



GRUP TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

Editör
AYŞENUR KARAHAHAN YABANİGÜL

BİDGE Yayınları

GRUP TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

Editör: AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL

ISBN: 978-625-372-835-9

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 23.10.2025

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



Önsöz

Psikolojinin uygulamalı alanlarında derinleşmek, yalnızca kuramsal bilgi birikimiyle değil; aynı zamanda insana dokunarak, duygularla temas ve ilişki kurarak, değişim ve dönüşümü içeren bir öğrenme yolculuğunu gerektirir. Bu kitap, böylesi bir niyetle çıkarılan yolculuğun ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümü lisans öğrencilerimizin büyük gayreti, araştırma heyecanı ve insana dokunan bakışlarıyla şekillenen bu çalışma, grup terapisi temelli psiko-eğitim programlarının hem kuramsal hem deneyimsel kuvvetini ortaya koymaktadır.

Gruplar, bireyin kendini keşfe çıktığı; ait olmayı deneyimlediği, anlaşılmayı tattığı ve bu süreçte yaşanan iyileşmelerle büyümenin yaşandığı özel alanlardır. Bu kitapta yer alan programlar; genç yetişkinlik dönemine özgü çok yönlü duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçları merkeze alan, bilimsel dayanaklı, özgün ve zengin içeriğe sahip psikoeğitim uygulama modelleri sunmaktadır. Öğrencilerimiz, her bir programda kuramsal temellendirmeleri yaparak, bilimsel literatüre dayalı içerikler oluşturmuş, uygulama planlarını ve süreçlerini titizlikle yapılandırmıştır.

Bu çalışma, yalnızca bir ders çıktısı olmanın ötesinde, lisans düzeyinde psikoterapi alanına yaratıcı ve bilimsel katkı sunan bir kolektif emek ve akademik üretim örneğidir. Psikoeğitim içeriklerinin geliştirilme sürecinde öğrencilerimiz, hem araştırmacı hem uygulayıcı kimliklerini geliştirme fırsatı bulmuş, grup dinamiklerinin iyileştirici gücünü en somut biçimde deneyimlemişlerdir.

Katkı sunan tüm öğrencilerimle gurur duyduğumu ifade etmek isterim. Bu kitap, onların azmi, emeği, merakı ve insan ruhuna duyduğu saygının somut bir sonucudur. Psikoloji alanına gönül

veren genç meslektaşlarımızın ilerleyen yıllarda da aynı titizlik ve heyecanla üretmeye devam edeceklerine inancım tamdır.

Bu eserin, psikoterapi ve psikoeğitim alanında çalışan profesyonellere, araştırmacılara ve öğrencilere ilham olmasını diliyorum. İyileşmenin ve öğrenmenin paylaştıkça çoğaldığı bilinciyle...

Sevgi ve saygılarımla,

Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur Karahan Yabanigül

İÇİNDEKİLER

“GENÇ YETİŞKİNLERE YÖNELİK SOSYAL DEJAVU (SOSYAL BECERİ) KONUSU PSİKO-EĞİTİM MODELİ”.....	7
MURAT EFE GÜRSOY	7
DURU BİLGESU ULAŞ	7
CEREN KİPER	7
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL	7
GENÇ YETİŞKİNLERE YÖNELİK DÜŞÜK BENLİK SAYGISI VE NEGATİF İÇ KONUŞMA KONUSU PSİKOEĞİTİM MODELİ: İÇSEL YANKININ PSİKOLOJİK SERÜVENİ	68
MERVE ŞAHİN	68
EYLÜL ONAYOĞLU	68
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL	68
KAYGI PSİKO-EĞİTİM MODELİ	94
ESMA UÇAR	94
BERKE ÖZLÜ	94
NURSENA YÜKSEL	94
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL	94
DUYGUSAL FARKINDALIK: GRUP DİNAMİKLERİ PSİKOEĞİTİMİ	139
BELİS AŞKIN	139
ECE KÜÇÜKTOKA ÜNAL	139
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL	139

GEÇMİŞİN İZLERİ BUGÜNÜN İLİŞKİLERİ	200
SİNEM YALÇINKAYA	200
YADİGAR ZEYNEP CİLA	200
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL	200
ÖZ ŞEFKAT PSİKO-EĞİTİM MODELİ	226
İREM BOZKURT	226
ZEYNEP GÜLEN	226
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL	226

“GENÇ YETİŞKİNLERE YÖNELİK SOSYAL DEJA VU (SOSYAL BECERİ) KONULU PSİKO- EĞİTİM MODELİ ”

MURAT EFE GÜRSOY¹

DURU BİLGESU ULAŞ²

CEREN KİPER³

AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL⁴

Giriş

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır. Tarih boyunca bireyler, toplum içinde hayatta kalabilmek, iş birliği yapabilmek ve kendilerini ifade edebilmek için sosyal etkileşimlere ihtiyaç duymuştur. Sosyal bağlar, sadece bireyin psikolojik iyi oluşunu değil, aynı zamanda toplumsal düzenin devamlılığını da sağlamaktadır. Bu bağlamda, sosyal beceriler, insanın kendi çevresiyle etkili ve sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayabilen önemli yetkinliklerdir.

¹ Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0000-5274-590X

² Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0003-4471-6174

³ Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0002-9582-4370

⁴ Dr. Öğretim Üyesi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0003-3096-293X

İnsanlar çevreleriyle ilişkilerinde sözlü ve sözsüz iletişim yollarına başvururlar. İletişimde etkililik etkileşen iki sistemin (bireyin) bazı temel becerilere sahip olmaları ile mümkündür. Beceri “kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma ve bir işlemleri amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği, mahareti” (Türk Dil Kurumu [TDK], 2016) şeklinde tanımlanmıştır. Bu bağlamda iletişim becerileri, bireyin karşılaştığı durum veya iletiler karşısında farklı bakış açılarını ve tanımları incelemesini, değerlendirmesini ve bunları bir bütün halinde anlamlandırmasını kapsar (Özer, 2002). Aynı zamanda iletişim becerileri, pek çok beceri için temel oluşturmakta ve sözel olan ve sözel olmayan mesajlara duyarlılık, etkili olarak dinleme ve tepki verme biçiminde özetlenebilmektedir. (Bayram, 2013, s. 105).

İletişim becerilerinin tanımlanması ve ölçülmesi ile ilgili ilk çalışmalar iletişimin alt boyutu olan empatiye odaklanılarak başlamıştır. (Alisinanoğlu ve Köksal, 2000; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2000; Köksal, 2000; Özalp, 1993; Öner, 2001; Şimşek, 1995; Yılmaz Yüksel, 2003). Daha sonraki çalışmalarda ise etkin dinleme ile ilgili tanımlamalar ve ölçümler görülmektedir. (Cihangir, 2000; Gürkan, 2011). Ayrıca, Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından yapılan çalışmada iletişimin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları ele alınmıştır. Ancak bu araştırmada ele alınan boyutların beceri olup olmadığının da tartışılabilir olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu çalışmada iletişimi birçok boyutta ele almayı sağlayan Buluş, Atan ve Erten (2015) tarafından önerilen kavramsal çerçeve temelinde çalışılmıştır. Bu bağlamda beş temel etkili iletişim becerisi öne çıkmaktadır. Bu beceriler egoyu destekleyici dil, etkin dinleme, kendini tanıma-kendini açma, empati ve ben dili becerileridir.

Sosyal beceriler, bireyin başkalarıyla etkileşim kurarken kullandığı sözlü ve sözsüz iletişim yetenekleri, empati, çatışma çözme, iş birliği yapma ve duygusal düzenleme gibi çeşitli alanları kapsar. Bu beceriler, bireyin hem kişisel hem de profesyonel

yaşamında başarılı olmasını etkileyen temel faktörler arasındadır. Yapılan araştırmalar, sosyal becerileri yüksek olan bireylerin daha güçlü ilişkiler kurduğunu, akademik ve mesleki hayatta daha başarılı olduğunu ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Gresham & Elliott, 1990; Riggio, 1986).

Sosyal becerilerle ilgili literatürde çok sayıda tanıma rastlanmaktadır. Cartledge ve Milburn (1983), sosyal beceri tanımlarında genellikle şu öğelerin ortak olduğunu ifade etmektedir: (1) başkalarının olumlu tepkiler vermesine yol açacak ve olumsuz tepkileri engelleyecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak, sosyal açıdan kabul edilebilir öğrenilmiş davranışlar olarak sosyal beceriler, (2) çevrede etkili olan ve hedefe yönelik davranışlar olarak sosyal beceriler, (3) sosyal bağlama göre farklılık gösteren, belirli gözlenebilen davranışlar, hem de gözlenemeyen bilişsel, duyuşsal öğeler içeren davranışlar olarak sosyal beceriler.

Ayrıca, Foster ve Ritchey (1977) sosyal beceriyi belli bir durumda etkili olan veya etkileşen için olumlu etkiler üretme, sürdürme veya artırma ihtimalini artıran tepkiler olarak tanımlamışlardır. Meichenbam ve arkadaşları ise (1981) kişilerarası problem çözme ve rol oynama gibi bilişsel etkinlikleri de içerdiğini belirtmişlerdir. Verduyn ve arkadaşları (1990) sosyal beceriyi, sosyal içerikli bir durumda başkalarıyla sosyal açıdan kabul gören bir etkileşim kurma becerisi olarak açıklamaktadır.

Yüksel (1999)'e göre ise sosyal beceri, başkalarından olumlu tepkiler alan ve olumsuz tepkilerin gelmesini önleyen, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılan, sosyal açıdan kabul edilebilen, çevrede etki bırakan, bedele yönelik, sosyal içeriğe göre değişen hem belirli gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri kapsayan ve öğrenilebilen davranışlardır.

Sosyal becerileri Akkök (1996), ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri, grup içerisinde bir iş yürütme, duygulara

yönelik, saldırgan davranışlar ile baş etmeye yönelik, stres durumlarıyla başa çıkma ve problemi çözme ve plan yapma becerileri olmak üzere altı grupta toplamaktadır. Riggio (1986) da duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol olmak üzere sosyal beceriyi altı boyutta ele almıştır.

Çok yönlü bir yapı olarak görülen sosyal becerilerin anlamı üzerinde sıralanan bu genellemeler geçerli sayılarak şöyle bir tanım yapılabilir. Başkalarından pozitif tepkiler getirecek ve negatif tepkilerin gelmesini önleyecek, başkalarıyla etkileşim kurmaya olanak tanıyan, sosyal açıdan kabul edilebilir, çevrede etki bırakan, amaca yönelik, sosyal içeriğe göre değişen hem belirli gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır. Bu davranışlar sosyal bilgiyi alma, çözümleme, anlama ve uygun tepki de bulunmayı içerir. (Yüksel, G. 1999)

Günlük yaşamda sosyal becerilerin ortaya konması önem taşımaktadır. Ancak bazı durumlarda birey sosyal beceri davranışını sergilemede zorluk yaşayabilir. Kişiler arası ilişkilerde sosyal beceri davranışlarının sergilenmesindeki başarısızlık nedenleri çeşitlidir, bunlardan bazıları: (1) Davranış kazanımı ve/veya öğrenilmesinin yetersizliği, (2) belirli durumlarda becerinin kullanımının olmaması ve (3) durumsal değişkenlerin pekiştirmeyi etkilemesidir (Kelly, 1982).

Sosyal beceri eksikliğinden kaynaklanan toplumsal sorunlar okul yıllarından itibaren bireylerin yaşamlarının tüm evrelerinde bireylerin sosyal yetersizlikleri ile ilişkilidir. Bununla birlikte, öğrencilerin davranış, iletişim ve kuralların benimsenmesine yönelik problemlerine bağlı yaşanan sorunların çözülmesi için gerekli olan yine sosyal beceri kazanımlarının desteklenip arttırılması

olacaktır. (Webster-Stratton, Reid ve Hammond, 2001; Killen ve Coplan, 2011)

Literatür incelendiğinde pek çok araştırmada sosyal becerinin farklı boyutlara değinildiği görülmektedir. Akkök (1999), sosyal becerileri altı ana grupta sınıflandırmakta ve bu becerilerin sosyal yeterliliğin sağlanmasında önemli rol oynadığını, bu becerileri kazanmanın akademik gelişimle iç içe olduğunu vurgulamaktadır. Bunlar: İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri, grupla bir işi yürütme becerileri, duygulara yönelik beceriler, saldırgan davranışlar ile başa çıkmaya yönelik beceriler, stres durumlarıyla başa çıkma becerileri, plan yapma ve problem çözme becerileri.

Rinn ve Markle (1979), sosyal becerileri dört ana başlık altında incelemiştir. Bunlar: Duygu ve düşünceleri ifade etme, kendisi hakkında olumlu düşünceleri ifade etme gibi kendini anlatma becerileri; arkadaşlarına olumlu düşüncelerini ifade etme, başkalarının düşüncelerine katılma, başkalarını övme gibi çevresini genişletme becerileri; ricada bulunma, mantıksız istekleri reddetme gibi atılganlık becerileri; konuşma ve kişilerarası sorun çözme gibi iletişim becerilerini kapsar. (Akt.: Cartledge ve Milbum, 1983).

Bacanlı ve Erdoğan (2003) sosyal beceri ile ilgili tanımları üç başlık altında sınıflandırmıştır. İlki, çocukların akranları tarafından kabul edilmesini esas alan, akran kabulü tanımıdır; ikinci tanım, sosyal becerileri çocuğun sosyal açıdan pekiştirilmesini artıran ya da ceza alma durumunu azaltan davranışlar olarak açıklayan davranışsal tanımıdır. Üçüncü tanım ise sosyal beceriyi, çocuğun belirli ortamlarda sosyal açıdan önemli sonuçları önceden öngörmesine olanak tanıyan davranışlar olarak ele alan sosyal geçerliktir.

Literatürde sosyal becerinin ne olduğu, nasıl ölçüleceği ile ilgili görüşlerin yanında, sosyal beceri eğitimi programının

uygulandığı ve bunun etkili olacağı varsayımını destekleyen yurt dışında çok sayıda araştırma vardır (Cartledge ve Milburn, 1983). Bunlar arasında: Rose (1982), Henderson ve arkadaşları (1983), Clements ve diğerleri (1984), Anderson (1985), Gormally ve diğerleri (1988), Deffenbacher (1988), Riggio ve arkadaşları (1989 b), Bukeley ve arkadaşları (1990), Argyle ve Luou Lu (1990), Cavel (1990), Verduyn ve arkadaşları (1990), Vaughn ve Lancelotta (1990), Jupp ve Griffiths (1990), Reed (1994), Monti ve arkadaşları (1994), Stravynski ve arkadaşları (1994) ve Albano ve diğerleri (1995) sayılabilir.

Sosyal beceri konusunda Türkiye’de sınırlı çalışmalar yapılmıştır. Özellikle, bir bütün olarak üniversite öğrencilerine yönelik sosyal beceri eğitimi ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak sosyal becerileri oluşturan atılganlık, empati, kendini ayarlama, kızgınlık gibi konularda bazı çalışmalar yapılmıştır. (Yüksel, G. 1999) Bunlar arasında: Acar (1980), Aydın (1985), Dökmen (1986), Bacanlı (1990), Coşkuner (1994), Akkök (1996), Bilge (1996), Korkut (1996) sayılabilir.

Literatürde sosyal beceriyi ölçmek için kullanılan en yaygın ölçek olan Sosyal Beceri Ölçeği; Duyuşsal Anlatımcılık (DA), Duyuşsal Duyarlılık (DD), Duyuşsal Kontrol (DK), Sosyal Anlatımcılık (SA), Sosyal Duyarlılık (SD) ve Sosyal Kontrol (SK) olarak bireylerin altı temel sosyal beceri özelliğini analiz etmektedir (Soykan, 2019).

Sosyal beceri eğitiminde yararlanılan yöntemlerden bazıları, model alma, liderlik, geribildirim verme, uygulama ve genelleme, sosyal algı, duygular ve ev ödevi olarak ele alınmıştır (Cartledge ve Milburn, 1983; Cartledge ve Milburn, 1986; Gresham, 1988; Herbert, 1996; Kerr ve Nelson, 1989). Yaratıcı dramının da bir yöntem olarak sosyal beceri eğitiminde kullanılabileceği belirtilmektedir (Barnes, 1998; De La Cruz, Rey, Lian ve Morreau,

1998; Freeman, Sullivan ve Fulton, 2003; Gresham, 1988; İpek, 1998; Kiapprott, 2001).

Sosyal beceri eğitimi ile ilgili literatür incelendiğinde okul, aile ve yakın çevrede çocukların sosyal becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacak birçok yöntem, teknik ve etkinliklerin önerildiği görülmektedir. (Akkök, 2006; Avcıoğlu, 2009; Bacanlı, 2014; Gülaçtı, 2009; Özgüven, 2005; Stanley, 2010). Bu yöntem, teknik ve etkinliklerden bazıları: Çocuk oyunları, rol oynama, drama, grup çalışmaları, işbirlikli öğretim yöntemi, aktif öğretim yöntemi, belirli gün ve haftaları kutlama programları, tiyatro çalışmaları, sportif etkinlikler, geziler, sosyal kulüp çalışmaları, öğrenci merkezli öğretim.

McCaslin (1990) yaratıcı drama etkinliklerinin ortak hedefinin sosyal gelişme olduğunu vurgulamaktadır. Yaratıcı drama ilk önce insanın kendini anlama ve kabulünü daha sonra da başkalarını anlama, kabul ve paylaşmayı geliştirerek sosyal gelişimi sağlamaktadır.

Ayrıca, yaratıcı drama yöntemi ile hazırlanan bir sosyal beceri eğitimi programında, model alma, rol oynama, geribildirim ve bilişsel yeniden yapılanma süreçlerinin yer alabileceği düşünülmektedir. (Önalın Akfırat, F. 2016)

Sosyal Deja Vu Psikoeğitim Modeli

Tüm bu literatürden edinilen bilgilere dayanarak, (Riggio, 1986) tarafından geliştirilen Sosyal Beceri Envanteri (Social Skills Inventory – SSI) alt başlıklarına (duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol) dayanılarak oluşturulmuş grup terapisine yönelik “Sosyal Deja Vu” adını verdiğimiz bir Sosyal Beceri Psikoeğitim Programı oluşturulmuştur.

Genel Çerçeve

Bu programın genel çerçevesi, daha önce farkında olmadan deneyimlenen sosyal etkileşimleri bilinçli olarak analiz edilmesi amaçlanan, katılımcıları konfor alanlarından çıkaran, etkileyici ve sıra dışı deneyimlerle sosyal becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bir sistem üzerine kurulmuştur. Programın temeli, bireylerin duygusal ve sosyal farkındalıklarını artırarak, gerçek hayatta daha etkili, daha dirençli ve daha bilinçli sosyal varlıklar haline gelmelerini sağlamaya yönelik hazırlanmıştır. Katılımcıların yalnızca yüzeyde sosyal becerilerini geliştirmeleri değil, aynı zamanda kendilerini, tepkilerini, başkaları üzerindeki etkilerini ve algılarının ne kadar kolay manipüle edilebileceğini derinlemesine keşfetmeleri hedeflenmektedir. Bunu sağlamak için program, klasik öğrenme ve farkındalık süreçlerinden sıyrılarak deneyimsel ve simülasyon bazlı teknikler kullanmaktadır. Programımız, 8 oturum, doksan dakika olacak şekilde planlanmıştır. Program boyunca her seans, katılımcıların kendilerini beklenmedik durumlar içinde bulmalarına neden olacak şekilde kurgulanmıştır.

Genel Amaç

Katılımcıların sosyal becerilerinin alt bileşenlerini derinlemesine keşfetmelerini sağlamak. Sosyal etkileşimlerde karşılaştıkları zorlukları anlamalarına ve aşmalarına yardımcı olmak. Empati, iletişim, duygusal ifade, sosyal algı ve manipülasyona karşı direnç gibi temel sosyal yetkinlikleri geliştirmek. Katılımcıların kendi sosyal kimliklerine ve dış dünyadaki algılarına dair farkındalık kazanmalarını sağlamak. Gerçek hayatta etkili iletişim ve sosyal etkileşim stratejileri geliştirmelerine destek olmak.

Hedef Kitle

Bu program, 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinleri hedef almaktadır. Özellikle şu gruplar için tasarlanmıştır:

- İş hayatına yeni atılan bireyler: Profesyonel dünyada nasıl daha etkili iletişim kurabileceklerini öğrenmek isteyenler.
- Sosyal ilişkilerinde zorlananlar: Duygularını ifade etmekte, kendini doğru anlatmakta veya insanları anlamakta güçlük çekenler.
- Sosyal çevrelerinde daha güçlü bir etki bırakmak isteyenler: Liderlik, etkili iletişim ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirmek isteyenler.
- Psikolojik dayanıklılığını artırmak isteyenler: Manipülasyona karşı daha dirençli olmak, sosyal baskıyı tanımak ve ona karşı koyabilmek isteyenler.
- Duygusal zekâsını geliştirmek isteyenler: Duygusal farkındalık, empati ve duygu düzenleme becerilerini güçlendirmek isteyenler.

(Programın içeriği, herhangi bir psikolojik rahatsızlığı olmayan, ancak sosyal becerilerini geliştirmek ve kendini daha iyi ifade etmek isteyen bireylere uygundur. Ancak katılımcılar, konfor alanlarının dışına çıkmaya, sorgulamaya ve kendileriyle yüzleşmeye istekli olmalıdır.)

Temel Bileşenler

Bu program, sosyal becerileri altı temel bileşen üzerinden ele alır:

1. Duygusal Anlatımcılık (Emotional Expressivity): Bireyin duygularını ifade etme kapasitesi.

2. Duygusal Duyarlılık (Emotional Sensitivity): Başkalarının duygularını anlama ve onlara duyarlılık gösterme becerisi.
3. Duygusal Kontrol (Emotional Control): Kendi duygularını yönetme ve kontrol etme yeteneği.
4. Sosyal Anlatımcılık (Social Expressivity): Sosyal ortamlarda kendini ifade etme ve iletişim kurma becerisi.
5. Sosyal Duyarlılık (Social Sensitivity): Sosyal ipuçlarını anlama ve sosyal ortamlarda uygun tepkiler verme kapasitesi.
6. Sosyal Kontrol (Social Control): Sosyal etkileşimlerde kendini kontrol etme ve uygun davranış sergileme yeteneği.

Ölçme

Bu program sonucunda, katılımcıların bu alanlardaki gelişimlerini değerlendirmek için likert ölçek ile hazırlanmış, aşağıdaki sorulardan oluşan bir ölçek oluşturulmuştur.

Duygusal Anlatımcılık (Duygularını açıkça ifade edebilme becerisi)

1. Duygularımı yüz ifadelerimle kolayca gösterebilirim.
2. İnsanlar, beden dilimden nasıl hissettiğimi anlayabilir.
3. Heyecanlandığımda bunu jestlerimle belli ederim.
4. Konuşurken ses tonumla duygularımı yansıtabilirim.
5. Hissettiklerimi başkalarına net bir şekilde anlatabilirim.

6. Duygusal Duyarlılık (Başkalarının duygularını algılama yeteneği)
7. İnsanların duygusal durumlarını kolayca fark ederim.
8. Başkalarının üzgün olup olmadığını hemen anlarım.
9. Arkadaşlarımla ruh halindeki değişiklikleri hızla fark ederim.
10. Birinin samimi olup olmadığını sezebilirim.
11. İnsanların söylediklerinden çok, nasıl söylediklerine dikkat ederim.

Duygusal Kontrol (Duyguları düzenleyebilme kapasitesi)

1. Öfkemi kontrol etmekte genellikle başarılıyım.
2. Üzüldüğümde bunu çevremdekilere belli etmemeye çalışırım.
3. Sinirlendiğimde bile kendimi sakin gösterebilirim.
4. Olumsuz duygularımı kontrol etmekte zorlanmam.
5. Duygularımın beni ele geçirmesine izin vermem.

Sosyal Anlatımcılık (Sosyal ortamlarda kendini ifade edebilme yeteneği)

1. Yeni insanlarla tanışırken sohbet başlatmakta zorlanmam.
2. Kalabalık ortamlarda konuşmayı severim.
3. Grup içindeki sohbetlere kolayca dahil olurum.
4. İlgi çekici hikâyeler anlatmayı severim.
5. İnsanlarla şakalaşmaktan keyif alırım.

Sosyal Duyarlılık (Sosyal ipuçlarını algılama becerisi)

1. İnsanların beden dili aracılığıyla ne hissettiklerini anlayabilirim.
2. Başkalarının beni nasıl algıladığını genellikle fark ederim.
3. Grup içindeki sosyal dinamikleri hızla çözerim.
4. İnsanların konuşmalarında gizli anlamlar olup olmadığını sezebilirim.
5. İnsanların ne düşündüğünü tahmin etmekte iyiyimdir.

Sosyal Kontrol (Sosyal ortamlarda kendini yönetebilme yeteneği)

1. Farklı sosyal gruplara kolayca uyum sağlayabilirim.
2. İnsanları etkileme ve ikna etme konusunda iyiyimdir.
3. Topluluk önünde konuşurken kendime güvenirim.
4. Resmi ve gayriresmi ortamlara uygun şekilde davranabilirim.
5. İnsanlarla olan iletişimimde genellikle kontrolü elde tutarım.

Sonuç ve Beklenen Kazanımlar

Bu programa katılan bireyler:

- Sosyal becerilerini daha bilinçli ve etkili bir şekilde kullanabilir hale gelir.
- İletişim kurma becerilerini geliştirir.
- Duygusal farkındalıklarını artırarak, kendi duygularını ve başkalarının duygularını daha iyi anlayabilir.
- Etkileşimlerde karşılaşabilecekleri baskılara karşı daha dirençli hale gelir.

- Kendi sosyal kimliklerine dair farkındalık kazanarak, dış dünyadaki etkilerini daha iyi kavrar.
- Beklenmedik durumlara hızlı ve esnek tepkiler verebilme.
- Gerçek hayatta karşılaştıkları sosyal durumları daha stratejik bir şekilde yönetebilir.

1.OTURUM “Sosyal DNA”

Amaç

Katılımcıların psikoeğitim modeli hakkında bilgilenmeleri, program içeriğini ve akışını kavramaları. Grup dinamiğinin oluşturulması için uygun zeminin oluşması. Sosyal beceri ve iletişim gibi konuları genel hatlarıyla anlamaları ve aktarılan bilgiler üzerine günlük hayatta kullandıkları stratejileri ve karşılaştıkları durumları fark etmeleri. Katılımcıların birbirine ısınması, programı benimsemesi, kendilerini rahat hissetmeleri ve etkileşimlerin önemini kavrayabilmelerini sağlamak.

Uygulama Akışı

1. Katılımcılara oturum için uygun ortamı ve kullanılacak materyalleri hazırlamak.
2. Kendimizi tanıtır, programın işleyiş ve amacını aktarmak.
3. Katılımcılara ön test olarak ölçek sorularını uygulamak.
4. Sosyal beceri ve iletişimin ne olduğu, önemi ve günlük hayatta karşılaşılan durumları içeren slayt sunumunu paylaşmak ve kişilerin geçmişte yaşadıkları olayların farkında olarak tartışmalarını sağlamak.

5. “İpUcu Bende” adını koyduğumuz katılımcıların ortama ve birbirilerine ısınmasını amaçlayan etkinliğin gerçekleştirilmek.
6. Uygulama sonrasında katılımcılara kendi deneyimleri ve diğer katılımcılarla etkileşimlerinin onlarda yarattığı duygular üzerinde geri bildirim almak.
7. Genel olarak oturum hakkında geri bildirim almak.
8. Bir sonraki oturum hakkında bilgi vermek.
9. Oturum sonunda katılımcılar gittikten sonra ölçek puanlarını hesaplayıp, not etmek.

“İpUcu Bende” Uygulaması

Büyük bir ip yumağı kullanılır. Bir kişi yumağı elinde tutarak kendini tanıtır ve ardından rasgele bir başkasına atar. Her turda ipin geldiği katılımcı kendi hakkında bir bilgi daha verir. Bu her katılımcıya 3 kez ip gelene kadar devam eder. İp her kişiye atıldıkça bir ağ oluşur ve sonunda herkesin bağlantıda olduğu görsel bir metafor ortaya çıkar. Katılımcılar bu görsel hakkında hislerini aktarır. Uygulayıcı katılımcılara farkındalık geliştirici bilgilendirme sağlar.

Materyaller

- 6 adet ölçek
- 1 adet ip yumağı
- Slayt sunusu
- Kağıt ve kalem

Kazanımlar

- Katılımcıların iletişim ve sosyal beceri hakkında bilgi sahibi olmaları.
- Oturumda öğrendikleri bilgileri günlük hayatlarını gözden geçirerek farkındalık kazanmaları.
- Katılımcıların birbirlerini tanımaları ve etkileşime geçebilmeleri.
- Kendilerini daha doğru ifade edebilmeleri.

2.OTURUM “İç Ses, Dış Yankı” (Duygusal Anlatımcılık)

Amaç

Katılımcıların kendi duygularını tanıma, ifade etme ve dış dünyaya yansıtma becerilerini güçlendirmek. Kendi kimliklerini ve hayatlarındaki kişilerin kendi hayatlarındaki yerlerini, onlarla olan etkileşimleri hakkında farkındalık kazandırmak. Duyguların anlatımı nasıl değiştirdiğini fark ettirmek. Duygu iletiminin sözcüklerden bağımsız olarak nasıl etkili olabileceğini göstermek.

Uygulama Akışı

1. Katılımcılara oturum için uygun ortamı ve kullanılacak materyalleri hazırlamak.
2. Katılımcılara oturum akışı hakkında bilgi vermek.
3. Katılımcılara sözlü ve sözsüz iletişim biçimleri hakkında bilgi verip, kendi yaşamlarında hangilerini kullandıkları hakkında bilgi edinmek.
4. “Duyguların Büyüsü” adını verdiğimiz ısınma uygulamasını uygulamak.
5. Uygulama sonrası psikoeğitim vermek ve geri bildirim almak.

6. “Kendi Eksenim” adını verdiğimiz uygulamayı tanıtır, uygulamak.
7. Uygulama sonrasında katılımcıların deneyimlediği duyguları, uygulama hakkındaki düşünceleri üzerine konuşmak.
8. Bir sonraki seansta kullanılmak üzere, katılımcıların son zamanlardaki deneyimlediği en yoğun duygunun olduğu anısını ya da yaşamında önemli bir yere sahip olan yoğun duygu içeren bir anısını bir kağıda anonim olarak, detaylıca hisleriyle yazmasını istemek. Zarfları toplamak.
9. Oturumla ilgili düşünceleri ve deneyimleri konuşmak ve oturumu sonlandırmak.

“Duyguların Büyüsü” Uygulaması

Katılımcıların her birine aynı hikâye verilir. Ardından, her katılımcı bir kavanozdan rastgele bir duygu yazılı kartı çeker. Her katılımcı sırayla çektiği duyguyla uyumlu şekilde hikâyeyi seslendirir (örneğin; öfkeyle, neşeyle, korkuyla). Daha sonra uygulayıcı, aynı hikâyeyi tamamen duygusuz ve monoton bir şekilde okur. Grup, duygunun anlatımı nasıl değiştirdiğini, hangi versiyonun daha akılda kalıcı olduğunu ve duyguların iletişim üzerindeki etkisini tartışır. Uygulama sonunda dinleyiciler, hangi duygunun en çok dikkatlerini çektiğini ve hangi anlatımın daha etkileyici olduğunu paylaşır.

“Kendi Eksenim” Uygulaması

Bu uygulama, bireylerin sosyal kimliklerini ve duygusal bağlarını keşfettikleri, içsel dünyalarını daha iyi anlamaya çalıştıkları bir etkinliktir.

Katılımcılara, farklı kimliklerini temsil eden unsurları (örneğin “annemin kızı”, “babamın oğlu”, “köpeğimin sahibi” gibi) belirlemeleri ve yazmaları istenir. Katılımcılar, bu kimlikleri

belirledikten sonra, bu farklı kimlikleri, bugüne göre kendileri etrafında iç içe olan çemberlerde konumlandırmaları istenir. Her bir kimlik için seçtikleri yerin anlamını, sebebini ve duygusal etkilerini düşünmeleri istenir. Daha sonra ikinci çember kâğıdına gelecekte her kimliği için hangi değişikliklerin olmasını istediğini sorulur. (Örneğin, bir kimlik için daha yakın bir ilişki veya daha fazla zaman ayırma gibi hedefler belirleyebilirler.) Etkileşimler için hedefler belirlenebilir. Çember kayıtları tarih atılarak katılımcılara saklamaları ve gelecekte kontrol etmeleri için verilir.

Bu süreç, katılımcıların hem kendilerini hem de başkalarına karşı olan duygusal ve sosyal bağlarını keşfetmelerine yardımcı olur. Aslında farkına varamadıkları kadar sayıda değerli insanlara sahip olduklarına, sosyal destek almak ve kendi duygularını paylaşmak için ne kadar olanakları olduklarını keşfetmelerine olanak tanır. Aynı zamanda kişisel değişim ve dönüşüm için farkındalık yaratır. (Uygulama sırasında her bir kimlikle duyguları açıkça belirterek konuşmak ve kendini açmak önemlidir.)

Materyaller

- Kağıt ve kalem
- Hikaye yazılı 7 adet kağıt
- Kavanoz
- Duyguların yazılı olduğu kartlar
- Çember şablonları 12 adet (şimdiki ve gelecek olmak üzere)
- 6 adet zarf

Kazanımlar

- Katılımcılar kendi duygularını tanıma ve adlandırma becerisi kazanımları.

- Duygularının kendileri ve çevreleri üzerindeki etkisini fark edebilmeleri.
- Duygularını hem sözlü hem de sözsüz yollarla ifade etmeyi deneyimlemeleri.
- Duyguların anlatımı nasıl değiştirdiğini ve iletişime etkisini keşfetmeleri.
- Başkalarının duygu ifadelerini anlamlandırma ve onlara yönelik duyarlılık kazanma becerisi edinmeleri.
- Kendi sosyal kimliklerini ve ilişkilerini keşfetmeleri.
- Hayatlarındaki önemli kişilerin ve rollerinin farkına varmaları.
- Sosyal kimliklerinin zaman içinde nasıl değişebileceğini düşünerek geleceğe dair bilinçli hedefler belirleyebilmeleri.
- Kendileriyle ve çevreleriyle ilgili bilinçli farkındalık geliştirerek kişisel dönüşümlerine katkı sağlamaları.

3.OTURUM “Bir Anlığına Senin Gözünden” (Duygusal Duyarlılık)

Amaç

Katılımcıların başkalarının duygularına duyarlılıklarını artırmak, empati yeteneklerini güçlendirmek ve başkalarının bakış açılarını daha iyi anlayabilmelerini sağlamak.

Uygulama Akışı

1. Katılımcılara oturum için uygun ortamı ve kullanılacak materyalleri hazırlamak.
2. Katılımcılara oturum akışı ve amacı hakkında bilgi vermek.

3. Katılımcılara empati ve duyarlılık hakkında bilgi aktarmak.
4. Isınma için “Empatik İzler” adındaki uygulamayı yapmak.
5. Uygulama sonrası deneyimlenen duygular ve uygulama hakkındaki düşünceler üzerine konuşmak.
6. “Kalpten Kalbe Mektuplar” adındaki uygulama hakkında bilgi verip, uygulamayı gerçekleştirmek.
7. Uygulama sonrası kazanılan farkındalıklar, uygulamanın bıraktığı duygular hakkında konuşmak
8. Uygulayıcı bu uygulamaların üzerine psikoeğitim verir.
9. Oturum sonunda katılımcıların her birinden geri bildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

“Empatik İzler” Uygulaması

Uygulayıcı katılımcılara en son ne zaman empati duygusu hissettiklerini sorar. Bir başkasının duygusal durumunu gerçekten hissettikleri ve ona uygun şekilde tepki verdikleri bir durumu hatırlamalarını ister. (Bu, bir arkadaşın üzüntüsüne ortak olmak, bir aile bireyinin mutluluğuna katılmak ya da bir yabancıya zor bir anında yardımcı olmak olabilir.) Katılımcılardan birkaç dakika boyunca yalnızca düşünmeleri istenir. Bu anıyı hatırlarken, hissettikleri duyguları ve verdikleri tepkiyi net bir şekilde düşünmeleri beklenir. Bu deneyim ile ilgili bir resim yapmaları istenir. Katılımcılar, bu empatik deneyimi görselleştirmeleri için kendilerine verilen resim kağıdına bu duyguyu anlatacak şekilde renkleri de kullanabilecekleri resim yapmaya başlarlar. Resim, sadece bir görsel olmanın ötesine geçmeli ve duyguyu en iyi yansıtan bir anlatım şekli olmalıdır. Bu süreç, duygunun derinliğini ve etkisini anlamalarına yardımcı olur. (Resimde empatik anının ne kadarını

hissediyorlarsa o kadarını görselleştirmeleri söylenmelidir. Eğer kelimelerle ifade edemedikleri duygular varsa, onları renkler veya şekillerle anlatabilecekleri bir imkan sunulur.) Çizimlerin tamamlanmasının ardından katılımcılara, çizimlerini anonim olarak paylaşmaları istenir. Uygulayıcı, katılımcılara empati deneyimi ve görselleştirilmesi hakkında sorular sorar. (Örneğin “Bu empatik deneyimi nasıl bir şekilde resmetmeyi seçtiniz? Hangi renkler veya şekiller bu duyguyu en iyi ifade etti? Diğer katılımcıların çizimlerinden hangi duygu sizi en çok etkiledi?”) Katılımcılar, çizimlerini paylaşırken, başkalarının duygularını nasıl hissettiklerini ve empati kurdukları anıları anlatırlar. Bu, grup içinde derin bir bağlantı kurma ve birbirlerinin duygusal dünyalarına empatik bir bakış açısı geliştirme fırsatı sunar.

“Kalpten Kalbe Mektuplar” Uygulaması

Eğitmen, katılımcılara bir önceki oturumda yazılan mektupların bugünkü çalışmanın merkezi olduğunu açıklar. (Örneğin “Bugün, birbirimizin kalbine dokunacağız. Daha önce yazılan bu mektuplar, gerçek duygu ve deneyimlerin birer yansıması. Şimdi bu mektupları rastgele seçerek okuyacak, yazan kişinin yerine kendimizi koyarak hislerini anlamaya çalışacağız.” gibi). Katılımcı rastgele bir zarf çekerler. Mektubu içlerinden sessizce okuduktan sonra, isteyenler yüksek sesle paylaşabilir. Eğitmen, mektupları okurken veya dinlerken katılımcıların içsel farkındalıklarını artırmaları için sorular sorabilir. (Örneğin Bu mektubu yazan kişi nasıl hissetmiş olabilir? Bu duygular size tanıdık geliyor mu? Eğer bu kişi karşınızda olsaydı ona ne söylemek isterdiniz?) Her katılımcı, elindeki mektuba anonim bir yanıt yazar. Yanıtlarda, duyguya karşılık verme ve yazan kişinin hislerini anladığını gösterme üzerine odaklanılır. Katılımcılar, yazdıkları yanıtları grupta paylaşabilir. Eğitmen, duygu aktarımının nasıl gerçekleştiğini, hangi mektupların en çok etki yarattığını ve hangi

duyguların zorlayıcı olduğunu tartışmaya açar. “Bugün bir başkasının duygularına gerçekten dokunduğunuzu hissettiniz mi?” gibi sorularla sürecin yansıtılması sağlanır. Katılımcılar, deneyimlerini tek kelimeyle özetleyerek paylaşır. Eğitmen, empati kurmanın sadece anlamak değil, hissetmek olduğunu vurgular ve “Başkalarının duygularına dokunmak, kendi duygularımızı da daha iyi anlamamıza yardımcı olur.” diyerek oturumu sonlandırır.

Materyaller

- Önceki oturumdan kalan mektup zarflar.
- Büyük kağıtlar
- Boya kalemleri
- Kağıtlar ve kalemler

Kazanımlar

- Katılımcıların empati yeteneklerinin gelişmesi.
- Duygusal farkındalıklarının artması.
- Başkalarının bakış açılarını anlayabilmeleri.
- Sanatla duygu ifade edilmesi.
- Sosyal bağların güçlenmesi.
- Etkili dinleme becerisi gelişmesi.
- Günlük hayatta empatinin uygulanması ve farkındalıklı olması sağlanır.

4. OTURUM “Kendini Hackle!” (Duygusal Kontrol)

Amaç

Katılımcıların kendi duygularını tanıyıp yönetebilme becerilerini geliştirmelerini sağlamak, duygusal kontrol

mekanizmalarını fark etmelerine yardımcı olmak ve stresli veya zorlayıcı durumlarda tepkilerini bilinçli bir şekilde yönlendirmelerine katkıda bulunmak.

Uygulama Akışı

1. Katılımcılara oturum için uygun ortamı ve kullanılacak materyalleri hazırlamak.
2. Katılımcılara oturum akışı ve amacı hakkında bilgi vermek.
3. Katılımcılara duygusal kontrol hakkında bilgi aktarmak.
4. Isınma için “Kontrol Bende” adındaki uygulamayı yapmak.
5. Uygulama sonrası katılımcıların birbirlerinin durumlara verdiği tepkiler üzerine konuşur ve katılımcı durumlarda yaşanan duyuları nasıl daha kontrollü davranışlara dönüştürülebileceği hakkında bilgi verip, Egzersizler önerir. (Nefes egzersizi gibi)
6. “Buz ve Ateş” adındaki uygulama hakkında bilgi verip, uygulamayı gerçekleştirmek.
7. Uygulama sonrası katılımcıların uygulama hakkındaki düşünceleri, deneyimleri üzerine geri bildirim alınır.
8. Uygulayıcı bu oturum üzerine psikoeğitim verir.
9. Oturum sonunda katılımcıların her birinden geri bildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

“Kontrol Bende” Uygulaması

Amaç, katılımcıların günlük hayatta karşılaşılabilecekleri zorlayıcı durumlara karşı nasıl tepki verdiklerini anlamak.

Birbirlerinin cevaplarını görüp bu durumlarla başa çıkma stratejilerini düşünmelerini sağlamak.

Katılımcılara yeşil, sarı ve kırmızı kartlar dağıtılır. (Yeşil Kart: Hiç sinirlenmem, sakın kalırım. Sarı Kart: Hafif gerilirim ama kontrol edebilirim. Kırmızı Kart: Çok sinirlenirim, kendimi zor tutarım.) Uygulayıcı, katılımcılara sırayla yaklaşık 10 sinir bozucu durum okur. (Örnek durumlar:

- Birisi sözünüzü sürekli kesiyor.
- Trafikte biri sizi sıkıştırıyor.
- Bir arkadaşınız size haber vermeden planınızı değiştiriyor.
- Uzun süre emek verdiğiniz bir iş başkası tarafından sahipleniliyor.
- Market kasasında sıradayken biri önünüze geçiyor.)

Her durum okunduğunda, katılımcılar hissettikleri tepkiye göre yeşil, sarı veya kırmızı kartlarını kaldırır. Uygulayıcı, her turda katılımcıların hangi renk kartları seçtiklerini not eder. Tüm durumlar tamamlandıktan sonra, katılımcılara her bir duruma verdikleri tepkiyi neden bu şekilde değerlendirdikleri sorulur. (Örneğin “Daha önce böyle bir durum yaşadılar mı? Yaşadıysa nasıl tepki verdiler? Tepkilerini değiştirmek isterler miydi?”) Uygulama sonu uygulayıcı kısa bir psikoeğitim verir.

“Alev ve Buz” Uygulaması

Amaç, katılımcıları rahatsız eden ve tetikleyici duyguları ortaya çıkaran senaryolar aracılığıyla, kontrol mekanizmalarını zorlamak ve bilinçli regülasyonu teşvik etmek.

Katılımcılar iki gruba ayrılır: Buz ve Alev grupları.

- Buz Grubu, duygularını tamamen baskılamaları gereken, soğukkanlı davranmaları istenen zorlayıcı senaryolara maruz kalır.
- Alev Grubu, öfkelenmelerine veya duygusal taşkınlık yaşamalarına neden olabilecek senaryolarla karşı karşıya bırakılır ve bu duygularını yönetmeleri beklenir.

Her katılımcıya, zorlayıcı durumları içeren ve onları tetikleyecek senaryolar verilir. Örneğin:

- Buz Grubu: İş yerinde haksız yere eleştiriliyorsun ama tepki vermemelisin.
- Alev Grubu: Bir yabancı seni aşağılayıcı bir şekilde küçümsüyor ve kendini savunmalısın ama bunu kontrollü bir şekilde yapmalısın.

Katılımcılar, verilen rolü oynarken duygusal tepkilerini minimuma indirgeyerek ya da bilinçli bir şekilde yöneterek durumu kontrol altına almaya çalışır. İlk turda katılımcılar içlerinden geldiği gibi tepki verir. İkinci turda ise eğitmen, onlara nefes alma, bilişsel yeniden çerçeveleme ve bedensel farkındalık teknikleri verir ve tekrar aynı senaryoya sokar. Ardından, hangi yöntemin daha etkili olduğu tartışılır. Son olarak, duygusal kontrol, tetikleyici farkındalığı ve stres yönetimi hakkında kısa bir psikoeğitim verilir. Katılımcılara duygusal kontrolü artırmak için teknikler öğretilir.

Materyaller

- Yeşil, sarı ve kırmızı kartlar (her katılımcıya 3 farklı renk olacak şekilde)
- Kağıtlar ve kalemler

Kazanımlar

- Katılımcıların kendi tetikleyicilerini fark etmeleri.

- Duygusal tepkilerinin ne kadar kontrol edilebilir olduğunu görmeleri.
- Alternatif tepki yolları geliştirmeleri.
- Günlük hayatta duygusal kontrolü daha bilinçli bir şekilde yönetebilmeleri.
- Alternatif tepki yolları geliştirmeleri
- Öfke ve stresle başa çıkma stratejileri kazanmaları.
- Olaylara farklı bakış açıları geliştirmeleri.
- Zor duygular içinde sağlıklı iletişim kurmayı deneyimlemeleri

5.OTURUM “Kod Adı: İfade” (Sosyal Anlatımcılık)

Amaç

Katılımcıların sosyal ortamlarda etkili bir şekilde kendilerini ifade etmelerini sağlamak, iletişim becerilerini güçlendirmek ve topluluk önünde rahatlıkla konuşma yeteneklerini geliştirmek.

Uygulama Akışı

1. Katılımcılara oturum için uygun ortamı ve kullanılacak materyalleri hazırlamak.
2. Katılımcılara oturum akışı ve amacı hakkında bilgi vermek.
3. Sosyal ifadenin ne olduğuna dair katılımcılara kısa bir anlatım yapılır.
4. Isınma için “Etkileşim Ağı” adındaki uygulamayı yapmak.
5. Uygulama sonrası katılımcıların ortak ifadeleri hakkında fikirleri sorulur. Bu uygulama deneyiminin

onlara ne hissettirdiği, kendilerini ifade ederken zorlanıp zorlanmadıkları hakkında bilgi alınır.

6. “Sahne Senin” adındaki uygulama hakkında bilgi verip, uygulamayı gerçekleştirmek.
7. Uygulama sonrası katılımcıların uygulama hakkındaki düşünceleri, deneyimleri üzerine geri bildirim alınır.
8. Uygulayıcı bu oturum üzerine psikoeğitim verir.
9. Oturum sonunda katılımcıların her birinden geri bildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

“Etkileşim Ağı” Uygulaması

Amaç, büyük grupların içinde bireylerin kendilerini rahatça ifade etmelerini sağlamak, ortak noktaları keşfetmelerine yardımcı olmak ve iletişim becerilerini geliştirmek. Grup büyük bir çember oluşturur.

Uygulayıcı, elinde büyük bir yün ip yumakla ortaya geçer ve şu cümleyi tamamlar:

“Benim en büyük tutkum ...” (örneğin: “Benim en büyük tutkum doğa yürüyüşleri.”)

Bu tutkuyla bağlantı kuran başka biri ellerini kaldırır. İlk kişi, ipi elinde tutarak yumaktan bir parça açar ve onu bu kişiye fırlatır. İpi alan ikinci kişi de kendi hakkında bir cümle kurar:

“Ben de doğa yürüyüşlerini severim ama benim için en özel şey ...”

Ortak noktayı yakalayan başka biri elini kaldırır, ip ona doğru atılır ve bu döngü devam eder. Oyun ilerledikçe, yün ip grup içinde örölerek karmaşık bir ağ oluşturmaya başlar. Katılımcılar, ipi tutarken sadece fiziksel olarak değil, paylaşılan ilgi alanlarıyla da

birbirine bağlanırlar. Ağ tamamlandığında, herkes birbirine bağlı bir şekilde durur. Uygulayıcı aşağıdaki sorular gibi sorular sorarak grup etkileşimini artırır:

- “Şu anda bu ağ içinde nasıl bir bağlantı hissediyorsunuz?”
- “Beklenmedik bir ortak nokta buldunuz mu?”
- “Kendinizi ifade etmekte zorlandığınız bir an oldu mu?”

Katılımcılar, ipi yavaşça geri sararken bağlantıları hatırlayarak sırayla hangi kişinin kendilerine ipi attığını ve ne söylediğini tekrar eder. Uygulama, herkesin bireysel farklılıklarını ve ortak yönlerini anlamasına yardımcı olarak sona erer. (İletişimi daha da güçlendirmek için oyun sırasında müzik çalınabilir. Konular önceden belirlenerek (örneğin: “Hayattaki en büyük hayalim”, “En unutulmaz anım”) konuşma yönlendirilebilir. Bu uygulama, büyük grupların içindeki bireysel bağlantıları ortaya çıkarırken, katılımcıların kendilerini daha açık ve samimi bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır. Aynı zamanda sosyal ortamda güvenli bir paylaşım alanı oluşturur.

“Sahne Senin” Uygulaması

Katılımcıların sahnede kendilerini ifade etme becerilerini test etmelerine yönelik eğlenceli bir performans aktivitesidir.

Katılımcılara sırayla, önceden hazırlanmış metinler verilir. Bu metinler, oldukça ciddi bir konu üzerine yazılmış, ancak aralara komik, saçma ve absürd cümleler yerleştirilmiş metinlerdir. (Örneğin: “Bu yeni teknolojiler, dünya ekonomisini tamamen dönüştürebilecek potansiyele sahip, özellikle kurbağaların dans etme yeteneklerini geliştirmeleri bu dönüşümde önemli bir yer tutuyor.”) Katılımcılar sırayla, kendilerine verilen metni ciddi bir şekilde, topluluk önünde anlatmaya başlarlar. Ancak metnin içindeki saçma

sapan cümlelerin, anlatımı sırasında doğal bir şekilde ifadelendirilmeye çalışılması, katılımcıları zorlayacak bir durumdur. Metni anlatırken, katılımcıların vücut dili, ses tonu ve mimikleri de önemlidir. Ciddi bir metni bile, doğru ses tonu ve vücut diliyle sunmaları istenecektir. Her bir katılımcı sahneye çıktığında, geri bildirim alır. Diğer grup üyeleri, katılımcının vücut dilini, ses tonunu ve anlatım tarzını değerlendirir. Komik kısımları ifade ederken ne kadar ciddi kaldıkları ve hangi stratejileri kullandıkları üzerinden tartışma yapılır. Uygulayıcı, katılımcılara “Metnin komik kısmı ne kadar rahatsızlık yarattı? Bu kısımlar, anlatımın bütünlüğünü nasıl etkiledi?” gibi sorular yöneltir. Seansın sonunda, uygulayıcı, sosyal anlatımcılık konusunda en önemli hatırlatmaları yapar. Katılımcılara, sosyal etkileşimlerde kendilerini ifade ederken nelere dikkat etmeleri gerektiğini, topluluk önünde daha rahat nasıl konuşabileceklerini ve etkili bir şekilde iletişim kurmak için önerilen stratejileri anlatır.

Materyaller

- İp yumağı
- “Sahne Senin” uygulaması için metin kağıtları
- Kağıtlar ve kalemler

Kazanımlar

- Katılımcıların, topluluk önünde kendilerini daha etkili ve rahat ifade etme becerisi kazanmaları.
- Komik veya zorlayıcı durumlarda dahi ciddiyetle iletişim kurma yeteneklerinin gelişmesi.
- Beden dili, ses tonu ve sözel anlatım arasındaki dengeyi öğrenerek sosyal etkileşimlerde daha dikkatli ve stratejik davranmaları.

- Topluluk önünde anlatım yaparken yaşadıkları endişeleri nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeleri.
- Doğru ses tonu, vücut dili ve ifadeyle anlatım becerilerini güçlendirmeleri.

6.OTURUM “Fısıltıları Duymak” (Sosyal Duyarlılık)

Amaç

Katılımcıların sosyal ortamlarda karşılaştıkları ipuçlarını daha iyi fark etmelerini sağlamak ve bu ipuçlarını anlamlı bir şekilde yorumlayarak uygun tepkiler vermelerine yardımcı olmaktır. Katılımcıların, sosyal duyarlılık becerilerini geliştirmeleri, insanları daha iyi anlamaları ve sosyal ortamlarla daha etkili etkileşim kurmaları hedeflenir.

Uygulama Akışı

1. Katılımcılara oturum için uygun ortamı ve kullanılacak materyalleri hazırlamak.
2. Katılımcılara oturum akışı ve amacı hakkında bilgi vermek.
3. Katılımcılara sosyal duyarlılığın ne olduğu aktarılır.
4. Isınma için “Duygu Aynası” adındaki uygulamayı yapmak.
5. Uygulama sonrası katılımcılara sosyal ipuçları ve bunları anlamak, doğru tepkiler vermek için neler yapabilecekleri hakkında bilgi vermek.
6. “Şifreyi Kır” adındaki uygulama hakkında bilgi verip, uygulamayı gerçekleştirmek.

7. Uygulama sonrası katılımcıların uygulama hakkındaki düşünceleri, deneyimleri üzerine geri bildirim alınır.
8. Uygulayıcı bu oturum üzerine psikoeğitim verir.
9. Katılımcılara “Sessiz İpuçları” kısa uygulamasını uygulamak, psikoeğitim vermek.
10. Katılımcılardan deneyimlerini birkaç cümle ile ifade etmelerini istemek.
11. Oturum sonunda katılımcıların her birinden geri bildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

“Duygu Aynası” Uygulaması

Amaç, Katılımcıların jestler, mimikler ve beden dili aracılığıyla sosyal ipuçlarını fark etmelerini ve doğru yorumlamalarını sağlamak.

Katılımcılar iki kişilik gruplara ayrılır. Her çift, sırayla “ayna” ve “oyuncu” rollerini üstlenir. Uygulayıcı, her turda bir duygu veya sosyal durum belirler (örneğin: “Meraklı”, “Rahatsız”, “Heyecanlı”, “Sıkılmış”).

- “Oyuncu”, verilen duyguyu sadece yüz ifadesi ve beden diliyle canlandırır.
- “Ayna” rolündeki kişi, bu ifadeyi birebir taklit eder.

Taklit tamamlandıktan sonra, “ayna” olan kişi hangi duyguyu ifade ettiğini tahmin eder. Oyuncu, bu ifadeyi yaparken neler düşündüğünü ve hissettiğini açıklar. Roller değiştirilerek oyun tekrar edilir. Grup, belirli ifadelerin farklı insanlarda nasıl görünebileceğini tartışır. (Oyun çiftler halinde değil, dairesel bir şekilde oynanabilir. Bir kişi bir duygu canlandırır, grup tahmin eder. Verilen duygular yerine gerçek sosyal durumlar da kullanılabilir. Örneğin: “Birine bir

şey anlatmaya çalışıyorsun ama seni dinlemiyor”) Bu oyun, kolay ve hızlı uygulanabilir olmasıyla pratik bir sosyal ipuçlarını anlama etkinliği sunar. Aynı zamanda grup içindeki sosyal duyarlılığı artırır ve eğlenceli bir deneyim yaratır.

“Şifreyi Kır” Uygulaması

Amaç, katılımcılara, grup çalışması ve farklı kişilik türleriyle etkileşim sırasında performans, iş birliği ve iletişim becerilerini geliştirmeleri için bir fırsat sunmak. Ayrıca, farklı karakterlerin ve davranış biçimlerinin, gruptaki genel performansı nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamak.

Katılımcılara, her birinin bürüneceği rastgele bir karakter verilir. Karakterler, grup dinamiklerini test etmek amacıyla tasarlanmıştır ve her katılımcıya tek tek, kimseye duyurulmadan, gizli olarak açıklanır. Örnek karakter türleri şu şekilde olabilir:

- **Lider Karakter:** Her zaman karar veren, grubu yönlendiren, inisiyatif alan bir karakter.
- **Duygusal Karakter:** Empatik, insan odaklı, duygusal destek sağlayan biri.
- **Mantıklı Karakter:** Her durumda mantıklı düşünen, kararlarını akılcı ve sistematik bir şekilde veren biri.
- **Sosyal Karakter:** Diğerleriyle kolayca iletişim kuran, sosyal ilişkilerde güçlü ve çoğu zaman eğlenceli biri.
- **Çekingen Karakter:** Genellikle daha sessiz, liderlik yapmak yerine takip etmeyi tercih eden biri.
- **Oyunbozan karakter:** Bu kişi görev akışını sabote etmeye çalışacak.

Katılımcılara, grup olarak yaklaşık 15 – 20 dakika içinde tamamlamaları gereken bir görev verilir. Görev, ekip çalışmasını ve

iş birliğini teşvik edecek şekilde tasarlanır ancak her bir karakterin farklı davranış tarzlarına uygun olmalıdır. Görev örnekleri şu şekilde olabilir:

- Bir projeye yönelik strateji oluşturmak: Katılımcılar bir iş projesi için iş planı ve strateji geliştirmeye çalışır. Bu süreçte her bir karakterin liderlik, mantıklılık, empati gibi özelliklerini sergilemesi beklenir.
- Bir hikaye oluşturmak: Grup olarak bir hikaye yaratmaları istenir. Her karakterin hikayeye ekleyeceği farklı katkılar olur ve bunlar grup dinamikleriyle şekillenir.
- Bir bulmacayı çözmek: Grubun kolektif zekasıyla çözülmesi gereken zorlu bir bulmaca, her bireyin farklı karakter özelliğine göre çözülmeye çalışılır.

Katılımcılar verilen görevi yerine getirirken, her birinin rolü farklıdır ancak görev tamamen grup halinde gerçekleştirilir. Görev sırasında her katılımcı, kendisine atanan karakteri yansıtan davranışları sergiler. (Örneğin, lider rolündeki kişi yönlendirici olurken, duygusal karakter empatik yaklaşımlar sergileyebilir.) Görev tamamlandığında, katılımcıların her birine görüşleri sorulur ve herkesin birbirinin performansını ve davranışları hakkında görüşlerini paylaşması istenir. Uygulayıcı her bir karakter görevini gruba açıklar ve fark edip edemediklerini sorar. Her katılımcı sırayla kendi deneyimlerini paylaşır ve diğer katılımcılar, birbirlerinin davranışlarını gözlemleyerek kendi görüşlerini ifade eder. Uygulayıcı, grup çalışmasındaki farklı karakterlerin ve davranışların nasıl birbirini tamamladığını açıklar. Her bir bireyin katkısının, grup başarısı açısından önemli olduğunu vurgular. Katılımcılara, iş hayatı veya sosyal ortamlarda karşılaştıkları farklı kişiliklerle etkili bir şekilde iletişim kurma becerisi kazandırmaya yönelik kısa bir eğitim verilir.

“Sessiz İpuçları” Uygulaması

Amaç, katılımcıların çok kez içinde bulundukları ortamlardaki sesleri dikkatlice dinleyerek farkındalık kazanmalarını sağlamak. Aslında fark edilmeyen uyaranların onları nasıl olumlu veya olumsuz etkilediğini keşfetmelerini sağlamak. Ayrıca, duygusal ve fiziksel reaksiyonları arasındaki bağlantıyı fark etmelerini teşvik etmek.

Katılımcılara rahat bir şekilde oturmaları, sırtlarını dik tutarak rahatlamaları ve gözlerini kapamaları istenir. Böylece katılımcıların dikkatleri tamamen duyusal algılarına yönlendirilir. Katılımcılara çeşitli günlük yaşam sesleri dinletilir. Örneğin, farklı doğa sesleri, kalabalık bir cadde, bir kafe, sessiz bir kafe gibi) Her bir ses yaklaşık 30 saniye ile 1 dakika arasında süreyle dinletilecektir. Her sesin ardından ses durdurulur ve katılımcılardan aşağıdaki talimatlar istenir:

- Ses durduğunda, hissettikleri duyguyu ve dikkatlerini çeken belirli bir sesin olup olmadığını birkaç kelimeyle not almaları istenir.
- Katılımcılardan, seslerin onları nasıl etkilediği ve hangi duyguları uyandırdığı hakkında düşündükleri şeyleri kendilerine sorup yazmaları beklenir.

Seslerin tamamı dinlendikten sonra, katılımcılar sırayla not aldıklarını paylaşır. Uygulayıcı, bu paylaşımları yönlendirir ve katılımcılara soruları sorar. (Örneğin, “Hangi sesler sizi daha çok etkiledi? Neden?”, “Hangi seslerin sizi rahatlattığını veya tedirgin ettiğini düşündünüz?”, “Bir sesin sizi ne şekilde etkilediğini fark ettiğinizde, duyusal farkındalığınızı nasıl artırabilirsiniz?”) Katılımcılara seslerin duygusal ve sosyal durumlarla bağlantılı olarak nasıl algılandığı hakkında kısa bir geri bildirim verilir.

Katılımcılara, duygusal farkındalıklarını günlük yaşamda nasıl artıracabileceklerine dair önerilerde bulunulur.

Materyaller

- Küçük kartlar (üzerine duygular veya sosyal durumlar yazılacak)
- Kağıtlar ve kalemler
- Ses kayıtları

Kazanımlar

- Katılımcıların sosyal ipuçlarını daha kolay ve etkili bir şekilde fark etmeleri.
- Sosyal durumlarda daha uygun duygusal tepkiler verme becerisini kazanmaları.
- İnsanların duygusal durumlarına daha empatik bir şekilde yaklaşarak, sosyal etkileşimlerde daha uyumlu ve etkili olmaları.
- Katılımcıların sosyal becerilerini, duygusal farkındalıkları ile birleştirerek, ilişkilerinde daha sağlıklı bir iletişim kurmaları.
- Katılımcıların çevresel seslere ve ince sosyal ipuçlarına duyarlılıklarını artırmaları.
- Seslerin kişisel duygusal durumlarla nasıl ilişkilendirilebileceği hakkında farkındalık geliştirmeleri.
- Katılımcıların sosyal etkileşimlerde daha dikkatli ve duyarlı olmaları.
- Duyusal algılarını günlük yaşamlarına entegre ederek daha etkili iletişim kurmaları.

- Katılımcıların, farklı kişiliklerin bir grup içinde nasıl etkileşimde bulunduğunu ve her bireyin katkısının önemli olduğunu kavramaları.
- Grup dinamiklerinde farklı karakterlerle uyum içinde çalışmanın yollarını keşfetmeleri.
- Katılımcıların, iş birliği yaparken karşılaştıkları farklı kişilik özelliklerinin, ortak hedeflere ulaşmadaki önemini fark etmeleri.

7.OTURUM “Maskelerin Ötesinde” (Sosyal Kontrol)

Amaç

Bu oturum, sosyal ortamlarda katılımcıların kendi davranışlarını nasıl yönettiğini, sosyal beklentilere nasıl uyum sağladığını ve kendi sosyal rollerini nasıl kontrol ettiğini keşfetmelerini amaçlar. Katılımcılar, farklı sosyal durumlara karşı verdikleri tepkileri inceleyerek, sosyal ortamlarda bilinçli bir şekilde nasıl hareket edebileceklerini deneyimler.

Uygulama Akışı

1. Katılımcılara oturum için uygun ortamı ve kullanılacak materyalleri hazırlamak.
2. Katılımcılara oturum akışı ve amacı hakkında bilgi vermek.
3. Katılımcılara sosyal kontrolün ne olduğu aktarılır.
4. Isınma için “Görünmez Kurallar Zinciri” adındaki uygulamayı yapmak.
5. Uygulama sonrası katılımcılara toplumsal normlar ve bunlara gösterdiğimiz davranışlar hakkında bilgi verilir. Aşağı ok tekniği kullanılarak olaylara farklı

bakış açısı kazandırılabilir. Zor durumlarda başa çıkma stratejileri hakkında bilgi verilir.

6. “Sen Benim Kim Olduğumu Biliyor Musun?” adındaki uygulama hakkında bilgi verip, uygulamayı gerçekleştirmek.
7. Uygulama sonrası katılımcıların uygulama hakkındaki düşünceleri, deneyimleri üzerine geri bildirim alınır.
8. Uygulayıcı bu uygulama üzerine psikoeğitim verir.
9. Katılımcılara “Hangi Maskeyi Bırakıyorsun?” kısa uygulamasını uygulamak, psikoeğitim vermek.
10. Katılımcılardan deneyimlerini birkaç cümle ile ifade etmelerini istemek.
11. Oturum sonunda katılımcıların her birinden geri bildirim alınır ve oturum sonlandırılır.

“Görünmez Kurallar Zinciri” Uygulaması

Amaç, katılımcıların sosyal kontrolün nasıl işlediğini fark etmelerini sağlamak, toplumda kuralların ve normların bireyler üzerindeki etkisini tartışmak.

Katılımcılara bazı sorular yöneltilir ve kısa bir tartışma yapılır. (Örneğin “Bir toplumda düzeni sağlamak için hangi kurallar gereklidir ve hangi kurallar vardır?” “Bu kurallara uymamızı sağlayan mekanizmalar nelerdir?” “Kurallara uymazsak ne olur?”) Katılımcılar toplumdaki yazılı olmayan kural ve normları listeler. Katılımcılar büyük bir çember oluşturur. Uygulayıcı, listedeki normlardan bir kural ihlali durumu söyler (örneğin, “Birisi toplu taşımada yüksek sesle müzik açıyor” veya “Taksicinin sizi gideceğiniz yere bilerek uzun yoldan götürdüğünü fark ettiniz”) İlk katılımcı, bu duruma nasıl tepki vereceğini söyler (örneğin,

“Rahatsız olurum ama bir şey söylemem” veya “Nazikçe uyarırım”). Sıradaki kişi, önceki kişinin tepkisini göz önünde bulundurarak, olayın nasıl gelişebileceğini tahmin eder (örneğin, “Uyardığında kişi tepki gösterirse ne olur?” veya “Kimse bir şey söylemezse bu davranış yayılır mı?”). Zincirleme şekilde, olayın nasıl bir etkisi olabileceği tartışılır ve her katılımcı sürece katkıda bulunur.

“Sen Benim Kim Olduğumu Biliyor Musun?” Uygulaması

Katılımcıların her birine üzerinde belirli bir sosyal kimlik yazılı olan bir kart verilir. Ancak, bu kimliği sadece kendileri bilir.

- Aşırı dominant biri
- Aşırı uyumlu biri
- Sürekli onay bekleyen biri
- İlgisiz biri
- Patron edasıyla konuşan biri

Katılımcılar, sıradan bir sosyal durum hakkında 5 dakikalık bir sohbet yapar (örneğin, tatil planları, yeni bir projeye başlamak, bir restoran önerisi vb.). Sohbet sırasında herkes, kendi kartındaki rolü oynar. Ardından herkes tahminini paylaşır ve uygulayıcı bazı sorular yönlendirir, (örneğin, “Sohbet sırasında kim daha fazla kontrol sahibiydi?” “Oynadığımız roller sizi yansıtıyor mu?” “Kim daha edilgendi, kim daha baskındı?” “Kendi sosyal ortamlarınızda da bu rollere büründüğünüz oluyor mu?”) Bu sorular tartışılır ve rollerin toplumda ve normlarla ilişkisi hakkında bilgi verilir.

“Hangi Maskeyi Bırakıyorsun?” Uygulaması

Katılımcılar, şu iki soruyu içeren küçük bir not yazar:

- Gerçek hayatta en çok hangi rolü oynuyorum?
- Hangi maskeyi çıkarmak ve daha doğal olmak istiyorum?

Notlar katılımcılar arasında anonim olarak paylaşılır ve üzerine kısa bir tartışma yapılır.

Materyaller

- Kağıtlar ve kalemler
- Rol Kartları

Kazanımlar

- Katılımcıların, toplumsal kuralların nasıl şekillendiğini ve sosyal kontrol mekanizmalarının nasıl çalıştığını fark etmesi.
- Kurallara uymanın ve ihlal etmenin toplum içinde nasıl sonuçlar doğurduğunu kavraması.
- Günlük yaşamlarında sosyal normlara nasıl tepki verdiklerini sorgulaması.
- Katılımcıların, sosyal normların ve kuralların bireyler üzerindeki etkisini fark etmesi.
- Farklı sosyal rolleri deneyimleyerek, kendi sosyal kimliklerini daha iyi tanımaları.
- Toplumsal beklentilere nasıl uyum sağladıklarını ve bu süreçte hangi rolleri benimsediklerini keşfederler.
- Sosyal etkileşimlerde baskın ve edilgen tutumları gözlemleyerek, iletişim becerilerini geliştirmeleri.
- Günlük hayatta taktıkları “maskeleri” sorgulayarak, daha otantik ve bilinçli davranışlar geliştirme fırsatı bulmaları.

8.OTURUM “Son Adım”

Amaç

Katılımcıların önceki oturumlarda kazandıkları sosyal ve duygusal becerileri bütünleştirerek, günlük hayatta sürdürülebilir bir farkındalık geliştirmelerini sağlamak; öğrendiklerini değerlendirmeleri ve geleceğe yönelik kişisel hedefler belirlemeleri için bir deneyim sunmak. Aynı zamanda tüm program hakkında geri bildirim almak ve son test uygulaması yapıp katılımcıların gelişimlerini ve programın katkı seviyesini değerlendirmek.

Uygulama Akışı

1. Katılımcılara oturum için uygun ortamı ve kullanılacak materyalleri hazırlamak.
2. Uygulayıcı, oturumun amacını ve kapanışın önemini vurgulayarak, tüm katılımcılara önceki oturumlarda edinilen kazanımları özetler.
3. Katılımcılar, “Bu yolculuk sırasında en çok hangi becerileri geliştirdiniz?” ve “En büyük dönüşümü hangi deneyimde yaşadınız?” gibi sorulara yanıt verir.
4. Her katılımcı, küçük kartlar üzerinde öğrendiklerini ve gelişim alanlarını kısaca yazar.
5. Katılımcılara “Kriz Masası” uygulamasını anlatıp, gerçekleştirmek.
6. Uygulama sonrası tüm bu becerileri günlük hayatta kullanmak için bazı stratejiler hakkında psikoeğitim verilir.
7. Uygulama sonrasında katılımcılara kendi deneyimleri ve diğer katılımcılarla etkileşimlerinin

onlarda yarattığı duygular üzerinde geri bildirim almak.

8. Genel olarak oturum hakkında geri bildirim almak.
9. Katılımcılara son test olarak ölçek sorularını uygulamak.
10. Oturum sonunda katılımcılar gittikten sonra ölçek puanlarını hesaplayıp, not etmek.

“Kriz Masası” Uygulaması

Uygulayıcı, önceki oturumlarda kazanılan becerileri kısaca hatırlatır. Katılımcılardan, her beceriyle ilgili kendileri için en zorlayıcı olan alanı paylaşmaları istenir. Bu becerilerin gerçek hayatta nasıl birleştiği üzerine konuşulur. Bu uygulamada, katılımcılar gerçek hayatta karşılaşılabilecekleri karmaşık bir sosyal senaryo ile başa çıkacaklardır. Görev süresince 6 beceri alanının her birini içeren küçük görevleri tamamlamaları gerekecektir.

Katılımcılar bir şirketin önemli bir kriz toplantısına davet edilmişlerdir. Şirket içinde ciddi bir sorun yaşanmıştır ve toplantıdaki herkesin farklı bir rolü vardır. Amaç hem bireysel hem de ekip olarak en iyi sosyal ve duygusal becerileri kullanarak bu krizi çözmektir.

Katılımcı rolleri şunlardır:

1. Duygusal Anlatımcı (DA): Kriz hakkında en çok duygu yoğunluğu olan kişidir. Kendi duygularını ifade etmeli, diğerlerini de cesaretlendirmelidir.
2. Duygusal Duyarlı (DD): Diğerlerinin hislerini anlamaya ve onları desteklemeye çalışmalıdır. Empatiyi vurgulayan yorumlar yapmalıdır.

3. Duygusal Kontrol (DK): Toplantının gerilmemesi için kendi duygularını kontrol etmeli, durumu sakinleştirmeye çalışmalıdır.
4. Sosyal Anlatımcı (SA): Herkesi ikna etmeye çalışan, konuşmayı yönlendiren ve grup içi iletişimi güçlendiren kişidir.
5. Sosyal Duyarlı (SD): Grup içindeki dinamikleri fark etmeli, sözü az alan kişileri de dahil etmelidir.
6. Sosyal Kontrol (SK): Toplantının düzenini ve yapısını sağlamalı, kurallara uyulmasını gözetmelidir.

Her katılımcıya rastgele bir rol verilir. 5 dakika içinde rollerine adapte olmaları istenir. 30 dakika boyunca toplantı yapılır. Uygulayıcı, toplantının akışına müdahale etmek için bazı sürprizler ekleyebilir. Örneğin, Gergin bir olay yaşanması (DK'yı test eder). Katılımcılardan biri ani bir duygusal patlama yaşaması (DD ve DA'yı test eder). Grup içinde anlaşmazlık çıkması (SD ve SK'yı test eder). Biri söz hakkı alamadan geri planda kalması (SA ve SD'yi test eder). Katılımcılara şu sorular sorularak geri bildirim alınır: En çok zorlandığınız beceri hangisiydi? Gerçek hayatta bu becerileri nasıl kullanabilirsiniz? Başka bir rolde olsaydınız nasıl davranırdınız? Renkli kartlarla hızlı değerlendirme yapılır:

- Yeşil kart: En güçlü hissettikleri alan
- Sarı kart: Geliştirilmesi gereken alan
- Kırmızı kart: En çok zorlandıkları alan

Uygulayıcı, tüm becerilerin birbirini nasıl desteklediği üzerine psikoeğitim verir.

Materyaller

- Görev kartları (Her beceri alanına dair senaryolar)
- Renkli kartlar (Geri bildirim için)
- Zamanlayıcı
- Kağıt ve kalem

Kazanımlar

- Katılımcıların 6 temel sosyal ve duygusal beceriyi aynı anda kullanma pratiği yapması.
- Kendi güçlü ve zayıf yönlerini fark ederek, gelecekte geliştirecekleri becerileri belirlemesi.
- Gerçek hayatta karşılaşılabilecekleri sosyal dinamiklere dair daha stratejik düşünme yollarını keşfetmesi.
- Bireysel ve grup içi farkındalıklarını artırarak, sosyal etkileşimlerde daha bilinçli hale gelmesi.

Katılımcı Sayısı: 6 kişi.

Katılımcı Profili: 20 – 25 yaş arası üniversite öğrencileri.

Süre: 8 oturum (her biri yaklaşık 60 - 90 dakika)

Uygulama Süreci

Program, Riggio'nun Sosyal Beceri Envanteri temel alınarak yapılandırılmış, her oturum belirli bir beceri alanına odaklanmıştır. Uygulamaların öncesinde ve sonunda sosyal beceri düzeylerini ölçmek üzere hazırlanan 30 maddelik ölçek kullanılmıştır.

Oturumların Genel Gidişatı ve Gözlemler

1. Oturum – Sosyal DNA

Uygulamalar:

- İletişim sunum anlatımı.
- Ön test uygulaması.
- İpucu Bende tanışma uygulaması.

Gözlemler :

Katılımcılar hızla kaynaştı. Olumlu duygularla gruba dahil oldular. Grup uyumu hızlı sağlandı. “İpucu Bende” uygulaması sayesinde katılımcılar arasında erken aşamada güven duygusu oluştu. Kişiler uygulama sonrası eğlendiklerini keyif aldıklarını ve tanımlarına rağmen arkadaşlarıyla ilgili bilmedikleri daha derin bilgileri öğrendiklerini söylediler.

Ayrıca ölçekleri çözerken daha önce hiç bu yeterlilikleri üzerine düşünmediklerini fark ettiklerini belirttiler.

2. Oturum – İç Ses, Dış Yankı (Duygusal Anlatımcılık)

Uygulamalar:

- “Duyguların Büyüsü” Uygulaması.
- “Kendi Eksenim” Uygulaması.
- Duygularına yönelik mektup yazma uygulaması.

Gözlemler:

“Duyguların Büyüsü” uygulamasında, katılımcıların aynı metni farklı duygulara göre okuyarak, aynı içeriğin nasıl farklı hisler uyandırdığını keşfetti. Duyguların anlatımı üzerindeki etkisi fark edildi. Günlük yaşantılarında duygularını nasıl ifade ettikleri ve nasıl daha açıkça ifade edebilecekleri üzerine konuşuldu.

“Kendi Eksenim” uygulamasında, katılımcılar duygularını açıkça ifade ederken başlangıçta çekingenlik gösterse de “Kendi Eksenim” uygulaması sonrasında duygusal paylaşımlar arttı. Katılımcılar kendi rollerini belirleme ve düşünmede, eksenlere yerleştirmekten daha çok zaman harcadılar. Kendi rollerine ilişkin farkındalık kazandılar. Katılımcılar kendi istekleriyle eksenlerinin paylaşımını yaptılar. İçtenlik ve samimiyet ile gruba anlattılar. Duygu yoğunluğu arttı. Katılımcılar arasındaki bağlar güçlendi. Katılımcılar bastırılmış duyguları hakkında farkındalık kazandı. (Yalnızlık, dışlanma, kaybetme korkusu vb.) Gelecekteki kimliklerini eksenlerinde konumlandırıp paylaşımları umut ve heyecan duygusu hissettirdiğini ifade ettiler. Hedeflerini belirlerken nelere önem verdiklerini ve ne istedikleri üzerine daha önce düşünmediklerini fark ettiler, ek süre talep ettiler.

3. Oturum – Bir Anlığına Senin Gözünden (Duygusal Duyarlılık)

Uygulamalar:

- “Empatik İzler” Uygulaması.
- “Kalpten Kalbe Mektuplar” Uygulaması.

Gözlemler:

Uygulamalar öncesi katılımcılar sık sık empati kurduklarını belirttiler. Genellikle yakın çevrelerindeki kişilerle ve olumsuz duygularla empati kurduklarını söylediler.

“Empatik İzler” uygulamasında, en son empati kurdukları olayı paylaşmak istemediler bunu çizimde metaforik bir şekilde ifade edebileceklerini söylediler. Çizdikleri resimleri gösterirken olayı paylaşmadan duyguları ifade etmeyi tercih ettiler. Kiminde pastel tonlar kiminde doğa tonları hakimdi. Mavi ve kahve tonları yoğunlukta idi. Kişilerin resmettiği duygular genel olarak olumsuz

duygularla ilişkiliydi. Yalnızca bir kişi en son empati kurduğu olayın mutluluk olduğunu ve olumlu duygularla da empati yaptığını, buna önem verdiğini paylaştı.

“Kalpten Kalbe Mektuplar” uygulaması grup içinde güçlü bir bağ yarattı. Kişiler yüksek sesle mektupların okunmasını istemedi. Bu sebeple yalnızca o mektubu açan kişi kendisi okuyup, yazanın yaşadığı olay ve duygularının onda bıraktığı hisleri paylaştı. Bazı katılımcılar mektup okumakta zorlandı, ancak sonrasında duygusal açıklık arttı. Empati ve farkındalık düzeyi yükseldi. Kişiler mektupları yazarken samimi bir şekilde kendilerini açmışlardı ve bu okuyucular tarafından da hissedildi. Okurken yazan kişilerle aynı duyguları paylaştıklarını dile getirdiler. Mektubu yazan kişi karşılarında olsa neleri söylemek istediklerini sordüğümüzde tüm katılımcılar içtenlikle paylaşım yaptılar. Bu da grubun etkileşimini artırdı ve olumlu duygular hissetmelerine sebep oldu. Yazan kişiler de farklı bakış açısı kazandı.

4. Oturum – Kendini Hackle! (Duygusal Kontrol)

Uygulamalar:

- “Kontrol Bende” Uygulaması.
- “Alev ve Buz” Uygulaması.

Gözlemler:

“Kontrol Bende” uygulaması, katılımcıların günlük yaşamda zorlandıkları durumlara verdikleri tepkileri fark etmelerini sağladı. Genellikle senaryolara kırmızı ve sarı renkli kartları gösterdiler. (Kırmızı, çok sinirlenirim ve tepki veririm. Sarı, sinirlenirim ancak kontrol edebilirim. Yeşil, çok etkilenmem.) Katılımcılar, bu uygulamanın kart kullanıldığı için şeffaflığı artırdığını, daha rahat hissettiklerini ve dürüst olabildiklerini ifade ettiler. Aynı zamanda siyah beyaz gibi iki uç aşamaya yerine üç aşamanın olmasının

onların kendilerini ifade etmelerine katkıda bulunduğunu belirttiler. Kendi yüksek duygularına ilişkin içgörülerini yüksekti.

“Alev ve Buz” uygulamasında duygusal kontrol becerilerinin gelişmeye açık olduğu görüldü. Günlük yaşamda karışılacakları yüksek duyguları yaşamamıza sebep olacak senaryoları karşılıklı gruplar halinde canlandırıp, katılımcıların sınırları zorlandı. Alev grubu görevlerinde olduğu gibi, duygularını kontrollü bir şekilde ifade edebildi. Ancak buz grubu tepkisiz kalma ve donma tepkisi verme görevini tam olarak yerine getirmede. Buz grubundaki katılımcılar çok yüksek olmasa da karşılarındakilere olumsuz tepkiler verdi. Bunun sonucunda günlük hayatlarında da aslında alev grubunun görevi gibi tepki vermenin doğal olduğuna ancak doğru iletişim tekniklerinin tercih edilip, kullanılmasının ilişkileri ve olayları daha olumlu sonuçlara götüreceğine karar verildi.

5. Oturum – Kod Adı: İfade (Sosyal Anlatımcılık)

Uygulamalar:

- “Etkileşim Ağı” Uygulaması.
- “Sahne Senin” Uygulaması.

Gözlemler:

Önceki oturumlarda birbirleri hakkındaki bilgileri unutmadıkları gözlemlendi. (Bir katılımcı diğer katılımcının kuşunun adını hatırlaması gibi.)

“Etkileşim Ağı” uygulaması, “İpucu Bende” uygulamasından farklı olarak, katılımcı kendiyle ilgili bir bilgiyi paylaştığında, aynı duruma ya da özelliğe sahip kişiye ipi atmalarını gerektiren bir uygulamaydı. Bu uygulamada katılımcılar arasında çok spesifik bilgilerde dahi ortak özellikler ve benzerlikler olduğu gözlemlendi. Bu durum katılımcıların birbirlerine daha yakın hissetmelerine ve daha derin bilgileri paylaşmalarına sebep olduğu

gözlemlendi. Sessiz kaldıkları anlarda bile katılımcılarda kaygı ve gerilim gözlenmedi. Katılımcılar birbirlerinin verdiği cevaplara odaklanarak, empatik geri bildirimlerde bulundular. Geri bildirimlerden sonra sohbet etme eğiliminde bulunmaları, grup dinamiğinin güçlendiğini gösterdi. Birbirlerine yardım etmeye ve destek olmaya gönüllü hale geldiler.

“Sahne Senin” uygulamasında, topluluk önünde konuşmaya yönelik endişeler ilk turda belirgin şekilde hissedildi. Ancak uygulamanın ikinci turunda özgüven artışı gözlemlendi. Katılımcıların beden dili kullanımında farkındalık oluştu. Sunumlar, esnasında dinleyicilerin tepkilerinden etkilenme eğilimi olduğu ve dinleyicilerin de sunumlara etkisi olduğuna dair farkındalık kazanıldı. Uygulamanın aynı zamanda kalabalık bir ortamda etkili sunum yapma becerisi kazanılmasına katkıda bulunulduğuna dair geri bildirim alındı.

6. Oturum – Fısıltıları Duymak (Sosyal Duyarlılık)

Uygulamalar:

- “Duygu Aynası” Uygulaması.
- “Şifreyi Kır” Uygulaması.
- “Sessiz İpuçları” Uygulaması

Gözlemler:

“Duygu Aynası” uygulamasında, ön test sonuçlarında duygusal anlatımcılıktan daha yüksek puan alan katılımcılar ayna rolünü (ifadeyi verme) daha barışçı yaptı. Buna karşılık duygusal ve sosyal duyarlılıktan daha yüksek puan alan katılımcılar ifadeleri bulma ve anlamlandırmada daha başarılıydı. Katılımcılar aynadan gördükleri ifadeyi kendileri tekrar ettiklerinde duygu ve durumu bulmada daha hızlı olduklarını ve beden dilinde sergilediklerinin o duyguyu ya da durumu anlamada daha duyarlı hale getirdiğini ifade

ettiler. Ayrıca önceki oturumlarda grup uyumu ve bağların artmasının, bu uygulamada daha rahat hissetmelerine, kendilerini ifade ve sosyal ipuçlarını yakalamada daha duyarlı hale gelmelerinde katkısı olduğu gözlemlendi. Geri bildirimlerde katılımcılar empati kurabildiğini, kendilerini düşündüklerinden daha iyi ifade edebildiklerini ve farkındalık kazandıklarını paylaştılar.

“Şifreyi Kır” uygulamasında roller kişilerin kendilerini tanımladıklarının tam tersi şekilde verildi. Katılımcılara bir senaryo ve dört çözülmesi gereken problem ipuçlarıyla birlikte verildi. Katılımcılar hem problemleri ortak kararlar alarak verilen sürede doğru cevaba ulaşarak çözmeye hem de kendine verilen rolleri yansıtarak tartışmaya çalıştılar. Grup etkileşiminin yüksek seviyeye çıkması ve tartışmanın verimli ilerlemesi sebebiyle katılımcılara ek süre tanındı. Her bir problem yanıtına oy birliği ile karar verdiler. Farklı düşünce ve yanıtlara rağmen orta nokta bulabildiler. Dört sorunun iki tanesine doğru yanıt verildi. Ancak sorunun cevabının kişisel olarak bilen kişiler gruba olumsuz bir geri bildirim vermedi. İki katılımcı verilen rolü tam anlamıyla içselleştirip yansıtabildi. Katılımcılar geri bildirimlerinde keyif aldıklarını meraka duygusunun hâkim olduğunu belirttiler. Ayrıca kendilerinin tam tersi rolleri içselleştirmenin onları zorladığını ancak farklı bir bakış açısı kazanmalarına katkıda bulunduklarını dile getirdiler. Uygulama sonrası karakter farklılıklarının grup işleyişini nasıl etkilediği üzerine yoğun tartışmalar yapıldı. Tüm katılımcılar diğer katılımcıların rollerini tahmin etmede başarı gösterdi. Sosyal ipuçlarını tanıma konusunda gelişme kaydedildi.

“Sessiz İpuçları” uygulamasında, katılımcılara farklı doğal ve yapay sesleri farkındalıkla dinleyip hayal etmeleri istenildi. Her bir ses sonrası tüm katılımcılardan geri bildirim alındı. (Verilen geri bildirimler: Dalga sesi; huzur, keyif, güzel anılar. Silah sesi; stres atma, poligon, çatışma, kaygı, korku, rahatsızlık, gerginlik, baskın bir duygu yok. Kuş sesi; huzur, baharın gelişi, sakinlik, hafiflik, nötr,

fazla maruz kalmak bir süre sonra rahatsızlık hissi yaratır. Kafe sesi; sıkılmışlık, gerginlik, öfke, stres, ihtiyaç. Yağmur sesi; ev, çay, kahve, iyi hisler, gök gürültüsü ya da olasılığı gerilim yaratır. Trafik sesi; güven, güvensizlik, fırtına, rüzgar ya da araba arasında kaldım.) Katılımcılar, çoğunlukla seslerin birçoğunun günlük yaşantılarında bir yere sahip olduğunu ve gün içerisinde deneyimledikleri duygulara etkisinin olduğuna dair farkındalık kazandıklarına ilişkin geri bildirimlerde bulundular. Aynı zamanda çoğu sese (silah hariç) bir şekilde ihtiyaç olduğunu tamamen hayatlarından çıkarsa da eksikliğini hissedeceklerini paylaştılar. Ayrıca günlük yaşantılarında deneyimledikleri duygulara göre bazı sesleri farkındalıklı olarak açıp dinleyeceklerini ve bunun olumlu duygular için katkıda bulunacağını söylediler.

7. Oturum – Maskelerin Ötesinde (Sosyal Kontrol)

Uygulamalar:

- “Görünmez Kurallar Zinciri” Uygulaması.
- “Sen Benim Kim Olduğumu Biliyor Musun?” Uygulaması.
- “Hangi Maskeyi Bırakıyorsun?” Uygulaması.

Gözlemler:

“Görünmez Kurallar Zinciri” uygulamasında, katılımcıların söylediği kuralların birçoğu yasal yaptırımı olmayan kurallardan oluşuyordu. Kuralları ve bunlar yerine getirilemeyip ihmal edildiğinde ortaya çıkacak durumlar ve bu kuralların önemleri hakkında konuşuldu. Bu kuralları yerine getirmeyen ve aykırı davranan kişileri gördükleri çeşitli durumlarda, nasıl bir tavır sergilediklerini tartıştılar. Daha sonra yapılan kural listesinden bazı senaryolar okundu, sırayla zincirleme şekilde duruma verilen tepkiler ve sonrasında yaşanabilecek ihtimaller çemberde sırayla

paylaşıldı. Olayları farklı tepkilerin ve davranışların nasıl şekillendirebildiği görüldü. Uygulama sonrasında, çoğunlukla kendileri ile ilgili olmayan durumlarda da sinirlendikleri ancak tepki gösterme eğilimlerinin daha düşük olduğunu fark ettiler. Bunun sebepleri üzerine bir tartışma gerçekleştirildi. Sosyal ortamlarda böyle durumlarda ne yapabilecekleri, doğru ifade yollarının ne olabileceği üzerine farkındalık kazandıklarını ifade ettiler.

“Sen Benim Kim Olduğumu Biliyor Musun?” uygulamasında, katılımcılara rastgele roller verildi. Kısa bir süre içerisinde verilen rollere uygun davranarak ortak kararlar ile bir tatil planlama senaryosunu (sıradan bir sosyal durum) tamamlamaları istendi. Uygulama boyunca bazı katılımcıların baskın roller göstermesi gerekmesine rağmen ortak kararlar aldıkları ve süreyi doğru şekilde yönetebildikleri gözlemlendi. Bu uygulamada genel olarak rolleri yansıtabilmelerinde daha başarılı oldukları gözlemlendi. Ayrıca rollerin bazı katılımcılar tarafından güçlü biçimde içselleştirildiği gözlemlendi. Uygulama sonrasında bazı kişilerin oynadıkları roller tahmini edilemedi. Bunun üzerine konuşuldu. Oynadıkları rollerin onları yansıtmaması, kimin rolünün daha baskın olduğu, kendi sosyal ortamlarında bu rollerin onlar için yerleri soruldu, tartışıldı. Rollerin toplumda ve normlarla ilişkisi hakkında karşılıklı bilgi aktarımı yapıldı. Katılımcılar oturumlar ilerledikçe uygulamalar ve görevlerden daha çok keyif aldıklarını ve kendilerini daha rahat ifade edebildikleri geri bildirimini verdiler.

“Hangi Maskeyi Bırakıyorsun?” uygulamasında, katılımcılar önce “Gerçek hayatta en çok hangi rolü oynuyorum?” sorusu üzerine düşünüp verdiğimiz renkli kâğıtlara cevaplarını yazdılar. Daha sonra “Hangi maskeyi çıkarmak ve daha doğal olmak istiyorum?” sorusuna yanıt verdiler. Kâğıtlar toplanıp anonim şekilde okundu. İlk soruya; uyumlu biri, sosyal biri, sevgili rolü, lider bir arkadaş, mantığıyla hareket eden biri ve öğrenci rolü cevapları verildi. İkinci soruya ise; konuşkan biri, soğuk biri, gizemli biri, umursamaz biri,

hayır diyemeyen biri, iyi niyetli biri cevapları verildi. Uygulama, katılımcıların tek tek bu anonim cevaplar üzerine konuşması; aynı, benzer ya da farklı rollere sahip olup olmadıkları, bu rollerin onlar için anlamlarını kişilerin bu rolleri neden bırakmak istedikleri ve o kişilere ne demek istediklerini içeren samimi paylaşımlarla sonlandı.

8. Oturum – Son Adım

Uygulamalar:

- “Kriz Masası” Uygulaması.
- Son test uygulaması.

Gözlemler:

Uygulamalara geçmeden katılımcılardan “Bu yolculuk sırasında bir n çok hangi becerileri geliştirdiniz?” Ve “En büyük dönüşümü hangi deneyimde yaşadınız?” sorularına yanıtlamaları istendi. “Kendi Eksenim” uygulamasında, kendilerini duygusal anlatım ve duygu farkındalıkları üzerinde başarılı ve yeterli gören katılımcılar bile daha önce farkında olmadıkları yönleri üzerine düşünmek, kendilerini açmak konusunda gelişim fırsatı yakaladıklarını paylaştılar. “Empatik İzler” uygulamasında, farklı renkler ve çizimler ile kendilerini yansıtmının kendilerini iyi ve güvende hissettirdiğini belirttiler. Uygulamanın sonrasında günlük hayatlarında keşfettikleri yanlarını kullanmaya başladıklarını daha fazla gözlem yaptıklarını, tepkilerinde ve paylaşımlarında değişimler olduğunu paylaştılar. Ayrıca artık sosyal ortamlarda daha az kaygı duydukları ve daha rahat hissettiklerini ifade ettiler. “Sessiz İpuçları” uygulamasında dinledikleri sesler üzerinde düşünüp bazı seslerden yararlandıklarını ve gün içinde uygulama yapıp kendilerini rahatlatıp, kendileri hakkında gözlem yaptıklarını da paylaştılar.

“Kriz Masası” uygulamasında, bu kez rolleri diğer katılımcılardan gizli şekilde kişilerin kendi seçmesi sağlandı. Diğer

uygulamalara kıyasla katılımcılar, bu oturumda rollerine kolayca adapte olup yansıtabildi. Uygulama sonrası tahminlerde tüm kişilerin rolleri doğru tahmin edildi. Bu da hem kişilerin birbirlerini tanıyıp, bağ kurduğunu hem de oturumlarda kazanılan farkındalık ve gelişen becerilerin etkisini gösterdi. Aynı zamanda tüm beceriler entegre bir şekilde gözlemlendi. Katılımcılar kendi gelişim alanlarını açık şekilde ifade ettiler.

Son test uygulandı. Son test, ön teste oranla daha kısa sürede tamamlandı.

Ön Test – Son Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi

- Sosyal Deja Vu (Sosyal Beceri) Psiko Eğitim Modeli, hedeflenen sosyal ve duygusal beceri alanlarında genel olarak etkili olmuştur. Özellikle duyguların ifade edilmesi, sosyal rollerin esnetilmesi, empati kurma ve sosyal kontrol becerilerinde anlamlı gelişmeler gözlemlenmiştir.

Katılımcı	Ön Test Puanı	Son Test Puanı	Değişim
K1	138	135	-3
K2	108	115	+7
K3	95	96	+1
K4	100	102	+2
K5	109	121	+12
K6	95	120	+25

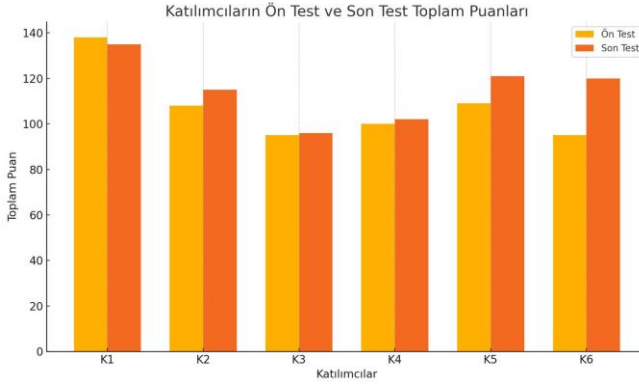
- 6 katılımcıdan 5’inde puan artışı gözlemlenmiştir.
- Katılımcılar genel olarak ortalama 7,33 puanlık bir gelişim göstermiştir.
- En yüksek gelişim 25’lik bir puan artışıdır.

Alt Alan	Ortalama Ön Test	Ortalama Son Test	Ortalama Değişim
DA	20,17	22,00	+1,83
DD	19,67	21,17	+1,50
DK	14,33	14,83	+0,50
SA	17,33	18,33	+1,00
SD	18,00	18,83	+0,83
SK	18,00	19,67	+1,67

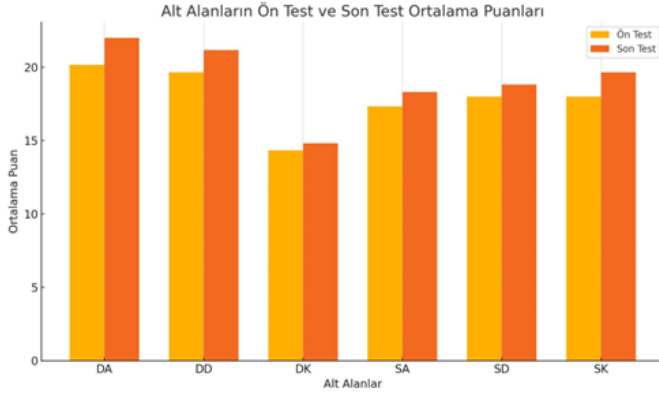
- Alt alanlarda en fazla gelişim gösteren alan “DuygusalAnlatımcılık” olmuştur.
- “Duygusal Kontrol” en az gelişim gösteren alandır.

Tüm alanlarda pozitif gelişim sağlanmıştır.

Katılımcıların Ön Test ve Son Test Toplam Puanları



Alt Alanların Ön Test ve Son Test Ortalama Puanları



Genel Değerlendirme

- Katılımcıların tamamı psikoloji öğrencilerinden oluşması nedeniyle kavramlara aşinalık yüksek düzeydeydi. Rol yapma, empati, duygusal farkındalık gibi uygulamalarda kavramsal anlama ve içgörü geliştirme süreçleri hızlandı.
- Katılımcılar program boyunca kendilerini daha rahat ifade etmeye başlamış, gruba olan aidiyet duyguları artmıştır.
- Empati ve sosyal duyarlılık alanlarında gözle görülür gelişmeler olmuştur.
- Özellikle sahne önünde konuşma, duygularını ifade etme ve stresli durumlara tepki verme konularında ilerleme kaydedilmiştir.
- Program sonunda yapılan geri bildirimlerde, katılımcılar süreci “kendini keşfetme”, “empatiyi derinlemesine yaşama” ve “güçlü sosyal bağlar kurma” olarak tanımlamıştır.

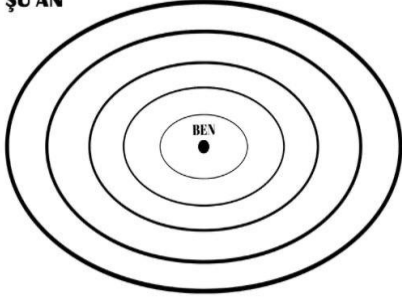
Öneriler

- Grup büyüklüğünün 6-8 kişiyle sınırlandırılması, etkinliği ve etkileşimi artırmaktadır.
- Uygulayıcıların süreci gözlemlemek için ayrı ayrı notlar tutmaları faydalı olmuştur.
- Zaman zaman uygulamalara kısa nefes çalışmaları veya rahatlama egzersizleri entegre edilebilir.
- Bu çalışmada, hedef kitle kriterlerini taşıyan ancak birbirini önceden tanıyan bir grup katılımcı ile çalışılmıştır. Bu durum, grup içi güven ortamının hızlı inşa edilmesi ve derin duygusal paylaşımların desteklenmesi açısından önemli bir avantaj sağlamıştır. Ancak, katılımcıların mevcut sosyal rollerine bağlı kalma eğilimi ve önceden oluşmuş yargıların etkisi, bazı yeni deneyimlerin keşfini sınırlamış olabilir. Gelecek uygulamalarda, daha heterojen, birbirini tanımayan ve çeşitli sosyal geçmişlere sahip katılımcı gruplarıyla çalışılması, “Sosyal Deja Vu Modeli” etkilerinin daha geniş bir bağlamda değerlendirilebilmesine imkan sağlayacaktır.

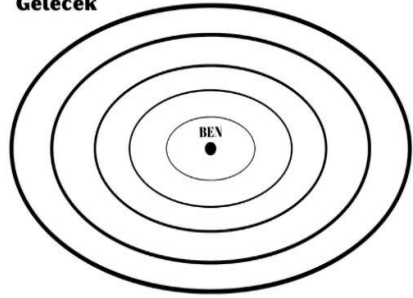
EKLER

“Kendi Eksenim” uygulaması şablonu.

ŞUAN



Gelecek



Sosyal Beceri Ölçeği

SOSYAL BECERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki 30 maddelik soruyu düşünerek evet ve hayır cevaplayınız. Her bir maddeyi değerlendirirken, sadece 5'li derecelendirme kullanınız.

1 = Hiç Bence Güç Değil 2 = Biraz Bence Güç 3 = Bence Güç
4 = Oldukça Bence Güç 5 = Tamamen Bence Güç

Sıra	Soru	1	2	3	4	5
1.	Değerlerime önem verdiğimden kalıtsal davranıyorum.					
2.	İnsanlar, benim aldıkları ve öğrettiğim şeylerle etkilenir.					
3.	İnsanlar benim yaptığım şeyleri benimser.					
4.	Konuştuğum her insanın değerlerine önem veririm.					
5.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
6.	İnsanların değerleri benim için önemlidir.					
7.	Değerlerime önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
8.	Konuştuğum her insanın değerlerine önem veririm.					
9.	İnsanlar benim yaptığım şeyleri benimser.					
10.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					

Sıra	Soru	1	2	3	4	5
11.	Öğrenen kişilerin değerlerine önem veririm.					
12.	Öğrenen kişilerin değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
13.	Öğrenen kişilerin değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
14.	Öğrenen kişilerin değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
15.	Öğrenen kişilerin değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
16.	Yeni insanlar benim için önemlidir.					
17.	Konuştuğum her insanın değerlerine önem veririm.					
18.	Konuştuğum her insanın değerlerine önem veririm.					
19.	Bizim için değerli olan her şeyi benimserim.					
20.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					

Sıra	Soru	1	2	3	4	5
21.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
22.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
23.	Konuştuğum her insanın değerlerine önem veririm.					
24.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
25.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
26.	Farklı sosyal gruplara kalıtsal davranıyorum.					
27.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
28.	Topluluk içinde konuşurken kendime önem veririm.					
29.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					
30.	İnsanların değerlerine önem verdiğimden her şeyi benimserim.					

“Kalpten Kalbe Mektuplar” uygulaması mektup örneği.



KAYNAKLAR

Acar, V. (1980). İletişim becerileri ve sosyal yeterlilik. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.

Akkök, F. (1996). Sosyal beceri eğitimi ve gelişimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Akkök, F. (1999). Sosyal becerilerin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Akkök, F. (2006). Çocuklar için sosyal beceri eğitimi programları. İstanbul: Morpa Yayınları.

Alisinanoğlu, F., & Köksal, G. (2000). Empati kavramı üzerine bir değerlendirme. Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(3), 45-58.

Anderson, P. (1985). Social skills training and its impact on interpersonal relationships. Journal of Behavioral Studies, 10(4), 225-240.

Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness and social skills connection. Journal of Social Psychology, 130(3), 355-372.

Avcıoğlu, H. (2009). İlköğretimde sosyal beceri öğretimi: Kuram ve uygulama. Ankara: Pegem Akademi.

Aydın, A. (1985). İletişim ve empati becerilerinin gelişimi. İstanbul: Beta Yayınları.

Bacanlı, H. (1990). Psikososyal beceriler ve bireylerarası iletişim. Ankara: Nobel Yayınları.

Bacanlı, H. (2014). Sosyal beceri eğitimi: Teori ve uygulamalar. Ankara: Pegem Akademi.

Bacanlı, H., & Erdoğan, F. (2003). Çocuklarda sosyal beceri gelişimi: Teorik ve uygulamalı yaklaşımlar. Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 78-91.

Barnes, H. (1998). Drama and social development in children. *Educational Psychology Review*, 20(4), 405-421.

Bayram, A. (2013). Etkili iletişim becerileri ve sosyal başarı. İstanbul: Der Yayınları.

Bilge, F. (1996). Psikolojik danışmada sosyal beceri eğitimi. İstanbul: Ekin Yayınları.

Buluş, M., Atan, M., & Erten, S. (2015). Etkili iletişim becerileri üzerine kavramsal bir çerçeve. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 12-35.

Cartledge, G., & Milburn, J. (1983). Teaching social skills to children and youth: Innovative approaches. New York: Pergamon Press.

Cartledge, G., & Milburn, J. (1986). Social competence and children with behavioral disorders. *Journal of Behavioral Interventions*, 9(2), 34-51.

Cihangir, Z. (2000). Etkin dinleme ve iletişim becerileri. *Psikoloji Dergisi*, 8(1), 55-67.

Coşkun, S. (1994). İletişim becerileri ve psikososyal gelişim. Ankara: Nobel Yayınları.

Deffenbacher, J. (1988). Social skills training and its impact on psychological well-being. *Cognitive Behavioral Journal*, 5(2), 67-80.

Dökmen, Ü. (1986). İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Ersanlı, K., & Balcı, N. (1998). Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarıyla iletişim becerileri. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 112-126.

Foster, M., & Ritchey, L. (1977). Social interactions and positive reinforcement. *Journal of Social Psychology*, 18(2), 233-247.

Freeman, D., Sullivan, K., & Fulton, J. (2003). Creative drama as a social skills development tool. *Educational Review Journal*, 12(3), 76-91.

Gresham, F. M. (1988). Social skills training: Theoretical and practical considerations. *Behavioral Disorders Journal*, 14(1), 3-15.

Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1990). Social skills rating system. Circle Pines, MN: American Guidance Service.

Gürkan, T. (2011). Sosyal psikoloji: İletişim ve kişilerarası ilişkiler. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Henderson, P., & Colleagues. (1983). Social skills training and academic success. *Journal of Educational Psychology*, 75(4), 211-225.

Herbert, M. (1996). Social skills in children and adolescents: Assessment and training. London: Routledge.

İpek, C. (1998). Drama eğitimi ve sosyal beceri gelişimi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 89-103.

Kapıkıran, S., & Kapıkıran, N. (2000). Empati becerilerinin ölçümü üzerine bir inceleme. *Psikoloji Dergisi*, 14(3), 44-59.

Kelly, J. (1982). The role of reinforcement in social skills development. *Behavioral Analysis Journal*, 8(2), 103-120.

Korkut, F. (1996). Atılganlık ve sosyal beceri eğitimi. İstanbul: Ekin Yayınları.

Köksal, G. (2000). Empati ve iletişim becerileri üzerine bir değerlendirme. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Meichenbaum, D., & Colleagues. (1981). Cognitive-behavioral approaches to interpersonal problem-solving. *Journal of Behavioral Sciences*, 22(3), 345-361.

McCaslin, N. (1990). Creative drama and social development. *Educational Theatre Journal*, 42(2), 144-159.

Öner, N. (2001). İletişimde empati ve etkili dinleme becerileri. Ankara: Nobel Yayınları.

Önalan Akfırat, F. (2016). Yaratıcı drama ile sosyal beceri eğitimi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 41(185), 33-52.

Özalp, G. (1993). Empati becerileri ve sosyal ilişkiler üzerine etkileri. *Psikoloji Dergisi*, 9(2), 56-72.

Özgüven, İ. E. (2005). Bireysel ve grup iletişimi. Ankara: PDREM Yayınları.

Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 649-660.

Soykan, C. (2019). Sosyal beceri ölçeği geliştirme çalışması. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(2), 120-135.

Yılmaz Yüksel, G. (2003). Sosyal beceriler ve duygusal zekâ ilişkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 89-102.

Yüksel, G. (1999). Sosyal beceriler ve iletişim eğitimi. İstanbul: Der Yayınları.

GENÇ YETİŞKİNLERE YÖNELİK DÜŞÜK BENLİK SAYGISI VE NEGATİF İÇ KONUŞMA KONULU PSİKOEĞİTİM MODELİ: İÇSEL YANKININ PSİKOLOJİK SERÜVENİ

**MERVE ŞAHİN¹
EYLÜL ONAYOĞLU²
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL³**

Giriş

İnsanın kendiyle kurduğu ilişki, yaşam boyu süren bir içsel diyalogdur. Bu diyalog bazen bir fısıltı kadar zarif, bazen bir çığlık kadar sarsıcı olabilir. Birey, dış dünyanın gürültüsünden sıyrıldığında, geriye kalan en güçlü ses, çoğu zaman kendi zihninin içinden yükselir. İç konuşmalar, görünmeyen ama yön veren, sessiz ama belirleyici cümlelerle örülüdür. Ve bu cümlelerin tonu, bireyin benliğe dair taşıdığı değerle şekillenir. Benlik saygısı; bireyin kendini ne ölçüde değerli, yeterli ve kabul edilebilir bulduğunu ifade eden derin bir yapıdır (Rosenberg, 1965). Ancak bu yapı, yalnızca tek bir duygunun değil, çok katmanlı düşünce, deneyim ve inanç

¹ Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0002-7935-7186

² Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0008-1452-8777

³ Dr. Öğretim Üyesi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0003-3096-293X

zincirlerinin ürünüdür. Benlik saygısı, bir kimlik haritası gibi kişinin iç dünyasını yönlendirir. Yüksek benlik saygısı, bireyin zorluklar karşısında kendine dayanacak bir zemin bulmasını sağlarken; düşük benlik saygısı, kişinin kendi içinde kaybolmasına, yetersizlik ve değersizlik hisleriyle savrulmasına neden olur (Mruk, 2013). Özellikle sosyal karşılaştırmalar, başarısızlık yaşantıları, eleştirel ebeveyn tutumları ve reddedilme deneyimleri, benlik saygısının yapı taşlarını derinden sarsabilir (Orth & Robins, 2014). Ancak bu sarsıntılar sadece geçmişin izleriyle değil, bireyin bugün kendine ne söylediğiyle de ilgilidir. Çünkü insan çoğu zaman dış dünyanın değil, kendi zihninde yankılanan sözlerin etkisiyle hareket eder. İç konuşma, bireyin kendisiyle zihinsel düzlemde kurduğu ilişki biçimidir (Morin, 2005). Bu ilişki kimi zaman yol gösterici, kimi zaman da yıkıcı olabilir. Olumsuz iç konuşmalar bireyin zihninde “Ben yetersizim”, “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum”, “Kimse beni istemez” gibi genelleyici, sert ve acımasız cümlelerle yankılanır. Bu düşünceler, yalnızca birer bilişsel ürün değil, aynı zamanda bireyin kendine dair geliştirdiği inançların sesi hâline gelir (Brinthaup et al., 2009). Araştırmalar, düşük benlik saygısına sahip bireylerin iç konuşmalarında daha sık negatif içeriklere yer verdiklerini ve bu içeriğin zamanla ruhsal işlevselliği bozduğunu ortaya koymaktadır (Schönbrodt & Perugini, 2013). Bu içsel sesin kökeni yalnızca düşünsel değil, aynı zamanda gelişimsel ve dinamik bir süreçle şekillenir. Freud’un yapısal kuramında süperego, bireyin içselleştirdiği otoriteyi ve ahlaki yargıları temsil eder. Eğer bu yapı, cezalandırıcı ve aşırı denetleyici bir biçimde gelişirse, kişi kendi zihninde bir iç denetim mekanizmasından çok bir iç zalimle baş başa kalır (Freud, 1923/1961). Bu iç zalim, bireyin her eylemini yargılayan, hata karşısında affetmeyen bir ses tonuna bürünür. Psikodinamik perspektife göre, bu ses çoğu zaman geçmişteki ebeveyn figürlerinin içselleştirilmiş yansımalarıdır. Birey artık dışsal otoritelerle değil, onların zihninde bıraktığı yankılarla savaşır.

Gelişimsel psikoloji ise bu yapıyı bağlanma stilleri üzerinden değerlendirir. Bowlby'nin bağlanma kuramına göre, bireyin erken çocukluk döneminde bakım verenle kurduğu bağ hem kendine hem de çevresine dair geliştirdiği temel inançları etkiler (Bowlby, 1980). Güvensiz bağlanan bireyler, kendi değerlerine dair sürekli bir şüphe taşır ve bu şüphe, iç konuşmalarında değersizlik ve yetersizlik temalarıyla tezahür eder. Ainsworth ve arkadaşları 3 (1978), güvensiz bağlanmanın bireyin öz-değer algısını zedeleyerek, içsel söylemleri daha çok “Ben sevmeye layık değilim” gibi kalıplarla şekillendirdiğini vurgular. (Ainsworth, vd.,1978) Tüm bu dinamiklerin içinde, bireyin düşüncelerini yeniden anlamlandırmasına olanak tanıyan kuramsal yaklaşımlardan biri de Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'dir. BDT, bireyin duygularının ve davranışlarının, yaşadığı olaylardan çok, bu olaylara yüklediği anlamla şekillendiğini öne sürer (Beck, 2011). Bu anlamlandırmalar çoğu zaman otomatik düşünceler yoluyla açığa çıkar. Düşük benlik saygısına sahip bireylerde bu düşünceler genellikle katı, genelleyci ve kendini küçültücü niteliktedir. “Herkes beni reddeder”, “Yetersizim çünkü başarısız oldum” gibi düşünceler bireyin yalnızca bir durumu değil, tüm benliğini yargıladığı kalıplardır. BDT yaklaşımı, bu düşünceleri fark etmeyi ve işlevsel olmayan bilişleri yeniden yapılandırmayı hedefler. Çünkü düşünceler sorgulandığında, kişi içinde sıkıştığı kalıplardan çıkabilir. “Bunu başaramadım ama bu beni değersiz yapmaz” diyebilen birey, iç konuşmasını dönüştürmeye başlar. Bu dönüşüm, düşüncenin sözcükten kimliğe uzanan yolculuğuna müdahale etmektir. İç konuşma değiştikçe, benliğin sesi de değişir. Zihin, artık yalnızca yargılayan değil, anlamaya çalışan bir yere dönüşür. Ve birey, kendi iç yankısıyla barışmaya başlar. Modern çağın dijital çağrıları, bireyin iç konuşmalarını daha da sertleştirebilir. Sürekli karşılaştırmaya dayalı sosyal medya ortamları, kişinin kendi gerçekliğini değersizleştirmesine neden olabilir (Leary & Baumeister, 2000).

“Yeterince güzel değilim”, “Benim hayatım bu kadar parlak değil” gibi cümleler, kişinin iç dünyasında yankılanan toplumsal beklentilerin ürünüdür. Bu durum, bireyin benlik saygısını yalnızca kişisel değil, aynı zamanda kültürel bir yapı hâline getirir. İç konuşmalar artık sadece bireyin sesi değil; toplumun, ailenin, ekranların fısıltılarıyla karışmış kolektif bir yankıya dönüşür. Tüm bu bireysel ve kültürel etkenlerin ışığında, iç konuşmanın dönüştürülmesinde bireysel farkındalık kadar, sosyal etkileşimli ortamların da önemi dikkat çekmektedir. Bu noktada, iç sesin sesli hâle geldiği, yankının başkalarının yansımalarıyla anlam kazandığı bir alan olarak grup terapisi öne çıkar. Grup terapisi, benzer duygusal yaralar taşıyan bireylerin bir araya geldiği, ortak acıların paylaşıldığı ve iç seslerin görünür hâle geldiği bir iyileşme alanıdır. Yalom’un (2020) da vurguladığı üzere, grup ortamı bireye yalnız olmadığını fark ettirir; başka birinin dilinden dökülen cümle, bir anda kişinin kendi zihninde yıllardır yankılanan sesi olabilir. Bu yankıların çarpıştığı anda, hem bireyin iç konuşması görünür olur hem de yeni bir anlam inşası başlar. İçinde bulunduğu grubun yargıdan uzak, kabulle örülmüş atmosferi; bireyin kendine karşı geliştirdiği iç eleştiriyi sorgulamasına ve dönüştürmesine zemin hazırlar. Grup terapisi, bu 4 bağlamda, sadece paylaşım değil; aynı zamanda bireyin benliğine yeniden ses vermeyi öğrenme sürecidir.

Genel Çerçeve

İç Yankı Psikoeğitim Modeli; bireyin iç konuşmalarını fark etmesi, bu söylemlerin benlik saygısı üzerindeki etkilerini tanıması ve dönüştürmesi amacıyla geliştirilmiş, kuramsal temeli güçlü bir grup çalışmasıdır. Model, benlik saygısı düşük bireylerde sık görülen olumsuz iç söylemleri hedef alır ve bu söylemlerin yerine daha işlevsel ve şefkatli bir iç dil geliştirmeyi amaçlar. Grup süreci, bireyin yalnız olmadığını fark etmesine ve kendine dair inançlarını yeniden yapılandırmasına imkân tanır. Uygulama, grup psikoeğitimi

formatında planlanmış olup, her biri 90 dakika süren toplam 8 oturumdan oluşmaktadır.

Genel Amaç

İç Yankı Psikoeğitim Modeli'nin genel amacı, bireylerin iç dünyalarında sessizce tekrar eden olumsuz iç konuşmaları fark etmelerini, bu söylemlerin benlik saygısı üzerindeki yıpratıcı etkilerini anlamalarını ve bu içsel dili daha yapıcı, destekleyici ve gerçekçi bir yapıya dönüştürmelerini sağlamaktır. Model, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkideki kırılmalığı onarmayı, zihinsel eleştiriyi fark ederek dönüştürmeyi ve benliğe yönelen yıkıcı dili daha şefkatli bir iç sese evirmeyi hedeflemektedir. Program aynı zamanda bireyin yalnızca bireysel düzlemde değil, grup içi paylaşım yoluyla da kendini tanımasına katkı sağlar. Grup süreci, katılımcıların yalnız olmadıklarını fark ettikleri, içsel yankılarının başkalarının deneyimleriyle kesiştiğı ve bu kesişmelerin duygusal aynalamayla dönüştürücü hâle geldiğı bir yapı sunar. Birey hem kendi iç sesini hem de başkalarının içsel dünyasını duyarak, benlik algısını yeniden inşa etmeye başlar. Bu modelin temel amacı; kişinin kendisiyle kurduğu içsel diyalogu güçlendirmesi, benliğini yeniden yapılandırması ve yaşamı boyunca taşıyacağı psikolojik sağlamlık kapasitesini artırmasıdır.

Hedef Kitle

Bu program, 20-50 yaş aralığındaki genç ve yetişkin bireyleri hedef almaktadır. Özellikle içsel dünyasında sıkça kendini eleştiren, değersizlik ve yetersizlik duygularıyla mücadele eden bireyler için yapılandırılmıştır.

Program, aşağıdaki özelliklere sahip bireyler için fayda sağlamayı amaçlamaktadır:

- Benlik algısı kırılğan olan bireyler: Kendine yönelik olumsuz inançlar taşıyan, iç konuşmalarında sert ve yargılayıcı bir dil kullanan kişiler.

- Duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorlananlar: İçsel deneyimlerini söze dökmekte güçlük çeken, bastırılmış duygularla baş etmeye çalışan bireyler.

- Kendiyle ilişkisini dönüştürmek isteyenler: İç sesini fark edip yeniden yapılandırmayı, kendine daha şefkatli yaklaşmayı arzulayan kişiler.

- Kendini ifade etme gücünü artırmak isteyenler: İçsel netliğe ulaşarak sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurmak isteyen bireyler.

- Zihinsel yüklerinden arınmak isteyenler: Sürekli tekrarlayan olumsuz düşünce döngülerinden çıkmak ve benliğini yeniden anlamlandırmak isteyen bireyler.

Bu program, bireyin içsel süreçleriyle yüzleşmeye istekli, düşünce-duygu dengesini kurmak isteyen ve psikolojik farkındalığını artırmayı amaçlayan tüm yetişkin bireylere açıktır. Katılımcıların gelişimsel süreçlerinde kendilerini tanımaya, sorgulamaya ve dönüştürmeye açık olmaları beklenmektedir.

Temel Bileşenler

İç Yankı Psikoeğitim Modeli, bireyin içsel söylemlerini tanıma, anlama ve dönüştürme sürecini destekleyen altı temel bileşen üzerine inşa edilmiştir:

1. İçsel Farkındalık Bireyin zihninde otomatik olarak beliren iç konuşmaları ayırt edebilme ve bu söylemleri bilinçli olarak tanımlayabilme kapasitesidir. Bu farkındalık, dönüşümün ilk adımıdır.

2. Benlik Algısı Bireyin kendi değeri, yeterliliği ve kabul görmeye dair taşıdığı inanç yapısını kapsar. Sağlıklı bir benlik algısı, bireyin iç konuşmalarında daha yapıcı ve destekleyici bir dil geliştirmesini sağlar.

3. Bilişsel Yeniden Yapılandırma Olumsuz, genelleyici ya da çarpıtılmış düşünce kalıplarının sorgulanması ve yerine daha işlevsel düşüncelerin yerleştirilmesi sürecidir. BDT temelli bu bileşen, iç konuşmaların dönüştürülmesinde merkezi bir rol oynar.

4. Duygusal Farkındalık ve Düzenleme İç konuşmaların tetiklediği duyguların tanınması ve bu duygularla başa çıkabilme becerisinin geliştirilmesidir. Duygu ve düşüncenin uyumlu çalışması, bireyin içsel dengeyi sağlamasında temel bir adımdır.

5. İfade Gücü Bireyin hem içsel hem dışsal düzlemde kendini açık, net ve yapıcı biçimde ifade edebilme kapasitesidir. İç sesin şefkatli bir dile dönüştürülmesi, dış dünyayla daha sağlıklı ilişkiler kurulmasına katkı sağlar.

6. Grup İçi Yansıtma ve Empati Grup süreci içerisinde katılımcıların birbirlerinin deneyimlerine tanıklık ederek kendilerini daha iyi anlamaları ve içsel süreçlerine farklı bir pencereden bakabilmeleri hedeflenir. Bu bileşen, duygusal aynalanma yoluyla içsel dönüşümü hızlandırır. İç Yankı Psikoeğitim Modeli – Benlik Saygısı ve İç Konuşma Değerlendirme Ölçeği (Kısa Form)

Bu program sonucunda, katılımcıların benlik saygısı ve iç konuşma süreçlerine dair farkındalık ve dönüşüm düzeylerini değerlendirebilmek amacıyla hem sayısal hem yansıtımlı yöntemlerle desteklenen bir ölçme yaklaşımı benimsenmiştir. Bu doğrultuda, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin kısa formuna dayalı, 10 maddelik bir Likert tipi değerlendirme ölçeği hazırlanmıştır.

1. İnsanlarla birlikteyken değer gördüğümü hissederim.

2. Başkaları benimle konuşmaktan gerçekten keyif alır.
3. Sosyal ortamlarda fark edilen biri olduğumu düşünürüm.
4. Kendi değerimin insanlar için anlamlı olduğunu hissedirim.
5. Hatalarımı düşündüğümde kendime karşı çok sert davranırım.
6. Başarısızlıklarım karşısında hemen yetersiz hissetmeye eğilimliyim.
7. İç sesim çoğu zaman beni eleştirir, desteklemez. ,
8. Kendimi olduğum hâlimle değerli görürüm.
9. İç konuşmalarım genellikle cesaret verici ve yapıcıdır.
10. Zor anlarda kendi iç sesim bana güç verir.

Cevaplama Ölçeği

- 1 = Hiçbir zaman
- 2 = Nadiren
- 3 = Zamanın az bir kısmında
- 4 = Bazen
- 5 = Zamanın önemli bir kısmında
- 6 = Çoğu zaman
- 7 = Her zaman

Nicel değerlendirmeye ek olarak, oturum sonunda yapılan yaratıcı yazım alıştırmaları ve grup içi paylaşım gözlemleri, programın etkililiğine dair nitel veriler sunar. Bu yönüyle ölçme süreci yalnızca sayıların değil, sözcüklerin ve metaforların da konuştuğu çok boyutlu bir değerlendirme zemini sağlar.

Sonuç ve Kazanımlar

İç Yankı Psikoeğitim Modeli, bireyin kendilik algısını yeniden anlamlandırmasına, olumsuz iç konuşmalarını fark ederek bu söylemleri daha şefkatli ve işlevsel bir iç sese dönüştürmesine imkân tanıyan bütüncül bir yapıya sahiptir. Grup çalışmasının sunduğu güvenli sosyal bağlam, bireyin hem kendi iç sesini daha net duyabilmesini hem de başkalarının içsel dünyasına tanıklık ederek duygusal aynalama yoluyla dönüşüm yaşamasını sağlar.

Program sonunda, katılımcılarda aşağıdaki psikolojik ve davranışsal kazanımların gözlemlenmesi beklenmektedir:

- İç konuşmaların içeriğine yönelik farkındalık gelişir.
- Benlik saygısına yönelik yargılayıcı, olumsuz inançların yerine daha dengeli ve destekleyici düşünceler geçer.
- Kişi, kendiyle daha yumuşak, anlayışlı ve şefkatli bir içsel ilişki kurmaya başlar.
- Birey, geçmiş deneyimlerin etkilerini daha bilinçli şekilde değerlendirebilir ve bu deneyimlere yönelik iç sesi yeniden şekillendirebilir.
- Grup süreci sayesinde yalnızlık hissi azalır; sosyal aidiyet ve paylaşım duygusu artar.
- Öz-farkındalık, öz-anlayış ve öz-değer algısında güçlenme sağlanır.
- Gündelik yaşamda yaşanan zorluklara karşı psikolojik dayanıklılık gelişir.

İç Yankı Modeli, benliğin iç sesle yeniden temas kurmasını sağlayarak bireyin hem kendine hem hayata daha sağlam bir yerden bakmasına katkıda bulunur. Çünkü bazen en çok ihtiyaç duyulan şey, dışarıdan gelen bir cümle değil, içeride değişen bir tondur.

Uygulama, grup psikoeğitimi formatında planlanmış olup, her biri 90 dakika süren toplam 8 oturumdan oluşmaktadır. Oturum detayları eklenmiştir

1.Oturum: Senin Gözünden Sen

Amaç:

Katılımcılar birbirlerini tanır ve güven oluşturur. Katılımcıların grup sürecine uyum sağlamasını ve kişisel hedeflerin belirlenmesi Katılımcıların eğitim sürecine ve kurallarına hâkim olması amaçlanır.

Kazanımlar:

Katılımcıların birbirlerini tanıdıkça rahat ve samimi bir ortam yaratmayı sağlar. Katılımcıların ortak yönlerini keşfettikçe daha kolay sohbet edebilmelerini aynı zamanda karşılıklı ilk önyargılarından kurtulmalarına yardımcı olur.

BUZLARI ERİT

Uygulama:

Katılımcılara kısa tanışma sürecinden sonra, hazırladığımız küçük soru kartlarını sırayla veriyoruz. Her doldurdukları soru kartından sonra verilen cevaplar üzerine grup içi geri bildirim veriyoruz. Bu etkinlik sonucunda katılımcılar hem birbirlerini daha yakından tanıma fırsatı yakalayacaklar hem de bu sorular sayesinde kendileri üzerine düşünme fırsatı bulacaklar.

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Buzları erit etkinliği sonrası katılımcıların benlik saygılarını ölçmek için ve psikoeğitim sonunda karşılaştırma yapabilmek için Rosenberg benlik saygısı ölçeği uygulanır.

2. Oturum: Beynindeki Fısıltılar

Amaç:

Katılımcıların benlik saygısının ne olduğu ve nasıl geliştiğini anlamalarını sağlamak. Düşük benlik saygısının günlük hayata ve duygu durumuna etkilerini fark ettirmek. Negatif iç konuşmanın nasıl işlendiğini ve benlik saygısını nasıl etkilendiğini öğretmek. Daha sağlıklı bir iç diyalog oluşturabilmek için ilk adımı atmalarına rehberlik etmek.

Kazanımlar:

Oturum sonunda katılımcıların benlik saygısı tanımını, düşük benlik saygısının belirtileri ve hayatlarına olan etkilerini fark ederler. Olumsuz iç konuşmaların nasıl başladığını ve yayılabileceğini konusunda farkındalık artar.

Düşün-Fark Et-Dönüştür

Uygulama:

Öncesinde katılımcılara benlik saygısı ve negatif iç konuşmayla ilgili kısa bir psikoeğitim verilir. Katılımcıların rahat bir pozisyonda oturmaları istenerek yaklaşık 10-15 dk boyunca düşünceleri ve kendilerine sessizce şu soruyu sormaları istenir. “Günlük hayatınızda hangi olumsuz cümleyi kendiniz için sıkça kullanırsınız? Ardından yaklaşık 10 dakika boyunca katılımcılardan “bunun yalnızca bir düşünce olduğunu düşüncelerini isteriz” Sonrasında katılımcılardan bu olumsuz konuşmalarının yanına daha yapıcı ve gerçekçi ifadeleri dönüştürmelerini ve gönüllü olarak söylemelerini isteriz. Sonrasında katılımcının söylediği cümle tahtaya yazılır ve grup içinde tartışılarak ve grup içinde de birbirlerine nasıl daha yargısız ve yapıcı düşüncelere dönüştürmeleri için destek verip grup içi geri bildirim verirler. Son olarak bu düşünceleri günlük hayatta nasıl kullanabilecekleri ve bugüne dair

neler hissettikleriyle alakalı konuşarak teşekkür ederek oturumumuzu sonlandırıyoruz.

3.Oturum: İçimdeki Yıldız

Amaç:

Bu oturumun amacı, katılımcıların kendi güçlü yönlerini keşfetmeleri, bu güçlü yönleri tanımaları ve günlük yaşamda nasıl kullanabilecekleri konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamaktır. Katılımcıların güçlü yönlerini tanımlarına yardımcı olmak. Katılımcıların özgüvenlerini arttırmak. Katılımcıların güçlü yönlerini hayatlarında nasıl daha fazla kullanabileceklerine dair fikirler geliştirmelerini sağlamak. Katılımcılar arasında destekleyici bir atmosfer yaratmak

Kazanımlar:

Katılımcılar kendi güçlü yönlerini belirleyerek, öz farkındalıklarını artıracaklar. Her birey, güçlü yönlerini nasıl geliştirebileceğine ve bu yönleri günlük yaşamda nasıl kullanabileceğine dair stratejiler oluşturacak. Grup üyeleri arasında karşılıklı güven ve destek oluşacak. Katılımcılar, güçlü yönlerinin kişisel ve profesyonel yaşamda nasıl fayda sağlayabileceğini daha iyi anlayacaklar.

Yıldız Çizme Çalışması

Uygulama:

Yıldızın ortasını belirleyip, yıldızın ortasına güçlü yönlerim yazılır. Yıldızın her dalı bir güçlü yönü temsil eder. Bu güçlü yönler, kariyer, kişisel hayat, sosyal beceriler veya hobi alanlarında olabilir. Örneğin: İletişim becerileri (başkalarıyla etkili iletişim kurma yeteneği), problem çözme (zorluklarla başa çıkma ve yaratıcı çözümler geliştirme), liderlik (grup yönlendirme ve motive etme), öğrenmeye açıklık (yeni bilgi ve becerileri hızlıca öğrenebilme),

empati ve duygusal zekâ (başkalarının duygularını anlama ve onlara uygun şekilde tepki verme). Güçlü yönlerinizi açıklayın. Her dal için, bu yönü nasıl geliştirdiğinizi, bu alandaki başarılarınızı ve hangi durumlarda bu becerileri kullandığınızı yazın.

Motivasyon Tablosu Oluşturma

Uygulama:

Pano, bir kişinin güçlü yönlerini temsil eden görsellerin fotoğraflarının, onları motive eden herhangi kelimelerin ve simgelerin yer aldığı not kağıtlardan oluşan bir koleksiyon olarak hazırlanır ve oluşturulan bu koleksiyon her birinin yüksek sesle dile getirildikten sonra panoda belirlediği uygun yere yapıştırılır

Amaç:

Kişilerin güçlü yönlerini ve içsel potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olmaktır. Bu süreç, bireylerin özgüvenlerini artırmayı, kendi değerlerini anlamalarını ve günlük yaşamlarında daha motive olmalarını sağlamayı hedefler. Motivasyon panosu, hedeflere ulaşmak için gerekli olan ilhamı ve enerjiyi yaratmaya yardımcı olur.

Kazanımlar:

1. Kişisel Farkındalık: Kişinin güçlü yönlerini keşfetmesi ve bunları doğru şekilde kullanabilmesi sağlanır.

2. Artan Motivasyon: Motivasyon panosu, kişiye günlük olarak ilham verir ve hedeflerine ulaşmak için sürekli bir enerji kaynağı sunar.

3. Daha Sağlıklı Hedef Belirleme: Kişi, hayalindeki hedeflere ulaşmak için daha bilinçli adımlar atmaya başlar.

4. Pozitif Zihinsel Yaklaşım: Bireylerin zihinsel olarak daha pozitif ve çözüm odaklı olmaları sağlanır.

5. Daha Yüksek Başarı: Kişinin güçlü yönlerini bilmesi, ona daha fazla başarı şansı sunar ve bu başarıları daha iyi değerlendirmesine yardımcı olur.

Oturum sonunda katılımcılara motivasyon kurabiyeleri ikram edilecektir

4.Oturum: Kil ile Dönüşüm

Amaç:

Olumsuz inançların yeniden yapılandırılmasını kil çalışması ile ifade ederek, katılımcıların duygusal ve zihinsel iyileşme süreçlerini yaratıcı bir şekilde keşfetmelerini sağlamak. Bu süreç, bireylerin olumsuz düşünceler ve inançlar ile yüzleşmelerine, bunları dönüştürmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olmayı hedefler.

Kazanımlar:

1. Duygusal İfade Yeteneği Katılımcılar, duygusal olarak zorlu deneyimleri yaratıcı bir süreçle ifade etme yeteneği kazanacaklardır.

2. Olumsuz İnançları Yeniden Yapılandırma: Katılımcılar, olumsuz inançları dönüştürme ve yeniden yapılandırma konusunda farkındalık geliştireceklerdir. Bu süreçte, kendi inançlarını daha pozitif bir şekilde dönüştürebilme becerisi kazanacaklardır.

3. Yaratıcılık ve Kendini İfade Etme: Kil ve seramik ile yaratıcı düşünme ve yeni ifade biçimleri geliştirme becerisi kazanılacaktır. Katılımcılar, yaratıcı süreçleri sayesinde kendilerini ifade etme konusunda daha özgür olacaklardır.

4. İçsel İyileşme ve Dönüşüm: Seramik ve kil çalışmaları, katılımcıların içsel dünyalarındaki olumsuz düşüncelerle yüzleşmeleri ve bunları dönüştürmeleri konusunda bir fırsat

sunacaktır. Bu uygulama, katılımcıların kendilerine karşı daha pozitif bir tutum geliştirmelerine olanak tanıyacaktı

Kil ile Dönüş

Uygulama:

1. AŞAMA İçsel Çalışma: Katılımcılar, kendilerine ait olumsuz inançları belirlerler. Bu inançları yazılı olarak kaydederler. Her katılımcı, bir olumsuz inancını seçip, bu inançla ilgili bir figür, şekil veya 19 obje tasarımı oluşturur. Şekil oluştururken, katılımcılar, bu olumsuz inancı dönüştürmeye yönelik semboller ve anlamlar geliştireceklerdir

2. AŞAMA Seramik Uygulaması: Kil ve seramik malzemeleri kullanarak, seçilen figür veya obje şekillendirilecektir. Katılımcılar, olumsuz inançlarının fiziksel bir temsili olan figürlerini yaratırken, şeklin evrimleşmesi ve dönüşmesi üzerine düşünerek içsel değişim sürecini yansıtmaya çalışacaklardır.

3. AŞAMA Bitirme ve Yansıtma: Katılımcılar, seramik ve kil çalışmalarını tamamladıktan sonra, bu çalışmanın anlamını yansıtan kısa bir yazı yazacaklardır. Ayrıca, sürecin sonunda, bu olumsuz inançların yeniden yapılandırılmasında yaşadıkları değişim ve keşiflerle ilgili grup içinde bir tartışma yapacaklardır.

5.Oturum: Aynadaki Çatlaklar

Kintsugi Felsefesi: Kırıklarımızı Altınla Onarmak Japonya’da asırlardır süregelen bir sanat var: Kintsugi, kelime anlamıyla ‘altınla birleştirme’ demek. Kintsugi ustaları, kırılmış bir seramiği yapıştırmak için sıradan bir yapıştırıcı kullanmazlar. Çatlakları altınla doldururlar. Ve o kırık parçalar, artık bir kusur değil, eserin en değerli ve en özel noktası haline gelir. Kintsugi’nin bize öğrettiği şey şudur: Kusurlarımızı gizlemek yerine onlara değer verirsek, bizi biz yapan şeylerin aslında tam da o çatlaklar olduğunu

fark ederiz.” Kintsugi ve hayatımızdaki çatlaklar peki ya biz? Biz de hayatta kırıldığımızda kendimizi böyle onarabilir miyiz? Düşünsene, yaşadığımız tüm zorlayıcı anlar, aldığımız yaralar ve içimizdeki çatlaklar... Hepsi bizim hikâyemizin bir parçası. Ama biz genellikle bu yaraları bir eksiklik olarak görürüz. İçimizdeki çatlakları saklamaya çalışırız. Oysa belki de bizi gerçekten güçlü kılan şey, tam da kırıldığımız yerlerden öğrendiklerimizdir. Belki de utanç duyduğun, kendini eksik hissettiğin o yönün, seni en eşsiz yapan şeydir. Duygusallığını bir kusur sanmış olabilirsin... Ama bu, belki de seni en iyi empati kurabilen insan yapıyor. Kendi içine kapanık olduğunu düşündüğün için kendini eksik hissetmiş olabilirsin... Ama belki de bu, seni en derin düşünebilen biri yaptı. Geçmişte başına gelen bir olay seni incitmiş olabilir... Ama belki de bu deneyim, seni başkalarına ışık tutan biri haline getirdi. Çatlaklarımız bizi zayıf yapmaz. Eğer onlara altın değerinde bir anlam verirsek, kırıldığımız yerlerden ışık saçabiliriz. Aynaya Baktığında Ne Görüyorsun? Şimdi sana bir soru sormak istiyorum... Aynaya baktığında ne görüyorsun? Hatalarını mı? Kusurlarını mı? Geçmişte yaptığın yanlışları mı? Yoksa o çatlakların içinden sızan ışığı mı? Kintsugi bize şunu hatırlatıyor: Biz kırıldığımız yerlerden güçleniriz. Yeter ki o kırıkları altınla işleyelim. Bugün, kendi çatlaklarına bir hediye ver. Onları saklamak yerine, onların seni nasıl şekillendirdiğini düşün. Onları nasıl altınla onarabileceğini fark et. Çünkü seni sen yapan şey, mükemmeliyet değil... Yaşanmışlıkların, yaraların ve onların sana kattığı eşsiz güç.

Kendimizi nasıl gördüğümüzü fark edelim.

İç sesimizi duyalım ve dönüştürelim.

Kusurlar yerine bütünlüğümüzü görmeyi öğrenelim

Amaç:

Bireylerin kendilerini nasıl gördüklerini fark etmeleri, iç seslerini keşfetmeleri ve öz şefkat geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

Uygulama:

1. AŞAMA: “Zihninin İlk Manşeti: Gerçek mi, Kurgu mu?”
Katılımcılar aynaya sessizce bakar. İlk odaklandıkları nokta ve hissettikleri düşünülür. Ayna sadece bir yansıtıcıdır, ama ne görmek istersek onu görürüz.

2. AŞAMA: “Zihnindeki Versiyonu Güncelle!”

Kendilerine en sık söyledikleri eleştirel düşünceyi fark ederler. Bunu daha şefkatli bir ifadeye dönüştürürler. İç sesini değiştirdiğinde, kendini daha farklı görmeye başlarsın.

3. AŞAMA: “Aynaya Bak ve Yeni Mantranı Seç!”

Katılımcılar aynaya bakarak bir olumlama cümlesi söyler. “Ben olduğum gibi değerliyim.” “Bugün kendime nazik olmayı seçiyorum.” Kendinle nasıl konuştuğun, hayatını nasıl deneyimlediğini belirler.

Kazanımlar:

Olumsuz iç ses fark edilir ve dönüştürülür.

Kişi kendine daha nazik davranmayı öğrenir.

Aynaya bakarken sadece dış görünüş değil, içsel değer de görülmeye başlanır

6.Oturum: Öz Şefkat Çalışması Kartları

Kendine Şefkat Göstermeden Parlayamazsın!

Amaç:

Bazen iç sesimiz, en acımasız eleştirmeni olur. Hata yaptığımızda, zorlandığımızda veya yeterince iyi hissetmediğimizde, bize cesaret vermesi gereken bu ses, tam tersine bizi yargılar. Bu çalışma, katılımcıların kendilerine yönelik en sert eleştirileri fark etmelerini ve bu iç sesi daha nazık, destekleyici ve şefkatli bir şekilde dönüştürmelerini sağlayacaktır.

Uygulama:

1. Adım: İç Sesinin Playlist'ini Dinle! Hangi düşünceler sürekli geliyor? Hangilerini değiştirmek istersin? Katılımcılara boş kartlar dağıtılır. İlk olarak, kendilerine en sık söyledikleri eleştirel veya sert bir cümleyi kartın bir yüzüne yazmaları istenir. Örnek: “Ben hiçbir zaman yeterince iyi olamıyorum.”, “Hata yapıyorum, bu yüzden başarısızım.”, “Herkes benden daha başarılı.”

2. Adım: kendine yargıç değil destek ol. Daha sonra, kartın diğer yüzüne bu düşüncüyü daha şefkatli ve destekleyici bir hale getirmeleri istenir. Örnek: “Ben elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve bu yeterli.”, “Hata yapmak öğrenmenin bir parçasıdır, bu beni başarısız yapmaz.”, “Başarı herkes için farklıdır, ben kendi yolumda ilerliyorum.”

3. Adım: Kendi Motivasyon Bildirimini Aç! Negatif iç ses kapalı, öz-şefkat modu aktif!

Katılımcılar, kartlarına yazdıkları şefkatli cümleyi içlerinden veya yüksek sesle okuyarak içselleştirir. Dileyenler kartlarını saklayabilir ve kendilerine hatırlatıcı bir yere koyabilir.

Kazanımlar:

Katılımcılar, otomatik eleştirilerini fark eder ve bilinçli olarak dönüştürmeye başlar. Günlük hayatta karşılaştıkları zorluklarda, bu kartları bir hatırlatma aracı olarak kullanabilirler. İç

seslerini daha nazik ve destekleyici hale getirerek, kendileriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmaya başlarlar.

7.Oturum: Beni Artık İncitemezsin

Amaç:

Katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelerini sağlamak. Gerçek duygularını ifade etmelerine fırsat vererek rahatlamalarını sağlamak.

Kazanımlar:

Katılımcılar duygularının farkına vararak kendi sınırlarını oluşturur. Rahatsızlık duydukları durumlarda tepki göstermeyi öğrenirler

Uygulama:

Bunları Sana En Başında Söylemeliydim

Katılımcıların, yakın zamanda yaşadıkları ve kendilerini rahatsız eden ancak dile getirmedikleri bir durumu, bu duruma sebep olan kişileri ve o anki duygularını yazmaları istenir. Daha sonrasında ise katılımcının (psikodrama) uygulaması yapmaları beklenir. Bu uygulamada kişinin karşısına katılımcılardan başka biri oturur ve bu duruma sebep olan kişi karşındaymış gibi düşünerek o zamanki rahatsızlıklarını dile getirmesi ve o an söylemek isteyip söyleyemediklerini söylemesi beklenir. Etkinlikten sonra kendisini nasıl hissettiği üzerine tekrar grup içerisinde sözel paylaşım yapılır.

Ölçek Değerlendirmesi

Bu oturumda Bunları Sana En Başında Söylemeliydim etkinliğine ek olarak katılımcıların, ilk oturumdan bu oturuma kadar geçen sürede kişide nelerin değiştiğini tespit etmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini doldurmaları istenir.

8.Oturum: Yeni Bir Ben

Amaç:

Katılımcıya; 1. oturumdan bu zamana kadar geçen sürede katılımcının kendisine dair olan inançlarındaki değişimleri fark ettirmek.

Kazanımlar:

Katılımcı kendisindeki olumlu değişimleri farkına varır.

Uygulama:

Her Şeyin Farkındayım

Son oturumun etkinliği sözel bir etkinlik olarak tasarlanmıştır. Bu etkinlikte; katılımcıların, 1. oturumdan 8. oturuma kadar geçen sürede kendilerine dair inançlarında değişiklikler oldu mu ya da ne gibi değişiklikler olduğunu, kendileriyle ilgili yeni düşüncelerinin ne olduğu üzerine paylaşım yapmaları istenir.

Sertifika

Düşük Benlik Saygısı ve Negatif İç Konuşma konulu psikoeğitime katılan katılımcılara sertifika verilir.

EKLER

'Buzları Erit' uygulaması şablonu

**BİRİSİ SENİ ÖVDÜĞÜNDE NASIL TEPKİ BİR
VERİYORSUN VE NEDEN?**

BU EĞİTİMDEN BEKLENTİLERİN NELER ?

**KENDİNİ BİR HAYVAN OLARAK TANIMLASAN
HANGİSİ OLURDUN VE NEDEN?**

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ENVANTER

Aşağıdaki cümleler kendiniz hakkında hissettiklerinizi ölçmek için düzenlenmiştir. Size uygun şıkkı işaretleyiniz.

Olumlu Boyutlar

- 1) Diğer insanlarla birlikteyken onların benimle olmaktan hoşnut olduklarını hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 2) İnsanların benimle konuşmaktan gerçekten hoşlandıklarını hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 3) Arkadaşlarımın beni ilgi çekici bulduklarını hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 4) İnsanların benimle birlikteyken iyi zaman geçirdiklerini hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 5) Arkadaşlarım bana çok değer verir.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 6) İnsanlarla geçinme konusunda kendime güvenirim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 7) Başka insanlar üzerinde iyi bir izlenim bıraktığımı hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 8) İyi bir espri anlayışım olduğumu hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 9) Çok becerikli bir kişi olduğumu hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 10) İstedğim zaman yeni ilişkiler başlatabileceğime dair güvenim tamdır.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman

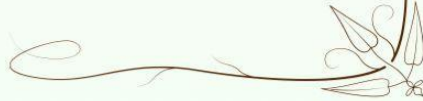
Olumsuz Boyutlar

- 1) Başka biri olmayı isterdim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 2) Başka insanlara göre kendimi daha aşağıda hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 3) Başkalarına aptal gibi göründüğümü hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 4) Bu şekilde biri olduğum için kendime kızırım.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 5) Başkalarının benden çok daha iyi şeyler yaptığını hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 6) Kendimden utanırım.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 7) Başkaları gibi olabilseydim o zaman kendimi daha iyi hissederdim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 8) Başka insanlarla birlikteyken ortadan kaybolmayı isterdim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 9) Yaptığım şeylerde başarısız olabileceğimi hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar
e) Zamanın önemli bir kısmında f) Çoğu zaman g) Her zaman
- 10) Başkalarına kıyasla daha fazla itilip kakıldığımı hissederim.
a) Hiçbir zaman b) Nadiren c) Zamanın az bir kısmında d) Bazı zamanlar



Sizin İçin Uygun Olanı Seçiniz

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

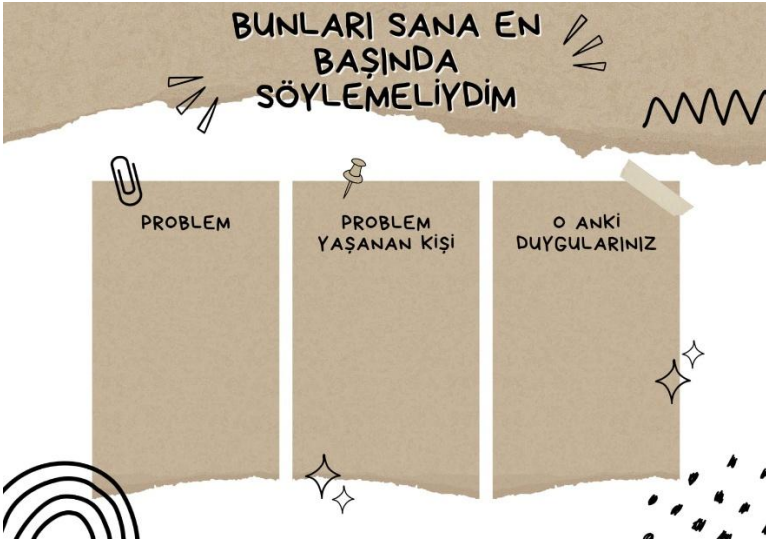


https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=veR1mHu9yoWjwcVUjCEoPDrglSzi_iL7Q1H9AFwVUecbwf9uB-zd1f06wRUpaKpz

‘Yıldız Çizme Çalışması’ şablonu



‘Bunları Sana En Başında Söylemeliydim’ şablonu



Sertifika



KAYGI PSİKO-EĞİTİM MODELİ

ESMA UÇAR

BERKE ÖZLÜ

NURSENA YÜKSEL

AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL

GİRİŞ

Kaygı terimi, Batı yazınındaki ‘Anksiyete’ kelimesinin Türkçeye çevrilmesiyle psikoloji ve psikiyatri disiplinine dahil edilmiştir. (Öztürk, 2012). Klinik kaynaklarda kaygı, belirgin şekilde tanımlanamayan ve muhtemel olumsuzluklara yönelik bir endişe ve korku hali olarak değerlendirilmektedir. (Anthony ve Swinson, 2000; Eysenck, 1992). Fakat, kaygı sürekli olarak kötü bir his olarak düşünülmemelidir; normal bir kaygı seviyesi, kişinin uyum sağlamasına yardımcı olan ve performansını yükselten sağlıklı bir duygu halidir. Çünkü kaygının seviyesi, duruma ve kişiye göre değişen bir süreklilik arz eder (Hamarta, 2009; Spielberger, 1972). Kaygı, ancak yoğunluğu ve sürekliliği yükseldiğinde, bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen ve klinik müdahale gerektiren bir durum haline dönüşür. Bu nedenle, kavramın daha iyi anlaşılabilmesi adına, genellikle birbirleriyle karıştırılan ve sık sık

birbirinin yerine kullanılan "korku" ifadesi ile olan ayrımlara dikkat etmek büyük bir önem taşımaktadır. (Beck & Emery, 2006).

Kaygı, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için uyum sağlamalarına yardımcı olan evrimsel bir uyarı sistemi olarak görülebilir. Ancak günümüzün hızlı temposu ve sürekli belirsizlik içeren koşulları bu sistemi aşırı derecede zorlamıştır. Bunun bir yansıması olarak, anksiyete bozuklukları günümüzde dünya genelinde en yaygın ruhsal sağlık problemleri arasındadır. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki araştırmalar, yaşam boyu yaygınlık oranlarının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. (Kessler ve ark., 2005). Küresel çapta, Dünya Sağlık Örgütü (WHO), özellikle pandemi sonrası dönemde anksiyete vakalarında önemli bir artış bildirmiştir (WHO, 2022). Bu durum, bireyin yaşam kalitesini etkilemenin yanı sıra bireyin yaşam ve iş gücü kaybı gibi nedenlerle ülke ekonomilerine de önemli bir mali baskı oluşturmaktadır. (Grant ve ark., 2005). Türkiye'de gerçekleştirilen saha çalışmaları, ülkedeki genel nüfusta anksiyete bozukluklarının yaygın olduğunu ve sıklıkla depresyon gibi diğer psikiyatrik bozukluklarla bir arada bulunduğunu göstermiştir. (Keskin ve ark., 2013; Gümüş & Ünal, 2014; APA, 2013).

Kaygının klinik bir bağlamda düzgün bir şekilde anlaşılabilmesi için, genellikle birbirine karıştırılan korku kavramından net bir şekilde ayırt edilmesi gerekir. Kaygı literatürde korku, aniden meydana gelen ve belirli bir nesneye yönelik somut bir tehdit karşısında gösterilen yoğun tepki olarak tanımlanabilir. (Barlow, 2002); kaygı, ne olduğu kesin olarak anlaşılmayan, belirsiz ve gelecekteki muhtemel tehlikelere dair yoğun bir beklenti olarak tanımlanmaktadır. (Beck & Emery, 2006). Nörobiyoloji açısından bakıldığında, korku (ani bir tehdit durumu) ve kaygı (uzun vadeli bir endişe hali) sırasında aktif hale gelen beyin bölgeleri farklılık gösterebilir. (LeDoux, 1996). Bu ayrım, her iki durumun altında yatan çeşitli bilişsel yanılgıların (örneğin felaket senaryoları)

ve dolayısıyla farklı tedavi yöntemlerinin temelini oluşturur (Clark, 1986). Klinik kaygıyı sürdüren en önemli davranışsal etmen, kaçınma ve kaçma davranışlarıdır (Mineka & Zinbarg, 2006).

Kaygı problemleriyle başa çıkarken, kişisel düşünsel ve davranışsal yaklaşımların yanı sıra toplumsal ortam ve kişiler arası öğrenme de büyük bir önem taşır. Bu bağlamda, grup terapisi kaygıyı yönetmek için farklı bir yöntem sunar ve etkinliği çeşitli meta-analizlerle desteklenmiştir. (Fuhriman & Burlingame, 1990). Grup ortamı, katılımcıların zorluklarının yalnızca kendilerine ait olmadığını fark etmelerini sağlayarak evrensellik ilkesini hızla oluşturur. Ayrıca, grup bağlılığının terapötik sonuçlar üzerindeki olumlu etkisi ampirik olarak kanıtlanmıştır. (Rutan & Stone, 2001; Kivlighan ve ark., 2000). İfade edildiği gibi, bu grup tedavi edici süreçlerle bireyin sosyal küçük evrenini yaratır ve psikoeğitim ile sosyal öğrenme için güvenli bir ortam sağlar. (Yalom & Leszcz, 2005; Corey, 2019; Jones, 2020).

Yukarıda belirtilen teorik yapı, bu çalışma temelini meydana getiren sekiz oturumlu, uygulamalı bir grup çalışmasına zemin hazırlamıştır. Grup Dinamikleri dersi çerçevesinde yapılan bu uygulama, katılımcıların kaygı döngülerini aşmalarına, kaygının haritasını çıkarmalarına ve özellikle sosyal kaygı gibi zorlu alanlarda başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine yönelik bir odaklanma sağlamıştır. Bu projenin düzeni, teorik temellerden uygulamalara geçiş yapar: süreç, "Kaygıyla İlk Buluşma" (1. Seans) ile başlar ve "Kaygı Döngüsünü Kırma" (3. Seans) ile "Kaygının Bedendeki Yankısı" (6. Seans) gibi önemli konularla derinleşir. Özellikle, "Gözler Üzerimde mi?" Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma (7. Seans) başlığı altında sosyal kaygıya yönelik bir vurgu yapılmış ve bu çalışma, "Kaygıya Son Nokta" Yeni Bir Başlangıç (8. Seans) ile sona erdirilmiştir. Okuyucu, bu analitik süreçte teori ve pratiği birleştirerek kaygı yönetimi için organize edilmiş bir grup modelini keşfetme imkânı bulacaktır.

HEDEF KİTLE:

Bu program, 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinleri hedef almaktadır. Özellikle şu gruplar için tasarlanmıştır:

- Baskılanmış kaygıya karşı normal davranmayı öğrenmek isteyenler: Kaygı durumunda bunun ortaya çıkmasını bir sorun olarak gören, bu durumu aslında insanın normal bir durumu olarak kabul etmek isteyen bireyler.
- Güven problemini aşmak isteyenler: Herhangi bir duruma veya kişiye karşı olan güven duygusunda kaygı duyan ve bunu aşmak isteyen bireyler.
- Sağlıkla ilgili kaygı taşıyanlar: Hem kendileri hem de yakınlarıyla ilgili sağlık kaygıları taşıyanlar ve bu durumla mücadele etmek isteyenler.
- Gelecekle ilgili kaygı yaşayanlar: Hayatın ilerleyen zamanlarına dair kariyer, aile ve sosyal durumlarla ilgili kaygı yaşayanlar ve bunun üstesinden gelmek isteyenler.
- Başarı odaklı kaygı taşıyanlar: Bir öğrenci olarak akademik; bir çalışan olarak ise mesleki performans üzerinde yoğun karşı hissedilen ve bu hisse sıkışıp kalıp çözüm arayan genç yetişkinler.

(Programın hedef kitlesini, kaygı deneyimlerini yoğun bir özeleştirici ile birleştirerek mevcut anksiyetelerini derinleştiren ve bu nedenle kaçınma davranışlarına başvuran bireyler oluşturmaktadır. Program, katılımcılara kaygıya verilen tepkileri merhamet ve anlayışla karşılama becerisi kazandırmayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla, programdan etkin bir sonuç alınabilmesi için bireylerin; kaygıyı sürdüren kaçınma davranışlarını sorgulamaya, anksiyete anındaki düşünce kalıplarıyla yargılayıcı olmadan yüzleşmeye ve kendilerine yönelik şefkatli bir yaklaşımı benimsemeye açık olmaları beklenmektedir.)

GRUP ÇALIŞMASININ AMACI:

Grup çalışması, bireyin kendi içsel süreçlerini keşfetmesine yardımcı olurken aynı zamanda grup üyeleriyle güvenli bir ortamda duygu ve düşüncelerini paylaşmasına olanak tanır. Katılımcıların öz farkındalık kazanmaları, öz şefkati arttırmak için hedeflerini belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşabilmeleri için gereken adımları planlamaları hedeflenmektedir.

GRUP ÇALIŞMASININ KAZANIMLARI:

Bu grup terapisinin sonunda katılımcılara şunlar kazandırılmayı amaçlanır:

- Kaygı düzeylerinde azalma.
- Stresle başa çıkma becerilerinde gelişme.
- Kaygıyı sürdüren olumsuz düşünce kalıplarının fark edilmesi ve olumluya dönüştürülmesi.
- Bireylerin duygu düzenleme yetilerini güçlendirme.
- Grup sürecinde diğer grup üyelerinden aldıkları geri bildirimlerle kendilerine yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirme.
- Grup içi etkileşimde bulunularak ve kaygılarını paylaşarak yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olmak.
- Süreç boyunca öğrenilen bilişsel ve davranışsal tekniklerin günlük yaşamda uygulanması ve bunun öz yeterlilik duygularında artışa sebep olması.

1. OTURUM “KAYGIYLA İLK BULUŞMA”

SÜRE: 90 DK

AMAÇ:

Bu psiko-eğitim programının birinci oturumunun temel amacı, katılımcılara kaygı fenomenine dair kapsamlı bir temel anlayış ve öz-farkındalık kazandırmaktır. Bu çerçevede, öncelikle kaygının evrensel bir duygu olarak ne olduğu tanımlanacak ve onun bilişsel, fizyolojik ve davranışsal temel bileşenleri hakkında kuramsal bir bilgilendirme yapılacaktır. Teorik altyapının oluşturulmasının ardından, katılımcıların bu belirtileri kendi deneyimlerinde nasıl fark edebilecekleri üzerine odaklanılacaktır. Oturumun devamında, kişisel kaygı yaşantılarının güvenli bir ortamda paylaşılması teşvik edilerek hem bireysel duygusal farkındalığın artırılması hem de bu deneyimlerin normalleştirilmesi hedeflenmektedir. Bu paylaşım süreci, aynı zamanda her bir bireyin kendi kaygısını hangi spesifik durumlar, düşünceler veya olaylar karşısında geliştirdiğini çözümlemesine olanak tanıyarak, kişisel tetikleyicilerin saptanması için bir zemin hazırlayacaktır. Böylece, ilk seansın sonunda katılımcının kaygıyı tanıması, kendi yaşantısıyla ilişkilendirmesi ve sonraki oturumlarda ele alınacak başa çıkma stratejileri için gerekli olan temel farkındalığı oluşturması amaçlanmaktadır.

SÜREÇ:

-Tanışma ve Bilgilendirme: Oturum, uygulamacının açılış konuşması ile başlar; katılımcıların birbirleriyle ve grup ortamıyla bağ kurmaları sağlanır. Sürecin işleyişi, gizlilik ve gönüllülük kuralları ile oturumun ana teması olan kaygı katılımcılara aktarılır ve ortak bir zemin hazırlanır.

- Psiko-eğitim Bölümü: "Kaygı" kavramı teorik olarak tanımlanır; ortaya çıkabileceği durumlar örneklerle somutlaştırılarak psiko-eğitimsel bilgilendirme yapılır.

-Uygulamalı Ölçek: Katılımcıların kaygı düzeylerini keşfetmelerine imkân tanıyan kaygı ölçeği uygulanır. Ölçek sonuçları gönüllülük esasına dayalı olarak paylaşılır; uygulayıcı benzer sonuçlara dikkat çekerek kaygı deneyiminin evrenselliğini vurgular ve empatik bağın kurulmasını teşvik eder.

-Paylaşım ve Tartışma: Katılımcılar kendi kaygı deneyimlerini paylaşır; kaygının normalleşmesi ve yönetilebilir bir duygu olarak algılanması üzerine grup tartışması yürütülür.

-Geri Bildirim ve Kapanış: Oturum özetlenir, katılımcıların sürece dair düşünceleri ve bir sonraki oturuma yönelik beklentileri alınır. Uygulamacı katılım için teşekkür eder ve oturum tamamlanır.

KULLANILAN TEKNİK, YÖNTEM VE EGZERSİZLER

-Kaygı Ölçeği Çalışması

Bu ölçeğin kullanılmasının temel amacı, katılımcıların kendi kaygı düzeylerini fark etmelerine yardımcı olmak ve oturum sürecinde ortaya çıkabilecek değişimleri nesnel bir biçimde takip etmektir.

Uygulama Akışı:

- Katılımcılara ölçümün amacı ve süreci hakkında kısa ve anlaşılır bir bilgilendirme yapılır.

- Vurgulanan temel noktalar: ölçeğin bir sınav olmadığı, sadece bireysel farkındalık ve grup çalışmasının etkinliğini değerlendirmek için kullanılacağı, sonuçların gizli tutulacağıdır.

-Katılımcıların formları toplanır ve puanlama işlemi yapılır.

-Her katılımcının toplam puanı belirlenerek kaygı düzeyleri (düşük, orta, yüksek) kategorize edilir.

- Katılımcılara ölçeğin sonuçlarının bireysel farkındalık aracı olduğu açıklanır.

Değerlendirme:

Bu ölçeğin kullanılmasının temel amacı, katılımcıların kendi kaygı düzeylerini fark etmelerine yardımcı olmak ve oturum sürecinde ortaya çıkabilecek değişimleri nesnel bir biçimde takip etmektir. Ölçek, bireysel farkındalık kazandırmanın yanı sıra, grup içerisinde farklı kaygı düzeylerinin varlığını görünür kılarak katılımcılar arasında empati ve karşılıklı anlayışı da teşvik edebilir. Ayrıca, psiko-eğitim sürecinin başlangıcı ve sonu arasında yapılacak karşılaştırmalar, uygulamanın etkinliğinin değerlendirilmesine yönelik bilimsel bir zemin oluşturacaktır.

1.OTURUM KAZANIMLARI:

İlk oturumda, katılımcıların kaygı kavramına dair ön bilgileri ve deneyimleri görünür hâle gelmiş, oturum sonunda bu bilgilerin daha sistemli ve doğru bir çerçeveye oturduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılar, kaygının bilişsel, fizyolojik ve davranışsal bileşenlerini öğrenerek, kendi yaşantılarıyla ilişkilendirmiş ve kaygıyı tanıma konusunda temel farkındalık geliştirmişlerdir. Kaygı ölçeği çalışması ile katılımcıların kendi kaygı düzeylerini nesnel olarak fark ettikleri, bu farkındalığın bireysel ve grup içinde empatiyi artırdığı görülmüştür. Grup paylaşımı sırasında, katılımcıların kişisel kaygı tetikleyicilerini dile getirdikleri ve kaygının normal bir duygu olarak algılanmasını sağladıkları tespit edilmiştir. Oturum boyunca uygulanan tartışma ve paylaşım süreçleri, katılımcıların birbirlerine karşı yargısız yaklaşımlarını, deneyimlerini güvenli bir ortamda ifade etmelerini ve ortak bir terminoloji geliştirmelerini desteklemiştir. Kapanış aşamasında yapılan geri bildirimler, katılımcıların öğrendiklerini pekiştirmelerini ve kendi

farkındalıklarını ifade etmelerini sağlamıştır. Bu kazanımlar, programın sonraki oturumları için gerekli temel farkındalık ve güvenli grup dinamiğinin oluşturulmasına katkı sağlamıştır.

