



**ADÜ PDRM  
ÖZ ŞEFKAT  
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ TANITIM FORMU**



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Programın Amacı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Üyelerin içsel eleştiri ve yargılamadan uzaklaşarak kendilerine karşı sevgi ve anlayışla yaklaşma pratiğidir. Zihinsel sağlığı güçlendirmenin yolu, kendilerine yönelik nazik ve anlayışlı olma yeteneğini geliştirmek amaçlanmıştır.                   |
| <b>Programın Kuramsal Temeli</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Öz şefkat psiko-eğitim grubu; bilişsel-davranışçı terapi ve bilinçli farkındalık temelli yaklaşım gibi kanıta dayalı terapötik müdahaleleri içerir ancak merkezine şefkati yerleştirmektedir. Destekleyici ve yaşantısal öğeler ile de desteklenmiştir. |
| <b>Programın Yeterlilik Alanı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Duygusal ve Sosyal Gelişim                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Yaş Düzeyi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18-28                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Katılımcı sayısı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8-10                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Oturum sayısı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Oturum süresi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1.5 Saat                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Programda Kullanılan Materyaller</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Demografik Bilgi Formu, Öz Şefkat ölçeği kısa formu                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Materyallerin incelenmesi, haftalık planlama yapılması                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Programın içeriği</b><br>Grup üyelerinin kendilerine ve diğerlerine yönelik şefkat göstermeye karşı engelleri, dirençleri ve korkularını azaltmak, şefkat ve farkındalık ilişkisi, farkındalık becerilerine yönelik egzersizler, 4. yatıştırıcı nefes, yatıştırıcı ve güvenli yer imgelemesi egzersizleri, şefkatin akışını kendimize çevirmek, öz-düzenleme becerilerinin geliştirmek, kendini affetme, kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olmaları, kendilerine karşı daha nazik, anlayışlı ve şefkatli bir tutum içinde olmaları, psikolojik iyi oluş halini artırma programının içeriğini oluşturmaktadır. |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Programın Uygulama Basamakları</b><br><b>1.Oturum:</b> Tanışma, grubun amacı<br><b>2.Oturum:</b> Koruyucu Bir Faktör Olarak Şefkat (Şefkat nedir, ne değildir?)<br><b>3.Oturum:</b> Şefkati Geliştirmenin Yolları<br><b>4.Oturum:</b> Şefkatin Yönleri<br><b>5.Oturum:</b> Kendinle Barışma Sanatı: Öz-Şefkat<br><b>6.Oturum:</b> Eleştirel İç Sesi Şefkatli Bir Sese Çevirmek<br><b>7.Oturum:</b> Şefkati Çoğaltmak<br><b>8.Oturum:</b> Sürecin değerlendirilmesi ve sonlandırma                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Uygulayıcı için öneriler</b><br>Grup üyelerinden alınan geri dönüşler ile grubun amacına uygun sorumluklar ve aktiviteler planlanabilir. Üyelere belirlenirken ön görüşme yapılarak adayın grupla psikolojik danışmanlığı uygunluğu değerlendirilmelidir. Bireysel psikolojinin grup dinamiği açısından göz önünde bulundurulması önemlidir.                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |