

PSİKOSOSYAL DESTEK Grup Psikoeğitim Programı

İNTİHAR

LİSE



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

PSİKOSOSYAL DESTEK
Grup Psikoeğitim Programı



LİSE



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

**İNTİHAR GİRİŞİMİNDE BULUNAN LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN
GRUP PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

1. Baskı: Ankara, 2022

ISBN: 978-975-11-6065-2

Genel Yayın No: 8131

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 282

Yayın Yönetmeni: Prof. Dr. Kemal Varın NUMANOĞLU

Editör: Mecit Ramazan BARIN

Yazarlar: Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN • Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Yayın Hazırlayanlar: Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR • Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM
Murat TANRIKOLOĞLU • Serap ERDEĞER

Tashih: Erdoğan MURATOĞLU

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

Tanım Ve Amaç.....	4
İntihara İlişkin Risk Faktörleri	5
Kuramsal Yaklaşımlar.....	5
Çocuk Ve Ergenlerde İntihar.....	6
İntihar Girişimi Sonrasında Çevrede Neler Yaşanır?	7
Psikoeğitim Programının Genel Amacı Ve Yapısı	7
Uygulamacının Sorumlulukları Ve Uygulama İçin Gerekli Yetkinlikleri	8
Uygulamacı İçin Öneriler	9
Akut Dönemde Dikkat Edilmesi Gerekenler	9
Psikiyatri Servisine Yönlendirme	10
Lise Grup Psikoeğitim Programının Alt Amaçları.....	11
Lise Psikoeğitim Grubunun Kazanımları	12
1. Oturum	13
2. Oturum	17
3. Oturum	21
4. Oturum.....	24
5. Oturum	26
6. Oturum.....	35
7. Oturum.....	39
Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu	42
Kaynaklar.....	43

TANIM VE AMAÇ

Bu modülde, okuldaki öğrencilerden birinin intihar girişiminin ardından öğrencilere yönelik iyileştirici, rehabilitasyon temelli destek ve müdahalede bulunmak için okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine bir yönerge sunulmakta; olaydan psikolojik olarak etkilenen öğrencilere psikoeğitim temelinde müdahale ve destek programı önerilmektedir.

Tanım olarak intihar, bir kimsenin kendi hayatına kasıtlı olarak son vermesi eylemidir (Karthrick & Barwa, 2017). İntihar girişimi ise, kişisel girişimle ve örtük ya da açık bir biçimde kendi yaşamına son verme niyeti taşıyan, ölümlü sonuçlanmayan bir eylemdir (Karthrick & Barwa, 2017). Bu tanımlar anlam olarak net olsa da intihar eyleminin karmaşık yapısını açıklayabilecek yeterlikte değildir. Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde ise intihar kelimesi "bir kimsenin toplumsal ve ruhsal nedenlerin etkisi ile kendi hayatına son vermesi" olarak tanımlanmaktadır. İngilizce'de kullanılan ve "intihar" anlamına gelen "suicide" kelimesi ise "kendisinin" anlamında Latince kökenli "sui" ve "öldürmek" anlamında kullanılan "caedere" kelimelerinin birleşiminden türeyerek ilk olarak on yedinci yüzyılda literatüre girmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre, 15-29 yaş arası kişilerin ölüm nedenleri arasında intihar dünya genelinde ikinci sırada yer almaktadır. İntihar girişimleri ile ilgili net bir sayıya ulaşmak mümkün olmamakla birlikte, bir intihara karşılık an az 20 intihar girişiminin olduğuna dair göstergeler bulunmaktadır (WHO, 2014). TÜİK 2018 intihar istatistiklerine göre tamamlanmış intiharlarda erkeklerin kadınlara göre 3,10 katı fazla olduğu görülmektedir. TÜİK verilerine göre, 2019 yılında 15 yaş altı 63 çocuk, 15-17 yaş arası 169 ergen intihar etmiştir. Her iki yaş aralığında da erkek çocukların oranı kız çocuklardan yüksektir (TÜİK, 2020). İntihar ile ilgili ülkemizdeki rakamlara baktığımızda dikkat çekici noktalardan biri, en düşük ve en yüksek intihar oranının olduğu yaş aralıklarının 0-15 ve 15-24 olmasıdır. Bunun yanı sıra kadınlarda intihar girişimi sayısı daha yüksek olmakla birlikte, erkeklerde ölümlü sonuçlanan intihar eylemi sayısı daha yüksektir.

Ülkemizde ergenler üzerinde yapılan çalışmalar, ergen intihar girişimlerinde kız/erkek oranının 2.8/1 ile 5.25/1 arasında değişmekte, yaş aralığı 9-18 yaş olarak ortaya çıkmakta ve en fazla intihar girişimi vakası 14-17 yaş arasında görülmekte olduğunu göstermektedir. Hastanelere intihar girişimi sonucu başvuran ergenlerde %10 ile %39,8 arasında değişen oranlarda daha önce intihar girişiminin olduğu görülmüştür (Aşılıoğlu, Uzunhasanoğlu, Baysal ve Akbaş, 2009; Doğan, Öztürk, Esen, Demirci ve Öztürk, 2018; Ünlü, Aksoy ve Ersan, 2014).

İntihar, oldukça karmaşık, pek çok faktörün karıştığı zorlayıcı bir olaydır. Bu nedenle, her ne kadar intiharın yordanmasına yönelik pek çok faktörün ele alındığı kapsamlı araştırmalar bulunsu da, bu konuda öngörülebilir bulunabilmek son derece zordur. Yine de intiharı önlemek veya bir bölgede yaygınlaşma eğiliminde olan intihar olaylarına yönelik psikolojik veya psikososyal bağlamda yapılabilecek müdahaleler vardır.

Okulda öğrencilerden biri bir intihar girişiminde bulunduğu anda, tıpkı travma gibi ani, beklenmedik ve zorlayıcı yaşam olaylarında olduğu gibi, okul genelinde bir kriz durumu ortaya çıkar. Bu nedenle karşılaşılan bir intihar olayında, okul iklimini ani ve derinden etkileyebilecek bir durum olarak, olayı ilk aşamada krize müdahale şeklinde ele almak gerekir. Krize müdahalede okul psikolojik danışmanlarının önemli bir rolü olsa da krize müdahale süreçleri tek başına okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin altından kalkabileceği bir durum değildir. Çünkü krize müdahale, olayın psikolojik ve psikososyal boyutlarının yanı sıra okul paydaşlarının ekip çalışmasını gerektirecek unsurlara da sahiptir. Buradan hareketle, bir intihar olayının çeşitli risk faktörlerini hatırlamakta yarar vardır.

İNTİHARA İLİŞKİN RİSK FAKTÖRLERİ

Van Orden ve arkadaşlarının kapsamlı derlemelerine göre (2010) risk faktörleri depresyon başta olmak üzere ruhsal bozukluklar, önceki intihar girişimleri, sosyal yalıtılmışlık, kronik veya ölümcül başta olmak üzere fiziksel hastalıklar, işsizlik, aile içi çatışmalar, ailede intihar geçmişi, dürtüsellik, hapse girme, umutsuzluk, serotonerjik işlev bozukluğu, ajitasyon/uyku problemleri, çocuklukta istismara maruz kalma, intihara tanıklık etme, evsizlik, savaş bölgesinde bulunma, yaşantıya açıklıkta düşük düzeye sahip olma, düşük benlik saygısı ve utanç olarak sıralanmaktadır.

Her ne kadar birbirini etkileyen hem bireysel hem de sosyal faktörleri içerirse de yukarıda sayılan faktörler arasında tutarlı bir şekilde intiharı yordayan başlıca faktör ruhsal hastalıklar ve özellikle de **tedavi edilmemiş depresyondur (Van Orden & ark., 2010; Gili & ark., 2019; Paschall & Bersamin, 2018)**. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, ruhsal rahatsızlığın varlığı değil, bunun farkına varılmamış olması ve dolayısıyla tedavisi için herhangi bir girişimde bulunulmamış olmasıdır. Bu nedenle, yaşananları paylaşabilmek oldukça önemlidir ki, gerekli destek bulunabilsin. Bunu yapabilmenin en önemli koşulu da yardım arama becerileridir. **Yardım arama becerilerini geliştirmek (Klimes-Dougan, Klingbeil, & Meller, 2013)** intiharı önlenmesi veya intihar davranışında tekrarın önlenmesi için oldukça kritik bir unsurdur.

Bunun yanı sıra intihar geçmişi ve sosyal yalıtılmışlık intiharı yordayan başlıca faktörler arasında yer alır. Keza tutarlı ve güçlü faktörlerden biri de umutsuzluktur. Burada dikkat edilecek önemli nokta, intiharı **tek bir faktöre indirgenemeyecek kadar karmaşık bir olgu olduğudur (Dumon & Portzky, 2014)**. Ayrıca sözgelimi depresyon çoğu kez sosyal geri çekilmeyi içerdiğinden, sosyal izolasyon, yaşamdaki işlevselliği olumsuz etkilediğinden de umutsuzluğu artıran bir özelliğe sahiptir. Yani risk faktörleri karmaşık bir şekilde birbirlerine katkıda bulunabilmektedirler.

KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Bu risk unsurları kapsamında bir intihar olayı yaşandığında neler yapılabileceğine geçmeden önce çeşitli kuramsal yaklaşımları ele almakta ve çalışmalarını buradan hareketle tasarlamakta fayda vardır. İntiharı açıklanmasında biyolojik modeller ve psikolojik modeller yer alır. Biyolojik modeller bağlamında beyindeki serotonerjik, noradrenerjik ve dopaminerjik sistemlere ilişkin yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Mann, 2013; Picouto, F.Villar, & Braquwhais, 2015). Çalışmalar biyolojik etkenlerin varlığını göstermektedir. Bunun yanı sıra intihar pek çok psikolojik faktörü barındıran bir olgudur. Psikolojik bağlamda başlıca yaklaşımlar psikodinamik ve bilişsel yaklaşımların yanı sıra, kişilerarası modeller, stres diyatez modeli, motivasyonel ve iradeye dayalı model (Motivational-volitional model) gibi çeşitli yaklaşımları içerir. Bunlardan psikodinamik yaklaşım, pek çok farklı detayının yanı sıra, temel manasıyla yaşam ve ölüm içgüdülerinin varlığından yola çıkarak intiharı kişinin kendine yönelttiği yoğun öfkeye bağlar. Kişinin öldürme isteği ve buna bağlı suçluluk duyguları nihayetinde kişinin kendine duyduğu nefrete dönüşür ve kendi yaşamını sonlandırmanın temel motivasyonu buradan gelir. Bilişsel yaklaşımlarda ele alınan temel unsur intihar düşüncesi ve davranışında gözlemlenen yoğun umutsuzluk duygularıdır (Barzilay & Apter, 2014). Umutsuzluk duyguları çözüm yollarını tıkar ve intihar davranışı tek çözümmüş gibi gelir. Başka

bir deyişle intihar davranışı gösteren kişi **duygusal acının esiri gibi hisseder, yaşamını sonlandırmayı istemekten çok, bu esareten kurtulma motivasyonu** taşır. Ayrıca kriz durumlarında çözüm üretmeye dönük otobiyografik hafızaları zayıftır. İntiharın Kişilerarası Modeli'ne (Van Orden ve ark., 2010) göre ise yalnızlık ve kendini bir yük olarak hissetme şeklinde iki önemli faktörün intihar davranışını açıklamada önemli unsurlar olduğu belirtilerek, bireyin sosyal konumu ile ilgili algısı ve bu olgunun sosyal yönünün önemli özellikleri dile getirilir. Özellikle iflas, ekonomik kaynaklı intihar davranışlarında kişinin yaşadığı buhran dolayısıyla ailesine ve/veya yakın çevresine karşı kendini artık bir yük gibi hissetmesinin önemli rol oynadığı anlatılır. Stres Diyatez Modeli'nde (Rubinstein, 1986; van Heeringen & Mann, 2014), intihar davranışının nörobiyolojik temelleri vurgulanır ve biyolojik yatkınlığın stresle karşılaşıldığında intihar davranışına yol açtığı ele alınır. Bu bilgiler ışığında, psikodinamik yaklaşımdan başlayarak pek çok yaklaşım ve modelin intihar olgusunu ele almakta olduğu ve pek çok farklı faktörün açıklandığı karmaşık modellerin öne sürülmüş olduğu söylenebilir.

Bir intihar davranışının ardından müdahaleleri ele almak için, öncelikle bu sürecin nasıl işlediğine yönelik bazı önemli bilgileri hatırlamak gerekir. Başlıca akla gelen olgulardan biri "intihar taklidi" olarak adlandırılan (copycat suicide) kavramdır (Tran, Pham ve Davis, 2013). Buna göre, okulda yaşanan bir intihar girişiminin ardından, benzer şekilde intihar girişimleri meydana gelebilir. Bu bilgi, "intihar bulaşıcıdır" söylemini doğrular niteliktedir. Bu durum Beck'e göre intihar ile ilgili oluşturulmuş olan şemaların tolere edilemeyen bir stres ile durumu ile karşılaşıldığında tekrar tetiklenmesi anlamını taşımaktadır.