2. OTURUM “KAYGIYLA DANS-İLK ADIMI BEN ATARIM”

SÜRE: 90 DK

AMAÇ:

Psiko-eğitim programının ikinci oturumu, ilk seansta atılan temel üzerine inşa edilerek, katılımcıların kaygıya dair anlayışlarını derinleştirmeyi ve kaygıyı sürdüren bilişsel mekanizmalara dair temel bir farkındalık oluşturmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda oturumun öncelikli amacı, katılımcıların kaygıya ilişkin mevcut tanımlarını gözden geçirmelerini sağlayarak bu tanımların seanslar ilerledikçe nasıl gelişebileceğini keşfetmelerine olanak tanımadır. Kaygının her birey için taşıdığı öznel anlamların ve yaşamın farklı alanları üzerindeki etkilerinin incelenmesiyle, durumun fenomenolojik çeşitliliği vurgulanacaktır. Oturumun temel hedeflerinden bir diğeri, kaygının bilişsel modeline bir giriş yapmadır; bu çerçevede katılımcılara "otomatik düşünceler" ve "bilişsel çarpıtmalar" gibi temel kavramlar tanıtarak bu düşünce kalıplarının kaygı döngüsündeki rolü hakkında bilgilendirme yapılacaktır. Bu bilişsel farkındalığı pekiştirmek ve soyut kaygı deneyimini somutlaştırmak amacıyla, metaforik çalışmalardan yararlanılacaktır. Metaforlar aracılığıyla, katılımcıların kaygıya dışarıdan bakabilmeleri, onu daha yönetilebilir bir olgu olarak yeniden çerçevelemeleri ve çözüm odaklı bir bakış açısı geliştirmeleri için terapötik bir alan açılacaktır. Böylece, ikinci seansın sonunda katılımcıların yalnızca kaygıyı daha derinlemesine tanımlamaları değil, aynı zamanda kendi düşünce süreçlerinin bu deneyimi nasıl şekillendirdiğini anlamaya

başlamaları ve bu sürece müdahale etmek için yaratıcı bir araçla tanışmaları amaçlanmaktadır.

SÜREÇ:

-Bilgilendirme: Bir önceki oturumun kısa değerlendirmesi yapılır ve mevcut oturumun amacı açıklanır; grup bütünlüğü pekiştirilir.

-Psiko-eğitim Bölümü: Kaygının bilişsel modeli, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar kavramları somut örneklerle tanıtılır; düşünce-duygu-davranış ilişkisi açıklanır.

-Egzersizler: Katılımcılar kaygılarını metafor aracılığıyla ifade eder; metaforlar üzerinden grup tartışması yürütülür.

-Paylaşım ve Tartışma: Katılımcılar, kendi metaforlarını ve düşüncelerini grup içinde paylaşır; kaygıyı fark etme ve yönetme üzerine tartışılır.

-Geri Bildirim ve Kapanış: Oturum özetlenir; katılımcılara hafta boyunca otomatik düşüncelerini gözlemleme görevi verilir ve kazanımların günlük yaşama transferi vurgulanır.

KULLANILAN TEKNİK YÖNTEM VE EGZERSİZLER

YÖNTEM:

Deneyimsel öğrenme yaklaşımından yararlanılarak, bireyin kendi yaşantısından yola çıkarak farkındalık kazanması ve kaygı durumunu somut bir hale getirmesi ile yeni baş etme yolları geliştirmesi amaçlanır.

MATERYAL:

- Her katılımcı için bir sandalye
- Katılımcılar için ipler

-Katılımcıların ip üzerine bir etiket olarak yapıştırabilecekleri ufak kâğıt parçaları

-İpleri bağlamak ve çözmek için küçük makaslar

TEKNİK:

-Kullanılan teknikler psikodrama ve terapide rol yapma (roleplay) tabanlı sembolik egzersizler olarak ifade edilebilir.

-Uygulamacı, katılımcılara yapılacak çalışma ve çalışmanın amacı ve süreci hakkında bilgiler verir.

-Katılımcılardan günlük hayatta sıkça yaşamış oldukları kaygıları düşünmeleri ve paylaşımları istenir.

-Katılımcılara, çalışmada kullanılacak metaforik etkinliğin güvenli bir deneyim alanı sunduğu ve kendi sınırlarını koruyarak katılım gösterebilecekleri hatırlatılır.

-Uygulama aşamasına geçildiğinde, her katılımcı bir sandalyeye oturur.

-Katılımcılardan oturdukları sandalyelere bir ip bağlamaları istenir ve bu ip kaygılarının bir sembolik temsili olarak tanımlanır.

-Katılımcılar oturdukları sandalyeye bağlanan ipleri kendi kaygılarının temsilcileri olarak sembolleştirecektir.

-Her ip, katılımcıların kaygılarını somut hale getirecektir.

-İplerin sandalyelere bağlanması, kaygı durumunun bireylerin hayatındaki bir ip gibi bağlayıcı ve kısıtlayıcı etkisini sembolize etmektedir.

-Son aşamada katılımcıların sandalyelerdeki ipleri çözmesi, aslında kaygı durumunun kontrolünün bireyin ellerinde olduğunu ve kendi istek ve arzusuyla bu bağı kendi elleriyle çözebileceği farkındalığını desteklemektedir.

-Bu metaforda sandalye bireyin kendisini; ip ise kişiyi bağlayan ve kısıtlayan kaygı durumunu temsil etmektedir.

Değerlendirme:

Sandalye metaforu, kaygının birey üzerindeki etkisini görselleştirirken aynı zamanda kontrol ve yönlendirme olasılığına ilişkin güçlü bir sembolik mesaj sunmaktadır. İplerin sandalyeden kurtulmuş olması, kaygının bireyi bütünüyle yöneten bir güç olmadığını; aksine bireyin kaygı üzerindeki denetimini temsil etmektedir. Bu durum, kaygının kaçınılmaz bir duygu olmasına rağmen, bireyin kendi içsel kaynaklarıyla bu duyguyu düzenleyebileceğini ve işlevsel bir biçimde yönetebileceğini vurgulamaktadır. Metaforda iplerin bireyin elinde olması, kaygının pasif biçimde maruz kalınan bir olgu değil, bilinçli olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla, sandalye metaforu, bireyin öznel deneyiminde kaygıya karşı edilgen değil, etkin bir konum alabileceğini simgesel olarak ortaya koymaktadır.

1.OTURUM KAZANIMLARI:

İkinci oturumun değerlendirilmesi, kaygının somutlaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen metaforik çalışmanın terapötik etkileri ve bu deneyimden elde edilen kazanımlar üzerine odaklanmaktadır. Bu uygulamada kullanılan "ip" metaforu, katılımcıların kaygının soyut ve içsel doğasını, dışsal ve gözlemlenebilir bir nesneye dönüştürmelerini sağlayarak dışsallaştırma tekniğinin uygulanmasına olanak tanımıştır. Bu sayede katılımcılar, kaygının kısıtlayıcı ve bağlayıcı yönünü deneyimsel düzeyde tecrübe etme ve onu içsel bir durum olmaktan çıkarıp gözlemlenebilir fırsatı bulmuşlardır. Aktivitenin ardından yürütülen grup sürecinde, katılımcıların "iplerini çözdükten sonra" yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşımları istenmiş ve bu deneyimin kendi yaşamlarındaki yansımalarını tartışmaları sağlanmıştır. Bu yapılandırılmış paylaşım ortamı, üyelerin

birbirinden öğrendiği ve birbirlerinin içgörülerıyla zenginleştiği teşvik edici bir sosyal öğrenme atmosferi yaratmıştır. Uygulamacı, bu paylaşımları sentezleyerek deneyimden çıkarılacak temel fikirleri özetlemiştir. Bu bağlamda, kaygının yaşamın olağan bir parçası olduğu ancak bireyin öz farkındalığı ve geliştireceği kontrol becerileriyle bu deneyimin şiddetinin ve etkisinin yönetilebileceği vurgulanmıştır. Oturum uygulamacının teşekkürleriyle sonlandırılırken, genel değerlendirme olarak seansın; katılımcıların kaygı ile olan ilişkilerini somut bir deneyim üzerinden yeniden çerçevelemelerine ve bu konuda kişisel etki güçlerini fark etmelerine olanak tanıdığı sonucuna varılmıştır.

2.OTURUM “KAYGI DÖNGÜSÜNÜ KIRMAK”

SÜRE:90 DK

AMAÇ:

Psiko-eğitim programının üçüncü oturumu, kaygının sürdürülmesinde merkezi bir rol oynayan "kaygı döngüsü" modelinin derinlemesine incelenmesi ve bu döngüye müdahale etmeye yönelik pratik becerilerin kazandırılması üzerine yapılandırılmıştır. Oturumun temel amacı, katılımcılara bilişsel-davranışçı bir çerçeve sunarak, kaygının bir tetikleyici ile nasıl başladığını, olumsuz düşüncelerle nasıl şekillendiğini, ne tür bedensel tepkilere yol açtığını ve nihayetinde genellikle kaçınma gibi işlevsiz davranışlarla nasıl sonuçlandığını analitik bir şekilde açıklamaktır. Bu kuramsal altyapının oluşturulmasının ardından, katılımcıların kendi yaşantılarını bu model üzerinden analiz ederek kişisel kaygı döngülerini tanımlamaları ve bu döngüyü sürdüren kilit unsurları fark etmeleri hedeflenmektedir. Oturumun devamında, döngüyü kırmaya yönelik proaktif adımlar atılacaktır; bu kapsamda katılımcılara, döngünün her bir aşamasına müdahale edebilecekleri bilişsel, davranışsal ve duygusal başa çıkma stratejileri tanıtılacak ve bu stratejileri kendi döngülerine entegre

etme becerisi kazanmaları desteklenecektir. Tüm bu süreç, katılımcıların kişisel deneyimlerini paylaştığı, birbirlerinden öğrendiği ve motivasyon aldığı destekleyici bir grup dinamiği içinde yürütülecektir. Nihai olarak, üçüncü seansın sonunda katılımcıların kaygı döngüsünün pasif bir katılımcısı olmak yerine, bu döngüyü tanıyabilen, analiz edebilen ve etkili stratejilerle yönetebilen daha donanımlı ve yetkin bireyler haline gelmeleri amaçlanmaktadır.

SÜREÇ:

-Bilgilendirme: Oturumun amacı açıklanır; kaçınma davranışının kaygıyı sürdürmedeki rolü ve maruz bırakma tekniği tanıtılır.

-Psiko-eğitim Bölümü: Kaygı döngüsü ve maruz bırakma mantığı, 5-4-3-2-1 teknikleri örneklerle anlatılır; güvenli ve kontrollü bir süreç vurgulanır.

-Egzersizler: Katılımcılar kendi kaygı verici durumlarını listeler, derecelendirir ve kişisel kaygı hiyerarşilerini oluşturur; kademeli maruz bırakma egzersizi uygulanır.

-Paylaşım ve Tartışma: Katılımcılar yaşadıklarını paylaşır; uygulamacı uzun vadeli faydaları ve kazanılan farkındalığı tartışır.

-Geri Bildirim ve Kapanış: Oturum özetlenir; kazanılan becerilerin günlük yaşama transferi üzerine kısa bir tartışma yapılır.

KULLANILAN TEKNİK YÖNTEM VE EGZERSİZLER

1.5-4-3-2-1 TEKNİĞİ

Amaç:

5-4-3-2-1 tekniğinin temel amacı, bireyi kaygı döngüsünü besleyen endişe odaklı düşünce sarmalından anlık olarak çıkarmaktır. Bu amaç, bireyin dikkatini soyut zihinsel süreçlerden uzaklaştırıp, beş duyu organı aracılığıyla somut ve anlık çevresel

gerçekliğe yönlendirerek gerçekleştirilir. Bu sayede teknik, anksiyetenin yarattığı zihinsel dağınıklığı ve kopukluk hissini azaltarak bireyi şimdi ve burada kısmına odaklar. Ayrıca, kaygı anında ortaya çıkan kaçınma dürtüsüne karşı yapıcı bir alternatif sunarak, bireyin zorlayıcı duygularla kalabilme kapasitesini artırmayı hedefler. Nihai olarak amaç, bireye kaygı yükseldiği anlarda kontrolü ele alabileceği, kolayca uygulanabilir ve etkili bir öz-düzenleme aracı sunarak otonomi ve başa çıkma becerilerini güçlendirmektir.

Uygulama Akışı:

5-4-3-2-1 tekniği, bireyin dikkatini anksiyete üreten içsel düşünce süreçlerinden, anlık ve somut dışsal uyaranlara yönlendirmeyi amaçlayan yapılandırılmış egzersizdir.

Uygulama, beş duyu organını sırayla ve bilinçli bir şekilde aktive eden ardışık adımlardan oluşur.

Sürecin ilk adımında, bireyin görsel duyusunu kullanarak çevresindeki beş farklı nesneyi bilinçli olarak fark etmesi ve bu nesnelerin renk, şekil, doku gibi ayırt edici özelliklerini zihinsel olarak tanımlaması istenir.

Ardından, dikkat dokunsal duyumlara yönlendirilerek, bireyden temasta olduğu veya hissedebileceği dört farklı yüzeyin veya hissin farkına varması beklenir.

Üçüncü aşamada, işitsel farkındalık hedeflenir ve birey çevresindeki yakın veya uzak üç farklı sesi ayırt etmeye odaklanır.

Daha sonra, koku duyusu devreye sokularak çevredeki iki belirgin kokunun algılanması teşvik edilir.

Son adımda ise, dikkat tamamen tat alma duyusuna yöneltilerek ağızdaki bir tadın bilinçli olarak fark edilmesiyle teknik tamamlanır.

Değerlendirme:

5-4-3-2-1 tekniğinin etkinliği, temel olarak dikkat odağını yeniden yönlendirme ve duyuşal farkındalığı artırma prensiplerine dayanmaktadır. Kaygı döngüsü, genellikle geleceğe yönelik felaket senaryoları veya geçmişe dair düşünceler gibi soyut ve zihinsel süreçler tarafından tetiklenir ve sürdürölür. Bu teknik, bir "bilişsel devre kesici" işlevi görerek, bireyin dikkat kaynaklarını bu endişe odaklı düşünce kalıplarından ayırıp, şimdiki anın somut gerçekliğine çapalamasını sağlar. Beş duyunun sistematik olarak taranması, beynin prefrontal korteks gibi soyut düşünmeden sorumlu bölgelerindeki aktiviteyi azaltırken, duyuşal korteksteeki aktiviteyi artırır. Ayrıca teknik, kaygı anında sıklıkla ortaya çıkan kaçınma davranışına karşı proaktif bir alternatif sunar. Birey, kaygı verici durumdan veya düşünceden kaçınmak yerine, mevcut ana bilinçli bir şekilde odaklanarak anksiyete hissiyle kalabilme ve onu yönetebilme becerisini geliştirir. Sonuç olarak, bu teknik sadece anlık bir rahatlama sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bireyin duyuşal düzenleme becerilerini ve öz yeterlilik algısını güçlendiren, kolayca erişilebilir ve pratik bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilir.

2.MARUZ BIRAKMA TEKNİĞİ:

Amaç:

Amaç, kaçınma davranışlarını azaltmak ve kişinin kaygısıyla başa çıkma becerilerini geliştirmektir. Maruz bırakma terapisi, kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanılan etkili bir psikoterapi yöntemidir. Bu teknik, bireyin kaygı duyduğu durumlarla kontrollü ve sistematik bir şekilde yüzleşmesini içerir.

-Uygulama Akışı:

-Katılımcılar, en az kaygı veren durumla yüzleşmeye başlar.

-Yüzleşme sırasında kaygı düzey yükseldiğinde, danışan rahatlama tekniklerini uygular.

- Kaygı düzeyi azalana kadar yüzleşme tekrarlanır.

-Katılımcılar, bir sonraki aşamaya geçmeden önce bir önceki aşamada kaygı düzeyini kontrol altına almayı öğrenir.

-Katılımcılar, her durumu kaygı düzeyi önemli ölçüde azalana kadar tekrarlar.

-Tekrarlanan maruz kalma, katılımcıların kaygı duyduğu durumlara alışmasını ve kaygısının azalmasını sağlar.

-Katılımcılar, kaygıyı azaltmak için kaçınma davranışlarına başvurmaktan kaçınır.

-Kaçınma davranışları, kaygının devam etmesine ve hatta artmasına neden olur.

-Maruz bırakma tekniği ile bireyin kaygıya toleransı artması amaçlanır.

-Bireylerin kaçınma davranışlarını azaltarak kaygıya karşı başa çıkma yollarını tercih etmeleri sağlanır.

-Tekrarlanan maruz bırakma durumları sonucunda, birey kaygının uyarılarına karşı bağıklık kazanır; kaygı giderek azalır ve tolere edilebilir hale gelir.

-Katılımcılar bu teknik sayesinde kaygının bir uyarı olan tehlike algısının aslında gerçekçi olmadığını deneyimleyerek görür, felaketleştirme eğilimini azaltır.

Değerlendirme:

Maruz bırakma tekniği, kaygı bozukluklarının azaltılmasında etkili ve kanıta dayalı bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu teknikte birey, en az kaygı uyandıran durumdan başlayarak kademeli biçimde kaygı yaratan uyarılarla yüzleşir ve süreç boyunca

geliştirdiği rahatlatma teknikleri aracılığıyla kaygı düzeyini düzenlemeyi öğrenir. Bu sistematik yaklaşım, bireyin kaygı toleransını artırmakta ve kaçınma davranışlarının azalmasına katkıda bulunmaktadır. Tekrarlanan maruz bırakmalar sonucunda kaygı yaratan durumlara yönelik alışma meydana gelir, bu da bireyin kaygıyı giderek daha tolere edilebilir bir düzeye indirmesini sağlar. Bunun yanı sıra, teknik bireyin gerçekçi olmayan tehlike algılarını sorgulamasına olanak tanıyarak felaketleştirme eğilimlerinin azalmasına ve daha işlevsel baş etme stratejilerinin gelişmesine destek olur. Sonuç olarak maruz bırakma tekniği, yalnızca kaygı düzeyinin düşürölmesine değil, aynı zamanda bireyin öz yeterlilik algısının güçlenmesine, yaşam kalitesinin artmasına ve günlük işlevselliğin sürdürölmesine de önemli katkılar sağlamaktadır.

3.OTURUM KAZANIMLARI:

Üçüncü oturumun değerlendirmesi, bir önceki seansta gerçekleştirilen maruz bırakma uygulamasının terapötik sürecinin işlenmesi ve bu deneyimden elde edilen bilişsel ve duygusal kazanımların pekiştirilmesi üzerine odaklanmıştır. Değerlendirme süreci, uygulamacının kendi gözlemlerini paylaşarak güvenli bir iletişim ortamı tesis etmesiyle başlatılmış, ardından katılımcılar maruz kalma esnasındaki duygu, düşünce ve bedensel tepkilerini ifade etmeleri yönünde teşvik edilmiştir. Bu yapılandırılmış paylaşım, bireylerin öz-farkındalıklarını artırırken, aynı zamanda diğer üyelerin deneyimlerinden öğrenmelerine olanak tanıyan bir dolaylı öğrenme ortamı yaratmıştır. Oturumun en önemli kazanımlarından biri, katılımcıların kaçınma davranışının kaygıyı sürdürücü rolünü deneyimsel olarak kavramaları ve yüzleşmenin kaygı üzerindeki azaltıcı etkisini bizzat tecrübe etmeleridir. Bu yaşantısal öğrenme, bilişsel yeniden yapılandırma için sağlam bir zemin oluşturmuştur. Uygulayıcı, maruz bırakmanın anlık bir çözüm olmadığını, aksine aşamalı bir süreç olduğunu vurgulayarak katılımcıların olası yetersizlik hislerini önlemiş ve süreci

normalleştirmiştir. Değerlendirme, sadece geçmiş deneyimin analiziyle sınırlı kalmamış, aynı zamanda geleceğe yönelik bir köprü kurma işlevi de görmüştür; nitekim katılımcılar, kendi kaygı hiyerarşilerinde bir sonraki basamak için ulaşılabilir ve somut hedefler belirlemeye yönlendirilerek, seans içi kazanımların günlük yaşama transferi teşvik edilmiştir. Oturum, katılımcıların sürece dair geri bildirimlerinin alındığı ve uygulamacının gösterilen çaba ve cesareti takdir ettiği bir kapanışla sonlandırılmıştır. Sonucunda bu değerlendirme seansı, zorlayıcı bir davranışsal deneyi, kalıcı bir bilişsel ve duygusal öğrenmeye dönüştürmede kritik bir rol oynamıştır.

4.OTURUM “KAYGININ RENKLERİ- KAYGI MI STRES Mİ?”

AMAÇ:

Dördüncü oturum, katılımcıların duygusal okuryazarlıklarını artırarak, kaygı deneyimini diğer duygusal ve fizyolojik durumlardan ayırt etme becerilerini geliştirmeyi ve bu duyguların işlevsel rolünü kavramalarını sağlamayı temel amaç olarak belirlemiştir. Bu doğrultuda, ilk olarak kaygı ve stres arasındaki kavramsal ve fenomenolojik farklılıklar ele alınacaktır; katılımcıların bu iki durumu nasıl deneyimlediklerini, bilişsel, bedensel ve davranışsal düzeyde nasıl ayrıştığını anlamaları ve bu süreçte görselleştirme gibi tekniklerden yararlanarak kendi yaşantısal haritalarını çıkarmaları hedeflenmektedir. Oturumun bir diğer kritik hedefi, duyguların, özellikle de kaygının işlevselliğini ortaya koymaktır. Kaygının patolojik bir durum olmaktan ziyade, potansiyel bir tehdide karşı bedeni ve zihni harekete geçiren bir 'alarm sistemi' olarak nasıl çalıştığına dair bir anlayış geliştirilecektir. Bu, katılımcıların duygularını adlandırmalarını ve onları bir düşman olarak değil, bir bilgi kaynağı olarak algılamalarını teşvik edecektir. Bu yeni kavrayış temelinde, katılımcıların bireysel

farkındalık düzeylerini artırarak kendi kaygı uyaranlarını tanımaları ve duygularını bastırmak yerine, onları sağlıklı ve yapıcı yollarla nasıl ifade edebileceklerine dair beceriler geliştirmeleri desteklenecektir. Amaç, katılımcıların öz gözlem yeteneklerini keskinleştirerek, duygusal tepkilerini daha bilinçli yönetmelerini sağlamaktır. Nihai olarak, dördüncü seansın sonunda katılımcıların, belirsiz bir endişe halinden çıkarak, duygusal dünyalarını daha net bir şekilde haritalandırabilen, kaygıyı işlevsel bir sinyal olarak yorumlayabilen ve duygusal ifadelerinde daha yetkin hale gelen bireyler olmaları hedeflenmektedir.

SÜREÇ:

-Bilgilendirme: Oturumun amacı açıklanır; kaygı ve stresin farkları ve işlevleri tanıtılır.

-Psiko-eğitim Bölümü: Kaygının bedensel ve duygusal yansımaları, “savaş-kaç” tepkisi ve psikofizyolojik mekanizmalar örneklerle aktarılır.

-Egzersizler: Katılımcılar yönlendirilmiş inceleme ve topraklanma egzersizi ile bedenlerindeki tepkileri gözlemler.

-Paylaşım ve Tartışma: Yaşanan deneyimler grup içinde paylaşılır; kaygının alarm sistemi olarak işlevi ve sağlıklı ifade yöntemleri tartışılır.

-Geri Bildirim ve Kapanış: Oturum özetlenir; katılımcılara kendi duygusal ve bedensel tepkilerini yargısızca gözlemeleme ödevi verilir.

KULLANILAN YÖNTEM, TEKNİK VE EGZERSİZLER

1-Savaş-Kaç Tepkisi

Uygulamanın Amacı:

Bu çalışmanın temel amacı, katılımcıların kaygı anında deneyimledikleri yoğun fizyolojik belirtileri normalleştirmek ve bu tepkilere bilimsel bir çerçeve sunarak onlara yönelik korkuyu azaltmaktır. Savaş-kaç tepkisinin otonom sinir sisteminin sempatik bölümü tarafından yönetilen, evrimsel bir hayatta kalma mekanizması olduğu açıklanarak, katılımcıların yaşadığı kalp çarpıntısı, hızlı nefes alıp verme, terleme gibi bedensel duyumların bir tehlike veya hastalık belirtisi değil, beden potansiyel bir tehdide karşı hazırlık süreci olduğu vurgulanır. Bu psiko-eğitimsel yaklaşım, kaygının işlevsel yönünü somut bir biyolojik temel üzerine oturtur. Ayrıca, bu mekanizmanın anlaşılması, katılımcıların kaygı, stres ve hatta heyecan gibi farklı duygusal durumların altında yatan ortak psikofizyolojik temeli görmelerini sağlayarak duygusal ayırt etme becerilerini geliştirir. Asıl amaç olarak, katılımcıların kendi bedensel tepkilerinin kontrolünü kaybettikleri hissinden sıyrılarak, bu tepkileri anlayabilen ve yönetebilen, daha yetkin gözlemcilerin haline gelmelerini sağlamaktır.

Uygulama Akışı:

-Uygulayıcı, "savaş-kaç-donakal" tepkisinin ne olduğunu ve amacını basit bir dille anlatır.

-Uygulayıcı, her fizyolojik belirtinin işlevsel amacını açıklar.

-Bu tepkinin kontrollü bir şekilde deneyimlenmesi için yönlendirilmiş imgeleme tekniğine geçilir.

-Katılımcılardan gözlerini kapatmaları ve uygulayıcının yönergeleriyle, hafif stres yaratabilecek bir senaryoyu zihinlerinde canlandırmaları istenir.

-Uygulayıcı, canlandırma sırasında katılımcıların dikkatini bedenlerinde ortaya çıkan duyumlara yöneltir.

-Bu deneyimsel aşamanın sonunda uygulayıcı, katılımcıları yavaşça şimdiki ana ve bulundukları odaya geri getiren bir egzersizle imgelemeyi sonlandırır.

-Uygulamanın son adımı, tüm katılımcıların gönüllülük esasına göre bu deneyim sırasında neler fark ettiklerini paylaştıkları bir grup işleme sürecidir.

Değerlendirme:

Savaş-kaç tepkisinin psiko-eğitim programı içinde ele alınması, katılımcıların kaygının fizyolojik boyutuna yönelik algılarını temelden dönüştüren kritik bir müdahale olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın en temel kazanımı, katılımcıların daha önce "tehlikeli" veya "anormal" olarak etiketledikleri bedensel duyuları normalleştirmesidir. Katılımcılar, bu tepkilerin evrimsel bir hayatta kalma mekanizmasının doğal bir parçası olduğunu öğrendiklerinde, semptomların kendisinden korkma döngüsü olan "ikincil kaygı" kırılmaya başlar. Yönlendirilmiş imgeleme yoluyla bu tepkinin güvenli bir ortamda deneyimlenmesi, soyut bilginin somut ve yaşantısal bir öğrenmeye dönüşmesini sağlar. Ayrıca, düşüncelerin bedensel tepkileri doğrudan tetikleyebildiğini ilk elden görmek, bilişsel modelin geçerliliğini kanıtlayarak katılımcıların kendi düşünce süreçlerinin gücünü fark etmelerine yardımcı olur. Sonuç olarak, bu müdahale katılımcıların içsel-duyusal farkındalıklarını artırır ve onlara bedenlerinin sinyallerini panikle değil, merak ve anlayışla karşılama becerisi kazandırır. Bu kazanım, bireyin kendi psikofizyolojik süreçleri üzerindeki öz-yeterlilik ve kontrol hissini önemli ölçüde güçlendirerek, gelecekteki kaygı yönetimi stratejileri için sağlam bir zemin oluşturur.

Bu oturumun genel değerlendirmesi, katılımcıların kaygı ile olan ilişkisini temelden dönüştüren, yapılandırılmış ve bütüncül bir müdahale sunduğunu göstermektedir. Uygulama, bireyi kaygının belirsiz ve ezici deneyiminden, onu anlayabilen, analiz edebilen ve yönetebilen yetkin bir gözlemci konumuna taşımayı hedeflemektedir. Programın başlangıcında, kaygının tanımlanması, bileşenlerinin öğrenilmesi ve belirtilerinin tanınmasıyla atılan temel, katılımcıların kendi deneyimlerini normalleştirmelerine ve bilişsel model aracılığıyla düşünce-duygu-davranış bağlantısını kurmalarına olanak tanımıştır. Sürecin en kritik kazanımlarından biri, kaçınma davranışının kaygıyı sürdürücü rolünün kavranması ve buna karşıt olarak maruz bırakma tekniğinin pratik bir beceri olarak sunulmasıdır. Bu, katılımcıların pasif bir kurban rolünden çıkarak, kaygı üzerinde aktif bir etki gücüne sahip olduklarını deneyimledikleri bir dönüm noktası teşkil etmektedir. Sonraki aşamalarda, kaygının "savaş-kaç" tepkisi gibi psikofizyolojik temellerinin ve bir "alarm sistemi" olarak işlevsel rolünün anlaşılması, katılımcıların bedensel duyumlarını yeniden çerçevelemelerini sağlamıştır. Bu sayede, korkutucu semptomlar, bedenın anlamlı sinyalleri olarak yorumlanmaya başlanmış ve bu durum, duygusal okuryazarlığı ve öz-şefkati artırmıştır. Nihai olarak, bu programın sonunda katılımcıların yalnızca kaygıyı azaltmaya yönelik bir dizi teknik öğrenmekle kalmadığı; aynı zamanda kendi içsel süreçlerine dair derin bir öz-farkındalık, zorlayıcı duygularla kalabilme kapasitesi ve bu duyguları yönetme konusunda artan bir öz-yeterlilik hissi kazandıkları değerlendirilmektedir. Uygulama, katılımcıları anksiyete yönetimi konusunda donanımlı ve proaktif bireyler haline getiren kapsamlı bir temel sunmaktadır.

4.OTURUM KAZANIMLARI:

Bu oturum sonunda katılımcıların kaygı ve stres arasındaki kavramsal ve fenomenolojik farkları daha net ayırt edebildikleri; kaygının bir alarm sistemi olarak işlevini kavradıkları ve bu anlayışı

kendi deneyimlerine uyarlayabildikleri görülmüştür. “Savaş–Kaç” tepkisine dair psiko-eğitim ve yönlendirilmiş imgeleme uygulamaları sayesinde, katılımcıların bedensel duyularını normalleştirdikleri, semptomlara yönelik korku döngüsünün kırıldığı ve ikincil kaygının azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcılar, kendi kaygı uyaranlarını ve bedensel tepkilerini yargısızca gözlemlene becerisi kazanmış, bu duyumlara daha merak ve anlayışla yaklaşmaya başlamışlardır. Grup paylaşımıyla benzer deneyimlerin normalleştiği, öz-şefkat ve duygusal okuryazarlık düzeylerinin arttığı; kaygıyı yönetmede daha aktif ve proaktif bir tutumun benimsendiği tespit edilmiştir.

5. OTURUM “KAYGININ HARİTASI- POTANSİYELLER VE TEHDİTLER”

SÜRE: 90 DK

AMAÇ: Bu oturumun temel amacı, katılımcıların kaygıyı sadece olumsuz bir duygu olarak değil; aynı zamanda bireyi uyaran, yönlendiren ve geliştiren işlevlere sahip bir mekanizma olarak kavramalarını sağlamaktır. Bu doğrultuda katılımcıların kendi kaygı deneyimlerini sistematik biçimde incelemeleri ve bu deneyimlerin hem potansiyel hem de tehdit içeren yönlerini ayırt edebilmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca oturum sürecinde katılımcıların kaygıya ilişkin olumlu ve olumsuz inançlarını fark etmeleri, kaygının motivasyon, dikkat, risk analizi gibi yapıcı yönlerini keşfetmeleri ve yaşam kalitesini düşüren yönlerini tanımlayarak daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirebilmeleri beklenmektedir. Böylelikle, kaygı deneyimi katılımcılar için yönetilebilir, anlamlandırılabilir ve dönüştürülebilir bir duygu hâline gelebilecektir.

SÜREÇ:

-Hazırlık: Katılımcıların rahatça çalışabilecekleri bir ortam düzenlenir; SWOT analizi için gerekli materyaller hazırlanır.

- Bilgilendirme: Oturumun amacı ve içeriği kısaca açıklanır; kaygının sadece olumsuz bir duygu olmadığı, aynı zamanda potansiyeller barındırabileceği vurgulanır.

- Psiko-eğitim Bölümü: Kaygının duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları hakkında kısa bilgiler aktarılır; motivasyon ve dikkat gibi yapıcı işlevlerinden örnekler verilir.

-Egzersizler: SWOT analizi ve “Ya Kaygı Olmasaydı” metafor çalışmaları uygulanır.

-Paylaşım ve Tartışma: Katılımcılar analizlerini grup içinde paylaşır; ortak temalar ve farklı bakış açıları tartışılır.

-Geri Bildirim ve Kapanış: Katılımcılardan oturumla ilgili düşünceleri, kazanımları ve SWOT analizinin onlara ne kattığına dair kısa geri bildirimler alınır.

KULLANILAN TEKNİK, YÖNTEM VE EGZERSİZLER

1.SWOT Analizi – “Kaygının Haritası” Uygulaması

Amaç, katılımcıların kaygının sadece kısıtlayıcı değil, aynı zamanda geliştirici ve koruyucu yönlerini de net bir şekilde ayırt etmelerini sağlamak.

Uygulama Akışı:

-Katılımcılara dört bölmeli bir SWOT formu dağıtılır (Güçlü Yönler – Zayıf Yönler – Fırsatlar – Tehditler). Uygulayıcı tarafından her bölümün anlamı açıklanır; analizin bireysel kaygı deneyimine odaklandığı vurgulanır.

-Katılımcılardan kendi kaygı deneyimlerini bu dört bölmeye somut örneklerle yazmaları istenir:

* Güçlü Yönler: Kaygının motivasyon, dikkat, detaycılık gibi size kattığı olumlu özellikler.

* Zayıf Yönler: Kaygının performansı düşürme, erteleme, uyku kaçırma gibi size engel olan yanları.

* Fırsatlar: Kaygıyı yöneterek elde edebileceğiniz gelişim ve başarı alanları.

*Tehditler: Kaygının uzun vadede veya aşırı düzeydeyken yaratabileceği sağlık, sosyal veya kariyer riskleri.

- Bireysel çalışmalar tamamlandıktan sonra katılımcılar gönüllülük esasına göre analizlerini paylaşır. Uygulayıcı ortak temaları vurgular ve kaygının fırsat boyutları ile tehdit boyutlarını ayırt etmeleri için yönlendirici sorular sorar.

- Analiz bitiminde uygulayıcı, kaygının bir uyarı mekanizması olduğunu, bireyi harekete geçirme ve önlem alma potansiyeli taşıdığını; ancak bu uyarıların doğru yönetilmediğinde kısıtlayıcı ve yıkıcı sonuçlar doğurabileceğini vurgulayan kısa bir psikoeğitim sunar.

Değerlendirme:

Bu uygulama, katılımcıların kaygıyı tek boyutlu bir problem olarak görmek yerine işlevsel ve geliştirici yönlerini de fark etmelerini sağlar. Çalışma sonunda, kaygının kişisel gelişime ve önlem alma becerilerine katkısı daha görünür hâle gelir; katılımcılar kaygıyı daha yönetilebilir bir duygu olarak konumlandırırlar.

2.“Ya Kaygı Olmasaydı?” Metafor Çalışması

Amaç, katılımcıların, kaygının aslında hayatımızdaki koruyucu rolünü ve gerekliliğini görmelerini sağlamak. Kaygıyı tamamen yok etme isteği yerine, onu sağlıklı bir seviyede tutma amacını benimsemelerine yardımcı olmak.

Uygulama Akışı:

-Uygulayıcı şu senaryoyu sunar: “Bir düşünün: Eğer hayatınızda hiç kaygı duygusu olmasaydı. Ne bir sınav ne bir sunum ne de sosyal bir etkileşim için en ufak bir uyarı sinyali hissetmeseydiniz...” Ardından temel soru yöneltir: “Eğer hayatınızda hiç kaygı olmasaydı, günlük yaşamınızda neler farklı olurdu?

-Katılımcılara bu soru üzerine 5-10 dakika süre tanınarak düşüncelerini serbestçe yazmaları istenir. Odak, kaybın veya riskin ne olacağıdır. Sonrasında gönüllü katılımcılardan yazdıklarını paylaşımları istenir.

- Kapanışta uygulayıcı, kaygının tamamen ortadan kaldırılmasının yerine yönetilebilir bir düzeyde tutulmasının önemine vurgu yaparak kısa bir psikoeğitim verir. Katılımcılardan kaygıya dair yeni fark ettikleri olumlu işlevleri not etmeleri istenir.

Değerlendirme:

Bu uygulama, kaygının gerekli ve insani bir duygu olduğu fikrini pekiştirir. Katılımcılar, kaygıya karşı savaşmak yerine, onun ilettiği mesaja odaklanma ve yapıcı bir yaklaşımla durumu yönetme motivasyonunu kazanırlar.

5. OTURUM KAZANIMLARI:

Bu oturumun sonunda katılımcıların kaygıyı yalnızca olumsuz bir yük olarak görmekten çıkarıp; onu koruyucu ve harekete geçirici bir sinyal sistemi olarak tanımlayıp analiz edebildikleri gözlemlenmiştir. SWOT analizi ve “Ya Kaygı Olmasaydı?” çalışması sayesinde katılımcılar, kendi kaygı deneyimlerinin güçlü ve zayıf yönlerini, sunduğu fırsat ve tehditleri somut biçimde ayırt etmiş; motivasyon ve dikkat gibi yapıcı işlevlerini fark etmişlerdir. Oturum sırasında katılımcıların kaygıya ilişkin olumlu ve olumsuz inançlarını daha açık biçimde ifade ettikleri, kaygıyı tamamen yok

etme hedefinden uzaklaşıp onu yönetilebilir ve kişisel gelişime yönlendirilebilir bir duygu olarak kabul etmeye başladıkları görülmüştür. Grup paylaşımı, katılımcıların benzer temaları fark ederek kaygıya dair farklı bakış açıları geliştirmelerini sağlamış ve böylece kaygıyla başa çıkma konusunda daha proaktif bir tutum geliştirdikleri saptanmıştır.

Sonuç olarak bu oturum, katılımcıların kaygı deneyimini tek boyutlu bir problem olarak görmekten çıkarıp, hem potansiyeller hem de tehditler barındıran yönetilebilir bir süreç olarak ele almalarını sağlayan önemli bir aşama olmuştur.

6. OTURUM “KAYGININ BEDENDEKİ YANKISI”

SÜRE: 90 DK

AMAÇ:

Bu oturumun temel amacı, katılımcıların kaygıyı sadece zihinsel bir durum olarak değil, bedensel bir deneyim olarak da fark etmelerini sağlamaktır. Katılımcıların kaygının bedende yarattığı fiziksel tepkileri (kalp çarpıntısı, terleme, kas gerilimi vb.) tanıyabilmeleri, bu tepkilerin stres ve kaygı ile ilişkisini anlamaları ve bedenle duygular arasındaki etkileşimi fark etmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca, kaygı anında bedensel semptomlarla başa çıkabilmeleri için nefes, farkındalık ve kas gevşetme gibi teknikleri deneyimlemeleri amaçlanmaktadır.

SÜREÇ:

-Hazırlık: Katılımcıların rahat çalışabileceği bir ortam hazırlanır; egzersizler için gerekli materyaller sağlanır.

-Bilgilendirme: Oturumun amacı ve içeriği açıklanır; kaygının bedensel yansımaları ve bu yansımaların günlük yaşamı nasıl etkilediği aktarılır.

-Psiko-eğitim: Kaygının fizyolojik temelleri hakkında kısa bilgiler verilir; savaş-kaç-don tepkisi ve sempatik sinir sistemi aktivasyonu örneklenir.

-Egzersizler: “Kaygı Bedenimde Nerede?” haritalama çalışması, bilinçli farkındalık (mindfulness), derin nefes egzersizleri ve kas gevşetme teknikleri uygulanır.

-Paylaşım ve Tartışma: Katılımcılar egzersiz deneyimlerini paylaşır; bedensel farkındalığın kaygıyı yönetmede rolü tartışılır.

-Geri Bildirim ve Kapanış: Katılımcılardan oturumun bedensel farkındalık ve kaygıyı yönetme becerilerine katkısı hakkında kısa geri bildirimler alınır.

KULLANILAN TEKNİK, YÖNTEM VE EGZERSİZLER

1.“Kaygı Bedenimde Nerede?” Haritalama Çalışması

Amaç, katılımcıların kaygıyı bedensel olarak somutlaştırmaları; kaygının hangi bölgelerde hissedildiğini fark etmeleri.

Uygulama Akışı:

-Katılımcılara vücut silüeti çizilmiş bir form dağıtılır.

-Harita üzerindeki bölgelerle kaygının olası bedensel etkileri tartışılır. Ardından, “Kaygıyı hissettiğinizde vücudunuzun hangi bölgelerinde tepki ortaya çıkıyor?” sorusu yöneltilir.

-Katılımcılar kaygıyı hissettikleri bölgeleri işaretler ve yoğunluklarını belirtir.

-İşaretlenen bölgeler üzerinden grup tartışması yapılır; katılımcılar benzer deneyimleri paylaşır ve empati gelişir.

Değerlendirme:

Bu çalışma sonucunda katılımcılar, kaygının soyut bir duygu olmadığını, bedensel olarak hissedilebilen somut tepkiler içerdiğini fark eder. Her bireyde kaygının farklı bölgelerde ve yoğunlukta deneyimlendiği gözlemlenir; bu farkındalık, kişisel kaygı tetikleyicilerini ve bedensel yansımalarını tanımada kritik bir rol oynar. Grup tartışmaları sırasında benzer deneyimlerin paylaşılması, katılımcıların yalnız olmadığını hissetmelerini sağlar ve empati ile sosyal destek duygusunu güçlendirir. Bu süreç, katılımcıların kaygı ile bedensel farkındalık arasındaki bağlantıyı kavramalarını sağlar, kaygının kontrol edilemeyecek bir güç değil, yönetilebilecek bir süreç olduğu algısını pekiştirir. Ayrıca, işaretlenen bölgeler üzerinden yürütülen tartışmalar, katılımcıların hangi tekniklerin kendileri için etkili olabileceğine dair bilinçli tercihler geliştirmesine imkan tanır.

2.Derin Nefes Alma Egzersizi

Amaç, vücutta kaygı ve gerilim sonucu oluşan kas gerginliğini azaltmak ve bedensel rahatlama sağlamak.

Uygulama Akışı:

- Katılımcılardan rahat bir pozisyon almaları, omuzları gevşetmeleri ve gözlerini kapatmaları istenir.

-Uygulayıcı adım adım yönlendirir: “Derin bir nefes alın, 4 saniye boyunca tutun... şimdi 4 saniye boyunca yavaşça verin.”

- Bu döngü 5–10 dakika boyunca tekrarlanır.

-Katılımcılar nefeslerine odaklanır ve vücutlarındaki kaygı gerilimini gözlemler.

Değerlendirme:

Derin nefes egzersizi sırasında katılımcılar, nefes alış-verişlerinin doğrudan bedensel gerilim ve kaygı düzeyini etkilediğini deneyimleme fırsatı bulur. Bu uygulama, omuz, boyun ve göğüs bölgesindeki kas gerginliğinin yavaş yavaş azaldığını hissetmelerini sağlar; dolayısıyla kaygının sadece zihinsel değil, bedensel boyutu da somut olarak gözlemlenmiş olur. Katılımcılar, nefeslerine odaklanırken, zihinsel olarak kaygılı düşüncelerden uzaklaşıp mevcut ana dönebileceklerini keşfeder. Bu farkındalık, bireylerin kaygı anlarında kullanabilecekleri pratik bir başa çıkma aracı kazanmalarını sağlar. Egzersiz sonunda katılımcılar, kendi bedenlerinin gerilimi ve rahatlama süreçleri üzerinde kontrol sahibi olabilecekleri algısını güçlendirir ve kaygıyı yönetmede pasif konumdan, aktif bir rol almaya yönelir.

3.Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Uygulaması:

Amaç, kaygı anında mevcut ana odaklanma ve bedensel gerilimi azaltma.

Uygulama Akışı:

-Katılımcılar nefeslerine veya çevresel seslere odaklanır.

-Uygulayıcı yönlendirir: “Zihniniz kaygılı düşüncelere kayarsa, bunu fark edin. Düşünceyi yargılamadan gözlemleyin ve nazıkçe nefesinize veya çevrenize geri dönün.”

-5–10 dakika boyunca bu uygulama devam eder, katılımcılar nefes ve bedensel farkındalık ile pratik yapar.

Değerlendirme:

Mindfulness uygulaması sırasında katılımcılar, kaygılı düşüncelerin zihinde gelip geçici olaylar olduğunu fark eder ve onları yargılamadan gözlemlenebilir pratiği yapar. Bu deneyim, düşünce ve duygu arasında bir mesafe oluşturur; kaygının “kontrol edilemez

bir güç” olduğu algısını azaltır ve kişinin kendi zihinsel süreçleri üzerinde farkındalık geliştirmesini sağlar. Katılımcılar, nefes veya çevresel seslere odaklanarak hem bedensel hem de zihinsel gerilimi azaltmayı deneyimler ve mevcut ana dönme yeteneklerini güçlendirir. Bu süreç, kaygı anında zihinsel esneklik kazandırır, kontrol hissini artırır ve katılımcıların kaygıyı yönetmek için somut stratejiler geliştirmesine yardımcı olur. Uzun vadede, bu farkındalık pratiği, kaygı tetikleyici durumlarla başa çıkmada sürdürülebilir bir beceri kazandırır ve katılımcıların stresle baş etme kapasitesini güçlendirir.

6. OTURUM KAZANIMLARI:

Bu oturumun değerlendirilmesi, katılımcıların kaygıyı yalnızca zihinsel bir durum olarak değil, bedensel bir deneyim olarak da algılamaya başladıklarını göstermektedir. “Kaygı Bedenimde Nerede?” haritalama çalışması sayesinde katılımcıların, kaygının bedende yarattığı fiziksel tepkileri (kalp çarpıntısı, terleme, kas gerilimi vb.) somutlaştırarak fark ettikleri ve bu tepkilerle duygusal süreçler arasındaki ilişkiyi deneyimsel biçimde kavradıkları gözlemlenmiştir. Grup tartışmaları, katılımcıların benzer bedensel deneyimleri paylaşarak empati geliştirmelerini ve kaygının bedensel boyutuna dair ortak bir anlayış oluşturmalarını sağlamıştır. Derin nefes alma ve bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamaları, katılımcıların kaygı anında ortaya çıkan fiziksel belirtilere bilinçli müdahalede bulunma becerisi geliştirmelerine katkı sağlamış; kas gevşetme ve nefes teknikleriyle bedensel rahatlama deneyimledikleri görülmüştür. Katılımcıların bu egzersizler aracılığıyla kaygının bedendeki etkilerini azaltma konusunda somut bir kontrol ve rahatlama hissi kazandıkları saptanmıştır.

7. OTURUM “GÖZLER ÜZERİMDE Mİ? - SOSYAL KAYGIYLA BAŞA ÇIKMAK”

SÜRE:90 DK

AMAÇ:

Bu oturumun temel amacı, katılımcılara sosyal kaygıyı çok boyutlu bir perspektifle ele alma yetkinliği kazandırmak üzere, bilişsel-davranışçı model temelinde yapılandırılmış bir müdahale sunmaktır. Oturumun başlangıcında, katılımcıların sosyal kaygının bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal belirtilerini doğru bir şekilde tanımlamaları ve kendi kişisel deneyimlerinde bu belirtileri fark etmeleri hedeflenmektedir. Bu temel farkındalığın ardından, sosyal kaygıyı besleyen ve sürdüren altta yatan mekanizmalara odaklanılacaktır. Bu kapsamda, katılımcıların "zihin okuma", "felaketleştirme" ve "kişiselleştirme" gibi yaygın bilişsel çarpıtmaları kendi düşünce kalıplarında saptamaları ve bu çarpıtmaların kaygılarını nasıl tetiklediğini anlamaları desteklenecektir. Son olarak, oturumun en işlevsel amacı, bu bilişsel ve davranışsal örüntülere müdahale etmeye yönelik pratik stratejiler aşılacaktır. Katılımcılara, hem çarpıtılmış düşüncelere meydan okuyacak bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri hem de kaygı yaratan sosyal durumlardan kaçınmak yerine onlarla kademeli olarak yüzleşmelerini sağlayacak davranışsal başa çıkma yöntemleri sunulacaktır. Asıl hedef, katılımcıların sosyal kaygıyı tanıyabilen, nedenlerini analiz edebilen ve etkili stratejilerle yönetebilen, daha donanımlı ve özgüvenli bireyler haline gelmelerini sağlamaktır.

SÜREÇ:

-Psiko-eğitim Bölümü: Sosyal kaygının bilişsel ve davranışsal boyutları, otomatik olumsuz düşünceler ve kaçınma davranışları örneklerle anlatılır.

-Egzersizler: Katılımcılar tipik bir sosyal kaygı senaryosu belirler, olumsuz düşüncelerini listeler ve grup çalışmasıyla alternatif, dengeli düşünceler geliştirir; kademeli maruz bırakma stratejileri tartışılır.

-Paylaşım ve Tartışma: Katılımcılar düşüncelerini ve stratejilerini paylaşır; ortak temalar ve farklı bakış açıları üzerinde durulur.

-Geri Bildirim ve Kapanış: Oturumun en önemli kazanımları paylaşılır; “Kaygı Günlüğü” ödevi verilir ve amacı açıklanır.

KULLANILAN YÖNTEM TEKNİK VE EGZERSİZLER

1-Kaygı Günlüğü Ödevi

"Kaygı Günlüğü “nün temel amacı, katılımcıların seans odasında öğrendikleri soyut bilgileri, kendi somut yaşam deneyimleriyle ilişkilendirmelerini sağlayan bir öz-gözlem aracı sunmaktır. Bu günlük, bireyin kendi sosyal kaygı döngüsünün pasif bir katılımcısı olmak yerine, aktif bir gözlemcisi haline gelmesine hizmet eder. Katılımcıların, kaygılarını tetikleyen spesifik durumları, bu durumlar sırasında akıllarından geçen otomatik olumsuz düşünceleri, hissettikleri duyguların yoğunluğunu ve sergiledikleri davranışsal tepkileri sistematik olarak kaydetmeleri istenir. Bu sürecin bir diğer önemli amacı, bireyin başa çıkma stratejilerini denediği anları belgelemesini sağlayarak, hangi yöntemlerin işe yarayıp yaramadığına dair kişisel bir veri tabanı oluşturmaktır. Sonuç olarak günlük, bireyin kendi kaygı örüntülerine dair içgörü kazanmasını, seanslar arasında terapötik farkındalığın devamlılığını sağlamasını ve bir sonraki oturum için üzerinde çalışılacak somut materyaller biriktirmesini hedefler.

Değerlendirme:

"Kaygı Günlüğü"nın değerlendirilmesi, bir notlandırma veya yargılama süreci değil, tamamen terapötik ve işbirlikçi bir inceleme sürecidir. Bir sonraki oturumun başında, katılımcıların günlüklerinden getirdikleri veriler, seansın ana malzemesini oluşturur. Değerlendirme, uygulamacının ve grup üyelerinin, kaydedilen belirli bir olay üzerinden bilişsel-davranışçı modeli uygulamalı olarak analiz etmelerine olanak tanır. Bu süreçte, fark edilen bilişsel çarpıtmalar daha net bir şekilde tanımlanır, bu düşüncelere meydan okumak için yeni alternatifler üretilir ve denenen başa çıkma stratejilerinin etkililiği tartışılır. Günlük, katılımcının hangi durumlarda zorlandığını ve hangi stratejileri kullanmaya daha yatkın olduğunu gösteren bir yol haritası işlevi görür. Bu değerlendirme, aynı zamanda küçük başarıların ve çabaların fark edilip takdir edildiği, böylece bireyin öz-yeterlilik algısının güçlendirildiği bir alandır. Sonuç olarak, günlüğün değerlendirilmesi, her bir katılımcının kişisel ilerlemesini izlemek, müdahaleleri kişiye özgü hale getirmek ve seans içi öğrenme ile gerçek yaşam pratiği arasında güçlü bir köprü kurmak için kullanılan dinamik bir araçtır.

7. OTURUM KAZANIMLARI

Bu seansın değerlendirilmesi, katılımcıların sosyal kaygıya ilişkin pasif bir endişe durumundan, bu deneyimi analiz edebilen ve ona müdahale edebilen proaktif bir role geçiş yapmalarını sağlayan önemli kazanımlar elde ettiklerini göstermektedir. Oturumun en temel kazanımı, sosyal kaygının somutlaştırılması ve onu besleyen bilişsel mekanizmaların açığa çıkarılmasıdır. Katılımcılar, zihin okuma gibi spesifik bilişsel çarpıtmaları kendi düşünce süreçlerinde tespit ederek, kaygılarının kaynağının sosyal durumların kendisinden çok, bu durumlara yükledikleri anlamlar olduğunu deneyimsel olarak kavramışlardır. "Sosyal Kaygıya

Alternatif Bakış Geliştirme" egzersizi, katılımcılara yalnızca bir içgörü kazandırmakla kalmamış, aynı zamanda onlara olumsuz otomatik düşüncelere anında meydan okuyabilecekleri pratik bir bilişsel yeniden yapılandırma becerisi de sunmuştur. Bu, katılımcıların çaresizlik hissinden sıyrılarak, kendi zihinsel süreçleri üzerinde bir etki gücüne sahip olduklarını hissetmelerini sağlamıştır. Son olarak, "Kaygı Günlüğü" ödevinin verilmesi, bu kazanımların seans odasıyla sınırlı kalmasını önleyen kritik bir adımdır. Bu araç sayesinde katılımcılar, hafta boyunca kendi kendilerinin gözlemcisi olma rolünü üstlenirler. Bu pratik hem öğrenilen becerilerin pekiştirilmesini sağlar hem de bireyin kendi kaygı örüntüleri hakkında veri toplayarak bir sonraki seansa daha hazırlıklı gelmesine olanak tanır. Sonuç olarak bu oturum, katılımcıları sosyal kaygıyı tanıyan, altında yatan düşünce kalıplarını analiz edebilen ve bu kalıpları değiştirmek için somut bir araca sahip, daha donanımlı bireyler haline getirme hedefine ulaşmıştır.

