

# ÇALIŞANA DESTEK

AFET VE ACİL DURUMLARDA  
PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETİ SUNAN  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN

## ➤ Psikoeğitsel Destek Grubu



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Finansmanı:  
**KFW**

unicef



# ÇALIŞANA DESTEK

AFET VE ACİL DURUMLARDA  
PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETİ SUNAN  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN

➤ **Psikoeğitsel  
Destek Grubu**

# ÇALIŞANA DESTEK

AFET VE ACİL DURUMLARDA  
PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETİ SUNAN  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN

## PSİKOEĞİTSEL DESTEK GRUBU

1. Baskı: Ankara, 2022

ISBN: 978-975-11-6069-0

Genel Yayın No: 8133

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 284

**Yayın Yönetmeni:**

Mehmet Nezir GÜL

**Editör:**

Dr. Murat AĞAR

Ebubekir AYDIN

**Yazarlar:**

Prof. Dr. Özgür ERDUR BAKER

Uzm. Psk. Dan. Hilal ALTUNAY YILMAZ

**Yayına Hazırlayanlar:**

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR

Murat TANRIKOLOĞLU

Serap ERDEĞER

**Tashih:**

Uğur KERİMOĞLU

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

# İÇİNDEKİLER

Afetlerde Psikososyal Destek Hizmeti Sunan Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler İçin Psikoöğitsel Destek Grubu	4
Psikoeğitim Grubu Oturumları	6
1.Oturum	6
1.Grup Üyeleriyle Tanışma	6
2.Grubun Genel Amacını Açıklama (Niçin Buradayız?)	7
3.Kişisel Amaç Ve Beklentileri Belirleme (Niçin Buradayım?)	7
4.Grup Kurallarının Belirlenmesi	8
5.Stresin Fiziksel, Duygusal, Zihinsel Ve Davranışsal Boyutlarda Nasıl Bir Yaşantı Olduğunu Hatırlama	8
6.Öz Bakım: Nedir? Ne Değildir?	11
7.Sonlandırma	12
Diyafram Nefes Egzersizi Uygulama Yönergesi	13
2.Oturum	14
1.Afetlerde stresli yaşantıları fark etme	16
2.Kişisel stres tepkilerinin farkına varma ve bunları ifade etme	18
3.Stresli yaşantıları tetikleyici olabilecek durumları veya faktörleri belirleme	19
4.Sonlandırma	20
Gevşeme: Odaklanma	21
3.Oturum	21
1.Kendinde tükenmişlik, ikincil travmatizasyon ve eş duyum yorgunluğu belirtilerini fark etme	23
2.Kişiliğindeki olumlu özellikleri fark ederek dayanıklılığa katkıda bulunan faktörleri belirleme	27
3.Sonlandırma	28
4.Oturum	30
1.İşlevsel başa çıkma stratejilerinin kişiyi güçlendirdiğini fark etme	31
2.Kişisel işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini belirleme	31
3.Sonlandırma	32
5.Oturum	33
1.Öz bakım eylem planını oluşturma	33
2.Sonlandırma	40

## **Afetlerde Psikososyal Destek Hizmeti Sunan Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler için Psikoeğitsel Destek Grubu**

Afetlerde psikososyal destek hizmeti sunan psikolojik danışman/rehber öğretmenler için oluşturulan bu psikoeğitsel destek grubunun genel hedefi, afetzedelere destek hizmeti sunan psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin sundukları hizmetten kaynaklanan stres tepkilerine ilişkin farkındalıklarını arttırarak gerekli öz bakım becerilerini kazandırmaktır. Psikolojik danışman/rehber öğretmenler, bu grup programı içerisinde gündelik hayatlarında da kullanabilecekleri öz bakım becerileri edinirler.

### **Psikoeğitsel Destek Grubunun Temel Kuralları ve Uygulayıcıya Öneriler**

1. Bu grup sahada çalışan tüm psikolojik danışman/rehber öğretmenlere açıktır.
2. Uygulama, grup lideri ve afetlerde öz bakım (ör. stres yönetimi) konusunda gelişime ihtiyaç duyan grup üyelerinin katılımı ile gerçekleştirilir.
3. Grup lideri sahada çalışanlara destek olabilecek daha deneyimli bir psikolojik danışman olabilir.
4. Psikoeğitim grubunu yürütecek kişinin, afetlerde psikososyal destek hizmeti sunmak, öz bakım, stres, stres tepkileri ve stres yönetimi konularında bilgiye ve grup deneyimine sahip olması gerekir.
5. Grup oturumlarına başlamadan önce, gruba katılacak üyelere grup üyelerine kendilerini ne tür yaşantıların beklediğine ve grubun özelliklerine ilişkin bilgi verilebilir. Grup üyeleri gruba alınmadan önce, her bir üye ile afetlerde destek hizmeti sunma sonucunda ortaya çıkabilecek stres tepkileri ve stres yönetiminin kısa, orta ve uzun vadedeki etkileri, psikoeğitim grubunun genel amacı, önemi ve grup sürecinin genel olarak anlatıldığı bir görüşme yapılabilir.
6. Grup oturumlarında grup lideri ve üyelerin, birbirlerini görecektir şekilde imkânlar el verdiği ölçüde daire biçiminde oturmalarında fayda vardır.
7. Grup oturumlarının yapılacağı ortam iyi havalandırılabilen, ulaşılabilir, kendilerini güvende ve rahat hissedebilecekleri bir yerde olmalıdır.
8. Diğer tüm grup oturumlarında da olduğu gibi bu grup oturumlarında da grup kuralları grubun tüm üyeleri ile belirlenmelidir. Grup lideri ve üyelerin birbirlerine karşı saygılı olması, gizlilik, yargılayıcı olmamak gibi temel kurallar grup kuralları arasında yer alabilir. Grup lideri, grup üyelerinin her birinin grup etkinliklerine katılımını sağlamalı, üyeleri de bu yönde cesaretlendirmelidir. Grup üyelerinin birbirlerini yüreklendirmelerine ve desteklemelerine olanak sağlanmalıdır.
9. Grup üyeleri konuşmak istemedikleri takdirde konuşmaya zorlanmamalı, gruba katılım hızlarına saygı duyulmalıdır.
10. Grup üyelerinin zorunlu veya acil durumlar dışında tüm grup oturumlarına zamanında katılımları beklenmelidir.
11. Grup oturumlarında kullanılacak etkinliklere ilişkin dokümanlar, oturumlar öncesinde grup lideri tarafından üye sayısı kadar çoğaltılmalıdır.
12. Her oturumun sonunda grup üyelerinin oturumu değerlendirmesi için vakit tanınmalıdır. Grup yaşantılarından alınan verimi engelleyen faktörler çözümlenmelidir.
13. Grup lideri, oturumlara hazırlıklı gitmeli ve programın tümünü okumalıdır.

**ÖNEMLİ NOT:** Bu grup, psikolojik danışman/rehber öğretmenle afet sahasına inmeden önce ve afetlerde destek hizmeti sunmaları esnasında gerekli düzenlemeler yapılarak uygulanabilir.

Grup programının tüm oturumları tamamlandıktan sonra aşağıdaki hedeflere ulaşılabileceği beklenmektedir.

I. Oturum:	<p>Grubu oluşturma, öz bakımın önemi, afet ilintili stres yaşantıları konusunda farkındalık kazanma:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyeleri ile tanışma</li> <li>2. Grubun genel amacını açıklama</li> <li>3. Kişisel amaç ve beklentileri belirleme</li> <li>4. Grup kurallarının belirlenmesi</li> <li>5. Stresin fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal boyutlarda nasıl bir yaşantı olduğunu hatırlama</li> <li>6. Öz bakım: Nedir? Ne değildir?</li> </ol>
II. Oturum:	<p>Afetlerde destek hizmeti sunmanın sonucunda ortaya çıkabilecek stres tepkilerini fark etme:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afetlerde stresli yaşantıları fark etme</li> <li>2. Kişisel stres tepkilerinin farkına varma ve bunları ifade etme</li> <li>3. Stresli yaşantıları tetikleyici olabilecek durumları veya faktörleri belirleme</li> </ol>
III. Oturum:	<p>Yoğun düzeyde strese maruz kalma sonucunda ortaya çıkabilecek psikolojik zorlanmaları fark etme, kişilik özelliklerinin önemini fark etme:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kendinde tükenmişlik, ikincil travmatizasyon ve eş duyum yorgunluğu belirtilerini fark etme</li> <li>2. Kişiliğindeki olumlu özellikleri fark ederek dayanıklılığa katkıda bulunan faktörleri belirleme</li> </ol>
IV. Oturum:	<p>Öz bakım stratejilerinin önemini kavrayabilme, kişisel işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini belirleme:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. İşlevsel başa çıkma stratejilerinin kişiyi güçlendirdiğini fark etme</li> <li>2. Kişisel işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini belirleme</li> </ol>
V. Oturum	<p>Kişisel öz bakım eylem planının oluşturma; grup uygulamasını sonlandırma:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öz bakım eylem planını oluşturma</li> <li>2. Psikoeğitim grubunun genel değerlendirmesini yapma</li> </ol>

# PSİKOEĞİTİM GRUBU OTURUMLARI

## 1. OTURUM

<b>Amaç(lar):</b>	Grubu oluşturma, öz bakımın önemi, afet ilintili stres yaşantıları konusunda farkındalık kazanma
<b>Genel çerçeve:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grup üyeleri ile tanışma</li><li>2. Grubun genel amacını açıklama</li><li>3. Kişisel amaç ve beklentileri belirleme</li><li>4. Grup kurallarının belirlenmesi</li><li>5. Stresin fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal boyutlarda nasıl bir yaşantı olduğunu hatırlama</li><li>6. Öz bakım: Nedir? Ne değildir?</li></ol>
<b>Araçlar:</b>	Yaka kartları, Kişisel Sözleşme Formu, Stres Tepkilerim Formu, Kalem
<b>Süre:</b>	90 dakika

Uygulama

### 1. Grup üyeleriyle tanışma

- Grup üyeleri daire biçiminde oturlar. Daha sonra, üyelerin birbirlerini tanımaları, birbirlerine isimleriyle hitap etmeleri, gruba ısınmaları için tanışma oyunu oynanır.

### BİL BAKALIM BU KİM?

- Grup lideri, grup üyelerine yakalarına takmaları için adlarının yazılı olduğu yaka kartlarını dağıtır.
- Grup lideri üyelere küçük kâğıtlar dağıtır ve aşağıdaki yönergeyi verir.
- “Sizinle dedektiflik oyunu oynayacağız. Her birimiz bir dedektif olacağız ve bizden istenen kişiyi bulmamız gerekiyor. Elinizdeki kâğıda fiziksel görünüşümüze ait iki özellik yazacağız. Örneğin; kahverengi saçlar, kahverengi gözler gibi. Ya da güzel dişler, 40 numara ayaklar gibi. Dış görünüşünüze ait neyi istiyorsanız onu yazabilirsiniz. Ama biraz zor olsun, olur mu?”
- Grup lideri üyelerin kâğıtlarına gerekli bilgileri yazmalarına vakit tanıdıktan sonra kâğıtları katlamalarını ve kutunun içine atmalarını söyler.
- Herkesin kutudan bir kâğıt seçmesini ve ellerindeki kâğıdın kime ait olduğunu birbirleri ile konuşmadan bulmaya çalışmalarını ister.
- Üyeler, odada serbest bir biçimde beş dakika kadar dolaştıktan sonra ellerindeki kâğıda tahmin ettikleri kişinin ismini yazarlar.
- “Şimdi tahminlerinizi alalım. Herkesin bir tahmin hakkı olacak. Kim başlamak ister?”
- Grup lideri aşağıdaki soruları sorarak etkinliği sonlandırır.
  1. Kimler aradığı kişiyi kolayca buldu ve bunu nasıl yaptı?
  2. Doğru tahmin edemeyenler nerede zorlandı?



## 2. Grubun genel amacını açıklama (Niçin buradayız?)

- Grup üyeleri gruba alınmadan önce, her bir üye ile afetlerde destek hizmeti sunma sonucunda ortaya çıkabilecek stres tepkileri ve stres yönetiminin kısa, orta ve uzun vadedeki etkileri, psikoeğitim grubunun genel amacı, önemi ve grup sürecinin genel olarak anlatıldığı bir görüşme yapılır. Bu sayede her üye, niçin grupta yer aldığına ilişkin genel bir fikre sahip olarak gruba katılır. Ancak grup lideri, üyelere tekrar hatırlatmak amacıyla grubun genel amacını bir kez daha açıklar.

“Daha önce sizlerle yapmış olduğumuz bireysel görüşmelerde, afetlerde destek hizmeti sunan profesyonellerin stres yönetimi becerilerini geliştirmeye dayalı bir grup oluşturacağımızı ve bu grupta yer alan üyelerin de var olan ve olası stres yaşantılarını, bu stres yaşantılarında kullandıkları işlevsel başa çıkma stratejilerinin düzeylerini yükseltmeleri için bir grup çalışması yapacağımızı söylemiştim. Bunun yanı sıra, haftada bir ya da iki defa olmak üzere ve çoğunlukla 90 dakikalık sürelerden oluşan 5 oturum yapacağımızı konuşmuştuk. Bu grupta yer alan her bir üye için ortak ve temel amaç “afetlerde destek hizmeti sonucunda maruz kaldıkları yoğun stres düzeyini fark etmeleri, stres tepkilerini belirlemeleri ve stres yönetimi konusunda bilinç ve beceri kazanmaktır. Bu grup, bahsettiğim amaç doğrultusunda ve sizlerin gönüllü katılımıyla oluşturuldu. Bu amaçların, grupta “biz” duygusunu hissedebilmemiz için önemli olduğunu düşünüyorum. Çünkü bu grup, ortak bir şekilde hepinizin afetlerde destek hizmeti sunma sonucunda yaşadıkları zorlanmalara yönelik oluşturulan bir gruptur. Bu konuda sizler neler düşünüyorsunuz, bizimle paylaşmak ister misiniz?” (Grup üyeleri yanıtlarını paylaşır.)

## 3. Kişisel amaç ve beklentileri belirleme (Niçin buradayım?)

- Grup lideri üyelerin kişisel amaç ve beklentilerini alır.

“Biraz önce konuştuğumuz ortak amacın yanı sıra, her birinizin grupta yer almada kişisel amaçları da olabilir. Örneğin, içinizden bir üye, “afet sonrası veya sırasında ortaya çıkan stres tepkileri ile baş etmek istiyorum”, bir başka üye “afetzedelerin yaşadıklarını görmek beni derinden etkiliyor. Afet bölgesinden döndükten sonra ne yapacağımı bilemiyorum.”, bir başkası “afet bölgesinde stres yaratan engeller karşısında yılmaz davranmak istiyorum.” diyebilir. Bu grupta geçireceğiniz yaşantılar yoluyla kendinizde öncelikli olarak nelerin değişmesini ya da nasıl bir kişi olmayı istiyorsunuz? Değişmesini istediğiniz şey sizin kişisel amacınızdır, bu grupta yer almak istemenizin önemli bir nedenidir. Şimdi 5 dakika düşünün ve kendinizi hazır hissettiğinizde bunu bizimle paylaşın.”

- Grup lideri, üyelerin paylaştıkları amaçları benzerlik ve farklılıklarına göre özetler.
- Amaç öne sürmeyen grup üyelerine baskı uygulamaz, amaçlarını daha sonra grup lideri ile paylaşabileceklerini söyler. Ayrıca amaçların grup yaşantısı sürecinde de zamanla daha net hâle gelebileceğini, grubun genel amacına uygun yeni amaçlar da belirleyebileceklerini vurgular.

#### 4. Grup kurallarının belirlenmesi

- Grup lideri, grup üyelerine grup kurallarına ilişkin Kişisel Sözleşme Formu'nu dağıtır.



“Biliyorsunuz, grup yaşantısından en iyi düzeyde yararlanabilmek ve birbirimizin haklarını koruyabilmek için grup kurallarına ihtiyacımız var. Bu grupta yapacağımız çalışmaların verimli olabilmesi ve biraz önce belirlediğiniz amaçlara ulaşabilmemiz için önceden oluşturulmuş grup kurallarını elinizdeki Kişisel Sözleşme Formu'nda bulabilirsiniz. Lütfen bu kuralları hatırlamak için okuyun ve imzaladıktan sonra bana verin.”

#### FORM-1 KİŞİSEL SÖZLEŞME FORMU

1. Bu grupta grup üyelerinin ve liderin kişisel haklarına saygı duyacağım.
2. Grupta paylaşılan özel bilgileri grup yaşantısı dışında başkalarıyla paylaşmayacağım.
3. Gruba kararlaştırdığımız gün ve saatte katılacağım.
4. Grup üyelerine karşı kırıncı olmayan ve yargılamayan bir tutumla yaklaşacağım.
5. Grup üyelerini dikkatle dinleyeceğim.
6. Beni rahatsız eden bir durum olması halinde bunu grup lideriyle birebir paylaşacağım.

Ad/soyadı

Tarih

İmza

- Grup üyeleri, kişisel sözleşme formunda yer alan kuralları okuduktan sonra formu imzalar ve grup liderine verir.

#### 5. Stresin fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal boyutlarda nasıl bir yaşantı olduğunu hatırlama

- Grup lideri üyelere stres ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapar.



“Bildiğiniz gibi stres, tehdit edici veya tehlikeli olarak algıladığımız bir durum karşısında gösterdiğimiz doğal bir tepkidir. Danışanlarınıza sıkça stres tanımlamış ve baş etme yöntemleri hakkında bilgi vermiş olabilirsiniz. Ama biz bugün yardım veren olarak biraz kendimize dönelim. Kendi stres tepkilerimizi tanımaya çalışalım. Stresle etkili bir şekilde baş edebilmek için öncelikle stresin bizim hayatımızdaki yerine bakalım. Bizim stres kaynaklarımız nedir? Biz stresi nasıl deneyimliyoruz? Kısacası şimdi, sizlerin yaşantılarından yola çıkarak stresin nasıl bir yaşantı olduğunu tartışalım.”

- Grup lideri üyeleri ikerli veya üçerli gruplara ayırır. Her grubun kendisine bir temsilci seçmesini söyler.
- Grup üyelerine “Stres Tepkilerim” formunu dağıtır ve önce bireysel doldurmalarını ardından ortaklıkları görmek amacıyla küçük grup üyeleri ile paylaşımlarını ister.



“Sizlere dağıttığım form üzerinde özellikle afetlerde destek hizmeti sunmanızın sonucunda ortaya çıkan stres tepkilerinizi düşünün ve bunları ilgili alanlara yazın.”

- Üyeler, önce küçük grupta paylaşırlar, daha sonra grup temsilcisi paylaşımlarını büyük gruba aktarır.

FORM-2 STRES TEPKİLERİM	
Stresli durumlarda ortaya çıkan belirtilerinizi aşağıdaki boşluklara doldurun.	
Fiziksel	Duygusal
Bilişsel	Sosyal/Davranışsal

- FORM-2 Stres Tepkilerim uygulandıktan sonra grup lideri üyelere aşağıdaki açıklamayı yapar.

“Hayatımızı sürdürebilmek, kendi kendine yeten, bağımsız ve üretken bir birey olabilmek ancak içinde yaşadığımız dış dünya ile temas edince mümkündür. Bu süreçte her birimiz farklı düzeylerde strese maruz kalmakta ve bunun sonucunda da stres tepkileri göstermekteyiz. Bu durumda stres yaşamamızın bir gerçeği olarak ortaya çıkar. Kimimiz stresli durumlarda \_\_\_\_\_(burada üyelerin ifade ettiği stres tepkilerinden birkaçını söyler), kimimiz ise \_\_\_\_\_ (burada üyelerin ifade ettiği stres tepkilerinden birkaçını söyler) gibi tepkiler gösteririz.”

- Üyeler stres tepkilerini FORM-2 Stres Tepkilerim aktivitesi aracılığıyla ifade ettikten sonra grup lideri aşağıdaki soruları sorarak üyelerin stres yaşantıları ile ilgili farkındalıklarını arttırmalarına yardımcı olur.

#### **Sorular:**

1. FORM-2'nin Stres Tepkilerim kısmına baktığınızda, stresi hangi boyutlarda yaşamaktasınız?
2. Hangi bedensel, duygusal, bilişsel veya davranışsal belirtileri en sık ve yoğun yaşıyorsunuz?
3. Her birinizin durumlar karşısında gösterdiği stres düzeyi birbirine benziyor mu? Farklılaşıyor mu?

- Soruların yanıtları üyelere göre değişebilir. Grup lideri yanıtlardaki benzer ve farklı yönleri değerlendirir. Stresin kişilere göre değiştiğini ve çok yönlü bir yaşantı olduğunu vurgular. Üyelerin, stresin bedensel, duygusal, bilişsel ve davranışsal belirtileri ile zorlayıcı yaşantıları arasında ilişki kurmalarını sağlar.

“Belirli bir durumu ya da olayı her insan tehdit edici ya da tehlikeli algılamadığı için stres kişisel bir yaşantıdır. Örneğin, afetzedelere destek hizmeti sunmak bazılarımız için oldukça zorlayıcı iken, kimilerimiz bu süreci daha az stresli bulabilir. Stres fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarda ortaya çıkan çok yönlü bir yaşantıdır. Stres tepkileri ise hem kişisel hem de çevresel nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Stres her ne kadar kişisel bir yaşantı olsa da stres tepkileriniz birbiri ile ortaklık göstermektedir. Bu da stres ile baş etmek için hem bireysel hem de ortak stratejiler uygulanabileceğini gösterir.”

## 6. Öz bakım: Nedir? Ne değildir?

- Grup lideri üyelere aşağıdaki açıklamayı yapar.

“Hepinizin bildiği gibi afetler beklenmedik ve ani gelişen olaylardır. Afetlerde destek hizmeti sunmak hepimiz için zorlayıcı ve kaygı uyandırıcı olabilir. Afet bölgesinde normalden daha uzun çalışmak durumunda kalabilirsiniz. Kaynakların kısıtlı olduğu zorlayıcı çalışma koşullarına sahip olabilirsiniz. Beklentilerin, rol ve sorumlulukların net olarak ifade edilmediği durumlar ile karşılaşabilirsiniz. Zor kararlar almanızı gerektiren durumlarda kalabilirsiniz. Alışkın olduğunuzdan çok daha farklı kişiler ve kurumlar ile iş birliği yapmak zorunda kalabilirsiniz. Tüm bunlar afetlerde destek hizmeti sunmanın zorlayıcı taraflarıdır. Ancak bu zorlayıcı yaşantıların üzerinizde yaratacağı etkileri öz bakım ihtiyaçlarınızı karşılayarak yönetebilirsiniz.”

- Grup lideri üyelerin öz bakım ile ilgili bildiklerini sorar. Üyelerin öz bakım için neler uyguladıklarını sorar.

### **Sorular:**

1. Öz bakım nedir?

2. Afetlerde öz bakımınıza önem vermezseniz ne olur?

3. Öz bakımınız için vakit ayırıyor musunuz?

- Grup lideri her bir üyenin kendini ifade etmesine olanak tanır. Söylediklerini özetler. Ortaklık ve farklılıklara vurgu yapar.
- Grup lideri üyelere Form-3'ü dağıtır. Üyeleri ikişerli veya üçerli gruplara ayırır. Her grubun kendisine bir temsilci seçmesini söyler.
- Üyelere afetlerde destek hizmeti sunmanın zorlayıcı olabileceğini ifade eder ve bu nedenle öz bakımın önemini vurgular.

“Afetzedelerle çalışan psikolojik danışman/rehber öğretmenler başkalarına yardım hizmeti sunarken sıklıkla kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederler. Öz bakım için yeterince vakit ayıramamanın sonucunda da stres tepkileri gösterebilir ve sağlıklı olmayan baş etme yöntemlerine başvurabilirler. Afetlerde destek hizmeti sunan psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin, başkalarına yardım hizmeti sunabilmeleri için sakin kalmaları, kriz durumlarını iyi yönetmeleri ve kendi tepkilerini de yönetmeleri beklenir. Ancak, psikolojik danışman/rehber öğretmenler de yoğun stres karşısında savunmasız kalabilirler. Dayanıklılığınızı arttıracak öz bakım stratejileri sayesinde stresle baş etme becerilerinizi geliştirebilir ve afetzedelere daha etkili destek sunabilirsiniz.”

- Grup üyelerine formu önce bireysel doldurmalarını ardından ortaklıkları görmek amacıyla küçük grup üyeleri ile paylaşmalarını ister

### FORM-3 BARDAĞIMI NE DOLDURUR?



“Boş bir bardaktan su dökemezsiniz.”

Sizin bardağınızı ne doldurur?



- Grup lideri üyelerin öz bakımları için neler yaptıklarını paylaşmalarına vakit tanıdıktan sonra söylenenleri özetler ve öz bakımın önemini tekrar vurgular.

#### 7. Sonlandırma

- Grup lideri üyelere oturumun sonuna geldiklerini söyler. Sonlandırma etkinliğini uygular.
- Grup lideri üyelere stresli durumlarda uygulayabilecekleri stratejilerden birinin de nefes egzersizi yapmak olduğunu söyler ve üyeler ile birlikte örnek bir nefes egzersizi yapar.

## DİYAFRAM NEFES EGZERSİZİ UYGULAMA YÖNERGESİ

- Diyafram nefesi almak için dik bir konumda durun.

- Önce nefesinizi tamamen boşaltın sonra burnunuzdan nefes alın. Karın bölgenizin ve diyaframınızın şiştiğini göreceksiniz. Bu bölgeyi arkaya doğru (sırtınıza doğru da) genişleterek nefes alıp verin ve geliştirmeye çalışın.

- Şimdi hafif bir kuvvetle nefesinizi sanki hava kaçıran bir balon gibi "ssss" sesiyle kesiksiz olarak vermeye başlayın. Nefes verişinizde dalgalanma olmasın. (Arada kuvvetli sonra yeniden hafifleyerek değil). Nefesiniz bitene kadar sürdürün. Bu bölgedeki kaslarınızı hissetmeye başlayın.

"Gün içerisinde tekrarlarla bu basit başlangıç nefes egzersizini çalışabilirsiniz. Egzersiz sırasında oksijeni fazla alıp verdiğiniz için baş dönmesi yaşayabilirsiniz. Mutlaka ara verip, dinlenerek çalışın (10 dakikalık aralar olabilir). Kendinizi egzersizler sırasında hiçbir şekilde zorlamayın."

- Etkinlik uygulandıktan sonra grup lideri aşağıdaki soruları sorarak üyelerin uyguladıkları egzersizin etkileri ile ilgili farkındalıklarını arttırmalarına yardımcı olur.

### **Sorular:**

1. Nefes egzersizini yaparken kendinizde bir değişim fark ettiniz mi? Ettiyseniz, bunları bizimle paylaşır mısınız?

2. Sizin de stresli durumlarda uyguladığınız başka nefes egzersizleri var mı?

- Sonlandırma etkinliği uygulandıktan sonra grup lideri oturumu özetler. Bir sonraki oturumun içeriğinden kısaca bahseder.
- Değerlendirme sorularını sorar ve oturumu sonlandırır.

### **Değerlendirme Soruları:**

1. Bu oturumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

2. Bu oturuma ne kadar odaklanabildiniz? 1'den 10'a kadar bir skalada değerlendirir misiniz?

3. Bir sonraki oturumumuz için önerileriniz/geri bildirimleriniz var mı?

## 2. OTURUM

<b>Amaç(lar):</b>	Afetlerde destek hizmeti sunmanın sonucunda ortaya çıkabilecek stres tepkilerini fark etme
<b>Genel çerçeve:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Afetlerde stresli yaşantıları fark etme</li><li>2. Kişisel stres tepkilerinin farkına varma ve bunları ifade etme</li><li>3. Stresli yaşantıları tetikleyici olabilecek durumları veya faktörleri belirleme</li></ol>
<b>Araçlar:</b>	Stres Kaynaklarım Formu, Beden Tarama Formu, A4 kâğıtları, kurşun kalem, renkli kalemler, rahatlatıcı müzik (internetten erişilebilir), lego parçaları veya üst üste konulabilen bloklar
<b>Süre:</b>	90 dk.

### Uygulama

- 1. oturumun özeti yapılır.
- Bu oturumda neler yapılacağı kısaca açıklanır.

“Önceki oturumumuzda stresin fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarını hatırlamıştık ve bir nefes egzersizi yapmıştık. Bu oturumda ise afetlerde destek hizmeti sunma sonucunda ortaya çıkabilecek stresli yaşantılara ilişkin farkındalık geliştirmeyi hedefliyoruz. Ayrıca, kişisel stres kaynaklarınızın farkına varmanıza ve stresin olumlu-olumsuz etkilerini gözden geçirmeye yardımcı olacak bazı etkinlikler yapacağız.”

- Grup lideri üyelerin gruba ısınmalarına yardımcı olmak ve aralarındaki etkileşimi arttırmak amacıyla Bingo etkinliğini uygular.

“Hepinizin elinde birtakım bilgilerin yazılı olduğu bir kâğıt bulunmakta. Her biriniz bu bilgilere uyan arkadaşlarınızı bulup kutucuklara yazacaksınız. Aynı kişiyi birden fazla kutucuğa yazmak yok. Önce bitiren kazanır.”



- Grup lideri üyelere FORM-1 Bingo kâğıtlarını dağıtır.

### FORM-1 BİNGO

En çok kim çilek yemeyi seviyor?	Kim bir müzik aleti çalabiliyor?	Kimin en çok kardeşi var?	Kim seninle aynı takımı tutuyor?
Kim çok iyi şarkı söylüyor?	Kim basketbol oynuyor?	Kimin kedisi var?	Kim yüzme biliyor?
Kim senin en çok sevdiğin şarkıyı seviyor?	Kim mavi rengi en çok seviyor?	Kim çok güzel resim yapabiliyor?	Kim dans etmeyi seviyor?
Kimin köpeği var?	Kim korku filmi seyretmeyi seviyor?	En çok seyahat eden kişi kim?	Kim en çok orkideyi seviyor?
Kim araba kullanabiliyor?	Kim yemek yapabiliyor?	Kim futbol oynuyor?	Kim trene binmiş?

- Grup lideri ısınma etkinliğini uyguladıktan sonra aşağıdaki değerlendirme sorularını kullanarak etkinliği sonlandırır.

**Sorular:**

1. Kimlerin sizinle ortak özelliklere sahip olduğunu fark ettiniz?

2. Arkadaşlarınızı bulmak zor oldu mu? Kolaylaştırmak için neler yaptınız?

3. Birbirinizi daha yakından tanımak nasıl hissettirdi?

**1. Afetlerde stresli yaşantıları fark etme**

- Grup lideri üyelere afetlerde destek hizmeti sunmanın sonucunda ortaya çıkabilecek stres ile ilgili kısa bir hatırlatma yapar.



“Hepinizin bildiği gibi, afetlerde destek hizmeti sunmak yoğun stres altında çalışmanızı gerektiren zorlayıcı bir deneyim olabilmektedir. Saha çalışanı olarak, siz veya diğer meslektaşlarınız afetlerde destek hizmeti sunarken duygusal ve fiziksel açıdan zorlayıcı olabilecek yaşam deneyimleri ile karşılaşabilirsiniz. Bu deneyimler travmatik stres tepkileri vermenizle sonuçlanan ve görevinizi yerine getirmenizi güçleştiren bazı sonuçlar doğurabilir.”

- Grup lideri üyeleri ikiye veya üçerli gruplara ayırır. Her grubun kendisine bir temsilci seçmesini söyler.
- Grup üyelerine “Stres Kaynaklarım” formunu dağıtır ve önce bireysel doldurmalarını ardından ortaklıkları görmek amacıyla küçük grup üyeleri ile paylaşımlarını ister.



“Size verdiğim formda afet bölgesinde karşılaşma olasılığınızın bulunduğu deneyimler sıralanmıştır. Bunlardan sizin durumunuza uygun olanları seçerek başlayın. Durumunuzu tanımlayan bir seçenek yok ise kendinize özgü faktörleri de listeye ekleyebilirsiniz.”

- Üyeler, önce küçük grupta paylaşırlar, daha sonra grup temsilcisi paylaşımlarını büyük gruba aktarır.

## FORM-2 STRES KAYNAKLARIM

Lütfen aşağıda yer alan tabloya afetlerde yardım hizmeti sunmanız nedeniyle sizde stres yaratan durumu ve bu durumun sizde yarattığı stres düzeyini belirtin. Bu durumun/olayın sizde yarattığı stres düzeyini 1(hiç)'den 10(oldukça yoğun)'a kadar bir skalada değerlendirebilirsiniz.

Stres yaratan durum	Stres düzeyi (1'den 10'a kadar)
Hazırlanmak için kısa süreye sahip olmak	
Yoğun iş yükü	
Uzun çalışma saatleri	
Kişisel koruyucu ekipmanlara erişimde zorluk	
COVID-19'a yakalanma riski	
Aşına olunmayan kültür/gruplarla çalışmak	
Zorlu yöneticiler/meslektaşlarla çalışmak	
Sevilen kişilerden/sosyal destekten uzak kalmak	
Zorlu yaşam/barınma koşulları	
Rol ve sorumluluklarda değişiklikler	
Kaynakların yetersiz olması	
Afetzedelerin travmatik deneyimlerini dinlemek/duymak	
Afetzedelerin acılarına tanık olmak (şiddet, yaralanma, ölüm gibi)	
Afette hayatını kaybedenlerin bedenlerini görmek	
İletişim sorunları	
Afet bölgesinde meslektaşlarını kaybetmek	
Diğer (Lütfen belirtiniz.)	

- Üyeler stres kaynaklarını FORM-2 Stres Kaynakları etkinlikleri aracılığıyla ifade ettikten sonra grup lideri aşağıdaki soruları sorarak üyelerin stres yaşantıları ile ilgili farkındalıklarını arttırmalarına yardımcı olur.

### **Sorular:**

1. FORM-2'nin Stres Kaynakları kısmına baktığınızda, stresi en çok hangi durumlarda yaşamaktasınız?

2. Stres tepkilerini ortaya çıkaran durumlar hepimiz için aynı mıdır?

3. Her birinizin stres kaynağı birbirine benziyor mu? Farklılaşıyor mu?

- Üyeler soruları yanıtladıktan sonra grup lideri üyelere aşağıdaki açıklamayı yapar. Soruların yanıtları üyelere göre değişebilir. Grup lideri yanıtlardaki benzer ve farklı yönleri değerlendirir. Stres kaynaklarının kişilere göre değişebileceğini vurgular.



“Afet sırası ve sonrasında destek hizmeti sunmak saha çalışanları olarak sizler için zorlayıcı bir deneyim olabilir. Afetzedelerin travmatik yaşam deneyimlerine maruz kalmak, yoğun iş yükü ve sınırlı kaynaklar sebebiyle birçok stres faktörüne maruz kalmış olabilirsiniz. Bu stres faktörlerine maruz kalmanın sonucunda da stres tepkileri gösteriyor olabilirsiniz. Kimimiz \_\_\_\_\_ (burada üyelerin ifade ettiği stres kaynaklarından birkaçını söyler) gibi durumlarda daha fazla stres yaşarken, kimimiz ise \_\_\_\_\_ (burada üyelerin ifade ettiği stres kaynaklarından birkaçını söyler) gibi durumlarda daha yoğun stres yaşar.”

## **2. Kişisel stres tepkilerinin farkına varma ve bunları ifade etme**

- Grup lideri, üyelere ise stresi en çok hangi durum ve olaylarda yaşadıklarını düşünmelerini söyler.

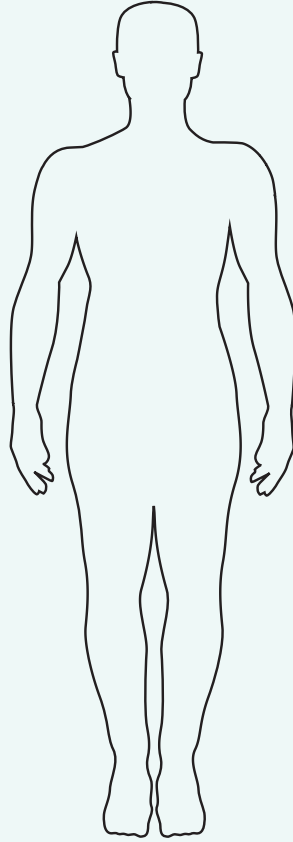


“İç ve dış dünyadan kaynaklanan durumlara ilişkin tehdit veya tehlike algılandığında sinir sistemimiz uyarılır. Bu uyarı sonucunda ise “savaş ya da kaç” tepkileri zinciri oluşur. Sinir sisteminin uyarılması ile bedensel ve psikolojik düzeyde tepkiler ortaya çıkar. Kişisel stres tepkilerinizi gözden geçirmeniz stresle etkili bir şekilde baş etmenize yardımcı olur. Önceki oturumumuzda stresin bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal boyutta ne gibi tepkilerle sonuçlandığını konuşmuştuk. Şimdi gelin hep birlikte stresimizi bedenimizin neresinde yaşadığımızı hatırlayalım.”

- Grup lideri, duvara büyük beden görselinin yer aldığı formu yapıştırır ve üyelere yapışkanlı not kâğıtlarını dağıtır. Stres sürecinde bedenlerinde ne gibi değişiklikler hissettiklerini düşünmelerini söyler. Yaşadıkları stres tepkilerini kâğıtlara yazmalarını ve bunları hissettikleri beden bölgesine yapıştırmalarını ister.

### FORM-3 BEDEN TARAMA

Stresinizi bedeninizin neresinde hissettiğinizi aşağıdaki beden görseli üzerinde işaretleyiniz.



- Grup lideri “Beden Tarama Etkinliğini” uyguladıktan sonra üyelerin stres tepkileri konusunda ortaklıklarına dikkat çeker.

#### **3. Stresli yaşantıları tetikleyici olabilecek durumları veya faktörleri belirleme**

- Grup lideri üyelere afetzedelerin/başkalarının travmatik yaşam deneyimlerine maruz kalmanın sonuçlarından bahseder.



“Afetzedelerle çalışırken, ortada gerçek bir tehdit durumu olmamasına rağmen travmatik durumu yeniden yaşıyormuş gibi tepki verdiklerine şahit olmuştunuzdur. Sizler de psikolojik danışman/rehber öğretmenler olarak, afetzedelerin travmatik yaşantılarına maruz kalmanın ardından, bazı durumlarda olayı yeniden yaşıyormuşsunuz gibi tepkiler verdiğinizi fark etmiş olabilirsiniz. Bu durumu tekrar yaşamanıza sebep olan durum hepimizin bildiği gibi ikincil travmatizasyondur. Stres tepkilerinizin ortaya çıkmasına ise tetikleyiciler sebep olur. Sizin için travmanın hatırlatıcıları olabilecek tetikleyicileri düşünün. Bu tetikleyiciler sesler, kokular, yerler, insanlar, belirli tarihler, günün belirli zamanları veya bazı hisler olabilir.”

- Grup lideri üyelere bireysel çalışacaklarını söyler ve aşağıdaki etkinliği uygular.

### FORM-4 TETİKLEYİCİ KULESİ

#### UYGULAYICIYA NOT:

- Grup lideri bu etkinlik için Lego parçaları veya üst üste konulabilen bloklar getirir.
- Grup lideri üyelere, kendilerinde stres uyandıran durumları veya yaşadıkları son olayları hatırlamalarını ister.
- Bu kaygı durumunu hatırlatan ilk başlatan şeyin ne olduğunu sorar ve ilk söylenen şey için (örneğin, afetzedelerin çektikleri acılara tanık olmak) için bir blok alır ve bu bloğun ilk başlatan durumu temsil ettiğini söyler.
- Grup lideri bu durum yaşandıktan sonra ne olduğunu sorar. Örneğin, üyelere "eğer eve geldiğimde haberlerde benzer bir afet durumu gördüm veya rüyamda gördüm der."
- Grup lideri bunun için de bir blok alıp ilk bloğun üstüne koymalarını ister.
- Grup lideri üyelere "sonra ne oldu?" sorusunu sorarak tetikleyicilerinin ve yaşadıkları kaygının/stresin farkına varmalarına yardımcı olur.
- Tüm bu süreç tamamlandıktan sonra grup lideri üyelere yaşadıkları stresin üst üste inşa edilen bir kuleye benzediğini ve bu kulenin yükselmesine sebep olan şeyleri fark etmenin öneminden bahseder.
- Grup lideri tetikleyicileri fark ettikten sonra durdurmak için yapabilecekleri bazı şeyler olduğunu ifade eder. Sonlandırma egzersizi olarak uygulayacakları "Gevşeme: Odaklanma" etkinliğinin bu yollardan biri olabileceğini ifade eder.
- Üyelere kendi denedikleri yöntemlerin olup olmadığı da sorulabilir.

#### 4. Sonlandırma

- Grup lideri üyelere oturumun sonuna geldiklerini söyler. Sonlandırma etkinliğini uygular.
- Grup lideri üyelere gevşeme tekniklerinden biri olan odaklanma tekniği ile kendilerini rahatlatabileceklerini söyler ve etkinliği uygular.
- Grup lideri aşağıdaki yönergeleri kullanarak odaklanma egzersizini yönlendirir.

#### UYGULAYICIYA NOT:

- Odaklanma tekniği güçlü duyguların fiziksel etkilerine ve beraberinde gelen düşüncelere odaklanmayı ve onları sabitlemeyi hedefler.
- Derin nefes alma ve olumlu imgeler yoluyla merkezdeki duygu ve düşünceleri sakinleştirir.
- Uygulama esnasında rahatlatıcı müzik açılarak grup üyelerinin odaklanmaları kolaylaştırılabilir.
- Eğer alan müsaitse egzersiz ayakta yapılabilir. Bu durumda omuzları hareket ettirmek yerine nefes alırken kollar geniş bir daire oluşturacak şekilde yukarı kalkarken nefes verirken kollar daireyi tamamlayacak şekilde arkadan aşağıya indirilebilir.

## GEVŞEME: ODAKLANMA

- “Gözlerinizi kapatın ve hayalinizde sizi sakinleştiren bir yer, kişi ya da nesne canlandırın.”
- “Hayalinizdeki şeyi düşünerek yavaşça nefes alın.”
- “Dengenizi bozan sizi rahatsız eden düşünceyi ya da duyguyu düşünerek yavaşça nefesinizi verin.”
- “Derin nefes almaya devam edin ve omuzlarınızı dairesel olarak çevirin. Boynunuzu rahatlatın sağa sola ve öne arkaya yavaşça hareket ettirin.”
- “Rahatlatıcı görüntüyü düşünerek nefes alın ve rahatsız eden duygu ve düşünceleri düşünerek nefes verin. Bu arada boynunuzu ve omuzlarınızı gevşetmeye devam edin.”
- “Sakinleşene kadar, odaklanana kadar ve tazelenene kadar en az on kere nefes alıp verin.”

Kaynak: Çetinkaya-Yıldız, E. (2021). Travma sonrası etkinlik temelli destek. Ö. Erdur-Baker, İ. Aksöz-Efe ve T. Doğan (Ed.), *Travma psikolojisi* (1. baskı) içinde (s.527-605). Ankara: Pegem Akademi.

- Sonlandırma etkinliği uygulandıktan sonra grup lideri oturumu özetler. Bir sonraki oturumun içeriğinden kısaca bahseder.
- Değerlendirme sorularını sorar ve oturumu sonlandırır.

### Değerlendirme Soruları:

1. Bu oturumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir?
2. Bu oturuma ne kadar odaklanabildiniz? 1'den 10'a kadar bir skalada değerlendirir misiniz?
3. Bir sonraki oturumumuz için önerileriniz/geri bildirimleriniz var mı?

### 3. OTURUM

<b>Amaç(lar):</b>	Yoğun düzeyde strese maruz kalma sonucunda ortaya çıkabilecek psikolojik zorlanmaları fark etme, kişilik özelliklerinin önemini fark etme
<b>Genel çerçeve:</b>	1. Kendinde tükenmişlik, ikincil travmatizasyon ve eş duyum yorgunluğu belirtilerini fark etme 2. Kişiliğindeki olumlu özellikleri fark ederek dayanıklılığa katkıda bulunan faktörleri belirleme
<b>Araçlar:</b>	Duygu Termometresi Formu, Karakter Güçlerim Formu, kalem
<b>Süre:</b>	90 dk.

#### Uygulama

- 2. oturumun özeti yapılır.
- Bu oturumda neler yapılacağı kısaca açıklanır.
- Grup lideri "Duygu Termometresini" kullanarak üyelere kendilerini nasıl hissettiklerini sorar.

**FORM-1 DUYGU TERMOMETRESİ**

• **G**örselde yer alan duygu termometresini kullanarak bugün nasıl hissettiğinizi ifade edin. Kendinizi kötü hissediyorsanız bu şekilde hissetmenize sebep olan durumu düşünün ve daha iyi hissetmek için neler yapabileceğinizi gözden geçirin. Kendinizi iyi hissediyorsanız, iyi hissetmenize yardımcı olan durumu düşünün ve bu durumu korumak için neler yapabileceğinizi gözden geçirin.





### 1. Kendinde tükenmişlik, ikincil travmatizasyon ve eş duyum yorgunluğu belirtilerini fark etme

- Grup lideri, üyelere afetlerde psikososyal destek hizmeti sunmaları nedeniyle maruz kaldıkları yoğun stresin olduğunu ve bunun sonucunda da birtakım psikolojik zorlanmalar yaşayabileceklerini söyler.

“Yardım hizmeti sunan çalışanların gösterdikleri stres tepkileri kısa dönemli ve uyum sorunlarından kaynaklanan stres tepkilerinden ikincil travmatizasyona kadar geniş bir yelpazede görülebilir. Afetlerde psikososyal destek hizmeti verenlerin baş etmek durumunda kalacağı stres tepkileri arasında tükenmişlik, eş duyum yorgunluğu ve ikincil travma bulunur. Tükenmişlik genel anlamıyla sürekli ve yoğun strese maruz kalmanın bir sonucu olarak hissedilen boşluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygusunun eşlik ettiği motivasyon kaybıdır. Eş duyum yorgunluğu travmatik yaşamları olan danışanlarla yoğun empati kurma sonucu yaşanan bir durumdur. İkincil travmatizasyon ise travmatik bir olayı duymaktan/öğrenmekten veya böyle bir olay geçirmiş birisine yardım vermekten kaynaklı gelişir.”

- Grup lideri üyelere FORM-2 Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği'ni dağıtır.

“Çalışanlar için Yaşam Kalitesi ölçeği otuz madde ve üç alt ölçekten oluşan bir öz bildirim değerlendirme aracıdır. Bu ölçek travma ve şiddete maruz kalmış kişilerle çalışan kişilerin mesleki tatmin, tükenmişlik ve eş duyum yorgunluğunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu ölçek, travma ve şiddete maruz kalanlarla çalışmanın olumlu ve olumsuz etkilerini ölçmektedir.”

## FORM-2 ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

GEÇTİĞİMİZ SON BİR AYDAKİ duygu ve düşüncelerinizi dikkate alarak içinde bulunduğunuz durumu ne kadar sıklıkla yaşadığınızı aşağıdaki çizelgede belirtilen 0 ile 5 arasındaki rakamlardan herhangi birini seçerek yanıtlayınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazı zamanlar	Sıkça	Sık sık	Çok sık
1. Kendimi mutlu hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
2. Yardım ettiğim kişiler zihnimi aşırı meşgul ediyor.	0	1	2	3	4	5
3. İnsanlara yardım edebiliyor olmaktan memnun oluyorum.	0	1	2	3	4	5
4. Başkalarıyla ilişki kurabildiğimi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
5. Ani ya da beklenmedik ses duyunca sığıyorum ya da ürküyorum.	0	1	2	3	4	5
6. Başkalarına yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
7. Yardım eden rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanıyorum.	0	1	2	3	4	5
8. Yardım ettiğim kişinin yaşadığı çok acı bir olay uykumun bozulmasına neden oluyor.	0	1	2	3	4	5
9. Yardım ettiğim kişilerin yaşadığı stresin bana da geçebileceğini düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5
10. Yardım eden olarak kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
11. Yardım için yaptığım çalışmalarımın dolayı zaman zaman kendimi zorda hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
12. İşimi seviyorum.	0	1	2	3	4	5
13. Yardım eden olmamın sonucunda kendimi çökkün hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
14. Yardım ettiğim kişilerin başlarından geçen çok acı yaşantıları sanki kendim yaşıyormuş gibi hissettiğim oluyor.	0	1	2	3	4	5
15. Bana güç veren inançlarım var.	0	1	2	3	4	5
16. Bildiğim yardım yöntemlerini ne kadar çok kullanabilirsem o kadar iyi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
17. Her zaman olmak istediğim gibi bir insanım.	0	1	2	3	4	5
18. İşim beni tatmin ediyor.	0	1	2	3	4	5
19. Kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
20. Yardım ettiğim kişiler ve onlara yaptığım yardımlarla ilgili olumlu düşünce ve duygular taşıyorum.	0	1	2	3	4	5
21. Yaptığım işin yoğunluğu veya yardım ettiğim kişilerin çokluğu gibi nedenlerle kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
22. İşimde yaptıklarımın bir fark yaratabileceğime inanıyorum.	0	1	2	3	4	5
23. Bana, yardım ettiğim insanların korku verici yaşantılarını hatırlattığı için çeşitli etkinlik ve durumlarda bulunmaktan kaçınıyorum.	0	1	2	3	4	5
24. Yardım edebildiğim durumlardan gurur duyuyorum.	0	1	2	3	4	5
25. Yardım etmemin sonucu olarak sıkıntı verici veya korkutucu düşüncelerim oluyor.	0	1	2	3	4	5
26. Çalışma sisteminden dolayı kendimi çıkmaza girmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
27. Yardım eden olarak kendimi "başarılı" hissediyorum.	0	1	2	3	4	5
28. Travma mağdurlarıyla yaptığım çalışmaların önemli bölümlerini hatırlayamıyorum.	0	1	2	3	4	5
29. Çok hassas bir insanım.	0	1	2	3	4	5
30. Bu işi seçtiğim için mutluyum.	0	1	2	3	4	5

## KENDİNİZİ DEĞERLENDİRİN

Bu ölçekteki sorulara vermiş olduğunuz yanıtlara göre kişisel puanlarınızı aşağıya yazınız.

### Mesleki Tatmin \_\_\_\_\_

Mesleki tatmin (compassion satisfaction) alt ölçeklerden ilkidir ve çalışanın kendi mesleği veya işiyle ilgili bir alanda yardıma ihtiyacı olan bir başka kişiye yardım etmesi sonucunda duyduğu tatmin ve memnuniyet duygusunu ifade eder. Bu alt ölçekten alınan yüksek puan, yardım eden olarak memnuniyet veya tatmin duygusunun düzeyini gösterir.

Mesleki tatmin alt ölçeğinden aldığınız toplam puan 23'ün altında ise işinizle veya başka bir konu ile ilgili sorunlar yaşıyor olabilirsiniz.

Bu boyut için 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27 ve 30. maddelere vermiş olduğunuz dereceleme puanlarını aşağıda yer alan tabloya ekleyip toplam puanınızı elde edebilirsiniz. Bu soruların her biri için vermiş olduğunuz puanları aşağıda yer alan tabloya ekleyip toplam puanınızı elde edebilirsiniz. Toplam puanınızı elde ettikten sonra sağda yer alan tabloda, kendi puanınıza karşılık gelen değerlendirmeyi bulabilirsiniz.

3. \_\_\_\_\_  
 6. \_\_\_\_\_  
 12. \_\_\_\_\_  
 16. \_\_\_\_\_  
 18. \_\_\_\_\_  
 20. \_\_\_\_\_  
 22. \_\_\_\_\_  
 24. \_\_\_\_\_  
 27. \_\_\_\_\_  
 30. \_\_\_\_\_

**Toplam:** \_\_\_\_\_

Mesleki tatmin toplam puanım;	Mesleki tatmin seviyem;
22 veya daha az	Düşük
23 ve 41 arasında	Orta
42 ve daha fazla	Yüksek

### Tükenmişlik \_\_\_\_\_

Tükenmişlik (burnout) alt ölçeklerden ikincisidir ve umutsuzluk, iş yaşamında oluşan sorunlarla başa çıkmada zorluk yaşanmasıyla ortaya çıkan tükenmişlik duygusunu ölçen bir testtir.

Tükenmişlik alt ölçeğinden aldığınız toplam puan 23'ün altında ise işinizde etkili olma becerinize ilişkin olumlu duygular içindedir. Bu alt ölçekten aldığınız toplam puan 41'in üstünde ise işinizde etkili olmadığınızı düşündürten faktörlerin neler olduğunu bulmalısınız. Bu alt ölçekten yüksek puanlar almaya devam etmeniz endişe kaynağı olabilir.

Bu boyut için 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26 ve 29. maddelere vermiş olduğunuz dereceleme puanlarını aşağıda yer alan tabloya ekleyip toplam puanınızı elde edebilirsiniz. Toplam puanınızı elde ettikten sonra sağda yer alan tabloda, kendi puanınıza karşılık gelen değerlendirmeyi bulabilirsiniz.

- \*1. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 \*4. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 8. \_\_\_\_\_  
 10. \_\_\_\_\_  
 \*15. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 \*17. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_  
 19. \_\_\_\_\_  
 21. \_\_\_\_\_  
 26. \_\_\_\_\_  
 \*29. \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

**Toplam:** \_\_\_\_\_

Mesleki tatmin toplam puanım;	Mesleki tatmin seviyem;
22 veya daha az	Düşük
23 ve 41 arasında	Orta
42 ve daha fazla	Yüksek

**NOT:** Ölçekten alınan puanların değerlendirilmesi aşamasında 1, 4, 15, 17 ve 29. maddeler ters çevrilerek hesaplanmalıdır. Örneğin, 1.madde olan “Kendimi mutlu hissediyorum.” maddesine sık sık olan 4 puanını verdiyseniz, puanınızı değerlendirirken bu maddenin puanını “ters çevirerek” “1” olarak değerlendirmelisiniz. Aşağıda 1, 4, 15, 17 ve 29. maddelerin puanlaması esnasında esas almanız gereken ters puanlar verilmiştir.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazı zamanlar	Sıkça	Sık sık	Çok sık
Verdiğiniz Puan	0	1	2	3	4	5
Hesaba katılması gereken puan	5	4	3	2	1	0

### Eş duyum yorgunluğu \_\_\_\_\_

Eş duyum yorgunluğu (compassion fatigue) alt ölçeklerden üçüncüsüdür ve stres verici olayla karşılaşma sonucunda ortaya çıkan belirtileri ölçmek için oluşturulmuştur. Bu ölçekten yüksek puan alan çalışanların destek veya yardım alması önerilmektedir. Eş duyum yorgunluğu alt ölçeğinden aldığınız toplam puan 41’in üstünde ise işinizde sizin için korkutucu olan faktörleri düşünmek için biraz zaman ayırmalısınız. 41’in üstünde puanlar bir sorunuz olduğu anlamına gelmemektedir. Ancak yine de işiniz ve çalışma ortamınız hakkında size kötü hissettiren durumların varlığını işaret etmektedir. Eğer böyle bir durum var ise, bu konuyu size destek olacak biri ile görüşebilirsiniz.

Bu boyut için 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25 ve 28. maddelere vermiş olduğunuz dereceleme puanlarını aşağıda yer alan tabloya ekleyip toplam puanınızı elde edebilirsiniz. Toplam puanınızı elde ettikten sonra sağda yer alan tabloda, kendi puanınıza karşılık gelen değerlendirmeyi bulabilirsiniz.

2. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_

**Toplam:** \_\_\_\_\_

Eş duyum yorgunluğu toplam puanım;	Eş duyum yorgunluğu seviyem;
22 veya daha az	Düşük
23 ve 41 arasında	Orta
42 ve daha fazla	Yüksek

#### Kaynaklar:

Stamm, B. H. (2005). The ProQOL Manual. Retrieved from <http://compassionfatigue.org/pages/ProQOLManualOct05.pdf>  
 Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N. ve Aker, A. T. (2010). Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Noropsikiyatri Arşivi*, 47(2), 111-117. doi: 10.4274/npa.5210

- Grup üyelerinin formu doldurmalarına yeterli vakit tanıldıktan sonra grup lideri aşağıdaki açıklamayı yapar.

“Yaptığımız işin veya mesleğin gereği olarak insanlara yardım etmek, onların yaşantısıyla doğrudan temasa geçmemizi sağlar. Duygularımız ya da yaşanan acıyı paylaşabilmemiz ve hissedebilmemiz yardım ettiğimiz kişinin olumlu ve olumsuz yaşantılarından veya durumundan etkilenecektir. Mesleğimizin özelliklerinden kaynaklanabilecek olumlu ve olumsuz deneyimlerimizi hepimiz değerlendirdiniz.”

- Grup lideri, üyeleri üçerli ve dörderli gruplara ayırır ve ölçek sonuçlarını birbirleri ile tartışmalarını söyler. Üyeler birbirlerinin sonuçları arasındaki benzerlik ve farklılıkları konuşur.
- Grup üyeleri büyük grupta kendilerine ilişkin fark ettiklerini, diğer üyeler ile konuşurken dikkatlerini çeken noktaları paylaşırlar.
- Grup lideri üyelere tükenmişlik, ikincil travmatizasyon ve eş duyum yorgunluğunun nedenleri ve belirtileri ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapar. İhtiyaç duymaları halinde kendi kendilerine de burada kullandıklarına benzer ölçme araçları kullanabileceklerini söyler.

“Afet sonrası psikososyal destek hizmeti sunan saha çalışanları yaptıkları işten doyum sağlayacakları gibi birtakım stres tepkileri de gösterebilirler. İkincil travmatizasyon, tükenmişlik, eş duyum yorgunluğu gibi stres tepkileri yardım hizmeti sunan kişilerde en sık görülen sorunlardandır. Bu sorunlar afet sonrası yardım hizmeti sunan saha çalışanlarının sıklıkla kendi ihtiyaçlarını göz ardı etme eğilimlerinden kaynaklanmaktadır. Travma mağdurlarıyla çalışmanın zorlukları ve sağlıklı başa çıkma yolları konularında bilgi sahibi olmak, dolaylı travma yaşantılarıyla ilgili farkındalık geliştirmek ve öz bakım stratejilerini uygulamak yardım hizmeti verenleri tanık oldukları travmatik olayların olumsuz etkilerinden korumaktadır.”

## 2. Kişiliğindeki olumlu özellikleri fark ederek dayanıklılığa katkıda bulunan faktörleri belirleme

- Grup lideri yoğun stresin olumsuz etkilerinden korunmanın yollarından birinin de kişinin kendini tanıması ve dayanıklılığına katkıda bulunan faktörleri belirlemesi olduğunu söyler.
- Grup üyelerine “Karakter Güçlerim” formunu dağıtır.

### FORM-3 KARAKTER GÜÇLERİM

• Bilgelik	• Yaratıcılık	• Affedicilik	• Sebatkârlık
• Cesaret	• Merak	• Öz denetim	• Dürüstlük
• İnsaniyet	• Öğrenme sevgisi	• İhtiyatlılık	• Hakkaniyet
• Adalet	• Açık fikirlilik	• Estetik	• Alçakgönüllülük
• Ölçülülük	• Yaşam coşkusu	• Şükran duyma	• Mizah
• Sevgi	• Sosyal zekâ	• Umut	• Maneviyata sahip olmak
• İyilikseverlik	• Liderlik	• Kararlılık	• Sorumluluk
• Fedakârlık	• Farkındalık	• Özgünlük	

- Grup üyelerinin liste üzerinde önce bireysel çalışmalarını ve kendilerinde olan özellikleri işaretlemelerini ister.
- Grup lideri üyeleri ikiye veya üçerli gruplara ayırır. Bir araya gelen grup, karakter güçleri kartlarını inceler. Birbirlerinin karakter güçleri arasındaki benzerlikler ve farklılıklar hakkında konuşur.
- Grup kendisini en iyi ifade ettiğini düşündüğü karakter gücünü seçer. Bu karakter gücü için bir özdeyiş yazar ve bunu büyük grup ile paylaşır. Neden bu karakter gücünü seçtiklerini büyük gruba açıklar.
- Grup lideri, büyük grupta aşağıdaki soruları kullanarak da grup üyeleri ile karakter güçleri hakkında tartışma gerçekleştirebilir.

<b>Sorular:</b>
1. Belirlediğiniz karakter güçlerini ne sıklıkta kullanıyorsunuz?
2. Belirlediğiniz karakter güçlerinden herhangi birini daha fazla kullanıyor musunuz?
3. Karakter güçlerinizi nasıl daha etkin kullanabilirsiniz?
4. Bu karakter güçleri ile başkalarına nasıl yardımcı oluyorsunuz?
5. Belirlediğiniz karakter güçlerinden herhangi birini yaşamınızın (iş, aile, sosyal yaşantı gibi) bir alanında daha fazla kullanıyor musunuz?
6. Hayatınızın bir alanında kullandığınız bir karakter özelliğini, başka bir alana taşımanız mümkün mü?
7. Belirli bir durumda, konumda ya da ilişkide hangi karakter gücünden faydalanıyorsunuz?
8. Özellikle afetlerde destek hizmeti sunma deneyiminizi düşündüğünüzde, burada kullandığınız karakter güçleri var mı?
9. Kendinizde yeni fark ettiğiniz bir karakter gücü oldu mu?
10. Kendinizde olmasını istediğiniz bir karakter gücü var mı?

### **3.Sonlandırma**

- Grup lideri üyelere oturumun sonuna geldiklerini söyler. Sonlandırma etkinliğini uygular.
- Grup lideri nefes tekniklerinden birinin de nefese odaklanmak olduğunu belirtir. Diyafram nefesini kısaca tekrar anlatır ve birkaç kere tekrarlayarak gösterir.
- Grup lideri üyelere aşağıdaki açıklamayı söyler ve etkinliği uygular.

*“Bu etkinlikte nefes alırken ve verirken gözlerimiz kapalı bir şekilde çizgiler çizeceğiz. Daha sonra ise bunlardan bir sanat eseri oluşturacağız.”*

\* Gözlerini kapatmak istemeyen grup üyeleri, etkinliği gözleri açık bir şekilde uygulayabilirler.

## NEFESLE SANAT

- Örnek olması için grup üyeleri izlerken grup lideri gözlerini kapatır ve nefes alırken bir çizgi çizer, nefesini verirken de elini hiç kaldırmadan çizginin yön değiştirdiğini ve farklı bir çizgi çizdiğini üyelere gösterir.
- Böylece her nefes almada ve vermede çizgi yön değiştirir ve ortaya karışık çizgilerden oluşan bir çizim çıkar.
- Bu etkinlik yapılırken “kalemin nefesini takip etsin” açıklaması birkaç kere grup üyelerine hatırlatılmalıdır.
- Yaklaşık 1-2 dakika bu nefes ve çizgi çizme işlemi devam ettirilir.
- Grup üyelerine nefeslerine odaklanırken çizgi çizmenin nasıl olduğu sorulur. Fark ettikleri hakkında konuşulur.
- Grup lideri renkli kalemleri grup üyelerine verir ve çizgiler arasında ortaya çıkan boşlukları istedikleri renklerle renklendirebileceklerini ve çizimlerini bir sanat eserine dönüştürebileceklerini belirtir.
- Boyama esnasında grup üyeleri ile nefesi kontrol etmekle ilgili öğrendikleri ve ne zaman kullanmayı planladıkları hakkında konuşulabilir. Grup üyelerine bu konuda ödev verilebilir.

