

## Stres Yönetimi ve Gevşeme Yetkinlikleri

### 1. STRES YÖNETİMİ VE GEVŞEME İÇİN PSİKOEĞİTİM

Her kategoride gösterilen bütün davranışları işaretleyiniz.		
Yararsız veya olası zararlı davranışlar	Temel yardım becerileri	İleri düzey yardım becerileri
<input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcıını belirtir/duygularını nedeniyle yargılıyor ("Bu kadar basit şeyler yüzünden neden kaygılanıyorsun/fiziksel rahatsızlıklar yaşıyorsun ki?") <input type="checkbox"/> Açıklamaları aceleyle getiriyor	<input type="checkbox"/> Duyguların bedenimizi nasıl etkileyip fiziksel rahatsızlıklar doğurabileceğini açıklıyor veya bu konuda örnekler veriyor <input type="checkbox"/> Gevşeme tekniklerini (örn. nefes) öğrenmeye dönük planlar sunuyor <input type="checkbox"/> Yukarıdakilerin hiçbiri	<input type="checkbox"/> <i>Bütün Temel Yardım Becerilerini gösteriyor</i> <input type="checkbox"/> Yaygın rahatsızlıklar türlerine örnekler veriyor <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcıının deneyimlediği belirti ve duygularını belirliyor ve bunların vücutta nasıl rahatsızlık verebilecek fiziksel duyumlara dönüşebileceğini açıklıyor <input type="checkbox"/> Tekniğin neden yararlı olduğunu açıklıyor <input type="checkbox"/> Açıklama yaparken metafor kullanıyor
En uygun düzeyi işaretleyiniz (sadece bir düzey işaretlenmelidir)		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notlar:		
<b>Düzye 1</b>	<b>Düzye 2</b>	<b>Düzye 3</b>
<i>Herhangi bir yararsız davranış</i>	<i>Temel becerileri yok veya temel becerilerin tümüne değil bazılarına sahip</i>	<i>Tüm temel becerilere sahip</i>
		<b>Düzye 4</b>
		<i>Temel becerilerin tümünün yanı sıra herhangi bir ileri düzey beceriye sahip</i>

Commented [KKA1]: Discomfort?

### 2. FİZİKSEL DUYUMLARI VE BAŞ ETME MEKANİZMALARINI BELİRLEME

Her kategoride gösterilen bütün davranışları işaretleyiniz.		
Yararsız veya olası zararlı davranışlar	Temel yardım becerileri	İleri düzey yardım becerileri
<input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcıını tarif ettiği fiziksel duyumlarından ötürü eleştiriyor ("Böyle bir şey olması imkânsız; inanamıyorum size") <input type="checkbox"/> Olumsuz baş etme stratejilerini destekliyor ("İçki senin durumunda işe yarıyor gibi, arkadaşlarınla	<input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcıından duygularının kendini fiziksel olarak nasıl etkilediğini belirlemesini istiyor <input type="checkbox"/> Önceki ve mevcut baş etme stratejilerini soruyor <input type="checkbox"/> Yukarıdakilerin hiçbiri	<input type="checkbox"/> <i>Bütün Temel Yardım Becerilerini gösteriyor</i> <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcıını hem rahatlatan hem rahatsızlık veren (ör: gerginleştiren ve gevşeten) duyumları belirleme konusunda destekliyor <input type="checkbox"/> Yararlı baş etme stratejilerini takdir ediyor

her gün birkaç kadehten zarar gelmez")		<input type="checkbox"/> Yararlı olan ve olmayan baş etme stratejileri arasındaki farkı açıklıyor	
En uygun düzeyi işaretleyiniz (sadece bir düzey işaretlenmelidir)			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notlar:			
<b>Düzye 1</b>	<b>Düzye 2</b>	<b>Düzye 3</b>	<b>Düzye 4</b>
<i>Herhangi bir yararsız davranış</i>	<i>Temel becerileri yok veya temel becerilerin tümüne değil bazılarına sahip</i>	<i>Tüm temel becerilere sahip</i>	<i>Temel becerilerin tümünün yanısıra herhangi bir ileri düzey beceriye sahip</i>