8. OTURUM “KAYGIYA SON NOKTA- YENİ BİR BAŞLANGIÇ”

SÜRE:90 DK

AMAÇ:

Bu psiko-eğitim programının son oturumu; öğrenilen bilgi ve becerileri **bütünleştirme (integration)**, elde edilen ilerlemeyi **değerlendirme** ve kazanımların günlük yaşamda **sürdürülebilirliğini (sustainability)** sağlama olmak üzere üç temel amaç üzerine yapılandırılmıştır. Oturumun öncelikli hedefi, katılımcıların program boyunca edindikleri bilişsel, davranışsal ve duygusal stratejileri kişisel bir başa çıkma repertuarı olarak pekiştirmelerini sağlamaktır. İlk ve son oturumda uygulanan kaygı ölçeklerinin karşılaştırmalı analizi yoluyla, kaydedilen ilerlemenin somut ve ölçülebilir bir şekilde görülmesi ve bu değişimin öznel

deneyimlerle anlamlandırılması amaçlanır. En kritik hedef ise, terapötik sürecin yapılandırılmış ortamından gerçek hayatın dinamiklerine geçişi kolaylaştırmaktır. Bu doğrultuda, katılımcıların gelecekte karşılaşılabilecekleri zorluklara stratejisi geliştirmeleri hedeflenir. Sonuç olarak amaç, grubun terapötik sürecini anlamlı bir şekilde sonlandırmak ve katılımcıların programdan kaygı yönetimi konusunda artan bir öz-yeterlilik ve otonomi duygusuyla ayrılımlarını sağlamaktır.

SÜREÇ:

-Hazırlık: Katılımcılar rahatça çalışabilecekleri bir ortamda ağırlanır; gerekli materyaller ve testler hazırlanır.

-Bilgilendirme: Oturumun amacı ve sürecin son oturum olduğu açıklanır; gündem paylaşılır.

-Psiko-eğitim Bölümü: Kaygı ölçeği (ön-test/son-test) uygulanır; sonuçların anlamı ve kaygı yönetimi yolculuğundaki önemi kısaca açıklanır.

-Egzersizler: Bütünleştirici grup tartışmasıyla her oturumun ana temaları hatırlatılır; katılımcılar kişisel keşiflerini ve öğrendiklerini paylaşır.

-Paylaşım ve Tartışma: Katılımcılar ön-test/son-test değişimlerini kendi yaşam deneyimleriyle ilişkilendirerek yorumlar.

-Geri Bildirim ve Kapanış: Her katılımcı gruptan ve kendisinden öğrendiklerini paylaşır; uygulayıcı çabalarını takdir eder ve süreci saygıyla sonlandırır.

8. OTURUM KAZANIMLARI:

Bu kapanış oturumunun genel değerlendirmesi, psiko-eğitim programının katılımcılar üzerinde hem ölçülebilir hem de yaşantısal düzeyde anlamlı bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Kaygı ölçeğinin ön-test ve son-test sonuçları arasındaki fark, programın

anksiyete semptomlarını azaltmadaki etkinliğine dair nicel bir kanıt sunar. Ancak daha derinlemesine bir kazanım, katılımcıların grup tartışmaları ve kişisel eylem planları oluşturma sürecinde sergiledikleri bilişsel-davranışçı yetkinliktir. Katılımcıların artık kendi kaygı döngülerini analiz edebilmeleri, işlevsiz düşüncelerine meydan okuyabilmeleri ve proaktif başa çıkma stratejileri geliştirebilmeleri, öğrenilen becerilerin başarıyla içselleştirildiğini göstermektedir. Programın en önemli kazanımı, katılımcıların kaygıya karşı olan duruşlarındaki dönüşümdür; çaresizlik ve korkuyla karakterize edilen pasif bir ilişkiden, anlayış, kabul ve yetkinlikle tanımlanan aktif ve yönetici bir ilişkiye geçiş yapmışlardır. Kapanış seansı, bu kazanımları teyit ederek, katılımcıların kendi kendilerinin terapisti olma yolunda gerekli olan otonomi ve öz-yeterlilik duygusunu pekiştirmiş ve programın temel hedeflerine ulaştığını göstermiştir.

8 OTURUMLUK PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ GENEL DEĞERLENDİRMESİ VE KAZANIMLARI

Bu sekiz oturumluk psiko-eğitim programı, kaygının bilişsel, duygusal, bedensel ve davranışsal bileşenlerini bir arada ele alarak katılımcılara bütüncül bir kaygı farkındalığı ve yönetim becerisi kazandırmayı hedeflemiştir. Program, her oturumda bilgi aktarımını, deneyimsel uygulamaları ve grup paylaşımlarını bir araya getirerek, katılımcıların hem teorik hem de pratik düzeyde gelişimini desteklemiştir.

İlk oturumlarda katılımcılar kaygının tanımı, işlevi ve günlük yaşamdaki rolünü tartışarak kaygıyı yalnızca olumsuz bir durum değil, yaşamı düzenleyen ve motive eden bir uyarı sistemi olarak da görmeye başlamıştır. Sonraki oturumlarda kaygının bedensel yansımaları ve fizyolojik temelleri incelenmiş; “savaş-kaç-don” tepkisi, sempatik sinir sistemi ve kaygının bedendeki belirtileri görsellerle işlenmiştir. Katılımcılar, beden haritası uygulamasıyla

kaygının kendi üzerlerindeki etkilerini somut olarak keşfetmiş; bu sayede bedensel duyularını fark ederek dışsallaştırabilmiş ve beden-zihin bağlantısını daha iyi kavramıştır.

Programın orta ve son oturumlarında ise kaygı bozukluklarının bilişsel boyutu üzerinde durulmuş; sosyal kaygı, performans kaygısı ve otomatik olumsuz düşünceler tanımlanmış, bunlara alternatif düşünceler üretme ve kademeli maruz bırakma gibi davranışsal stratejiler öğretilmiştir. Katılımcılar “Kaygı Günlüğü” gibi ödevlerle seanslar dışında da iç gözlem yapmış, hangi durumlarda zorlandıklarını ve hangi stratejilerin işe yaradığını somut olarak deneyimlemiştir.

Program boyunca uygulanan nefes ve gevşeme egzersizleri, mindfulness ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri katılımcıların sadece kaygı anında değil, genel stres yönetiminde de kullanabileceği bir kişisel başa çıkma repertuarı oluşturmalarını sağlamıştır. Sekizinci oturumda yapılan ön-test/son-test karşılaştırmaları, yapılandırılmış geri bildirim formları ve grup tartışmaları, katılımcıların bu becerileri içselleştirdiğini, öz-yeterlilik algısının arttığını ve günlük yaşamda kullanmaya başladıklarını göstermiştir.

Ortak Kazanımlar

- Katılımcılar, kaygının işlevlerini ve bedensel, duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerini tanıyarak, kaygıyı sadece olumsuz bir durum olarak değil, yönlendirici bir sinyal olarak değerlendirme yetisi kazanmışlardır.
- Kaygının bedensel belirtilerini fark eden katılımcılar, nefes, gevşeme ve mindfulness tekniklerini kullanarak kendilerini daha rahat hissetmiş ve bu becerileri günlük yaşamda uygulamaya başlamışlardır.

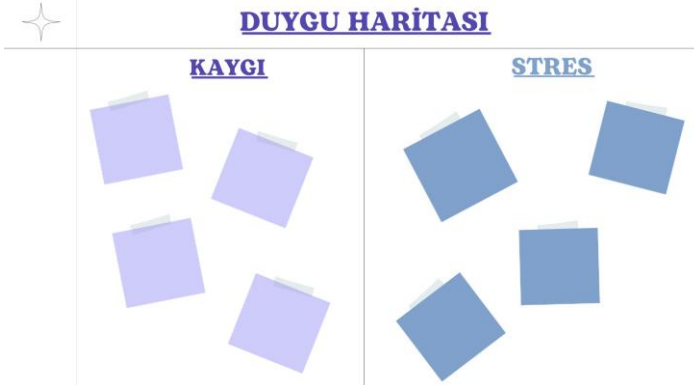
- Sosyal ve performans kaygısını tetikleyen otomatik olumsuz düşüncelerini tanıyan katılımcılar, bu düşüncelere karşı alternatif ve dengeli bakış açıları geliştirme kapasitesine ulaşmışlardır.
- Katılımcılar, kaygı yaratan durumlarla karşılaştıklarında kaçınmak yerine kademeli yüzleşme stratejilerini uygulamayı öğrenmiş, böylece özgüvenlerinde ve günlük işlevselliklerinde belirgin artış yaşamışlardır.
- “Kaygı Günlüğü” gibi araçları kullanarak kendi kaygı örüntülerini ve başa çıkma stratejilerini takip eden katılımcılar, hangi yöntemlerin kendileri için etkili olduğunu daha iyi anlayabilmişlerdir.
- Program boyunca öğrendikleri teknikleri kendi başa çıkma yöntemleri hâline getiren katılımcılar, terapötik ortamdan gerçek hayata daha kendinden emin ve bilinçli bir şekilde geçiş yapmışlardır.
- Katılımcılar, kaygıya karşı pasif ve korku temelli yaklaşımlarını geride bırakarak, anlayış, kabul ve yetkinlik odaklı bir yönetim biçimi geliştirmişlerdir.

Sonuç olarak, sekiz oturum boyunca katılımcıların kaygıyı sadece zihinsel değil, bedensel ve duygusal düzeyde de fark ettikleri gözlemlenmiştir. Kendi tepkilerini daha iyi tanıyıp yönetebildikleri, otomatik olumsuz düşüncelerle daha esnek bir şekilde başa çıktıkları ve kaygı karşısında daha bilinçli, güvenli bir duruş geliştirdikleri görülmüştür. Edinilen becerilerin günlük yaşamda kullanılmaya başlandığı, katılımcıların kendi güç ve yetkinliklerini deneyimleyerek kaygıyla ilişkilerini dönüştürdükleri fark edilmiştir. Programın sonunda, katılımcılar kaygı karşısında pasif bir duruş sergilemek yerine, bilinçli, aktif ve özgüvenli bir yaklaşım

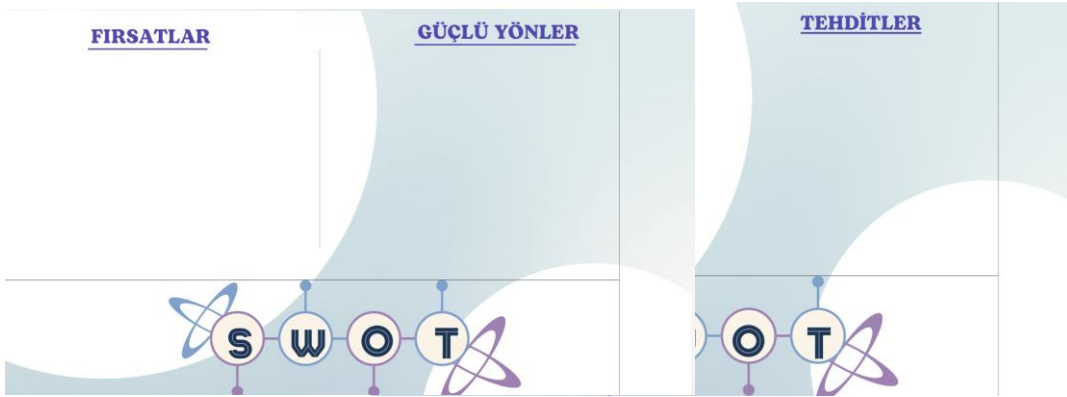
benimsemiş hem bireysel hem de grup ortamında kendilerini daha yetkin ve donanımlı hissetmişlerdir.

EKLER:

4. Oturum Ekler Örneği



5. Oturum Ekler Örneği



6. Oturum Ekler Örneği

Kaygı
Bedenimde
Nerede?



KAYNAKÇA

Anthony ve Swinson (2000) Anthony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). The shyness and social anxiety workbook: What to do when you feel shy and socially anxious. New Harbinger Publications.

APA (2013) American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Barlow (2002) Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.). Guilford Press.

Beck & Emery (2006) Beck, A. T., & Emery, G. (2006). Anksiyete bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bir bakış. (Çev. Ö. Özer). Litera Yayıncılık. (Orijinal eser 1985'te yayımlandı).

Clark (1986) Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. Behaviour Research and Therapy, 24(4), 461-470.

Corey (2019) Corey, G. (2019). Theory and practice of group counseling (10th ed.). Cengage Learning.

Eysenck (1992) Eysenck, M. W. (1992). Anxiety: The cognitive perspective. Cognition and Emotion, 6(5), 415-421.

Fuhriman & Burlingame (1990) Fuhriman, A., & Burlingame, G. M. (1990). The status of group psychotherapy outcome studies. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 27(1), 7-20.

Grant ve ark. (2005) Grant, B. F., Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Dufour, M. C., Compton, W., ... & Kaplan, K. (2005). Prevalence and co-occurrence of substance use disorders and independent mood and anxiety disorders: results from the National

Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. Archives of General Psychiatry, 62(11), 1269-1277.

Gümüş & Ünal (2014) Gümüş, A. B., & Ünal, E. (2014). Anksiyete bozuklukları ve eşlik eden psikiyatrik bozukluklar. Klinik Psikiyatri Dergisi, 17(2), 113-122.

Hamarta (2009) Hamarta, E. (2009). Bilişsel davranışçı yaklaşımla anksiyete bozuklukları. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (22), 241-249.

Jones (2020) Jones, L. (2020). Structured group therapy for anxiety disorders: A manual. Routledge.

Keskin ve ark. (2013) Keskin, Y., Geyik, N., Bilen, E., & Gökçe, C. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. Nöropsikiyatri Arşivi, 50(4), 344–351.

Kessler ve ark. (2005) Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). Archives of General Psychiatry, 62(6), 617-627.

Kivlighan ve ark. (2000) Kivlighan, D. M., Jr., McGovern, T. V., & Arthur, T. (2000). Group work: The empirical research. The Counseling Psychologist, 28(5), 711-729.

LeDoux (1996) LeDoux, J. E. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon and Schuster.

Mineka & Zinbarg (2006) Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. American Psychologist, 61(1), 10-26.

Öztürk (2012) Öztürk, O. (2012). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Nobel Tıp Kitabevleri.

Rutan & Stone (2001) Rutan, J. S., & Stone, W. N. (2001). Psychodynamic group psychotherapy (4th ed.). Guilford Press.

Spielberger (1972) Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. Anxiety: Current trends in theory and research, 1, 23-49.

WHO (2022) World Health Organization. (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. World Health Organization.

Yalom & Leszcz (2005) Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). The theory and practice of group psychotherapy (5th ed.). Basic Books.

DUYGUSAL FARKINDALIK: GRUP DİNAMİKLERİ PSİKOEĞİTİMİ

**BELİS AŞKIN¹
ECE KÜÇÜKTOKA ÜNAL²
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL³**

Giriş

Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekânın akademik anlamda temellerini atan ilk araştırmacılarıdır ve bu zekânın bir bileşeni olarak 'duygusal farkındalığı' önemli bir yer tutar. Goleman (1995) ise, bu alandaki çalışmaları genişleterek duygusal farkındalığın liderlik ve sosyal beceriler üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Goleman (1995), duygusal zekânın beş temel bileşenini sıralarken; bunlar arasında öz farkındalık, öz yönetim, motivasyon, empati ve sosyal beceriler bulunmaktadır. Duygusal farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıması, anlaması ve yönetebilmesi süreci olarak tanımlanır ve duygusal zekânın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilir (Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990). Bu beceri, kişinin hem kendini hem de diğerlerini daha iyi anlamasına yardımcı olur ve sağlıklı ilişkiler kurmanın,

¹ Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0002-8777-8052

² Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0007-0655-488X

³ Dr. Öğretim Üyesi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0003-3096-293X

duygusal iyi oluşun temel taşlarından birini oluşturur (Salovey & Mayer, 1990). Duygular, sadece bireysel deneyimleri şekillendirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşimleri, karar alma süreçlerini ve genel yaşam kalitesini de etkiler (Bar-On, 1997). Bireyin düşünme, planlama ve problem çözme becerilerini hem engelleyici hem de güçlendirici bir rol oynayarak, zihinsel kapasitesinin de sınırlarını belirler (Goleman, 2009).

İnsan yaşamının ilk günlerinden itibaren düşünce ve davranışlarına rehberlik eden duygular, süregelen olaylara hızlı ve otomatik şekilde anlam verme yoluyla oluşur ve fonksiyonel bir şekilde insanın yaşamına temel oluşturur (Frijda, 1986). Navaro'ya (1999) göre duygular, ruh halimizin nasıl olduğunu gösteren habercilerdir. Örneğin, mutluluk duygusu, bireyin olumlu sosyal deneyimlerini pekiştirerek sosyal bağlarını güçlendirmesine yardımcı olur ve bu etkileşimleri tekrar etme potansiyelini artırır (Fredrickson, 1998; 2001). Duyguların hem kişisel hem toplumsal işlevleri göz önünde bulundurulduğunda, kişi amacına ulaşmaya çalışırken bir engelle karşılaştığında öfke duyabilir; öfkenin, bireyin karşılaştığı olayları değerlendirmesinde ve adaletsizlik ya da engellenme durumlarına tepki vermesinde önemli bir rol oynadığı, böylece haklarını savunmasını sağladığı ileri sürülmektedir (Averill, 1982; Nesse, 1990). Öfkenin ayrıca, bireyin karşılaştığı durumları değerlendirerek çözüm üretmesine ve haklarını savunmasına yardımcı bir duygu olarak motivasyonu artırabileceği belirtilmektedir (Lerner & Keltner, 2001).

Diğer yandan, tehdit edici bir durumla karşılaşan birey, korku duygusunu hissederek kendini koruma amacıyla önlemler alır; korkunun, tehlikeli durumları algılayıp hayatta kalmayı sağlayan evrimsel bir mekanizma olarak işlediği öne sürülmektedir (Öhman & Mineka, 2001). Literatürde vurgulanan bir diğer önemli nokta ise, duyguların bireyin çevresini anlamlandırmasında ve kendini korumasında kritik bir rol oynadığıdır. Bu bağlamda, duygusal

farkındalık, kişinin duygusal süreçlerini daha bilinçli bir şekilde yönetmesine yardımcı olmayı sağlar (Goleman, 1995). Lazarus (1991) de, duyguların bireyin çevresini anlamlandırmasında ve ruh hali hakkında bilgi edinmesinde nasıl önemli bir işlev üstlendiğine dair önemli bir teorik çerçeve sunmuştur.

Bu noktada duyguların türleri konusunda çeşitli görüşler mevcuttur; literatürde genellikle temel ve karmaşık duygular olarak iki ana kategoride toplanmaktadır. Temel duygular; evrimsel açıdan evrensel olarak tanınan ve doğrudan çevresel uyarıcılara tepki olarak ortaya çıkan duygulardır. Bunlar öfke, mutluluk, korku, üzüntü, iğrenme ve şaşkınlık gibi duygular bu grupta yer alır (Ekman, 1992). Söz konusu olan temel duygusal ifadeler olduğunda bu duygular kişinin yüzünde tek tek görülebilir; bazense birkaçı birleşerek karışım ifadeleri ortaya çıkar (Dökmen, 1987). Karmaşık duygular, temel duyguların birleştirilmesiyle daha yoğun ve uzun süreli hisler oluşturur; örneğin, gurur, suçluluk, utanç gibi duygular karmaşık duygular olarak kabul edilir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Duygular evrimsel açıdan, canlının yaşamsal varlığını sürdürebilmesi için hızlı tepki verme mekanizmaları olarak gelişmiştir. Tehdit veya tehlike durumlarında duygular, anlık tepkiler ve fizyolojik değişimlerle organizmayı korumaya yönelik bir işlev görür. Annelik gibi karmaşık sosyal rollerde, derin duygular bir araya gelerek rehberlik işlevi üstlenir. Goleman'a göre insan varoluşunu önemli ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçludur (1995).

Duygular doğumla başlar; yaşam boyu da gelişir ve zenginleşir (Izard, 2007; Schore, 2003). Her ne kadar insanların duygusal tepkileri birbirinden farklı olsa da kişilik yapısının etkisi olduğu düşünülebilecek şekilde bir diğer farklılaşma her insanın kendine özgü duygulanım özelliği ile kendini gösterir. Örneğin McCrae ve Costa (1999) kişilik özellikleri, duygusal tepkiler üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir fikri üstüne çalışmalar

yapmıştır. Bu çeşitlilik doğal ve de yaşam için gereklidir. Olay ve durumlar karşısında hiçbir duygusal tepki göstermeyen, küntlük yaşayan ya da basmakalıp tepkiler geliştiren insanların ruhsal durumlarında bozukluk olduğu düşünülebilir (Köknel, 1997; Izard, 2007. Hiç yaşanmaması bozukluğa dair soru işareti oluşturabileceği gibi sıkılmak, korkmak gibi duygusal yaşantılar çoğu kez de kişiler tarafından hatalı olarak yorumlanabilir ve bu bir ruhsal bozukluğun bir belirtisi değildir (Köknel, 1997). Sonuçta birey, doğum itibariyle tüm gelişim süreci boyunca kimi duygularını bastırmayı, yok saymayı ve belirli duyguları olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmeyi öğrenmektedir (Gün, 2007).

Normal olumsuz duygular da olumlu duygular gibi hayatın çeşitlilik ve zenginliklerinin bir parçasıdır. Fiziksel acı veya ağrı durumunda olduğu gibi kişiyi dikkat edilmesi gereken potansiyel soruna dair uyarılar (Beck,2001). Şiddetli baskılama, bu duyguların uzun süre katı denetim altına alınması tüm bu duyguların bir süre sonra çarpıtılmış veya odağından sapmış şekilde yeniden ortaya çıkmasına sebep olabilir (Gross, 2002; Linehan, 1993). Bu açıdan Köknel (1997) duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkmasının ve paylaşılmasının önemli olduğunu belirtmiştir. Ona göre duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması ve paylaşılması hem kişi hem de toplum sağlığı açısından önemlidir (Köknel, 1997). Duygular bireylerin sosyal etkileşimleri üzerinde büyük etkiye sahip olduğundan toplumsal bağların güçlenmesi ve sağlıklı iletişim için duyguların tanınması, anlaşılması ve uygun şekilde ifade edilmesi gereklidir. Bu da duygusal farkındalığın kişilerin hem kendilerini hem de diğerlerini daha iyi anlamalarına ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına olanak tanır. Bu açıdan duyguların doğru yönetimi ve sosyal etkileşimde sağlıklı ifade edilmesi, toplumsal bağların güçlenmesinde belirleyici bir rol oynar (Fredrickson, 1998). Yine toplumsal bağlamda duygular doğaya ve topluma uyum sağlama işlevi görür (Dökmen, 2010).

Evrensellik, iletişim aracı olma, karmaşıklık, organizatörlük ve gizlilik gibi temel özellikler taşıyan duygular (Plutchik, 2001), bireyin davranışlarını yönlendiren temel unsurlardan biri olarak kabul edilir. Yani aslında duygular, insan yaşamında hem temel bir gereksinim hem de bu gereksinimleri karşılamada önemli bir araç olarak görülmektedir (Ersanlı, 2005). Bu doğrultuda insanın gelişimi ve olgunlaşması, duygusal dünyasını anlaması ve geliştirmesi önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (Goleman, 1995).

Birey hem kişisel hem de toplumsal motivasyonla davranış değişikliği yaratabilmek için öncelikle davranışlarının ardındaki duyguları fark etmelidir (Salovey & Mayer, 1990). Bu bağlamda, bireyin işlevselliğini artırabilmesi için önce kendini tüm yönleriyle algılaması ve tanıması gerekmektedir. Günümüz psikoloji literatüründe, davranışların gerisinde bilinçli veya bilinçdışı duyguların etkili olduğu kabul edilmektedir (Freud, 1917; Greenberg & Paivio, 1997). Bununla birlikte davranışların ardındaki bu duyguların bastırılmadan, tam olarak deneyimlenmesinin psikolojik sağlık açısından önemli olduğu ileri sürülmekte (Kuzgun, 1992) ve bireyin kendini tanıma sürecinin duyular ve duygular aracılığıyla şekillendiği de kabul edilmektedir (Tubridy & Corry, 2009). Bireyin duygularını tanıması sayesinde birey kendi istek, arzu, benlik ve beklentilerini tanıyarak, kendini geliştirici gücü ve potansiyelini de tanımış olacaktır (Dökmen, 2010). Bu kapsamda bireyin kendini tanıma ve ruh durumunu fark etmesinin yolu, kendi duygusal analizini yapabilmesinden geçmektedir (Tarhan, 2009).

Duygu olmadan davranışın gerçekleşmeyeceği görüşü (Greenberg, 2008), duygu farkındalığını ve yönetimini davranış gelişim ve değişimi açısından önemli bir noktaya çekmektedir. Bununla birlikte kişilerin duygularını daha fazla fark etmesi; davranışsal tepkilerini değiştirmeleri ve kontrol duygusunu artırmaları noktasında önemli fırsatlar sunar. Birey, sahip olduğu veya olabileceği becerilerle duygusal yaşantısına seyir verebilir ve

deneyimleme sürecini değiştirebilir (Goleman, 2005). Bu noktada hem kendi duygularının hem de başkalarının duygularını fark etmek, sosyal ve kişisel iyi olma noktasında önemli bir bileşenidir (Salovey & Mayer, 1990). Duygusal farkındalık eksiklikleri ve duyguların ifadesindeki zorluklar, kişiler arası ilişkiler ve sosyal işlevler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Robins & Hall, 2003). Duyguları tanımak ve bunları ifade etmek, etkili iletişimde etkili bir rol oynamaktadır. Kişinin duyguları hakkında konuşması, onları anlamasının ve kontrol etmesinin en hızlı yoludur (Ergin & Ergin, 2005). Kendi olumlu ve olumsuz duygularını dışa vuramayan bireyler hem ruhsal hem de fiziksel sağlık sorunuyla karşı karşıya kalabilir (Yavuzer, 2001).

Duygusal farkındalık konusu yalnız günümüzün değil “insan” ile uğraşan nice teorisyenin gündemine sık sık dahil olmuştur. Örneğin Aristoteles, erdemin kazanılmasının, korku ve öfke gibi duygulardan tamamen kaçınmak yerine, bu duyguları doğru şekilde yaşayıp ifade etmeyi öğrenmekle mümkün olacağını belirtmektedir (Aktaran: Cevizci, 2010). Tarihsel süreçte birçoğ teorisyenin ifade ettiği şekilde duyguları fark ve ifade etmek faydalıdır çünkü fark edilmeyen duygu ve arzular kişi üstünde kontrol sağlar, aksi durumda ise kişi duyguları kontrol eder (Goleman, 1995). Sosyal bir varlık olarak insan, duygularını iki açıdan kullanır: ilki, günlük yaşamını sürdürebilmek için motivasyon kaynağı olarak, ikincisi ise varoluşsal anlamda hayatını zenginleştirmek için (Dökmen, 2000). Bireylerin çoğu duyguyu yaşamaktan çok tanımakta ve ifade etmekte güçlük çeker. Bunun sonucu olarak da hem kendisi hem de çevresi ile olan ilişkilerinde nitelik ve nicelik sınırlanmaktadır. Fakat psikolojik açıdan sağlıklı olmak, günlük yaşamda kişinin kendiyle, çevresiyle ve olaylara zengin duygu ifadelerinde bulunmakla ilişkilendirilebilir (Goleman, 1995; Köknel, 1997; Salovey & Mayer, 1990). Bu alandaki birçoğ araştırma, duygular ile psikolojik iyilik hali arasında güçlü bir ilişi

olduğunu ve olumlu duyguların zihinsel sağlık ve öznel iyi oluşun önemli bir bileşeni olduğunu ortaya koymaktadır (Myers, Sweeney & Witmer, 2000).

Psikolojik iyi oluş durumunun yanında kişinin yaşadığı sorunlarla baş edebilmesi açısından da deneyimlediği sorun karşısında yaşadığı duyguları fark etmesi beklenir. Duygusal farkındalık, bireylerin zorluklar karşısında daha etkili başa çıkmalarını sağlar ve duygusal esneklik kazandırır (Gross, 2002). Güncel yazında pek çok psikolojik yaklaşım duygusal bilinci, yaşamın değiştirilmesi açısından öne çıkarmaktadır. Örneğin duygusal farkındalık, bilişsel davranışçı terapide otomatik düşüncelerin farkına varılmasında ve bu düşüncelerin yeniden yapılandırılmasında önemli birer araçtır (Beck, 2001). Duygusal farkındalık, bireylerin yalnızca kendilerini anlamalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda başkalarıyla empati kurmalarını ve daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerini sağlar (Salovey & Mayer, 1990). Duygusal farkındalığa sahip kişiler, stresli durumlarla daha etkili başa çıkabilir ve olumsuz duygusal yanıtlarını yönetebilir, bu da psikolojik iyi oluşlarını artırır (Fredrickson, 2001).

Yüksek düzeyde duygusal farkındalık, bireyin çevresini ve çevresinin iyi oluşuyla ilişkisini anlamasını sağlar (Greenberg, 2002) ve zorluklarla daha etkili başa çıkmasına yardımcı olur (Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000). Duygusal farkındalığı düşük olanlara kıyasla, yüksek farkındalıktaki kişiler genelde daha sık pozitif duygular yaşar, yüksek öz saygıya sahip olur, dışa dönük tutum sergiler; bu kişilerin sosyal kaygıları daha düşüktür ve yaşamdan daha fazla tatmin olduklarını ifade ederler (Swinkels & Giuliano, 1995). Öte taraftan Ciarrochi ve arkadaşlarının (2003) gerçekleştirdiği bir çalışmada elde edilen bulgular konuya farklı yaklaşıp. Ciarrochi, Caputi ve Mayer'in (2003) "The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness" başlıklı makalesinde duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin,

duygusal durumlarını aşırı düzeltme eğiliminde oldukları ve olumlu bir duygusal durumda bile olumlu hissetmediklerini ifade ettikleri belirtilmiştir (Ciarrochi, Caputi & Mayer, 2003).

Literatürde duygusal farkındalığın psikolojik iyi oluş, bireysel denge veya genel iyi oluş hali gibi çeşitli kavramlarla ilişkisi pek çok teorisyen tarafından ele alınmıştır. Bu bağlamda, duygusal farkındalığın bireylerin iyilik hallerini geliştirmelerine katkı sağladığına dair güçlü bulgular olsa da kimi çalışmalar bu ilişkinin daha karmaşık olduğunu, belirli durumlar ve bağlamlar altında farklı sonuçlar doğurabileceğini de öne sürmektedir. Bu açıdan bakıldığında literatürde duygusal farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki hakkında net bir kanı birliği bulunmamaktadır. Bazı araştırmalar, duyguların ifade edilmesinin psikolojik sağlık için faydalı olduğunu desteklerken, bazıları ise bunun aksini savunmaktadır. Örneğin, Jourard (1971) kendini açmanın diğer insanlarla yakın ilişkiler ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu belirtmiş ve kendini açmanın uyum ve akıl sağlığına olumlu etkilerde bulunduğunu savunmuştur (Starr, 1975). Bu görüş Lombardo ve Fantasia (1976) tarafından desteklenirken, Cozby'nin (1973) yaptığı çalışmada önemli bulgular sunulmuştur. "Self-Disclosure: A Literature Review" başlıklı makalesinde kendini açmanın (self-disclosure) zihinsel sağlıkla ilişkisi ele alınmıştır. Derlemede hem aşırı hem de yetersiz kendini açmanın olumsuz zihinsel sağlık göstergeleriyle bağlantılı olduğu, orta düzeyde kendini açmanın ise olumlu zihinsel sağlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgularla da desteklenebileceği üzere dengeli bir kendini açma ve ifade düzeyi bireylerin zihinsel sağlığı açısından önemli yer tutmaktadır.

Literatürde duygusal farkındalığın bireyler üzerindeki etkisi farklı yönleriyle ele alınmıştır. Pek çok araştırma, duygusal farkındalığın bireylerin genel iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebileceğini ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayabileceğini

vurgulamaktadır. Bununla birlikte, bazı çalışmalar duygusal farkındalığın etkilerinin daha karmaşık olduğunu, kimi koşullar altında daha farklı sonuçlar doğurabileceğini de öne sürmektedir. Araştırma sonuçlarının bu farklılığından hareketle, duygusal farkındalık ve ifade etmenin çeşitli yönleriyle incelenmesi fikri araştırılmaya değerdir. Bu nedenle, duyguları fark etme ve ifade etme üzerine tasarlanan bir psikoeğitim programıyla, katılımcıların duygusal farkındalık düzeyleri ve duygu ifade etme durumlarının yanı sıra, bu süreçlerin psikolojik ve öznel iyi oluş üzerindeki etkilerine dair çıktılar elde edilmesi amaçlanmaktadır.

Duygusal Farkındalık Psikoeğitiminin Amacı

Duygusal farkındalık, bireylerin kendisinin ve diğer kişilerin duygularını anlama ve tanıma becerisi olarak açıklanabilir (Lane ve ark., 2000). Bu beceri, insan ilişkileri, stres yönetimi ve genel ruh sağlığı üzerinde büyük etkilere sahiptir. Duygusal farkındalık eğitimleri ile amaçlanan birçok kazanım bulunmaktadır. Bunları başlıca aşağıdaki başlıklarda toplayabiliriz.

Duyguları Tanıma ve Anlama

Duygusal farkındalık, bireylerin duygularını tanıma ve anlama yeteneğini geliştirir; giriş bölümünde de ele alındığı şekilde duygusal **zekâ** ile yakından bağlantılıdır. Bu farkındalık, bireylerin hem kendileriyle hem de çevrelerindeki insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Salovey ve Mayer (1990), duygusal farkındalığın duygusal zekanın önemli bir unsuru olduğunu ve kişinin duygularını doğru bir şekilde **anlamasının** hem kendi yaşamında hem de başkalarıyla olan etkileşimlerinde daha bilinçli ve sağlıklı kararlar almasına yardımcı olduğunu ifade etmiştir. (Salovey & Mayer, 1990)

Duyguları İfade Etme

Duygusal farkındalık, bireylerin duygularını ifade etme ve bu duyguları başkalarıyla sağlıklı bir şekilde paylaşma yeteneklerini geliştirmeyi amaçlar. Yapılan araştırmalarda duygularını açık ve uygun bir şekilde ifade edebilen kişilerin, duygusal stresle daha iyi başa çıktığını ve ilişkilerinde daha başarılı olduğu görülmektedir (Gross & John, 2003). Duygusal farkındalık, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde çatışmaların önlenmesini ve daha etkili bir iletişimin sağlanabilmesine imkân verir.

Duygusal Regülasyon

Bireylerin duygusal yoğunluğu yönetme ve stresli durumlar karşısında duygusal tepkilerini kontrol etme becerileri duygusal farkındalık gelişimleri ile sağlanabilir. Lazarus (1991) duygusal regülasyonu, kişinin stresli durumlarla başa çıkma sürecinde, tepkilerini bilinçli olarak kontrol etme becerisi olarak açıklamıştır.

Kişilerarası İlişkiler ve Empati Geliştirme

Farkındalık, bireylerin yalnızca kendi duygularını değil, aynı zamanda başkalarının duygusal deneyimlerini de anlamasını sağlar. Davis (1983) empatiyi, kişinin başkalarının duygusal durumlarına bilinçli olarak uyum sağlama becerisi olarak tanımlar. Empati geliştirme, kişiler arasında etkili bir etkileşim sağlar.

Duygusal Zekâ Gelişimi

Duygusal zekâ; kişinin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını fark etme, anlama ve düzenleme kapasitesini içerir. Goleman (1995)'a göre duygusal zekâ, bireyin başarılı bir sosyal hayatı olmasının önemli bir faktördür ve farkındalık bu yeteneğin gelişmesindeki temel etkenlerden biridir.

Kendini Tanıma

Bireyler farkındalık eğitimleri ile duygusal süreçlerini daha iyi anlamlandırabilir ve bu süreçlerin yaşamlarına olan etkilerini keşfedebilir. Kabat-Zinn(1990), farkındalık (mindfulness) temelli yaklaşımlarının, kişinin duygusal farkındalığını da destekleyerek kaygıyla başa çıkmada ve dengeyi sağlamada etkili olduğunu savunur.

Bu psikoeğitim ile amaçlanan temel kazanım yukarıda açıklanan bileşenler ile bağlantılı olarak grup içinde ve katılımcıların özel hayatlarında duygusal farkındalıklarını artırmalarını sağlamaktır. Yapılan ölçeklendirme çalışmaları ve uygulanan methodlar ile süreç başlangıcında ve bitişinde katılımcıların duygusal farkındalık düzeyleri arasında değişiklikler gözlemlenebilecektir.

Grup Üyelerinin Seçimi ve Özellikleri

Çalışma oturumları ve egzersizler, Dünya Sağlık Örgütü'nün genç yetişkinler olarak belirttiği, 30-45 yaş arası bireyler için tasarlanmıştır. Bu çalışmada katılımcılar, sosyal ve ekonomik hayatlarındaki sorumluluklarının çoğalması, ilişkilerindeki derinliğin artması ve kendilerini keşfetme konusunda belirli bir olgunluğa ulaşmış olmaları sebebiyle duygusal farkındalık kazanımları için çalışmaya istekli gönüllü kişilerden seçilmiştir.

Oturumlar

Tanışma: “Merhaba!” (Birinci oturum)

Amaçlar

Grup üyelerinin birbirlerini ve eğitmenleri tanınması,

Grup içerisinde güvenli bir iletişim ortamının oluşturulması, gruba aidiyet hissinin gelişmesi,

Grup üyelerini süreç ve grup içerisindeki kurallar ile ilgili bilgilendirmek.

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Revize) uygulamak.

Kullanılan Yöntem ve Egzersizler

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Revize)

Tanışma etkinliği (Ad ve hikayesi paylaşımı, ortak noktalar oyunu).

Kullanılan Materyaller

Grup kuralları formu (Google Form)

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Revize) formu

Üye sayısı kadar kadar kâğıt ve kalem

Süre: 60 dk.

Süreç

Tanışma etkinliği tüm grup üyelerinin birbirini tanıması ve kaynaşması amacıyla yüzyüze planlanmıştır.

Eğitmen kendini grup üyelerine tanıtır.

Tanışma etkinliği ile oturum başlatılır. Grup üyelerinin tek tek kendini tanıtmaları istenir. Katılımcılar, kendini tanıtırken, isimlerinin ve soyisimlerinin anlamlarını ve hikayelerini de paylaşırlar. Eğitmen ilk olarak kendi ismini ve anlamını paylaşarak model oluşturur.

Katılımcılara bu eğitim sonucunda ne amaçladığımız açıklanır ve grup kuralları formu dağıtılır. Katılımcılardan da bu eğitime dair beklentileri ve kurallar ile ilgili geribildirimler alınır.

Grup içerisinde etkileşimi artırmak ve katılımcıların birbirleriyle ortak noktalarını keşfederek bağlarını kuvvetlendirmeleri amacıyla ortak noktalar oyunu başlatılır. Katılımcılar ikili gruplara ayrılarak ortak yönlerini bulmaya çalışır ve bunları gruba sunarlar.

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği grup üyeleri ile paylaşarak eğitimin başlangıç aşamasında katılımcıların duygusal farkındalık konusunda hangi noktada oldukları tespit edilir.

Uygulama Süreci

- Danışanlar arası tanışıklık oluşması için, her bir katılımcı etkinlik alanına gelene dek ortamı ısıtan ufak sohbetler ile çoğunluğun oluşmasını beklendi.
- Herkes geldikten sonra, her bir katılımcının kendini tanıtmasını ve isminin anlamını grupta paylaşmasını istendi. Bizler de uygulayıcı olarak sohbeti açmak amaçlı diyalogu başlatıldı.
- Ice-breaker olması için kendi sıramızda onlardan duymayı beklediğimiz şekilde uygulayıcılar olarak kendimize dair içten açıklamalarda bulunarak, isimlerimizin hikayeleri paylaştık.
- Öncelikle psikoeğitimin amacını, içeriğini, katılımlarının uygulayıcılar ve proje için önemi ile teşekkürleri paylaşp tanışma çemberi başlatıldı. Uygulayıcılar olarak beklentilerimizden bahsedilerek psiko-eğitimin başlatılacağı bildirildi.
- Katılımcılardan birinin ön isminin dede adı olduğu bilgisi ile grupta sosyal kaynaşma hızlandı.
- Ortak noktalar oyunu adı verilen ve grubu iki parçaya bölüp daha detaylı bir tanışma amaçlanan etkinlik yapıldı.

- Örneğin katılımcılardan biri ile bir diğerrinin tekstil sektöründe çalıştıkları anlaşılınca bu sektörel paydaşlık aralarında ekstra bir ilgi ve sohbet ortaklığı oluşturdu.
- Diğer ikisinin e-ticaret sektörü, bir başka ikisinin de ortak okul geçmişleri olduğu gibi kişisel farkındalıklar grup dinamiğini olumlu etkiledi.
- Tanışma ve sohbet ortamı bu şekilde sıcaklaştığında eğitime geçebilmek için onam formu hakkında bilgi verildi. Detaylı okumaları, soruları varsa cevaplanacağı bilgisi ile hür iradeleriyle imzalamaları rica edildi.
- Sonrasında uygulayıcı olarak bireysel gelişimlerini takip edebilmemiz adına objektif bir ölçek uygulaması yapacağımız bilgisi paylaşıldı.
- Bu noktada grup tanıştırıldı, ısınmaları ve samimi bir ortam oluşması sağlandı. Onam ve kurallar formuna imzalar toplandı. Psiko-eğitim içeriği genel hatlarıyla paylaşıldı. Ölçek ile henüz eğitime başlamamış hallerinin nesnel betimlemesi alındı.
- Katılımları için teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

Kazanımlar

- Grup kaynaşması sağlandı.
- Güvenli ve sıcak bir grup ortamı oluştu.
- Katılımcılar arasında bağ kuruldu ve aidiyet duygusunun gelişti.
- Ortak noktalarla sosyal etkileşim güçlendi.
- Bireylerin kendilerini ifade etme becerileri teşvik edildi.

- Psiko-eğitime gönüllü ve motive bir katılımın sağlanmasına uygun ortam yaratıldı.
- Katılımcının süreçle ilgili beklentileri netleştirildi, konuya dair merakları ortaya çıkarıldı.
- Sürece dair sahiplenme ve aktif katılım artışı desteklendi.
- Onam alma süreciyle etik çerçeve netleştirildi.
- Katılımcı haklarına saygı ve bilinçli katılım anlayışı yerleşmesi sağlandı.
- Kurallar ve yapı hakkında bilgilendirme ile belirsizliklerin giderilmesi sağlandı.
- Ölçme ve Değerlendirme Altyapısının Oluşturulması ile Başlangıç düzeylerinin nesnel olarak belirlenmesi sağlandı.
- Gelişim takibi için temel veri oluşturuldu.
- Bireysel farklılıkların ve ihtiyaçların belirlenmesine yardımcı olunması için bireysel veri elde edildi.

Farkındalık: “İç Dünyamıza Yolculuk” (İkinci oturum)

Amaçlar

Katılımcıların başlarından geçen olayları hatırlamalarını sağlamak ve bu olaylara yükledikleri duyguları farketmelerini sağlamak,

Olaylar ile ilgili duygularını tanımlayabilmelerini sağlamak,

Olay, duygu ve düşünce arasındaki farklılığı anlamlandırmayı sağlamak,

Günlük akış içerisinde başımıza gelen pozitif olayların farkındalığını artırmak.

Kullanılan Yöntem ve Egzersizler

Olay, düşünce, duygu egzersizi

Le Kif Egzersizi

Kullanılan Materyaller

Olay, duygu, düşünce örüntüsü formu (Google Form)

Le Kif egzersizi formu (Google Form)

Online görüşme için bilgisayar.

Süre: 60 dk.

Süreç

Oturum geçmiş oturumun değerlendirmesi ve herkesin geçmiş oturumdan aklında kalan küçük bir bilgiyi paylaşması ile başlatılır.

Katılımcıların birbirleri hakkında aklında kalan bir bilgiyi paylaşması istenir.

Oturum kişilerin bireysel farkındalığı üzerinden ilerleyeceği için online olarak planlanmıştır.

Olay, duygu, düşünce ayrımını sağlayabilmek için katılımcılara geçen 1 hafta içerisinde başlarına gelen etkileyici bir olayı oturum öncesinde paylaşılmış olan excel formuna doldurmaları beklenir. Katılımcıların paylaştıkları çıktılar ile duygu ve düşünce arasındaki ayrımın sağlanması sağlanır.

Özellikle ilk egzersizde vurgulanan negatif düşüncelerin aksini de farketmek amacıyla Le Kif egzersizi yapılır. Bu egzersize başlamadan önce kısa bir bilgilendirme paylaşılır.

"Kif" kelimesi, Fransızca'da zevk, keyif anlamına gelir ve bu egzersiz, günlük yaşamda küçük mutluluk anlarına odaklanmayı amaçlar."Bu uygulama, beynimizin daha olumlu şeylere

odaklanmasını sağlar. Her gün bu keyifli anları yazmak, hayatımızda mevcut olan güzellikleri fark etmemizi ve küçük mutluluk anlarını daha fazla yaşamamızı sağlar".

Bilgilendirme sonrasında oturumun planlandığı gün içerisinde katılımcıların yaşadıkları 3 kif'in paylaşılması istenir. Katılımcıların paylaşılan formu doldurmaları beklenir.

Katılımcıların bu egzersiz ile birlikte günlük akış içerisinde gözden kaçan ya da farkına varmakta zorlanılan küçük anları yakalamaları ve pozitif duygularının farkındalığının artırılması hedeflenir. Bu egzersizin günlük rutinelere eklenmesi planlanır.

Uygulama Süreci

- Oturuma, önceki oturumun kısa bir değerlendirmesiyle başlandı.
- Her katılımcıdan önceki oturumdan aklında kalan bir diğer bir katılımcı hakkında akılda kalan ilginç bir bilgiyi paylaşmaları istendi; böylece grup içi ilişkileri güçlendirmek ve ortamı yeniden ısıtmak amaçlandı.
- Katılımcılara toplantının zoom linki ile iletilmiş olan "Olay, Duygu, Düşünce" Google formunu doldurmaları istendi. Maddeler açıklandı.
- Örnek olması adına uygulayıcılar "Örneğin yanınızdan bir arkadaşınız geçti ama size selam vermedi. Bu durumda ne hissedersiniz?" sorusunu sıra ile cevapladı.
- Katılımcılara "Olay, Duygu, Düşünce" akışı örnek üstünden açıklanarak kısaca bilgi verildi.
- Gerekli süre belirtilerek katılımcılar form ile baş başa bırakıldı.

- Paylaşmak isteyen katılımcıdan, olay örneği üzerinden formda yazdığını paylaşması teşvik edildi.
- Paylaşmak istemeyen katılımcılardan ise tartışılan örnekler referans alınarak bu konu üstünde detaylı düşünceleri teşvik edildi.
- Paylaşım sonrasında kolaylaştırıcı olması adına şu başlıklara dikkat çekilerek bir değerlendirme yapıldı:
 - Yaşanan olay neydi? (Gerçek durum)
 - Bu olaya hangi duygular eşlik etti?
 - Bu olayla ilgili ne düşündünüz?
- Katılımcılara duygu ile düşünce arasındaki fark açıklandı, grup içinde örnekler üzerinden pekiştirildi.
- Le Kif Egzersizi – Pozitif Odaklanma amacıyla Katılımcılara “Le Kif Egzersizi” hakkında kısa bir bilgilendirme sunuldu.
- Ardından herkesin, oturumun gerçekleştiği gün içerisinde yaşadığı 3 küçük keyifli anı düşünmesi ve toplantının zoom linki ile iletilen Google formda paylaşması istendi.
- Bir katılımcının “benim kesin günde üç mutlu anım çıkmaz” demesi ile mutluluk kapsamı ve mutlu olmaya dair beklentiler üstüne grubun giderek artan katılımıyla ufak bir sohbet gerçekleştirildi.
- Bir başka katılımcı kendi yaşamından evcil hayvanı ile göze gelmesinin dahi onu mutlu ettiği örneğini o anda verdi.
- Aslında mutlu anların sandığımızdan da çok yaşandığı ve asıl eksik olanın farkındalık olduğuna dair artan bir düşünce ile form uygulaması başladı.

- Katılımcılardan isteyenlerin bu “kif anılarını” sözlü olarak da paylaşması teşvik edildi.
- Egzersizin sonunda, bu uygulamanın günlük hayatta düzenli olarak yapılmasının ruh hali ve genel yaşam doyumu üzerindeki etkileri hakkında kısa bir bilgi verildi.
- Katılımcılara egzersizlerin günlük yaşamlarına dahil etmeleri önerildi.
- Bir sonraki oturumun tarihi ve içeriği hakkında kısa bilgilendirme yapıldı.
- Katılımları için teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

Kazanımlar

- Grup içi etkileşim ve güven ortamının yeniden aktifleşmesi sağlandı.
- Birbirlerinin yaşamına ve anlatılarına dair hatırlanan detaylarla ilgi ve değer verme vurgusu ile katılımcılar arası empati ve dikkat gelişimi desteklendi.
- Katılımcılar, olay-duygu-düşünce ilişkisini tanıma ve ayrıştırma becerisi kazandı.
- Duygu ile düşünce arasındaki fark konusunda kavramsal netlik sağlandı. Uygulayıcı yönlendirmesiyle örnekler üzerinde yapılan tartışmalarla bu öğrenme derinleşti.
- Katılımcıların küçük ve günlük mutluluk anlarına dair farkındalığı arttı. Le Kif egzersizi ile pozitif yaşantıların daha görünür hale gelmesi sağlandı.
- Mutluluğun büyük olaylarla sınırlı olmadığı, küçük anlarda da yer aldığı fark edildi.

- Olumlu duyguların paylaşımı ile grup içi duygusal yakınlık gelişti.
- Katılımcıların aktif katılımı desteklendi; paylaşmak istemeyenler de düşünsel olarak sürece dâhil edildi. Gönüllü paylaşım esas alındı; güvenli alan korundu. Paylaşmak istemeyenler için düşünme ortamı teşvik edildi.
- Olumlu içeriğe dair sohbetin doğal şekilde gelişmesiyle katılımcı ilgisi ve motivasyonu arttı.
- Pozitif bir ruh halini teşvik edecek bir egzersiz olarak Le Kif egzersizinin günlük rutine eklenmesi teşvik edildi. Sürdürülebilir bir alışkanlık önerildi.
- Günlük yaşamda gözden kaçan pozitif yaşantıların değerini fark etme becerisi geliştirildi.

Kabullenme: “Akışta Kal!” (Üçüncü oturum)

Amaçlar

Katılımcıların olumlu ve olumsuz duygularını tanımları ve kabul etmelerini sağlamak,

Kendilerinde ve gruptaki diğer kişilerin sahip olduğu olumlu duyguları sahiplenmek,

Olumsuz duygularla mücadele etmek yerine onları anlamasını sağlamak.

Kullanılan Yöntem ve Egzersizler

Sık yaşanan duygular listesi

Kullanılan Materyaller

Duygudurum çizelgesi (Plutchik Duygu Çarkı)

Olumlu ve olumsuz sık hissedilen duygular formu (Google Form)

Üye sayısı kadar kadar kağıt ve kalem

Süre: 60 dk.

Süreç

Oturum önceki oturumların değerlendirmesi ile başlatılır.

Bir önceki hafta yapılan egzersizler ile ilgili 1 hafta içerisinde yapılan pratikler ve hayat akışında uygulama pratikleri görüşülür.

Oturum grup içerisinde etkileşim ve duygu paylaşımlarının sağlanabilmesi amacıyla yüz yüze planlanmıştır.

Grup üyelerine duygularını doğru tanımlayabilmeleri için duygudurum çizelgesi dağıtılır ve detayları incelemeleri istenir.

Grup üyelerinin en sık hissettiğini düşündükleri üç olumlu ve üç olumsuz duyguyu forma yazmaları istenir.

Listeler hazırlandıktan sonra her katılımcı sağındaki kişiye dönerek göz teması kurar ve noktalı yerlere sağındaki kişinin listesinde bulunan olumlu duyguları koyarak şu cümleleri kurar. “Bence hissetmen çok güzel.”; “Ben hissetmene sevindim.”

Duygusu ifade edilen kişi sadece “Teşekkür ederim” diyerek yanıt verir.

Bu süreçte eğitmen ben dili kullanımını teşvik eder.

Grup üyeleri, bu kez sol taraflarında oturan kişiye dönerek üç olumsuz duyguyu şu cümleler ile paylaşır. “Ben hissetmene üzıldım.”; “..... hissetmen hoşuma gitmiyor.”

Duygusu ifade edilen kişi sadece “Teşekkür ederim” diyerek yanıt verir.

Eğitmen, egzersiz sonunda şu soruları sorarak katılımcılarda farkındalık sağlar: “Olumlu duygular ifade edilirken ve duyulduğunda ne hissedildi?”, “Olumsuz duygular ifade edilirken ve duyulduğunda ne hissedildi?”, “Bu duygular size ne gibi mesajlar veriyor?”

Eğitmen, oturum sonunda farkındalık üzerine düşüncelerini isteyerek oturumu kapatır.

Uygulama Süreci

- Oturum, önceki haftaya dair kısa bir değerlendirme ile başladı.
- Le Kif egzersizi ve olay-duygu-düşünce pratiğinin günlük yaşama nasıl yansıdığı üzerine paylaşımlar alındı.
- Grup dinamiğini pekiştirmek adına kısa bir genel görüş alındı, egzersizi uygulayıp uygulamadıklarına dair ufak sohbetler edildi.
- Duygularla Tanışma ve Listeleme adımı için katılımcılara Plutchik Duygu Çarkı dağıtıldı ve incelemeleri istendi.
- Uygulayıcı olarak bizler tarafından duygu çarkındaki çeşitliliği ve nüansları anlatarak katılımcılarda duygu farkındalığını arttırmak amaçlandı.
- Bu kapsamda dağıtılan kağıtlar üstünde işaretlemelerle kişisel uğraş teşvik edildi.
- Bu adımda bireyin içsel duygusal süreçlerine yönelmesi sağlandı.
- Bir katılımcıdan “çarka bakarken hep kötü duygular gözüme çarpıyor, bu bir sorun mudur sizce” dönüşü alındı.
- Bir başka katılımcı “çarkta olumsuz duygular çok fazla, seçmekte zorlanıyorum” yorumu yaptı.