ÇOCUK VE ERGENLERDE İNTİHAR

Pek çok olumsuz yaşam deneyiminden çocuklar da yetişkinler gibi etkilenirler. Buna karşın, yetişkinlerin sahip oldukları yaşam deneyimi ve dolayısıyla başa çıkma becerileri, çocuk ve ergenlerde çoğu zaman güçlü bir şekilde gelişmiş olmaz. Sonuç olarak olumsuz yaşam deneyimlerinin psikolojik ve psikososyal açıdan olumsuz yanlarına daha açık durumda olurlar. Örneğin, çocuklar ölümün mutlak bir fiziksel son anlamına geldiğini yaş ve gelişim özelliklerine bağlı olarak, bir yetişkin gibi idrak edemezler. Ölüm ile ilgili bilgiyi bir yetişkin gibi anlamlandıramazlarsa da, bir şeylerin ters gittiğini anlar ve bunu huzursuzluk, korku gibi temel tepkilerle karşılarlar.

Ergenler için durum ölümü algılayış vb. açılardan çocuklara göre daha farklı olsa da, ergenlerin intihara bakış açıları ile ilgili de bilinmesi gerekli başka önemli detaylar vardır. Bunlardan biri, **ergenlerle intiharı konuşmanın onları intihara teşvik edeceği yanlıgsıdır**. Başka bir deyişle, çeşitli bireysel ve çevresel nedenlerle her yaştan her birey intihar düşüncelerine kapılabilir. **İntihar düşünceleri hakkında konuşmayı tabulaştırmak intihar düşünceleri içinde olan ergenlerin duygu ve düşüncelerini paylaşamamasına, gerekli yardım arama becerilerini ve ihtimalleri değerlendirememelerine sebep olur**.

Ergenler ölmek istedikleri için intihar girişiminde bulunurlar düşüncesi de bir yanlıgsıdır. Çünkü intihar girişiminde bulunan bir ergen kendini çaresiz ve yalnız hisseder. Umutsuzdur. Yaşadığı duygusal acıya bir son vermek ister ve kendini öldürmeyi acıya son verebilmek, bir kurtuluş olarak görür. **Katlanılamayan bir acıya son vermeyi istemek ile ölmeyi istemek farklıdır**.

Ergenler ilgiyi ve dikkati üstlerine çekmek için intihar girişiminde bulunurlar düşüncesi de bir yanlıgsıdır. İntihar düşünceleri ile ilgili olan her durum bir prensip olarak büyük bir ciddiyetle ele alınmalıdır. İntihar düşünceleri ile ilgili konuşmak ve yardım becerilerini geliştirmek ve destek sunmak, intihar girişiminin tamamlanmaması, tekrar etmemesi için yapılabilecek önemli bir müdahaledir.

İNTİHAR GİRİŞİMİ SONRASINDA ÇEVREDE NELER YAŞANIR?

- İntihar girişiminde bulunan kişinin çevresindekiler kriz anının şoku ve öfkesi ile intihar etme istek ve niyetlerinden söz edebilirler.
- İntihar girişiminde bulunan kişinin neden bu yolu seçtiği ile ilgili tekrar eden ve durdurulamayan düşünceler ortaya çıkabilir.
- İntihar girişiminde bulunan kişinin bu davranışından kendini sorumlu tutmak, engelleyemediği için kendini suçlamak yaygın olarak yaşanan bir durumdur.
- İntihar semavi dinlerde yasaklanmış bir eylem olduğundan çevrenin bu doğrultudaki tepkilerinden çekinmek, böyle bir duruma düştüğü için utanç duymak, rezil olmuş gibi hissetmek, sosyal etkinin kişinin nasıl algılandığına bağlı olarak gelişebilen bir durumdur.
- Diğer insanlarla bağlantıyı azaltmak, hatta kesmek ve kendini izole etmek. Tanıdık birinin kendi hayatını sonlandırma girişimiyle öngörülemeyen ve yaşamsal bir tehlikenin içine girmiş olması sonucunda yaşanan korku ve dünyaya olan güvenin sarsılması kişinin olaya verdiği uzun vadeli, bireysel bir tepki olabilir.
- İntihar girişiminde bulunan kişiye yönelik yaşanan ama kabul edilebilir bulunmayacağı düşünülmeye bastırılan öfke. Bunun orta ve uzun vadede intihar girişiminde bulunan kişiyle ilişkiye de olumsuz yansımaları olabilir.
- İntihar girişiminde diğerlerinin katkısı olduğu algısı ile oluşan, diğerlerine yönelik öfke ve bu nedenle kendini sosyal ilişkilerden ve diğerlerinden izole etme. Bu doğrultuda aile içi iletişimin de yara alması mümkündür.
- Anksiyete düzeyinde artış görülür, stres tepkileri gözlemlenir, yani özellikle intihar olayı çocuklarda ikincil travmatik bir etki yaratma potansiyeline sahiptir. Umut duygusunda dramatik bir azalma ve kontrol hissini kaybetme yaşanabilir.
- Aynı zamanda, öğrencisinin karıştığı bir intihar olayı, okul psikolojik danışmanı için şok edici, kendinden ve mesleki yetkinliğinden şüphe ettirici bir etkiye sahip olabilir.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GENEL AMACI VE YAPISI

Bu psikoeğitim programının amacı, bir okulda okuyan bir öğrencinin intihar girişiminin ardından, olaydan psikolojik olarak etkilenen öğrenci gruplarına yönelik, öğrencilerin psikolojik olarak toparlanmalarını desteklemektir. **Yaşanan bir intihar girişimi, doğası gereği, okul çapında oluşması beklenen bir kriz durumunu ifade eder.** Bu çerçevede bu psikoeğitim programı, krize müdahalenin bir parçası olarak ele alınabilir. Kriz durumlarına müdahale sürecinde afet, travma, şiddet, istismar, kayıp ve yas gibi konular da sıklıkla söz konusudur. Bu uygulama kitabında amaç şiddet, istismar, kayıp ve yas gibi ele alınan diğer konularla örtüşme oluşturmadan, direkt intihar ile ilgili literatürde yer alan unsurları dikkate alarak konu ile ilgili somut bir program içeriği sunmaktır. İhtiyaç duyulduğunda elbette diğer konularda yer alan ve intihar olayıyla ilişkili olabilecek, ikincil travma, kayıp, yas gibi çalışmalardan faydalanılarak ele alınmalıdır.

İntiharın toplumsal ve ekonomik yanları da içerebilen çok boyutlu, karmaşık bir olgu olduğunu, bu çok boyutlu yapının psikolojik boyutunu ele almanın tüm etkenler göz önünde bulundurulduğunda **bir sınırlılık oluşturduğunu hatırlamak ve kabul etmek** yerinde olur.

Psikoeğitim grupları, grup katılımcılarını psikolojik bir kavram ya da konuya ilişkin eğitmeyi öncelikli odak olarak alan gruplardır (Gladding, 1995). Bu nedenle psikoeğitim gruplarının hem eğitim hem de psikolojik boyutu vardır. Başka bir deyişle, **grup üyelerini psikolojik bir kavram ya da konuda eğitmek öncelikli hedef olarak alınır. Odaklanılan konu ya da kavramı bilişsel düzeyde ele almak birincil öncelik, kavram veya konuya ilişkin duyguları ele almak ise ikincil öncelik olarak değerlendirilir (Brown, 2003).**

Bu program çerçevesindeki uygulamalarda oluşturulan psikoeğitim gruplarının özellikleri şunlardır:

- Yönergeye dayalıdır ve yapılandırılmış oturumlardan oluşur.
- Oturumların amaçları ve kazanımları önceden belirlenmiştir.
- Grup liderinin, yani uygulayıcı psikolojik danışmanın hem bir eğitmen, hem de kolaylaştırıcı rolü vardır.
- Grup üyeleri (pek çok senaryoda sınıf ortamındaki öğrencilerden oluşur), uygulama öncesi herhangi bir ön incelemeden (screening) geçmeksizin gruptaki yerini alır.
- Katılımcıların sayısı sınıf mevcudu kadar olabilir (5-55 kişi). Ancak sınıf mevcuduna göre etkinliklerin uygulanmasını psikolojik danışman revize eder.
- Katılımcıların kendini açması kabul edilir fakat bu konuda herhangi zorunluluk yoktur.
- Uygulama esnasında grup içindeki süreç dinamiklerinden çok, oturuma ilişkin belirlenmiş "işlerin" tamamlanmasına öncelik tanınır (Brown, 2003).

Bu program uygulanırken kapsamı ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktalar:

- İntihar girişimi okulda herkesin içinde yapıldıysa ve girişimde bulunan öğrenci okulda yoksa program tüm okula uygulanabilir.
- Öğrenci okula gelmeye devam ediyorsa sınıf rehber öğretmenlerinden gelen geri bildirimlere göre girişimde bulunan öğrencinin olmadığı fakat etkilenme düzeyi yüksek olan öğrenciler ile Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinde psikoeğitim programı uygulanır.
- Öğrenci okul dışında girişimde bulundu ve okul öğrenmedi ise girişimde bulunan öğrencinin ailesinden izin alınıp ilgili sınıfa bilgilendirme yapılabilir ve girişimde bulunan öğrenci okula gelmeye devam ediyorsa sınıf rehber öğretmenlerinden gelen geri bildirimlere göre girişimde bulunan öğrencinin olmadığı fakat etkilenme düzeyi yüksek olan öğrenciler ile Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinde psikoeğitim programı uygulanır.
- Öğrenci okul dışında girişimde bulundu, okul öğrendi ve öğrencide okulda yok ise psikoeğitsel çalışmalar yapılır ve ilgili sınıfa ya da etkilenen öğrenciler ile çalışma yapılır.

UYGULAMACININ SORUMLULUKLARI VE UYGULAMA İÇİN GEREKLİ YETKİNLİKLERİ

Psikoeğitim grubunu yürüten okul psikolojik danışmanları, psikoeğitim gruplarının özelliği dolayısıyla daha didaktik bir yöntem izleseler de, direkt bir öncelik olmamasına rağmen grup içindeki dinamikleri iyi gözlemlemeli, bu gözlemleri dolayısıyla grubun ihtiyaçlarını hem gelişimsel hem de durumsal olarak gözetebilmeli, temel düzeyde iletişim, psikolojik danışma ve grup liderliği becerilerine sahip olmalı, kapsayıcı anlayışa, kültüre duyarlılığa ve savunuculuğa önem vermeli, bu psikoeğitim çalışması doğrultusunda intihar konusuna içerik ve yaklaşım açısından hakim olmalı, dolayısıyla **psikolojik danışmanlık eğitimi almış olmalı, ihtiyaç duyuyorsa imkan dahilinde süpervizyon ve müşavirlik seçeneklerine başvurmayı göz önünde bulundurmalıdır.**

UYGULAMACI İÇİN ÖNERİLER

Bu uygulamadan beklenenler, psikoeğitim kapsamı içinde değerlendirilmelidir. Daha açık bir ifadeyle, psikososyal açıdan intihar girişimi gibi okul çapında bir etkiye sahip olabilecek boyutta bir durumda bir krize müdahale çalışması yürütülmelidir. Bu nedenle okulun, intihar, afet, silahlı çatışma ve benzeri ani etkiye sahip olaylara yönelik **önceden hazırlanmış bir krize müdahale ekibi ve krize müdahale protokolü olmalıdır**. Krize müdahale, içinde okul yöneticileri, öğretmenler, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi ve veliler gibi paydaşlardan oluşan, krize müdahale ekibinin organizasyonunda okul çapında yürütülen, okul özelinde karşılaşılabilecek senaryoları ele alarak hazırlanmış bir protokolü, iş bölümü ve görev dağılımı bulunan bir çalışmadır. Bu modülde sunulan psikoeğitim süreci, intihar durumunda yapılacak bir krize müdahale çalışmasının **yalnızca bir parçası olarak ele alınmalıdır**. Bu çerçevede, bu psikoeğitim çalışmasına intihar girişimi olayının okula ulaşmasıyla birlikte, krize müdahale kapsamında yapılacak ilk müdahalelerin ardından, birkaç gün ile bir hafta aralığında başlanması önerilir. Başka bir ifadeyle bu çalışma akut dönemdeki bir ilk yardımdan çok, olaydan sonraki 1-1.5 aya yayılan orta vadede yapılacak müdahaleleri içeren bir program niteliğindedir.

Pratikte hassasiyet gösterilmesi gereken bir diğer nokta, intihar girişiminde bulunan öğrencinin bu girişimi ile ilgili detaylar vermektan kaçınmak (özellikle olayın nasıl gerçekleştiği, öğrencinin nasıl bulunduğu gibi detaylar), bunun yerine verilecek bilgiyi girişimde bulunan öğrencinin güncel sağlık durumu ile sınırlı tutmak gerekliliğidir. **Herhangi bir intihar ya da intihar girişimi romantikleştirilmez, kesinlikle yüceltilmez ve intihar girişiminde bulunan bir kişinin intihar nedenleri ile ilgili kişisel görüşler paylaşılmaz**. Çünkü bu tarz yaklaşımlar, kendi subjektif algımızı diğerlerine empoze etmek anlamına gelir. Krize müdahale olarak intihar olayına ilişkin okul çapında yapılan organize bir çalışmada en önemli adım, bilginin tek elden yayılmasını sağlamaktır.

