

Bu bölüm BAPK tarafından doldurulacaktır.

Proje Numarası

**1. Proje Başlığı**

İlkokul öğrencilerinin genel öz yetkinlik inançlarını arttırma

**2. İstenen Proje Süresi (ay)**

X  14 AY  18 AY  24 AY

**3. İstenen destek miktarı (TL)**

56000 TL

**4. Başvurmak İstedığınız Bilimsel Araştırma Projesini İşaretleyiniz.**

x  Bilimsel Destek Projesi

Tez Destek Projesi

**5. Proje Yürütücüsü Bilgileri**

**Unvanı, Adı Soyadı** Burcu Uysal **GSM no** 05365150970

**Bölümü** Psikoloji **Tarih** 26.04.2021

**Kurum sicil no** **İmza**

**E-posta** burcu.uysal@ihu.edu.tr

**6. Proje Ekibi**

**Unvanı, Adı Soyadı** **Bölümü** **E-mail** **İmza**

**Araştırmacılar:**

Ebru Morgül Psikoloji ebru.morgul@ihu.edu.tr

**Bursiyerler:**

Tuğçe Bakır Klinik Psikoloji (Yüksek Lisans) tugce.bakir@ibnhaldun.edu.tr

Mehmed Seyda Tepedelen Klinik Psikoloji (Yüksek Lisans) seyda.tepedelen@ibnhaldun.edu.tr

**8. Proje Bütçesi** **İstenen (Doldurunuz)** **Onaylanan (Boş Bırakınız)**

**İHU BAPK Katkısı** 56000

**Toplam Bütçe**


**9. ÖZET ve ANAHTAR KELİMELER:** Özette konunun tarihçesi ve literatürdeki yeri çok kısa belirtildikten sonra projenin özgün değeri ve beklenen sonucunun etkileri vurgulanmalıdır. Ayrıca nasıl yürütüleceği (deneysel tasarım/yaklaşım, yöntemler, ekip, aşamalar ve zaman) özetlenmelidir. **Proje özetleri birer sayfayı geçmemelidir.**

### Özet

Ruh sağlığı tanımına göre, kişilerin sağlıklı olmaları sadece psikopatolojinin yokluğu ile değil, aynı zamanda pozitif iyi oluşun göstergelerini de barındırmaları ile gözlemlenecek bir durumdur. Bu sebeple, psikolojik müdahale programlarının yalnızca semptom azaltmaya yönelik değil aynı zamanda psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik koruyucu temaları işlemeleri önem arz etmektedir. Yaşam boyu gelişim evreleri göz önünde bulundurulduğunda ilkökul çağı, yetişkinliğe etki edecek sağlıklı psikolojik gelişimin inşaa edileceği bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Modern öncesi zamanda çocuklar, yetişkin hayatına hazırlanmak ve sağlıklı psiko-sosyal gelişimi sürdürebilmek için gerekli becerileri beraber yaşadıkları geniş ailelerinden tecrübe aktarımı ile öğrenebiliyorlarken modernleşme ile beraber küçülen ailelerde yetişen çocuklar bu tecrübe akışına evlerinde ulaşamamaya başladılar. Bu sebeple psiko-sosyal gelişimi destekleyecek bilgi birikimi kurumsal yapılardan, resmi şekilde öğrenme ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu ihtiyacın en etkili ve sistematik olarak karşılaşılabileceği kurumlar ise çocuklar örgün öğretime devam ettiği okullar olarak karşımıza çıkmaktadır. Okul temelli psikolojik müdahale programları incelendiğinde, bu programlara katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere kıyasla mutlu seviyelerinde, öz güvenlerinde, psikolojik dayanıklılıklarının, okula bağlılıklarında, öğretmen ve diğer öğrenciler ile kurdukları ilişki kalitesinde, yaşam doyumlarında ve öz yetkinlik inançlarında önemli seviyede artış olduğu tespit edilmiştir.

Bu proje ile amaçlanan, ilkökul 4. sınıf öğrencilerine yönelik, kültüre duyarlı ve bilişsel gelişimlerine uygun, okul müfredatına entegre, öğrencilerin öz yetkinlik inançlarını arttıracak 10 haftalık bir müdahale programı geliştirmek ve uygulamaktır. İlk adımda programın içeriğinin geliştirilmesi için literatür taraması yapılarak mevcut bilgi birikimi derlenecektir. Derlenen bilgi birikiminin ışığında, uzman görüşleri de alınarak müdahale programının içeriği geliştirilecektir. Daha sonra geliştirilen içerik, Arnavutköy Suatlar İlkokulu 4. sınıf öğrencilerine, psikoloji alanında lisansüstü eğitimine devam eden psikologlar tarafından proje yürütücüsü akademisyenlerin yönetiminde, 8 - 12 kişilik gruplar halinde 10 hafta boyunca, her hafta düzenli olarak uygulanacaktır. Öğrenciler ile 10 haftalık programa başlamadan önce, katılımcı olacak öğrencilerin öğretmenlerine ve velilerine program hakkında bilgilendirme seminerleri düzenlenerek, müdahale programının etkisini arttırmak hedeflenmektedir.

Uygulanan programın etkinliğinin test edilebilmesi için müdahale programı öncesinde, bitiminde ve takip eden 2 ay içinde öğrencilerden aynı ölçme materyalleri ile veri toplanacaktır. Buna paralel olarak, öğretmenlerden de öğrenciler hakkında gözlemlerini içeren bilgiler alınarak, öğrencilerden alınan bilgiler ile karşılaştırılacaktır.

Proje sonunda katılım sağlayan öğrencilerin öz yetkinlik inançları artırılması hedeflenerek, faydalanmaları sağlanacaktır. Ayrıca programın uygulanması sırasında ve sonrasında elde edilecek verilerin analizi ile literatüre katkı sağlanacaktır. Programın sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla programın nasıl yürütüleceğine dair detaylı bir kitapçık oluşturulacaktır.