### 3. YENİ BİR STRATEJİYİ TANITMA (SONRASINDA UYGULAMA VE TEKRARLAMA)

Her kategoride gösterilen bütün davranışları işaretleyiniz.			
<b>Yararsız veya olası zararlı davranışlar</b>	<b>Temel yardım becerileri</b>	<b>İleri düzey yardım becerileri</b>	
<input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısını stratejiyi uygulamaya zorluyor <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısının performansını eleştiriyor ("Tamamen yanlış; şöyle yapman lazım") <input type="checkbox"/> Uygulamayı aceleye getiriyor veya yüksek, sert bir ses tonu kullanıyor <input type="checkbox"/> Spesifik olmayan, faydasız önerilerde bulunuyor (örn. "Daha iyi nefes alıp vermeyi dene")	<input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısı istekliyse yeni bir teknik (örn. nefes) tanıtıyor <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısına uygulama sırasında yol gösteriyor, uygulama süresince hizmet kullanıcısını kontrol ediyor <input type="checkbox"/> Uygulamalı gösterim sırasında uygun el pozisyonu ve mimikler kullanıyor <input type="checkbox"/> Yönergeleri ve adımları uygun tempoyla yürütüyor (örn. 1,2,3,4 şeklinde uygun tempoyla sayma) <input type="checkbox"/> <i>Yukarıdakilerin hiçbiri</i>	<input type="checkbox"/> <i>Bütün Temel Yardım Becerilerini gösteriyor</i> <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısının kusursuz olmak zorunda olmadığını anlamasını sağlıyor (örn. bunun için pratik yaparak sizin için hangisinin daha rahat olduğunu anlayacaksınız) <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısını uygulama yaptığı için takdir ediyor ve bocalamalarını normalleştiriyor <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısını rahatlatmak için gerektiğinde stratejiyi uyarlıyor <input type="checkbox"/> Metaforlar kullanıyor (örn. balon metaforu) veya hizmet kullanıcısının vücudunu hazırlamasında yardımcı oluyor (vücudunu salla)	
En uygun düzeyi işaretleyiniz (sadece bir düzey işaretlenmelidir)			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notlar:			

Düzyey 1	Düzyey 2	Düzyey 3	Düzyey 4
<i>Herhangi bir yararsız davranış</i>	<i>Temel becerileri yok veya temel becerilerin tümüne değil bazılarına sahip</i>	<i>Tüm temel becerilere sahip</i>	<i>Temel becerilerin tümünün yanı sıra herhangi bir ileri düzey beceriye sahip</i>

#### 4. KONTROL ETME VE SÜREKLİ UYGULAMAYI TEŞVİK ETME (EV ÖDEVİ VERME)

Her kategoride gösterilen bütün davranışları işaretleyiniz.			
Yararsız veya olası zararlı davranışlar	Temel yardım becerileri	İleri düzey yardım becerileri	
<input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısını performansından veya uygulamayı yanlış yapmasından ötürü yargılıyor ("Berbattı, yanlış yaptın") <input type="checkbox"/> Bağımsız uygulama yapma konusunda hizmet kullanıcısının cesaretini kırıyor (örn. "Kendi başına denersen bir yerini incitirsin", "Umutsuz vakasın")	<input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısının evde stratejiyi uygulama deneyimini kontrol ediyor <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısının evde uygulama çabasını takdir ediyor <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısının yaşadığı güçlükleri normalleştiriyor ve bunların üstesinden gelmesinde yardımcı oluyor <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısını pratik yapmaya devam etme konusunda teşvik ediyor <input type="checkbox"/> <i>Yukarıdakilerin hiçbiri</i>	<input type="checkbox"/> <i>Bütün Temel Yardım Becerilerini gösteriyor</i> <input type="checkbox"/> Seans sırasında hizmet alanla nefes stratejisini veya başka bir stratejiyi kısaca gözden geçiriyor ve uygulama yapıyor <input type="checkbox"/> Bağımsız uygulama konusunda en iyi zaman ve yerleri belirleme konusunda hizmet kullanıcısıyla çalışıyor <input type="checkbox"/> Hizmet kullanıcısının bağımsız uygulama konusunda karşılaşılabileceği engelleri irdeliyor ve çözüme kavuşturuyor	
En uygun düzeyi işaretleyiniz (sadece bir düzey işaretlenmelidir)			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notlar:			
<b>Düzyey 1</b>	<b>Düzyey 2</b>	<b>Düzyey 3</b>	<b>Düzyey 4</b>
<i>Herhangi bir yararsız davranış</i>	<i>Temel becerileri yok veya temel becerilerin tümüne değil bazılarına sahip</i>	<i>Tüm temel becerilere sahip</i>	<i>Temel becerilerin tümünün yanı sıra herhangi bir ileri düzey beceriye sahip</i>

