



ŞİZOFRENİ VE ÇÖZÜM ODAKLI GRUP PSİKOEĞİTİMİ UYGULAMA EL KİTABI

RUH SAĞLIĞI
PROFESYONELLERİ İÇİN

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Esra ERDOĞAN
Prof. Dr. Satı DEMİR

SAMSUN - 2026



**ŞİZOFRENİ VE ÇÖZÜM ODAKLI
GRUP PSİKOEĞİTİMİ
UYGULAMA EL KİTABI**

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Esra ERDOĞAN
Prof. Dr. Satı DEMİR

©Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yayınları
Samsun 2026

1. Basım: Haziran 2026

Yayın Yönetmeni

Doç. Dr. Hasan KIZILDAĞ

Sayfa Düzeni

Kismet AYDIN

ISBN

978-605-5085-59-9

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yayınları

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kurupelit Kampüsü
Yayın Koordinatörlüğü 55139 Atakum/SAMSUN
0362 312 19 19
yayinkoordinatorlugu@omu.edu.tr

Kitapta yer alan bilgilerin tüm sorumluluğu yazarlara aittir.

ŞİZOFRENİ VE ÇÖZÜM ODAKLI GRUP PSİKOEĞİTİMİ

UYGULAMA EL KİTABI

RUH SAĞLIĞI
PROFESYONELLERİ İÇİN

Hazırlayanlar

Dr. Öğr. Üyesi Esra ERDOĞAN
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, Samsun

Prof. Dr. Satı DEMİR
Gazi Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara



OMÜ
YAYINLARI

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	
Şizofreni ve Çözüm Odaklı Grup Psikoeğitimi.....	
Şizofrenide Psikoeğitim ve Psikiyatri Hemşireliği	
1. OTURUM: Hastalığımı Ne kadar Tanıyorum.....	
2. OTURUM: Hastalığımı Yönetebilirim.....	
3. OTURUM: Damgalanma ve Benlik Saygısı.....	
4. OTURUM: Aile, Arkadaşlar ve İlişkiler.....	
5. OTURUM: Benim Duygularım.....	
6. OTURUM: Dün , Bugün ve Gelecek.....	
Kaynaklar.....	
Ekler.....	

ÖNSÖZ

Şizofreni genellikle geç ergenlikte veya erken yetişkinlikte görülen ağır kronik bir hastalıktır. Şizofreni, bireyin bilişsel fonksiyonlarında bozulmalara sebep olarak gerçek dünyadan uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2018; Townsend, 2016; Pasadas & Manso, 2015; Townsend, 2016; Deveci ve ark., 2008). Şizofreni tanısı almış olan bireylerde aileye karşı psikososyal boyutta bağımlılık, sanrı ve halüsinasyonlar ile nörobilişsel işlevlerde bozulmalar görülmektedir (Pasadas & Manso, 2015; Deveci ve ark., 2008).

Bu el kitabının, şizofreni hastalarının biyolojik ve psikososyal tedavi sürecinde ruh sağlığı profesyonelleri (sağlık bilimleri fakültesi alanındaki lisans, lisansüstü programlar ve akademisyenler) için yol gösterici olacağı kanısındayız. Kitapçıkta ruh sağlığı profesyonellerinin uygulamalarda yararlanabileceği 6 oturumluk Çözüm Odaklı Grup Psikoeğitim Modeli'nin uygulama içerikleri yer almaktadır. Oturumlar doktora tez çalışmasında şizofreni hastaları ile çalışılmış ve hastalar üzerinde olumlu etkisinin olduğu gözlenmiştir. Sağlık bilimleri alanlarında ve psikoloji alanında Psikoeğitim ve Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi ile ilgili eğitim ve deneyimi olan uygulayıcıların ilgili gruba uyarlayarak kullanılması uygundur.

Bu el kitabı yalnızca teorik bilgi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda uygulayıcıların grup çalışmasını adım adım yürütebilmeleri için gerekli yönergeleri, süre planlamalarını, örnek rol oynama etkinliklerini ve vaka örneklerini içerecek şekilde yeniden düzenlenmiştir.

Her oturumun sonunda “Uygulayıcıya Notlar” bölümü yer almakta; bu bölüm, liderin dikkat etmesi gereken noktaları, zaman yönetimini ve oturum sonrası değerlendirmeyi kolaylaştırmaktadır.



ŞİZOFRENİ VE ÇÖZÜM ODAKLI GRUP PSİKOEĞİTİMİ

"Eğer kırık değilse, tamir etme."

"Eğer işe yarıyorsa, daha fazla yap."

Psikoeğitim programlarının amacı hasta ve ailesini sürece dahil ederek; duygusal destek sağlamak, yaşam kalitesini yükseltmek, hastalığa özgü semptomları öğretmek, iç görü kazandırmak, hastanın tedaviye uyumunu desteklemek ve hastalıkla ilgili beklentilerinin daha gerçekçi düzeyde tutulmasını sağlamaktır (Kunikata ve ark., 2016; Swaminath, 2009; Güçray ve ark., 2009; Xia, Merinder & Belgamwar, 2011; Yıldız ve ark., 2012; Çivitci, 2019). Psikoeğitim programlarından hastalığa özgü semptomlar, tedavi ve hastalığın seyri hakkında bilgileri içermesi, hastanın tedaviye aktif katılımı konusunda destekleyici olması beklenmektedir (Pasadas & Manso, 2015; Sarkhel ve ark., 2020).

Psikoeğitim grupları genellikle 4-12 katılımcıdan oluşmakta ve ideal katılımcı sayısı sekiz olarak ifade edilmektedir. Kısa sürede hastalarla etkin bir iletişim sağlanmasının gerekli olduğu durum-



larda katılımcı sayısı sekizin altında da olabilmektedir (Çam & Çuhadar, 2013; Sarkhel ve ark., 2020; Güçray ve ark., 2009). Oturum sayısı genellikle 5-20 oturum arasında değişmekte, ideal oturum sayısı grubun gereksinimleri doğrultusunda araştırmacılardan tarafından belirlenmektedir. Oturumlar genellikle 40-60 dakika süreyle hastalık ve tedavi ile ilişkili negatif ve pozitif semptomların ayrıntılı konuşulduğu haftalık programlar şeklinde planlanmaktadır. Oturum süresi grubun dinamiklerine ve gereksinimlerine göre daha uzun veya kısa olabilmektedir (Çam & Çuhadar, 2013; Sarkhel ve ark., 2020; Güçray ve ark., 2009).

"EĞER İŞE YARAMIYORSA FARKLI ŞEYLER YAP"

"Çözümün problem ile doğrudan bağlantılı olması gerekmiyor"

Çözüm odaklı terapi (ÇOT)'de amaç, bireyin temel şikayetlerini kısa ve pragmatik bir yaklaşımla çözmek ve danışanların terapiye ulaşmak istedikleri amaçlarını belirlemelerine yardımcı olmaktır. Terapide danışanın kişiliğinin değiştirilmesi amaçlanmamakta çözüm odaklı ve kısa süreli olmaktadır. ÇOT'un en güçlü iki yanı ise işe yarayan eylemler üzerinden hareket etmesi ve insanların neyi istemediklerinden çok ne istediklerini bulmalarına yardım etmesidir (Doğan,1999; Sharry, 2016).

ÇOT'ta ideal olarak 6 oturum uygun görülse de 20 oturuma kadar devam eden süreçlerde olabilmektedir. Bireysel ve grup görüşmeleri için ideal bir yöntemdir. ÇOT'ta etkin bir oturumun sağlanması için katılımcı sayısının 6-12 kişi arasında olması uygun görülmektedir (Doğan,1999; Sharry, 2016). ÇOT sürecinde danışan kendi çözüm yollarını bilen bir uzman olarak görülürken; danışman, danışanın problemlerini ve çözüm yollarını öğrenmeye çalışan bir öğrenci konumundadır. ÇOT'ta görüşmeler süresince problemin çözümü için danışanın güçlü yönlerinin ortaya çıkarılması ve çözüm yolunu kendisinin bulması hedeflenmektedir (Arslan & Gümüşçağlayan, 2018; Sharry, 2016; Sparrer, 2012; Aslan, 2020).

ÇOT üç temel felsefeden oluşmaktadır. Bunlardan ilki "kırık değilse tamir etme"; Eğer sorun yoksa desteğe ihtiyaç da yoktur. Danışanın sorun getirmediği alanlarda irdeleme veya müdahalede bulunmak zaman kaybıdır. İkincisi ise "eğer işe yarıyorsa daha fazla yap"; Eğer danışanın çözüm yolunda hâlihazırda yaptığı şeyler varsa, danışanın bunları devam ettirmesi teşvik edilmelidir.



Son olarak, "eğer işe yaramıyorsa farklı şeyler yap"; Eğer çözüm yolunda kullanılan bir yöntem işe yaramıyorsa, aynı yöntem sürekli tekrar edilmemeli, farklı bir şey yapılmalıdır. Danışanın işlevsel olmayan çözüm yollarını işlevsel olanlarla değiştirmesine yardımcı olmak, danışmanın görevidir. ÇOT'ta önemli bir diğer kavram ise "Çözümün her zaman sorunla doğrudan bağlantılı olması gerekmez." Varsayımdır. Çözüme ulaşmak amacıyla her zaman sorunun kaynağına inmek gerekli değildir. Danışman ve danışan geçmişte ve şimdide çözüme işaret eden yaşantıları yakalayarak hedefe ulaşabilirler (Şahin ve Siyez, 2023).

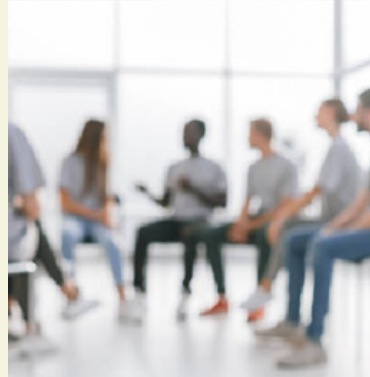
ÇOT eğitimde, sağlık kurumlarında, sosyal hizmet ve aile danışmanlığı alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Literatürde ÇOT' un grup danışmanlığına göre bireysel danışmanlıkta kullanımının daha verimli olduğu ifade edilmektedir. (Arslan & Gümüşçağlayan, 2018; Sharry, 2016; Sparrer, 2012; Aslan, 2020). Literatür değerlendirildiğinde şizofreni hastalarında ÇOT ile bütüncül bir psikoeğitim programının hastalar için faydalı olacağı düşünülmektedir.

ŞİZOFRENİDE PSİKOEĞİTİM VE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ

Literatürde psikoeğitimin, şizofreni tedavisinde hastalığa özgü semptomların şiddetini ve sıklığını önemli ölçüde azalttığı görülmüştür. Bunun sonucunda hastaneye yatış süreleri kısaltmakta ve bununla uyumlu olarak toplumsal işlevsellik düzeyini de arttırmaktadır (Pasadas & Manso, 2015; Soliman ve ark., 2018).

