

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ
TRAVMA ve AFET ÇALIŞMALARI UYGULAMALI RUH SAĞLIĞI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

COVID-19 DÖNEMİNDE ÇOCUKLARA YÖNELİK GRUP TEMELLİ
YAPILANDIRILMIŞ UZAKTAN PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMININ
ETKİLİLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI

ÖZLEM ÇOLAK

1165507020

PROF. DR. DENİZ DEMİRCİ

İSTANBUL

2021

COVID-19 DÖNEMİNDE ÇOCUKLARA YÖNELİK GRUP TEMELLİ
YAPILANDIRILMIŞ UZAKTAN PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMININ
ETKİLİLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI

RESEARCH ON EFFICIENCY OF GROUP BASED STRUCTURED REMOTE
PSYCHOSOCIAL SUPPORT PROGRAMME TOWARDS CHILDREN IN TIME OF
COVID-19

ÖZLEM ÇOLAK

1165507020

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Deniz Demirci (İmza).....
İstanbul Bilgi Üniversitesi

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Ahmet Tamer Aker (İmza).....
İstanbul Bilgi Üniversitesi

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Özlem Kararırmak (İmza).....
İstanbul Bahçeşehir Üniversitesi

Tezin Onaylandığı Tarih: 02.07.2021

Toplam Sayfa Sayısı: 89

Anahtar Kelimeler (Türkçe)

- 1) Psikososyal Destek
- 2) Çocuk
- 3) Uzaktan
- 4) Psikososyal İyi Hali
- 5) Covid-19

Anahtar Kelimeler (İngilizce)

- 1) Psychosocial Support
- 2) Children
- 3) Remote
- 4) Psychosocial Well-Being
- 5) Covid-19

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....v

ABSTRACT.....vi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....1

GENEL BİLGİLER

1.1. PSİKOSOSYAL KAVRAMININ TANIMI.....3

1.2. KARMAŞIK KRİZ DURUMLARINDA RUH SAĞLIĞI VE PSİKOSOSYAL
DESTEK.....5

1.3. KARMAŞIK KRİZ DURUMLARINDA ÇOCUKLARA YÖNELİK PSİKOSOSYAL
DESTEK ÇALIŞMALARI VE ETKİLERİ.....9

1.4. SALGINLAR VE RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ.....19

1.5. COVID-19 SALGINI VE ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ.....22

1.6. TÜRKİYE’DE COVID-19 SALGINININ SEYRİ VE GÜNCEL DURUMU.....29

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE GEREÇ

2.1. UZAKTAN PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI OLUŞTURULMA
SÜRECİ.....31

2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....35

2.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....35

2.4. ARAŞTIRMA GEREÇLERİ.....35

2.5. ARAŞTIRMA SONUÇLARININ ANALİZİ37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. DEMOGRAFİK VERİLER.....38

3.2. OLUMLU BENLİK SAYGISI ALT ÖLÇEĞİ.....39

3.3. DUYGULAR ALT ÖLÇEĞİ.....42

3.4. SOSYAL BECERİLER ALT ÖLÇEĞİ.....	46
--	-----------

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. GENEL DEĞERLENDİRME.....	49
4.2. OLUMLU BENLİK SAYGISININ GELİŞİMİ.....	50
4.3. DUYGULARIN GELİŞİMİ.....	55
4.4. SOSYAL BECERİLERİN GELİŞİMİ.....	61
4.5. CİNSİYET DEĞİŞKENİNİN SONUÇLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	63
4.6. YAŞ DEĞİŞKENİNİN SONUÇLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	64
4.7. ZORLUKLAR VE KISITLILIKLAR.....	64
4.8. YENİ BİR ÇALIŞMA MODELİ OLARAK UZAKTAN ÇALIŞMA YÖNTEMİ.....	66

KAYNAKÇA.....	67
----------------------	-----------

EKLER

EK 1: ARAŞTIRMA SORU FORMU.....	79
EK 2: ETİK KURUL ONAYI.....	83

ÖZET

Covid-19 salgınının ve salgını önlemek için alınan tedbirlerin çocukların psikososyal iyilik halleri üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak üzere Hayata Destek Derneği bünyesinde salgında uzaktan erişim koşullarına uyumlu hale getirilmiş olan Uzaktan Psikososyal Destek Programı uygulanmıştır. Program kapsamında uygulanan yapılandırılmış etkinlikler aracılığıyla; çocukların benlik saygılarının güçlendirilmesi, duygularla baş etme becerilerinin geliştirilmesi ve olumlu sosyal becerilerin kullanılmasının teşvik edilmesi yoluyla psikososyal iyilik hallerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Programın bu üç alandaki etkisini araştırmak üzere programın uygulandığı beş farklı yerleşim yerinden programa katılan 234 çocukla, ön son test yoluyla bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma neticesinde programın, çocukların program kapsamında hedeflenen; olumlu benlik saygısı geliştirme ($p<.001$), olumlu duyguların yoğunluğunun artması ve olumsuz duyguların yoğunluğunun azalması ($p<.001$ ve $p<.05$ düzeylerinde) ve olumlu sosyal becerileri kullanma oranların artması ($p<.001$) üzerinde belirgin bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, kriz dönemlerinde uygulanan psikososyal destek programlarının koruyucu ve önleyici etkisini araştıran araştırmaları destekleyici sonuçlara ulaşılan söz konusu araştırma ile aynı zamanda grup etkileşimine dayalı programlarda uzaktan çalışma modelinin etkisini göstermesi açısından da örnek bir çalışma olarak değerlendirilebilecek bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikososyal Destek, Çocuk, Uzaktan, Psikososyal İyilik Hali, Covid-19

ABSTRACT

During Covid-19, Remote Psychosocial Support Programme has been conducted as a part of Support to Life Association's mental health and psychosocial support main programme, in order to reduce the adverse effects of the pandemic, and of the precautions related to the pandemic such as isolation and social distancing, on children's psychosocial well-being. Through the strengthening of children's self-worth perceptions, emotional coping skills and positive social attitudes, the programme aims to support and enhance the psychosocial well-being of children via structured activities. In order to evaluate the efficiency of the programme in these three areas, a research has been carried out with 234 children that attended the programme from five different locations by means of pre-test –post -test. The results of the research showed that the programme has had a significant positive effect on developing self-worth perceptions ($p < .001$), increasing the intensity of positive emotions while decreasing that of negative ones (on the $p < .001$ and $p < .05$ levels) and using the positive social skills ($p < .001$). The outputs show that the results of the research are in line with the researches in the literature that investigate the protective and preventive effects of psychosocial support programmes that are conducted during periods of crises. These results can also be used as a sample case in terms of showing the effect of the remote-based working model in programmes that are based on group interaction.

Keywords: Psychosocial Support, Children, Remote, Psychosocial Well-Being, Covid-19

GİRİŞ

SARS-Cov-2 virüsünün Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde görülmesinin akabinde büyük bir hızla dünya çapında yayılması ve dünyadaki hemen tüm ülkeleri, farklı seviyelerde de olsa, ekonomik, sosyal ve toplumsal olarak etkilemesi yalnızca birkaç ay sürdü. 11 Mart tarihi itibarıyla Dünya Sağlık Örgütü virüsün yol açtığı hastalığı Covid-19 olarak tanımladı ve küresel bir salgın olarak ilan etti (Ellis ve Dumas, 2020; Zhou ve DİĞERLERİ, 2020).

Her ne kadar son yıllarda farklı coğrafi bölgelerde daha kısıtlı bir alanı etkileyen ancak etkileri ölümcül olan salgınlar yaşanmış olsa da (Taylor, 2019) küresel çapta etkileri açısından Covid-19 salgını dünyayı daha önce karşılaşılmamış boyutta bir krizle baş başa bırakmış oldu. Covid-19 salgını, sağlığın ve ekonomik kaynakların kaybı kadar yaygın anlamda ruh sağlığının da risk altında kabul edildiği bir kriz olarak değerlendirilmektedir (Miclea, Trifu ve Herta, 2020).

Farklı kriz durumlarına yönelik müdahalelerin ruh sağlığı risklerini de ciddiyle ve sistematik bir şekilde almasının tarihi çok eski değildir. Ancak giderek gelişen bir alan olarak değerlendirilmekte ve müdahale biçimleri çeşitlenmektedir (Meyer, 2013). Farklı kriz durumlarına yönelik geliştirilen ruh sağlığı müdahaleleri Covid-19 dönemindeki çalışmaların planlanmasında da önemli bir zemin oluşturmuştur.

Her tür krizin doğrudan ve çok boyutlu etkilenen gruplarının başında gelen çocukların Covid-19 salgınında da ruh sağlığı sıkıntıları geliştirme riski altında olduğu, henüz kısıtlı sayıda olsa da yapılan çalışmalar tarafından ortaya konmuştur. Bu risklerin boyutlarını ve etkilerini anlamak üzere yapılan çalışmaların da işaret ettiği gibi Covid-19 krizinden okulların kapanması, sosyal etkileşimden mahrum kalma, gelişim kaynaklarının kesintiye uğraması gibi çok boyutlu şekilde etkilere maruz kalan çocukların ruh sağlıklarının desteklenmesi için önlemlerin alınması büyük önem taşımaktadır (Morgül, Kallitsoglou ve Essau, 2020; Taylor, 2019; Ellis ve Dumas, 2020).

Farklı kriz durumlarında, özellikle de savaş ve çatışma koşullarına maruz kalan çocuklarla yapılan araştırmalar, çocukların yaşadıkları ruh sağlığı sıkıntılarının yanı sıra dayanıklılıklarının da ele alındığı, çocukları içinde bulundukları çok boyutlu bağlamla birlikte destekleyen psikososyal temelli müdahale çalışmalarının çocukların güçlenmesinde ve iyilik hallerinin gelişmesinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Betancourt ve Khan, 2008; Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007).

Bu bağlamda, küresel çapta bir kriz olan Covid-19 salgınının olumsuz etkilerini taşıyan çocuklara yönelik daha da gecikmeden koruyucu, önleyici ve destekleyici psikososyal destek çalışmalarının daha da gecikmeden organize edilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte, diğer kriz durumlarından çok farklı olarak, fiziksel olarak bir araya gelmenin kendisinin önemli bir risk olduğu salgın koşullarında çocuklara uzaktan ulaşmak ve onları uzaktan uygulanabilecek şekilde tasarlanan yeni yaklaşım ve yöntemlerle psikososyal açıdan desteklemek amacıyla dünya çapında henüz bebek adımlarıyla ilerleyen çalışmalar planlanmaktadır (Boldt ve diğerleri, 2021).

Hayata Destek Derneği tarafından Ekim 2020 tarihinden beri uygulanan yapılandırılmış Uzaktan Psikososyal Destek Programı sınırlı sayıdaki bu özgün çalışmaların arasında sayılabilir. Söz konusu program ile Covid-19 salgının çocuklar üzerindeki olumsuz psikososyal etkilerini azaltmak üzere grup temelli, oyun, hikâye ve diğer yaratıcı yöntemlerin kullanıldığı on oturumluk, düzenli uygulanma esasına dayalı bir program tasarlanmıştır. Program kapsamında tasarlanan etkinlikler çocukların güncel ihtiyaçlarının analiz edilmesi sonrasında ve en kısıtlı koşullarda (yalnızca telefonla, ses üzerinden iletişim kurmanın mümkün olduğu) uygulanabilecek yöntemlerin tasarlanması yoluyla oluşturulmuştur.

Bu araştırmanın amacı ise uygulanmakta olan Uzaktan Psikososyal Destek Programının, Olumlu Benlik Saygısı, Duyguların Gelişimi ve Sosyal Beceriler alt başlıklarında hedeflediği kazanımlara ulaşp ulaşamadığının analiz edilmesi ve değerlendirilmesidir. Böylelikle de çocukların psikososyal iyilik hallerinin güçlendirilmesinde bir etkisi olup olmadığı tartışılacaktır. Bir diğer amacı ise uzaktan erişime uyumlanmış yöntemlerin işleyip işlemediğinin değerlendirilmesi olacaktır. Böylelikle salgın sonrası koşullarda da farklı sebepler nedeniyle fiziksel erişim sıkıntısı yaşayan çocuklara yönelik uygulanabilir bir program olarak geliştirilme potansiyeli olup olmadığı değerlendirilecektir.

GENEL BİLGİLER

1.1. Psikososyal Kavramının Tanımı

Amerikan Psikoloji Birliği kavramlar sözlüğü (American Psychological Association, 2020) “psikososyal” kavramını; bir afet sonrası ortaya çıkan stres belirtilerinin azaltılması için tüm topluluğa yönelik büyük çaplı müdahalelerden, psikolojik zorlanmalar ya da rahatsızlıklar yaşayan bireylere yönelik tekil müdahalelere kadar geniş bir çerçevede tanımlar. Sözlük tanımında psikososyal müdahale ise yukarıdaki tanım çerçevesinde; bireysel danışmanlıktan, psiko-eğitimlere, topluluk temelli müdahalelerden, psikolojik ilk yardıma ve diğer biçimlerdeki desteklere kadar geniş bir yelpazede, terapistlerden, sosyal hizmet uzmanlarına, öğretmenlerden, topluluk üyelerine kadar birçok aktörün dâhil olduğu, çok yönlü ve çok boyutlu bir yaklaşım olarak tanımlanır.

Psikososyal kavramı ile kişinin iyi olma hali birbiriyle bağlantılı ve etkileşim içinde olan iki temel unsur etrafında açıklanır. Bu iki unsur; bilişsel, duygusal ve davranışsal etmenlerden oluşan bireye özgü psikolojik belirleyiciler ile bireyin içinde bulunduğu kişiler arası etkileşimin, kurduğu sosyal bağların ve içinde olduğu ekonomik, politik ve kültürel bağlamların oluşturduğu sosyal belirleyiciler arasındaki dinamik ilişkiyi ifade eder (Inter Agency Standing Committee, 2007; International Federation of Red Cross, 2014). Psikososyal kavramı ile psikolojik sağlığın ve iyilik halinin, biyolojik, zihinsel, sosyal, kültürel, duygusal, ekonomik belirleyicilerin tümünün birlikte ve birbirinden ayrılamaz biçimde etkileşiminden oluştuğu söylenmiş olur. Bu nedenle “psikososyal” ifadesi, tam bir iyilik halinden bahsedilebilmesi için yalnızca bireysel (psiko) unsurların değil, bireyi çevreleyen (sosyal) unsurların da dikkate alınması gerektiğine işaret eder (The Interagency Network for Education in Emergencies, 2016).

Psikososyal kavramının işaret ettiği çok boyutlu yapı içinde kişiler ve topluluklar için psikososyal iyilik halinin en iyi şekilde tanımlanabilmesi için üç temel alan üzerinde durulur (International Federation of Red Cross, 2009):

- Bireysel Kapasite: kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarının yanı sıra bireysel olarak sahip oldukları bilgi, beceri ve kapasiteleri ifade eder.
- Sosyal Ekoloji: Bireyler ya da topluluklar için sosyal dengeyi teşvik edecek bağlayıcı ve uyumlu ilişkilerden, sosyal ağlardan ve destek sistemlerden oluşan sosyal bağlantıları ifade eder.

- Kültür ve Değerler: İçinde bulunulan belirgin kültürel bağlam ve değerler sistemi kişilerin ve toplulukların olan bitenleri nasıl deneyimlediklerini, anlamlandırdıklarını ve bunlara nasıl tepki verdiklerini belirleyici bir role sahiptir. Bu nedenle kişilerin bireysel ve toplumsal olarak nasıl işlev gördükleri de belirleyici konumdadır ve bu da psikososyal iyilik halinin nasıl şekilleneceğini belirlemede önemli bir rol oynar.

Psikososyal müdahale ise kişilerin ve toplulukların zarara uğradıkları ve iyilik hallerinin alt üst olduğu durumlardan sonra ortaya çıkan olumsuz etkileri bertaraf etmek ve sağaltım sağlamak üzere yapılan çok boyutlu müdahale çalışmalarını tarif etmek için kullanılan bir çatı kavramdır. Psikososyal müdahale kavramı aynı zamanda sağaltımın ve işlevselliğin yeniden sağlanabilmesinin ve sürdürülebilmesinin, zarara uğrayan kişilerin ve toplulukların etkileşim içinde oldukları çok boyutlu bağlamı dikkate alan bir yaklaşımla mümkün olabileceğine işaret eder (Terre des Homme, 2008). Bir başka ifadeyle: “Psikososyal müdahale, kişilerin ve toplulukların, sahip oldukları bağımsızlıklarını, itibarlarını ve baş etme güçlerini göz önüne alarak sosyal uyumlanma ve altyapılarının iyileştirilmesini destekleyen ve bu yolla dayanıklılıklarını kolaylaştıran bir süreçtir” (International Federation of Red Cross, 2009).

Literatüre bakıldığında “ruh sağlığı” ve “psikososyal” terimlerinin genellikle bir arada ya da birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Kullanım alanlarına bakıldığında ruh sağlığı teriminin daha ziyade sağlık alanında ve ruhsal hastalıkların gelişmesinin önlenmesi ve/veya tedavi edilmesini ifade etmek için kullanıldığı görülürken, psikososyal teriminin ise sağlık dışındaki alanlarda ve çok katmanlı müdahale çalışmalarını tanımlamak için kullanıldığı görülmektedir (Inter Agency Standing Committee, 2007). Ager, Strang ve Wessells (2006) ise makalelerinde psikososyal teriminin   yaygın kullanımından bahsederler:

- 1) Ruh sağlığı ya da akıl sağlığı gibi, aynı zamanda kişileri damgalama riskini taşıyan ifadelerin yerine geçecek eř anlamlı bir adlandırma olarak,
- 2) İçerisinde birbirinden farklı ve geniş çaplı, formel ya da formel olmayan eğitimsel, kültürel, eğlenceli (recreational) etkinlikleri barındıran programları tanımlamak için,
- 3) Farklı destek kaynaklarını tespit ve mobilize ederek kişileri ve toplulukları, içinde bulundukları çevresel koşullarla birlikte güçlendirmeyi hedefleyen yaklaşımları ifade etmek için.

Yine de, özellikle insani yardım alanında, ruh sağlığı ve psikososyal terimlerinin, birbirinden farklı ancak birbirini tamamlayıcı çok boyutlu destek çalışmalarını tanımlaması nedeniyle bir arada kullanımı yaygındır (The Interagency Network for Education in Emergencies, 2016).

Uluslararası insani yardım kuruluğu Terre des Hommes (2010) ise “psikososyal yaklaşım” ile “psikososyal müdahale” kavramlarının birbirini tamamlayan ancak farklı tanımlanması gereken iki terim olduğunu öne sürmektedir. Buna göre “psikososyal yaklaşım”, mevcut kriz durumlarını analiz ederek, bu analiz üzerine müdahaleleri tasarlarlarken ve uygularken psikolojik ve sosyal unsurları ve aralarındaki etkileşimi dikkate alacak bir şekilde hareket etmek şeklinde tanımlanabilir. Bununla birlikte, “psikososyal müdahale” ise çocukların, yetişkinlerin ve toplulukların baş etme becerilerini ve kişilerarası bağları güçlendirmek üzere bir ya da birden fazla belirlenmiş etkinlikten oluşan bir müdahaleye işaret eder.

1.2. Karmaşık Kriz Durumlarında Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek

Dünyanın birçok bölgesinde, savaşlar, çatışmalar, salgınlar, doğa kaynaklı afetler ve diğer türlü insani krizler, geniş çaplı, çok boyutlu ve bireyler ile topluluklar üzerinde uzun vadeli olumsuz etkileri olan karmaşık kriz durumlarının ortaya çıkması ile sonuçlanmaktadır (Duncan ve Arntson, 2004). Dünya Sağlık Örgütü “karmaşık kriz durumları” ifadesini; savaş, kıtlık, geniş çaplı insan hareketliliği, kırılgan ekonomik, toplumsal ve politik ortamda yaşamak veya doğal afet koşulları nedeniyle kişilerin hayatlarının ve temel geçim kaynaklarının tehdit altında olduğu ve acil durum müdahalelerinin zorlu politik ve güvenlik şartları altında yapılmak durumunda kaldığı durumlar olarak tanımlar (Wisner ve Adams, 2002). Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği ise “karmaşık kriz durumları” ifadesini kendi görev alanı içinden şu şekilde tanımlar: “bir topluluk, bölge ya da ülke içinde düzenleyici otoritenin uluslararası ya da dışsal çatışmalar nedeniyle önemli ölçüde ya da tümüyle çöküntüye uğradığı ve herhangi tek bir kurumun müdahale sınırlarını aşarak uluslararası ve birden fazla aktörün devreye girmesini gerektiren insani krizlerdir” (Duncan ve Arntson, 2004). Her iki uluslararası kurumun da kendi görev tanımları içinden yaptıkları tanımlara bakıldığında genel anlamda, karmaşık kriz durumlarının, bireyler, topluluklar ve ülkeler için mevcut kaynaklarla baş edilemeyecek büyüklükte etkileri olan ve sağaltımı için birden çok aktörün devreye girmesi gereken durumlar olarak tanımladığı görülmektedir.

Büyük çaptaki karmaşık kriz durumlarını iki ana başlık altında incelemek mümkündür: 1) Savaşlar, çatışmalar, politik amaçlı saldırılar gibi “insan eliyle meydana gelen” krizler ve 2) Deprem, sel, şiddetli fırtınalar ve hortumlar, volkanik patlamalar gibi “doğa kaynaklı krizler”.

İnsan eliyle ya da doğa kaynaklı krizlerin tümü bireyler ve topluluklar için çok boyutlu zararlar ortaya çıkarmakla birlikte sonrasında sağaltım çalışmalarının nasıl organize edileceği açısından bu temel ayrımı yapmak önemli görünmektedir. Ortaya çıkan çok boyutlu zararların başında gelen ruhsal sağlığın tehlike altına girmesi konusunda da krizlerin hangi kaynaktan doğru meydana geldiği önemli bir belirleyici olabilir. İnsan eliyle meydana gelen krizlerde, bir insandan diğerine yönelen kasti zarar verme davranışı temel güvenlik duygusunu sarsıcı etkileri açısından maruz kalan bireyler ve topluluklar için birçok ciddi ve farklı derecelerde ruh sağlığı problemini de beraberinde getirebilir. Bununla birlikte, doğa kaynaklı krizler, benzer ruhsal sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabileceği gibi kaynağı sebebiyle insanlar tarafından kaçınılmaz ve beklenebilir olarak anlamlandırılarak farklı sağaltım ihtiyaçlarını ortaya çıkarabilir (Diaz, Murthy ve Lakshminarayana, 2006).

Ancak, geniş çaplı insani krizlerin ve bu krizlere yönelik çok boyutlu müdahalelerin tarihine bakıldığında, krizlere ve karmaşık acil durumlara çok boyutlu sağaltıcı müdahalelerin içinde ruh sağlığı ve psikososyal destek çalışmalarının görece olarak yeni ve gelişmekte olan bir çalışma alanı olduğu söylenebilir (Meyer, 2013). Bu bağlamdaki ilk çalışmalar II. Dünya Savaşı sırasında savaştan kaçan ve başka ülkelere yerleştirilen Avrupalı mültecilerle yapılan çalışmalarda ortaya çıkan psikiyatrik belirtilerin araştırılması ile gündeme gelmiştir (Meyer, 2013; Duncan ve Arntson, 2004).

Karmaşık kriz durumlarında ruh sağlığı ve psikososyal destek müdahalelerinin gerekliliği konusunda giderek kökleşen bir fikir birliği mevcut olsa da bu alandaki müdahalelerin sistematik ve kapsamlı bir şekilde karmaşık krizler sonrası çok boyutlu müdahale çalışmalarının bir parçası haline gelmesinin son birkaç on yılda olduğu söylenebilir (Duncan ve Arntson, 2004). Örneğin, Tayland'a sığınmış olan ve kamplarda yaşayan Vietnam ve Kamboçyalı mültecilerle yapılan çalışmaların raporlamalarında ruhsal sağlığa yönelik çalışmaların önemine yönelik ilk izleri görmek mümkündür (Mollica, McInnes, Poole ve Tor, 1998; Meyer, 2013). Bosna Hersek savaşı ise savaşa maruz kalan kişiler ve toplulukların ağır travmatik yaşantılarına cevap vermek adına ruh sağlığı çalışmalarının insani krizlere müdahalelerde belirgin bir rol alması adına önemli bir dönüm noktası sayılabilir (Meyer, 2013).

Savaş ve çatışmalar dışında afetler sonrasında da insani yardım müdahaleleri içerisinde ruh sağlığını desteklemeye yönelik çalışmalar son on yılda ön plana çıkmıştır ve afetler sonrası müdahalelerde ruh sağlığını desteklemek üzere uygulanan çalışmalar temel müdahale alanlarından birisi haline gelmiştir. Örneğin, 2004 yılında Asya'da gerçekleşen tsunami felaketi, doğa kaynaklı afetlerin yarattığı psikolojik etkilerin belirgin bir biçimde ortaya çıktığı

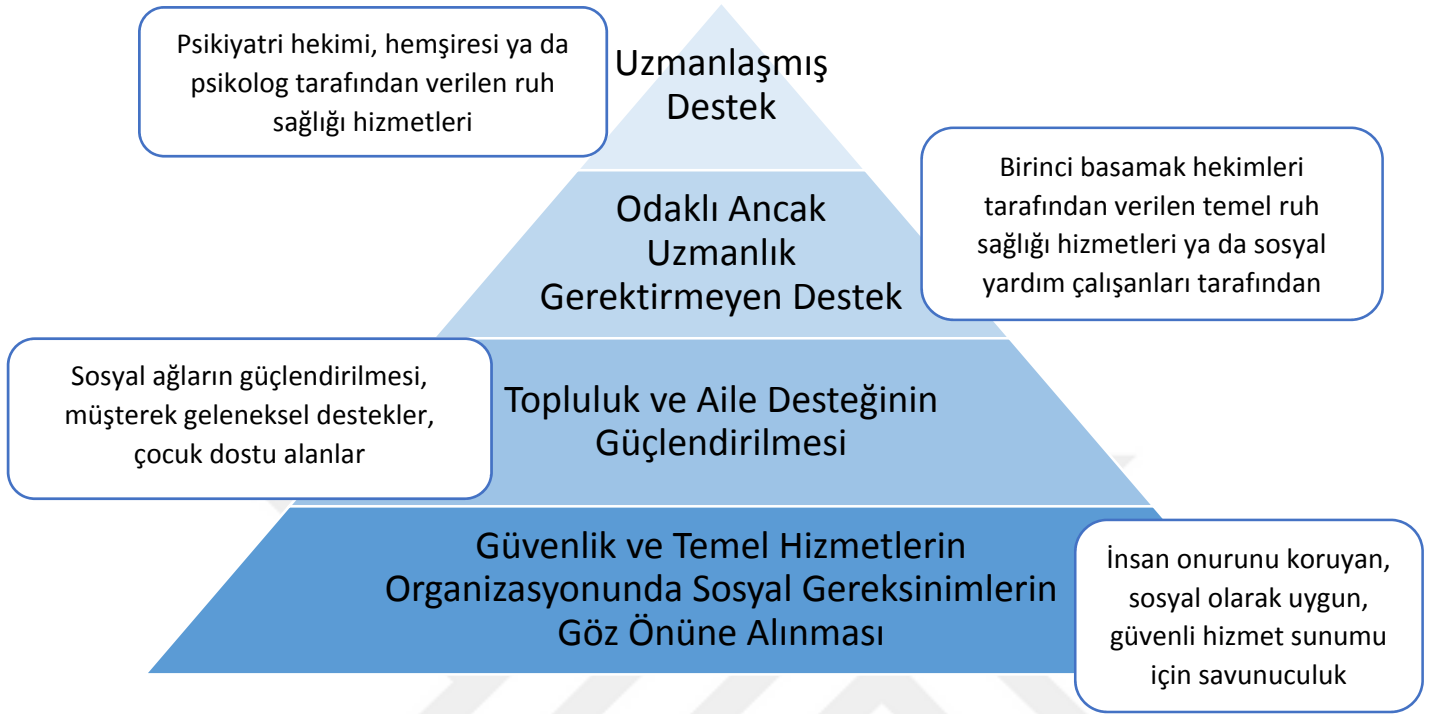
ve böylelikle acil müdahale de dâhil olmak üzere kriz sonrası iyileştirme çalışmalarında ruh sağlığını destekleyecek çalışmaların önemini gözler önüne sermiştir (Kostelny ve Wessells, 2005).

Bununla birlikte son yıllarda yapılan birçok araştırma sadece bireyi odağına alan, travma ve semptom odaklı işleyen biyomedikal yaklaşımların ve müdahalelerin etkililiğini sorgulamaktadır. Son dönemde dünya üzerinde yaşanan afetler ve çatışmalar sonrasında bireylerin ve toplulukların ruh sağlığının ve iyilik hallerinin nasıl desteklenebileceği üzerine yapılan çalışmalar travma odaklı bireysel yaklaşımların sadece küçük bir gruba ve belirgin bir çerçevede destek verebildiğini ortaya çıkarmıştır. Afetler ve çatışmalar gibi çok boyutlu krizlerden farklı insan topluluklarının farklı derecelerde etkilenmesi aynı zamanda bu tür krizlerden sonra sağaltım sağlamak için farklı yaklaşımlara ve desteklere ihtiyaç duyulduğunu da göstermiştir.

Karmaşık krizlerin yol açtığı ruh sağlığı sıkıntılarının giderilmesine yönelik bireylerin ve toplulukların ihtiyaçlarını karşılayacak çok boyutlu ve farklı müdahale biçimlerini tanımlamak ve temel standartlarını oluşturmak adına başlayan çalışmaların ilk somut ve kapsamlı adımı alanda çalışan sivil toplum kuruluşları ve akademisyenlerin 2000 yılında bir araya gelerek oluşturduğu “Psikososyal Çalışma Grubu” olmuştur. Bu çalışma grubu çerçeve metinler ve tanımlayıcı yayınlar yaparak kriz zamanlarında ruh sağlığı ve psikososyal destek çalışmalarının temel standartlarını oluşturacak ilk adımları atmışlardır (Meyer, 2013).

Psikososyal Çalışma Grubu devamında kurumsal bir yapıya kavuşarak Kurumlar Arası Daimi İşbirliği (Inter-Agency Standing Committee) adını alan ve bugün hala varlığını sürdüren çok aktörlü ve uluslararası bir otorite haline gelmiştir (Meyer, 2013). Kurumlar Arası Daimi İşbirliği Komitesi (IASC), öncül çalışmaların açtığı yoldan ilerleyerek, afet ve çatışma gibi kriz durumları sonrasında bireylerin ve toplulukların ruh sağlığı ve psikososyal iyilik hallerini güçlendirmek ve sağaltım sağlamak adına yapılan çok katmanlı çalışmaları bütünlüklü bir şekilde ele alabilmek adına bir model önerisi sunmuştur. “Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Müdahale Piramidi” ismiyle bilinen bu modelde bireylerin ve toplulukların farklı ihtiyaçlarını karşılayacak çalışmalar dört seviye üzerinden tanımlanmıştır (Inter-Agency Standing Committee, 2007).

Şekil 1: Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Piramidi



Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Piramidi, karmaşık krizlere maruz kalan her bir kişi ya da topluluğun, söz konusu benzer olaylar olsa bile, farklı şekillerde etkileneceği ve bu nedenle tek bir müdahale biçiminin herkes için faydalı olmayacağı yaklaşımına dayanır. Bu yaklaşım, aynı zamanda, kişilerin ve toplulukların karmaşık krizler karşısında dayanıklılık becerilerini güçlendirecek bazı basit müdahalelerin dahi sağaltıcı olabileceğine vurgu yaparak, maliyeti yüksek ve erişilebilirliği daha kısıtlı uzmanlık müdahalelerinin böylelikle daha verimli kullanılabileceğine de vurgu yapar. Son olarak bu yaklaşım, farklı kaynakların ve müdahale yöntemlerinin bir arada ve uyumlu bir şekilde çalışmasının sağaltım çalışmalarındaki önemini vurgular (Meyer, 2013)

Karmaşık kriz durumlarından sonra ortaya çıkan farklı ihtiyaç durumlarına yönelik farklı seviyelerde yürütülebilecek müdahale biçimlerini tanımlayan Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Piramidinin dört temel seviyesine daha yakından bakmak faydalı olacaktır (Inter-Agency Standing Committee, 2007).

Piramitteki Seviye 1, karmaşık kriz durumları içindeki insanların güvenlik ve gıda, barınma, sağlık gibi temel hizmetlere erişimlerinin yeniden sağlanmasının, kişilerin ve toplulukların psikososyal iyilik hallerini güçlendirmek üzere atılacak ilk adım olduğunu ifade eder. Bu

seviyedeki müdahale, karmaşık krizlerin ortaya çıkardığı belirsizlik içerisinde yeniden güvenli bir yerde olmanın ve temel ihtiyaçlara nasıl erişileceğine dair kaygının ortadan kalkmasının kişilerinin kendi dayanıklılık becerilerini kullanmaları ve kendilerini toparlamaları için basit ancak etkili bir temel sunacağı yaklaşımına dayanmaktadır. Kriz durumlarındaki kişilerin büyük çoğunluğunun temel güvenlik ve ihtiyaçları ile ilgili kaygılarının ve korkularının azaldığı durumda psikososyal iyilik hallerinin hızlı bir şekilde toparlandığı bilinmektedir.

Seviye 2, topluluk ve aile temelli destek çalışmalarını ifade eder. Örneğin, ayrı düşmüş ailelerin birleşmesi için yapılan çalışmalar, topluluğun yas tutmasını kolaylaştıracak düzenlemeler, temel ebeveynlik becerileri eğitimleri, çocuklar için eğitim olanaklarının sağlanması gibi hayatın yeniden normal akışına dönmesine destek olacak ve grup temelli yürütülen tüm çalışmalar bu seviyede yer alır. Bu seviye, aile ya da topluluğun karmaşık kriz durumunun yarattığı düzensizlikleri düzene koyacak müdahalelerin kişilerin psikososyal iyilik hallerinin gelişmesinde önemli faydaları olduğuna işaret eder.

Seviye 3'te, karmaşık kriz durumuna maruz kalmış daha küçük bir gruba yönelik yarı uzmanlaşmış destek çalışmalarından bahsedilmektedir. Bu seviyede doğrudan ruh sağlığı uzmanı olmasa da eğitim ve süpervizyon ile belirgin ihtiyaçları olan kişilere yönelik odaklı destek çalışmaları yürütebilecek meslek grupları yer alır, örneğin eğitmen, kolaylaştırıcı, pratisyen hekim, sosyal çalışmacı gibi. Çocuklara yönelik yapılandırılmış psikososyal destek grup çalışmaları, kadınlara yönelik destek grupları gibi çalışmalar bu seviye altında değerlendirilir. Bu seviyedeki çalışmalar karmaşık kriz durumlarından sonra ortaya çıkabilecek yaygın psikososyal belirtilerin azaltılması ve sağaltım sağlanması adına uygulanan hedefli ancak doğrudan bir ruh sağlığı müdahalesi olmayan koruyucu – önleyici müdahale çalışmalarını kapsar.

Seviye 4 ise karmaşık kriz durumlarına bağlı olarak kişilerde ortaya çıkan bir ruh sağlığı sıkıntısına bir ruh sağlığı uzmanı tarafından müdahale edilmesini kapsayan seviyedir. Genellikle karmaşık kriz durumlarına maruz kalmış daha az sayıda insanın ihtiyaç duyma ihtimali olan doğrudan ruh sağlığı müdahalelerini içeren bu seviyedeki her müdahale kişilerin hem ruh ya da bütüncül sağlıkları açısından kritik önemdedir.

1.3. Karmaşık Kriz Durumlarında Çocuklara Yönelik Psikososyal Destek Çalışmaları ve Etkileri

En geniş anlamıyla psikososyal gelişim çocukların aşamalı şekilde psikolojik ve sosyal değişimlerden geçerek olgunlaşması anlamına gelmektedir. Psikososyal gelişim, idrak ve analiz

etme, deneyimlerden öğrenme, kendini ve başkalarını anlama ve duyguları deneyimleme gibi psikolojik unsurlar ile bağ kurma, karşılıklı sosyal ilişkiler kurabilme ve içinde yaşadığı bağlamla ilişki kurabilme gibi sosyal unsurların tümünü içeren bütünlüklü bir gelişim sürecine işaret etmektedir. Bu tanım aynı zamanda çocukların algıları, düşünceleri ve deneyimleri ile içinde bulunduğu çevreyle etkileşiminin iç içe ve dinamik bir yapıda olduğunun altını çizmektedir (Duncan ve Arntson, 2004).

Ana hatları ile bakıldığında çocukların gelişim süreçleri içerisinde dört temel psikososyal gelişim alanını tarif etmek mümkündür:

- a) fiziksel ve bilişsel gelişim alanı (bedensel fonksiyonların gelişimi, karmaşık zihinsel fonksiyonların gelişimi);
- b) sosyal gelişim alanı (diğerleri ile etkileşim becerilerinin gelişimi);
- c) duygusal gelişim alanı (duygularını kontrol edebilme, öz güven, öz saygı gelişimi);
- d) davranışsal gelişim alanı (öz kontrol ve davranışlarını uyumlama becerilerinin gelişimi) (Edwards ve diğerleri, 2018; King ve diğerleri, 2013).

Çocukların güvenli, destekleyici ve gelişimleri için ihtiyaç duyabilecekleri kaynaklara ulaşabildiği alanlarda bu dört temel gelişim alanının birbiriyle etkileşim içinde gelişerek çok boyutlu psikososyal iyilik halini sürekli kılacaktır. Çocukların iyilik halleri ve sağlıklı gelişimleri, aileden başlayıp devlet yapılarına kadar genişleyen alanda, güçlü ve ihtiyaçlara cevap verebilir nitelikte sosyal destek sistemlerinin varlığına ihtiyaç duyar (Duncan ve Arntson, 2004). Ancak, çalışmalar da göstermektedir ki çocukların karşılaştığı ruh sağlığı problemleri dünya çapındaki belirgin sağlık problemleri alanlarının içerisinde ön planda yer almaktadır. Ancak, özellikle de orta ve düşük sosyo – ekonomik seviyedeki ülkelerde çocukların ruh sağlığı ve psikososyal ihtiyaçları ile bu ihtiyaçları karşılayabilecek kaynaklar, programlar ve politikalar arasında önemli bir boşluk bulunmaktadır (Belfer, 2008; Patel ve diğerleri, 2008).

Karmaşık kriz durumları ise sosyal yapıyı ve destek sistemlerini bütünüyle etkileyen bir özelliğe sahiptir; sosyal yapı dağılmaya yüz tutar, destekleyici figürler zayıflar, bireysel ve toplumsal baş etme mekanizmaları aşınır, ilişkiler ve bağlantılar çözülmeye uğrar. Her bir kişinin ve topluluğun karmaşık kriz durumlarına yönelik nasıl hissedeceği, nasıl tepki vereceği ve kendilerini nasıl yeniden onaracakları birbirinden farklı biçimlerde olaksa da krizden etkilenen her öznenin temel amacının hayatta kalmak, dayanmak ve ilerlemek olduğu söylenebilir. Bunu gerçekleştirmek için de karmaşık krizlerin kesintiye uğrattığı temel yaşamsal ihtiyaçların yanı sıra çocuklar da dâhil olmak üzere kişilerin ve toplulukların çoğunun

yaşamlarına etki eden korku, endişe, güvensizlik, öfke gibi duyguların etkilerinin de göz ardı edilemeyeceği belirgin bir kabul haline gelmiştir.

Karmaşık kriz dönemlerinin etkilerine çocuklar açısından bakıldığında ise her çocuğun bunu kendine has bir şekilde deneyimlediği ve bu deneyimi şekillendiren birçok unsurun olduğu görülebilir. Çocuğun aile ortamı, akran ilişkileri, yaşı, ailenin kriz durumlarına nasıl tepki verdiği, daha önceki yaşam deneyimleri, ekonomik ve kültürel koşulları, yaşadığı coğrafyanın koşulları gibi ve daha sayılabilecek birçok unsur çocukların karmaşık kriz durumlarını nasıl deneyimlediğini etkilemektedir. Bu nedenle karmaşık kriz durumlarının çocuklar üzerindeki etkileri değerlendirilirken ve bu etkileri bertaraf etmek üzere programlar tasarlanırken bütün bu sayılan unsurları dikkate alacak şekilde çok boyutlu psikososyal gelişim yaklaşımını benimsemek etkili olacaktır. Zira çocukların gelişim süreçleri ayrılamaz biçimde içinde bulundukları sosyal ve kültürel bağlamla bağlantılıdır (Duncan ve Arntson, 2004).

Birçok araştırma, zorlu yaşam olaylarına maruz kalan çocuk ve gençlerin dayanıklılıklarını artırmak için topluluk temelli psikososyal destek programlarının potansiyel katkılarını ortaya koymaktadır (Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007). Örneğin, Edwards ve diğerleri (2020), yaptıkları bir incelemede, son 11 yıllık süre içerisinde farklı engellilik durumlarına sahip ve özel ihtiyaç sahibi çocuklara yönelik yürütülen 12 psikososyal destek çalışmasının sonuçlarını değerlendirmişlerdir. Yaptıkları incelemede, farklı psikososyal destek programlarının sonuçlarını içeren makalelerde, çalışmaların programlara dâhil olan çocukların hemen tümü için diğer kazanımların yanı sıra genel psikososyal iyilik hallerine katkı sunduğu görülmüştür. Aynı zamanda, engelli ve özel ihtiyaç sahibi çocuklara yönelik oyun ve farklı sanatsal biçimleri (görsel, işitsel, performatif, vb) kullanılarak hazırlanan ve yapılandırılmış biçimde uygulanan psikososyal destek programlarının çocuklar için fiziksel, sosyal, duygusal ve davranışsal şekilde tanımlanabilecek dört temel gelişim alanından en azından birinde fayda sağladığı tespit edilmiştir.

Bir önceki bölümde çerçevesi olduğu gibi psikososyal yaklaşım sosyo-ekolojik modeli temel alır ve ruhsal sağlık ile iyilik halinin sürdürülebilmesini, kişinin kendi içsel mekanizmalarıyla içinde bulunduğu bağlamın etkileşimine bağlı olduğunu ortaya koyar. Bu hedefi gerçekleştirmek üzere tasarlanan psikososyal destek programlarının da bu çok yönlü yaklaşımı esas alması elzemdir. Catalano ve diğerleri (2002), olumlu psikososyal gelişim programlarının, sosyal, duygusal, bilişsel, davranışsal yetkinliklerin geliştirilmesinin yanı sıra olumlu benlik algısının oluşması, olumlu davranışların benimsenmesi, kişilerarası bağların güçlendirilmesi,

dayanıklılık, kararlılık ve öz yeterlilik becerilerinin geliştirilmesi gibi birçok gelişim alanı unsurlarından en az bir ya da birkaçını hedeflemesi gerektiğinden bahsetmektedirler.

Psikososyal destek programları, aşağıda sayılanlarla sınırlı olmamak üzere, birçok farklı bağlam ve durumda çocukları ve gençleri desteklemek üzere kullanılabilecek bir yöntem ve yaklaşım şu kazanımları hedeflediği söylenebilir (Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007):

- Savaş ve çatışmalar sırasında veya sonrasında, ortaya çıkan olumsuz psikososyal problemlere müdahale etmek ve/veya çatışmalı gruplar arasında uzlaşma alanları yaratabilmek için,
- Yaygın sağlık problemleri ve salgınların olduğu dönemlerde destek sağlamak için
- Çocuk işçiliği, yoksulluk, evsiz çocukların yeniden uyumlanması gibi ve benzeri toplumsal problemlerin çözümünde destekleyici ve güçlendirici bir alan yaratmak için,
- Afetlerden sonra toplumsal ve bireysel dengenin yeniden sağlanabilmesi için.

Aynı zamanda psikososyal destek programları, grup odaklı yapısı ve koşullara, ihtiyaçlara, kaynaklara ve bağlama göre uyarlanabilir özellikleri ile iki kilit fonksiyonu yerine getirebilmektedir (Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007):

- 1) Çocukların ve gençlerin psikososyal ihtiyaçlarının yanı sıra temel beceri ve değerlerin öğrenilmesine alan açar,
- 2) Daha ileri düzey psikolojik ve/veya sosyal risklerin belirlenmesinde ve buna göre uygun kaynaklara yönlendirme yapılmasında ön açar.

İnsan eliyle ya da doğa kaynaklı meydana gelen karmaşık kriz durumlarından en fazla etkilenen grupların başında çocukların geldiği görülmektedir. Gelişim sürecindeki çocukların, sahip oldukları baş etme kaynakları düşünüldüğünde, karmaşık krizlerin ortaya çıkardığı çok boyutlu zorluklardan yetişkinlere oranla daha yoğun bir şekilde etkilendikleri açıktır.

Zorlayıcı yaşam olayları ve karmaşık kriz durumları çocuklar için birçok risk unsuru ortaya çıkarır. Gıda, sağlık gibi temel hizmetlerin kesintiye uğraması, aile üyelerinin yaralanması ya da kaybı, bakım verenlerinden ayrı düşme, fiziksel olarak zarar görme ya da yaralanma, zorunlu olarak yerinden edilme ve sosyal çevresinden kopma, istismar edilme, eğitim olanakların mahrum kalma gibi ve daha sayılabilecek birçok risk unsuru çocukların gelişimlerini, dayanıklılıklarını ve psikososyal iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür risk durumlarına karşı çocukların tepkileri de farklılaşacaktır. Ancak, kısa ve uzun vadede çocuklarda ortaya çıkabilecek belirtileri genel bir çerçevede ele almak mümkündür. Kısa

vadede çocuklar; korku, ebeveyne yapışma, güvensizlik, kabus görme, üzüntü ve mutsuzluk, sinirlilik, sosyal ilişkilerinde bozulma gibi belirtiler gösterebilir. Uzun vadede ise bu belirtilerin yanı sıra; uyku ve yeme düzeninde süregelen bozulma, oyunları içinde tekraren aynı olumsuz durumları canlandırma, odaklanma güçlükleri, ilgi azalması, duygusal donukluk, kendini sosyal çevresinden yalıtma gibi belirtiler ortaya çıkabilir (Duncan ve Arntson, 2004).

Araştırmalar, zorlayıcı ve stresli olaylara maruz kalan çocukların hayatlarında risklerin yanı sıra koruyucu ve önleyici bazı önemli unsurlar olduğuna da işaret etmektedir. Bunların arasında en önemli koruyucu unsurlardan bir tanesi çocukların yetişkinlerle ve akranlarıyla bağının ve bağlantısının sürdürülebilmesidir. Çocuklar için özellikle aile içinden ya da dışından (öğretmen, rehber, vb.) yetişkinlerle kapsayıcı, kabullenici ve teşvik edici bir ilişki içinde olmasının gelişimlerine kattığı belirleyici olumlu katkısı bilinmektedir. Bu sadece küçük çocuklar için değil, uzun vadeli zorluklara maruz kalmış olsalar da büyük yaştaki çocuklar için de geçerlidir (Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007).

Günümüzde artık birçok uluslararası ve ulusal devlet kuruluşları ve insani yardım / sivil toplum kuruluşları karmaşık kriz durumlarının akabindeki destek çalışmalarında psikolojik ve sosyal destek faaliyetlerini de çalışmalarının ayrılmaz bir bileşeni olarak değerlendirmeye başlamıştır, özellikle de söz konusu çocuklar olduğunda. Bu bağlamda karmaşık kriz durumlarında çocuklara yönelik psikososyal destek programlarının çocukların iyilik hallerinin geliştirilmesi adına dört temel amacı gerçekleştirmeyi hedeflediği söylenebilir (Duncan ve Arntson, 2004):

- Gelişim sürecinin olağan akışının onarılması
- Çocukların, zorlayıcı olayların ve bu olaylardan kaynaklı stresin biriken etkisinden korunması
- Ailelerin çocukların bakımı ile ilgili kapasitelerinin güçlendirilmesi
- Çocukların sağaltım ve toparlanma çalışmalarının aktif bir bileşeni olabilmeleri için güçlendirilmesi

Günümüzde sayısı giderek artan çalışmalar, şiddetten zarar gören çocukların sağaltımlarının etkili şekilde gerçekleşebilmesinin yolunun, bağlanma biçimleri, bilişsel kapasite, öz-yeterlilik ve öz-saygı, özneliğinin tanınması ve katılım gibi çocukları koruyucu ve destekleyici birçok unsuru içeren ve sosyo-ekolojik yaklaşımın temel alınmasıyla mümkün olabileceğini öne sürmektedir (Eloranta, Peltonen, Palosaari, Qouta, ve Punamäki, 2017; Masten ve Narayan, 2012; Veronese ve Barola, 2018) psikososyal destek programlarının şiddetten zarar gören

çocukların sağaltımlarının ancak bu çoklu koruyucu faktörlerin bir arada ele alınmasıyla gerçekleşebileceğini öne sürmektedir.

Çocuk odaklı psikososyal programların temel hedefi çocukları psikolojik, sosyal ve gelişimsel olarak destekleyici çalışmalar yapmaktır. Bu ise olumsuz belirtilerin ortadan kalkmasını hedeflemenin yanı sıra çocukların güçlendirilmesi ve önleyici çalışmaların da kapsama alınması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda psikososyal destek programlarının temel hedeflerini şu şekilde sıralamak mümkün olacaktır (Duncan ve Arntson, 2004):

- Güvenli bağlanma alanları yaratmak
- Olumlu akran ilişkilerini desteklemek
- Aidiyet duygusunu geliştirmek
- Öz değer ve öz saygı gelişimini desteklemek
- Fiziksel ve zihinsel gelişimi desteklemek
- Umut ve gelecek hayali kurma potansiyelini ortaya çıkarmak

Karmaşık krizlerin ve bu tür krizlere yönelik ruh sağlığı ve psikososyal müdahale çalışmalarının çocuklar üzerindeki etkilerine yönelik giderek artan sayıda araştırma yapılmaktadır. Bu müdahale çalışmalarının ve araştırmaların yoğunlaştığı karmaşık kriz durumlarının başında da insan eliyle meydana gelen savaşlar ve çatışmalar gelmektedir (Duncan ve Arntson, 2004; Jordans ve diğerleri, 2010). Araştırmalar, dünya üzerinde tahmini olarak yaklaşık 1 milyar çocuğun savaşlar ve çatışmalara maruz kaldığını ve buna bağlı çok çeşitli ruh sağlığı ve psikososyal problemler geliştirme riski altında olduklarını göstermektedir (Veronese ve Barola, 2018). Yapılan araştırmalar, savaş ve çatışmalara maruz kalan çocukların, travmatik olaylara maruz kalma biçimlerine, sürelerine ve travmatik olayların boyutlarına göre % 10 ile % 90 arasında psikolojik problemler yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Veronese ve Barola, 2018; Constandinides ve Kamens, 2011). Aynı zamanda, travmaya bağlı tanı alabilecek psikolojik problemlerin yanı sıra çocuklarda yoğun korku, anksiyete, öfke, umutsuzluk, içe çekilme, süregelen huzursuzluk hali, riskli davranışlar gösterme, dikkat ve odaklanmada yoğun sıkıntılar, bilişsel becerilerde duraklama ve sosyal ilişkilerin bozulması gibi farklı gelişimsel aksamaların ve psikososyal sıkıntıların da sıklıkla görülen belirtiler arasında olduğu ifade edilmektedir (Thabet, Vostanis ve Karim, 2005; Constandinides ve Kamens, 2011; Jordans ve diğerleri, 2010; Veronese ve Barola, 2018; Duncan ve Arntson, 2004).

Savaş ve çatışmalardan etkilenen çocuklara yönelik yapılan araştırmalar göstermektedir ki politik, kültürel ve toplumsal birçok faktörü göz önüne alan topluluk temelli müdahaleler, zarar gören toplulukların ihtiyaçlarını karşılaması ve yarattığı etki açısından travmanın belirtilerine odaklanan ve bireyi merkeze alan biyomedikal müdahalelerin ortaya çıkardığından daha etkili sonuçlar ortaya koyabilmektedir (Fazel, Wheeler ve Danesh, 2005; Veronese ve Barola, 2018). Yapılan çalışmalar ve araştırmalar, travma ve belirti odaklı yaklaşımların sağaltıcı etkilerinin kısıtlı sayıda çocuk için geçerli olabileceğini ancak daha yaygın anlamda koruyucu ve güçlendirici yönlerinin zayıf kaldığını zira çocukların zarar görmelerini engelleyecek şekilde güçlenmeleri için gerekli olan sosyal mekanizmaları, çocuklarının dayanıklılık becerilerini ve öznelliklerini merkezlerine almadıklarını vurgulamaktadır (Gilligan, 2009; Veronese ve Barola, 2018).

Dayanıklılık terimi literatürde; zorlu ve tehdit edici koşullara karşı çeşitli beceriler yoluyla kendini mevcut koşullara adapte edebilme kapasitesi ve süreci olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık, zorlu ve stresli olaylar karşısında, bu tür olaylara maruz kalmış ve/veya hala maruz kalmaya devam eden kişilerin, problem çözme becerileri, duygudaşlık, kendine bir amaç edinebilme, kendini diğer insanlarla ve çevresiyle bağlantıda hissedebilme, şefkat gibi kişisel ve sosyal becerinin harekete geçtiği ve geçirilebildiği bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu açıdan zorlu ve stres yaratan yaşam olaylarına karşı uyumlanma ve çözümleme becerilerinin gelişmesi ile kişilerin hayatlarında tekrar zorlayıcı ve stres yaratan durumlarla karşılaşması durumunda dayanıklılıklarının ve baş etme becerilerinin arttığı güçlenme yaratacağı söylenebilir (Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007).

Çocuklar açısından bakıldığında ise dayanıklılık, gelişimsel süreçleri ve içinde bulunduğu bağlam içerisinde ihtiyaçlarının, kaynaklarının, koruyucu ve risk faktörlerinin bir arada hareket etmesi ile paralel giden bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu nedenle çocukların dayanıklılığı kişisel özelliklerinin yanı sıra ayrılmaz biçimde içinde bulunduğu çevresel koşullarla da bağlantılıdır. Dayanıklılığı yüksek gelişen çocuklar etrafındaki yetişkinler ve akranlarıyla bağ kurabilen, gelişim süreçleri ile birlikte bağımsız hareket edebilme becerisini kazanmış, etrafındakilere karşı meraklı, oyun oynayabilen, değişimlere uyumlanabilen çocuklardır. Ancak bu dayanıklılığın gelişebilmesi için çocuğun kişisel özelliklerinin yanı sıra hayatında işlevsel olan koruyucu unsurlara ihtiyacı vardır. Bu koruyucu unsurları şu şekilde sıralamak mümkün olabilir (Duncan ve Arntson, 2004):

- Düzenli, destekleyici ve yakın bakım ilişkisi içinde olduğu ebeveynlerinin ya da bakım verenlerinin olması
- Çevresiyle ilişki kurmasını kolaylaştıracak sosyal destek sistemlerine sahip olması
- Eğitim, sağlık, ekonomi gibi kaynaklara sahip olması
- Katılım ve söz söyleme imkânlarına sahip olması

Dayanıklılık kavramının penceresinden bakmak iki alanda eli kuvvetlendirici etkiye sahiptir:

1) Odağı yalnızca olumsuz belirtilere indirgemek yerine çocukların kaynakları ve güçlü yanlarını da hesaba katmaya fırsat tanınması, 2) İyileşmeye dair daha umut verici bir bakış açısına dayanması (Duncan ve Arntson, 2004).

Psikososyal destek programları, savaş ve çatışmalar gibi zorlu yaşam olaylarına maruz kalan çocukları ve gençleri desteklemek üzere görece yeni sayılabilecek bir yöntem ve yaklaşım olarak değerlendirilebilir ve bu müdahale yönteminin giderek daha yaygın kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Black, 2009; Betancourt ve Khan, 2008; Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007). Bu anlamda, savaş ve çatışmalara maruz kalmış çocuklara yönelik psikososyal destek programlarının etkisini araştıran çalışmalara bakıldığında ise bu çalışmaların önemli sonuçlara işaret ettiği ortaya çıkmaktadır (Jordans ve diğerleri, 2009).

Karmaşık kriz durumları içinde psikososyal programlarına dahil olan çocukları üç kategoride değerlendirmek mümkündür: 1) Ciddi belirtiler gösteren çocuklar, 2) Risk altında olan çocuklar, 3) Daha genel düzeyde etkilenmiş çocuklar.

Savaş ve çatışma alanlarındaki psikososyal destek çalışmalarının hedef gruplarına bakıldığında ise 6 – 19 yaşları arasında değişen farklı yaş gruplarına yönelik, çocukların yaş ve gelişim özelliklerini de göz önüne alacak şekilde programlar tasarlandığı görülmektedir (Loughry ve diğerleri, 2006; Veronese ve Barola, 2018; Staples, Atti ve Gordon, 2011; Thabet, Vostanis ve Karim, 2005; Constandinides ve diğerleri, 2011; Woodside ve diğerleri, 1999; Ager ve diğerleri, 2011; Möhlen ve diğerleri, 2005).

Bu alandaki psikososyal destek programları yoğunlukla ya savaş ve çatışmaların halen devam ettiği (Loughry ve diğerleri, 2006; Veronese ve Barola, 2018; Staples, Atti ve Gordon, 2011; Thabet, Vostanis ve Karim, 2005; Constandinides ve diğerleri, 2011) ya da bittiği (Woodside ve diğerleri, 1999; Ager ve diğerleri., 2011), orta ve düşük sosyoekonomik seviyede bulunan ülkelerde gerçekleştirilmiştir. Ancak savaş ve çatışmadan kaçarak güvenli ülkeye yerleşen çocuklara yönelik o ülkelerde yürütülen psikososyal destek çalışmaları ve bu çalışmalara yönelik araştırmalar da mevcuttur (Möhlen ve diğerleri, 2005).

Savaş ve çatışma koşullarına maruz kalmış çocuklara yönelik yapılan psikososyal destek çalışmalarının uygulama alanlarına bakıldığında bu programların yoğunlukla çok sayıda çocuğa ulaşılabilen ve koruyucu bir ortam sağlayan okullarda gerçekleştirildiği görülmektedir (Veronese ve Barola, 2018; Constandinides ve diğerleri, 2011; Woodside ve diğerleri, 1999; Ager ve diğerleri, 2011). Bununla birlikte alanda çalışan sivil toplum/insani yardım kurumlarının merkezleri (Loughry ve diğerleri, 2006; Staples, Atti ve Gordon, 2011), kamp ortamları (Thabet, Vostanis ve Karim, 2005) ya da sağlık merkezleri de (Möhlen ve diğerleri, 2005) psikososyal destek programlarının uygulanmasına ev sahipliği yapan mekanlar arasında bulunmaktadır.

Psikososyal destek çalışmaları, çocuklar için, bu çalışmalara rehberlik eden yetişkinlerle birlikte destekleyici bir ilişki kurma ve rol model alma anlamlarında alanlar açmaktadır. Psikososyal destek çalışmalarını yürüten, bu tür çalışmalara rehberlik eden yetişkinler, çocuklarla, özellikle de yapılandırılmış etkinlikler üzerinden kurdukları ilişki ve iletişim vesilesiyle çocukların kendilerini değerli hissetme ve doğru iletişim kurma becerilerini geliştirmelerine destek olabilecek önemli bir role sahiptirler. Bu nedenle, psikososyal destek çalışmalarını yürüten yetişkinlerin rolleri, basitçe oyun yönergelerini çocuklarla paylaşmanın ötesinde, oyunların içinde kapsayıcı, yansıtıcı, güven verici ve destekleyici rolleri ile çocukların zorluklarla baş etme, iletişim kurma, duygularını yönetebilme gibi becerileri başta olmak üzere farklı gelişimsel becerilerini geliştirmelerine destek olmayı da kapsamaktadır. Bu ise psikososyal destek çalışmalarını yürüten yetişkinlerin bu becerilerini geliştirecek eğitimlerden ve süpervizyon çalışmalarından geçmeleri gerektiği anlamına gelmektedir (Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007).

Bu açıdan değerlendirildiğinde, psikososyal destek programının uygulayıcılarına bakıldığında doğrudan araştırmacıların uygulayıcı olduğu (Veronese ve Barola, 2018; Thabet, Vostanis ve Karim, 2005; Staples, Atti ve Gordon, 2011; Ager ve diğerleri, 2011; Möhlen ve diğerleri., 2005) programlar olduğu gibi eğitimden geçerek uygulamacı olan öğretmen, gençlik çalışanı, sosyal çalışmacı gibi farklı meslek gruplarının uygulayıcı olduğu (Loughry ve diğerleri., 2006; Constandinides ve diğerleri, 2011; Woodside ve diğerleri, 1999) şekilde de psikososyal destek çalışmaları yürütülmüştür.

Uzun yıllardır birçok kuram ve araştırma yoluyla oyunun ve hareketin çocukların ihtiyaç duydukları becerileri ve değerleri deneyimleyerek öğrenmelerinde kilit bir rolü olduğu bilinmektedir. Oyun yoluyla çocuklar, duygularını düzenlemeyi, öz kontrol becerilerini ve bir diğeriyle nasıl ilişkilenebileceğini deneyimler ve öğrenir. Oyun, aynı zamanda çocuğun rahat

ve güvenli hissettiği bir ortamda uzlaşma ve çatışmaları çözme gibi becerilerini geliştirmek için de olanaklar yaratır. Oyunun temel alındığı psikososyal destek çalışmalarında çocuklar, oyunun baskıcı olmayan ve kendiliğindenliği sayesinde birçok sosyal ve psikolojik zorlukla baş edebilecek becerileri geliştirme fırsatı bulabilir. Bu açıdan bakıldığında, bu alanda yapılan araştırmalar, hareket, yaratıcılık ve oyun temelli faaliyetlerin çocuklarda yarattığı dengeleyici etkinin dayanıklılığın güçlenmesinde önemli rolü olduğuna işaret etmektedir (Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007).

Yapılan çalışmalara bakıldığında da psikososyal destek programları kapsamında kullanılan yöntemlerin, programların hedef grubu ve kazanımlarına göre farklılık göstermekle birlikte, yoğunlukla anlatı, oyun, öyküleme, rol oyunları, dans, yazı, psikodrama (Veronese ve Barola, 2018; Möhlen ve diğerleri, 2005; Loughry ve diğerleri, 2006; Constandinides ve diğerleri, 2011; Woodside ve diğerleri, 1999) gibi çocukların farklı ifade biçimlerini kullanarak yaşadıkları zorlukları çalışabilecekleri şekilde tercih edildiği görülmektedir. Bununla birlikte psiko-eğitim (Thabet, Vostanis ve Karim, 2005), farkındalık (mindfulness) temelli zihin beden becerileri (Staples, Atti ve Gordon, 2011) gibi daha belirgin ve odaklı yöntemleri tercih eden çalışmaların bulunduğu da görülmektedir.

Karmaşık krizlere maruz kalmış çocuklara yönelik uygulanan psikososyal destek programlarının hedef aldığı konu başlıklarının başında çocukların travmaya bağlı belirtilerinin azaltılması olduğu görülmektedir (Jordans ve diğerleri, 2010; Thabet, Vostanis ve Karim, 2005; Möhlen ve diğerleri, 2005). Bunun yanı sıra depresyon belirtileriyle daha genel duygusal, davranışsal ve sosyal stres tepkileri de (Loughry ve diğerleri, 2006; Veronese ve Barola, 2018; Constandinides ve diğerleri, 2011; Ager ve diğerleri., 2011) müdahale programlarının odağına alınarak çalışılmıştır. Bazı programların ise yukarıda sayılanların yanı sıra barış inşası ve çatışma çözümü (Woodside ve diğerleri, 1999) gibi konuları da içerdiği görülmektedir

Psikososyal destek çalışmalarına yönelik araştırma yürütmenin ve veri toplamanın kendine has zorlukları mevcuttur. Bu zorlukları aşabilmek adına aşağıdaki noktaları göz önüne alan araştırma desenler kurmak, araştırmaların verimliliğini ve sağladığı verilerin geçerliliğini daha da sağlamlaştıracaktır. (Duncan ve Artson, 2004; Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007).

- Çocukların davranışları, duyguları ve psikososyal iyilik hallerini etkileyen stres unsurlarını belirlemek ve bu stres unsurlarının etkilerini değerlendirmek.

- Çocukların dayanıklılık seviyelerini belirlemek, özellikle de psikososyal destek programlarını etkisini değerlendirebilmek adına öncesinde ve sonrasında bu seviyeler arasında bir değişim olup olmadığını anlamak için.
- Araştırma için kullanılacak ölçme ve değerlendirme araçlarının bağlamsal ve örneklem açılarından uygunluğunu, güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek.
- Psikososyal destek programlarının zaman içinde çocukların duygusal, davranışsal ve zihinsel durumları üzerinde ne gibi etkileri olduğunu ve program kapsamında yapılan etkinliklerden hangilerinin bu değişimler üzerinde daha belirleyici role sahip olduğunu gözlemek ve değerlendirmek.
- Psikososyal destek çalışmalarını yürütülmesinden sorumlu yetişkinlerle çocuklar arasındaki etkileşimi ve hangi yaklaşım biçiminin daha etkili olduğunu değerlendirmek.
- Psikososyal destek programları için, kısa ve uzun vadeli olmak üzere, somut ve ölçülebilir çıktılar belirlemek, araştırmaları olarak rastgele kümelenmiş ya da kontrol grubu yöntemlerini içerecek şekilde tasarlamak.

Karmaşık krizlere ve özelde savaş ve çatışmalara maruz kalmış çocukların psikososyal iyilik hallerinin geliştirilmesi ve desteklenmesi için psikososyal destek odaklı çalışmaların yaygınlığı artmakla birlikte bu programların etkisini ve etkililiğini değerlendiren araştırmaların sayısı hala kısıtlı düzeydedir (Jordans ve diğerleri, 2009; Veronese ve Barola, 2018). Bununla birlikte, etki ölçümleri yapılan psikososyal destek programlarının, hedeflediği kazanımlara bağlı olmakla birlikte, travmaya bağlı stres belirtileri, depresyon, kaygı gibi klinik belirtilerin azalmasında etkili olduğu (Jordans ve diğerleri, 2009; Thabet, Vostanis ve Karim, 2005; Staples, Atti ve Gordon, 2011; Möhlen ve diğerleri, 2005), davranışsal problemlerde belirgin azalmalara yol açtığı (Loughry ve diğerleri, 2006), okul, aile ve arkadaşlarla ilişkiler gibi sosyal becerilerin, güven duygusunun ve problem çözme becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu (Veronese ve Barola, 2018; Constandinides ve diğerleri., 2011; Woodside ve diğerleri, 1999; Ager ve diğerleri, 2011) ve genel olarak çocukların iyilik hallerini geliştirdikleri ve diğer psikolojik belirtilerde azalmalara yol açtığı tespit edilmiştir (Jordans ve diğerleri, 2009).

1.4. Salgınlar ve Ruh Sağlığına Etkileri

Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinde ilk vakanın tespit edilmesinin akabinde hızla tüm dünyaya yayılan Covid-19 salgını 11 Mart 2020 tarihinde Dünya sağlık Örgütü tarafından pandemi (salgın) ilan edildi. Bu tarihten sonra ise dünya üzerindeki hemen tüm ülkelerde hükümetler tarafından salgını kontrol altına almak adına, uzun süreli karantina

uygulamalarından uzaktan çalışmaya geçişe, okulların ve işyerlerinin kapalı tutulmasından sürekli sosyal mesafeye kadar birçok sosyal ve sistemsel değişiklikler gerçekleştirildi (Morgül, Kallitsoglu ve Essau, 2020; Ellis ve Dumas, 2020; Zhou ve ark., 2020).

Salgın, tanımı itibarıyla büyük çapta olan ve milyonlarca insanı etkileyen, henüz bir bağışıklık sisteminin olmadığı virüs ya da bakteriler tarafından sebep olunan yaygın bulaşıcı hastalıkları tanımlamak için kullanılan bir ifadedir (Taylor, 2019).

Dünya çapında ve yıkıcı salgınlar tarihin farklı dönemlerinde ortaya çıkmıştır. Bilinen en yakın ve dünya çapındaki salgın olan 1918 İspanya salgını olmakla birlikte yakın tarihlerde yıkıcı etkilerine karşın belirli coğrafyalarda sınırlı tutulabilen SARS, MERS, Ebola gibi salgınlar da küresel çapta salgın hastalıklar kapsamında yerini almıştır. Salgın ifadesi genellikle grip (influenza) salgınları ile anılıyor olsa da diğer virüs kaynaklı HIV, Hepatit gibi salgınlar da dünya üzerinde hala varlığını ve etkilerini sürdürmektedir. Yapılan araştırmalar salgınların, genellikle gelişmemiş ya da gelişmekte olan ülkelerde gerek sağlık sistemleri gerekse de sosyal yapılarda belirgin hasarlar bıraktığı, gelişmiş ülkelerin salgınları kontrol etmekte daha yeterli olduğunu belirtmekteydi (Humerovic, 2019). Ancak Covid-19 salgını tüm dünyayı etkisi altına alarak İspanyol gribi salgınından beri görülmemiş çapta sağlık, ekonomik ve toplumsal alanlarda yıkıcı etkilere yol açmış durumdadır.

Salgınlar sıklıkla belirsizlik, karmaşa ve aciliyet sözcükleri ile birlikte anılırlar. Salgınlar birçok psikososyal zorluğu da beraberinde getirir; henüz bilinmeyen bir hastalık tehdidi, olağan hayat akışının bozulması, özellikle karantina ve sosyal mesafe tedbirleri ile aile, arkadaş ve yakın çevreden uzak kalmak, gıda ve ilaç teminlerinde yaşanabilecek olası sıkıntılar, gelir kaybı, okulların kapanması ve eğitimlerin sekteye uğraması gibi. Aynı zamanda salgın nedeniyle meydana gelen ölüm ve kayıplar, hasta olan kişilerin bakımının getirdiği ek yükler ve endişe gibi zorlu yaşantılar da ruhsal sıkıntıların gelişmesinde önemli rol oynarlar (Taylor, 2019).

Araştırmacılar, salgınların psikolojik ayak izinin kimi zaman tıbbi ayak izinden daha ön plana çıkabildiğini söylemektedir. Örneğin, 2014 – 2015 yılında Batı Afrika’da görülen Ebola salgınında ya da 2003’teki SARS salgınlarında, salgına yönelik korkunun salgının tıbbi etkilerinden daha fazla olumsuz sonuçlara yol açtığı ifade edilmektedir. SARS salgını sona erdiğinde bile bu salgına yönelik korkunun devam ettiği vurgulanmaktadır (Huremovic, 2019; Nearchou ve diğerleri, 2020).

Salgınlara yönelik psikolojik tepkiler kişiden kişiye değişmekle birlikte endişe ve korku öne çıkan duygular arasındadır. Örneğin, 2009’da İngiltere’de görülen domuz gribi salgınında ele

alınan örneklemin % 24'ünde belirgin kaygı belirtileri tespit edilmiştir. Bu kaygı durumunun daha da ileri düzeye gelerek yoğun kaçınma ve işlevsellik yitiminin başladığı durumlar da salgınlarda görülebilen psikolojik problemler arasındadır. Salgınlar, yarattıkları korku, endişe ve sosyal mesafe gibi tedbir uygulamaları ile travma sonrası stres bozukluğu, duygu durum rahatsızlıkları, kaygı rahatsızlıkları gibi birçok psikiyatrik müdahale gerektiren rahatsızlığı tetikleyici etkilere sahip olabilirler. Örneğin, 2003 SARS salgınından sonra yapılan araştırmalarda bir örnekleme hastalık geçiren kişilerden oluşan bir örnekleme % 44 düzeyinde (Hong ve diğerleri, 2009), bir diğer örnekleme ise % 10 (Wu ve diğerleri, 2009) düzeyinde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

Bu belirtilerin yanı sıra gerek beklenmedik kayıplar gerekse de salgın dönemlerinde doğrudan ifa edilemeyen cenaze ritüelleri nedeniyle ciddi ve zorlayıcı yas belirtilerini beraberinde getirebilir. Yan sıra, yalnızca sevilen birinin kaybıyla değil, mevcut hayat akışının ve salgın öncesi zamana dair duyulan kayıp hisleri de benzer yas tepkilerini tetikleyebilir (Huremovic, 2019; Taylor, 2019).

Salgın dönemlerinde salgını kontrol altında tutmanın en önemli unsuru hastalığa yakalanmış ya da yakalandığı şüphesi olan kişilerle yakalanmamışlar arasındaki teması kesmektir. Bunun için kullanılan üç temel koruyucu önleyici yöntem, yalıtım (izolasyon), sosyal mesafe ve karantina kavramlarına biraz daha yakından bakmakta fayda olacaktır. Yalıtım, hastalığa yakalanmış kişilerin hareket alanının kısıtlanması yoluyla hastalığa yakalanmamış kişilerle fiziksel temasının kesilmesi anlamına gelmektedir. Bununla birlikte karantina hastalığa yakalanmamış olsalar da virüse maruz kalma ve diğerlerine bulaştırma potansiyelini ortadan kaldırmak üzere kişilere hareket ve temas kısıtlılığının getirilmesi anlamına gelmektedir. Sosyal mesafe ise daha geniş insan grubu için ve karantina koşullarının bütünüyle mümkün olmadığı durumlarda bulaşıcılığı önlemek üzere temasın en düşük ve en az seviyeye indirilmesine olanak sağlayacak tedbirler bütünü olarak tanımlanabilir. Kişiler arası temasın azalması için toplu buluşma içeren etkinliklerin iptal edilmesi, okulların ve işyerlerinin kapanması ve seyahat kısıtlamaları bugüne kadarki salgınlarda da kullanılan yaygın sosyal mesafe sağlayıcı yöntemler arasındadır (Huremovic, 2019; Taylor, 2019).

Sosyal mesafenin etkilerine psikoloji penceresinden bakıldığında iki rahatsız edici manzara görünecektir; yalıtılmışlık ve belirsizlik. Yalıtılmışlığın fiziksel tarafının (maske kullanımı, fiziksel olarak uzak durma ve bu uzaklığı sağlamak üzere yapılan düzenlemeler) yanı sıra sembolik (kişilerin ailelerinden, sevdiklerinden, sosyal hayatlarından yalıtılması, maskelerin ardından yüz ifadelerinin tam seçilememesi, birbirine dokunamamak, sürekli koruyucu

unsurlarla dolaşmak) tarafları psikolojik açıdan zorlayıcı unsurlar olarak kendini göstermektedir. Yanı sıra, hastalığın kapılıp kapılmadığı, riskin nereden geleceğinin bilinmemesi, hastalığın kapılması durumunda nasıl gelişeceği, tedavi süreçlerinin nasıl olacağı, sevilen kişilerin risk altında olup olmadığı ve salgının ne zaman sona ereceği gibi daha sayılabilecek birçok konuyla birlikte gelen süregelen belirsizlik hali ise salgın döneminde ruhsal sağlığı doğrudan etkileyen bir diğer önemli ve belirgin unsurdur (Huremovic, 2019)

Salgın sürecinde hastalanmış olmaktan dolayı yalıtım (izolasyon) altında olan kişiler ruhsal sağlık açısından özellikle risk altındadırlar. Doğrudan virüsün kendisinin yol açma ihtimali olan deliryum gibi nörolojik rahatsızlıklar ve travma sonrası stres bozukluğu, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra yalıtım altında olmanın, ağır koruyucu ekipmanlarla yaklaşan sağlık görevlileri de dahil insan temasından tümüyle kopmuş olmanın ortaya çıkarabileceği korku, endişe, yalnızlık, umutsuzluk duyguları ve bu duyguların yol açabileceği çok çeşitli psikolojik rahatsızlıklar fiziksel hastalığın yanı sıra ruhsal hastalıkların gelişmesi adına da önemli riskleri barındırmaktadır. Daha geniş çerçevede ise hastalanmış olmaktan bağımsız şekilde karantina altında olmanın da benzer şekilde korku ve kendini sürekli risk altında hissetmenin yaratacağı sıkıntıları beraberinde getirdiği görülmektedir (Huremovic, 2019). MERS salgını sırasında yapılan bir araştırma göstermiştir ki hastalığa yakalanan ve yalıtım altında tutulan kişilerin yüzde 40'ından fazlası sonrasında psikiyatrik müdahale gerektirecek ruh sağlığı sıkıntıları yaşamışlardır (Kim ve diğerleri, 2018).

Her ne kadar depresyon ve kaygı belirtileri salgın zamanlarının olağanüstü koşullarına verilen olağan tepkiler olarak değerlendirilebilecek olsa da zamanında müdahale edilmemesi durumunda ilerleyen süreçte klinik müdahale gerektiren ruh sağlığı rahatsızlıklarına dönüşme potansiyeli taşımaktadırlar. Geleceğin öngörülemediği, alışıldık bağamların ortadan kalktığı, sürekli risk altında yaşama durumunun gündelik hale geldiği ve temasın tümüyle kısıtlandığı salgın dönemlerinde eşlik eden çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte depresyon ve kaygı bozuklukları yüksek risk oluşturmaktadır (Huremovic, 2019).

1.5. Covid-19 Salgını ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Hastalık Kontrol ve İzleme Merkezi'nin (CDC) yayınladığı istatistiklere bakıldığında Covid-19 nedeniyle hastaneye yatış ve ölüm oranlarında çocuklar 0 ila 0.2 aralığında oldukça düşük bir orana sahiptir. Salgının başından itibaren de Covid-19 neden olan SARS-Cov-2 virüsünün çocukları çok yoğun şekilde etkilemediği bilinmektedir (Jiao ve diğerleri, 2020). Ancak virüsün kendisinden belirgin şekilde etkilenmeseler de birçok uluslararası kurum, özellikle de çocuklara

yönelik çalışmalar yürüten kuruluşlar salgınla birlikte gelen toplumsal ve ekonomik zorlukların, hizmetlere erişimde yaşanan aksamaların, okulların ve diğer eğitim kurumlarının uzun süreli kapalı kalmasının ve nihayetinde uzun süreli kapanma ve karantina uygulamalarının çocuklar üzerinde dolaylı ancak uzun vadeli ve kalıcı hasar bırakma riskine dikkat çekmektedirler. UNICEF, salgın nedeniyle yaklaşık % 47 ila % 56 arasında çocuğun sağlıklarını ve diğer yaşamsal gereksinimlerini karşılayacak hizmetlerden mahrum kaldığını tahmin etmektedir (Miclea, Trifu ve Herta, 2020).

Çocuğun içinde bulunduğu ailenin çocuğun gelişiminde kilit bir noktada olduğu bilinmektedir. Salgınla birlikte ortaya çıkan durumlardan bir tanesi ebeveynlerin ya uzaktan çalışma modeline geçerek tümüyle evde kalmaları, ya değişen çalışma koşullarında ve hastalanma endişesiyle işe gitmeye devam etmeleri ya da salgın nedeniyle işsiz kalmaları olmuştur. Bu durum ise hem ebeveynlerin tutumlarında hem de aile içinde dinamiklerin ve rutinlerin değişmesine yol açmıştır. Çocuklar için ise, özellikle ebeveynlerin evde kaldığı durumda, daha fazla ebeveyn kontrolünün ve bağımlılığının oluşması ve çocukların bağımsız hareket alanlarının kısıtlanması önemli bir risk faktörü olarak ortaya çıkmıştır (Miclea, Trifu ve Herta, 2020; Ellis ve Dumas, 2020). Yanı sıra, çocukların ebeveynlerin hastalığa ve ekonomik sebeplere bağlı artan stres ve kaygılarına daha fazla maruz kalmaları, yakınlar ve akrabalarıyla kısıtlanan iletişimin getirdiği yalıtılmışlığın aile dinamiğine yansması, aile ya da yakın akrabalar içinde hastalığa yakalanma ve ölümlerin olması gibi birçok faktör de çocuklar için aile bağlantılı önemli risk unsurları olarak kendini göstermektedir (Morgül, Kallitsoglou ve Essau, 2020; Miclea, Trifu ve Herta, 2020; Lee ve Ward, 2020; Gassman-Pines ve diğerleri, 2020).

Okulların uzun süre kapalı kalması ise çocukların iyilik halleri üzerinde belirgin olumsuz sonuçlar doğuran bir başka unsur haline gelmiştir. Uzun süreli eve kapanma ve okula gidememenin çocukların ekran başında daha fazla vakit geçirme, daha az fiziksel aktivite içinde bulunma ve uyku ile yemek düzenlerinde değişikliklere yol açma gibi etkileri olduğu salgın öncesi okul odaklı araştırmalardan da bilinmektedir. Bununla birlikte salgınla gelen uzun süreli okuldan uzak kalma ve eve kapanma durumlarının çocukların maruz kaldı sayılan riskleri daha da artırmıştır (Morgül, Kallitsoglou ve Essau, 2020; Taylor, 2019; Ellis ve Dumas, 2020). Salgın döneminde farklı biçimlerde ve zaman aralıklarında olmasına karşın yaklaşık 188 ülkede okullar geçici süreliğine kapanmış, uzaktan eğitim yöntemine geçilmiş ve bu durum yaklaşık 1,6 milyar çocuğu doğrudan etkileyen önemli bir konu haline gelmiştir. Ancak uzaktan eğitime dâhil olabilecek teknolojik altyapı ve imkanlar her çocuk için aynı seviyede bulunmamaktadır. UNICEF, bahsi geçen çocuk nüfusu içerisinde yaklaşık % 31'nin salgın döneminde uzaktan

eğitime katılmadığını raporlamıştır ki bu çok bk bir orana denk gelmektedir ve bu durum çocukların eğitim hakkını doğrudan tehlikeye atan bir sonuç doğurmaktadır (Miclea, Trifu ve Herta, 2020; Nearchou ve diğerleri, 2020).

Okulların kapanması ve karantina uygulamaları ile birlikte çocuklar akranlarından ve sosyal ilişkilerden de kopma riski altına girmiştir. Akranlar arası doğrudan etkileşimin yerini imkanlar dāhilinde evrimii görüşmeler almış, bu imkana sahip olmayan çocuklar için ise tümüyle bir yalıtılmışlığa dönüşmüştür. Birbirine temas etme, akranlarıyla oyuncaklarını ya da eşyalarını paylaşma bulaş riski nedeniyle ortadan kalkmıştır. Tüm bunlar çocukların akranlarıyla etkileşimlerden edindikleri zengin uyaran yelpazesini ortadan kaldırarak çocukların sosyal becerilerinin gelişimini sekteye uğratabilecek ciddi risk etmenleri olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik dönemindeki çocuklar için ise sosyalleşme kimlik gelişiminin de oldukça önemli bir parçası olması sebebiyle ergen çocukların psikososyal gelişimleri ve iyilik halleri açısından daha ciddi riskleri ortaya çıkarma potansiyeline sahip görünmektedir (Miclea, Trifu ve Herta, 2020).

Covid-19 salgınının ruh sağlığına yönelik uzun vadeli etkilerinin neler olacağı hala belirsizliğini korumakla birlikte şimdiye kadar çocukların psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini araştıran kısıtlı sayıda araştırmalar, kapanma ve karantina tedbirlerinin hem yetişkinler hem de çocuklar üzerinde duygusal ve sosyal zorlanmalara yol açtığını göstermektedir (Morgül, Kallitsoglou ve Essau, 2020; Miclea, Trifu ve Herta, 2020).

Bu araştırmalar içinde ilk sayılabilecek olanlardan Orgiles ve diğerleri. (2020) tarafından İspanya ve İtalya rnekleminde yapılan çalışmada, ebeveynlerin % 85'i kapanmaların çocuklarının duygusal durumlarında ve odaklanma konularında belirgin derecede olumsuz etkiler yarattığını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda kapanmalardan kaynaklı çocukların sosyal çevrelerinden mahrum kalmaları yalnızlık duygusunun artmasına ve bununla bağlantılı olarak, depresyon başta olmak üzere farklı psikolojik sıkıntıların ortaya çıkmasına neden olduğu tespit edilmiştir.

İngiltere'de yapılan başka bir araştırmada da benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Toplamda 927 ebeveyn ile gerçekleştirilen ve ebeveynlerin çocuklarında gözlemledikleri değişimleri psikolojik stres leği üzerinden değerlendirdikleri araştırmada ebeveynlerin yaklaşık % 74' en fazla çocuklarının öncesine göre çok daha sıkılmış halde olduklarını bildirmişlerdir. Sıkıntı duygusunu takiben ebeveynler kapanma öncesine göre çocuklarının daha yalnız (% 64), zgn (% 43), hayal kırıklığına uğramış (% 61), gergin (% 57), huzursuz

(% 53), endişeli (% 52), kızgın (% 49) ve kaygılı (% 45) olduklarını belirtmişlerdir. Aynı araştırma içerisinde çocukların ekran kullanımı, fiziksel etkinliklerde bulunma oranları ve uyku düzenleri için de kapanmadan önce ile kapanma döneminde bir farklılık gelişip gelişmediğine bakılmıştır. Ebeveynlerin bildirimlerinde çocukların ekran kullanımlarının neredeyse iki katı arttığı, fiziksel aktivitelerinde belirgin derecede azalmalar meydana geldiği ve kapanmadan önceye oranla belirgin olarak daha az uyudukları tespit edilmiştir (Morgül, Kallitsoglou ve Essau, 2020).

Araştırmacıların Kanada’da 1316 lise çağındaki ergenle yaptıkları araştırma sonuçlarına bakıldığında, % 43’ünün genel olarak Covid-19 salgını ile ilgili endişeli olduklarını ifade ettikleri ve bunun yalnızlık ve depresyon belirtileri ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda % 72’si de salgının okul süreçlerini nasıl etkileyeceği konusunda oldukça kaygılı olduklarını bildirmişlerdir. Ergenlerin interneti kullanım zamanlarında ise % 48 oranında bir artış olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, yoğun internet ve sosyal medya kullanımının salgına bağlı stres ve depresyon seviyelerini yükselttiği de araştırmanın bulguları arasındadır. Araştırmanın gösterdiği önemli sonuçlardan bir diğeri de aile ile etkileşim içinde olan ergenlerin psikososyal iyilik halinin daha olumlu düzeyde olmasıdır. Bu noktada belirleyici olanın çocukların ebeveynleri ve kardeşleriyle nasıl zaman geçirdiği ve nasıl ilişki kurduğu olduğu görülmektedir. Araştırmanın incelediği ve ortaya koyduğu bir diğer sonuç ise Covid-19 salgınına yönelik kaygısı daha düşük olan çocuklarda fiziksel hareket arttıkça kendini yalnız hissetme seviyesinin azaldığı ise de Covid-19 salgınına dair yüksek kaygı yaşayan çocuklarda bu bağlantı bulunamamıştır (Ellis ve Dumas, 2020).

Araştırmacıların 12 – 18 yaş aralığında toplam 8140 çocukla yaptığı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; şehirde yaşayan çocukların (% 38) kırsal bölgelerde yaşayan çocuklara (% 47) oranla daha düşük oranda depresyon ve yine sırasıyla % 32 ila % 40 oranla daha düşük oranda kaygı belirtileri gösterdikleri tespit edilmiştir. Ancak ortalama olarak orta ve yüksek seviyede depresyon oranına bakıldığında bunun % 44 civarı ve yine ortalama olarak orta ve yüksek seviyede kaygı belirtilerinin oranına bakıldığında da bunun % 37 civarı olduğu bulunmuştur. Bu oranlar azımsanamayacak olumsuz ruh sağlığı risklerine işaret etmektedir. Öyle ki araştırmacılar mevcut sonuçlar içinde depresyon oranının salgın dönemindeki yetişkinlerde tespit edilen depresyon oranından daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çin bağlamında salgın öncesi çocuk ve ergenlerdeki genel depresyon ortalaması % 6 civarı ve genel kaygı belirtileri gösterme oranı % 13 ila % 25 arasında bulunmuştur (Zhou ve diğerleri., 2020). Yine Çin’de yapılan bir diğer araştırmada ise Çin’in iki farklı bölgesinde yaşayan toplam 1784 çocukla

yapılan taramada çocukların yaklaşık % 23'ünde depresyon, % 19'unda ise kaygı belirtilerinin ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Xie ve diğerleri, 2020)

Bangladeş örnekleminde, 5 – 15 yaş arasında en az bir çocuğu olan 384 ebeveynle, Covid-19 salgınının çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerine bakılmıştır. Araştırma sonuçları, çocukların % 30'unda hafif düzeyde, % 19'unda orta düzeyde ve % 7'sinde de yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve uyku düzeninde bozulma belirtileri ortaya çıktığını göstermektedir. Bununla birlikte, ailelerinde ya da yakınlarında hastalanan kişilerin olduğu çocuklarda belirtilerin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ebeveynleri işe gitmek zorunda olan ya da işini kaybetme riski olan çocukların olumsuz psikolojik belirtileri gösterme oranlarının da arttığı tespit edilmiştir. Yanı sıra, ebeveynlerin, başka işlerle meşgul olmasının ve çocuklarına vurmak, bağırarak gibi davranışlar göstermesinin de çocuklarda belirtilerin ne derece ortaya çıktığında etkisi olduğu tespit edilmiştir (Yeasmin ve diğerleri, 2020).

War Child Holland ve World Vision (2020) tarafından savaş ve çatışma koşullarının devam ettiği, Lübnan, Filistin, Ürdün, Güney Sudan, Kongo Demokratik Cumhuriyeti ve Kolombiya ülkelerinde Covid-19 salgınının çocuklar üzerindeki etkisini inceledikleri araştırma önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Araştırma, yapılandırılmış soruların uygulanması yöntemiyle, farklı yaş gruplarından hem mülteci/iç göçle yer değiştirmiş/ülkesine geri dönmüş hem de ev sahibi topluluktan olmak üzere toplamda 465 çocuk, 287 ebeveyn ve ilgili ülkelerde çalışan 44 çocuk koruma uzmanı ile yapılan görüşmelerden oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ise ilk dikkat çeken verinin çocukların % 38'inin yoğun üzüntü ve korku duyguları yaşadıklarını, bunların içerisinde % 12'sinin ise bu duyguları süregelen şekilde yaşamalarını belirtmeleridir ki bu da uzun vadede depresyon, kaygı bozukluğu gibi ruh sağlığı rahatsızlıklarına dönüşme riski taşımaktadır. Rapor kapsamında yapılan değerlendirmede, Dünya Sağlık Örgütü'nün savaş ve çatışma bölgelerinde tahmini % 9 olarak belirttiği ruh sağlığı problemlerinden mustarip olan kişi sayısı ortalamasının üçte bir oranında arttığına işaret etmektedir. Çocuklarla yapılan görüşmelerde dikkat çekici sonuçlara bakıldığında, çocukların % 90'ının okula gidemediği, % 72'sinin temel hizmetlere erişemediği ve % 65'inin ise oyun alanlarına erişimlerinin olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada görüşülen çocukların % 40'ı, ebeveynlerin ise % 48'i iyilik hallerini etkileyen temel etkenin Covid-19 salgını olduğunu belirtmişlerdir. Çocukların % 38'i aynı zamanda ailelerinin içinde olduğu yoksulluk ve buna bağlı gıda güvencesizliğini de bir başka önemli endişe kaynağı olarak ifade etmişlerdir. Özellikle Covid-19 nedeniyle ortaya çıkan yüksek sayıdaki iş kayıpları hem çocuklar hem de ebeveynler için çaresizlik ve stres kaynaklarının başında gelmektedir. Ebeveynlerin ise

neredeyse yarıya yakını (% 44) çocuklarının daha gergin ve öfkeli hale gelmesinden dolayı ilişkilerinin değiştiğini bildirmişlerdir. Araştırma kapsamında çocuklara istekleri sorulduğunda ise % 57'si psikososyal desteğe ihtiyaç duyduklarını, yanı sıra oyun, spor, ailelerinin iyi olması, barış içinde yaşama ve okulların açılmasını istedikleri görülmüştür. Ancak sonuçlara biraz daha detaylı bakıldığında, yerinden edilmiş çocukların % 70'i psikososyal desteğe ihtiyaç duyduğunu belirtirken ev sahibi topluluk içindeki çocuklar için bu oran yaklaşık % 42 civarındadır. Her ikisi de yüksek bir oranı işaret ediyor olmakla birlikte karmaşık kriz durumlarının katlanan etkisini göstermesi açısından önemli bir sonuca da işaret etmektedir.

Covid-19 salgınının çocuklar üzerinde yarattığı olumsuz psikolojik belirtileri tanımlamaya yönelik araştırmaların henüz hala başlangıç aşamasındayken salgının çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmayı hedefleyen müdahale çalışmaları ise çok daha sınırlı sayıdadır. Boldt ve diğerleri (2021) tarafından yapılan sistematik incelemede bilimsel veri tabanlarında yapılan tarama sonucu şimdiye kadar yalnızca 11 adet farklı müdahale yöntemlerinin etkilerine bakan araştırmaların bilgilerine ulaşılabilmektedir. Ancak bazı araştırmaların sonuçları henüz yayınlanmamıştır. Tespit edilen 11 müdahale içeren araştırmadan 5 tanesi doğrudan çocukları hedefleyen müdahale yöntemlerini test ederken diğer 6 tanesi ebeveynlere yönelik müdahaleleri içeren çalışmalar olarak kaydedilmiştir.

Çocuklara yönelik tasarlanan müdahale çalışmalarından birisi Çin'de yaşları 11 ila 18 arasında değişen ve kaygı belirtileri olan ergenlere yönelik çevrimiçi araçlar üzerinden grup temelli Çözüm Odaklı Kısa Terapi yönteminin kullanıldığı araştırmadır. Müdahale grubundaki çocukların 2 ya da 4 oturumluk versiyonlarına katıldıkları araştırmada bekleme listesindeki çocuklar da kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçları henüz yayınlanmamıştır (Chen, 2020).

Çin'de tasarlanan bir diğer müdahale araştırmasında, "Mola ve Egzersiz Teşvik Programı" (Recess and Exercise Advocate Program - REAP) adıyla geliştirilen akıllı telefon uygulaması yoluyla çocukların kaygı belirtilerinin azaltılması, ekrana uzun süre maruz kalmaktan kaynaklı göz hasarlarının engellenmesi ve bozulan uyku düzenlerinin yeniden sağlanması amaçlanmıştır. Günümüz teknolojik dönüşümünde, üstelik salgın nedeniyle çocuklar en temel ihtiyaçları olan okullarına ve sosyal çevrelerine dâhi çevrimiçi ortamdan ulaşabiliyorken, dijital araçları çocukların sağlıklarına katkı sunacak şekilde tasarlamak daha da önem kazanmıştır. Bu amaçla söz konusu müdahale programında çocukların evde kapalı kaldığı dönemde fiziksel olarak hareket etmelerini ve bu yolla kaygı belirtilerinin azaltılmak, aynı zamanda da göz yorgunluğu belirtilerini azaltmak üzere telefon uygulaması tasarlanmıştır. Hedef grubunun 12 – 13 yaş

aralığında ve evde kapalı kaldığı süreçte çevrimiçi derslere katılan çocuklardan oluştuğu araştırmada çocukların akıllı telefon üzerinden bir uzman tarafından hazırlanmış fiziksel egzersiz videolarını izlemeleri, egzersizleri yaparken çektikleri fotoğraf ve videoları uygulamaya yüklemeleri beklenmektedir. Müdahalenin etkisi uygulama üzerinden çocukların başlarken ve iki hafta sonrasında doldurdıkları anketler yoluyla değerlendirilmiştir. Toplamda 954 çocuktan hemen yarısının müdahale grubunu, diğer yarısının da kontrol grubunu oluşturduğu araştırmanın sonuçlarına göre müdahale grubundaki çocukların kaygı seviyelerinde kontrol grubuna oranla belirgin düzeyde bir düşüş meydana gelmiştir. Aynı şekilde göz yorgunluğunun düşüş göstermesi açısından da müdahale grubu ile kontrol grubu arasında belirgin fark bulunmuştur. Müdahalenin bir diğer hedefi olan uyku düzeni konusunda ise müdahalenin iki grup arasında belirgin bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın, dijital araçların, özellikle salgın gibi zorlu koşullarda, çocukların fiziksel ve psikososyal iyilik hallerini geliştirmeye katkı sunacak şekilde kullanımına yönelik ümit verici sonuçlar ortaya koyduğu söylenebilir (Zheng ve diğerleri., 2021).

Amerika’da yürütülen bir başka çalışmada ise salgın öncesi yüz yüze uygulanan ve farkındalık (mindfulness) yaklaşımını temel alarak oluşturulmuş 12 haftalık grup temelli TARA (Training for Awareness, Resilience and Action) programının, Covid-19 nedeniyle depresyon ve kaygı belirtileri gösteren 14 – 18 yaş grubundaki ergenlere yönelik çevrimiçi uygulamasının etkisine bakılmıştır. Yüz yüze uygulamasının ergenlerin kaygı ve depresyon belirtilerinde belirgin bir düşüş sağladığı (Blom ve ark., 2017) programın çevrimiçi uygulamasının etkisine bakmak için 12 ergenden oluşan müdahale grubu ve bekleme listesindeki 9 ergenden oluşan kontrol grubu kullanılmıştır. Araştırma, yapılandırılmış programın Covid-19 salgını nedeniyle ergenlerin düşüş gösteren iyilik hallerinde belirgin bir düzelme oluşacağını öne sürmektedir. Araştırma sonuçları henüz yayınlanmamıştır (Tymofiyeva, 2020).

İngiltere’de tasarlanan bir diğer müdahale programında ise kapanmalar nedeniyle sosyal temasın sınırlandığı Covid-19 salgını sürecinde dijital araçlar üzerinden akrandan akrana destek modeli yoluyla ergenlerin iyilik hallerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın hedefi, Covid-19 ergenler üzerinde yarattığı olumsuz psikolojik etkilerin, çalışmanın aktif bir parçası olma, akranlarla etkileşim içinde olma ve çeşitli destekleyici çalışmalara katılma gibi unsurları içeren akrandan akrana modeli ile azaltılıp azaltılamayacağını ölçmektir. Araştırmanın, hedef grubu olarak seçtiği 16 – 18 yaş grubundaki ergenlerle ve müdahale – kontrol grubu deseni ile yürütüleceği belirtilmiştir. Araştırma sonuçları henüz yayınlanmamıştır (Pavarini, 2020).

Kanada’da henüz uygulama aşamasında olan bir başka müdahale araştırması ise 12 – 17 yaşları arasında olan ve kaygı belirtileri gösterdiği tespit edilen çocukları hedeflemiştir. Araştırmanın amacı, 12 oturumluk ve çevrimiçi uygulamaya uyarlanmış Sanal Bakım – Bilişsel Davranışçı Terapi (Virtual Care – Cognitive Behavioural Therapy / VC-CBT) protokolü ile uygulanacak olan programa katılan çocukların program sonunda kaygı düzeylerinde belirgin bir düşüş sağlanması olarak belirtilmiştir. Toplamda 20 çocuk uygulanacak çalışmanın etki derecesi ön – son test yönteminin uygulanması üzerinden değerlendirilecektir. Araştırma henüz uygulanma aşamasında olup Haziran 2021 tarihi itibariyle uygulama aşamasının tamamlanması hedeflenmektedir (Monga, 2021).

1.6. Türkiye’de Covid-19 Salgınının Seyri ve Güncel Durum

Aralık 2019’da Çin’in Wuhan kentinden ilk salgının görülmesi ile birlikte hızlı bir şekilde tüm dünyaya yayılan Covid-19 salgını kapsamında Türkiye’deki ilk vakanın tespiti 11 Mart 2020 tarihinde olmuş ve o dönem Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı tarafından duyurulmuştur (Deutsche Welle Türkçe, 2020). Bu tarih aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü’nün de Covid-19 salgınına küresel çapta pandemi ilan ettiği tarih olarak kayıtlara geçmiştir.

Türkiye’de ilk vakanın görülmesi ile birlikte özellikle yurtdışı ile bağlantılı hareketliliği azaltmaya yönelik tedbirler alınmaya başlanmış ancak zaman içinde tedbirler arttırılmıştır. Nisan ayının başı itibariyle de özel olarak 65 yaş üstü ve 20 yaş altı kişilerin sokağa çıkmalarını yasaklayan düzenlemeler uygulanmaya başlamıştır (Anadolu Ajansı, 2020).

Türkiye’de, Covid-19 salgını kapsamında çocukları etkileyen bir diğer önemli düzenleme de 23 Mart 2020 tarihi itibariyle okulların kapanması ve uzaktan eğitime geçiş yapılması oldu (Deutsche Welle, 2021). Bu dönemden itibaren EBA TV üzerinden uzaktan eğitim sistemine geçilen süreçte okullar Eylül, Ekim ve Kasım 2020 tarihleri arasında kısa bir süreliğine haftada iki gün olmak üzere tekrar açılmış ancak vaka sayılarındaki artış nedeniyle yeniden tümüyle kapanmıştır (Cesuroğlu ve Kölemen, 2021).

Birleşmiş Milletler Çocuk ve Eğitim Fonu (UNICEF), yayınladığı verilerle dünya üzerinde her 7 çocuktan 1’nin uzaktan eğitimin hemen tümünü kaçırdığını ve ortaya çıkan bir senelik kaybın çocukların hayatında önemli riskler doğurduğunu ortaya koymuştur (UNICEF, 2021). Türkiye’de geçen bir senelik süreçte çocukların uzaktan eğitime ne oranda katıldıklarına yönelik düzenli ve resmi bir istatistik bulunmamaktadır. Bununla birlikte Milli Eğitim Bakanlığı’nın Mart – Haziran arasında EBA TV’ye erişimle ilgili yayınladığı istatistiksel

bilgilere dayanarak Türkiye’de de hemen hemen 6 çocuktan birinin uzaktan eğitime erişemediği anlaşılmaktadır (Karip, 2020).

Hayata Destek Derneği tarafından Ağustos ve Eylül 2020 tarihlerinde, kurum içi psikososyal destek programının Covid-19 salgını ile ortaya çıkan ihtiyaçlara uyarlanması adına gerçekleştirilen psikososyal odaklı ihtiyaç analizinden çıkan sonuçlar da benzer bir riske işaret etmektedir. Toplamda 325 çocuk ile görüşmelerden elde edilen bulgular da özellikle okullarının kapanmasının ardından ihtiyaç analizinin yapıldığı Ağustos 2020 itibariyle 193 çocuğun uzaktan eğitime hiç erişemediğini, 71 çocuğun ise kısmen erişebildiğini ortaya koymuştur (Hayata Destek Derneği, 2020a).

Aralık 2020 itibariyle internete ve dolayısıyla EBA TV’ye erişimi olmayan çocuklar için tablet dağıtımına başlayan Milli Eğitim Bakanlığı, Nisan 2021 tarihi itibariyle 700.000’in üzerinde tablet dağıttığını duyurmuştur (Milli Eğitim Bakanlığı, 2021).

Türkiye’de de Covid-19 salgını ile birlikte çocukların, sokağa çıkma yasakları, okulların bir seneden fazladır kapalı kalması, ailelerin karşılaştığı ekonomik yoksunlukların arttırdığı stres durumu ve hastalığı kapma / yayma endişesi gibi ve benzeri sebeplerle psikososyal yönden olumsuz etkilendiği gözlemlenmektedir. Ancak Türkiye’de salgının çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkilerine bakan araştırmalar neredeyse yok denecek kadar az miktardadır. Bu kısıtlı çalışmalardan birisinde, literatürdeki diğer araştırmanın sonuçlarıyla paralel olacak şekilde çocukların eskisine oranla daha endişeli ve öfkeli olduğu, kabus görme ve uykuya dalma gibi sorunlar yaşadıklarını ortaya koymuştur (İlbasmış ve diğerleri, 2021). Bir diğer çalışmada ise Covid-19 salgınının ergenlerde artan depresyon ve kaygı belirtiler ile birlikte obsesif kompulsif zorlanma derecelerinin de arttığını tespit etmiştir (Seçer ve Ulaş, 2020).

YÖNTEM ve GEREÇ

2.1. Uzaktan Psikososyal Destek Programı Oluşturulma Süreci

Uzaktan Psikososyal Destek Programı, Hayata Destek Derneği'nin risk altındaki çocukların güçlendirilmesi ve psikososyal iyilik hallerinin geliştirilmesi üzerine uyguladığı Yapılandırılmış Psikososyal Destek Programının Covid-19 salgın sürecindeki uzaktan çalışma koşullarına uyumlandırmak suretiyle Ekim 2020 tarihinde uygulamaya başladığı, çocuklara yönelik bir psikososyal destek müdahale programıdır.

Yapılandırılmış Psikososyal Destek Programının çocukların genel psikososyal iyilik hallerini güçlendirmek üzere üç temel hedefi bulunmaktadır:

- Çocukların kendilerine yönelik öz değer ve saygılarını olumlu anlamda güçlendirmek
- Çocukların duygularını tanımaları, anlamlandırmaları ve zorlu duygularla baş etme becerilerini desteklemek ve güçlendirmek
- Çocukların aile üyeleri ve akranları da dâhil olmak üzere olumlu ilişkiler kurma ve diğerleriyle ilişkiler içerisinde kendilerini korumaya yönelik duygu ve becerilerini desteklemek ve güçlendirmek

Bu hedefleri gerçekleştirmek üzere uygulanan Yapılandırılmış Psikososyal Destek Programı 2018 yılından beri Şanlıurfa Viranşehir, Şanlıurfa Haliliye, Adana, Diyarbakır bölgelerinde uygulanmaktadır.

Covid-19 salgınının küresel çapta ekonomik, sosyal ve bireysel zorlukları ile birlikte çocuklar için sosyal alanlardan mahrum kalma, kısıtlı bir iletişim alanına sahip olma, okuldan uzaklaşma, aile içinde ebeveynlerle ve kardeşleriyle artan çatışmalara maruz kalma gibi psikososyal iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyecek ek faktörleri ortaya çıkmıştır.

Ortaya çıkan bu risk unsurlarını tespit etmek ve mevcut psikososyal destek programını güncel ihtiyaçlara ve çocukların karşılaştıkları zorluk alanlarına uyarlamak üzere Ağustos ve Eylül 2020 tarihlerinde yukarıda bahsi geçen beş bölgede nitel yöntemlerle hazırlanmış Psikososyal Odaklı İhtiyaç Analizi yapılmıştır. Toplamda 325 çocuk ve 353 yetişkin ile yapılan araştırma sonuçlarından ortaya çıkan ihtiyaçlar neticesinde Yapılandırılmış Psikososyal Destek Programı gözden geçirilerek, programın çatısı ve çerçevesi korunmakla birlikte, ortaya çıkan ihtiyaçlara ve uzaktan çalışma modeline göre yeniden düzenlenmiştir. Bu düzenleme ile birlikte program Uzaktan Psikososyal Destek Programı olarak anılmaya başlanmıştır.

Hem Hayata Destek Derneği tarafından yapılan araştırma sonuçları hem de diğer araştırmaların ortaya çıkardığı sonuçlar, özellikle salgından önce de risk altında olan çocukların internete ve bilgisayara/tablete erişimlerinin olmadığı ya da oldukça kısıtlı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle Uzaktan Psikososyal Destek Programındaki etkinlikler yeniden düzenlenirken yalnızca telefon görüşmelerinin yapılabileceği koşullara uygun olarak tasarlanmıştır. Bununla birlikte çocukların çalışmalara etkin olarak katılabilmeleri adına çalışmalara dâhil olan çocuklara temel kırtasiye malzemelerinden oluşan psikososyal destek kitleri dağıtılmıştır.

Telefonla aynı anda bağlanabilen çocuk sayısının kısıtlı olmasından ve aynı zamanda çalışmanın verimini de etkileyeceğinden Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında oluşturulan çocuk grupları en aşağı üç ve en fazla altı çocuğun dâhil olacağı şekilde planlanmıştır. Her grup etkinliği kırk beş dakika ile bir saat arasında sürecektir şekilde tasarlanmıştır.

Uzaktan Psikososyal Destek Programı hâlihazırda ilgili mesleklerden mezun olmuş ve Hayata Destek Derneği'nde profesyonel olarak psikososyal destek program kolaylaştırıcısı olarak görev alan çalışanlar tarafından uygulanmıştır. Program uygulayıcısı olan kolaylaştırıcılar, çocuklarla çalışma, çocuklara yaklaşım, çocuk güvenliği gibi konular üzerine belirli düzende kurumsal ya da kurum dışı eğitimlerini alan ve aylık düzende süpervize edilen kişilerden oluşmaktadır.

Yeniden yapılandırılan Uzaktan Psikososyal Destek Programı toplamda on oturumdan oluşmaktadır. Teknolojik araçlar ve altyapısızlıktan kaynaklanan erişim sıkıntıları ve ev içi kimi engelleyici unsurların da göz önüne alınmasıyla her çocuk grubuyla on oturum uygulanamasa da program en az altı ve en fazla on oturum olarak uygulanacak şekilde planlanmıştır. Oturum sayıları değişmekle birlikte oturumda işlenen konular ve çerçeve sabit tutulmuştur.

Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında tasarlanan on oturumun başlıkları ve içerik özetleri aşağıda sıralanmıştır:

- Oturum 1: Tanışma ve Grup Kurallarının Belirlenmesi

Çocuklarla isimlerinin anlamı ve varsa hikâyesi üzerinden bir tanışma yapılır. Böylelikle çocukların kendi isimlerinin öznel öyküleri üzerinden gruba katılımlarının güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. Çocukların ilerleyen süreçte kendilerini güvende ve rahat hissetmeleri için birlikte üzerine tartışarak ortak kurallar belirlenir. Çocukların

kuralları birlikte belirlemesi ortak kurallara uymaları konusunda da daha teşvik edici olmaktadır.

- Oturum 2: Olumlu Benlik Saygısının Geliştirilmesi

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Devamında farklılıklar ve farklı özelliklere sahip olmanın anlamı üzerine çocukları düşünmeye ve paylaşmaya teşvik eden bir hikâye okuma etkinliği yapılır. Hikâye, önceden radyo tiyatrosu yöntemiyle kolaylaştırıcılar tarafından okunarak çocuklara gönderilmekte ve çocuklarla birlikte etkinliğin içinde tekrar dinlenerek aktif okuma ve sesler üzerinden canlandırma yoluyla paylaşılır.

- Oturum 3: Olumlu Benlik Saygısının Geliştirilmesi

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Devamında çocukların kendi bedenlerine yönelik olumlu ve olumsuz yargıları üzerine düşünüp tartışabilecekleri “Vücudumu Tanıyorum” etkinliği yapılır. Bu etkinlik telefon üzerinden uygulanabilecek şekilde bilgi yarışması biçiminde uygulanmaktadır.

- Oturum 4: Olumlu Benlik Saygısının Güçlendirilmesi

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Devamında çocuklar birbirleriyle ikili eşleştirilerek sesli iletişim üzerinden röportaj yaparak birbirlerini tanımak üzere sorular sorarlar. Soruların hazırlanmasında kolaylaştırıcılar çocuklara destek olduğu gibi çocuklar kendi sorularını da sorabilmektedir. Röportajlar kolaylaştırıcılar tarafından çocukların birbirlerini olumlu yönde tanımlarına vesile olacak şekilde gerçekleşmesi yönünde teşvik edilir.

- Oturum 5: Duyguları Tanımak

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Kolaylaştırıcılar tarafından olumlu ve olumsuz duygular seslendirilir ve her duygu için çocukların bunu yüzüyle ve bedeniyle ifade etmesi istenir. Sonrasında bahsi geçen duyguları ne zaman ve hangi durumlarda hissettikleri ve neler yaptıkları üzerine konuşulur.

- Oturum 6: Zorlu Duygularla Baş Etmek

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Devamında çocuklara dağıtılmış olan oyun hamurlarını ellerine almaları istenir ve onları endişelendiren durumları düşünerek hamura şekil vermeleri istenir. Sonrasında da bu endişelerini giderebilecek şeyleri düşünmeleri ve yeniden hamurlara şekil vermeleri istenir. Sonrasında çocuklarla deneyimleri üzerine birlikte konuşulur.

- Oturum 7: Zorlu Duygularla Baş Etmek

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Devamında çocuklara önceden hazırlanmış kimi ifadeler okunur ve bu ifadelerdeki durumlara karşı kızgın hissedip hissetmediklerine dair evet / hayır / emin değilim seçeneklerinden birisini seçerek karşılık vermeleri istenir. Her ifadeden sonra kızgın hissettikleri bu durumla nasıl başa çıkabilecekleri konusundaki çözüm önerileri üzerine konuşulur.

- Oturum 8: Sosyal Beceriler

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Devamında çevresindekilere kötü davranan bir karakter üzerinden anlatılan bir öykünün üzerinden zarar verici ve kırıcı davranışlar ve bu tür davranışların kendilerini nasıl hissettirdiği, öyküdeki karakterin başka nasıl davranabileceği üzerine çocuklarla konuşulur. Öykü, önceden radyo tiyatrosu yöntemiyle kolaylaştırıcılar tarafından okunarak çocuklara gönderilmekte ve çocuklarla birlikte etkinliğin içinde tekrar dinlenerek aktif okuma ve sesler üzerinden canlandırma yoluyla paylaşılır.

- Oturum 9: Çatışma Çözümü

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Devamında karakterler arasında çatışma ve problemlerin yaşandığı bir öykü üzerinden çocuklarla çatışmanın nasıl geliştiği, nasıl çözüldüğü ve başka hangi alternatif yollar bulunabileceği üzerine konuşulur. Öykü, önceden radyo tiyatrosu yöntemiyle kolaylaştırıcılar tarafından okunarak çocuklara gönderilmekte ve çocuklarla birlikte etkinliğin içinde tekrar dinlenerek aktif okuma ve sesler üzerinden canlandırma yoluyla paylaşılır.

- Oturum 10: Sosyal Beceriler

Oturuma çocukların fiziksel olarak hareket etmelerini sağlayacak egzersizlerle başlanır. Çocukların ellerindeki kalem ve kâğıtlar ile bir ağaç çizmelerini ve bu ağacın köklerine, gövdesine, dallarına ve yapraklarına arkadaşlık üzerine ne düşündüklerini ve hissettiklerini yazmaları istenir. Daha sonra bu ağaçlar üzerinden çocuklarla arkadaşlık hakkında konuşulur. Çocukların çizdikleri ağaç resimlerinin fotoğraflarını çekerek kolaylaştırıcı ile paylaşmaları istenir ve kolaylaştırıcı her resmi diğer çocuklarla da paylaşır.

2.2. Araştırmanın Amacı

Mevcut araştırmanın amacı, yukarıda detaylı bir şekilde açıklanmış olan Covid-19 döneminde uygulanan Uzaktan Psikososyal Destek Programının, hedeflendiği üzere, çocukların benlik saygılarının olumlu yönde gelişmesinde, duygularla baş etme ve sosyal etkileşimlerini düzenleyebilme becerilerinde bir etkisi olup olmadığının araştırılmasıdır.

Aynı zamanda uzaktan çalışmaya uyumlanan psikososyal destek uygulama biçimlerinin yeni bir çalışma modeli olarak etkileşime dayalı çalışmalarda işler bir yöntem olup olmadığı da değerlendirilecektir.

2.3. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma Mart ve Nisan 2021 tarihlerinde Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılan 108'i kız, 126'sı oğlan toplam 234 çocukla yürütülmüştür. Çocukların yaşları 7 ila 16 arasında değişmektedir ve elde edilen bulgular 7-9, 10-12 ve 13-16 şeklinde gruplandırılarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan çocuklar programın devam ettiği beş bölge olan Şanlıurfa, Viranşehir, Şanlıurfa Haliliye, Hatay, Adana ve Diyarbakır'da yaşamaktadır.

Araştırma, Uzaktan Psikososyal Destek Programının üç alt alanı olan Olumlu Benlik Saygısının Gelişimi, Duyguların Gelişimi ve Sosyal Beceriler başlıklarını değerlendirmek üzere hazırlanan ölçeklerin uygulanması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma için kullanılan ölçekler Covid-19 dönemindeki uzaktan çalışma sürecinde programa başlamadan önce ve programı tamamladıktan sonra olmak üzere ve telefon yoluyla uygulanmıştır. Ölçekler programı yürüten kolaylaştırıcılar tarafından uygulanmıştır.

2.4. Araştırma Gereçleri

Araştırma kapsamında, Olumlu Benlik Saygısının Gelişimi, Duyguların Gelişimi ve Sosyal Beceriler başlıkları altında üç kısa ölçek hazırlanmıştır. Ölçeklerle ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Olumlu Benlik Saygısı

Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında uygulanan Olumlu Benlik Saygısı ölçeği için literatürdeki ilgili ölçekler taranarak soru listesi hazırlanmıştır. Ölçeğin, uzaktan çalışma döneminde telefonla uygulanacağı bilindiği için kısa tutulması amaçlanmıştır. Ölçek kapsamında çocukların kendilerine yönelik değerli hissetme, kendine güvenme ve başkaları tarafından kabul görme durumlarına yönelik algılarını değerlendirmek üzere altı ifade

hazırlanmıştır. Ölçeğin ön ve son test uygulamaları üzerinden test, tekrar-test analizi üzerinden güvenilirlik değerini veren Cronbach Alpha Katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur.

Ölçek 4'lü seçenekten oluşan Likert tipinde hazırlanmıştır. Cevap seçenekleri ise çocuklar için anlaşılır olması adına farklı şekilde düzenlenmiştir. Kesinlikle Katılıyorum ifadesi yerine “Büyük EVET” – Katılıyorum ifadesi yerine “Küçük evet” – Kesinlikle Katılmıyorum ifadesi yerine “Büyük HAYIR” – Katılmıyorum ifadesi yerine “Küçük hayır” şeklinde kodlanmıştır. Çocuklar okunan ifadelere katılım durumlarına göre bu seçenekleri seçebileceklerdir.

Seçeneklerden “4” en yüksek puan, “1” ise en düşük puan anlamına gelmektedir. Ölçekte yüksek puan olumlu anlama gelmektedir.

Duyguların Gelişimi

Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında uygulanan Duyguların Gelişimi alt ölçeği için çocuklardaki olumlu ve olumsuz duygu yoğunluklarının ölçümünde sık sık kullanılan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAC) (Gençöz, 2000) referans alınmıştır. Bununla birlikte hem Covid-19 döneminin etkileri üzerine yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar hem de Hayata Destek Derneği tarafından gerçekleştirilmiş olan psikososyal odaklı ihtiyaç analizinden çıkan sonuçlar da değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme neticesinde referans alınan ölçekte bulunmayan duygular da eklenerek ve kısaltılarak programa uygun hale getirilmiştir. Buna göre ölçek 6 olumlu ve 6 olumsuz duygu olmak üzere 12 duygu ifadesinden oluşacak şekilde düzenlenmiştir. Ölçeğin ön ve son test uygulamaları üzerinden test, tekrar-test analizi üzerinden güvenilirlik değerini veren Cronbach Alpha Katsayısı 0.72 olarak bulunmuştur.

Ölçek 4'lü seçenekten oluşan Likert tipinde hazırlanmıştır. Bu soruları cevaplandırmadan önce çocukların salgın dönemindeki son 6 aylarını düşünmeleri istenecektir. Cevap seçenekleri ise çocuklar için anlaşılır olması adına şu şekilde düzenlenmiştir. “Hiçbir Zaman” – “Bazen” – “Sık Sık” – “Her Zaman” şeklinde kodlanmıştır. Çocuklar okunan ifadelere katılım durumlarına göre bu seçenekleri seçebileceklerdir.

Olumlu duygularda “Hiçbir Zaman” 1, “Bazen” 2, “Sık Sık” 3 ve “Her Zaman” 4 olarak puanlanmıştır. Olumsuz duygularda ise puanlama tam tersi şekildedir. Ölçekte yüksek puan olumlu anlama gelmektedir.

Sosyal Beceriler

Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında uygulanan Sosyal Beceriler alt ölçeği de literatür taramasının yanı sıra psikososyal odaklı ihtiyaç analizinde ebeveynler ve çocuklar

tarafından sıkça dile getirilen problem ve çatışma alanları değerlendirilerek hazırlanmıştır. Ölçek, cümle tamamlama yöntemi ile doldurulacak olan 6 ifadeden oluşacak şekilde hazırlanmıştır. İfadeler çocukların zorlu durumlarla baş etmek için hangi yöntemleri tercih ettiğini öğrenmeye dayalıdır. İfadelerin programın başında ve sonunda uygulanması yoluyla programda hedeflenen zorlu durumlara yönelik olumlu baş etme mekanizmalarının çocuklar tarafından değerlendirilip değerlendirilmediği saptanmaya çalışılmıştır. Ölçeğin ön ve son test uygulamaları üzerinden test, tekrar-test analizi üzerinden güvenirlik değerini veren Cronbach Alpha Katsayısı 0.63 olarak bulunmuştur.

Ölçek, çocukların cümlelerin devamındaki boşluklara verdikleri cevapların kaydedilmesi yoluyla uygulanacaktır. Çocukların programın başında ve sonunda verdiği cevaplar gruplandırılarak değerlendirilecektir. Cevapların gruplandırılması Negatif Tutum ve Davranışlar ile Pozitif Tutum ve Davranışlar şeklinde yapılacaktır.

2.5. Araştırma Sonuçlarının Analizi

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, son yıllarda özellikle sosyal bilimlerde yoğun olarak kullanılmaya başlayan R istatistik sistemi (Muenchen, 2019) üzerine yapılandırılmış olan Jamovi (Navarro ve Foxcroft, 2019; Şahin ve Aybek, 2019) istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Ölçeklerin normallik dağılımlarını analiz etmek üzere Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmıştır ve her üç alt ölçeğin de normal dağılıma sahip olmadığı ($p < .001$) görülmüştür. Bu nedenle sonuçların analizi için non-parametrik ölçüm yöntemleri kullanılmıştır.

Olumlu Benlik Saygısı ve Duyguların Gelişimi alt ölçeklerinin ön ve son test sonuçlarının analizi için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, Sosyal Beceriler alt ölçeğinin ön ve son test sonuçlarının analizi için ise McNemar Ki Kare testleri uygulanmıştır. ANOVA testinin, büyük örneklemelerde normallik sınırları dışında kalan non-parametrik sonuçlar için de kullanılabilecek güçlü bir test olmasından dolayı (Cevahir, 2020) Olumlu Benlik Saygısı ile Duyguların Gelişimi alt ölçeklerinin cinsiyet ve yaş grupları göre analizleri için Tekrarlayan Ölçüm Varyans Analiz yöntemi kullanılmıştır. Sosyal Beceriler alt ölçeğinin cinsiyet ve yaş grupları göre analizi için ise Ki Kare Bağımsızlık testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde Mart ve Nisan 2021 tarihlerinde yürütülmüş olan Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılan çocukların demografik bilgileriyle birlikte araştırmanın amacı doğrultusunda, programın çocukların benlik algılarının olumlu yönde gelişmesinde, olumlu duyguların artmasında ve sosyal beceriler kapsamında olumsuz tutumların olumlu tutumlar ile yer değiştirmesinde etkisi olup olmadığı incelenecektir. Bu inceleme için Yöntem bölümünde açıklanmış olan üç alt ölçekten elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilecektir.

3.1. Demografik Veriler

Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılan çocukların cinsiyet, yaş ve yerleşim yerlerine göre alınmış olan demografik dağılımları aşağıda Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Katılımcı Çocukların Cinsiyet, Yaş ve Yerleşim Yerlerine Göre Dağılımları

	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Kız	108	46.2 %
Oğlan	126	53.8 %
Yaş Grubu		
7-9	66	28.2 %
10-12	103	44.0 %
13-16	65	27.8 %
Yerleşim Yeri		
Şanlıurfa – Viranşehir	33	14.1 %
Şanlıurfa – Haliliye	41	17.5 %
Hatay	106	45.3 %
Diyarbakır	39	16.7 %
Adana	15	6.4 %

Tablo 1’deki dağılımlara bakıldığında katılım sayıları birbirine yakın olmakla birlikte katılımcı çocuklar arasında oğlan çocuklarının sayısı kız çocuklarının sayısından fazla olduğu görülmektedir. Yaş dağılımı açısından bakıldığında ise % 44 ile en yüksek oranda katılımın 10 – 12 yaş grubundan çocuklardan olduğu görülmektedir. 7 – 9 ve 13 – 16 yaş gruplarından ise birbirine yakın oranda ve görece daha az sayıda çocuğun katılım sağladığı görülmektedir. Proje kapsamında dört şehirde, toplam beş bölgede uygulanan Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılan çocukların şehir dağılımlarında ise en fazla katılımın Hatay (% 45,3) ve en az katılımın ise Adana’dan (% 6,4) olduğu görülmektedir.

3.2. Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeği

Toplamda altı ifadeden oluşan Benlik Saygısı Alt Ölçeğinin program katılmadan önce ve program bittikten sonra uygulanan ön ve son test sonuçlarının dağılımı, her soru için sırasıyla aşağıdaki Tabloda gösterilmiştir.

Tablo 2: Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeği Ön Son Test Cevap Dağılımları

Ölçek İfadeleri		Cevap Seçenekleri				Toplam
		Büyük HAYIR	Küçük hayır	Küçük evet	Büyük EVET	
<i>Kendimi Beğenirim</i>	Ön Test	4 % 1,7	13 % 5,6	72 % 30,9	144 % 61,8	233
	Son Test	-	2 % 0,9	36 % 15,4	196 % 83,8	234
<i>Yeni Şeyler Öğrenmeyi Severim</i>	Ön Test	-	3 % 1,3	71 % 30,5	159 % 68,2	233
	Son Test	-	-	23 % 9,9	210 % 90,1	233
<i>Ben İyi Bir Arkadaşım</i>	Ön Test	-	1 % 0,4	76 % 32,5	157 % 67,1	234
	Son Test	-	-	29 % 12,4	204 % 87,6	233
<i>Bir Şeyi Başarana Kadar Denemeye Devam Ederim</i>	Ön Test	1 % 0,4	13 % 5,6	100 % 42,7	120 % 51,3	234
	Son Test	-	2 % 0,9	47 % 21,1	183 % 78,9	232
<i>İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır</i>	Ön Test	2 % 0,9	48 % 20,5	96 % 41,0	88 % 37,6	234
	Son Test	1 % 0,4	2 % 0,9	80 % 34,2	151 % 64,5	234
<i>Etrafımdaki İnsanlar Beni Sever</i>	Ön Test	-	1 % 0,4	71 % 30,3	162 % 69,2	234
	Son Test	-	-	26 % 11,1	208 % 88,9	234

Tablo 2’de görüleceği üzere, ön test sonuçlarında ölçekteki ifadeler için katılımcı çocukların genel olarak olumlu algıyı ifade eden “Büyük EVET” ile “Küçük evet” seçeneklerini seçtikleri görülmektedir. Bununla birlikte, alt ölçekteki altı ifade içine “Kendimi Beğenirim”, “Bir Şeyi Başarana Kadar Denemeye Devam Ederim” ve “İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır” ifadelerinde diğer ifadelere oranla çocukların daha yüksek oranda olumsuz algıyı belirten “Küçük hayır” ve “Büyük HAYIR” seçeneklerini seçtikleri görülmektedir. Son test sonuçlarına bakıldığında ise olumsuz algıyı ifade eden seçeneklerdeki düşüş fark edilmektedir. Görülen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına ise aşağıdaki analizlerde bakılacaktır.

Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeğinden elde edilen ön ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak bir fark olup olmadığına dair yapılan analizin sonuçları aşağıdaki Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeği Ön Son Test Analiz Sonuçları

	İstatistik	p	Ortalama Farkı	SE Farkı	Etki Büyüklüğü
“Kendimi Beğenirim”	84.0 ^a	< .001	-1.000	0.0401	-0.917
“Yeni Şeyler Öğrenmeyi Severim”	85.5 ^b	< .001	-1.000	0.0310	-0.900
“Ben İyi Bir Arkadaşım”	264.0 ^d	< .001	-1.000	0.0318	-0.754
“Bir Şeyi Başarana Kadar Denemeye Devam Ederim”	469.0 ^e	< .001	-1.000	0.0409	-0.776
“İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır”	575.5 ^f	< .001	-1.000	0.0474	-0.833
“Etrafımdaki İnsanlar Beni Sever”	288.0 ^a	< .001	-1.000	0.0325	-0.723

Tablo 3'teki sonuçlara bakıldığında Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeğindeki tüm ifadeler için programa katılmadan önce alınan sonuçlar ile programdan sonra alınan sonuçlar arasında istatistiksel olarak belirgin derecede anlamlı fark bulunmuştur ($p < .001$). Buna göre programa katılan çocukların programın sonunda söz konusu altı ifade için de kendilerine yönelik daha olumlu algılara sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 3'teki etki büyüklüğü kısmında bakıldığında ise tüm maddeler için etki değerinin 0,50'den büyük olduğu görülmektedir. Bu da ortaya çıkan istatistiksel farkın etkisinin büyük olduğu ve programa katılmanın çocuklarının kendilerine yönelik olumlu algılarının güçlenmesinde büyük etki sahibi olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Tablo 4: Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeği Ön Son Test Sonuçlarının Yaş Gruplarına Göre Analizi

	Kareler Toplam	df	Kare Ort.	F	P
“Kendimi Beğenirim” * Yaş	1.89	2	0.946	2.18	0.115
“Yeni Şeyler Öğrenmeyi Severim” * Yaş	0.992	2	0.496	2.21	0.112

Tablo 4: Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeği Ön Son Test Sonuçlarının Yaş Gruplarına Göre Analizi

	Kareler Toplam	df	Kare Ort.	F	P
“Ben İyi Bir Arkadaşım” * Yaş	0.690	2	0.345	1.55	0.215
“Bir Şeyi Başarana Kadar Denemeye Devam Ederim” * Yaş	3.63	2	1.814	4.90	0.008*
“İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır” * Yaş	3.77	2	1.885	3.15	0.045*
“Etrafımdaki İnsanlar Beni Sever” * Yaş	0.831	2	0.416	2.10	0.125

Tablo 4’ten de görüldüğü üzere, “Bir Şeyi Başarana Kadar Devam Ederim” ve “İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır” maddeleri için yaş gruplarına göre $p < .05$ düzeyinde anlamlı fark çıkmıştır. Ortaya çıkan anlamlı farkın hangi yaş grupları arasında meydana geldiğini görmek için Tukey post-hoc analizi uygulanmıştır. Aşağıdaki tabloda yaş gruplarına göre iki maddenin sonuçları görülecektir.

Tablo 5: Yaş Gruplarına Göre Post-Hoc Analizi

		7-9		10-12		13-16	
		Ön Test	Son Test	Ön Test	Son Test	Ön Test	Son Test
Bir Şeyi Başarana Kadar Denemeye Devam Ederim	7-9	Ön Test	< .001	0.016	< .001	0.021	< .001
		Son Test					
	10-12	Ön Test			0.002		0.002
İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır	10-12	Son Test					
	13-16	Ön Test					0.002
		Son Test					
İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır	7-9	Ön Test	< .001		< .001		< .001
		Son Test					
	10-12	Ön Test			< .001		0.008
İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır	10-12	Son Test					
	13-16	Ön Test	0.015		< .001		< .001
		Son Test					

Tablo 5'teki sonuçlara bakıldığında, her iki ifade için de yaş gruplarının ön test ile son test sonuçları arasında iki farklı seviyede anlamlı farkın ($p<.001$ ve $p<.05$) ortaya çıktığı görülmektedir.

Olumlu Benlik Saygısı ön ve son test sonuçlarının cinsiyete göre bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik analizin sonuçları aşağıdaki tablodan görülebilir.

Tablo 6: Benlik Saygısı Alt Ölçeği Ön Son Test Sonuçlarının Cinsiyete Göre Analizi

	Kareler Toplam	df	Kare Ort.	F	P
“Kendimi Beğenirim” * Cinsiyet	0.00240	1	0.0024	0.00546	0.941
“Yeni Şeyler Öğrenmeyi Severim” * Cinsiyet	0.00264	1	0.00264	0.0116	0.914
“Ben İyi Bir Arkadaşım” * Cinsiyet	0.00307	1	0.00307	0.0137	0.907
“Bir Şeyi Başarana Kadar Denemeye Devam Ederim” * Cinsiyet	0.0619	1	0.0619	0.161	0.689
“İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır” * Cinsiyet	0.171	1	0.171	0.280	0.597
“Etrafımdaki İnsanlar Beni Sever” * Cinsiyet	0.342	1	0.342	1.72	0.191

Tablo 6'daki sonuçlara göre Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeğinin ön ve son testlerinden alınan sonuçlar açısından cinsiyet değişkeni herhangi bir farklılık yaratmamıştır.

3.3. Duygular Alt Ölçeği

Altı olumlu ve altı olumsuz duygu ifadesinden oluşan Duygular Alt Ölçeği için programa katılmadan önce ve program bittikten önce uygulanan ön ve son test sonuçlarının dağılımı, her duygu ifadesi için sırasıyla aşağıdaki Tabloda gösterilmiştir.

Tablo 9: Duygular Alt Ölçeği Ön Son Test Cevap Dağılımları

		Cevap Seçenekleri				Toplam
		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman	
Kendimi Meraklı Hissediyorum	Ön Test	27 % 11,5	123 % 52,6	43 % 18,4	41 % 17,5	233
	Son Test	24 % 10,3	75 % 32,1	93 % 39,7	42 % 17,9	234
Kendimi Sıkıntılı Hissediyorum	Ön Test	81 % 34,6	118 % 50,4	22 % 9,4	13 % 5,6	233
	Son Test	95	116	17	6	234

		% 40,6	% 49,6	% 7,3	% 2,6	
Kendimi Heyecanlı Hissediyorum	Ön Test	34 % 14,5	94 % 40,2	57 % 24,4	49 % 20,9	233
	Son Test	7 % 3,0	78 % 33,3	71 % 30,3	78 % 33,3	234
Kendimi Üzgün Hissediyorum	Ön Test	64 % 27,5	131 % 56,2	26 % 11,2	12 % 5,2	233
	Son Test	95 % 40,8	123 % 52,8	9 % 3,9	6 % 2,6	234
Kendimi Güçlü Hissediyorum	Ön Test	37 % 15,8	81 % 34,6	34 % 14,5	82 % 35,0	233
	Son Test	2 % 0,9	52 % 22,3	65 % 27,9	114 % 48,9	234
Kendimi Korkmuş Hissediyorum	Ön Test	71 % 30,5	133 % 57,1	19 % 8,2	10 % 4,3	233
	Son Test	84 % 36,4	136 % 58,9	7 % 3,0	4 % 1,7	234
Kendimi Rahatlamış Hissediyorum	Ön Test	9 % 3,8	118 % 50,4	38 % 16,2	69 % 29,5	233
	Son Test	5 % 2,1	114 % 48,7	65 % 27,8	50 % 21,4	234
Kendimi Sınırlı Hissediyorum	Ön Test	50 % 21,5	131 % 56,2	39 % 16,7	13 % 5,6	233
	Son Test	70 % 30,0	142 % 60,9	17 % 7,3	4 % 1,7	234
Kendimi Hareketli Hissediyorum	Ön Test	9 % 3,8	99 % 42,3	55 % 23,5	71 % 30,3	233
	Son Test	10 % 4,3	56 % 24,0	58 % 24,9	109 % 46,8	234
Kendimi Kıskanmış Hissediyorum	Ön Test	90 % 38,6	115 % 49,4	17 % 7,3	11 % 4,7	233
	Son Test	111 % 47,8	112 % 48,3	6 % 2,6	3 % 1,3	234
Kendimi Mutlu Hissediyorum	Ön Test	8 % 3,4	83 % 35,6	35 % 15,0	107 % 45,9	233
	Son Test	1 % 0,4	67 % 28,8	44 % 18,9	121 % 51,9	234
Kendimi Utanmış Hissediyorum	Ön Test	22 % 9,4	156 % 66,7	41 % 17,5	15 % 6,4	233
	Son Test	89 % 38,4	117 % 50,4	18 % 7,8	8 % 3,4	234

Duygu ifadelerinin ön ve son test sonuçlarının olduğu tablolara bakıldığında en dikkat çeken unsurun hem olumlu hem de olumsuz duygular için cevapların Bazen ve onu takiben Sık Sık seçeneklerinde birikmiş olduğu söylenebilir. Bununla birlikte ön ve son test sonuçları arasında değişimlerin olduğu da gözlemlenmektedir. Bu gözlemlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına aşağıdaki analizler üzerinden bakılacaktır.

Tablo 10: Duygular Alt Ölçeği Ön Son Test Analiz Sonuçları

	İstatistik	p	Ort. Farkı	SE Farkı	Etki Boyutu
“Kendimi Meraklı Hissediyorum	3058 ^a	< .001	-0.500	0.0688	-0.3239
“Kendimi Sıkıntılı Hissediyorum”	1885 ^b	0.019	-2.30e-5	0.0591	-0.2537
“Kendimi Heyecanlı Hissediyorum”	2335 ^d	< .001	-1.000	0.0700	-0.5268
“Kendimi Üzgün Hissediyorum”	1729 ^e	< .001	-0.500	0.0621	-0.4232
“Kendimi Güçlü Hissediyorum”	2059 ^f	< .001	-1.000	0.0719	-0.6111

Tablo 10: Duygular Alt Ölçeği Ön Son Test Analiz Sonuçları

	İstatistik	p	Ort. Farkı	SE Farkı	Etki Boyutu
“Kendimi Korkmuş Hissediyorum”	1689 ^g	0.008	-3.82e-5	0.0548	-0.2895
“Kendimi Rahatlamış Hissediyorum”	4274 ^h	0.490	0.000	0.0718	0.0684
“Kendimi Sinirli Hissediyorum”	1830 ^ı	< .001	-1.000	0.0599	-0.4318
“Kendimi Hareketli Hissediyorum”	1936 ^j	< .001	-1.000	0.0704	-0.4577
“Kendimi Kıskanmış Hissediyorum”	1252 ^k	< .001	-0.500	0.0527	-0.4274
“Kendimi Mutlu Hissediyorum”	2864 ^l	0.028	-0.500	0.0745	-0.2240
“Kendimi Utanmış Hissediyorum”	1426 ^m	< .001	-1.000	0.0591	-0.6492

Tablo 10’a bakıldığında, sekiz duygu ifadesinin ön ve son test sonuçları arasında belirgin düzeyde anlamlı farkın ($p < .001$) ortaya çıktığı görülmektedir. Üç duygu ifadesinde ise anlamlı fark ($p < .05$) tespit edilmiştir. “Kendimi Rahatlamış Hissediyorum” duygu ifadesinde ise ön ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Duygular Alt Ölçeğinin ön ve son test sonuçlarının yaş gruplarına göre bir farklılık gösterip göstermediğine bakmak üzere uygulanan analizin sonuçları aşağıdaki tablodan görülebilir.

Tablo 11: Duygular Alt Ölçeği Ön Son Test Sonuçlarının Yaş Gruplarına Göre Analizi

	Kareler Toplamı	df	Kare Ort.	F	P
“Kendimi Meraklı Hissediyorum” * Yaş	0.490	2	0.245	0.228	0.796
“Kendimi Sıkıntılı Hissediyorum” * Yaş	0.0583	2	0.0292	0.0391	0.962
“Kendimi Heyecanlı Hissediyorum” * Yaş	4.02	2	2.01	1.72	0.181
“Kendimi Üzgün Hissediyorum” * Yaş	0.356	2	0.178	0.298	0.742
“Kendimi Güçlü Hissediyorum” * Yaş	6.49	2	3.25	2.50	0.084
“Kendimi Korkmuş Hissediyorum” * Yaş	0.248	2	0.124	0.225	0.799
“Kendimi Rahatlamış Hissediyorum” * Yaş	0.879	2	0.439	0.455	0.635
“Kendimi Sinirli Hissediyorum” * Yaş	0.421	2	0.211	0.350	0.705
“Kendimi Hareketli Hissediyorum” * Yaş	0.629	2	0.315	0.276	0.759
“Kendimi Kıskanmış Hissediyorum” * Yaş	0.402	2	0.201	0.304	0.738
“Kendimi Mutlu Hissediyorum” * Yaş	2.56	2	1.28	1.17	0.311
“Kendimi Utanmış Hissediyorum” * Yaş	5.20	2	2.602	4.38	0.014*

Tablo 11’den de görüldüğü üzere Duygular Alt Ölçeğinde yalnızca “Kendimi Utanmış Hissediyorum” duygu ifadesi için yaş gruplarına göre $p < .05$ düzeyinde anlamlı fark çıkmıştır.

Ortaya çıkan anlamlı farkın hangi yaş grupları arasında meydana geldiğini görmek için Tukey post-hoc analizi uygulanmıştır.

Tablo 12: Yaş Gruplarına Göre Post-Hoc Analizi

		7-9		10-12		13-16	
		Ön Test	Son Test	Ön Test	Son Test	Ön Test	Son Test
Kendimi Utanmış Hissediyorum	7-9	Ön Test	0.005				0.003
	10-12	Ön Test	< .001		0.003		< .001
		Son Test					0.043
	13-16	Ön Test	< .001				< .001

Tablo 12 ‘deki Post-hoc analizleri incelediğinde “Kendimi Utanmış Hissediyorum” ifadesinde her yaş grubunun ayrı ayrı kendi içinde ön ve son test sonuçları anlamlı (7-9 ve 10-12 yaş grupları için $p<.05$) ve belirgin düzeyde anlamlı (13-16 yaş grubu için $p<.001$) çıkmıştır. Ek olarak hem 7-9 hem de 13-16 yaş gruplarındaki çocukların son test sonuçları ile yine tüm yaş gruplarının ön test sonuçları arasında belirgin düzeyde anlamlı ($p<.001$) ve anlamlı düzeyde ($p<.05$) farkın ortaya çıktığı fark edilmektedir.

Duygular Alt Ölçeğinin ön ve son test sonuçlarının cinsiyete göre bir farklılık gösterip göstermediğine bakmak üzere uygulanan analizin sonuçları aşağıdaki tablodan görülebilir.

Tablo 13: Duygular Alt Ölçeği Ön Son Test Sonuçlarının Cinsiyete Göre Analizi

	Kareler Toplamı	df	Kare Ort.	F	P
“Kendimi Meraklı Hissediyorum” * Cinsiyet	1.90	1	1.90	1.78	0.183
“Kendimi Sıkıntılı Hissediyorum” * Cinsiyet	0.808	1	0.808	1.09	0.297
“Kendimi Heyecanlı Hissediyorum” * Cinsiyet	0.0165	1	0.0165	0.0140	0.906
“Kendimi Üzgün Hissediyorum” * Cinsiyet	1.77	1	1.774	3.02	0.084
“Kendimi Güçlü Hissediyorum” * Cinsiyet	3.11	1	3.11	2.38	0.125
“Kendimi Korkmuş Hissediyorum” * Cinsiyet	5.21	1	5.205	9.86	0.002*
“Kendimi Rahatlamış Hissediyorum” * Cinsiyet	6.70	1	6.704	7.16	0.008
“Kendimi Sinirli Hissediyorum” * Cinsiyet	1.40	1	1.402	2.36	0.126
“Kendimi Hareketli Hissediyorum” * Cinsiyet	1.33	1	1.33	1.18	0.279
“Kendimi Kısıkalmış Hissediyorum” * Cinsiyet	1.55	1	1.547	2.37	0.125
“Kendimi Mutlu Hissediyorum” * Cinsiyet	0.628	1	0.628	0.575	0.449
“Kendimi Utanmış Hissediyorum” * Cinsiyet	0.204	1	0.204	0.332	0.565

Tablo 13’te Duygular Alt Ölçeğinde yalnızca “Kendimi Korkmuş Hissediyorum” duygu ifadesi için cinsiyete göre $p < .05$ düzeyinde anlamlı fark çıkmıştır. Ortaya çıkan anlamlı farkın hangi yaş grupları arasında meydana geldiğini görmek için Tukey post-hoc analizi uygulanmıştır.

Tablo 14: Cinsiyete Göre Post-Hoc Analizi

Kendimi Korkmuş Hissediyorum		Oğlan	
		Ön Test	Son Test
	Kız	Ön Test	< .001

Tablo 14’teki Post-hoc analizleri incelediğinde “Kendimi Korkmuş Hissediyorum” ifadesinde oğlan çocuklarının son test sonuçlarının kız çocuklarının ön test sonuçlarına göre belirgin düzeyde anlamlı fark ($p < .001$) olacak şekilde daha düşük düzeyde çıktığı görülmektedir.

3.4. Sosyal Beceriler Alt Ölçeği

Sosyal Beceriler Alt Ölçeği toplam altı açık uçlu ifadeden oluşmaktadır ve katılımcı çocuklardan ifadeleri tamamlamaları yoluyla cevaplar toplanmıştır. İfadeler çocukların kendilerini zorlayacakları altı farklı duruma karşı nasıl tepkiler vereceklerini belirlemek üzere hazırlanmıştır

Katılımcı çocuklar tarafından verilen cevaplar iki kategoride toplanmıştır: 1) Zorlayıcı duruma karşı negatif tutum ve davranışlar ile 2) Zorlayıcı duruma karşı pozitif tutum ve davranışlar.

Aşağıda sırasıyla ucu açık sorulara verilen ve pozitif ile negatif olarak sınıflandırılmış cevapların ön ve son test analizleri görülmektedir.

Tablo 18: Sosyal Beceriler Alt Ölçeği Ön Son Test Cevap Dağılımları ve Analizi

	Ön Test	Son Test		Toplam	χ^2	p
		Negatif	Pozitif			
“Çok Sevdığım Bir Oyunu Oynarken Sıra Bende Değilse...”	Negatif	21	60	81	46.5	<.001
	Pozitif	5	143	148		
	Toplam	26	203	229		
“Birisine ya da Bir Şeye Kızdığımda...”	Negatif	79	74	153	35.7	<.001
	Pozitif	17	58	75		
	Toplam	96	132	228		
“Birisi ya da Bir Şey Beni Üzdüğünde...”	Negatif	83	70	153	32.3	<.001
	Pozitif	17	58	75		
	Toplam	100	128	228		
“Kendimi Gergin Hissettiğimde...”	Negatif	63	53	116	24.2	<.001
	Pozitif	13	82	95		
	Toplam	76	135	211		
	Negatif	81	54	135	26.7	<.001

“Arkadaşlarımla/Kardeşlerimle Oyun Oynarken Anlaşamazsak...”	<i>Pozitif</i>	12	81	93		
	<i>Toplam</i>	93	135	228		
“Arkadaşlarım/Kardeşlerim Benle Dalga Geçerse...”	<i>Negatif</i>	69	87	156		
	<i>Pozitif</i>	8	65	73	65.7	<.001
	<i>Toplam</i>	77	152	229		

Tablo 18’de görülen sonuçlar altı ifadenin tümü için de ön test ve son test arasında belirgin derecede ($p<.001$) anlamlı farkın ortaya çıktığı, programa katılan çocukların ön testte her bir ifade için negatif olarak tanımlanabilecek tutum ve davranışlarının pozitif tutum ve davranışlara dönüştüğü görülmektedir.

Ortaya çıkan sonuçların yaş gruplarına göre farklılık göstermediğine yönelik analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 19: Sosyal Beceriler Alt Ölçeği Ön Son Test Sonuçlarının Yaş Grubuna Göre Analizi

		Sayı	χ^2	df	p
“Çok Sevdiğim Bir Oyunu Oynarken Sıra Bende Değilse...”	7-9	65	4.01	1	0.045
	10-12	102	15.30	1	<.001
	13-16	62	7.99	1	0.005
“Birisine ya da Bir Şeye Kızdığımda...”	7-9	64	3.05	1	0.081
	10-12	102	14.07	1	<.001
	13-16	62	2.29	1	0.130
“Birisi ya da Bir Şey Beni Üzdüğünde...”	7-9	65	9.29	1	0.002
	10-12	102	12.95	1	<.001
	13-16	61	2.50	1	0.114
“Kendimi Gergin Hissettiğimde...”	7-9	62	13.68	1	<.001
	10-12	93	20.55	1	<.001
	13-16	56	4.39	1	0.036
“Arkadaşlarımla/Kardeşlerimle Oyun Oynarken Anlaşamazsak...”	7-9	64	10.25	1	0.001
	10-12	102	37.97	1	<.001
	13-16	62	5.64	1	0.018
“Arkadaşlarım/Kardeşlerim Benle Dalga Geçerse...”	7-9	65	9.7178	1	0.002
	10-12	102	23.7726	1	<.001
	13-16	62	24.6662	1	0.913

Tablo 19’deki sonuçlar değerlendirildiğinde, altı ifade için de 10-12 yaş grubu açısından ön ve son test sonuçları arasında pozitif yönde belirgin derecede anlamlı farkın ($p<.001$) ortaya çıktığı görülmektedir. 7-9 yaş grubu için ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında yalnızca “Kendimi Gergin Hissederim” ifadesi için ön ve son test sonuçları arasında belirgin derecede anlamlı farkın ($p<.001$) ortaya çıktığı, dört ifade için anlamlı farkın ($p<.05$) olduğu ve “Birisine ya da Bir Şeye Kızdığımda” ifadesi için ön ve son test sonuçları arasında bir farkın oluşmadığı anlaşılmaktadır. 13-16 yaş grubu için ise yalnızca üç ifade için $p<.05$ düzeyinde anlamlı bir

farkın ortaya çıktığı, diğer ifadeler için ön ve son test sonuçları açısından bir farklılığın oluşmadığı tespit edilmiştir.