- Duygunun iyi veya kötü olmadığı, gözlemlenip deneyimlenen birer ipucu olduğu bilgisi paylaşıldı.
- Uygulama adımımda katılımcılardan Google form’a 3 olumlu ile 3 olumsuz duyguyu seçmeleri ve bir forma yazmaları istendi.
- Duyguların ifade edilmesi amacıyla gönüllü olanların paylaşımı teşvik edildi.
- Gönüllü katılımcıların sağlarındaki kişiye dönmesi ve paylaştığı olumlu duygular için aşağıdaki cümleleri kurmaları istendi:
 - “Bence hissetmen çok güzel.”
 - “Ben hissetmene sevindim.”
- Duygusu ifade edilen kişi yalnızca “Teşekkür ederim” yanıtını verir.
(Bu sayede empati, onay ve olumlu duyguların paylaşımı hedeflendi.)
- Uygulayıcı olarak grubun içgörü kazanması amacıyla aşağıdaki soruları yönelttik:
 - Olumlu duygular ifade edilirken ne hissettiniz?
 - Olumsuz duygular ifade edilirken ne hissettiniz?
 - Bu duygular size ne anlatıyor olabilir?
- Katılımcıların bu sorular üzerine düşünmeleri istendi.
- Oturum, kısa bir teşekkür ve bir sonraki oturuma dair bilgilendirme ile sonlandırıldı.

Kazanımlar

- Katılımcılar, olumlu ve olumsuz duyguları doğru tanımlama pratiği yaptı.
- Plutchik Duygu arkı ve form kullanımı ile duygusal kelime dağarcığı genişledi.
- Duyguların isimlendirilmesi yoluyla içsel süreçler daha görünür hale geldi.
- Katılımcılar, sadece kendi duygularını değil, başkalarının duygularını da anlamayı öğrendi.
- Olumsuz duyguların bastırılması yerine kabul edilmesi sağlandı.
- Duyguların yalnızca "teşekkür ederim" ile karşılanması, yargısız kabulü pekiştirdi.
- Ben dili kullanımı ile karşılıklı iletişimde şefkatli bir dil geliştirildi.
- Katılımcılar duygularını açık ve net bir şekilde ifade etme pratiği yaptı.
- Göz teması ve sözel yansıtımlarla aktif dinleme ve duygusal iletişim becerileri desteklendi.
- Grup içinde güven, açıklık ve duygusal paylaşım ortamı güçlendi.
- Katılımcılar, duygularıyla yalnız olmadıklarını deneyimledi.
- Özellikle olumsuz duyguların karşılıklı paylaşımı ile ortak duygusal alan oluştu.
- Katılımcılar, duyguların “iyi” ya da “kötü” değil, işlevsel olduğuna dair içgörü geliştirdi.

Duygu Dengeleme: “Denge” (Dördüncü oturum)

Amaçlar

Katılımcılara zorlayıcı duygularla başa çıkma becerisi kazandırmak,

Stresli anlarda rahatlamayı sağlayabilmek,

Nefes egzersizlerini geliştirmek.

Kullanılan Yöntem ve Egzersizler

Nefes egzersizi

Kendini dengeleme egzersizi

Kullanılan Materyaller

Online görüşme için bilgisayar.

Süre: 50 dk.

Süreç

Bu oturum online olarak planlanmıştır.

Eğitmen bir önceki oturumda çalışılan kabullenme konusu üzerine katılımcıların sağlayacağı bir katkı olup olmadığını sorarak oturumu başlatır.

Katılımcılara önceki oturumlarda üzerine çalışılan “Kabullenme” ve “Farketme” egzersizleri hatırlatılır. Farkedilen yoğun duygularlı yönetebilmek için denge sağlama egzersizlerine başlanacağı açıklanır.

Katılımcılardan nefes farkındalığı egzersizi için sırtlarını yaslayabileceği rahat bir koltuğa oturmaları istenir. 4 saniye nefes alma, 4 saniye tutma, 4 saniye verme tekniği uygulanır. Rahatlatıcı nefes egzersizleriyle vücut ritminin yavaşlaması beklenir.

Bu oturumun konusu olan duyguları dengeleme konusunda kısa bir bilgi paylaşır.

Nefes egzersizleri, duygusal farkındalık geliştirme sürecinde önemli bir rol oynar. Nefes, hem bedensel hem de zihinsel durumumuzu doğrudan etkileyebilir. Duygusal farkındalık ise, duygularımızı fark etme, kabul etme ve bu duyguları yönetme yeteneğidir. Nefes egzersizleri, duygusal durumları daha iyi anlayıp yönetmemize yardımcı olabilir.

Bu oturumun konusu olan duyguları dengeleme konusunda bir egzersize başlanır.

Katılımcılardan dik, omuzları gevşemiş bir şekilde rahatça oturmaları istenir. Gözlerinizi kapatabilir veya bir noktaya odaklanabilir. Burun yoluyla derin bir nefes alıp birkaç saniye tutulur, ardından ağız yoluyla yavaşça verilir. Nefesin iki aşamasına dikkat edilir. Nefese odaklanırken, zihindeki düşüncelerin nasıl gelip geçtiğini gözlemlenir, o düşüncelere kapılmaması beklenir. O anda hissedilen duyguların farkedilmesi ve bu duyguları yargılamadan, sadece kabul edilmesi istenir. “Bu anı yaşıyorum, şu an stresliyim ama bu da geçici” örnekleme ile katılıma teşvik edilir.

İkinci adımda, nefesi duygularla ilişkilendirme aşamasına geçilir. Nefes alırken hissedilen duyguları gözlemlemeye devam edilir. Eğer yoğun bir duygu hissediliyorsa, her nefeste, bu duyguyu hafifletmeye yönelik bir niyet oluşturulması istenir. Örneğin, “Her nefesle rahatlıyorum, endişem hafifliyor” denebilir.

Son aşamada nefes alırken ve verirken, bedendeki hisleri de fark etmeleri istenir. Duygusal durumu yansıtabilecek bu bedensel işaretlere odaklanmak, duygusal farkındalığı artırabilir. (örn, Gerilmiş kaslar, kalp atışının hızlanması gibi fiziksel belirtiler)

Bu farkındalıktan sonra katılımcıların bedenlerini hafif hareketlerle açmaları istenir.

Eğitmen katılımcılardan oturum ile ilgili geribildirimlerini alarak oturumu kapatır.

Uygulama Süreci

- Oturum, önceki oturumun kısa değerlendirmesiyle başlatıldı.
- Uygulayıcı, özellikle “kabullenme” temasına dair katılımcılardan deneyim paylaşımı aldı.
- Önceki oturumdaki “fark etme” ve “kabullenme” egzersizleri hatırlatılarak, bu oturumda duygu dengesine geçiş yapılacağı açıklandı.
- Bir katılımcı “Ben bu egzersizleri yapamam, aklımdan düşünceler o kadar hızlı geçiyor ki durduramıyorum” yorumu üstüne bunun düşüncüyü veya yaşamı durdurmak için değil, fark edilen anda farkındalık ile o ana dönülmesi amacıyla yapıldığı anımsatıldı.
- Katılımcılardan sırtlarını yaslayabilecekleri rahat bir pozisyona geçmeleri istendi.
- 4 saniye nefes alma, 4 saniye tutma, 4 saniye verme tekniği anlatılarak uygulamaya başlandı.
- Katılımcıların bedensel ritimlerinin yavaşlaması ve gevşeme hissetmeleri amaçlandı, bu doğrultuda katılımcılar gözlendi.
- Kadınların bu uygulamada daha katılımcı oldukları, erkek katılımcıların ise uygulamaya daha çekimser oldukları da gözlendi.
- Nefesin duygusal farkındalık üzerindeki rolüne dair kısa bir bilgi paylaşıldı.
- Duygularla Dengeleme Egzersizi olarak yönergeler verildi.

- Gözlerin kapatılması ya da sabit bir noktaya odaklanması önerilir.
 - Derin nefes alırken ve verirken zihinden geçen düşüncelerin gözlemlenmesi istendi.
 - Bu düşüncelere kapılmadan yalnızca farkında olunması, o anda hissedilen duyguların kabul edilmesi teşvik edildi.
 - “Bu anı yaşıyorum, şu an stresliyim ama bu da geçici.” örneği verildi.
 - Ardından nefesle birlikte duygulara yönelik niyet oluşturma aşamasına geçildi.
 - “Her nefesle rahatlıyorum, endişem hafifliyor.” olumlu ifadesi paylaşıldı.
- Egzersizin son bölümünde katılımcılardan bedensel belirtileri gözlemlmeleri istendi. Diş sıkma örneği verilerek akılda daha somut canlanması sağlandı.
 - Bu bedensel farkındalığın, duyguların bedende nasıl yaşandığını tanımada önemli olduğu vurgulandı.
 - Katılımcılardan hafif esneme veya elleri, kolları oynatma gibi rahatlatıcı küçük hareketler yapmaları istendi ve fiziksel egzersiz sonlandırıldı.
 - Bir sonraki oturuma dair bilgilendirme yapılarak teşekkürle oturum sonlandırıldı.

Kazanımlar

- Katılımcılar, stresli veya yoğun duygusal anlarda kullanabilecekleri nefes tekniklerini deneyimledi.

- Nefesin zihinsel ve bedensel rahatlama üzerindeki etkisini fark ettiler.
- Duyguların geçici doğasına odaklanarak anı yaşama farkındalığı geliştirildi.
- Duyguların bedensel yansımaları hem uygulayıcı hem de katılımcılar tarafından gözlemlendi.
- Katılımcılar, zihne gelen düşünceleri gözlemleyip yargılamadan bırakmaya teşvik oldu.
- Zihinsel farkındalık egzersizleriyle duygularla daha sağlıklı bir temas kurmaları sağlandı.
- Duygularla mücadele yerine onları kabul ederek denge kurma pratiği yapıldı.
- Katılımcılar, kendi içsel kaynaklarını (nefes, niyet, dikkat) kullanarak rahatlama yaşadı.

İfade: “Duygularla Konuşmak” (Beşinci oturum)

Amaçlar

Katılımcıların duygularını net bir şekilde tanımlamasını ve ifade edebilmesini sağlamak,

Hissedilenleri hikayeletirmek,

Duyguları sanatsal bir yol ile ifade edebilmek.

Kullanılan Yöntem ve Egzersizler

Duyguları hikayeletirme çalışması

Duygu kelime dağarcığını genişletme çalışması

Duygu şarkıları egzersizi

Kullanılan Materyaller

Online görüşme için bilgisayar.

Süre: 50 dk.

Süreç

Bu oturum online olarak planlanmıştır.

Eğitmen önceki oturumlarla ilgili katılımcıların eklemek istediği bir bilgi olup olmadığını sorarak oturumu başlatır.

Katılımcılardan son 1 ay içinde yoğun şekilde hissettikleri bir duyguyu seçmeleri istenir. Seçtikleri duyguyla ilgili kısa bir hikâye anlatmaları beklenir. Bu egzersiz, duyguların kelimelerle ifade edilmesine yardımcı olur.

Grup üyelerinden görüşmenin sohbet alanına yaşamları boyunca tanımlayabildikleri tüm duyguları listelemeleri istenir. Ardından grup ile ortak bir duygu listesi oluşturulur.

Grup tartışması yapılır. “Listemizde eksik kalan duygular var mı?”, “Farklı duyguları aynı kelimelerle mi ifade ediyoruz?”, “Aynı duygular farklı kelimelerle nasıl ifade edilebilir?”

Son egzersiz olarak, katılımcılar, son zamanlarda yaşadıkları bir duyguyu ifade edebilecek bir şarkı bulurlar. Bu şarkının sözlerini, duygu durumlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olabilecek şekilde açıklarlar. Şarkıların ve sanatın diğer dallarının duyguları ifade etmede ne gibi faydaları olduğu tartışılır.

Eğitmen katılımcılara katkıları için teşekkür ederek oturumu kapatır.

Uygulama Süreci

- Açılış ve önceki oturumlara kısa dönüş amacıyla katılımcılara önceki oturumlara dair paylaşmak istedikleri herhangi bir gözlem ya da ekleme olup olmadığını soruldu.

- Katılımcılardan gelen kısa paylaşımlar alındıktan sonra, ifadenin önemine dair kısa bir geçiş yapıldı.
- Katılımcılardan, son bir ay içinde yoğun şekilde hissettikleri bir duyguyu seçmeleri istendi.
- Bunu yapmakta zorlanan kimi katılımcılar olduğu fark edilince teşvik olması amaçlı geçmişe dönük kısa sohbetlerle katılımcılar teşvik edildi.
- Bu duygunun yaşandığı olayı kısa bir hikâye biçiminde anlatmaları beklendiği anlatıldı.
- Duyguya isim verme, olay akışında duygunun nasıl şekillendiğini ve nasıl ifade bulunduğunu aktarmada katılımcılara teşvik amaçlı uygulayıcılar olarak kişisel örnekler verildi.
- Bu egzersizin amacının duyguların dilsel ifade yoluyla dışa vurumunu ve içgörüyü desteklemek olduğu; kişisel bir alana müdahale veya anıyı geri çağırma olmadığı ifade edildi.
- Paylaşmaya gönüllü bir katılımcının hikayesi aşağıdaki gibidir. Grup çalışmasında da bu örnek paylaşılmış ve egzersiz bu örnek üstünden yapılmıştır:
 - “Hep Aynı Oyun”
 - “Geçen ay şirkette terfi süreci vardı. Açık konuşayım, bu sefer ben olmalıydım. Projeleri kim yürüttü? Ekibin arkasını kim topladı? Gecenin 10’unda hâlâ kim maillere dönüyordu? Hepsi ortadaydı.
 - Yöneticimle birebir görüşmelerde “performans kriterlerine göre değerlendireceğiz. Adil bir süreç olacak” dedi. Bu cümleyi kaç kez duydum daha önce.

İçimden “Bu sefer farklı olur” diye umdum ama inanmadım.

- Toplu terfi bilgilendirme mailini açtım. Önceden tebliğ edilmemesinden de şüphelendiğim gibi terfi eden ben değildim. Tercih edilen kişisel ilişkiler oldu, performans değil!
 - İçimden geçen ilk şey şu oldu: “Ben hâlâ neden bu kadar çabalıyorum?”. Çok sinirlendim; çünkü asıl olan bilerek görmezden gelinmek ve çabamın görülmemesi idi. Adil değildi!
 - Bilgisayarı kapattım ama sakinleşemedim. Hala da sakinleşemiyorum. Çok öfkeliyim! Kendime bile itiraf edemediğim şeyleri şu an sesli düşünüyorum: Bu düzende kalmak istiyor muyum? Herkesi memnun etmeye çalışarak daha ne kadar yok sayılacağım?
 - Bu bir terfi değil, benim için bu bir kırılma noktasıydı.
- Bu amaçla katılımcılardan toplanılan zoom linkindeki sohbet alanına, şimdiye kadar tanımlayabildikleri tüm duyguları yazmaları istendi.
 - Paylaşımlar üzerinden ortak bir duygu listesi oluşturmak amacıyla diğer katılımcıların da benzer bir duygu deneyimleyip deneyimlemediği konuşuldu.
 - Benzer tecrübeler kaynaklı bir duygu listesi oluşturuldu; iş yaşamında karşılaştıkları aşağıdaki duygular ön plana çıktı:
 - Kıskançlık
 - Umutsuzluk

- İnat, Kararlılık
 - Üzüntü
 - Suçluluk
 - Hayal Kırıklığı
 - Yetersizlik
 - Öfke
- Uygulayıcılar tarafından aşağıdaki sorularla katılımcılarda düşünme alanı açıldı:
 - “Listemizde eksik kalan duygular var mı?”
 - “Farklı duyguları aynı kelimelerle mi ifade ediyoruz?”
 - “Aynı duygular farklı kelimelerle nasıl anlatılabilir?”
 - Grup içi mini tartışmayla duyguların dildeki karşılıkları üzerine farkındalık kazandırıldı.
 - Katılımcılardan, yakın zamanda hissettikleri bir duyguyu yansıtan bir şarkı seçmeleri ve paylaşmaları istendi.
 - Ortamı ısıtan bir ortam ve katılımı teşvik amacıyla bir uygulayıcı kendi şarkısının “Bir Derdim Var” olacağını ifade etti.
 - Seçilen şarkının hangi açıdan katılımcının yaşadığı duyguyu nasıl yansıttığı üzerine kısa bir açıklama paylaşımı istendi.
 - Uygulayıcı buradaki uygulama ile sanatın duyguları yansıtmaya, yansıtılan duygu ile temas kurma ve ifade etme üzerindeki işlevi hakkında kısa fikir paylaşımı yaptı. Bu egzersizle, duyarlılık ve alternatif ifade yollarını geliştirmeyi amaçladıklarını ifade etti.

- Katılımcıların oturumla ilgili genel duygu ve düşünceleri alındı.
- Katkıları için teşekkür ederek bir sonraki oturuma dair bilgilendirme yapıldı; oturum sonlandırıldı.

Kazanımlar

- Katılımcılar, duygularını kelimelere dökerek daha net ve açık bir biçimde ifade etme pratiği kazandı.
- Yoğun duyguların hikâyeleştirilmesiyle hem içeriksel hem duygusal düzenleme yapmaları sağlandı.
- Katılımcılar, kendi duygu haznesini gözden geçirme ve yeni kelimelerle tanışma fırsatı buldu.
- Duyguların dildeki çeşitliliği üzerine düşünerek empati ve anlatım becerileri gelişti.
- Katılımcılar, duygularını müzik aracılığıyla ifade etme ve dışavurumlarını sembolik yollarla aktarma deneyimi yaşadı.
- Sanatın, duygusal yük taşıma ve paylaşma aracı olarak nasıl kullanılabileceği fark edildi.
- Paylaşılan şarkılar ve hikâyeler, grup içinde ortak duygusal alanlar oluşturdu.
- Katılımcılar, benzer duygular yaşayan bireylerle empati kurarak bağ kurma deneyimi yaşadı.
- Duyguların doğrudan değil, yaratıcı yollarla (hikâye, kelime, şarkı) ifade edilmesiyle duyguya yeni bir perspektiften bakıldı.
- Duygusal deneyimlerin daha derin, çok boyutlu ve kişisel olarak keşfedilmesi sağlandı.

Pratik & Empati: “Duyguları Deneyimle” (Altıncı & Yedinci & Sekizinci oturum)

Amaçlar

Katılımcıların günlük yaşamda duygularını fark etmek,
Duygu farkındalıklarını artırmak,
Katılımcıların başkalarının duygularını anlamalarını ve
empati yeteneklerini güçlendirmek.

Kullanılan Yöntem ve Egzersizler

"Senin Yerinde Olsaydım" Çalışması
Empati Kartları
-Mış gibi hissetmek

Kullanılan Materyaller

Empati kartları
Tüm katılımcılar için kâğıt ve kalem
Online görüşme için bilgisayar.
Süre: 40 dk (*3 oturum).

Süreç

Pratik ve empati kazanımlarını sağlamak için planlanan
egzersizler 1 oturum yüz yüze, 1 oturum online olacak şekilde iki
bölüm halinde planlanmıştır.

Oturum (Altıncı oturum)

Eğitmen yüz yüze olan ilk oturumu empati kartları egzersizi
ile başlatır. Katılımcılara farklı duygusal senaryolar içeren kartlar
dağıtılır (örneğin: "Yöneticin saat 21.00'da bir toplantı planladı, ne
hissedersin?"). Karttaki duruma nasıl tepki vereceklerini ve nasıl

hissedeceklerini anlatmaları istenir. Farklı perspektiflerden durumları değerlendirmeleri beklenir.

Oturum (Yedinci oturum)

Eğitmen yüz yüze olan ikinci oturum için katılımcılardan, başlarından geçen önemli bir olayı yazıya dökmeleri ister. Yazılan metinler karıştırılarak farklı üyelere dağıtılır. Grup üyeleri, kendilerine gelen olayı sanki kendileri yaşamış gibi anlatır. Tüm katılımcılar, anlatıcının duygularını anlamaya çalışarak empatik dinleme yapar. Hikayelerin sonunda soruların yanıtlanması istenir: “Size verilen hikâyeyi anlatırken neler hissettiniz?”, “Kendi hikâyeniz başkası tarafından anlatılırken nasıl hissettiniz?”, “Hikâyeleriniz doğru duygularla yansıtıldı mı?”

Oturum (Sekizinci oturum)

Modülün son oturumunda eğitim online olarak planlanmıştır. Katılımcılar sırayla hayatında yaşadığı zor bir anı anlatır. Gruptaki diğer kişilerden biri “Senin yerinde olsaydım şunu hissederdim...” diyerek empati kurmaya çalışır. Gruptaki herkes birbirinin sürecini deneyimler.

Eğitmen katılımcılara duygusal farkındalık ve empati yeteneğine ilişkin değerlendirmelerini sorar ve oturumu kapatır.

Uygulama Süreci

- Uygulayıcı, oturumu empatiyi harekete geçiren örneklerle başlattı.
- Her katılımcıya farklı duygusal içerikli kartları ortaya konuldu.
- Katılımcılardan karttaki durumu kendi hayatlarında yaşasalar ne hissedeceklerini anlatmaları istendi.

- Duygunun sadece kendilerinde değil, farklı karakterlerde nasıl oluşabileceğine dair farklı görüşler alındı. Kartlar ve cevap kağıtları katılımcılar arasında değiştirilerek empati gelişmesi sağlandı.
- -mış gibi hissetmek egzersizi ile katılımcılardan, hayatlarında gerçekten etkilenmiş oldukları bir olayı sohbette paylaşmaları istendi.
- Paylaşmaya gönüllü bir katılımcının hikayesi aşağıdaki gibidir. Grup çalışmasında da bu örnek paylaşılmış ve egzersiz bu örnek üstünden yapıldı:
- Katılımcılardan birinin “sahiplendiği kedide parazit çıkması” üstüne yaşadığı üzüntü konuşuldu.
- Diğer katılımcı aşağıdaki şekilde kendi deneyimi ile düşünerek -mış gibi egzersizi yaptı:
 - “Geçen ay bir sokak kedisi sahiplendim. Minicikti, ürkek ama çok sevecendi. Sokak hayvanları için bu zor dönemde ona bir yuva vermek istedim. Çok kısa sürede ona alıştım, içimden “iyi ki” diyordum.
 - Bir gün halsizleşti. Mama yemedi, hareketleri yavaşladı. Veterinere götürdüm. Bağırsaklarında ağır parazit olduğu söylendi. Tedavi hemen başladı ama ben çok kötü oldum. Kendimi suçladım, acaba geç mi fark ettim diye. Onu koruyamadığımı düşündüm. Çok üzgündüm. Küçük haliyle bana güvenmişti ama ben hemen fark edememiştim. Gözlerimin içine bakıyordu, sesi çıkmıyordu.
 - O an, bir canlıya bağlanmanın aslında ne kadar savunmasız ve duygusal bir şey olduğunu anladım.

Ve onun başına kötü bir şey gelirse, insanın ne kadar yıkılabileceğinin de! Korku, suçluluk hissederken iyileşmesiyle dünyanın en mutlu insanı oldum.”

- Son oturumda ise “Senin Yerinde Olsaydım” egzersizi için aşağıdaki bilgiler paylaşıldı:
 - Katılımcılardan sırayla hayatlarında yaşadıkları zor bir anı paylaşımlarını istendi.
 - Anlatıcının ardından, bir başka grup üyesi şu kalıpla duygusal empati kuruldu: “Senin yerinde olsaydım, ben şunu hissedirdim...”
- Paylaşmaya gönüllü bir katılımcının bir önceki oturumda bahsi geçen parazit durumu için oluşturduğu hikâye aşağıdaki gibidir. Grup çalışmasında da bu örnek paylaşılmış ve egzersiz bu örnek üstünden yapılmıştır:
 - “Senin yerinde olsaydım, ben de aynı şekilde çok üzülürdüm. Masum ve küçük bir cana bağlanmak, ona güven vermek ve sonra hasta olduğunu öğrenmek çok ağırdır eminim.
 - İnsan, elinden geleni yapmış olsa bile “yetemedim” hissine kapılabilir.
 - Belli ki sana bir dost olmuş.
- O yüzden ben de senin yerinde olsaydım, içimde hem endişe hem de suçluluğa benzer bir duygu olurdu. Özellikle senden medet umması benim de içimi parçalayabilirdi."
- Bu üç oturumun sonunda, duygusal farkındalık ve empati süreçlerine dair kısa bir değerlendirme yapıldı.
- Katılımcılara katkıları için teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

Kazanımlar

- Empati kartları farklı bakış açılarına geçiş yaparak duyguların bağlama göre nasıl şekillendiğini birlikte keşfedildi.
- Duygularımı tanımlama ve ifade etme konusunda netlik kazanıldı.
- Bazı duyguların sadece "iyi" ya da "kötü" değil, anlamlı sinyaller olduğu anlaşıldı.
- Bir başkasının yerine kendisini koyduğunda, olaylara başka gözlerle bakılabileceği anlaşıldı.
- Hikâyeler içselleştirilince, bağlar kuvvetlendi.
- Duygusal anları aktarmada daha özgür hissedilmesi sağlandı.
- Başkasının hikâyesini dinlerken gerçekten “orada” kalmanın önemi fark edildi.
- Kendi hikâyesinin başkası tarafından anlatılması, kişide görünürlük ve güven duygusu oluşturdu.
- Herkesin farklı görünse de benzer hislerden geçtiği görüldü.

Kapanış ve Değerlendirme: “Son Adım ve Yeni Bir Başlangıç” (Dokuzuncu oturum)

Amaçlar

Katılımcıların eğitim sonunda kazanımlarını keşfetmek ve uzun vadeli hedeflerini belirlemek,

Katılımcıların duygusal farkındalıklarının nasıl geliştiğini anlamak amacıyla ilk oturumda uygulanan Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeğini tekrarlamak,

Katılımcıların eğitim süreci ile ilgili değerlendirmelerini ve yorumlarını almak.

Kullanılan Yöntem ve Egzersizler

Geribildirim çalışması

Bir kelime ile kapanış çalışması

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Revize)

Kullanılan Materyaller

Online görüşme için bilgisayar.

Süre: 50 dk.

Süreç

Eğitmen, bu oturumun eğitim sürecinin son oturumu olduğunu ve bugün değerlendirmeler ile eğitimin sonlanacağını belirterek oturumu başlatır.

Grup üyelerinden oturum boyunca hissettikleri duygu ve düşünceleri paylaşımlarını ister. Katılımcılar, hangi çalışmaların kendileri için farkındalık yarattığını ve hangi duygularla bağlantı kurduklarını açıklar. Eğitmen, grup sürecini değerlendirir ve kendi duygularını ifade eder.

Son olarak katılımcılardan oturumda öğrendikleri veya hissettikleri şeyi tanımlayan tek bir kelime seçmeleri ister böylece her katılımcı içsel düşüncelerini kısaca ve etkili bir şekilde ifade etmelerine olanak sağlar.

Eğitmen, değerlendirmeleri toplar ve tüm grup üyelerine katılımları için teşekkür ederek çalışmayı sonlandırır.

Uygulama Süreci

- Oturumun eğitim sürecinin son adımı olduğunu belirterek başlatıldı.

- Katılımcılara bugünkü odak noktasının değerlendirme ve içgörülerini paylaşma olduğu ifade edildi.
- Katılımcılardan eğitim süreci boyunca en çok etkilendikleri uygulamaları ve duygusal farkındalıklarını artıran deneyimleri paylaşmaları ve bu kapsamda dağıtılan ölçek kağıdına not düşmeleri istendi.
- Duygularla temas kurulan anları, farkındalık noktalarını ve grup içinde kurulan bağları ele almak üzere süreç hakkında sohbet edildi.
- Ön test ve son test arasındaki gelişim düzeyinin izlenmesi amaçlanarak ilk oturumda uygulanan “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” tekrar uygulandı.
- “Bir Kelime ile Kapanış” adımı ile katılımcılardan, sürecin sonunda hissettiklerini veya öğrendiklerini temsil eden kısaca kendilerini ifade etmeleri istendi.
- Tüm katılımcılara süreç boyunca gösterdikleri çaba ve paylaşımlar için teşekkür edildi.
- Eğitim sürecinin tamamlandığı ve bunun yeni farkındalıklarla şekillenecek bir başlangıç olması umulduğu vurgulanarak oturum sonlandırıldı.

Kazanımlar

- İlk ve son ölçüm karşılaştırmasıyla, katılımcıların duygusal farkındalık, anı fark etme, duygu-düşünce ayrımı gibi alanlarda gelişim gösterdiği belirlendi.
- Ölçek sonuçlarındaki farklılık ile eğitim üstünden gelişim sağlanabileceği ortaya konuldu.

- Katılımcılar, eğitim süreci boyunca hangi çalışmalarda içsel olarak etkilendiklerini ve hangi duygularla temas kurduklarını açıkça ifade etme imkânı buldu.
- Duyguların isimlendirilmesi, kabul edilmesi ve ifade edilmesi süreçlerinde ilerleme gözlemlendi.
- Grup üyeleri, bireysel duygu ve deneyimlerini paylaşarak grup içinde kendilerini ifade etme yeteneklerini geliştirdi. Yapılan paylaşımlar, eğitim sürecinin kişisel düzeyde içselleştirildiğini ve katılımcıların duygusal sürece aktif biçimde katıldıklarını gösterdi.
- Katılımcılar, fark ettikleri güçlü yanları ve gelişime açık yönleri doğrultusunda yeni hedefler tanımladı.

Değerlendirme

Ön Test – Son Test Sonuç ve Değerlendirmesi

- M.E.Ü.

Ön Test Sonucu: $3 + 2 + 3 + 3 + 2 + 3 + 2 + 2 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 2 + 2 = 39$

Son Test Sonucu: $4 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 4 + 4 + 4 + 4 + 5 + 5 + 5 + 4 + 4 = 67$

- B.K.

Ön Test Sonucu: $3 + 4 + 5 + 4 + 2 + 4 + 3 + 3 + 4 + 3 + 3 + 4 + 3 + 3 + 4 = 52$

Son Test Sonucu: $4 + 5 + 5 + 5 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 5 + 5 + 4 = 65$

- A.C.K.

Ön Test Sonucu: $2 + 2 + 2 + 2 + 4 + 3 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 3 + 2 = 34$

Son Test Sonucu: $4 + 4 + 4 + 4 + 3 + 3 + 3 + 5 + 5 + 6 + 3 + 4 + 4 + 5 + 5 = 62$

- N.Ö.

Ön Test Sonucu: $2 + 3 + 2 + 2 + 2 + 3 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 32$

Son Test Sonucu: $4 + 4 + 4 + 4 + 3 + 4 + 4 + 3 + 4 + 4 + 5 + 4 + 4 + 4 + 4 = 59$

- M.A.

Ön Test Sonucu: $2 + 3 + 3 + 2 + 3 + 3 + 2 + 2 + 3 + 2 + 3 + 3 + 4 + 4 + 4 = 43$

Son Test Sonucu: $3 + 4 + 4 + 4 + 3 + 3 + 3 + 3 + 4 + 4 + 4 + 3 + 4 + 4 + 4 = 54$

- S. Ö.

Ön Test Sonucu: $1 + 2 + 2 + 2 + 3 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 30$

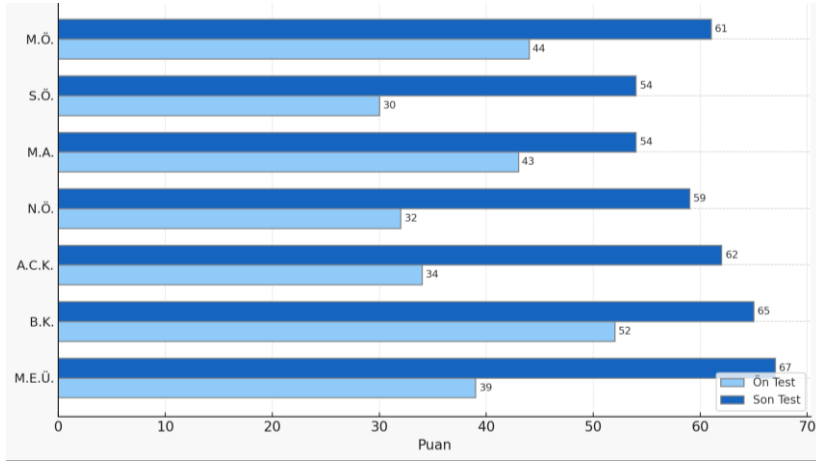
Son Test Sonucu: $4 + 4 + 4 + 4 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 4 + 4 + 4 + 4 + 3 + 4 = 54$

- M.Ö.

Ön Test Sonucu: $3 + 4 + 4 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 2 + 2 + 2 = 44$

Son Test Sonucu: $4 + 5 + 5 + 3 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 = 61$

Katılımcı Bazlı Gelişim – Yatay Karşılaştırma



Genel Değerlendirme

Bu çalışma kapsamında Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y) ile yapılan ön test ve son test karşılaştırmaları, psikoeğitim programının tüm katılımcılar üzerinde pozitif bir etki yarattığını göstermektedir.

Tüm 7 katılımcının son test puanları ön test puanlarına göre artış göstermiştir.

- En düşük puan artışı: +11 puan (M.A.)
- En yüksek puan artışı: +28 puan (M.E.Ü. ve A.C.K.)
- Ortalama gelişim: $(28+13+28+27+11+24+17) / 7 \approx 21.1$

Bu artış, ölçeğin yönergesine göre bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeyinin arttığını, yani psikoeğitim programının olumlu etkisi olduğunu göstermektedir.

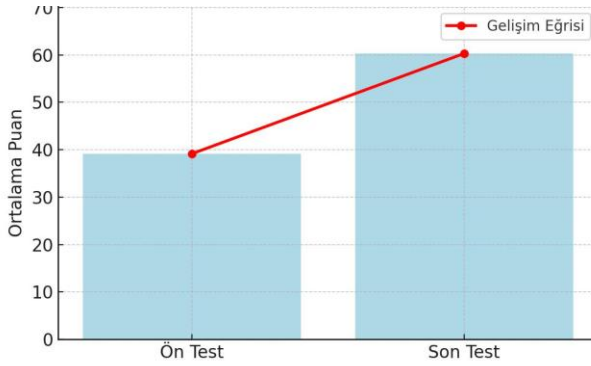
Gözlemsel olarak katılımcıların büyük çoğunluğu (5/7) 20 puanın üzerinde gelişme göstermiştir.

Bu gelişim, psikoeğitim programının özellikle dikkat, farkındalık, anı yaşama ve otomatik davranış kalıplarını fark etme gibi becerilerde etkili bir dönüşüm sağladığını düşündürmektedir.

İstatistiksel Olarak Ortalama Puanlar

- Ön Test Ortalaması: ≈ 39.14
- Son Test Ortalaması: ≈ 60.29
- Ortalama Gelişim: ≈ 21.14 puan
- Gelişim Puanları Standart Sapma (s): $\approx \sqrt{(322.5/6)} \approx \sqrt{53.78} \approx 7.34$

Grup Ortalamasına Göre Gelişim – Artış Eğrisi ile Gösterim



Etkililik Analizi (Effect Size – Cohen's d)

Puan artışının büyüklüğünü yorumlamak için kullanılmıştır.

$$d = (\text{Ort. Son Test} - \text{Ort. Ön Test}) / \text{Standart Sapma (farkların)}$$

→ Ortalama Fark / Standart Sapma

$d > 0.8 \rightarrow$ Büyük etki, $d \approx 0.5 \rightarrow$ Orta düzey etki

$$d = 21.14 / 7.34 \approx 2.88$$

Bu değer çok büyük bir etki büyüklüğünü göstermektedir.

Psikoeğitim programının etkisi yalnızca istatistiksel değil, pratik olarak da güçlüdür.

Eşleştirilmiş Örneklemeler t-Testi (Paired Samples t-Test)

Aynı bireylerin iki farklı zamanda ölçülen puanlarını karşılaştırmak için kullanılmıştır.

Hesaplanan t-değeri ≈ 10.6

p-değeri < 0.001 (çok anlamlı)

Bu sonuç, ön test ve son test arasında istatistiksel olarak son derece anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

İstatistiksel anlamda elde edilen p-değeri çok düşük olduğu için ($p < .001$), psikoeğitim programının farkındalık temelli öz-yeterliliği anlamlı şekilde artırdığı sonucuna güvenle ulaşılabılır.

Cohen's d değerinin 3'ten büyük olması, etkisinin yalnızca istatistiksel değil, eğitsel ve psikolojik düzeyde de güçlü bir dönüşüm yarattığını ortaya koymaktadır.

Öneriler

Psikoeğitim İçeriğine Yönelik Öneriler

Program etkili sonuçlar doğurmuştur. Benzer hedef kitlelerde uygulanabilirliği değerlendirilebilir ve içerik daha geniş gruplara uyarlanabilir.

Program sonunda sürdürülebilirliği artırmak amacıyla izlem oturumları eklenebilir.

Oturum içerikleri, katılımcıların ilgisini artırmak amacıyla çeşitlendirilebilir.

Uygulama Sürecine İlişkin Öneriler

Katılımcıların süreç hakkındaki geribildirimleri alınarak uygulama içeriğinde güncellemeler yapılabilir.

Programın farklı yaş ve meslek gruplarına yönelik versiyonları geliştirilerek uygulama alanı genişletilebilir.

Eğitimi yürütecek kişiler için kısa bir rehber hazırlanarak uygulama süreci standartlaştırılabilir.

Araştırma Sürecine Dair Öneriler

Çalışma farklı örneklemeler üzerinde tekrarlanarak elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttırılabilir.

Gelecek araştırmalarda deney ve kontrol gruplarının dahil edilmesi yöntem etkililiğini arttırabilir.

Ekler

Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Revize)

	Maddeler	Çoğunlukla Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum
1	Yaptığım şeye odaklanmak benim için kolaydır.				
2	Duygusal acıya tahammül edebilirim.				
3	Değiştiremediğim şeyleri kabullenebiliyorum.				
4	O anda nasıl hissettiğimi genelde oldukça detaylı olarak tarif edebiliyorum.				
5	Dikkatim kolaylıkla dağılır.				
6	Düşüncelerimi ve duygularımı takip etmek benim için kolaydır.				
7	Düşüncelerimi yargılamadan onların farkına varmaya çalışırım.				
8	Sahip olduğum düşünce ve duyguları kabullenebiliyorum.				
9	Şimdiki ana odaklanabilirim.				
10	Uzun süre boyunca dikkatimi tek bir şeye verebilirim.				

“Geçerlik: Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla Doğrulamalı Faktör analizi kullanılmıştır. faktör analizi sonucunda ölçeğin 10 madde ve 4 faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. ölçekteki 5.madde ters maddedir.”

“Güvenirlilik: İç Tutarlılık: Ölçeğin iç tutarlılığını incelemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin türkçe versiyonunun tamamı için Cronbach Alfa $\alpha = .77$ olarak bulunmuştur.”

**EK-2’de “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”ni Türkçeye Uyarlama Çalışması” paylaşılmıştır.*

Duygusal Farkındalık Psikoeğitim Programı Kuralları

7. Katılımcı Güvenliği ve Gizliliği

Gizlilik Taahhüdü: Eğitim süresince ses ve görüntü kaydı yapılabilir. Paylaşım onayı alınmadan veriler paylaşılmayacaktır. Haliç Üniversitesi Grup Dinamikleri dersi ödevi için eğitim çıktıları

katılımcıların gizlilikleri korunarak akademik amaçla paylaşılacaktır.

Duygusal Güvenlik: Katılımcılar, yargılayıcı olmayan, destekleyici bir ortamda kendilerini rahatça ifade edebilmelidir.

Zorlayıcı Duygularla Baş Etme: Duygusal olarak zorlayıcı anlarda, grup lideri veya psikolojik destek sağlanacaktır.

8. Katılım ve Devamlılık

Zamanında Katılım: Her oturuma zamanında gelmek ve oturum sürelerine sadık kalmak esastır.

Devamlılık: Tüm oturumlara eksiksiz katılım beklenir. Devamsızlık, program etki ve çıktısını etkileyeceğinden mazeretsiz devamsızlık yapılmaması beklenmektedir.

Aktif Katılım: Katılımcıların etkinliklere ve egzersizlere aktif katılım göstermesi teşvik edilir

9. İletişim Kuralları

Empatik Dinleme: Diğer katılımcıların sözünü kesmeden, empatiyle dinlemek önemlidir.

Saygı Dili Kullanımı: Herkesin duygu ve düşüncelerine saygı gösterilmelidir. Saldırgan veya incitici dil kullanımı yasaktır.

Söz Hakkı Sırası: Grup liderinin belirlediği sıraya göre söz almak gereklidir.

10. Duygusal Farkındalık ve Kendini İfade Etme

Açık İfade: Katılımcıların hissettikleri duyguları açık ve samimi bir şekilde ifade etmeleri teşvik edilir.

Duygu Tanıma: Olumlu ve olumsuz duygular tanımlanarak, bunların kabul edilmesi sağlanır.

Sanatsal ve Yaratıcı İfade: Duyguları hikayeleştirme, sanat çalışmaları ve müzik gibi yaratıcı yollarla ifade etme fırsatları sunulur.

11. Egzersizlere Katılım ve Uygulama Disiplini

Zorlayıcı Duygularla Çalışma: Nefes egzersizleri, empati kartları, “mış gibi hissetme” çalışmaları gibi tekniklere aktif katılım sağlanmalıdır.

Bireysel Çalışma ve Grup Egzersizleri: Hem bireysel farkındalık çalışmaları hem de grup dinamikleri içeren egzersizlere uyum sağlanır.

Günlük Farkındalık Günlüğü Tutma: Katılımcılardan, günlük duygusal deneyimlerini ve gelişimlerini not almaları istenebilir.

12. Değerlendirme ve Geri Bildirim Mekanizması

Başlangıç ve Sonuç Değerlendirmesi: Programın başında ve sonunda ölççekler uygulanarak, duygusal farkındalık gelişimi ölçülür.

Sürekli Geri Bildirim: Her oturum sonunda katılımcıların sürece dair geri bildirim vermeleri teşvik edilir.

Kendi Gelişimini Takip Etme: Katılımcılar, süreç boyunca hangi alanlarda ilerlediklerini ve hangi duygusal zorluklarla karşılaştıklarını değerlendirmelidir.

13. Süreç Yönetimi ve Grup Liderinin Rolü

Kriz Müdahalesi: Yoğun duygusal kriz anlarında, profesyonel destek sağlanacaktır.

Süreç Yönetimi: Kişisel paylaşımlara uygun ortam eğitmenler tarafından sağlanacaktır. Eğitimler belirtilen oturum sürelerine uygun olacak şekilde gerçekleştirilecektir. Görüşme tarih ve saatleri eğitim öncesinde paylaşılacaktır.

14. Etik Kurallar ve Sorumluluklar

Dürüstlük ve Samimiyet: Katılımcıların kendilerini samimi bir şekilde ifade etmeleri beklenir.

Destekleyici Grup Dinamiği: Katılımcıların birbirine destek olması, eleştirel değil, yapıcı geri bildirim vermesi sağlanır.

Kendi Sınırlarını Bilme: Katılımcılar, zorlayıcı duygular yaşadıklarında mola alabilir ve grup liderinden destek talep edebilir.

Olay-Düşünce-Duygu Formu

Merhaba,

Bu form; yaşadığınız olaylar, bu olaylar sırasında ortaya çıkan düşünceler ve hissettiğiniz duyguları fark etmenize yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Amaç duygusal farkındalığınızı artırarak, olaylar karşısındaki tepkilerinizi daha iyi anlamanızı sağlamaktır.

Lütfen formu doldururken samimi ve açık olmaya özen gösterin. Verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve yalnızca psikoeğitim sürecindeki gelişiminizi desteklemek için kullanılacaktır.

15. Tetikleyici Olay (Ne, nerede, ne zaman, kiminle?)

16. İnandırıcı Gelen Düşünceler (Aklınızdan o an ne geçiyordu?)

17. Sonuçlar (Bu düşünceye inandığınızda nasıl bir tepki verirsiniz?)

18. Defüzyon [Ayırma] (Duygunuz ne oldu, düşünceniz ne oldu?)

Le-Kif Egzersiz Formu

"Le Kif" kelimesi Fransızca'da anlık mutluluk anlamına gelir; bir gün içinde bireylerin bunu 3 defa yaşadığına inanılır.

Sizden bugün içinde yaşadığınız 3 tane "Le Kif"i paylaşmanızı rica ediyoruz.

19. KİF

20. KİF

21. KİF

Olumlu-Olumsuz Sık Hissedilen Duygular Formu

Olumlu ve olumsuz duyguların tanınması ve kabulü amacıyla hazırlanan bu formu doldurmadan önce sizlerle paylaşılan duygudurum çizelgesini inceleyiniz. Buradan yola çıkarak en sık hissettiğinizi düşündüğünüz üç olumlu ve üç olumsuz duyguyu forma yazmanızı rica ederiz. Bu formu doldurduktan sonra, uygulayıcının yönergesini takip ederek ikinci aşamaya geçiniz.

22. En Sık Hissettiğim Olumlu Duygu

23. En Sık Hissettiğim Olumlu Duygu

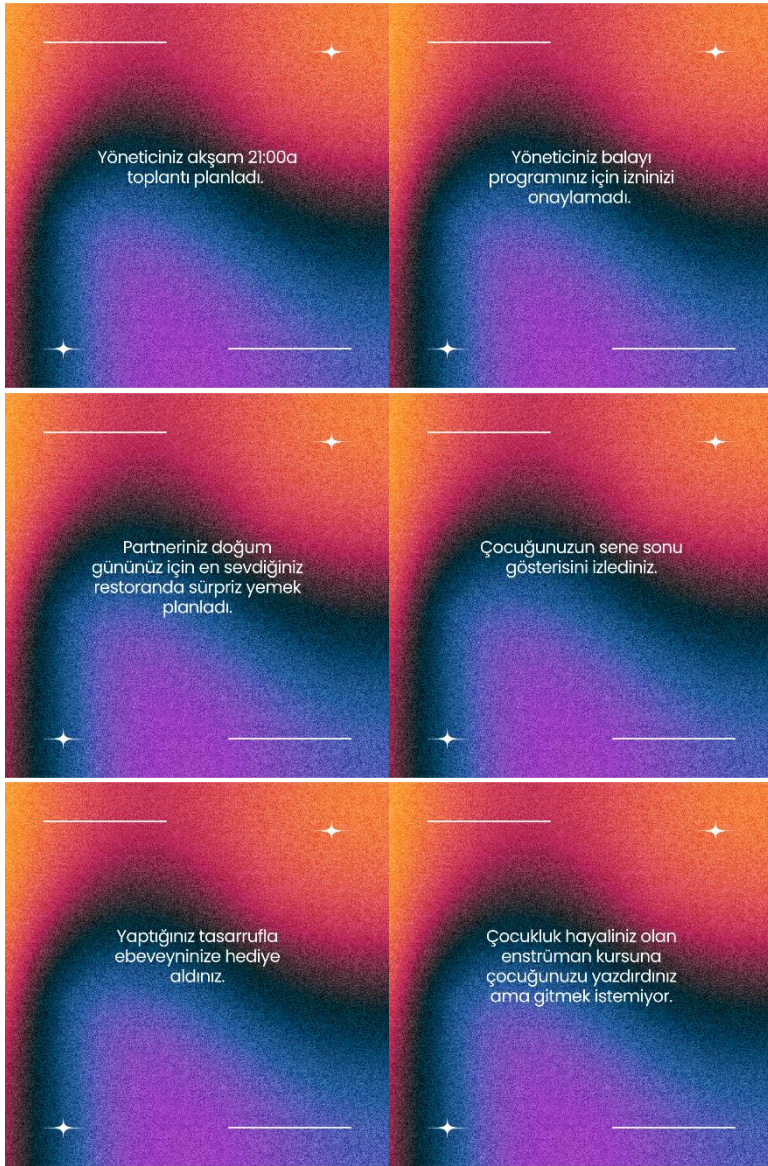
24. En Sık Hissettiğim Olumlu Duygu

25. En Sık Hissettiğim Olumsuz Duygu

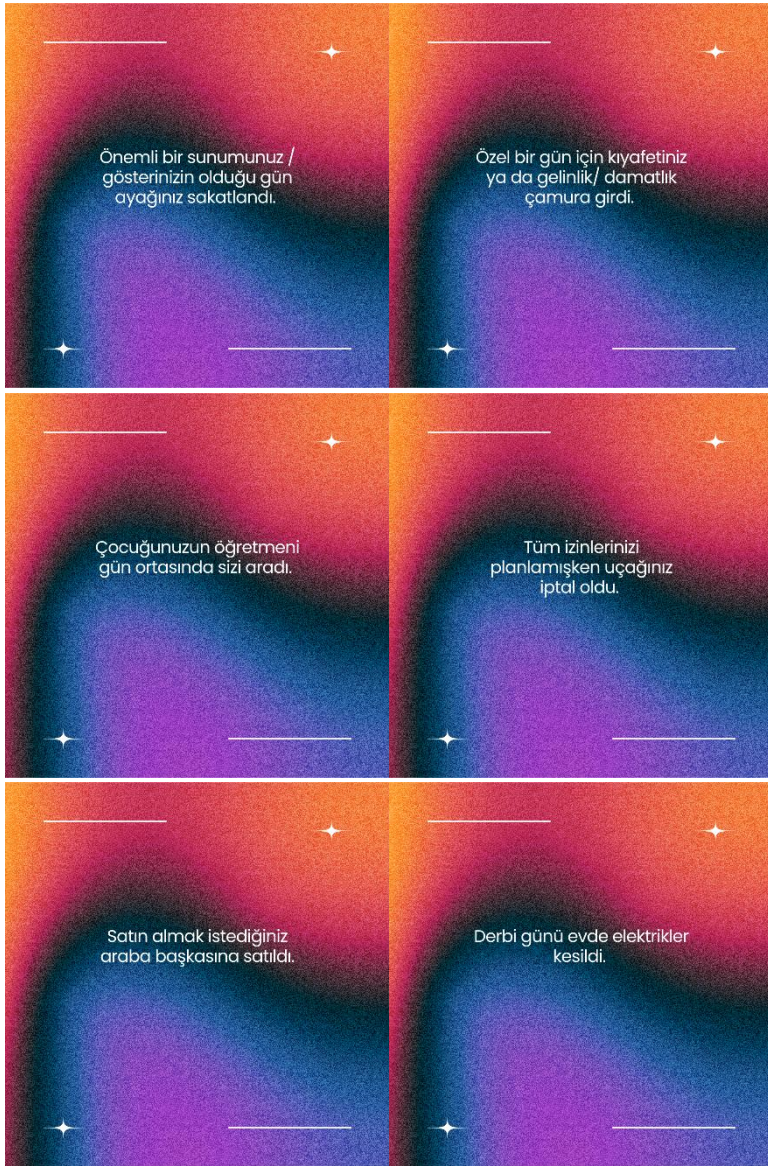
26. En Sık Hissettiğim Olumsuz Duygu

27. En Sık Hissettiğim Olumsuz Duygu

Plutchik Duygu Çarkı









Kaynakça

Averill, J. R. (1982). *Öfke ve saldırganlık: Bir duygu üzerine deneme* (Çev. F. T. Acar). Springer-Verlag.

Bar-On, R. (1997). Bar-On duygusal zeka envanteri (EQ-i): Teknik kılavuz. Multi-Health Systems.

Beck, A. T. (2001). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.

Catak, P. D. (2012). The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.

Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The role of emotional intelligence in psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 162-173. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00049-3)

Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91. <https://doi.org/10.1037/h0033950>

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>

Dökmen, Ü. (1987). Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi ve İletişim Çalışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6 (21): 75-79

Dökmen, Ü. (2000). Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati (27. baskı). Remzi Kitabevi.

Dökmen, Ü. (2010). *İletişim çatışmaları ve empati* (36. baskı). Remzi Kitabevi.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

Ersanlı, K. (2005). *Duygular ve psikolojik gelişim*. Ankara Üniversitesi Yayınları.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Frijda, N. H. (1986). *Duygular*. Cambridge University Press.

Freud, S. (1917). *Introductory lectures on psychoanalysis*. Standard Edition, Vol. 15. Hogarth Press.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Goleman, D. (2005). *Yıkıcı duygular ile nasıl başa çıkabiliriz* (S. Hauser, Çev.). İnkılâp Yayınları.

Goleman, D. (2009). *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları.

Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. The Guilford Press.

Greenberg, L. S. (2008). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. American Psychological Association.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gün, Z. (2007). Duyguların gelişimi ve psikolojik olgunlaşma.

Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2007.00042.x>

Izard, C. E. (2007). Emotions and emotional intelligence: An interdisciplinary perspective. Oxford University Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte.

Köknal, O. (1997). Duygusal zekâ: İnsan ilişkilerinde başarılı olmanın yolu. Sistem Yayıncılık.

Köknal, O. (1997). *Psikolojik danışma ve terapi* (8. baskı). Remzi Kitabevi.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Akademik

Arşivi. <https://dspace.ankara.edu.tr/server/api/core/bitstreams/e145aa1e-a25f-4834-9fe4-a5e96f8d5c71/content>

Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D., & Kaszniak, A. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexitymia and repressive coping style. *Psychosomatic Medicine*, 62, 492-501.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 146-159. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.146>

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. The Guilford Press.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 139-153). The Guilford Press.

Myers, D. G., Sweeney, S. M., & Witmer, J. M. (2000). The role of positive psychology in understanding and promoting mental well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 125-136.

Navaro, D. (1999). *Duygusal beyin*. Basic Books.

Nesse, R. M. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1(3), 261-289. <https://doi.org/10.1007/BF02734038>

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344-350. <https://doi.org/10.1511/2001.4.344>

Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108(3), 483–522. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DEHR-8J75-6WQ3-4VYU>

Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. W. W. Norton & Company.

Starr, J. (1975). The effects of self-disclosure on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(1), 152-161.

Swinkels, A., & Giuliano, T. (1995). The role of emotional awareness in reducing social anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 795-808.

Tarhan, N. (2009). *Duyguların dili* (6. bs.). Timaş Yayınları.

Tubridy, M., & Corry, M. (2009). The role of emotions in self-concept and identity. Oxford University Press.

Yavuzer, H. (2001). *Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

GEÇMİŞİN İZLERİ BUGÜNÜN İLİŞKİLERİ

SİNEM YALÇINKAYA
YADİGAR ZEYNEP CİLA
AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL

Giriş

İlişkilerde Bağlanma

Erken dönem bağlanma stilleri, bebeğin birincil bakım verenle kurduğu ilişkiye odaklanarak bağlanmanın kişilik gelişimine etkisine vurgu yapar. Bu bağlamda bebeğin fizyolojik gereksinimleri kadar duygusal gereksinimleri de oldukça önemlidir (Kaya, 2021). İnsanın stresli olduğu ya da korktuğu anlarda bir diğeri ile yakınlık kurmaya ve ilişki geliştirmeye yönelik bir isteği vardır. Erken dönemlerde bu isteği karşılanan; sevgi ve güvenle büyüyen çocuk ilerleyen zamanlarda sevmeye değer ve güvenilir biri olduğuna dair bir inanca sahip olur (Bowlby, 1973).

Bebeklikte kurulan bağlanmanın birey için çocukluktan yetişkinliğe kadar kurduğu ilişkilerde önemli bir yeri vardır. Bu açıdan bağlanma yalnızca çocukluk dönemi ile sınırlı kazmaz hayat boyu sürer; bakım veren ve çocuk ilişkisi ilerleyen dönemlerdeki bağlanmalar için örnek oluşturur(Williams, 2003). Başka bir ifade

ile bağlanma stilleri kişinin gelecek yaşantısındaki yakın ilişkilerini doğrudan etkilemektedir (Hazan & Shaver, 1987).

Bowlby kuramında yeni doğan bebeklerin yalnızca onları korumaya ve bakım vermeye istekli yetişkinlerin varlığında yaşamlarını sürdürebildiklerini söylemektedir. Bebekler ise bakım veren ile etkileşime girebilecek davranışlara sahip olarak dünyaya gelirler. Bu davranışlar emme, gülümseme, ağlama, izleme gibi davranışlardır. Bu davranışlar bakım verenle tutarlı ve düzenli bir etkileşimle gelişmeye başlar. (Bowlby, 1973).

Bağlanma kuramının kurucusu Bowlby'le de çalışmalar yapan Mary Ainsworth tarafından bağlanma stilleri keşfedildi. Anne ve bebek arasındaki etkileşimi gözlemlerken, bebeklerin bakım veren kişi ile üç çeşit bağlanma şekli geliştirdiğini tespit etti. Bunlar güvenli, kaygılı ve kaçınan olarak ayrılmaktadır. Güvenli bağlanan bebekler çevrelerini keşfetmeye ve öğrenmeye meyillidir. Yorgun ya da sinirli olduklarında güvenli bir dayanak olarak gördükleri annelerine yönelmektedir. Kaygılı bağlanan bebekler, rahatlamak ve sakinleşmek için annesinin her an nerede olduğunu bilmek istiyor. Kaçınan bağlanan bebeklerse güvenli dayanak olarak annelerine yönelmiyor ve yabancı kalıyorlar (Heller & Lavine, 2010).

Yaratıcı Drama

Tanım: Bir kavramı, bir davranışı, bir cümleyi, bir düşünceyi, bir olayı ve yaşantıyı; rol oynama ve doğaçlama gibi tiyatro tekniklerinden faydalananarak, bir grupta oyunlar geliştirerek, eski bilişsel örüntülerinin yardımıyla yeniden yapılandırmaya yönelik etkinlikler sürecidir. Dramada bir öğrenme, sosyalleşme ve etkileşimle birlikte güven ve kendine saygı gelişir. Bir grubun üyesi olmanın verdiği güç, problem ve iletişim çözme yetkinliklerinin de geliştirilmesi yaratıcı dramının önemli özelliklerindendir. (Yeğen, 2003).

Yaratıcı Dramanın Hedefleri

Eğitim sisteminde yaratıcı dramanın amaçlarından bir bölümü şöyledir: yaratıcılığı geliştirme, estetik gelişimi sağlama, eleştirel düşünme yeteneğini arttırma, birlikte çalışma alışkanlığı kazandırma, sosyal gelişmeyi sağlama, karar verme ve güven duyma yeteneklerini arttırma, iletişim becerilerini kazandırma, soyut süreçleri somutlaştırma, duygularını ve düşüncelerini geliştirmektir (Yeğen, 2003).

Yaratıcı Dramanın Yöntemleri

Yaratıcı dramada beş uygulama kısmı vardır:

- **Isınma:** Değişik yöntemlerle duyuları kullanma, gözlem yeteneğini geliştirme, dokunsal ve bedensel çalışmaların yapılması, etkileşim kurma, tanışma , uyum ve güven kazanma gibi bazı özellikleri kişiye kazandıran, liderin yöneticiliğinde yapılan çalışmadır.
- **Etkinlikler:** Bazı kurallar ile oynama, oyunları geliştirme faaliyetlerinden oluşur. Bazen bilinen oyunlardan da yararlanır.
- **Doğaçlama:** Daha az belli olan bir aşama olup, belli bir konudan yola çıkılarak ve bir amaca doğru yol alınır. Yaratıcılığın en çok kullanıldığı çalışmalardır.
- **Oluşum:** Bu aşama ise bir çıkış noktasından, şiir, resim, yazı, fotoğraf, heykel vb. ile iletişim kurma ile başlar. Nasıl gelişeceği ve sürecin sonunda varacağı yer belirli değildir.
- **Değerlendirme:** Dramanın aşamalarının bitiminde tartışmanın başlatılması, eleştiri, soru ve cevap şeklinde etkileşimin başlatılması değerlendirmenin başlangıcı kabul edilir. Bu aşamada bir başkasının davranış biçimi,

tecrübeleri, düşünceleri, duyguları ile ilgili bilgi edinmek, kişinin yaşamına göz atması açısından önemlidir.

Yaratıcı Drama ve Grup Terapisi

Grup terapisi kişilerin etkileşimini, farkındalığını ve iletişimini arttırmayı amaçlamaktadır. Bu tarz tecrübeler kişilere iç gözü kazandırır. Bundan dolayı grup terapisi, bireyin kendi benliğini tanımasına yardımcı olur ve davranışlarının etrafı etkilediğini fark eder. Duyguların çoğunlukla sözlü olmayan faaliyetler kullanılarak yaratıcı drama ile yaşantı haline dönmesi, çatışma çözme konusunda katılımcılara katkı sağlar. Yaratıcı dramanın büyük yaş gruplarında farklı düşünme, esneklik ve akıcılık gibi yönlerini geliştirmeye yardımcı olabileceği bulunmuştur. Bu doğrultuda yaratıcı drama ile arttırılan yetkinliklerle problem çözme becerileri artmıştır. (Gümüş Demir, Güler ve Sevimli, 2022).

Drama, zihinsel, fiziksel ve duygu durum bileşenleri bulunan iş birliği ve öz denetim gerektiren bir öğrenme olarak tanımlanır. Gerçekçi yaşantı atölyeleri, duygusal zekanın gelişmesine katkıda bulunur. Birey, rol yaparak canlandırdığı kişiyle empati yapar. Böylece kendinin ve diğerlerinin hislerini tanımasına da imkan bulur. Yaratıcı dramanın bireyin eleştirel düşünme becerilerine olumlu etkileri olduğu ifade edilmektedir. Yaratıcı drama, hayali durumlar ve roller ile fikirleri, sorunları, hisleri ve olayları anlamaya yönlendiren bir araştırma yolculuğudur. (Gümüş, Demir, Güler ve Sevimli, 2022).

Çalışmanın Genel Çerçevesi

Bu program katılımcıların bağlanma stillerini fark etmeleri, ilişkilerinde tekrar eden dinamikleri anlamaları ve güvenli bağlanma yönünde adımlar atabilmeleri için tasarlanmış 8 oturumluk bir grup çalışmasıdır. Çalışmada bağlanma stillerini keşfetme ve anlamlandırma süreci yaratıcı drama çalışmalarıyla

şekillendirilmiştir. Bağlanma kuramı, duygu regülasyonu ve ilişki dinamikleri üzerine yapılan bilimsel araştırmalara dayanarak oluşturulan bu süreç, yaratıcı drama, hikâyeleştirme ve deneyimsel egzersizleri içermektedir. İlk oturumlarda bağlanmanın temelleri keşfedilirken, ilerleyen oturumlarda bağlanma örüntülerinin ilişkilerde nasıl şekillendiği, duygusal ihtiyaçların nasıl düzenlendiği ve bağlanmanın dönüşebilir olduğu üzerine çalışmalar yapılır. Atölyenin sonunda, her bireyin bağlanma yolculuğunu daha bilinçli bir şekilde sürdürebilmesi, ilişkilerinde güvenli bağ kurabilmesi ve duygusal yakınlıkta kendini daha rahat hissedebilmesi amaçlanmaktadır.

Hedef Kitle

Bu çalışma, 25-40 yaş aralığındaki hem erkek hem de kadın katılımcılar için tasarlanmış olup, aşağıdaki özelliklere sahip katılımcılar için uygun ve faydalı olabilir:

Yakın ilişkilerde tekrar eden dinamikleri fark eden ve anlamlandırmak isteyen bireyler.

Bağlanma stillerini keşfetmek ve güvenli bağlanmaya yönelik farkındalık geliştirmek isteyen bireyler.

Bağlanma süreçlerinin gelişimsel boyutlarını keşfetmek isteyen bireyler: Çocukluk dönemi bağlanma deneyimlerinin yetişkinlikteki ilişkisel dinamiklere etkisini anlamlandırmak ve bu süreçleri dönüştürmek isteyen kişiler.

Psikoterapi sürecine destekleyici bir araç arayan bireyler: Halihazırda bireysel terapi alan veya bağlanma konusunu terapi dışı bir çalışmayla derinleştirmek isteyen katılımcılar.

1.Oturum: İlk Düzüm Bağlanmaya Giriş

Oturum Hedefleri

Katılımcıların birbirleriyle etkileşime girmesi ve grup içerisinde güvenli bir alan oluşturmak

Bağlanma kavramına dair ilk düşüncelerini fark etmelerini sağlamak.

Katılımcıların kendi deneyimleriyle bağlanmayı ilişkilendirmelerine alan açmak.

Oturum Akışı

Tanışma Etkinliği ile başlanır Tanışma etkinliği: Katılımcılar isimlerinin önüne kendilerini tanımlayan bir sıfat ekleyerek kendilerini tanıtır. ("Düşünceli Zeynep", "Heyecanlı Sinem" gibi.)

Bağlanma kelimesini duyulduğunda akla gelen ilk üç şeyi kağıda yazmaları istenir. Ardından bunlar panoya yapıştırılır. Hangi kelimelerin ortaya çıktığını ya da bu kelimelerin katılımcılar için nasıl bir önemi olduğunu konuşulur.

Oturum Materyali: Cümle Tamamlama

1) Bir ilişkide en çok ihtiyaç duyduğum şey.....
2) Çocukken sevgiye dair öğrendiğim en önemli şey
3) Partnerime kendimi tamamen açtığımda.....
4) İhtiyaçlarımı partnerime ifade etmek konusunda.....
5) Bir ilişkide sevildiğimi hissetmek için.....
6) Hayalini kurduğum ilişki.....
7) İlişkide güvende hissetmem için.....
8) Bağımsızlık benim için.....
9) İlişkide en zorlandığım şey.....
10) İlişkilerde mesafenin olması.....
11) İlişkilerde beni endişelendiren şey.....

Oturum Kazanımları

- Katılımcılar, grup ortamına alışarak kendilerini daha rahat ifade etmeye başlar.
- Bağlanma kavramına dair kendi ön kabullerini ve ilk düşüncelerini fark ederler. Cümle tamamlama çalışması ile katılımcıların bağlanma stillerine ilişkin fikir edinilir ve farkındalık oluşturulur.

2. Oturum: Duygusal Bağların Kökenine Yolculuk Oturum Hedefleri

- Bağlanmanın erken dönemdeki oluşumuna dair farkındalık kazandırmak.
- Anne-bebek ilişkisinin bağlanma örüntüleri üzerindeki etkisini anlamak.

- Bağlanma stillerinin kuşaktan kuşağa aktarımının fark edilmesini sağlamak.

Oturum Akışı

- Oturum bir psiko-eğitim ile başlamaktadır. Psiko-eğitimin içeriği şu şekilde özetlenebilir: “Anneden ocuğa bağlanma aktarımı çok erken, hatta muhtemelen doğum öncesi dönemden başlamaktadır. Birçok ocuğun anneleriyle aynı bağlanmayı yaşadığı bulgusu, bağlanmanın kuşaklar arası aktarımı kavramına yol açmıştır.”(Siegel ve Hartzell 2003).

Mary Ainsworth yabancı ortam deneyi izletimi ve deneyle ilgili soruların sorulması ve görüş alınması.

Bebeğin bakım vereniyle olan etkileşiminde hangi davranışlar dikkat çekiyor?
--

Bebek ağlarken ve rahatlanırken bakım verenin tepkileri nelerdir?

- Bağlanma hikayeleri paylaşımı ve üzerine konuşulması.

Oturum Kazanımları

- Katılımcılar bağlanma örüntülerinin erken dönemde nasıl oluştuğunu kavrar.
- Kendi bağlanma hikayelerini analiz etme yetisi geliştirirler.
- Bağlanmanın bir nesilden diğerine aktarımına dair farkındalık kazanırlar.

Oturum Materyalleri

1- Bağlanma Hikayeleri

NİHAyet HARIKA BİRİyle TANIŞTİM GERÇEKTEN HARIKA BİR ADAM MERT. HENÜZ SADECE İKİ KERE BULUŞTUK AMA ŞİMDİDEN AŞIK OLDUĞUMU HİSSEDİYORUM. KENDİME UYGUN BİRİNİ BULMAK ÇOK ZOR. SADECE BELLİ BİR TİP ERKEKLERDEN HOŞLANIYORUM VE ONUN DA BENİ ÇEKİCİ BULMA İHTİMALİ NE KADAR OLABİLİR Kİ? BU SEFER ŞANS BENDEN YANA. ARTIK MERT'İ BULDUĞUMA GÖRE HER ŞEYİ DOĞRU YAPTIĞIMDAN EMİN OLMAK İSTİYORUM. DAHA FAZLA HATA YAPMAYI KALDIRAMAM. TEK BİR YANLIŞ HAMLE İLE TÜM İLİŞKİYİ TEHLİKEYE ATABİLİRİM. HIZI ONUN AYARLAMASINI BEKLİYORUM ÇÜNKÜ ÇOK İSTEKLİ GÖRÜNMEK İSTİYORUM. BELKİ DE MESAJ ATSAM FENA OLMAZ? HEM ÖYLEŞİNE VE DOĞALMIŞ GİBİ GÖRÜNÜR. YA DA BELKİ TOPLU BİR MAIL GÖNDERİR GİBİ ONA KOMİK BİR E-POSTA ATARIM.

AYŞE İLE İLİŞKİMİ KISA SÜRE ÖCE BİTİRDİM BÜYÜK HAYAL KIRIKLIĞI YAŞASAM DA HAYATIMI ONUNLA GEÇİREMEZDİM. BİRKAÇ AYDIR BERABERDİK VE BAŞTA HAYALLERİMİN KADINI BULDUĞUMA EMİNİM. BİR ESTETİK OPERASYON GEÇİRDİĞİNE EMİNİM VE BU BENİ GERÇEKTEN ONDAN SOĞUTTU. AYRICA KENDİNDEN EMİN DEĞİL VE BUNUDA İTİCİ BULUYORUM. BİR KEZ BİRİNDEN SORDUĞUNDA BİR DAKİKA BİLE DURAMAM. DOĞRU KİŞİYİ ARAMAYA DEVAM ETMELİYİM, DOĞRU KADININ ORADA BİR YERLERDE BENİ BEKLEDİĞİNİ BİLİYORUM VE NE KADAR SÜRERSE SÜRSÜN O KİŞİYİ BİR GÜN BULACAĞIM.

HAYATIMDA ELİF DAHİL ÜÇ KİŞİYLE GÖRÜŞTÜM. BİRKAÇ SENE ÖNCE TANIŞTIĞIMIZDA BU DURUM ELİFİ ŞAŞRTMIŞTI. ESKİ İLİŞKİLERİMİ DİDİKLEYİP DURDU VE ONA TÜMÜNÜ ANLATTIĞIMDA BİR ŞEY SAKLAMADIĞIMI SÖYLEDİĞİNDE ŞAŞIRMIS GİBİ HİSSEDİP HİSSETMEDİĞİMİ SORDU. UZUN ZAMANDIR TEK BAŞIMA OLDUĞUM İÇİN ENDOŞELİ MİYDİM? YA DA BİRİNİ BULAMIYACAĞIM KONUSUNDA? AÇIKÇASI BİRİNİ BULAMIYACAĞIM FIKRI AKLIMDAN GEÇMEDİ. AYRILIKLARIMDAN SONRA ELBETTE BEN DE ÜZÜLDÜM AMA ZAMANI GELİNCE OLACAĞINA İNANDIM. VE ÖYLE DE OLDU. ELİFİ GÖRÜR GÖRMEZ SEVDİM VE SÖYLEDİM. O BANA NE ZAMAN KARŞILIK VERDİ? TAM OLARAK EMİN DEĞİLİM AMA BANA SÖYLEDİĞİ ZAMANDAN ÖNCE BENDEN HOŞLANDIĞINI HİSSEDİYORDUM.

3. Oturum: Yeniden Bağlanma Değişim ve Telafinin Gücü

Oturum Hedefleri

- Bağlanmanın değişken olduğunu vurgulamak.
- Duygu regülasyonunun ilişkilerdeki rolünü anlamak.

Güvensiz bağlanmanın etkilerini hafifletme becerisi kazanmak.

Oturum Akışı

- Duygu düzenlemenin ne olduğuna ilişkin bilgilendirme yapılır.
- Duygu düzenlemenin ilişkideki önemini üzerine konuşulur.
- “Işığın Yolu” isimli kitap önerisi yapılır. (Bağlanmanın değişken doğasına vurgu yapan bir kitap.)
- Bir çocuğun duygularını bakım vereninin eşliğinde düzenlediğine ilişkin ifadesiz yüz deneyi isimli video izletilir.

- Yakın ilişkilerde duygu düzenlenmenin fark edilmesine yönelik bir rol çalışması yapılır.

Kaygılı bir partner ayrı ayrı kaçınan ve güvenli partnerle canlandırma yapar.

Oturum Kazanımları

- Katılımcılar, bağlanma örüntülerinin sabit olmadığını ve zamanla değişebileceğini fark eder.
- Katılımcılar kendilerinin ve partnerlerinin duygularını düzenleyebilmenin önemini fark eder.
- Kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin ilişkilerde nasıl davrandığını ve bu dinamiklerin nasıl dönüştürülebileceğini anlar.

Oturum Materyalleri

1- Bağlanma stilleri rol çalışması:

PARTNER C	PARTNER B	PARTNER A
EMPATİK, DİKKATLİ DİNLEYEN VE ANLAYIŞLI BİR TUTUM SERGİLİYOR. PARTNERİNİN KAYGILARINI YAROLMADAN DİNLEYİP, DUYGUSAL DESTEK SAĞLIYOR. AÇIK İLETİŞİM KURARAK, SEVGİ VE BAĞLILIK KONUSUNDA GÜVENCE VERİYOR. SAKİNLESTİRİCİ VE TEŞVİK EDİCİ BİR DİL KULLANIYOR. • "SENİ ANLIYORUM. BU KONU DA ENDESELMEN DOĞAL. BEN HER ZAMAN SENİN YANINDAYIM." • "GELECEĞE DAIR PLANLARIMIZI BİRLİKTE OLUŞTURMAKTAN MUTLULUK DUYUYORUM. SENİN HİSLERİN BENİM İÇİN ÇOK ÖNEMLİ." • "SENİNLE AÇIKÇA KONUŞMAK VE BİRLİKTE KARAR VERMEK BENİM İÇİN ÇOK DEĞERLİ. ENDESELERİNİ PAYLAŞIRSAN, BİRLİKTE ÇÖZÜMLER BULABİLİRİZ."	YAKINLIKTAN KAÇINAN, MESAFESİNİ KORUMAYA ÇALIŞAN BİRİ. PARTNERİNİN YOĞUN DUYGUSAL İHTİYAÇLARINDAN BUNALMIŞ HİSSEDİYOR. DUYGULARINI İFADE ETMEKTE ZORLANIYOR, SORUNLARDAN KAÇMA EĞİLİMİNDE. PARTNERİNE KARŞI ZAMAN ZAMAN İLGİSİZ VEYA TEPKİSİZ GÖRÜNEBİLİR. • "NEDEN HER ŞEYİ BU KADAR SORGULAMAK ZORUNDAYIZ? ŞU AN İYİ DEĞİL MİYİZ?" • "BASKI ALTINDA HİSSEDİYORUM. LÜTFEN BU KONUYU DAHA FAZLA UZATMAYALIM." • "BEN BÖYLE DERİN DUYGUSAL KONUŞMALARDA HOŞLANMIYORUM. HER ŞEYİ KONUŞMAK ZORUNDA MIYIZ?" • "BAZEN GERÇEKTEN YALNIZ KALMAYA İHTİYAÇIM OLUYOR, SÜREKLİ HER ŞEYİ KONUŞMAMIZ GEREKMEYOR."	SÜREKLİ YATIŞTIRILMA İHTİYAÇI VAR. GELECEĞE DAIR BELİRSİZLİKLERDEN, ÖZELİKLE DE İLİŞKİDE TERK EDİLMİŞ KORKUSUNDAN MUZDARIP. PARTNERİNİN SEVGİSİNİ VE BAĞLILIĞINI SÜREKLİ TEYİT ETME İHTİYAÇI HİSSEDİYOR. DUYGUSAL OLARAK KIRILGAN, ENDESELERİNİ VE KAYGILARINI AÇIKÇA DİLE GETİRİYOR. • "GELECEK PLANLARIMIZI KONUŞURKEN, SANKİ SENİN BENİMLE GERÇEKTEN BİR GELECEK KURMAK İSTEMEDİĞİNİ HİSSEDİYORUM." • "BANA YETERİNCE BAĞLI MISIN, GERÇEKTEN SEVİP SEVİMEDİĞİNİ NASIL BİLECEĞİM?" • "EĞER BENİMLE İLGİLİ ENDESELERİNİ AÇIKÇA PAYLAŞMAZSAN, KORKUYORUM Kİ BENİ TERK EDERSİN."

4. Oturum: Kaygılı Bağlanma Yaratıcı Drama Atölyesi

Oturum Hedefleri

- Grup içinde etkileşimini arttırmak.

- Kaygılı bağlanmayla alakalı farkındalık kazanmak.
- Kendi deneyimleriyle kaygılı bağlanmayı ilişkilendirmek.

1. Etkinlik (15 dakika)

Isınma: Lider katılımcıları çembere davet eder. Küçük bir çocuk olduklarını düşünmelerini ister ve sonra yürümeye başlamalarını ister. Önce yavaş adımlarla yürümelerini ister ve sonra birden durup gökyüzüne bakmalarını ister. Bulundukları havayı solumalarını ister. Havanın kokusunu içine çekmelerini ister ve bütün bunları yaparken yürümeye devam etmelerini ister. Aslında ne kadar güvenli hissettiklerini düşünmelerini ister. Ebeveynleri tarafından nasıl sevildiğini anlamaya çalışmalarını ister ve kendilerini bu durumda nasıl hissettiğini düşünmeye çalışmalarını ister. O kadar düşünmeye başlamışsınızdır ki adımlarınız gittikçe yavaşlamış ve kendi içinize dönmeye başlamışsınızdır. O esnada bir bankın üzerine oturmuşsunuzdur.

2. Etkinlik (10 dakika)

Etkinlik 2: Lider katılımcıları bir çembere davet eder. Elindeki rulo ipi katılımcılardan birine vererek katılımcının önce adını sonra ilişkilerinde nasıl olduğuna ya da hissettiğine dair olumlu bir cümle kurmalarını ister. Daha sonra katılımcı elindeki rulo ipi bir başkasına ipin bir kısmını elinde tutarak verir ve o katılımcı da adını ve ilişkilerde nasıl olduğunu söyler. Daha sonra bu sefer ilişkilerine dair olumsuz bir cümle kurarlar. Böylece rulo ip herkesin elinde kalarak elden ele dolandır. Oyun bu şekilde sürer.

3. Etkinlik (15 dakika)

Etkinlik 3(Görünmez İplik): Lider katılımcıları çembere davet eder. Katılımcıların rastgele birbiriyle eşleşmelerini ister. Eşleşen çiftlerin aralarında görünmez bir ip olduğunu hayal etmelerini ister. İpi germeden ve gevşetmeden uyumlu bir şekilde

odanın içinde hareket etmelerini söyler. Daha sonra bu ipi bazen fazla çekmeleri hatta bazen tamamen bırakmaları istenir. Daha sonra ipi dengeli bir şekilde tutmalarını ister. Lider katılımcıların bu etkinlikteki deneyimlerini paylaşmalarını ister.

4. Etkinlik (20 dakika)

Doğaçlama: Lider katılımcıların ikili eş olmalarını ister. İkili gruplara kaygılı bağlanmayla alakalı rol kartları dağıtılır. Dağıtılan rol kartlarıyla alakalı doğaçlama yapmaları istenir.

5. Etkinlik (20 dakika)

Oluşum: Katılımcıların doğaçlamadaki karakterlerden birini seçerek doğaçlamaya dair bir günlük yazmalarını ister.

6. Etkinlik (10 dakika)

Değerlendirme: Katılımcılarla günün değerlendirmesinin yapılması istenir. Katılımcıların neler hissettiği, bugünün onlara neler kattığı sorulur.

Rol Kartları:

Merve (25 yaşında): Partnerin mesajlarına hemen cevap vermediğinde endişeleniyorsun. Onun ilgisini kaybettiğini düşünüyor ve sürekli ondan güvence bekliyorsun. *Başlangıç:* Merve bir restoranda oturmuş, dışarıyı izliyor. Biraz endişeli.

Eren (27 yaşında): Merve'yle arasında olan iletişimi seviyor ama çok fazla da yakınlık onu rahatsız ediyor. *Başlangıç:* Restoran kapısından içeri girer.

Melis (20 yaşında): Defne'yle uzun yıllardır arkadaşlırlar. Onunla vakit geçirmeyi çok seviyordur. Zaman zaman onun kendinden uzaklaştığını düşünüyordur. *Başlangıç:* Cafede oturur.

Defne (20 yaşında): Melis'le uzun yıllar arkadaşlırlar. Onu çok seviyordur ama onun kendine alan tanımadığını düşünüyordur ve onu üzmekten korkuyordur.

Kerem (7 yaşında): Okula yeni başlamaktadır. Asla okula gitmek ve annesinden ayrılmak istemiyordur. *Başlangıç:* Okul bahçesi.

Kerem'in Annesi (32 yaşında): Kerem onun ilk çocuğudur. Kerem'in bu halleri onu çok üzüyordur ve bununla nasıl başa çıkacağını bilmiyordur.

Oturum Kazanımları

- Katılımcılarda kaygılı bağlanmayla alakalı farkındalık oluşur.
- Kendi bağlanmalarının kaygılı bağlanmayla benzeştiği yerleri görürler.
- Grup içi etkileşim artar.

5. Oturum: Kaçınan Bağlanma Yaratıcı Drama Atölyesi

Oturum Hedefleri

- Grup içinde etkileşimini arttırmak.
- Kaçınan bağlanmayla alakalı farkındalık kazanmak.

- Kendi deneyimleriyle kaçınan bağlanmayı ilişkilendirmek.

1. Etkinlik (10 dakika)

Isınma: Lider katılımcıları çembere davet eder. Katılımcıların kendini rahat hissettiği bir şekilde oturmalarını ister. Rahat bir pozisyon aldıktan sonra derin bir nefes almalarını ister. Sonra sakın bir müzik açar. Müzik bitiminde herkesin gözleri kapalı bir şekilde bütün ikili ilişkileri üzerine düşünmelerini ister. İlişkilerinde nasıl davranıyorlar? Nasıl hissediyorlar? Kimin olan ilişkilerinde daha güvenli hissediyorlar? Kiminle daha kaygılı? Peki o anki fizyolojileri nasıl ya da ruh halleri? Kişilerin kendi içlerinde bunu düşünmeleri için zaman tanır ve yavaşça gözlerini açmalarını ister.

2. Etkinlik (10 dakika)

Etkinlik 2: Lider katılımcıların ikili eş olmalarını ister. Ve eşlerden önce A kişinin bazı hareketler yapmasını ve B kişinin de senkronize şekilde bu hareketleri yapmasını ister. Oyun bu şekilde ilerler ve daha sonra B aynı hareketleri yapacak A kişisi de B kişisini taklit edecektir. Oyun böyle ilerler.

3. Etkinlik (10 dakika)

Etkinlik 3: Lider katılımcıları çembere davet eder. Katılımcıların bir fanus içinden daha öncede hazırlanmış senaryoları çekmeleri istenir. Sonra onu hiç konuşmadan hareketleriyle anlatmalarını ister. Katılımcılardan kim en yakın cevabı verirse sıradaki senaryoyu o çeker ve oyun bu şekilde sürer.

4. Etkinlik (5 dakika)

Ara Değerlendirme: Lider katılımcıları çembere davet eder ve onlara ufak kağıtlar dağıtır. Bu kağıtlara güvenli bağlanmayla alakalı bir cümle yazmalarını daha sonra onları bir fanusa atmalarını ister. **5. Etkinlik (25 dakika)**

Doğaçlama: Lider, katılımcıların ikili gruplara ayrılmasını ister. Daha sonra ikili gruplara ayrılan katılımcıların her birinin bu fanustan bir kağıt çekmelerini ister. Grup arkadaşının çektiği kağıtla birleştirerek birer doğaçlama oynamalarını ister.

6. Etkinlik (20 dakika)

Oluşum: Lider, katılımcıların doğaçlamadaki karakterlerden birinin kimliğine bürünerek duygularını ve ruh halini anlatan bir yazı yazmalarını ister.

7. Etkinlik (10 dakika)

Değerlendirme: Katılımcılarla günün değerlendirmesinin yapılması istenir. Katılımcıların neler hissettiği, bugünün onlara neler kattığı sorulur.

Oturum Kazanımları

- Katılımcılarda kaçınan bağlanmayla alakalı farkındalık oluşur.
- Kendi bağlanma hikayelerinin kaçınan bağlanmayla kesiştiği yerleri fark ederler.
- Grup içi etkileşim artar.

6. Oturum: Güvenli Bağlanma Yaratıcı Drama Atölyesi

Oturum Hedefleri

Katılımcıların

- Grup içinde etkileşimini arttırmak.
- Güvenli bağlanmayla alakalı farkındalık kazanmak.
- Kendi deneyimleriyle güvenli bağlanmayı ilişkilendirmek.
- Güvenli bağlanmanın ne olduğunu öğrenilmesini sağlamak.

1. Etkinlik (10 dakika)

Isınma: Lider, katılımcıları çembere davet eder. Herkesin uyur gibi bir pozisyon almalarını ister. Daha sonra yavaşça uyanmalarını söyler. Uyanıp önce camı açmalarını daha sonra havayı içlerine çekmelerini ve derin bir nefes almalarını söyler. Sonra banyoya doğru ilerlemelerini ve ellerini yüzünü yıkamalarını söyler. Daha sonra aynaya dikkatle bakmalarını ister. Kendi gözlerinin içine yoğunlaşmalarını ister. Kendi çocukluğunu düşünmelerini ister. Çocukluğundan kimin onu ne kadar sevdiğini nasıl sevdiğini hatırlamalarını ister. Aile ve arkadaşlık ilişkilerinin nasıl olduğunu hatırlamalarını ister.

2. Etkinlik (10 dakika)

Etkinlik 2: Lider katılımcıları bir çembere davet eder. İçlerinden birini heykeltıraş olarak seçer ve diğer katılımcılardan bir bağlanma stiline uygun bir şekilde heykeller oluşturmalarını ama bunları kimseye söylememelerini ister. Daha sonra grup hangi heykelin hangi bağlanma stilini yansıttığı üzerine tartışır.

3. Etkinlik (15 dakika)

Etkinlik 3: Ortaya üç sandalye konulur. Sandalyelerin her biri farklı bir bağlanma stilini temsil eder. Katılımcılar sırayla her sandalyeye oturur ve o bağlanma stiline ebeveyn gibi davranır. Gruptaki diğer kişiler çocuğun bu ebeveynle alakalı nasıl hissedebileceğini ifade eder. Bu konu bu şekilde ilerler.

4. Etkinlik (25 dakika)

Doğaçlama: Lider katılımcıların ikili gruplara ayrılmasını ister. Ve grupların güvenli olmayan bir bağlanma stiline güvenli stile geçişini anlatan bir doğaçlama yapmaları istenir.

5. Etkinlik (25 dakika)

Oluşum: Katılımcılara renkli boya kalemleri ve kağıt verilir. Güvenli bağlandığınız bir anda nasıl hissettiği, onun renkleri ve somutlaştırması adına bir resim çizmeleri istenir.

6. Etkinlik (20 dakika)

Değerlendirme: Katılımcılarla günün değerlendirmesinin yapılması istenir. Katılımcıların neler hissettiği, bugünün onlara neler kattığı sorulur.

Oturum Kazanımları

- Katılımcılarda güvenli bağlanmayla alakalı farkındalık oluşur.
- Kendi bağlanma hikayelerinin güvenli bağlanmayla kesiştiği yerleri fark ederler.
- Grup içi etkileşim artar.
- Katılımcılar güvenli bağlanma hakkında bilgi sahibi olurlar.

7. Oturum: Bağlanma Yolculuğunda Kendini Keşif Oturum Hedefleri

- Atölye süresince edindikleri farkındalıkları gözden geçirmelerini sağlamak.
- Kendi bağlanma stillerine dair yaşadıkları zorlukları belirlemelerine yardımcı olmak.
- Bağlanma ile ilişkili bireysel dönüşüm alanlarını keşfetmelerine destek olmak.

Oturum Akışı

- Yazı çalışması: 7. Oturumumuza kadar bağlanma ile ilgili deneyimlerinizi düşündüğünüzde ilişkilerinizde, bağlanma

ile ilgili hangi noktalarda zorlandığınızı keşfettiniz? Örneğin, duygusal yakınlık kurma, güven geliştirme, bağlılık gösterme veya sınır koyma gibi alanlarda yaşadığınız güçlükleri birkaç cümle ile yazınız.

- Katılımcılar çocukluklarından itibaren hayatlarında önemli yer tutan kişilerle ilişkilerini bir harita olarak çizer. Güvenli ve güvensiz bağlanmaları farklı renklerle göstermeleri istenir ve sonra haritalar üzerine konuşulur.

Oturum Kazanımları

- Katılımcılar, bağlanma dinamikleriyle ilgili hangi alanlarda zorlandıklarını daha net bir şekilde fark eder.
- Kendi bağlanma stilleri ve ilişki örüntüleri hakkında derinlemesine düşünme fırsatı yakalar.

8. Oturum: Bağlanma Pusulam Oturum Hedefleri

- Atölye sürecinde kazandıkları bilgileri gelecekte nasıl kullanabileceklerini düşünmelerini sağlamak.
- Katılımcıların bağlanma dinamikleriyle ilgili uzun vadeli bir farkındalık kazanmalarını sağlamak

Oturum Akışı

- Grup içindeki paylaşım sonrasında her katılımcıya kendi bağlanma yolculuğunda ona rehberlik edebilecek kısa sorular içeren kendini izleme formu verilir. Bu notlar doğrudan ne yapmaları gerektiğini söylemek yerine, nasıl davrandıklarını fark etmelerini sağlayacak iç görüler sunar.
- Katılımcılarla atölye boyunca öğrendikleri, farkındalık kazandıkları konular üzerine konuşulur.

- Katılımcılara küçük pusula görselleri verilir. Pusulanın dört yönüne, bağlanma yolculuklarında kendilerine hatırlatmak istedikleri kelimeleri yazmaları istenir (Örneğin: Güven, Samimiyet, Duygu Düzenleme, Sınır Koyma vb.). Herkes pusulasını tamamladıktan sonra dileyenler paylaşır.
- Bağlılık Çemberi: Tüm katılımcılar bir çember oluşturur. Herkes, gruba ve sürece dair son bir cümle söyleyerek elindeki ipi yanındakine verir. (Örneğin: “Burada kendimi güvende hissettim.”) Çember tamamlandığında ip kesilerek herkes bir parçasını alır ve bu, sürecin onlarla devam edeceğini sembolize eder.

Oturum Kazanımları

- Katılımcılar, bağlanma süreçleri ile ilgili farkındalıklarını pekiştirir.
- Atölye boyunca kazandıkları bilgileri içselleştirerek, kendi bağlanma yolculuklarında nasıl ilerleyebileceklerini daha net görürler.

Oturum Materyalleri

Kendini izleme formu , Bağlanma Pusulası

EKLER

Ek: 1

İçsel İzler: Bağlanma Davranışlarınız Üzerine Düşünceler

Duygusal Tepkiler: "Fark ettiniz mi, kendinizi en çok hangi anlarda şekilme ya da yoğunlaşma eğiliminde buluyorsunuz? Bu tepkiler, geçmiş deneyimlerinizle nasıl bağlantılı olabilir?"	İçsel Diyalog: "İlişki içinde kendinize söyledığınız sözlerle dikkat edin. Özellikle belirsizlik anlarında içsel konuşmalarınızda hangi kalıplar öne çıkıyor?"	Vücut Duyumları: "Gerginlik, kalp atışlarınızın hızlanması veya kaslarınızın gerilmesi gibi fiziksel belirtiler, duygusal durumunuzu nasıl yansıtıyor? Bu duyular, hangi durumlarda daha belirgin hale geliyor?"
Tepki Kalıpları: "İlişkilerde çatışma veya belirsizlik anlarında otomatik olarak nasıl tepki verdiğinizi gözlemleyin. Çekilme, aşırı yakınlık ya da diğer davranış biçimleri tekrarlıyor mu?"	Geçmişin Yankıları: "Çocukluk ve gençlik dönemlerinizde yaşadığınız deneyimler, bugünkü tepkilerinize nasıl yansıyor? Eski anılar, benzer duygusal durumlarda hangi davranışları tetikliyor?"	Güven Anları: "Kendinizi en güvende hissettiğiniz anlarda, davranışlarınızda ne gibi farklılıklar gözlemliyorsunuz? Bu durumlar, sizin doğal bağlanma kalıplarınızı nasıl yansıtıyor?"

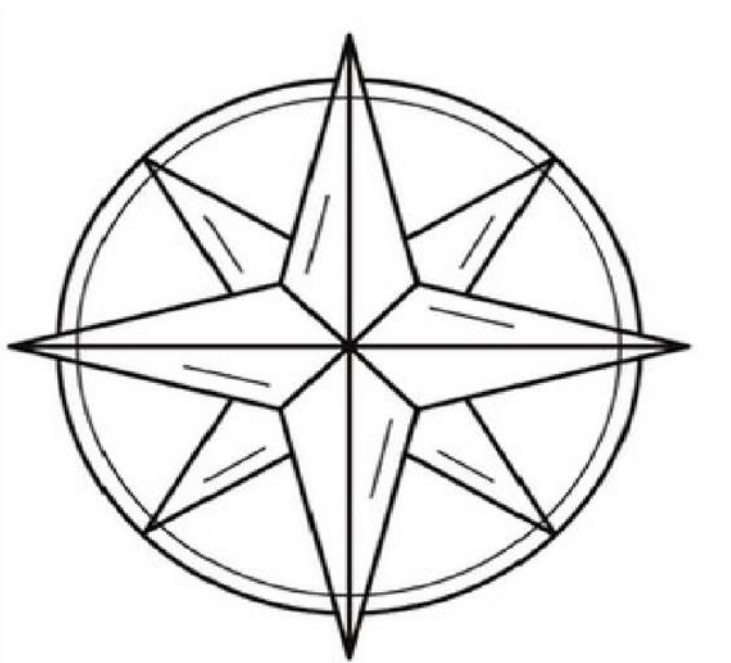
Ek:2

NIHAYET HARİKA BİRİYLE TANIŞTIM GERÇEKTEN
HARİKA BİR ADAM MERT. HENÜZ SADECE İKİ
KERE BULUŞTUK AMA ŞİMDİDEN AŞIK
OLDUĞUMU HİSSEDİYORUM. KENDİME UYGUN
BİRİNİ BULMAK ÇOK ZOR. SADECE BELLİ BİR TİP
ERKEKLERDEN HOŞLANIYORUM VE ONUN DA
BENİ ÇEKİCİ BULMA İHTİMALİ NE KADAR
OLABİLİR Kİ? BU SEFER ŞANS BENDEN YANA.
ARTIK MERT'İ BULDUĞUMA GÖRE HER ŞEYİ
DOĞRU YAPTIĞIMDAN EMİN OLMAK İSTİYORUM.
DAHA FAZLA HATA YAPMAYI KALDIRAMAM. TEK
BİR YANLIŞ HAMLE İLE TÜM İLİŞKİYİ TEHLİKEYE
ATABİLİRİM. HIZI ONUN AYARLAMASINI
BEKLİYORUM ÇÜNKÜ ÇOK İSTEKLİ GÖRÜNMEK
İSTEMİYORUM. BELKİ DE MESAJ ATSAM FENA
OLMAZ? HEM ÖYLESİNE VE DOĞALMIŞ GİBİ
GÖRÜNÜR. YA DA BELKİ TOPLU BİR MAİL
GÖNDERİR GİBİ ONA KOMİK BİR E-POSTA
ATARIM.

AYŞE İLE İLİŞKİMİ KISA SÜRE ÖCE
BİTİRDİM BÜYÜK HAYAL KIRIKLIĞI
YAŞASAM DA HAYATIMI ONUNLA
GEÇİREMEZDİM. BİRKAÇ AYDIR
BERABERDİK VE BAŞTA HAYALLERİMİN
KADINI BULDUĞUMA EMİNDİM. BİR
ESTETİK OPERASYON GEÇİRDİĞİNE
EMİNİM VE BU BENİ GERÇEKTEN ONDAN
SOĞUTTU. AYRICA KENDİNDEN EMİN
DEĞİL VE BUNUDA İTİCİ BULUYORUM. BİR
KEZ BİRİNDEN SORDUĞUNDA BİR DAKİKA
BİLE DURAMAM. DOĞRU KİŞİYİ ARAMAYA
DEVAM ETMELİYİM, DOĞRU KADININ
ORADA BİR YERLERDE BENİ BEKLEDİĞİNİ
BİLİYORUM VE NE KADAR SÜRERSE
SÜRSÜN O KİŞİYİ BİR GÜN BULACAĞIM.

HAYATIMDA ELİF DAHİL ÜÇ KİŞİYLE GÖRÜŞTÜM.
BİRKAÇ SENE ÖNCE TANIŞTIĞIMIZDA BU
DURUM ELİFİ ŞAŞRTMIŞTI. ESKİ İLİŞKİLERİMİ
DİDİKLEYP DURDU VE ONA TÜMÜNÜ
ANLATTIĞIMDA BİR ŞEY SAKLAMADIĞIMI
SÖYLEDİĞİMDE ŞAŞIRMIŞ GÖRÜNDÜ VE
KENDİMİ BİR ŞEYLER KAÇIRMIŞ GİBİ HİSSEDİP
HİSSETMEDİĞİMİ SORDU. UZUN ZAMANDIR TEK
BAŞIMA OLDUĞUM İÇİN ENDİŞELİ MİYDİM? YA
DA BİRİNİ BULAMIYACAĞIM KONUSUNDA?
AÇIKÇASI BİRİNİ BULAMIYACAĞIM FİKRİ
AKLIMDAN GEÇMEDİ. AYRILIKLARIMDAN
SONRA ELBETTE BEN DE ÜZÜLDÜM AMA
ZAMANI GELİNCE OLACAĞINA İNANDIM. VE
ÖYLE DE OLDU. ELİFİ GÖRÜR GÖRMEZ SEVDİM
VE SÖYLEDİM. O BANA NE ZAMAN KARŞILIK
VERDİ? TAM OLARAK EMİN DEĞİLİM AMA BANA
SÖYLEDİĞİ ZAMANDAN ÖNCE BENDEN
HOŞLANDIĞINI HİSSEDİYORDUM.

Ek: 3



Ek: 4

PARTNER C

EMPATİK, DİKKATLİ DİNLEYEN VE ANLAYIŞLI BİR TUTUM SERGİLİYOR.

PARTNERİNİN KAYGILARINI YARGILAMADAN DİNLEYİP, DUYGUSAL DESTEK SAĞLIYOR.

AÇIK İLETİŞİM KURARAK, SEVGİ VE BAĞLILIK KONUSUNDA GÜVENCE VERİYOR.

SAKINLEŞTİRİCİ VE TEŞVİK EDİCİ BİR DİL KULLANIYOR.

- "SENİ ANLIYORUM, BU KONUDA ENDİŞELENMEN DOĞAL. BEN HER ZAMAN SENİN YANINDAYIM."
- "GELECEĞE DAİR PLANLARIMIZI BİRLİKTE OLUŞTURMAKTAN MUTLULUK DUYUYORUM; SENİN HİSLERİN BENİM İÇİN ÇOK ÖNEMLİ."
- "SENİNLE AÇIKÇA KONUŞMAK VE BİRLİKTE KARAR VERMEK BENİM İÇİN ÇOK DEĞERLİ; ENDİŞELERİNİ PAYLAŞIRSAN, BİRLİKTE ÇÖZÜMLER BULABİLİRİZ."

PARTNER B

YAKINLIKTAN KAÇINAN, MESAFESİNİ KORUMAYA ÇALIŞAN BİRİ.

PARTNERİNİN YOĞUN DUYGUSAL İHTİYAÇLARINDAN BUNALMIŞ HİSSEDİYOR.

DUYGULARINI İFADE ETMEKTE ZORLANIYOR, SORUNLARDAN KAÇMA EĞİLİMİNDE.

PARTNERİNE KARŞI ZAMAN ZAMAN İLGİSİZ VEYA TEPKİSİZ GÖRÜNEBİLİR.

- "NEDEN HER ŞEYİ BU KADAR SORGULAMAK ZORUNDAYIZ? ŞU AN İYİ DEĞİL MİYİZ?"
- "BASKI ALTINDA HİSSEDİYORUM, LÜTFEN BU KONUYU DAHA FAZLA UZATMAYALIM."
- "BEN BÖYLE DERİN DUYGUSAL KONUŞMALARDA HOŞLANMIYORUM, HER ŞEYİ KONUŞMAK ZORUNDA MİYİZ?"
- "BAZEN GERÇEKTEN YALNIZ KALMAYA İHTİYACIM OLUYOR, SÜREKLİ HER ŞEYİ KONUŞMAMIZ GEREKMİYOR."

PARTNER A

SÜREKLİ YATİŞTİRİLMİ İHTİYACI VAR.

GELECEĞE DAİR BELİRSİZLİKLERDEN, ÖZELLİKLE DE İLİŞKİDE TERK EDİLME KORKUSUNDAN MUZDARIP.

PARTNERİNİN SEVGİSİNİ VE BAĞLILIĞINI SÜREKLİ TEYİT ETME İHTİYACI HİSSEDİYOR.

DUYGUSAL OLARAK KIRILGAN, ENDİŞELERİNİ VE KAYGILARINI AÇIKÇA DİLE GETİRİYOR.

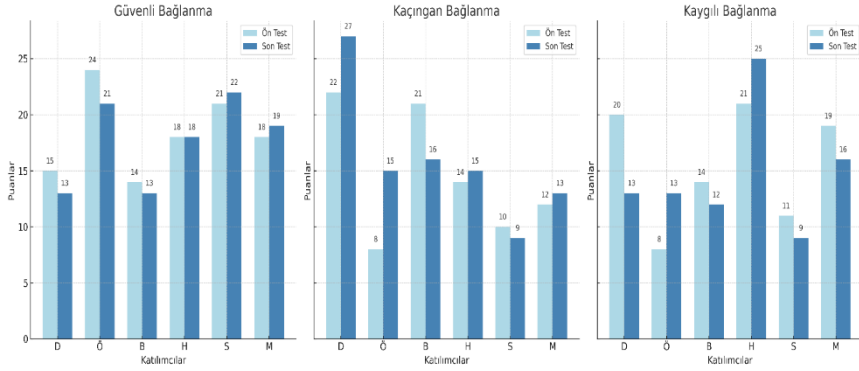
- "GELECEK PLANLARIMIZI KONUŞURKEN, SANKİ SENİN BENİMLE GERÇEKTEN BİR GELECEK KURMAK İSTEMEDİĞİNİ HİSSEDİYORUM."
- "BANA YETERİNCE BAĞLI MISIN, GERÇEKTEN SEVİP SEVMEDİĞİNİ NASIL BİLECEĞİM?"
- "EĞER BENİMLE İLGİLİ ENDİŞELERİNİ AÇIKÇA PAYLAŞMAZSAN, KORKUYORUM Kİ BENİ TERK EDERSİN."

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kısmen katılmıyorum
4=Katılıyorum 5=Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çekebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
12. Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5



Yapılan ön test ve son testlerde Güvenli bağlanma kısmında çok küçük puanlarda oynama olmuştur. Kaçınan ve kaygılı bağlanmada daha büyük oynamalar görülmüştür. Bu da yaptığımız psikoeğitim sonucunda farkındalık geliştiğini gösterir bir parametre olabilir. Program sonucunda katılımcılardan aldığımız geribildirimlerde bunu destekler niteliktedir.

Program için daha geniş bir zamana sahip olmak etkileşimi ve gelişimi artırabilir. Farklı yaratıcı drama atölyeleriyle program genişletilebilir. Katılımcı sayısının bu sınırlarda tutulması etkililiği artırır.

Kaynakça

Bowlby, J. (1973). Separation, anxiety and anger. *Attachment and loss*.

Gümüş-demir, Z., Güler, K., & Sevimli, D. (2022). Yaratıcı Drama Destekli Grup Psikoterapisinin Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Problem Çözme ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 17(1), 1-16.

Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.

Kaya, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD sosyal bilimler dergisi*, (10), 248-263.

Levine, A., & Heller, R. (2010). *Bağlanma: Aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. Aganta Kitap.

Williams, A. (2003). Adolescents' relationships with parents. *Journal of language and social psychology*, 22(1), 58-65.

Yeğen, G. (2003). Yaratıcı Drama. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

ÖZ ŞEFKAT PSİKO-EĞİTİM MODELİ

İREM BOZKURT¹

ZEYNEP GÜLEN²

AYŞENUR KARAHAN YABANİGÜL³

GİRİŞ

Öz şefkat, bireyin kendisine karşı anlayışlı, nazik ve destekleyici bir tutum geliştirmesidir. İnsan yaşamında stres, kaygı ve başarısızlık gibi zorluklarla karşılaşmak kaçınılmazdır. Ancak bu durumlarla nasıl başa çıkıldığı, bireyin psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkileyen önemli bir faktördür (Türküm, 2011). Öz şefkat, bireyin hatalarını kabul ederek kendini acımasızca eleştirmek yerine, bu hataları gelişim sürecinin doğal bir parçası olarak görmesini teşvik eder (Akın & Eker, 2012).

Araştırmalar, öz şefkatin psikolojik dayanıklılığı artırdığını, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini ve bireyin kendini daha huzurlu hissetmesine katkı sağladığını göstermektedir (Doğan, 2016). Kendini sürekli eleştiren bireyler, olumsuz duyguların etkisi altında kalırken, öz şefkatli bireyler daha sağlıklı duygu düzenleme

¹ Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0000-5274-590X

² Lisans Öğrencisi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0003-4471-6174

³ Dr. Öğretim Üyesi, Haliç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0003-3096-293X

stratejileri geliştirebilirler (Deniz, Kesici & Sümer, 2008). Bu yönüyle öz şefkat, bireyin ruh sağlığını koruyan ve psikolojik sağlamlığı destekleyen bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

z şefkat geliştirmek, bireyin kendisiyle kurduğu içsel diyalğu dönüştürmesini gerektirir. Bu süreçte bilinçli farkındalık (mindfulness) teknikleri, öz şefkat egzersizleri ve psikoeğitim programları bireyin kendine karşı daha olumlu bir tutum geliştirmesine yardımcı olabilir (Yıldız & Karaca, 2018). Günlük yaşamda küçük adımlarla öz şefkat pratiği yapmak, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesini ve daha sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesini destekleyebilir.

z şefkatin bireyin içsel huzurunu artırdığı, psikolojik sağlamlığı desteklediği ve genel yaşam memnuniyetini yükselttiği göz önüne alındığında, bu kavramın bireysel gelişim yolculuğunda önemli bir yer tuttuğu söylenebilir. z şefkatli bir yaklaşım benimsemek, bireyin kendisiyle barışık olmasını ve daha mutlu bir yaşam sürmesini sağlayabilir.

Günümüz toplumunda bireyler, yoğun rekabet ortamı ve yüksek beklentiler nedeniyle sık sık kendi hatalarına odaklanır ve kendilerine karşı sert bir tutum geliştirirler. Başarı odaklı yaşam biçimi ve mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerini acımasızca eleştirmelerine ve kişisel hatalarını büyüterek olumsuz bir içsel diyalog geliştirmelerine yol açabilir. Ancak araştırmalar, bireyin kendine karşı geliştirdiği tutumun psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Neff, 2003). Bu bağlamda öz şefkat, bireyin kendisine karşı nazik, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesini ifade eden, ruh sağlığını koruyucu ve güçlendirici bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Akın & Eker, 2012).

z şefkat, bireyin yalnızca başarıları ya da olumlu özellikleriyle değil, kusurları ve zorluklarıyla da kendini

kabullenmesini içerir. Kristin Neff (2003) tarafından geliştirilen öz şefkat modeli üç temel bileşen üzerine kuruludur: Kendine Nezaket, Ortak İnsanlık Hissi ve Bilinçli Farkındalık (Mindfulness). Kendine nezaket, bireyin hata ya da başarısızlık anlarında kendine yönelik sert ve yargılayıcı bir tutum yerine, destekleyici ve anlayışlı olmasını içerir. Ortak insanlık hissi, yaşanan güçlüklerin yalnızca kişiye özgü olmadığını, tüm insanların benzer deneyimler yaşadığını kabul etmeyi ifade eder. Bilinçli farkındalık ise, bireyin mevcut deneyimlerini yargılamadan ve abartmadan olduğu gibi fark etme kapasitesidir (Neff, 2003).

Araştırmalar, öz şefkatin bireyin psikolojik sağlığı üzerinde önemli olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu, duygu düzenleme kapasitesinin arttığı ve genel yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Barnard & Curry, 2011). Öz şefkat, olumsuz yaşam olaylarına karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görürken, bireyin duygusal dayanıklılığını artırarak ruh sağlığını destekler (Doğan, 2016). Kendine karşı aşırı eleştirel olan bireyler, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz ruh sağlığı sorunları yaşama eğilimindeyken, öz şefkatli bireyler daha sağlıklı duygu düzenleme stratejileri geliştirebilir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Öz şefkatin geliştirilmesi, bireyin içsel diyalogunu dönüştürmesini gerektirir. Bu dönüşüm sürecinde bilinçli farkındalık temelli teknikler, öz şefkat egzersizleri ve psiko-eğitim programları bireyin kendine karşı daha şefkatli bir yaklaşım geliştirmesine yardımcı olabilir (Gilbert, 2009). Yapılan araştırmalar, düzenli olarak uygulanan öz şefkat temelli müdahalelerin bireyin ruh sağlığını güçlendirdiğini ve zorlayıcı duyguları daha sağlıklı bir şekilde yönetmesini sağladığını göstermektedir (Yıldız & Karaca, 2018). Öz şefkat pratiği, bireyin kendisini yargılamadan kabul etmesine, içsel huzuru artırmasına ve olumsuz yaşam deneyimlerine

karşı daha esnek ve dayanıklı olmasına katkı sağlar (Germer & Neff, 2013).

