

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**UMUT TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMININ SURİYELİ  
MÜLTECİ ÇOCUKLARIN UMUT VE PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**ASLIHAN ATAMAN**

**TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ BURCU UYSAL**

**İSTANBUL, 2021**

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**UMUT TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMININ  
SURİYELİ MÜLTECİ ÇOCUKLARIN UMUT VE  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**ASLIHAN ATAMAN**

**TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ BURCU UYSAL**

**İSTANBUL, 2021**

## TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

### Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

## AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Aslıhan Ataman

İmza:

X X X X

## ÖZ

# UMUT TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMININ SURİYELİ MÜLTECİ ÇOCUKLARIN UMUT VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yazar: Ataman, Aslıhan

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal

Ocak 2021, 118 sayfa

Mülteci çocuklarla yapılan müdahale çalışmalarında, pozitif özellikleri geliştirmekten çok negatif özellikleri azaltma odaklı bir yaklaşım olduğu görülmektedir. Risk grubunda yer alan çocuklar için, pozitif yönleri geliştirmeyi içeren müdahalelerin son yıllarda önemi artmakla birlikte, Suriyeli mülteci çocuklar temelinde ilişkili çalışmaların yetersiz olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışmanın amacı, umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkinliğini incelemektir. Çalışmada ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Örneklem 5. sınıfta öğrenim gören 42 Suriyeli mülteci öğrenciden oluşmaktadır ve 21 öğrenci müdahale grubu ve 21 öğrenci kontrol grubunda yer almaktadır. Öğrencilerin umut düzeylerini ölçmek için Çocuklarda Umud Ölçeği; psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği – Kısa formu kullanılmıştır. Ön test sonrası müdahale grubunda yer alan öğrencilere 5 hafta süren ve 6 oturumdan oluşan müdahale programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan öğrencilere ise bekleme listesi olarak bu süreçte herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Verilerin analizi için 2x2 Tekrarlı Ölçümlerde Karma Desenli Varyans Analizi, Bağımsız Örneklem T testi ve Bağımlı Örneklem T testi kullanılmıştır. Tekrarlı Ölçümlerde Karma Desenli Varyans Analizi bulguları, müdahale grubunun kontrol grubuna göre umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde daha çok gelişim gösterdiğini ortaya koymuştur. Bağımlı örneklem T testi analizi, kontrol grubunun umut düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığını fakat müdahale grubunun umut düzeyindeki artışın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını ortaya koymuştur. Bağımlı örneklem t test sonucu

grupların psikolojik dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişimin olmadığını ortaya koymuştur. Grupların son test umut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmakla beraber, psikolojik dayanıklılık puanları için anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulguları, Suriyeli mülteci çocukların psikolojik dayanıklılığını geliştirmek amacıyla umut odaklı yaklaşımların uzun vadede yararlı olabileceğini desteklemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Umut, umut temelli müdahale programı, Umut Teorisi, psikolojik dayanıklılık, Suriyeli mülteci çocuklar



## ABSTRACT

### THE EFFECT OF HOPE-BASED INTERVENTION PROGRAM ON SYRIAN REFUGEE CHILDREN'S HOPE AND RESILIENCE LEVELS

Student Name: Ataman, Aslihan

MA in Clinical Psychology

Thesis Supervisor: Asst. Prof. Dr. Burcu Uysal

January 2021, 118 Pages

In intervention studies with refugee children, it is observed that there is an approach focused on reducing negative aspects rather than improving positive aspects. Interventions with children at-risk involving approaches aims to improve positive charactersitics have gained importance in recent years, however considering Syrian refugee children related studies appear to be insufficient. The purpose of this study is to investigate the efficacy of the hope-based intervention program on the levels of hope and psychological resilience of Syrian refugee children. Pretest-posttest control group-quasi-experimental design was used in the study. The sample consists of 42 Syrian refugee students in 5th grade and of 21 students are in the intervention group and of 21 students in the control group. Children Hope Scale was used to measure students' hope levels; Child and Youth Resilience Measure-Short form was used to measure the psychological resilience levels. After the pretest phase, the students in the intervention group were implemented an intervention program consisted of 6 sessions for 5 weeks. Control group as a waiting list did not receive any intervention in this process. 2x2 Repeated Measures Mixed ANOVA, Independent Sample T test and Dependent Sample T test were conducted for data analysis. Repeated Measures Mixed ANOVA revealed that intervention group had more improvement in hope and psychological resilience levels compared to the control group. Dependent Sample T test revealed that hope level of the control group significantly decreased and the increase in the hope level of the intervention group did not reach a statistically significant level. The Dependent Sample t test revealed that there was no statistically significant change in the psychological resilience scores within the groups. Although there was a statistically significant difference between the posttest hope scores of the groups, there was no

significant difference for psychological resilience scores. Research findings support that hope-oriented approaches can be effective in improving the resilience of Syrian refugee children in the long term.

**Keywords:** Hope, hope-based intervention program, hope theory, resilience, Syrian refugee children



## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZ.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>viii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>ix</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>	<b>xii</b>
<b>SEMBOLLER VE KISALTMALAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BÖLÜM I GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Sınırlılıklar .....	5
1.5. Tanımlar .....	6
<b>BÖLÜM II KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI.....</b>	<b>7</b>
2.1. Göç ve Mülteci Kavramları.....	7
2.1.1. Mülteci Çocuk ve Ergenlerin Göç Sonrası Uyum Süreçleri.....	9
2.1.2. Suriyeli Mülteciler .....	14
2.1.2.1. Suriyeli Mülteci Çocukların Uyum Güçlükleri .....	15
2.1.3. Mülteci Çocuklara Yönelik Müdahale Programı .....	16
2.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı/Paradigması .....	20
2.2.1. Tarihçesi .....	20
2.2.2. Kavramsal Değişim Süreçleri .....	22
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Kapsamında Mülteci Çocuklarla Yapılan Çalışmalar .....	25
2.3. Umut Kavramı .....	30
2.3.1. Tarihçesi ve Kavramsal Yaklaşımlar .....	30
2.3.2. Umut Teorisi .....	32
2.3.3. İlişkili Çalışmalar .....	36

2.3.3.1.	Yetişkinlerde Umut ve İlişkili Çalışmalar .....	36
2.3.3.2.	Çocuklarda Umut ve İlişkili Çalışmalar .....	37
2.4.	Psikolojik Dayanıklılık ve Umut İlişkisi.....	39
2.4.1.	Mülteci Çocuklarla İlişkili Çalışmalar .....	40
<b>BÖLÜM III YÖNTEM .....</b>		<b>44</b>
3.1.	Araştırma Modeli.....	44
3.2.	Çalışma Grubu.....	44
3.3.	Veri Toplama Araçları .....	45
3.3.1.	Sosyo-demografik Bilgi Formu .....	45
3.3.2.	Çocuklarda Umut Ölçeği .....	45
3.3.3.	Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği.....	46
3.4.	Müdahale İçeriği.....	46
3.5.	İşlem.....	49
3.6.	Veri Analizi .....	50
<b>BÖLÜM IV BULGULAR.....</b>		<b>51</b>
4.1.	Örneklemin Demografik Özellikleri.....	51
4.2.	Analizler için Varsayımların İncelenmesi.....	52
4.2.1.	Normal Dağılım Varsayımı .....	52
4.2.2.	Varyansların homojenliği Varsayımı .....	53
4.2.3.	Varyansların homojenliği Varsayımı .....	54
4.2.4.	Grupların Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	54
4.3.	Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Analizleri .....	55
4.4.	Müdahale Programının Etkinliğine İlişkin Analizler .....	56
4.4.1.	Grupların Ön Test ve Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması.....	56
4.4.2.	Grup içi Ön Test ve Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması.....	58
4.4.3.	Grupların Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması .....	60

4.4.4. Grupların Ön Test ve Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması .....	60
4.4.5. Grup içi Ön Test ve Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması .....	62
4.4.6. Grupların Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması	64
<b>BÖLÜM V TARTIŞMA .....</b>	<b>65</b>
5.1. Umut Temelli Müdahale Programının Suriyeli Mülteci Öğrencilerin Umut Düzeylerine Etkisi .....	65
5.1.1. Bulgularının Literatürdeki Çalışmalar Işığında Değerlendirilmesi ve Yorumlanması .....	67
5.2. Umut Temelli Müdahale Programının Suriyeli Mülteci Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi .....	69
5.2.1. Bulgularının Literatürdeki Çalışmalar Işığında Değerlendirilmesi ve Yorumlanması .....	71
5.3. Çalışmanın Literatüre Katkısı .....	73
5.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler .....	74
5.5. Sonuç .....	77
<b>REFERANSLAR .....</b>	<b>78</b>
<b>EKLER EK 1 .....</b>	<b>94</b>
<b>EK 2 .....</b>	<b>97</b>
<b>EK 3 .....</b>	<b>102</b>
<b>EK 4 .....</b>	<b>104</b>
<b>EK 5 .....</b>	<b>106</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>118</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Gruplara Göre Cinsiyet Dağılımı .....	52
Tablo 4.2. Grupların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular .....	52
Tablo 4.3. Grupların Basıklık-Çarpıklık Değerlerine İlişkin Bulgular .....	53
Tablo 4.4. Ölçeklerin Levene Eşitlik Testi .....	54
Tablo 4.5. Grupların Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	54
Tablo 4.6. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayısına İlişkin Bulgular.....	56
Tablo 4.7. Grupların Ön Test-Son Test Umut Puanlarına İlişkin Bulgular .....	57
Tablo 4.8. Grupların Ön test-Son Test Umut Puanlarının Varyans Analizi .....	58
Tablo 4.9. Müdahale Grubu Ön Test-Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması..	59
Tablo 4.10. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması ...	60
Tablo 4.11. Grupların Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması .....	60
Tablo 4.12. Grupların Ön Test Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	61
Tablo 4.13. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.14. Müdahale Grubu Ön Test-Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması.....	63
Tablo 4.15. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması.....	64
Tablo 4.16. Grupların Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması .....	64

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Grupların Umut Puanlarındaki Değişimi Gösteren Çizgi Grafiği .....	58
Şekil 4.2. Grupların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarındaki Değişimi Gösteren Çizgi Grafiği .....	62



## SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
ÇGPSÖ-12	Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu
ÇUÖ	Çocuklarda Umut Ölçeği
EMDR	Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme
NET	Narrative Maruz Bırakma Terapisi
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
UNHCR	Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği
$df$	Serbestlik derecesi
$F$	F değeri
$min$	Minimum değer
$max$	Maksimum değer
$n$	Gözlem sayısı
$\eta^2$	Eta Kare
$p$	Anlamlılık düzeyi
$SS$	Standart Sapma
vd.	Ve diğerleri
$\bar{X}$	Ortalama

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem

Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği Kasım ayı verilerine göre (2020), 5,577 milyon Suriyeli; Türkiye, Lübnan, Ürdün, Irak, Mısır ve Kuzey Afrika'da mülteci statüsünde yer almaktadır. Bu sayının 3,6 milyonu ise açık kapı politikası uygulayan Türkiye'de yer alarak, Türkiye'yi en çok mülteci barındıran ülke konumuna koymaktadır. Türkiye'deki mültecilerin yaklaşık %44'ü, yani neredeyse yarısı 18 yaş altındadır (UNHCR, 2020) ve Suriyeli çocuk ve ergen mülteci sayısı giderek artmaktadır.

Suriyeli mülteci çocuklar, savaş ve zorunlu göç olgusunun getirileri olarak, sayısız stres faktörü ve travmatik yaşantılara maruz kalmaktadırlar (Çeri ve Nasıroğlu, 2018; Kandemir vd., 2018). Savaş, kayıplar, yaralanmalar gibi zorlu deneyimler sonrası, güvenli bir yuva bulmuş olmak dahi mülteci bir çocuk için mutlu bir son değil, aksine birçok güçlükle baş başa kaldığı bir durum olarak değerlendirilmelidir. Göç sonrası yaşantılar; mülteci çocuklar için maddi sıkıntılar, dil bariyeri, ayrımcılık gibi birçok yeni zorlukları da beraberinde getirmektedir.

Türkiye'de Suriyeli çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalar kaygı, depresyon, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi psikopatolojilerin yanı sıra (Kandemir vd., 2018); kültüre, dile ve okula uyumda güçlüklerin (Yıldız, 2020); duygusal, sosyal ve davranışsal sorunların (Karadag ve Oğutlu, 2020) olduğunu göstermektedir. Bu yüzden dünyada en fazla Suriyeli mülteci popülasyonuna sahip ülke olarak, Türkiye'de mülteci çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlıklarını destekleyerek, uyum süreçlerini kolaylaştırmayı hedefleyen müdahale çalışmalarının üzerinde durulması

oldukça önemlidir. Fakat Türkiye'deki Suriyeli mülteci çocuklarla yapılan müdahale çalışmaları çok az olmakla birlikte, literatürde diğer mülteci grubu çocuklarla yapılan çalışmalarda yaygın olduğu gibi psikopatolojileri azaltma amacıyla yapılmıştır (Görmez vd., 2017; Uğurlu, Akça ve Acartürk, 2016). Bu amaç dışında yapılan çalışmalara örnek olarak Şirin ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışma, Suriyeli öğrencilerin eğitim ihtiyaçlarını gidermeye yönelik bir hedefle gerçekleştirilmiştir. Gurle (2018) tarafından yapılan çalışma ise, duyguların ifadesine dayanan nitel bir çalışmadır.

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte kritik bir dönem olan ergenlik, sosyal hayatta problem çözebilme, kişilerarası ilişkilerde sağlıklı davranış, okuldaki akademik başarı gibi alanlarda uyum güçlükleri yaşama ve psikolojik iyiliği sürdürme açısından riskli bir dönemdir. Buna mülteci olmanın getirdiği zorluklar da eklenince bilhassa Suriyeli mülteci çocuk ve ergenler için müdahale ve koruyucu tedbirler geliştirmek oldukça önemlidir. Fakat Suriyeli çocuklarla yapılan müdahale çalışmalarının, psikolojik sağlığı geliştirmek ve korumaktan çok semptom odaklı bir yaklaşımla çoğunlukla psikopatolojiyi iyileştirmeyi hedeflediği görülmektedir (Rousseau vd., 2014; Rowe vd., 2016; Sullivan ve Simonson, 2016).

Koruyucu ve önleyici müdahaleler kapsamında pozitif psikoloji müdahaleleri, mülteci çocuklarda psikolojik iyi oluşu geliştirmek ve iyileştirmek yönünde literatürde önem kazanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, bu bağlamda literatürde ön plana çıkmaya başlayan bir paradigma olarak, ilişkili çalışmalar son yıllarda yaygınlaşmaya başlamıştır (Marley ve Mauki, 2019; Pieloch, McCullough ve Marks, 2016). Psikolojik dayanıklılık kapsamında, ilişkili öğelerden biri olarak görülen umut, pozitif psikolojide yaygın olarak çalışılan bir kavramdır (Kwon, Birrueta, Faust ve Brown, 2015). Çocuk ve ergenlerle yapılan psikolojik dayanıklılık ve baş etme temelli çalışmalarda, bilhassa önemi ve etkinliği ortaya konmaktadır (Maholmes, 2014; Lagacé-Séguin ve d'Entremont, 2010). Buna ek olarak literatürdeki araştırmalar umudun akademik başarı (Bressler, Bressler ve Bressler, 2010; Snyder vd., 2002), psikolojik iyi oluş (Garcia ve Sison, 2013), depresyon ve kaygı belirtilerinde azalma (Rajandram vd., 2011), belirsizliğe uyum (Truitt, Biesecker, Capone, Bailey ve Erby,

2012) gibi birçok alanla ilişkili olduğunu desteklemektedir. Umut, çocukların psikolojik iyi oluşları temelinde yaygın olarak çalışılan bir değişken olmasına rağmen, mülteci çocuk popülasyonunun belirli ve sınırlı bir bölümünde çalışılmış; fakat Suriyeli mülteci çocuklarda ihmal edilmiş bir araştırma alanıdır. Bu çalışma ile bu boşluğun doldurulması hedeflenmiştir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Umut Teorisi'ne (Snyder, 2002) dayanılarak geliştirilen umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci öğrencilerin umut ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkinliği hakkında bilgi edinmektir. Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci öğrencilerin umut düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?
2. Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

Bu bağlamda çalışmanın hipotezlerine aşağıda yer verilmiştir:

1. Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) ve katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu) müdahale sonrası ön testten son teste umut puanlarındaki değişimleri arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.
2. Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) müdahale sonrası son test umut puanlarında ön test umut puanlarına göre anlamlı bir artış olacaktır.
3. Umut temelli müdahale programına katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu) müdahale sonrası ön test umut puanları ve son test umut puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
4. Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) ve katılmayan öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu), son test umut puanları arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.
5. Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) ve katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi

kontrol grubu) müdahale sonrası ön testten son teste psikolojik dayanıklılık puanlarındaki değişimleri arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.

6. Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) müdahale sonrası son test psikolojik dayanıklılık puanlarında ön test psikolojik dayanıklılık puanlarına göre anlamlı bir artış olacaktır.
7. Umut temelli müdahale programına katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu) müdahale sonrası ön test psikolojik dayanıklılık puanları ve son test psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
8. Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) ve katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu) müdahale sonrası son test psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bu araştırmada, şimdiye kadar ki psikopatolojiyi, yani eksik yönü iyileştirmeyi hedefleyen çalışmaların aksine, pozitif psikoloji odaklı, güçlü yönü geliştirmeyi hedefleyen bir yaklaşımla Suriyeli mülteci öğrencilerde uygulanacak müdahale programının umut ve dayanıklılık üzerindeki etkisi araştırılacaktır. Literatür, mülteciler için birçok ruh sağlığı ve eğitim temelli riskleri içeren araştırmalarla dolu olmasına rağmen, son yıllarda da öne sürüldüğü gibi dayanıklılık ve uyum yaklaşımından bakmamak, mültecilerin iyi oluşu için eksik bir tablo sunmaktadır.

Suriyeli mülteci çocuklar için; popülasyonun giderek büyümesi, maruz kaldıkları travmatik deneyimlerin çokluğu ve Suriye'deki durumun belirsizliğini koruması gibi etmenler göz önüne alınarak, psikolojik dayanıklılığı desteklemek oldukça önem arz etmektedir. Literatürde dayanıklılık ve sağlıklı baş etme yaklaşımı içeren çalışmalar son yıllarda olmakla birlikte, bu müdahale çalışmalarının çoğunlukla nitel yöntemlerle yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalar, araştırmada yer alan grup hakkında zengin bilgiler sunsa da genellenebilirliği düşük olduğu için ciddi bir eksiklik içermektedir.

Nicel çalışmalar yapılmakla birlikte, çoğu çalışmada kontrol grubunun yer almadığı görülmektedir.

Literatürdeki sınırlılıklar ve eksiklikler göz önüne alınarak, çalışmamızda yer alan müdahale programı, Suriyeli mülteci çocuklarda ihmal edilmiş umut kavramını temel alınarak, nicel araştırma yöntemi ile ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak, dayanıklılık temelinde daha iyi bir anlayış sunması hedeflenerek geliştirilmiştir.

Umut temelli bir müdahale programının Suriyeli mülteci çocuklarda etkinliğini inceleyen bir araştırma literatürde bilginiz dâhilinde yoktur. Daha önce değinildiği gibi, umut birçok araştırmada zorluklar karşısında dayanıklılığı sağlayan bir faktör olarak desteklenmiştir. Fakat önceki çalışmalar mülteci çocuklarda umudun doğasını ve rolünü daha çok nitel yöntemlerle incelemişlerdir. Dolayısıyla, standardize edilmiş ölçüm araçlarıyla çalışmalar pek yapılmadığı için, mülteci çocukların iyi oluşlarında umudun etkisi tartışmalı olarak kalmıştır. Bu çalışma, Suriyeli mülteci çocuklar üzerinde umut temelli bir müdahale programının, standardize edilmiş ölçüm araçlarıyla ve nicel araştırma yöntemleriyle psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyen ilk çalışmadır.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılının Aralık – Ocak ayında İstanbul ilinde Şahintepe mahallesinde öğrenim görmekte olan 42 Suriyeli 5. sınıf öğrencisi ile sınırlıdır.
2. Çalışmanın yapıldığı konumun genel sosyo-ekonomik statüsü ve ön test sosyo-demografik bilgilerden elde edilen veriler göz önüne alınarak, araştırmanın düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcılardan oluştuğu söylenebilir. Bu yönüyle bulguların, farklı sosyoekonomik seviye ve eğitim düzeylerine sahip Suriyeli öğrenciler için geçerliği sınırlıdır.

3. Çalışma, ön test ve son testte kullanılan iki ölçekten elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

### 1.5. Tanımlar

**Psikolojik dayanıklılık/sağlamlık:** Psikolojik veya çevresel ciddi bir güçlüğü maruz kalma durumunda; bireyin bireysel, ilişkisel ve toplumsal varlığını besleyen sağlığı iyileştirici/geliştirici kaynaklara yönelme kapasitesi olduğu kadar; bu kaynakların kültüre uygun yöntemlerle sağlanması için bireyin diğerleri ile anlaşma/uzlaşma kapasitesidir (Ungar, 2008, s., 225).

**Umut:** Hedefi gerçekleştirmeye yönelik içsel enerji (motivasyon) ve hedefe giden yolları planlama arasındaki karşılıklı aktif olarak türetilmiş başarı hissine dayanan pozitif motivasyonel bir durum (Snyder, Irving ve Anderson, 1991, s., 287).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

#### 2.1. Göç ve Mülteci Kavramları

Mülteci kavramını tartışabilmek için, öncelikle literatürde bu kavramla sıklıkla bir arada kullanılan “göçmen” ve “sığınmacı” kavramlarının ayırt edilmesi önemlidir. Mültecilerin hukuki statüsüne ilişkin sözleşmede, mülteci:

‘ülkesi veya doğal yerleşimi dışında bulunan; ırkı, dini, milliyeti, belirli bir toplumsal grubun veya politik görüşün üyesi olmaktan dolayı zulüm görmeye dair sağlam temelli bir korkusu olan; bu korkudan dolayı ülkesinin korumasından yararlanamayan veya yararlanmak istemeyen veya ülkesine dönmek istemeyen kişi’

olarak tanımlanmaktadır (UNHCR, 1951, s.14). Mültecilik, savaş veya işkence gibi kişiyi, ailesini veya içinde bulunduğu toplumu tehdit altında bırakan bir durumdan dolayı yaşadığı bölgeyi terk etmeyi ve sığındığı ülkenin koruması altında olmayı içeren bir statüdür. Bu statü, kişiyi ülkesine yani tehlikenin olduğu bölgeye dönmekten koruyan bir haktır. Dolayısıyla mülteciler, ülkesini gönüllü bir şekilde, daha iyi ekonomik, sosyo-kültürel koşullar için terk etmeyi seçen “göçmen” gruplarından ve zorunlu koşullar karşısında sığınma talebi için başvuru sürecinde olan yani mülteci statüsüne henüz sahip olmayan sığınmacı gruplarından ayrılmaktadır. Fakat Türkiye, yukarıda ifade edilen “mülteci” kavramı yerine, taraf olduğu mülteci sözleşmesine dayanarak, Suriyeliler için “geçici koruma altında” statüsünü oluşturmuştur ve açık kapı politikası ile Suriyelileri kabul etmektedir (Ineli-Ciğer, 2017). Ancak, hukuki statülerinden bağımsız olarak bu çalışmadaki mülteci kavramı Türkiye’deki geçici koruma altında bulunan Suriyeliler için kullanılacaktır.

Mültecilik içinde birçok zorluk barındıran bir statüdür. Mültecilerin zorlu deneyimleri literatürde araştırmacılar tarafından belirli şekillerde sınıflandırılmıştır. En sık görülen

sınıflandırma göç öncesi, göç süreci ve göç sonrası deneyimler şeklindedir (Pumariaga, Rothe ve Pumariaga, 2005). Göç öncesi süreç, mültecinin ülkesini terk etme öncesi yaşantıların, savaş sürecinin getirdiği travmatik deneyimlerin (örn., yakınların ölümü, işkence, yaralanmalar) yer aldığı süreçtir. Göç süreci ise, mültecinin ülkesinden kaçıışı ile güvenli alan olan yeni bir ülkeye yolculuğunu kapsamaktadır. Bu süreç mülteci için, yuvadan ayrılmanın ve yeni, güvenli bir alan arama sürecinin getirdiği belirsizliklerle, mülteci kampları gibi geçici yerleşim yerleri bulma ve yakınlarından ayrı kalma, temel ihtiyaçların yokluğu gibi güçlüklerle doludur. Göç sonrası süreç yeni yerleşim yerine, diline, kültürüne adaptasyonu içeren yaşantıları kapsamaktadır. Dolayısıyla bu süreçlerin her biri kendi nezdinde mülteciler için ayrı güçlükleri içermektedir.

Mültecilerin deneyimlerine dair diğer bir yaklaşım da Papadopoulos (2001) tarafından sunulan, mültecilerin sürecini “mülteci travması” olarak adlandırılan ve bu süreci 4 aşamaya bölen bir sınıflandırmadır. Bu aşamalar: öngörü (*anticipation*), yıkıcı olaylar (*devastating events*), hayatta kalma (*survival*) ve uyum sağlama (*adaptation*) olarak adlandırılmaktadır. Papadopoulos (2001), “mülteci travması” kavramındaki travmanın genel olarak olumsuz sonuçları içeren bir durumu doğurduğuna dair inançlara bir tepki olarak; travmanın içeriği ya da olumlu veya olumsuz çağrıştırdığı anlamdan bağımsız olarak, travmanın bir yaşantının izi olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla “travma” kelimesini sonuçlarından bağımsız nötr bir ifade olarak kullanmaktadır. Bu bağlamda ilk olarak öngörü süreci, savaş öncesi siyasal sürecin belirsizliğini içeren, mültecinin ülkesindeki yaşantısını temsil etmektedir. Bu süreçte, siyasal belirsizlik karşısında gitmek ile kalmak arasında karar vermek ve her iki durumun da sonuçlarını düşünmek gibi belirsizliklerle mülteciler karşı karşıya kalmaktadır; aslında bir nevi geleceği öngörmelerinin ve buna göre en doğru planı yapmalarının kendileri ve aileleri için elzem olduğu dönemdir. Papadopoulos (2001), öngörü süreciyle mültecinin kendi yurdundaki göz ardı edilen savaş öncesi süreçteki deneyimlerine de dikkat çekerek, savaşa dair politik/siyasi belirsizlik sürecinin de mülteciler için zorlu bir deneyim olduğunu öne sürmektedir. Özellikle bu sürecin etkilerinin diğer süreçlere oranla çok daha uzun süreli olabileceğine inanmaktadır. “Yıkıcı olaylar” süreci ise, mültecilerin ülkelerinde savaş ve savaşla ilintili travmatik deneyimlere maruz kaldığı süreçtir. Yıkıcı olaylar sürecinin, önceki sınıflandırmada göç öncesi süreci temsil ettiği

düşünülebilir. Sonraki hayatta kalma süreci de mültecinin can tehlikesinin geçtiği, güvenli bir zamanı içermekle beraber, aile üyelerinden ayrı kalabildiği ve yine kaderinin sığınma talebinde bulunduğu ülkenin politik hükümlerine göre şekilleneceği belirsizliklerle dolu bir süreçtir. Dolayısıyla bu süreç de önceki sınıflandırmada göç sürecini temsil edebilir. Son olarak adaptasyon/uyum sağlama süreci ise, göç sonrası süreci temsil ederek, mültecinin yeni koşullara, yeni ülkedeki kültürlenme süreçlerine uyum sağlamasını içeren süreçtir.

Sınıflandırmanın türü ne olursa olsun göçün her bir aşaması, mülteciler için farklı travmatik ve zorlu deneyimleri içermektedir ve bu deneyimler içinde risk faktörü oluşturabilecek durumların tespiti, giderek artan mülteci popülasyonunun ruh sağlığını ve iyi oluşunu korumak için oldukça önemlidir. Bu bağlamda Kirmayer ve diğerleri (2011) tarafından yapılan derleme çalışması, göç sürecinin her bir aşamasıyla ilişkili yaşantıları ve risk faktörlerini yetişkinler ve çocuklar için ortaya koyan önemli çalışmalardan biridir. Yetişkinler için, göç öncesi süreçlerde siyasi gruplara katılım, yaralanmalar, yakınların ölümü gibi zorlu ve travmatik deneyimler risk faktörleri olarak görülürken, göç sürecinde mülteci kampları gibi zorlu yaşam koşullarına maruz kalma, sürecin belirsizliği gibi risk faktörleri bulunmuştur. Göç sonrası süreçte ise, mülteci statüsündeki belirsizlik, işsizlik, sosyal statü, aile ve toplum desteği kaybı gibi durumlar risk faktörleri olarak yer almıştır. Çocuklarda da benzerlikler olmakla birlikte, göç öncesi ve göç sürecinde aile ve yakınlarından ayrı kalma gibi risk faktörleri olduğu görülmüştür. Göç sonrası süreçte ise, aile adaptasyonundaki güçlükler, dil ve kültür bariyeri, ayrımcılık gibi uyumu güçleştirici risk faktörleri dikkat çekmektedir.

### **2.1.1. Mülteci Çocuk ve Ergenlerin Göç Sonrası Uyum Süreçleri**

Savaş ve göç sürecinden kuşkusuz ki en çok etkilenen gruplardan biri çocuk ve ergenlerdir. Mülteci çocuk ve ergenler, göç sonrası yerleşim ve uyum sürecinde, maddi olanaksızlıklar, kültürel farklılık, ayrımcılık, dil bariyeri gibi çok fazla stres etmenlerine maruz kalmakta ve önemli bir gelişimsel süreçte olduklarından dolayı, yetişkinlerden daha fazla stresten etkilenme olasılığı taşımaktadırlar. Göç öncesi ölüm,

yaralanma gibi savaşıla ilintili travmatik deneyimlerden; temel ihtiyaçlardan mahrumiyet, güvensizlik hissi gibi göç sürecindeki zorluklara, birçok zorlu deneyimin yığılan etkisine maruz kalmaktadırlar. Bu zorluklar sebebiyle de göç sonrası uyum süreçlerinde akademik ve sosyal alanda; birçok duygusal ve davranışsal güçlükler geliştirebilmektedirler. Mülteci çocukların uyum süreçleri odaklı literatür incelendiğinde, çalışmaların ana temasının mülteci ve savaş mağduru çocukların iyi oluşları, dayanıklılıkları ve baş etmelerinden çok; sıklıkla psikopatolojiler, gelişimdeki aksamalar ve göç sonrası uyum bozuklukları üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Göç sonrası yerleşim sürecindeki uyum güçlüklerini ve ilintili psikososyal sorunları araştıran çalışmalarda ise, mülteci çocuklar temelinde, eğitim sürecindeki zorluklar ön plana çıkmaktadır. İlişkili çalışmalardan biri (Birman ve Tran, 2017), mülteci çocukların okulda yaşadığı davranışsal uyum güçlüklerini şu şekilde sınıflandırmıştır: Sınıf kurallarına uymakta zorlanma (örn., ders esnasında sandalyesinden kalkma, arkadaşlarıyla konuşma, parmak kaldırmadan söz alma), akademik çalışmaları reddetme (örn., ders esnasında alıştırmaı yapmak istememe), akademik şikayetlenme (örn., verilen alıştırmaı yapmaya açık bir şekilde karşı çıkma). Ayrıca, mülteci çocukların ders saati içinde veya ders bittiğinde okuldan ayrılma sürecinde sıklıkla ağladıkları gözlemlenmiştir. Öyle ki, bu durum küçük çocuklarda görüldüğü gibi yere kendini atarak “öfke nöbeti” geçirme tarzında olmaktadır. Diğer bir davranışsal sorun ise, çocukların etkinliklerde dağıtılan yiyeceklerden fazlaca almaları ve istiflemeleridir. Çocuklara bunun hakkında açıklama yapılsa bile, araştırmacılar bir davranışsal değişiklik olmadığını gözlemlenmiştir. Davranışsal güçlükler dışında, çocuklarda katılım/geri çekilme olarak tanımlanan bir güçlük görülmektedir: Çocuklar, akademik materyalleri ve alıştırmaı anlamada zorlanmaktadır ve bunun getirisi olarak sıkılan veya kaygılanan çocuklar dersten kopmaktadır.

Göç öncesi süreçlerde yaşanan travmatik yaşantılar, mülteci çocuk ve ergenler için göç sonrası uyum sürecinden bağımsız düşünülemez. Öyle ki göç sonrası adaptasyon süreçlerindeki duygusal, davranışsal ve sosyal güçlükler; savaş ve göç süreçlerindeki yaşantıların etkilerini içermektedir (Hadfield, Ostrowski ve Ungar, 2017; Miller, Worthington, Muzurovic, Tipping ve Goldman, 2002; Schweitzer, Melville, Steel ve

Lacherez, 2006; Walker ve Zuberi, 2020). Yapılan çalışmalar, göç sonrası yeni yerleşim yerine adaptasyonun, göç öncesi ve sonrası deneyimleri ve farklı boyutları içeren karmaşık bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Birman, Simon, Chan ve Tran, 2014; Birman ve Tran, 2008; Li, 2016; Schweitzer, Brough, Vromans ve Asic-Kobe, 2011). Örneğin bir çalışma, yerleşme sürecinde mülteci çocuklardaki duygusal problemlerin, göç öncesi travmatik deneyimlerle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Montgomery, 2008). Bir meta-analiz çalışması (Bronstein ve Montgomery, 2011) göç öncesi zorlu deneyimlerin, göç sonrası içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları, TSSB ve depresyon gibi psikopatoloji geliştirmede yordayıcı olduğunu bulmuştur. Ayrıca çalışmada, aile üyelerinden birinin vahşice katledildiğini görmenin, göç sonrası yüksek TSSB geliştirme riskiyle ilişkili olduğu görülmüştür (Bronstein ve Montgomery, 2011).

Diğer bir yandan, eğitim ortamında savaş mağduru çocuğu destekleyici ve koruyucu faktörlerin bulunması da savaşla ilintili yaşanmış zorlu süreçlerin etkisini azaltarak, çocuğun psikolojik iyi oluşunu olumlu etkileyebilme gücünü sahiptir (Winthrop ve Kirk, 2008). Bu görüşü destekler nitelikteki çalışmalardan biri olarak, Kia-Keating ve Ellis (2007), mülteci ergenlerle yaptığı araştırma ile geçmiş travmatik deneyimlerden bağımsız olarak okula aidiyet hissinin, düşük depresyon düzeyi ve yüksek öz yeterlik ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla, okuldaki olumlu yaşantıların risk grubu mülteci çocuklar için adaptasyon sürecinde geçmiş travmatik deneyimlerin etkisini azaltıcı ve koruyucu görev üstlenebileceği görülmektedir.

Mülteci çocukların göç sonrası uyum süreçlerine dair kapsamlı bir boylamsal çalışma, Lau ve diğerleri (2018) tarafından, Avustralya'da yaşayan mülteci çocuk ve ergenlerde genel uyum oranını ve uyum faktörlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmacılar, ekolojik yaklaşımı baz alarak uyum süreçlerini etkileyen faktörleri, birey, aile, okul ve toplum temelli olarak sınıflandırmışlardır. Araştırma bulguları, mülteci çocuk ve ergenlerin fiziksel sağlığının iyi düzeyde olduğunu, okul dışı aktivitelere katılımlarının ve okulda başarı oranlarının yüksek olduğunu ve devamsızlık oranlarının düşük olduğunu ortaya koymuştur. Genel olarak, çocukların ve ergenlerin %76-94 arası iyi düzey (mülteci olmayanlara nazaran) uyum

göstermektedir; bu da oldukça yüksek bir orandır. Bu yüksek uyum düzeyi, araştırmacılar tarafından “psikolojik dayanıklılık” olarak görölmektedir. Fakat diğer bir yandan, mülteci çocukların bir kısmı akranlarla ilişki temelinde zorluklar yaşadığını bildirmiştir. Araştırmacılar, ayrıca analizlerine göre fiziksel sağlık ve yüksek okul başarısının yüksek uyum düzeyiyle ilişkili olduğunu, bununla beraber okuldaki devamsızlık ve düşmancıl (*hostile*) ebeveyn tutumunun, düşük uyum düzeyi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Lau vd., 2018).

Mülteci çocukların göç sonrası adaptasyon güçlükleri, birçok ruh sağlığı sorununu da beraberinde getirmektedir. İlişkili çalışmalar, bu çocukların okula uyum sürecinde birçok duygusal, sosyal ve davranışsal sorunla beraber akran ilişkileri (Seker ve Sirkeci, 2015), akademik başarı (Aydın ve Kaya, 2017) gibi birçok alanda ciddi problemler yaşadıklarını göstermektedir. Göç ve savaş olgularının getirdiği sayısız risk etmenlerine bağlı olarak, mülteci çocuklarda en yaygın ruh sağlığı problemlerinin TSSB, depresyon, kaygı bozuklukları, uyku problemleri ve davranış bozuklukları olduğunu görölmektedir (Betancourt vd., 2012; Blackmore vd., 2019; Fazel, Wheeler ve Danesh, 2005; Hodes ve Vostanis, 2019). Yaygınlık oranlarıyla ilgili çalışmaların bazıları benzer tablolar sunmakla birlikte, kullanılan popölyasyondaki ve ölçüm araçlarındaki farklılıklardan dolayı bir karmaşıklık söz konusudur. Bunu gidermek adına, Bronstein ve Montgomery (2011) tarafından literatürdeki mülteci çocukların ruh sağlığı alanındaki çalışmaların meta analizi yapılmış ve mülteci çocuklarda psikopatolojilerin yaygınlık oranları şu şekilde bulunmuştur: TSSB yaygınlık oranı, yapılan çalışmalarda %19 ile %54 arasında değişkenlik göstermektedir. Bu analiz, TSSB'nin genel popölyasyona kıyasla (%5-9 arası) mülteci çocuk grubunda oldukça yüksek bir yaygınlık gösterdiği anlamına gelmektedir; fakat travma mağduru popölyasyondaki yaygınlık oranıyla tutarlı olduğu ifade edilmektedir (Bronstein ve Montgomery, 2011). Depresyon yaygınlık oranlarına bakıldığında ise, %3-30 arasında oldukça değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Ruh sağlığı ve ilişkili bulunduğu faktörler incelendiğinde, çocuklarda ileri yaşların daha fazla içselleştirme ve dışsallaştırma problemleriyle ve daha yüksek TSSB oranıyla ilişkili olduğu görölmektedir. Özellikle kız çocukları, daha yüsek duygusal sorunlar, depresyon ve TSSB oranlarına sahiplerdir (Bronstein ve Montgomery, 2011).

Mülteci çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı problemlerinin ilişkili olduğu faktörleri araştıran bir meta analiz çalışması (Fazel, Reed, Panter-Brick ve Stein, 2012) şöyle bir tablo sunmaktadır: Doğrudan travmatik deneyimlere, bilhassa bu deneyimler içinde fiziksel şiddete maruz kalmak, çoklu travmalar yaşamak ve travmaya maruz kalmadan önceki süreçte gelişimsel problemlere, kronik fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara sahip olmak; travma sonrası çoklu psikopatolojiler geliştirme riskini arttırmaktadır. Fakat diğer bir yönden, travma öncesi gelişimsel, fiziksel veya psikolojik bir sorunun olmaması, travmatik deneyimler sonrası duygusal iyi oluşun yordayıcısı olarak görülmektedir. Dolayısıyla, mülteci çocuklarda, travma öncesi psikolojik ve fiziksel sağlık, travma sonrası baş etme ve iyi oluşlarında koruyucu bir etki göstermektedir.

Fazel ve diğerleri (2012) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasına göre, mülteci çocuk popülasyonu içinde en yaygın psikopatolojilerden biri olarak TSSB geliştirme olasılığını, özellikle evden uzakta yaşanan travmatik deneyimler ve travma esnasındaki algılanan kişisel tehdit düzeyi (travmanın ne kadar yoğun ve ağır olduğu) ve fiziksel yaralanma arttırmaktadır. Özellikle, fiziksel yaralanmalar içinde kafa yaralanmaları TSSB geliştirme riskini iki katına çıkarmaktadır (Fazel vd., 2012). Mülteci çocuk ve ergenlerin, göç sonrası süreçte en sık karşılaştığı zorluklardan biri olarak ayrımcılık da TSSB ve depresyon gibi psikolojik sorunların oluşumunda önemli yordayıcılardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Mülteci çocukların okulda akranlarından destek görmemesi, akran zorbalığına ve şiddetine maruz kalmaları, psikolojik işlevselliği olumsuz etkileyen faktörlerdir. Ek olarak, okuldaki düşük sosyal destek, depresyon geliştirme riskinde artış ile ilişkilendirilmektedir. Diğer bir yönden akran desteği, güçlü akran ilişkileri ise mülteci çocuklarda yüksek işlevsellik ve sağlıklı psikolojik gelişimle ilişkilendirilmektedir. Özellikle, okulda algılanan güvenlik hissi, düşük TSSB geliştirme riskiyle ilişkilendirilirken; okula aidiyet hissini artırması, depresyon ve kaygıya karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Fazel vd., 2012). Okuldaki ortamın ve akran ilişkilerinin, mülteci çocukların psikolojik sağlıklarını desteklemede hafife alınamayacak düzeyde oldukça işlevsel olduğu görülmektedir.

Fazel ve diğerklerinin (2012) çalışması, göç sonrası güçlükler olarak, kültürlenme ve dil öğrenme süreçlerinin de mülteci çocukların psikolojik işlevselliği üzerinde önemli olduğunu ortaya koymuştur. Yeni yerleşilen ülkenin dilinde yeterlilik kazanmak, depresyon belirtileri ve duygusal sorunlarında azalma ile; kültürüne uyum sağlamak ise, mülteci çocuklarda psiko-sosyal adaptasyonlarında gelişme ile ilişkilendirilmiştir. Fakat diğerk bir yandan, kültürlenme stresinin yüksek oranda TSSB geliştirmede yordayıcı olduğu görülmektedir.

Mülteci çocukların ruh sağlığı ile ilgili çalışmalar artmakla ve literatürdeki daha önceki bulguları desteklemekle beraber, göç sonrası zorlukları iyileştirici önlemler alınmadığı sürece, psikolojik iyi oluşları tehdit altında olacağı için bu çocukların kaygı bozuklukları, depresyon, duygusal, sosyal ve davranışsal problemler geliştirme risklerinin giderek arttığını göstermektedir (Kaplan, Stolk, Valibhoy, Tucker ve Baker, 2016; Turrini vd., 2019)

### **2.1.2. Suriyeli Mülteciler**

2011 yılından bu yana devam eden ve belirsizliğini koruyan Suriye iç savaşıyla beraber, ülkesini terk eden ve sığınacak güvenli bir bölge arayan Suriyeli sayısı dünya çapında bugüne kadarki mülteci popülasyonları içinde en yüksek orana sahiptir. Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği Kasım ayı verilerine göre 5,577 milyon Suriyeli, mülteci statüsüne sahiptir (UNHCR, 2020). Türkiye ise en fazla Suriyeli mülteci popülasyonuna sahip ülke olarak, 3,6 milyon civarında Suriyeli mülteciye ev sahipliği yapmaktadır (UNHCR, 2020), bu yüzden bu popülasyon için önemli bir ülke konumunda olduğu söylenebilir.

Suriyeli mülteci sayısındaki artış hızı son yıllarda azalsa da belirsizliğini koruyan ve kısa vadede çözüme kavuşmayacak bir durum olmasından dolayı, mültecilerin ülkelerine geri dönmeleri yakın gelecekte mümkün görünmemektedir. Bu yüzden Suriyeli mülteci grubu, bir “kriz” durumu olarak, dünya çapında en çok yankı uyandıran ve bu yankının hala devam ettiği mülteci topluluğudur. Türkiye’deki Suriyeli mülteci grubunun %44 ile neredeyse yarısını ise çocuk ve ergen mülteciler

oluşturmaktadır (UNHCR, 2020). Suriyeli mülteci çocuk ve ergenler, sürecin belirsizliğine ek olarak, kritik bir gelişimsel dönemde zorlu süreçlere maruz kalmaktadır. Bu yüzden, bu grup dünya çapında birçok toplumsal örgütün merceğinde olduğu kadar, araştırmacıların da literatürde mülteci grupları içinde son yıllarda ilgi alanlarından biridir.

### **2.1.2.1. Suriyeli Mülteci Çocukların Uyum Güçlükleri**

Savaş ve göç mağduru mülteci çocuk ve ergenlerin göç sonrası uyum süreçleri ve ruh sağlığını etkileyen faktörler üzerine çalışmalar oldukça çeşitli ve literatürde yaygın bir şekilde araştırılan bir alandır. Fakat Suriyeli mülteci çocuk ve ergenler özelinde, uyum süreçlerini etkileyebilecek deneyimler ve bu deneyimlerin ruh sağlıklarına etkisiyle ilgili çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bunun temel sebebi, bu popülasyonun yeni bir popülasyon olması ve yerleşim süreçlerinin belirsizliği olarak görülebilir. En çok Suriyeli mülteci sayısına sahip ülke olarak Türkiye’de Suriyeli mülteci çocukların gereksinimlerini araştıran ilk araştırmacılar Şirin ve Rogers-Şirin (2015), Suriyeli mülteci çocuklarda TSSB ve depresyonun sıklıkla görüldüğünü ortaya koymuşlardır. Ayrıca çaresizlik ve umutsuzluğun, Suriyeli mülteci çocuklarda oldukça yaygın olduğunu ortaya koyarak, bunları azaltmanın temel ihtiyaçlardan olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Buna ek olarak, literatürdeki boşluğu dolduran çalışmalardan biri olan Özer ve diğerleri (2016) tarafından Türkiye’deki mülteci kamplarında yapılan çalışma, Suriyeli mülteci çocukların yaşadıkları savaş ve göçle ilintili travmatik deneyimleri ve bu deneyimlerle birlikte geliştirilen psikopatolojilerin yaygınlık oranını tespit etmek amacıyla yapılmış kapsamlı çalışmalardan bir tanesidir. Çalışmada nitel ve nicel veri toplama araçlarının birlikte kullanıldığı karma yöntem uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, Suriyeli mülteci çocukların %74’ü, en yaygın travmatik deneyim olarak, aile üyelerinden birini veya yakın buldukları birini kaybetmişlerdir. Çocukların %60’ı kendilerini tehlikede hissettikleri bir deneyim yaşadıklarını, %30’u ise, ailesinden ayrıldığını bildirmiştir. Çalışmaya katılan çocukların %50’si ise 6 veya daha fazla travmatik deneyime maruz kaldıklarını bildirmişlerdir; bu bulgu ruh sağlığı

problemleri geliştirmeleri için daha yüksek risk anlamına gelmektedir. Ruh sağlığı problemlerinin yaygınlığına bakıldığında ise, çalışmaya katılan çocukların, çoğunluğu erkekler olmak üzere, %45'i TSSB belirtileri; çoğunluğu kızlar olmak üzere %60' ı depresyon belirtileri göstermektedir. Psikosomatik rahatsızlıklar olarak, %25'i her gün kollarda ve bacaklarda ağrı, %21'i her gün baş ağrısı belirtileri gösterdiğini bildirmiştir ve bu belirtilerin kızlarda çoğunlukta olduğu görülmüştür. Genel olarak, çocukların %65'i ise, haftada birkaç kez olmak üzere psikosomatik belirtiler gösterdiğini bildirmiştir.

Oppedal ve diğerleri (2018) tarafından Türkiye'de kampta yaşayan mülteci ocuk grubuyla yapılan son yıllardaki araştırma, psikopatolojilerin yaygınlık oranıyla ilgili benzer bulgular ortaya koymakla beraber, önemli bir bulgu daha elde etmiştir. Bulgular, travmatik deneyim yoğunluğu ile depresyon düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Literatürle kıyaslandığında beklenmeyen bir ilişki, travmatik deneyimler ve algılanan sosyal destek arasında bulunmuştur: Travmatik deneyim sayısı arttıka, algılanan sosyal destek oranının da arttığı görülmektedir. Travmatik deneyimler, sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişki ise önemli bir modeli ortaya koymaktadır: Suriyeli mülteci çocuklarda travmatik yaşantı sayısı arttıka, sosyal destek algısı da artmaktadır ve buna paralel olarak depresyon düzeyleri azalmaktadır. Yani, algılanan sosyal destek düzeyi travmatik deneyimler ve depresyon düzeyi arasında aracı bir rol üstlenmiştir. Dolayısıyla, ocuğun sosyal desteğe sahip olması, psikopatolojiler karşısında önemli bir dayanıklılık kaynağı olarak yer almaktadır.

### **2.1.3. Mülteci ocuklara Yönelik Müdahale Programları**

Mülteci ocukların ruh sağlığı temelindeki literatürde yer alan çalışmalar, göç sonrası uyum güçlüklerine bağlı olarak oluşabilecek duygusal ve davranışsal sorunları önleyici müdahale çalışmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır (Fazel ve Betancourt, 2018; Miller ve Jordans, 2016; Peltonen ve Punamki, 2010; Weine, 2011). Fakat literatürdeki müdahale çalışmaların sıklıkla TSSB, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikopatolojiyi; bilhassa travmatik stres reaksiyonlarını

iyileştirmeye yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir (Bosqui ve Marshoud, 2018; Fazel, 2018; Sullivan ve Simonson, 2016; Turrini vd., 2019).

Mülteci çocuklara yönelik müdahale programlarında çeşitli terapi yaklaşımları ve teknikleri kullanılmaktadır. Özellikle, travma odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Narrative Maruz Bırakma Terapisi (NET: Narrative Exposure Therapy) ve Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing) gibi terapi yaklaşımlarından faydalanılmaktadır (Fazel ve Betancourt, 2018; Murray vd., 2010; Sullivan ve Simonson, 2016; Turrini vd., 2017). Bu yaklaşımlar, ruh sağlığını ve psikososyal işlevselliği iyileştirme hedefiyle kullanılmakla beraber, yaklaşımların TSSB ve depresyonda etkinliği birçok çalışma ile desteklenmiştir (Fazel, 2018). Meta-analiz çalışmaları, bu yaklaşımları içeren müdahale araştırmalarının süre ve yoğunluklarının çeşitlilik göstermesiyle birlikte, sıklıkla ortalama 6-10 haftalık grup çalışmaları şeklinde, çoğunlukla okul ortamında gerçekleştiğini ortaya koymaktadır (Sullivan ve Simonson, 2016; Tyrer ve Fazel, 2014).

Mülteci çocuk ve ergenlere ulaşımın daha kolay olmasından dolayı, okul temelli çalışmaların literatürde sıklıkla yapıldığı birçok meta-analiz ve derleme çalışmasında görülmektedir (Turrini vd., 2019; Yaylacı, 2018). Tyrer ve Fazel (2014), okul ve toplum temelli derleme çalışmalarında mülteci, sığınmacı ve göçmen çocuklarla yapılan 21 çalışmaya yer vermişlerdir. Derlemede yer alan çalışmaların genel odağı ruh sağlığını problemlerini iyileştirme, psikososyal gelişim ve işlevselliği sağlamaktır. Müdahalelerde BDT, Travma odaklı BDT, EMDR ve yaratıcı sanat teknikleri (örn., müzikle terapi, drama, dans terapisi, yaratıcı oyun,) kullanılmıştır. Terapi yaklaşımlarını içeren psikososyal müdahalelerin, mülteci çocukların TSSB, depresyon ve kaygı belirtilerinin azalmasında etkinliği desteklenmiştir (Turrini vd., 2019). Turrini ve diğerleri (2019) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, bilhassa travma odaklı BDT'nin mülteci çocukların TSSB belirtileri üzerinde etkinliği desteklenirken, EMDR'nin TSSB üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.

Literatürde mülteci veya sığınmacı, savaş ve göçe maruz kalmış çocuklarla, çoğunlukla psikolojik belirtileri azaltma odaklı olmak üzere, sayısız müdahale çalışmaları yapılmıştır ve etkinlikleri birçok psikolojik sorunların azalması ve giderilmesinde desteklenmiştir. Bosqui ve Marshoud (2018), etkinliği desteklenen bu müdahale çalışmalarındaki değişim mekanizmalarını yani müdahale etkisini destekleyen mekanizmaları incelemiş ve araştırmalardaki temel değişim mekanizmasını tespit etmişlerdir: Güvenli bir ortam oluşturma ve zarardan koruma (çocukların güvenlik hissine sahip olması), oyun oynama (doğal bir çevre yaratma, travmatik deneyimi oyun içinde canlandırma), toplumun kapasitesini geliştirme (güçlü okul sistemleri, sosyal bağlar vb.), aile ve bakım veren kapasitesini geliştirme (çocuğa daha iyi destek verebilmeleri için aileyi destekleme), sosyal desteği arttırma (aile ve yakın çevre dışında, çocuğun destek alabileceği kaynakları arttırma), aile ilişkilerini geliştirme; değerler, gelenekler, dini ve dini olmayan inançlar ve ideolojilerle bağ kurma; stres yönetimi becerilerini öğrenme; hikayelerle, maruz bırakmayla, hayal etmeyle veya oyunla travmayı işleme; problem çözme. Bu değişim mekanizmaları, değişim için bireyden topluma birçok faktörün anahtar olduğunu göstermekte ve müdahale çalışmalarının çok boyutlu alanlara etki eden şekilde oluşturulmasının önemini ortaya koymaktadır.

Zorlu süreçlere maruz kalan çocuklar için belirtilen terapi yaklaşımlarına yer verilmeyle beraber, yaratıcı sanat ve dışavurumcu tekniklerin de sıklıkla uygulandığı görülmektedir (Sullivan ve Simonson, 2016). Özellikle, yeni yerleşim sürecinde olan mülteci çocuklar için dil bariyerinden ve travmatik yaşantılardan kaynaklanan birebir iletişim güçlüğünden dolayı, görsel sanat ve resim çizme, hikayeleştirme, drama gibi dışavurumcu tekniklerin kullanılması daha uygun ve işlevsel görülebilir. Bu alanda Rousseau ve meslektaşları travmatize olmuş mülteci çocuklarda yaratıcı dışavurumcu tekniklerin öncülüğünü yaparak okul temelli müdahale çalışmaları yapmışlardır (Rousseau, Drapeau, Lacroix, Bagilishya ve Heusch, 2005; Rousseau, Lacroix, Singh, Gauthier ve Benoit, 2005; Rousseau, Singh, Lacroix ve Measham, 2004; Rousseau vd., 2007). Araştırmacılar çalışmalarında, resim çizme, boyama, drama, hikaye anlatma ve yazı yazma gibi teknikler kullanmışlardır. Bu tekniklerin içselleştirme ve dışsallaştırma belirtilerinin azalması ve özgüvenin artışında etkin olduğunu desteklemiştir.

Birçok araştırmacı klinisyen, yaratıcı dışavurumcu tekniklerin çalışmalarında etkinliğini dile getirirler de savaş mağduru ve mülteci çocuklarda nicel çalışma verileriyle etkinliğinin test edilmesi önemlidir. Sullivan ve Simonson (2016) tarafından yapılan meta-analiz çalışması bunu destekler nitelikte, yaratıcı sanat tekniklerinin mülteci çocukların ruh sağlığı sorunlarını azaltmak amacıyla kullanıldığı müdahalelerin etkinliğine dair verilerin, kullanılan diğer müdahale teknikleriyle kıyaslandığında, en az tutarlılık gösteren müdahaleler olduğu görülmektedir.

Diğer bir yandan, yaratıcı sanat teknikleri savaş ve göç sürecini yaşayan mülteci çocuklar için araştırmacılar tarafından psikopatolojilere yönelik kullanılmakla birlikte (Sullivan ve Simonson, 2016; Tyrer ve Fazel, 2014), önleyici ve pozitif yönleri geliştirici bir yaklaşımla da kullanılabilir. Örnek çalışmalardan biri olarak Beauregard (2014) tarafından yapılan çalışma, okul temelli yaratıcı sanat tekniklerinin ocuk ve ergenlerde: Umut, psikolojik dayanıklılık, baş etme, prososyal davranış ve özsaygının artmasını sağlamıştır. Bununla birlikte duygusal ve davranışsal sorunların, özellikle TSSB belirtilerinin azalmasında etkili olmuştur. Böylece yaratıcı sanat tekniklerinin, travmatik deneyimlere maruz kalmış risk grubundaki çocukların psikopatolojilerini azaltması bir yana, psikolojik iyi oluşu destekleyici etkileri olduğunu görülmektedir.

Yaratıcı sanat tekniklerini içeren araştırmalarda olduğu gibi, literatürde dayanıklılık, iyimserlik, iyi oluş gibi pozitif yönlerin geliştirilmesine yönelik çalışmalara son yıllarda yer verilmekle beraber, bu çalışmaların halen oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir (Masten, 2014; Panter-Brick vd., 2018; Purgato vd., 2018). Fakat göç sonrası yeni ülkeye, dile, kültüre, sosyo-ekonomik yapıya alışma süreçlerindeki zorluklar düşünüldüğünde bu zorlukların üstesinden gelmek, başarılı bir şekilde işlevselliği devam ettirebilmek, hatta bireysel güç kaynaklarını olağanın daha üstüne çıkarabilmek adına psikolojik dayanıklılığı iyileştirmenin önemli olduğu görüşü araştırmacılar tarafından desteklenmektedir (Purgato vd., 2018; Yaylacı, 2018).

Suriyeli mülteci çocuklar özelinde ruh sağlığı alanındaki araştırmalarda olduğu gibi, bu grubu temel alan m¼dahale çalışmalarının da sınırlı olduğu g¼r¼lmektedir. Bununla birlikte, T¼rkiye’de yapılan bazı m¼dahale çalışmaları alana katkı sağlamaktadır. Bu çalışmalardan birisi, Acart¼rk ve diğerleri (2015) tarafından kampta yaşayan Suriyeli ocuklarda TSSB ve depresyon belirtilerini azaltmak amacıyla yapılan EMDR terapisini içermektedir. Çalışma sonunda TSSB ve depresyon belirtilerinde azalma ile EMDR’nin etkinliği desteklenmiştir. Başka bir alışma, Uğurlu ve diğerleri (2016) tarafından, sanat terapisini temelli m¼dahale programının İstanbul’da yaşayan Suriyeli m¼lteci ocukların TSSB, depresyon ve kaygı d¼zeyi üzerindeki etkisini araştıran çalışmadır. Çalışma bulguları, sanat terapisinin TSSB, depresyon ve kaygı belirtilerini azaltmada etkili olduğunu g¼stermiřtir. Diğer bir çalışma ise, G¼rmez ve diğerleri (2017) tarafından, okul temelli, travma odaklı BDT m¼dahalesinin, Suriyeli ocuklarda TSSB belirtilerini azaltma ve psikolojik işlevselliği geliştirme amacıyla yapılmıştır. Bulgular, TSSB ve kaygı belirtilerinin azalmasıyla m¼dahale etkinliğini kısmen desteklemiştir.

Çalışmaların genel olarak m¼ltecilerle yapılan araştırmalarda olduğu gibi semptom odaklı bir yaklaşımla, ¼zellikle TSSB belirtilerine y¼nelik yapıldığı g¼r¼lmektedir. Bu çalışmalardan farklı olarak, şirin ve diğerleri (2018), online platformda dijital oyun temelli bir program hazırlayarak, Suriyeli ocuklarda T¼rke dil d¼zeyini geliştirme, umudu artırma, kodlamayı ¼đrenme ve y¼netici işlevleri geliştirme amacıyla bir çalışma y¼r¼tm¼řlerdir. Tasarlanan oyun temelli ¼đrenmenin, Suriyeli ocuklarda, T¼rke yeterlilik d¼zeylerini arttırdığı, kodlama becerileri ve y¼netici işlevleri geliştirdiği, umudu arttırarak depresif belirtileri azalttığı g¼zlemlenmiřtir. B¼ylece literat¼rde yer alan terapi yaklaşımları ve tekniklerin dışında, ¼zellikle ocuk ve ergenlere hitap eden farklı yaklaşımlarla da m¼lteci çocukların birçok boyutta desteklenebileceği g¼r¼lmektedir.

## **2.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı/Paradigması**

### **2.2.1. Tarihçesi**

Psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramının bilimsel literat¼rde k¼keni, 20. y¼zyılın ikinci yarısında, 1970’li yıllarda, psikopatolojisi olan çocuklarla yapılan çalışmalara

(Garmezy, 1964; Garmezy ve Streitman, 1974) dayanmaktadır. Garmezy ve meslektaşları, şizofreni tanısı almış çocuklarda, bu psikopatolojinin gelişim sürecini ve öncüllerini araştırmayı hedeflediği çalışmalarında, psikopatoloji geliştirme riski yüksek olan çocuk grupları içinde beklenmeyen bir şekilde sağlıklı gelişim gösteren çocukların olduğunu tespit etmişlerdir. Fakat diğer araştırmacılar tarafından risk grubundaki çocukların adaptif bir özellik göstermesinin istisnai bir durum olduğuna inanıldığı için bu farklı gelişim önemsenmemiştir. Bu süreçte Anthony (1974) tarafından yapılan çalışmalarda, literatür “dayanıklı (invulnerable) çocuk” kavramı ile tanışmıştır ve araştırmacı, çocukların aile içi ve çevresel stres faktörlerine karşı dayanıklı kalmalarını sağlayan faktörleri tartışmıştır. Benzer bir modelle, Murphy ve Moriarty (1976), ölüm veya yaralanma gibi aile içi stres faktörleri karşısında çocukların baş etme mekanizmalarını tespit etmeye yönelik çalışmalarıyla dayanıklılık literatürüne katkı sağlamıştır.

Bu süreçle beraber, içinde Garmezy'nin bulunduğu bir araştırmacı grubu ise önceki risk grubunda yer alan çocuklarla yaptıkları araştırmalarında sağlıklı gelişim sürecine hangi değişkenlerin, faktörlerin ve kişilik özelliklerinin yol açtığını tespit etmek amacıyla araştırmalar yapmışlardır (Garmezy, 1991; Garmezy, 1993; Garmezy ve diğerleri, 1984; Masten, Best ve Garmezy, 1990; Masten vd., 1999). Oldukça dikkat çekici araştırmalar arasında yer alan, Werner'in (Werner, 1989; Werner ve Smith, 1992; Werner, 1993), Kauai adasında, 1954 yılından itibaren doğumları kapsayan, yeni doğan risk grubundaki bebeklerle yaptığı boylamsal çalışmaları literatüre dayanıklılıkta büyük katkı sağlayan çalışmalardandır. Öncelikle bir kohort çalışması olarak başlayan araştırmaları, risk grubu bebeklerin gelişim süreçlerinde, yüksek işlevsellik göstermelerini sağlayan koruyucu faktörlerin (örn., aile içi kuvvetli bağlar, sosyal destek) gözlemlenmesini içeren takip araştırmalarıyla devam etmiş ve boylamsal bir çalışma özelliği kazanmıştır.

Böylece, literatürde baskın olan eksiklik/bozukluk modelinin karşısında yer alan ilk dayanıklılık odaklı çalışmaların temeli atılmıştır. Psikolojik dayanıklılık, gelişimsel psikopatoloji alanında zorluklar karşısında sağlıklı bir uyum/adaptasyon gösterme olarak, o zamandan bu yana araştırmacıların ilgi odağı olmaya başlamıştır. Son

yıllarda ruh sağlığı alanındaki pozitif akımların etkisiyle de dayanıklılık alanında yapılan çalışmalar hız kazanmıştır ve giderek artmaktadır.

### 2.2.2. Kavramsal Değişim Süreçleri

Psikolojik dayanıklılık, ilk çalışmalarla birlikte literatürde oldukça ilgi çeken bir alan olarak araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır ve kavramsallaştırılmıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bu eşitlilik, dayanıklılık temelli çalışmaların metodolojik yönünün tartışılmasını da beraberinde getirmiştir. Çünkü çeşitli tanımlar, çeşitli kavramsallaştırmalara ve bunlara bağlı olarak farklı ölçüm araçlarının geliştirilmesine ve kullanılmasına yol açmaktadır; bu da literatürde bir karmaşa yaratmaktadır (Luthar vd., 2000; Rutter, 2000)

Psikolojik dayanıklılık genel olarak, zorlu koşullara başarılı bir şekilde adapte olabilmeyi içeren bir süreç (Luthar vd., 2000) olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık tanımlarında araştırmacılar 2 noktayı kritik bulmaktadır: Dayanıklılıktan bahsedilebilmesi için zorlu bir durum, tehlike veya travmaya maruz kalınmalıdır ve bu durum karşısında başarılı/sağlıklı bir uyum/gelişim gösterilmelidir (Luthar vd., 2000; Rutter, 1990). Zorlu durumlar, dayanıklılık literatüründe “risk faktörleri” olarak kavramsallaştırılan durumlardır. Risk faktörü, dayanıklılıkla benzer şekilde çeşitli tanımlar olsa da genel olarak çoğunlukla stres faktörü olarak görülen ve normal işlevselliği düşüren/engelleyen, psikososyal bir güçlük veya olay olarak tanımlanmaktadır (Masten, 1994). Sağlıklı veya başarılı uyum/gelişim ise, belirli risk koşulları altında beklenen veya olası olarak görülen olumsuz gelişimden/sonuçtan daha iyi bir gelişime/sonuca sahip olmaktır. Başarılı uyum/gelişim gösterme süreçleri ise, dayanıklılık literatüründe özellikle “koruyucu faktörler” ile eşleştirilen bir durumdur. Koruyucu faktör, genel olarak ruh sağlığı ve diğer problemleri geliştirmede risk grubu olarak görülen popölasyonlarda, varlığı olumlu/arzulanan sonuçla ilişkilendirilen faktörler olarak açıklanabilir (Werner, 1989). Dayanıklılık literatüründe çalışmaların yoğun bir bölümünde, risk faktörleri ve koruyucu faktörleri belirleme ve bunların karşılıklı dinamizmi kapsamında yapıldığı görölmektedir.

Psikolojik dayanıklılık literatürde son yıllardaki tanımlarla da birlikte 4 farklı yaklaşımla kavramsallaştırılmış şekilde karşımıza çıkmaktadır: 1) güçlükler karşısında adapte olabilme/olumlu bir gelişim gösterme, 2) stres altındayken sağlıklı gelişimin korunması, 3) travma sonrası büyüme 4) koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin etkileşimi (McCubbin, 2001). Psikolojik dayanıklılığın, literatürdeki bu 4 alanı kapsayan kavramsallaştırmaları düşünüldüğünde, ilk olarak tartışılan konulardan biri dayanıklılığın kişilik özellikleriyle mi yoksa farklı değişkenler arasında dinamik bir süreçle mi ilgili olduğudur (Masten, 1994). İlk zamanlardaki çalışmalar, dayanıklılığı daha çok kişilik özellikleri olarak ele aldıkları için, risk grubu çocuklarda sağlıklı gelişimi sağlayan kişilik özelliklerine odaklanmışlardır. Fakat çalışmalar yaygınlaştıkça, dayanıklılığın sadece çocuğun karakterinden değil, aynı zamanda içinde bulunduğu çevresel koşullardan da kaynaklandığı gözlemlenmiştir (Rutter, 1987). Dolayısıyla, çocuğun psikolojik dayanıklılığında kişilik özelliklerinin, ailevi özelliklerinin ve çevresel özelliklerinin ve bunların karşılıklı etkileşiminin önemli olduğu yani dinamik bir sürecin yansımaları olduğu görülmektedir (Garmezy ve Masten, 1986). Öyle ki, içinde bulunulan koşulların değişime uğramasıyla birlikte, gelişimsel süreçte değişime uğrayabilir. Dolayısıyla, kalıcı bir dayanıklılık veya dayanıklı olmama durumundan bahsedilemez.

Dayanıklılığa bu yaklaşımla ilgili, Bronfenbrenner'in biyoekolojik sistem teorisi insan gelişimi modeli (2005) açıklayıcı bir tablo sunmaktadır. Bu teori, kişinin gelişiminde birbiriyle ilişkili birçok sistemin karşılıklı etkisini vurgulamaktadır. Bu karşılıklı etkileşim halinde olan sistemler bireye en yakından en uzağına kadar: Mikrosistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem ve kronosistem olarak tanımlanmıştır (Bronfenbrenner, 2005). Mikrosistem, çocuğun yakın çevresini; aile, arkadaş, öğretmen yani ev ve okul gibi doğrudan etkileşim içinde olduğu kişi ve yapıları/oluşumları kapsamaktadır ve doğrudan çocuğun gelişimini etkilemektedir. Mezosistem ise, mikrosistem içindekileri yapıların karşılıklı etkileşimlerini kapsamaktadır; örneğin ebeveynlerin ve okuldaki sınıf öğretmenin iletişim gibi çocuğun üzerindeki etkileri içermektedir. Ekzosistem, çocuğun doğrudan iletişiminin bulunmadığı fakat çevresindeki yapı ve insanlarla iletişimi ve etkileşimi bulunan kişileri, kurumları ve koşulları kapsamaktadır; örneğin, yaşanılan yer/mahallenin kültürel yapısı gibi özellikler ve ailenin iş ortamı, iş arkadaşları. Makrosistem, en

dıştaki sistemlerden biri olarak kültürel özellikler, dini ve toplumsal değerler, sosyal sınıf, içinde bulunan toplumun tarihi geçmişi gibi, önceki sistemlerin karşılıklı etkileşimlerini etkileyen faktörleri barındıran sistemdir. Son olarak Kronosistem, zaman kavramı olarak çocuğun neleri hangi zaman diliminde (örn. ergenlikte ve yetişkinlikte babanın ölümüne verilen tepki farklı olabilir) yaşadığına bağlı olarak, gelişim sürecinde değişim olabileceğini; diğer bir deyişle yaşantılara verilebilecek tepkilerin içinde bulunulan gelişimsel sürece göre farklı olabileceğini vurgulamaktadır. Temelde, bir çocuğun gelişimi, sadece onun kişilik özellikleri veya içinde bulunduğu şartlara bağlı olarak değil, bu sistemlerin, karşılıklı birbirleriyle olan etkileşimlerine bağlıdır. Dolayısıyla, bu yaklaşıma göre psikolojik dayanıklılık bu sistemlerin kendi içinde ve karşılıklı ilişkisini içeren aslında oldukça karmaşık olan dinamik bir süreci temsil etmektedir.

Biyokolojik model temel alınarak yapılan psikolojik dayanıklılık faktörlerini araştıran çalışmalarda, sıklıkla yer alan faktörlerin kısa bir listesi şu şekildedir (Masten, 2009):

- Bakım verenle güvenli bağlanma (aile ile bağlanma)
- Diğer yetişkinlerle olan güvenli bağlanma
- Zihinsel beceriler (bilişsel kapasite, iyi çalışan entegre bilişsel sistemler)
- Özdenetim becerileri (öz-kontrol becerileri ve ilişkili yönetici işlevler)
- Olumlu özalgı; özyeterkinlik
- Destekleyici arkadaş veya romantik partnerler
- Okullarla ve diğer sosyal kuruluşlarla etkili bağlar (sosyokültürel sistemler)
- İyi hizmetler ve aileler ve çocuklar için destek sunan topluluklar (sosyokültürel)
- Olumlu standartlar, ritüeller, ilişkiler ve destekler sunan kültürler (sosyokültürel)

Bu çalışmadaki psikolojik dayanıklılık kavramsallaştırılması olarak, Bronfenbrenner'in biyokolojik sistem modeli temel alınarak Ungar (2008) tarafından oluşturulmuş yaklaşım benimsenmiştir. Ungar (2008), psikolojik dayanıklılığı:

‘psikolojik veya çevresel ciddi bir güçlüğü maruz kalma durumunda; bireyin bireysel, ilişkisel ve toplumsal varlığını besleyen sağlığı iyileştirici/geliştirici kaynaklara yönelme kapasitesi olduğu kadar; bu kaynakların kültüre uygun yöntemlerle sağlanması için bireyin diğerleri ile anlaşma/uzlaşma kapasitesi’

olarak tanımlamaktadır (s. 225). Ungar (2012), teoriyi baz alarak, psikolojik dayanıklılık gelişiminde, aile, arkadaş, okul, toplum, kültürel değerler gibi içinde bulunulan çevrenin ve zamanın eşit bir şekilde etkilerinin olduğunu desteklemektedir. Dolayısıyla Ungar (2008) psikolojik dayanıklılığı çok boyutlu bir kavram olarak görmektedir ve özellikle diğer araştırmacıların kavramsallaştırmalarından farklılaşarak, kültürel çeşitliliğin dayanıklılık üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Şöyle ki, çocuğun dayanıklılığına hem içinde bulunduğu bağlamsal şartlar (küresel boyuttaki bağlamsal koşullar), hem de sahip olduğu kültürün belirli yönleri belirli ölçülerde katkı sağlamaktadır ve ayrıca bu bağlamsal ve kültürel koşullar karşılıklı etkileşim içindedir (Ungar, 2008). Bu yüzden, bu yaklaşım genel olarak dayanıklılık yaklaşımlarında ihmal edilen bir boyut olarak, kültüre özgü etkenlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır.

### **2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Kapsamında Mülteci Çocuklarla Yapılan Çalışmalar**

Mülteci çocuk ve ergenlerle yapılan araştırmalar, önceki bölümlerde yer aldığı gibi psikopatoloji odaklı yaklaşımlarla, savaş ve göç süreçlerinin sonucu olarak, ruh sağlığı sorunları geliştirme riski yüksek, travmatik deneyimlerle baş etmekte zorlanan, olumsuz yaşantılarla sonlanan hayata sahip bir popülasyon resmi çizmektedir. Fakat, savaş ve göç sürecini içeren sayısız travmatik deneyim ve göç sonrası uyum süreçlerinin zorluğuna rağmen, mülteci çocuk ve ergenlerin oldukça iyi bir dayanıklılığa sahip olduğu, sınırlı da olsa yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (Betancourt vd., 2012; Bronstein ve Montgomery, 2011; Ehntholt ve Yule, 2006; Lustig vd., 2004). Bir yandan çalışmalara bakıldığında, yaklaşımlardaki çeşitliliğe bağlı olarak, mülteci çocuklarda genel bir dayanıklılık örüntüsü olmakla birlikte dayanıklılığın dikkate değer bir çeşitlilik gösterdiği de görülmektedir. Özellikle, önceki bölümlerde belirtilen dayanıklılık kavramları dikkate alınarak, belirli duygusal ve davranışsal belirtiler gösteren mülteci çocukların dayanıklı olmadığını, sağlıklı baş etmediğini öne sürmek de tartışmaya yol açabilir. Çünkü mülteci çocukların belirli psikolojik belirtiler geliştirmesi, travmatik deneyimlere verilen doğal tepkiler olarak; yani anormal bir duruma verilen doğal bir tepki olarak da görülebilir. Mülteci çocuğun, tamamen değişen hayat koşulları karşısında eski hayatına dönebilmesi

gerçekçi olamayacağı gibi, tepkilerinin de eskiye veya normale dönmesi beklenemez. Dolayısıyla, mülteci çocuk için “sağlıklı bir şekilde baş edebilme” veya “başarılı bir şekilde uyum gösterebilme, “toparlanabilme” gibi kavramlarla literatürde “dayanıklı” olma durumunun tespitinin doğru olmadığı tartışılabilir. Böyle bir değerlendirme de psikolojik dayanıklılık kavramını düşündüğümüzden daha karmaşık hale getirmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, mülteci çocuklarda, koruyucu faktörler ve risk faktörleri kapsamında çoğunlukla korelasyonel yöntemlerle çalışılmıştır (MacMillan, Ohan, Cherian ve Mutch, 2015; Panter-Brick, Grimon ve Eggerman, 2014) ve çoğunlukla dayanıklılıkla ilişkili kişilik özelliklerine odaklanılmıştır (Sleijpen vd., 2016). Fakat biyoekolojik yaklaşımın temelinde olduğu gibi, kişilik özellikleriyle beraber, içinde bulunulan geniş çevrenin ve bunların karşılıklı etkileşiminin psikolojik dayanıklılıkta oynadığı rol oldukça önemlidir. Bundan dolayı, biyoekolojik yaklaşımla yapılan çalışmalar korucuyu faktörlere dair oldukça önemli bilgiler sunmaktadır.

Biyoeolojik model temelinde yapılmış çalışmalardan biri, savaşa maruz kalmış çocuklarla yapılan literatürdeki çalışmaları derleyerek, dayanıklılığı sağlayan koruyucu faktörleri tartışmıştır (Betancourt ve Khan, 2008). Bu çalışmaya göre, mikrosistemde yer alan koruyucu faktör temel olarak bağlanma ilişkileridir. Bağlanma ilişkileri kapsamında sosyal destek, sosyal bağlar, aidiyet hissi, ebeveynlerin ve çocuğun yakınında bulunan diğer yetişkinlerin ruh sağlığı gibi faktörler bulunmaktadır. Örneğin, çocuk bir tehditle karşılaştığında, ana bakım veren veya çevresinde bulunan bir yetişkinle bağı ve aldığı sosyal destek ve ilgi, onu bu tehdide karşı önemli ölçüde korumaktadır. Örnek olarak yer alan çalışmalar da (bkz., Henshaw ve Howarth, 1941; Kliwer, Murrelle, Mejia, Torres de ve Angold, 2001), çocuğun tehdit karşısındaki reaksiyonu veya psikopatoloji geliştirip geliştirmeyeceğinde, bakım verenle kurulan ilişkinin belirleyici olduğunu göstererek bu görüşü desteklemektedir. Mezosistem içerisinde, çocuk bakım merkezleri veya kurumlarındaki, çocuk ve çalışanlar arasındaki yakın ilişki koruyucu faktör olarak yer almaktadır. Burada araştırmacılar, özellikle mezosistemin önemli bir boyutu olan okulların/eğitim kurumlarının bu konuda sorumluluğu üstlenmesinin gerekliliğini tartışmaktadırlar. Çünkü etkili eğitim yöntemleriyle ve çalışanların duyarlılığının

arttırılmasıyla, savaş ve göç mağduru, travmatik süreçlerden geçmiş çocuklarla hem yakın ilişkiler kurarak hem de eğitim aracılığıyla geleceğe yönelik umut hissi yaratarak, eğitim kurumları geniş kitlelerde olumlu etki oluşturma ihtimali yüksek kurumlardır. Ekzosistem içinde, dini kurumların, bir düzen ve program sağlaması sayesinde, çocuklar için elverişli bir süreç oluşturarak koruyucu bir faktör olduğu tartışılmıştır. Bunun dışında, yiyecek, giyecek, barınma, sağlık hizmetine erişim gibi temel ihtiyaçların karşılanması bile koruyucu faktör görevi üstlenmektedir. Son olarak makrosistemde, kültürel değerler ve tarihi anlayış, savaş gibi zorlu süreçleri anlamlandırma açısından önemli ve koruyucu bir rol oynayabilir. Araştırmacılar, kültürel ve tarihi kaynaklara ve yaklaşımlara göre savaşa ve savaş yaşantılarına verilen anlamın, popülasyon içinde bir birleşme, bütünleşme duygusu oluşturarak koruyucu görev üstlenebileceğini ifade etmişlerdir (Betancourt ve Khan, 2008).

Biyoeolojik yaklaşımla son yıllarda yapılan diğer bir çalışma olarak, Pieloch ve diğerleri (2016) tarafından yapılan kapsamlı meta-analiz çalışması, mülteci çocuklarda bireysel, ailesel ve toplumsal koruyucu faktörleri ortaya koymuştur: Bireysel koruyucu faktörler; yüksek zekâ düzeyi, uyumlu mizaç, iyi baş etme ve problem çözme becerileri, kadın olma ve inanç sahibi olma olarak yer almıştır. Aile faktörleri ise, en az bir ebeveyn ile bağlanma, aile desteği ve yakın iletişimidir. Toplumsal alandaki koruyucu faktörler: Diğer yetişkinlerle yakın ilişkiler, okul veya kilise gibi kurumlar, ailenin yüksek sosyo-ekonomik statüsü, aile eğitim düzeyi ve sosyal destektir.

Yine son yıllarda Mohamed ve Thomas (2017) tarafında yapılan, literatürde yer alan dayanıklılık çalışmalarının meta-analizi, mülteci çocuk ve ergenler için önemli koruyucu faktörleri ortaya koymuştur. Araştırmacılar, akranlarla yakın ilişkinin, mülteci çocuklar için aidiyet hissi ve sosyal destek oluşturarak önemli koruyucu faktör olduğunu desteklemektedir. Literatürdeki araştırmacılar, bu arkadaşlık kurma ve destek alma süreçlerini, öznel çocukluk deneyimleri kapsamında ele almışlardır (bkz., Fazel vd., 2012). Akran ilişkilerine ek olarak, var olan kurum ve kuruluşlardan sosyal destek de aynı şekilde mülteci çocuklar için dayanıklılığı sağlayan faktörlerden biri olarak değerlendirilmiştir. Bu kurum ve kuruluşların düzenlediği organizasyon ve etkinliklerin, çocukların kültürlenme ve adaptasyon süreçlerini kolaylaştırmasından dolayı yaşadıkları topluma aidiyet hissini arttırdığı desteklenmektedir. Özellikle,

literatüre göre toplumsal kurumlar içinde, okulların mülteci çocuk ve ergenlerin adaptasyon sürecini desteklemek adına, oldukça işlevsel oldukları görülmektedir. Çünkü okul arkadaşlık ilişkileri kurma, dil öğrenme, akademik başarıya teşvik etme, kaynaştırma gibi çeşitli alanlarda mülteci çocuk ve ergenler için çok boyutlu gelişimi sağlamaktadır. Ayrıca, araştırmacılar bir baş etme stratejisi olarak olumlu düşünmenin (örn., sahip olduğu şeyler için minnettar olma, geleceğe dair umut) mülteci çocuklar arasında yaygın bir strateji olduğunu ifade etmişlerdir. Buna ek olarak, Mohamed ve Thomas (2017), literatürdeki çalışmalardan birinde (Fredrickson, 2001) pozitif duyguları deneyimlemenin çocuklar için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmesine dikkat çekmişlerdir. Çalışmaya göre mutluluk, umut, neşe gibi pozitif duyguları deneyimlemenin mülteci çocuklar için düşünce ve davranış repertuarını arttırarak; geleceğe yönelik bilişsel kaynakları beslemektedir.

Genel olarak bu derleme ve meta-analiz çalışmaları incelendiğinde, savaşla ve göçle ilintili zorlu süreçleri deneyimleyen çocuk ve ergenlerdeki psikolojik dayanıklılık odaklı çalışmalarda, Ungar (2008) tarafından hassasiyetle vurgulanan dayanıklılığın kültürel boyutunun, onun da ifade ettiği gibi göz ardı edildiği görülmektedir. Bu eksikliği gideren araştırmalardan biri olarak Motti-Stefanidi (2018) göç ve sonrası uyum süreçleri yaşayan çocuklarda, kültürel faktörlerin önemi vurgulanmıştır. Motti-Stefanidi (2018) risk ve dayanıklılık faktörlerini; kişilik özellikleri, proximal ve toplumsal bağlamda tartışmıştır. Biyoekolojik sistem modeline (Bronfenbrenner, 2005) paralel olarak, proximal bağlam, mikrosistem gibi aile, arkadaşlar, okul v.b. yakın çevreyi içeren bağlamdır. Ayrıca bunlar mikrosistemlerde olduğu gibi etkileşim halindedir. Kişilik özellikleri, çocuğun doğrudan göç sonrası uyum süreçlerinde etkisi olan faktörlerdir, örneğin öz yeterlik gibi. Toplumsal bağlam ise, makrosistem olarak kültürel örüntü, sosyal sınıf gibi kavramları karşılamaktadır. Araştırmacı, göç sonrası yeni ülkeye adaptasyon süreçlerinde, kültürün dayanıklılıkta önemli bir unsur olduğunu, fakat kültürlenme ve gelişim süreçlerinin iç içe geçen süreçler olduğunu ve birbirinden bağımsız değerlendirilemeyeceğini öne sürmektedir. Çünkü sağlıklı adaptasyon olarak nitelendirilen dayanıklılık, aslında içinde bulunulan kültüre bağlı olarak değerlendirilmektedir (Motti-Stefanidi, 2018) ve çocuğun kendi kültürü ile yeni ortamının kültürü ne kadar benzeşirse, o kadar adaptasyon kolay gerçekleşir. O

yüzden, adaptasyon süreçlerini, kültürel gelişim yaklaşımından değerlendirmek daha uygun olur.

Suriyeli çocuk ve ergenler özelindeki çalışmalara bakıldığında, diğer mülteci ve savaş mağduru çocuklarda olduğu gibi psikolojik dayanıklılık literatürünün yeterince yol kat edemediği görülmektedir. Bu popülasyonla psikolojik dayanıklılık odaklı yapılmış nadir araştırmalardan biri (Abu-Amsha ve Armstrong, 2018), Lübnan'da yaşayan ve resmi eğitimi bırakıp, resmi olmayan eğitime devam eden Suriyeli öğrencilerin, literatürde yer alan dayanıklılık kavramsallaştırmalarını bir kenara bırakıp, kendi dayanıklılık anlayışlarını öğrenmek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma biyoekolojik insan gelişim modelinden (Bronfenbrenner, 2005) faydalanarak, psikolojik dayanıklılığı birçok farklı sistemin karşılıklı etkileşimi olarak ele almaktadır. Bilhassa kronosistemin (olayların yaşanma zamanı) etkisini ön plana çıkararak, bireylerin dayanıklılığı anlamlandırma ve dayanıklı olma şekli; mevcut deneyimlerine, çevresel faktörlere (koşullar, kültür) ve olayların oluş zamanına (kronosistem) bağlıdır anlayışını temel almıştır. Dolayısıyla, Suriyeli öğrencilerin kültürel kodları ve yaşam koşulları içinde, psikolojik dayanıklılığı nasıl anlamlandırdıkları araştırılmıştır. Araştırma sonuçları Suriyeli öğrencilerin, resmi eğitimi bırakarak çalışmayı seçmelerinin aslında kendi kültürel algıları içinde psikolojik dayanıklılık olarak görüldüğünü ortaya koymuştur. Suriyeli öğrenciler resmi eğitime devam etmenin daha fazla risk içerdiğini düşündükleri için, kendi tercihlerinin bir dayanıklılık göstergesi olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma bulguları kronosistemin önemini vurgulayarak, önemli hayat olaylarının yaşandığı zaman dilimlerinin de dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu desteklemiştir.

Psikopatolojik boyuta odaklanmak dışında, pozitif özellikleri geliştirmek hedefiyle psikolojik dayanıklılık paradigması içinde araştırmalar yapmaya odaklanılmasının gerekliliği görülmektedir. Mülteci çocuklar için koruyucu ve önleyici programların içeriklerini belirleyebilmek adına, koruyucu faktörlere ilişkin çalışmalar yapılması elzemdir. Genel olarak, Suriyeli çocuklarla yapılan müdahale çalışmalarının eksikliği görülmesiyle beraber, bu çocuklarda bilhassa dayanıklılığı geliştirici çalışmaların yapılması gereklidir.

## 2.3. Umut Kavramı

### 2.3.1. Tarihçesi ve Kavramsal Yaklaşımlar

Literatürde uzun yıllar boyunca klinik çalışmalarda klinisyenler ve araştırmacıların semptom odaklı yaklaşımlarından dolayı, bireyde “eksik” veya “bozuk” olan kısımların tespiti, yaygınlık oranları ve onarılması temelli çalışmalar egemen olmuştur. 2000’li yıllarla beraber, bireylerin zayıflıklarından ziyade, güçlü yönlerinin ve uyumu kolaylaştırıcı özelliklerinin belirlenmesi ve desteklenmesini hedefleyen çalışmalar yer almaya başlamıştır. Son yıllarda psikopatolojik yaklaşımın karşısında yer alan ve önemi giderek artan çalışmalar pozitif psikoloji olarak isimlendirilen yeni bir yaklaşım çerçevesinde yapılmaktadır. Pozitif psikoloji Seligman tarafından, 1998’de insanın zayıf veya sorunlu yönünden ziyade, “güçlü” yönlerine vurgu yapan bir yaklaşım olarak alana sunulmuştur. Bu yeni yaklaşımın amacı, araştırmalarda baskın olan patolojik görüşün dışında, aslında bireyin gelişmesini, değişmesini, zorluklara direnmesini ve ilerlemesini sağlayan “olumlu/pozitif özelliklerin”, “güçlü yönlerin” neler olduğunun belirlenmesidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman ve meslektaşları, bu amaçla alana birçok kavramla ilgili yeni teorik çerçeveler ve bilimsel çalışmalar kazandırmışlardır. Bu alandaki çalışmalarında biri de Seligman ve Peterson (2004) tarafından tanımlanan 24 karakter gücünün (her bireyde bulunduğu inanılan 24 kişilik özelliğidir ve kişinin gelişmesini, ilerlemesini sağlayan özelliklerdir) tespitidir. Bu 24 karakter güçleri içinde umut, önemli bir karakter gücü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Umut, çocuklardan yetişkinlere, klinisyenlerden hasta bakımı uzmanlarına, kanser hastalarından psikiyatrik rahatsızlığı olan hastalara kadar; çeşitli yaş grupları, çeşitli alanlardan araştırmacılar ve çeşitli popülasyonlarla çalışılmış; dolayısıyla literatürde oldukça yaygın bir şekilde işlenmiş bir kavramdır. Öyle ki, çok eski tarihsel süreçlerden bu yana gelen bir kavram olarak, mitolojide bile yer almıştır: Pandora’nın meşhur kutusundan en son çıkan şey umuttur ve tüm kötülüklerin karşısındaki insanın tek direnme kaynağıdır. Fakat bu kadar yaygın olması, kavramın farklı kullanımlarıyla ilgili endişeyi de beraberinde getirebilir. Tillich’in (1965) ifade ettiği gibi “umut aptal için kolay fakat akıllı için zordur. Herkes, aptalca bir umutta kendini kaybedebilir,

fakat sahici umut nadir ve müthiş olan bir şeydir.” (s.17). Dolayısıyla umutlu olmak, bir ütopya düşlemek veya hayalci düşünce gibi bir durum değildir ki Tillich bu durumu şöyle anlatmıştır: Gerçek umut, bulunulan an içinde zaten var olan veya en azından var olmaya başlamış bir şey için olur. Mevcut koşullar ve zaman içinde var olmayan bir şey için gelecekte gerçekleşmesine dair umut edilmez, bu aptallıktır (Tillich, 1965).

Dolayısıyla, umudun insanlar tarafından gelecekte gerçekleşmesi beklenen durumlara yönelik ütöpik bir düşünce olarak görülebilme olasılığıyla birlikte, literatürde yaygın olarak çalışılan bir kavram olması sebebiyle, farklı tanımlar yapılmıştır. Ruh sağlığı literatüründe, 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren umutla ilişkili kavramsallaştırmalar yer almaya başlamıştır. Meninger (1960), Frank (1968), Orne (1968) ve Korner (1970) gibi ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacılar, psikoterapide umudun kritik bir öneme sahip olduğunu desteklemiştir. Bilhassa, umudu terapide değişimi sağlayan önemli bir faktör olarak değerlendirmişlerdir. Ruh sağlığı alanından psikiyatristler, klinisyenler ve araştırmacılar umut tanımlarında ortak bileşenlere yer vermişlerdir: Bu bileşenlerden literatürde baskın olan “geleceğe yönelik beklenti temelli” umut tanımlarıdır. Bu bağlamda Stotland (1969) umudu “bir amaca ulaşmada beklentinin sıfırdan yüksek olması” olarak tanımlarken, Frank (1968) “beklentinin eşlik ettiği bir istek” olarak, Green (1977) ise “arzulanan şeyin belirsiz olan veya kesin olmayan gerçekleşme beklentisi” olarak tanımlamışlardır (aktaran Stephenson, 1991). Umudun daha aktif bir kavram olarak tanımını ise Marcel (1962) “insanın sonsuz varoluşa bir cevabı/tepkisi” olarak yapmıştır (aktaran Stephenson, 1991). Dufault ve Martocchi (1985) ise umudun pasif bir beklenti olmasından ziyade, aktif bir durum olduğunu desteklemektedirler ve umudu; “birey için kişisel anlamı ve önemi olan, olması muhtemel fakat belirsizliğini koruyan bir şeye gelecekte ulaşma/başarma beklentisini içeren çok boyutlu dinamik bir yaşam gücü” (s. 350) olarak tanımlamaktadırlar. Bunun bir ileri adımı olarak, Morse ve Doberneck (1995) umudun daha çok gelecekle ilgili bir hedefe ulaşma sürecinde algılanan bir tehdit karşısında ortaya çıkan tepki olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu yüzden, umudun hedefe ulaşma yolunda tüm içsel ve dışsal kaynakların seferber edilerek planlama yapılması ve bu planın yönetilmesini kapsadığını öne sürmüşlerdir. Farran ve diğerleri (1995), umudu zor zamanlarda ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirmiş ve umudun; acı verici yaşantıları deneyimlemek, diğer insanlarla ilişki içinde olmak, maneviyatla iç içe olmak gibi farklı boyutlar arasında bir denge gütmek olduğunu ifade etmişlerdir.

Dolayısıyla, önceki araştırmacıların umut için pasif bir beklenti odaklı yaklaşımdan, çok boyutlu ve dinamik bir süreci kapsayan bir durum olma yaklaşımına doğru yol aldıkları görülmektedir.

Umudun tanımındaki değişimlerde sonraki yılları kapsayan süreçler için Schrank ve diğerleri (2008) tarafından yapılan derleme çalışması önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Umudun literatürdeki çalışmalarda aldığı farklı tanımlarla ilişkili olarak yapılan bu sistematik derleme çalışması (Schrank, Stanghellini ve Slade, 2008), psikiyatri literatüründe iyileşme için önemli bir değişken olarak görüldüğü için, ruh sağlığı literatüründeki umudun 49 tanımına yer vermiştir. Bu tanımlar içinde örnek olarak umut “bireysel bir tutum”, “içsel bir güç”, “motivasyonel/duygusal durum”, “inanç” ve çoğunlukla “bir beklenti” olarak ele alınmıştır. Tanımlardaki ortak özellikler umudun: dinamik, geleceğe atfedilen, bireyin kendisi için önemli olan hedeflerine ulaşmasıyla ilişkili olan ve gerçekleşme ihtimali olan olarak görülmesidir (Schrank vd., 2008). Araştırmacılar, 49 tanımın analizi ve sentezi sonucunda umudun 7 boyutu olduğunu belirlemişlerdir. Bu boyutlar: *zaman* (gelecekle ilişkili), *istenmeyen başlangıç noktası* (mevcut durum içinde, istenmeyen bir koşul olmalı), *hedefler* (belirlenmiş hedeflerin olması), *başarı olasılığı* (olasılık/ihtimal değerlendirmesi), *kontrol odağı* (kişisel faaliyet/kontrol/çevresel/durumsal koşullara bağlılık), *ilişkiler* (birbirine bağlı olma, çevresel destek, bakım), *kişisel özellikler* (içsel güç, enerji, motivasyon) (Schrank vd., 2008). Bu tanımların ve boyutların sentezlenmesi ile araştırmacıların oluşturduğu bütüncül umut tanımı şu şekildedir:

‘Umut her şeyden önce, kişisel olarak değer verilen hedeflere, ilişkilere veya maneviyata ulaşmaya dair geleceğe yönelik beklentidir ve bu beklentiye ulaşma: 1) bir anlam kazandıracaktır, 2) öznel olarak gerçekçi veya olası olarak düşünülmektedir, 3) kişisel faaliyete ve özelliklere veya dışsal faktörlere bağlıdır (Schrank vd., 2008, s. 426)’.

### 2.3.2. Umut Teorisi

Umudun literatürde görüldüğü gibi birçok tanımı ve kavramsallaştırması bulunmaktadır. Fakat umudun bilimsel araştırmalarda önemini ortaya koyan; teorik ve kavramsal çalışmaları yaygınlık kazanan araştırmacılardan biri olarak Snyder, 1990’lı yıllardan bu yana (1994, 1995, 1998, 1999, 2000...), umut üzerine özellikle çocuklarla

çalışmalar yürütmektedir. Snyder'in umut teorisi (2000), iyi yapılandırılmış ve diğer araştırmacılar tarafından da sıklıkla çalışılmıştır. Snyder, umudu kavramsallaştırırken öncelikle, her insanın içgüdüsel olarak hedefe yönelik olduğu varsayımını benimsemiştir (2002). Örneğin, bebekler bile gerçek anlamda hedef kavramıyla tanışmadan, çevrelerinde belirli bir nesneyi almak, dokunmak, keşfetmek gibi hedeflerle nesnelere yaklaşmaktadırlar. Tüm davranışlarımız altında bir hedefe yönelik olma durumu yatmaktadır. Literatürde çoğunlukla umudun beklenti ile ilişkilendirilmesine ve hedefe yöneliklik savına paralel olarak; Snyder umudu geleceğe yönelik hedefleri gerçekleştirme beklentisi yaklaşımından incelemiştir. Buna göre Snyder ve arkadaşları umudu: “Hedefi gerçekleştirmeye yönelik içsel enerji/motivasyon (agency) ve hedefe giden yolları planlama (pathways) arasındaki karşılıklı aktif olarak türetilmiş başarı hissine dayanan pozitif motivasyonel bir durum” olarak tanımlamıştır (Snyder, Irving ve Anderson, 1991, s. 287). Tanımda yer aldığı gibi, umut kavramı karşımıza 3 temel bileşeni çıkarmaktadır: hedefler, hedefe giden yollar ve hedefe ulaşmadaki enerji/motivasyon.

Hedefler, umudun bilişsel bileşenidir (Snyder, 2002) ve belirlenen hedeflerin özellikleri umut düzeyi için önemlidir. Doğru bir şekilde hedef belirleme becerisi, umutlu insanların önemli özelliklerinden biridir. Doğru belirlenmiş hedeflerin özellikleri düşünüldüğünde, öncelikle kişi için önemli (kişisel değer) olması, ulaşılabilir olması; yani gerçekçi olması, fakat ne çok kolay ne de çok zor ulaşılabilir olması önemlidir. Yani diğer bir deyişle, kişiyi zorlayacak fakat mevcut koşullar ve durum içinde ulaşılabilir olacaktır; ulaşılması oldukça zor veya gerçekçi olmadığında kişinin ulaşmaya yönelik motivasyonu düşük olacağı için umutlu olması mümkün olmayacaktır. Bunlarla birlikte doğru belirlenmiş hedeflerin net ve belirli bitiş noktaları ve tarihleri olması gerekir; böylece gerçek anlamda hedefe ulaşım ulaşılamadığı test edilebilir. Hedefler uzun süreli veya kısa süreli olabilir. Ayrıca, umutlu kişiler hedeflerini bu şekilde belirlemeleri bir yana, birden çok hayat alanında hedefler koymaktadırlar. Yani birçok hedefin olması umudun diri kalması için önemli bir etkidir.

Hedefe giden yollar (pathways) bileşeni ise, temel olarak hedefe ulaşmayı sağlayacak stratejileri/yolları belirleyebilme becerisi ve kişinin bu becerisine dair olan inancıdır (Snyder, 2002). Snyder' e göre (2002) umutlu çocukların en temel özelliklerinden biri,

hedeflerine ulaşmak için zihinlerinde birçok yol/strateji üretebilmeleri, hayal edebilmeleridir. Çünkü hedefe ulaşma sürecinde, birey aynı zamanda doğal hayatın getirdiği engellerle karşı karşıya kalabilir. Bu engeller karşısında hedefe ulaşma isteğinin sekteye uğramaması için, çocuğun alternatif yollar üretmiş olması, umudun korunması için önemlidir. Hatta hedefe ulaşmak için yollar üretme sürecinde, çocuğun olası engelleri hayal edebilmesi ve bu engellere yönelik çözümler veya alternatif stratejiler geliştirebilmesi gerekir.

Umudun diğer bir bileşeni olan hedefe yönelik içsel enerji (agency), umudun motivasyonel bileşenidir ve temel olarak umuda giden yolları uygulamaya başlama enerjisi/motivasyonu ve bu enerjinin/motivasyonun sürdürülebileceğine dair inancı kapsar. Burada vurgulanmak istenen şudur: Çocuk, öncelikli olarak hedefe ulaşabileceğine dair inanca sahiptir ve hedefe ulaşma sürecinde de bu inancı canlı tutabilmelidir. Snyder' e (2002) göre umutlu çocuklar düşünsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda, hedefe ulaşmaya yönelik motivasyonunu ortaya çıkarır ve bu motivasyon devamlılık gösterir. Hedefe yönelik motivasyon (agency), hedefe ulaşmayı sağlayacak yolları planlamada yeterlilik de (pathway) olduğu gibi, engellerle karşılaşıldığında daha da önemli olmaktadır. Çünkü engeller karşısında, çocuğun hedefe ulaşacağına dair inancının azalmaması için farklı stratejiler üretmek kadar, bu inancı/motivasyonu diri tutmak önemlidir. Burada, Snyder ve diğerleri (2002), pozitif içsel konuşmalar (örn., “Yapabilirim”, “Üstesinden gelebilecek beceriye sahibim”) gibi motivasyonu sürdürücü teknikler üzerine çalışmışlardır.

Görüldüğü gibi Snyder, umudu bilişsel ve motivasyonel bir zihinsel durum olarak kavramsallaştırmaktadır. Umudun bileşenleri, farklı kavram ve durumlar olsa da karşılıklı birbirini etkileyen bir ilişki içindedirler: Biri olmadan diğerinin olması veya biri çok düşükken diğerinin çok yüksek olması gibi bir durumdan söz edilmesi pek mümkün değildir. Örneğin hedefe giden farklı yolları planlayabilen bir çocuk, bu yollardan birinde bir engelle karşılaştığında aynı zamanda hedefe ulaşmaya dair inancını da diri tutabilecektir; çünkü hedefe ulaşabileceği alternatif seçenekleri vardır. Dolayısıyla birinin varlığı, diğerinin varlığını da olumlu etkileyecektir.

Umudun bilişsel ve motivasyonel yönü dışında, duygularla da önemli bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Snyder (2002), gelişmiş umut modelinde, çocuğun ilk doğduğu

andan yetişkinliğe kadar, umudun verilen tepkileri ve duyguları nasıl etkilediğini şu şekilde açıklamıştır: Hedefe ulaşma süreçleri ve duygular karşılıklı birbirini besleyen bir etkileşim içindedir. Hedefe ulaşmada başarı algısı, çocukta olumlu duyguların yaşanmasını sağlar, bunun zıddı olarak da hedefe ulaşmada başarısız olma algısı çocukta olumsuz duyguların oluşmasına neden olur. Snyder'e göre (2002), bu başarılı ve başarısız olma durumları yaşanan duyguların da abartılı bir versiyonuyla hafızada kaydedilir ve bu anılar duygulara ve durumlara göre sınıflandırılır. Buna bağlı olarak, eğer çocuk olumlu bir duygu yaşıyorsa, başarılı olduğu zamanları hatırlamaya daha eğilimlidir veya tersi olarak eğer olumsuz duygulara sahipse, yüksek olasılıkla başarısız olduğu zamanlar zihninde belirir. Dolayısıyla, hedef odaklı bilişsel süreçler belirli duyguları oluştururken, belirli duygular da belirli bilişsel süreçlerin oluşmasına neden olmaktadır.

Bu modelin sunduğu diğer bir durum ise, çocuğun hedef yolunda bir stres faktörüyle karşılaştığındaki tepkisinin nasıl olacağıdır. Burada umudun kişilik özelliği olarak çocukta var olması tepki için önemli bir işlev görür. Şöyle ki, umutsuz bir çocuk, hedefe ulaşma yolunda eğer bir stres faktörü ile karşılaşırse yenik düşmesi ve hedeften vaz geçip, kendini başarısız ilan etmesi daha olasıdır. Daha sonra bu başarısızlık algısı, zihninde yer edeceği için (depolanma), ileriki zamanlarda koyduğu hedeflere ulaşamayacağına dair, umutsuzluğunu daha çok besleyen bir döngünün içine girer. Fakat diğer bir yandan, umutlu bir çocuk, en başta hedef yolunda karşılaştığı bir engeli (stres faktörü), atlatması gereken bir durum olarak görür veya engeli aşmaya yönelik stratejiler ya da hedefe giden farklı yollar üretmeye çalışır. Engeli aştıktan sonra, hedefe ulaştığında bu başarı algısı aynı şekilde zihninde depolanır ve ileriki yaşantısında, hedeflerini ulaşılabilir olarak gördüğü için umudunu besleyen bir döngünün içinde olur. Dolayısıyla umudun çocuklarda küçük yaşlardan itibaren bir kişilik özelliği olarak var olması, zorlu yaşam şartları karşısında koruyucudur. Diğer bir yandan, çocuğun başlangıçta umutlu ve umutsuz olması, geleceğini belirleyen bir kader gibi görülmemelidir. Snyder (2002), umudun hem bir karakter özelliği hem de bilhassa çocuk ve ergenlerde geliştirilebilir, değişime açık olan bir özellik olduğunu ifade etmektedir ve müdahale çalışmaları da bu görüşü desteklemektedir.

### 2.3.3. İlişkili Çalışmalar

#### 2.3.3.1. Yetişkinlerde Umut ve İlişkili Çalışmalar

Umut, psikiyatri ve hasta bakım literatüründe yaygınca çalışılan ve özellikle tıbbi veya psikiyatrik hastalığı olan yetişkinlerle müdahale çalışmalarında, temel olarak ele alınan kavramlardan biridir (Herth, 1995; Miller, 2007; Schrank vd., 2008). Umut, aslında hem pozitif kişilik özelliği olarak görülmesi ve pozitif özelliklerle ilişkili olması ve bu özellikleri geliştirmesiyle, hem de negatif özellikleri, örneğin depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıkları azaltmasıyla, ikili bir doğaya sahiptir. Bu yüzden psikiyatrik ve kanser gibi tıbbi rahatsızlıklarda, olumsuz duygudurumun azalmasında önemi desteklenirken (Duggleby vd., 2007; Herth, 2000; Shin ve Park, 2007), bir yandan da akademik (Day vd., 2000; Rand, Martin ve Shea, 2011) ve sosyal alanlarda (Umphrey ve Sherblom, 2014) başarılı olma, sorun çözme becerisi (Chang, 1998), benlik saygısı (Ferrari, Stevens, Legler ve Jason, 2012), öznel iyi oluş (Werner, 2012) gibi birçok olumlu özelliğinde oluşmasını ve gelişmesini sağlamaktadır.

Umut, en temelde literatürde psikolojik bir güç kaynağı olarak desteklenmektedir. Pozitif psikoloji akımı içinde, 24 karakter gücünden biri olarak görülmektedir. Bu bağlamda pozitif özellik olarak bakıldığında umudun; hayat doyumu, iyi oluş, öznel mutluluk, özdenetim, özgüven gibi pozitif özelliklerle ilişkili olduğu görülmektedir (Yang, Zhang ve Kou, 2016; Sariçam, 2015; Satici ve Uysal, 2017). Diğer bir yandan olumsuz hayat şartları karşısında bir güç kaynağı olarak bakıldığında ise, literatürde belirsizlikle (Holland ve Lewis, 2000; Lynch, Kroencke ve Denney, 2001), travmatik deneyimler ve tıbbi rahatsızlıklar varlığında oluşan depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla baş etmede (Cha ve Yi, 2013; Lewis ve Kliever, 1996; Lynch, Kroencke ve Denney, 2001) önemli bir role sahip olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, var olan ruhsal rahatsızlıklarda iyileştirici olarak görülmesi ve bu güç deneyimlerle baş etmeye yardımcı olması bir yana, ruhsal rahatsızlıklar veya belirtiler geliştirmeye karşı koruyucu ve önleyici olduğu çalışmalarla ortaya konmaktadır (Dowling ve Rickwood, 2016; Gallagher, Long ve Phillips, 2020; Griggs, 2017)

Umudun psikolojik sağlık üzerindeki önleyici, koruyucu, iyileştirici ve geliştirici rolünün bir yansıması olarak, araştırmacılar umudu arttırmaya yönelik müdahale programlarını farklı gruplardan yetişkinlerle uygulamışlardır. Literatürde umudu arttırmaya yönelik müdahale çalışmaları hasta bakım alanında kanser tanısı almış yetişkinlerle (Berg vd., 2019; Duggleby vd., 2007; Herth, 2000; Park ve Oh, 2010; Rustøen, Cooper ve Miaskowski, 2011), psikiyatrik rahatsızlığı olan yetişkinlerle (Retnowati vd., 2015; Shekarabi-Ahari, Younesi, Borjali ve Ansari-Damavandi, 2012; Sinaga, Andriany ve Nurrahima, 2020; Wilson vd., 2010) sıklıkla uygulanmıştır. Bu çalışmalar, literatürdeki diğer araştırma bulgularını destekler nitelikte, umudun tıbbi rahatsızlıkların oluşturduğu olumsuz duygulanımları ve doğrudan psikiyatrik rahatsızlık belirtilerini azaltmada yararlı olduğu ortaya konulmuştur.

### **2.3.3.2. Çocuklarda Umut ve İlişkili Çalışmalar**

Literatürde çocuk ve ergenlerle yapılan umut çalışmalarının önemli bir bölümünü, Snyder'in kavramsallaştırmasına (2002) bağlı olarak, umudun etkileri ve ilişkili olduğu değişkenler ve faktörleri içeren çalışmalardan oluşmaktadır. Bu çalışmalar, umudun çocuğun gelişmesi, değişmesi ve ilerlemesindeki rolüne, sağlam bir destek oluşturmuştur. Yetişkinlerde olduğu gibi umut, çocuklar için hem ruh ve beden sağlığıyla ilişkili sorunlar gibi negatif durumları azaltıcı (Hellman ve Gwinn, 2017; Powell ve Blanchet-Cohen, 2014) hem de benlik saygısı (Merkař ve Brajša-Žganec, 2011), problem çözme becerileri (Atik ve Atik, 2017), iyi oluş (Ciarrochi vd., 2015) gibi pozitif kişilik özelliklerini arttırıcı bir etki göstermektedir.

