

Psikoeğitim

Uygulayıcılar İçin Bir Kılavuz

Şerife IŞIK · Ümre KAYNAK



Prof. Dr. Şerife IŞIK - Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK

PSİKOEĞİTİM
Uygulayıcılar İçin Bir Kılavuz

ISBN 978-625-6135-24-6

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır; indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Ekim 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler
Dizgi-Grafik Tasarım: Berna Ardiç Arslan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

YAZARLAR HAKKINDA

Prof. Dr. Şerife IŞIK



1974 yılında Ankara'da doğdu. 1996 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndan mezun olmuştur. Eskişehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi ve Ankara Barmek İlköğretim Okulu'nda psikolojik danışman olarak çalışmıştır. Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programından 2000 yılında bilim uzmanlığı, 2005 yılında ise doktora derecesini almıştır. 1999 yılından itibaren Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda araştırma görevliliği, öğretim görevliliği ve öğretim üyesi olarak görev yapan Dr.

Işık'ın çalışma alanları; pozitif psikoloji, okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ve kapsamlı rehberlik ve psikolojik danışma programlarının hazırlanmasıdır. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği üyesi olan, alanda yayınlanmış pek çok yayını bulunan, ulusal ve uluslararası projelerde yer alan Dr. Işık bir çocuk annesidir.

ORCID No: 0000-0002-5184-8218

Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK

2011 yılında Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalından mezun olmuştur. Aynı yıl Amasya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başlamıştır. 2014 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında yüksek lisansını, 2021 yılında aynı üniversite aynı ana bilim dalında doktora eğitimini tamamlamıştır. 2012-2021 yılları arasında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmıştır. 2022 yılından bu yana ise Amasya Üniversitesinde doktor öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.



ORCID No: 0000-0002-4999-9594

ÖN SÖZ

Psikoeğitim ile tanışma hikâyemiz aslında farklı zamanlarda da olsa her ikimizin de doktora öğrenciliği yıllarında başladı. Birimizin 90'lı yıllarda okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin odağında sadece iyileştirici çalışmaların bulunması ve kanıta dayalı uygulamalara yer verilmemesi nedeniyle önleyici/koruyucu uygulamalara olan ilgisi ve merakı; diğerimizin ise doktora tez çalışmasında kuramsal yönelimi (Bireysel Psikoloji) ve ilgi duyduğu pozitif psikoloji alanını birleştiren gelişim ve önleyici odaklı uygulama yapması hikâyemizin başlangıcıdır. Sonraki zamanlarda hikâyemiz psikoeğitim konusunda derinleşen okumalar, farklı uygulama fırsatları, sahada çalışan uzmanlarla gerçekleştirilen atölyeler, psikoeğitim konusunda kendini geliştirmek isteyen araştırmacılar için düzenlenen TÜBİTAK projesi, lisans ve lisansüstü dersleri ve en son bu kitap olarak devam etmekte... Bu süreçte bizim için “gelişim, önleyicilik ve grup çalışması” kelimelerini en güzel birleştiren uygulama psikoeğitim programı oldu.

Psikoeğitim uygulamaları yapılandırılmış oturumları, didaktik tarzı, daha kalabalık gruplara uygulama şansı, beceri öğretimi, önleyici ve gelişimsel yaklaşımı nedeni ile Türkiye’de son yıllarda oldukça tercih edilmektedir. Ve bu tercih sadece eğitim alanı ile sınırlı değildir. Psikoeğitim programları cezaevlerinde, hastanelerde, fabrikalarda, okullarda, sivil toplum kuruluşlarında, gerek Covid-19 salgını sürecinde gerekse ülkece yaşadığımız 6 Şubat 2023 depremleri sonrası sunulan psikososyal destek programlarında psikolojik danışmanlar, psikologlar, sosyal çalışmacılar, psikiyatristler ve hemşireler ve daha birçok meslek grubu tarafından uygulanmaktadır. Ne yazık ki bu süreçte kaynak alanındaki artış uygulama alanında artışla paralel gitmemiştir. Bu nedenle eksik ya da yanlış uygulamalar veya uygulama öncesi ne yapacağını bilemeyen, rehberlik isteyen uygulayıcılar ile karşı karşıya kalınmıştır. Öte yandan sahada verdiğimiz eğitimlerde psikoeğitim programını hazırlama, uygulama ve değerlendirme süreçlerini anlatmaya hiçbir zaman süremiz yetmedi. İhtiyaç çok ama zaman sınırlıydı.

Bu kitap da aslında bu ihtiyaçlardan çıkmıştır. Gerçekleştirdiğimiz atölye çalışmalarını, proje, lisansüstü öğrencileri ve tez uygulamaları, sahada çalışan uzmanlarla bir araya gelinen toplantılarda hep daha fazla kişi psikoeğitim konusunda bilgi, kaynak ve destek istedi. Sahadan gelen ihtiyaçlara duyarsız kalamayarak bu konuda bir kaynak hazırlamalıyız diyerek harekete geçtik.

Bu kitabı hazırlarken özellikle daha önce gerçekleştirdiğimiz uygulamalarda katılımcıların ihtiyaç ve isteklerinden yola çıktık. Bu nedenle sadece kuramsal değil bol bol uygulama örneklerine değindik. Kitabın birinci bölümünde psikoeğitime genel bir bakış açısı kazandırmak için psikoeğitimin kavramsal bilgisi, öne-

mi, modellerine ve aşamalarına değindik. İkinci bölümde psikoeğitim programı planlama sürecine yer verdik. Bu bölümde psikoeğitim programı öncesi yapılması gerekenler ve dikkate alınması gereken noktalar detaylı olarak açıklandı. Üçüncü bölüm uygulama sürecinde en çok zorlanılan konular olan program içeriği ve etkinlik hazırlama süreçlerine ayrıldı. Örneklerle desteklenen bu bölümde amaç ve kazanım cümleleri, oturum planlama ve etkinlik hazırlama detaylı olarak anlatıldı. Dördüncü bölümde uygulama sürecine geçildi. Grup liderlerinin uygulama öncesi gerçekleştirecekleri ön görüşme, uygulamada karşılaşılan güçlüklerle baş etme ve etik kurallar ve çok kültürlülük konuları bu bölümde ele alındı. Beşinci bölümde Türkiye'de ihmal edilen önemli konulardan biri olarak görülen değerlendirme başlığında grubun etkililiğini test etme ve kanıta dayalı uygulamalar gerçekleştirmek için yapılması gerekenlere değinildi. Ve altıncı bölümde ihtiyaç kısmında hep bizlerden talep edilen iyi örnekler yer verildi. Farklı kurumlarda, farklı meslek grupları tarafından uygulanan ve psikoeğitim oturumlarının farklı aşamalarından örnek oturumlar verilerek uygulayıcılar yol gösterici olması amaçlandı. Umarım sahadan gelen ihtiyaçlara bir cevap ve uygulayıcılar için bir rehber olur.

Öncelikle bu kitabın ortaya çıkması sürecinde ara ara birbirimizi yoklayarak motivasyon kaynaklarımızı kendimize hatırlattığımız ve gerçekten ülkemiz adına çok önemli bir ihtiyaca cevap verdiğimiz için birbirimize teşekkür ediyoruz ☺ Psikoeğitim bilgisi ve uygulamaları ile bizlere yol gösteren araştırmacılara ve kitabın hazırlanmasında ve yayınlanmasında emeği geçen tüm Pegem Yayınevi çalışanlarına teşekkür ederiz.

Kusursuzluk mümkün olmadığı için bu kitapta eminim birçok hata ve eksiklik vardır. Kitapla ilgili dönütlerinizi bizlere (serife7403@gmail.com; umre01@gmail.com) iletirseniz, dikkatle inceleyip sonraki baskılarda bu hataları ve eksikleri gidermeye çalışacağımızdan emin olabilirsiniz.

Son olarak siz değerli okuyuculara katkılarınız ve vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz ☺

Yazarlar

Şerife Işık

Ümre Kaynak

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
-------------	---

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Psikoeğitim Programlarının Amaçları ve Özellikleri	3
Psikoeğitim ve Psikolojik Danışma/Psikoterapi Gruplarının Karşılaştırılması	4
Psikoeğitim Sürecinde İyileştirici Faktörler	5
Psikoeğitimin Aşamaları	9
Başlangıç Aşaması	9
Çalışma Aşaması	10
Sonlandırma Aşaması	11
Psikoeğitim Uygulama Alanları	12
Okullar	12
Hastaneler	13
Cezaevleri	14
Silahlı Kuvvetler	15
Emniyet Teşkilatı	16
Kaynakça	17

2. BÖLÜM

PLANLAMA

İhtiyacın Belirlenmesi	23
Grup Amaçlarının Belirlenmesi	24
Grubun Büyüklüğünün Belirlenmesi	24
Grubun Homojen ve Heterojenliğinin Belirlenmesi	25
Oturum Sayısı ve Süresinin Belirlenmesi	25
Grup Türünün (Açık/Kapalı) Belirlenmesi	26
Grup Oturumlarının İçeriğinin ve Taslağının Hazırlanması	26
Okul, Kurum ve Yönetim Desteği	28
Materyaller ve Fiziksel Ortam	28
Liderlik	29
Eş-liderlik	32
Süpervizyon	32
Grup Duyurusu/Grubun İlan Edilmesi	33
Kaynakça	36

3. BÖLÜM

HAZIRLIK

Kavramsal Planlama.....	37
Programın Temel Amacı	44
Programın Genel Amaçları.....	44
Programın Kazanımları.....	47
Algılama Düzeyi.....	47
Kavrama Düzeyi.....	47
Genelleme Düzeyi.....	48
Operasyonel Planlama	51
Bir Psikoeğitim Oturumunun Aşamaları.....	53
Psikoeğitimde Etkinlik Süreci.....	56
Uygun Bir Etkinliğin Seçilmesi/Geliştirilmesi	59
Etkinlik Çeşitleri ve Uygulama Örnekleri.....	61
Sanat Etkinlikleri.....	61
Yazma Etkinlikleri.....	65
Hareket Etkinlikleri	68
İmgeleme, Farkındalık ve Müzik Etkinlikleri.....	71
Hikâyeler, Anılar, Fotoğraflar ve Kitaplar	75
Kaynakça.....	79

4. BÖLÜM

UYGULAMA

Ön görüşme ve Üye Seçimi (dâhil etme/dışlama)	81
Hazırlık Oturumu.....	84
Zorlayıcı Üye Davranışları ve Potansiyel Üye Sorunları	85
Etik/Yasal Standartlar ve Çok Kültürlülük.....	91
Kültüre Duyarlı Psikoeğitim Uygulamaları	95
Kaynakça.....	96
Ek-1: Ebeveyn İzin Formu	97
Ek-2: Bilgi Onam Formu	98

5. BÖLÜM

DEĞERLENDİRME

İç Geçerlik ve Dış Geçerlik.....	103
İzleme Oturumu	104
Kaynakça.....	105
Ek-1: Örnek Oturum Değerlendirme Formu-1	106
Ek-1: Örnek Oturum Değerlendirme Formu-2	107
Ek-1: Örnek Oturum Değerlendirme Formu-3	108
Ek-2: Ebeveyn Gözlem Formu.....	109
Ek-3: Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu	110
Ek-4: Odak Grup Görüşme Soru Örnekleri	111
Ek-5: Grup Lideri Kendini Değerlendirme Örnek Formu	111

6. BÖLÜM

YOL GÖSTERİCİ UYGULAMALAR

Psikoeğitim Programı İçerik Örneği.....	114
Psikoeğitim İlk Oturum Örneği	119
Çalışma Yaprağı 1	123
Çalışma Yaprağı 2.....	124
Psikoeğitim Çalışma Aşaması Oturum Örneği.....	125
Oturum Planı.....	125
Psikoeğitim Sonlandırma Oturum Örneği.....	132
Çalışma Yaprağı 1	134
Çalışma Yaprağı 2.....	135

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Günümüzde grup çalışmaları ruh sağlığı alanında önemli bir role sahiptir. Grup Çalışması Uzmanları Derneği'nin (Association for Specialist Group Work [ASWG], 2000) tanımına göre grup çalışması; kişisel, kişilerarası ya da işle ilgili amaçlara ulaşmak için bir araya gelmiş kişilerden oluşan bir gruba, amaçlarına ulaşmak için grup yürütme ile ilgili bilgi ve becerilerin uygulanarak yardımcı olunan bir profesyonel uygulama alanıdır.

Grup türlerinden biri olan psikoeğitim grupları, genel olarak yaşamlarını iyi şekilde idare edebilen bireylerin yaşamlarında problem yaratabilecek belli konularla ilgili bilgi eksikliğini gidermek ve farkındalıklarını artırmak, problemlerle daha iyi başa çıkabilmelerini sağlamak için üyelere gerekli bilgi ve yaşam becerileri kazandırmayı amaçlar (Corey ve Corey, 2006). "Psikoeğitim" kelimesi, metodolojilerin, program hedeflerinin ve uygulamalarının farklı programlar aracılığıyla oluşturulduğu çok çeşitli kavram ve kuramların bileşimini ifade eder. Psikoeğitim temelinde "bireyin kendi durumu hakkında daha fazla farkındalığa ve anlayışa sahip olması durumunda bireyin farkındalık ve kabullenme ile kendini daha iyi yönetebileceği" anlayışı bulunmaktadır (Wood vd., 1999). Genel olarak tanımlandığında psikoeğitim grupları, eğitimsel içerikli olup beceri geliştirmeyi hedefleyen ve başarılması gereken amaçların yer aldığı bir grup türüdür (Brown, 2011; DeLucia-Waack, 2006).