Bu yaklaşımla öz şefkat, yalnızca bireyin psikolojik sağlığını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda daha dengeli ve tatmin edici ilişkiler kurmasına da yardımcı olur. Kişinin kendine gösterdiği şefkat, başkalarına yönelik empati ve anlayış kapasitesini de artırır (Neff & Germer, 2018). Öz şefkatin ruh sağlığını koruyucu ve destekleyici işlevi, bireyin hem kişisel hem de sosyal yaşamında daha anlamlı ve doyumlu bir varoluş geliştirmesine olanak tanır.

Bu çerçevede öz şefkat, bireyin sadece zorlayıcı duygular ve yaşam olayları karşısında kendini desteklemesini değil, aynı zamanda kendini olduğu gibi kabul ederek içsel bir denge kurmasını sağlar. Bireyin kendine karşı geliştirdiği bu nazik ve anlayışlı tutum, yaşamın kaçınılmaz zorluklarına karşı psikolojik dayanıklılığı artıran güçlü bir kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Öz şefkatin geliştirilebilmesi için kullanılabilecek etkili yöntemlerden biri psiko-eğitim uygulamalarıdır. Öz şefkat temelli psiko-eğitim programları, bireyin kendini yargılamadan kabul etmesine, duygularını sağlıklı bir biçimde düzenlemesine ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma becerilerini güçlendirmesine katkı sağlar (Gilbert, 2010). Öz şefkat odaklı müdahaleler, bireyin içsel eleştirisini yumuşatmaya ve daha nazik bir iç ses geliştirmeye yardımcı olur. Bu bağlamda bilinçli farkındalık temelli müdahaleler (mindfulness-based interventions) ve öz şefkat egzersizleri, bireyin kendisiyle olan ilişkisinde köklü bir dönüşüm sağlar (Neff & Germer, 2018).

Öz şefkat pratiği, bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen ve ruhsal iyilik halini destekleyen bir beceridir. Öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin daha sağlıklı bir benlik algısı geliştirdiği, kendilerine yönelik eleştirel tutumları azalttığı ve yaşamın zorluklarına karşı daha dirençli olduğu bilinmektedir (Barnard &

Curry, 2011). Öz şefkatin duygusal düzenleme ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki olumlu etkileri, bu yaklaşımı psikolojik sağlamlık açısından önemli bir kaynak haline getirmektedir (Doğan, 2016).

Bu doğrultuda, öz şefkatin bireyin hem bireysel gelişimi hem de psikolojik dayanıklılığı üzerinde çok boyutlu bir etkisi olduğu söylenebilir. Öz şefkat geliştirmek, bireyin kendi hatalarını büyütmeden kabul etmesine ve yaşamın kaçınılmaz zorluklarına karşı daha esnek bir tutum geliştirmesine olanak tanır (Neff, 2003). Yaşamın kaçınılmaz zorlukları karşısında bireyin kendine karşı geliştirdiği anlayışlı ve destekleyici tutum hem bireysel iyilik halini hem de kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkileyerek daha dengeli ve huzurlu bir yaşam sürmesine katkı sağlar (Yıldız & Karaca, 2018).

Sonuç olarak, öz şefkat, bireyin kendi iç dünyasıyla daha sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olan temel bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir. Bu becerinin geliştirilmesi, bireyin yaşam kalitesini artıran, duygusal esnekliğini güçlendiren ve psikolojik sağlamlığını destekleyen önemli bir süreçtir. Öz şefkatin içselleştirilmesi, bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesine ve yaşamın getirdiği zorluklara karşı daha bilinçli, nazik ve esnek bir tutum geliştirmesine olanak tanır.

HEDEF KİTLE

Bu program, 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinleri hedef almaktadır. Özellikle şu gruplar için tasarlanmıştır:

- Kendine karşı daha anlayışlı olmayı öğrenmek isteyenler: Hatalar karşısında kendini acımasızca eleştirmekten uzaklaşıp, bu hataları gelişim sürecinin doğal bir parçası olarak kabul etmek isteyen bireyler.

- Psikolojik dayanıklılığını artırmak isteyenler: Stres, kaygı ve zorluklarla başa çıkarken kendine destekleyici bir yaklaşım geliştirmek, zorlayıcı duygulara karşı daha dirençli olmayı öğrenmek isteyenler.
- Duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerini geliştirmek isteyenler: Zorlayıcı duygularla başa çıkmak, kendine yönelik olumsuz iç konuşmaları fark etmek ve bunları daha yapıcı hale dönüştürmek isteyen bireyler.
- İlişkilerinde daha sağlıklı sınırlar kurmak isteyenler: Başkalarına karşı olduğu kadar kendine de nazık ve anlayışlı olmayı öğrenerek, kişilerarası ilişkilerde daha sağlıklı ve dengeli bir tutum geliştirmek isteyenler.
- Kendilik algısını güçlendirmek isteyenler: Kendini olduğu gibi kabul etmek, eksikliklerine rağmen değerli olduğunu hissetmek ve daha güçlü bir benlik algısı geliştirmek isteyenler.

(Programın içeriği kendine yönelik daha merhametli ve destekleyici bir yaklaşım geliştirmek isteyen bireylere uygundur. Katılımcıların konfor alanlarının dışına çıkmaya, içsel diyalogunu sorgulamaya ve kendileriyle yüzleşmeye istekli olmaları beklenir.)

GRUP ÇALIŞMASININ KAZANIMLARI

- Bu grup çalışmasına katılan bireylerin kazanımları şunlardır:
- Öz farkındalık geliştirir
- Sevmek değerinin yaşam üzerindeki etkisini fark eder:
- Düşüncelerini güvenli bir ortamda ifade etme konusunda daha rahat hisseder.

- Hedef belirleme becerisi kazanır, katılımcılar, kendi değerleri doğrultusunda kişisel hedefler belirler ve bunlara ulaşmak için stratejiler geliştirir.
- Grup üyeleriyle etkileşim kurarak, sevgiyi hem kendi bedeniyile hem de grup üyeleri ile paylaşır içindeki şefkati büyütmeyi öğrenir ve öz şefkat geliştirme becerisi kazanır.

GRUP ÇALIŞMASININ AMACI

Grup çalışması, bireyin kendi içsel süreçlerini keşfetmesine yardımcı olurken aynı zamanda grup üyeleriyle güvenli bir ortamda duygu ve düşüncelerini paylaşmasına olanak tanır. Katılımcıların öz farkındalık kazanmaları, öz şefkati arttırmak için hedeflerini belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşabilmeleri için gereken adımları planlamaları hedeflenmektedir.

1. OTURUM “İÇİMDEKİ REHBER KİM?”

AMAÇLAR

Katılımcıların öz şefkat kavramını ve temel bileşenlerini anlamalarını sağlamak.

Öz şefkatin ne olduğu ve ne olmadığı konusunda farkındalık kazandırmak.

Öz şefkatin temel kavramları (Sevgi, saygı, benlik, bilinç, kabullenme) açıklamak.

Kristin Neff'in öz şefkat modelini tanıtmak ve bu modelin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini göstermek.

Öz şefkatin bireyin zor zamanlarla başa çıkma becerisine nasıl katkı sağladığını açıklamak.

Kendini eleştirme ve kendini kabul etme kavramlarını incelemek

Öz şefkatin psikolojik dayanıklılık ve yaşam memnuniyetini arttırmadaki rolünü anlatmak.

Öz şefkatin tembellik ya da sorumluluklardan kaçma olmadığını vurgulamak.

HEDEFLER

Katılımcılar, öz şefkatin tanımını ve temel ilkelerini açıklayabilecek.

Katılımcılar, öz şefkatin sevgiden, saygıdan ve benlik bilincinden nasıl beslendiğini kavrayacak.

Katılımcılar, öz şefkatin zorlayıcı duygularla başa çıkmada nasıl yardımcı olduğunu öğrenecek.

Katılımcılar, Kristin Neff'in öz şefkat modelini açıklayabilecek.

Katılımcılar, öz şefkatin bireyin psikolojik dayanıklılık: üzerindeki etkisini yorumlayabilecek.

Katılımcılar, kendilerini acımasızca eleştirmek yerine, hatalarına karşı daha yapıcı bir yaklaşım sergileyebilecek.

Katılımcılar, öz şefkatin depresyon, kaygı ve stres üzerindeki olumlu etkilerini fark edebilecek.

Katılımcılar, öz şefkatin sorumluluktan kaçma ya da kendini acındırma olmadığını ayırt edebilecek.

KULLANILAN TEKNİK, YÖNTEM VE EGZERSİZLER

Anlatım Yöntemi

Katılımcılara öz şefkatin ne olduğu ve ne olmadığı hakkında 'zoom' üzerinden bilgi verilir.

Tartışma ve Fikir Paylaşımı

"İçimdeki Rehber Kim.?" sorusuyla katılımcılar, İçsel diyaloglarını değerlendirmeye yönlendirilir.

Öz şefkatin temel kavramları (sevgi, saygı benlik, bilinç kabullenme) üzerinden grup tartışmalarına teşvik edilir.

Öz Şefkat ve Psikolojik Dayanaklılık Çalışmaları

Öz şefkatin depresyon, kaygı ve stres üzerindeki etkileri ele alınır.

Katılımcılara, psikolojik dayanıklılığı arttırmak için kendilerine nasıl destek olabilecekleri konusunda yönlendirmeler yapılır.

SÜRE: 90 DK

SÜREÇ

Grup lideri, oturumun amacını açıklar ve katılımcıları selamlar.

Katılımcılarla kısa bir tanışma yapılarak, herkesin kendini rahat hissetmesi sağlanır.

Grup kurallarının belirlenmesi için katılımcılardan öneriler alınır ve ortak kurallar belirlenir.

Katılımcılara "öz şefkat" kavramı tanıtılır. Bunun günlük hayatta nasıl bir yer tuttuğu hakkında konuşulur.

Katılımcılardan, öz şefkatin kendileri için ne anlama geldiğini düşünmeleri ve paylaşmaları istenir.

Grup lideri, temel kavramlar ile öz şefkat arasındaki bağlantıyı açıklar.

Katılımcılar, geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak kendilerine karşı nasıl davrandıklarını gözden geçirmeye yönlendirilir.

Öz şefkatin üç temel bileşeni (kendine nazik olma, ortak insanlık duygusu, farkındalık) detaylandırılır.

Bu bileşenlerin günlük hayatta nasıl uygulanabileceği hakkında tartışma yapılır.

Katılımcılar, kendilerine karşı şefkatli olup olmadıkları üzerine düşünür ve grup içinde paylaşım yapar.

Günlük hayatta karşılaşılan zorluklar karşısında nasıl davrandıkları hakkında konuşulur.

Katılımcılar, kendi kendilerine yönelttikleri eleştirileri fark etmeye ve bunları daha nazik bir dille çevirmeye teşvik edilir.

Grup lideri, duyguların farkına varmanın ve kabul etmenin önemini vurgular.

Katılımcılara oturumla ilgili düşünceleri sorulur.

Bir sonraki oturum için beklentileri ve önerileri alınır.

Grup lideri, katılımcılara teşekkür eder ve oturum sonlandırırlar.

DEĞERLENDİRME

Oturumun sonunda, katılımcıların oturum süresi boyunca yaşadıkları deneyimleri, hissettikleri duyguları ve fark ettikleri düşünceleri paylaşmaları istenir. Bu paylaşım süreci, hem bireysel hem de grup olarak kazanımların farkına varılmasını destekler.

Katılımcılardan, oturumda konuşulan konular doğrultusunda kendilerine bir hedef belirlemeleri istenir. Bu hedeflerin belirli bir zaman dilimi içinde nasıl gerçekleştirilebileceği üzerine kısa bir düşünme Süreci sağlanır.

Grup içinde destekleyici bir ortam yaratmak amacıyla, belirlenen hedeflerin paylaşılması teşvik edilir.

Böylece, katılımcılar birbirlerinin süreçlerinden ilham alarak kendi hedeflerini daha sağlam temellere oturtabilirler.

Lider, sürecin bir gelişim yolculuğu olduğunu vurgulayarak, katılımcılardan belirledikleri hedefleri hayata geçirmek için somut adımlar atmalarını önerir. Katılımcılar, bu hedeflere ulaşmak için hangi yolları deneyebileceklerini paylaşarak birbirlerine farklı bakıl açısı kazandırır.

Son olarak, katılımcılara oturumla ilgili eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur. Görüş ve Geri bildirimler alınarak sürecin daha verimli hale getirilmesi için öneriler dinlenir. Lider, katılımcılara sürece sağladıkları katkı ve paylaşımlar için teşekkür ederek oturumu sonlandırır.

2. OTURUM “İÇ SES ÖLÇERLERLE BAŞLIYORUM YOLA: ÖZ ŞEFKAT TERMOMETRESİ”

AMAÇLAR

Katılımcıların öz şefkat psiko - eğitimine başlamadan önce tam olarak nerde olduklarını görmelerini sağlamak.

Yapılan ölçeklerle öz şefkat ile alakalı daha fazla fikir sahibi olmak.

Öz şefkatin kelime anlamını tam olarak idrak etmek ve günlük hayatta ne kadar kullanıldığını görmeye çalışmak.

Kişinin içinde barındırdığı kendi içinde sevgi, anlayış, nezaket duygusunu canlandırmak ve ölçmek.

Zor zamanlarda yaşanan duyguların herkese ait olduğunu anlamak ve görmek.

Yaşanan sıkıntıların başkalarının da yaşadığı evrensel duygular olduğunun fark edilmesini sağlamak.

HEDEFLER

Öz şefkati geliştirmek ve bireylerin kendilerine karşı daha nazik ve anlayışlı olmalarını teşvik etmek.

Öz eleştiriyi azaltmak, katılımcıların kendilerini ařırđ sert eleştirme eğilimlerini fark etmeleri ve bunu azaltmaları.

İzolasyonu önlemek ve zor zamanlarda yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlamak ve başkalarıyla duygusal bağlantı kurmalarını desteklemek.

Olumsuz duygularla başa çıkma becerilerini artırmak ve katılımcıların zor duyguları fark etmeleri ve bunları yönetebilmeleri için farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmak.

İnsanlık ortaklığı duygusunu güçlendirmek ve yaşanan sıkıntıların evrensel deneyimler olduğunu fark etmeyi ve bunu içselleştirmeyi sağlamak.

Duygusal farkındalığı artırmak ve kendi hislerini objektif bir şekilde gözlemleyebilme becerisi kazandırmak.

Kendine destekleyici yaklaşımı teşvik etmek: Katılımcıların kendilerini kötü hissettiklerinde daha sıcak ve anlayışlı bir tutum sergilemelerini sağlamak.

Öz şefkatin sürdürülebilir olmasını sağlamak: Günlük hayatta öz şefkati bir alışkanlık haline getirmeye yönelik pratikler oluşturmak.

KULLANILAN TEKNİK YÖNTEM VE EGZERSİZLER

YÖNTEM

Ölçeklerle evet/hayır ve 1-5 arası derecelendirme yaparak form içerisinde bulunan sorulara yanıt verir.

TEKNİK

Verilen sorularla derecelendirme ve kısa cevap teknikleri kullanıldı.

MATERYAL

Öz Şefkat Kısa Form Ölçeği (Ek 1)

Öz şefkatim Fazla mı Derinde? (Ek 2)

Öz Şefkatimin Derecesi Ne? (Ek 3)

SÜRE: 90 DK

SÜREÇ

Oturumda kullanılacak olan Öz şefkat kısa form ölçeği (ek 1), öz şefkatim fazla mı derinde? (ek 2) ve öz şefkatimin derecesi ne? (ek 3) ölçekleri ve gerekli malzemeler dağıtılır.

Katılımcılara öz şefkat ölçekleri ve ölçeklerin doldurulma şekli hakkında bilgi verilir.

Katılımcıların özveri ile soruları okuyup kendilerine en yakın olan şıkkı işaretlemeleri beklenir.

Katılımcıların onlara verilen süre içerisinde ölçek doldurma işlemini tamamlamasının ardından grup liderlerine teslim edilmesi beklenir.

Ardından bu ölçeklerin katılımcılarda uyandırdığı duygu durumu paylaşımları beklenilir.

Yapılan paylaşım ve belirtilen fikirlerin ardından varsa bir sonraki oturum için değerlendirme ve öneriler alınır.

Son olarak grup liderleri katılımcılara teşekkür ederek oturumu sonlandırır.

DEĞERLENDİRME

Oturumun sonunda katılımcıları zor zamanlarda kendilerine karşı sergiledikleri tutum hakkında kazandıkları farkındalıkları paylaşıp, değerlendirmeleri beklenir.

Yapılan paylaşımlar üzerine yapılan bu ölçeklerde çıkan sonuçlar doğrultusunda somut harekete geçme örneklerinin düşünülmesi istenir.

Daha sonra bu düşüncelerin grup içerisinde tartışması sağlanarak katılımcıların kendilerini daha rahat bir ortamda bulmaları ve aslında yaşanan duyguların sadece kendilerinde olmadığını anlamaları beklenir.

Katılımcıların sorular ve cevaplar arasında değerlendirme yaparak aynı doğrultuda olup olmadıklarını değerlendirmeleri istenilir.

Katılımcılardan olumsuz duygular yaşadığı anda kendileri ile konuşabilecekleri ve son oturumda gerçekleşen ölçekte bunu yansıtabilecekleri konusunda cesaretlendirme yapılır.

Katılımcılardan konuya ekleme yapıp yapmak istemedikleri sorulur, yapılan eklemeler grup içinde tartışılır.

Grup lideri oturumun sonunda gerekli gördüğü yerlerde iç diyaloglar gibi kısımlarda vurgulama yaparak teşekkür edip oturumu sonlandırır.

3. OTURUM “KENDİME YOLCULUK: ÖZ ŞEFKATLE BÜYÜMEK VE GÜÇLENMEK”

AMAÇLAR

Katılımcıların duygusal iyileşmelerini, stresten korunmayı ve gelişen dayanıklılıklarını en üst seviyeye taşımayı sağlamak.

Kendini olduğu gibi kabul etme ve daha sağlıklı ikili ilişkiler kurma konusunda farkındalık kazandırmak.

Öz şefkatin depresyon, kaygı ve öz eleştiri arasında ki bağlantı ilişkisini anlatmak.

Öz şefkatin düşük benlik kaygısı ve kendine yatırım yapma konusunda ki inceliklerini fark ettirmek.

Öz şefkatin psikolojik sağlığımızı nasıl etkilediğini vurgulamak.

Öz şefkat ile kendimize duyduğumuz sevgi ve anlayışın hayatımızda neleri değiştirebileceğinin farkına vartırmak.

Öz şefkatin fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak faydalarını benimsetmek.

HEDEFLER

Katılımcılar, duygusal olarak iyileşmelerini görecek.

Katılımcılar, stres yönetimini güçlendirecek ve duygusal dayanıklılık kazanacak.

Katılımcılar, düşük benlik kaygısı azalacak ve kendilerine olan yatırımlarını arttıracak.

Katılımcılar, depresyon ve kaygı durumlarıyla başa çıkma modelleri olumlu yönde şekillenecek.

Katılımcılar, öz şefkatin psikolojik sağlık için önemini kavrayacak.

Katılımcılar, kendine duyduğu sevgi ve anlayışta artış ivmesi yakalayacak.

Katılımcılar, öz şefkatin fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak etkilerini kavrayacak.

KULLANILAN TEKNİK YÖNTEM VE EGZERSİZLER

1-ANLATIM YÖNTEMİ

Katılımcılara öz şefkatin faydaları ve bize neler kazandırdıkları hakkında ‘zoom’ üzerinden bilgi verilir.

2-TARTIŞMA VE FİKİR PAYLAŞIMI

Öz şefkat ile büyümek ve güçlenmek motivasyonu ile bireysel gelişimlerine katkı kazandırmaya çalışılır.

Öz şefkatin depresyon, kaygı ve öz eleştiri ile bağlantısı konuşularak grup tartışmaları teşvik edilir.

3-KAZANIMLAR

Öz şefkatin depresyon, kaygı ve öz eleştiri üzerindeki etkileri ele alınır.

Katılımcılara, kendini olduğu gibi kabul etmenin hayatında ne gibi değişimler yaratacağı konusunda farkındalık kazandırılır.

SÜRE: 90 DK

SÜREÇ:

Grup lideri, kendime yolculuk öz şefkatle büyümek ve güçlenmek oturumunun konu başlıklarından kısaca bahseder.

Anlatımcı, genel konu başlığı olan öz şefkatin faydaları nelerdir kısaca bahsettikten sonra psikolojik, duygusal ve fiziksel faydalarını detaylandırarak anlatır.

Depresyon ve öz şefkat arasında ki bağlantıdan bahseder, öz şefkatin depresyon üzerinde ki olumlu etkisine değinir.

Kaygı ve öz şefkat konusuyla alakalı olumlu yanlardan bahsedip katılımcıların konuyu daha detaylı anlaması için öğrenci ve sınav üzerinden örneklendirerek devam eder.

Anlatımcı öz eleştiri ve öz şekfat arasında ki doğru orantı ve ters orantıdan bahsederek olumsuz öz eleştiri artınca öz şekfatin azalacağından olumlu öz eleştiri artınca da durumun tam tersine döneceğine vurgu yapar.

Ardından öz şekfat ve kendini kabul arasındaki ilişkinin önemli bir psikolojik beceri olduğundan ve bunun daha nasıl iyiye gideceği hakkında bilgilendirmede bulunur

Anlatıcı, öz şekfat konusunda kendini kabulün önemi hakkında vurgu yapar, öz şekfat ve kendini kabulün duygusal iyi oluş, kişisel gelişim, olumsuz içsel eleştirinin azalması, daha sağlıklı ilişkiler, psikolojik dayanıklılık konu başlıkları altında gerekli bilgileri detaylandırarak katılımcılara sunar.

Oturum sonunda slayt bittikten sonra dinleyicilerden geri bildirim ister. Konu ile alakalı ekleme isteyenin bulunup bulunmadığı konusunda soru yöneltir, sunulan öneri ve sorular üzerinden tartışma yapılır.

Grup lideri katılımcılara teşekkür eder ve oturumu sonlandırır.

DEğERLENDİRME

Oturumun sonunda, katılımcıların sunum boyunca kendilerinde oluşan farkındalıkla alakalı fikirlerini ve duygu düşüncelerini paylaşmaları istenir.

Yapılan paylaşımların ardından anlatılanlardan yola çıkarak katılımcıların kendilerine öz şekfati depresyon, kaygı, öz eleştiri kısımlarına entegre etmeleri beklenir. Konuyla alakalı katılımcıların zihninde bulunan model veya oluşan yeni fikirlerin grupla tartışılması beklenir.

Grup içerisinde katılımcıların daha rahat paylaşım yapması için grup liderlerinin kendi fikirlerini ve hedeflerini paylaşmasının ardından katılımcıların daha kolay uyum sağlaması beklenir

Grup lideri önce kendi değerlendirmesini yaparak katılımcıların daha rahat hissetmesi adına bunun bir süreç olduğuna ve zaman gerektiği hakkında vurgu yapar.

Katılımcıların kendilerine belirledikleri veya belirleyecekleri hedefler için somut adımlar atarak farklı bir bakış açısını kazanabilecekleri konusunda vurgu yapılır.

Son olarak, katılımcılara oturumla ilgili eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur. Görüş ve geri bildirimler alınarak sürecin daha verimli hale getirilmesi için öneriler dinlenir.

Lider, katılımcılara sürece sağladıkları katkı ve paylaşımlar için teşekkür ederek oturumu sonlandırır.

4.OTURUM “SESSİZ SAYFALARIMDA ÖZ ŞEFKATİMİN YANKISI”

AMAÇLAR

Kendine karşı nazik ve anlayışlı bir iç ses geliştirmek.

Kendi duygusal ihtiyaçlarını fark etmek ve onlara duyarlı olmak.

Kendini eleştirme yerine, destekleyici bir iç diyalog geliştirmek.

Zorluklarla karşılaştığında öz-şefkatle yaklaşmayı öğrenmek.

Mükemmeliyetçilikten uzaklaşarak, insani kusurları kabul etmek.

Kendini sevmek ve değer vermek konusunda derinleşmek.

Öz-şefkatin günlük hayatta uygulanabilirliğini artırmak.

HEDEFLER

Kendi düşünce ve duygularına objektif ve nazik bir şekilde yaklaşmak.

Günlük yaşamda öz-şefkat pratikleri uygulayarak duygusal dayanıklılığı artırmak.

Kendine karşı anlayış ve kabullenme geliştiren günlük ritüeller oluşturmak.

İçsel eleştiriyi fark edip, yerine destekleyici ve şefkatli bir bakış açısı koymak.

Başkalarına şefkat gösterirken, kendine de aynı anlayışı sunmayı öğrenmek.

Öz-şefkatin stres, kaygı ve depresyon üzerindeki etkilerini deneyimlemek.

Program sonunda öz-şefkatin kişinin genel mutluluğu ve yaşam kalitesine katkılarını değerlendirmek.

KULLANILAN YÖNTEM, TEKNİK VE EGZERSİZLER

MATERYAL: ÖZ ŞEFKAT DEFTERİ (EK 1)

Oturumda bulunan katılımcılara (Psk. Dan. Nur Tonbul'un) yapmış olduğu öz şefkat defteri çalışmasından esinlenerek liderlerin tasarladığı öz şefkat defteri kullanılır.

Bu defter gönüllü katılımcılara verilerek belli süre içerisinde senkronize olarak yönergeler eşliğinde tamamlanması istenilir.

EGZERSİZ: GÜVENLİ YER EGZERSİZİ (EK 1-a)

SÜRE: 90 DK

SÜREÇ

Üyelere öz şefkat kavramı hakkında tekrar kısa bir bilgilendirme yapılır. Öz şefkatin kendine anlayışla yaklaşmak, hatalar karşısında sert bir şekilde yargılamak yerine kendini desteklemek ve zor zamanlarda içsel bir dostluk geliştirmek olduğu vurgulanır.

Üyelerden, son zamanlarda kendilerine karşı nasıl davrandıklarını gözden geçirmeleri istenir. Hangi durumlarda kendilerine sert davrandıklarını ve hangi durumlarda daha anlayışlı olduklarını düşünmeleri sağlanır.

Üyelere defter hakkında kısa bir bilgilendirme yapılır. Ardından özellikle, kendilerini eleştirdiklerinde veya zor bir durumla karşılaştıklarında bu bileşenlerin nasıl devreye girdiği üzerine düşünmeleri istenir ve şu an kendilerini nasıl hissettiklerini yazı dili ile ifade etmeleri beklenir.

Güvenli yer egzersizi ile katılımcıların zihninde bulunan güvenli yerin bulunması sağlanır. Ardından bu yerin çizilmesi veya detaylıca anlatılması istenir.

Katılımcılara, metinde bulunan yönergeye göre olumsuz bir durumu bir arkadaşlarının yaşadığını hayal etmeleri ve ona nasıl destek vereceklerini yazmaları beklenir. Ardından, kendilerine karşı eleştirel yaklaştıkları bir durumu hatırlamaları ve bu olay karşısında kendilerine nasıl davrandıklarını yazmaları istenir.

Son sayfada yapılan bu içsel diyalogların ardından kendileriyle içsel bir karşılaştırma yaparak bu konuşma ile alakalı sorular sorması ve bu sorulara yönelik cevapları uygun kutucuklara yazması beklenir.

Son olarak, üyelerden öz şefkati pekiştirmek için bir hafta boyunca kendilerine şefkatli davranma pratikleri yapmaları istenir. Defterlerine boş bırakılan yerlere her gün bir öz şefkat pratiği eklemeleri ve deneyimlerini not almaları önerilir.

Oturumun sonunda bireysel zor bir durumda kaldıklarında kendilerine nasıl destek verebileceklerini ve kendileriyle nasıl konuşmaları gerektiğini öğrenmeleri beklenir.

DEĞERLENDİRME

Oturum sonunda, üyelerden öz şefkatle ilgili farkındalıklarının nasıl değiştiğini paylaşmaları istenir. Özellikle, kendilerini yargılamak yerine daha nazik olmayı deneyimleyip deneyimlemedikleri üzerine konuşmaları teşvik edilir.

Katılımcılardan, öz şefkatli olmayı denediklerinde nasıl hissettiklerini ve bu yaklaşımın kendilerine ne kattığını paylaşmaları beklenir.

Oturumda ele alınan öz şefkat ilgili hangi alanlarda zorlandıkları ve hangi alanlarda ilerleme kaydettiklerini değerlendirmeleri istenir.

Zor zamanlarda kendilerine nasıl yaklaşacakları üzerine düşündükleri noktalar vurgulanır

Üyelere, bir hafta boyunca her gün kendilerine daha şefkatli yaklaşmak için bir şey yapmaları ve bunu bir deftere not almaları önerilir.

- Lider, üyelerin paylaşımlarını özetleyerek oturumu kapatır ve öz şefkatin günlük hayata nasıl entegre edilebileceği üzerine kısa bir konuşma yapar.

5. OTURUM “ÖNCE ‘ÖZ’E ŞEFKAT”

AMAÇLAR:

Özgüven ve öz şefkatin farklı kavramlar olduğunu anlatmak

Özgüveni yüksek insanların öz şefkatinin de yüksek olmadığını anlatmak

Öz şefkat ve özgüven iki farklı şeyler olduğu için ikisinin de sahip olunması gereken özellikler olduğunu anlatmak

Öz şefkat ve özgüven arasında yapılan çalışmalar üzerinden kıyaslama yapılarak özgüvenin tek başına yeterli olmadığını ve öz şefkati karşılamadığını göstermek.

Öz şefkatin hayatımıza kattığı olumlu yanlardan bahsetmek.

Öz şefkati yüksek olmanın bize kendimiz ve diğer insanlar için sağladığı avantajlardan bahsetmek.

Öz şefkati yükseltmek için yapabileceğimiz basit egzersizlerden bahsetmek

İç konuşmaları anlamak, iç konuşmaların olumlu ve olumsuz olarak kıyaslamasını yaparak olumlu olanların sağladığı yararlardan olumsuz iç konuşmaların zararlarından bahsetmek.

HEDEFLER:

Kişi ne kadar özgüvenli de olsa öz şefkatin gerekliliği gösterilerek kendine şefkati arttırılmaya çalışılacak.

Öz şefkatin özgüven içinde gerekli olduğunu kavrayacak

Öz şefkatin hayatımıza ve sağlığınıza kazandırdığı özellikler açıklanarak öz şefkatin önemi kavranacak ve verilen öz şefkati geliştirmek için yapılabilecek günlük aktiviteleri yapması ve hayatına katabilmesi için daha istekli olması sağlanacak

Başkasına nasıl davranırdın aktivitesiyle kişinin aynı konuda kendisine ve başkasına davranışı arasındaki farklılığı görmesi sağlanacak

İç konuşmalarda bahsedilerek kişinin günlük hayatındaki iç seslerin en çok hangi yönde olduğu fark ettirilecek

İç konuşmaların türüne göre ne kadar faydalı veya zararlı olabileceği anlatılarak kişinin iç konuşmalarını değiştirmeye istekli olması sağlanacak

KULLANILAN TEKNİK, YÖNTEM VE EGZERSİZLER

1.ANLATIM YÖNTEMİ: Katılımcılara “Önce öz’e şefkat isimli oturumu zoom üzerinden anlatır.

2. TARTIŞMA VE FİKİR PAYLAŞIMI: Katılımcıların olumsuz bir durum karşısında kendilerine ve başkalarına olan tepkileri kıyaslanması istenerek aktif katılım beklenir.

Öz şefkat ve özgüven konusunda kişilerin kendini değerlendirmesi beklenir

3.KAZANIMLAR: Öz şefkatin kazanımları anlatılarak kişinin öz şefkatini geliştirme konusunda daha istekli olması sağlanır

Başkasına sunulan şefkatin kendinden esirgenmesinin farkındalığı sağlanır.

SÜRE:90 DK

SÜREÇ

Grup lideri Önce Öz’e Şefkat isimli oturumun kısa bir içeriğinden bahseder.

Öz şefkat ve özgüven farkından bahseder öz şefkatin özgüven için gerekli olduğuna değinir.

Öz şefkatin hayatımıza kattığı artılardan, depresyonu önlediğinden, daha sağlıklı yaşlanmayı sağladığından bahseder.

Anlatımcı öz şefkatin artılarını anlatarak gerekliliğine vurgu yaptıktan sonra öz şefkati arttırmak için günlük hayatta uygulanabilecek aktivitelerden bahseder.

Katılımcıların olumsuz bir durum karşısında kendilerine ve başkalarına verecekleri tepkileri kıyaslaması istenir.

Anlatıcı içsel konuşmalardan bahseder olumlu ve olumsuz olarak ayırır

İç konuşmaların olumlu ve olumsuz olmasına göre fayda ve zararlarından bahsedilir.

Katılımcılardan günlük hayatta iç seslerinin yoğunluğu sorulur ve olumlu ve olumsuz olması açısından değerlendirmesi ve iç konuşmalarının ona verdiği zarar ve sağladığı yararlardan bahsetmesi istenir.

DEĞERLENDİRME

Oturum sonunda katılımcılardan öz şefkatle ilgili bu oturum bazında neler kazandıklarını neler öğrendiklerini paylaşmaları istenir.

Özellikle başkasına gösterdikleri şefkatin kendine de göstermelerinin onlar için nasıl bir deneyim olduğunu paylaşmaları istenir.

Katılımcılardan en çok hangi iç konuşmalar yaptıklarını söylemeleri ve iç konuşmalarının onlara gündelik hayatta daha çok fayda mı sağladığını ya da zarar mı verdiğini paylaşmaları beklenir.

Katılımcılardan en çok hangi konularda kendilerini eleştirdiklerini anlatmaları ve bu eleştiri sonrası kendilerini nasıl

hissettikleri sorulur. Bu eleştirileri nasıl iyileştirebilecekleri ve yapıcı eleştiri sonrası hissedeceklerinde nasıl bir değişiklik olabileceği hakkında düşünmeleri istenir.

Katılımcılardan oturum sonrası görüşleri alınır ve dinledikleri için teşekkür edilip oturum sonlandırılır.

6. OTURUM “ÖZ ŞEFKATİN FISILTISI”

AMAÇLAR

Katılımcıların bedenlerini, nefeslerini ve mevcut duygularını yargılamadan gözlemlemelerini sağlamak.

Kendileriyle daha sağlıklı bir bağ kurmaları, iç dünyalarını anlayıp kabul etmeleri ve zihinsel olarak daha dengeli hissetmelerini sağlamak.

Katılımcıların özellikle stresle başa çıkma, duygusal farkındalık kazanma ve kendine karşı daha nazik olma gibi bilinçlendirmeye çalışmak.

Günlük hayatta duygu ve düşünceler arasında kaybolmamak için nefese odaklanma alışkanlığı kazandırmaya çalışmak.

Katılımcıların iç dünyalarına zor duygular karşısında bile kendilerine nazikçe öz şefkatli yaklaşmayı öğretmeyi sağlamak.

Hissettikleri tüm duyguları yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan kabul etmeye yönlendirmek.

Duygularını bastırmak veya değiştirmeye çalışmak yerine, onların doğal bir akış içinde gelip geçmesine izin vermelerini sağlamak.

Katılımcıların duygularını keşfetmeleri, bu duygulara isim vererek onlarla bağ kurmalarını sağlamak.

HEDEFLER

Katılımcıların kendilerine karşı daha nazik ve anlayışlı olmalarını sağlamak.

Kendi duygu ve düşüncelerine sert bir eleştiri yerine şefkatle yaklaşmalarına teşvik etmek.

Katılımcıların duygularını bastırmak veya değiştirmeye çalışmadan onlarla barışık olmalarını sağlamak.

Katılımcıların hem günlük hayatta hem de stresli durumlarda daha sağlıklı bir zihin ve duygu yönetimi geliştirmelerine yardımcı olmak.

Kendi iç seslerini keşfetmelerini ve kendileriyle daha derin bir bağ kurmalarını sağlamak.

Katılımcıların duygularını anlamlandırarak içsel huzuru arttırmak.

Zorlayıcı duygular karşısında daha sağlıklı bir duruş sergilemeyi öğretmek.

KULLANILAN YÖNTEM TEKNİK EGZERSİZLER

Oturumda bulunan katılımcılara Dr. Christopher K. Germer – Dr. Kristin Neff ‘Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi’ kitabında ki ‘Duyguları Etiketlemek’ adlı meditasyonundan faydalanarak liderlerin tasarladığı ‘Öz şefkatin Fısıltısı’ meditasyonu dağıtılır

Bu meditasyon uygulayıcı tarafından uygun ortam hazırlandıktan sonra direktifler verilerek uygulamaya geçilir.

SÜRE: 90 DK

SÜREÇ;

Grup lideri katılımcılara meditasyon föyünü dağıtır ve ardından yapılacak olan uygulama hakkında kısa bir bilgilendirme yapar.

Sessiz ve rahat bir ortamda, katılımcılardan sandalyede rahatça oturmaları ve gözlerini kapatmaları veya hafif aralık bırakmaları istenir.

Meditasyonun bedeninize ve kendinize odaklanın kısmı için katılımcılardan birkaç kez derin nefes alıp vermeleri istenir, bedenlerinin rahatlaması için zihinsel hazırlık yapmaları sağlanır.

Grup lideri katılımcıların dikkatini bedenlerine yönlendirmelerini ister. Oturuşlarını, sırtlarını ve ellerinin konumlarını gözlemlmelerini ister.

Bu farkındalıkların yargılamadan sadece bir gözlemci gibi izlemeleri tavsiye edilir.

Meditasyonun ikinci bölümü olan duygularınızı keşfedin ve adlandırın kısmına geçilir. Katılımcılardan bir elini kalbinin üzerine koymaları istenir, avuçlarının sıcaklığını hissetmeleri ve nefes alışverişlerini takip etmeleri önerilir ve nefes ritmini değiştirmemeleri vurgulanır.

Düşünceler zihne dolarsa onları fark etmeleri ancak peşinden gitmemeleri gerektiği hatırlatılır ve düşüncelerin geçici olduğu söylenir.

Meditasyonun son bölümü olan duygunuzu kucaklayın ve nefese dönün bölümünde Uygulayıcı katılımcıları kalp bölgelerine yönlendirerek ‘Şu an ne hissediyorum’ sorusunu sormalarını söyler

ardından gelen duygulara açık olmalarını ve bu duygulara isim vermelerini ister. (huzur, endişe, üzüntü vb.)

Etiketledikleri duyguyu nazikçe tekrar etmeleri söylenir ve bu duygulara yargılamadan yaklaşmaları kabul etmeleri tavsiye edilir.

Uygulayıcı meditasyonun sonunda yavaşça gözlerini açmalarını ve zihinlerinde hissettikleri duruluğu gözlemlemelerini söyler ve katılımcılara bu çalışmaya zaman ayırdıkları için teşekkür eder.

DEĞERLENDİRME

Oturumun sonunda katılımcılara bedenlerine ve nefeslerine odaklanarak zihinlerini sakinleştirme ve duygusal farkındalık arttırma konusunda ki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir.

Katılımcılardan meditasyon sürecinde hem zihinsel hem bedensel rahatlamamanın kendilerinde ne gibi değişiklikler fark ettirdiğini düşündürerek betimlemeleri beklenir.

Üyelerin duygularını kabul edip adlandırma konusunda geliştirdikleri farkındalıklarını değerlendirmeleri istenir.

Grup lideri hem olumlu hem de olumsuz duyguların aslında geçici olduğuna vurgu yaparak katılımcıların bir kez daha anlamasına yardımcı olur.

Katılımcılardan meditasyon sonrasında hissettikleri duyguları yazmaları kendilerini değerlendirmeleri istenir. Duygusal farkındalıklarını pekiştirmeleri beklenir.

Lider katılımcıların deneyimlerini özetleyerek oturumu kapatır ve bu meditasyon çalışmasını günlük hayatlarına asimile etmelerini gerektiğini anlatan bir konuşma yapar.

OTURUM “İÇİMDEKİ ELEŞTİRMENİ ŞEFKATLİ BİRİNE DÖNÜŞTÜRÜYORUM”

AMAÇLAR

Öz şefkatin kısaca ne olduğu ve ne olmadığı anlatılarak, öz şefkatle ilgili yanlış inanışlar ve bilgiler düzeltililecek.

Öz şefkatle ilgili yanlış inanç ve bilgiler düzeltilerek, öz şefkatin ne kadar değerli olduğu bir kez daha vurgulanmış olacak.

Sürekli tekrarlayan olumsuz iç konuşmanın (Ruminasyonun) zararları anlatılacak ve kişinin günlük hayatındaki ruminasyonu fark edip engellemesi için yardımcı önerilerde bulunulacak.

Hataların insan yaşamının doğal bir sonucu olduğu izah ederek hatalar karşısındaki tutumlarını değiştirebilmek

Affetmenin duygusal yüklerden kurtulmak olduğu izah edilerek katılımcıların affedemedikleri şeyleri anımsamaları istenerek duygusal yüklerden kurtulmaları mümkün olduğu düzeyde sağlanacak

HEDEFLER

Katılımcılardaki öz şefkatle ilgili yanlış bilgi ve inançlar doğru olanlarla değiştirilerek öz şefkate olumsuz bakmaya neden olan durumlar kaldırılacak.

Katılımcıların iç seslerini doğru değerlendirip kişiyi andan kopartan, ruminasyona düşmelerini engellemeleri sağlanacak.

İç sesi olumluya dönüştürmeleri için sunulan önerilerle katılımcıların olumsuz iç seslerini olumlu hale çevirmeleri sağlanacak.

Hatalardan bahsedilerek katılımcıların hatalara bakış açısı değiştirilecek

Katılımcılara affetmenin ne olduğu tanımlanarak affetmenin özgürlüğünü yaşamaları sağlanacak.

Affetmenin öz şefkatin ilk koşulu olduğu anlatılarak katılımcılardan kendilerini affedemedikleri durumları düşünmeleri ve fark etmeleri hatta affetmeleri hedeflenmektedir.

KULLANILAN YÖNTEM TEKNİK VE EGZERSİZLER

1.ANLATIM YÖNTEMİ: Katılımcılara öz şefkat hakkındaki yanlış bilgiler, iç konuşmalar zoom üzerinden anlatılır

2. TARTIŞMA VE FİKİR PAYLAŞIMI:

Katılımcılardan öz şefkatle ilgili ne bildikleri ve düşündüklerini grupla paylaşmaları istenir.

Katılımcılardan iç seslerinin daha çok ne türde oldukları sorulur.

Hata yaptıklarında durumu içsel olarak nasıl yaşadıklarını paylaşmaları istenir.

3.KAZANIMLAR:

Katılımcıların öz şefkate ilişkin olumlu bakış açısı kazanması sağlanır.

İç seslerin farkına varılıp olumluya evrilmesi amaçlanır.

Hata yapmanın insan olmanın doğası olduğunun benimsenmesi amaçlanır.

SÜRE:90 DK

SÜREÇ

Grup lideri kendisi anlatmaya başlamadan önce katılımcılara öz şefkatle ilgili neler bildiklerini, öz şefkati yüksek bir insanı nasıl değerlendireceklerini sorar.

Katılımcılar kendi bildiklerini anlattıktan sonra anlatımcı öz şefkatin ne olduğuna kısaca değindikten sonra öz şefkatin ne olduğunu detaylıca açıklar.

Anlatıcı iç konuşmalardan bahsedip olumsuz iç konuşmanın zararları detaylandırılarak, olumsuz iç konuşmadan kurtulmak için yapabilecekleri anlatılacak

Olumsuz iç konuşmadan bahsedilirken katılımcılardan gün içerisinde maruz kaldıkları iç konuşmalarını anlatmaları ve iç konuşmadan kurtulma yollarında aşama olan iç sese isim vermede katılımcılardan interaktif olmaları istenecek.

Grup lideri katılımcıların iç sesi gibi davranıp katılımcılardan bu iç sese karşı kanıta dayalı karşıt cümleler sunması istenecek

Katılımcılara hataların insan olmanın doğasından olduğu, her hatanın bizi daha güçlü yapacağı önemli olanın hatalardan ders almak olduğu izah edilecek.

Katılımcılardan affedemedikleri durumu paylaşabildikleri ölçüde anlatmaları istenecek

Affetmenin ne olduğu ve faydaları anlatılacak.

DEĞERLENDİRME:

Oturumun sonunda katılımcılardan oturum öncesi ve sonrası öz şefkat hakkındaki bilgi ve düşüncelerindeki farkları kıyaslamaları istenir.

Katılımcılardan günlük hayattaki iç konuşmalarına yönelik oturum öncesi ve oturum sonrası farkındalık düzeylerini kıyaslamaları istenir.

Katılımcıların kendilerine sağladıkları hata yapmayı normal karşılama düzeyinin ne ölçüde değiştiği sorgulanır.

Katılımcılara teşekkür edilip oturum hakkındaki fikirleri öğrenildikten sonra oturum sonlandırılacak.

8. OTURUM “YOLCULUĞUMUN SON DURAĞI: MUTLU SON”

AMAÇLAR

Katılımcıların öz şefkat konusunda gerçekleştirilen eğitim süreci boyunca ne kadar ilerleme kaydettiğini ölçmeyi sağlamak.

Katılımcıların öz şefkat konusunda bilinçli bir çaba gösterip göstermediğini anlamaya yardımcı olmak.

Katılımcıların öz şefkat psiko-eğitim programında öğrendiklerini günlük yaşamlarına ne ölçüde entegre ettiklerini belirlemeye çalışmak.

Psiko-eğitim programının katılımcılar üzerindeki etkisini ölçmek için bir geri bildirim aracı olarak kullanmak.

Katılımcılara, eğitim sürecinden önceki ve sonraki farklarını göstermek, böylece gelişimlerini daha somut bir şekilde hissetmelerini sağlamak.

Katılımcıların zor zamanlarla başa çıkmada öz şefkat yaklaşımlarını kullanıp kullanmadıklarını değerlendirmek için bir içgörü sağlamak.

HEDEFLER

Katılımcılar, eğitim sürecinin başındaki halleriyle mevcut durumlarını karşılaştırarak kendi ilerlemelerini fark edecek.

Katılımcılar öz şefkat konusunda bilinçlenecek, güçlü ve gelişime açık yönlerini keşfedecek.

Eğitim süreci boyunca öğrendikleri teknikleri ve farkındalıklarını sürdürülebilir bir şekilde günlük hayatlarına nasıl dahil edebileceklerine dair düşünecek.

Katılımcılar, öz şefkatin bir süreç olduğunu ve zaman içinde gelişmeye devam edeceğini anlayacak, bu becerileri gelecekte nasıl sürdürebileceklerine dair bir plan yapacak.

Katılımcıların bu süreçte yaşadıkları değişimi, hissettikleri dönüşümü fark edip farkındalık kazanacak.

KULLANILAN TEKNİK YÖNTEM VE EGZERSİZLER

Oturumda bulunan katılımcılara grup liderlerinin hazırlamış olduğu ‘Öz Şefkat Haritamdaki son ölçek durağım’ adlı ölçek dağıtılır.

‘Kendime Mektup’ adlı föyleri dağıtılır.

•‘Öz Şefkatimin Temsili Olan Obje’ föyü dağıtılır.

Süreci göz önünde bulundurarak egzersizlerin yapılması istenir.

SÜRE 90 DK

SÜREÇ;

Grup lideri son oturumun içeriğini açıklayarak, öz şefkat üzerine bir değerlendirme yapacaklarını, içsel bir yolculuğa çıkacaklarını ve süreci tamamlayacaklarını açıklar.

Katılımcılara ‘Öz Şefkat Haritamdaki Son Ölçek Durağıım’ adlı ölçeğı dağıtır ve süreci göz önünde bulundurarak doldurmaları istenir.

Katılımcılar Ölçeğı doldururken uygulamacı ‘eğitim sürecinde kendinizde fark ettiğiniz değışimleri anlamanız için bir araçtır. Kendi içsel yolculuğunuzu değerlendirmek adına dürüst cevaplar vermeniz önemlidir’ telkinlerini söyler.

Ölçek doldurulduktan sonra katılımcılara ‘Kendime Mektup’ adlı bir föy dağıtılır ve grup üyelerinden kendilerine geçmişteki hallerini ve şu anki hallerini göz önünde bulundurarak bir mektup yazmaları istenir.

Öz şefkat psiko-eğitim programının son uygulaması olan ‘Öz Şefkatimin Temsili Olan Obje’ föyü dağıtılır ve gelişimlerini düşünerek bu durumu objelendirmeleri istenir.

Tüm bu adımlar gerçekleştirildikten sonra katılımcılardan ölçekleri, mektupları ve çizimleri paylaşmaları istenir.

Grup lideri son oturum için katılımcıların eğitim sürecini değerlendirerek tamamlamalarını sağlar ve öz şefkat pratiğini günlük hayatlarına entegre etmeleri için güçlü bir kapanış yapmalarına yardımcı olur.

Eğitim sürecinde rol alan grup üyeleri son olarak, tüm katılımcılara süreç boyunca gösterdikleri çaba için teşekkür ederek oturumu kapatırlar.

DEĞERLENDİRME

Oturum sonunda katılımcılardan kendi iç seslerinin nasıl değıştiğini ve artık kendilerine nasıl yaklaştıkları anlatmaları istenir.

Öz şefkat, farkındalık, duyguları kabul etme gibi konularda hangi becerileri kazandıklarını grupla paylaşmaları beklenir.

Bu eğitim sürecinden sonra öz şefkat konusunda kendilerine nasıl destek olacaklarına dair bir taahhütte bulunmaları istenir.

- Katılımcıların süreç boyunca geliştirdikleri iç görüler ve oluşturdukları modeller paylaştıktan sonra hayatlarında öz şefkati depresyon, kaygı ve öz eleştiri süreçleriyle nasıl bütünleştirdikleri tartışmaları beklenir.

Öz şefkatin bir gelişim süreci olduğu ve zaman gerektirdiği vurgulanarak, katılımcıların kendilerine yönelik beklentilerini daha sağlıklı bir çerçevede değerlendirmeleri teşvik edilir.

Katılımcılar, öz şefkat becerilerini hayatlarına nasıl entegre edebilecekleri konusunda somut adımlar belirlemeye yönlendirilir.

Katılımcılara oturumla ilgili eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur Grup lideri, katılımcılara katkıları ve paylaşımları için teşekkür ederek oturumu sonlandırır.

Yazadığınız cümlede, farkında mıydınız? Düşünün, bir hafta boyunca oda hava nasıl değişir acaba?

[illegible]

permainan yang akan dimainkan adalah KUBUNGUNGUAN. Ada dua bentuk permainan yang akan dimainkan yaitu permainan individu dan permainan kelompok. Permainan individu akan dimainkan oleh 1 orang dan permainan kelompok akan dimainkan oleh 2 orang. Permainan individu akan dimainkan oleh 1 orang dan permainan kelompok akan dimainkan oleh 2 orang. Permainan individu akan dimainkan oleh 1 orang dan permainan kelompok akan dimainkan oleh 2 orang.



1. *Journal of Management Studies*, 1996, 33, 1, 1-15.

the grapheme *mon* has a 40% association

[illegible]

Se desea mejorar otros aspectos de la gestión, por ejemplo, ya se han iniciado los trabajos para mejorar la información.

6.Oturum Ekler Örneği



8.Oturum Ekler Örneği



KAYNAKLAR

Akın, A., & Eker, H. (2012). Öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 1-8.

Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). Algılanan stres, öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 21-30.

Doğan, T. (2016). Öz-şefkat ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 641-658.

Türküm, A. S. (2011). Kendine şefkat ve psikolojik sağlamlık: Stresle başa çıkma açısından bir değerlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 79-86.

Yıldız, M. A., & Karaca, R. (2018). Öz şefkat ve bilinçli farkındalık: Psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 128-135.

SF 3 : Öz Şefkat Nedir? Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve*

Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101

Palancı, B. (t.y.). Öz şefkat nedir? Pandomim Danışmanlık. Erişim adresi:

<https://pandomimdanismanlik.com/makale/82/OZ-SEFKAT->

ü Neff'in öz şefkat ölçeği (self-compassion scale scs) türkçe uyarlaması ü Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). Öz şefkat ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Eğitim ve Bilim, 33(150), 62-77.

Altay, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).

Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi.

Demirden, A., & Sarıkoç, G. (2023). Ruhsal hastalığı nedeniyle ayaktan izlenen hastaların öz şefkat düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. Journal of Health Academics/Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 10(1).

Kıcalı, Ü. (2015). Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).

Alaloğlu, G. (2020). Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi(Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).

https://madokadriyekanburilkokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/46/01/724993/dosyalar/2020_12/08115118_oz_Yefkat_defteri.pdf

Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness (Der), Ostafin B., Robinson M., Meier B içinde, Handbook of mindfulness and selfregulation (s. 121-137). Springer: New York, NY.

Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). ÖZ-ŞEFKAT GELİŞİMİNDE BİLİŞSEL FORMÜLASYONUN

ROLÜ.Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 2(2), 660-674.
<https://doi.org/10.35452/caless.2020.35>

Yüzbaşı, D. Ve Küneiroğlu F. (2020). ÖZ-ŞEFKAT, SAĞLIKLI YAŞLANMA VE ÖZ-ŞEFKATE İLİŞKİN MÜDAHALE PROGRAMLARI. Nesne Psikolojisi Dergisi, 143-147

Doğan, T. Sapmaz, F. Ve Çötök, N.A. (2013). ÖZ-ELEŞTİRİ VE MUTLULUK. Kastamonu Eğitim Dergisi

Kader, N. (2021). Depresyonda Öz Şefkatin Önemi: Literatüre Kısa Bir Bakış. (Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. İstanbul

Germer, C. K. and Neff, K. (2020). Öz şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi. (Çev. Feray Tarımtay Altun). İstanbul: Diyojen Yayınları.

Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin ÖzŞefkat, Hasbılık Ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi, 12(2), 220-244.

Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention (Doktora Tezi). The University of Texas, Austin

Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8 (3), 2381-2399

Dr. Christopher K. Germer – Dr. Kristin Neff ‘Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi’ Kitabı

Kader, N. (2021). Depresyonda Öz Şefkatin Önemi: Literatüre Kısa Bir Bakış. (Yüksek Lisans Tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. İstanbul

Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). ÖZ-ŞEFKAT GELİŞİMİNDE BİLİŞSEL FORMÜLASYONUN ROLÜ. Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 2(2), 660-674.

Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin Öz Şefkat Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyim Oluş Özelliklerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi. İstanbul.)

Uysal, H. (2023). Yatarak Tedavi Gören Psikoz Hastalarında Kendine Şefkat Müdahalesinin Uygulanabilirliğinin Ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi. İstanbul.

Doğan, T. Sapmaz, F. Ve Çötök, N.A. (2013). ÖZ-ELEŞTİRİ VE MUTLULUK. Kastamonu Eğitim Dergisi

Özdemir, R., & Öz Soysal, F. S. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi(16), 190-209.

<https://www.sirpsikoloji.com/oz-sefkat-ve-kendini-affetme-sanati/>



GRUP TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI