakgönüllü	■ Alçakgönüllü	■ Alçakgönüllü
■ Şükran Duyan	■ Şükran Duyan	■ Şükran Duyan
■ Umutlu	■ Umutlu	■ Umutlu
■ Esprili	■ Esprili	■ Esprili
■ Maneviyatı Güçlü	■ Maneviyatı Güçlü	■ Maneviyatı Güçlü
■ Diğer.....	■ Diğer.....	■ Diğer.....
■ .....	■ .....	■ .....



## Ek-2 Cebimdeki Anahtarlar



Handwritten notes for the 'DEĞER' key.



Handwritten notes for the 'DUYGU' key.



Handwritten notes for the 'DAYANIŞMA' key.



Handwritten notes for the 'HAYAL GÜCÜ' key.









Handwritten notes for the 'DÜŞÜNCE' key.



Handwritten notes for the 'DAVRANIŞ' key.

Ek-3 Basic-Ph 6D Bilgi Formu

ANAHTARLAR	6 BOYUT (6D Dimension)	AÇIKLAMA	SORU	ÖRNEK YANITLAR
	<b>B</b> 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, dinî 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
	<b>A</b> 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, gülererek, 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 olaylarında sonra duygularınızı nasıl ifade edersiniz?	Konuşmak Resim Yapmak Şarkı Söylemek Hikâye Anlatmak Dans Etmek
	<b>S</b> 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 hâlinde olma ihtiyacı hisseder. Sosyal çevreyle bir araya gelerek vakit geçirmek, dayanışma kaynağının kullanıldığı anlamına gelir.	Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kimlerden destek alırsınız?	Aile Arkadaşlar Yardım Kurumları Meslektaşlar
	<b>İ</b> 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
	<b>C</b> 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 olayları karşısında hangi düşünceler size iyi gelir?	Gececek Yapabilirsiniz Yalnız değilsin gibi düşünceler
	<b>PH</b> 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

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



## 3. OTURUM

### Etkinlik No: 1



**Etkinlik Adı:** "Kendime İyi Bakıyorum", "İçimdeki Ses", "Zamanda Yolculuk"



**Tema:** 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 dakika



#### Araç-Gereçler

- Ek-1 Öz Bakım Etkinliği Formu
- Ek-2 Öz Bakım Becerileri Listesi
- Katılımcı sayısı kadar kâğıt ve kalem



#### Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- Uygulayıcı etkinlik için uygun ortamı ve araç gereçleri hazırlar.
- Yönergeye hâkim olmak için etkinliği önceden okur.
- Ekleri katılımcı sayısı kadar hazırlar.



#### Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı "Değerli öğretmenler hoş geldiniz. Geçen oturumda zorlayıcı yaşam olayları sonrasında karşılaştığımız sorunlar ve baş etme yolları hakkında konuştuk. Bir önceki oturumdan beri nasılsınız, yaptığımız son çalışmaların aklınızda neler kaldı?" diye sorar ve paylaşımları alır. Ardından "Bugün sizlerle son çalışmamızı gerçekleştireceğiz. Bu oturumda öz bakım, öz şefkat ve geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmeye yönelik çalışmalar yapacağız." der ve "Kendime İyi Bakıyorum" etkinliğine geçer.
2. Uygulayıcı "Öz bakım deyince aklınıza neler geliyor?" der ve paylaşımları alır.
3. Uygulayıcı "Öz bakım, bireyin kendisine iyi bakmasıdır. Bireyin sağlığını, yaşamını ve iyilik hâlini korumak için gerekli becerileri doğru zamanlama ile başlatması ve uygulaması olarak tanımlanmaktadır. Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kendimize bakım vermeyi unutabiliriz, buna fırsat bulamayabiliriz bazen de bunu yapacak gücü kendimizde hissedemeyebiliriz. Çünkü böyle durumlarda fark etmeden hayatta kalma içgüdüğü ile harekete geçeriz. Bu içgüdü, acil durumlar söz konusu olduğunda sadece yapmamız gereken şeylere odaklanmamızı sağlar. Bunlar genelde kendimizi, sevdiğimizimizi güvende tutma,

diğerlerine yardım etme gibi davranışlardır. Ancak bazen bu şekilde davranmak kendimizi ihmal etme ile sonuçlanabilir. Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra toparlanma sürecinde bireysel ihtiyaçlarımızın yeterli düzeyde karşılanması önemlidir. Bu şekilde düşünmek ve davranmak bencilce hareket etmek gibi anlaşılmalıdır. Aksine, iyi ve sağlıklı olduğumuzda kendimize ve başkalarına daha iyi yardım edebiliriz. Örneğin uçaklardaki oksijen maskesinin kullanımı ile ilgili uyarıyı hatırlayalım. Uçuş öncesi kabin memuru 'Acil durumlarda başınızın üstündeki maskeler kendiliğinden açılır. Bu maskeleri önce kendinize sonra çocuklarınıza takın.' der. Çünkü nefes almada güçlük yaşadığımızda yanımızdaki kişilere yardım edemeyiz. Burada anlatmak istediğimiz kavram literatürde 'öz bakım' olarak ifade edilmektedir." der.