Kaynak: Çetinkaya-Yıldız (2021)

- Sonlandırma etkinliği uygulandıktan sonra grup lideri oturumu özetler. Bir sonraki oturumun içeriğinden kısaca bahseder.
- Değerlendirme sorularını sorar ve oturumu sonlandırır.

### Değerlendirme Soruları:

1. Bu oturumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

2. Bu oturuma ne kadar odaklanabildiniz? 1'den 10'a kadar bir skalada değerlendirir misiniz?

3. Bir sonraki oturumumuz için önerileriniz/geri bildirimleriniz var mı?

#### 4. OTURUM


<b>Amaç(lar):</b>	Öz bakım stratejilerinin önemini kavrayabilme, kişisel işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini belirleme
<b>Genel çerçeve:</b>	1. İşlevsel başa çıkma stratejilerinin kişiyi güçlendirdiğini fark etme 2. Kişisel işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini belirleme
<b>Araçlar:</b>	Form-1 Hava durumlarını sembolize eden görsel, Form-3 Örnek Baş Etme Stratejileri, Form-4 Baş Etme Kartlarım
<b>Süre:</b>	90 dk.

#### Uygulama


- 3. oturumun özeti yapılır.
- Bu oturumda neler yapılacağı kısaca açıklanır.
- Grup lideri “Hava Durumunu” kullanarak üyelere kendilerini nasıl hissettiklerini sorar.

**FORM-1 HAVA DURUMU**


• Grup lideri hava durumlarını gösteren görsellerden faydalanarak üyelerin bugün nasıl hissettiklerini ifade etmelerini ister.




**GÜNEŞLİ**




**PARÇALI BULUTLU**




**BULUTLU**




**KAR YAĞIŞLI**




**ŞİDDETLİ YAĞMUR**



**YAĞMURLU VE GÜNEŞLİ**



**ŞİDDETLİ FIRTINA**



**RÜZGÂRLI**

• Üyeler görsellerden birini seçerek nasıl hissettiklerini ifade ettikten sonra grup lideri üyelere aşağıdaki gibi bazı sorular sorarak etkinliği devam ettirir.

1. Ne zamandır “parçalı bulutlu” hissediyorsun?
2. Ne oldu da “parçalı bulutlu” hissetmeye başladın?
3. “Parçalı bulutlu” hissetme durumunu değiştirmek ister misin?
4. Ne yaparsan “parçalı bulutlu” olma hissin değişir?



### 1. İşlevsel başa çıkma stratejilerinin kişiyi güçlendirdiğini fark etme

### 2. Kişisel işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini belirleme

- Grup lideri üyelere kişilerin rahatlamak için pek çok farklı yola başvurduklarını belirtir. Bu yolların kişiye özgü olmasının öneminden bahseder. Kişilerin stresli durumlarda, kaygılandıklarında veya korktuklarında nasıl rahatlayabildikleri hakkında konuşur.
- Grup lideri, bu etkinlik aracılığı ile üyelerin kendilerini rahatlatmak için özel kartlar hazırlayacaklarını söyler.
- Grup lideri Form-3 Örnek Baş Etme Stratejilerini üyelere dağıtır. Bu baş etme stratejilerine eklemek istedikleri var ise onları da ekleyebileceklerini söyler.

FORM-3 ÖRNEK BAŞ ETME STRATEJİLERİ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duygularına odaklan ve o anda nasıl hissettiğini tanımlamaya çalış.</li> <li>• Kendini rahatlatan şarkıların olduğu bir çalma listesi yap ve onu dinle.</li> <li>• Spor yap.</li> <li>• Yürüyüşe çık.</li> <li>• Temiz bir hava al.</li> <li>• Nefes egzersizi yap.</li> <li>• Resim yap.</li> <li>• Güzel anılarını hatırlatan zamanları düşün/ fotoğraflara bak.</li> <li>• Evcil hayvanıyla ilgilen.</li> <li>• Film izle.</li> <li>• Gönüllülük çalışmalarında bulun.</li> <li>• Çimenlere uzan.</li> <li>• Yeni bir hobi edin.</li> <li>• Kendine çiçek al.</li> <li>• Manevi olarak kendini iyi hissettirecek şeyler yap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendini güvende hissettiğin bir yeri hayal et veya oraya git.</li> <li>• Seni rahatlatan kişileri hatırla/ onlarla konuş.</li> <li>• Puzzle yap.</li> <li>• Ilık bir duş al.</li> <li>• Kendine kocaman sarıl.</li> <li>• Dans et.</li> <li>• Komik bir şeyler izle.</li> <li>• Mandala boya.</li> <li>• Sana iyi gelen sözleri hatırla.</li> <li>• Yastıkları yumrukla.</li> <li>• Enstrüman çal.</li> <li>• Yaz.</li> <li>• Günlük tut.</li> <li>• Fotoğraf çek.</li> <li>• Blog yaz.</li> <li>• Masaja git.</li> <li>• Elektronik aygıtlardan uzak dur.</li> </ul>

- Grup lideri Form-3'ten yararlanarak üyelerin kendi baş etme kartlarını yapabileceklerini söyler. Üyelere Form-4 Baş Etme Kartını dağıtır.
- Üyelere, kendilerini stresli ve kaygılı hissettikleri durumlarda başvurabilecekleri işlevsel baş etme yollarını sıralayabileceklerini ve ihtiyaç duyduklarında bu kartta yer alan stratejileri kendilerini rahatlatmak için kullanabileceklerini söyler.

### FORM-4 BAŞ ETME KARTIM

Kendimi iyi hissetmediğimde yapabileceğim:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Kendime hatırlatacağım/söyleyeceğim şeyler:

.....

.....

.....

.....

.....

### 3.Sonlandırma

- Grup lideri üyelere oturumun sonuna geldiklerini söyler. Sonlandırma etkinliğini uygular.

### FORM-5 YILDIZ TOPLAMA

- Grup üyelerinden ayağa kalkmaları ve çember şeklinde dizilmeleri istenir.
- Burunlarından derin bir nefes almaları ve bu sırada elleriyle ulaşabilecekleri en yüksek noktaya uzanmaları ve gökyüzündeki yıldızı ellerine almaları istenir. Birkaç saniye nefesini tuttuktan sonra nefeslerini yavaşça vererek ellerindeki yıldızı yerdeki sepete koymaları istenir.
- Birkaç kez tekrarlandıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

- Sonlandırma etkinliği uygulandıktan sonra grup lideri oturumu özetler. Bir sonraki oturumun içeriğinden kısaca bahseder.
- Değerlendirme sorularını sorar ve oturumu sonlandırır.

#### Değerlendirme Soruları:

1. Bu oturumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

2. Bu oturuma ne kadar odaklanabildiniz? 1'den 10'a kadar bir skalada değerlendirir misiniz?

3. Bir sonraki oturumumuz için önerileriniz/geri bildirimleriniz var mı?

## 5. OTURUM

<b>Amaç(lar):</b>	Kişisel öz bakım eylem planını oluşturma Grup uygulamasını sonlandırma:
<b>Genel çerçeve:</b>	1. Öz bakım eylem planını oluşturma
<b>Araçlar:</b>	Form-2 Öz-Bakım Eylem Planı, Kalem
<b>Süre:</b>	90 dk.

### Uygulama

- 4. oturumun özeti yapılır.
- Bu oturumda neler yapılacağı kısaca açıklanır.
- Grup lideri “Kendinin Doktoru” etkinliği ile üyelere kendilerini nasıl hissettiklerini sorar.

### FORM-1 KENDİNİN DOKTORU

- Grup lideri her üyeye soyadıyla hitap ederek “Doktor X, hastanız Bay/Bayan Y’yi bize lütfen değerlendirin” der. Örneğin adı soyadı Sevgi Aziz olan bir üyeye lider, “Doktor Aziz, hastanız Bayan Sevgi’yi bize lütfen değerlendirin.” diye sorar.

- Tüm üyeler nasıl hissettiklerini ve kendilerine ilişkin değerlendirmeleri ifade ettikten sonra öz-bakım eylem planının oluşturulma aşamasına geçilir.

#### 1. Öz bakım eylem planını oluşturma

- Grup lideri üyelere bu oturumda öz bakım eylem planlarını yapacaklarını söyler. Öz bakım eylem planlarını yapmanın öneminden bahseder.

“Afetlerde destek hizmeti sunmanın ön koşulu, destek hizmetini sunacak saha çalışanlarının kendi öz bakımlarını ön planda tutmalarıdır. Afet çalışanlarının fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olacak bazı önemli adımlar bulunmaktadır. Size vereceğim öz bakım planı formunda, afetlerde destek hizmeti sunan saha çalışanı olarak stresinizi yönetmenize ve travmanın etkilerinden etkilenme düzeyinizi düşürmenize yardımcı olacak bazı adımlar bulunmaktadır. Bu adımları şimdi hep beraber dolduracağız. Böylece stresli bir durum ile karşılaştığınızda neler yapabileceğinize ilişkin bir plana da sahip olursunuz.”

- Üyelere Form-2 Öz Bakım Eylem Planını dağıtır ve önce bireysel çalışarak bu formu doldurmalarını ister.
- Üyeler bu formu doldurduktan sonra öz bakım planlarını grubun diğer üyeleri ile paylaşırlar.

## FORM-2 ÖZ BAKIM EYLEM PLANI

### • Adım-1 baş etme stratejilerinizi belirleyin.

Olaylarla başa çıkmak için kullandığınız yöntemler konusunda farkındalığınızı arttırmak iyi bir öz bakım planı yapmanın ilk adımıdır. Yaşamımızda zorluklarla karşılaştığımızda işlevsel veya işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanabiliriz. Aşağıda işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinden birkaç örnek verilmiştir. Siz stresli ve zorlayıcı yaşam olayları ile nasıl başa çıkmak için hangi stratejileri kullanıyorsunuz?

Olumlu Baş Etme Stratejileri	Olumsuz Baş Etme Stratejileri
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nefes egzersizi</li><li>• Manevi olarak kendini iyi hissettirecek şeyler yapmak</li><li>• Müzik dinleme</li><li>• Egzersiz/spor yapma</li><li>• Yürüyüşe çıkma</li><li>• Kitap okuma</li><li>• Duş alma</li><li>• Sosyal destek alma</li><li>• Hobiyle uğraşma</li><li>• Diğer (Lütfen belirtiniz.)</li></ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bağırma</li><li>• Agresif davranışlar sergileme</li><li>• Aşırı veya az yeme</li><li>• Alkol veya sigara kullanma</li><li>• Aceleci davranma</li><li>• Tırnak yeme</li><li>• Uyuşturucu madde kullanma</li><li>• İçine kapanma</li><li>• Riskli davranışlarda bulunma</li><li>• Diğer (Lütfen belirtiniz.)</li></ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

\* Mevcut davranışlarınızı değerlendirirken dürüst olun. Zorlayıcı durumlara baş etmek için olumsuz baş etme stratejilerini sıklıkla kullandığınızı fark ettiyseniz başa çıkma becerilerinizi yeniden değerlendirmenin zamanı gelmiş olabilir.

### Adım-2 Öz bakım ihtiyaçlarınızı belirleyin.

Hepimiz hayatımızın belirli dönemlerinde zorluklarla karşı karşıya kalırız. Ancak hiçbirimizin öz bakım ihtiyaçları aynı değildir. Bir an durun ve günlük yaşantınızdaki öz bakım ihtiyaçlarınızı ile kriz durumundaki öz bakım ihtiyaçlarınızın neler olabileceğini düşünün. Öz bakım ihtiyaçlarınızın temel fiziksel ihtiyaçları karşılamanın ötesinde psikolojik, duygusal, sosyal, finansal ve profesyonel ihtiyaçları da kapsadığını aklınızda bulundurun.

### Günlük Öz Bakımım

Günlük öz bakım ihtiyaçlarınızı karşılamak için neler yapıyorsunuz? Öz bakım için bazı alanlara daha fazla vakit ayırıyor ve diğerlerini ihmal ediyor musunuz? Hangi alanlarda daha fazla desteğe ihtiyaç duyuyorsunuz?

Öz bakım ihtiyaç alanım	Şu anda kullandığım stratejiler	Deneyeceğim stratejiler
<b>Fiziksel</b> (Ör. düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı, iyi uyku alışkanlığı, düzenli egzersiz, tıbbi kontrol gibi.)		
<b>Duygusal</b> (Ör. kendini iyi hissettirecek aktiviteler, başarının takdiri, duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etme gibi.)		
<b>Profesyonel</b> (Ör. iş-yaşam dengesini sürdürmek, iş arkadaşları ile olumlu ilişkiler, zaman yönetimi becerileri, düzenli molalar gibi.)		
<b>Sosyal</b> (Ör. sağlıklı ilişkiler, aile ve arkadaşlara zaman ayırma, ihtiyaç duyduğunda sosyal destek alma, yardım isteme becerileri gibi.)		
<b>Finansal</b> (Ör. ekonomik durumun yaşam kalitesi üzerindeki etkisini kavrama, bütçe planlaması yapmak, borçları düzenli ödemek, finansal açıdan zorlayıcı harcamalardan kaçınmak gibi.)		
<b>Psikolojik</b> (Ör. kendine zaman ayırma, elektronik cihazlardan uzak kalma, yeni ilgi alanları keşfetmek, varolan ilgi alanlarını sürdürmek, yeni beceriler öğrenmek, gerekirse psikolojik destek almak gibi.)		

### Kriz Durumlarında Öz Bakımım

Bir kriz durumu ile karşı karşıya kaldığınızda yeni bir baş etme stratejisi bulmak için yeterli vaktiniz olmaz. İhtiyaç duyduğunuz anda kullanmak için bir öz bakım planı oluşturmanız gerekir.

Öz bakım ihtiyaç alanım	Öz bakım ihtiyaç alanım	Zararlı olan/ Kaçınacaklarım
<b>Rahatlama/Sakin kalma</b> Hangi aktiviteler rahatlamanıza yardımcı olur (Ör. derin nefes alma, yürüyüşe çıkma gibi)? Hangi aktiviteler sizi daha fazla tedirgin eder ve durum ile baş etmenizi güçleştirir (Ör. bağırma, sigara içmek gibi)		
<b>Kendinize söyledikleriniz</b> Yararlı bir iç konuşma: “güvendeyim/ bunun üstesinden gelebilirim” Zararlı olabilecek iç konuşma: “bunu kaldıramam/bunun olacağını biliyordum/bunu hak ettim/ üstesinden gelemeyeceğim”		
<b>Sosyal destek</b> Size destek olmaları veya yardım etmeleri için ulaşabileceğiniz aile üyeleri veya arkadaşlarınız kimler? Stresli zamanlarda kimlerle konuşmaktan kaçınmalısınız? Enerjinizi tüketen ve size yardımcı olan insanları belirlerken dürüst olun.		
<b>Duygu durum</b> Hangi aktiviteler olumlu duygu durumunuzu destekler (ör. hareketli müzik dinlemek, yürüyüşe çıkmak, komik bir film izlemek)? Stresli olduğunuzda neleri yapmaktan kaçınmalısınız (ör. tüm gün yatakta kalmak, sosyal aktiviteleri sürdürmekten kaçınmak, içe kapanmak)?		
<b>Dayanıklılık</b> Zor zamanların üstesinden gelmenize yardımcı olan şeyler nelerdir? Bu zamanlarda işinize yarayan kişilik özellikleriniz var mı? Size destek sağlayan kişiler var mı? Dayanıklılığınızı arttıran ve azaltan faktörler nelerdir?		

### Adım-3 engeller ve geliştirilmesi gereken alanlar

#### 1. Düşünün.

Önceki adımlarda belirlediğiniz mevcut baş etme stratejilerinizi gözden geçirin ve öz bakım ihtiyaçlarınız üzerinde düşünün. Bu stratejilerden hangileri sizin için yararlı? Hangileri sizin için durumu zorlaştırıyor? İşlevsel olan stratejileri ileride kullanmak üzere saklayın. Olmayanları ise atın.

Saklayacağım stratejiler	Atacağım stratejiler
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

#### 2. Engelleri belirleyin.

Öz bakımınızı sürdürmenin önünde engeller var mı? Bu engelleri nasıl aşabileceğinizi düşünün. Size iyi gelebilecek yöntemleri düşünün ve bunları uygulamanın yollarını bulun.

Engeller	Aşmak için yapabileceklerim
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### 3. Deęiřtirin.

İşlevsel olmayan baş etme stratejilerinizi azaltmaya veya tamamen ortadan kaldırmaya çalışın. Olumsuz baş etme yöntemlerini kullandığınızı fark ettiğinizde bunun yerine olumlu bir strateji kullanmaya çalışın.

Kullanmam olası olumsuz stratejiler	Bunların yerine koyabileceęim olumlu stratejiler
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



#### Adım-4 öz bakım planınıza son halini verin.

İhtiyaç alanlarınızı ve stratejilerinizi belirledikten sonra kendinize basit bir öz bakım planı oluşturun. Bu planı isterseniz fotoğrafını çekerek telefonunuzda veya çıktısını alarak cüzdanınızda taşıyabilirsiniz.

GÜNLÜK ÖZ BAKIM PLANIM					
Aşağıda her bir alana favori stratejilerinizden birkaçını yazınız.					
Fiziksel	Duygusal	Profesyonel	Sosyal	Finansal	Psikolojik
İLK 3 İŞLEVSEL BAŞ ETME STRATEJİM					
Kendinize katmak istediğiniz üç stratejiyi yazın.					
1.					
2.					
KRİZ ÖZ BAKIM PLANIM					
Yardımcı olan/Yapacaklarım			Zararlı olan/Kaçınacaklarım		
Kriz durumlarında kullanabileceğiniz favori beş öz bakım stratejinizi yazın.			Kriz veya stres durumlarında kaçınmanız gereken beş strateji, kişi, yer veya faktörü yazın.		
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		

- Tüm üyeler öz bakım planlarını yapmayı tamamladıktan sonra grup lideri üyelere bu öz bakım planını düzenli olarak gözden geçirmelerini ve ihtiyaç duyduklarında kullanmalarını hatırlatır.



“Hepiniz öz bakım planlarınızı oluşturduğunuza göre, bu plana düzenli olarak bakın. İşlevsel stratejileri pratik etmek ve işlevsel olmayan stratejilerin kullanımını azaltmak için kendinize söz verin. Öz bakım planınızı mümkün olduğunca uygulamayı unutmayın. Bu plan size ve ihtiyaçlarınıza özgü olarak hazırlandı. Bir başka arkadaşınızın öz bakıma ihtiyaç duyduğunu fark ederseniz onları da kendi öz bakım planlarını oluşturmaları için teşvik edin.”

## 2. Sonlandırma

- Grup lideri üyelere grup sürecinin sonuna geldiklerini söyler. Sonlandırma etkinliğini uygular.

### FORM-3 SEVGİ BOMBARDIMANI

- Grup lideri ortaya bir sandalye koyar.
- Sırayla tüm üyeleri bu sandalyeye oturtur.
- Sandalyeye oturan kişi hakkında herkes grup süreci boyunca gözlemlediği olumlu şeyleri söyler.
- Sandalyeye oturan üye, diğer üyelerin kendisi ile ilgili söylediklerini sessizce dinler. Oyunun ardından tüm üyeler oyunla ilgili duygu ve düşüncelerini aktarır.

- Sonlandırma etkinliği uygulandıktan sonra grup lideri oturumu ve grup sürecini özetler.
- Değerlendirme sorularını sorar ve oturumu sonlandırır.

#### Değerlendirme Soruları:

1. Bu gruptan ne öğrendiniz?

2. Genel olarak grup süreci ve bu oturum ile ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir?



“Hepinizin bildiği gibi afetler beklenmedik ve ani gelişen olaylardır. Afetlerde destek hizmeti sunmak hepimiz için zorlayıcı ve kaygı uyandırıcı olabilir. Afet bölgesinde normalden daha uzun çalışmak durumunda kalabilirsiniz. Kaynakların kısıtlı olduğu zorlayıcı çalışma koşullarına sahip olabilirsiniz. Beklentilerin, rol ve sorumlulukların net olarak ifade edilmediği durumlar ile karşılaşabilirsiniz. Zor kararlar almanızı gerektiren durumlarda kalabilirsiniz. Aışkın olduğunuzdan çok daha farklı kişiler ve kurumlar ile iş birliğı yapmak zorunda kalabilirsiniz. Tüm bunlar afetlerde destek hizmeti sunmanın zorlayıcı taraflarıdır. Ancak bu zorlayıcı yaşantıların üzerinizde yaratacağı etkileri öz bakım ihtiyaçlarınızı karşılayarak yönetebilirsiniz.”



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteğı ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.  
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



Partnerinstitute  
KFW

unicef