**Teşekkür.** Bu yetkinlikler için şu araştırmalardan yararlanılmıştır: Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K., van 't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Common factors in psychological treatments delivered by non-specialists in low- and middle-income countries: Manual review of competencies. *Journal of behavioral and cognitive therapy* (Düşük ve orta gelirli ülkelerde uzman olmayan personel tarafından uygulanacak psikolojik tedavilerdeki ortak faktörler: Yetkinliklerin elle değerlendirilmesi. Davranışçı ve bilişsel terapi), 30(3), 165–186. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

Yetkinlik tanımlamaları geliştirilirken şu dokümanlardan yararlanılmıştır:

- Dawson KS, Watts S, Carswell K, vd. Improving access to evidence-based interventions for young adolescents: early adolescent skills for emotions (EASE, Genç adolesanlar için kanıta dayalı müdahalelere erişimin iyileştirilmesi: duygular için erken dönem adolesan becerileri). *World Psychiatry*. 2019
- Dorsey S, Whetten K: Lay Counselor Manual for Delivering Group-Based TF-CBT for Orphans with Childhood Traumatic Grief Symptoms: Pamoja Tunaweza (“Together We Can”) (Travmatik Yas Semptomları Görülen Öksüz-Yetimlere Grup Temelli TF-CBT Uygulama Kılavuzu-Birlikte Başaracağız). 2013. <https://www.jhsph.edu/research/centers-andinstitutes/global-mental-health/our-projects/by-intervention/>
- Murray L, Dorsey S, Skavenski S, Metz K: Common Elements Treatment Approach (CETA) Counselor Manual (Adult) (Ortak Tedavi Unsurlarına Yaklaşım (CETA) Danışman Kılavuzu (Yetişkin)): Lebanon. 2017. <https://www.jhsph.edu/research/centers-andinstitutes/global-mental-health/our-projects/by-intervention/>
- Patel V, Weobong B, Weiss HA, et al. The Healthy Activity Program (HAP), a lay counsellor-delivered brief psychological treatment for severe depression, in primary care in India: a randomised controlled trial (Sağlıklı Aktivite Programı: Hindistan'da birinci basamakta profesyonel olmayan danışmanlar tarafından ağır depresyona yönelik kısa psikolojik tedavi uygulanması: randomize kontrollü çalışma). *Lancet*. 2017;389(10065):176-85
- World Health Organization: Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity Dünya Sağlık Örgütü: Sorun Yönetimi ve Fazlası (PM+): Husumet/çatışma ortamlarında sıkıntı yaşayan yetişkinlere yardım bireysel psikolojik yardım). Generic field-trial version 1.0 (Genel saha deneme sürümü 1.0). Geneva, 2016. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.2>

Teşekkürlerin bütünü ve telif hakkı bilgileri için bkz. <https://equipcompetency.org/>

## Standartlaştırılmış canlandırmalar için yetkinlik tanımları ve kısaltılmış yönergeler

Standartlaştırılmış canlandırmalar kullanıyorsanız, farklı yetkinliklerle ilgili aşağıdaki tanımlar ve yönergeler kullanılabilir. Standartlaştırılmış canlandırma uygulamasına dair bütün ayrıntılar için bkz. <https://equipcompetency.org/>

### 1. STRES YÖNETİMİ VE GEVŞEME İÇİN PSİKOEĞİTİM

Görüşmeci belirtilerin/ duyguların ve/veya stres etkenlerinin kişinin bedenini nasıl etkilediğini ve stres yönetiminin ve gevşeme tekniklerinin kişiyi nasıl rahatlatabileceğini açıklar. Mümkünse görüşmeci, hizmet kullanıcısıyla birlikte onları rahatsız eden belirtileri / duyguları belirler ve bu belirtilerin/duyguların vücudumuzu nasıl etkileyebileceğini ve rahatsız edici duylara yol açabileceğini anlatır (hizmet kullanıcısı spesifik belirtiler dile getirmemişse görüşmeci duygular, stres etkenleri ve ilişkili fiziksel rahatsızlıklar ile ilgili örnekler vermelidir). Görüşmeci vücut duylulara sağlıklı biçimde tepki verdiğini, ancak bu tepkiler rahatsızlık yaratmaya başladıysa farklı stres yönetimi ve gevşeme tekniklerinin yaygın olarak görülebilen bu rahatsızlıkları giderebileceğini yineler.