**Anahtar Kelimeler: Öz Yeterlik İnancı, Önleyici Müdahale, İlkokul, Kültüre Duyarlı, Yaşa Uygun, Okul Temelli**

**10. AMAÇ:** Önerilen projenin **amacı** ve erişilmek istenen sonuç açık olarak yazılmalıdır.

Gelişim psikolojisine göre insan gelişimi anne karnında başlayan ve ölüme dek süren dinamik bir süreçtir, yaşam boyu değişik hız ve evrelerle devam eder. Bununla beraber yaşam boyu gelişim sürecinde en kritik dönemler ise bebeklik ve çocukluk dönemleridir. Modern çağ öncesinde kişiyi hayata hazırlayan, psikolojik ve sosyal gelişiminde ona öncülük eden yapı, içerisinde büyük anne ve babanın da bulunduğu geniş ailelerdi. Çocuğun yetişkinliğin getireceği sorumluluğa ve dış dünyaya hazırlayan bilgiler informal (resmi olmayan) olarak geniş aile içerisinde aktarıldı. Modernleşme ile beraber daha çok çekirdek ailelerde yetişen ve çok büyük zamanını okulda geçiren çocukların psikolojik/duygusal ve sosyal gelişim basamaklarında sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmeleri için gerekli bilgileri formal (resmi) şekilde almaları gerekmektedir. Yaşam boyu gelişimin en önemli parçalarından biri olan eğitim, ailede başlayan ve daha sonra okulda devam eden bir süreçtir ve bireyin yalnızca bilişsel becerilerinin gelişmesini değil, sosyal ve duygusal becerilerin gelişimini kapsar.

Bu araştırma, örgün eğitime devam eden, 4. sınıf öğrencilerinin duygusal ve sosyal becerilerini sağlıklı bir şekilde geliştirmelerine katkı sağlayacak, psikolojik iyi oluşlarını ve öz yeterlik inançlarını arttıracak, okul müfredatına entegre edilebilecek, Türk kültürüne uyumlu bir müdahale programı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu proje iki aşamadan oluşmaktadır.

İlk aşamada etkinliği farklı araştırmalar ile kanıtlanmış psikoloji alanındaki müdahalelerinin, 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel gelişim kapasitelerine uygun hale getirilmiş ve Türk kültürüne adaptasyonu sağlanmış modüllerin geliştirilmesi olacaktır. Bu süreç zarfında öğrencilerin iletişim becerilerini arttıracak, duygu anlama ve duyguları yönetmeyi sağlayacak, iyimserliklerini, hayat memnuniyetlerini ve şükran duygularını arttıracak, arkadaşları, öğretmenleri ve aileleri ile pozitif ilişkiler kurmalarını sağlayacak ve güçlü karakter özelliklerini tanıma ve kullanmalarını sağlayacak içerikler geliştirilecektir. Literatür taraması ile sağlanacak bilgiler ve alanında uzman kişilerden alınacak geri bildirimler ile kültüre hassasiyeti olan, hedef grubun yaşına uygun bir müdahale programı geliştirilecektir.

Projenin ikinci aşamasında ise geliştirilen müdahale programı uygulanacaktır. Projenin bu safhasında ilk önce müdahale programına dahil olacak öğrencilerin öğretmenleri ve velilerine ön bilgilendirme yapılarak gerçekleştirilecek çalışmaların etkinliğinin artırılması hedeflenmektedir. Daha sonra düzenli olarak öğrenciler ile haftalık buluşmalar gerçekleştirilecek ve her buluşmada öğrencilerin genel öz yeterlik inancını arttırmaya yönelik planlanmış müdahale programının bir bileşeni ele alınacaktır. Proje ekibinde yer alan, psikoloji alanında eğitim almış lisansüstü öğrenim gören psikologların liderlik edeceği haftalık buluşmalara öğrencilerin aktif katılımı sağlanacaktır. Ayrıca haftalık buluşmada ele alınan konu ile alakalı verilecek haftalık etkinlik ödevleri ile de öğrencilerin müdahale programından en yüksek ve sürdürülebilir şekilde istifade etmesi amaçlanmaktadır. Son olarak bu geliştirilen içeriğin sonraki yıllarda da aynı şekilde devam edebilmesi ve bilgi aktarımının kalıcılığını sağlamak için program içeriğini ve materyallerini içeren bir kitapçık hazırlanacaktır.

**11. KONUSU ve KAPSAM:** Önerilen projenin konusu ve kapsamı net olarak tanımlanmalı; amaç ile ilişkisi açıklanmalıdır.

Psikoloji alanında değişen paradigma ile birlikte ruh sağlığı yalnızca psikopatolojinin olmaması değil aynı zamanda öznel iyi oluşun göstergelerinin de bulunduğu bir durum olarak tanımlanır hale gelmiştir. Bu yeni tanımlara özellikle de Martin Seligman'ın öncülüğünde oluşan ve dünyaca kabul edilir bir ekol haline gelen Pozitif Psikoloji akımı ile bilimsel çalışmalara yön verir hale gelmiştir. Psikoloji dünyasındaki bu yeni kabul, insanların yaşama bağlılıklarını ve mutluluklarını arttırmak için geliştirilen tedavi teknikleri ve müdahale programlarının odağının sadece semptom azaltma/kaldırma amacının yeterli olmayacağını aynı zamanda iyilik halini arttıracak elementlerin de dahil edilmesi gerekliliğini beraberinde getirmiştir.

Yapılan araştırmalarda son 30 yılda çocuklarda görülen psikolojik bozukluklarda artış olduğu tespit edilmiştir. Artışın altında yatan nedenler arasında ise fakirlik, şahit olunan doğal afetler, terör olayları ve savaşlar en başta gelmektedir. Bu sebeple çocuklara özel tasarlanan psikopatolojiye özgü müdahale programları ve psikolojik bozukluk geliştirmeyi önleyecek müdahale programlarının önemi artmıştır. Son yıllarda eğitim alanında yapılan yenilikler ile beraber okullar sadece bilgi veren kurumlar değil aynı zamanda ruh sağlığı gelişimini destekleyen kurumlar olma yolunda ilerlemektedir. Ruh sağlığını geliştirmek üzere planlanan programlar aynı zamanda öğrencilerin okul ile pozitif bir ilişki kurarak okula bağlılıklarını ve akademik başarılarını artırma gücüne de sahiptir. Bu bağlamda Fredrickson'ın (1998, 2001) Genişlet ve Oluştur Teorisi'ne (Broaden-and-Build Theory) göre deneyimlenen pozitif duygular kişinin duygusal dünyasından ve sosyal ilişkilerinden daha esnek hareket etmesine olanak sağlar. Diğer bir ifade ile pozitif duyguları ne kadar fazla deneyimlersek karşılaştığımız zorluklar karşısında da bir o kadar geniş bir bakış açısından bakabilir ve alternatif çözüm yolları üretebiliriz.

Bu araştırmada, öğrencilerin bilişsel gelişimlerine ve kültürlerine uygun pozitif duyguların artmasını sağlayarak duygusal ve sosyal becerilerinin gelişmesini sağlayacak, okul müfredatına entegre bir program geliştirmek hedeflenmektedir. Program dahilinde uygulanacak etkinliklerle öğrencilerin öz yeterlik inançlarını yükseltmek hedeflenmektedir. Doğrudan deneyimleme (geçmiş tecrübeler), dolaylı yaşantı (gözlem), sözel ikna ve fiziksel-psikolojik durumlardan etkilenen öz yeterlik inancı, Bandura tarafından bireyin belli sonuçlar elde etmek amacı ile eylemlerini organize edebilme gücüne olan inanç olarak tanımlanmıştır. Öz yeterlik inancı yüksek olan kişilerin, düşük olan kişilerle karşılaştırıldıklarında karmaşık olaylarla baş edebilme ve problem çözebilme becerilerinin, başarmaya yönelik özgüvenlerinin ve akademik başarılarının daha yüksek, çalışmalarında ise daha sabırlı oldukları tespit edilmiştir. Küçük yaşlardan itibaren geliştirilebilecek bir psikolojik durum olan öz yeterlik inancı dinamik bir süreçtir, zaman içerisinde gelişime açıktır. Bu sebeple, ilkökul öğrencilerine uygun olarak geliştirilecek bu program ile beraber öğrencilerin hayatlarına hem kısa vadede hem de uzun vadede fayda sağlanacağı düşünülmektedir.

**12. LİTERATÜR ÖZETİ:** Proje konusu ile ilgili alanda ulusal ve uluslararası literatür taranarak, **ham bir literatür listesi değil**, kısa bir literatür analizi verilmelidir. Bu analiz, önerilen araştırma konusunun literatürdeki önemini ve doldurulması gereken boşluğu ortaya koymalıdır.

Okullar, çocukların hayatlarında pozitif kaynakları geliştirmek için önemli kurumlardır çünkü insan gelişimin en kritik gelişim aşamaları örgün öğretim sırasında gerçekleşir (Roberts vd., 2005). Özellikle de küçük yaşlardan itibaren çocukların olumlu dönüşler ile desteklenmesi kendi öz yeterlik inancının oluşmasında oldukça büyük önem arz etmektedir. Bu noktada yapılan araştırmalarda okul müfredatına entegre edilmiş psikolojik müdahale programlarının öğrencilerin psikolojik iyilik hallerini artırdığı tespit edilmiştir (Bonniwell vd., 2016). Okul programına entegre edilmiş, psikolojik iyilik halini arttırmayı hedefleyen programların sonuçlarında oldukça önemli gelişimler tespit edilmiştir. Bunların arasından öğrencilerin çalışma motivasyonunda ve akademik performanslarında (Muro vd., 2018), iyilik hallerinde (Shankland ve Rosset, 2017), okula bağlılıklarında artma (Quinlan vd., 2015), öğrenmeye katılım, okuldan zevk alma, sosyal becerilerde iyileşme, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık gibi çeşitli psiko-sosyal durumlarında iyileşme olduğu tespit edilmiştir (Seligman, 2009).

Amerika'da dördüncü sınıf öğrencilerine uygulanmış, içsel psikolojik süreçleri ve sosyal çevreleri ile olan ilişkilerini geliştirmeyi hedefleyen bir pilot çalışmada öğrencilerin okula bağlılık davranışlarında önemli ölçüde artış olduğu ve bu yaş grubundaki öğrencilerin de önleyici programlardan istifade ettikleri tespit edilmiştir (Suldo vd., 2015). Birleşik Krallıkta ilkökul ve ortaokul öğrencilerine yönelik karakter güçlerini geliştirmeyi hedefleyen okul temelli bir başka program ise katılım sağlayan öğrencilerin öz saygılarında anlamlı bir artış olduğu gözlemlenmiştir (Eades, 2005). Portekiz'de ortaokul öğrencileri ile yapılan, öz değer, umut ve yaşam doyumunu konularını içeren okul temelli 5 haftalık bir müdahale programında, programa katılan öğrencilerin öz değerlerinde, umutlarında ve yaşam doyumlarında anlamlı bir artış olduğu ve bu artışın 18 ay sonra da etkili bir seviyede korunduğu tespit edilmiştir (Marques vd., 2001). Karakter güçlüklerini geliştirmeye odaklanan okul temelli bir programda ise müdahale grubuna katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere kıyasla yaşam doyumlarında anlamlı şekilde artış olduğu tespit edilmiştir (Proctor vd., 2011). Literatür incelendiğinde çocuklara uygulanan okul temelli programlarda en çok yer verilen müdahale içerikleri olumlu duygular (Fredrickson, 2004), minnettarlık (Froh vd., 2008), umut (Snyder vd., 2003), hedef belirleme (Locke ve Latham, 2002) ve karakter güçleri (Peterson ve Seligman, 2004) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tüm bunlara ek olarak okul temelli müdahale programları ile çocukların yaşlarına uygun güçlü yönleri belirleme sürecine katılımı, öz-yeterliğe katkıda bulunabilecek öz farkındalığı arttırmasını ve yeteneklerini tanınmasını sağlamaktadır. Bandura'nın (1994) sosyal öğrenme teorisinin önemli parçalarından biri olan öz yetkinlik kavramı, bireyin belli başarıya ulaşmak için eylemlerini organize edebilme gücünü ifade etmektedir. Çeşitli araştırmalara göre, yüksek öz yeterlik inancı, iyi oluştan, kişilerarası iyi ilişkilere, duygu düzenleme becerilerine kadar olumlu psiko-sosyal durumlar ile ilişkilidir (Goldstein vd., 2018; Lacour vd., 2020). Kosta Rika, Almanya, Polonya, Türkiye ve ABD'den 8796 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada öz yetkinlik inancı yüksek olan kişilerin iyimserliklerinin, öz düzenleme becerilerinin ve öz saygılarının da yüksek olduğunu tespit edilmiştir (Luszczynska, Gutiérrez-Doña ve Schwarzer, 2005). Öz yetkinlik inancı dinamik bir süreçtir ve kişinin geçmiş tecrübeleri, gözlemleri, sözel ikna ve fiziksel-psikolojik durumlardan etkilenmektedir (Bandura, 1997). Okul temelli müdahale programlarında öz yetkinlik inancını etkilediği bilinen tüm bileşenlere yönelik aktiviteler içermektedir. Öncelikle öğrencilerin sahip oldukları karakter güçlülerinin fark edebilmesi için geçmiş olumlu tecrübeler tekrar gün yüzüne çıkarılır. Program sürecinde uygulanan müdahaleler ile hem kendi deneyimlemesi hem de grup içerisindeki diğer arkadaşlarının deneyimlerini gözlemlene fırsatı bulur. Grup yürütücüsü, ruh sağlığı profesyonelinin verdiği eğitim ile sözler olarak bilgilendirilir. Bu süreçler ile beraber çocukların öz yeterlik inançlarının etkilenebileceği tespit edilmiştir (Galloway ve Reynolds, 2015). Öz yeterlik inancı yüksek olan kişilerin özellikleri incelendiğinde ise en çok öne çıkan noktalar karmaşık olaylarla baş edebilme ve problem çözebilme becerilerinin, başarmaya yönelik özgüvenlerinin ve akademik başarılarının yüksek, çalışmalarında ise sabırlı olmalarıdır (Bandura, 1994). Buna karşın, kişilerin öz yetkinlik inançları düştükçe, depresyon ve kaygı belirtilerinde artma olduğu gözlemlenmiştir (Luszczynska, Gutiérrez-Doña vd., 2005). Bu sebeple, küçük yaşlardan itibaren çocukların gelişimlerinin olumlu geri bildirimler ile desteklenmesi, kendilerine ve yeteneklerine, öz yeterliklerine olan inancın artmasında büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça:

- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71–81. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0836>
- Boniwell, I., Osin, E. N., and Martinez, C. (2016). Teaching happiness at school: Non-randomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of personal well-being lessons. *J. Posit. Psychol.* 11, 85–98. doi: 10.1080/17439760.2015.1025422
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology* 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologists* 56(3), 218–226.
- Eades, J. M. F. (2005). *Classroom tales: Using storytelling to build emotional, social and academic skills across the primary curriculum*. London: Jessica Kingsley.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In Robert A. Emmons & Michael E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145–166). New York: Oxford University Press
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005.
- Galloway, R., & Reynolds, B. (2015). Positive Psychology in the Elementary Classroom: The Influence of Strengths-Based Approaches on Children's Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 03(09), 16–23. <https://doi.org/10.4236/jss.2015.39003>
- Goldstein, L., Nidich, S. I., Goodman, R., & Goodman, D. (2018). The effect of transcendental meditation on self-efficacy, perceived stress, and quality of life in mothers in Uganda. *Health Care for Women International*, 39(7), 734–754. <https://doi.org/10.1080/07399332.2018.1445254>
- Lacour, O., Morina, N., Spaaij, J., Nickerson, A., Schnyder, U., von Känel, R., Bryant, R. A., & Schick, M. (n.d.). *Prolonged Grief Disorder Among Refugees in Psychological Treatment-Association With Self-Efficacy and Emotion Regulation*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00526>

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. A 35-year odyssey. *The American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89. <https://doi.org/10.1080/00207590444000041>
- Marques, S., Lopez, S., & Pais-Ribeiro, K. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139–152.
- Muro, A., Soler, J., Cebolla, À, and Cladellas, R. (2018). A positive psychological intervention for failing students: Does it improve academic achievement and motivation? A pilot study. *Learn. Motiv.* 63, 126–132. doi: 10.1016/j.lmot.2018. 04.002
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York/Washington, DC: Oxford University Press/American Psychological Association
- Platt, I. A., Kannagara, C., Tytherleigh, M., & Carson, J. (2020). The Hummingbird Project: A Positive Psychology Intervention for Secondary School Students. *Frontiers in Psychology*, 11(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02012>
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377–388. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., and Vella-Brodrick, D. A. (2015). How ‘other people matter’ in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *J. Posit. Psychol.* 10, 77–89. doi: 10.1080/17439760.2014.920407
- Roberts, M.C., Brown, K.J., Johnson, R.J., & Reinke, J. (2005). Positive psychology for children: Development, prevention and promotion. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 663-675). Oxford: University Press
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Shankland, R., and Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educ. Psychol. Rev.* 29, 363–392. doi: 10.1007/s10648-016-9357-3
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122–139.
- Suldo, S. M., Hearon, B. V., Bander, B., McCullough, M., Garofano, J., Roth, R. A., & Tan, S. Y. (2015). Increasing Elementary School Students’ Subjective Well-Being Through a Classwide Positive Psychology Intervention: Results of a Pilot Study. *Contemporary School Psychology*, 19(4), 300–311. <https://doi.org/10.1007/s40688-015-0061-y>

**13. ÖZGÜN DEĞER:** Araştırmanın dayandığı hipotez/ler açıkça ortaya konulmalı ve özgün değeri belirgin bir biçimde vurgulanmalıdır. Önerilen yeni teknoloji, metot veya kuramın literatüre nasıl bir katkısı olacağı açıklanmalıdır.

İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin öz yeterlik inancını yükseltmeyi hedefleyen bu çalışma, literatürde geçerliliği kabul edilmiş uygulamaların Türk kültürüne adapte edilerek uygulanacak olması açısından özgün bir değere sahiptir. Ayrıca pozitif duyguları arttırmayı hedefleyen çalışma sayısı oldukça fazla olsa da benzer çalışmaların hedef grubu genellikle yetişkinlerdir. Bu çalışmada katılımcıların ilkokul 4. sınıf öğrencilerinden oluşması ve uygulanacak programın okul müfredatına entegre edilebilir şekilde olup daha sonraki yıllarda öğretmenleri tarafından devam ettirilebilmesi özgün bir değer taşımaktadır. Ayrıca bu sayede projenin sürdürülebilirliği ve yaygınlaştırılması da sağlanmış olacaktır. Bununla beraber, adapte edilecek müdahale programı, katılımcıların bilişsel ve duygusal gelişimleri göz önünde bulundurularak yaşa uygun hale getirilecek olması projenin katkı sağlayacağı düşünülen tarafları arasında yer almaktadır. Çocukluk döneminde güçlendirilecek olan ruhsal sağlık, kişilere kısa vadede fayda sağladığı gibi uzun vadede yetişkinlik dönemlerinde de daha sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olmalarında oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Bu sebeple çocuklar ile yapılacak olan koruyucu ruh sağlığı çalışmaları aynı zamanda gelecek nesillerin daha sağlıklı şekilde yetişmesi açısından oldukça önemli bir güce sahiptir. Bu araştırma ile programa katılacak öğrencilerin hem güncel yaşantılarının pozitif şekilde etkilenmesi hem de gelecekte karşılaşacakları muhtemel zorluklara karşı ruhsal anlamda esneklik kazanabilecek olmaları araştırmanın önemini artırmaktadır. Bu hususlar doğrultusunda araştırmanın soruları ve test edilecek olan hipotezler şunlardır:

1. Programa devamlı olarak katılan öğrencilerin öz yetkinlik inançlarında programın sonunda anlamlı bir farklılık olacaktır.
2. Programa katılan öğrencilerin öz yetkinlik inançlarındaki yükselme program sonundaki iki-üç aylık süreçte de devamlılık sağlayacaktır.
3. Programa devamlı olarak katılan öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinde artış olacaktır.
4. Bu artış program sonundaki iki-üç aylık süreçte de devamlılık sağlayacaktır.
5. Programa devamlı olarak katılan öğrencilerin pozitif duygulanımlarında artış, negatif duygulanımlarında azalma olacaktır.
6. Bu değişimler program sonundaki iki-üç aylık süreçte de devamlılık sağlayacaktır.
7. Programa düzenli katılan öğrencilerin okula bağlılıklarında artış olacaktır.
7. Bu artış program sonundaki iki-üç aylık süreçte de devamlılık sağlayacaktır.
8. Programa düzenli katılan öğrencilerin okula uyum gibi öğretmenleri tarafından gözlemlenebilen davranışlarında olumlu değişiklik olacaktır.
9. Bu değişim program sonundaki iki-üç aylık süreçte de devamlılık sağlayacaktır.

Not: hipotezler müdahale programı geliştirilirken netleştirilen temel konu başlıklarına göre tekrar düzenlenecektir.

**14. YÖNTEM:** Araştırmanın tasarımı/yaklaşımları ile uyumlu olarak incelenmek üzere seçilen parametreler sıralanmalıdır. Amaç ve kapsamla uyumlu olması da gereken bu parametrelerin incelenmesi için uygulanacak yöntem ile kullanılacak materyal net bir biçimde tanımlanmalıdır. Yapılacak ölçümler (ya da derlenecek veriler), kurulacak ilişkiler ayrıntılı biçimde anlatılmalıdır.

Bu araştırmanın ilk aşamasında yapılacak olan literatür taraması ve uzman görüşmeleri ile Türk kültürüne duyarlı, 8 - 10 yaş aralığındaki çocukların bilişsel ve duygusal gelişimlerine uygun ruh sağlığını desteklemeye, öz yetkinlik inancını arttırmaya yönelik önleyici bir müdahale programı geliştirilecektir. Bu süreçte daha önce yapılmış bilimsel araştırmaların sonuçları derlenecek ve bir uyarılma gerçekleştirilecektir. Daha sonra bu uyarılma klinik psikoloji alanında uzman kişiler ile tartışılarak programa son hali verilecektir.

Araştırmanın ikinci fazında ise geliştirilmiş müdahale programı Üniversitemiz ile işbirliği olan Arnavutköy Suatlar İlkokulu'ndaki 4. sınıf öğrencilerine uygulanması planlanmaktadır. Öğrenciler ile tanışmadan önce program hakkında öğretmenlere ve velilere seminer verilip bilgilendirme yapılacaktır. Bu seminerlerden sonra düzenli olarak her hafta öğrenciler ile 8-12 kişilik gruplar halinde, 10 oturma düzenlenecektir. Her oturumda psikoloji alanında lisansüstü eğitiminde olan psikologlar bulunacak ve oturumu yöneteceklerdir. İşbirliği planlanan okulda geçtiğimiz yıl toplam 5 tane 4. sınıf mevcuttu. Her bir sınıftan iki müdahale grubu oluşturulursa toplam yaklaşık 10 tane müdahale grubu organize edilmesi öngörülmektedir. Bu durumda her bir lisansüstü psikolog ve bir iki lisans öğrencisinden oluşan ekibe yaklaşık haftalık 5 tane müdahale uygulaması düşmesi öngörülmektedir. Yapılan müdahale programının etkinliğinin ölçülebilmesi için müdahale grubuna katılan öğrencilerden program başlamadan önce, programın son oturumunda ve programın bitiminden 2-3 ay (okula uygun bir takip ölçüm tarihi belirlenecektir) sonra aynı ölçme materyallerine yanıt vermeleri beklenecektir. Bu ölçüm aletleri öğrencilerin öz yeterlik inançlarını (Genel Öz Yeterlik İnancı Ölçeği), duygu düzenleme becerileri (Bilişsel Duygu Düzenleme Çocuk Formu) ve duygu durumları (Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği) gibi psikolojik iyi oluşun önemli bileşenleri içerecektir. Bunlara ek olarak düzenlenecek programın akademik hayatlarına etki düzeyi de okula bağlılıkları üzerinden (Okul Bağlılığı Ölçeği) ölçülecektir. Ayrıca daha objektif veri elde edebilmek adına öğrencilerin öğretmenlerinden de öğrencilerin davranışlarını gözlemlemeleri ve onlara yöneltilen sorulara cevap vermeleri (Student Internalizing and Externalizing Behavior Screeners) istenecektir.

Bu araştırma, 1 yürütücü, 1 araştırmacı, 2 bursiyer araştırmacı (yüksek lisans öğrencileri) ve sadece uygulama sürecinde dahil olacak 4 lisans öğrencisi ile beraber 14 ay sürecektir. Araştırmaya yüksek lisans öğrencilerimizden iki bursiyer araştırmacı ile başlanılacaktır. İlk dört ay bu iki bursiyerle devam edilecek, bursiyerlerin doktoradan kabul almaları ve burs kazanmaları durumunda aynı bursiyer araştırmacılarla devam edilecektir. Aksi takdirde ilk dört aydan sonraki süreçte bölümün burslu asistanlarıyla araştırma sürdürülecektir. Araştırmanın ilk üç ayında derinlemesine araştırmalar gerçekleştirilecek ve dördüncü ayında uzman görüşleri alınarak müdahale programının içeriği oluşturulacaktır. İçeriğin oluşturulmasını takip eden ay içerisinde ailelere ve öğretmenlere müdahale programı hakkında ön bilgilendirme toplantıları düzenlenecektir. Daha sonra üç ay boyunca öğrencilere müdahale programı haftalık görüşmeler ile uygulanacaktır. Üç aylık programın bitiminden iki ay sonra müdahale programının uzunlamasına etkisi takip edilecektir. Projenin onuncu ayından itibaren elde edilen verilerin analizine, yorumlanmasına ayrılacaktır ve araştırma sonuçlarının rapor edilerek yayınlanması süreci ile proje nihayete erdirilecektir.

**15. ARAŞTIRMA OLANAKLARI:** Bu bölümde öneren bölümlerde var olup da projede kullanılacak olan altyapı/ekipman olanakları belirtilmelidir.

Projede Suatlar İlkokulu'nun sahip olduğu fiziksel ortamlar (sınıf, tasarım-beceri atölyeleri, seminer salonu) ve İbn Haldun Üniversitesi'nin sahip olduğu online ekipmanlar kullanılacaktır.

**Projede Kullanılacak Mevcut Makine – Teçhizat Listesi (\*)**

Adı/Modeli	Projede Kullanım Amacı

(\*)Bu bölümde sadece, öneren bölümlerde var olup projede kullanılacak olan makine-teçhizat belirtilmeli, proje bütçesinden talep edilenler yazılmamalıdır.

**16. YAYGIN ETKİ/KATMA DEĞER:** Projenin gerçekleştirilmesi sonucunda ulusal ekonomiye, toplumsal refaha ve bilimsel birikime yapılabilecek katkılar ve sağlanabilecek yararlar tartışılmalı ve elde edileceği umulan sonuçlardan kimlerin ne şekilde yararlanabileceği belirtilmelidir.





3. Literatürden elde edilen bilginin derlenmesi (bursiyerler): literatür taraması ile toplanmış bilginin, geliştirilmesi hedeflenen müdahale programının temaları ışığında derlenmesi proje için ilk önemli aşamadır.
4. Derlenen bilgi birikiminin uzmanlara sunulması ve uzman görüşlerinin alınması ve yaşa ve kültüre uyumlu müdahale programı içeriğinin belirlenmesi (yürütücü, araştırmacı ve bursiyerler): literatürdeki mevcut bilgi birikiminin amaç doğrultusunda derlenmesi ve uzman görüşleri alınarak yeni bir program geliştirilmesi bu projenin en önemli aşamasıdır. Kültüre ve yaşa uyumlu, okulda uygulanabilecek bir müdahale programının geliştirilmesi ve haftalık oturumlarda uygulanacak şekilde planlanması bu projedeki en önemli başarı ölçütlerinden birinin karşılandığının delili olacaktır.
5. Müdahale programını tanıtan afişlerin öğrencilere ulaştırılması için Suatlar İlkokulu idarecileri ile iletişime geçilmesi (bursiyerler)
6. Müdahale gruplarına katılabilecek öğrencilerin belirlenmesi ve öğrenci velilerine müdahale programını tanıtan mektupların ulaştırılması ve onamlarının alınması (bursiyerler)
7. Ailelerinden onam alınan öğrencilerin tespit edilerek gruplara ayrılması
8. Müdahale programına katılacak öğrencilerin öğretmenlerine ve velilerine bilgilendirici seminerlerin düzenlenmesi (bursiyerler)
9. Müdahale programı başlamadan önce öğrencilerden referans (baseline) verilerin toplanması,
10. Müdahale programı içeriğinin haftalık buluşmalar ile öğrencilere uygulanması ve 10 haftalık müdahale programının bitişinde, programın etkinliğini tespit etmek için katılımcılardan veri toplanması (bursiyerler): geliştirilen müdahale programına ilkökul öğrencilerinin devamlı olarak katılmalarını ve paylaşımda bulunmalarını sağlamak bu projeyi başarılı kılacaktır. Katılan öğrencilerden belirlenmiş zaman periyotlarında ölçüm aletlerini doldurmaları için teşvik etmek proje için önemli bir aşamadır.
11. Müdahale programının bitimini takip eden iki aylık süre zarfında programın etkinliğini tespit etmek için katılımcılardan veri toplanması (bursiyerler): müdahale programı nihayete erdikten sonra katılımcılara tekrar ulaşarak, belirlenmiş ölçüm aletlerini tekrar doldurmaları sağlanacaktır.
12. Verilerin analizinin yapılması (Yürütücü, araştırmacı ve bursiyerler): Bu aşamada, kolektif bir şekilde çalışılarak konferans bildirisi ve makale hazırlanacaktır. Proje verilerine dayanarak yayınlanacak bir konferans bildirisi ve ulusal ve uluslararası bir dergide yapılacak 2 makale çalışması başarı ölçütünün iyi karşılandığının bir delili olacaktır.
13. Kitapçık hazırlanması (Yürütücü, araştırmacı ve bursiyerler): Projenin son aylarında hazırlanacak olan kitapçığın işbirliği yapılan okul ve muhtemelen diğer ilkokullarla paylaşılması projenin başarılı olmasının en önemli göstergelerinden olacaktır.

### **B Planı:**

Suatlar İlkokulu ile protokol yenilenememesi durumunda üniversitenin protokolü olan diğer ilkokullar ile görüşme sağlanacaktır.

Yüz yüze öğretim gerçekleşmemesi durumunda program online olarak uygulanacaktır.

Uygulanması planlanan ölçüklerin uygun olmaması durumunda alternatif yeni ölçükler bulunacaktır.

**19. Projedeki Görevlerin Dağılımı ve Birimin Özellikleri**

Öneri Sahipleri Adı Soyadı	Katkı Oranı (%)	Görev alacağı aşamalar	Konuyla İlgili Araştırma Deneyimi ve Görev Aldığı Diğer Projeler (Varsa)
Burcu Uysal	% 25	Program içeriğinin geliştirilmesi ve tüm sürecin takip ve yönlendirilmesi	-DAY (Development and Adaptation of Youth) Project: Avusturya'daki ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik saha araştırması (2009-2010) -Chances and Risks in the Life Course: Almanya'daki ortaokul lise öğrencilerine yönelik saha araştırması (2012-2015) -İçişleri Bakanlığı tarafından desteklenen Suriyeli Öğrencilerin Dil Problemlerini ve Antisozyal Davranışlarını Gidermeye Yönelik Müdahale Programı (2019)
Ebru Morgül	% 21	Program içeriğinin geliştirilmesi ve tüm sürecin takip ve yönlendirilmesi	Member of FRGS (Malaysia) Fundamental Research Grant Research Project "Developing Emotional Competence Module to Handle Youth Emotional Issues for Psychological Well-being." (2017- 2019)  Member of GPU (UPSI University Research Grant Research Project "Life Style Behavior as Contributing Factors of Depression Among University Students." (2017-2018)  Member of GPU (UPSI University Research Grant Research "Attachment styles, temperament and psychopathology and wellness among university students" (2018- 2019)
Tuğçe Bakır	% 21	Literatür taraması, müdahale programı için ön hazırlık, müdahale programının uygulanması, öğrencilere uygulanacak	Lisans eğitiminde İstanbul 95 Projesi kapsamında saha çalışmacısı olarak aile-ebeveyn ziyaretleri yapmış ve çeşitli laboratuvarlarda araştırma süreçleri içerisinde yer almıştır. Yüksek lisans eğitimi sürecinde bir ölçek geliştirme projesi kapsamında literatür taraması,

		öntest, sontest ve takip testinin uygulaması, raporlama, kitapçık hazırlama	ölçeğin oluşturulması kısmında aktif rol almış, veri toplanması ve veri girişi süreçlerinde de yer alarak çalışmaya katkı sağlamıştır.
Mehmed Seyda Tepedelen	% 21	Literatür taraması, müdahale programı için ön hazırlık, müdahale programının uygulanması, öğrencilere uygulanacak öntest, sontest ve takip testinin uygulaması, raporlama	İSTKA ve İbn Haldun Üniversitesi işbirliği ile gerçekleştirilen Covid-19 Sürecinde Gelecek Kaygısı Yükselen Gençlerimizin Psikolojik İyi Oluşunu Geliştirme Projesi'nde proje asistanlığı kapsamında hedef kitle için kullanılacak ölçeklerin belirlenmesine, bilimsel alt yapının oluşturulmasına ve psikoeğitimin organizasyonuna katkı sağlamak; psikoeğitim uygulamak; çağrı merkezinde psikolojik danışmanlık ve yönlendirme yapmak; faaliyetleri günlük olarak raporlamak gibi sorumluluklar üstlenmiştir.
Emine Bulut	% 3	Müdahale programının uygulanmasına destek	Yok
Damla Ankutepesi	% 3	Müdahale programının uygulanmasına destek	Yok
Halil İbrahim Tanrıbuyurdu	% 3	Müdahale programının uygulanmasına destek	Yok
Ahmet Faruk Ergün	% 3	Müdahale programının uygulanmasına destek	Yok

**20. BÜTÇE ve GEREKÇESİ:** Aşağıdaki Genel Bütçe tablosu ve BAPK'tan Talep edilen Bütçe Tablosu eksiksiz olarak doldurulmalıdır. Genel Bütçe Tablosu'nun BAPK'tan Talep Edilen Katkı kısmındaki toplamlarla BAPK'tan Talep edilen Bütçe Tablosundaki ana toplamlar aynı olmalıdır. BAPK'tan talep edilen desteğin her bir kalemi için ayrıntılı gerekçe verilmeli, istenen makine-teçhizatla ilgili teknik şartname ve proforma fatura ya da teklif mektubu, hizmet alımı ile ilgili proforma fatura ya da teklif mektubu eklenmelidir. Sarf malzemeleri için proforma faturaya gerek olmayıp sadece projede gerekliliğinin değerlendirilmesine imkân veren ayrıntıda ana kalemler bazında liste verilmelidir. Eğer varsa, öneren ve destekleyen diğer kuruluş katkıları ve kuruluş yetkililerinin niteliği ve miktarı açıkça belirtilmiş olan destek mektupları da eklenmelidir.

**GENEL BÜTÇE TABLOSU (TL)**

Katkı Kaynağı	Makine Teçhizat	Sarf Malzemesi	Hizmet Alımı	Proje Yürütücüsü	Araştırmacı	Bursiyer	Seyahat (Saha/Alan Araştırması)	TOPLAM
BAPK'tan Talep Edilen Katkı	3000	1000	11000	14000	14000	8000	5000	56.000 TL
Varsa Proje Ortağı Firmanın / Kurumun Katkısı								
TOPLAM								

**BAPK'TAN TALEP EDİLEN BÜTÇE TABLOSU**

(Bu tabloda sadece BAPK'tan talep edilen desteklerin nitelikleri ve miktarları ayrıntılı ve gerekçeli olarak belirtilmelidir. Lütfen ilgili açıklamalara dikkat ediniz. Tablodaki satırlar ihtiyaç duyuldukça çoğaltılabilir ve yazım alanları genişletilebilir.)

Alınması Önerilen Makine – Teçhizat		
Adı / Modeli	Kullanım Gerekçesi	Bedeli (TL)
Projeksiyon aleti	Çocuklarla uygulanacak programda görsel içerikleri yansıtmak için	1000
Projeksiyon perdesi	Çocuklarla uygulanacak programda görsel içerikleri yansıtmak için	500
Yazıcı	Çocuklar ile uygulanacak etkinliklerin etkili olması için matbu materyallerden yararlanılacaktır	1500

(KDV dahil bedeli yazılmalıdır.)

Alınması Önerilen Sarf Malzemesi		
Adı	Kullanım Gerekçesi	Bedeli (TL)
A4 kağıt ve toner	Çocuklar ile uygulanacak etkinliklerin, materyallerin basımı için kullanılacaktır	1000 (250 x 4)

--	--	--

(KDV dahil bedeli yazılmalıdır.)

Hizmet Alımı		
Mahiyeti	Gerekçesi	Bedeli (TL)
Online anket programı	Öğrencilerden toplanacak verilerin saklanması	100x10= 1000
Kitapçık hazırlama (Geliştirilen içerik tasarım, dizgi ve baskıya gönderilecektir)	Geliştirilen programın sürdürülebilirliğini sağlamak için gerekli materyallerini içeren kitapçık oluşturulacaktır. Fiyat teklifi Erdem Yayınevi'nden alınmıştır. Fiyata 200-250 sayfa civarında bir kitapçığın dizgisi, grafiği ve PDF olarak basım hazırlığı dahildir. El kitapçığının sonraki yıllarda program içeriğinin yaygınlaştırılması için anlaşmalı olduğumuz ilkokula ve diğer okullara da gönderilmesi düşünülmektedir.	10.000

(KDV dahil bedeli yazılmalıdır.)

Seyahat Giderleri			
Yurt içi seyahat giderleri (Saha/Alan Araştırması)	Kişi Adedi	Gereke	Toplam (TL)
	6	3 ay boyunca 2 lisansüstü ve 4 lisans öğrencisi düzenli olarak okula gidip programı uygulayacaklar	5000 TL (takribi olarak 2 taksinin program süresince her hafta ve ayrıca ön görüşmeler ve öntest, sontest, takip testi için gitmesi durumunda 20 kmlik mesafe için taksit ücreti 75 TL, gidiş dönüş 150 TL hesaplanmıştır)
Yurt dışı seyahat giderleri (Saha / Alan Araştırması)	Kişi Adedi	Gereke	Toplam (TL)

TOPLAM

Proje Yöneticisi/Araştırmacı/Bursiyer Giderleri

Ad Soyad	Görevi	Çalıştırılacak Süre (Aylık)	Aylık Tutar	Toplam (TL)
Burcu Uysal	Yürütücü	14	1000	14000
Ebru Morgül	Araştırmacı	14	1000	14000
Tuğçe Bakır	Bursiyer lisansüstü araştırmacı	4	1000	4000
Mehmed Seyda Tepedelen	Bursiyer lisansüstü araştırmacı	4	1000	4000