4. Uygulayıcı *"Şimdi öz bakım ile ilgili bir çalışma yapacağız."* der ve Ek-1 Öz Bakım Etkinliği Formu'nu ve Ek-2 Öz Bakım Becerileri Listesi'ni katılımcılara dağıtır. *"Formlarınızı doldurmanız için beş dakika yeterli olacaktır. Formu doldurduğunuzda yanınızdaki arkadaşınızla yazdıklarınızı paylaşmanızı istiyorum."* der.
4. Uygulayıcı *"Yapılan paylaşımlardan sonra öz bakımınızla ilgili neleri fark ettiniz?"* der. Gönüllü olanlardan paylaşımları alır, geri bildirimlerde bulunur ve zorlayıcı yaşam olayları sonrasında öz bakımın önemini vurgulayarak bir sonraki etkinlik olan "İçimdeki Ses" etkinliğine (Selvili, 2017) geçer.
6. Uygulayıcı *"Şimdi sizlerden yakın olduğunuz bir arkadaşınızı ya da çevrenizde sizin için önemli olan bir kişiyi düşünmenizi istiyorum. Bu arkadaşınıza, yaşadığı sorunlar/güçlükler karşısında yardıma ihtiyaç duyduğunda destek olacak bir mektup yazsanız bu mektupta ona neler söylemek isterdiniz, hangi cümleler yer alırdı?"* der. Katılımcılara boş kâğıt dağıtır ve şu açıklamayı yapar; *"Bu mektup birkaç cümle ya da birkaç paragraf olabilir. Mektuplarınızı yazmanız için beş dakikanın yeterli olacağını düşünüyorum."* der. Mektuplar yazıldıktan sonra gönüllü olanlardan paylaşımları alır. *"Bu mektup size yazılmış olsaydı ne hissederdiniz?"* der ve gönüllü olanlardan paylaşımları alır. Uygulayıcı *"Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında yaşadıklarımızın etkisiyle bazen duygularımızı fark edemeyiz bazen de bu duyguları fark ettiğimiz hâlde kabul etmekte zorlanabilir veya görmezden gelebiliriz. Oysaki bu duygular herkesin hissedebileceği duygulardır. Bu duyguları başkaları yaşarken onlara gösterdiğimiz anlayışı, nezaketi, sabrı kendimize göstermekte zorlanabilir, kendimizden esirgeyebilir, ihtiyacımız olduğunu fark edemeyebilir, bazen de bunları hak etmediğimizi düşünebiliriz. İşte tam bu noktada öz şefkat kavramı karşımıza çıkar."* der.
7. Uygulayıcı *"Zor zamanlarda ihtiyaç duyduğumuz şefkat, anlayış, nezaket ve desteği kendimize sunabilme becerisi öz şefkat olarak tanımlanır. Öz şefkat, her bireyin öğrenebileceği ve geliştirebileceği evrensel bir beceridir."* der.

**Uygulayıcıya Not:** Bundan sonraki kısmın yönergelerini ağır ağır ve tane tane okur. Etkinlik uygulanırken ortamın sessiz olmasına özen gösterilmelidir.

8. Uygulayıcı *"Şimdi eğer sizin içinde uygunsuzsa elinizi kalbinizin üzerine koyun ve zorlandığınız bir olayı düşünün... Farz edin ki kalbinizin üzerindeki el; anlayışlı, duyarlı, bilge, şefkatli birine ait... Sizin ne kadar üzüldüğünüzü, ne kadar korktuğunuzu, ne kadar endişelendiğinizi bilen birine ait... Artık daha fazla acı çekmenizi istemeyen birine ait, iyi olmanızı, güvende olmanızı isteyen birine ait... Ne yapmış olursanız olun sizi tüm hatalarınızla tüm kusurlarınızla kabul eden, dahası seven birine ait."* der.

Sonrasında tüm katılımcılara aşağıdaki soruları sırayla yöneltir ve gönüllü olanlardan paylaşımlarını alır.

Şimdi o elin sahibinin;

- Zor anınızda arkadaşınızın size neler söylemesi iyi gelir?
- Tam da şu anda hangisini duymaya ihtiyacınız var?



**Uygulayıcıya Not:** Öz şefkat ile ilgili beklenen yanıtların gelmemesi durumunda; yanındayım, geçecek, sen elinden gelenin en iyisini yapıyorsun, hiçbir duygu kalıcı değil, bununla baş edebilirsin, kendine haksızlık etme, seni önemsiyorum gibi örnekler verilebilir.

Uygulayıcı *"Bu öz şefkat ifadeleri sizde hangi olumlu duyguları hissettirdi?"* der, gönüllü olanlardan paylaşımlarını alır ve etkinliği sonlandırır.

**9.** Uygulayıcı *"Öz bakım ve öz şefkat hakkında paylaşımlarda bulunduk. Şimdi de son çalışmamız olan "Zamanda Yolculuk" etkinliğini gerçekleştireceğiz."* der.

**10.** Uygulayıcı *"Hepimiz, kendimizi iyi hissettirecek geleceğe yönelik hayaller kurarız. Farklı yerler, farklı yaşlar, belki yeni insanlar ve belki de yeni bir yaşantı yer alıyor hayallerimizde."* der.

*"Şimdi yanınızda bir zaman makinası olduğunu düşünün. Sizleri istediğiniz şekilde, istediğiniz yere götürebilecek bir makine bu. Zamanda yolculuk yapacaksınız. Geleceğe yönelik iyi hissedeceğiniz bir zamanı ayarlayın ve şimdi kendinizi orada düşünün."*

*"Hangi yıla gittiniz..., neredesiniz..., yanınızda kimler var... ve kendinizi iyi hissettirecek nasıl bir hayat yaşıyorsunuz?.. Bunları düşünmenizi istiyorum."* der.

*"Evet, geleceğe yönelik hayallerini, beklentilerini kim paylaşmak ister?"* der ve gönüllülerden paylaşımları alır.

*"Değerli katılımcılar, her ne kadar olumsuz yaşantılarımız olsa da hepimizin geleceğe yönelik hayalleri, umutları, hedefleri var. Bunların peşinden koşmak, geleceğe umutla bakmak, yaşama sevincimizi kaybetmemek bizi güçlendirir ve sağlıklı kılar."* der ve etkinliği sonlandırır.



### Değerlendirme

Uygulayıcı, *"Bu oturumu düşündüğünüzde hissettiğiniz duyguyu çizin."* der ve gönüllü olanlardan paylaşımlarını alır. Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki Ek-A Oturum Değerlendirme Formu'nu katılımcılara uygulayabilir.

## KAPANIŞ

Uygulayıcı, "Sizlerle 3 oturumdan oluşan psikoeğitim programı gerçekleştirdik.

1. oturumda "**Tepkilerimi Anlıyorum**" etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları sonrasında ki duygu, düşünce ve davranışlarımızı paylaşıp yaşadıklarımızın anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu, "**Güvenli Yer**" etkinliği ile bazen üzüldüğümüz, korktuğumuz zamanlarda bize iyi gelen bir yeri hayal etmenin rahatlatabileceğini paylaştık ve bu yerin resmini çizdik.

2. oturumda "**Güçlü Yanlarım**" ve "**Cebimdeki Anahtarlar**" etkinlikleri ile güçlü yanlarımızı, olumlu baş etme yolları ve sosyal destek kaynaklarımızı konuştuk.

3. oturumda ise "**Kendime İyi Bakıyorum**" etkinliği ile öz bakım becerilerini, "**İçimdeki Ses**" etkinliği ile öz şefkatin önemini fark ettik. Son olarak "**Zamanda Yolculuk**" etkinliği ile geleceğe yönelik olumlu bakış açılarımızı paylaştık, hepiniz çok güzel çalıştınız, resim yaptınız, mektup yazdınız, içten bir şekilde paylaşımda bulundunuz. Hepinize çok teşekkür ederim." der, Ek-B Program Değerlendirme Formu'nu uygular ve süreci sonlandırır.



## Ek-1 Öz Bakım Etkinliği Formu

1- Stresle baş etmek ve sağlığını korumak için uyguladığınız öz bakım alışkanlıklarınızı listeleyin:

■ (Günde 8 saat uyurum),

■

2- Uygulamak istediğiniz ancak şu anda gerçekleştiremediğiniz öz bakım alışkanlıklarını listeleyin:

■ (Düzenli spor yapmak),

■

3- Bu öz bakım alışkanlıklarını uygulamanızın önündeki engelleri listeleyin:

■ (Yeterli zamanım yok),

■

4- Bu engelleri aşmanıza yardımcı olacak olası çözüm yollarını listeleyin:

■ (Daha az televizyon seyrederek kendime daha fazla zaman yaratabilirim)

■

■

■

5- İkinci maddede listelediğiniz öz bakım alışkanlıklarını yeniden okuyun. Başlamak istediğiniz bir tanesini seçin ve aşağıdaki cümleleri tamamlayın.

Bugün .....konusunda bir adım atıp kararlılık göstermeyi seçiyorum.

Bunu istiyorum çünkü .....

Bunu.....(yaparak) başaracağım.



## Ek-2 Öz Bakım Becerileri Listesi

### Fiziksel

(Ör., düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı, iyi uyku alışkanlığı, düzenli egzersiz, tıbbi kontrol gibi.)

### Duygusal

(Ör., kendini iyi hissettirecek aktiviteler, başarının takdiri, duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etme gibi.)

### Profesyonel

(Ör., iş-yaşam dengesini sürdürmek, iş arkadaşları ile olumlu ilişkiler, zaman yönetimi becerileri, düzenli molalar gibi.)

### Sosyal

(Ör., sağlıklı ilişkiler, aile ve arkadaşlara zaman ayırma, ihtiyaç duyduğunda sosyal destek alma, yardım isteme becerileri gibi.)

### Finansal

(Ör., ekonomik durumun yaşam kalitesi üzerindeki etkisini kavrama, bütçe planlaması yapmak, borçları düzenli ödemek, finansal açıdan zorlayıcı harcamalardan kaçınmak gibi.)

### Psikolojik

(Ör., kendine zaman ayırma, elektronik cihazlardan uzak kalma, yeni ilgi alanları keşfetmek, var olan ilgi alanlarını sürdürmek, yeni beceriler öğrenmek, gerekirse psikolojik destek almak gibi.)



## KAYNAKÇA

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

Gysbers, N. C. (1995). Evaluating school guidance programs. *ERIC Digest*. EDO-CG-95-7. <https://www.counseling.org/resources/library/ERIC%20Digests/95-07.pdf>

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

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

Millî Eğitim Bakanlığı (2018). *Psikososyal Önleyici Destek Programı*, <https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/pdf/psikososyalonleyicikitab.pdf>

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

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

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

Schultz, J. M., Espinola, M., Reckemmer, A., Cohen, M. A., & Espinel, Z. (2016). *Prevention of disaster impact and outcome cascades*, In: Israelashvili M, Romano JL (Eds.): *Cambridge Handbook of International Prevention Science*. 492-519.

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

Selvili, Z. (2017, 15 Mayıs). En acımasız ses!. [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=W2BpOXoFR-PA> [22 Nisan 2022 tarihinde erişilmiştir].

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

## EKLER

### Ek-A Oturum Değerlendirme Formu

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

Tarih :

Oturum No :

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

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

Hiç Katılmıyorum

Tamamen Katılıyorum

1

2

3

4

5

2. Bugünkü oturumun faydalı olduğunu düşünüyorum.

Hiç Katılmıyorum

Tamamen Katılıyorum

1

2

3

4

5

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

Hiç Katılmıyorum

Tamamen Katılıyorum

1

2

3

4

5

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

Hiç Katılmıyorum

Tamamen Katılıyorum

1

2

3

4

5

5. Bugünkü oturumda kendimi aktif hissettim.

Hiç Katılmıyorum

Tamamen Katılıyorum

1

2

3

4

5

6. Bugünkü oturumun ne kadar yararlı/kullanışlı olduğunu derecelendiriniz.

Kullanışlı değil

Çok kullanışlı

1

2

3

4

5

- Bu oturumda daha fazla zaman ayrılrsa daha yararlı olabilirdi diye düşündüğünüz herhangi bir etkinlik/ tartışma/içerik vb. var mıdır?
- Bu oturumda daha az zaman ayrılmasını istediğiniz yararlı olmadığını düşündüğünüz herhangi bir etkinlik/ tartışma/içerik vb. var mıdır?
- Diğer yorumlar:



## Ek-B Program Değerlendirme Formu

### PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

Değerli öğretmenler;

Bu form **Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı** kapsamında uygulanan tüm oturumları değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan "Evet", "Kararsızım", "Hayır" ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Katılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

İfadeler	Hiç Katılmıyorum 1	Bazen Katılmıyorum 2	Katılıyorum 3	Bazen Katılıyorum 4	Tamamen Katılıyorum 5
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 ve davranışlarımı anlamama 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 gelecek hakkında iyimser olmama katkı sağladı.	( )	( )	( )	( )	( )

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

.....

.....









Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığının finansal desteği ile hazırlanmıştır.  
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.