Sosyal Beceriler Alt Ölçeğinden alınan ön ve son test sonuçlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında ise aşağıda bulunan tablodaki sonuçlar incelenebilir.

Tablo 20: Sosyal Beceriler Alt Ölçeği Ön Son Test Sonuçlarının Cinsiyete Göre Analizi

		Sayı	χ^2	df	p
“Çok Sevdiğim Bir Oyunu Oynarken Sıra Bende Değilse...”	<i>Kız</i>	106	14.8	1	<.001
	<i>Oğlan</i>	123	11.7	1	<.001
“Birisine ya da Bir Şeye Kızdığımda...”	<i>Kız</i>	106	13.30	1	<.001
	<i>Oğlan</i>	122	5.73	1	0.017
“Birisi ya da Bir Şey Beni Üzdüğünde...”	<i>Kız</i>	106	4.99	1	0.026
	<i>Oğlan</i>	122	16.49	1	<.001
“Kendimi Gergin Hissettiğimde...”	<i>Kız</i>	97	18.6	1	<.001
	<i>Oğlan</i>	114	18.9	1	<.001
“Arkadaşlarımla/Kardeşlerimle Oyun Oynarken Anlaşamazsak...”	<i>Kız</i>	106	18.9	1	<.001
	<i>Oğlan</i>	122	32.0	1	<.001
“Arkadaşlarım/Kardeşlerim Benle Dalga Geçerse...”	<i>Kız</i>	106	9.79	1	0.002
	<i>Oğlan</i>	123	15.15	1	<.001

Tablo 20’deki sonuçlar açısından, kız çocuklarında dört ifadenin ön ve son test sonuçları arasında belirgin derecede anlamlı farkın ($p<.001$) olduğu, diğer iki ifade için ise anlamlı farkın ($p<.05$) ortaya çıktığı görülmektedir. Oğlan çocuklarının aldıkları sonuçlara bakıldığında ise bir ifade için $p<.05$ düzeyinde olmak üzere diğer beş ifade için ön ve son test sonuçları arasında belirgin düzeyde anlamlı farkın ($p<.001$) meydana geldiği anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA

4.1. Genel Değerlendirme

Aralık 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde başlayan ve 11 Mart 2020 itibariyle ise Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020) tarafından küresel salgın (pandemi) ilan edilen Covid-19, birkaç ay içinde tüm dünyayı sararak hemen hemen tüm sosyal ve ekonomik sistemleri alt üst eden etkisini, üzerinden geçen bir seneye karşın arttırarak sürdürmeye devam etmektedir. Dünya çapında, iş hayatından eğitime birçok alanı etkileyen ve son yüz yılın küresel çaptaki en büyük felaketi olarak anılan salgın birçok afet ve karmaşık kriz durumunda olduğu gibi özellikle çocukları ve gençleri farklı açılardan belirgin derecelerde etkilemiştir. Hemen tüm ülkelerde eğitime uzun süreli araların verildiği, uzun süreli kapanmaların yaşandığı ve çocukların çok uzun süredir akranlarından ve sosyal çevrelerinden uzak kaldığı salgın döneminin çocuklar üzerinde psikososyal açıdan birçok olumsuz etki bıraktığı görülmektedir. Henüz çok kısıtlı sayıda çalışmanın gerçekleştirilebildiği bu alanda şimdiye kadar yapılan çalışmalar ise Covid-19 salgınının çocuklarda çökkünlük, korku, endişe, huzursuz hissetme ve benzeri belirtilere yol açtığını göstermektedir (Boldt ve diğerleri, 2021).

Savaş, çatışma ya da afetler gibi büyük çaplı karmaşık kriz durumlarının çocuklar üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin neler olduğu ve bu etkilerin ortadan kaldırılabilmesi için ne tür sağaltım çalışmalarının yapılabileceği üzerine son birkaç on yıldır birçok farklı araştırma ve çalışma yürütülmüştür. Söz konusu araştırmalar yetişkinlerden farklı olarak çocukların karmaşık kriz durumlarından çok boyutlu şekilde etkilendiklerini ortaya koymaktadır.

Çocukların, her bir aşamada yeni bir beceri ve yetkinlik kazandıkları ve birbiriyle iç içe geçmiş fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarının karmaşık kriz durumlarının olumsuz etkilerine karşı belirgin bir hassasiyet yarattığı ve çocukların zarar görebilirliğini arttırdığı birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Boldt ve diğerleri., 2021). Bu bağlamda, karmaşık kriz durumlarının çocukların ruhsal sağlıklarına ve psikososyal gelişimlerine yönelik olumsuz etkilerini ortadan kaldıracak ya da en aza indirecek müdahalelerin gecikmeden uygulanması, çocukların dayanıklılıklarının ve olumsuz duygularla baş etme becerilerinin güçlenmesine, olası riskli davranışların ise ortaya çıkmadan sönmelenmesine katkı sağlayacaktır. Böylelikle, çocukların daha ileri düzeyde ruh sağlığı problemleri geliştirmelerinin de yüksek oranda önüne geçilmiş olacaktır.

Karmaşık kriz durumlarında çocukların psikososyal iyilik hallerini ve gelişimlerini desteklemek üzere giderek yaygınlaşan en önemli müdahale çalışmalarının başında psikososyal

destek programları gelmektedir. Bugüne kadar savaş, çatışma ve afet gibi karmaşık kriz durumlarına maruz kalan çocuklara yönelik farklı süre, amaç, yöntem ve tekniklerle uygulanan psikososyal destek programlarının çocukların genel anlamda psikososyal iyilik hallerinin gelişmesinde ve ilgili çalışmayla hedeflenen olumsuz ruh sağlığı belirtilerinin azalmasında etkili olduğu birçok çalışma yoluyla ortaya konmuştur.

Bu çalışmaların ortaya koyduğu sonuçlar, küresel çapta bir karmaşık kriz durumu olan Covid-19 salgınının çocuklar üzerindeki olumsuz ruh sağlığı etkilerini azaltmak üzere psikososyal destek programlarının benzer şekilde etkili bir araç olacağı varsayımını güçlendirmektedir. Kurumlar Arası Daimi Kuruluş tarafından hazırlanan ve Covid-19 salgınının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik tavsiyelerden oluşan rehberde de erken dönem koruyucu ve önleyici psikososyal destek programlarının önemine vurgu yapılmakta ve bu tür programların uygulanması teşvik edilmektedir (Inter-Agency Standing Committee, 2020).

Bu anlamda mevcut araştırma kapsamında elde edilen bulgular, araştırmanın tanımlanmış amacı etrafında tartışılacaktır. Mevcut araştırmanın amacı ise salgın döneminde, salgın koşullarına uyarlanarak geliştirilmiş bir psikososyal müdahale programı olan Uzaktan Psikososyal Destek Programının, programın üç alt kazanım alanı olan olumlu benlik saygısı ve olumlu duyguların gelişmesi ile sosyal becerilerin güçlendirilmesi yoluyla çocukların psikososyal iyilik hallerinde belirgin bir farklılık yaratıp yaratmadığının araştırılmasıdır.

İlerleyen kısımlarda araştırma sonuçları Uzaktan Psikososyal Destek Programının üç alt kazanım alanının ayrı ayrı ele alınması yoluyla tartışılacaktır. Son bölümde ise elde edilen genel bulgular tartışılacaktır.

4.2. Olumlu Benlik Saygısının Gelişmesi

Olumlu benlik saygısı psikososyal gelişimin en önemli yapı taşlarından bir tanesidir. Olumlu benlik saygısı, çocukların kendileriyle ilgili gerçekçi beklentilere sahip olma, kendini değerli hissetme, kendi içsel kaynaklarına güvenme ve kendini içinde bulunduğu toplumun ve bağlamın anlamlı bir üyesi olarak hissetme gibi birçok unsurun bileşiminden meydana gelir (Hayata Destek Derneği, 2020b; Mann, Hosman, Schaalma ve de Vries, 2004). Benlik saygısı, bağımsızlaşma, kendini gerçekleştirme, uyum gösterme ve diğer insanlarla etkileşim kurma gibi temel yaşamsal becerilerin gerçekleştirilmesinde bir temel işlevi görmektedir (Sarıkaya, 2015). Benlik saygısı doğumdan itibaren çocuğun ilk bakım ilişkisi kurduğu anne babası ya da bakım vereni ile etkileşimiyle başlayan ve zaman içinde bu etkileşim ile şekillenen bir yapıdır. Benlik saygısının oluşumunda, kişilik yapısı kadar dış dünya ile kurulan etkileşimin ve oradan

gelen uyarıların da oldukça belirleyici bir rolü vardır (Kayım ve Ayaz, 2019). Bu nedenle benlik saygısı, diğerleriyle ve dış dünya ile etkileşim sonucu güçlenebileceği gibi sekteye uğrayıp zayıflayarak düşük benlik saygısına da dönüşebilir. Çocukların yeterli ilgi, destek ve güçlendirici sistemlerle karşılaşmamasından ya da özellikle aşağılama, kötüleme, değersizleştirme ile sürekli karşılaşmaktan kaynaklanan düşük benlik saygısı büyüdükçe hayatındaki birçok alana sirayet ederek kendi potansiyelini gerçekleştirmesinin önünde büyüyen bir engel haline dönüşecektir (Avşaroğlu, 2007; Mann ve diğerleri, 2004).

Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında uygulanan yapılandırılmış etkinlikler içindeki ilk üç etkinlik, çocukların kendilerindeki olumlu özelliklerini ve yapabileceklerini keşfetmeleri, farklı özelliklerinin güçlendirici yanlarını fark etmeleri ve etkinliklere katılan diğer arkadaşları tarafından olumlu yönlerinin keşfedilmesini içerecek şekilde tasarlanmıştır. Programın bu tasarımıyla paralel olarak araştırma kapsamında uygulanan Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeğinde bulunan altı soru da olumlu benlik saygısının üç temel bileşeni olan kendine, yapabilme kabiliyetine ve başkaları tarafından nasıl görüldüğüne yönelik çocukların kendi algılarını değerlendirmeyi amaçlamıştır.

Araştırma bulgularına genel olarak bakıldığında her olumlu benlik saygısı alt başlığını oluşturan üç temel bileşen için de çocukların programdan önce hemen hemen yarısının kendilerini en yüksek puan üzerinden değerlendirdikleri görülmektedir. Bu sonuç programa katılan çocuklar açısından önemli bir koruyucu unsur olarak okunabilir. Aynı zamanda, ailelerin çocukları, söz konusu bu psikososyal destek programı gibi okul dışındaki destekleyici programlara dâhil etme tutumları da bir diğer koruyucu unsur olarak düşünülebilir. Bununla birlikte her iki varsayımın da daha derinlikli bir şekilde araştırılması gerektiğinin altı çizilmelidir.

Araştırmaya konu olan Uzaktan Psikososyal Destek Programının etkisini kapsamlı bir şekilde değerlendirebilmek için ise program kapsamında çalışılan alt başlıklardan birisi olan olumlu benlik saygısını oluşturan ve sözü geçen bu üç temel bileşene daha yakından bakmakta fayda olacaktır.

Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeğinde çocukların kendilerine yönelik algıları “Kendimi Beğenirim” ve “İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır” ifadeleri ile ölçülmüştür. Alt Ölçek içinde bulunan altı ifade içerisinde çocukların programa katılmadan önce diğer ifadelere oranla en fazla olumsuz yanıt verdikleri iki ifadenin bu alt bileşendeki ifadeler olduğu görülmektedir (Büyük HAYIR ve Küçük hayır cevaplarının toplamı üzerinden bakıldığında sırasıyla % 7,3 ve

% 21,4). Programdan sonra her iki ifade için de verilen “Büyük EVET” cevaplarının sayısı yükselmekle birlikte, “İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır” ifadesi için “Büyük EVET” cevabının oranının neredeyse iki katı oranda arttığı görülmektedir (Ön Testte % 37,6 iken Son Testte %64,5). Ortaya çıkan bulgular, çocukların kendilerine yönelik algılarının olumlu yönde değişmesi açısından programdan öncesi ve programa katıldıktan sonrası arasında belirgin bir fark olduğunu göstermektedir ($p<.001$). Bu farkın etki büyüklüğüne bakıldığında ise çocukların programa katılmış olmasının ortaya çıkan bu farklılıkta büyük bir etkisi olduğunu göstermektedir (Her iki ifade için de $r>0.50$). Aynı zamanda “İyi Yapabildiğim Birçok Şey Vardır” ifadesinin her üç yaş grubu için programdan önce ve sonrası için belirgin şekilde farklılık gösterdiği de ortaya çıkan önemli bulgulardan bir tanesidir ($p<.001$). Bu bulgular çocukların özellikle kendilerine yönelik algılarında programa katılmış olmanın belirgin bir etki yarattığını göstermektedir.

Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeğinin ikinci bileşeni olan yapabilme kabiliyetine ilişkin çocukların kendilerine yönelik algılarına, “Yeni Şeyler Öğrenmeyi Severim” ve “Bir Şeyi Başarana Kadar Denemeye Devam Ederim” ifadeleri üzerinden bakılmıştır. Araştırma bulguları her iki ifade için de çocukların programa katılmadan önceki ve sonraki yanıtları arasında belirgin derecede anlamlı fark olduğunu ($p<.001$) ve ortaya çıkan bu farkın üzerinde programa katılmış olmanın büyük bir etkisinin olduğunu ($r>0.50$) göstermektedir. Ek olarak, “Bir Şeyi Başarana Kadar Denemeye Devam Ederim” ifadesinde her üç yaş grubunun ön ve son test sonuçları arasında anlamlı fark olduğu ($p<.001$ ve $p<.05$) tespit edilmiştir.

Son bileşen olan çocukların, etrafındaki diğer kişiler tarafından nasıl algılandıklarına yönelik kendi algılarına ise “Ben İyi Bir Arkadaşım” ve “Etrafımdaki İnsanlar Beni Sever” ifadeleri yoluyla bakılmıştır. Alt Ölçekteki diğer ifadeler gibi bu iki ifadeye verilen yanıtlar açısından programa katılmadan öncesi ile programa katıldıktan sonrası arasında belirgin derecede anlamlı bir fark ortaya çıkmış ($p<.001$) ve bu farkın üzerinde programa katılmış olmanın önemli ölçüde etkisi olduğu ($r>0.50$) tespit edilmiştir.

Olumlu benlik saygısı alt başlığında ortaya çıkan bulguların bütününe bakıldığında Covid-19 döneminde Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılmış olmanın çocukların psikososyal gelişim ve iyilik halleri için belirleyici olan önemli unsurlar açısından programın önemli bir etki yarattığı söylenebilir.

Araştırma kapsamında Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılımın, katılımcı çocuklardaki olumlu benlik saygısının gelişimi üzerindeki etkilerine iki temel unsur üzerinden bakılabilir.

Karmaşık kriz durumları çocukların gündelik yaşantılarını ve destek kaynaklarını alt üst eden belirgin olumsuz yaşam olaylarıdır. Karmaşık kriz durumlarının neden olduğu zorlayıcı olumsuz koşullar ebeveynlerin ya da çocukların bakımlarından sorumlu kişilerin bakım verme becerilerinde önemli kısıtlamalara ya da gerilemelere yol açabilir ve yetişkinlerin olumsuz baş etme mekanizmalarına başvurma risklerini artabilir (Cobham, McDermott, Haslam ve Sanders, 2016). Karmaşık kriz durumlarında ebeveynlerin / bakım yükümlüğü olan yetişkinlerin karşılaştıkları ekonomik, sosyal ve psikolojik zorlanmaların çocuklara yönelik fiziksel, duygusal ya da ekonomik istismara dönüşmesi riski, karmaşık kriz durumlarının çocukların olumlu benlik saygısının gelişiminde en önemli unsurlardan birisi olarak değerlendirilebilecek bakım verenlerle ilişkilerine zarar verici bir unsura dönüşme potansiyelini de birlikte getirmektedir (Dybdahl, 2001; Kamali ve ark., 2020).

Olumlu benlik saygısının gelişimi ve sürekliliği için temel gereksinimlerden birisi olan çocuk ebeveyn etkileşiminin farklı seviyelerde de olsa Covid-19 salgını döneminde önemli derecede kesintiye uğradığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar, Covid-19 salgını ile birlikte ebeveynlerin artan ev içi iş ve bakım yükleriyle birlikte ekonomik kayıplardan kaynaklanan yüksek stres seviyelerinin çocuklarıyla iletişimlerini olumsuz yönde etkilediği, çocuklarının psikososyal iyilik hallerini desteklemek için gerekli zaman ve kaynak ayırmakta güçlük yaşadıklarını ortaya koymuştur (Gassman-Pines, Ananat ve Fitz-Henley, 2020). Kapanmalarla birlikte evin içinde daha uzun zaman geçirilmesine karşın ebeveynlerin, artan yükleri ve stres seviyeleri ile birlikte çocuklarını aynalama, yeni beceriler kazanmaya teşvik etme, olumlu davranışlarını pekiştirme gibi ve benzeri konulara odaklanma kapasitelerinde belirgin azalmalara yol açtığı söylenebilir. Salgının bir seneyi aşan zaman aralığı düşünüldüğünde ebeveynler ile çocuklar arasındaki etkileşimdeki bu zayıflamanın çocukların gelişimsel süreçlerinde ve iyilik hallerinde benzer şekilde farklı seviyelerde olsa da belirgin etkiler ortaya çıkarmaya başladığı düşünülebilir.

Çocuklar için ebeveyn etkileşiminin yanı sıra, olumlu benlik saygılarının gelişiminde önemli rol oynayan okul ve okulla bağlantılı olarak öğretmenler gibi diğer yetişkinlerle etkileşim, sosyal etkinliklere katılma, akran ilişkileri gibi diğer unsurlardan mahrum kalmaları da belirgin olumsuz etki kaynakları olarak değerlendirilebilir. Önceki salgın dönemlerinde yapılan kısıtlı araştırmalar, salgınların kendilerinin yanı sıra salgınlardan korunmak üzere alınan kapanma,

karantina ve sosyal mesafe gibi tedbirlerin çocuklar üzerindeki olumsuz ruh sağlığı etkilerini ortaya koymuştur (Morgül, Kallitsoglou ve Essau, 2020; Taylor, 2019; Wang ve ark., 2020; Ellis ve Dumas, 2020). Yalıtılmışlıkla gelen uyaran azlığı, sosyal faaliyetlerden ve akranlarından uzak kalma durumları da çocukların kendilerine yönelik olumlu düşünceler geliştirebilecekleri kaynaklardan mahrum kalmaları ile benlik saygısının olumsuz yönde etkilenmesi riskini taşımaktadır. Bununla birlikte uzaktan eğitime erişememe, öğretmenler ile doğrudan etkileşimin sekteye uğraması ve bunlarla bağlantılı şekilde geri kalmışlık hissi de çocukların olumlu benlik saygısı geliştirme süreçlerine zarar verme riski taşıyan unsurlar arasında sayılabilir. Covid-19 salgınının çocukların psikososyal iyilik halleri üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar hem okulların kapanması hem de eve kapanma nedeniyle çocukların daha hareketsiz kaldığı, gelişimlerini destekleyecek daha az oranda ve çeşitte uyarana maruz kaldıkları, televizyon ve internet üzerinden daha yüksek oranda ekran kullanımına maruz kaldıklarını tespit etmiştir (Morgül, Kallitsoglou ve Essau, 2020). Kapanmalarla birlikte çocukların akranlarıyla ve sosyal çevreleriyle çevrimiçi araçlar ve sosyal ağlar üzerinden etkileşim kurmalarına karşın psikososyal iyilik hallerinin olumsuz yönde etkilenmeye devam ettiği görülmüştür (Ellis, Dumas ve Forbes, 2020).

Covid-19 salgınının çocukların ev içi ve ev dışı destek kaynaklarından mahrum kalmaları dolayısıyla geliştirdikleri olumsuz psikososyal etkileri gösteren araştırmaların sonuçları ile birlikte bakıldığında Uzaktan Psikososyal Destek Programının birkaç açıdan çocukların Covid-19 dönemindeki olumlu benlik saygısı gelişimlerini desteklediği görülmektedir:

- 1) Yukarıda sözü geçtiği şekliyle, Covid-19 salgını ile birlikte gelen kapanma ile birlikte tekdüze hale gelen uyaranların aksine oyun, resim çizme, hikâye anlatma gibi farklı ifade biçimleriyle çocukların farklı uyaranlarla buluşmasına vesile olmuştur. Psikososyal destek alanında yapılan çalışmalar farklı oyun ve sanat yöntemlerinin kullanılmasının çocukların psikososyal gelişim ve iyilik halleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Veronese ve Barola, 2018; Möhlen ve ark., 2004; Loughry ve ark., 2006; Constandinides ve ark., 2011; Woodside ve ark., 1999). Bu bağlamda psikososyal destek etkinliklerinde farklı ifade biçimlerinin kullanılmasının çocukların yeni şeyler öğrenme, kendini ifade edebilme ve birçok seçenek içerisinde iyi yapabildiği şeyleri ön plana çıkarma konusunda kendilerine yönelik algılarının olumlu yönde gelişmesinde etkili olduğu öne sürülebilir.
- 2) Uzaktan Psikososyal Destek Programının etkinliklerinin bir kısmının doğrudan, çocukları hem kendilerindeki hem de akranlarındaki olumlu yönleri düşünmelerine sevk

edecek içeriklere sahip olmasının da çocukların olumlu benlik saygılarını kuvvetlendirici etkisi olduğu söylenebilir.

- 3) Gerek ebeveynler, gerekse öğretmen ya da akranlar gibi sosyal etkileşim imkânlarının kısıtlandığı Covid-19 salgını süresince psikososyal destek programı uygulayıcıları ile yapılandırılmış ve destekleyici bir etkileşim alanının kurulmuş olmasının da çocukların benlik saygılarının olumlu yönde gelişmesinde etkili olduğu düşünülebilir. Çocuklara yönelik psikososyal destek programları üzerine yapılan araştırmalar göstermektedir ki program uygulayıcıları ile çocuklar arasında kurulan etkileşimin kendisinin de programın içeriği kadar çocukların psikososyal iyilik hallerinin gelişiminde etkisi bulunmaktadır (Henley, Schweizer, Gara ve Vetter, 2007). Çocukların aynı zamanda program vesilesiyle uzaktan da olsa akranlarıyla da etkileşim içine girebilmesinin de olumlu etkileri olduğu düşünülebilir. Çocukların programdan sonra uygulanan son testte özellikle iyi bir arkadaş olma, etrafındakiler tarafından sevilen biri olma gibi ifadeleri daha yüksek oranda seçmelerini bu etkileşim yoluyla açıklamak yanlış olmayacaktır.
- 4) Son olarak, Covid-19 salgını ile birlikte çocukların yaşam alanlarındaki okul, sosyal alan, aile içi düzen gibi farklı unsurlarında ön plana çıkan süreğen belirsizlik durumuna karşın programın, uzun süreli olmasa da yaklaşık iki aylık bir süreç boyunca haftalık düzende ve düzenli bir şekilde, yapılandırılmış bir içerikle uygulanmasının olumlu etkisinden de bahsetmek mümkün görünmektedir. Psikososyal destek programları üzerine yapılan araştırmalar programların süre, düzen ve içerik anlamında yapılandırılmış bir çerçevede sürdürülmesinin çocukların uyum göstermelerinde ve psikososyal iyilik hallerinin gelişmesinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Bradley ve Inglis, 2012; Mahoney ve Stattin, 2000).

4.3. Duyguların Gelişimi

Genel olarak duyguların insan canlısının gelişiminde bir başka kilit roldeki aktör olduğu söylenebilir. Duygular, insanların faaliyetlerini, önceliklerini ve davranışlarını biçimlendirmede önemli rol oynarlar (Hayata Destek Derneği, 2020b). Bu anlamda duyguların niteliği, yoğunluğu ve nasıl eyleme geçtiği kişilerin bir bütün olarak dış dünyayla iletişimde önemli bir belirleyici olmaktadır (Seçer, Halmatov ve Gençdoğan, 2013).

Duygu üzerine yapılan çalışmalar duygu yapısının olumlu (pozitif) ve olumsuz (negatif) olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu öne sürmektedir. Neşe, mutluluk gibi olumlu duygular hayattan zevk almaya dair kısımları tanımlarken korku, kızgınlık gibi olumsuz duygular zorlayıcı deneyimler olarak tanımlanır (Gençöz, 2000). Duygu konusunun bu iki boyutta çalışılması

psikolojik sıkıntılara yönelik belirleyici yönlerinin ele alınmasına neden olmuştur. Bu bağlamda da olumlu duygulardaki azalmanın ya da olumsuz duyguların baskın hale gelmesinin psikolojik sıkıntıların ortaya çıkmasında doğrudan etkisi olduğu öne sürülmüştür (Bakish, 1999).

Covid-19 salgını süresince yapılan kısıtlı sayıdaki araştırma salgının çocukların duygu durumları üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymuştur. Araştırmaların da ortaya koyduğu üzere salgın ve salgının getirdiği mahrumiyet ve kapanmalardan dolayı çocuklarda korku, huzursuzluk, endişe, kızgınlık, sıkınlık, üzüntü gibi birçok olumsuz duygunun belirgin derecede yükseldiği görülmüştür (Orgiles ve ark., 2020; Morgül ve ark., 2020). Araştırmacılar, önlem alınmadığı takdirde olumsuz duyguların artış göstermesinin ve dengeleyici nitelikteki olumlu duyguların azalmasının ilerleyen süreçlerde belirgin psikolojik rahatsızlıklara yol açma riski taşıdığını öne sürmektedirler (Fredrickson, 2000; Conway ve diğerleri, 2012; Tugade ve Fredrickson, 2007).

Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında üç farklı etkinlik üzerinden ve oyunlar aracılığıyla duyguların tanınması ile kızgınlık, üzüntü gibi olumsuz duygularla baş etme yöntemleri üzerine çalışılmaktadır. Duyguların çalışıldığı etkinliklerle paralel olarak araştırma kapsamında uygulanan Duygular Alt Ölçeği de program kapsamında çalışılan olumlu ve olumsuz duygular üzerinden tasarlanmıştır. Programın tasarlanma aşamasında, araştırmacılar tarafından Covid-19 salgınının ortaya çıkardığı tespit edilen olumsuz duyguların yanı sıra Hayata Destek Derneği'ne başvuran ebeveynlerin sıklıkla dile getirdiği kıskançlık duygusu da hem çocuklarla çalışılmak üzere program etkinliklerine hem de ölçek maddeleri arasına eklenmiştir.

Duygular Alt Ölçeğinden elde edilen bulgulara bakıldığında olumlu duygular için ön ve son testte seçilen seçeneklerin genellikle “Bazen” ve “Sık Sık” arasında yoğun olarak değişim gösterdiği; olumsuz duygular için ise ön ve son testte “Bazen” ile “Hiçbir Zaman” arasında yoğun olarak değişim gösterdiği anlaşılmaktadır.

Duygular Alt Ölçeği kapsamında, “Meraklı”, “Heyecanlı”, “Güçlü”, “Rahatlamış”, “Hareketli” ve “Mutlu” olumlu duygularının program öncesindeki durumuna ve programa katılımın çocuklarda bu duyguların artmasında bir etkisi olup olmadığına bakılmıştır. Olumlu duyguların program öncesi ve sonrası cevap dağılımlarına ve programa katılımın olumlu duyguların artmasındaki etkisine detaylı bakıldığında şu sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir:

- Olumlu duygular arasında “Meraklı”, “Heyecanlı” ve “Hareketli” duygularının program öncesi ve program sonrası sonuçlarına bakıldığında yoğunluk açısından belirgin

düzeyde anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmektedir ($p<.001$). Etki büyüklüğüne bakıldığında ise “Meraklı” ve “Hareketli” duyguları için programa katılımın orta derecede bir etkisi olduğu ($r>0.30$), “Heyecanlı” duygusu için ise büyük derecede etkisi olduğu ($r>0.50$) görülmektedir. Yukarıdaki bölümde bahsi geçtiği üzere çocukların kısıtlanmış bir sosyal etkileşim ortamında ve görece daha az uyarana maruz kaldığı salgın döneminde Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında çeşitli oyunlar, sanatsal yöntemler ve egzersizler ile karşılaşmalarının çocuklarda merak, heyecan ve hareketlilik gibi bilişsel ve fiziksel becerilerini kullanmalarını teşvik edecek duyguları arttırdığı anlaşılmaktadır. Özellikle merak duygusunun, belirsiz durumlarla baş etme ve yeni durumlara uyum sağlama becerilerinin gelişmesi açısından önemli bir duygu olmasından dolayı (Miljkovic ve Jurcec, 2016; Gallagher ve Lopez, 2007) çocukların merak duygusu ile birlikte heyecanlı ve hareketli hissetme yoğunluklarının artmasının salgının zorlayıcı etkilerine karşı olumlu baş etme becerilerini destekleyici bir etmen olarak değerlendirilmesi mümkündür.

- Olumlu duygular içerisinde “Güçlü” duygusunun da çocuklar açısından programa katılmadan önce ve katıldıktan sonraki yoğunlukları arasında belirgin derecede anlamlı fark olduğu ($p<.001$) ve bu farkın büyük derecede programa katılma durumundan kaynaklandığı ($r>0.50$) tespit edilmiştir. Bu duygunun yoğunluğunun programa katılımla birlikte artmasını, programa katılımla birlikte artan benlik saygısı unsurlarıyla birlikte değerlendirmek mümkün görünmektedir. Çocukların kendilerini, yapabilirliklerini ve çevreleri tarafından gördükleri değerlerini olumlu algılama seviyelerinin artmasıyla birlikte kendilerini güçlü hissetme yoğunluklarının da artacağı öne sürülebilir.
- “Mutlu” hissetme oranına bakıldığında ise programa katılmadan önceki ve sonraki yoğunluk arasında anlamlı bir fark ($p<.05$) ortaya çıkmakla birlikte programa katılmış olmanın çocukların mutlu hissetmeleri üzerinde küçük düzeyde ($r>0.10$) etkisi olduğunu görülmektedir. “Rahatlamış” duygusunun yoğunluğu açısından ise program öncesi ile programa katıldıktan sonrası arasında yoğunluk açısından anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı görülmektedir ($p>.05$). Psikoloji literatüründe mutluluk duygusu, hayattan keyif alma ve tatmin olma, olumlu yaklaşım geliştirme, sevgi ve duygudaşlık gösterme, umut etme gibi birçok başka duygu ve unsurun bir arada olduğu daha bütünlüklü bir duygu durumunu işaret etmektedir (Russo-Zimet ve Segel, 2014). Bu açıdan bakıldığında, programa katılmış olmak çocuklar için keyif alma, heyecan duyma, sosyal etkileşim içinde olma gibi “Mutlu” hissetme imkânlarını geliştirmiş olsa da;

salgının devam ediyor olmasının ve salgına bağılı birçok sıkıntının çocukların hayatında hala aktif olarak yer alıyor olmasının çocukların “Rahatlamış” hissetme durumlarında bir etki yaratmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, çocukların rahatlamış hissetmeme hallerinin kendilerini mutlu hissetme durumlarına da yansıdığı ve mutlu hissetme yoğunluğunun bu nedenle diğer duygulara göre daha az değişime uğradığı öne sürülebilir.

Covid-19 salgınının çocuklarda ortaya çıkardığı olumsuz duyguların durumuna ise Duygular Alt Ölçeğinde, “Sıkıntılı”, “Üzgün”, “Korkmuş”, “Sinirli”, “Kıskanmış”, “Utanmış” duyguları üzerinden bakılmıştır. Sıralanan duyguların seçilmesinde hem literatürde ortaya konan sonuçlar hem de Hayata Destek Derneği bünyesinde yapılan çalışmalardan elde edilen veri ve gözlemler kullanılmıştır. Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılımın çocukların olumsuz duyguları hissetme yoğunluğunda nasıl etkiler yarattığına aşağıda daha detaylı bakılacaktır:

- Covid-19 salgınının çocuklar üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, salgının ortaya çıkardığı olumsuz duyguların başında üzüntü ve öfke olduğunu göstermektedir (Morgül, Kallitsoglou ve Essau, 2020; Orgiles ve diğerleri, 2020). Benzer şekilde daha önceki farklı karmaşık kriz durumlarının çocuklar olumsuz psikososyal etkilerini araştıran çalışmalar da bahsi geçen iki duygunun krizlerden sonra en yoğun ortaya çıkan duygular olduğunu göstermektedir. Krizlerin alt üst edici etkisine karşı öfke duygusu ve bilindik hayatın kaybindan diğer türlü kayıplara kadar olumsuz yaşam deneyimlerinin getirdiği üzüntü duygusu karmaşık krizlerinden sonraki yeni duruma uyum sağlamak üzere ortaya çıkan başat duygular arasındadır (Stafford ve diğerleri, t.y.). Olumsuz addedilen bu duyguların aynı zamanda yeni duruma uyum sağlamak üzere önemli işlevsellikleri olmakla birlikte bu duygularla uygun şekilde baş edilememesi durumunda psikolojik rahatsızlıklara dönüşme riski bilinmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994; Cole, Luby ve Sullivan, 2008). Psikososyal destek programları üzerine yapılan çalışmalar etkinlikler ve etkileşim yoluyla olumsuz ve zorlayıcı duyguların işlenmesinin çocukların bu tür duygularla baş etme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Schonfeld ve Demaria, 2015). Bu çerçeveden bakıldığında Uzaktan Psikososyal Destek Programı kapsamında gerçekleştirilen etkinliklerin çocukların kendilerini üzgün ve sinirli hissetme yoğunluklarında belirgin derecede bir düşüş yarattığı (her iki duygu için de $p<.001$) ve bu düşüşte programa katılmış olmanın orta derecede etkisi olduğu görülmektedir (her iki duygu için de $r>0.30$).

- Hayata Destek Derneği tarafından salgın döneminde çocuklarla ve ebeveynleriyle yapılan çalışmalarda ebeveynler tarafından, çocukların salgın sürecinde evde kalmaktan ve kısıtlanmaktan kaynaklı olarak artan gerginlikleri ve öfkeleri ile birlikte kardeşler arasındaki çatışmaların ve kıskançlıkların da arttığı bildirilmiştir. Programa katılan çocukların hemen hemen yarısı da (% 49,4) ön testte “Kendimi Kıskanç Hissediyorum” ifadesine “Bazen” yanıtını vermişlerdir. Literatüre bakıldığında kıskançlığın bir duygu olarak, korku ve öfke gibi daha temel sayılabilecek duygulara kıyasla daha karmaşık bir duygu olarak ele değerlendirildiği görülmektedir. Çocuklarda, özellikle de kardeşler arasındaki kıskançlık duygusunun ise çoğunlukla aile içi dinamiklere ve ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerine bağlı olduğu ifade edilmektedir (Volling, McElwain ve Miller, 2002). Salgın nedeniyle ebeveynler üzerinde artan iş yükü ile birlikte aile içi iletişim ve kardeşler arasındaki ilişkilerin düzenlenmesinde ebeveynlerin daha az rol alması ile birlikte ev içinde kardeşler arasında kıskançlık duygusunun ön plana çıkması bu çerçevede değerlendirilebilir. Her ne kadar Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılım sağlayan çocukların yine yarıya yakını (% 48,3) programdan sonra da “Kendimi Kıskanç Hissediyorum” ifadesine “Bazen” yanıtını vermiş olsa da, olumsuz duygular için hedeflenen “Hiçbir Zaman” yanıtının seçilme oranlarında belirgin derecede anlamlı farkın ortaya çıktığı ($p < .001$) ve bu sonucun ortaya çıkmasında programa katılımın orta derecede etkili olduğu ($r > 0.30$) tespit edilmiştir. Her ne kadar Uzaktan Psikososyal Destek Programı doğrudan ev içi iletişimi hedeflemiyor olsa da çocukların hem duyguları üzerine konuşabilecekleri bir alan bulmalarının hem de kıskançlık ve benzeri çatışmaları yaşadıkları ev bağlamında bunu çalışmanın çocuklar üzerinde etkisi olduğu öne sürülebilir.
- Duygular Alt Ölçeği kapsamında olumsuz duygular içinde tanımlanan bir diğer duygu olan “Utanç” duygusunun çocuklar tarafından beklenmedik şekilde yüksek oranda yaşandığı ön testten elde edilen sonuçlardan anlaşılmaktadır. Ön testte çocukların sadece yalnızca küçük bir kısmının (% 9,4) “Hiçbir Zaman” seçeneğini işaretlediği görülmektedir. Utanç duygusunun işlevine bakıldığında, literatürde, kişilerin kendilerini ve davranışlarını değerlendirme ve değiştirme eğilimlerini besleyen kendilik farkındalığına yönelik suçluluk duygusu ile birlikte iki önemli duygudan biri olarak addedildiği görülmektedir (Pariset-Sparks, Bufferd ve Klein, 2017). Uzaktan Psikososyal Destek Programına katılan çocuklarda utanç duygusunun yüksek oranda seçilmesinin nedenleri üzerine düşünmek üzere bakıldığında, gıda güvencesizliği üzerine yapılan bir araştırmanın sonuçları yol gösterici olabilir. Çocukların gıda

güvencesizliği deneyimlerinin araştırıldığı çalışmada, ortaya çıkan psikolojik unsurlar arasında endişe ve kaygının yanı sıra çocukların fakir olarak algılanmaktan kaynaklı utanç duygusunu da ön planda yaşadıkları tespit edilmiştir (Connell ve diğerleri, 2005). Covid-19 döneminde uzaktan iletişim yöntemiyle, çocukların çoğunlukla hem psikososyal destek çalışmaları yürüten kolaylaştırıcıları hem de diğer tanışık olmadıkları akranlarını yüz yüze görmemelerinin karşısındaki kişiler tarafından nasıl algılanacaklarına dair bir kaygı yaratmış olabileceği ve bu kaygının da çocuklar tarafından utanç duygusu olarak deneyimlenmiş olabileceği öne sürülebilir. Uzaktan Psikososyal Destek Programına katıldıktan sonra “Utanç” duygusuna “Hiçbir Zaman” cevabı veren çocukların sayısında önemli bir artış olduğu ve görülen bu artışın istatistiksel olarak belirgin derecede anlamlı bir fark olduğu ($p<.001$) tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu anlamlı farkın oluşmasında programa katılımın büyük derecede etkisi olduğu da ($r>0.50$) görülmektedir. Böylelikle çocukların uzaktan da olsa tanışıklıkla birlikte utanç duygularının hafiflediği söylenebilir.

- Olumsuz duygular arasında “Sıkıntılı” ve “Korkmuş” hissetme yoğunluğunun program öncesi ve sonrası yoğunluk durumuna bakıldığında ise programa katılımın bir fark oluşturduğu ancak bu farkın çok belirgin olmadığı ($p<.05$) ve programa katılımın farkın oluşmasında küçük derecede etkisi olduğu ($r>0.10$) görülmektedir. Covid-19 dönemi yapılan araştırmalara bakıldığında özellikle sıkıntı duygusunun en fazla dile gelen duygu olduğu tespit edilmiştir (KAYNAKÇA). Uzaktan Psikososyal Destek Programının yürütüldüğü zaman aralığında okulların kapalı olması, her ne kadar sokağa çıkma yasakları görece daha azalmış olsa da sosyal etkileşimin hala sınırlı olması, belirsizliğin devamı, ekonomik kısıtlama ve zorlanmaların etkisinin sürmesi, hastalığın seyrinin ve bulaştırmacılığının hala yoğun bir şekilde devam etmesi gibi etkenler göz önüne alındığında her iki duygunun da yoğunluğunun diğer duygulara göre programa katılım durumundan daha az etkilenmesi açıklanabilir görünmektedir. Bu iki duyguya dair bulgular, yukarıdaki bölümde tespit edildiği üzere “Rahatlamış” duygusunda belirgin bir değişimin ortaya çıkmaması bulgusuyla birlikte okunduğunda önemli bir noktaya işaret etmektedir. Ortaya çıkan bu tablo depresyon, kaygı ve olası travma sonrası stres gibi daha ileri düzeyde psikolojik zorlanmalara yol açma riskini kuvvetlendiren bu iki temel duygunun daha kapsamlı ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu anlamda bu iki duyguyu canlı tutan kaynakları tespit edilmesi ve çocukların baş etme mekanizmalarının güçlendirilmesi elzem görünmektedir.

Duygular Alt Ölçeğinde olumsuz addedilen tüm duygular için programdan sonra da çocukların hemen yarısının “Bazen” seçeneğini seçtikleri görülmektedir. Karmaşık kriz durumlarında düşük seviyede olumsuz duyguların sürekliliğinin olması, olumsuz addedilen duyguların, yukarıda da bahsi geçen işlevsellikleri düşünüldüğünde, beklenen bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Karmaşık kriz durumlarında uygulanan psikososyal destek programlarının temel amacı ise olumsuz addedilen duyguları tamamen ortadan kaldırmak değil ancak çocuklar için baş edilebilir düzeyde kalabilmesi için duygularını düzenleme becerilerini kazanmalarını sağlamaktır. Bu anlamda, sıkıntı ve korku gibi duyguların ele alınması açısından Uzaktan Psikososyal Destek Programının yeniden gözden geçirilmesi gerektiği söylenebilir.

4.4. Sosyal Becerilerin Gelişimi

Sosyal beceriler denildiğinde çocuğun içinde bulunduğu bağlamla uyum sağlayabilmesini, diğerleriyle yapıcı ilişkiler ve iletişim kurabilmesini, çatışma ve problemlerle karşılaştığında kendisine ya da başkasına yönelik zarar verici olmayan yollarla çözümler geliştirebilmesini ve diğerleriyle birlikte işbirliği kurabilmesini sağlayan çoklu bir beceriler setinden bahsedildiği söylenebilir (Avcıoğlu, 2007). Olumlu sosyal becerilerin gelişmesi çocukların, olumlu ve kapsayıcı bir etkileşim kurabilmesi, olumlu ruh sağlığı geliştirebilmesi, erken dönemden itibaren akademik olarak olumlu yönde ilerleyebilmesi ve diğer gelişim alanlarının birbiriyle uyum sağlayabilmesi adına oldukça önemli bir role sahiptir (Barblett ve Maloney, 2010)

Covid-19 salgınının, eve kapanma ve okul, akranlar gibi sosyal becerilerin gelişeceği alanlardan mahrum kalma gibi olumsuz getirileri nedeniyle çocukların sosyal becerilerinin gelişimini önemli ölçüde kısıtladığı söylenebilir. Hayata Destek Derneği tarafından gerçekleştirilen psikososyal odaklı ihtiyaç araştırmasında da ebeveynlerin evde en fazla kardeşler arasında artan kıskançlık ve buna bağlı anlaşmazlık, kavga ve sürtüşmelerin arttığına yönelik söylemleri öne çıkmıştır (KAYNAKÇA). Salgının getirdiği çoklu stres kaynaklarının çocukların baş etme mekanizmalarını ve sosyal becerilerini de kesintiye uğrattığı söylenebilir (KAYNAKÇA).

Olumlu benlik saygısının geliştirilmesi ve duyguların ele alınmasının yanı sıra Uzaktan Psikososyal Destek Programının hedeflediği üçüncü temel kazanım alanlarından sonuncusu ise çocukların diğer kişilerden kaynaklanan zorlayıcı davranışlarla ve ortaya çıkan problemlerle baş etme ve kendisine ya da başkasına zarar vermeden ele alabilme becerilerini geliştirmek olmuştur. Program kapsamındaki üç ayrı etkinlik ile arkadaşlık, kişiler arası olumlu ve olumsuz davranışların etkileri ile işbirliği ve problem çözme üzerine odaklanan hikâyeler ve oyunlar üzerine çalışılmıştır.

Programın içeriği ile bağlantılı olarak da Sosyal Beceriler Alt Ölçeğinde çocukların program kapsamında çalışılan bu konu başlıklarını içeren ifadelere yönelik programa katılmadan önce ve katıldıktan sonra nasıl yaklaştıkları değerlendirilmiştir. Çocukların açık uçlu ifadelerle verdikleri cevaplar “negatif tutum ve davranışlar” ile “pozitif tutum ve davranışlar” olarak iki kategoride toplanmış ve değerlendirilmiştir.

Sosyal becerilerin iki önemli ve temel bileşeninden ilkinin, hedefe ulaşmak adına çocuğun duygularını düzenleyebilme becerisine vurgu yapan “Duygusal Yeterlilik” ve ikincisinin ise düşünce, duygu ve davranışlarını kişilerarası ilişkiye uyumlayabilme becerisine vurgu yapan “Sosyal Yeterlilik” olduğu ifade edilmektedir (Barblett ve Maloney, 2010).

Sosyal Beceriler Alt Ölçeğinden elde edilen sonuçların da bu iki temel üzerinden değerlendirilmesine aşağıdaki bölümde daha ayrıntılı şekilde bakılacaktır.

- Duygusal Yeterlilik: Ölçek kapsamında, “Birisine ya da Bir Şeye Kızdığımda”, “Birisi ya da Bir Şey Beni Üzdüğünde” ve “Kendimi Gergin Hissettiğimde” ifadeleri ile sosyal becerilerdeki duygusal yeterlilik bileşenine bakılmıştır. Açık uçlu şekilde çocuklarla paylaşılan ve doldurmaları beklenen bu üç açık uçlu ifade için de özellikle programa katılmadan önceki cevapların benzer şekilde olumsuz duyguların tekrarlandığı, “hiçbir şey yapmam”, “ağlarım” gibi cevapların yoğun olarak verildiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte programa katıldıktan sonra ise benzer cevapların görülmesi ile birlikte farklı olarak, ebeveyninden ya da tanıdığı başka birisinden destek alma, keyif aldığı şeyleri yapma, karşı tarafla konuşmaya ya da onu anlamaya çalışma gibi cevapların da yoğunlaştığı da fark edilmektedir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ise her üç ifade için de çocukların ön test ve son test sonuçları arasında belirgin derecede anlamlı farkın ($p<.001$) ortaya çıktığı görülmektedir. Bu anlamda programa katılımın çocukların sosyal etkileşim içinde duygularını düzenleme becerilerine olumlu yönde etkisi olduğunu göstermektedir. Bu üç ifadedeki olumlu yönde gelişimi çocukların Duygusal Gelişim Alt Ölçeğinde tartışıldığı üzere, özellikle “sinirli olma”, “üzgün olma” gibi duyguları hissetme yoğunluklarının azalması ile beraber okumak da mümkün görünmektedir.
- Sosyal Yeterlilik: Ölçek kapsamında, “Çok Sevdiğim Bir Oyunu Oynarken Sıra Bende Değilse”, “Arkadaşlarımla/Kardeşlerimle Oyun Oynarken Anlaşamazsak” ve “Arkadaşlarım/Kardeşlerim Benle Dalga Geçerse” ifadeleri üzerinden çocuklardaki sosyal yeterlilik bileşeni altında değerlendirilebilecek becerilerine bakılmıştır.

Programa katılmadan önce çocukların cevapları yoğunlukla oyunu terk etmek, kavga etmek, dövmek, aynı şekilde dalga geçmek gibi karşılık olarak olumsuz davranışların gösterilmesi ya da üzölmek, ağlamak, hiçbir şey yapmamak, küsmek gibi daha kendi pasif değeriendirilebilecek yaklaşımların gösterilmesi şeklinde ortaya çıkmıştır. Programa katıldıktan sonraki cevaplarda da bu davranış ve yaklaşımlar görölmekle birlikte yine ebeveynden ya da bir yetişkinden destek istemek, konuşmaya çalışmak, kızgınlığını ifade etmek, sakinleşmek için bir süre uzaklaşmak, uyarmak gibi daha ziyade karşılaştıkları durumla baş etme davranış ve yaklaşımlarının ortaya çıktığı fark edilmektedir. Sonuçlara bakıldığında her üç ifade için de ortaya çıkan söz konusu farkın belirgin derecede anlamlı ($p<.001$) olduğı ve çocukların sosyal becerilerinde olumlu yönde bir gelişim gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Burada bahsi geçen üç ifadedeki gelişimi de Olumlu Benlik Saygısı Alt Ölçeğı kapsamında gelişim gösterdiği tespit edilen özelliklerle birlikte değeriendirmek mümkün görünmektedir.

4.5. Cinsiyet Değışkeninin Sonuçlar Üzerindeki Etkisi

Psikososyal destek ve müdahale programları üzerine yapılan kimi araştırmalar kız çocuklarının programdan faydalanma ve psikososyal iyilik hallerinin olumlu yönde gelişimi açısından oğlan çocuklarına oranla daha belirgin fark gösterdiğini ortaya koyarken (Bradley ve Inglis, 2012; Hasanovic, Srabovic ve diğeri, 2009), kimi araştırmalar ise psikososyal destek çalışmalarından olumlu yönde faydalanmak açısından kız ve oğlan çocukları açısından bir farkın ortaya çıkmadığını göstermektedir (Staples, Atti ve Gordon, 2011)

Mevcut araştırma sonuçlarına bakıldığında genel anlamda ortaya çıkan sonuçlar üzerinde cinsiyetin yorumlanabilecek düzeyde ve belirgin bir düzende bir farklılığa yol açmadığı anlaşılmaktadır. Örneğın, Olumlu Benlik Saygısı alt ölçeğinden elde edilen sonuçlar üzerinde cinsiyetin herhangi bir etkisi olmadığı görölmektedir. Bununla birlikte, Duyguların Gelişimi Alt Ölçeğinde yalnızca kız çocuklarının ön test sonuçları ile oğlan çocuklarının son test sonuçları arasında bir fark ortaya çıkmış görünmektedir ancak ön ve son test arasında çıkması beklenen bir fark olması açısından cinsiyetin etkisine dair belirgin bir veri sağlamamaktadır. Sosyal Beceriler Alt Ölçeğinden elde edilen sonuçlara bakıldığında da tüm ifadeler açısından farklı anlamlılık düzeylerinde ($p<.001$ ve $p<.05$) olmakla birlikte hem kız hem de oğlan çocukları için ön ve son test sonuçları arasında olumlu yönde bir farklılığın ortaya çıktığı görölmektedir. Bununla birlikte sonuçlardaki ufak farklılıklara daha detaylı bakıldığında kız çocuklarının üzüntü duygusuyla bağlantılı sosyal beceri ifadelerinde, oğlan çocuklarının ise

kızgınlık duygusuyla bağlantılı sosyal beceri ifadelerinde diğer cinsiyetteki akranlarından daha düşük düzeyde olumlu yönde gelişim gösterdikleri söylenebilir.

4.6. Yaş Değişkeninin Sonuçlar Üzerindeki Etkisi

Araştırmanın yaş değişkeni üzerinden analiz edilen sonuçlarına bakıldığında Olumlu Benlik Saygısı ve Duyguların Gelişimi alt ölçeklerinde kimi maddeler için istatistiksel olarak fark ortaya çıkmış görünse de belirgin bir çerçevede yorumlanabilecek bir sonucun ortaya çıkmadığı anlaşılmaktadır.

Sosyal Beceriler Alt Ölçeği sonuçlarının yaş değişkenine göre analizine bakıldığında ise diğer alt ölçeklere oranla farklı bir manzaranın ortaya çıktığı söylenebilir. Yaş grupları arasında 10-12 yaş grubundaki çocukların her ifade için ön ve son test sonuçları arasında belirgin seviyede anlamlı fark ($p<.001$) olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer yaş gruplarında ise bu şekilde tutarlı bir sonuç ortaya çıkmamıştır. Ortaya çıkan bu sonucu birkaç şekilde yorumlamak mümkün olabilir. Her ne kadar 7-9 yaş gelişim basamakları açısından çocukların kendi dünyalarından çıkarak karşılıklı etkileşime ve arkadaşlığa önem vermeye başladıkları, duygudaşlık kurabilme becerilerinin ilk tohumlarını attıkları ve paylaşma daha açık olmaya başladıkları (American Psychological Association, 2017) çağlar olsa da bir yandan da kendine odaklılığın devam edegeldiği bir süreçtir. Bununla birlikte, uzaktan çalışma sürecinde çocukların yaş seviyeleri düştükçe telefon ya da tablet üzerinden uzun süre ve sonuna kadar etkinlikleri takip etme oranlarının da düştüğü deneyimlenmiştir. Son olarak da etkinlik içeriklerinin daha çok 9 – 12 yaş grubu için hazırlanmış içeriklerden uyarlanması da daha küçük yaşlardaki çocukların etkinlik içerikleri ile etkileşime girmelerinde olumsuz bir etkisi olmuş olabilir.

Etkinliklerin daha ziyade 9 – 12 yaş grubuna yönelik hazırlanması benzer ancak tersine bir yerden 13 – 16 yaş arasındaki çocukların da içeriklerle etkileşimini olumsuz yönde etkilemiş, ergenlik çağındaki çocuklar için daha basit gelmiş olabilir. Ergenlik çağındaki sosyal becerilerin çok daha karmaşık etkileşimlere, çatışmalara ve uzun vadeli arkadaşlık ilişkilerine dayalı yapısını (Malik ve Marwaha, 2020) anlamlandırmak üzere etkinlik içindeki içeriklerin ergen çocukların beklentilerini karşılamamış olabileceği öne sürülebilir.

4.7. Zorluklar ve Kısıtlılıklar

Hem Uzaktan Psikososyal Destek Programının hem de programın etkisini ölçmek üzere sürdürülen araştırmanın uygulanmasında karşılaşılan en büyük zorluk çocuklara ebeveynler üzerinden ulaşma çabası olmuştur. Covid-19 döneminde evde kaldıkları süreçte çocukların

dışarıyla temel bağlantıları, eğer kendi bilgisayarları ya da tabletleri yoksa ebeveynlerinin iletişim aracı olması hem çocukların dış kaynaklarla hem de dış kaynakların çocuklarla etkileşimini doğrudan etkileyen ve kesintiye uğratan bir etkiye sahip olmuştur. Etkinlikler için planlanan saatlerde ebeveynin bir işini halletmek için dışarı çıkması ya da planının değişmesi gibi unsurlar çalışmanın düzenini ve verimini etkileyen önemli bir unsur olmuştur. Aynı zamanda çalışan ebeveynlerin olduğu evlerde bazı etkinlikler akşam geç saatlerde, ebeveynlerin eve gelmesinden sonrasında yapılabilmiştir. Çocukların dış kaynaklarla ve sosyal ağlarla iletişimlerinin doğrudan bu kadar ebeveynlere ya da tümüyle ebeveynlerin kontrolündeki iletişim araçlarına bağlanması aynı zamanda çocukların ev içinde karşılaşma olasılığı olan risklerin tespit edilmesinde de engelleyici bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Bu zorluğu aşmak adına Hayata Destek Derneği tarafından çocuklara, programa katılımları boyunca kullanabilecekleri tabletler dağıtılmıştır ve böylelikle etkinliklerin düzeni konusunda daha etkili bir yöntem bulunabilmiştir. Bu bağlamda, uzaktan çalışma yöntemiyle psikososyal destek programının yürütülmesinde çocukların bireysel olarak kullanabilecekleri iletişim araçlarının sağlanması önemli bir öğrenilmiş ders olarak kayıtlara geçmiştir.

Hem program hem de araştırma süresince karşılaşılan bir diğer önemli zorluk ise çocukların ev içinde kendi öznel alanlarını yaratamamaları olmuştur. Çocukların ebeveynlerinden ya da diğer kardeşlerinden uzaklaşma alanlarının olmaması, varsa da ebeveynlerin bırakmak istememesi, videolu görüşmelerde kolaylaştırıcıların kısıtlı bir alana hakim oldukları için odanın diğer kısımlarında ne olduğunu kontrol edememesi gibi zorlayıcı koşullar hem etkinliklerin uygulanmasında hem de araştırmanın yürütülmesinde engeller ortaya çıkarmıştır. İleride benzer çalışmalar ve araştırmalar tasarlanırken dikkat edilmesi gereken unsurlar olarak değerlendirilmelidir.

Araştırmanın kısa sürede ve kısıtlı bir iletişim aralığında gerçekleştirilmiş olması da zorluk alanlarından biri olarak ifade edilebilir. Bu nedenle birçok soru kapsam dışında bırakılmıştır. İleriki araştırmalarda çocukların zorluk yaşadıkları alanların dışında koruyucu ve güçlü taraflarının da araştırmaya dahil edilmesi psikososyal destek programlarının etkisini daha derinlikli incelemek açısından önemli veriler sunacaktır.

Araştırmanın eksik kaldığı bir diğer alan ise psikososyal destek programına katılan çocukların ebeveynleri ile hiçbir görüşme yapılmamış olmasıdır. Ebeveynlerin çocukların gelişimlerine dair geri bildirimleri de programın etkisinin anlaşılması adına önemli bir veri kaynağı olarak değerlendirilmektedir. İleriki araştırmaların tasarlanmasında yalnızca ebeveynler ya da yalnızca çocuklar yerine ikisine de odaklanmak araştırmanın gücünü artıran bir etkiye sahip olacaktır.

4.8. Yeni Bir Çalışma Modeli Olarak Uzaktan Çalışma Yöntemi

Covid-19 salgını ile birlikte daha önce uzaktan sürdürülmesi mümkün görünmeyen birçok çalışma alanının uzaktan çalışma yöntemine uyumlandığı görülmektedir.

Ruh sağlığı alanında, bireysel danışmanlıkların video görüşmeler üzerinden yürütülmesi son birkaç on yıldır uygulanan bir yöntem olmakla birlikte etik konular ve yarattığı etki açısından her daim bir tartışma konusu olagelmıştır.

Covid-19 salgını ile birlikte ise artık birçok iş kolunda ve çalışma alanında olduğu gibi ruh sağlığı ve psikososyal destek alanında da uzaktan çalışma yöntemlerinin kullanılabilirliği kabul görmeye başlamıştır.

Uzaktan Psikososyal Destek Programının etkisi üzerine yürütülen araştırmanın sonuçlarının, grup temelli ve doğrudan etkileşim odaklı bir müdahale biçimi olan psikososyal destek çalışmalarının uzaktan çalışma yöntemleriyle de uygulanabileceğine dair bir kapı aralamış olduğu ileri sürülebilir. Bu kapının aralanması ile birlikte uzaktan çalışma yöntemlerinin daha da geliştirilmesine alan açıldığı da düşünülmektedir. Gelecekte uzaktan çalışma yöntemlerinin ruh sağlığı ve psikososyal destek çalışmalarında yüz yüze yöntemlerle birlikte yaygın olarak kullanılması gerek fiziksel gerekse de çevresel koşulları nedeniyle ruh sağlığı ve psikososyal destek hizmetlerine erişemeyen çocukların ve yetişkinlerin erişim koşullarını değiştirerek önemli bir katkı yaratacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Ager, A. Strang, A. Wessells, M. (2006). Integrating Psychosocial Issues in Humanitarian and Development Assistance: A Response to Williamson and Robinson. *Intervention*, 4,1, 29-31

Ager, A., Akesson, B., Stark, L. Flouri, E. Okot, B., McCollister, F., Boothby, N. (2011). The Impact Of The School-Based Psychosocial Structured Activities (PSSA) Program On Conflict-Affected Children İn Northern Uganda. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52, 11, 1124-1133.

American Psychological Association (2020). APA Dictionary of Psychology. Erişim adresi: <https://dictionary.apa.org/psychosocial-support>

American Psychological Association (2017). Cognitive and Social Skills to Expect From 6 to 10 Years. Erişim adresi: <https://www.apa.org/act/resources/fact-sheets/development-10-years>

Anadolu Ajansı (2020, Nisan). *Türkiye'nin Koronavirüsle Mücadelesinde Son 24 Saatte Yaşananlar*. Erişim adresi: <https://web.archive.org/web/20200406090250/https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/turkiyeni-koronavirusle-mucadelesinde-son-24-saatte-yasananlar/1791816>

Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18.

Bakish, D. (1999). The Patient with Comorbid Depression and Anxiety: The Unmet Need. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 6, 20–24.

Barblett, L., Maloney, C. (2010). Complexities of Assessing Social and Emotional Competence and Well-being in Young Children. *Australasian Journal of Early Childhood*, 35, 2, 13-18.

Belfer, M. (2008). Child And Adolescent Mental Disorders: The Magnitude Of The Problem Across The Globe. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 3, 226–236.

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, 317–328.

Boldt, K., Coenen, M., Movsisyan, A., Voss, S., Rehfuss, E., Kunzler, A. M., Lieb, K., Jung-Sievers, C. (2021). Interventions to Ameliorate the Psychosocial Effects of the Covid-19

Pandemic on Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2361. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052361>

Bradley, G. L., Inglis, B. C. (2012). Adolescent Leisure Dimensions, Psychosocial Adjustment an Gender Effects. *Journal of Adolescence*, 35, 1167-1176.

Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2002). Positive Youth Development In The United States: Research Findings On Evaluations Of Positive Youth Development Programs. *Prevention & Treatment*, 5(1), Article 15. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.515a>

Cesuroğlu, T., Kölemen, A. (2021). *Pandemi Koşullarında Eğitim Gerçekleri*. Erişim adresi: <https://okullariacalim.org/dokuman/pandemi-kosullarinda-egitim-gercekleri-raporu.pdf>

Cevahir, E. (2020). *SPSS ile Nicel Veri Analizi Rehberi*. İstanbul: Kibele Yayıncılık.

Chen, S. (2020). An Online Solution Focused Brief Therapy for Adolescent Anxiety During the Novel Coronavirus Disease Pandemic: A Structured Summary of a Study Protocol for a Randomised Controlled Trial.

Cobham , V. E., McDermott, B., Haslam, D., Sanders, M. R. (2016). The Role of Parents, Parenting and the Family Environment in Children’s Post-Disaster Mental Health. *Current Psychiatry Reports*, 18, 53 <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0691-4>

Cole, P. M., Luby, J., Sullivan, M. W. (2008). Emotions and the Development of Childhood Depression: Bridging the Gap. *Child Development Perspective*, 2, 3, 141-148. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00056.x>

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–100.

Connell, C. L., Lofton, K. L., Yadrick, K., Rehner, T. A. (2005). Children’s Experiences of Food Insecurity Can Assist in Understanding Its Effect on Their Well-Being. *The Journal of Nutrition*, 135, 7, 1683-1690. <https://doi.org/10.1093/jn/135.7.1683>

Constandinides, D., Kamens, S., Marshoud, B., Flefel, F. (2011). Research in Ongoing Conflict Zones: Effects of a School Based Intervention for Palestinian Children. *Peace and Conflict*, 17, 270-302.

Conway, A. M., Tugade, M. M., Catalino, L. I., Fredrickson, B. L. (2012). The Broaden and Built Theory of Positive Emotions: Form, Function and Mechanisms. David S., Boniwell, I., Ayers, A. C. (Eds), *Oxford Handbook of Happiness* içinde (Chapter 3). Oxford University Press.

Deutsche Welle (2020, Mart). *Türkiye’de İlk Koronavirüs Vakası* (Basın Bülteni). Erişim adresi: <https://www.dw.com/tr/t%C3%BCrkiyede-ilk-koronavir%C3%BCs-vakas%C4%B1/a-52715690>

Deutsche Welle (2021, Mart). *Türkiye’de Pandemi: Bir Yılda Neler Yaşandı?* Erişim adresi: <https://www.dw.com/tr/t%C3%BCrkiyede-pandemi-bir-y%C4%B1lda-neler-ya%C5%9Fand%C4%B1/a-56822009>

Diaz, J. O. P., Murthy, R. S., Lakshminarayana, R. (2006). *Advances in Disaster Mental Health and Psychological Support*. Erişim adresi: https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/57CC836BFDA9812749257241001CAE2D-Full_Report.pdf

DuBois, D. L., Neville, H. A. (1997). Youth Mentoring: Investigation of Relationship Characteristics and Perceived Benefits. *Service Learning, General*, 264.

Duncan, J., Arntson, L. (2004). *Children in Crisis: Good Practices in Evaluating Psychosocial Programming*. Erişim adresi: <https://resourcecentre.savethechildren.net/node/2663/pdf/2663.pdf>

Dybdahl, R. (2001). Children and Mothers in War: An Outcome Study of a Psychosocial Intervention Program. *Child Development*, 72, 4,1214-1230. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00343>

Edwards, B. M., Smart, E., King, G., Curran, C. J., Kingsnorth, S. (2020). Performance And Visual Arts-Based Programs For Children With Disabilities: A Scoping Review Focusing On Psychosocial Outcomes. *Disability and Rehabilitation*, 42:4, 574-585. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1503734>

Ellis, W. E., Dumas, T. M., Forbes, L. M. (2020). Physically Isolated but Socially Connected: Psychological Adjustment and Stress Among Adolescents During the Initial Covid-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52, 3, 177-187.

Eloranta, S. J., Peltonen, K., Palosaari, E., Qouta, S. R., & Punamäki, R. L. (2017). The role of attachment and emotion regulation in the psychosocial intervention among war-affected children. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 10, 301–314.

Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence Of Serious Mental Disorder İn 7000 Refugees Resettled İn Western Countries: A Systematic Review. *Lancet (London, England)*, 365(9467), 1309–1314. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)61027-6)

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment*, 3.

Gallagher, M. W., Lopez, S. J. (2007). Curiosity and Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 4, 236-248 <https://doi.org/10.1080/17439760701552345>

Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., Fitz-Henley, J. (2020). Covid-19 and Parent-Child Psychological Well-Being. *Pediatrics*, 146, 4. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-007294>

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 46, 19-26.

Gilligan, C. (2009). “Highly Vulnerable”? Political Violence And The Social Construction Of Traumatized Children. *Journal of Peace Research*, 46, 119–134.

Hasanovic, M., Srabovic, S., Rasidovic, M., Sehovic, M., Hasanbasic, E., Husanovic, J., Hodzic R. (2009). Psychosocial Assistance to Students with Posttraumatic Stress Disorder in Primary and Secondary Schools in Post-War Bosnia and Herzegovina. *Psychiatria Danubina*, 21, 4, 463-473.

Hayata Destek Derneği (2020a). *Psikososyal Odaklı İhtiyaç Analizi*. (Yayımlanmamış araştırma raporu).

Hayata Destek Derneği (2020b). *Psikososyal Destek Uygulama Rehberi*. Erişim adresi: <https://www.hayatadestek.org/wp-content/uploads/2021/03/hdd-psikososyal-destek-uygulama-rehberi-1-giris.pdf>

Henley R., Schweizer I., C., de Gara F., and Vetter S. (2007). How Psychosocial Sport & Play Programs Help Youth Manage Adversity: A Review of What We Know & What We Should Research. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 12 (1), 51-58

Hong, X., Currier, G. W., Zhao, X., Jiang, Y., Zhou, W., & Wei, J. (2009). Posttraumatic Stress Disorder In Convalescent Severe Acute Respiratory Syndrome Patients: A 4-Year Follow-Up Study. *General Hospital Psychiatry*, 31(6), 546–554. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2009.06.008>

Humerovic, D. (2019). *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak*. New York: Springer.

Inter-Agency Standing Committee (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Erişim adresi: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>

Inter-Agency Standing Committee (2020, Haziran). *IASC Guidance on Operational Considerations for Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support Programmes During the Covid-19 Pandemic*. Erişim adresi: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidance-operational-considerations-multisectoral-mental-health-and-psychosocial-support>

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Reference Centre for Psychosocial Support (2009). *Psychosocial Interventions: A Handbook*. Erişim adresi: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/PSI-Handbook_EN_July10.pdf

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Reference Centre for Psychosocial Support (2014). *Strengthening Resilience: A Global Selection of Psychosocial Interventions*. Erişim adresi: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/Strengthening-Resilience.pdf>

İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Cihanyurdu, İ., Ünver, H., Arman, A. R. (2020). Covid-19 Salgınının Çocukların Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri. *Turkish Journal of Child Adolescents Mental Health*, 28, 1, 1-3.

Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of pediatrics*, 221, 264–266.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>

Jordan, M. J. D., Tol, W. A., Komproe, I. H., Susanty, D., Vallipuram, A., Ntamatumba, P., Lasuba, A. C., de Jong, J. T. M. V. (2010). RDevreeh Lopment Of A Multi-Layered Psychosocial Care System For Children In Areas Of Political Violence. *nternational Journal of Mental Health Systems*, 4, 15.

Kamali, M., Munyuzangabo, M., Siddiqui, F. J., Gaffey, M. F., Meteke, S., Als, D., Jain, R. P., Radhakrishnan, A., Shah, S., Ataullahjan, A., & Bhutta, Z. A. (2020). Delivering Mental Health and Psychosocial Support Interventions to Women and Children in Conflict Settings: A

Schonfeld D. J., Demaria, T. (2015). Providing Psychosocial Support to Children and Families in the Aftermath of Disasters and Crises. *Pediatrics*, 116, 3, 787. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2861>

Kamali M, Munyuzangabo M, Siddiqui FJ... Bhutta, Z. A. (2020).Delivering Mental Health And Psychosocial Support Interventions To Women And Children In Conflict Settings: A Systematic Review. *BMJ Global Health*, 5, 3, e002014. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2019-002014>

Karip, E. (2020). *Covid-19 Sürecinde Eğitim: Uzaktan Öğrenme, Sorunlar ve Çözüm Önerileri*. Erişim adresi: <https://tedmem.org/download/covid-19-surecinde-egitim-uzaktan-ogrenme-sorunlar-cozum-onerileri?wpdmdl=3411&refresh=60cbca9767a4d1623968407>

Kayım, F., Ayaz, M. (2019). 3-4 Yaş Grubu Çocuklarda Benlik Kavramı ve Ebeveyn Tutumlarının Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi – İAÜD*, 11, 3, 241-254. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/334134345_3-4_YAS_GRUBU_COCUKLARDA_BENLIK_KAVRAMI_VE_EBEVEYN_TUTUMLARI_NIN_CINSIYETLER_ACISINDAN_KARSILASTIRILMASI

Kim, H. C., Yoo, S. Y. Lee, B. H., Lee, S. H., Shin, H. S. (2018). Psychiatric Findings in Suspected and Confirmed Middle East Respiratory Syndrome Patients Quarantined in Hospital: A Retrospective Chart Analysis. *Psychiatry Investigation*, 15, 4, 355, 360. <https://doi.org/10.30773/pi.2017.10.25.1>

King, G., Law, M., Petrenchik, T., Hurley, P. (2013). Psychosocial Determinants of Out of School Activity Participation for Children with and without Physical Disabilities. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 33, 4, 384-404.

Kostelny, K., Wessells, M. (2005). Psychosocial Aid To Children After The Dec 26 Tsunami. *Lancet*, 366, 9503, 2066-2067.

Lee, S. J., Ward, K. P. (2020, Mart). STRESS AND PARENTING DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIC. *Parenting in Context Research Lab*.

Loughry, M., Ager, A., Flouri, E., Khamis, V., Afana, A. H., Qouta, S. (2006). The Impact of Structured Activities Among Palestinian Children in a Time of Conflict. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 12, 1211-1218.

Mahoney, J. L., Stattin, H. (2000). Leisure Activities and Adolescent Antisocial Behavior: the Role of Structure and Social Context. *Journal of Adolescence*, 23, 113–127

Mahoney, J. L., Schweder A. E., Stattin, H. (2002). Structured After-School Activities as a Moderator of Depressed Mood for Adolescents with Detached Relations to Their Parents. *Journal of Community Psychology*, 30, 1, 69-86

Malik, F., Marwaha, R. (2020). Developmental Stages of Social Emotional Development in Children. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534819/>

Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., de Vries, N. K. (2004). Self-Esteem in a Broad-Spectrum Approach for Mental Health Promotion. *Health Education Research*, 19, 4, 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>

Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257.

Meyer, S. (2013). *UNHCR's Mental Health and Psychosocial Support for Persons of Concern*. Erişim adresi: <https://www.unhcr.org/research/evalreports/51bec3359/unhcrs-mental-health-psychosocial-support-persons-concern.html>

Miclea, R., Trifu, R. N., Herța, D. C. (2020). Psychosocial Features in Children And Adolescents During the COVID-19 Pandemic.

Miljkovic, D., Jurcec, L. (2016). Is Curiosity Good for Students' Well-Being? The Case of the Faculty of Teacher Education and the Faculty of Kinesiology. *Croatian Journal of Education*, 18, 1, 103-121 <https://doi.org/10.15516/cje.v18i0.2184>

Milli Eğitim Bakanlığı (2021, Nisan). *Tablet Bilgisayar Desteğinin 12. Fazında 42 Bin 873 Tablet Daha 62 İldeki Öğrencilerimize Ulaşıyor*. Erişim adresi: <https://www.meb.gov.tr/tablet->

bilgisayar-desteginin-12-fazinda-42-bin-873-tablet-daha-62-ildeki-ogrencilerimize-ulasiyor/haber/23030/tr

Mollica, R., McInnes, K., Poole, C., & Tor, S. (1998). Dose Effect Relationship Of Trauma To Symptoms Of Depression And PTSD Among Cambodian Survivors Of Mass Violence. *British Journal of Psychiatry*, 173, 482-488.

Monga, S. Mental Health Support for SickKids Children and Families during COVID-19 Using Established eHealth Interventions. ClinicalTrials.gov. 2020:NCT04408027.

Morgül, E. Kallitsoglou, A., Essau, C. A. (2020). Psychological effects of the COVID-19 lockdown on children and families in the UK. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7, 3, 42-48.

Möhlen, H., Parzer, P., Resch, F., Brunner, R. (2005). Psychosocial Support For War-Traumatized Child And Adolescent Refugees: Evaluation Of A Short-Term Treatment Program. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 39, 81–87

Muenchen, R. A. (2019). The Popularity of Data Science Software. Erişim adres: <http://r4stats.com/articles/popularity/>

Navarro, D. J., Foxcroft, D. R. (2019). Learning Statistics with Jamovi: A Tutorial for Psychology Students and Other Beginners (Version 0.7). Erişim adresi: <https://www.learnstatswithjamovi.com/>

Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. S., Hennessy, E. (2020). Exploring the Impact of COVID-19 on Mental Health Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 8479.

Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. *Frontiers in psychology*, 11, 579038. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>

Pariset-Sparks, A., Bufferd, S. J., Klein, D. N. (2017). Parental Predictors of Children's Shame and Guilt at Age 6 in a Multi-Method, Longitudinal Study. *Journal of Clinical Child Adolescent Psychology*, 46, 5, 721-731. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1063430>

Patel, V., Flisher, A.J., Nikapota, A., Malhotra, S. (2008). Promoting Child And Adolescent Mental Health İn Low- And Middle-Income Countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 313–334.

Pavarini, G. Peer Support Training for Adolescents during the COVID-19 Outbreak: A Pilot Randomised Controlled trial. ISRCTN Registry. 2020:ISRCTN99248812.

Russo-Zimet, G., Segel, S. (2014). The Concept of Happiness as Conveyed in Visual Representations: Analysis of the Work of Early Childhood Educators. *Journal of Education and Training Studies*, 2, 4, 97-107. <https://doi.org/10.11114/jets.v2i4.436>

Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://acikerisim.istanbulbilim.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11446/892/14-18%20Ya%20%20Aras%20%20Ergenlerin%20Benlik%20Sayg%20s%20%20Ve%20Psikolojik%20Dayan%20kl%20l%20k%20D%FCzeyleri%20Aras%20ndaki%20%20li%20ki.pdf?sequence=1>

Stafford, B., Schonfeld D., Keselman, L., Ventevogel, P., Stewart, C. L. (t.y.) *The Emotional Impact of Disaster on Children and Families*. Erişim adresi: https://www.aap.org/en-us/Documents/disasters_dpac_PEDsModule9.pdf

Staples, J. K., Atti, J. A. A., Gordon, J. S. (2011). Mind-Body Skills Groups for Posttraumatic Stress Disorder and Depression Symptoms in Palestinian Children and Adolescents in Gaza. *International Journal of Stress Management*, 18, 3, 246-262.

Seçer, İ., Halmatov, S., Gençdoğan, B. (2013). Duygusal Tepkisellik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3, 1, 77-89.

Seçer, İ., Ulaş, S. (2020). An Investigation of the Effect of Covid-19 on OCD in Youth in the Context of Emotional Reactivity, Experiential Avoidance, Depression and Anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction* <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>

Staples, J. K., Atti, J. A. A., Gordon, J. S. (2011). Mind-Body Skills Groups for Posttraumatic Stress Disorder and Depression Symptoms in Palestinian Children and Adolescents in Gaza. *International Journal of Stress Management*, 18, 3, 246-262

Şahin, M. D., Aybek, E. C. (2019). Jamovi: An Easy to Use Statistical Software for the Social Scientists. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6, 4, 670-692. <https://doi.org/10.21449/ijate.661803>

Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics*. UK: Cambridge Scholars Publishing.

Terre des Hommes (2008). *Child Protection Psychosocial Training Manual*. Erişim adresi: https://www.tdh.ch/sites/default/files/psychosoc_en_2.pdf

Terre des Hommes (2010). *Working with Children and Their Environment*. Erişim adresi: https://www.tdh.ch/sites/default/files/document-de-reference-travailler-avec-des-enfants-et-leur-environnement_en.pdf

Thabet, A. A., Vostanis, P., Karim, K. (2005). Group Crisis Intervention for Children During Ongoing War Conflict. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 14, 262-269.

The Inter-Agency Network for Education in Emergencies (2016). *INEE Background Paper on Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings*. Erişim adresi: <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/INEE.pdf>

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>

Tymofiyeva, O. A Randomized Controlled Feasibility Study of Emotional Well-Being of Adolescents Undergoing a Mindfulness Training During the COVID-19 Pandemic. *ClinicalTrials.gov*. 2020:NCT04548544.

UNICEF (2021, Mart). *UNICEF Diyor ki: Covid-19 Nedeniyle Dünya Geneline 168 Milyondan Fazla Çocuğun Okulu Neredeyse Bir Yıldır Kapalı*. Erişim adresi: <https://www.unicef.org/turkey/bas%C4%B1n-b%C3%BCltlenleri/unicef-diyor-ki-covid-19-nedeniyle-d%C3%BCnya-geneline-168-milyondan-fazla-%C3%A7ocu%C4%9Fun>

Veronese, G., Barola, G. (2018). Healing Stories: An Expressive-Narrative Intervention for Strengthening Resilience and Survival Skills in School-Aged Child Victims of War and Political Violence in Gaza Strip. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23, 2, 311-332.

Volling, B. L., McElwain, N. L., Miller, A. L. (2002). Emotion Regulation in Context: The Jealousy Complex Between Young Siblings and Its Relations with Child and Family Characteristics. *Child Development*, 73, 2, 581-600.

War Child Holland ve World Vision (2020). *The Silent Pandemic: The Impact of the Covid-19 Pandemic on the Mental Health and Psychosocial Well-being of Children in Conflict Affected Countries*.

Wisner, B., Adams, J. (2002). *Environmental Health in Emergencies and Disasters: A Practical Guide*.

Erişim

adresi:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42561/9241545410_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

World Health Organization (2020, Mart). *WHO Director-General's Opening Remarks at the Media Briefing on Covid-19 – 11 March 2020* (Basın Bülteni). Erişim adresi: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Woodside, D., Barbara, J. S., Benner, D. G. (1999). Psychological Trauma and Social Healing in Croatia. *Medicine, Conflict And Survival*, 15, 355-367.

Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., Fuller, C. J., Susser, E., Lu, J., & Hoven, C. W. (2009). The Psychological Impact of the SARS Epidemic On Hospital Employees in China: Exposure, Risk Perception, And Altruistic Acceptance Of Risk. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 54,5, 302–311. <https://doi.org/10.1177/070674370905400504>

Xie X, Xue Q, Zhou Y. ve diğerleri (2020). Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China. *JAMA Pediatr.*, 174,9, 898–900.

Yeasmen, S., Banik, R. Hossain, S. ve diğerleri (2020). Impact of Covid-19 Pandemic on the Mental Health of Children in Bangladesh: A Cross Sectional Study. *Children and Youth Services Review*, 117.

Zheng, Y., Wang, W., Zhong, Y., Wu, F., Zhu, Z., Tham, Y. C., Lamoureux, E., Xiao, L., Zhu, E., Liu, H., Jin, L., Liang, L., Luo, L., He, M., Morgan, I., Congdon, N., & Liu, Y. (2021). A Peer-to-Peer Live-Streaming Intervention for Children During COVID-19 Homeschooling to

Promote Physical Activity and Reduce Anxiety and Eye Strain: Cluster Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet research*, 23(4), e24316. <https://doi.org/10.2196/24316>

Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., Liu, M., Chen, X., Chen, J. X.(2020). Prevalence And Socio□Demographic Correlates Of Psychological Health Problems In Chinese Adolescents During The Outbreak Of COVID□19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 749-758.



EKLER

EK 1: ARAŞTIRMA SORU FORMU

Demografik Bilgiler

Çocuğun Adı/Rumuzu	
Çocuğun Yaşı	
Çocuğun Cinsiyeti	
Çocuğun Yaşadığı Şehir	

Ön Test

“Merhaba, bugün sana birkaç soru sormak için aradım. Seninle birlikte aktivitelere başlayacağız, başlamadan önce birkaç soru soracağım. Bu soruları hem seni tanımak için soracağım hem de seninle ve diğer çocuklarla yaptığımız aktiviteler çocukların işine yarıyor mu onu anlamak için soracağım. Bu soruların aynısını bir de tüm aktivitelerimiz bittiğinde tekrar soracağım yani birkaç hafta sonra.

Soruların doğru ya da yanlış cevabı yok. Sen nasıl cevaplamak istiyorsan öyle cevaplayabilirsin. Önemli olan senin cevapların çünkü.

“Şimdi sana bazı ifadeler okuyacağım. İfadeler için 4 tane seçenek var. Eğer okuduğum bir ifade sana çok uygunsa, bu ifadenin seni çok iyi anlattığını düşünüyorsan <Büyük EVET> diyebilirsin. Eğer okuduğum ifade sana biraz uygunsa o zaman <Küçük evet> diye yanıt verebilirsin. Eğer okuduğum ifadenin sana uygun olup olmadığından emin değilsen o zaman <Küçük hayır> diyebilirsin. Eğer okuduğum ifade sana hiç uygun değilse, hiç böyle düşünmüyorsan o zaman <Büyük HAYIR> diyebilirsin. Anlamadığın bir yer olduysa ya da karışık geldiyse bir kere daha tekrar edebilirim. Anlaştıysak başlayabiliriz”

	Büyük EVET	Küçük evet	Küçük hayır	Büyük HAYIR
Kendimi beğenirim				
Yeni şeyler öğrenmeyi severim				
Ben iyi bir arkadaşım				
Bir şeyi başarana kadar denemeye devam ederim				
İyi yapabildiğim birçok şey vardır				
Etrafımdaki insanlar (ailem, arkadaşlarım) beni sever				

“Şimdi de sana duygularla ilgili bazı ifadeler okuyacağım. Eğer sana okuduğum duyguyu her gün hissediyorsan <Her Zaman> diye cevap vermeni, eğer iki ya da üç günde bir hissediyorsan <Sık Sık> diye cevap vermeni, eğer iki üç haftada bir hissediyorsan <Bazen> diye cevap vermeni ve eğer hiç hissetmiyorsan da <Hiçbir Zaman> diye cevap vermeni isteyeceğim. Burada da doğru ya da yanlış cevap yok. Önemli olan senin cevapların, istediğin

gibi cevaplayabilirsin. Anlamadığın bir yer olduysa ya da karışık geldiyse bir kere daha tekrar edebilirim. Anlaştıysak başlayabiliriz”

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Kendimi Meraklı Hissediyorum				
Kendimi Sıkıntılı Hissediyorum				
Kendimi Heyecanlı Hissediyorum				
Kendimi Üzgün Hissediyorum				
Kendimi Güçlü Hissediyorum				
Kendimi Korkmuş Hissediyorum				
Kendimi Rahatlamış Hissediyorum				
Kendimi Sinirli Hissediyorum				
Kendimi Hareketli (Aktif) Hissediyorum				
Kendimi Kıskanmış Hissediyorum				
Kendimi Mutlu Hissediyorum				
Kendimi Utanmış Hissediyorum				

“Sana soracağım soruların son kısmına geldik. Buraya kadar verdiğin cevaplar için teşekkür ederim. Bu sefer biraz farklı bir şey yapacağız. Ben sana yine bazı ifadeler okuyacağım fakat bu sefer cümlelerin devamını senin tamamlamanı isteyeceğim. Cümleyi tamamlarken de <Ne Yapardım> diye düşünerek cevaplamanı isteyeceğim. Yani benim her okuduğum cümleden sonra sen o durumda ne yapacağını düşünüp bana onu söyleyebilirsin. Burada da doğru ya da yanlış cevap yok. Yine önemli olan senin cevapların, istediğin gibi cevaplayabilirsin. Anlamadığın bir yer olduysa ya da karışık geldiyse bir kere daha tekrar edebilirim. Anlaştıysak başlayabiliriz”

	Ne Yaparım? (Cümle Tamamlama)
Çok sevdiğim bir oyunu oynarken sıra bende değilse	
Birisine ya da bir şeye kızdığımda	
Birisi ya da bir şey beni üzdüğünde	
Kendimi gergin hissettiğimde	
Arkadaşlarımla / kardeşlerimle oyun oynarken anlaşamazsak	
Arkadaşlarım / kardeşlerim benle dalga geçerse	

Son Test

“Merhaba, hatırlıyor musun aktivitelere başlamadan önce sana bazı sorular sormuştum ve aktiviteleri bitirdikten sonra tekrar soracağımı söylemiştim. Şimdi birlikte yaptığımız aktiviteleri bitirdiğimiz için soruları yeniden soracağım.

Tekrar hatırlatayım buradaki soruların doğru ya da yanlış cevabı yok. Sen nasıl cevaplamak istiyorsan öyle cevaplayabilirsin. Önemli olan senin cevapların çünkü.

“Hatırlatma olması için neler yapacağımızı tekrar anlatacağım. Şimdi sana bazı ifadeler okuyacağım. İfadeler için 4 tane seçenek var. Eğer okuduğum bir ifade sana çok uygunsa, bu

ifadenin seni çok iyi anlattığını düşünüyorsan <**Büyük EVET**> diyebilirsin. Eğer okuduğum ifade sana biraz uygunsa o zaman <**Küçük evet**> diye yanıt verebilirsin. Eğer okuduğum ifadenin sana uygun olup olmadığından emin değilsen o zaman <**Küçük hayır**> diyebilirsin. Eğer okuduğum ifade sana hiç uygun değilse, hiç böyle düşünmüyorsan o zaman <**Büyük HAYIR**> diyebilirsin. Anlamadığın bir yer olduysa ya da karışık geldiyse bir kere daha tekrar edebilirim. Anlaştıysak başlayabiliriz”

	Büyük EVET	Küçük evet	Küçük hayır	Büyük HAYIR
Kendimi beğenirim				
Yeni şeyler öğrenmeyi severim				
Ben iyi bir arkadaşım				
Bir şeyi başarana kadar denemeye devam ederim				
İyi yapabildiğim birçok şey vardır				
Etrafımdaki insanlar (ailem, arkadaşlarım) beni sever				

“Şimdi de sana duygularla ilgili bazı ifadeler okuyacağım. Eğer sana okuduğum duyguyu her gün hissediyorsan <**Her Zaman**> diye cevap vermeni, eğer iki ya da üç günde bir hissediyorsan <**Sık Sık**> diye cevap vermeni, eğer iki üç haftada bir hissediyorsan <**Bazen**> diye cevap vermeni ve eğer hiç hissetmiyorsan da <**Hiçbir Zaman**> diye cevap vermeni isteyeceğim. Burada da doğru ya da yanlış cevap yok. Önemli olan senin cevapların, istediğin gibi cevaplayabilirsin. Anlamadığın bir yer olduysa ya da karışık geldiyse bir kere daha tekrar edebilirim. Anlaştıysak başlayabiliriz”

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Kendimi Meraklı Hissediyorum				
Kendimi Sıkıntılı Hissediyorum				
Kendimi Heyecanlı Hissediyorum				
Kendimi Üzgün Hissediyorum				
Kendimi Güçlü Hissediyorum				
Kendimi Korkmuş Hissediyorum				
Kendimi Rahatlamış Hissediyorum				
Kendimi Sinirli Hissediyorum				
Kendimi Hareketli (Aktif) Hissediyorum				
Kendimi Kıskanmış Hissediyorum				
Kendimi Mutlu Hissediyorum				
Kendimi Utanmış Hissediyorum				

“Ben sana yine bazı ifadeler okuyacağım fakat bu sefer cümlelerin devamını senin tamamlamanı isteyeceğim. Cümleyi tamamlarken de <**Ne Yapardım**> diye düşünerek cevaplamayı isteyeceğim. Yani benim her okuduğum cümleden sonra sen o durumda ne yapacağını düşünüp bana onu söyleyebilirsin. Burada da doğru ya da yanlış cevap yok. Yine

önemli olan senin cevapların, istediğin gibi cevaplayabilirsin. Anlamadığın bir yer olduysa ya da karışık geldiyse bir kere daha tekrar edebilirim. Anlaştıysak başlayabiliriz”

	Ne Yaparım? (Cümle Tamamlama)
Çok sevdiğim bir oyunu oynarken sıra bende değilse	
Birisine ya da bir şeye kızdığımda	
Birisi ya da bir şey beni üzdüğünde	
Kendimi gergin hissettiğimde	
Arkadaşlarımla / kardeşlerimle oyun oynarken anlaşamazsak	
Arkadaşlarım / kardeşlerim benle dalga geçerse	



EK 2: ETİK KURUL ONAYI

ETİK KURUL ONAYI

Etik Kurulu Onayı, bu tezin basılı halinde mevcuttur.