Psikoeğitim, terapötik ilişki yoluyla alandaki uzman psikiyatri hemşireleri tarafından gerçekleştirilmesi uygun görülen psikososyal müdahalelerin bir parçasıdır (Pasadas & Manso, 2015). Psikiyatri hemşiresi müdahale stratejilerini ve tekniklerini uyarlayıp çeşitlendirebilen, program sürecinin herhangi bir aşamasında gerekli görülen değişiklikleri düzenleyen, hastalar hakkında ayrıntılı bilgiye ve terapötik iletişim becerisine sahip bir sağlık profesyoneli (Pasadas & Manso, 2015; TRSM Yönerge, 2014; Bağ, 2012; Hallaç ve ark., 2014).

Hemşirelik Yönetmeliğinde yapılan değişiklik ile grup terapisi, bireye ve aileye danışmanlık, damgalanma, kişiler arası ilişkiler, farkındalığı artırma, problem çözme becerisi, sosyal beceri eğitimi gibi konularda psikoeğitim programlarını planlama ve uygulama psikiyatri hemşiresinin eğitim ve danışmanlık rolünün kapsamı içinde görev, yetki ve sorumluluklarından biri olarak kabul edilmiştir (Hemşirelik yönetmeliği, 2011; İçel ve ark., 2016).



Grup Lideri Özellikleri

Gerekli Mesleki Yetkinlikler

Psikiyatri hemşiresi, psikolog veya psikiyatrist olmalıdır.

Psikoeğitim ve Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT) konusunda kuramsal bilgiye ve/veya süpervizyon altında uygulama deneyimine sahip olmalıdır.

Temel Beceriler

Terapötik iletişim becerileri, grup dinamiklerini yönetebilme ve kriz durumlarına uygun müdahale, destekleyici ve empatik tutum sergileme becerisine sahip olma.

- ✓ **Uygulayıcıya Not**
- ✓ *Grup lideri, her oturum öncesinde içerik planını gözden geçirmeli, video ve materyallerin çalışır durumda olduğundan emin olmalıdır. Dikkat süresi ve hastanın ruhsal durumu göz önüne alınarak oturum süresini gerektiğinde esnetebilir. Lider, hastaların dikkat dağınıklığını önlemek için her teknik uygulamasını 10 dakikayı geçmeyecek şekilde yapılandırmalıdır.*

Çözüm Odaklı Terapi Teknikleri

Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT), şizofreni hastalarında farkındalık, benlik saygısı ve baş etme becerilerini desteklemede etkin bir kısa süreli müdahale yöntemidir.

Temel Teknikler ve Örnek Uygulamalar

Teknik	Açıklama	Grup Uygulama Örneği
Mucize Sorusu	Katılımcının arzu ettiği geleceği betimlemesini sağlar.	"Yarın sabah uyandığınızda mucizeyle hastalığınızın olumsuz etkileri ortadan kalkmış olsa, hangi davranışlarınız farklı olurdu?"
İstisnai Soru	Sorunun olmadığı anlara odaklanılır.	"Kendinizi daha iyi hissettiğiniz bir günü hatırlıyor musunuz? O gün ne farklıydı?"
Derecelendirme	İyileşme düzeyini sayısal olarak değerlendirme.	"0'dan 10'a kadar, bugün kendinizi yönetebilme beceriniz kaçta?"
İltifat Etme	Güçlü yönleri fark ettirir.	"Bugün duyularınızı ifade ederken çok açık ve net konuşmanız dikkat çekiciydi."
Ev Ödevi	Seanslar arası davranış transferini destekler.	"Bu hafta kendinizi iyi hissettiğiniz 3 anı not alın ve nedenini yazın."

Grup Yapısı Ve Uygulama Koşulları

Katılımcı Profili:

DSM-5'e göre şizofreni tanısı almış, stabil dönemde bulunan, iletişim kurabilen, bilişsel düzeyi grup tartışmalarına katılabilecek düzeyde olan bireyler programa dâhil edilmelidir.

Katılımcı Sayısı

6–10 kişi arası önerilmektedir. Çalışmada gruplar 10 kişi ile sınırlandırılmıştır.

Grup Türü

Kapalı grup yapısı tercih edilmelidir; oturumlar arasında yeni katılım alınmamalıdır. Böylece grup güveni ve sürekliliği korunur.

Oturum Süresi ve Sıklığı

Oturum süresi hastaların dikkat süresi dikkate alınarak 45-90 dakika arasında haftada bir gün olarak belirlenir. Eğer kişi sayısı fazla ise müdahale grubu ikiye ayrılır ve eş zamanlı uygulama yapılır.

Ortam Düzeni

Sessiz, dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak bir ortam tercih edilmelidir.

Katılımcılar yarım daire düzeninde oturmalıdır.

Her katılımcıya not defteri, kalem ve isim kartı verilmelidir.

1. OTURUM

HASTALIĞIMI NE KADAR TANIYORUM

AMAÇ VE HEDEFLER

GENEL AMAÇ	Katılımcıların şizofreni hastalığı hakkında farkındalık kazanmaları ve grup sürecine uyum sağlamaları
1. Amaç	Grup üyelerinin birbiri ile tanışması
Hedef 1	Grup lideri ve grup üyeleri kendilerini gruba tanıtır ve kendileri hakkında bilgi verir.
2. Amaç	Grup kuralları hakkında bilgilendirmek
Hedef 1	Grup üyeleri grup kuralları hakkında bilgilendirilecek ve önerdikleri ek kurallar varsa tartışılarak eklenecektir.
3. Amaç	Şizofreni hastalığını, hastaların anlayabileceği şekilde tanımının yapılmasını sağlamak.
Hedef 1	Grup üyeleri Kendi yaşadıkları deneyimleri ifade edebileceklerdir.
Hedef 2	Grup üyeleri hastalıklarını nasıl gördüklerini özgürce dile getirebileceklerdir.
4. Amaç	Grup süreci ve amacı hakkında bilgilendirme yapmak
Hedef 1	Grup üyeleri grubun amacını dile getirebilecektir.
Hedef 2	Grup üyeleri grubun sürecini ve beklentilerini ifade edebilecektir.

1. OTURUM: HASTALIĞIMI NE KADAR TANIYORUM

YÖNTEM

1	SÖZEL VE YAZILI ANLATIM
2	SORU – CEVAP
3	ÖZETLEME
4	GRUP TARTIŞMASI
5	EV UYGULAMASI
6	VİDEO İZLEME
7	OYUN OYNAMA

SÜREÇ VE İÇERİK

1	TANIŞMA
2	PROGRAMIN TANITIMI
3	GRUP ÜYELERİ İLE SÜRECİN KONUŞULMASI VE KAYNAŞTIRMA ETKİNLİKLERİ

1. OTURUM: HASTALIĞIMI NE KADAR TANIYORUM

SÜREÇ VE İÇERİK

TANIŞMA

- Grup lideri üyeleri selamlar ve oturumu başlatır.
- Grup lideri kendisini tanıtır (adı, mesleği, nerde yaşıyor, çalışma alanı vb.) ve katılımcılara tek tek söz verir (Şizofreni tanılı bireylerde güven duygusunun gelişmesi için göz teması önemlidir)
- Lider, üyelerin tanışmasını kolaylaştırmak için üyelerle birlikte ısınma oyunları (“Bulvar yürüyüşü” ve “Ben kimim ne olmak istiyorum”) oynar (10 dakika).
- Grup üyelerinin gruba katılma amaçları ve beklentilerini açıklamasını ister (15 dakika).
- Her üye için ayrı bir not defteri ve kalem üyelere verilir. Bir sonraki oturumda tekrar kullanılmak üzere isimleriyle kenara konulacağı açıklanır

1. OTURUM: HASTALIĞIMI NE KADAR TANIYORUM

SÜREÇ VE İÇERİK

PROGRAMIN TANITIMI

- Grup lideri çözüm odaklı grup psikoeğitimin ne olduğu, amacı ve nasıl yürütüleceğini grup üyelerine açıklar.

✓ **Uygulayıcıya Notlar:**

- ✓ *“Merhaba, hepiniz hoş geldiniz. Bugün birlikte başlayacağımız bu program, kendinizi daha iyi tanımanız, stresle baş etme becerilerinizi güçlendirmeniz ve yaşam kalitenizi artırmanız için hazırlandı.*
- ✓ *Her hafta yaklaşık 45–90 dakika sürecek 6 oturum boyunca bir araya geleceğiz.*
- ✓ *Bu grup, düşüncelerimizi paylaşabileceğimiz güvenli ve destekleyici bir ortam olacak. Burada paylaşılan her şey gizlidir ve herkesin fikrine saygı duyulur. Amacımız, hastalığımızla baş ederken güçlü yönlerimizi fark etmek ve günlük yaşamda işe yarayan çözümler bulmak.*
- ✓ *Her oturumun sonunda, öğrendiklerimizi pekiştirmek için küçük görevler vereceğim. Katılımınız için teşekkür ederim.”*
- Grup lideri programın amacı, süresi, hedefi, sıklığı, kullanılacak yöntemler ve kurallarını açıklar.
- Grup üyeleri ile birlikte grubun kuralları belirlenir. Her üyeden bir kural yazması istenir ve bir torbaya atılır (örnek kurallar: gizliliğe saygı, söz hakkı sırası, gönüllülük, eleştirmeme)
- Her bir kural açılarak grup üyelerinin görüşüne sunulur, grupça okunarak ortak karar alınır. Grup lideri varsa grup üyelerinin sorularını cevaplandırır.

1. OTURUM: HASTALIĞIMI NE KADAR TANIYORUM

SÜREÇ VE İÇERİK

GRUP ÜYELERİYLE SÜRECİN KONUŞULMASI VE KAYNAŞTIRMA ETKİNLİKLERİ

- Grup üyelerini kaynaştırmak için en sevdikleri hobilerini söylemeleri istenir (Grup üyeleri ile birlikte “Bulvar yürüyüşü” ve “ben kimim ne olmak istiyorum” ısınma oyunları oynanır. Bkz. Ekler, s. 6).
- Konuşmaya gönüllü üyeden başlanır ve her üye grup ile birlikte konuşmasından sonra alkışlanır.
- Gönüllü grup üyelerinden programa katılma amaçları ile ilgili düşünceleri alınır.
- Her bir amaç tahtaya yazılarak bunlar ile ilgili üyelerin konuşması desteklenir (programa katılmadan önce mevcut amacıyla ilgili ne yaptı/ne yapmadı, yaptıkları sonucunda elde ettiği sonuçlar neler/o sonuçlardan ne bekliyordu).
- Şizofreni hastalığını nasıl tanımladıkları ve bu hastalığın onların gözündeki anlamı üzerine konuşmaları istenir.
- Lider üyelerden gelen açıklamaları her bir üyenin kendisinin gelip tahtaya yazmasını ister.
- Amaçlar ve tanıya özgü açıklamalardaki eksik, yanlış, anlaşılmayan, gerçekçi olmayan soyut kavramlar üzerinden konuşulur ve uygun açıklamalar yapılır.
- Grup lideri, hastalığın biyopsikososyal yönünü basit bir dille anlatır.

1. OTURUM: HASTALIĞIMI NE KADAR TANIYORUM

SÜREÇ VE İÇERİK

GRUP ÜYELERİYLE SÜRECİN KONUŞULMASI VE KAYNAŞTIRMA ETKİNLİKLERİ

- Şizofreni tanısına sahip olan bireylerin kısa video kaydı izlenir (Bkz. Trt Şizofreni belgesinden video süresi 5 dakika) ve her bir üyeden yorumlar alınır ve bunu kendi aralarında konuşmalarına teşvik edilir.
- Üyelerden bu programla ilgili beklentilerini yazmaları istenir. “Bu grup bana ne kazandırabilir”. Beklentilerin gönüllü üyeden başlanarak gruba sunulması istenir.
- Bu beklentiler için neler yapabilecekleri/ne yapmaları gerektiği konusunda üyelerden görüş alınır ve ortak grup hedefi oluşturulur.
- Oturum sonunda gönüllü bir üyeden oturumu özetlemesi istenir ve tüm üyelerden geri bildirim alınır.
- Bir sonraki oturum için grup üyelerine ev ödevi verilir ve (üyelerden kendiyle ilgili 10 olumlu özelliğini yazıp ikinci oturuma getirmeleri istenir) sonraki oturumun gündemi ile ilgili kısa bilgi verilir.

✓ Uygulayıcıya Notlar:

- Grup lideri, dikkat dağınıklığını önlemek için etkinlikler arasında 5 dakikalık ara vermelidir.
- Şizofreni hastalarında soyut kavramlar yerine somut örnekler kullanılmalıdır.
- Geri bildirim aşamasında “Ne öğrendik?” sorusu açık uçlu biçimde yöneltilmelidir

2. OTURUM

HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

AMAÇ VE HEDEFLER

1. AMAÇ	Grup üyeleri şizofreninin tanımını ve belirtilerini açıklayabilir
HEDEF 1	Şizofreninin genel tanımını yapabilecektir.
HEDEF 2	Şizofreninin başlangıcına ait deneyimlerini tanımlayabilecektir.
HEDEF 3	Şizofreninin seyrini açıklayabilecektir.
HEDEF 4	Şizofreniye özgü belirtileri tanımlayabilecektir.
HEDEF 5	Duygu durum değişikliklerini tanımlayabilecektir.
HEDEF 6	Duygusal değişimlerin nedenlerinin farkında olarak bunları tanımlayabilecektir.
HEDEF 7	Duygusal değişimlerinin sonuçlarının farkında olup, tanımlayabilecektir.
2. AMAÇ	Üyelerin problem alanından çıkıp çözüm alanına girebilmesi
HEDEF 1	Grup üyeleri çözümler hakkında düşünebilme gücüne sahip olup ve bunu ifade edebilecektir.
HEDEF 2	Çözümlerin üzerlerindeki etkisini fark edecek ve bunları yazıya döküp tanımlayabilecektir.
HEDEF 3	Rol oynama ile çözüm yollarını somutlaştırabilecektir.
HEDEF 4	Çözüm yollarına ait sonuçların sorumluluklarını alabilecektir.
HEDEF 5	Kendi kaynaklarının farkında olup bunları yazıya ve uygulamaya dökebilecektir.

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

AMAÇ VE HEDEFLER

3. AMAÇ	Hastalık sürecinde yaşanan sorunlarla baş etme yöntemlerinin öğrenilmesi.
HEDEF 1	Hastalıkla ilgili yaşanan problemleri ifade edebilecektir.
HEDEF 2	Hastalıkla ilgili yaşanan olumlu ve olumsuz deneyimleri paylaşabilecektir.
HEDEF 3	Hastalıkla bağlı gelişen sorunlar karşısında baş etme yöntemlerini ifade edebilecektir.
HEDEF 4	İzlenen video kaydı ve paylaşımların olumlu desteği ile kendi gücünün ve özgüveninin farkında olduğunu ortaya koyabilecektir.

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

YÖNTEM

1	ANLATIM
2	SORU – CEVAP
3	GRUP TARTIŞMASI
4	GÖRSEL VE İŞİTSEL MATERYAL (VİDEO KAYDI-BROŞÜR)
5	SORU ÇÖZME
6	ÖZ DEĞERLENDİRME
7	ÖZETLEME
8	EV UYGULAMASI
9	DENEYİMLERİN PAYLAŞILMASI

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

SÜREÇ VE İÇERİK

1	BİR ÖNCEKİ OTURUMUN ÖZETLENMESİ VE GERİ BİLDİRİM ALINMASI (5 dakika)
2	EV UYGULAMALARININ KONTROLLERİNİN YAPILMASI (10 dakika)
3	GRUP ÜYELERİNİN DUYGU DURUMLARININ PAYLAŞILMASI (10 dakika)
4	GRUP ÜYELERİNİN HASTALIKLA İLGİLİ YAŞADIKLARI PROBLEMLER VE ÇÖZÜM YOLLARININ PAYLAŞILMASI (10 dakika)
5	GÜNDEM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI (5 dakika)
6	VİDEO İZLEME VE DEĞERLENDİRME (10 DAKİKA)
7	OTURUMUN ÖZETLENMESİ (2,5 dakika)
8	EV UYGULAMASI VERİLMESİ (2,5 dakika)

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

SÜREÇ VE İÇERİK

BİR ÖNCEKİ OTURUMUN ÖZETLENMESİ VE GERİ BİLDİRİM ALINMASI

Grup lideri bir önceki oturumu özetler

Üyelerden bir önceki oturum için geri bildirim yapmalarını ister

EV UYGULAMASI KONTROLLERİNİN YAPILMASI

Grup lideri ev ödevini hatırlatır. Gönüllü olan bir üyeden ev ödevini sunmasını ister.

Grup üyelerinin sırayla olumlu özelliklerini sunmalarını ister ve tahtaya yazılır.

- ✓ *Uygulayıcıya Not: Üyelerin olumlu yönlerini vurgularken mutlaka iltifat tekniğini (ÇOT) kullanın.*
- ✓ *Örnek: “Kendini sabırlı olarak tanımlaman, zor durumlarda dayanıklılığını gösteriyor.”*

Grup lideri bu özellikler ile ilgili deneyimlerin paylaşması için üyelerin katılımını sağlar.

GRUP ÜYELERİNİN DUYGULARININ PAYLAŞILMASI

Grup üyelerinden bir hafta boyunca yaşadıkları duyguları tanımlamalarını ister.

Lider neler yaşadılar, neler hissettiler, gönüllü üyeden başlanarak paylaşım yapmalarını ister.

Grup lideri, paylaşımlar sırasında derecelendirme tekniğini uygular

Örnek Soru: “Bu hafta kendinizi iyi hissetme düzeyinizi 0’dan 10’a kadar değerlendirir misiniz?”

Ardından: *“Bir puan yukarı çıkmak için neler yapılabilir?”* sorusu yöneltir

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

SÜREÇ VE İÇERİK

HASTALIKLA İLGİLİ YAŞANAN PROBLEM VE ÇÖZÜM YOLLARININ GRUP ÜYELERİ TARAFINDAN PAYLAŞILMASI

Lider, gönüllü grup üyelerinden başlayarak bu zamana kadar hastalıkları ile ilgili yaşadıkları problemleri belirtmesini ister.

Lider, “Hastalığınızla ilgili en çok zorlandığınız durum nedir?” sorusuyla tartışmayı başlatır. Katılımcılar yaşadıkları sorunları kısa notlar halinde yazar

Karşılaştıkları zorluklar karşısında neler yaptıkları ile ilgili tüm üyelere söz hakkı verir.

Problemlerin çözümünde neler yapılabilir, eksikler ve olması gerekenler üzerine konuşulur

- ✓ *Uygulayıcıya Not: Her paylaşımdan sonra “İstisna sorgulama” yaparak, sorunun yaşanmadığı bir zamanı hatırlatın.*
- ✓ *Örnek: “Bu sorunu daha az yaşadığın bir zaman oldu mu? O sırada neler farklıydı?”*

Örnek bir durum üzerinden rol oynama/yapma yaptırılır. Rol oynama/yapma üzerinden üyelerin yorumları alınır (Rol oynama etkinliği sırasında grup lideri, yönergeleri sunacak, süreci gözlemleyecek ve gerektiğinde yönlendirme yapacaktır; ancak uygulama sürecine doğrudan katılmayacaktır)

Gözlemledikleri oranda eksik, yanlış, olması gerekenlerin neler olduğunu not almalarını ister.

Vaka Örneği (Tez Uygulamasından)

Katılımcılardan biri, hastalığını “bazen ben değilim gibi hissediyorum” şeklinde tanımlamış ve grup lideri “Bu duygunun azaldığı bir an oldu mu?” sorusuyla istisna sorgulaması başlatmıştır.

Bu diyalog sayesinde katılımcı, “Geçen hafta etkinlikte resim yaptığımda rahattım” cevabını vermiş ve güçlü yön olarak resim yapma davranışı belirlenmiştir.

Rol Oynama

Lider, katılımcılardan birini “hasta” rolüne, diğerini “psikiyatri hemşiresi” rolüne atar.

Senaryo:

“Bir süredir sesler duyuyorum ama kimseye anlatmak istemiyorum. Ailem bana inanmıyor.”

“Ben olsam...” cümlesiyle başlayan kısa çözüm cümleleri kurmaları istenir.

Uygulayıcı Yönergesi:

- Rol-play 8-12 dakika sürmelidir.
- Her katılımcının yorum yapması teşvik edilir.
- Grup lideri sonunda sorar: “Bu durumun işe yarayan yönleri nelerdi?”
- Bu adımda **‘eğer işe yaramıyorsa farklı şeyler yap’** ilkesi vurgulanır.

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

SÜREÇ VE İÇERİK

GÜNDEM KONUSUNUN ÜYELERLE PAYLAŞILMASI

Grup üyelerine bu oturumda konuşulacak konularla ilgili genel bir bilgilendirme yapılır.

Grup üyelerinin şizofreni hastalığı ile ilgili neler bildikleri, sosyal ve aile çevresinden neler öğrendikleri konuşulur.

Gönüllü olan üyeden başlanarak tüm üyelerin katılımı sağlanır.

Üyelere hastalığı anlamak, onunla mücadele etmeyi ve tedavide kalmayı sağlayacak, hastalığın belirtilerini kavrayabilmesi, belirtilerle/hastalıkla birlikte yaşamak için daha çok çaba göstermeyi öğrenmeleri için “Biz Siz Onlar” belgeseli izlettirilir (Belgelin içerisinde oturumla ilgili kesilen 3-6 dakikalık videolar izlettirilir)

Grup liderinin desteği ile grup üyelerinin video kaydı ile ilgili yorumları alınır.

- ✓ “Videodaki kişiler sorunlarını nasıl ifade etti?”
- ✓ “Kendinizde benzer yönler fark ettiniz mi?”
- ✓ “Bu kişilerin baş etme yöntemlerinden neleri deneyebilirsiniz?”

Hastalıklarına ait belirtiler üzerine konuşmaları desteklenir.

Üyelerden alınan tüm belirtiler tahtaya yazılır ve bunlar üzerine konuşmaları sağlanır.

Grup lideri, üyeleri şizofreninin fizyolojik bir hastalık süreciyle benzer olduğu ile ilgili bilgilendirir ve görüşlerini alır. Bununla ilgili bir video kaydı izlettirir (Sağlıklı Yaşam Rehberi modülünden ilgili video dan süreç ile ilgili alanlar kesilerek maksimum 5 dakika izletilir).

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

SÜREÇ VE İÇERİK

GÜNDEM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Üyelerin hastalıkla ilgili yaşadıkları deneyimleri paylaşması istenir. (davranış değişikliği, sanrı vb.)