Psikoeğitim kavramı ve uygulamalarının tarihsel gelişimine bakıldığında ilk olarak sağlık sektöründe 18. ve 19. yüzyılın başında Johann Heinrich Pestalozzi ve Samuel Gridley Howe tarafından fiziksel ve psikolojik açıdan zayıf kişilere tedavi edici hizmet ve bakım sağlamak için eğitsel yöntemler kullanmaları görülür. 20. yüzyılın başında ortaya çıkan iki hareketin etkisiyle psikoeğitim sağlık sektöründe gelişmeye devam etmiştir. Bu hareketlerden biri olan Ruhsal Hijyen Hareketi (Mental Hygiene Movement), akıl hastalarının bakımı ve eğitimi, eğitimde psikolojik ve sosyal faktörlerin dikkate alınması, hızlı ve erişilebilir psikiyatri hizmetleri gibi önlemler alınarak ruh sağlığı hizmetinin iyileştirilmesini amaçlamıştır. Diğer

bir hareket olan kurumsuzlaştırma hareketi (Deinstitutionalization Movement) ise toplum temelli ruh sağlığı anlayışı, büyük hastaneler yerine hastanın evinde, mahallesinde, iş yerinde temel yaşam ihtiyaçlarını karşılamayı ve sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi vurgulamıştır (Zalnora ve Miezutaviciute, 2016).

Psikoeğitim kavramının kullanıldığına ilişkin en eski kanıt John E. Donley'in *Journal of Abnormal* dergisinde 1911'de yayınlanan "Psikoterapi ve Yeniden Eğitim" başlıklı makalesidir. Psikoeğitim kelimesinin tıp literatüründe ilk kullanımı ancak 30 yıl sonra Brian E. Tomlinson'un "Psikoeğitim Kliniği" kitabının başlığında görülür (Juneja vd., 2020). Psikoeğitim hareketinin en öne çıkan gücü toplumsal ruh sağlığı hareketi olmuştur. Hobbs 1964'te ve 1966'da Smith'le birlikte ruh sağlığı uzmanlarının psikososyal sorunlara uzun vadeli çözümün iyileştirmeden çok önleme ile sağlanabileceğine ilişkin görüşü dile getiren ilk kişiler arasındadırlar. Onlara göre önleme gerçekleşecekse bireylere sadece psikolojik yardım müdahalesi ile değil aynı zamanda daha doğrudan bir öğretim yaklaşımı ile mümkün olacaktır (Authier, 1977).

Psikoeğitimin gelişimi 70'li ve 80'li yıllarda klinik psikiyatri alanında devam etmiştir. Hasta ve aile üyelerinin genellikle tedaviyi anlama ve tedavinin bir parçası olma konusunda yetersiz olmaları, tedaviye uyum sağlayamamaları ve hastalığın nüksetme oranının yüksek oluşu, hastaların ve ailelerinin etkin katılımını ve uyumunu bir ihtiyaç olarak doğurmuştur. Sonrasında Amerikalı ve İngiliz klinik araştırma grupları, ruhsal bozukluklar ve mevcut tedavi seçenekleri hakkında bilgi sağlayarak hasta ve aile üyelerine daha fazla destek sunan tedavi modellerine yatırım yapmaya başlamıştır. Böylece psikoeğitim belli bir hastalığı iyileştirmeye yönelik bir teknik değil ilaç kullanımına ek bir tedavi olarak benimsenmiş ve amacı hastalara ve ailelerine ruhsal bozukluklar hakkında bilgi vermek olarak tanımlanmıştır (Andrade, 1999). Psikoeğitim kavramının popülerleşmesi ve bugünkü şeklini alması 1980 yılında Anderson ve diğerlerinin şizofreni hastalarının ailelerinin tedavisi için yaptıkları uygulamaya dayanır. Bu çalışmada psikoeğitim "ruhsal hastalığı olan danışanlara ve ailelerine hastalığın etiyolojisi, ilerleyişi, sonucu, prognozu, tedavisi ve alternatifleri dahil olmak üzere hastalığın doğasını öğretmen süreci olarak" tanımlanmıştır (Sarkhel vd., 2020).

Görüldüğü gibi psikoeğitim uygulamalarının ortaya çıkışı ve gelişimi geleneksel tıbbi modelde ruhsal hastalıkların tedavisini bütünleştiren bir uygulama biçimi olarak şekillenmiştir. 1980'lerin ortalarından bu yana psikoeğitim öğrenme odaklı iletişime odaklanan bağımsız bir terapötik programa dönüşmüştür (Bauml vd., 2014). Günümüzde psikoeğitim çeşitli format ve ortamlarda uygulanabilen esnek bir müdahale türü olarak ele alınır. Hangi formatın seçileceği programa konu olan danışanın ihtiyaçları, yaşı, danışanın yaşamındaki diğer kişilerin ihti-