**Örnek:** "Gerginlik hissinden söz ettiniz. Gergin hissetmek solunumun hızlanması, midede ağrı veya kramp hissi, kas ağrısı veya başka rahatsızlık duyumlarına yol açabilir. Bugün bu duyumları rahatlatmanın farklı yollarını öğreneceğiz".

### TEK YETKİNLİK CANLANDIRMASI

**Eğitici yardımcıyı yönlendirir:** "Ben, hizmet kullanıcısını canlandıracağım. Değerlendirmede çok gergin olduğumu söylemişim. Sizin yapmanız gereken, yaşadığım duyguların nasıl fiziksel huzursuzluklara yol açabileceğini ve bu duyumları rahatlatmak için neler yapılabileceğini anlatmak.

*Bu canlandırmada hizmet kullanıcısı rolünü eğitici veya eğitimi bir oyuncu üstlenmelidir.*

**Canlandırmada "yardımcı"** hizmet kullanıcısının gerginlik duygularını belirler ve bunlarla ilişkili yaygın fiziksel duyumları izah eder.

Yetkinlik puanlandığında VEYA belirlenen süre (örn. 5-15 dk) dolduğunda canlandırma **"dur"**malıdır.

Yapılmaması gerekenler	Yapılması gerekenler
<ul style="list-style-type: none"><li>Hizmet kullanıcısını yaşadığı belirtiler veya duygular nedeniyle eleştirmek veya yargulamak</li><li>Belirtileri ve bunlarla ilişkili fiziksel rahatsızlıkları rahatlatma becerisi konusunda cesaretini kırmak veya bu konuyu göz ardı etmek</li><li>Belirtilerin/duyguların fiziksel olarak rahatsızlık yaratabileceği gerçeğini görmezden gelmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hizmet kullanıcısının yaşadığı rahatsızlık verici bir belirtiyi belirlemek</li><li>Bu belirtilerin/duyguların vücudu nasıl etkileyebileceğini ve farklı teknikler kullanılarak bu rahatsızlıkların nasıl giderilebileceğini anlatmak</li><li>Gerektiğinde rahatsızlık veren duyumlarla ilişkili duylulara ve stres etkenlerine örnekler vermek</li></ul>

## 2. FİZİKSEL DUYUMLARI VE BAŞ ETME MEKANİZMALARINI BELİRLEME

Görüşmeci hizmet kullanıcısı ile duyguların onu fiziksel olarak nasıl etkilediğini anlaması ve belirlemesi için çalışır (görüşmeci vücuttaki farklı duyumları göstermek için bir çizim veya görsel kullanabilir). **Örnek:** "Gerginliğin bazı insanlarda nefesin hızlanmasına veya omuz ağrılarına yol açtığını konuşmuştuk. Siz gerildiğinizde vücudunuzda neler hissediyorsunuz? Ateş basması veya üşüme hissediyor musunuz? Midenizde veya boynunuzda neler hissediyorsunuz? Gergin olmadığınızda, bütünüyle gevşemiş bir haldeyken nasıl hissediyorsunuz?" Görüşmeci hizmet kullanıcısının duyguların, özellikle de zorlayıcı duyguların veya stres etkenlerinin vücudunu nasıl etkilediğini anlamasını sağlar. Ardından, hizmet kullanıcısının bu rahatsız edici duygularla ve duyumlarla baş etme için son zamanlarda neler yaptığını sorar. Görüşmeci hizmet kullanıcısının başvurduğu yararlı baş etme stratejilerine (örn. yürüyüş, yoga, dans) övgüde bulunur, yararlı olmayan stratejileri (örn. içki içme, kavga, kumar) normalleştirir, yararlı ve yararlı olmayan baş etme stratejileri arasındaki farklılıkları net biçimde açıklar (örn. "İçki içme gibi yararsız baş etme stratejileri kısa vadede işe yarar gibi görünebilir fakat uzun vadede size veya başkalarına daha zararlı olabilir"). Hizmet kullanıcısı herhangi bir baş etme stratejisi söyleyemezse, görüşmeci yararlı olan ve olmayan stratejiler arasındaki farklılıkları açıklamalı, örnekler vermeli ve hizmet kullanıcısını yararlı baş etme stratejilerine teşvik etmelidir.

### TEK YETKİNLİK CANLANDIRMASI

**Eğitici, görüşmeciye yönlendirir:** Ben, sizden hizmet alacak kişiyim. Az önce bana duyguların vücudu nasıl etkileyebileceğinizi açıkladınız. Şimdi yapmanız gereken, farklı duyguların vücudunu nasıl etkilediğini belirleme ve irdeleme konusunda beni desteklemek. Baş etme stratejilerini tartışmayı unutmamalısınız".

*Bu canlandırmada hizmet kullanıcısı rolünü eğitici veya eğitimi bir oyuncu üstlenmelidir.*

**Canlandırmada,** görüşmeci hizmet kullanıcısına duyguların vücudunu etkilediğini açıklar. Yetkinlik puanlandığında VEYA belirlenen süre (örn. 5-15 dk) dolduğunda **canlandırma "dur" mahdudur.**

Yapılmaması gerekenler	Yapılması gerekenler
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hizmet kullanıcısını tarif ettiği fiziksel duyumlar nedeniyle eleştirmek veya yargulamak</li> <li>Hizmet kullanıcısını duyumlarla ilişkili sadece ağır veya örneleyici duyguları belirlemeye zorlamak</li> <li>Olumsuz baş etme stratejilerini ele almayı ihmal etmek ve/veya bunları pekiştirmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hizmet kullanıcısını duygularının kendisini fiziksel olarak nasıl etkilediğini belirlemek konusunda desteklemek, hizmet kullanıcısını farklı duyumları irdelemeye yöneltecek sorular sormak</li> <li>Önceki veya mevcut baş etme stratejilerini irdelemek</li> <li>Yararlı stratejileri takdir etmek ve pekiştirmek, zararlı stratejileri normalleştirmek</li> <li>Yararlı olan ve olmayan baş etme stratejileri arasındaki farkı açıklamak</li> </ul>

## 3. YENİ BİR STRATEJİYİ TANITMA (SONRASINDA UYGULAMA VE TEKRARLAMA)

Uygulayıcı, hizmet kullanıcısına stres yönetimi ve gevşeme için yeni bir strateji tanıtır ve bu stratejiyi hizmet kullanıcısı birlikte uygulamayı önerir. Hizmet kullanıcısı yeni stratejiyi (örn. nefes yavaşlatma) kabul ederse: Uygulayıcı stratejiyi tanıtır, gösterir ve hizmet kullanıcısına kusursuz yapmada zorunda olmadığını, nefes yavaşlatma egzersizinin pratik gerektirdiğini vurgular. Hizmet kullanıcısını stratejiyi denemeye teşvik ederek stres ve rahatsızlık hissini gidermek için ihtiyaçlarına yönelik olarak stratejiyi uygulamanın en iyi yolunu bulmasında hizmet kullanıcısına yardımcı olur. Uygulayıcı, yumuşak, yavaş tempolu ve huzur verici bir ses tonuyla nefes yavaşlatmayı hizmet kullanıcısına tarif eder. Ardından, 1-2 dakika boyunca hizmet kullanıcısına nefes yavaşlatma egzersizini gösterir ve birlikte uygular. Uygulamayı bitirdiklerinde denediği için hizmet kullanıcısına övgüde bulunur. Hizmet kullanıcısı bocalıyor, bunılıyor, kafası karışıyor veya başı dönüyorsa uygulayıcı sabırlı olmalı, bu hissettiklerini normalleştirmeli ve hizmet kullanıcısını yüreklendirmelidir (örn. "İlk birkaç denemede zorlanabilirsiniz. Yavaş nefes alıp vermeyi kendi tempunuzda, kendinize en uygun gelen şekilde denemelisiniz. Pratik yapmak önemli"). Zaman varsa uygulayıcı seans sırasında stratejiyi hizmet kullanıcısıyla bir kez daha denemelidir.

### TEK YETKİNLİK CANLANDIRMASI

**Eğitici, görüşmeciye yönlendirmede bulunur:** "Ben, bir hizmet kullanıcısını canlandıracağım. Biraz önce, gerildiğimde vücudumda neler hissettiğimi irdeleyip paylaştım. Sizin yapmanız gereken, gerilim ve huzursuzluğum ile baş edebilmem için bir stres yönetimi ve gevşeme tekniği tanıtmak. Tekniği tanıtarak başlayabilirsiniz".

*Bu canlandırmada hizmet kullanıcısı rolünü eğitici veya eğitimi bir oyuncu üstlenmelidir.*

**Canlandırmada** görüşmeci hizmet kullanıcısına yeni bir teknik gösterir ve onunla uygular. Yetkinlik puanlandığında VEYA belirlenen süre (örn. 5-15 dk) dolduğunda **canlandırma "dur" mahdudur.**

Yapılmaması gerekenler	Yapılması gerekenler

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hizmet kullanıcısını istemediği halde uygulamaya zorlamak</li> <li>• Hizmet kullanıcısını tekniği uygulama performansı nedeniyle eleştirmek veya yargılamak</li> <li>• Uygulamayı aceleye getirmek veya yüksek, sert bir ses tonu kullanmak</li> <li>• Tekniği tarif etmemek ve ilk denemesinde hizmet kullanıcısıyla birlikte yapmamak</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hizmet kullanıcısını gevşemeye teşvik ettikten sonra temel yardım becerilerini kullanarak yönlendirmek</li> <li>• "El midenin üstünde", balon metaforu, nefes sayma gibi teknikler kullanmak</li> <li>• Hizmet kullanıcısının uygulamayı hatasız yapmak için baskı hissetmemesini sağlamak ve kendine en uygun tekniği seçmeye teşvik etmek</li> <li>• Hizmet kullanıcısı bocalarsa bunu normalleştirmek ve uygulamaya devam etme konusunda onu yüreklendirmek</li> <li>• Zaman varsa stratejiyi ikinci kez birlikte uygulamak</li> </ul> |
|---|--|

#### 4. KONTROL ETME VE SÜREKLİ UYGULAMAYI TEŞVİK ETME (ÖDEV VERME)

Görüşmeci, hizmet kullanıcısına Stres Yönetimini açıklayıp birlikte uygulama yaptıktan sonra hizmet kullanıcısının deneyimini takip etmeli ve tekniği uygulama konusunda kendini rahat hissettiğinden emin olmalıdır. Hizmet kullanıcısı herhangi bir rahatsızlık hissetmiyorsa, görüşmeci hizmet kullanıcısını yalnızken tekniğin sürekli pratiğini yapma konusunda teşvik etmelidir. Görüşmeci hizmet kullanıcısı ile hizmet kullanıcısının tekniği uygulaması için en elverişli zaman ve mekanları belirlemeli, engelleyici ve kolaylaştırıcı etkenleri (planlama, hatırlatıcı kullanma) ele almalıdır. Görüşmeci, hizmet kullanıcısına hatasız uygulama stresine girmemesi gerektiğini ve pratik yaparak daha iyi hale geleceğini hatırlatmalıdır. Hizmet kullanıcısı izlem seansına geleceksé görüşmeci ev ödevi vermeli ve izlem seansında uygulamayı hizmet kullanıcısı ile değerlendirmelidir.

#### TEK YETKİNLİK CANLANDIRMASI

**Eğitici, görüşmeciye yönlendirir:** "Ben, sizden hizmet alacak kişiyim. Birlikte Stres Yönetimini çalıştık. Şimdi yapmanız gereken, bu teknikle ilgili ne düşündüğümü öğrenerek kendi başıma uygulamaya devam etmem için beni teşvik etmek. Uygulama ile ilgili değerlendirme ile başlayabilirsiniz".

*Bu canlandırma hizmet kullanıcısı rolünü eğitici veya eğitimi bir oyuncu üstlenmelidir.*

**Canlandırmada** görüşmeci hizmet kullanıcısının Stres Yönetimi uygulamasıyla ilgili deneyimini sorarak değerlendirir ve kendi başına uygulamaya devam etmesi konusunda teşvik eder.

Yetkinlik puanlandığında VEYA belirlenen süre (5-15 dk) dolduğunda **canlandırma durmalıdır**.

Yapılmaması gerekenler	Yapılması gerekenler
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hizmet kullanıcısının uygulama deneyimini değerlendirmeyi ihmal etmek</li> <li>• Hizmet kullanıcısının olumsuz deneyimlerini kabullenmeyi reddetmek</li> <li>• Hizmet kullanıcısını uygulama yapmaktan alıkoacak bir tutum sergilemek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hizmet kullanıcısının Stres Yönetimi deneyimini değerlendirmek</li> <li>• Hizmet kullanıcısını seans dışında kendi başına uygulama yapmaya devam konusunda teşvik etmek</li> <li>• Hizmet kullanıcısının tekniği bağımsız olarak uygulaması için en elverişli zaman ve mekanları belirlemek (planlama yapma ve hatırlatıcı kullanma dahil)</li> <li>• Bağımsız uygulamanın önündeki engelleri ve kolaylaştırıcı etkenleri ele almak</li> </ul>