- ✓ **Vaka Örneği (Tez Uygulamasından)**
- ✓ Bir katılımcı, “İlaçlar beni uyuşturuyor, konuşmak istemiyorum” dedi. Grup lideri, ölçekleme tekniği ile “İlaçlarını düzenli almanın işe yaradığına dair inancın kaçta?” sorusunu yöneltti. Katılımcı “4” yanıtını verdiğinde lider “5’e çıkmak için neler yapılabilir?” diyerek küçük adım ilkesini uyguladı.

Üyelerden hastalık sürecinde yaşadıkları duyguları, hastalık belirtilerini, süreci, şizofreninin nedeni hakkında görüşlerini yazmaları istenir (5 dakika süre verilir)

Tüm üyelerden yazdıklarını okuması istenir. Ortak ifadeler tahtaya yazılarak bunlar üzerine konuşulur.

Üyelerden hastalıkla ilgili yaşadıkları sorunlardan bahsetmeleri istenir (Lider, “Hastalığınızla ilgili en çok zorlandığınız durum nedir?” sorusuyla tartışmayı başlatır. Katılımcılar yaşadıkları sorunları kısa notlar halinde yazar).

- ✓ *Uygulayıcıya Not: Her paylaşımından sonra “istisna sorgulama” yaparak, sorunun yaşanmadığı bir zamanı hatırlatın.*
- ✓ *Örnek: “Bu sorunu daha az yaşadığınız bir zaman oldu mu? O sırada neler farklıydı?”*

Üyelerden yaşadıkları sorunları kâğıda not almaları (5 dakika süre verilir) ve her bir üyeden not aldıkları sorunları grupta paylaşmaları istenir.

Hastalardan dağıtılan haberci belirtiler listesinden kendilerinde en çok gözlemledikleri veya yakın çevreleri tarafından fark edilen belirtileri işaretlemeleri istenir.

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

SÜREÇ VE İÇERİK

GÜNDEM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Hastalara haberci belirtiler listesinde işaretledikleri belirtiler ortaya çıktığında kendilerini nasıl hissettikleri sorulur.

Hastalar tarafından paylaşılan olumlu davranışlar lider tarafından pekiştirilir ve desteklenir, olumsuz davranışların ise birey üzerindeki negatif sonuçları konuşulur.

Lider hastalarında iş birliği ile bir rol oynama/yapma düzenler (5-8 dakika arası).

Grup lideri hasta rolünde, üyelerden biri psikiyatri klinikte görevli doktor, hemşire ya da psikolog'u canlandırır.

Oyun esnasında hasta rolünde görülen haberci belirtileri kullanarak üyeye ne anlama geldiği sorulur.

Rol oynama sonrasında tüm üyelerden hissettikleri duyguyu tanımlamaları istenir.

Canlandırılan oyun ile ilgili üyelerden geri bildirim alınır, eksiklikler tamamlanır ve yanlış bilinenler düzeltilir.

Üyeler ile birlikte, şizofreni tanısı olan bireylerin video kayıtları ve hastalık süreci izlenir (TRT belgesel arşivinde yer alan şizofreni belgeseli).

- ✓ **Uygulayıcıya Notlar**
- ✓ *Oturumun ön görülen süresi 90 dakikadır. Katılımcıların dikkat süresi genellikle **20–25 dakika** olduğundan etkinlik aralarında kısa nefes molası verilebilir. Rol oynama süreleri grup dinamiğine göre değişiklik gösterebilir.*
- ✓ *Olumlu duyguların üzerinde durulmalı; negatif deneyimler uzun tartışmalara dönüştürülmemelidir.*
- ✓ *Rol-play sonrası geri bildirimde “Bu yöntem işe yaradı mı? Başka ne işe yarardı?” sorusu mutlaka yöneltilmelidir.*

2. OTURUM: HASTALIĞIMI YÖNETEBİLİRİM

SÜREÇ VE İÇERİK

GÜNDEM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Üyelerden belgesel ile ilgili görüş ve geri bildirimler alınır.

Grup lideri üyelerden ilk oturum ve bugünkü oturum sonunda neler hissettikleri ve düşüncelerinde neler değiştiği ile ilgili değerlendirme/puanlama yapmalarını ister.

Bu değerlendirmeler grup üyeleri ile birlikte tartışılarak yapılır.

OTURUMUN ÖZETLENMESİ

Grup lideri, gönüllü bir üyeden oturumu özetlemesini ister.

Eğer gönüllü bir üye yok ise oturumu kendisi özetler.

EV UYGULAMASI VERİLMESİ

Hastaların duygu ve düşüncelerini kaydetmeleri için bir form lider tarafından oluşturulur ve örnek üzerinde açıklanır (Duygular listesi formu, Bkz. Ekler, s. 2).

Lider üyelerden bir hafta boyunca içsel damgalanma/insanların onları damgalaması ile ilgili duygu ve düşüncelerini bu forma not almalarını ister.

Grup üyeleri sonraki oturum hakkında bilgilendirilir ve oturum grup lideri tarafından sonlandırılır.

3. OTURUM

DAMGALANMA VE BENLİK SAYGISI

AMAÇ VE HEDEFLER

1. Amaç	Damgаланmanın tanımını, etkilerini ve içselleştirilme sürecini öğrenmek
Hedef 1	Üyeler damgаланmayı tanımlayabilecektir.
Hedef 2	Üyeler içsel damgаланmayı tanımlayabilecektir.
Hedef 3	Üyeler içselleştirme sürecinin belirtilerini tanımlayabilecektir.
2. Amaç	Bireysel gücünü ve güçlü yönlerini öğrenerek güçlü yönlerine odaklanmak
Hedef 1	Bireysel gücünü ve güçlü yönlerini tanımlayabilecektir.
Hedef 2	Çözümler hakkında düşünebilme gücüne sahip olup bunu tanımlayabilecektir.
Hedef 3	Rol oynama ile çözüm yollarını somutlaştırabilecek ve bunları yazıya döküp tanımlayabilecektir.
3. Amaç	Şizofreni sürecinde damgаланma/benlik saygısı ile ilgili karşılaşılan sorunlarda baş etme yöntemlerini öğrenmek
Hedef 1	Damgаланma ile ilgili yaşadıkları deneyimleri tanımlayabilecektir.
Hedef 2	Yaşadıkları sorunlar karşında baş etme yöntemlerini sınıflandırabilecektir.
Hedef 3	Benlik saygısının yükseltilmesinde kazandığı etkili baş etme yöntemlerini aktarabilecektir.
Hedef 4	Toplumsal ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlara ilişkin etkisiz baş etme yöntemlerini, etkili baş etme yöntemleriyle nasıl değiştireceğini tanımlayabilecektir.
Hedef 5	Damgаланmaya neden olan faktöre ilişkin sorun çözme alıştırmalarına katılabilecektir.

3. OTURUM: DAMGALANMA VE BENLİK SAYGISI

AMAÇ VE HEDEFLER

4. Amaç	Toplumsal damgalanma ile baş etmeyi öğrenmek.
Hedef 1	Yaşadıkları sorunlar karşında baş etme yöntemlerini sınıflandırabilecektir.
Hedef 2	Paylaşılan deneyimleri rol oynama çalışmasında paylaşılabilecektir.
Hedef 3	Olumlu ve olumsuz baş etme yöntemlerini açığa çıkarabilecektir.
Hedef 4	Bu sorunları deneyimlemiş şizofreni tanılı hastaların video kayıtlarını izleyerek yalnız olmadığının farkında olacaktır.
5. Amaç	Bireylerin kendilerindeki değişimi/ilerlemeyi fark etmelerini sağlamak.
Hedef 1	Amaç değerlendirme formu aracılığıyla öz değerlendirme yapabilecektir.
Hedef 2	Öznel iyileşme düzeyini olumlu pekiştirilebilecektir.

3. OTURUM: DAMGALANMA VE BENLİK SAYGISI

YÖNTEM

1	ANLATIM
2	SORU – CEVAP
3	EV UYGULAMASI KONTROLÜ
4	ROL OYNAMA
5	DENEYİMLERİN PAYLAŞILMASI
6	GRUP TARTIŞMASI
7	VİDEO İZLEME
8	SORUN ÇÖZME
9	ÖZ DEĞERLENDİRME
10	ÖZETLEME

3. OTURUM: DAMGALANMA VE BENLİK SAYGISI

SÜREÇ VE İÇERİK

1	BİR ÖNCEKİ OTURUMUN ÖZETLENMESİ VE GERİ BİLDİRİM ALINMASI (5 dakika)
2	GRUP ÜYELERİNİN DUYGU DURUMLARININ PAYLAŞILMASI VE İLERLEMELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (15 dakika)
3	EV UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ (10 dakika)
4	OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI (5 dakika)
5	EV UYGULAMASININ VERİLMESİ (8 dakika)

3. OTURUM: DAMGALANMA VE BENLİK SAYGISI

SÜREÇ VE İÇERİK

BİR ÖNCEKİ OTURUMUN ÖZETLENMESİ VE GERİ BİLDİRİM ALINMASI

Grup üyelerinin aktif katılımı ile birlikte bir önceki oturum özetlenir. Grup lideri, önceki oturumda yapılan duygu-düşünce günlüklerinden örnekler alır.

GRUP ÜYELERİNİN DUYGU DURUMLARININ PAYLAŞILMASI VE İLERLEMELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Grup lideri, üyelere son haftanın nasıl geçtiğini, kendilerini nasıl hissettiklerini, değişim yaşayıp yaşamadıklarını sorar.

Lider, paylaşmak isteyen bir üyeden başlayarak cevaplamalarını ister.

- ✓ **Uygulayıcıya Not:** Olumsuz ifadeler üzerinde uzun süre durulmamalı; her olumsuz duygunun ardından “Bu duyguyla baş etmeni kolaylaştıran ne oldu?” sorusu yöneltilmelidir.

Lider, üyelere kendilerini değerlendirmelerini için amaç değerlendirme formunu verir.

Eğitim süresince olan değişim ve öznel iyileşme düzeylerini değerlendirmelerini ister.

EV UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Grup lideri tarafından damgalanma/işsel damgalanma ile ilgili verilen duygu ve düşünce değerlendirme formu kontrol edilir.

Üyelerden ödev ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmasını ister.

Ev ödevini gönüllü üyelere birinin paylaşması istenir. Eğer gönüllü bir üye yoksa lider tarafından uygun bir hastadan başlanır.

3. OTURUM: DAMGALANMA VE BENLİK SAYGISI

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Grup lideri üçüncü oturumun konusunu üyelere açıklar.

Lider üyelere ‘damgalanma, benlik saygısı, öznel iyileşme’ kelimelerinin anlamlarını sorar.

Üyelerin verdikleri cevaplar doğrultusunda eksikler tamamlanır ya da yanlış bilinenler düzeltilir.

Lider üyelere aile ve sosyal ilişkilerinde damgalanma sonucu deneyimledikleri stresi ve bununla baş etme deneyimlerini paylaşmalarını ister.