Umutla en temel olarak ilişkilendirilen alanlardan biri çocuk ve ergenlerin okuldaki akademik başarısıdır. İlkokul öğrencilerinden (Chen, Huebner ve Tian, 2020) ortaokul öğrencileri, (Marques, Pais-Ribeiro ve Lopez, 2011; Tomás, Gutiérrez, Georgieva ve Hernández, 2020) ve lise öğrencilerine kadar (Burić ve Sorić, 2012; Dixson, Keltner, Worrell ve Mello, 2018; Gilman, Dooley ve Florell, 2006) farklı yař gruplarıyla yapılan boylamsal çalışmalar, umudun akademik başarıda üstlendiği çeşitli rolleri ortaya koymaktadır. Bu farklı yař grubu çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalar, umudun; akademik başarı ile karşılıklı pozitif ilişkisini, akademik başarının bir

yordayıcısı olduğunu ve akademik başarının çeşitli değişkenlerle arasında aracı ve moderatör olma gibi farklı roller üstlendiğini göstermektedir.

Akademik başarı ve umut ilişkisi, literatürde sayısız çalışmayla iyi yapılandırılmış alanlardan biridir. Dolayısıyla, öğrencilerde, bilhassa dezavantajlı grupta yer alan öğrencilerde akademik başarıyı arttırmaya yönelik okul rehberlik servisinin çalışmalarının, umut temelli yaklaşım ile yapılması araştırmacılar tarafından desteklenmektedir (McDermott vd., 1997; Pedrotti, Edwards ve Lopez, 2008; Snyder, 2002). Çeşitli yaş grubundan öğrencilere yönelik çalışmalarla, umudun artırılabilceği desteklenmiştir (Bouwkamp ve Lopez, 2001; Edwards ve Lopez, 2000; Pedrotti, Lopez ve Krieshok, 2000). Akademik başarıyla beraber, çocuk ve ergenlerde umut, olumlu akran ilişkileri (Morley ve Kohrt, 2013), hayat doyumu (Raats, Adams, Savahl, Isaacs, Tiliouine, 2019), öznel iyi oluş (Kaye-Tzadok, Ben-Arieh ve Kosher, 2019), güçlükler karşısında baş etme stratejileri geliştirebilme (Hagen, Myers, Mackintosh, 2005) gibi olumlu özelliklerle de ilişkilidir.

Çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı literatürü incelendiğinde ise, umudun önleyici ve koruyucu olarak ve ruhsal sorunları azaltarak iyileştirici role sahip olduğu görülmektedir. Marquez ve diğerleri (2011) tarafından yapılan boylamsal çalışmada, ortaokul öğrencilerinde umudun, hayat doyumuyla birlikte ruh sağlığını yordayıcı olduğu bulunmuştur. Umudun psikolojik rahatsızlık belirtileri azaltıcı ve iyileştirici etkisi lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada (Green, Anthony ve Rynsaardt, 2007) desteklenmiştir. Lise öğrencileri için umudu arttırmaya yönelik koçluk içeren müdahale çalışmasıyla, araştırmacılar öğrencilerin depresyon ve kaygısında azalma olduğunu bildirmiştir (Green vd., 2007).

Ruh sağlığı alanında koruyucu etkileri temelinde, kritik öneme sahip alanlardan biri olarak, ergenlerde çeşitli stres faktörleri karşısında bir tampon görevi görerek, intihar düşünceleri ve girişimine karşı koruyucu olduğu görülmektedir (Huen, Ip, Ho ve Yip, 2015; Kim ve Lee, 2014; Roswarski ve Dunn, 2009; Kwok ve Gu, 2019). Dolayısıyla çocuk ve ergenler için güçlükler karşısında bir psikolojik dayanıklılık faktörü olduğu

söylenbilir. Benzer şekilde, umut; risk grubunda yer alan çocuklarda içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir (Hagen, Myers ve Mackintosh, 2005; Valle, Huebner ve Suldo, 2004). Bu alanda dikkat çekici çalışmalardan biri (Valle vd., 2006), umudun çocuk ve ergenlerde, psikolojik bir güç kaynağı olarak zorlu hayat deneyimleri karşısında içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları geliştirmede aracı role sahip olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, zorluklar karşısında baş etme mekanizması geliştirmeye yardımcı olan ve böylelikle duygusal ve davranışsal problemlere karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir.

#### **2.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Umut İlişkisi**

Literatürdeki umutla ilişkili çalışmalar, risk grubu çocukların ve yetişkinlerin problem çözme becerileri, baş etme stratejileri geliştirme, akademik ve sosyal alanlarda başarı elde etme gibi durumlarıyla umudun pozitif ilişkisini ortaya koyarak, zorlu yaşam koşullarıyla kişinin sağlıklı bir şekilde baş etmesini yani dayanıklılığını sağlayan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilhassa çocuklarla yapılan ilişkili çalışmalar, önemli bir dayanıklılık etkeni olabileceğini desteklemektedir. Çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalar, umudun psikososyal gelişimle, değişimlere uyum sağlama, baş etme stratejileri geliştirme, benlik saygısı, iyi oluş gibi olumlu duygularla ilişkili olduğunu göstermiştir (Herth, 1998; Marques, Lopez, Fontaine, Coimbra ve Mitchell, 2015; Pedrotti vd., 2008; Turner, 2005)

Savaş mağduru ve sayısız travmatik deneyimlere maruz kalmış çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalar umut ve dayanıklılık ilişkisini çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır. Goodman (2004) tarafından yapılan nitel çalışma, ailesi olmayan ve Amerika'da yaşayan Sudanlı mülteci çocukları savaşla ilgili travmatik deneyimler ve zorlu süreçler sonrası ayakta tutan, baş etmelerini sağlayan faktörlerden birinin de umut etmek olduğunu ortaya koymuştur. Çocuklar, kendi anlatılarında/hikayelerinde göç öncesi ülkelerinde ve göç sürecinde mülteci kamplarında hissettikleri umutsuzluğun onlar için oldukça yıkıcı olduğunu ifade etmişlerdir. Göç sonrası süreçte sosyal destek görmek, umut ederek eğitimleriyle ilgili geleceğe yönelik hedefler koymaları için cesaretlendirici olmuştur.

Ní Raghallaigh ve Gilligan (2010) tarafından, İrlanda'da yaşayan ve ailesi olmayan mülteci çocukların baş etme mekanizmalarını araştırmak amacıyla yapılan çalışmada, 6 baş etme stratejisi arasında olumlu yönleri düşünmek yani araştırmacılar tarafından “geleceğe umutla bakmak” yer almaktadır. Benzer şekilde Sleijpen ve diğerleri (2016) tarafından yapılan derleme çalışmasında mülteci çocuk ve ergenlerin, zorluklarla baş etmelerini sağlayan 6 faktör belirlenmiştir ve bu 6 faktör arasında umut da yer almaktadır. Benzer şekillerde, Kolombiyalı çocuk askerlerle (Cortes ve Buchanan, 2007) Amerika'da yaşayan Kosovalı mülteci çocuklarla (Ai, Tice, Whitsett, Ishisaka ve Chim, 2007), Afganistanlı savaşa maruz kalmış çocuklarla (Eggerman ve Panter-Brick, 2010) ve Yunanistan Midilli adasında, geçici kamplarda yaşayan Suriyeli mülteci çocuklarla yapılan alışma (Ben Asher vd., 2020), bu çocuklarda umudun, savaş sonrası süreçlerde ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu, psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli bir öđe olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde araştırmalar, çoğunlukla nitel yöntemlerle yapılarak (Cortes ve Buchanan, 2007; Goodman, 2004; Sleijpen vd., 2016), metodolojik olarak kısıtlı bir tablo sunmakla birlikte umudun psikolojik dayanıklılıkla güçlü bir ilişkisi olduğunu desteklemektedir. Öyle ki, çalışmalarda, umudun dayanıklılığın doğrudan bir öğesi olarak da yer aldığı görülmektedir (Ben Asher vd., 2020; Eggerman ve Panter-Brick, 2010). Bu tabloya bakarak, risk grubu çocukların psikolojik dayanıklılığını arttırmak amacıyla geliştirilen müdahale çalışmalarının içeriğinde umut aşılama, arttırma gibi programların da yer almasının etkili olabileceği görülmektedir.

#### **2.4.1. Mülteci Çocuklarda Umut Temelli alışmalar**

Mülteci çocukların ruh sağlığı temelinde yapılan çalışmalar, çocuklar için umudun göç öncesi ve göç sürecindeki zorlu yaşantılarla baş etmesini sağlayan önemli bir öğe olduğunu ve dolayısıyla, umut aşılamanın bu çocukların iyi oluşları için ne kadar önem arz ettiğini göstermiştir. Diğer bir yandan umudun olmadığı zamanlarda yani umutsuzluğun olması, geleceğe dair beklentilerin olmaması, savaş mağduru, travmatik yaşantılara sahip çocukların göç sonrası adaptasyon süreçlerini ve ruh sağlığını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir (Betancourt, 2005; Goodman, 2004).

Snyder (2000), umudun dinamik bir yapısı olduğunu, bilhassa yetişkinlere kıyasla çocuk ve ergenlerde değişime daha açık olduğunu öne sürmektedir. Literatürde bu savı destekler nitelikte çocuklarda umudu arttırmaya yönelik müdahale çalışmalarının yer almasıyla beraber, özellikle savaş mağduru çocuklarla yapılan çalışmalar da bu çocuklarda umudun değişime açık olduğunu ortaya koymuştur (Tol vd., 2010; Tol vd., 2014). Dolayısıyla, umut savaş ve göç yaşantılarının getirisi olarak risk altında bulunan çocuklar için, zorlu yetişkinliğe geçiş sürecinde önleyici, koruyucu ve destekleyici bir değişken olarak işlev görebilir.

Umut, önceki bölümlerde ifade edildiği gibi savaş mağduru, travmatize olmuş ve mülteci çocuklarla, doğasını anlamaya yönelik nitel yöntemlerle (Yohani, 2008; Yohani ve Larsen, 2009) ve dayanıklılık, iyi oluş gibi pozitif değişkenlerle korelasyonel nicel çalışmalarla hâlihazırda araştırmacıların ilgi odağı olmaya başlamış bir faktördür. Fakat risk grubu çocuk ve yetişkinlerde umut aşılama, geliştirme gibi müdahale çalışmaları ilerlemesine rağmen, mülteci çocuk popülasyonunda, umut arttırmaya yönelik müdahale çalışmalarının çok seyrek olduğu görülmektedir.

İlişkili çalışmalardan biri Khamis ve diğerleri (2004) tarafından, Filistinli çocuklarla okul/toplum temelli, TSSB belirtilerini azaltmak, problem çözme becerisini geliştirmek ve geleceğe yönelik umudu artırma amacıyla uygulanan kamp programıdır. Umudu artırma, çalışmanın ana teması olmasa da araştırmacılar çalışma sonunda; savaş mağduru çocuklara erken ulaşılmasının ve var olan dayanıklılığın korunması amacıyla bilhassa umut aşılamanın önemini vurgulamışlardır. Buna ek olarak, O’Leary ve diğerleri (2015) kamplarda yaşayan Filistinli çocuklarla ana teması umut artırma olan toplum temelli çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma sonunda, benzer şekilde, erken müdahalenin oldukça önemli olduğunu ve özellikle, umudun en az olduğu zamanlarda; yani mülteci çocuklar için gelecek belirsizliğinin, yakınların kaybı ve travmatik yaşantıların olduğu ve adaptasyon süreçlerinin zorluğuyla baş başa kaldığı dönemlerde; umut arttırmanın en ihtiyaç duyulan zamanlar olduğuna araştırmacılar dikkat çekmiştir.

İlişkili diğerk bir çalışma ise, mülteci çocuklarla umut çalışmalarında öncülük eden araştırmacılarından biri olan Yohani'ye aittir. Araştırmacı, mülteci çocuklarda umudun doğasını anlama (Yohani ve Larsen, 2009) ve umut aşılamaya yardımcı olacak sanat temelli teknikler üzerine (Yohani, 2008; Yohani 2010) çalışmalar yürütmüştür. Standardize edilmiş ölçüm araçları kullanmamakla birlikte, elde ettiği nitel veriler ve gözlemlere göre, belirli tekniklerin mülteci çocuklarda umut aşılamaya yardımcı olduğunu desteklemiştir.

Türkiye'de yaşayan Suriyeli mülteci çocukların dil öğrenme ve kodlama becerilerini, yürütücü işlevleri ve umudu arttırma hedefleriyle, eğitim eksikliklerini giderebilmek için geliştirilen çevrimiçi oyun-temelli öğrenme çalışması (Sirin, Plass, Homer, Vatanartiran ve Tsai, 2018), mülteci çocuklarda umudu arttırmaya yönelik tek çalışma olma özelliğine sahiptir. Araştırmanın temel yaklaşımı, mülteci çocukların eğitim süreçlerindeki eksiklikleri gidermek olsa da çalışma sonunda çocukların umut düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Buraya kadar, umudu arttırmaya yönelik müdahaleleri içeren yukarıdaki çalışmalarda, yalnızca Yohani (2010) tarafından yapılan çalışma, umut temelli bir yaklaşımla umudu arttırmayı hedeflemiş ve Yohani ve O'Leary ve diğerleri (2015) tarafından yürütölen çalışmalar, umut aşılamayı temel hedef olarak almıştır. Dolayısıyla, umut ve dayanıklılık ilişkisi özellikle risk grubu çocuklarda çok iyi temellendirilmesine rağmen, buna yönelik müdahale çalışmalarının ciddi anlamda kısıtlı kaldığı görölmektedir.

Suriye krizinin belirsizliğini koruması ve hala Suriyeli mültecilerin konumlanmasının küresel anlamda önde gelen sorunlardan biri olmasına rağmen, literatürde bu popölyasyona yönelik yapılan araştırmaların yetersiz olduğu söylenebilir. Fakat öte yandan, özellikle Suriyeli mülteci çocuklar için devam eden bu belirsizlik karşısında, dayanıklılığı koruyan ve arttıran özellikleri, durumları, koşulları ve faktörleri tespit etmek ve koruyucu ve önleyici müdahaleler geliştirmek oldukça önemli ve gereklidir. Umudun, savaşla ve göçle ilintili travmatik deneyimlere maruz kalmış çocuklarda dayanıklılığı koruyucu ve sağlayıcı olarak literatürde yer almasına rağmen, bilgimiz dâhilinde bu çocuk ve ergen grubuyla çalışılmadığı görölmektedir. Bilhassa, giderek

artan ve belirsizliğini koruyan bir popülasyon olarak, Suriyeli mülteci çocuk ve ergenlerde, psikolojik dayanıklılığı korumak ve geliştirmek elzemdir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem, müdahale programının içeriği ve verilerin analizine yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemine dayanmaktadır ve kontrol gruplu ön test-son test yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu araştırma yöntemi, bağımlı değişkenlerin grup içi ve gruplar arası zamana bağlı değişimini karşılaştırmak için kullanılan bir yöntemdir. Uygulanan müdahalenin etkinliğine ilişkin satır (grup) x sütun (zaman) ortak etkisini (interaction effect) ve satır x sütun faktörlerinin temel etkilerini test etmek için kullanılır (Büyüköztürk, 2018).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan Suriyeli mülteci öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışmada amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar, 2019-2020 eğitim öğretim yılı birinci döneminde Şahintepe İmam Hatip Ortaokulu’nda öğrenim gören Suriyeli mülteci öğrencilerden seçilmiştir. Başlangıçta okulda 5. sınıfta öğrenim gören, ailelerinden onam alınmış ve gönüllü olarak çalışmaya katılmak isteyen 48 Suriyeli mülteci öğrenci ön testi tamamlamıştır. Program eğitim öğretim süreci devam ederken gerçekleştiği için ve bu süreçte de geçici sınıf değişiklikleri yapılamayacağı için, öğrenciler müdahale ve kontrol grubuna seçkisiz bir şekilde atanamamıştır. Bu yüzden, ön test sonrası buldukları sınıflara göre 25 öğrenci müdahale grubunda, 23 öğrenci kontrol grubunda yer almıştır. Fakat müdahale programının oturumlarına tam katılım gösteren ve ön test ve son test ölçeklerini eksiksiz ve doğru bir şekilde dolduran 42 öğrencinin verileri çalışma sonunda değerlendirilmeye alınmıştır. Bu öğrencilerin

ön test ölçümlerinin betimsel analizleri, gruplar arasında temel değişkenlerde (yaş, cinsiyet, sosyo-demografik özellikler, umut, psikolojik dayanıklılık düzeyleri) anlamlı farklılıklar olmadığını göstermiştir. Dolayısıyla, gruplara seçkisiz atama yapılamamasına rağmen herhangi bir seçme yanlılığı olduğu görülmemektedir

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu**

Sosyo-demografik bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Katılımcı öğrenciler hakkındaki yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik özellikler, göç öncesi, süreci ve sonrası yaşantılar gibi temel kişisel bilgileri içermektedir.

#### **3.3.2. Çocuklarda Umut Ölçeği**

Çocuklarda Umut Ölçeği, Snyder ve diğerleri (1997) tarafından geliştirilmiş, 8-16 yaş arası çocuk ve ergenlerde umut düzeyini ölçen bir araçtır. Ölçek 1'den = hiçbir zaman, 6'ya = her zaman olacak şekilde 6'lı likert tipi puanlama içeren 6 maddeden oluşmaktadır. 6 maddenin 3'ü hedefe giden yolları planlamayla ilgili sorulardır (örn., Bir problemim olduğunda, bu problemi çözmek için birçok yol bulabilirim) ve 3'ü hedefe ulaşmada içsel enerjiyi ölçen sorulardan oluşmaktadır (örn., Geçmişte yaptığım şeylerin bana gelecekte yardımcı olacağını düşünüyorum). Alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 36'dır. Yüksek puanlar yüksek umut düzeyini temsil etmektedir. Yapılan çalışmalar, ÇUÖ'nün yeterli düzeyde psikometrik özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur (Atik ve Kemer, 2009; Dixson, 2017; Valle, Huebner ve Suldo, 2004; Snyder vd., 1997). Çeşitli araştırmalarda iç tutarlılık katsayısının .72 ve .86 arasında değiştiği bulunmuştur (Atik ve Kemer, 2009). Ölçek, çocuklarda farklı alanlarda, oldukça geniş çeşitlilikte popülasyonda kullanıldığı ve çocuklarda umut düzeyini ölçmek için en yaygın kullanılan ölçeklerden biri olduğu için bu çalışmada tercih edilmiştir. Ayrıca kısa olması sebebiyle ölçeğin uygulanması oldukça kolaydır ve Arapça konuşan popülasyonda geçerliği desteklenmiştir (Abdel-Khaleka ve Snyder, 2007)

### 3.3.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

ÇGPSÖ-12 (Panter-Brick vd., 2018) Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin orijinal 28 maddelik formundan (Ungar ve Liebengerg, 2011) elde edilmiştir. Amacı, Arapça konuşan/Arap kökenli ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyini ölçmektir. Panter-Brick ve diğerleri (2018), ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini, Suriye sınırına yakın şehir merkezlerinde yaşayan Suriyeli ve Ürdünlü ergenlerle yapmıştır. Ölçek, 5'li likert tipi puanlama içeren 12 maddeden oluşmaktadır. 12 madde, bireysel becerileri (örn., Kendi güçlü yönlerimin farkındayım), diğer kişilerle ilişkileri (örn., Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir) ve bağlamsal kaynakları (örn., Toplumsal dini etkinliklere katılımı) içeren sorulardan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 60 olarak belirlenmiştir. Yüksek puanlar, yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi olarak değerlendirilmektedir. Panter-Brick ve diğerlerinin çalışması (2018), ölçeğin Ürdünlü ve Suriyeli mülteci ergenler için yeterli geçerlik (CFI = .92–.98) ve güvenilirliğe (.75) sahip olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada tercih edilme sebebi, ölçeğin uygulanması oldukça kolay ve kısa, ayrıca Arap toplumlarında geçerlik ve güvenilirliği yapılmış olmasıdır.

### 3.4. Müdahale İçeriği

Müdahale programı, Cheavens ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen tedavi protokolü temel alınarak oluşturulmuştur. Cheavens ve diğerleri (2006), depresyon hastaları için 2'şer saatlik 8 oturumdan oluşan, Snyder'in umut teorisini (2002) temel alarak, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ile bir grup terapisi tasarlamışlardır. Umut teorisine bağlı olarak müdahale kazanımları 1) anlamlı, ulaşılabilir ve ölçülebilir hedefler koymayı, 2) hedeflere yönelik birçok yol üretebilmeyi, 3) motivasyon kaynaklarını belirleyebilmeyi ve motivasyonu sürdürebilmeyi, 4) hedefe ulaşma sürecinde gelişimi izleyebilmeyi ve 5) gerektiğinde hedefleri ve hedefe giden yolları yeniden gözden geçirip düzenlemeyi içermektedir (Cheavens vd., 2006). Tedavi protokolünün her bir oturumu 4 bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm 30 dakika sürmektedir ve grup üyelerinin bir önceki haftasını tartışmaya ve verilen ödevlerin kontrolüne ayrılmıştır. İkinci bölüm, umutla ilişkili bir beceri kazandırmayı içeren 20 dakikalık psikoeğitimden oluşmaktadır. Üçüncü bölüme 50 dakikalık bir süre

ayrılmıştır ve psikoeğitimle verilen becerilerin hayata uygulanmasıyla ilgili tartışmaları içermektedir. Son bölümde ise, gelecek haftanın ödevi verilir ve bu kısım için 10 dakika zaman ayrılmaktadır. Araştırmacıların onayı ile çalışmamızda grup tedavi protokolü, ortaokula giden çocuklarla uygulanabilmesi için yeniden tasarlanmıştır. Araştırmacıların oluşturduğu grup tedavi protokolü yukarıda değinildiği gibi, belirli bölümleri ve zaman kısıtlamalarını içeren oldukça yapılandırılmış bir protokoldür. Fakat bu çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları ve bilişsel düzeyleri dikkate alınarak, araştırmacıların müdahale içeriğinde sunduğu kazanımlara sadık kalmak ile beraber çalışmamızdaki müdahale programında içeriğin işleniş bölüm ve zaman sınırlamaları olmadan yarı yapılandırılmış bir şekilde yeniden düzenlenmiştir. Snyder ve diğerlerinin (2003) öğrencilerde umut geliştirmeye yönelik stratejileri ve Marquez ve diğerlerinin (2011) ortaokul öğrencilerine yönelik müdahale programı dikkate alınarak, umut teorisinde yer alan kavramların oyunlarla, hikaye, video, resim gibi görsel ve işitsel materyallerle işlendiği ve aktarıldığı bir içerik oluşturulmuştur. Çalışmamızdaki programda, geçmiş haftanın konuşulması, psikoeğitim ve ödev bölümleri Cheavens ve diğerlerinin (2006) programındaki gibi yer almıştır. Fakat öğrencilerin çalışmaya devam etme motivasyonlarını desteklemek adına “ödev” kavramı yerine “alıştırma” kavramı kullanılmıştır. Çalışmamızda müdahale programı, 6 oturumluk grup çalışması şeklinde, öğrencilere 1) hedefler belirleme, 2) hedefe giden yolları belirleme, 3) hedefe giden yolda motivasyonun (enerjinin) devamlılığını sağlayabilme, 4) hedefe giden yoldaki engelleri belirleyebilme ve üstesinden gelmeye yönelik adımları öğrenme üzerine oluşturulmuştur. Çalışmanın özellikle grup formatında uygulanmasının en temel amacı, Snyder’in (1997), umutlu düşünce biçiminin, bireylerarası ilişkinin bir yansıması olduğuna dair görüşüdür.

Oturumların özeti aşağıda yer almaktadır. Müdahale programının içeriği ve uygulayıcı yönergeleri EK 5’te sunulmuştur.

#### 1. Oturum: Umudun 5N1K’sı: Benim İçin Umud Nedir?

- Oturumun ilk hedefi öğrencilerle tanışmak ve ilişki kurmaktır. İkinci hedefi ise öğrencilerde umudun doğası üzerine çalışma yapılmasıdır. İlk hedef için, öğrencilerle eğlenceli ve hareketli oyunlar oynanmıştır. İkinci hedef için, umut içerikli görsel materyallerle giriş yapılmıştır ve öğrencilerle umut üzerine tartışma

yapılmıştır. Daha sonra umut kavramının öğrenciler için anlamı üzerine resimler çizmeleri istenmiştir (örn., umut nedir, kimdir, nasıldır). Umut teorisi temel olarak tanıtılmış ve bileşenleri (hedef, hedefe giden yollar ve motivasyon) üzerine kısa bir giriş yapılmıştır.

## 2. Oturum: Başarı Hikayem

- Oturumun amacı, öğrencilerin hedef kavramını ve ilişkili olduğu duygu ve düşünceleri öğrenmeleridir. Bunu sağlamak için, öğrencilerin geçmişteki başarı olarak gördükleri durumları (hedeflediklerine ulaşma durumları) ve başarısızlık olarak gördükleri durumları (hedeflediklerine ulaşamama durumlarını) düşünmeleri istenmiş ve bu durumlar sonrasındaki hisleri üzerine konuşulmuştur. Böylece, umut teorisinin ilk elementi hedeflere, hayatımızdaki önemi vurgulanarak giriş yapılmıştır.

## 3. Oturum: Gelecekteki Ben

- Oturumun amacı, öğrencilerin gerçekçi ve kendi istekleri dahilinde birden çok hedef belirlemesini sağlamaktır. İlk adım olarak öğrencilerle birlikte gelecekleri hayal edilmiştir. “Zamanda yolculuk” etkinliğiyle, 5 er yıl geleceğe gidilerek, gelecekte nerede ve nasıl olmak istediklerini hayal etme yoluyla öğrencilere sorular sorulmuştur. Hedefler için önemli bir özellik olan birden çok hedef koymanın avantajları üzerinde görsel materyaller ve hikayeler aracılığıyla tartışılmıştır. Öğrencilere hedefler çarkı olarak adlandırılan çalışma kâğıdı verilerek gelecek 3 hafta boyunca üzerinde çalışmak istedikleri hedefleri belirlemeleri istenmiştir.

## 4. Oturum: Benim Yolum

- Oturumun amacı, hedeflerin bitiş noktaları olması gerektiğini ve umut teorisinin diğer bir bileşeni olan hedefe giden yolları planlamayı öğretmektir. Hedeflerin net bitiş noktaları olması üzerine görsel ve işitsel örnek materyaller (örn., resim ve videolar) kullanılarak açıklamalar yapılmıştır. Hedefe giden yollar kavramı tanıtılmıştır. Öğrencilerin, daha önceki oturumda belirledikleri hedeflerden 2 tanesini seçerek, yeni çalışma kâğıtlarında bu hedeflere ulaşmalarını sağlayacak yolları belirlemeleri istenmiştir.

## 5. Oturum: Umut Ne Söyler?

- Oturumun amacı umut teorisinin son bileşeni olan umuda giden yolda içsel enerji (motivasyon) kavramının tanıtılması ve devamının sağlanmasıdır. Motivasyonun temel kaynaklarından biri olan “içsel konuşma” üzerinde durulmuştur. Öğrencilerin, bir hedefe ulaşmaya çalışırken kendilerine söyledikleri olumlu ve olumsuz içsel konuşmaları tartışılarak fark etmeleri sağlanmıştır. Bu konuşmaların, motivasyon üzerindeki etkisi örnek hikayelerle ve öğrencilerin bireysel paylaşımlarıyla tartışılmıştır. Öğrencilerin olumlu içsel konuşmalardan oluşan “umutlu konuşmalar” listesi yapmaları istenmiştir.

## 6. Oturum: Yeni bir Umut Yolculuğu

- Oturumun amacı umut teorisinin bileşenleri içerisinde yer almayan, fakat Snyder’ in (2002) umudu tartışırken değindiği engeller kavramını tanıtmak ve kapanışı gerçekleştirmektir. Hedefe giden yolda engeller neler olabilir, nasıl aşılır veya aşılamadığı durumda neler yapılabilir üzerine konuşulmuştur ve engel kavramı yeniden çerçevelenmiştir. Öğrencilerin süreçle ilgili geribildirimleri alınmıştır. Bu oturumun bir son olmadığı, bu süreçten edindikleri deneyimlerle, aslında bundan sonraki hayatlarının yeni bir umut yolculuğu olduğu vurgulanmıştır.

### 3.5. İşlem

Bu çalışma İçişleri Bakanlığı Sivil Toplum İle İlişkiler Genel Müdürlüğü tarafından desteklenen “Suriyeli Öğrencilerin Dil Problemlerini ve Antisosyal Davranışlarını Gidermeye Yönelik Müdahale Programı” projesi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Çalışma protokolü sırasıyla İbn Haldun Üniversitesi etik komitesi, İstanbul İl Göç İdaresi ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü onayından geçmiştir. Öğrencilerin ailelerine, çalışmanın içeriği, amacı, süreci ve olası risklerini içeren onam formları verilmiştir. Öğrencilerden de gönüllü katılım onayı alındıktan sonra çalışma için ölçüm araçları verilmiştir. Müdahale programından bir hafta önce ve bir hafta sonra sosyo-demografik form, ÇUÖ ve ÇGPSÖ-12’den oluşan ön test ve son test ölçüm araçları öğrencilere dağıtılmıştır. Ölçeklerin temel olarak içerikleri ve nasıl doldurulması gerektiği öğrencilere aktarılmıştır. Ölçek doldurma sürecinde anadili

Arapça olan 2 asistan, ihtiyaç duydukları anda yardımcı olmak için öğrencilerin yanında yer almıştır.

Müdahale programı, eğitim öğretim süreci içinde uygulanacağı için sınıf değişikliği yapılamayacağından dolayı öğrenciler sınıflarına göre müdahale ve kontrol grubu olacak şekilde iki gruba ayrılmışlardır. Bu çalışmada kontrol grubu, bekleyen listesi olarak yer almaktadır. Ancak müdahale grubunda uygulamanın tamamlanmasından kısa süre sonra başlayan pandemi nedeniyle kontrol grubuna henüz bir müdahale sağlanmamıştır. Müdahale grubu; grup formatı, programın yapılacağı yerin fiziksel özellikleri, Arapça bilen asistanların sayısı ve oturum süresi dikkate alınarak 12 öğrenci ve 13 öğrenci şeklinde 2 gruba ayrılmıştır. Müdahale programı, klinik psikoloji alanında bir uzman ve her grup için anadili Arapça olan 2 asistan ile yürütülmüştür. Müdahale programı 1,5 saatlik 6 oturumdan oluşmaktadır ve 5 haftalık süreçte uygulanmıştır. Müdahale bittikten 1 hafta sonra ise, son test ölçüm araçları verilmiştir.

### **3.6. Veri Analizi**

İstatistiksel analizler için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle betimsel analizler, ön koşulların karşılanma durumunu değerlendirmek için yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek için basıklık-çarpıklık (skewnes-kurtosis) değerleri kullanılmıştır. Müdahale ve kontrol grubunun umut ve psikolojik dayanıklılık puanlarının grup ve zaman arasındaki etkileşimine bağlı olarak karşılaştırılması için (2 (Grup) x 2 (Zaman)) Tekrarlı Ölçümlerde Karma Desenli Varyans Analizi kullanılmıştır. Daha sonra, müdahale ve kontrol grubunda umut ve psikolojik dayanıklılık ön test ve son test sonuçları arasındaki grup içi değişimleri test etmek amacıyla Bağımlı Örneklem T Testi kullanılmıştır. Müdahale grubu ve kontrol grubunun son test skorlarında anlamlı bir fark olup olmadığı ise Bağımsız Örneklem T testi ile incelenmiştir. Yukarıda yer alan tüm analizler için, anlamlılık düzeyi belirteci olarak 0.05 alfa düzeyi belirlenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle, örnekleme ilgili betimsel istatistiklere bakılmıştır ve analizde kullanılan testler için varsayımların karşılanıp karşılanmama durumu incelenmiştir. Daha sonra analizlere geçilmiştir. Umut temelli müdahale çalışmasının Suriyeli mülteci öğrencilerin umut ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek için 2 (müdahale grubu x kontrol grubu) X 2 (ön test x son test) Tekrarlı Ölçümlerde Karma Desenli Varyans Analizi kullanılmıştır. Bu desen için, bağımsız değişkenler katılımcıların atandığı gruplar ve ölçüm zamanıdır. Bağımlı değişkenler ise umut ve psikolojik dayanıklılık düzeyidir. 2x2 Karma Desenli Varyans Analizinden sonra ise, müdahale çalışmasının etkinliğine dair diğer hipotezleri test etmek amacıyla bağımlı ve bağımsız örneklem t test uygulanmıştır.

#### 4.1. Örneklemin Demografik Özellikleri

Mevcut çalışmaya 5. sınıfta öğrenimine devam eden 21'i müdahale grubunda, 21'i kontrol grubunda yer alan toplamda 42 Suriyeli mülteci öğrenci katılmıştır. Katılımcı öğrencilerin, ön test analizleri, müdahale grubunun cinsiyet dağılımının, %57 kız, %43 erkek şeklinde nispeten dengeli bir dağılıma sahip olduğunu ve yaş ortalamasının  $\bar{X} = 11.2$  ( $SS = .81$ ) olduğunu göstermektedir. Kontrol grubu katılımcılarının da aynı şekilde %57 kız, %43 erkek şeklinde nispeten dengeli bir cinsiyet dağılımına sahip olduğunu ve yaş ortalamasının  $\bar{X} = 11.2$  ( $SS = .98$ ) olduğunu göstermektedir. Ayrıca her iki grupta da ailedeki kişi sayısı ve Türkiye'de yaşama süresi gibi demografik verilerin ortalamalarının yakın olduğu görülmektedir. Bu veriler Tablo 4.1. ve Tablo 4.2.' de sunulmuştur.

**Tablo 4.1. Gruplara Göre Cinsiyet Dağılımı**

Cinsiyet	Müdahale Grubu		Kontrol Grubu	
	Kız	Erkek	Kız	Erkek
<i>n</i>	12	9	12	9

**Tablo 4.2. Grupların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular**

	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Yaş	Ailedeki kişi sayısı	Türkiye’de yaşadığı yıl	Yaş	Ailedeki kişi sayısı	Türkiye’de yaşadığı yıl
$\bar{X}$	11.2	6.24	5.44	11.2	5.14	5.79
SS	.81	1.81	1.54	.98	1.28	1.65
<i>min</i>	10	2	3	10	2	3
<i>max</i>	13	10	8	13	7	9

## 4.2. Analizler için Varsayımların İncelenmesi

### 4.2.1. Normal Dağılım Varsayımı

Araştırmada kullanılacak olan 2x2 Tekrarlı Ölçümlerde Karma Desen Varyans Analizi, Bağımlı ve Bağımsız Örneklem T test parametrik testler kategorisinde yer alarak, öncelikle gruplarda normallik varsayımının karşılanmasını gerektirmektedir. Çalışmamızda, verilerin dağılımı basıklık- çarpıklık (skewness-kurtosis) değerleriyle incelenmiştir. Basıklık-çarpıklık değerlerinin, müdahale grubundaki ve kontrol grubundaki analizleri Tablo 4.3.’te sunulmuştur.

**Tablo 4.3. Grupların Basıklık-Çarpıklık Değerlerine İlişkin Bulgular**

Ölçek	Grup	Zaman	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık
ÇUÖ	Müdahale	Ön test	26.29	6.092	-.728	-.728
	Grubu	Son test	28.00	3.834	-1.171	1.170
	Kontrol	Ön test	28.52	5.564	-.604	-.583
	Grubu	Son test	24.62	5.084	-.738	-.623
ÇGPSÖ-12	Müdahale	Ön test	52.33	3.941	.099	-.702
	Grubu	Son test	54.05	3.853	-.538	.040
	Kontrol	Ön test	54.81	5.671	-1.086	.306
	Grubu	Son test	53.19	4.203	.326	-.928

Bu çalışmadaki gibi küçük örnekleme sahip ( $n < 50$ ) ve basıklık ve çarpıklık değerleri -1.96 ile 1.96 arasında olan veriler, normal dağılım gösteriyor olarak değerlendirilmektedirler (Kim, 2013). Müdahale ve kontrol grubunun umut ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerindeki ön test ve son test basıklık ve çarpıklık değerleri önerilen aralıklarda olduğu için, veri setimiz normal dağılım gösteriyor olarak değerlendirilir. Dolayısıyla parametrik testlerin uygulanması için bir engel yoktur.

#### 4.2.2. Varyansların homojenliği Varsayımı

Varyans analizinin temel varsayımların birisi her ölçek için, her grubun eşit dağılım gösterdiğidir. Bu varsayım Levene Eşitlik Testi ile kontrol edilmiştir ve Tablo 4.4.'te ÇUÖ ve ÇGPSÖ-12 ölçekleri için Levene Eşitlik Testi sonuçları sunulmuştur: Her iki test için de Levene Testi istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Bu yüzden grupların varyansının eşit olduğunu öne süren 0 hipotezi kabul edilmektedir. Dolayısıyla grupların benzer varyanslara sahip olarak, varyansların homojenliği varsayımını sağladığı görülmektedir.

**Tablo 4.4. Ölçeklerin Levene Eşitlik Testi**

Ölçek	Zaman	<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>p</i>
ÇUÖ	Ön test	.5	1	40	.48
	Son test	3.24	1	40	.08
ÇGPSÖ-12	Ön test	1.99	1	40	.17
	Son test	.45	1	40	.51

#### 4.2.3. Küresellik Varsayımı

Katılımcı-İçi değişkenin 3 düzeyden az olduğu desenlerde küresellik varsayımının ihlali gibi bir durum oluşamaz. Bu çalışmada da katılımcı-İçi değişken ön test ve son test olarak 2 düzeyden oluşmaktadır. Dolayısıyla küresellik varsayımını test etmek için bir analiz uygulanmasına ihtiyaç duyulmamıştır.

#### 4.2.4. Grupların Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Mevcut araştırmada katılımcıların gruplara seçkisiz ataması mümkün olmadığı için, çalışma sonunda gruplar arası ölçeklerde öntest puanlarının karşılaştırılarak, gruplar arasında anlamlı farklar olup olmadığı bağımsız örneklem t test ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.5.'te sunulmuştur.

**Tablo 4.5. Grupların Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek	Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>		
ÇUÖ	26.29	6.09	28.52	5.56	-1.24	.22
ÇGPSÖ-12	52.33	3.94	54.81	5.67	-1.64	.11

Tablo 4.5.'te görüldüğü gibi, müdahale grubunun ÇUÖ'deki puanlarının ortalaması  $\bar{X} = 26.29$  ( $SS = 6.09$ ) bulunmuştur ve bu ortalamanın ölçeğin derecelendirmesinde 4 (sık sık) ile 5 (çoğu zaman) arasında yer aldığı görülmektedir. Kontrol grubunun ÇUÖ'deki puanlarının ortalaması ise  $\bar{X} = 28.52$  ( $SS = 5.56$ ) bulunmuştur. Bağımsız örneklem t test sonucu, müdahale ve kontrol grubunun ön test umut puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır  $t = -1.24, p = .22$ .

Tablo 4.5.'te yer aldığı gibi, müdahale grubunda yer alan katılımcıların, ÇGPSÖ-12'deki puanlarının ortalaması  $\bar{X} = 52.33$  ( $SS = 3.94$ ) olarak bulunmuştur ve bu ortalamanın ölçekteki derecelendirmede 4 (oldukça tanımlıyor) ile 5 (beni tamamen tanımlıyor) arasında olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların ise, ÇGPSÖ-12'deki puanlarının ortalaması  $\bar{X} = 54.81$  ( $SS = 5.67$ ) olarak bulunmuştur. Bağımsız örneklem t testi sonucu, müdahale ve kontrol grubunun ön test psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır  $t = -1.64, p = .11$ . Dolayısıyla, ön test analiz bulguları grupların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

### 4.3. Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Analizleri

Katılımcıların umut düzeyini ölçmek için kullanılan ÇUÖ'nün, iç tutarlık katsayısı 0.68 değerinde bulunurken; katılımcılarda psikolojik dayanıklılığı ölçmek için kullanılan ÇGPSÖ-12'nin iç tutarlık katsayısı 0.62 değerinde bulunmuştur. 0.7 ile 0.6 arasındaki güvenirlik katsayısı, bilimsel araştırmalar için "kabul edilebilir" olarak değerlendirilmektedir (Ursachi, Horodnic ve Zait, 2015; van Griethuijsen vd., 2015). Dolayısıyla, çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik düzeylerinin yeterli olduğu söylenebilir. Bu bulgular Tablo 4.6.'da sunulmuştur.

**Tablo 4.6. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayısına İlişkin Bulgular**

Ölçek	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
ÇUÖ	6	0.68
ÇGPSÖ-12	12	0.62

#### 4.4. Müdahale Programının Etkinliğine İlişkin Analizler

Bu bölümde, daha önce ifade edilen analizlerle çalışmanın 2 temel araştırma sorusuna cevap aranacaktır:

1. Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci öğrencilerin umut düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?
2. Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi nedir?

Müdahale programının Suriyeli mülteci öğrencilerin umut ve psikolojik dayanıklılığına etkisini incelemek amacıyla 2x2 Tekrarlı Ölçümlerde Karma Desenli Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Katılımcı-arası (denekler arası) faktör/değişken olarak, öğrencilerin atandığı müdahale ve kontrol grubu kullanılmıştır. Katılımcı-içi (denekler içi) faktör/değişken olarak ise, ölçüm yapılan zaman ön test ve son test kullanılmıştır. Bu analiz ile grupların (müdahale ve kontrol) zamana bağlı (ön test ve son test) olarak umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki değişimin farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir, yani kısaca ortak etki (interaction effect) incelenmiştir. Daha sonra grup içi ve gruplar arası anlamlı farklılıkların olup olmadığını test etmek amacıyla bağımlı örneklem t testi ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

##### 4.4.1. Grupların Ön Test ve Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması

*Hipotez 1:* Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) ve katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu) ön testten son teste umut puanlarındaki değişimleri arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.

Öğrencilerin umut düzeyinde grup ve zamana bağlı bir farklılaşma olup olmadığını test etmek için 2 (Müdahale x Kontrol) X 2 (Ön test x Son test) Karma ANOVA uygulanmıştır. Grupların ön test ve son test umut puanları Tablo 4.7.' de sunulmuştur.

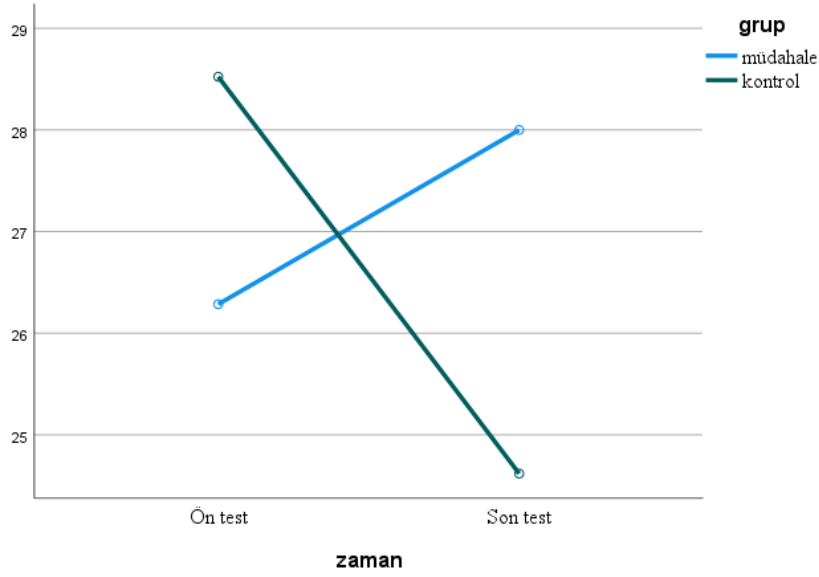
**Tablo 4.7. Grupların Ön Test-Son Test Umut Puanlarına İlişkin Bulgular**

Zaman	Grup	$\bar{X}$	SS	n
Ön test	Müdahale Grubu	26.29	6.1	21
	Kontrol Grubu	28.52	5.56	21
Son test	Müdahale Grubu	28	3.83	21
	Kontrol Grubu	24.62	5.08	21

Müdahale grubunun ön test ortalaması  $\bar{X} = 26.29$  ( $SS = 6.1$ ) iken son test ortalaması  $\bar{X} = 28$  ( $SS = 3.83$ ) bulunmuştur. Kontrol grubunun ise ön test ortalaması  $\bar{X} = 28.52$  ( $SS = 5.56$ ) iken son test ortalaması  $\bar{X} = 24.62$  ( $SS = 5.08$ ) olarak bulunmuştur. ANOVA bulguları, Çocuklarda Umut Ölçeği puanlarında, grup ve zaman ortak etkilerinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur,  $F(1,40) = 6.75$ ,  $p = .013$ , *kısmi*  $\eta^2 = .144$ . Diğer bir ifadeyle, müdahale ve kontrol grubunun umut düzeylerinin ön testten son teste değişimleri arasındaki anlamlı bir farklılık vardır. Dolayısıyla, analiz bulguları, hipotez 1'i desteklemektedir. Bu etkileşim Tablo 4.8. ve Şekil 4.1. de sunulmuştur.

**Tablo 4.8. Grupların Ön test-Son test Umut Puanlarının Varyans Analizi**

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>kısmi</i> $\eta^2$
zaman * grup	1	6.752	.01	.144



**Şekil 4.1. Grupların Umut Puanlarındaki Değişimi Gösteren Çizgi Grafiği**

Müdahale ve kontrol grubunun, ÇUÖ umut puanlarının zamana bağlı değişiminin görüldüğü grafik, müdahale grubunun zamanla umut düzeyinde artış eğilimi gösterirken, kontrol grubunun umut düzeyinde azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında müdahale grubunda yer alan katılımcıların, umut düzeylerinde daha çok gelişim gösterdiklerini desteklemektedir.

#### 4.4.2. Grup içi Ön Test ve Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması

*Hipotez 2:* Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) müdahale sonrası son test umut düzeylerinde ön test puanlarına göre anlamlı bir artış olacaktır.

Müdahale grubunun, bağımlı örneklem t test analizi, ön testten ( $\bar{X} = 26.29$ ,  $SS = 6.1$ ) son teste ( $\bar{X} = 28$ ,  $SS = 3.83$ ) umut düzeylerinde bir artış eğilimi görülse de bunun istatistiksel olarak anlamlı bir artış olmadığını göstermektedir ( $t = -1.24$ ,  $p = .23$ ). Müdahale grubu, çalışma başlangıcında yükseğe yakın düzeyde olan umut puanlarını

korumuşlar fakat anlamlı bir artış gerçekleşmemiştir. Dolayısıyla hipotez 2 desteklenememiştir. Bulgular Tablo 4.9.'da sunulmuştur.

**Tablo 4.9. Müdahale Grubu Ön Test-Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek	Ön test		Son test		<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>		
ÇUÖ	26.29	6.1	28	3.83	-1.24	.23

*Hipotez 3:* Umut temelli müdahale programına katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu) müdahale sonrası ön test umut puanlarında son test umut puanlarına göre anlamlı bir değişim görülmeyecektir.

Kontrol grubunda bağımlı örneklem t test analizi, ön testten ( $\bar{X} = 28.52$ ,  $SS = 5.56$ ) son teste ( $\bar{X} = 24.62$ ,  $SS = 5.08$ ) umut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olduğunu göstermektedir ( $t = 2.35$ ,  $p = .03$ ). Sürpriz bir şekilde, kontrol grubunun umut düzeyinin zamanla düştüğü gözlemlenmektedir. Tablo 4.10.'da bulgular sunulmuştur.

**Tablo 4.10. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek	Ön test		Son test		<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>		
ÇUÖ	28.52	5.56	24.62	5.08	2.35	.03

#### 4.4.3. Grupların Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması

*Hipotez 4:* Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) ve katılmayan öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu), son test umut puanları arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.

Bağımsız örneklem t testi ile müdahale ve kontrol grubunun, son test puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Analiz, müdahale ( $\bar{X} = 28$ ,  $SS = 3.83$ ) ve kontrol grubunun ( $\bar{X} = 24.62$ ,  $SS = 5.08$ ) son test puanlarının birbirinden anlamlı düzeyde farklı olduğunu ortaya koymuştur ( $t = 2.43$ ,  $p = .02$ ). Müdahale grubunun son test umut düzeyi, kontrol grubuna göre yüksektir. Tablo 4.11.'de bulgular sunulmuştur.

**Tablo 4.11. Grupların Son Test Umut Puanlarının Karşılaştırılması**

ÇUÖ	Müdahale		Kontrol		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>			
Son test	28	3.83	24.62	5.08	2.43	40	.02

#### 4.4.4. Grupların Ön Test ve Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

*Hipotez 5:* Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) ve katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu) müdahale sonrası ön testten son teste psikolojik dayanıklılık puanlarındaki değişimleri arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyinde grup ve zamana bağlı bir farklılaşma olup olmadığını test etmek için 2 (Müdahale x Kontrol) X 2 (Ön test x Son test) Tekrarlı Ölçümler Karma ANOVA uygulanmıştır. Grupların ön test ve son test psikolojik dayanıklılık puanları Tablo 4.12.'de sunulmuştur.

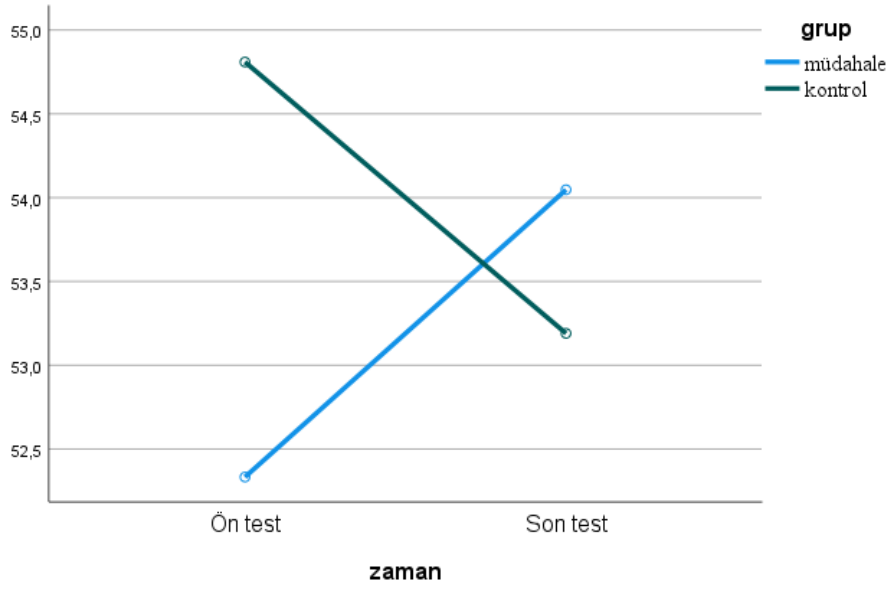
**Tablo 4.12. Grupların Ön Test-Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin Bulgular**

	<b>Grup</b>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>n</i>
<b>Ön test</b>	Müdahale	52.33	3.94	21
	Kontrol	54.81	5.67	21
<b>Son test</b>	Müdahale	54.05	3.85	21
	Kontrol	53.19	4.2	21

Müdahale grubunun ön test ortalaması  $\bar{X} = 52.33$  ( $SS = 3.94$ ) iken son test ortalaması  $\bar{X} = 54.05$  ( $SS = 3.85$ ) bulunmuştur. Kontrol grubunun ise ön test ortalaması  $\bar{X} = 54.81$  ( $SS = 5.67$ ) iken son test ortalaması  $\bar{X} = 53.19$  ( $SS = 4.2$ ) olarak bulunmuştur. ANOVA bulguları, ÇGPSÖ-12 puanlarında, grup ve zaman ortak etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur,  $F(1, 58) = 4.71$ ,  $p = .036$ , *kısmi*  $\eta^2 = .105$ . Diğer bir ifadeyle, müdahale ve kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ön testten son teste değişimleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Dolayısıyla, analiz bulguları, hipotez 5'i desteklemektedir. Bu etkileşim Tablo 4.13. ve Şekil 4.2.'de sunulmuştur.

**Tablo 4.13. Grupların Ön Test-Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Varyans Analizi**

	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>kısmi</i> $\eta^2$
zaman * grup	1	4.71	.036	.105



**Şekil 4.2. Grupların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarında Değişimi Gösteren Çizgi Grafiği**

Müdahale ve kontrol grubunun, ÇGPSÖ-12 psikolojik dayanıklılık puanlarının zamana bağlı değişiminin görüldüğü grafik, müdahale grubunun zamanla psikolojik dayanıklılık düzeyinde artış eğilimi gösterirken, kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyinde azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, müdahale grubunda yer alan katılımcıların, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde daha çok gelişim gösterdiklerini desteklemektedir.

#### **4.4.5. Grup İçi Ön Test ve Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması**

*Hipotez 6:* Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) müdahale sonrası son test psikolojik dayanıklılık puanlarında ön test psikolojik dayanıklılık puanlarına göre anlamlı bir artış olacaktır.

Müdahale grubunun, bağımlı örneklem t test analizi, ön testten ( $\bar{X} = 52.33$ ,  $SS = 3.94$ ) son teste ( $\bar{X} = 54.05$ ,  $SS = 3.85$ ) psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir artış eğilimi görülse de bunun istatistiksel olarak anlamlı bir artış olmadığını göstermektedir ( $t = -1.76$ ,  $p = .09$ ). Dolayısıyla, müdahale grubu çalışma başlangıcında yüksek düzeyde olan psikolojik dayanıklılık düzeyini korumuştur fakat anlamlı bir artış gerçekleşmemiştir. Böylelikle hipotez 6 desteklenememiştir. Bulgular Tablo 4.14.'te sunulmuştur.

**Tablo 4.14 Müdahale Grubu Ön Test-Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek	Ön test		Son test		<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>		
<b>ÇGPSÖ-12</b>	52.33	3.94	54.05	3.85	-1.76	.09

*Hipotez 7:* Umut temelli müdahale programına katılmayan Suriyeli mülteci öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu) müdahale sonrası son test psikolojik dayanıklılık düzeylerinde ön test puanlarına göre anlamlı bir değişim görülmecektir.

Kontrol grubunda bağımlı örneklem t test analizi, ön testten ( $\bar{X} = 54.81$ ,  $SS = 5.67$ ) son teste ( $\bar{X} = 53.19$ ,  $SS = 4.2$ ) psikolojik dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir ( $t = 1.36$ ,  $p = .19$ ). Böylelikle hipotez 7 desteklenmiştir. Tablo 4.15.'te bulgular sunulmuştur.

**Tablo 4.15. Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek	Ön test		Son test		<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>		
<b>ÇGPSÖ-12</b>	54.81	5.67	53.19	4.2	1.36	.19

#### 4.4.6. Grupların Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması

*Hipotez 8:* Umut temelli müdahale programına katılan Suriyeli mülteci öğrencilerin (müdahale grubu) ve katılmayan öğrencilerin (bekleme listesi kontrol grubu), son test psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olacaktır.

Bağımsız örneklem t testi ile müdahale ve kontrol grubunun, ÇGPSÖ-12 son test puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Analiz, müdahale ( $\bar{X} = 54.05$ ,  $SS = 3.85$ ) ve kontrol grubunun ( $\bar{X} = 53.19$ ,  $SS = 4.2$ ) son test puanlarının birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur,  $t = .69$ ,  $p = .50$ . Dolayısıyla hipotez 8 desteklenememiştir. Tablo 4.16.'da bulgular sunulmuştur.

**Tablo 4.16. Grupların Son Test Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılması**

ÇGPSÖ-12	Müdahale		Kontrol		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>			
Son test	54.05	3.85	53.19	4.2	.69	40	.50

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu araştırma, Türkiye’de yaşayan Suriyeli mülteci çocukların psikolojik dayanıklılığını geliştirme amacıyla yapılan bilginiz dâhilindeki ilk çalışmadır. Bu çalışmanın ana amacı, Snyder’in (2000) umut teorisine bağlı olarak oluşturulmuş umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci ortaokul öğrencilerinin umut ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek ve ayrıca Suriyeli mülteci çocuk popülasyonu ile yürütülecek müdahale çalışmalarının en iyi şekilde nasıl geliştirilebileceğini araştırmaktır. Bu bölümde çalışma bulguları, literatürdeki araştırmaların sunduğu tablo ışığında değerlendirilecektir.

#### **5.1. Umut Temelli Müdahale Programının Suriyeli Mülteci Öğrencilerin Umut Düzeylerine Etkisi**

Suriyeli mülteci öğrencilerin umut düzeyleri Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ile ölçülmüştür. Literatürdeki mülteci çocuk popülasyonu ile yapılan çalışmalarda, psikopatolojiye yatkınlık, umutsuzluk, duygusal ve davranışsal problemlerin sıklıkla görülmesinden dolayı, mevcut çalışmada da mülteci öğrencilerin ön test umut puanlarının düşük düzeyde olması beklenmiştir. Beklentinin aksine, müdahale grubunun ön test umut puanı  $\bar{X} = 26.29$  (4.4) ve kontrol grubunun ön test umut puanı  $\bar{X} = 28$  (4.6), derecelendirmede “sık sık (4)” ile “çoğu zaman (5)” arasında bulunmuştur ve ortalamanın üstünde değerlendirilebilir. Merkaš ve Brajša-Žganec (2011) tarafından yapılan çalışma, ortalama umut puanı  $\bar{X} = 19.56$  (3.26) ve altı olan çocukları ( $SS = 0.65$ ) düşük umut düzeyi ve umut puanı  $\bar{X} = 28.86$  (4.81) ve üstü olan çocukları ise ( $SS = 0.68$ ) yüksek umut düzeyine sahip olarak kümelemiştir. Sağlıklı örnekleme yapılan çalışmalarda ortaokul öğrencilerinin umut düzeyinin  $\bar{X} = 25.80$  ( $SS = .88$ ) (Dixson, 2017),  $\bar{X} = 28.86$  ( $SS = 5.41$ ) (Valle vd., 2006) ve  $\bar{X} = 26.58$  ( $SS =$

0.95) (Merkaš ve Brajša-Žganec, 2011) gibi değerlerde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ön test bulguları, her iki grupta da katılımcı mülteci öğrencilerin, umut düzeylerinin sağlıklı popülasyon ile kıyaslanabilecek düzeyde, yükseğe yakın olduğunu ortaya koymaktadır (Savahl, Casas ve Adams, 2016). Bu yüzden mevcut çalışmadaki mülteci öğrencilerde umut düzeylerinin literatürde yaygın olan anlayışın (Hassan vd., 2016; Sirin ve Rogers-Sirin, 2015) karşısında olduğu görülmektedir. Diğer bir yandan mülteci çocuklarda yüksek umut düzeyini ortaya koyarak çalışmamızdaki bulguları destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Asher vd., 2020).

Müdahale etkinliğini incelemek amacıyla yapılan Tekrarlı Ölçümlerde Karma Desenli Varyans Analizi bulguları, müdahale ve kontrol grubunun ön testten son teste umut düzeyindeki değişimleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, diğer bir deyişle, katılımcıların zamanla umut düzeylerindeki değişimin buldukları gruba bağlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Bu değişimi anlamlandırmak için betimsel verilere bakıldığında, müdahale grubunun zamanla umut puanlarında artış görülürken; kontrol grubunun zamanla umut puanlarında azalma görülmektedir. Dolayısıyla, grupların umut düzeylerindeki değişimlerinin karşılaştırılmasında müdahale etkisi görülmektedir. Müdahale grubu, kontrol grubuna göre daha çok gelişim göstermiştir.

Grup içi değişimleri test etmek amacıyla müdahale ve kontrol grubu için ayrı ayrı bağımlı örneklem t testi uygulanmıştır. Bu aşamada, analizler, sürpriz bir tablo karşımıza çıkarmıştır: Müdahale grubundaki artış, istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, kontrol grubunun umut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğunu ortaya koymuştur.

Gruplar arası son testte farklılığı incelemek amacıyla bağımsız örneklem t test uygulanmıştır. Müdahale ve kontrol grubunun son testlerinin, bağımsız örneklem t test ile karşılaştırılması, müdahale grubunun son test puanının istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde kontrol grubunun son test puanından farklı olduğunu ortaya koymuştur.

### 5.1.1. Bulgularının Literatürdeki Çalışmalar Işığında Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Bulgular, grupların umut düzeylerindeki zamana bağlı değişimler karşılaştırıldığında müdahale etkisini ortaya koymaktadır. Literatürde savaş, silahlı saldırı, göç geçmişine sahip olan çocuklarla yapılan pozitif psikoloji çalışmalarını içeren 5 haftalık müdahale programlarının, bu çocukların umut düzeylerinde olumlu gelişimi ortaya koyduğu görülmektedir (Jordans vd., 2010; Tol vd., 2014). İlişkili dikkate değer araştırmalardan biri olarak travmatik geçmişi olan benzer çocuk gruplarını içeren çalışmaların Purgato ve diğerleri (2018) tarafından yapılan sistematik analizi, psikososyal destek çalışmalarının bu risk altında bulunan çocuk gruplarının umut düzeylerinde etkinliğini ortaya koymaktadır. Mevcut çalışma bulgularını desteklemekle birlikte, bu ve benzeri çalışmalarda, risk grubu çocuklarda doğrudan umut odaklı müdahalelerle çalışılmamakla birlikte, pozitif psikoloji ve psikososyal destek temelli tekniklerle çalışılmıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın, mülteci öğrencilerle doğrudan umut odaklı yaklaşımla yapılan ilk çalışma olma özelliğiyle, literatürde tam anlamıyla karşılığı olan çalışmalar yer almamaktadır. Fakat benzer yöntemler yapılan benzer grup ve içerikteki çalışmalar görüldüğü gibi mevcut bulguları desteklemektedir.

Snyder'in umut teorisi baz alınarak yapılmış umut temelli çalışmalar, umudun çeşitli yaş grubu çocuk ve ergenlerde müdahale çalışmaları ile arttırılabildiğini desteklemektedir (Marques vd., 2011; McDermott vd., 1997; Pedrotti vd., 2000). Dolayısıyla, Snyder'in umut teorisi baz alınarak hazırlanmış umut temelli bu müdahale çalışmasının yeni bir örneklem grubu olarak, programa katılan mülteci çocuklarda da umudu arttıracağı düşünülmüştür. Fakat çalışmamızda grup içi beklenen anlamlı artış görülememiştir.

Müdahale grubu öğrencilerinin grup içi umut düzeylerinde beklenen anlamlı artışın görülememesinin nedenleri olarak, ön test puanlarının yükseğe yakın düzeyde olması ve örneklemin küçük olması öne sürülebilir. Öğrencilerin umut düzeylerinin yükseğe yakın olması, umut düzeylerinde gelişim için çok az alan bırakmaktadır. Filistinli mülteci çocuklarla yapılan benzer bir çalışma da (O'Leary vd., 2015), umut temelli

müdahale çalışmasının, umut düzeyi düşük olan çocuklarda daha etkili olduğunu desteklemektedir. Ek olarak, müdahale grubunun ÇUÖ puanlarında bir artış eğilimi gözlemlenmesine rağmen, grup içi katılımcı sayısının düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bir değer bulmayı güçleştirmektedir (Hertzog, 2008).

Müdahale grubu öğrencilerinin umut düzeyinde beklenen artışın görülememesinin bir diğer sebebi olarak, müdahalede uygulayıcı grubunda yer alan, Arapça ve Türkçe diline hakim asistanların, bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde yeterli uzmanlığa sahip olmamaları öne sürülebilir. Müdahale programının orijinal içeriği daha öncede bahsedildiği gibi Cheavens ve diğerlerinin (2006) oluşturduğu BDT temelli umut terapisi protokolüdür ve uygulayıcıların BDT’de uzman olmalarını gerektirmektedir. Mevcut çalışmada, müdahalenin temel uygulayıcısı BDT alanında uzmanlık düzeyine sahip olmakla birlikte, öğrencilerle Arapça dilinde iletişimde asistanlar aracılık etmesi müdahale içeriğindeki kavramların doğru bir yaklaşımla aktarılmasıyla ilgili bir sınırlılık doğurmuş olabilir.

Fakat diğer bir yönden, müdahale grubunun umut düzeyinde değişim olmamasıyla beraber bekleme listesi kontrol grubunun umut düzeyindeki anlamlı düşüş, çalışmada yer alan müdahalenin, programı alan katılımcılarda etkinliğini ortaya koyan bir tablo olarak değerlendirilebilir. Şöyle ki, müdahale programı süresince, öğrenciler araştırma sürecinden bağımsız olarak zorlu bir dönemden geçmişlerdir. Müdahale ve kontrol grubu öğrencileri uyum sınıfında yer aldıkları için, bir yandan Türkçe dil derslerine girip, Türkçe sınavına hazırlanmaktaydılar ve bu sınava bağlı olarak normal eğitim öğretime devam edip edemeyeceklerinin tayin edileceği bir süreçte idiler. Dolayısıyla, başlangıçta yüksek umut düzeyiyle döneme başlayan öğrenciler, eğitim kaderlerini belirleyecek olan kritik bir süreçten geçmişlerdir. Bu süreç tam olarak umudun sarsılabileceği, dolayısıyla öğrencilerin desteklenmesi gereken bir süreç olarak görülebilir. Bu yaklaşımdan, müdahale grubunda yer alan çocukların, müdahale programıyla desteklenerek başlangıçtaki yükseğe yakın umut seviyesini korurken, kontrol grubunun umut temelli bir destek almamasından dolayı, umut düzeylerini koruyamadıkları görülmektedir. Bu yüzden, müdahale grubu içerisinde, müdahalenin etkinliği istatistiksel olarak destek bulamamış olsa da kontrol grubuyla

kıyaslandığında, müdahale grubunun zorlu süreçten dolayı düşebilecek umut düzeylerini korudukları söylenebilir.

Bu görüşü destekler nitelikteki çalışmalardan biri olarak, Khamis ve diğerlerinin (2004), Filistinli çocuklarla yaptığı okul ve toplum temelli müdahale çalışması benzer bir tablo sunmaktadır. Zorlu ve travmatik süreçlerden geçen Filistinli çocuk ve ergenlerle yapılan araştırma, dışavurumcu-davranışçı grup aktivitelerini içermektedir ve bu grup aktiviteleri içinde Snyder'in umut teorisini temel alarak oluşturulmuş umudu arttırmaya yönelik aktiviteler de yer almaktadır. Çalışma sonunda, müdahale alan grupların bazılarında umudun arttığı, bazılarında ise anlamlı bir değişim görülmediği gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, bu çalışmada olduğu gibi, müdahale almayan kontrol grubunun ise umut puanlarında anlamlı bir düşüş görülmüştür. Araştırmacılar, bu bulguların Filistinli çocukların hala savaşın getirdiği kaos koşulları içinde olduklarını dikkate alarak değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir (Khamis, Macy ve Coigne, 2004). Dolayısıyla, her iki çalışmanın sunduğu tablo da, umutlu çocukların desteklenmesi gereken bir süreçte destek gördüklerinde umut düzeylerini korudukları; diğer yandan destek görmeyen çocukların ise başlangıçta umutlu olsalar da, şartlara bağlı olarak başlangıçtaki umut düzeylerini koruyamadıklarını öne sürmektedir. Bulguların sunduğu tablonun, tipik olanın dışına çıkarak, müdahale çalışmasının etkinliğini gösterdiği söylenebilir. Ayrıca müdahale ve kontrol gruplarının son test puanları arasındaki anlamlı farklılık, bu düşüncüyü desteklemekte ve müdahale etkisini ortaya koymaktadır.

## **5.2. Umut Temelli Müdahale Programının Suriyeli Mülteci Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi**

Suriyeli mülteci öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-Kısa Form (ÇGPSÖ -12) ile ölçülmüştür. Birçok travmatik ve zorlu yaşantıya sahip mülteci çocuk grubuyla yapılan çalışmaların da desteklediği gibi, bu çalışmada mülteci çocukların öntest psikolojik dayanıklılık puanlarının normal popülasyonla kıyaslandığında düşük olması beklenmiştir. Mevcut çalışmada müdahale grubunun ve kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık puanlarının, derecelendirmede

“oldukça tanımlıyor (4)” ile “beni tamamen tanımlıyor (5)” arasında yer aldığı görülmüştür. ÇGPSÖ-12'nin araştırmacılar tarafından sağlıklı örneklem için belirlenen sınır puanları şu şekildedir:  $\bar{X} = 45$  puan altı düşük dayanıklılık düzeyi,  $\bar{X} = 45$  ve  $\bar{X} = 50$  arası orta düzey dayanıklılık ve  $\bar{X} = 50$  ve  $\bar{X} = 55$  arası ise yüksek dayanıklılık düzeyini temsil etmektedir (Soliman, 2017). Panter-Brick ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada, Suriyeli mülteci çocukların ÇGPSÖ-12 ile ölçülen psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları  $\bar{X} = 49.56$  ( $SS = 6.83$ ) olarak bulunmuştur, sınır puanlara göre orta düzey dayanıklılığa sahip oldukları görülmektedir. Fakat mevcut çalışmadaki Suriyeli mülteci öğrencilerin psikolojik dayanıklılık öntest bulguları, sağlıklı örneklem ile kıyaslanabilecek düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Panter-Brick vd., 2018). Bu yüzden mevcut çalışmadaki mülteci öğrencilerde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin literatürde yaygın olan anlayışın (Alduraidi, Dardas ve Price, 2020; Yaylaci, 2018) karşısında olduğu görülmektedir. Diğer bir yandan sınırlı olsa da farklı çalışmalar mülteci çocuklarda yüksek dayanıklılık düzeyini ortaya koyarak (Panter-Brick vd., 2018) çalışmamızdaki bulguları desteklemektedir.

Müdahale etkinliğini incelemek amacıyla uygulanan Tekrarlı Ölçümlerde Karma Desenli Varyans Analizi bulguları, müdahale ve kontrol grubunun zamana bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyindeki değişimleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, diğer bir değişle, katılımcıların zamanla psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki değişimin buldukları gruba bağlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Grupların psikolojik dayanıklılık puanlarının betimsel verilerine bakıldığında, müdahale grubunun zamanla psikolojik dayanıklılık puanlarında artış görülürken; kontrol grubunun zamanla psikolojik dayanıklılık puanlarında azalma görülmektedir. Dolayısıyla, grupların psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki değişimlerinin karşılaştırılmasında müdahale etkisi görülmektedir. Müdahale grubu, kontrol grubuna göre daha çok gelişim göstermiştir.

Grup içi değişimleri test etmek amacıyla müdahale ve kontrol grubu için ayrı ayrı bağımlı örneklem t testi uygulanmıştır. Bağımlı örneklem t testi, müdahale ve kontrol

grubunda grup içi psikolojik dayanıklılık puanlarındaki değişimin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını ortaya koymuştur.

Grup içi anlamlı değişim bulunmamakla birlikte, gruplar arası farklılığı incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Müdahale ve kontrol grubunun son testlerinin, bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılması, müdahale grubunun ve kontrol grubunun son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

### **5.2.1. Bulgularının Literatürdeki Çalışmalar Işığında Değerlendirilmesi ve Yorumlanması**

Bulgular, grupların psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki zamana bağlı değişimler karşılaştırıldığında müdahale etkisini ortaya koymaktadır. Literatürde savaştan etkilenen çocuk gruplarıyla yapılan çalışmalarda, bu bulguyu destekler nitelikte, müdahale almayan kontrol grubu ile kıyaslandığında okul temelli çalışmaların etkisini ortaya koymaktadır (Foka, Hadfield, Pluess, Mareschal, 2020; Tol vd., 2014). Özellikle, Foka ve diğerlerinin (2020) çalışması, pozitif psikoloji müdahalelerinin Yunanistan'da kamplarda yaşayan mülteci grubu çocuklarda, benzer yöntemle etkisini ortaya koyarak, mevcut çalışma bulguları için önemli bir destek oluşturmaktadır.

Grupların ön testten son teste psikolojik dayanıklılık düzeylerinde değişimdeki farklılık ile müdahale etkisi ortaya koyulurken, müdahale grubunda grup içi beklenen anlamlı artış bulunamamıştır. Bunun nedenlerini düşününce, katılımcıların umut puanlarında olduğu gibi, psikolojik dayanıklılık ön test puanlarının yüksek düzeyde olması ve örneklemin küçük olması öne sürülebilir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin başlangıçta yüksek olması, gelişim için çok az alan bırakmaktadır. Ayrıca, müdahale grubunun dayanıklılık puanlarında bir artış eğilimi gözlemlenmesine rağmen, grup içi katılımcı sayısının düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bir değer bulmayı güçleştirmiş olabilir (Hertzog, 2008).

Bununla birlikte, dayanıklılık düzeyinde müdahale grubunda beklenen anlamlı artışın olmamasında, çalışmanın kavramsal çerçevesi temelinde yer alan birtakım koşulların yetersizliği düşünülebilir. Dayanıklılık yaklaşımı olarak, bu çalışmada Biyoekolojik sistem modelini temel alan Ungar ve diğerlerinin (2007) yaklaşımı ve geliştirdikleri ölçüm aracı kullanılmıştır. Bu dayanıklılık modeli, çocuğun belirli olumlu özelliklerini geliştirerek bulunduğu çevreye en iyi şekilde uyum sağlamasını hedeflemekle beraber, çevrenin de çocuk için yeniden düzenlenmesini ve çevresel kaynakların güçlendirilmesini içermektedir. Örneğin, geleceğe olumlu bakış, özsaygı, baş etme stratejileri geliştirebilme ile öğretmen, okul yönetimi, aile ve bunların çocuk ile karşılıklı ilişkisi, dayanıklılık çalışmalarında geliştirilmesi gereken alanlardır. Mevcut çalışmada yer alan müdahale programı, okul ortamında, okul yönetimi ve öğretmen iş birliği ile grup formatında yapılarak, öğrencilerin hem hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik becerilerini hem de akran ilişkileri, okul ile ilişkilerini geliştirmeye dair çoklu bir sistem üzerine kurulmuştur. Fakat bununla beraber, doğrudan öğretmenin, ebeveynin çocuğa sunduklarını iyileştirme/geliştirme temelinde bir dayanıklılık sistemine dayanmamaktadır. Ayrıca, önemli noktalardan biri olarak kültürel hassasiyet de müdahale içeriği oluştururken merkeze alınmamıştır. Fakat Ungar ve diğerleri (2014) tarafından yapılan okul temelli psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik çalışmaların analizi: aile, öğretmen, çocuğun yaşadığı çevre gibi çoklu sistemleri geliştirmeyi hedefleyen, kültüre ve bağlama uygun çalışmaların dayanıklılık geliştirmede etkili olduğunu öne sürmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmanın kavramsal çerçevesini oluşturan dayanıklılık modelinin öne sürdüğü gibi, öğrencilerin çevresindeki çoklu sistemleri doğrudan çalışmamak, müdahale grubunda grup içi anlamlı bir gelişim için yeterli olmamış olabilir.

Ek olarak, dayanıklılık düzeyinde müdahale grubunda beklenen anlamlı artışın olmamasında, çalışmada yer alan müdahale programının süresinin ve yoğunluğunun psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için yeterli olmaması tartışılabilir. Literatürdeki çalışmalar, müdahale programlarının etkinliğinin müdahale süresiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Niemeier, Hektner ve Enger, 2012). Dinamik bir süreç olarak özellikle psikolojik dayanıklılığın arttırılmasında, müdahale süresi ne kadar uzun olursa, o kadar çok gelişim gösterileceği desteklenmektedir (Joyce vd., 2018). Literatürde yer alan müdahale çalışmaları incelendiğinde, çocuklarla yapılan etkili müdahale

çalışmalarının ortalama olarak 8 -10 oturumluk, 2 ay gibi bir süreçte gerçekleştiği görülmektedir. Bu açıdan, çalışmamızda 5 haftalık süreç içinde uygulanan 6 oturumluk müdahale çalışması, programda öğrencilerin elde ettiği kazanımları uygulama ve pekiştirme yönünden yeterli bir süre olarak değerlendirilmeyebilir.

### **5.3. Çalışmanın Literatüre Katkısı**

Bu çalışmanın, birçok açıdan literatüre önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir. Öncelikle, yeni bir mülteci grubu olmasından dolayı araştırmacıların odağında son yıllarda yer alan ancak sınırlı çalışmaların olduğu bir popülasyon olarak Suriyeli mülteci çocuklar özelindeki çalışmalara, bu araştırma bir yenisini eklemiştir. Bilhassa, en fazla Suriyeli mülteci barındıran ülke olarak Türkiye’de bu sayı daha da kısıtlı olmakla birlikte, var olan çalışmalar da Suriyeli mülteci çocuklarda psikopatoloji belirtilerini azaltma amacıyla yapılmıştır (Acartürk vd., 2015; Uğurlu vd., 2016; Görmez vd., 2017). Literatüre bakıldığında, Suriyeli mülteci çocukların umut temelli bir yaklaşımla psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik bir müdahale çalışması bilginimiz dahilinde yoktur, dolayısıyla bu araştırma bir ilki temsil etmektedir.

Müdahale çalışmasında umut odaklı bir yaklaşım benimsenmesi literatürdeki diğer bir boşluğu doldurmaktadır. Çünkü, göç ve savaşın birçok olumsuz faktöründen etkilenmiş mülteci ve sığınmacı çocuklarla yapılan çalışmalar, ağırlıklı olarak BDT, EMDR gibi terapi yaklaşımları, yaratıcı ve dışavurumcu sanat teknikleri gibi yaklaşımları benimsemiştir (Fazel, 2018; Tyrer ve Fazel, 2014). Fakat, diğer bir yönden literatürdeki çalışmalar, çocukların ve ergenlerin ruh sağlığını geliştirmek için umudun oldukça işlevsel bir kavram olduğunu göstermektedir (Green vd., 2007; Marquez vd., 2011). Dolayısıyla, bu çalışmada umut odaklı müdahale çalışmasının Suriyeli mülteci çocuklara uygulanmasıyla literatürdeki bu eksikliğin/boşluğun giderilmesine katkı sağlandığı düşünülmektedir.

Özellikle, mülteci çocuk grubunda boylamsal bir çalışmada nicel veri elde etme zorluğu düşünüldüğünde, mevcut çalışma var olan katılımcılardan elde edilebilecek

oldukça kıymetli verileri içermektedir. Bu müdahale çalışması, bir pilot araştırma olarak, Suriyeli mülteci çocukların psikolojik dayanıklılığını arttırmaya yönelik umut odaklı müdahalenin etkinliğine dair ilk analizleri ve bulguları ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, çalışma başlı başına örnekleme, yöntemi ve kavramsal çerçevesiyle alana mülteci çocuklarla çalışmada oldukça önemli bir yenilik sunmakta ve literatüre katkı sağlamaktadır.

Mevcut çalışmadaki metodolojik sınırlılıklardan dolayı, beklenen bazı anlamlı bulgular elde edilemese de elde edilen anlamlı sonuçlar, Suriyeli mülteci çocukların dayanıklılıklarının geliştirilmesinde umudun önemli bir araç/öge olabileceğini ortaya koymaktadır.

#### **5.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler**

Bu araştırma, umut temelli bir müdahale programın, Suriyeli mülteci çocukların umudu ve psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisini inceleyen ilk çalışma olma özelliğiyle, önemli bir katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, alandaki ilk çalışma olma özelliği ile birçok sınırlılık barındırdığı için bir pilot çalışma olarak düşünülmalıdır.

Öncelikli olarak, metodolojik sınırlılıklar düşünüldüğünde, en temel metodolojik eksiklik seçkisiz kontrol yönteminin kullanılmamasıdır. Okul temelli çalışmalar, bu çalışmada olduğu gibi kurumsal bazı kısıtlılıklar/engeller doğurabilmektedir. Bu çalışma, eğitim öğretim süreci devam ederken yapıldığı için, öğrencilerin atandığı gruba göre sınıf değişikliği yapılamayacağı için gruplara seçkisiz atanma mümkün olmamıştır. Ön test bulguları, müdahale ve kontrol gruplarının; yaş, cinsiyet, umut ve psikolojik dayanıklılık gibi temel değişkenlerde anlamlı farklılıklar içermediğini ortaya koymakla beraber, gruplara seçkisiz atama yapılamaması yarı deneysel yöntem için önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Diğer önemli bir metodolojik kısıtlılık ise, örneklemin küçük olmasıdır. Müdahale çalışmalarında küçük örneklem sıklıkla görülebilecek bir durum olmasına rağmen, özellikle bu çalışmada bağımlı değişkenlerdeki farklılığın grup içi kıyaslamalarında

istatistiksel olarak önemli bir kısıtlama olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneklemin küçük olması, istatistiksel olarak var olan anlamlı değişimin tespit edilmesini engelleyerek gerçeğe en yakın bulguların elde edilememesine yol açmış olabilir. Gelecekte yapılacak araştırmaların, daha doğru bir şekilde grup içi değişkenleri incelemek amacıyla daha yüksek sayıda katılımcı içermesi önemlidir.

Ayrıca, çalışmada kullanılan ölçüm araçları, katılımcı öğrencilerin kültürel özelliklerine uyum yönünden bir kısıtlılık oluşturmuş olabilir. Mevcut çalışmada kullanılan psikolojik dayanıklılık ölçeği, ÇGPSÖ 28 maddelik formundan (Liebenberg vd., 2012), Ürdünlü ve Suriyeli mülteci ergen popülasyonu ile çalışarak adapte edilen ÇGPSÖ kısa formudur (Panter-Brick vd., 2018). Bu yüzden ölçeğin teorik arkaplanı ve yeniden adapte edildiği versiyonu Suriyeli mülteci çocukların sosyal ve kültürel koşullarına uyumlu olarak değerlendirilebilir. Fakat umut ölçeği (ÇUÖ) batılı kültürdeki “hedef odaklı” (Snyder, 2000) umut anlayışı üzerinden geliştirilmiştir. Dolayısıyla Suriyeli mülteci bağlamıyla uyumlu olup olmadığı tartışılabilir. Fakat diğer bir yandan her iki ölçek de literatürde çeşitli gruplarda sıklıkla tercih edilen ve yaygın olarak kullanılan ölçeklerdir. Bu yüzden kültürel, sosyal ve birçok bağlamsal faktörü göz önünde bulundurarak alanda çocuklarda umudu ve psikolojik dayanıklılığı, daha doğru şekilde ölçecek ölçüm araçlarının varlığı tartışmaya açıktır.

Kullanılan ölçeklerden bağımsız olarak, mülteci çocuklarda, özellikle küçük yaşlardaki gruplarda nicel verilerin doğru bir şekilde elde edilmesi tartışılabilir. Bu çalışmada katılımcılar, ortaokul 5. sınıfta öğrenim gören, ortalama olarak 11 yaşındaki mülteci çocuklardan oluşmaktadır. Çalışma süresince, göç öncesi zorlu süreçlerin ve göç sonrası maddi yetersizliklerin ve karşılanmamış manevi ihtiyaçların bir yansıması olduğuna inanılarak, çocukların bilişsel performanslarının yaşlarının gerisinde olduğunu düşünülmektedir. Bu yüzden, çalışmada ölçek doldurma süreçlerinde gözlemlendiği gibi, öğrenciler kendi umut ve dayanıklılık düzeylerini derecelendirerek ifade edebilmede oldukça zorlanmışlardır. Keza, savaş mağduru ve mülteci çocuklarla yapılan çalışmalarda da çoğunlukla nicel yöntemlerin kullanıldığı veya öz-bildirim ölçümleriyle birlikte, çocuğun çevresindeki yetişkinlerden de (örn., aile, öğretmen) nicel veriler elde edildiği görülmektedir. Dolayısıyla, bu tür risk grubunda yer alan

çocuklarla yapılan müdahale çalışmalarında doğru nicel veriler elde etme kaygısıyla birlikte, nitel yöntemlerin de kullanılması önerilir. Ayrıca, nicel veriler, çocukla temas halindeki aile ve öğretmen gibi yetişkinlerden de alınarak desteklenmelidir. Diğer taraftan bu örnekte ölçek doldurma tecrübesi ve genel olarak araştırma ve ölçmenin amacını kavrama hususunda eksiklikler olduğu da düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadaki müdahale programının süresi de bulguların desteklediği gibi bir sınırlılık olarak görülebilir. Çünkü literatürdeki müdahale çalışmalarının genel olarak 1-2 aylık süre içinde, haftalık 2-3 oturum şeklinde daha yoğun süreçleri içerdiği görülmektedir (Purgato vd., 2018; Ungar, Russell, Connelly, 2014). Özellikle, dayanıklılık dinamik bir kavram olarak kabul gördüğü için daha uzun süreli müdahale çalışmalarını gerektirdiği desteklenmektedir (Joyce vd., 2018). Bu yüzden, gelecekte yapılması planlanan benzer çalışmalarda, müdahale sürecinin daha uzun ve yoğun tutulması, katılımcı öğrencilerin kazanımlarını pekiştirmesini ve uygulamaları için pratik yaparak hedeflenen alanda gelişim sağlayacak bir ortam sunabilir.

Bu çalışmanın teorik çerçevesini oluşturan ekolojik yaklaşımın desteklediği gibi, Suriyeli mülteci çocuk ve ergenlerle yapılacak gelecekteki çalışmalarda, aile dinamikleri ve okuldaki akran çevresi, eğitimci grubu gibi bağlamsal faktörlerin geliştirilmesi hedeflenerek çalışmaya dahil edilmesi daha faydalı olacaktır. Ayrıca, bu teorik çerçevenin öne sürdüğü bir düşünce olarak, önceden tanımlanmış “umut” ve “dayanıklılık” değerlerini katılımcılara “dayatmak” bu alanlarda gelişimin incelenmesinde tartışmalı bir durum doğurmaktadır (Ungar vd., 2014). Çünkü, katılımcının içinde bulunduğu kültür ve bağlam temelinde bir şey umutlu olmak veya dayanıklılık örneği olarak görülürken, araştırmacıların ve ölçüm araçlarının yaklaşımıyla daha farklı bir bulgu elde edilebilir. Dolayısıyla bu çalışma ve literatürdeki benzer çalışmalarda olduğu gibi, batılı araştırmacıların oluşturduğu umut ve dayanıklılık yaklaşımlarını kullanmak yerine, çocukların bu kavramlara dair kendi anlayışlarını/yaklaşımlarını dikkate almak, umut ve dayanıklılık odaklı çalışmalarda daha gerçeğe yakın bulgular için daha yararlı olabilir.

## 5.5. Sonuç

Mevcut çalışma, Suriyeli mülteci ortaokul öğrencilerinde umut odaklı müdahale çalışmasının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmasıyla bir ilktir. Çalışmada kontrol grubundaki değerlerde düşüş görülürken, müdahale grubunda, umut düzeyinin korunması bir gelişme olarak yorumlanmaktadır. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında müdahale grubunda yer alan katılımcıların, umut düzeylerinde ön test son test sonuçlarına göre daha çok gelişim gösterdikleri görülmektedir. Dolayısıyla, umut temelli müdahale programının etkili olduğu ve risk grubu çocuklarda dayanıklılık geliştirme amacıyla umut temelli yaklaşımların benimsenmesinin faydalı olabileceği görülmektedir.

Müdahale süresince, katılımcı öğrenciler üzerindeki olumlu etki, çocuklardaki karşılıklı iletişim, özgüven, geleceğe olumlu bakış, hedefler koyabilme ve sorunların üstesinden gelebilme gibi özelliklerdeki gelişimle de gözlemlenmiştir. Fakat bu gözlemlerin, istatistiksel verilere yeterince yansımamış olduğu görülmüştür. Daha önce de ifade edildiği gibi, öğrencilerdeki bu olumlu gelişime yönelik gözlemler, gelecekteki çalışmalar için nicel verileri birçok yöntemle desteklemenin ve nitel veri toplama araçlarının önemini ve gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, çocuklarla umut odaklı çalışmanın, psikolojik iyi oluş açısından gelişimi farklı yönleri destekleyerek sağladığı görülmektedir.

Sonuç olarak, bu pilot çalışma, bir ilk olarak Suriyeli mülteci çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmayı hedefleyen umut temelli müdahale çalışmasının yer aldığı araştırmanın bulgularını ortaya koymaktadır. Metodolojideki sınırlılıklara rağmen, anlamlı nicel verilere ulaşılması gelecek çalışmalar için umut vaad etmektedir.

## REFERANSLAR

- Abdel-Khalek, A., & Snyder, C. R. (2007). Correlates and Predictors of an Arabic Translation of the Snyder Hope Scale. *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 228-235.
- Acarturk, C., Konuk, E., Cetinkaya, M., Senay, I., Sijbrandij, M., Cuijpers, P., & Aker, T. (2015). EMDR for Syrian Refugees with Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: Results of a Pilot Randomized Controlled Trial. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 27414.
- Ai, A. L., Tice, T. N., Whitsett, D. D., Ishisaka, T., & Chim, M. (2007). Posttraumatic Symptoms and Growth of Kosovar War Refugees: The Influence of Hope and Cognitive Coping. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 55-65.
- Alduraidi, H., Dardas, L. A., & Price, M. M. (2020). Social Determinants of Resilience Among Syrian Refugees in Jordan. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 58(8), 31-38.
- Anthony, E. J. (1974). The Syndrome of the Psychologically Invulnerable Child. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The Child In His Family: Children at Psychiatric Risk*. John Wiley & Sons.
- Atik, G., & Atik, Z. E. (2017). Predicting Hope Levels of High School Students: The Role of Academic Self-Efficacy and Problem Solving. *Education and Science*, 42(190), 157-169
- Atik, G., & Kemer, G. (2009). Psychometric Properties of Children's Hope Scale: Validity and Reliability Study. *Elementary Education Online*, 8(2).
- Aydin, H., & Kaya, Y. (2017). The Educational Needs of and Barriers Faced by Syrian Refugee Students in Turkey: A Qualitative Case Study. *Intercultural Education*, 28(5), 456-473.
- Beauregard, C. (2014). Effects of Classroom-based Creative Expression Programmes on Children's Well-Being. *The Arts in Psychotherapy*, 41(3), 269-277.
- Ben Asher, S., Sagy, S., Srour, A., Walden, T., Huss, E., Shahar, E., & Alsraiha, K. (2020). Hope among Refugee Children Attending The International School of Peace on Lesbos. *Journal of Refugee Studies*.
- Berg, C. J., Vanderpool, R. C., Getachew, B., Payne, J. B., Johnson, M. F., Sandridge, Y., Bierhoff, J., Le, L., Johnson, R., Weber, A., Patterson, A., Dorvil, S., & Mertens, A. (2019). A hope-based intervention to address disrupted goal pursuits and quality of life among young adult cancer survivors. *Journal of Cancer Education*, 1-12.
- Betancourt, T. S. (2005). Stressors, Supports and The Social Ecology of Displacement: Psychosocial Dimensions of an Emergency Education Program for Chechen Adolescents Displaced in Ingushetia, Russia. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 29(3), 309-340.

- Betancourt, T. S., & Khan, K. T. (2008). The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience. *International Review of Psychiatry*, 20(3), 317-328.
- Betancourt, T. S., Newnham, E. A., Layne, C. M., Kim, S., Steinberg, A. M., Ellis, H., & Birman, D. (2012). Trauma History and Psychopathology in War-Affected Refugee Children Referred for Trauma-Related Mental Health Services in The United States. *Journal of Traumatic Stress*, 25(6), 682-690.
- Birman, D., Simon, C. D., Chan, W. Y., & Tran, N. (2014). A Life Domains Perspective on Acculturation and Psychological Adjustment: A Study of Refugees from The Former Soviet Union. *American Journal of Community Psychology*, 53(1-2), 60-72.
- Birman, D., & Tran, N. (2008). Psychological Distress and Adjustment of Vietnamese Refugees in The United States: Association with Pre- and Postmigration Factors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(1), 109-120.
- Birman, D., & Tran, N. (2017). When Worlds Collide: Academic Adjustment of Somali Bantu Students with Limited Formal Education in A US Elementary School. *International Journal of Intercultural Relations*, 60, 132-144.
- Blackmore, R., Gray, K. M., Boyle, J. A., Fazel, M., Ranasinha, S., Fitzgerald, G., Misso, M., & Gibson-Helm, M. (2019). Systematic Review and Meta-Analysis: The Prevalence of Mental Illness in Child and Adolescent Refugees and Asylum Seekers. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
- Bosqui, T. J., & Marshoud, B. (2018). Mechanisms of Change for Interventions aimed at Improving The Wellbeing, Mental Health and Resilience of Children and Adolescents affected by War and Armed Conflict: A Systematic Review of Reviews. *Conflict and Health*, 12(1), 15.
- Bouwkamp, J., & Lopez, S. J. (2001). Making Hope Happen: A Program for Inner-City Adolescents. *Unpublished master's thesis. University of Kansas, Lawrence*.
- Bressler, L. A., Bressler, M. E., & Bressler, M. S. (2010). The Role and Relationship of Hope, Optimism and Goal Setting in Achieving Academic Success: A Study of Students Enrolled in Online Accounting Courses. *Academy of Educational Leadership Journal*, 14(4), 37.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.
- Bronstein, I., & Montgomery, P. (2011). Psychological Distress in Refugee Children: A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(1), 44-56.
- Burić, I., & Sorić, I. (2012). The Role of Test Hope and Hopelessness in Self-Regulated Learning: Relations Between Volitional Strategies, Cognitive Appraisals and Academic Achievement. *Learning and Individual Differences*, 22(4), 523-529.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Atıf İndeksi, 001-214.

- Cha, J., & Yi, M. (2013). The Influence of Cognitive Coping on Hope, Depression and Satisfaction with Life in Hemodialysis Patients. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(4).
- Chang, E. C. (1998). Hope, Problem-Solving Ability, and Coping in A College Student Population: Some Implications for Theory and Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953-962.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope Therapy in A Community Sample: A Pilot Investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78.
- Chen, J., Huebner, E. S., & Tian, L. (2020). Longitudinal Relations Between Hope and Academic Achievement In Elementary School Students: Behavioral Engagement As A Mediator. *Learning and Individual Differences*, 78(101824).
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C., & Barkus, E. (2015). Hope and Emotional Well-Being: A Six-Year Study to Distinguish Antecedents, Correlates, and Consequences. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 520-532.
- Cortes, L., & Buchanan, M. J. (2007). The Experience of Columbian Child Soldiers from A Resilience Perspective. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 29(1), 43-55.
- Çeri, V., & Nasiroğlu, S. (2018). The Number of War-Related Traumatic Events is Associated with Increased Behavioural but not Emotional Problems Among Syrian Refugee Children Years After Resettlement. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45(4), 100-105.
- Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C., & Wood, A. (2010). Hope Uniquely Predicts Objective Academic Achievement above Intelligence, Personality, and Previous Academic Achievement. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 550-553.
- Dixson, D. D. (2017). Hope Across Achievement: Examining Psychometric Properties of The Children's Hope Scale Across The Range of Achievement. *Sage Open*, 7(3), 2158244017717304.
- Dixson, D. D., Keltner, D., Worrell, F. C., & Mello, Z. (2018). The Magic of Hope: Hope Mediates The Relationship Between Socioeconomic Status and Academic Achievement. *The Journal of Educational Research*, 111(4), 507-515.
- Dowling, M., & Rickwood, D. (2016). Exploring Hope and Expectations in The Youth Mental Health Online Counselling Environment. *Computers in Human Behavior*, 55, 62-68.
- DuFault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Symposium on Compassionate Care and The Dying Experience. Hope: Its Spheres and Dimensions. *The Nursing Clinics of North America*, 20(2), 379-391.
- Duggleby, W. D., Degner, L., Williams, A., Wright, K., Cooper, D., Popkin, D., & Holtslander, L. (2007). Living with Hope: Initial Evaluation of A Psychosocial Hope Intervention for Older Palliative Home Care Patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 33(3), 247-257.

- Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2000). Making Hope Happen for Kids. *Unpublished Protocol*.
- Eggerman, M., & Panter-Brick, C. (2010). Suffering, Hope, and Entrapment: Resilience and Cultural Values in Afghanistan. *Social Science & Medicine*, 71(1), 71-83.
- Ehnholt, K. A., & Yule, W. (2006). Practitioner Review: Assessment and Treatment of Refugee Children and Adolescents Who Have Experienced War-Related Trauma. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(12), 1197-1210.
- Farran, C. J., Herth, K. A., & Popovich, J. M. (1995). *Hope and hopelessness: Critical clinical constructs*. Sage Publications, Inc.
- Fazel, M. (2018). Psychological and Psychosocial Interventions for Refugee Children Resettled In High-income Countries. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 27(2), 117-123.
- Fazel, M., & Betancourt, T. S. (2018). Preventive Mental Health Interventions for Refugee Children and Adolescents in High-income Settings. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(2), 121-132.
- Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental Health of Displaced and Refugee Children Resettled in High-income Countries: Risk and Protective Factors. *The Lancet*, 379(9812), 266-282.
- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of Serious Mental Disorder in 7000 Refugees Resettled in Western Countries: A Systematic Review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314.
- Ferrari, J. R., Stevens, E. B., Legler, R., & Jason, L. A. (2012). Hope, Self-Esteem, and Self-Regulation: Positive Characteristics Among Men and Women in Recovery. *Journal of Community Psychology*, 40(3), 292-300.
- Fitzgerald Miller, J. (2007). Hope: A Construct Central to Nursing. *Nursing Forum*, 42(1), 12-19
- Foka, S., Hadfield, K., Pluess, M., & Mareschal, I. (2020). Promoting Well-Being in Refugee Children: An Exploratory Controlled Trial of A Positive Psychology Intervention delivered in Greek Refugee Camps. *Development and Psychopathology*, 1-9.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Gallagher, M. W., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2020). Hope, Optimism, Self-Efficacy, and Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analytic Review of The Protective Effects of Positive Expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 329-355.
- Garcia, J. A. S., & Sison, K. G. (2013). Locus of Hope and Subjective Well-Being. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(3).
- Garmezy, N. (1964). Some Determiners and Characteristics of Learning Research in Schizophrenia. *American Journal of Orthopsychiatry*, 34(4), 643.

- Garnezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology. *Child Development*, 97-111.
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, Competence, and Resilience: Common Frontiers for Therapist and Psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500-521.
- Garnezy, N., & Streitman, S. (1974). Children at Risk: The Search for The Antecedents of Schizophrenia: I. Conceptual Models and Research Methods. *Schizophrenia Bulletin*, 1(8), 14.
- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative Levels of Hope and Their Relationship with Academic and Psychological Indicators Among Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 166-178.
- Goodman, J. H. (2004). Coping with Trauma and Hardship Among Unaccompanied Refugee Youths from Sudan. *Qualitative Health Research*, 14(9), 1177-1196.
- Gormez, V., Kılıç, H. N., Oregul, A. C., Demir, M. N., Mert, E. B., Makhouta, B., Kınık, K., & Semerci, B. (2017). Evaluation Of A School-based, Teacher-delivered Psychological Intervention Group Program for Trauma-Affected Syrian Refugee Children in Istanbul, Turkey. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(2), 125-131.
- Green, S., Grant, A., & Rynsaardt, J. (2007). Evidence-based Life Coaching for Senior High School Students: Building Hardiness and Hope. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 24-32.
- Griggs, S. (2017). Hope and Mental Health in Young Adult College Students: An Integrative Review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 55(2), 28-35.
- Gurle, N. S. (2018). Enhancing The Awareness of Emotions Through Art and Drama Among Crisis-Affected Syrian Refugee Children in Southeast Turkey. *Intervention*, 16(2), 164.
- Hadfield, K., Ostrowski, A., & Ungar, M. (2017). What can We Expect of The Mental Health and Well-Being of Syrian Refugee Children and Adolescents in Canada?. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 58(2), 194.
- Hagen, K. A., Myers, B. J., & Mackintosh, V. H. (2005). Hope, Social Support, and Behavioral Problems in At-risk Children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(2), 211-219.
- Hassan, G., Ventevogel, P., Jefee-Bahloul, H., Barkil-Oteo, A., & Kirmayer, L. J. (2016). Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians Affected by Armed Conflict. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 129-141.

- Hellman, C. M., & Gwinn, C. (2017). Camp HOPE as An Intervention for Children Exposed to Domestic Violence: A Program Evaluation of Hope, and Strength of Character. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 34(3), 269-276.
- Henshaw, M. E., & Howarth, M. H. (1941). Observed Effects of Wartime Conditions on Children. *Mental Health*, 2(4), 93.
- Herth, K. (1995). Engendering Hope in The Chronically and Terminally Ill: Nursing Interventions. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 12(5), 31-39.
- Herth, K. (1998). Hope as Seen Through The Eyes of Homeless Children. *Journal of Advanced Nursing*, 28(5), 1053-1062.
- Herth, K. (2000). Enhancing Hope in People with A First Recurrence of Cancer. *Journal of Advanced Nursing*, 32(6), 1431-1441.
- Hertzog, M. A. (2008). Considerations In Determining Sample Size for Pilot Studies. *Research in Nursing & Health*, 31(2), 180-191.
- Hodes, M., & Vostanis, P. (2019). Practitioner Review: Mental Health Problems of Refugee Children and Adolescents and Their Management. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(7), 716-731.
- Holland, J. C., & Lewis, S. (2000). *The human side of cancer: Living with hope, coping with uncertainty*. New York, NY: HarperCollins.
- Huen, J. M., Ip, B. Y., Ho, S. M., & Yip, P. S. (2015). Hope and Hopelessness: The Role of Hope in Buffering The Impact of Hopelessness on Suicidal Ideation. *PLoS One*, 10(6), e0130073.
- Ineli-Ciger, M. (2017). Protecting Syrians in Turkey: A Legal Analysis. *International Journal of Refugee Law*, 29(4), 555-579.
- Jordans, M. J., Komproe, I. H., Tol, W. A., Kohrt, B. A., Luitel, N. P., Macy, R. D., & De Jong, J. T. (2010). Evaluation of A Classroom-Based Psychosocial Intervention in Conflict-affected Nepal: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 818-826.
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road To Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis of Resilience Training Programmes and Interventions. *BMJ Open*, 8(6).
- Kandemir, H., Karataş, H., Çeri, V., Solmaz, F., Kandemir, S. B., & Solmaz, A. (2018). Prevalence of War-Related Adverse Events, Depression and Anxiety Among Syrian Refugee Children Settled in Turkey. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(11), 1513-1517.
- Kaplan, I., Stolk, Y., Valibhoy, M., Tucker, A., & Baker, J. (2016). Cognitive Assessment of Refugee Children: Effects of Trauma and New Language Acquisition. *Transcultural Psychiatry*, 53(1), 81-109.
- Karadag, M., & Ogutlu, H. (2020). Prevalence of Psychiatric Symptoms Among Refugee Adolescents in Turkey: A Controlled Study. *Brazilian Journal of Psychiatry*, (AHEAD).

- Kaye-Tzadok, A., Ben-Arieh, A., & Kosher, H. (2019). Hope, Material Resources, and Subjective Well-Being of 8-to 12-Year-old Children in Israel. *Child Development, 90*(2), 344-358.
- Khamis, V., Macy, R., & Coignez, V. (2004). The Impact of The Classroom/Community/Camp-based Intervention (CBI) Program on Palestinian Children. *USA: Save the Children.*
- Kia-Keating, M., & Ellis, B. H. (2007). Belonging and Connection to School in Resettlement: Young Refugees, School Belonging, and Psychosocial Adjustment. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 12*(1), 29-43.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical Notes for Clinical Researchers: Assessing Normal Distribution (2) Using Skewness and Kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics, 38*(1), 52-54.
- Kim, Y. J., & Lee, C. S. (2014). The Mediating Effect of Hope Between Stress and Suicidal Ideation of Adolescents. *Journal of Digital Convergence, 12*(6), 539-547.
- Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C., & Pottie, K. (2011). Common Mental Health Problems in Immigrants and Refugees: General Approach in Primary Care. *Cmaj, 183*(12), E959-E967.
- Kliwer, W., Murrelle, L., Mejia, R., Torres de G, Y., & Angold, A. (2001). Exposure to Violence Against A Family Member and Internalizing Symptoms in Colombian Adolescents: The Protective Effects of Family Support. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*(6), 971.
- Korner, I. N. (1970). Hope as A Method of Coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 34*(2), 134.
- Kwok, S. Y., & Gu, M. (2019). Childhood Neglect and Adolescent Suicidal Ideation: A Moderated Mediation Model of Hope and Depression. *Prevention Science, 20*(5), 632-642.
- Kwon, P., Birrueta, M., Faust, E., & Brown, E. R. (2015). The Role of Hope in Preventive Interventions. *Social and Personality Psychology Compass, 9*(12), 696-704.
- Lagacé-Séguin, D. G., & d'Entremont, M. R. L. (2010). A Scientific Exploration of Positive Psychology in Adolescence: The Role of Hope As A Buffer Against The Influences of Psychosocial Negativities. *International Journal of Adolescence and Youth, 16*(1), 69-95.
- Lau, W., Silove, D., Edwards, B., Forbes, D., Bryant, R., McFarlane, A., Hadzi-Pavlovic, D., Steel, Z., Nickerson, A., Van Hooff, M., Felmingham, K., Cowlshaw, S., Alkemade, N., Kartal, D., & O'Donnell, M. (2018). Adjustment of Refugee Children and Adolescents in Australia: Outcomes from Wave Three of The Building A New Life in Australia Study. *BMC Medicine, 16*(1), 157.
- Lewis, H. A., & Kliwer, W. (1996). Hope, Coping, and Adjustment Among Children with Sickle Cell Disease: Tests of Mediator and Moderator Models. *Journal of Pediatric Psychology, 21*(1), 25-41.

- Li, M. (2016). Pre-Migration Trauma and Post-Migration Stressors for Asian and Latino American Immigrants: Transnational Stress Proliferation. *Social Indicators Research*, 129(1), 47-59.
- Lustig, S. L., Kia-Keating, M., Knight, W. G., Geltman, P., Ellis, H., Kinzie, J. D., Keane, T., & Saxe, G. N. (2004). Review of Child and Adolescent Refugee Mental Health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(1), 24-36.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work-Research on Resilience: Response to Commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575.
- Lynch, S. G., Kroencke, D. C., & Denney, D. R. (2001). The Relationship Between Disability and Depression in Multiple Sclerosis: The Role of Uncertainty, Coping, and Hope. *Multiple Sclerosis Journal*, 7(6), 411-416.
- MacMillan, K. K., Ohan, J., Cherian, S., & Mutch, R. C. (2015). Refugee Children's Play: Before and After Migration to Australia. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(8), 771-777.
- Maholmes, V. (2014). *Fostering resilience and well-being in children and families in poverty: Why hope still matters*. OUP Us.
- Marley, C., & Mauki, B. (2019). Resilience and Protective Factors among Refugee Children Post-Migration to High-income Countries: A Systematic Review. *European Journal of Public Health*, 29(4), 706-713.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building Hope for the Future": A Program to Foster Strengths in Middle-School Students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139-152.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2015). How Much Hope is Enough? Levels of Hope and Students' Psychological and School Functioning. *Psychology in the Schools*, 52(4), 325-334.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The Role of Positive Psychology Constructs in Predicting Mental Health and Academic Achievement in Children and Adolescents: A Two-Year Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1049-1062.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational Resilience in Inner City America: Challenges and Prospects* (s. 3-25). Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from Research on Resilience in Human Development. *Education Canada*, 49(3), 28-32.
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.

- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in The Context of Adversity: Pathways to Resilience and Maladaptation from Childhood to Late Adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169.
- McDermott, D., Hastings, S., Gariglietti, K., Callahan, B., Gingerich, K., & Diamond, K. (1997). A Cross-Cultural Investigation of Hope in Children and Adolescents.
- McCubbin, L. (2001). Challenges to the Definition of Resilience.
- Menninger, K. (1960). Hope. *Pastoral Psychology*, 11(3), 11-24.
- Merkaš, M., & Brajša-Žganec, A. (2011). Children with different levels of hope: are there differences in their self-esteem, life satisfaction, social support, and family cohesion?. *Child Indicators Research*, 4(3), 499-514.
- Miller, K. E., & Jordans, M. J. (2016). Determinants of Children's Mental Health in War-Torn Settings: Translating Research into Action. *Current Psychiatry Reports*, 18(6), 58.
- Miller, K. E., Worthington, G. J., Muzurovic, J., Tipping, S., & Goldman, A. (2002). Bosnian Refugees and the Stressors of Exile: A Narrative Study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(3), 341-354.
- Mohamed, S., & Thomas, M. (2017). The Mental Health and Psychological Well-Being of Refugee Children and Young People: An Exploration of Risk, Resilience and Protective Factors. *Educational Psychology in Practice*, 33(3), 249-263.
- Montgomery, E. (2008). Self- and Parent Assessment of Mental Health: Disagreement on Externalizing and Internalizing Behaviour in Young Refugees from The Middle East. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(1), 49-63.
- Morley, C. A., & Kohrt, B. A. (2013). Impact of Peer Support on PTSD, Hope, and Functional Impairment: A Mixed-Methods Study of Child Soldiers in Nepal. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(7), 714-734.
- Morse, J. M., & Doberneck, B. (1995). Delineating the Concept of Hope. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 27(4), 277-285.
- Motti-Stefanidi, F. (2018). Resilience among Immigrant Youth: The Role of Culture, Development and Acculturation. *Developmental Review*, 50, 99-109.
- Murphy, L. B., & Moriarty, A. E. (1976). *Vulnerability, coping and growth from infancy to adolescence*. Yale U Press.
- Murray, K. E., Davidson, G. R., & Schweitzer, R. D. (2010). Review of Refugee Mental Health Interventions Following Resettlement: Best Practices and Recommendations. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 576.
- Niemeier, B. S., Hektner, J. M., & Enger, K. B. (2012). Parent Participation in Weight-Related Health Interventions for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Preventive Medicine*, 55(1), 3-13.
- Ní Raghallaigh, M., & Gilligan, R. (2010). Active Survival in the Lives of Unaccompanied Minors: Coping Strategies, Resilience, and The Relevance of Religion. *Child & Family Social Work*, 15(2), 226-237.

- O'Leary, P., Hutchinson, A., & Squire, J. (2015). Community-Based Child Protection with Palestinian Refugees in South Lebanon: Engendering Hope and Safety. *International Social Work*, 58(5), 717-731.
- Norman, E. (Ed.). (2000). *Resiliency enhancement: Putting the strength perspective into social work practice*. Columbia university press.
- Oppedal, B., Özer, S., & Şirin, S. R. (2018). Traumatic Events, Social Support and Depression: Syrian Refugee Children in Turkish Camps. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 13(1), 46-59.
- Orne, M. (1968). On The Nature of Effective Hope. *International Journal of Psychiatry*, 5(5), 403-410.
- Özer, S., Sirin, S. R., & Oppedal, B. (2016). *Bahçeşehir Study of Syrian Refugee Children in Turkey*.
- Panter-Brick, C., Grimon, M. P., & Eggerman, M. (2014). Caregiver-Child Mental Health: A Prospective Study in Conflict and Refugee Settings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(4), 313-327.
- Panter-Brick, C., Hadfield, K., Dajani, R., Eggerman, M., Ager, A., & Ungar, M. (2018). Resilience in Context: A Brief and Culturally Grounded Measure for Syrian Refugee and Jordanian Host-Community Adolescents. *Child Development*, 89(5), 1803-1820.
- Papadopoulos, R. K. (2001). Refugee Families: Issues of Systemic Supervision. *Journal of Family Therapy*, 23(4), 405-422.
- Park, J. S., & Oh, Y. J. (2010). The Effects of Psychosocial Intervention on Depression, Hope and Quality of Life of Home-based Cancer Patients. *Korean Journal of Adult Nursing*, 22(6), 594-605.
- Pedrotti, J. T., Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2008). Promoting Hope: Suggestions for School Counselors. *Professional School Counseling*, 100-107.
- Pedrotti, J.T., Lopez, S. J., & Krieshok, T. S. (2000). Making Hope Happen: A Program for Fostering Strengths in Adolescents. *Unpublished Master's Thesis*, University of Kansas, Lawrence
- Peltonen, K., & Punamäki, R. L. (2010). Preventive Interventions among Children Exposed to Trauma of Armed Conflict: A Literature Review. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 36(2), 95-116.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (1. basım)*. Oxford University Press.
- Pieloch, K. A., McCullough, M. B., & Marks, A. K. (2016). Resilience of Children with Refugee Statuses: A Research Review. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 57(4), 330.
- Powell, T., & Blanchet-Cohen, N. (2014). The Journey of Hope: A Group Work Intervention for Children Who Have Experienced A Collective Trauma. *Social Work with Groups*, 37(4), 297-313.

- Pumariega, A. J., Rothe, E., & Pumariega, J. B. (2005). Mental Health of Immigrants and Refugees. *Community Mental Health Journal*, 41(5), 581-597.
- Purgato, M., Gross, A. L., Betancourt, T., Bolton, P., Bonetto, C., Gastaldon, C., Gordon, J., O'Callaghan, P., Papola, D., Peltonen, K., Punamaki, R. L., Richards, J., Staples, J. K., Unterhitzberger, J., van Ommeren, M., Jong, J., Jordans, M. J., Tol, W. A., & Barbui, C. (2018). Focused Psychosocial Interventions for Children in Low-Resource Humanitarian Settings: A Systematic Review and Individual Participant Data Meta-Analysis. *The Lancet Global Health*, 6(4), e390-e400.
- Raats, C., Adams, S., Savahl, S., Isaacs, S., & Tiliouine, H. (2019). The Relationship between Hope and Life Satisfaction among Children in Low and Middle Socio-Economic Status Communities in Cape Town, South Africa. *Child Indicators Research*, 12(2), 733-746.
- Rand, K. L., Martin, A. D., & Shea, A. M. (2011). Hope, but not Optimism, Predicts Academic Performance of Law Students Beyond Previous Academic Achievement. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 683-686.
- Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of Hope and Optimism with Anxiety and Depression in A Specific Group of Cancer Survivors: A Preliminary Study. *BMC Research Notes*, 4(1), 519.
- Retnowati, S., Ramadiyanti, D. W., Suciati, A. A., Sokang, Y. A., & Viola, H. (2015). Hope Intervention against Depression in The Survivors of Cold Lava Flood from Merapi Mount. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 170-8.
- Roswarski, T., & Dunn, J. (2009). The Role of Help and Hope in Prevention and Early Intervention with Suicidal Adolescents: Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 31(1), 34-46.
- Rousseau, C., Benoit, M., Gauthier, M. F., Lacroix, L., Alain, N., Viger Rojas, M., Moran, A., & Bourassa, D. (2007). Classroom Drama Therapy Program for Immigrant and Refugee Adolescents: A Pilot Study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(3), 451-465.
- Rousseau, C., Drapeau, A., Lacroix, L., Bagilishya, D., & Heusch, N. (2005). Evaluation of A Classroom Program of Creative Expression Workshops for Refugee and Immigrant Children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(2), 180-185.
- Rousseau, C., Lacroix, L., Singh, A., Gauthier, M. F., & Benoit, M. (2005). Creative Expression Workshops in School: Prevention Programs for Immigrant and Refugee Children. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 14(3), 77.
- Rousseau, C., Singh, A., Lacroix, L., & Measham, T. (2004). Creative Expression Workshops for Immigrant and Refugee Children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(2), 235-238.
- Rustøen, T., Cooper, B. A., & Miaskowski, C. (2011). A Longitudinal Study of the Effects of A Hope Intervention on Levels of Hope and Psychological Distress in A Community-Based Sample of Oncology Patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 15(4), 351-357.

- Rutter, M. (1990). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (s. 181–214).
- Rutter, M. (2000). *Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications*. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (s. 651–682). Cambridge University Press
- Sarıçam, H. (2015). Subjective Happiness and Hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2017). Psychological Vulnerability and Subjective Happiness: The Mediating Role of Hopelessness. *Stress and Health*, 33(2), 111-118.
- Savahl, S., Casas, F., & Adams, S. (2016). Validation of the Children's Hope Scale amongst A Sample of Adolescents in the Western Cape Region of South Africa. *Child Indicators Research*, 9(3), 701-713..
- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in Psychiatry: A Review of the Literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 421-433.
- Schweitzer, R. D., Brough, M., Vromans, L., & Asic-Kobe, M. (2011). Mental Health of Newly Arrived Burmese Refugees in Australia: Contributions of Pre-Migration and Post-Migration Experience. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(4), 299-307.
- Schweitzer, R., Melville, F., Steel, Z., & Lacherez, P. (2006). Trauma, Post-Migration Living Difficulties, and Social Support as Predictors of Psychological Adjustment in Resettled Sudanese Refugees. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(2), 179-187.
- Seker, B. D., & Sirkeci, I. (2015). Challenges for Refugee Children at School in Eastern Turkey. *Economics & Sociology*, 8(4), 122.
- Seligman, M. E. (1998). *Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission*.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shekarabi-Ahari, G., Younesi, J., Borjali, A., & Ansari-Damavandi, S. (2012). The Effectiveness of Group Hope Therapy on Hope and Depression of Mothers with Children Suffering from Cancer in Tehran. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 5(4), 183.
- Shin, A. M., & Park, J. S. (2007). The Effects of Hope Intervention on Hope and Depression of Cancer Patients Staying at Home. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 37(6), 994-1002.
- Sinaga, M. R. E., Andriany, M., & Nurrahima, A. (2020). Effect of Group-based Hope Intervention on Depression in Female Inmates. *Belitung Nursing Journal*, 6(4), 116-121.

- Sirin, S., Plass, J. L., Homer, B. D., Vatanartiran, S., & Tsai, T. (2018). Digital Game-based Education for Syrian Refugee Children: Project Hope. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 13(1), 7-18.
- Sirin, S. R., & Rogers-Sirin, L. (2015). *The educational and mental health needs of Syrian refugee children* (s. 13). Washington, DC: Migration Policy Institute.
- Sleijpen, M., Boeije, H. R., Kleber, R. J., & Mooren, T. (2016). Between Power and Powerlessness: A Meta-Ethnography of Sources of Resilience in Young Refugees. *Ethnicity & Health*, 21(2), 158-180.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... & Stahl, K. J. (1997). The Development and Validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-421.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and Health. *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162, 285-305.
- 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.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820.
- Soliman, H. (2017). *Measuring Post-Secondary Student Resilience Through the Child & Youth Resilience Measure and the Brief Resilience Scale* (Doctoral dissertation).
- Stephenson, C. (1991). The Concept of Hope Revisited for Nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 16(12), 1456-1461.
- Sullivan, A. L., & Simonson, G. R. (2016). A Systematic Review of School-based Social-Emotional interventions For Refugee and War-Traumatized Youth. *Review of Educational Research*, 86(2), 503-530.
- Tillich, P. (1965). *The right to hope*. Cambridge, MA: Harvard Divinity School.
- Tol, W. A., Komproe, I. H., Jordans, M. J., Gross, A. L., Susanty, D., Macy, R. D., & De Jong, J. T. (2010). Mediators and Moderators of A Psychosocial Intervention For Children affected by Political Violence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(6), 818.
- Tol, W. A., Komproe, I. H., Jordans, M. J., Ndayisaba, A., Ntamutumba, P., Sipsma, H., Smallegange, E. S., Macy, R. D., & De Jong, J. T. (2014). School-based Mental Health Intervention for Children in War-Affected Burundi: A Cluster Randomized Trial. *BMC Medicine*, 12(1), 56.
- Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Georgieva, S., & Hernández, M. (2020). The Effects of Self-Efficacy, Hope, and Engagement on the Academic Achievement of

- Secondary Education in the Dominican Republic. *Psychology in the Schools*, 57(2), 191-203.
- Truitt, M., Biesecker, B., Capone, G., Bailey, T., & Erby, L. (2012). The Role of Hope in Adaptation to Uncertainty: The Experience of Caregivers of Children with Down Syndrome. *Patient Education and Counseling*, 87(2), 233-238.
- Turner, D. S. (2005). Hope Seen through the Eyes of 10 Australian Young People. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 508-515.
- Turrini, G., Purgato, M., Ballette, F., Nosè, M., Ostuzzi, G., & Barbui, C. (2017). Common Mental Disorders in Asylum Seekers and Refugees: Umbrella Review of Prevalence and Intervention Studies. *International Journal of Mental Health Systems*, 11(1), 51.
- Turrini, G., Purgato, M., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T., Ballette, F., Bird, M., Carswell, K., Churchill, R., Cuijpers, P., Hall, J., Hansen, L. J., Kösters, M., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Sijbrandij, M., Tedeschi, F., Valimaki, M., ... & Barbui, C. (2019). Efficacy and Acceptability of Psychosocial Interventions in Asylum Seekers and Refugees: Systematic Review and Meta-Analysis. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(4), 376-388.
- Tyrer, R. A., & Fazel, M. (2014). School and Community-based Interventions for Refugee and Asylum Seeking Children: A Systematic Review. *Plos One*, 9(2), e89359.
- Ugurlu, N., Akca, L., & Acarturk, C. (2016). An Art Therapy Intervention for Symptoms of Post-Traumatic Stress, Depression and Anxiety Among Syrian Refugee Children. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 11(2), 89-102.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The Relationship of Hope to Self-Compassion, Relational Social Skill, Communication Apprehension, and Life Satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2).
- Ungar, M. (2008). Resilience Across Cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. In *The Social Ecology of Resilience* (s. 13-31). Springer, New York, NY.
- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W. M., Armstrong, M., & Gilgun, J. (2007). Unique Pathways to Resilience Across Cultures. *Adolescence*, 42(166), 287-310.
- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing Resilience Across Cultures Using Mixed Methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149.
- Ungar, M., Russell, P., & Connelly, G. (2014). School-based Interventions to Enhance the Resilience of Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4(1), 66.
- United Nations High Commission for Refugees (UNHCR). (1951). *Convention and protocol relating to the status of refugees*. <http://www.unhcr.org/3b66c2aa10>

- United Nations High Commissioner for Refugees (UNCHR). (2020, 11 Kasım). *Syria regional refugee response*. <http://data2.unhcr.org/en/situations/syria>.
- Ursachi, G., Horodnic, I. A., & Zait, A. (2015). How Reliable are Measurement Scales? External Factors with Indirect Influence on Reliability Estimators. *Procedia Economics and Finance*, 20, 679-686.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2004). Further Evaluation of the Children's Hope Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 22(4), 320-337.
- van Griethuijsen, R. A., van Eijck, M. W., Haste, H., den Brok, P. J., Skinner, N. C., Mansour, N., Gencer, A. S., & BouJaoude, S. (2015). Global Patterns in Students' Views of Science and Interest in Science. *Research in Science Education*, 45(4), 581-603.
- Walker, J., & Zuberi, D. (2020). School-aged Syrian Refugees Resettling in Canada: Mitigating the Effect of Pre-Migration Trauma and Post-Migration Discrimination on Academic Achievement and Psychological Well-Being. *Journal of International Migration and Integration*, 21(2), 397-411.
- Weine, S. M. (2011). Developing Preventive Mental Health Interventions for Refugee Families in Resettlement. *Family Process*, 50(3), 410-430.
- Werner, E. E. (1989). High-Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study from Birth to 32 Years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Werner, E. E. (1993). Risk, Resilience, and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Werner, S. (2012). Subjective Well-Being, Hope, and Needs of Individuals with Serious Mental Illness. *Psychiatry Research*, 196(2-3), 214-219.
- Wilson, D. M., Marin, A., Bhardwaj, P., Lichlyter, B., Thurston, A., & Mohankumar, D. (2010). A Hope Intervention Compared to Friendly Visitors as A Technique to Reduce Depression among Older Nursing Home Residents. *Nursing Research and Practice*, 2010.
- Winthrop, R., & Kirk, J. (2008). Learning for A Bright Future: Schooling, Armed Conflict, and Children's Well-Being. *Comparative Education Review*, 52(4), 639-661.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-Compassion and Life Satisfaction: The Mediating Role of Hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yaylaci, F. T. (2018). Trauma and Resilient Functioning Among Syrian Refugee Children. *Development and Psychopathology*, 30(5), 1923-1936.
- Yildiz, M. (2020). The problems of Syrian students concerning the adaptation process to schools in Turkey: A qualitative meta-synthesis. In *Migration, Religion and Early Childhood Education* (s. 239-261). Springer VS, Wiesbaden.
- Yohani, S. C. (2008). Creating an Ecology of Hope: Arts-based Interventions with Refugee Children. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 25(4), 309-323.

- Yohani, S. (2010). Nurturing Hope in Refugee Children During Early Years of Post-War Adjustment. *Children and Youth Services Review*, 32(6), 865-873.
- Yohani, S. C., & Larsen, D. J. (2009). Hope Lives in the Heart: Refugee and Immigrant Children's Perceptions of Hope and Hope-Engendering Sources during Early Years of Adjustment. *Canadian Journal of Counselling*, 43(4), 246-264.



# EKLER

## EK 1

### EBEVEYN BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Ebeveyn/Vasi:

Çocuğumuzu, danışmanlığımızdaki psikolog ve araştırmacılarla yapacağımız “Suriyeli Çocuklarda Umud Temelli Müdahale Programı” konulu çalışmaya katılmaya davet ediyorum. Bu çalışma, Türkiye’de bulunan mülteci çocukların, geleceğe bakışlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını daha iyi bir seviyeye getirme; göç sonrası karşılaşılabilecekleri sorunlarla daha sağlıklı ve etkili baş edebilmelerini sağlama, okul öğrenme ortamını, dil yeterliliğini ve akran ilişkilerini iyileştirme açısından önemli bir yere sahiptir.

**Çalışma İçeriği:** Çalışmamız belirli anket ve ölçüm araçlarından ve 6 oturumluk umut temelli bir programdan oluşmaktadır. Ölçüm araçları; kişisel bilgi formundan, umut içerikli sorulardan, belirli duygusal; bilişsel, davranışsal alanları, aile, arkadaş ve sosyal çevreyi kapsayan sorulardan oluşmaktadır. Çocuğumuzun bu soruları araştırma öncesi ve sonrası olacak şekilde iki kez doldurması beklenmektedir. Çalışmamızda 20 katılımcı yer alacaktır. Eğer izniniz olursa çocuğunuz okulunda, 1 ay süren, 6 aşamalı bir programa katılacaktır. Program içeriği temel olarak; umut kavramının önemi ve anlatımı, amaçların önemi ve amaç belirleme, amaca yönelik planlama ve motivasyon artırma odaklıdır.

**Süreç:** Anket ve ölçüm araçlarının tamamlanması ortalama 20 dakika sürmektedir. Müdahale programı haftalık 90 dakikalık oturumlar şeklinde 6 oturum olarak yapılacaktır ve 1 ay sürmesi planlanmaktadır. Ölçüm araçlarının doldurulma ve müdahalenin uygulanma zamanı, çalışmaya katılan tüm öğrencilerin uygun ortak bir zamanlarının okul yönetimi ile kararlaştırılmasıyla belirlenecektir ve ölçüklerin tamamlanma ve müdahalenin uygulanma yeri okul olacaktır.

Çalışmaya katılanların kimliği gizli tutulacaktır. Sonuçlar yalnızca analiz için sıkı gizlilik kontrolleri dâhilinde kullanılacaktır. Çalışmamızda bireysel cevaplarla ilgilenilmemektedir, sonuçlar topluca değerlendirilir. Çocuğunuzun bu çalışmada yer alıp almaması tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Eğer katılmasına izin verirseniz bu kağıdı imzalamanız istenecektir. Şu anda bu formu imzalasanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda çocuğunuz çalışmadan çekilebilir ve karşılığında herhangi bir şey talep edilmez. Çalışmayla ilgili herhangi bir sorunuz olması dâhilinde lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyiniz.

Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal

@ihu.edu.tr 0 212 692 0212 / 2266

**Ebeveyn/Vasi Beyanı:**

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla, çocuğumun söz konusu araştırmaya katılmasını gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Velisinin adı- soyadı:

Velisinin imzası:

Tarih:

## طلب موافقة ولي الامر

الأمر ولي / الوالد عزيزي:

الذي، السوريين للاطفال الامل على القائم الاجرائي البحث ” عنوان تحت برنامج في للمشاركة طفلكم ندعو في المقيمين اللاجئين للأطفال موجهه الدراسة هذه . باحثين و نفسيين اخصاء وبمشاركة اشرافي تحت يقع التالي: في أهميتها تكمن و تركيبا،

للمستقبل. الأطفال نظرة تحسين -١

النفسي. الأطفال تحمل مستوى رفع -٢

فاعلية. أكثر بشكل والمشاكل الصعوبات مواجهة من التمکن في الأطفال مساعدة -٣

المدارس. في التعليمية البيئة في الأطفال تفاعله تحسين -٤

اللغوي. الأطفال مستوى رفع -٥

الاقران. بين العلاقات توطيد -٦

التالي من دراستنا تتكون :الدراسة محتوى

محددة. قياسية ووسائل استبيان أدوات -١

الأمل. أساس على قائم جلسات ٦ من مكون برنامج -٢

من: مكونة القياسية الأدوات

الشخصية. للمعلومات نموذج-١

الأمل. عن أسئلة-٢

السلوكية. و المعرفة العاطفية المجالات في أسئلة -٣

الإجتماعي. والمحيط الأصدقاء و العائلة عن أسئلة-٤

٢٠مشارك. سيكون البحث هذا في المشاركين - عدد

وسيستمر مستويات ٦ من مكون وسيكون مدرسته في البرنامج في ابنتكم /ابنكم سيشارك الموافقة حال - في واحد. شهر لمدة

أهمية على يركز كما ، أهميته واطهار الأمل بمصطلح التعريف على يركز الأساس في البرنامج - محتوى الحافزية وزيادة الموجهه الأهداف تخطيط و وتحديدها، الأهداف

\*العملية:

في دقيقة 90 ستكون جلسة كل جلسات، 6 في التدخل برنامج يعقد .دقيقة ٢٠ حوالي الاستفتاء - سيستغرق- واحد. شهر لمدة يستمر أن المقرر ومن ، الأسبو

المشترك الوقت لتحديد المدرسة إدارة مع الترتيب سيتم و والاستبيان، البرنامج مكان هي المدرسة - ستكون- البرنامج. في المشاركين الطلاب لجميع المناسب

لتحليلها صارمة سرية ضوابط إطار في إلا النتائج استخدام يتم لن بحيث المشاركين سرية على الحفاظ - سيتم على مبنية هي البرنامج هذا في عدمه من طفلكم مشاركة ، الفردية لا الجماعية الإجابات على التقييم سيبنى البرنامج. في ابنتكم /ابنكم بمشاركة رغبتكم حال في الورقة هذه توقيع يطلب ولذلك بحت تطوعي أساس شيء يُطلب ولن الورقة، هذه وقعتم قد كنتم وإن حتى البرنامج من ابنتكم /ابنكم سحب بإمكانكم - سيكون بالمقابل.

البحث بخصوص أسئلة أي لديكم كان إذا بنا الاتصال في التردد عدم \* يرجى

**Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal**

**Burcu.uysal@ihu.edu.tr 0 212 692 0212/2266**

الوصي / الأمر ولي بيان

البحث في كمتطوعين ابنتي /ابني مشاركة ،أقبل بالتفصيل لي قدمت التي التوضيحات كل فهمت لقد

ولقبه: الأمر ولي اسم

الأمر: ولي توقيع

التاريخ:

## EK 2

### Sosyodemografik Form

- 1- Doğum tarihin nedir? \_\_\_\_\_
- 2- Cinsiyetin nedir? \_\_\_\_\_
- 3- Kiminle birlikte yaşıyorsun?
  - Anne babamla bir arada
  - Bazen annemle bazen babamla
  - Annem ve babamla değil (aşağıdaki şıklardan birkaçını birden işaretleyebilirsin)
    - Annemle yaşıyorum
    - Babamla yaşıyorum
    - Akrabalarım (nine, dede, teyze...)
    - Annemin eşiyle/partneriyle
    - Babamın eşiyle/partneriyle
    - Tek yaşıyorum
    - Arkadaşlarımla yaşıyorum
    - Koruyucu aileyle yaşıyorum
    - Çocuk esirgeme kurumundayım
    - Başka bir şekilde \_\_\_\_\_
4. Kaç kişiyle birlikte yaşıyorsun? \_\_\_\_\_ kişi ile.
5. Konaklama şekliniz aşağıdakilerden hangisi?
  - Apartman
  - Gecekondu
  - Depo
  - Sokak
  - Çadır/konteyner kent
6. Kaç kardeşin (öz veya üvey) var?  
\_\_\_\_\_ tane benden küçük \_\_\_\_\_ tane benden büyük kardeşim var
7. Doğum yerin neresi? \_\_\_\_\_
8. Kaç yıl önce Suriye' den ayrıldın? \_\_\_\_\_ yıl önce Suriye' den ayrıldım
9. Kaç yıldır Türkiye' desin? \_\_\_\_\_ yıldır Türkiye' deyim.
10. Türkiye' de yaşamaktan memnun musun?
  - Memnunum
  - Memnun değilim
  - Bazen memnunum bazen memnun değilim
11. Şimdiye kadar mülteci kampında (çadır/konteyner kentte) kaldın mı?
  - Hayır (Hayırsa, 11. soruya geçebilirsin)
  - Evet
    - Nerede (hangi şehirde)? \_\_\_\_\_ mülteci kampında kaldım
    - Evetse, ne kadar kaldın? \_\_\_\_\_ ay mülteci kampında kaldım

12. Anne baban hayatta mı?

- evet  
 hayır, annem öldü (ben \_\_\_ yaşındayken)  
 hayır, babam öldü (ben \_\_\_ yaşındayken)

13. Annenin iş durumunu nedir?

- Düzenli geliri olan bir işte çalışıyor   
Düzenli geliri olmayan bir işte çalışıyor   
Kendi işinde çalışıyor   
İşsiz/ İş arıyor   
Gönüllü bir işte çalışıyor   
Öğrenci   
Ev hanımı   
Doğum izninde   
Yaşlılık veya rahatsızlık sebebiyle emekli   
Bilmiyorum   
Diğer: \_\_\_\_\_

14. Babanın iş durumunu nedir?

- Düzenli geliri olan bir işte çalışıyor   
Düzenli geliri olmayan bir işte çalışıyor   
Kendi işinde çalışıyor   
İşsiz/ İş arıyor   
Gönüllü bir işte çalışıyor   
Öğrenci   
Ev hanımı   
Doğum izninde   
Yaşlılık veya rahatsızlık sebebiyle emekli   
Bilmiyorum   
Diğer: \_\_\_\_\_

15. Annen toplam kaç yıl okula gitmiş (eğitim almış)? \_\_\_\_\_ yıl

16. Baban toplam kaç yıl okula gitmiş (eğitim almış)? \_\_\_\_\_ yıl

17. Ailenizin toplam aylık geliri (yaklaşık) nedir?

- 1.000 TL'nin altında  
 1.000-1.999 TL arası  
 2.000-3.499 TL arası  
 3.500-4.999 TL arası  
 5.000-6.499 TL arası  
 6.500 TL veya üstü

18. Savaş yüzünden aile bireylerinden (anne/baba, kardeş, teyze vb.) ölüm veya göç sebebiyle ayrılmak zorunda kaldın mı?

- Hayır (Hayırsa, 18. soruya geçebilirsiniz)

Evet → Kimden/kimlerden? \_\_\_\_\_ ayrılmak zorunda kaldım  
Evetse, hangi sebepten? \_\_\_\_\_

19. Öfkelenildiğinde birine zarar verdiğin oldu mu?

Hayır

Evet → Evetse kaç yaşındaydın? \_\_\_\_\_ yaşındaydım

Nasıl zarar verdin? \_\_\_\_\_

(Bir defadan fazla olduysa lütfen en kötü durumu yaz)

20. Yetiştğin ailede baban ameni döver mi?  Evet,  Hayır

21. Aile içinde dayak yiyor musun?  Hayır  Evet → ne sıklıkla? \_\_\_\_\_

22. Bilinen ciddi bir hastalığın var mı?

Hayır

Evet → Evet ise belirtiniz \_\_\_\_\_

23. Daha önce herhangi bir psikolojik rahatsızlık (depresyon vb.) geçirdin mi?

Hayır (Hayırsa, 23. soruya geçebilirsin)

Evet

○ Hangi rahatsızlığı geçirdin? \_\_\_\_\_

○ İlaç kullandın mı?  Evet \_\_\_\_\_ ilacımı kullandım

○ Bu rahatsızlığı ne zaman geçirdin? \_\_\_\_\_

○ Bu rahatsızlık yüzünden hastanede yattın mı?

Evet, \_\_\_\_\_ da/de tedavi gördüm.

24. Aşağıdaki sorular senin Arapça dil becerinle ilgilidir:

Arapça	Hiç	Az	İdare eder	İyi	Çok iyi
1. Anlaman	1	2	3	4	5
2. Konuşman	1	2	3	4	5
3. Okuman	1	2	3	4	5
4. Yazman	1	2	3	4	5

25. Aşağıdaki sorular senin Türkçe dil becerinle ilgilidir:

Türkçe	Hiç	Az	İdare eder	İyi	Çok iyi
1. Anlaman	1	2	3	4	5
2. Konuşman	1	2	3	4	5
3. Okuman	1	2	3	4	5
4. Yazman	1	2	3	4	5

26. Şimdi lütfen aldığın son karnedeki notları düşün:

Türkçe dersi notun neydi?	5	4	3	2	1
Matematik dersi notun neydi?	5	4	3	2	1
İngilizce dersi notun neydi?	5	4	3	2	1

استمارة المعلومات الإجتماعية -الديمغرافية

يرجى الإجابة على الاسئلة التالية:

- ١- هل تستطيع الحديث بالتركية؟ نعم ( ) لا ( )
- ٢- تاريخ ميلادك .....
- ٣- الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )
- ٤- المستوى التعليمي: أوصل التعليم في الصف .....
- ٥- هل يوجد لديك مرض معروف؟ نعم ( ) لا ( )  
في حال الإجابة بنعم يرجى توضيح ذلك:.....
- ٦- كم مجموع إخوانك بالإضافة إليك؟
- ٧- كم ترتيبك بين إخوانك؟
- ٨- الأم: على قيد الحياة ( ) متوفية ( ) | العمر:..... | تعمل ( ) \*الوظيفة:..... لا تعمل ( )
- ٩- الأب: على قيد الحياة ( ) متوفى ( ) | العمر:..... | يعمل ( ) \*الوظيفة:..... لا يعمل ( )
- ١٠- هل تعرضت للعنف الجسدي في العائلة التي كبرت فيها؟ نعم ( ) لا ( )
- ١١- هل تعرضت للعنف النفسي في العائلة التي كبرت فيها؟ نعم ( ) لا ( )
- ١٢- هل يوجد في عائلتك التي كبرت فيها من نال عقوبة على جريمة ما؟ نعم ( ) لا ( )
- ١٣- هل حدثت وتسببت بضرر لأحدهم في حال غضبك؟ نعم ( ) لا ( )
- ١٤- بعد اشتعال الحرب هل ذهبت إلى مكان آخر قبل مجيئك إلى تركيا؟  
انتقلنا في الداخل السوري ( ) أوروبا ( ) أمريكا ( ) الدول العربية ( ) \*أخرى.....
- ١٥- منذ متى وأنت تعيش في تركيا؟ أقل من عام ( ) ١-٢ من السنوات ( ) ٢-٥ من السنوات ( ) ٥-٨ من السنوات ( )
- ١٦- هل أنت ممتن من العيش في تركيا؟ نعم ( ) لا ( )
- ١٧- منذ متى وأنت تعيش في اسطنبول؟ أقل من عام ( ) ١-٢ من السنوات ( ) ٢-٥ من السنوات ( ) ٥-٨ من السنوات ( )

١٨- منذ متى وانت تقيم في نفس المكان؟ أقل من عام ( ) ٢-١ من السنوات ( ) ٥-٢ من السنوات ( ) ٨-٥ من السنوات ( )

١٩- هل تواجدت في إحدى المخيمات التي أنشئت للسوريين؟ نعم ( ) لفترة قصيرة ( ) لا ( )

٢٠- مع من تحبب؟ الأم- الأب ( ) الأصدقاء ( ) معارف من السوريين ( ) أصدقاء عرفتهم أثناء الهجرة ( ) سوريون تعرفت عليهم في اسطنبول ( )

٢١- عدد الأشخاص في السكن .....

٢٢- نوع المسكن: شقة ( ) بيت عشوائي ( ) مستودع ( ) الشارع ( ) خيمة ( )

٢٣- متوسط الدخل الأسري؟ ٠-٩٩٩ ( ) ١٠٠٠-٢٩٩٩ ( ) ٣٠٠٠-٥٩٩٩ ( )

٢٤- أصلك العرقي: عرب ( ) أكراد ( ) فلسطينيون/عراقيون ( ) تركمان ( ) أخرى .....

٢٥- الدين المذهب الذي تنتسبون إليه: مسلم سني ( ) مسلم شيعي/ نصيري ( ) مسيحي ( ) ازدي ( ) أخرى ( ) في حال اختيار أخرى يرجى توضيح الديانة المذهب: .....

٢٦- هل تعرضت للخسارة أثناء الحرب الداخلية في سوريا؟ نعم ( ) لا ( )

في حال أجبتم بنعم يرجى الإشارة على خسارتكم من الخيارات التالية: (يمكن الإشارة على أكثر من خيار إن وجد)

- ( ) ضحايا من العائلة و المقربين جدا.
- ( ) ضحايا من المحيط القريب.
- ( ) هدم منزلنا ومكان معيشتنا.
- ( ) عشنا وسط اشتباكات شديدة.
- ( ) كنا شهودا على مقتل وجرح الناس في الاشتباكات الشديدة.
- ( ) أخرى (وضحها).....

الأسئلة التالية توضح درجة معرفتكم باللغة التركية:

التركية	أبدا	القليل	لا بأس	جيد	ممتاز
الفهم					
الكلام					
القراءة					
الكتابة					

### Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)

Aşağıdaki altı cümle sizin genel olarak kendi hakkınızda nasıl düşündüğünüzü ve bazı şeyleri nasıl yaptığınızı tanımlamaktadır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz. Her bir cümle için, lütfen çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşününüz. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği yuvarlak içine alınız. Her bir soru için tek bir seçeneği seçiniz. Doğru veya yanlış yanıt bulunmamaktadır.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	Bence işler gayet iyi gidiyor.	1	2	3	4	5	6
2	Hayatta benim için çok önemli olan şeyleri elde etmek için birçok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6
3	Benimle aynı yaştaki çocuklar kadar iyiyim.	1	2	3	4	5	6
4	Bir problemim olduğunda, bu problemi çözmek için birçok yol bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Geçmişte yaptığım şeylerin bana gelecekte yardımcı olacağını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
6	Diğerleri vazgeçmek istese bile, problemi çözmek için yöntemler veya yollar bulabileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	6






إلى أي حد تمتلك الجمل التالية؟ ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل جملة

دائماً	غالباً	بشكل متكرر	أحياناً	نادر	أبداً	
6	5	4	3	2	1	أعتقد أن الأمور تسير على مايرام
6	5	4	3	2	1	يمكنني التفكير في العديد من الطرق لتحقيوق ما هو مهم بالنسبة لي في الحياة
6	5	4	3	2	1	أستعز أني بخير بشكل اليتخلف عن الأولد الذي في عمري
6	5	4	3	2	1	عندما يكون لدي مشكلة، أستطيع إيجاد عدة طرق لحلها
6	5	4	3	2	1	أعتقد ان افءالي في الماضى ستساعدني في المستقبل
6	5	4	3	2	1	أؤمن ان بإمكانى إيجاد عدة طرق ووسائل لحل المشكلة حتى لو أراد الآخرون أن يتسلسلوا



### Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Aşağıdaki cümleler sizin genel olarak kendi hakkınızda nasıl düşündüğünüzü ve bazı şeyleri nasıl yaptığınızı tanımlamaktadır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz. Her bir cümle için, lütfen çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşününüz. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği yuvarlak içine alınız. Her bir soru için tek bir seçeneği seçiniz. Doğru veya yanlış yanıt bulunmamaktadır.

		 Beni hiç tanımlamıyor	 Çok az tanımlıyor	 Biraz tanımlıyor	 Oldukça tanımlıyor	 Beni tamamen tanımlıyor
1	Eğitim benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
2	Ailem/yakınlarım benimle gerçekten ilgilenir.	1	2	3	4	5
3	Ailem/yakınlarım benim hakkımda birçok şeyi bilir.	1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Din ve iman benim için bir güç/destek kaynağıdır.	1	2	3	4	5
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
8	Kendi güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5
9	Toplumsal dini etkinliklere/faaliyetlere katılırım (örn. cemaatle namaz kılmak, dini topluluklara katılmak, dini dersler)	1	2	3	4	5
10	Ailemle birlikteyken kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
11	Geleceğim için kendimi geliştirme fırsatlarına sahibim.	1	2	3	4	5
12	Şu an içinde yaşadığım toplumun gelenek ve göreneklerini uygulamak hoşuma gidiyor.	1	2	3	4	5

إلى أي حد تمتلك الجمل التالية؟ ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل جمل

						
كثير	أكثر من الوسط	وسط	قليل	أبداً		
5	4	3	2	1	التعليم شيء مهم بالنسبة لي	١
5	4	3	2	1	اهلي يهتمون بي	٢
5	4	3	2	1	اهلي يعرفوا كثير عني	٣
5	4	3	2	1	أنا أحاول ان أنهي الشيء الذي ابداه	٤
5	4	3	2	1	الدين والإيمان مصدر قوة بالنسبة إلي	٥
5	4	3	2	1	أنا يعرف أين أذهب من أجل طلب المساعدة	٦
5	4	3	2	1	عائلتي تقف معي بالأوقات الصعبة	٧
5	4	3	2	1	أنا أنرك نقاط قوتي	٨
5	4	3	2	1	أنا أشارك بالنشاطات الدينية العامة (مثل صلاة الجماعة، حضور التجمعات الدينية، حصص الدين)	٩
5	4	3	2	1	أنا أشعر بالأمان عندما أكون مع عائلتي	١٠
5	4	3	2	1	عندي فرص لتطوير مهارات مفيدة ولتحسين نفسي للمستقبل	١١
5	4	3	2	1	أنا أستمتع بالمشاركة بعبادات وتقاليد المجتمع الذي أعيش فيه حالياً	٢١

## MÜDAHALE PROGRAMI İÇERİĞİ

Her biri 1,5 saatlik 6 oturumdan oluşmaktadır. Cheavens ve diğerlerinin (2006), 8 oturumluk umut temelli grup terapisi protokolünün uyarlanması ile oluşturulmuştur.

### 1. OTURUM

#### TEMA: BENİM İÇİN UMUT

#### EĞİTİM

- Grup liderlerinin kendini tanıtmaları
- Kısa tanışma egzersizleri
  - İlişki kurmaya zaman ayrılır.
  - Liderler grup hedeflerini açıklar.

“Her öğrencinin hayattaki isteklerini ifade edebilecekleri, duyulacakları bir yer; her öğrencinin hedeflerini belirleyip, hayali olarak canlandırabilecekleri ve hedeflerin gerçekleştirilebileceği bir yer.”

- Grup liderleri rollerini belirler ve grup kuralları öğrencilerle birlikte oluşturulur.

“Bu grup çalışması belirli bir programa sahiptir ve yönlendiricidir. Bu şu anlama gelir: Her hafta, gruba tanıtılacak bir konu ve gerçekleştirilmesi gereken haftalık hedefler vardır. Size anlatacağımız konular, başarılı bir şekilde hedefe ulaşma ve umut çalışmalarına dayanmaktadır. Tüm konuların işleyebilmek için, grup üyeleri mümkün mertebe zamana sadık kalmalıdır. Uzun bir süredir çoğunuzun yeni bir çevreye (okul, dil, kültür) uyum sağlamak için hayatında birçok problemle baş ettiğinizin farkındayız. Her şeyi bir gecede veya hatta bu 5 haftada çözemeyeceğimizi biliyoruz. Fakat sizlere gelecekte problemlerinizi çözenize yardımcı olacak belirli beceriler kazandırmakta yardımcı olacağımızı düşünüyoruz. Bu yüzden, her konunun tamamen işlendiğinden ve gruptaki her üyenin kendi adına konuşma fırsatına sahip olduğundan emin olmak için grupta belirli ve düzenli bir programa uyacağız. Öncelikle, üyelerin normalde diğer ortamlarda paylaşamayacakları bilgileri grupta paylaşmaları önemlidir. Dolayısıyla, grupta konuşulanların gizliliğini sağlayacağız. Grupta söylenen, grupta kalır. İkincisi buradaki herkes grupta paylaşacağı önemli şeylere sahip. Önemli şeyleri duymanın tek yolu, üyelere konuşmak ve duyulmak için fırsat verilmesidir. Dolayısıyla, grupta birileri konuşurken, diğer herkesten bölmemesini rica edeceğiz. Üyelerin birbirlerinin söylediklerine katılmadıkları zamanlar olacaktır. Grupta tartışmaya açtığımız fakat lütfen katılmadığınızı saygılı bir tutumla belirtiniz. Bir istikrar sağlamak adına, grup zamana itibar etmeli. Bu yüzden, herkesin gelmesini beklemektense, grup oturumu zamanında başlayacak ve zamanında sonlandırılacak.”

- Grup Formatının Tanıtımı

“Grup 5 hafta sürecek. İlk hafta 2 oturum, sonraki 4 hafta ise haftalık 1 oturum yapılacak. Bu yüzden, buradaki herkes 5 hafta boyunca 6 kez toplanacak. Herhangi bir kimse gruba katılamayacağı zaman, katılamayacağı hakkında grup liderini bilgilendirirse memnun oluruz. Bu sayede hakkında endişelenmeyiz.”

- Gruptaki herkese 5 hafta boyunca bu toplantılara katılma hakkındaki hisleri sorulur.
- Grup içeriği hakkında bilgi verilir.

“İlk olarak, önceki hafta öğrenilen bilgiyi tekrar gözden geçireceğiz. Geçtiğimiz hafta, bu bilgiyi hayatınızda nasıl kullandığınızla ilgili konuşmak için biraz zaman ayıracağız. Bu zamanı sizin duygularınız hakkında konuşarak ve geçtiğimiz haftanın sizin için nasıl olduğuna dair konuşarak geçireceğiz. Daha sonra sizlere yeni bir bilgi öğreteceğiz. Ben ve diğer liderler (asistanlar) her hafta size hedeflerinize ulaşmanızda yardımcı olacak ve olumsuz duygularınızı azaltmaya yarayacak yeni bir teknik tanıtacağız. Bu tekniklerin sizin durumunuza veya günlük hayatta baş etmeye çalıştığınız problemlere nasıl uygulanabileceğini göstermek adına belirli örnekler sunacağız. Size öğreteceğimiz bilgiler, umutlu insanlarla/çocuklarla yapılmış araştırmalara dayanmaktadır. Araştırmalar gösteriyor ki, umutlu bireyler, başarılı bireyler ve mutlu bireyler ortak özelliklere sahipler. İşte önümüzdeki 5 hafta boyunca odaklanacağımız bilgiler bu araştırmalarda test edildiler. Grup toplantıları esnasında, herkes düşünce ve duygu paylaşımı için desteklenmektedir. Bununla beraber, paylaşma konusunda rahat olmadığınız sürece, paylaşım yönünden bir baskı yapılmayacaktır. Bu grubun sizin rahat hissettiğiniz bir yer olmasını istiyoruz. Bugün normalden daha fazla konuşacağız. Her hafta sizinle bazı bilgileri paylaşmak istiyoruz fakat bu grubun daha çok bu yeni bilgileri nasıl hayatınızda uyguladığınızı duymasını istiyoruz. Son olarak, bazı haftalar üzerinde çalışmanız için size bir alıştırmaya vereceğiz. Haftalık alıştırmalar sizin öğrendiğiniz bilgileri günlük hayatınıza uygulamanıza yardımcı olacak. Bu alıştırmaları yapmanız sizin için çok önemli.”

## İŞLEYİŞ

- Umut Kavramına Giriş

“Bugün sizlere umut teorisini tanıtmadan önce sizden dinlemek istiyoruz. Sizin için umut nedir? Umut size ne çağrıştırıyor? (Aklınıza bir insan veya yer/mezan geliyor mu? Umut nasıl bir şey? Umut deyince hangi zamanlar aklınıza geliyor?) Umudun zihninizde çağrıştırdıklarını arzu ederseniz yazmanızı veya resmini çizmenizi istiyoruz.”

- Hikaye ve resimlerin grup içinde paylaşılması

## EĞİTİM

- Umut Teorisine Giriş

“Bugün size 5 hafta boyunca öğreteceğimiz bilgilerden bahsetmek istiyoruz. Bu bilgiler 3 gruba ayrılmaktadır (hedefler, hedeflere giden yolları belirleyebilme ve bu yolları kullanmaya dair motivasyon). Bazı haftalar, işlediğimiz konu size pek çekici gelmeyebilir. Bu bilgilere zaten sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz. Bu süreçte 2 şeyi aklınızdan çıkarmamalısınız: 1) Siz burada öğretilen şeyi bilerseniz de diğer arkadaşlarınıza yardımcı olabilirsiniz. 2) Yardıma ihtiyacınız olan bilgileri gelecek haftalarda işleyeceğiz. Sadece beklemede kalın.”

- Hedefler

“İstediğiniz şeyler hakkında konuşmak için grupta oldukça zaman geçireceğiz. Sahip olmak veya yapmak istediğiniz şeyleri— amaçlarınızı/hedeflerinizi – bulmaya çalışacağız. Bu hedefler daha az sıkıntılı hissetmekten tutun, yeni insanlarla arkadaşlık etmekten akademik kararlara kadar birçok şey olabilir. Şunu unutmayalım ki, hedefler sadece akademik alanla ilgili olmak zorunda değil. Hedefler, duygusal veya sosyal herhangi bir şey olabilir. Büyük ihtimalle, grupta konuşacağımız hepinizin birbirinden farklı hedefleri olacak. Şu an, herhangi bir hedef düşünemiyor olabilirsiniz veya hedeflerinize ulaşamıyor olabilirsiniz bu yüzden biz burada size yardım etmek için varız.

- Gezgin (Kaşif) metaforu tanıtılır.

“Ancak sen bir şeyleri keşfetmek isteyince hedef koymaya karar verirsin. Daha sonra ne, ne zaman, nerede hakkında karar vermeye başlarsın. Bundan sonrada pusulayı ayarlamaya sıra gelir.”

- Hedeflere ulaşmak için yollar bulma & kendini motive etme

“Hedeflerinize ulaşmak için gerekli yollar hakkında konuşmak için zaman ayıracağız. Daha sonra hedefinize doğru ilerlerken sizin enerjik kalmanızı sağlayacak stratejiler hakkında konuşacağız. Sıkıntılı veya bunalmış hissettiğimizde, bir şeye devam edebilmek genellikle zordur. Sizi hedeflerinizin peşinden koşarken, motive edebilmek adına yollar bulmaya çalışacağız (yani itici güçlerinizi). Rota planlamaya ve daha sonra hedeflerinizin önündeki engellerle baş etmeye odaklanacağız. Bunun şu anda sizi çok bunaltabileceğini ve çok fazla bilgi ile karşı karşıya kaldığımızı biliyoruz. Her şey önümüzdeki 5 hafta boyunca açığa kavuşacak. İyi haber, bunlardan bazılarını sadece burada bulunarak yapmaya başladınız. Biraz destek bulma hedefini belirlediniz, bu desteği almak için olası bir yol buldunuz ve bugün burada gruba katılacak kadar motive oldunuz.”

## 2. OTURUM

### TEMA: BAŞARI HİKAYEM

#### İŞLEYİŞ

- Hedefler ve Duygular Arasındaki İlişki

“İlk oturumda biraz giriş yaptık. Şimdi de duygular ve hedefler üzerinde duracağız. (Önce hedefe giden yolda başarısızlık ve başarı durumlarını anlatan video ile giriş yapılır ve videoda anlatılanlar üzerine öğrencilerin düşünceleri ve duyguları tartışılır.)”

- Öğrencilerin başarılı hikâyelerini düşünmeleri istenir.

“Hayatlarınızda bir şeyin gerçekleşmesini/bir şeye ulaşmayı çok istediğiniz ve bunu başardığınız bir anı düşünün. Bu gerçekleşince nasıl hissetmiştiniz?”

- Öğrencilere kendilerini başarısız olarak değerlendirdikleri durumları düşünmeleri istenir.

“Şimdi de çok istediğiniz bir şeyi başaramadığınızı/ulaşamadığınız bir anı düşünün. Nasıl hissetmiştiniz?”

#### EĞİTİM

- Düşünce ve Duygu Arasındaki İlişki

“Şunu görüyoruz ki, siz bir şeyi başarısızlık olarak veya iyi sonuçlanmamış olarak düşündüğünüzde, olumsuz duygular hissediyorsunuz (olumsuz duygular öğrencilerin verdiği örneklerle açıklanır). Bu noktada bu sizi etkileyebilir.”

- Düşünce ile duygu arasında ilişki vurgulanır.

(Çocuklar bilişsel düzeylerine göre düşünce kavramını anlamakta zorlanabilirler. Dolayısıyla görselleştirilmiş hikayelerle (örn., düşünceler baloncuklar içinde) sunulabilir. Belirli durumlara yönelik belirli duyguları içeren görseller verilir, öğrencilerin önce resimdeki karakterin duygusunu tanımlamaları ve daha sonra karakterin verilen durum karşısında ne düşünüp de böyle hissetmiş olabileceğine dair sorular sorarak, düşünce-duygu arasındaki ilişki öğretilebilir.

“Düşünceler duygulardan önce gelmektedir. Bazen, bir düşüncemiz bile olduğunu fark etmeyiz – o kadar hızlıdır (otomatiktir). Sadece duyguyu hissederiz. Bazen, düşünce sadece zihnimizde yanan bir imaj (resimdir) daha sonra duygu hissederiz.”

### 3. OTURUM

#### TEMA: GELECEKTEKİ BEN

##### EĞİTİM

- Hedef Belirmeye Giriş

“Grup içi çalışmaya başlamak için, tartışacağımız ilk şey sizin bu grupta çalışacağımız hedefleriniz. Hedeflerinizi/amaçlarınızı listeleyebilecek ve yazabileceksiniz. Bu hayatta üzerinde çalıştığım şeylerde bir farkındalığa sahip olmanı sağlayacak. Farklı hedeflerinin seyrini takip edebilmenizi sağlayacak. Ayrıca birden fazla önemli hedefiniz olduğu zaman, en azından bir alanda büyük olasılıkla başarılı olma ihtimaliniz yüksek olacak. Hadi bir örnek üzerinden gidelim. (2 öğrencinin hedeflerinin ve sonuçlarının anlatıldığı bir hikaye ile işlenir)

“Birçok hedefe sahip olmanın bir yönü de birçok farklı hayat alanında hedeflerin olması. Okulda akademik hayatla ilgili hedefler, sosyal hayatla ilgili hedefler, atletik alanla, aileyle... Tüm bunlar başarı şansınızı arttıracaktır. Daha sonra hedeflerini sıralayacaksınız. Bu size belirli bir zaman diliminde neye tam dikkatinizi vermeniz gerektiğine dair yardımcı olacak. Kendinize belirli zamanlarda sizin için en önemli hedeflerin neler olduğunu sormaya başlayacaksınız.”

##### İŞLEYİŞ

- Geleceği Düşünme Pratiği

“Bugün ilk olarak yeni bir etkinlikle açılışı yapalım. Hedef belirleyebilmek için öncelikle geleceği düşünmemiz yardımcı olabilir. Birlikte geleceğimize doğru bir yolculuğa çıkalım (Gelecekteki ben etkinliği: Herkes bir sıra halinde yanyana dizilir. İleri doğru her bir adımla 5'er yıl ileriye gidildiği hayal edilir ve grup üyelerine o yaşta neler yaptığını hayal etmesi istenir ve sorular sorulur).

- Grup üyelerinin etkinlikle ilgili düşünceleri ve hisleri sorulur.
- Hedefler oluşturmaya geçilir

“Şimdi hedeflerinize giden yolda sizin için önemli olan şeyleri bulmak adına beraber bir etkinlik yapalım: Herkes kendisi için bir çark oluşturacak. Çarkifelek/şans çarkı nedir? Daha önce duydunuz mu? Sizlerden istediğimiz çark çok özel bir çark olacak. Her bir çark farklı hayat alanlarının temsili: Aileniz, arkadaşlarınız, okulunuz... İstedığınız kadar alan yazabilirsiniz. Her çarkta da isteklerinizi/amaçlarınızı/yapmayı umut ettiklerinizi yazacaksınız. Böylece hedeflerinizle/isteklerinizle dolu bir şans çarkı olacak! Ve biz bu çarka yeni bir isim bulacağız (örn., umut çarkı) Peki bu çarka hedefleri/amaçları yazmak size nasıl hissettirdi? Duyguları konuşalım.

## HAFTALIK ALIŖTIRMA

“Çarkınızdan, en çok gerçekteşmesini istediğiniz ve üzerinde çalışmak istediğiniz hedeflerinizi sewin ve sıralayın. Farklı hayat alanlarından hedefler sewinizden emin olun. “

### 4. OTURUM

#### TEMA: BENİM YOLUM

#### ALIŖTIRMA KONTROLÜ

- Hedefler listesi oluşturma

“Hedef listesi oluşturmak zor muydu? Alıştırmanın en zor kısmı neydi? Alıştırmayı yapmada ne yardımcı oldu? Hedefler listesi oluşturmak nasıl hissettirdi?

- Alıştırmayla ilişkili duygular ve düşünceler sorulur.

#### EĞİTİM

- Hedefe Yönelik Stratejiler

“Birden çok hedefe sahip olmanın önemi üzerinde durduktan sonra bugün size hedeflerinize ulaşma ihtimalini arttıracak yollar hakkında bilgiler vereceğiz. Hedeflerinizi belirlerken, başarıya ulaşmanızı kolaylaştırmak adına bazı stratejiler var. “

- Belirli bitiş noktaları olan somut hedefler belirlemek

“Belirli bitiş noktaları olan hedefler belirlemenin önemini anlatacağız. Bu sadece bir ifade tarzı gibi gelebilir fakat gerçekten bir fark yaratabilir. İlk olarak, somut olmak ve bitiş noktasının olması ne demek buna bakalım – bitiş noktası olan somut hedefler göreceli olarak daha kolay ölçülebilen hedeflerdir. – Somut hedefler tanımlarken kendinize soracağınız temel sorulardan biri “bu hedefe ulaştığımı nasıl bileceğim?” – örneğin – “daha başarılı olma” hedefi – bu hedefe ulaştığımızı nasıl bileceksiniz? – diğer kendinize sorabileceğiniz bir soru da – “bu hedefe ulaşmak ne gibi olacak?” – Daha başarılı olduğumda ne olacak? –

(Burada yarış ve bitiş çizgisine varma örneğini kullanarak öğrencilere anlatılır). “Bitiş noktasına sahip olmak önemli çünkü hedefinizin bir bitiş noktası olunca başarıyı hissetme olasılığı da yüksek olur. Daha öncede konuştuğumuz gibi, başarı hissi olumlu duygular doğurur.”

- Hedef belirlemede 2 yeni yol
  - Birçok hedef belirlemek
  - Bitiş noktaları olan somut hedefler belirlemek

## İŞLEYİŞ

“Şimdi sizden daha önce oluşturduğunuz hedefler listesinden üzerinde çalışmak için 2 hedefinizi seçmenizi istiyoruz. Çalışma kağıtlarına yazdığınız hedefleriniz için bitiş noktaları belirleyin. – Kendinize şu iki soruyu sormayı unutmayın: Bu hedefe ulaştığımı nasıl bileceğim? Bu hedefe ulaşmak nasıl bir şey? – Burada bir ara verelim ve geri geldiğimizde, bu stratejileri sizlerin hedeflerinizle nasıl işe yarayacağına dair konuşalım.”

- Grupta stratejileri tartışmaya zaman ayrılır.
- Stratejileri uygulamadaki güçlük onaylanır.

## EĞİTİM

- Hedefe yönelik Yollar Planlama
  - Hedefe giden yolları planlayabilme becerisine yönelik inanç

Şimdi konuşacağımız şey belirlediğiniz hedeflere nasıl ulaşacağınız. İlki ve en önemlisi, planlamanın en önemli kısmı, sizin hedeflerinize ulaşmak için yollar üretebilmenize dair olan kendi algınız. Bunun anlamı, hedefinize ulaşabilmek için yollar üretebileceğinize inanmalısınız ve bu ürettiğiniz yolları kullanabileceğinize inanmalısınız. Hedefinize ulaşmanızı sağlayacak yolu görmelisiniz. Eğer göremiyorsanız, bu yolun diğer insanlara açık olup olmaması önemli değil. Bu yolun sahibi siz olmalısınız. Bu yüzden diğer insanlara hedeflerine ulaşmalarında yollar bulmaları için yardım etmek zordur çünkü onlar bu yolun sahibi değildirler. Hadi bir örnek verelim – Aç olduğumu farz edelim ve yiyecek bir şey bulmaya çalışıyorum fakat evde hiç yiyecek yok. Nasıl yiyecek bulabilirim (burada fikirler üretin – komşuya sor, markete git v.b.). Bunların hiçbirinin aklıma gelmediğini düşünelim. Ne olacak? (hiç bir şey yiyemeyeceğim). Buradaki nokta – hedefine giden yolu görmelisiniz ve büyük hedeflere ulaşmadaki yolları düşünebileceğinize inanmalısınız.”

- Büyük hedeflerin alt hedeflere bölünmesi

“Bu yolları bulabileceğinizi fark ettiğiniz zaman, hedeflerinize olan rotayı düşünmeye başladığımızda kullanabileceğiniz önemli bir strateji var: Alt hedefler oluşturmak. Bu grupta konuşurken keşfettiğimiz gibi, gerçekten büyük ve ezici hedeflerimiz var (gruptan örnekler). Bazen hedeflerimiz, gerçekten büyük olduğunda, başarmanın imkansız olduğunu hissetmeye başlarız ve daha sonra tamamıyla vazgeçeriz. Hedeften vazgeçmeyi engellemenin bir yolu hedefi küçük, baş edilebilir parçalara ayırmaktır. Bu şekilde hedefinize ulaşma yolunda küçük başarılar elde edersiniz. Bu alt hedefleri asıl hedefe ulaşmada adımlar olarak düşünebilirsiniz. Adımlarınızda belirli bir sırayı takip edin, böylece hedefinize doğru ilerlediğinizi bilirsiniz. Her adım için bir bitiş zamanı belirleyin, böylece ilerlemenizi ve başarınızı takip edebilirsiniz. Alt hedeflerinizi oluşturduğunuz zaman, ihtiyaç duyulanlar listesi oluşturun: Yeni bir beceri öğrenmeye ihtiyacınız var mı? Size yardımcı olması için başkasına ihtiyacınız var mı?

- Hedefe yönelik adımları/yolları hayal etme/görselleştirme

“Başarınızı adımlar ile görselleştirin. Araştırmalar gösteriyor ki, hedeflerine ulaşan yolları görselleştiren insanlar; sadece nihai hedeflere ulaşmayı görselleştiren insanlara göre daha başarılılar. Oturup, hedefe ulaşmada gerekli adımları ve daha sonra hedefinize ulaştığınızı düşünün. Bunu gün içinde en azından 10- 15 dakika yapın. Hadi hep birlikte bunu hayal edelim.”

“Bu görselleştirme amacınıza ulaşmanızı sağlayacak yolları ve bu yolları kullanmada kendi motivasyonunuzu görebilmeyi sağlar. Görselleştirmeyi gerçekten uygulamaya çalışın ve farklı adımları kullandığınız ve daha sonra, sonunda istediğiniz hedefe ulaştığınızı düşünün.”

## İŞLEYİŞ

- Hedefleri alt hedeflere bölme hakkındaki düşünceleri tartışma
  - Bazı üyelerin zorlandıkları hedefler için gönüllü olmaları
  - Yollar üretmedeki kişisel algının önemini vurgulamak

## ALİŞTİRMA

“Gelecek hafta için hazırlığınız, daha büyük hedefleri ele alıp (ileride doktor olmak v.b.), bunları alt hedeflere bölmek ve hedeflere giden yolları belirlemek. Alt hedefleri değerlendirmeye zaman ayırın ve hangi ek yardım gerekli olabilir düşünün. Hedefe ulaşmayı görselleştirmede yardımcı olması için, hedefine giden yol ve adımlarla birlikte bir şekil oluşturun ve hayal edin (çalışma kağıtları verilir).”

## 5. OTURUM

### TEMA: UMUT NE SÖYLER?

## ALİŞTİRMA KONTROLÜ

- Hedeflere yönelik stratejilerin uygulanması

(Öğrencilerin yaptıkları gözden geçirilir) “Büyük hedefleri alt hedeflere bölerek düzenlemek zor muydu? Eğer öyleyse, ne zorlaştırdı? Hafta boyunca alıştırmayı yapmada sana ne yardımcı oldu? Hedeflerini küçük parçalara böldüğünde, bunlar hakkındaki görüşün hiç değişime uğradı mı?”

- Öğrencilerin alıştırmaya için stratejileri uygularken hissettikleri tartışılır.
- Gruba katılım ve devamlılık konuşulur
  - Her hafta gruba katılmanın zorluğu onaylanır.
  - Zorluklar hakkında açık bir şekilde konuşma desteklenir.
  - Devamlılığa övgü – “süreç neredeyse tamamlandı.”

## EĞİTİM

- Hedefe yönelik Motivasyona Kavramına Giriş

“Bu hafta hedeflerinize ulaşma yolunda motivasyonun nasıl korunacağına dair konuşacağız. (Hatırlayalım) Başarılı bir şekilde hedefe ulaşmada 3 yol var – iyi hedefler belirlemek, hedeflerine ulaşmak için yollar bulabilmek ve hedefine ulaşmak için motivasyonunu korumak. Bugün hedeflerinin peşinden gitmek için motivasyonunu koruma üzerinde durmak istiyoruz. İki ana motivasyon ve enerji depolama alanı vardır. İlki fiziksel motivasyon ve enerji – bu spor yapmayı ve dengeli beslenmeyi içerir. İkinci alan – bugün konuşacağımız alan – zihni motivasyon ve enerji. – .

- İçsel konuşma kavramı tanıtılır.

“Motivasyondaki en önemli şeylerden biri içsel konuşmadır – günden güne kendimize söylediğimiz şeyler. İçsel konuşma kendimize söylediğimiz bir şey olmak zorunda değil, aynı zamanda zihnimizde beliren bir resim/imağ olabilir. Kendimize söylediğimiz kelimeler inançlarımız ve davranışlarımızın çok güçlü belirleyicileridir (örnek hikaye/video sunulur).

“Eğer kendinize aptal olduğunuzu ve hiçbir şeyi yapamadığınızı söylerseniz – yeni şeyleri deneme ihtimaliniz çok az. Fakat eğer kendinize yeterli ve başarılı olduğunuzu söylerseniz, yeni şeyleri deneme ihtimaliniz çok daha yüksek.

- Olumsuz içsel konuşmalar

“Olumsuz içsel konuşmalarımız zihinlerimizde sürekli olarak bir eleştiri varmış gibi hissettirir. Yaptığımız ya da hayatlarımızda temas ettiğimiz her şey hakkında yargılarda bulunan çok güçlü bir sestir. İçsel konuşmamız, yalnız kendimiz hakkında olmak zorunda değil. Diğer insanlar veya dünya hakkındaki düşünceler de olabilir. Olumsuz içsel ses, bir şeyin senin için ne kadar zor ve sıkıcı olacağını söyleyebilir.

- Öğrencilere içsel sesler hakkında örnekler sorulur ve paylaşım yapımları desteklenir.

- Olumsuz içsel konuşmayı değiştirecek stratejiler

- İçsel Konuşma Kaydı

“Öncelikle içsel konuşmanızı belirleyin. Bir kağıt taşıyın ve olayları ve kendinize söylediğiniz şeyleri not edin. Kağıdı iki bölüme ayırın ve bölümleri hedef/durum ve içsel konuşma diye adlandırın.”

- Sıklıkla olan içsel konuşmaların ve durumların belirlenmesi

“Kendinize sürekli söylediğiniz ifadeler var mı? (Örn., Aptalım, bunu yapamayacağım, bu zor olacak.). İçsel konuşmanın daha olumsuz olduğu belirli durumlar var mı? (Örn., Sınıfta bir soruya cevap vermek, yeni bir şey denemek)”

- Olumsuz içsel konuşmaların değiştirilmesi

“Önce bir durum seçin ve istikrarlı bir şekilde bu durumla ilgili içsel konuşmanızı farklı bir şekilde ifade edin – “bunu yapamam” demek yerine, “bunu yapabileceğimi düşünüyorum” gibi. Yüzleştiğiniz zorluklar hakkında gerçekçi olun – hedefinizi kovalarken, zor bir engelle karşılaştığınızı kabul edin fakat hala kendinize olumlu mesajlar verin (Umut bana böyle bir durumda ne söylerdi?). İlk başlarda yeni içsel konuşmanıza inanmıyorsanız bile üzülme – yeni bir düzen oluşturmak zaman alabilir. (Yeni ayakkabı metaforu kullanılır) Yeni bir ayakkabı aldığınızda, ilk başlarda rahatsız hissedersiniz. Fakat rahat hissedene kadar giyersiniz. Bu da yeni içsel konuşma ile olan şey gibidir –Olana kadar oluyormuş gibi davranın.”

- Durumu beceriler açısından yeniden tanımlama

“Durumun gerektirdiklerini görmek için dürüst bir girişimde bulunun. Örneğin: Yeni biriyle arkadaş olmak neyi gerektirir? Olumsuz içsel konuşmaları uzak tutarak kendi yeteneklerinizin/becerilerinizin gerçekçi bir listesini oluşturun (Ortasında bir çember olan çalışma kağıtları verilir. Öğrenciler çemberin içine yapabildiklerini (beceriler) dışına ise yapamadıklarını yazarlar.)

“Hedefler ile sahip olduğunuz becerileri eşleştirin. Eğer gerekli beceriye sahip değilseniz – bu beceriye ulaşmak için yeni bir hedef koyun.”

## İŞLEYİŞ

- Farklı stratejiler hakkındaki görüşleri tartışmak için zaman ayrılır.
- Öğrencilerin içsel konuşmalarını belirlemeleri için zaman ayrılır.

## HAFTALIK ALIŞTIRMA

- İçsel konuşmaların takip edilmesi ve stratejilerin uygulanması

“Gelecek hafta için, içsel konuşmanızı takip etmenizi ve bu stratejilerden bazılarını uygulamanızı istiyoruz. Size içsel konuşmalarınızı takip etmeniz için bir çalışma kağıdı hazırladık. Bu kağıda bu süreçten itibaren başlayarak, öncelikli olarak içsel konuşmalarınızı nasıl umut konuşmalarına çevireceğinizi yazacaksınız. Ayrıca bu stratejiler için bir hatırlatma kağıdı hazırladık.”

## 6. OTURUM

### TEMA: YENİ BİR UMUT YOLCULUĞU

## İŞLEYİŞ

- Son oturum

“Bu hafta biraz daha farklı bir oturum olacak çünkü bu son grup toplantımız. İlk olarak, haftanın konusu ile başlayacağız, bu sayede kavramlar üzerine tartışmak için zamanımız kalacak. Daha sonra, geçtiğimiz haftaların bir değerlendirmesini

yapacağız, böylece herkes seçtiği hedefler ile neler yaptı görmüş olacağız. Daha sonra, grubun sonlanmasının her biriniz için ne ifade ettiğini tartışmaya zaman ayıracağız.

## EĞİTİM

- Oturumlardaki Kazanımların Genel Özeti
  1. Öğrencilerden oturumlarda işlenen umut teorisinin 3 bileşeni dinlenir.
- Hedefe yolunda engeller kavramının tanıtımı

“Bugün, teorisinin amaca giden yollar bileşenine tekrar dönüp engeller kavramını konuşacağız. (Hedefe giden yolda engellerin aşılmasını anlatan bir video başlanır ve üzerine konuşulur). Bir amaca ulaşmak için birden fazla yol belirlememizin nedeni, amacımıza ulaşmaya çalışırken engelleyicilerle karşılaşmamız. Biz bu engellere hedef engelleri diyoruz. Bu engeller, biz hedeflerimize ulaşmaya çalışırken çok güçlü belirleyiciler olabilirler. Bunlar sıklıkla yolumuzu kesme ve motivasyonumuzu düşürme özelliğine sahipler.”

- Engellere yönelik stratejiler

“Engeller çok fazla güce sahip olduğu için, bizim bunlarla baş etmek için sağlam yöntemlerimiz olmalı (engellerin gücünü ortadan kaldıran yöntemler olduğu kadar bu engellerden mümkün olduğunca kaçınmamızı sağlayacak yöntemler)”

- Hedefe ulaşmak için birçok yol belirlemek

“Engellerden sakınmak için bir yöntemle başlayalım. Bir engeli aşmanın en iyi yollarından biri bir amaca ulaşmak için birçok yolun olması. Bu yüzden, eğer birçok yol üretirsen, hedeflerinin önünde tamamen bir engel olması olasılığını azaltacaksın.

- Engeli aşmaya yönelik yollar belirleme

“Bazen farklı yollar belirlemeye ek olarak, engelleri aşmayı sağlayacak yollar da düşünülebilir – diğer bir deyişle engel tamamen yolu kapatmıyor olabilir. Bu durumda, engeli aşmak için yollar düşün. Farz edelim, hedefin daha fazla arkadaş edinmek ve bir yol ise öğrenci kulüplerinden birine katılmak. Engel ise, öğrenci kulüplerinin toplantı günü senin boş gününe uymuyor. Başka bir yol kullanabilirsin – mahalleden çocuklarla vakit geçirebilirsin okuldan olmak yerine veya haftalık programını değiştirip öğrenci kulüp toplantısı zamanını boş bırakabilirsin.”

- Engelden kaynaklı olumsuz duygularla baş etmek

“Şimdi biraz farklı düşünelim. Eğer bir hedef tamamen engellendiyse ne olur? – Eğer bir engelle karşılaştıysan, en iyi strateji bu engeli aşmaya çalışmak. Fakat eğer bir hedef engeli ile karşılaşırsan (başarmayı imkansız kılan), en iyi yöntem engelden kaynaklı olumsuz duygularla baş etmeye çalışmaktır. – İlk hafta hatırlayın, hedef engelinden kaynaklı (başarısız olduğunda) olumsuz duygulardan bahsetmiştik.

Böylelikle, bir engelle karşılaştığında o kadar da kötü hissetmemek adına engelin hayatındaki etkisini nasıl azaltabilirsin? 3 önerimiz var:

1. İlk önerimiz, engeli beklemeniz. Bu, olumsuz içsel konuşmaya dalmanıza izin vermeniz ve “hedefime ulaşamayacağım çünkü engellerle karşılaşacağım” demek anlamına gelmiyor. Bunun yerine, hedefine ulaşma yolunda zorluklar olabileceğini ve bu zorluklar için plan yapmayı deneyin. Eğer hayatta engellerle karşılaşacağını beklersen, bu olayları sanki senin karakterinin bir parçası gibi hissetme olasılığın daha düşük olur. Hedefe ulaşmada zorluklarınız olabileceğini ve bunları üstesinden gelinebilecek bir şey olarak düşünün.
2. İkinci öneri ise hedefe ulaşma sürecinden keyif almanız. Bazen hedefin kendisine ulaşmaktan ziyade, hedefe giden yol daha eğlenceli olabilir. (Grubu bir örnek olarak kullanalım) Eğer siz grup sürecinden zevk aldıysanız, sevdiğiniz ve bir şeyler öğrendiğiniz insanlarla tanıştıysanız, o zaman sonuçta ne olursa olsun, değerli bir şeyler kazanmış oluyorsunuz. Varsayalım yeni bir beceri öğrenmek istediniz ve resim dersleri almaya başladınız. Dersin sonunda, hedefine ulaşmış ve yeni bir beceri kazanmış olabilirsiniz fakat bununla birlikte süreçten zevk almış olabilirsiniz. Eğer süreçten zevk aldıysanız fakat bir engelden dolayı hedefinize ulaşamadıysanız, hala eğlenmiş olabilirsiniz. Eğer süreçten zevk almadıysanız, daha sonra da bir engel ile karşılaştıysanız bu o zaman çok üzücü olur.”
3. Üçüncü öneri, ilk hafta konuştuğumuz için hepinize tanıdık gelecek bir şey – Eğer hayatınızın birden çok alanında hedefleriniz var ise, engel sizin için daha az üzücü olur çünkü başarılı olmak için birçok fırsat vardır. Eğer engelsiz başka önemli alanlarınız varsa, bir alandaki engel sizin için daha az önemsiz olacaktır.

## İŞLEYİŞ

- Kapanış
  - Öğrencilerin bu süreçteki deneyimleri
  - Yeni bir umut yolculuğu

(Bu aslında bir son değil, onlar için edindikleri bilgilerle yeni bir yolculuğun başlangıcı mesajı verilir. Grup sonlandığında bile, her öğrencini hedefe yönelik çalışmaya devam etmesine dair planlarını tartışılır. Hedefimiz varsa ve başarabileceğimize inanıyorsak umutluyuz mesajı verilir.)

- Kapanış yorumları
  - Grup üyelerinin grup deneyimleri ve grubun sonlanması hakkındaki görüşleri
  - Teşekkürler mesajı

## ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad: Aslıhan Ataman

Eğitim:

2013 – 2018 Psikoloji Lisans Programı, İ.D. Bilkent Üniversitesi, Türkiye

2018 – 2021 Klinik Psikolojik Yüksek Lisans Programı, İbn Haldun  
Üniversitesi, Türkiye

İş Deneyimi:

2020 – Erciyes Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama  
ve Araştırma Merkezi

Staj Deneyimi:

1. Niğde Ömer Halisdemir Eğitim ve Araştırma Hastanesi (2016)
2. İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (2019-2020)