Bu uygulamanın bütününde nitelik olarak bireylerin duyuşsal alanından çok bilişsel alanına hitap edecek bir yönerge ve etkinlikler tasarlanmıştır. Çünkü duyuşsal alana hitap eden müdahaleler, intihar gibi hassas, çok boyutlu, öngörülmesi oldukça zor ve karmaşık konularda, yaklaşık olarak “bir” ders saati gibi kısıtlı bir zamanın ve sınıf mevcudu kadar, yani görece büyük bir grupla çalışırken “açılan boğçayı kapatamama” tehlikesini taşır. Bu da yardımcı olmak yerine zarar vermek anlamına gelecektir. Dolayısıyla öğrencilerin süreci kişisel ve sosyal olarak “anlamlandırmalarına” yarayacak, bilişsel alana yönelik çalışma yürütülmesine öncelik verilmiştir.

Bu çalışma, okul **rehberlik ve psikolojik danışma servisinin rutin yıllık programı içinde uygulanması beklenen bir içeriğe sahip değildir. Bunun yerine, okulda intihar vakası yaşandığında ortaya çıkan kriz durumuna yönelik yapılacak müdahalelerin bir parçası olarak ele alınmalıdır**.

AKUT DÖNEMDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Okulda gerçekleşen ve yaygın olarak tanık olunan durumlarda krize müdahale ekibinin olabilecek en hızlı şekilde ve olabilecek en az kişinin tanık olacağı şekilde organize olması ve önlemler alması gereklidir. Olaya veya olay yerine mümkün olduğunca az öğrencinin tanık olması sağlanmalıdır. Herkesin olay yeri ve çevresinden uzak tutulması, okulun büyüklüğüne ve okul çevresinin özelliklerine göre kaotik bir durum oluşmayacaksa okulun tahliye edilmesi, bu mümkün değil ise öğrencilerin öğretmenler gözetiminde sınıflarında tutulmaları, sınıflara durum hakkında bilgi verilmesi ve bunun tek elden yapılması gibi hususlara dikkat edilmelidir. Bilgi verilmesi gereken

kişi veya kurumlara **bilmesi gereken prensibine** göre hareket edilerek bilgi sağlanmalıdır. Genel gruba yapılacak bilgilendirmeler tek kişi tarafından sade, net, öz bir şekilde yapılmalıdır. Olaydan etkilenebilecek okul personeli var ise dikkate alınmalıdır. Okul ekibi devreye sokulmalı ve grup içi gerekli görev paylaşımı yapılmalıdır. Krize müdahale ekibinin toplanması, yapılacak çalışmaların planlanması, psikososyal müdahale ekibinin de toplantıya katılması, ilgili kaynaklardan destek alarak **önceden hazırlanmış kriz protokolünün devreye sokulması** gereklidir.

Okulda gerçekleşmeyen ve okuldan az kişinin haberdar olduğu ya da hiç kimsenin bilmediği durumlarda haberin yayılacağına öngörülmesi, bilgi kirliliği ve dedikodu ortamının yaratacağı kaos göz önünde bulundurularak, bunun meydana gelmemesi için doğru bilginin kesinlikle bir detay vermeden ilgili ailenin onayı alındıktan sonra okul ortamında tek elden aktarılması uygun olacaktır.

Her iki senaryoda da, yani okulda gerçekleşen ve öğrencilerin tanık olduğu durumlar ile okul dışında gerçekleşen ve öğrencilerin haberdar olduğu intihar girişimlerinde bu kitapta tanıtılan psikoeğitim programının uygulanması öncesinde girişimde bulunan öğrencinin sağlık durumu elveriyorsa kendisinin ve ailesinin, elvermiyorsa ailesinin (velisinin) bir psikoeğitim programı yürütüleceğine ilişkin bilgilendirilmesi gereklidir. Bilgilendirmenin içeriğinde şunlara yer verilmelidir:

- Okulda olaydan psikolojik olarak etkilenen öğrenciler olduğu,
- Okulda bu şekilde ani gelişen olaylarda bir kriz protokolünün uygulandığı,
- Okulun sosyal ortamında bilgi kirliliği olduğu ve bunun önüne geçmek amacıyla gerekli müdahalenin yapılacağı; bu çalışma ile girişimde bulunan öğrencinin de korunmasının hedeflendiği,
- Bu çerçevede okulda olaydan etkilenenler (tanık olanlar, girişimde bulunan öğrencinin sınıfı ve bireysel olarak kendisi, diğer arkadaşlarının olduğu sınıflar ve çalışmadan faydalanacağı gözlemlenen diğerleri) ile birkaç hafta sürecek bir psikoeğitim programının yürütüleceği,
- Öğretmenler ve velilere yönelik bilgilendirme semineri yapılacağı anlatılmalıdır.

Özetle, ideal senaryoda bu sürecin üç önemli ayağı vardır:

- Krize müdahale (krize müdahale ekibinin olayın hemen akabinde yapacağı çalışmalar),
- Psikiyatri servisinin yönlendirmesi halinde intihar girişiminde bulunan öğrenciye yönelik bireysel psikoterapi,
- Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi tarafından yapılacak bireysel ve grup psikoeğitim çalışması ve yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi tarafından veli ve öğretmenlere yönelik yürütülecek seminerler.

PSİKİYATRİ SERVİSİNE YÖNLENDİRME

İntihar olaylarında, girişimde bulunan kişilerin bireysel psikolojik durumları (özellikle depresyon veya madde bağımlılığı) önemli bir unsur olabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlık konusunda gerekenlerin yapılması, intihara müdahalenin önemli bir parçasıdır. Girişimde bulunan öğrenci psikiyatri servisine yönlendirilmeli, bireysel tetkikinin yapılması sağlanmalıdır. Bunun için, öğrencinin ailesi (velisi) bilgilendirilmelidir. Bu noktada psikiyatri servिसinden beklenti yapılandırılmalıdır. Tıbbi tetkik ve tedavinin bu sürecin bir parçası olduğu, zaman alacağı, bu süreçte rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile görüşmelerin devam edeceği bildirilmelidir. Yaygın inancın aksine, yukarıda görüldüğü gibi bireysel **psikiyatrik inceleme, intihar olaylarında tüm krize müdahale sürecinin yalnızca bir parçasıdır, tamamını oluşturmaz.**

İntihar girişiminde bulunan öğrencinin uyum sürecinde de dikkat edilecek bazı noktalar vardır. Bu süreçte okul ortamında imtiyaz duygusunu oluşturmayacak şekilde düzenlemeler yapılmalıdır. Başka bir deyişle, intihar girişiminin istendik bir davranış olmadığı açıktır. Bu nedenle, bir yandan girişimde bulunan öğrencinin bireysel durumu yakından gözetilirken, diğer yandan bu öğrenci dahil olmak üzere tüm öğrenciler arasında intihar girişimini ikincil kazanca dönüştürecek şekilde teşvik edici yaklaşımlarda bulunulmamalı, olayın etkisini telafi etmek amacıyla akademik süreçte (sınavlar, notlandırma, devamsızlık vb.) çeşitli imtiyazlar tanınmamalıdır.

LİSE GRUP PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ALT AMAÇLARI

Okul bünyesinde yaşanan bir intihar girişiminin ardından uygulanacak bu psikoeğitim programı, olaydan etkilenen öğrenciler için hem sağaltıcı, hem de ikincil önleme niteliğinde bir içeriğe sahiptir. Başka bir deyişle, **hem yaşanan intihar olayının psikolojik etkilerinin anlamlandırılmasını destekler, hem de tekrar bir intihar olayının yaşanmaması için öğrencileri psikolojik olarak güçlendirmeyi hedefler**. Alt amaçların belirlenmesinde, intiharın risk faktörlerine ilişkin son yıllarda yapılan kapsamlı meta analiz çalışmalarının (örn; Van Orden ve ark., 2010; Franklin ve ark., 2017; Van Geel, Vedder, & Tanilon, 2014) bulgularından ve sonuçlarından faydalanılmıştır. Alt amaçlar tüm okul düzeyleri için ortaktır, bu alt amaçlara göre düzenlenen kazanımlar ise yaş ve gelişim düzeylerine göre bazı farklılıklar göstermektedir. Buna göre psikoeğitim grubunun alt amaçları aşağıdaki sekiz maddede sıralanmaktadır:

- 1) Öğrencilerin intihar olayı sonrası akut dönemde karşılaşılabileceği psikolojik belirtiler konusunda bilinçlenmesini sağlamak (stres tepkileri, intihar düşünceleri vb.)
- 2) İntihar girişimi sonrası sıklıkla yaşanan öfke ve kendini suçlama duygularına ilişkin farkındalığı artırmak, bu duyguların “anlamlandırılmasına” yardımcı olmak.
- 3) Öğrencilerin kriz durumlarıyla başa çıkabilmek için kendi kaynaklarını harekete geçirmesini desteklemek (örneğin problem çözmeyi geliştirmek için otobiyografik hafızayı güçlendirmek)
- 4) Yardım arama becerilerini geliştirmek
- 5) Damgalanma ve dışlanmanın psikolojik etkilerini fark etmek.
- 6) Etkin dinleme becerilerini geliştirmek.
- 7) Umut aşılama, umut duygusunun tanınmasına yardımcı olmak.

LİSE PSİKOEĞİTİM GRUBUNUN KAZANIMLARI

- Öğrencilerin intihar olayı sonrası akut dönemde karşılaşılabilecek psikolojik belirtiler konusunda bilinçlenmesini sağlamak (stres tepkileri, intihar düşünceleri vb.)*
 - İntihar olayı sonrasında bireyin yaşayabileceği çok çeşitli stres tepkilerini bilir.
 - Stres tepkilerine (ve intihar düşüncelerine) ilişkin kendi yaşantılarını gözden geçirir.
- İntihar girişimi sonrası sıklıkla yaşanan öfke ve suçluluk duygularını ve bu duygulara ilişkin tepkileri anlamlandırmaya yardımcı olmak.*
 - Öfke ve suçluluk duygularının kapsamını ve etkilerini tanır.
 - Öfke ve suçluluk duygularını ani gelişen ve tehditkâr yaşam olayı (intihar vb.) ile ilişkilendirir.
- Öğrencilerin kriz durumlarıyla başa çıkabilmek için kendi kaynaklarını harekete geçirmesini desteklemek (örneğin problem çözmeyi geliştirmek için otobiyografik hafızayı güçlendirmek)*
 - Ani gelişen ve kritik herhangi bir durum karşısında kendi çözümünü üretecek yollar arar.
 - Daha önce karşılaşılan ani ve kritik bir durumda nasıl çözümler ürettiğini hatırlar.
- Yardım arama becerilerini geliştirmek*
 - Yardım almaya istekli olur
 - Yardım kaynaklarını seçerken nelere dikkat etmesi gerektiğini bilir
 - Profesyonel yardım kaynaklarından haberdar olur
- Damgalanma ve dışlanmanın psikolojik etkilerini fark etmek.*
 - Ön yargıların nasıl geliştiğini bilir
 - Damgalama kavramını ve damgalamanın sosyal etkilerini bilir
 - Ön yargının kişilerarası ilişkilerdeki rolünü fark eder
- Etkin dinleme becerilerini geliştirmek.*
 - Bir problemini çözmeye çalışan arkadaşına onu dinleyerek yardımcı olur.
 - Bireysel bir problem yaşayan arkadaşının duygusunu anlamaya çalışır.
- Umut aşlamak, umut duygusunun tanınmasına yardımcı olmak.*
 - Geleceğe yönelik umut duyacağı bireysel gerekçeler bulur.
 - Geleceğe yönelik umut duyacağı bireysel gerekçeleri nasıl gerçekleştirebileceğini araştırır.

1. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Ani Yaşam Olaylarına Verdiğimiz Tepkiler
Müdahale Alanı	Öğrencilerin intihar olayı sonrası akut dönemde karşılaşılabilecek psikolojik belirtiler konusunda bilinçlenmesini sağlamak (stres tepkileri, intihar düşünceleri vb.)
Kazanımlar	a) İntiharın karmaşık nedenlere bağlı, öngörülmesi çok zor bir olay olduğunu bilir. b) İntihar olayı sonrasında haberi alan her kişinin yaşayabileceği çok çeşitli stres tepkileri olduğunu bilir. c) Stres tepkilerine ve intihar düşüncelerine ilişkin kendi yaşantılarını gözden geçirir.
Sınıf Düzeyi	Lise
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	Sınıf tahtası ve tahta kalem veya tebeşir
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Stres tepkileri listesi basılı olarak çoğaltılır
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1. Bu oturumda okul mensubu bir öğrencinin intihar girişiminin ardından, olayı duyan ya da olaya tanıklık eden öğrencilerin yaşaması muhtemel stres tepkilerinin ele alınacağı açıklanır.</p> <p>2. <i>“Yakınızda olan ve hatta tanıdığınız birinin intihar girişiminin ardından, bu beklenmedik, ani gelişen, olay, tıpkı yaşanan ya da tanık olunan bir afet, ölümcül bir kaza ve silahlı çatışmada vb. olduğu gibi bizleri psikolojik olarak çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bunun nedeni olayın ani gelişmesi, kendimiz veya bir tanıdığımızın yaşamını tehdit etmesi, o andaki mevcut koşullarda bu olayı engelleyebilmek için elimizden bir şey gelmemesidir. Pek çok kişinin bir arada aynı etkiye maruz kalması toplu olarak ne yapacağımızı bilemediğimiz bir panik havası yaratır. Dolayısıyla hem kişisel hem de sosyal olarak bir kriz durumu oluşur. İnsanlar bu durumlara bireysel olarak çok çeşitli tepkiler gösterirler. Ancak bu tepkilerini her zaman fark edemeyebilirler. Örneğin kişi kendini olayın nasıl gerçekleştiğini düşünerek detayları bilmek isterken bulabilir. Fakat olayın detayları hakkında daha fazla bilme isteğimiz, olay ile ilgili yaşadığımız şok, panik, korku, endişe gibi duyguların üstesinden gelmeye çalışmamız ile ilgilidir. Detaylar ile ilgili öğrenilenler veya söylentiler, panik, korku ve endişelerimizi yatıştırmak yerine alevlendirir. Hatta, intihar girişiminde bulunan kişiyi engelleyemediğimiz için suçluluk duyarız ya da böyle sarsıcı bir atmosferin içinde olmaktan dolayı ona öfke duyabiliriz. Diğer yandan aslında yaşanan bu olayla ilgili kendimizde neler olup bittiğini anlamamız, bizi zorlayan bu olayın üstesinden gelebilmemiz için oldukça önemlidir. Bu nedenle bugün bunların neler olduğunu beraber düşüneceğiz. Sizce insanlar belirttiğim gibi kriz durumlarının ardından neler yaşarlar?”</i></p>

Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>3. Uygulamacı yukarıdaki gibi bir giriş yaptıktan sonra öğrencilerin yöneltilen sorunun yanıtlarını tablo halinde kağıda dökmelerini ister ve bunun için öğrencilere boş kâğıt (Ek-1) dağıtır. Öğrencilerin bireysel çalışmasını bitirmesini bekler ve paylaşmak isteyenlere fırsat tanır, söz verir.</p> <p>4. Paylaşımların ardından, Ek-2 öğrencilerle paylaşılır.</p> <p>5. Kriz tepkilerinin dile getirilmesinin ardından öğrencilerin bu listede yer alan ifadelere ilişkin soruları alınır ve yanıtlanır.</p> <p>6. Çalışmayı kapatırken şöyle bir özet verilir:</p> <p>Bir kişinin kendine ölümcül bir zarar vermesi karmaşık kişisel ve sosyal nedenlere bağlıdır ve tek bir nedeni yoktur. Bu olayın yanı başımızda meydana gelmiş olması çaresiz kaldığımız, psikolojik olarak bizleri de etkileyebilecek bir kriz durumu yaratır. Oluşturduğumuz listede bu durumun bizde yaratabileceği etkileri görüyoruz. Bu çok çeşitli tepkiler, karşılaştığımız ani, beklenmedik ve bizi zorlayabilecek, psikolojik olarak tehdit altında hissettiğimiz bir durumda, zihnimizin kısa bir süreliğine (birkaç hafta) kendini tekrar rutine döndürebilmek için verdiği tepkileri ifade eder ve büyük oranda normal, herkesin yaşayabileceği tepkilerdir. Bununla beraber bu tepkiler kişiden kişiye farklılaşır. Bazılarında çoğu olurken bazılarında yalnızca birkaçı olabilir. Dolayısıyla huzursuz hissedebileceğiniz bu süreçte yalnız olmadığınızı bilin. Tekrar eski rutininize dönmek adına kendinize zaman tanımalısınız. Zaman zaman kendinizi endişeli, bitkin, çaresiz, suçlu ya da öfkeli hissedebilirsiniz. Bu duygular içinde bulunduğumuz sürecin karmaşasını anlamlandırmakta zorlandığımız için yaşadığımız doğal tepkilerdir. Fakat pek çok kez gerçek nedenlere dayanmazlar. Nasıl hissettiğinizi sizi anladığınızı hissettiğiniz kişilerle paylaşın.</p>
Uygulayıcıya Not	Ergenler kendini suçlama hissini yoğun bir şekilde yaşayabilir, ortaya çıkan durumda bir payları olduğunu düşünmeye yatkın olabilirler. Bireysel farklılıklara göre her tepkiyi normal olarak varsaymamakla birlikte, yaşanan kriz durumunun etkilerini normalleştirmek gerekir.
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN
Ek:	Ek-1 Kriz durumlarında verdiğimiz tepkiler, Ek-2 Kriz durumlarında verilen tepkiler

EK-2 KRİZ DURUMLARINDA VERİLEN TEPKİLER

Fiziksel Tepkiler	Davranışsal Tepkiler	Duygusal Tepkiler	Bilişsel Tepkiler
Baş ağrıları ve baş dönmesi	Uyku düzeninde bozulma ve kâbus görme	Şoka girme veya hissizlik hali	Dikkat ve odaklanma sorunları
Üşüme veya yanma hissi	Asabi ve gergin hissetme	Güvensizlik hissi	Unutkanlık
Göğüste daralma hissi	Sürekli tetikte olma, kötü bir şey olacak beklentisi	Derin üzüntü	Düşüncede bulanıklık
Heyecanlı, gergin veya aşırı uyarılmışlık hissi	Aniden ağlama veya ağlayacak gibi olma	Çaresiz ve güçsüz hissetme	Karar verememe
Halsizlik ve yorgunluk	Aile veya arkadaşlarla çatışmalar	Aşırı alınganlık	Hatırlamada güçlük, hafızada bulanıklık
Mide bulantısı ve bağırsak rahatsızlığı	Olayı hatırlatıcı unsurlardan kaçınma	Öfke veya oç alma isteği	Rahatsızlık veren anılar ve imgelerle meşgul olma
İştah azalması veya artması	Duyguları ifade edememe	Hırçınlık, tahammülsüzlük	Kendini yerme, katı özeleştirme
Genel olarak sağlık durumunun kötüleşmesi	Sosyal ortamlardan uzaklaşma ve içe kapanma	Umutsuzluk, karamsarlık	Manevi ve dini inançları sorgulama
	Alkol veya ilaç kullanımına yönelme	Suçluluk hissi	
		Ani duygu değişimleri	

Erdur-Baker & Doğan, 2016. Kriz Danışmanlığı.

2. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Bunları söyleyen kişiler ne hissediyor?
Müdahale Alanı	İntihar girişimi sonrası sıklıkla yaşanan öfke ve suçluluk duygularını ve bu duygulara ilişkin tepkileri anlamlandırmaya yardımcı olmak.
Kazanımlar	a) Öfke ve suçluluk duygularının kapsamını ve etkilerini tanır. b) Öfke ve suçluluk duygularını ani gelişen ve tehditkâr yaşam olayı (intihar vb.) ile ilişkilendirir.
Sınıf Düzeyi	Lise
Süre	80 dk. (İki ders saati)
Araç-Gereçler	Etkileşimli tahta (varsa) *Yukarıdaki teknik donanımın bulunmadığı durumlarda sınıf tahtası ve tahta kalem veya tebeşir kullanılabilir
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Duygular- “Bunları söyleyen kişiler ne hissediyor?” çalışma kâğıdı çoğaltılarak öğrencilere dağıtılır (Ek 1)
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none">1. “Bugün sizlerle okulumuzda haberini aldığımız intihar girişimi olayından sonra sıklıkla yaşanan, bizleri zorlayan duyguları ele alacağız ve bunlar hakkında bazı detayları öğrenmeye çalışacağız. Geçen oturumda çok çeşitli duyguları sıralamıştık. Bugün ise bunlardan ikisine daha yakından bakacağız. Bunun için sizlere günlük hayatımızda yaşadığımız durumları içeren bazı cümlelerden oluşan bir çalışma kâğıdı hazırladım. Önce bu cümlelerde hangi duygunun gizli olduğunu bulmaya çalışacağız, sonrasında ise bunları detaylandıracağız” şeklinde bir giriş yapılır. Daha sonra sınıfın durumu göz önünde bulundurularak ihtiyaç duyulursa cümlelerin suçluluk/kendini suçlama ve öfke ile ilgili olduğu ipucu verilerek cümlelerdeki duygunun ne olduğunu bulmaya geçilir.2. Bireysel olarak öğrenciler Ek-1’den her bir cümleyi okudukça sınıfın hızına göre takip edilerek her bir cümleye ilişkin hangi duyguyu düşündükleri sorulur ve cevaplar alındıkça diğer maddeye geçilir. Bu noktada süreyi tasarruflu kullanmak gerekir.3. Her bir ifadenin karşılığı olan duyguyu bulmak için her bir öğrencinin bireysel çalışmasına kısaca zaman verip sonrasında her biri beraberce adlandırıldıktan sonra şöyle bir açıklama yapılmalıdır: Ele aldığımız ifadelerden ilk dördü suçluluk duygusu ya da kendini suçlama ile ilgiliydi. Diğerleri ise agresif davranış ve öfke ile ilgilidir (Bu noktada lütfen “uygulayıcıya not” bölümünde her bir madde ile ilgili açıklamaları dikkate alarak her bir cümlenin neyi ifade ettiği ile ilgili detay verin).4. Sonra suçluluk / kendini suçlama ve agresif davranış / öfke kavramlarına ilişkin aşağıdaki açıklama yapılır:

<p>Süreç (Uygulama Basamakları)</p>	<p>Suçluluk / kendini suçlama bir yanıyla sorumluluk hissetme ile ilgilidir. Vicdani bir yanı vardır. Yaşadığımız endişe verici, acı olayın ardından ister istemez kapılabileceğimiz duygulardan biri olması doğaldır. Bazı bireyler kişisel yapıları itibarıyla kendini sorumlu hissetmeye daha yatkın olabilmektedirler. Araştırmalar bunu gösteriyor. Dolayısıyla özellikle stresli yaşam olaylarından sonra bazılarımız bunu yaşayabilirler. Kişi ortaya çıkan nahos sonucun aslında değiştirilebilir olduğuna dair düşünmekten kendini alamayabilir. Ya da meydana gelen olumsuz sonucun aslında değiştirilemez olduğuna inanarak da kendini suçlayabilir çünkü böyle düşünüp bir girişimde bulunamamış olmanın huzursuzluğuna kapılabilir. Sonuç olarak; kişi kendince, ortaya çıkan durumun aslında değiştirilebilir olduğunu düşünerek vicdani sorumluluk hisseder ve kendini suçlar; ya da zaten değiştirilemez olduğuna inanarak öyle inandığı ve bu nedenle hiçbir şey yapamadığı için kendini suçlayabilir. Bu her iki durumda da kişi kendini suçlayabilir ve bu durum yoğun stresli, sonuçlarını içten içe değiştirmek istediğimiz olayların tesirinde iken sık sık yaşadığımız bir duygudur.</p> <p>Öfke ve agresif davranışlar da tehdit altında hissettiğimizde kendi varlığımızı korumak adına yaşadığımız duygu ve eşlik eden davranıştır. Eğer ortada gerçek bir tehdit var ise öfkelenmek tehdit durumundan kurtulmak için zihnimizi ve vücudumuzu hazır hale getiren bir mekanizmadır. Yani bizi tehlikeden koruma işlevi vardır. Benzer şekilde acı duyacağımız bir olay başımıza geldiğinde de bu duyguyu yaşarız. Diğer yandan gerçekte bize tehdit oluşturan ya da acı verici bir durum yoksa ve yine de öfkeleniyor ya da ofansif davranışlarda bulunuyorsak bu duygu bizi gerçekten uzaklaştırabilir ve kendimize ya da başkalarına zarar vereceğimiz bir noktaya getirebilir. Yaşadığımız intihar olayı da bizleri güven duyduğumuz, yaşayacağımızı varsaydığımız dünyada bir anda işlerin böyle olmayabileceğini hatırlattı ve hepimizi sarstı. Dolayısıyla ortada gerçekten direkt kendimize yönelik bir tehdit olmadığında bile varmış gibi algılayabileceğimiz bir dönem yaşayabiliriz. Tabii ki başta saydığımız ifadelerde gizli olan duygu ve belirtilen davranışlar kendimize ya da başkalarına zarar verebilecek potansiyele sahip. Diğer yandan zaman zaman bunları yapmayı isteyebiliyor, içimizden geçirebiliyoruz. Gerçekten kendimize veya başkalarına zarar verecek girişimde bulunmadığımız sürece bu doğaldır, zaman zaman kabul etmekte güçlük çekeceğimiz yıkıcı şeyleri de isteyebiliyoruz. Bu noktada hatırlayacağımız ve bizi tekrar gerçeğe yöneltecek şey, öfke duygusunun işlevidir. Yani bizi bir tehditten koruması ya da fiziksel ya da duygusal acı çektiğimizde karşılığında hissettiğimiz şey. Oldukça doğaldır ve zaman zaman böyle hissetmek bu içinden geçtiğimiz süreçte de doğaldır. Öte yandan ortada böyle bir tehlike olmadığı durumlarda yine de bunu hissediyor isek aslında öyle olmasa da ortadaki şeyi biz öyle yaşıyoruz demektir. Bu durum devam ediyorsa duyguları gözden geçirmeliyiz.</p>
<p>Uygulayıcıya Not</p>	<p>**Oturuma başlamadan önce, çalışmanın tümü ile birlikte uygulayıcıya not kısmı dikkatle okunmalıdır.</p> <p>Bu oturumun amacı, intihar olayı gibi zorlayıcı ve stresli süreçlere uyum ve toparlanma süreçlerinde karşılaşılan ve zorlayıcı olan öfke ve suçluluk (kendini suçlama) duygularını farklı boyutlarıyla öğrenmektir. Çoğu kez zorlayıcı duyguları farkında olmadan yaşarız. Bu duyguların ele alınmasının nedeni, intihar gibi beklenmedik, ani ve tehditkâr yaşam olaylarının ardından orta vadede yaşanan uyum ve toparlanma sürecinde çocuk ve ergenlerin pek çok boyutta suçluluk/kendini suçlama ve öfke yaşıyor olmaları dolayısıyla bu zorlu duyguları yakından tanımaları gereğidir. Bu duygular ile çalışıyor olmamız, bu duyguları yaşıyor olduklarını varsaydığımız anlamına gelmez. Bunlar yaşandığında baş edilmesi zor duygulardır ancak bu duygularla ilgili bir farkındalık oluşmasının en önemli koşullarından biri bu duyguların hangi bağlamlarda ve nasıl yaşanabildiği ile ilgili bilgi edinmektir. Psikoeğitimin temel amacı da buna paraleldir. Bu oturum söz konusu duyguları ifade etmeyi öncelik almaz. Onları daha yakından ele alıp öğrenmeyi amaçlar. Bu nedenle uygulayıcıdan anlatıma dayalı öğretici bir süreç yürütmeleri beklenir. Fakat buradaki örnekler doğru veya yanlış olmaları açısından değerlendirilerek ele alınmamalıdır, amaç bu değil, duyguları ve duyguların motive ettiği davranışları tanımaktır.</p>

<p>Uygulayıcıya Not</p>	<p>Ekte günlük hayatta ya da stresli süreçlerde sıklıkla yaşanabilecek durumlar cümleler halinde sıralanmıştır. İlk dört cümle suçluluk/kendini suçlama ile ilgilidir. Sonraki cümleler ise pasif ve agresif öfke ifadelerini örneklemektedir. Muhakkak ki cümlelerin bazıları eşlik eden farklı duygular da içeriyor olabilir. Duygular bireysel farklılıklara göre şekillenir, bu nedenle farklı motivasyonlardan kaynak alabilirler. Öte yandan bu çalışmadaki hedef iki duygunun farklı bağlamlarda kendini gösterebildiğini aktarmak ve öğrencilerin pek çok farklı davranışla ilişkili duyguyu gözden geçirmelerini ve bunların ardındaki motivasyonları farklı bir açıdan anlamaya çalışmalarını sağlamaktır.</p> <p>Ek 1'deki ilk dört cümle Janoff-Bulman'ın (1979) karaktere dayalı kendini suçlama ve davranışa dayalı kendini suçlama kavramlarından türetilmiştir. Bunlardan birinci ve üçüncü ifade karaktere dayalı kendini suçlama; ikinci ve dördüncü cümle ise davranışa dayalı kendine suçlama kavramına karşılık gelir.</p> <p>Beş ve yirminci maddeler arasındaki ifadeler kendine ya da başkalarına karşı agresif davranmak, öyle davranmayı istemek ve öfke duygusuna ilişkindir. 5.-11. maddeler pasif öfke davranışını, 12.-20. maddeler saldırgan/agresif davranışı içeren ifadelerden oluşur ve Hedlung & Lindquist (1984)</p> <p>Beşinci ifadeden on birinci ifadeye kadar olan duygu içeriği pasif agresif davranışı ve öfkeyi içermektedir. Dışavurumu genelde içedönüktür, yani dışarıya dolaylı şekilde yansır. Kişi öfke motivasyonu ile davrandığının çoğu zaman farkında değildir.</p> <p>Beşinci cümle - tarafsız kalma çabası / hislere kapılmamaya çalışma</p> <p>Altıncı cümle - kaçınma / sakınma</p> <p>Yedinci cümle - yenilgiyi kabullenme / zaten olmayacağını içten içe kanıksama</p> <p>Sekizinci cümle - obsesif davranış</p> <p>Dokuzuncu cümle - psikolojik manipülasyon</p> <p>Onuncu cümle - kapalı kutu gibi davranma</p> <p>On birinci cümle - kendine fazlaca yüklenme / kusuru kendinde arama</p> <p>On ikinci - on dokuzuncu cümleler agresif/saldırgan davranışı ve öfkeyi ifade eder. Dışavurumu zarar verici boyuta ulaşabilir (Amaç duyguyu tanımak / tanıtmak olduğundan bu bölümdekiler yapılmaması gerekenler olarak değil, duyguyu anlamaya çabalamak yaklaşımı ile ele alınmalıdır).</p> <p>On ikinci cümle - zorbalık</p> <p>On üçüncü cümle - büyüklenme / tepeden bakma</p> <p>On dördüncü cümle - vandallık ve şiddet</p> <p>On beşinci cümle - fiziksel şiddet</p> <p>On altıncı cümle - bencilce davranma</p> <p>On yedinci cümle - tehdit etme</p> <p>On sekizinci cümle - suçlama / orantısız derecede yüklenme</p> <p>On dokuzuncu cümle - öngörülemezlik / aniden alevlenme</p> <p>Yirminci cümle - intikam</p>
<p>Etkinliği Geliştiren</p>	<p>Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN</p>
<p>Ek:</p>	<p>Ek-1 Bunları söyleyen kişiler ne hissediyor?</p>

EK 1 – BUNLARI SÖYLEYEN KİŞİLER NE HİSSEDİYOR?

1. Olan biten benim kontrolümde değil ama yine de kendimi sorumlu hissediyorum.
2. Olan bitende bir payım varmış gibi hissediyorum, ama böyle bir şeyin doğru olmadığını da biliyorum.
3. Olan bitene karşı zaten bir şey yapabilecek yapıda biri değilim diyerek kendimi telkin ediyorum.
4. Bu sonucu kendi yaptığım’ya bağlamaktan kendimi alamıyorum, ama bir ilgisi olmadığını da biliyorum.
5. Bana çıktıklarında içimde bir tepki verme isteği olsa da tarafsız kalmaya çalışıyorum, hatta umursamaz davranıyorum.
6. Ortada zarar gördüğümü düşündüğüm karmaşık bir durum varken kötü hissetsem de özellikle arkamı dönüp olan biteni görmemeye çalışıyorum.
7. Aslında öyle olsun istemesem de kendimi yenilgiyi baştan kabul etmiş gibi davranırken buluyorum.
8. Pek çok kez kendimi her şeyi titizlikle, muntazam bir şekilde olsun, her şeyi birkaç kez kontrol edeyim, bir sıkıntı çıkmasın, başıma bir iş açılmasın derken buluyorum.
9. Pek çok kez çevremdekileri agresif davranmaya itip bir kenarda onları keyifle izlemeyi istiyorum.
10. Zaman zaman insanları içimden çekştirirken, onlarla kavga ederken n buluyor ve bunu yaparken ortamdan kopabiliyorum.
11. Sık sık kendimi eleştiriyor, çevremdekilere ise haddinden fazla özür diliyorum
12. İnsanlara çıkışıyor, bağırıyorum, daha güçlü olduğumu içten içe hissedersen onları ezmeye çalışıyorum.
13. Kendimi pek çok kez insanlara tepeden konuşuyorken, onlara gösterişli bir şekilde kendimi kanıtlamaya çalışırken ve herkes beni dinlesin, sahnenin merkezinde ben olayım isterken görüyorum.
14. Elime geçeni kırıp dökmek, parçalamak ve rahatlamak bazen istemeden de olsa yaptığım bir şey oluyor.
15. Şiddet bazen gerekiyor, bir problem çıktığını düşünüyorsam aslına bakılırsa bu en kökten, sağlam yolmuş gibi geliyor.
16. Bana ihtiyaç duyulduğunda yardım etmek içimden gelmiyor, önce kendimi sağlama almalıyım, ardından ne çıkacağı belli mi olur diye düşünüp kendimi engelliyorum.
17. Zaman zaman parmak sallayıp korkutmak gerekiyor, insanlara gözdağı vermezsen yarın bir gün tepene çıkarlar.
18. Bir yakınımın bir yanışını görürsem içim soğuyana kadar ona bağırır çağırırım ki bir daha yapmasın, suçluysa suçunu iyice bilmeli diye düşünürüm.
19. Sağım solum belli olmaz, aniden parlarım, böyle olsun istemesem de aslında bir şeyleri iyi çözüyor, ona göre bana daha dikkatli davranıyorlar.
20. İnsanlar bana bir zarar verirlerse karşılığı misliyle alacaklarını bilmeliler.

3. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Kendi Çözümlerini Hatırla
Müdahale Alanı	Öğrencilerin kriz durumlarıyla başa çıkabilmek için kendi kaynaklarını harekete geçirmesini desteklemek
Kazanımlar	a) Ani gelişen ve kritik herhangi bir durum karşısında kendi çözümünü üretecek yollar arar. b) Daha önce karşılaşılan ani ve kritik bir durumda nasıl çözümler ürettiğini hatırlar.
Sınıf Düzeyi	Lise
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	Önceden öğrenci sayısı kadar çoğaltılmış Ek-1, Ek-2, Ek-3 formu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Etkinlik formu dersten önce öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none">1. Sınıfa şöyle bir açıklama yaparak başlanır: Bugünkü çalışmamızda ani gelişen ve çözmekte zorlanabileceğimiz durumlarda neler yaptığımızı anlamaya çalışacağız. Her ne kadar ani gelişen ve ilk kez karşılaştığımız bir durummuş gibi hissettiğimiz, bu yüzden ne yapacağımızı bilemediğimiz durumlar yaşama ihtimalimiz her zaman olsa da, bunların üstesinden gelmek için daha önceden benzer durumlarda neler yaptığımızın bilincinde olmak bizlere yeni bir çıkış yolu sunar. Şimdi sizlerle bunun üzerinde düşüneceğimiz bir çalışma yapacağız. Sizlere bazı ani/beklenmedik durumları içeren bir form (Ek-1) dağıtacağım. Buna geçmeden önce sizlere bir örnek vereyim: bilgisayarı bozulan iki kişinin başlarına gelen bu durumu değerlendirme biçimleri aynı mıdır? Bunun üzerinde düşünün ancak yanıt vermeyin.2. Ek-1 bölümünde belirlenen beş temel alan üzerinden öğrencilerin kendi sorun/kriz durumlarını yaratmaları istenir. Bu bölümde mümkün olduğunca yönlendirmeden kaçılarak soruların “davranış odağında cevaplandırılmasına özen gösterilir” katılımcılara bu bölümde “ne yaptınız” sorusu yöneltilir.3. Çalışmanın Ek-2 bölümünde yer alan kısımda katılımcıların yazmış oldukları sorun/ kriz durumlarına çözüm üretmeleri beklenir. Bu bölümde ise önemli olan nokta uygulayıcının katılımcıların cevaplarını yapılandırmaktan tamamen kaçınarak duygu ya da davranış odaklı cevap verebilecekleri bir ortama olanak tanınmasıdır. Bu bölümde öğrencilere şöyle bir yönerge verilir: İlk formda ürettiğiniz kriz durumlarının bu formda nasıl üstesinden geleceğinizi ele almanızı istiyorum.

Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>Ek-2 bölümü öğrenciler tarafından tamamlandıktan sonra şöyle bir açıklama yapılmalıdır: Hayatımızda karşılaştığımız problem durumları olabilir. Bu hepimiz için geçerlidir. Bunlara hazırlıklı olmak için, üzerinde düşünmek ve yeni yollar bulmak amacıyla az önceki çalışmaları yaptık. Şimdi ise, benzer şekilde kendi yaşamımızda yaşamış olduğumuz bir problem durumunun üstesinden nasıl geldiğimizi, nasıl başa çıktığımızı hatırlayacağız. Yaşadığınız fakat düşünce biçiminiz, aldığınız önlemler veya sergilediğiniz davranışlar sayesinde sizin için çözüme kavuşmuş olan bir problem durumunu hatırlamanızı istiyorum. Bunu somutlaştırabilmek için dağıttığım form üzerinde yazarak çalışabilirsiniz (Bu noktada Ek-3'ün dağıtılmış olmasıdır).</p> <p>4. Çalışmanın Ek-3 bölümünde kişilerin kendi yaşantılarından yola çıkarak yani otobiyografik hafızalarından destek alarak problem durumlarında çözüm üretme ya da başa çıkma güçlerini fark etmeleri hedeflenir. Bu amaçla Ek-3 bölümünde verilen yarı yapılandırılmış cümlelerin katılımcılar tarafından doldurmaları istenir.</p>
Uygulayıcıya Not	<p>**Sınıfta uygulanacak olan etkinlik 3 bölümden oluşacak (Ek-1, Ek-2, Ek-3) olup birinci bölümde beş temel konu üzerinden; aile, arkadaşlık, kayıp, çevrimiçi oyunlarda ilişkiler ve akademik başarı gibi konu başlıklarında ele alınan maddeler formlarda paylaşılacaktır.</p> <p>**Etkinlik sırasında katılımcılar kendilerine karmaşık ya da çözümsüz görünen sorunlar karşısında uygulamacıdan cevap bekleyebilir. Bu noktada destek talep eden öğrenciler ile ilgilenilebilir. Fakat bu durumda uygulamacı kendi çözümlerini içeren direkt yanıtlar vermekten kaçınmalı, durumla nasıl başa çıktığını düşünmeye dair öğrenciyi teşvik etmeli, öğrencinin kendi çözümlerini üretmesine katkı sağlayabilecek sorular yöneltilmelidir.</p> <p>Ek-1 bölümünde yer alan 3. madde için katılımcının bakım verdiği bir hayvan yok ise gelişimine emek verdiği bir canlı veya benzer farklı durumlar üzerinden düşünmeleri istenebilir. Örneğin emek vererek büyüttüğü bir çiçek, emek vererek yaptığı bir ahşap işleme vb.</p>
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Burcu BAYDAR, Feray BAŞGÖZE, Seda YANIK
Ek	Ek-1, Ek-2, Ek-3

EK-1

Evdesiniz ve bir gürültü duydunuz

Sevdiğin bir arkadaşın anlayamadığın bir şekilde senden uzaklaşırsa

Bakımına katkı sağladığınız bir hayvanı kaybettiğinizde

Her zaman çevrimiçi oyunlarda birlikte oynadığın arkadaşlarının seni oyunda istemediklerini fark ettiğinde

Üzerinde çok çalıştığın bir dersin sınavından kötü not aldığında

EK-2

..... ŞEKLİNDE ÇÖZÜM GELİŞTİRDİM.

Bu çözümümde güçlü yanımla.....

..... ŞEKLİNDE ÇÖZÜM GELİŞTİRDİM.

Bu çözümümde güçlü yanımla.....

..... ŞEKLİNDE ÇÖZÜM GELİŞTİRDİM.

Bu çözümümde güçlü yanımla.....

..... ŞEKLİNDE ÇÖZÜM GELİŞTİRDİM.

Bu çözümümde güçlü yanımla.....

..... ŞEKLİNDE ÇÖZÜM GELİŞTİRDİM.

Bu çözümümde güçlü yanımla.....

EK-3

..... (yaşanan olumsuz olay) şeklinde başa çıktım. Bu olayı çözüme kavuşturmuş olmak bana hissettirdi.

4. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Yardım Eli
Müdahale Alanı	Yardım arama becerilerini geliştirmek.
Kazanımlar	a) Yardım almaya istekli olur. b) Yardım kaynağını seçerken nelere dikkat etmesi gerektiğini bilir. c) Profesyonel destek kaynaklarını bilir.
Sınıf Düzeyi	Lise
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	A4 kâğıdı (Öğrenci sayısı x 2), Yapıştırıcı bant
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<p>1. Şöyle bir girişle çalışmaya başlanır: Bir önceki çalışmamızda sizlerle yaşamımızda meydana gelen problem durumlarında nasıl çözümler ürettiğimizi ele almıştık ve kendi çözümlerimizi hatırlamıştık. Bugün ise başa çıkmakta zorlandığımız durumlarda destek almak için neler yapabileceğimizi ele alacağız.</p> <p>2. Aşağıdaki metin gruba uygulayıcı tarafından okunur: "Hayatta çözüme kavuşturabildiğimiz olaylar olduğu kadar, kendimizi yetersiz/çaresiz gördüğümüz zamanlar da olabilir. Doğumumuzla beraber farklı biçimlerde olsa da yardıma ihtiyaç duyarız, başkalarına da yardım sunarız. Bir bebek ailesinin bakımı olmadan hayatta kalmakta zorlanacaktır, o dönemin ihtiyacı ve gereği budur. Benzer şekilde yaşamda da dönem dönem yardıma ihtiyaç duyduğumuz zamanlar olur. Lütfen az sonra okuyacağım soruları düşünün; Yaşam düz bir çizgide gitmekte midir? Yoksa kalp ritmi gibi iniş ve çıkışların olduğu bir süreç midir?" (Öğrencilere düşünmeleri için yaklaşık otuz saniyelik bir zaman verilir)</p> <p>3. Düşünme arasının ardından etkinliğe geçilir. Etkinliğin birinci aşamasında önceden hazırlanan A4 kâğıtları öğrencilere dağıtılır ve kendi sırtlarına yapıştırmaları istenir ve aşağıdaki yönerge verilir. "Değerli arkadaşlar sizden sırtınızdaki kâğıtlara ev çizmenizi istiyorum. Çizerken yardım almadan yapınız. Çizme süreniz 30 saniyedir." (Not; Yönerge öncesinde örnek ev şekli tahtaya çizilebilir. Ayrıca katılımcılar çizime hazır hale geldiklerinde, ev çizmek için ayrılan zaman 30 saniyeyi geçmemelidir). Çizimler tamamlandığında herkesin çizdiği resme bakmaları istenir.</p> <p>4. Etkinliğin ikinci aşamasında, etkinliğin birinci aşamasında kullanılan kâğıtların tersi (temiz yüzü) kullanılacak şekilde tekrardan yapıştırmaları istenir. "Değerli arkadaşlar şimdi tekrardan kâğıtlara 30 saniye süre ile ev çizilmesini istiyorum, bu defa arkadaşlarınızdan yardım alabilirsiniz, resim yine sizin elinizden çıksın ancak arkadaşınız sözel olarak sizi yönlendirebilir." der ve çizimlerin yapılmasını bekler. (Not: Uygulama için alternatif olarak gülen yüz vb.şekiller çizdirilebilir. Ayrıca sırtlara kâğıt yapıştırma yerine de önce gözleri kapalı çizim yapmaları sonrasında da yine gözleri kapalı ve arkadaşlarından sözel yönlendirme olarak yapmaları istenebilir).</p>

<p>Süreç (Uygulama Basamakları)</p>	<p>5. Tekrardan resimlere bakılır ve karşılaştırmaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:</p> <p><i>“Bu etkinlikte de gördüğümüz gibi hayatımızda bazı görevlerimizi kendimiz yaparken bazı durumlarda yardım almaya ihtiyaç duyarız. Yardım almamız sorumluluklarımızı yerine getiremediğimiz anlamına gelmediği gibi zayıf olduğumuz anlamına da gelmez. Yardım almak kendimizi daha güçlü hissettirir yaşamımızı daha nitelikli ve yaşanılır hale getirir. Başka bir insandan yardım almak, karşımızdaki insanın da bizden yardım isteyebilmesi için kapılar aralar. Böylelikle birbirimizi güçlendirir ve karmaşık görünen durumların içerisinde daha kolay çıkabiliriz.”</i> der ve devam eder.</p> <p>Berber şu sorulara bakalım;</p> <p>a) <i>“Yardıma ihtiyaç duyduğunuz durumlardan örnekler verir misiniz?”</i> der ve paylaşımlar alınır.</p> <p>**Not: Sadece somut durumlar örneklendirilirse, uygulayıcı tarafından sosyal veya psikolojik ihtiyaçlar da eklenebilir. Sohbet etmek, moral bozukluğu vb.</p> <p>b) <i>“Bu durumlarda yardım alacağımız kişilerde aradığımız özellikler nelerdir?”</i> der ve paylaşımlar alınır. Verilen cevaplar tahtaya yazılır. Cevaplar arasından uygun olmadığı düşünülen ifade var ise tartışılır olması gerekenler listede yer alır. Eksik olabileceği düşünülen ifade var ise en sonda uygulayıcı tarafından eklenir.</p> <p>6. Yukarıdaki bölüm tamamlandıktan sonra katılımcılara <i>“Tahtaya yazılan özellikleri karşılayan kişilerin, hayatınızda olup olmadığını düşünmenizi istiyorum. Bu kişiler kimler?”</i> der ve öğrencilere düşünceleri için zaman verir.</p> <p>7. Etkinliğin son aşamasında, öğrencilere yeni A4 kâğıtları dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır.</p> <p><i>“Önünüzdeki kâğıtlara bir daire çiziniz, bu dairenin içine kendinizi ve destek aldığınız/ alabileceğiniz kişileri istediğiniz biçimde yerleştiriniz.”</i></p> <p>**Not: Özellikle destek kaynağı belirtmemiş olan öğrenciler ile bireysel çalışma önerilir.</p> <p>8. Sonrasında kâğıtlar toplanır. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır.</p> <p><i>“Bu destek kaynaklarının yanı sıra, farklı bir yardıma ihtiyacınız olduğunda; okulunuzda var ise okul psikolojik danışmanınızdan, rehber öğretmeninizden, rehberlik ve araştırma merkezinden, sağlık kuruluşlarından, bu alanda uzman kişilerden yardım alabileceğinizi unutmayınız.”</i></p>
<p>Uygulayıcıya Not</p>	<p>Etkinlik sonundaki açıklamada belirtilen kurumların iletişim bilgileri, başvuru şekli ihtiyaç halinde paylaşılır.</p>
<p>Etkinliği Geliştiren</p>	<p>Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Burcu BAYDAR, Şerife CAN, Ahmet YILMAZ</p>
<p>Ek</p>	<p>-</p>

5. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Başkaları Dediklerimiz
Müdahale Alanı	Damgalama ve dışlamanın psikolojik etkilerini fark etmek.
Kazanımlar	a) Ön yargıların nasıl geliştiğini bilir. b) Damgalama kavramını ve damgalamanın sosyal etkilerini bilir. c) Ön yargının kişilerarası ilişkilerdeki rolünü fark eder.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	Yapışkan kâğıtlar Kalem Ek-1, Ek-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Ek-1 ve Ek-2 hazırlanır.
	<p>1) Uygulayıcı aşağıdaki gibi bir girişle çalışmayı başlatır:</p> <p><i>“Bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız. Bunun için beş gönüllüye ihtiyacım var. Gönüllüleri bir süre dışarı alıp gerekli açıklamayı onlara orada yapacağım.”</i> der ve gönüllü öğrencileri belirler.</p> <p>2) Uygulayıcı gönüllü öğrencileri dışarı alıp bu öğrencilere dışarıda aşağıdaki yönergeyi verir:</p> <p><i>“Her biriniz farklı bireysel kimliğe ve özelliklere sahip kişileri temsil ediyorsunuz. Size verdiğim kağıttakiler temsil ettiğiniz kişinin özellikleri (Ek-1’de yer alan ifadeler kesilerek öğrencilere verilir). Bugün okuldaki ilk gününüz ve arkadaşlarınızla tanışacaksınız. Onlar size karşılama cümleleri yazacaklar sonra da tahtaya yanınıza gelip ifade edecekler. Ancak okula yeni geldiğiniz için sizin hakkınızda bilgiye sahip değiller. Sadece bu dağıttığım cümlelerde yazan özelliklerinizi biliyorlar (Öğrencilere üzerinde büyük harflerle kimliklerinin/özelliklerinin yazılı olduğu Ek-2 dağıtılır). Arkadaşlarınız hoş geldin ifadelerini yanınıza gelip söyleyecek ve ifadelerin yazılı olduğu yapışkan kâğıtları elinizde tuttuğunuz kâğıtlara yapıştırarak.”</i> der ve sınıfa yönerge vermek üzere, öğrenciler ile birlikte sınıfa girer. Gönüllü öğrenciler tahtada bekler (Gerekli görülürse daha fazla açıklama yapılır, gönüllülerin soruları yanıtlanır).</p> <p>**Not: Uygulamaya katılmak istemeyen öğrenci ya da üzerine kâğıt yapıştırılmak istemeyen öğrenci olup olmadığı sorulur ve gönüllülük esasına göre hareket edilir.</p>

**Süreç
(Uygulama
Basamakları)**

3) Uygulayıcı sınıfa yapışkan kâğıtları dağıtır aşağıdaki yönergeyi verir:

“Sınıfınıza yeni gelen arkadaşlarınız var. Onların bugün sınıfta ilk günü ve sadece ellerindeki kâğıtlarda yazılı olan özelliklerini biliyorsunuz (Tahtadaki gönüllü öğrenciler ellerindeki kendilerini tanımlayan kâğıtları sınıftaki öğrencilerin göreceği şekilde tutarlar). Sizlerden tahtadaki herhangi bir arkadaşınız için önünüzdeki yapışkanlı kâğıtlara karşılama içerikli bir cümle yazmanızı istiyorum. Yazdığınız cümleleri sırası ile arkadaşlarınızın yanına gelip, önce okuyup sonra onların ellerindeki kâğıtlara yapıştırmanızı istiyorum.” der.

Cümlelerin yazılması için en fazla 5 dakika süre verilir ve cümleler yönergeye uygun şekilde aktarılır.

4) Yukarıdaki kısım tamamlandıktan sonra tahtadaki etiketlenmiş öğrenciler, Ek-1’de yer alan kimlik ve kişilik özelliklerinin tamamını büyük grup ile paylaşır.

5) Uygulayıcı tahtadaki öğrencilere *“Sizler için yazılan ifadeleri okudunuz. Neler söylemek istersiniz? Ne hissettiniz?”* sorularını sorar ve öğrencilerin yanıtlarını sabırla ve müdahil olmadan dinler.

6) Uygulayıcı diğer öğrencilere *“Aranıza yeni katılan öğrencilerin söylediklerini duydunuz. Bunları duymak size nasıl geldi?”* sorusunu sorar ve cevapları alır.

7) Tahtadaki öğrenciler yerlerine alınır ve etkinlik soru cevap şeklinde devam eder.

8) Uygulayıcı *“Bu karşılamanın ardından, aranızda yeni katılan arkadaşlarınızın sınıfa uyum süreci nasıl olur, neler söylemek istersiniz?”* sorusunu sorar ve paylaşımları alır.

9) Uygulayıcı *“Sizce kişiler arası ilişkilerde damgalama nedir? Bu durumun olası sonuçları nelerdir?”* sorusunu sorar ve paylaşımları alır.

Ardından uygulayıcı aşağıdaki gibi bir açıklama ile bu kavramı öğrencilere aktarır;

“Damgalama doğru olarak bilinen fakat aslında yanlış olan bir bilginin sosyal ortamda yayılarak bir kişiye veya gruba olumsuz yansımadır. Örneğin psikolojik olarak bir rahatsızlık yaşayan bir kişinin yaygın bilinen bir şekilde “tehlikeli” ya da “sağı solu belli olmayan” bir kişi olduğuna inanmayı, bundan dolayı o kişi veya kişilerle iletişim kurmaktan çekinme ve uzak durmayı içerir. Damgalama nedeniyle bu kişi ya da kişiler sosyal bir izolasyona uğrarlar, kendilerine sosyal ortamda bir yer yokmuş gibi hissederler. Sosyal ortam içine karışmakta güçlük çekerler ve çoğu kez bu durum kendi kontrollerinde olmaz. Bir sosyal ortamda yaygınlaşan bir şekilde damgalama durumu söz konusu ise, bundan oradaki tüm insanlar olumsuz şekilde etkilenirler; çünkü gruplaşmalar ve dolayısıyla tüm topluluk içinde huzursuzluk artar, güven ortamı zedelenir, herkes bundan zarar görür. Böyle durum oluşmaması yine o topluluktaki her bir bireyin sorumluluk almasına bağlıdır. Eğer gerçekçi olmayan bazı varsayımlarımızın, yani ön yargılarımızın farkında olmazsak, damgalama eyleminin bir parçası olabiliriz. Bu noktada sizlerle bir de ön yargı kavramını ele alalım.” der.

Bu açıklamanın hemen ardından uygulamacı aşağıdaki soru ile ön yargı kavramına geçiş yapar:

10) Uygulayıcı; *“Sizce önyargılı davranmanın önüne geçmek için neler yapılabilir?”* sorusunu sorar ve paylaşımları alır. Gelen paylaşımları tahtaya listeler.

****Yukarıdaki soru yanıtlamak için kapsamlı ve bu nedenle sınıf ortamı ve zaman baskısı koşullarında toparlanması güç bir soru olabilir. Bu noktada öğrencilerin görüşlerinin alınmasının ardından hızlıca aşağıdaki gibi bir içerikle toparlanması kritiktir:**

Süreç (Uygulama Basamakları)	<p><i>Bu sorunun yanıtı en özet şekliyle ön yargının ne olduğunu, yaşamımızdaki rolünü bilmek ve ön yargılı olduğumuz anların farkında olarak yaşamımızdaki etkilerini kavrayabilmektir. Çünkü ön yargıya günlük yaşamımızın herhangi bir anında başvurabiliriz ve çoğu zaman bunun bilincinde olmayız. Bu hepimiz için geçerli; çünkü insanoğlunun zihin işleyişinde böyle bir eğilim vardır. Diğer yandan bunun kendimiz ve diğerleri için olumsuz sonuçlarını kestirebilmek ve anlayabilmek önemli. Dolayısıyla farkında olduğumuz ya da bilincinde olmadığımız ön yargılara sahip olmamak pek mümkün olmasa da, onların bize ve başkalarına olumsuz etkilerini engellemek mümkündür.</i></p> <p>Ön yargılar yeni karşılaştığımız belirsizlikleri ortadan kaldırma isteğimizin bir sonucudur. Çünkü yaşamımızdaki belirsizliklerin pek çok kez bizde kaygı ve korku yaratan, hatta zaman zaman tehdit algısı oluşturan bir yanı vardır. Ön yargılar böyle anlardan hızlıca kurtulabilmek için oluşturduğumuz bir kestirme yoldur. Fakat az önce belirttiğim gibi, sosyal yaşamda çatışmalı durumlar oluşturma, zarar verme potansiyeli de vardır.</p> <p>Tüm bu nedenlerle yeni karşılaştığımız insanlarla, onları tanıma sürecinde temkinli davranma eğiliminde olabiliriz. Henüz ne ile karşılaştığımızı tam bilemediğimiz bu durumlarda, bu belirsizliği bir an önce ortadan kaldırmak için, bu kişinin görüntüsünün veya o anda gözlemlediğimiz herhangi bir özelliğinin bize çağrıştırdığı, varsaydığımız ve daha önceden genelleştirdiğimiz bilgilere başvururuz, bunlara güvenmek isteriz. Yani oluşan boşluğu kendi zihnimizdekilerle tamamlarız. Bu zihinsel süreç çok hızlı işlediğinden böyle yaptığımızın çoğu kez farkında olmayız. Bu işleyişi bilmek, aynı zamanda yaşayacağımız olumsuz sonuçları da engelleyebilmenin çok önemli bir parçasıdır. Bugünkü çalışmamızın önemli amaçlarından biri de buydu.</p>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none">• Etkinlik uygulanacak grup ile ilgili okul psikolojik danışmanı ya da sınıf öğretmeninden bilgi alınmalıdır.• Duruma göre örnek öğrenci özellikleri değiştirilebilir.
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Mustafa TAŞKIN, Ümit Yaşar İSLAM, Ahmet YILMAZ *Etkinlik geliştirilirken “Kapsayıcı Eğitim Programından (MEB, 2018)” yararlanılmıştır.
Ek:	Ek-1, Ek-2

EK-1

Öğrenci 1: Yabancı Uyruklu, İngiliz vatandaşı.

Öğrenci 2: Fiziksel engelli, yazı yazmayı seviyor, edebi dergilerde ödüllü yazıları var.

Öğrenci 3: Akademik başarısı düşük, masa tenisi milli takımında yer alıyor, dereceleri var.

Öğrenci 4: Psikiyatrik tedavi görmüş, birkaç yıl önce bir trafik kazasında ailesini kaybetmiş, yas sürecinde zorlanmış ancak gerekli desteği almış kendini artık iyi hissediyor.

Öğrenci 5: Akademik başarısı yüksek, bencil, sosyal uyumu zayıf çevresine zarar vermekte.

EK-2

YABANCI UYRUKLUYUM

FİZİKSEL ENGELLİYİM

AKADEMİK BAŞARIM DÜŞÜK

PSİKİYATRİK TEDAVİ GÖRDÜM

**AKADEMİK
BAŞARIM
YÜKSEK**

6. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Anlamak için Dinlemek
Müdahale Alanı	Etkin dinleme becerilerini geliştirmek
Kazanımlar	a) Bir problemini çözmeye çalışan arkadaşına onu dinleyerek yardımcı olur. b) Bireysel bir problem yaşayan arkadaşının duygusunu anlamaya çalışır.
Sınıf Düzeyi	Lise
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	Ek-1 senaryolar
Uygulayıcı için Ön Hazırlık	Senaryolar seçilen öğrencilere dağıtılır ve role hazırlanmaları sağlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1) Oturum başlangıcı aşağıdaki gibi bir girişle yapılır:</p> <p><i>“Bugünkü etkinliğimizde sizlerle çevremizdeki insanları nasıl daha etkili dinleyebileceğimizi ele alacağız. Hem dinleyen hem de anlatan kişi için verimli bir diyalogun oluşmasında gerekli en temel şeylerden biri etkili dinleyebilmektir. Etkili dinlemenin nasıl yapılabileceğini bazı örnek diyaloglarla anlamaya çalışacağız. Bunun için üç gönüllüye ihtiyacım var.”</i> diyerek gönüllü öğrencilerin seçimine geçiş yapar.</p> <p>2) Uygulayıcı, Ek-1’deki senaryolar için gönüllü 3 öğrenci seçer. Seçilen ilk öğrenci ilk senaryoyu okur ve buradaki rolü benimsemek için kendini hazırlar. Her senaryoda derdini anlatan öğrencinin karşısında onu ilk etapta etkili dinlemeyen uygulayıcı bulunur (Uygulayıcı öğrencinin arkadaşı rolündedir).</p> <p>3) Uygulayıcı, senaryodaki durumlara göre derdini anlatan öğrencilerin anlattıklarını dinliyor olmasına rağmen, diyaloga kendi zihnindeki gündemi getirmek için aşağıdaki örnekleri içeren doğaçlama yanıtlar üretir:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bu da dert mi?.....- Kafana takma.....- Benim neler yaşadığımı biliyor musun?.....- Üzülmeye değmez boş ver.....- O da bir şey mi?.....- Geçen gün ne oldu biliyor musun?.....- Bak sana ne anlatacağım?- Bence yine de şükretmelisin, çünkü

**Yukarıdakilere benzer ve senaryolara uygun başka yanıtlar da verilebilir (Örneğin; Yaşadığı kadar yaşamış, üzülme.)

4) Her bir senaryonun sonunda uygulayıcı, öğrenciyi:

- “Bu diyalog sana nasıl geldi?” diye sorar ve yanıt dinlenir.

5) Gelen yanıt uygulamacı tarafından özetlenir ve diğer senaryolar da diğer gönüllü öğrenciler ile aynı şekilde tamamlanır.

6) Sürecin devamında uygulayıcı üç senaryodan birini seçer ve bu sefer etkin dinleme yaparak süreci ilerletir.

İlk üç senaryoda olduğu gibi aynı soruları sorar:

- “Bu diyalog sana nasıl geldi?” diye sorar ve cevaplar sınıfla paylaşılır.

7) Etkin dinlemede dikkat edilecek hususlardan bazılarını sınıfla paylaşır.

*****Etkin dinlemede dikkat edilecek hususlardan bazıları:**

-Sözünü kesmeyip daha fazlasını anlatması için beklemek

-Açıklayıcı sorular sormak,

-Söylediği şeye odaklanmak,

-Özenli olmak ve ilgi göstermek,

-Neye ihtiyacı olduğunu anlamaya çalışmak,

-Anlatan kişinin o anda ne hissediyor olabileceğini düşünmek,

-Konuşan kişiye doğru bakıp göz teması kurmak,

etkin dinleme için oldukça önemlidir.

**Etkinliğin amacına ulaşabilmesi için uygulamacı tarafından yapılacak aşağıdaki gibi bir açıklama ile, örneklenen senaryolardaki etkisiz dinlemenin içinde karşılıklı olarak gelişen dinamiği daha detaylı ele almak gereklidir:

8) **** (Bu açıklama öncesinde ise katılımcılara etkili dinlemenin olmadığı canlandırmalarda kendi gözlemlerinin neler olduğu sorulmalıdır.)**

“Her ne kadar az önce saydığım ve etkili dinlemede işe yarayacak öneriler bulunsa da, bu önerileri kolaylıkla uygulayabilmek her zaman mümkün olmayabilir. Çünkü bunun için etkileşimde o anda neler olup bittiğini iyi anlayabilmek, bunun için de kendimizi iyi gözlemleyebilmeye ihtiyaç vardır. Bu yolla kendimizi bu konuda daha iyi bir noktaya getirmemiz mümkün olabilir.

Dinlediğimiz kişinin sözünü kesmemek, ilgi ve özen göstermek, anlatıcının o andaki ihtiyacına odaklanabilmek için, anlatılanları dinlerken kendimizin ne hissettiğini iyi anlayabilmemiz gerekir. Örneğin 2. senaryoda 100 yaşındaki dedesi ölen Seren’e dedesinin iyi yaşamış, zaten yeterince uzun yaşamış olduğunu söylemek her ne kadar bizim için konu ile ilgilenmiş ve Seren’e makul bir yanıt vermiş gibi gösterse de, pek çok kez karşıdaki kişi için hassas olan bir konuda ne diyeceğimizi bilememenin yarattığı gerginliği o anda savuşturmaya yarar. Yani kendi ihtiyacımız doğrultusunda bir yanıt vermiş oluruz.

Süreç (Uygulama Basamakları)	<p><i>Doğru tepkiler vermenin sihirli ve her zaman işleyen bir yolu ise yoktur. Çünkü bu, ne söylerseniz söyleyin, öncelikle kendi ihtiyacınızdan çok karşınızdakinin ihtiyacına odaklanabilmeyi gerektirir. "Bunu yapabilmek için kendi yolunuz nedir? Bu soruya kendi yanıtınızı arayın."</i></p> <p>9) Etkinliğin sonunda uygulayıcı tarafından okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin etkin dinleme ve problemlerin çözümünde destek sağladığı hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.</p>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none">• Etkinlik uygulanacak grup ile ilgili okul psikolojik danışmanı ya da sınıf rehber öğretmeninden bilgi alınmalıdır.• Senaryodaki öğrenci isimleri sınıfta olmayan öğrenci isimleri olmalıdır. Ekteki senaryolarda bu durumla çelişen isimler var ise senaryodaki isimler değiştirilebilir.• Uygulayıcı, senaryolar canlandırılmasında öğrencilerin arkadaşı rolünde iken açıklamalar ve bilgilendirmeler esnasında ise kendi gerçek rolündedir. Arkadaş rolünde iken de sınıfta olmayan bir isim kullanılmalıdır.
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Pembegül GÜZEL, Osman DURUSOY, Ümit Yaşar İSLAM
Ek:	Ek-1 Senaryolar

EK 1 - SENARYOLAR

Senaryo 1

Mehmet, ailesi tarafından anlaşılmadığını düşünüyor. Özgürlük alanının kısıtlandığını, ailesinin onun isteklerine olumlu yanıt vermediğini ve ondan sürekli ders çalışmasını beklediklerini söyleyip arkadaşıyla dertleşiyor.

Mehmet :

Arkadaşı (Uygulayıcı):.....

Senaryo 2

Seren'in 94 yaşındaki dedesi geçen hafta vefat etmiştir. Dede ve torun arasında güçlü bir bağ ve iletişim vardı. Dedesinin yanında Seren kendini çok değerli hissedirdi.

Seren :

Arkadaşı (Uygulayıcı):.....

Senaryo 3

Ayşe okulda arkadaşı ile anlaşmazlık yaşamıştır. Anlaşmazlık sonucunda Ayşe yalnızlaştığını, değersiz olduğunu hissedip arkadaşına öfkelenmiştir. Ayşe bu anlaşmazlığın sebebini bilmiyor ve bu anlaşmazlığı çözmek istiyor. Başka bir arkadaşına durumu anlatıyor.

Ayşe:

Arkadaşı (Uygulayıcı):.....

7. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Umut
Müdahale Alanı	Umut aşlamak, umut duygusunun tanınmasına yardımcı olmak.
Kazanımlar	a) Geleceğe yönelik umut duyacağı bireysel gerekçeler bulur. b) Geleceğe yönelik umut duyacağı bireysel gerekçeleri nasıl gerçekleştirebileceğini araştırır.
Sınıf Düzeyi	Lise
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	Ek-1, kurşun kalem.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Öğrenci sayısı kadar Ek-1 önceden hazır edilir.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1. Aşağıdaki gibi bir girişle çalışmaya başlanır:</p> <p>Bugün sizlerle umudu konuşacağız. Umut hayatımızda çok önemli bir yeri olan, bizi yaşama bağlı kılan, geleceğe dair beklentilerimizi şekillendiren, insana özgü duygulardan biridir. Geçmişten bugüne yaşadıklarımızın katkısıyla, yaşantılarımızı değerlendirerek oluşturduğumuz ve bu yolla geleceğimize yansımaları olan, soyut bir duygudur.</p> <p>Umut veya ümit bir kimsenin kişisel yaşamındaki olay ve durumlarla ilgili olumlu sonuçlar çıkabileceği ihtimaline dair duygusal inancı olarak tanımlanabilir. Umut amaçları olan insanın amaçlarına ulaşabilmesi için yollar olduğuna inanması ve bu yolları kullanmak için kendinde yeterli gücü ve motivasyonu bulabilmesidir. Türk Dil Kurumu ise umut sözcüğünü “<i>Ummaktan doğan güven duygusu, ümit.</i>” veya “<i>Bu duyguyu veren kimse veya şey.</i>” olarak tanımlamakta.</p> <p>Hayatımızı şekillendirmede her ne kadar kontrol edemediğimiz etkenlerin katkısı olsa da, kendimizin de yapabileceği şeyler var. Bugün bunun üzerinde düşünmeye imkân sağlamak için bir çalışma yapacağız.</p> <p>2. Yukarıdaki girişin akabinde uygulayıcı Ek-1’i öğrencilere dağıtır ve çalışmayı yapılandırmak için şöyle devam eder:</p> <p>Sizlere dağıtmış olduğum tabletin özelliklerinden bahsetmek istiyorum. Bu tablet, açıldıktan sonra her kullanıcıya kendi hayatında beslediği umudu yeşerten ve o günlerini izlemesini sağlayan bir özelliğe sahip. Ayrıca tüm olumlu-umut dolu çağrışımları kabul ederken olumsuz-karamsar tüm çağrışımları da filtrelemektedir. Bunun üzerinde düşünürken gözünüzün önüne olumsuz bir kare gelebilir, sizden bunu hemen zihninizden filtreleyerek size sizi iyi hissettirecek tüm olumlu çağrışımlara odaklanmanızı istiyorum.</p> <p>Tabletin sol alt köşesinde zamanı ileri saracak olan “5 yıl” butonu, sağ alt köşesinde “10 yıl” butonu ve ortada “dur-oynat” butonu alanları bulunmaktadır.</p>

<p>Süreç (Uygulama Basamakları)</p>	<p>3. Şimdi sizlere yönergeler vereceğim ve birlikte adım adım ilerleyeceğiz (Bu noktada katılımcıların dikkatini toplamak ve birlikte hareket edebilmek için yönergelerin sakın bir ses tonu ve tane tane verilmesi önerilir).</p> <p style="text-align: center;">1. Adım:</p> <p>Şimdi sizden derin bir nefes alıp play butonuna ve ardından 5 yıl butonuna basıp izlemenizi, olumlu-umut dolu tüm çağrışimleri izlemeye devam etmenizi istiyorum. Videoyu izlerken size sizi iyi hissettiren umut dolu en güzel karede stop butonuna basıp “o anı” durdurmanızı istiyorum.</p> <p>(Öğrencilere tanınacak zaman – 30 saniye)</p> <p><i>“Evet sevgili arkadaşlar 5 yıl sonra kendinizi nerede, hangi umudunuzla görüyorsunuz?”</i> diyerek konuşmaya kendilerini açmaya davet edilir.</p> <p>(Dönüt vermek isteyen öğrenciler teşvik edilip cesaretlendirilir. Detayları 2. adımda daha kapsamlı işleyeceğimiz için kısa ve öz paylaşım bu adımda yeterli gelmektedir).</p> <p>Teşvik ederken, <i>“Ekranada ne var resmi bana tarif edebilir misin, zihnimde seni orada daha net görebilmek istiyorum.”</i> şeklinde ifadeler kullanılabilir.</p> <p style="text-align: center;">2. Adım:</p> <p>Şimdi 10 yıl butonuna basmanızı istiyorum.</p> <p>**Not: Bu evrede tüm sınıf cesaretlendirilip yüksek katılım sağlanmasını bekliyoruz.</p> <p>(Detaylandırma sorularıyla öğrenciyi daha derin yoğunlaşmasını sağlayarak çağrışımı güçlendirmeyi hedefliyoruz. Örneğin; 1. adımda üniversite sınavını kazandığını gören öğrenciye 2. adımda hangi üniversitede hangi bölümde olduğu sorulup detaylandırma çağrışımı yerleştirme hedeflenmektedir).</p> <p>Paylaşımlar alındıktan sonra Ek-1 ters çevrilir ve oradaki soruların öğrenciler tarafından cevaplanması ve cevapların yazılması istenir.</p> <p>Sorular; hayallerime ulaşmam için,</p> <ul style="list-style-type: none"> • İhtiyacım olan • Kendime notum • Umutluyum çünkü <p>**Yukarıdaki maddeler katılımcıların kendi kontrolünde olmayan bazı çevresel koşullara (maddi kaynaklar vs.) da açık olan seçenekleri içerir. Bu nedenle katılımcılar bazı dışsal koşullara atıfta bulunma eğiliminde olabilirler. Bu noktada uygulamacı, katılımcıları bireysel olarak kendi kontrollerinde olan (duygu, düşünce, davranış, ilişki veya iletişim kurma vs.) seçenekler üzerinde durmaya ve maddeleri bu doğrultuda tamamlamaya teşvik etmelidir. Önce herhangi bir yönlendirmede bulunmadan katılımcıların yanıtlarını tamamlaması beklenip, paylaşım esnasında içsel ve ilişkisel faktörleri yazmakta güçlük çektiği gözlemlenen katılımcıların tekrar düşünmesi, yanıtlarını tekrar düzenlemesi teşvik edilir.</p> <p>4. Uygulayıcı etkinliği toparladıktan sonra öğrencilere bu oturumun son oturum olduğu hatırlatmasını yapar ve öğrencilere iyi dileklerde bulunarak vedalaşır. Öğrencilerin ihtiyaç duymaları halinde kendisine nasıl ulaşabilecekleri bilgisini verir ve süreci sonlandırır.</p>
	<p>Uygulayıcıya Not -</p>
	<p>Etkinliği Geliştiren Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Osman DURUSOY, Pembegül GÜZEL, Şerife CAN</p>
	<p>Ek: Ek-1 Tablet görseli</p>

EK-1 TABLET GÖRSELİ



PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU
(Bu form Uygulayıcı tarafından doldurulacaktır)

Okulun Adı	:
Uygulayıcının Adı Soyadı	:
Uygulayıcının Unvanı	:
Programın Uygulandığı Sınıf	:

Programa Katılan Öğrencilere İlişkin Bilgiler					
S.No	Oturumlar	Oturum Tarihi	Kız	Erkek	Toplam
1	1. Oturum				
2	2. Oturum				
3	3. Oturum				
4	4. Oturum				
5	5. Oturum				
6	6. Oturum				
7	7. Oturum				
8	8. Oturum				
9	9. Oturum				
10	10. Oturum				
11	11. Oturum				
12	12. Oturum				
TOPLAM					

Sayın uygulayıcı, aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

Programa İlişkin Değerlendirme	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı.			
Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi.			
Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi.			
Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu.			
Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi.			
Oturumun amaçlarına ulaştığını düşünüyorum.			

Zorlayıcı Yaşam Olayından İleri Düzeyde Etkilendiği Düşünülen Öğrenci Sayısı		
Kız Öğrenci Sayısı	Erkek Öğrenci Sayısı	Toplam Öğrenci Sayısı
.....

Rehberlik ve Araştırma Merkezine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:
Sağlık Kuruluşuna Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:

Not: Bu bölümleri psikolojik danışman dolduracaktır.

KAYNAKLAR

- Aşıloğlu, N, Uzunhasanoğlu, E, Baysal, K, Akbaş, S. (2009). İntihar girişiminde bulunan çocuk ve ergenlerde sosyo-demografik ve psikiyatrik özelliklerin değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 17(2), 1-11. DOI: 10.1501/Kriz_0000000295
- Barzilay, S., & Apter, A. (2014). Psychological models of suicide. *Archives of suicide research*, 18(4), 295-312.
- Brown, N. W. (2003). *Psychoeducational groups: process and practice*. Brunner-Routledge, New York.
- Doğan, M. Öztürk, S., Esen, F., Demirci, E. ve Öztürk, A. (2018). İntihar girişiminde bulunan çocuk ve ergenlerin değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 8(3), 30-34.
- Dumon, E., & Portzky, G. (2014). *School-based Suicide Prevention, Intervention and Postvention*. Euregenas: European Regions Enforcing Actions Against Suicide (Contract No. 20101203).
- Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T. (2016). *Kriz danışmanlığı*, Ankara: Pegem Akademi.
- Gili, M., Castellví P., Vives, M., De la Torre-LuqueA., Almenara, J., Blasco, M. J., Cebrià, A.I., Gabilondo, A., Pérez-Ara, M. A., Miranda-Mendizábal, A., Lagares, C., Parés-Badell, O., Piqueras, J. A., Rodríguez-Jiménez, T., Rodríguez-Marín, J., Soto-Sanz, V., Alonso, J., ve Roca, M. (2019). Mental disorders as risk factors for suicidal behavior in young people: A meta-analysis and systematic review of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*, 245, 152-162.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups: a counseling specialty*. Merrill Counseling Series.
- Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Huang, X., ... & Nock, M. K. (2017). Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. *Psychological Bulletin*, 143(2), 187.
- Hedlund, B. L., & Lindquist, C. U. (1984). The development of an inventory for distinguishing among passive, aggressive, and assertive behavior. *Behavioral Assessment*, 6(4), 379-390.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809.
- Karthick, S., & Barwa, S. (2017). Culture and mental health: A review of culture related psychiatric conditions. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(5).
- Klimes-Dougan, B., Klingbeil, D. A., & Meller, S. J. (2013). The impact of universal suicide-prevention programs on the help-seeking attitudes and behaviors of youths. *Crisis*, 34(2), 82-97.
- Mann J. J. (2013). The serotonergic system in mood disorders and suicidal behaviour. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 368(1615), <https://doi.org/10.1098/rstb.2012.0537>.
- MEB (2018). Kapsayıcı eğitim projesi, <https://oygm.meb.gov.tr/www/-kapsayici-egitim-projesi-inclusive-education/icerik/679>. Eriřim Tarihi: 05.07.2021.
- Paschall, M. J. ve Bersamin, M. (2018). School-based health centers, depression, and suicide risk among adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 54(1), 44-50.
- Picouto, M., Villar, F. & Braquehais, M. (2015). The role of serotonin in adolescent suicide: theoretical, methodological, and clinical concerns. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(2), 129-133. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-5003>.
- Rubinstein, D. H. (1986). A stress-diathesis theory of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 16, 182-197.
- Tran, O. K., Pham, A. S., & Davis, J. M. (2013). *Suicide. İçinde, Sandoval, J. (Eds.). Crisis Counseling, Intervention and Prevention in the Schools* (s. 242-263). Routledge: New York and London.

- TÜİK (2019) Hayati istatistikler. <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=nufus-ve-demografi-109&dil=1>.
- TÜİK (2020) İstatistiklerle Çocuk. Türkiye İstatistik Kurumu. file:///C:/Users/ASUSPRO-1/Downloads/C5nkn8Y6u-PI71No69JjAivSZvxQkZb4_53Y1C8tCFfMk6JfEA0aCVihNfyoNAB1OcdUA9ui_DwZZHb3ZV66o82xzJ7dQImUtyvz3_VOnAp4=.pdf
- Ünlü, G , Aksoy, Z ve Ersan, E . (2014). İntihar girişiminde bulunan çocuk ve ergenlerin değerlendirilmesi. Pamukkale Tıp Dergisi, (3) , 176-183.
- Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 435-442.
- Van Heeringen, K., & Mann, J. J. (2014). The neurobiology of suicide. *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 63-72.
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E., Jr (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological review*, 117(2), 575-600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>.
- Who (2014). Preventing suicide: A global imperative. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf?sequence=1

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



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**