- ✓ **Vaka Örneği (Tez Uygulamasından)**
- ✓ Bir katılımcı “İnsanlar bana deli diyor” dediğinde grup lideri şu soruyu yöneltti:
- ✓ “Bu sözü duymadığın bir günü hatırlıyor musun?”
- ✓ Katılımcı “Evet, geçen hafta ablamla yemek yaptık, o an kendimi normal hissettim” dedi.
- ✓ Lider, istisna sorgulama tekniğini kullanarak “O anda seni farklı hissettiren neydi?” sorusuyla içsel farkındalığı derinleştirdi.
- ✓ Katılımcı “Paylaşmak beni iyi hissettirdi” yanıtını verdi.
- ✓ Bu, sosyal bağlantının damgalanmayı hafifletici rolünü göstermiştir

Olumlu düşünce tarzını geliştirmek amacıyla “kötü durum”, “halledemem”, “dayanamam” gibi olumsuz düşünceleri “bu bir şanssızlık, üstesinden gelebilirim”, “yapabileceğimin en iyisini deneyeceğim”, “bununla da baş edecek güce sahibim” gibi olumlu düşüncelerle değiştirip grup üyelerinin bunları kazanması sağlanır.

Stres duygusu ilgili bir rol oynama yapılır.

Örnek durum: Hastalığınızla ilgili daha önce yaşamış olduğunuz ve halen devam eden sorunları iş arkadaşlarınız bilmektedir. AVM'de onlarla karşılaştığınızda sizden uzak durduklarını düşünüyorsunuz. Buna rağmen onlarla görüşmeye devam etmek ve arkadaşlarınızla bağınızı koparmak istemiyorsunuz. Bu durumda ne yaparsınız?

Konu ile ilgili bir video kaydı izletilir (Damgalanma kavramının açıklandığı şizofreni belgeselinden 5 dakikalık bir kesit).

Üyelerden şizofreni hastalığına karşı görüşleri alınır, soruları varsa uygun açıklamalar yapılır ve yanlış bilgiler doğrusu ile düzeltilir.

✓ **Uygulayıcı Soruları:**

- ✓ “Videodaki kişilerin en çok hangi sözleri sizi etkiledi?”
- ✓ “Kendinizi böyle hissettiğiniz oldu mu?”
- ✓ “Bu durumlarda neler yapabildiniz?”

3. OTURUM: DAMGALANMA VE BENLİK SAYGISI

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Üyelere oturum ile ilgili soruları olup olmadığı sorulur.

Üyeler ile rol oynama çalışması yapılır (damgalanma/içsel damgalanma ile ilgili). Rol oynamaya başlamadan önce üyelerin rolleri ile ilgili ayrıntılı bilgi verilir. (10-12 dakika sürer)

Grup lideri üyelerinden gönüllü olmak isteyen olup olmadığını sorar, yoksa grup lideri üyeyi kendisi seçer.

Grup lideri hasta rolünde iken, bir üye uzman ya da sosyal çevresinden biri rolünde yer almaktadır (*Hasta şizofreni tanısına sahip olduğu için çevresi tarafından dışlanan, olumsuz söylem ve davranışlara maruz kalan ve bunlardan dolayı benlik saygısı düşmekte, iyileşemeyeceğini düşünmekte ve bu konuda yardım almak istemektedir.*)

- ✓ *Uygulayıcıya Yönerge:*
- ✓ *Her katılımcının paylaşımından sonra grup lideri iltifat tekniğini kullanarak geri bildirim verir. Örneğin: “Bu cümledeki sabırlılık, senin en güçlü yönlerinden biri.”*
- ✓ *Uygulama, bir üye “damgalayıcı kişi”, diğeri “kendini savunan kişi” rolünde olacak şekilde de planlanabilir.*

3. OTURUM: DAMGALANMA VE BENLİK SAYGISI

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

“Ben hiçbir zaman işe yaramayacağım, insanlar benden kaçıyor. Ben neden böyle oldum ben bununla nasıl baş edeceğim. İlaç kullanmam hiçbir işe yaramıyor. Boşuna ilaç kullanıyorum.” şeklinde sorulan soruları uzman rolündeki üyenin cevaplamaı beklenir.

Bu etkinlik sonrası grup üyelerinin hissettikleri duygularını verilen defterlere not almaları istenir ve rol oynama çalışmasının değerlendirilmesi yapılır.

Örnek durum: “Sizin şizofreni tanısına sahip olduğunuzu bilmeyen bir arkadaşınızla dışarı gezmeye çıktınız. İlaç alma zamanınız geldi. Bu durumda ne yaparsınız.” Gönüllü üyeden başlanarak düşüncelerini grup ile paylaşmaları istenir.

- ✓ *Uygulayıcıya Not:*
- ✓ *Bir önceki soru örnek durumdaki soru ile ilgili geri bildirim alınamadığında katılımcıları teşvik etmek için mucize soru tekniği de kullanılabilir.*
- ✓ *“Yarın sabah mucize olsa ve artık damgalanma seni etkilemese, neyi farklı yapardın?”*

EV UYGULAMASI VERİLMESİ

Lider üyelerden gelecek oturuma kadar denedikleri yolları, yaptıklarını ve elde ettikleri olumlu sonuçları kaydetmelerini ister (katılımcıların güçlü yanlarını keşfetmesi desteklenir).

Aile üyeleri ile birlikte bu notları paylaşımlarını ve ailelerinin bu konudaki düşüncelerini not almalarını ister.

Lider bir sonraki oturum konusu için üyeleri bilgilendirir.

4. OTURUM

AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

AMAÇ VE HEDEFLER

1. Amaç	Kişilerarası ilişkilerdeki stres kaynaklarını öğrenmek.
Hedef 1	Stres kaynaklarını ifade edebilecektir.
2. Amaç	Sosyal ilişkilerin hastalık sürecine ve iyileşmeye etkilerini öğrenmek.
Hedef 1	Sosyal ilişkilerin hastalık ve iyileşme sürecine olumlu etkilerini sınıflandırabilecektir.
Hedef 2	Sosyal ilişkilerin hastalık ve iyileşme sürecine olumsuz etkilerini sınıflandırabilecektir.
3. Amaç	Damgalanmanın neden olduğu kişilerarası ilişkilerdeki stresi azaltmayı öğrenmek.
Hedef 1	Damgalanmanın neden olduğu stresi fark edecektir.
Hedef 2	Damgalanmaya bağlı kişilerarası ilişkilerde yaşadığı sorunları tanımlayabilecektir..
Hedef 3	Bu sorunlarla nasıl baş ettiği ile ilgili deneyimlerini paylaşabilecektir.
Hedef 4	Üye kendi özgüveni hakkında konuşabilecektir.
Hedef 5	Üye benlik saygısı hakkında paylaşımda bulunabilecektir.
Hedef 6	Hastalık ve iyileşme algısı hakkında paylaşımda bulunabilecektir.
Hedef 7	Benlik saygısı, özgüven ve öznel iyileşme algısını geliştirmek için yapılan alıştırmada kendini ifade edebilecektir.

4. OTURUM: AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

AMAÇ VE HEDEFLER

4. Amaç	Olumlu düşünce tarzını geliştirmek.
Hedef 1	Özgüven geliştirici, öznel iyileşme algısını güçlendiren, olumlu düşünmeye yardımcı olan ifadeleri ortaya koyabilecektir.
5. Amaç	Kişiler arası ilişkileri geliştirmek.
Hedef 1	Kişilerarası ilişkilerde yaşadığı sorunları sıralayabilecektir.
Hedef 2	Yaşadığı sorunlarla nasıl baş ettiğini ifade edecektir.
Hedef 3	Çözüm yollarının eksik ve yanlış kısımlarını sorgulayabilecektir.
6. Amaç	Toplumsal faaliyetlerin yararlarını öğrenmek.
Hedef 1	Toplumsal faaliyetlerin yararlarını tartışabilecektir.
Hedef 2	Toplumsal faaliyetlerle ilgili deneyimlerini paylaşacaktır.

4. OTURUM: AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

YÖNTEM

1	ANLATIM
2	SORU – CEVAP
3	EV UYGULAMASI
4	DENEYİMLERİN PAYLAŞILMASI
5	GRUP TARTIŞMASI
6	BİREYSEL DEĞERLENDİRME
7	ÖZETLEME

SÜREÇ VE İÇERİK

1	BİR ÖNCEKİ OTURUMUN ÖZETLENMESİ VE GERİ BİLDİRİM ALINMASI (5 dakika)
2	GRUP ÜYELERİNİN DUYGU DURUMLARININ PAYLAŞILMASI (15 dakika)
3	EV UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ (10 dakika)
4	OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI (8 dakika)
5	OTURUMUN ÖZETLENMESİ (5 dakika)
6	EV UYGULAMASININ VERİLMESİ (5 dakika)

4. OTURUM: AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

SÜREÇ VE İÇERİK

BİR ÖNCEKİ OTURUMUN ÖZETLENMESİ VE GERİ BİLDİRİM ALINMASI

Grup lideri grup üyelerini bir önceki oturumu özetlemeleri için destekler.

GRUP ÜYELERİNİN DUYGU DURUMLARININ PAYLAŞILMASI

Grup lideri grup üyelerinden geçtiğimiz haftayı nasıl deneyimlediklerini, kendilerini nasıl hissettiklerini paylaşmalarını ister.

Grup lideri gönüllü bir grup üyesi ile başlayarak duygularını açıklamalarını ister.

EV UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Grup lideri üçüncü oturumda verilen “öğrendiklerini hayatına dahil etme, güçlü yanlarını listeleme” ile ilgili ev ödevi kontrolü yapar.

- ✓ **Uygulayıcıya Not:** Katılımcıların güçlü yönlerini vurgularken “iltifat” tekniğini kullanın.
- ✓ **Örnek:** “Bu hafta dışarı çıkabilmiş olman gerçekten büyük bir ilerleme.”

Üyelerden gelen soruları cevaplar.

Üyelerden ev ödevi hakkında deneyimledikleri duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister.

Lider paylaşıma gönüllü üyeden başlar ve eğer gönüllü olan bir üye yoksa lider üyelerden birini duygu ve düşüncelerini paylaşması için seçer.

4. OTURUM: AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Lider, üyelere dördüncü oturumun konusunu “aile, arkadaş, sosyal ilişkiler ve stres” olarak açıklar.

- ✓ **Uygulayıcıya Not:** “Bugünkü oturumumuzda, aile, arkadaşlar ve sosyal ilişkilerimizin yaşamımızdaki yerini konuşacağız. Hepimizin çevresinde bizi etkileyen insanlar var; bazen destek oluyorlar, bazen de zorlayabiliyorlar. Bu oturumda, kimlerden nasıl destek aldığımızı fark etmeye çalışacağız. Ayrıca günlük yaşamda karşılaştığımız stresli durumlarla nasıl baş ettiğimizi konuşacağız. Amacımız, ilişkilerimizi daha sağlıklı hâle getirebilmek ve zorlandığımız anlarda bize iyi gelen yolları keşfetmek. Bu süreçte hep birlikte örnekler paylaşabilir, birbirimizden öğrenebiliriz.”

Lider, üyelere arkadaş edinme ve sosyal çevrenin önemini anlatılır.

Üyelerden geçmiş arkadaşlık deneyimlerini ve mevcut arkadaşlık ilişkilerinin nasıl devam ettiğini paylaşmalarını ister.

Lider grup üyelerinden sosyal hayattaki ilişkilerini tanımlamalarını ister.

Grup lideri bu ilişkileri dört ayrı gruba ayırarak üyelere açıklar.

Bu dört grup ilişkiyi; aile, yakın arkadaş/sosyal çevre, iş çevresi ve kendi ile olan ilişkisi olarak açıklar.

Katılımcılara “Sosyal Destek Formu” için kağıt dağıtılır.

Kağıdın merkezine kendilerini temsil eden bir daire çizmeleri, çevresine de destek aldığı kişiler veya kurumları (aile, arkadaş, doktor, sosyal hizmet uzmanı vb.) yazmaları istenir.

4. OTURUM: AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

- ✓ **Uygulayıcıya Not:** Her destek kaynağı için farklı renk kullanılabilir. Lider, “Sence bu kişilerden en çok hangisi seni güçlendiriyor?” sorusunu yönelir. Kişilerarası ilişkilerinin geliştirilmesi ve bunun için yapılması gerekenler hakkında konuşulur. Lider oturum konusu ile ilgili soruları cevaplar, eksikler tamamlanır ve doğru bilgiler desteklenir.
- ✓ **Vaka Örneği (Tez Uygulamasından):**
 - ✓ Bir katılımcı sosyal destek formunda yalnızca annesini yazmıştır. Lider “Annen dışında seni zaman zaman iyi hissettiren biri var mı?” diye sormuş; katılımcı “Alt kattaki teyze bana bazen kek, pasta yapıyor” diyerek yeni bir destek kaynağı fark etmiştir.

Lider, üyelere hoş giden anlarda hissettikleri olumlu duyguları söylemelerini ister (heyecanlanmak, mutlu olmak gibi).

Üyelerin ikiyeşerli olarak eşleşmesi sağlanır ve birbirlerinde gördükleri yeni ve olumlu durumları destekleyerek güzel sözlerle ifade etmeleri istenir. Örneğin; güzel kokmak, yeni giysi giymek, saçını taramak gibi.

Lider alıştırma sonunda üyelere duygularında olan değişiklikleri sorar.

Toplumsal faaliyetlere katılmanın yararlarının neler olduğunu üyelere paylaşılması istenir.

Üyelerden, tek başına ya da arkadaşlarıyla birlikte yaptıkları toplumsal faaliyetleri paylaşmaları istenir.

Tüm üyelerin paylaşımları grup ile birlikte değerlendirilir.

4. OTURUM: AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Stresin birey üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri örneklerle anlatılır. Grup lideri, tahta üzerine “Günlük yaşamda beni en çok zorlayan durumlar” başlığını yazar.

Katılımcılar sırayla yanıt verir. Örnekler: “İlaçların yan etkileri”, “uykusuzluk”, “insanlarla iletişim kurmak”.

Ardından lider, ölçekleme tekniği ile sorar: “Bu zorluklarla baş etme becerini 0’dan 10’a kadar değerlendirir misin?”

Katılımcılar puanlarını söyler ve “Bir puan yukarı çıkmak için ne yapılabilir?” sorusu yöneltilir.

✓ **Uygulayıcıya Not:** Bu adım, baş etme gücünü somutlaştırmak ve küçük adımlarla ilerlemeyi öğretmek için önemlidir.

Üyelerden hastalığın kişilerarası ilişkilerde hissettirdiği duyguları yazmalarını ister.

Bu duyguların neden önemli olduğunu ve duyguları tanımlamasını ister.

OTURUMUN ÖZETLENMESİ

Gönüllü bir üyeden oturumu özetlemesi ister. Gönüllü bir üye yoksa lider oturumu kendi özetler.

Bir sonraki oturum için hazırlıklı olmalarını ve oturumun özetlenmesini üyelerden isteyeceğini söyler.

4. OTURUM: AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

SÜREÇ VE İÇERİK

EV UYGULAMASI VERİLMESİ

Üyeler bir hafta boyunca yaşadıkları kişilerarası ilişkileri gözlemlmeleri farklı veya daha iyi duygularını, onları mutlu eden ve daha az mutlu eden durumları ve bu durumlar olurken neler hissettiklerini not almalarını ister.

Kendilerini yoran durumda neler yaptıklarını burada öğrendiklerimizi yapmayı denemeleri ve kullandıkları baş etme tekniklerini (ne yaptılar ve etkili olup olmadığı) yazmalarını ister.

Lider tarafından hazırlanan boş kartlar ve duygular listesi üyelere dağıtılır. Bir hafta boyunca doldurmalarını ister.

Ev ödevinin nasıl yapılacağı ile ilgili üyelere ayrıntılı bilgilendirme yapılır ve gelen soruların yanıtlanması için ardından oturum sonlandırılır.

Lider, sonraki oturumun konusu ile ilgili grup üyelerini bilgilendirir.

✓ **Uygulayıcıya Notlar**

- ✓ *Şizofreni hastaları sosyal ilişkilerde çekingen olabileceğinden, grup ortamı destekleyici ve yargısız tutulmalıdır.*
- ✓ *Her katılımcıdan en az bir olumlu örnek paylaşması istenmelidir.*
- ✓ *Grup lideri, paylaşım sırasındaki sessizlikleri sabırla beklemeli; acele ettirmemelidir.*

5. OTURUM

BENİM DUYGULARIM

AMAÇ VE HEDEFLER

1. Amaç	İletişimin tanımını öğrenmek.
Hedef 1	İletişimin tanımını yapacaktır..
2. Amaç	İletişimin duyguları üzerine etkisini öğrenmek.
Hedef 1	Duygularının tanımını yapacaktır.
Hedef 2	İletişimin amacını ifade edecektir.
Hedef 3	Duyguların çeşidi sınıflandırabilecektir.
Hedef 4	Her bir duygusunu tanımlayabilecektir.
3. Amaç	Etkili bir iletişimin duygular üzerindeki önemini kavramak.
Hedef 1	Etkili bir iletişim için gerekli olan öğeleri açıklayacaktır.

5. OTURUM: BENİM DUYGULARIM

AMAÇ VE HEDEFLER

4. Amaç	İletişimde duygularını doğru ifade edebilmeyi öğrenmek.
Hedef 1	Rol oynama çalışmasına katılıp kendini anlatacaktır.
Hedef 2	Rol oynama çalışmasında ben dilini kullanacaktır.
Hedef 3	Rol oynama çalışmasında duygularını ayrıntılı olarak tanımlayabilecektir.
5. Amaç	Benlik saygısını ve öznel iyileşme algısını yükseltmek.
Hedef 1	Rol oynama çalışmasında iletişim becerilerini aktif kullanacaktır.
6. Amaç	Kendini doğru ifade edebilmek için duygularını tanımak ve ifade etmek.
Hedef 1	Gösterilen yüzlerin hangi duyguları ifade ettiğini tanıyıp açıklayacaktır.
Hedef 2	Duygularının neler hissettirdiği ve yaşamı üzerindeki etkilerini tanımlayabilecektir.
Hedef 3	Duygularını tanımlayıp adlandırabilecektir.
Hedef 4	Duygular ve işlevlerinin farkına varacaktır.

5. OTURUM: BENİM DUYGULARIM

YÖNTEM

1	ANLATIM
2	SORU – CEVAP
3	DENEYİMLERİN PAYLAŞILMASI
4	VİDEO GÖSTERİMİ
5	ROL OYNAMA
6	GRUP TARTIŞMASI
7	ÖZETLEME

SÜREÇ VE İÇERİK

1	BİR ÖNCEKİ OTURUMUN ÖZETLENMESİ VE GERİ BİLDİRİM ALINMASI (5 dakika)
2	GRUP ÜYELERİNİN DUYGU DURUMLARININ PAYLAŞILMASI (8 dakika)
3	EV UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ (10 dakika)
4	OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI (15 dakika)
5	OTURUMUN ÖZETLENMESİ (5 dakika)

5. OTURUM: BENİM DUYGULARIM

SÜREÇ VE İÇERİK

BİR ÖNCEKİ OTURUMUN ÖZETLENMESİ VE GERİ BİLDİRİM ALINMASI

Grup lideri bir önceki oturum özetler.

GRUP ÜYELERİNİN DUYGU DURUMLARININ PAYLAŞILMASI

Grup lideri, üyelere bir önceki hafta yaşadıkları deneyimleri ve nasıl hissettiklerini, neler yaşadıklarını anlatmasını ister.

Gönüllü bir üyeden başlanarak cevaplar alınır.

EV UYGULAMALARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Grup lideri, üyelere bir hafta boyunca çevrelerindeki kişilerle olan ilişkilerini ve kendilerini iyi hissettikleri anları gözlemleyerek not etmeleri istenir.

Lider ev ödevi kontrolünü yapar.

Üyelerin sorular varsa lider tarafından cevaplanır.

Lider üyelere ev ödevi ile ilgili deneyimlerini paylaşmalarını ister.

Grup lideri ve tüm üyeler ile birlikte bu paylaşımlar değerlendirilir.

5. OTURUM: BENİM DUYGULARIM

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Lider beşinci oturumun konusunu “üyelerin duygu durumları üzerine düşünmeleri ve duygularını ifade etmeleri” olarak açıklar.

Lider oturumunda işlenecek olan konu başlıklarını içerecek şekilde bilgilendirme yapar.

Grup lideri üyelere iletişimin anlamını ve önemini sorar.

Grup lideri gelen cevaplar doğrultusunda iletişimin tanımını yapar ve önemi açıklar.

Lider tarafından iletişimin gerekliliği, amacı, beden dilinin de iletişimde önemli olduğu hakkında genel bir bilgilendirme yapılır.

Uygun ve etkili bir iletişim gelişmesi için nelerin gerekli olduğunu üyelere sorulur.

Üyelerin cevapları tahtaya yazılır.

Bu listedeki maddeler üzerine gönüllü bir üye den başlanarak açıklama yapmalarını ister.

Üyelere duyguların önemi/gerekliliği, çeşidini sorar ve deftere not almalarını ister.

5. OTURUM: BENİM DUYGULARIM

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Lider üyelerden hayatları boyunca en yoğun/güçlü hissettikleri duygunun bunlardan hangisi olduğunu ya da bunların dışında olan bir duyguları varsa defterlerine yazmalarını ister.

Yazılan bu duygularının yanına (renkli kalem ve defterler oturum başında verilecek) bu duyguyu ifade eden yüz şeklini istedikleri renk kalemle çizmelerini ister.

Grup lideri üyelerden yazdıklarını toplar ve gönüllü bir üyeden başlayarak açıklamalarını ister.

Grup lideri üyelere tek tek bu duyguyu “ne zamandır”, “ne kadar sıklıkta” yaşadıklarını yazmalarını ister.

Daha sonra bu duyguyu yaşadıkları esnada “bedenlerinde hissettikleri farklılıkları”, “nasıl bir ortamda” ve “yanında biri varken mi yoksa yalnız olduğunda mı yaşadıklarını” ve “varsa kim olduğunu” yazmalarını ister.

Lider, üyelerden “yaşadıkları bu duygu onları mutlu mu ediyor yoksa daha az mı mutlu ediyor” yazmalarını ister.

5. OTURUM: BENİM DUYGULARIM

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Mutlu ediyorsa, bu duygu durumunu arttırmak için ne yapabilecekleri üyelere sorulur.

Daha az mutlu ediyorsa, daha önce bunu önlemek için bir şey yapmış mı, yapmışsa ne kadar düzelmiş dereceleme yapmasını ister.

Grup lideri bu aşamalarda üyeleri olumlu davranışlarını için övgüde bulunma ve iltifat etme ile cesaretlendirir.

Lider üyelerin olumsuz duygularla bu zamana kadar nasıl baş ettiklerini yazmalarını ister.

Grup lideri tahtaya “Umut” kelimesini yazar ve katılımcılardan çağrışımalarını paylaşmalarını ister.

Örnek Cevaplar: “Yaşamak”, “Aile”, “İyileşmek”, “İnanç”, “Yeni gün”.

Lider bu kelimeleri gruplandırır ve “Bu kelimelerden hangisi seni temsil ediyor?” sorusunu sorar.

- ✓ **Uygulayıcıya Not:** Umut konuşmalarında geçmiş başarılarından örnekler istemek, katılımcının öz yeterliliğini güçlendirir.

4. OTURUM: AİLE, ARKADAŞLAR VE İLİŞKİLER

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

Lider, bireylerin kendini doğru ifade edebilmesi için duyguların tanınmasının önemini açıklar.

Üyelerden deneyimledikleri ya da başkalarında gözlemledikleri hastalığa ait duygu durumları yazmalarını ve gönüllü bir üyeden yazdığı belirtilerden birini okumasını ister.

✓ **Uygulayıcıya Not;**

- ✓ Başka birinin benzer bir belirti yazıp yazmadığını sorun ve tüm benzer olanları üst üste koyun. Bu çalışma belirtilerin yaygınlığını, değişen duygu durumu benzer şekilde diğer üyelerinde deneyimlediğini göstermeye yardımcı olacaktır.

Grup üyeleriyle rol oynama çalışması yapılır (8 dakika)

Örnek Durum: *“Burada yakın zamana kadar birbirlerini görmeyen iki arkadaş arasındaki basit bir karşılaşmayı rol oynayacaksınız. İki arkadaş sosyal bir ortamda markette, parkta ya da sokakta karşılaşmış olabilirler. İki arkadaşta birbirlerini bir psikiyatri polikliniğinde daha önce görmüş ama selamlaşmamıştır. Birbirlerini görmelerine rağmen uzaktan edip geçecekler.”*

✓ **Uygulayıcıya Not;**

- ✓ Bu rol oynama etkinliği, katılımcıların sosyal ortamlarda hissettikleri kaygı, çekinme ve uzaklaşma eğilimlerini fark etmelerini; aynı zamanda sosyal etkileşimde daha işlevsel duygusal tepkiler geliştirmelerini desteklemeyi amaçlamaktadır.

5. OTURUM: BENİM DUYGULARIM

SÜREÇ VE İÇERİK

OTURUM KONUSUNUN PAYLAŞILMASI

- ✓ **Grup Lideri İçin Yönlendirici Sorular:**
- ✓ “Bu karşılaşmada hangi duygular ortaya çıktı?”
- ✓ “Birbirinizi fark ettiğinizde aklınızdan neler geçti?”
- ✓ “Bu duygularla nasıl başa çıktınız?”
- ✓ “Benzer bir durum yaşarsanız farklı ne yapabilirsiniz?”

Rol oynama sonrası üyelerin kendilerini nasıl hissettiklerini sorar.

Grup lideri üyeler ile birlikte duygular ve işlevlerinin olduğu bir liste oluşturur.

Bu liste üzerinden duyguların işlevlerinden, güçlü yönlerinden ve nasıl üstesinden gelinebileceğinden bahsedilir.

Lider oturumu sonlandırmadan önce gruba soruları ya da önerileri olup olmadığını sorar.

Lider üyelerden bu oturuma kadar amaçlarına ne düzeyde ulaştıklarını not almalarını ister ve amaç değerlendirme formu verir.

OTURUMUN ÖZETLENMESİ

Grup lideri gönüllü bir üyeden bugünkü oturumu özetlemesini ister. Gönüllü bir üye yoksa oturumu kendi özetler.

Bir sonraki oturum için, özetlemeyi üyelerden isteyeceğini söyler.

Lider bir sonraki oturum için üyeleri bilgilendirir.

6. OTURUM

DÜN, BUGÜN VE GELECEK

AMAÇ VE HEDEFLER

1	EV UYGULAMALARININ KONTROLÜNÜ YAPAR (DUYGU VE DÜŞÜNCE DEĞERLENDİRME FORMUNUN DOLDURULMASI)
2	GÖNÜLLÜ ÜYELERDEN EV ÖDEVLERİNİ PAYLAŞMALARINI İSTER.
3	ÜYELERE PROGRAMIN BAŞINDA PROGRAMA İLİŞKİN BEKLENTİLERİ, AMAÇLARININ NELER OLDUĞU TEKRAR TAHTAYA YAZDIRILIR VE BUNLARIN NE KADAR KARŞILANDIĞINI TARTIŞARAK SÜRECİ DEĞERLENDİRMELERİ İSTENİR. LİDER ÜYELERİN GELECEĞE ODAKLANARAK, BENLİK SAYGISI VE ÖZNEL İYİLEŞME ALGISINI, DAMGALANMAYA KARŞI BAŞ ETME MEKANİZMALARINI NASIL GELİŞTİREBİLECEKLERİNİ, GRUPTAN AYRILDIKTAN SONRA YAPACAKLARI ÜZERİNE DÜŞÜNCELERİ, GRUP SÜRECİ İLE İLGİLİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ BEN DİLİ İLE PAYLAŞMALARİ, GRUP SÜRECİ İLE İLGİLİ KAZANIMLARINI GRUPLA PAYLAŞMALARINI İSTER.
4	TÜM EĞİTİM PROGRAMININ ÖZETLEMESİ ÜYELERLE BİRLİKTE YAPILIR.
5	TAHTAYA HER BİR OTURUMUN BAŞLIĞI YAZILIR VE KATILIMCILARDAN HER OTURUMDA İŞLENEN TEMEL BİLGİLERİ HATIRLATMASINI İSTER.
6	ÜYELERDEN GELEN AÇIKLAMALAR DEĞERLENDİRİLİR VE OLUMLU GERİ BİLDİRİMLER İLE DESTEKLENİR.
7	ÜYELERE, PSİKOEĞİTİM PROGRAMI BOYUNCA NE GİBİ FAYDA SAĞLADIKLARI VE KENDİLERİNE NELER KAZANDIRDIĞI SORULUR.
8	LİDER ÜYELERİN DEĞERLENDİRME YAPMALARINI İSTER(DERECELENDİRME SORU TEKNİĞİ. 0-10 ARASI BİR PUANLAMA SORUNLARA KARŞI TUTUM VE DAVRANIŞLARINDAKİ DURUMA, İYİLEŞME ALGILARINA VE BENLİK SAYGILARINA VERDİKLERİ PUANLAMALAR VE DAMGALANMAYA KARŞI DURUŞLARI DEĞERLENDİRİLECEKTİR. 0= KÖTÜ 10=BAŞ EDİLEBİLİR İYİ BİR DURUMU GÖSTERMEKTEDİR)

6. OTURUM: DÜN, BUGÜN VE GELECEK

AMAÇ VE HEDEFLER

9	GÖNÜLLÜ ÜYEDEN BAŞLANARAK CEVAPLAR DEĞERLENDİRİLİR.
10	ÜYELERİN PROGRAM SONRASI HEDEFLERİNİ AÇIKLAMALARI İSTENİR.
11	KATILIMCILAR UZUN BİR EĞİTİM PROGRAMINA SABIR VE ÖZVERİ İLE KATILDIKLARI İÇİN TEBRİK EDİLİR VE BAŞARI BELGELERİ VERİLİR.
12	KATILIMCILARA KENDİLERİNİ NASIL HİSSETTİKLERİNİ SORULUR, GRUBA KATILIMLARI VE DENEYİM PAYLAŞMA KONUSUNDA GÖSTERDİKLERİ ÖZVERİ İÇİN TEŞEKKÜR EDEREK, BİRLİKTE GEÇİRİLEN ZAMANA İLİŞKİN OLUMLU GÖRÜŞLER İLETİLİR VE VEDALAŞILIR.

- ✓ **Uygulayıcıya Not:**
- ✓ *Grup lideri, tüm oturumlarda yapılan çalışmaları özetler.*
- ✓ *Her katılımcıya kısa bir teşekkür konuşmasıyla katılım sertifikası verilir.*
- ✓ *Ardından grupça küçük bir kapanış ritüeli yapılır: Örnek: Grup üyeleri el ele tutuşup sırayla “Beni bu grupta en çok etkileyen şey şuydu...” cümlesini tamamlar.*
- ✓ *Bu aşamada her katılımcının en az bir başarısını vurgulayın.*
- ✓ *Örnek: “Köpeğini gezdirmeye başlaman senin için çok güzel bir adım, bu devam eden gücünü gösteriyor.”*
- ✓ *Kapanış oturumunda duygusal güvenlik sağlanmalıdır. Katılımcıların geçmiş travmatik deneyimlerini açmaları teşvik edilmemelidir.*
- ✓ *Her katılımcının grup içi katkısı mutlaka sözel olarak takdir edilmelidir.*
- ✓ *Lider, oturum sonrası kendi süpervizyon notlarını almalıdır (hangi teknik etkiliydi, hangi aşamada zorluk yaşandı vb.).*

ŞİZOFRENİ VE ÇÖZÜM ODAKLI GRUP PSİKOEĞİTİMİ

KULLANILAN MATERYALLER

ISINMA OYUNLARI

- “BULVAR YÜRÜYÜŞÜ”
- “BEN KİMİM NE OLMAK İSTİYORUM”

VİDEOLAR

- BEN SİZ ONLAR BELGESELİ
(Şizofreni Dernekleri Federasyonu)
- SAĞLIKLI YAŞAM KILAVUZU
(CARE4TODAY®)
- TRT Şizofreni Belgeseli

FORMLAR

- AMAÇ BELİRLEME FORMU
- OTOMATİK DÜŞÜNCE FORMU
DUYGULAR LİSTESİ FORMU
- DUYGULAR VE İŞLEVLERİ FORMU
- AMAÇ DEĞERLENDİRME FORMU

Not: İçerikte kullanılan “Biz Siz Onlar Belgesi” belirtilmiş olan dernek sayfalarında yer almaktadır.

- Sağlıklı Yaşam Klavuzu
(CARE4TODAY®) “J&J Medical Cloud”
sitesinde yer almaktadır.

ÇÖT TEKNİKLERİ

- DERECELENDİRME SORU TEKNİĞİ
- MUCİZE SORU TEKNİĞİ
- NADİR /İSTİSNAİ DURUMLAR TEKNİĞİ
- BAŞA ÇIKMA SORULARI TEKNİĞİ
- İLTİFAT ET- KÖPRÜ KUR- GÖREV VER
TEKNİĞİ
(Sharry, 2016).

Not: TRT şizofreni belgesine, TRT’ nin arşivinden ulaşılabilir. Ulaşılamazsa yazarla iletişime geçildiği taktirde video paylaşımı yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Arslan, Ü., Gümüşçağlayan, G. (2018). Çözüm odaklı kısa süreli terapiye kısa bir bakış. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 47, 491-507. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.396228>
2. Aslan, F. (2020). Sağlığı geliştirme uygulamalarında çözüm odaklı yaklaşım ve hemşirelik. Sağlık ve Toplum, 20(1), 3-5.
3. Bağ, B. (2012). Toplum ruh sağlığı merkezlerinde hemşirenin rolü: İngiltere örneği. Psikiyatri de Güncel Yaklaşımlar, 4(4), 465-485. <https://doi.org/10.5455/cap.20120428>
4. Çam, O., Çuhadar, D. (2013). Bipolar bozukluk tanısı alan hastalarda içselleştirilmiş damgalanmayı azaltmada hemşirelik girişimi olarak psikoeğitim. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 29(2), 83-93. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/84286>.
5. Çivitci, A. (2019). Grup psikoeğitimi. Pegem Akademi. İkinci Baskı, 27-120.
6. Deveci, A., Esen-Danacı, A., Yurtsever, F., Deniz, F., Gürlek-Yüksel, E. (2008). Şizofreni de psikososyal beceri eğitiminin belirti örüntüsü, iç görü, yaşam kalitesi ve intihar olasılığı üzerine etkisi. Türk Psikiyatri Dergisi, 19(3), 266-273.
7. Doğan, S. (1999). Çözüm odaklı kısa süreli terapi: kuramsal bir çerçeve. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi, 2(12), 28-35. <https://doi.org/10.17066/pdrd.73496>
8. Güçray, S.S., Çekici, F., Çolakkadıoğlu O. (2009). Psikoeğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 134- 153. <https://doi.org/10.17860/efd.54912>
9. Hallaç, S., Meydanlıoğlu, A., Karakaya, D., Göral-Acar, G. (2014). Toplum ruh sağlığı hemşireliği öğrenci örneği. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 30-43. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/7856/103373>.
10. İçel, S., Özkan, B., Aydoğan, A. (2016). Toplum ruh sağlığı merkezlerinde hemşirenin rolü. Ankara Medical Journal, 16(2), 209-211. Doi: 10.17098/amj.62478.
11. İnternet. (Ocak, 2020). Hemşirelik yönetmeliğinde değişiklik yapılmasına dair yönetmelik. Sayı: 27910. Web: <https://www.saglik.gov.tr/TR,10526/hemsirelik-yonetmeli-ginde-degisiklik-yapilmasina-dair-yonetmelik.html>. Son Erişim Tarihi: 15.03.2020.
12. İnternet: (Mart, 2014). Toplum ruh sağlığı merkezleri hakkında yönerge, 9453 sayılı Bakanlık onayı ile yürürlüğe konulan. Web: <https://khgmsaglikhizmetleridb.saglik.gov.tr/TR,42734/toplum-ruh--sagligi-merkezleri-trsm-hakkindaki-yonerge.html>. Son Erişim Tarihi: 10.09.2020.
13. Kunikata, H., Yoshinaga, N., & Nakajima, K. (2016). Effect of cognitive behavioral group therapy for recovery of self-esteem on community-living individuals with mental illness: Non-randomized controlled trial. Psychiatry and clinical neurosciences, 70(10), 457-468. <https://doi.org/10.1111/pcn.12418>.

14. Öztürk, MO., Uluşahin, NA. (2018). Şizofreni. Ruh sağlığı ve bozuklukları (On beşinci Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri, 190-200.
15. Pasadas, C., Manso, F. (2015). Psychoeducation: A strategy for preventing relapse in patients with schizophrenia, *International Journal of Nursing*, 2(1), 89-102. <http://dx.doi.org/DOI: 10.15640/ijn.v2n1a10>
16. Sarkhel, S., Singh, O. P., & Arora, M. (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation. *Indian journal of psychiatry*, 62(2), 319–S323. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19.
17. Sharry, J. (2016). Çözüm odaklı grupla psikolojik danışma (Çev. D. M. Siyez, Y. Soylu, Ü. Arslan, E. Esen, T. Bağatarhan). Nobel Yayıncılık (Second Edition), 3-108.
18. Soliman, E.S., Mahdy, R.S., & Fouad, H.A. (2018). Impact of psychoeducation program on quality of life of schizophrenic patients and their caregivers. *Egyptian Journal of Psychiatry*, 39, 35 - 41. Doi:10.4103/ejpsy.ejpsy_34_17.
19. Sparrer, I. (2012). Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Sistemik Yapısal Dizime Giriş. (Çev. E. Süvarierol). İstanbul: Pan Yayıncılık
20. Swaminath G. (2009). Psychoeducation. *Indian journal of psychiatry*, 51(3), 171–172. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.55082>.
21. Şahin, S., Siyez MD.(2023). Çözüm odaklı kısa süreli terapi: temeller, kavramlar ve teknikler. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 1-18. Doi: 10.18026/cbayarsos.1052711.
22. Townsend, MC. (2016). Şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar (Çev. C. Tanguil Özcan, N. Gürhan). Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinin temelleri-kanıta dayalı uygulama ve bakım kavramları içinde, Altıncı Baskı, (Çeviri Ed: Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi, 336-345.
23. Voltan Acar, N. (2021). Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar- Deneyler. Nobel Akademik Yayıncılık (9. Basım), 16-52
24. Xia, J., Merinder, L. B., & Belgamwar, M. R. (2011). Psychoeducation for schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 37(1), 21–22. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbq138>.
25. Yıldız, M., Öztekin, E., Işık, S., Özyıldırım, İ., Karayün, D., Cerit, C., Üçok, A. (2012). Şizofreni hastaları, hasta yakınları ve majör depresif bozukluk hastalarında kendini damgalama. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 1-7. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/155256>.
26. İnternet. “Biz Siz Onlar” Belgesi. Şizofreni Dostları Derneği. <https://sizofrenifederasyonu.org/10207/biz-siz-onlar-belgesi/>. Erişim Tarihi: 10.09.2020.
27. İnternet. Sağlıklı Yaşam Klavuzu (CARE4TODAY®) “J&J Medical Cloud. <https://www.jnjmedicalcloud.com.tr/tr-tr/therapeutic-area/neuroscience/videos>. Erişim Tarihi: 15.10.2020

ŞİZOFRENİ VE ÇÖZÜM ODAKLI GRUP PSİKOEĞİTİMİ

UYGULAMA EL KİTABI

İLETİŞİM

OMÜ Kurupelit Kampüsü Sağlık Bilimleri Fakültesi
55200 Atakum, Samsun
TÜRKİYE

esraerdogan@omu.edu.tr

Kitaptaki yazıların bilim, içerik ve dil bakımından sorumluluğu yazarlarına aittir. Kitapta yayınlanan yazılar kaynak gösterilmeden kullanılamaz. Tüm yayın hakları saklıdır.

Bu kitapçık "Şizofreni Hastalarına Uygulanan Çözüm Odaklı Grup Psikoeğitiminin Benlik Saygısı, Öznel İyileşme Algısı ve İçselleştirilmiş Damgalanmaya Etkisi" başlıklı Doktora Tezi'nden üretilmiştir.

EKLER

DUYGULAR VE AMAÇLARI

DUYGU	İŞLEV
Korku	
Öfke	
Sevgi	
Tutku	
İncinme	
Üzüntü	
Şefkat	
İğrenme	
Merak	

DUYGU	İŞLEV
Korku	Bize kaçmamızı ve kendimizi korumamızı söyler.
Öfke	Kendimizi korumak için bizi yeniden savaşılmaya iter.
Sevgi	Eşlerimizi, çocuklarımızı yada diğer insanları umursamamızı söyler.
Tutku	Bir şeye hayat vermek, yaratmak yada onu icat etmektir.
İncinme	Bizi bir durumu düzeltmeye iter.
Üzüntü	Önemli bir şeyleri kaybettiğimizi anlatır.
Şefkat	Bizi diğerlerine yardım etmeye yöneltir.
İğrenme	Bir şeyden uzak durmamızı söyler.
Merak	Bizi keşfetmeye ve öğrenmeye yöneltir.

DUYGULAR LİSTESİ FORMU

PAZARTESİ	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
SALI	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
ÇARŞAMBA	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
PERŞEMBE	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
CUMA	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
CUMARTESİ	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
PAZAR	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	

OTOMATİK DÜŞÜNCE FORMU

Tarih-yer	Durum (Olay ne)	Otomatik düşünceler	Duygu (Ne hissettiniz)	Duygu yoğunluğunun puanlanması	Davranış (Olay ne)	Sonuç
•Ne zaman, olay nerede	• Kim, ne	• O an aklından ne geçiyordu		• 0-100 arası puanlama	• O an ne yaptın	

AMAÇ BELİRLEME FORMU

İlk Amaç Formu	
Ad:	Tarih:
En çok da bu grubun dışında size en büyük yardımı sağlamaya söz veriyoruz. Bu formu doldurmak amaçlarınızla ilgili netleştirmenize ve böylece en uygun grup çalışmasını planlayarak birlikte çalışmamıza yardımcı olacaktır. Bu gruba gelerek neleri amaçlıyorsunuz? Neleri başarmak istiyorsunuz? Lütfen bu amaçlara kadar yakın olduğunuzu 1 ile 10 arasında derecelendiriniz.(1 en uzakta olduğunuz anlamına gelmekte ve 10 amacınıza tamamen ulaşacağını zamanı göstermektedir)	
Amaç 1	Amaç 2
Uzak	Uzak
Ulaşıldı	Ulaşıldı
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Amacınıza yönelik halihazırda atmış olduğunuz adımlar nelerdir? Amaçlarınıza ulaşmanızı sağlayacak hangi güçlü yanlarınızı, becerilerinizi ve kaynaklarınızı buraya getirdiniz?	

AMAÇ DEĞERLENDİRME FORMU

Amaç Değerlendirme Formu	
Ad:	Tarih:
Lütfen her bir amacınızla ilgili şuan nerede olduğunuzu derecelendiriniz.	
Amaç 1	Amaç 2
Uzak	Uzak
Ulaşıldı	Ulaşıldı
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ne değişti? Ne ilerlemeler oldu?	
Bir sonraki adım nedir? Herhangi bir kurum yada başka bir yerden daha fazla yardım/destek almak ister misiniz? Veya şuan için işleri yeterince çözdüğünüzü hissediyor musunuz? Lütfen belirtiniz..	

ISINMA OYUNLARI

BEN KİMİM, NE OLMAK İSTİYORUM?

Amaç: Üyelerin kendilerini tanıması, ihtiyaçlarının farkına varması.

Alıştırma: Grup üyelerinden gevşemeleri, gözlerini kapamaları ve ben kimim, ne olmak istiyorum sorularına hayallerinde yanıt aramaları istenir. Bitiren gözlerini açar ve tüm üyeler gözlerini açtıktan sonra neler hayal edildi, paylaşılır. Tek kişi ön plana alınıp, onunla da çalışılır.

BULVAR YÜRÜYÜŞÜ

Amaç: Bireyin kendini tanıması, farkındalık kazanılması, gözle iletişim kurulması.

Alıştırma: Bir Bulvarda hiç kimse birbirini tanımıyormuş gibi bir süre yürünür. Daha sonra, yolda tanıdıklara rastlanır. Gruptaki üyeler, bu alıştırmaı aynı anda yapabilirler. Yolda kimseyi tanımadan yürüyünce neler yaşandı, tanıdıklara rastlanınca neler yaşandı, bunlar paylaşılır