NARATİF TERAPİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Büşra YAZICI

161104101

YÜKSEK LİSANS TEZİ

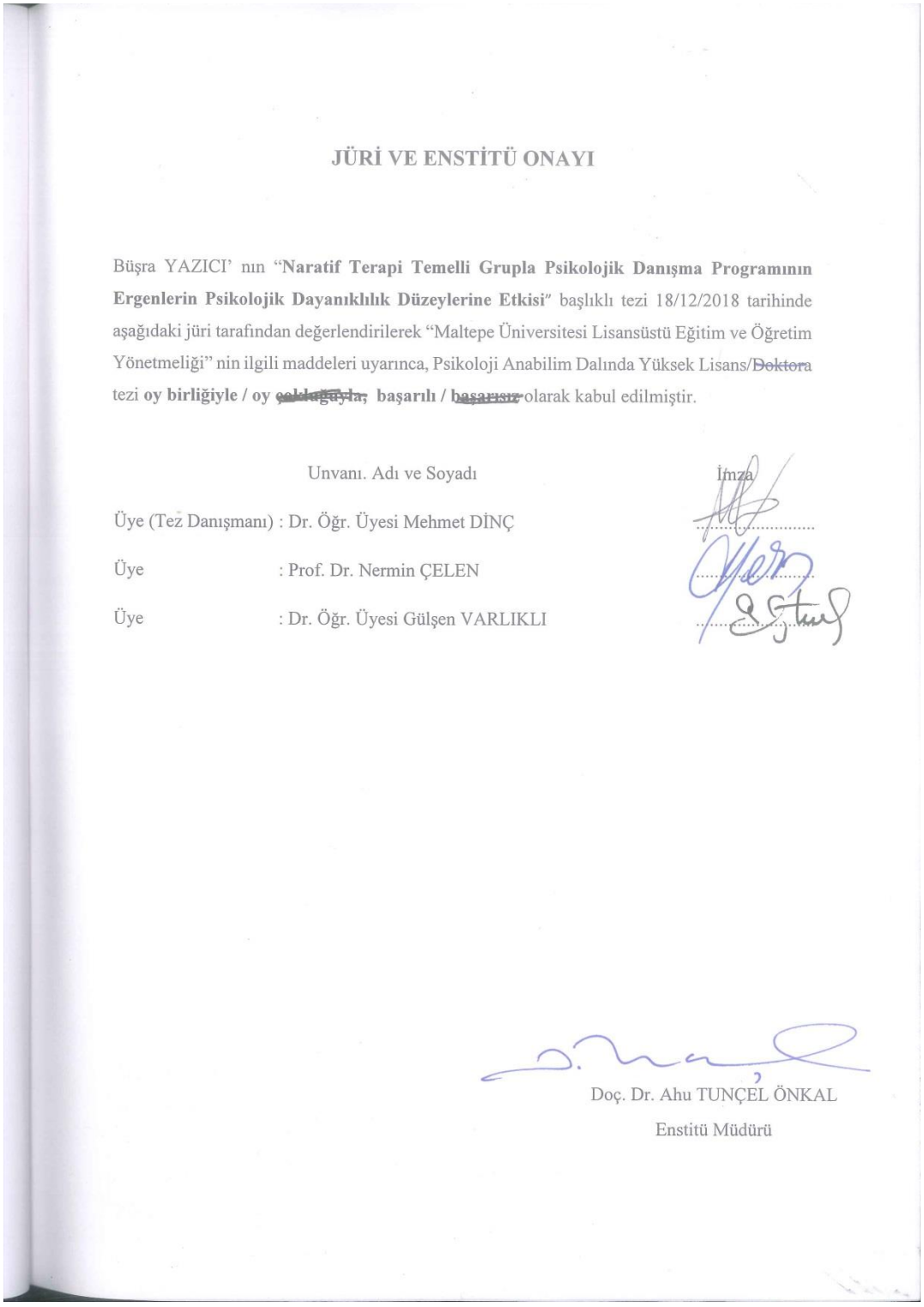
Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji (Opsiyon: Gelişim Psikolojisi) Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Mehmet DİNÇ

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Aralık, 2018

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI



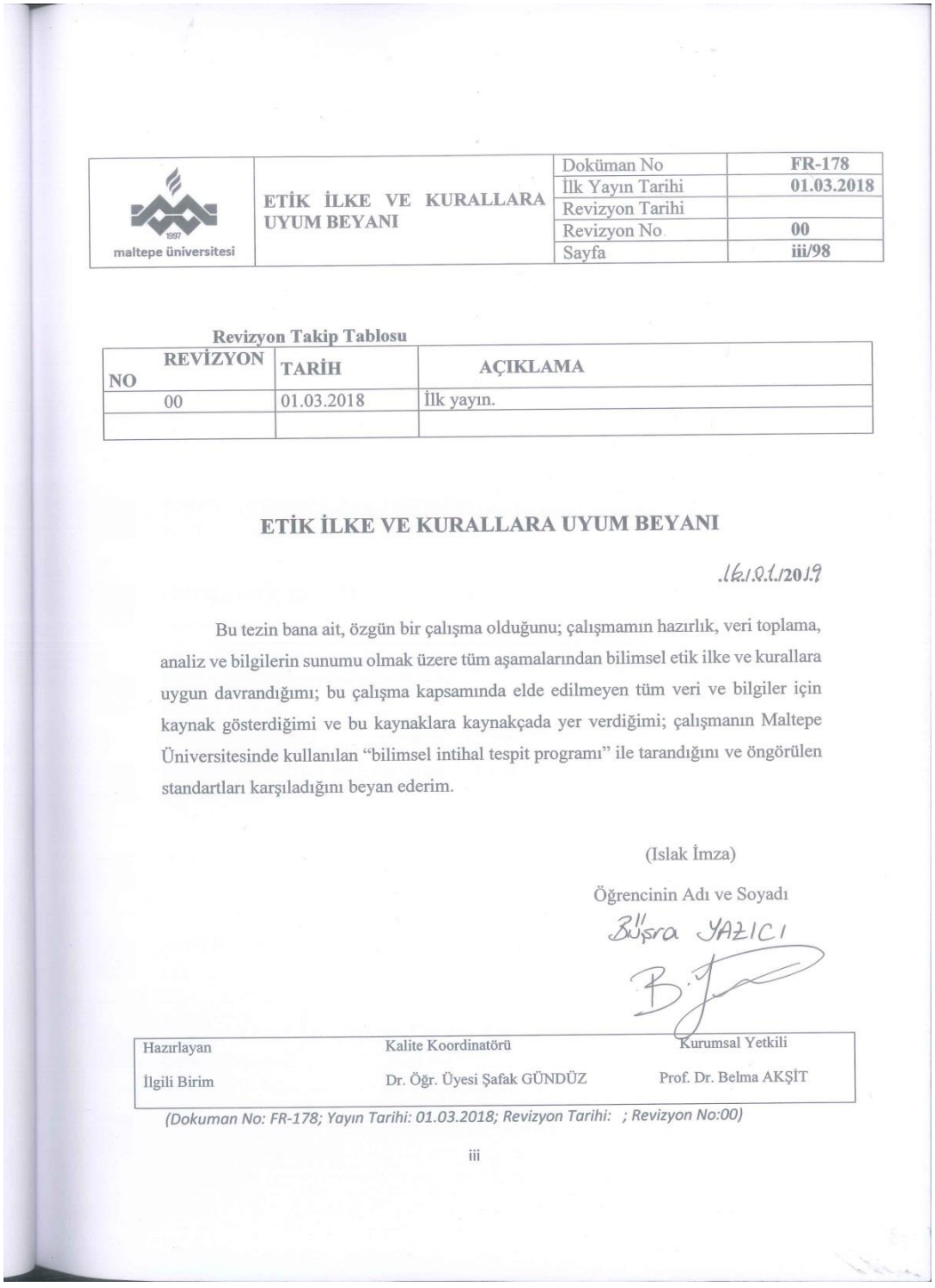
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Büşra YAZICI' nın "**Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi**" başlıklı tezi 18/12/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca, Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi **oy birliğiyle / oy ~~çokluğuyla~~, başarılı / ~~başarısız~~** olarak kabul edilmiştir.

Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DİNÇ	.....
Üye : Prof. Dr. Nermin ÇELEN	.....
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Gülşen VARLIKLI	.....

Doç. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI



maltepe üniversitesi	ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa	iii/98

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

16/01/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

(Islak İmza)

Öğrencinin Adı ve Soyadı

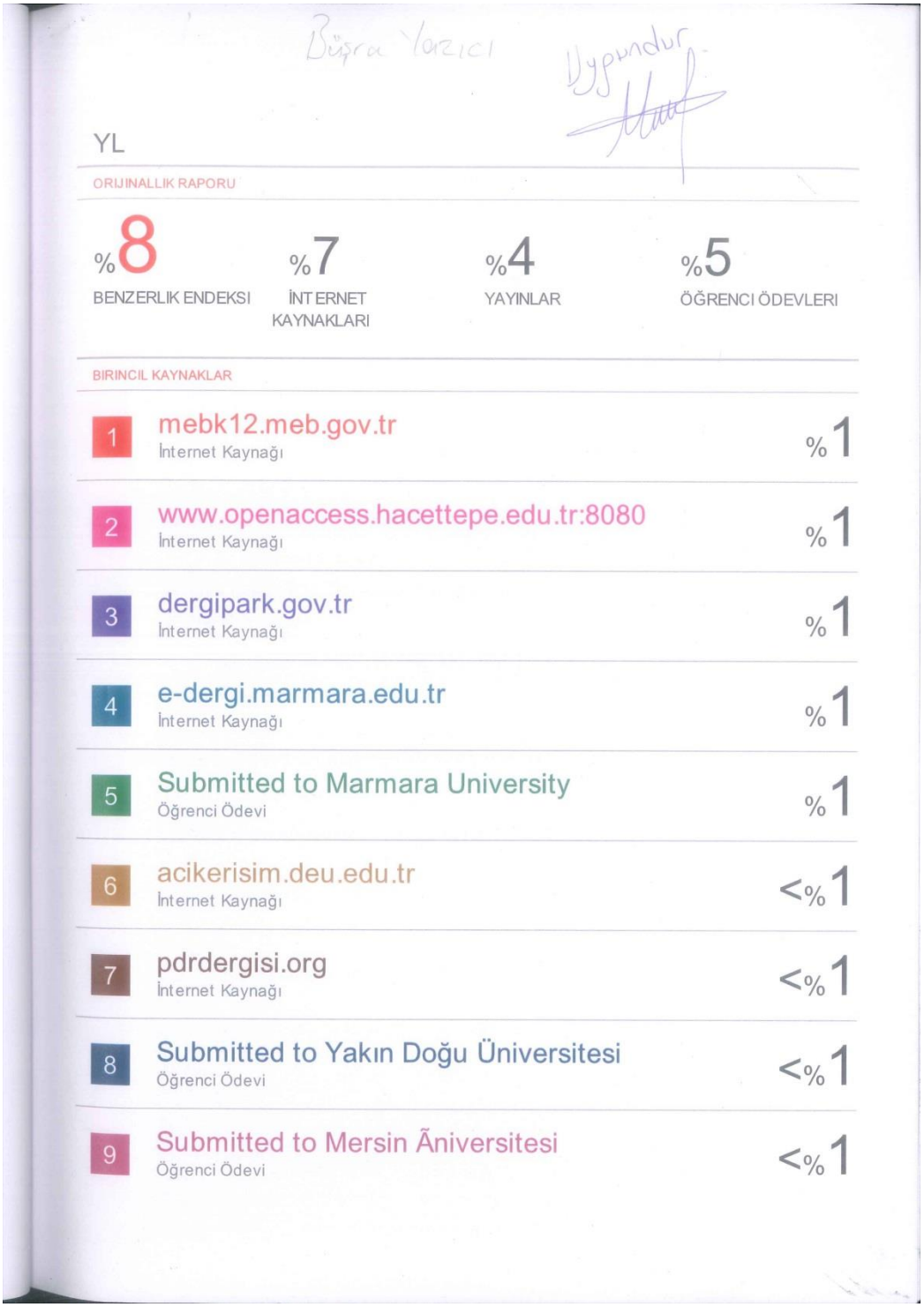
Büşra YAZICI

Hazırlayan	Kalite Koordinatörü	Kurumsal Yetkili
İlgili Birim	Dr. Öğr. Üyesi Şafak GÜNDÜZ	Prof. Dr. Belma AKŞİT

(Dokuman No: FR-178; Yayın Tarihi: 01.03.2018; Revizyon Tarihi: ; Revizyon No:00)

iii

İNTİHAL RAPORU



Büşra Yazıcı

Uygundur

YL

ORIJINALLIK RAPORU

%8	%7	%4	%5
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	mebk12.meb.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
2	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
3	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
4	e-dergi.marmara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
5	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	%1
6	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
7	pdrdergisi.org İnternet Kaynağı	<%1
8	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
9	Submitted to Mersin Ãniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1

TEŞEKKÜR

Kendisiyle tanışmış olmanın bu hayatta bana verilmiş hediyelerden biri olduğunu düşündüğüm, pek çok konuda örnek aldığım, hem tezime hem de hayatıma olan yol göstericiliğinden gurur duyduğum, değerli hocam tez danışmanım Dr. Mehmet Dinç'e çok teşekkür ederim. Tanıştığımız ilk günden beri hem bana hem de meslek hayatıma yaptığınız katkılar için, narrative terapi ile tanışmamı sağladığınız için, uzaklardayken bile hep yanımızda olduğunuz için, desteğiniz için çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Yüksek lisans eğitimim boyunca öğrendiğim birçok bilgiye vesile olan, öğrencisi olmaktan büyük bir mutluluk duyduğum, tez jürimde yer almayı kabul eden değerli Prof. Dr. H. Nermin Çelen hocama ve jürimde yer alarak yapıcı eleştirileriyle çalışmama katkıda bulunan Dr. Gülşen Varlıklı' ya teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmayı mümkün kılan, bütün içtenlikleriyle bana destek olan Bahçelievler Anadolu Lisesi'ne ve Davutpaşa Anadolu Lisesi'ne ve çalışmama katılan gençlere çok çok teşekkür ederim.

Hayatımın ilk anından beri desteklerini her zaman yanımda hissettiğim, çok sevdiğim anneme ve babama, hem çalışmama destek olan hem de süreç boyunca bütün huysuzluklarımı çeken sevgili kardeşlerim Betül ve Beyza'ya, hep yanımda oldukları için ablam Burcu ve abim Abdulkerim'e ve hayatıma neşe ve huzur veren yeğenlerim Harun ve Elif'e çok teşekkür ederim.

Beraber çıktığımız bu yolda yan yana olmaktan gurur duyduğum, sevincimizi ve hüznümüzü paylaştığımız, her türlü zorluğu beraber aştığımız, çalışmamı sayısız defa okuyup katkı sağlayan, başından sonuna emeği büyük olan sevgili arkadaşlarım Merve Koca ve Hatice Şanver Gürsoy'a çok teşekkür ederim.

Son olarak, düşünmeyi ve ifade etmeyi öğretene teşekkür ederim.

Büşra YAZICI

Aralık, 2018

ÖZ

NARATİF TERAPİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Büşra YAZICI
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Dr. Mehmet DİNÇ
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018

Bu araştırmanın amacı; Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisini incelemektir. Araştırmanın uygulaması; 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, İstanbul ili Fatih ilçesinde bulunan Davutpaşa Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören, 9., 10, ve 11. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu 6 kız 10 erkek olmak üzere toplam 16 kişiden oluşmaktadır.

Araştırma kapsamında; katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek üzere Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Deneysel yöntem kullanılarak gerçekleştirilen araştırma; Naratif Terapi Temelli Psikolojik Dayanıklılık Programının uygulandığı bir deney grubu ve hiçbir işlem yapılmayan kontrol grubu olmak üzere 2 çalışma grubundan oluşmaktadır.

Araştırma sonucunda; Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının uygulandığı deney grubunda yer alan ergenlerin, Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların kontrol grubunda yer alanlara göre anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Yapılan izleme ölçümlerinde, deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde meydana gelen bu değişimin uzun süreli olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Naratif Terapi, Psikolojik Dayanıklılık, Ergenlik Dönemi, Psikolojik Dayanıklılık Grup Çalışması,

ABSTRACT

THE EFFECT OF NARRATIVE THERAPY BASED GROUP COUNSELLING PROGRAM OF ADOLESCENTS' RESILIENCE

Büşra YAZICI

Master Thesis

Department of Psychology

Thesis Advisor: Dr. Mehmet DİNÇ

Maltepe University Social Sciences Institute Graduate School, 2018

The goal of this research is; to examine the effects of Narrative Therapy based Psychological Counselling Program on Adolescents' Psychological Resilience Levels. The application of the research took place; in 2017-2018 academic year, on 9th, 10th and 11th grade students who study at Davutpaşa Anadolu High School in Fatih district of Istanbul. The research group consists of 16 people in total with 6 female and 10 male students.

Throughout the research; the Adolescent Psychological Resilience Scale has been used to measure participants' levels of psychological resilience. The research which has been conducted by experimental method; is composed of 2 study groups; the experimental group which the Narrative Therapy based Psychological Resilience Program is applied to and the untreated control group.

In result of the research; the adolescents who were in the experimental group which the Psychological Counselling Program was applied with the Narrative Therapy based group, were observed to have a significant amount of increase in their scores on the Adolescent Psychological Resilience Scale compared to the control group. In the following evaluation, it has been identified that the changes which occured in the levels of psychologic resilience of the participants are long-term.

Key Words: Narrative Therapy, Psychologic Resilience, Adolescence, Group Study of Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ vi
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER viii
KISALTMALAR x
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xiii
ÖZGEÇMİŞ xiv
1.BÖLÜM GİRİŞ 1
1.1.ERGENLİK DÖNEMİ 3
1.1.1. Ergenlik Tanımı 3
1.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri 4
1.1.2.1.Fiziksel Gelişim 4
1.1.2.2.Bilişsel Gelişim 5
1.1.2.3.Psikososyal Gelişim 5
1.2.PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK 6
1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Çalışmalarının Tarihsel Gelişimi 6
1.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Tanımları 7
1.2.3. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Kavramlar 9
1.2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Risk Faktörleri 10
1.2.3.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Koruyucu Faktörler 11
1.2.4. Psikolojik Dayanıklılık Modelleri 13
1.2.5. Psikolojik Dayanıklılık ve Ekolojik Model 16
1.2.6. Psikolojik Dayanıklılık ve Ergenlik Dönemi 16
1.2.7. Yüksek Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Ergenlerin Özellikleri 18
1.3. NARATİF TERAPİ 21

1.3.1. Grup Çalışmasında Yer Alan Naratif Terapi Teknikleri 22
1.3.1.1. Dışsallaştırma (Externalising).....22
1.3.1.2.Alternatif Hikayeler ve Eşsiz Çıktılar (Alternative Stories and Unique Outcomes).....25
1.3.1.3.Yeniden Yazma (Re-Authoring).....25
1.3.1.4. Yeniden Dahil Etme (Re-membering).....27
1.3.1.5. Tanımsal Seremoniler (Definitional Ceremonies).....28
1.3.2.Naratif Terapi Temelli Grup Çalışmaları (Collective Narrative Practice)28
1.3.3.Naratif Terapi ve Psikolojik Dayanıklılık 29
1.4.Araştırmanın Amacı 30
1.5.Araştırmanın Önemi.....30
1.6.Araştırmanın Denenceleri 31
1.7.Araştırmanın Sınırlılıkları 32
1.8.Tanımlar 32
2.BÖLÜM YÖNTEM.....34
2.1. Araştırma Modeli 34
2.2.Araştırma Grubu.....35
2.3.Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı 36
2.3.1. Programın Geliştirilmesi 36
2.3.2. Programın Genel Amaç ve Oturumları.....37
2.4.Veri Toplama Araçları 39
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu 39
2.4.2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ).....39
2.5. Grupla Psikolojik Danışma Süreci 40
2.6.Verilerin Çözümlenmesi 40
3.BÖLÜM BULGULAR 42
3.1. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Öntest-Sontest Sonuçlarının Karşılaştırılması 50
4.BÖLÜM TARTIŞMA.....59
ÖNERİLER.....65
EKLER.....66
KAYNAKÇA.....79

KISALTMALAR

EPDÖ : Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

SEAL : The Social and Emotional Aspects of Learning programme

TABLOLAR LİSTESİ

Sf.

Tablo-1 : Psikolojik Dayanıklılık Araştırmalarında Yer Alan Risk Faktörleri…… 11

Tablo-2 : Psikolojik Dayanıklılık Araştırmalarında Yer Alan Koruyucu Faktörler……. 12

Tablo-3 : Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Ergenlerin Özellikleri**……..** 18

Tablo-4 : Dışsallaştırılmış ve İçselleştirilmiş Konuşmalar Arasındaki Farklar... 23

Tablo-5 : Deney ve Kontrol Grubu Cinsiyet ve Sınıf Dağılımı…….. 35

Tablo-6 : Deney ve Kontrol Grubun Cinsiyet Dağılımının Çapraz Tablosu….. 41

Tablo-7 : Deney ve Kontrol Grubun Yaş Dağılımının Çapraz Tablosu……. 42

Tablo-8 : Deney ve Kontrol Grubun Sınıf Dağılımının Çapraz Tablosu…… 43

Tablo-9 : Deney ve Kontrol Grubun Anne Eğitim Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu…….. 44

Tablo-10 : Deney ve Kontrol Grubun Baba Eğitim Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu……. 45

Tablo-11 : Deney ve Kontrol Grubun Kardeş Sayısı Dağılımının Çapraz Tablosu……. 46

Tablo-12 : Deney ve Kontrol Grubu Evdeki Kişi Sayısı Dağılımının Çapraz Tablosu……. 47

Tablo-13 : Deney ve Kontrol Grubu Gelir Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu 48

Tablo-14 : Deney ve Kontrol Grubu Travmatik Olay Yaşamış Olma Dağılımının Çapraz Tablosu……. 49

Tablo-15 : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının ilktest Skorlarının Mann 50

Whitney U Testi…….

Tablo-16 : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Sontest Skorlarının Mann Whitney U Testi…… 51

Tablo-17 : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Kontrol Grubunda İlktest-Sontest Skorlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları…… 52

Tablo-18 : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Deney Grubunda İlktest-Sontest Skorlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları……. 53

Tablo-19 : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Kontrol Grubunda İzleme-Sontest Skorlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları……. 54

Tablo-20 : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Deney Grubunda İzleme-Sontest Skorlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları……. 55

Tablo-21 : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Deney ve Kontrol Grubunda İlktest-Sontest Skor Farklarının Mann Whitney U Testi…… 56

Tablo-22 : Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Deney ve Kontrol Grubunda İzleme-Sontest Skor Farklarının Mann Whitney U Testi…….. 57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sf.

Şekil-1 : Ana Etki Modelleri……. 14

Şekil-2 : Aracı Modeller…… 14

Şekil-3 : Moderatör Modeller…… 15

Şekil-4 : Öntest–Sontest Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen…….. 35

ÖZGEÇMİŞ

Büşra Yazıcı

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim Dalı*
Y.Ls.	2018	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2014	İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2010	Bahçelievler Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2018	Psikolog. Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi
2016 - 17	Psikolog. İBB Sağlık A.Ş.
2015-16	Psikolog. Özel Şefkat Fen ve Anadolu Lisesi
2014 - 15	Psikolog. GEÇ DEĞİL projesi – KASAV

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2016 -	Üye: Narrative Terapi Türkiye Topluluğu

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

"Kolektif Narrative Terapi" **Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Gündemi. 2018.**

"Güneşli Bir Sabaha Uyanmak" **Uluslararası Çocuk ve Travma Sempozyumu. 2017.**

"Benlik Saygısı ve Otoriteryen Kişilik" **18. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi.** Poster Sunumu, 2013.

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : İstanbul / 1992 Cinsiyet: Kadın

Yabancı diller : İngilizce, Arapça
GSM / e-posta : 05322820931 / busrayazici@yandex.com

1.BÖLÜM GİRİŞ

Yaşam, bireyleri olumlu ve olumsuz şekilde etkileyecek birçok olaydan oluşmaktadır. Bu nedenle de insanlar hayatları boyunca çok sayıda stresli durumla yüz yüze gelmektedirler. Bu stresli ve zor zamanların üstesinden gelmek herkes için aynı şekilde gerçekleşmemektedir. Benzer bir zorlu yaşam olayında bazı kişiler diğerlerine göre daha kısa sürede kendilerini toparlayabilirken bazı kişiler aynı olaydan çok daha fazla etkilenebilmektedir (Masten, 2011)

Bazı kişiler, yaşanan her türlü olumsuzluğa rağmen kendini toparlayabilmekte ve yaşamını olumlu bir şekilde devam ettirebilmektedir. Zor zamanlarda ayakta kalabilen bu kişiler psikolojik dayanıklılıkları (resilience) yüksek kişiler olarak adlandırılmaktadır (Gürgan, 2006). Rutter (2006), psikolojik dayanıklılığı zorlukların üstesinden gelme ve zorlu yaşam olaylarına rağmen pozitif sonuçlar elde edebilme olarak tanımlamaktadır (aktaran. Rutter, 2012a).

Bu zorluklar zaman zaman hastalık, yakın bir kişinin vefatı, iflas gibi kişisel durumlar olabilirken, zaman zaman savaş, göç, doğal afet gibi toplumun büyük bir çoğunluğunu etkileyen durumlardan da oluşabilmektedir. Yaşanan bu zor zamanlar bireylerin hayatlarına olumlu olumsuz birçok etkide bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık terimi genelde günlük hayatın akışı dışında gerçekleşen travmatik olaylarla ilişkilendirilse de günlük hayatın içinde olan ve stres altında hissettiğimiz dönemlerde de psikolojik dayanıklılıktan söz edilmektedir (Ungar, 2011). Bu dönemler yaşam şartlarının değişiminden kaynaklanan dönemler olduğu gibi gelişimsel dönemler de olabilir. Gelişimsel dönemlere bakıldığında da insan hayatında en stresli geçen dönemlerden biri de ergenlik dönemidir (Dolgin, 2014). Parman (2008), ergenliği birçok cephede aynı anda savaşılan bir döneme benzetmektedir. Ergenlik döneminin bu sancılı süreci ergen ruh sağlığı ve ergen gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

21. yüzyılda hayatlarımız teknolojik gelişmeler sayesinde birçok açıdan kolaylaşsa da stresli durumlar gün geçtikçe artmaktadır (Anasuri, 2016). Savaş, göç, siyasi krizler gibi toplumsal olaylar, boşanma ve aile içi şiddet gibi ailevi durumlar, ödevler ve sınavlar gibi akademik kaygılar, arkadaş çevresinin, ailenin ve toplumun

farklı beklentileri ergenlerin içinde bulundukları zor durumları daha da arttırmaktadır (Ginsburg ve Jablow, 2015). Bu stresli durumların yanı sıra her dönemde olduğu gibi ergenlik döneminde de gerçekleştirilmesi gereken gelişimsel ödevler bulunmaktadır. Havighurst (1953), ergenlerin gerçekleştirmesi gereken gelişim ödevlerini şu şekilde sıralamaktadır (Aktaran Hurrelmann ve Quenzel, 2018, s.4).

- Her iki cinsiyetteki arkadaşlarıyla da daha olgun ilişkiler kurabilmek
- Maskülen ya da feminen bir toplumsal role sahip olmak
- Kişinin bedenini kabul etmesi ve bedenini etkili bir şekilde kullanabilmek
- Ebeveynlerinden ve diğer bütün yetişkinlerden duygusal bağımsızlığını sağlayabilmek
- Ekonomik bağımsızlık güvencesini sağlayabilmek
- Bir meslek seçiminde bulunabilmek ve bu seçim için hazırlanmak
- Evlenme ve aile hayatına hazırlanmak
- Toplumsal yetkinlik için gerekli olan entelektüel bilgi ve becerisini geliştirebilmek
- Sosyal sorumluluk gerektiren davranışlara karşı istekli olması ve katılım göstermek
- Davranışlarına rehberlik edecek değer ve etik sistemine sahip olmak

Psikolojik dayanıklılığın arttırılması tüm stresli durumlarla başa çıkmada önem taşımaktadır (Benard, 2004).

Ergenlik döneminde psikolojik dayanıklılık kavramı bu kadar önemliyken yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak ilişkisel çalışmalar olarak kalmıştır. Işık'ın (2016), yaptığı 2004 ve 2014 yıllarını kapsayan doküman inceleme araştırmasında psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğunun ilişkisel çalışmalar olduğu görülmektedir. Lisansüstü seviyede yalnızca 2 tane deneysel ve bir tane karma desende çalışma yapılmıştır. Türkçe literatür açısından yapılan çalışmaların farklılaşması önem taşımaktadır.

Türkçe literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile ilgili deneysel çalışmaların üniversite öğrencileriyle (Gürgan, 2006), ilköğretim birinci kademe ile (Kurtoğlu, (2013) ve yetişkin kadınlardan oluşan bir grupla (Arıcı, 2014) yapılmış olduğu görülmektedir. Ergenlerle yapılmış sadece iki çalışmaya rastlanılmıştır. Ünüvar (2012) ve Akar (2018) lise öğrencileri ile psikolojik dayanıklılık uygulamaları gerekleştirmiştir. Yapılan çalışmaların psikodrama (Gürgan, 2006), bilişsel davranışçı terapi (Kurtoğlu, 2013) ve sistemik aile terapisi (Arıcı, 2014) temelli olduğu görülmektedir. Türkçe literatürde naratif terapi temelli bir psikolojik dayanıklılık çalışması bulunmamaktadır. Bu amaçla bu araştırmanın cevap aradığı ana problem "naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programı lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmada etkili midir?" sorusudur.

1.1.ERGENLİK DÖNEMİ

1.1.1. Ergenlik Tanımı

İnsan, anne karnına düştüğü ilk andan ömrünün sonuna kadar içinde bulunduğu dönem, kültür ve yaşa göre farklı gelişim dönemlerinden geçmekte ve değişmektedir. Latincede "büyümek" ya da "olgunlaşmak" manasına gelen "adolescere" fiiline dayanan ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçilen bir dönüşüm dönemidir (Dolgin, 2014 ve Parman, 2008).

Stanley Hall'un 1904 yılında yayımladığı iki ciltlik "Ergenlik" isimli kitabıyla ergenlik dönemi kavramı psikoloji biliminde yer almaya başlamıştır (Santrock, 2011 ve Kulaksızoğlu, 2012). Ergenlik kavramı ilk olarak Hall'un kitabında yer alsa da ergenlikle ilgili bilgilerin milattan önceye, Mısır hiyerogliflerinde yer alan Mısırlı Prens Tutankamon'un hikayesine kadar uzanmaktadır (Çelen, 2011, s.11).

Kökleri milattan öncesine kadar dayanan ergenlik kavramına dair, çeşitli tanımlar yapılmıştır. Hall, ergenliği, ilkellikten uygarlığa geçişi simgeleyen bir "fırtına ve stres" dönemi olarak tanımlamaktadır (Kulaksızoğlu, 2012). Anna Freud ise ergenliğe, içsel çatışmaların, ruhsal dengesizliklerin ve değişken davranışların yaşandığı bir dönem demiştir (Dolgin, 2014).

Ergenlik döneminde bir taraftan, hızlı fiziksel gelişim ve büyüme gerçekleşirken diğer taraftan ruhsal bir başkalaşım oluşmaktadır (Kulaksızoğlu, 2012 ve Parman, 2008, s.20). Ergenlik, tanımlanması zor bir kavramdır (Parman, 2008, s.22). Çünkü; ergenlik 0-2 yaş hariç insan hayatında fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin en hızlı yaşandığı dönemdir (Dinç, 2015). En genel tanımıyla ergenlik, onlu yaşların başında başlayıp yirmili yaşların başlangıcına kadar devam eden, bedensel, ruhsal ve sosyal değişim ve gelişimin hızlı yaşandığı bir dönemdir (Sayar ve Dinç, 2013, s.122).

1.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri

Onlu yaşların başlarında başlayan fakat bitiş süresi kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte genel olarak 20'li yaşların başlarında biten ergenlik dönemi çocukluktan olgunluğa geçiş evresidir (Dolgin, 2014). Bu dönemdeki gelişimsel özellikler, sosyoekonomik durum, kültür, coğrafya, sağlık ve beslenme düzeyine göre değişiklik gösterebilmektedir.

Bireyler ergenlik döneminde çeşitli alanlarda gelişimlerini tamamlamaktadırlar. Bu çalışmada ergenlik döneminde gelişimsel özellikler; fiziksel(bedensel) gelişim, bilişsel gelişim ve psikososyal gelişim başlıkları ile ele alınmıştır.

1.1.2.1.Fiziksel Gelişim

Ergenlik, büyümektir. Bu dönemde kimlik karmaşası, ebeveyn çatışmaları gibi birçok farklı sıkıntılı süreçten geçilebilir. Fakat her ergen bu sıkıntıları yaşayacak diye evrensel bir durum söz konusu değildir. Ergenlikte her bireyin yaşayacağı evrensel olan tek süreç fiziksel değişimlerdir (Steinberg, 2013).

Fiziksel değişimler ergenliğin başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Fiziksel değişimlerle karakterize olan bu ilk ergenlik süreci, "erinlik" ve "puberte" olarak adlandırılmaktadır. Kalıtım ve çevresel etkileşimin bir sonucu olan fiziksel değişim, beyindeki endokrin bezlerinin hormon üretimini arttırması sonucu oluşmaktadır. Bu dönemde hipotalamus daha aktiftir ve cinsiyet hormonları daha fazla üretilir (Dolgin, 2014).

Ergenlikte fiziksel gelişim denildiğinde, boy ve kilodaki artışın yanı sıra kızlarda yumurtalıklar ve erkeklerde erbezleri olan birincil cinsiyet özellikleri işlev görmeye

başlar. Bu dönemde kızlarda memelerin, erkeklerde penis ve testislerin büyümesi, koltuk altı, kasık ve yüzde kıllanma ve erkeklerde sesin kalınlaşması ve ter bezlerinin faaliyete geçmesi de ikincil cinsiyet özelliklerinde meydana gelen gelişimlerdir (Çelen, 2011, s.15-16).

1.1.2.2.Bilişsel Gelişim

Çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelen bilişsel gelişim ile ilgili bilgilerin çoğu Piaget'nin kuramına dayanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2012). Piaget, duyusal-motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler olarak adlandırdığı bireylerin bilişsel gelişiminin bu dört dönemden oluştuğunu söylemektedir (Santrock, 2011). Bu dönemlerden sonuncusu olan soyut işlemler, ergenlik dönemine denk gelmektedir, fakat bütün ergenler soyut işlemler döneminin bilişsel yapı özelliklerine ulaşır denemez (Çelen, 2011).

11-15 yaşlarında ortaya çıkan ve yetişkinliğe kadar devam eden soyut işlemler dönemi, soyut, idealist ve mantıklı düşünce ile tanımlanmaktadır (Santrock, 2011). Bu dönemde ergenler, akıl yürütebilir, sözel problemleri çözebilir, tümden gelim yoluyla düşünebilir. Böylece bir olayla ilgili bütün ihtimalleri düşünebilir ve olayların arkasındaki nedenleri anlayabilir (Kulaksızoğlu, 2012 ve Santrock, 2011). Ergenler düşüncelerinde esnektir. Bu durum bir problemle başa çıkmaları gerektiğinde çok yönlü olmalarını sağlamaktadır (Dolgin, 2014).

Ergenlik döneminde bireylerin kendi görüntüleri ve davranışları ile ilgili öz-farkındalıkları artar. Ergen ben merkezciliği olarak adlandırılan bu durum, hayali seyirci ve kişisel hikaye olmak üzere iki unsurdan oluşmaktadır (Santrock, 2011). Hayali seyirci, düşünceleri kendisine fazlasıyla yoğunlaşmış olan ergenlerin başka kişilerin de onların görüntülerini ve davranışlarını takip ettiği izlenimidir. Kişisel hikaye ise ergenin hislerinin özel ve tek olduğu düşüncesidir (Dolgin, 2014).

1.1.2.3.Psikososyal Gelişim

Ergenlik süresince birçok sosyoduygusal değişim gerçekleşir. Kimlik arayışı, ergen kişinin kendini anlama çabası ve toplumsal rollerindeki dönüşümler bu değişiklikler arasındadır (Santrock, 2011).

Erinlik döneminde meydana gelen fiziksel değişimler, benlik imgesinde farklılaşmaya sebep olur. Bu durum ergenin ben kimim sorusunu yeniden sormasına yol açabilir (Steinberg, 2013). Ben kimim? Nasıl biriyim? Ne Yapacağım? Gibi kimlik sorularının çözümü ergen için büyük önem taşır (Santrock, 2014). Erikson'un gelişim basamaklarından beşincisi olan kimliğe karşı kimlik karmaşası ergenlik yıllarında ortaya çıkmaktadır. Bu gelişimsel basamakta ergenin en temel görevi bir kimlik bulmaktır (Dolgin, 2014). Bu görevi yerine getirebilmek için ergenler, farklı farklı kimlik rolleri denerler. Bazı ergenler kimlik bulma görevini başarıyla tamamlarken bazıları ise kimlik karmaşası yaşarlar. Kimlik karmaşası yaşayan ergenlerde içe kapanıklık, akran ve aileden uzaklaşma görülebilir (Bee ve Boyd, 2009 ve Santrock, 2014).

Ergenler için kimlik kadar önemli bir başka psikososyal konu da özerkliktir. Bağımsız, özerk bir yetişkin olarak kabul görmek isterler. Ebeveynleriyle ilişkilerin değişmeye başladığı bu dönemde, ergenler bireyselleşmek ister. Yeni ilgi alanları, genişleyen akran çevresi bu bireyselleşmenin bir parçasıdır (Dolgin, 2014).

1.2.PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Çalışmalarının Tarihsel Gelişimi

Zorluklara karşı göğüs germe, sıkıntılı durumlarda ayakta kalmayı başarabilme düşüncesi çok eski dönemlere dayanmaktadır. Birçok hikaye, masal, sanat eseri, tarihi olay bazı kişilerin daha dayanıklı olduğunu anlatmaktadır (Campbell, 1970, Aktaran Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2009). İnsanlık tarihinde uzun bir geçmişi olan dayanıklılık fikri ancak 1970'lerde araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Garmezy gelişimsel psikopatolojileri araştırırken bazı çocukların yüksek risk altında olmasına rağmen olumlu gelişim gösterdiklerini gözlemlemiştir. Bu durum psikolojik dayanıklılık çalışmalarına öncülük etmiştir (Masten, 2011, Rutter, 2012b ve Masten ve Cicchetti 2012).

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında öncelik, ruhsal hastalıklara ve davranışsal problemlere yol açan risk faktörlerini araştırmak olmuştur. Araştırmacılar kimlerin hastalanıp kimlerin hastalanmadığı, hastalıkların sebepleri ve bu hastalıkların

yaygınlığının azaltılması için neler yapılabileceği sorularına cevap aramışlardır (Masten, 2015).

Tıp, psikoloji ve eğitim alanlarında derin bir tarihi olan psikolojik dayanıklılık araştırmaları, farklı alanlara odaklanan araştırma dönemlerinden geçmiştir (Masten ve Obradovic, 2006). Geçen yarım yüzyılda dört ana dalga olduğu bilinmektedir (Masten, 2015). Başlangıç noktası gelişimsel psikopatoloji çalışmalarından oluşan psikolojik dayanıklılığın, tanımlanması ve ölçülme çalışmaları 1. dalgayı oluşturmaktadır (Lipsitt ve Demick, 2012). Psikolojik dayanıklılık nedir? Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz? soruları 1. dalgada cevapları aranan temel sorulardır (Masten, 2015). 2. dalgada ise tanımlamanın ötesinde dayanıklılık süreci üzerinde durulmuş ve ilk çalışmalarla arasındaki farklara dikkat edilmiştir (Masten, 2011). Bu dönemde psikolojik dayanıklılığı oluşturan süreçler nelerdir? Koruyucu ve önleyici faktörler nasıl işler? soruları araştırmaların temelini oluşturmuştur (Masten, 2015). Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilir mi? Sorusuyla beraber 3. Dalga başlamıştır. Bu dönemde 1. Dalgadan itibaren oluşan teoriler test edilerek müdahale çalışmaları yapılmıştır (Masten, 2015).

Önleme ve müdahale çalışmalarıyla özdeşleşen 3. dalga, 2006 yılında 'Resilience in Children' konferansında yerini, halen devam etmekte olan 4. dalgaya bırakmıştır (Masten ve Obradovic, 2006). 4. dalgada çok düzeyli dinamik bir yaklaşımdan bahsedilmektedir (Lipsitt ve Demick, 2012). Genetik bilimi, nöroloji ve beyin görüntüleme alanlarındaki gelişmelerle birlikte psikolojik dayanıklılıkta genetik faktörler araştırılmaya başlanmıştır (Masten, 2015).

1970'lerde basitçe bireylerin sıkıntılı bir durumun üstesinden gelebilme becerisi olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık (Ungar, 2005), günümüzde çok farklı sistemlerle ele alınan dinamik bir yapı haline gelmiştir (Masten, 2015).

1.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Tanımları

Dayanıklılık kavramı; Latince esnek olmak, aslına dönebilmek anlamlarına gelen "resilire" fiilinden gelmektedir. Uluslararası literatürde "resilience" olarak ele alınan kavram, Türkçe literatürde psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık,

yılmazlık, kendini toparlama gücü ve psikolojik güçlendirme olarak kavramsallaştırılmıştır (Işık, 2016).

Mühendislik, ekoloji ve psikoloji gibi birçok farklı alanda kullanılan dayanıklılık kavramı, en basit şekilde zorluklar karşısında mevcut durumunu koruyabilmek ve kendini toparlayabilmek olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2015).

Psikolojik dayanıklılık, sıkıntılı durumlarda adaptasyon modelleri ile ilgili birçok kavramı kapsayan geniş bir kavramsal şemsiyedir (Masten ve Obradovic, 2006). Literatürde evrensel bir tanımı bulunmayan psikolojik dayanıklılık bazen bir kişisel özellik, bazen de kendini toparlayabilme süreci olarak ele alınmaktadır (Pan ve Chan, 2007).

Rutter'e (2006) göre psikolojik dayanıklılık, riskli durumların, stresin ya da sıkıntıların üstesinden gelmeyi sağlayan göreceli bir dirençtir. Luthar (2003) ise psikolojik dayanıklılığın önemli yaşam sıkıntılarına rağmen ortaya çıkan pozitif adaptasyon olduğunu belirtmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı her insanın sahip olabileceği ve geliştirebileceği sıradan bir büyü (Ordinary Magic) olarak gören Masten (2015), psikolojik dayanıklılığı; dinamik bir sistemin, sistem işlevini, canlılığını veya gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara başarıyla adapte olma kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramı, iyileşme (recovery) kavramı ile karıştırılmaktadır. Fakat iyileşme uzun bir süre içinde sağlanabilirken, psikolojik dayanıklılık istikrarlı bir dengeyi kastetmektedir. (Bonanno, 2008).

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında kültürün önemini vurgulayan Ungar'a (2015) göre, zorlu bir yaşam olayı karşısında, kişinin sahip olduğu psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklarını gözden geçirebilmesi, mevcut durumunu koruyabilmesi ya da gelişim gösterebilmesi adına bu sahip olduğu kaynakları kendi kültürüne uygun olacak şekilde, bu kaynaklardan en uygun olanı seçip kullanabilmesi psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır.

Masten ve Obradovic (2006) psikolojik dayanıklılık kavramının özelliklerini şu şekilde maddelemektedirler.

- Psikolojik dayanıklılık, özenle yapılmış kavramsal ve operasyonel tanım gerektiren karmaşık bir kavramlar ailesidir.
- Birçok özellik ve işlem içeren psikolojik dayanıklılık, tek bir kişilik özelliğinden ya da tek bir işlemden ibaret değildir.
- Psikolojik dayanıklılığa giden birçok yol vardır.
- Kültürel, gelişimsel ve tarihsel bağlamlar belirtilmese bile psikolojik dayanıklılık tanımları bu bağlamlardan ayrı düşünülemez.
- Psikolojik dayanıklılığın sadece içsel kapasiteden kaynaklandığını varsayarsak, psikolojik dayanıklılık olmadığı durumlarda kurbanı suçlama hatasını yapmak kolaylaşacaktır.
- Psikolojik dayanıklılığı oluşturmanın sihirli bir yolu yoktur.

Herkes tarafından kabul görmüş ortak bir tanım olmasa da psikolojik dayanıklılık tanımlarında birçok ortaklık olduğu görülmektedir. Harvard Üniversitesi, Center on the Developing Child (2015) merkezi tarafından çıkartılan bir yayında bu ortaklıklar şöyle aktarılmaktadır:

1. Dinamik sistemin, işlevini, canlılığını veya gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi.
2. Kronik strese yanıt olarak olumsuz davranış ve psikolojik değişimleri önleme yeteneği
3. İyi olma durumunu devam ettirmek için kaynak toplama süreci.
4. Sıkıntıya rağmen olumlu gelişimin devam etme kapasitesi.
5. Sıkıntı, travma, trajedi, tehditler veya yoğun stres karşısında iyi uyum sağlama süreci.

1.2.3. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Kavramlar

Bir kişinin hayatında psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmenin iki şartı vardır:

1- Sıkıntılı, zorlu bir durumun olması

2- Bu zorlu olaya rağmen kişinin hayatına devam edebilmesi

Diğer bir deyişle kişinin hayatında risk oluşturan bir durum var mı? ve o bu duruma rağmen gelişimine devam ediyor mu? Bu iki sorunun cevabı psikolojik dayanıklılıkla ilgili kavramları göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilişkili olduğu düşünülen üç temel kavram bulunmaktadır. Bunlar, risk faktörleri, olumlu sonuçlar ve koruyucu faktörlerdir (Masten, 2015).

1.2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Risk Faktörleri

Risk, istenmeyen bir durumun gerçekleşme olasılığının artmasıdır. Risk faktörü ise belirli bir konu ile ilgili olumsuz bir sonuç öngören durumlardır (Masten, Wright ve Narayan, 2013). Kirby ve Fraser (1997) risk faktörünü olumsuz durumların gerçekleşme ihtimalini arttıran ve olumsuz durumların devamlılığına neden olan etkiler olarak tanımlamıştır (Akt: Gürgan, 2006).

Masten (2015), risk faktörlerinin özelliklerini üç maddede toplamıştır;

- Risk faktörleri genellikle birbirleriyle ilişkilidir. Riskli bir durum başka bir riskli duruma sebebiyet verebilir.
- Risk faktörleri, uyum sağlamayı ve gelişimi baltalayan temel süreçleri gösterebilir.
- Risk faktörleri gelişimi olumsuz etkiler ve bir kişinin birden fazla alanda problem yaşamasına sebep olabilir.

Psikolojik dayanıklılık çalışmaları incelendiğinde özellikle çocuk ve ergenleri konu alan çok sayıda risk faktörü çalışması olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar risk faktörlerinin cinsiyet, ırk, etnisite, kültür, dini inanış gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterdiğini bulgulamıştır (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999). Aile içi şiddet, boşanma, düşük sosyoekonomik seviye, reddedici ebeveyn, doğal afetler, terör, yetersiz beslenme gibi durumların da örnek olarak verilebileceği çok sayıda risk faktörü bulunmaktadır. Risk faktörleri, bireysel, ailesel ve çevresel kaynaklı olabilmektedir. Tablo 1'de risk faktörleri listelenmektedir.

Tablo 1. Psikolojik Dayanıklılık Araştırmalarında Yer Alan Risk Faktörleri

Bireysel risk faktörleri
• Erken doğum • Olumsuz yaşam olayları • Kronik hastalıklar
Ailesel risk faktörleri
• Ebeveynlerin hastalıkları ya da psikopatolojisi • Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak • Ergenlik döneminde anne olma
Çevresel risk faktörleri
• Ekonomik zorluklar ve yoksulluk • Çocuk ihmali ve istismarı • Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar • Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler • Evsizlik

Kaynak: Gizir, A., (2006). Psikojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), p.116.

1.2.3.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Koruyucu Faktörler

Zorluklar karşısında olumlu ilerleyişi sağlayan ve risk faktörlerinin etkilerini hafifleten durumlar psikolojik dayanıklılık çalışmalarında büyük bir önem taşımaktadır (Masten, 2018). Çünkü psikolojik dayanıklılık, risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin yer aldığı bir sürecin sonucudur (Jenson ve Fraser, 2005).

Koruyucu faktörler, risk altında ya da sıkıntılı durumlarda olumlu sonuçların oluşmasını sağlayan durumlar olarak tanımlanmaktadır (Masten, Wright ve Narayan 2013). Koruyucu faktörler bir risk faktörünün tam tersi değil, risk veya problem durumlarını etkileyen ayrı yapılar olarak düşünülmelidir (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999).

Rutter (1987) koruyucu faktörleri, sıkıntı ve zorluklarla ilişkili psikolojik risklere karşı koruyucu bir mekanizma olarak tanımlamıştır. Koruyucu faktörlerin dört ana süreçten oluştuğunu söylemiştir.

1) Riskin etkisini azaltır.
2) Sıkıntılı durumların ardından oluşabilen olumsuzluklar zincirinin etkisini azaltır.
3) Benlik saygısı ve öz-yeterliliğin oluşmasını ve sürdürülmesini sağlar.
4) Kişinin hayatında yeni fırsatlar oluşturur.

Werner (2005), psikolojik dayanıklılık çalışmalarında önemli bir yeri olan boylamsal çalışması Kauai'de psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin sahip oldukları koruyucu faktörleri, bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç gruba ayırmıştır. Tablo 2'de koruyucu faktörler listelenmektedir. (Gizir, 2006).

Tablo 2. Psikolojik Dayanıklılık Araştırmalarında Yer Alan Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler
• Zeka
• Akademik başarı
• Olumlu veya kolay mizaç
• İç kontrol odağı
• Benlik saygısı ve özyeterlik
• Kişisel farkındalık ve kendini kabul
• Özerklik
• Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler

- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma
- Sağlık
- Cinsiyet
- Yaş

Ailesel koruyucu faktörler

- Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

Çevresel koruyucu faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Akran / Arkadaş desteği
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Kaynak: Gizir, A., (2006). Psikojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), p.120.

1.2.4. Psikolojik Dayanıklılık Modelleri

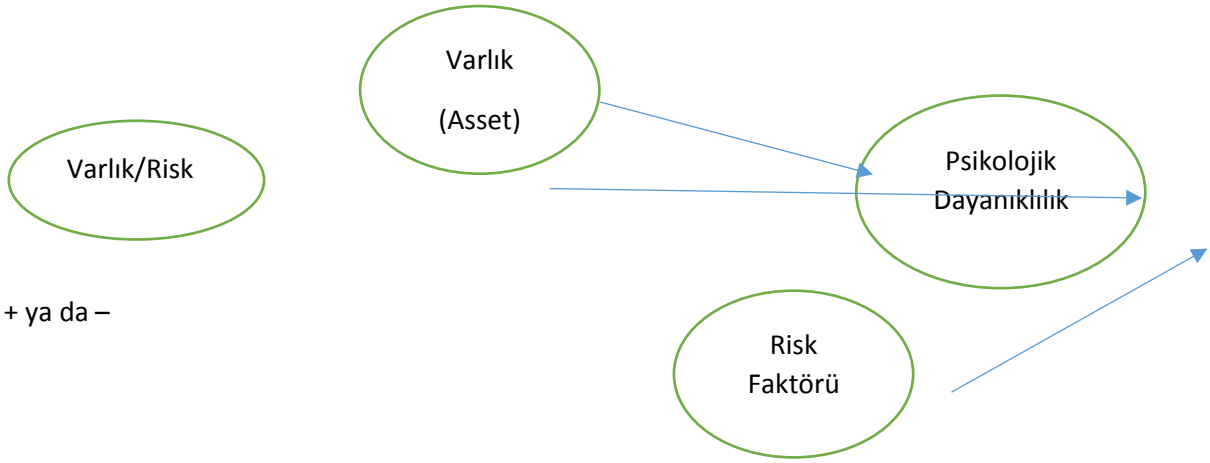
Sistematik psikolojik dayanıklılık araştırmaları modelleri, ölçülebilirliği ve analiz stratejilerini gerekli kılmaktadır. Çeşitli yaklaşımlarla yapılan psikolojik dayanıklılık araştırmalarının, kişi odaklı (person-focused) ve değişken odaklı (variable-focused) olmak üzere iki gruba ayrıldığı görülmektedir (Masten, 2001).

Kişi odaklı (person-focused) yaklaşım, benzer zorlu yaşam olaylarında psikolojik dayanıklılık gösteren bireylerin benzerliklerine ve farklılıklarına

odaklanmıştır. Büyük bir zorluk karşısında iyi ya da kötü uyum gösteren bireylerin karşılaştırıldığı çalışmalardır (Masten, 2015).

Değişken odaklı (variable-focused) yaklaşım, bireylerin özellikleri arasındaki farklılıkları incelemektedir. Böylece bir kişinin ya da ailenin bir zorluk karşısında diğerlerine göre neden daha iyi uyum sağladığı sorusu cevaplanmaktadır. Bu yaklaşımın en temel amacı müdahale ve önleyici çalışmalardır (Masten, 2015).

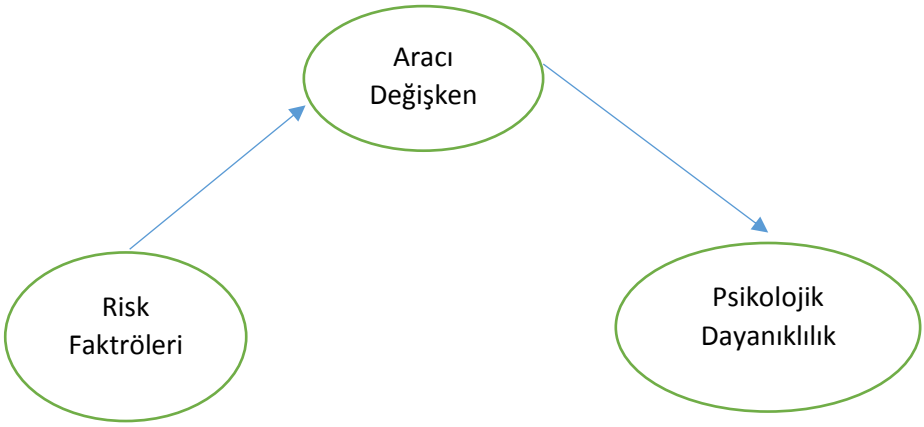
Ana Etki Modelleri (Main Effect Models): Risk ve varlığın doğrudan psikolojik dayanıklılığı etkilediği en temel psikolojik dayanıklılık modelidir (Masten, 2015).



Şekil 1. Ana Etki Modelleri

Kaynak: Masten, A. (2015). Ordinary Magic. New York:The Guilford Press, p.44.

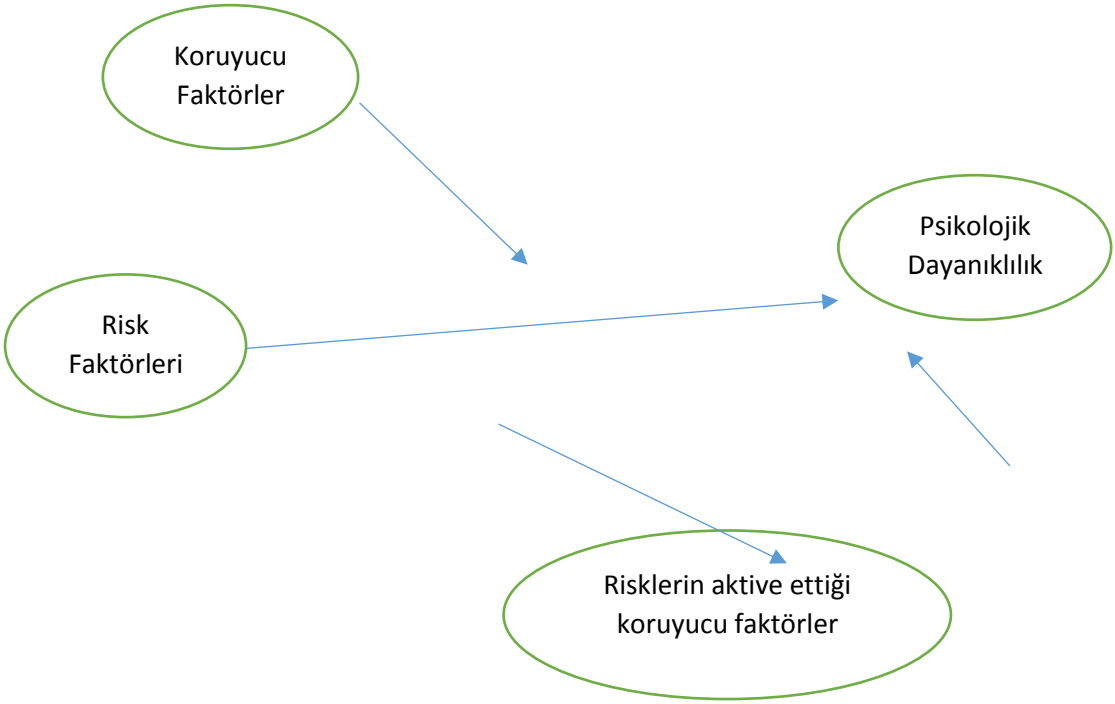
Aracı Modeller (Mediator Models): Risk faktörleri, psikolojik dayanıklılığı doğrudan etkilemez. Risk faktörünün etkisi bir aracı değişken üzerinden gerçekleşmektedir (Masten, 2015).



Şekil 2. Aracı Modeller

Kaynak: Masten, A. (2015). Ordinary Magic. New York:The Guilford Press, p.45.

Moderatör Modeller (Moderator Models): Çocuğun, sıkıntıya sebep olacak muhtemel risk faktörlerinden ve zorlukların etkilerinden korunmasını, uyumu ve gelişimi sağlayan farklı değişken ihtimallerinin hesaba katıldığı modeldir. Bu moderatör değişkenler koruyucu faktörler olarak düşünülmektedir (Masten, 2015).



Şekil 3. Moderatör Modeller

Kaynak: Masten, A. (2015). Ordinary Magic. New York:The Guilford Press, p.46.

1.2.5. Psikolojik Dayanıklılık ve Ekolojik Model

Batı temelli psikolojik söylemlere göre psikolojik dayanıklılık genellikle zorlu durumlara rağmen ortaya çıkan olumlu sonuçlar olarak tanımlanmaktadır (Luthar, 2003). Fakat psikoloji biliminde ana akımı oluşturan batılı toplumlar dışında psikolojik dayanıklılığın ne demek olduğu henüz tanımlanmamıştır ve bu durum kültüre duyarlı çalışmaların önemini göstermektedir (Ungar, 2006).

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında kültürün önemini vurgulayan Ungar, psikolojik dayanıklılığı sosyal ve ekolojik hassasiyetlere göre tanımlamıştır. Ungar'a göre psikolojik dayanıklılık, bireylerin sağlık artırıcı kaynaklara yönelme durumları ve fiziksel ve sosyal ekolojilerinin bu kaynaklara anlamlı yollarla ulaşma kapasiteleridir (Ungar, 2006 ve Ungar, 2008). Böylece psikolojik dayanıklılık farklı kültür gruplarınca nasıl tanımlanır? Psikolojik dayanıklılığın küresel ya da kültürel yanları var mıdır? gibi soruların cevaplanmasına olanak sağlanmaktadır (Ungar ve ark., 2007).

Ekolojik modele göre sıkıntılı bir durum karşısında ortaya çıkan psikolojik dayanıklılığın oluşabilmesinin üç aşaması vardır (Akt: Ungar, 2015).

1- Kişinin iyilik halini sağlayacak psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklara yönelme (navigation)

2- Bireysel ve kolektif olarak bu kaynaklardan hangilerini temin edebileceğini müzakere etme (negotiation)

3- Tüm bunları kültürel olarak anlamlı bir şekilde gerçekleştirme

Psikolojik dayanıklılığın ekolojik modeli, müdahale ve önleme çalışmalarında etkin bir şekilde kullanılmayı amaçlamaktadır. Kültürler arası çalışmalar göstermiştir ki psikolojik dayanıklılığa giden çok farklı yollar bulunmaktadır (Ungar, 2010).

1.2.6. Psikolojik Dayanıklılık ve Ergenlik Dönemi

Riskli veya sıkıntılı durumlar karşısında olumlu adaptasyon gösterebilmek psikolojik dayanıklılık olarak isimlendirilmektedir (Wright, Masten, Narayan, 2013). Tarih boyunca insan birçok sıkıntı ile yüzleşmek durumunda kalmıştır. Hayatın farklı dönemleri yeni deneyimlerle beraber farklı sıkıntıları da beraberinde getirmektedir.

Onlu yaşların başlarında başlayıp yirmili yaşların başlarına kadar devam eden, fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal birçok değişimin ve gelişimin gözlendiği ergenlik dönemi, tüm bu değişimlerle birlikte farklı riskli durumların ve sıkıntıların da yaşandığı bir dönemdir (Sayar ve Dinç, 2013). Ergenlik dönemi de diğer bütün dönemlerde olduğu gibi kendi içinde farklı sıkıntılar barındırmaktadır. Kendini tanımlama, benlik saygısı, depresyon, anksiyete, akademik baskılar, sağlık, cinsellik, romantik ilişkiler, parasal yükler, istihdam stresleri ergenlik döneminde sayılabilecek riskli durumlardan bazılarıdır (Anasuri, 2016).

Ergenlik, bedenin bir tarafa zihnin başka bir tarafa gittiği hızlı ve ani değişimlerin yaşandığı bir dönemdir (Küey, 2013, s.264). Parman (2008), ergenliği bir yas süreci, bir hüzün dönemi olarak tanımlamaktadır. Duygusal iniş ve çıkışların fazlaca yaşandığı bu dönem hem ergenler için hem de ebeveynleri için yıpratıcı olabilmektedir. Stres diğer yaşlara oranla daha uzun süreli ve daha kalıcı etkiler göstermektedir (Jensen ve Nutt, 2017, s.186).

Milenyum sonrası jenerasyonu önceki jenerasyonlarla karşılaştırdığımızda, eğitim, ekonomik seviye gibi koruyucu faktörler açısından daha iyi durumda olsalar da bu dönem kendi içinde farklı özellikleri barındırmaktadır (Anasuri, 2016). Günümüze baktığımızda ergenler için stresli durumların sonunun gelmediği görülmektedir. Teknolojinin ve haberleşmenin gelişmesiyle birlikte neredeyse her gün maruz kalınan şiddet ve felaket haberleri ergenlerin stresten korunmasını daha da imkansız hale getirmektedir (Jensen ve Nutt, 2017, s.195).

Sosyal baskılar, ebeveyn çatışması ve yaklaşmakta olan yetişkinliğin stresleri ile boğuşma karşısında ergenler, gerekli araç ve becerilere sahip olmalıdır (Anasuri, 2016). Tüm bu stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında psikolojik dayanıklılık büyük önem taşımaktadır. Benard (2004), ergenlik döneminde yaşanan zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılığın oluşmasına fırsat verecek 3 koruyucu faktörden bahsetmektedir:

- **İlgi gösterilen ilişki:** ergenlerin hayatında ilişkinin önemi çok büyüktür. Bu ilişki sadece ebeveyn kaynaklı olmak zorunda değildir. Tek bir ilişki dahi çok güçlü olabilmektedir. Öğretmen, ebeveyn, komşu, sosyal çalışması ya da gençlik çalışanı olabilir. Önemli olan destekleyici ve ergenin sahip olduğu özelliklerini besleyici bir ilişki olmasıdır.

- **Olumlu beklentiler:** Olumlu beklentiler ergenin sadece akademik başarısı ile ilgili düşünülmemelidir. Ebeveynler, okullar ve topluluklar ergenlere yönelik desteğin eşlik ettiği bir olumlu beklentiler içinde olmalıdır. Burada ergenin sahip olduğu özel yetenekleri, ilgi alanları, kabiliyetleri de düşünülmelidir. Bu olumlu beklenti içinde rehberliği de bulundurmaktadır.

- **Katılım gösterme ve katkı sağlama için fırsatlar:** Destekleyici ebeveyn, okul ve çevre ergenin katılım göstermesi ve katkı sağlayabilmesi için fırsatlar oluşturmaktadır. Hem sorumluluk verilirken bir yandan da ergenin bireyselliği desteklenmelidir.

Psikolojik dayanıklılık, bizim ergenler için oluşturduğumuz yapı kadar aynı zamanda onların bireysel kapasiteleri olarak da görülmelidir. Bazı ergenler yetişkinlerin önerdiği alternatif kimlikleri hemen kabul etmeyebilir. Fakat bu alternatif yollar ve yeni yapılar sunulmaya devam edilmelidir. Çünkü psikolojik dayanıklılık kişisel özelliklerden çok daha fazlasıdır (Ungar, 2006, s.16).

1.2.7. Yüksek Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Ergenlerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılık çalışmaları zorluklar karşısında yılmayan dayanıklı ergenlerin bazı bireysel, ailesel, toplumsal ve kültürel özelliklere sahip olduklarını söylemektedir. Tablo 3'te psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olan kişisel özelliklerin listesi yer almaktadır (Ungar, Dumond ve Mcdonald, 2005).

Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Ergenlerin Özellikleri

Bireysel Özellikler
• Yetkinlik (entelektüel, fiziksel)

- Öz-yeterlik
- Olumlu benlik kavramı / benlik saygısı
- Öz farkındalık veya içgörü
- Mizah duygusu / yaratıcılık
- Olumlu görünüm / iyimserlik / umut
- Hedefler ve beklentiler / kişisel misyon
- Problem çözme yeteneği
- Sağlıklı cinsel kimlik
- Girişim ve planlama
- Azim
- Empati
- Duygusal olarak ifade becerisi
- Özerklik ve bağımsızlık veya bağımlılık (duruma uygun olarak)
- Ahlak
- Maneviyat / İnanç
- Vakti verimli kullanabilme

Toplumsal Özellikleri

- Başkaları ile anlamlı ilişkiler / sosyal bağlar
- Okul, ev, toplum ve akranları ile birliktelik
- Stresli durumlarda duygusal yönetim
- Sosyal yeterlilik (başkalarını motive edebilme, uygun şekilde davranma vb.)
- Başkaları tarafından olumsuzluk ve kontrol davranışlarına karşı girişkenlik, direnç
- Başkaları tarafından tehdit edildiğinde benlik saygısını geri oluşturabilme kapasitesi
- Sosyal planlama becerileri
- Toplumsal problem çözme becerileri
- Başkalarıyla etkileşime girmek

Ailesel Özellikler

- Ebeveynlerin çocukları yaşlarına uygun bir şekilde izlemesi
- Ebeveynlik kalitesi
- Ailenin ihtiyaçlarını ve sosyal beklentilerini karşılamak için yeterli mali kaynaklar Tehlikeli veya tehdit edici aile etkileşimlerinin önlenmesi
- Aile içi duygusal ifade gücü
- İşbirlikçi aile problem çözme
- Esneklik
- Düşük aile çatışması seviyesi

Akranları Arasında, Okulda Genel Özellikleri

- Gerektiğinde rehberlik sağlamak
- Toplumsal kaynaklara erişim ve riskin etkilerini dengeleyen ilişkiler
- Güvenli ortamlara olan yakınlığın korunması
- Tehlikeli ve damgalayıcı ortamlardan uzak tutulması
- Algılanan sosyal destek
- Dini bir örgütle ortaklık, manevi destek
- Madde kullanımı / istismarından uygun kullanım veya uzak durma
- Okula ve / veya öğrenim topluluğuna erişim
- Fırsatlarına erişim
- Emniyet ve güvenlik
- Akademik fırsatlara erişim
- Yaşa uygun meslek fırsatları
- Toplulukta anlamlı rol
- Yansıma ve yenileme zamanı

Kültürel Özellikler

- Yüksek sosyal statü (zenginlik veya konuma göre)

- Ailenin ekonomik istikrarı
- Tutarlılık ve birlik ilişkisel dünya görüşü
- Toplum normlarına uygun olarak olayların ya stresli ya da normatif olaylar olarak algılanması

Kaynak: Ungar, M., Dumond, C. ve Mcdonald, W., (2005). Risk, Resilience and Outdoor Programmes for At-risk Children. Journal of Social Work. 5(3). p.326-327.

1.3. NARATİF TERAPİ

Naratif terapi, Avustralyalı Aile Terapisti Michael White ve Yeni Zellandalı Aile Terapisti David Epston tarafından geliştirilen postmodern bir terapi yaklaşımıdır. Terapinin odağını, insanların yapısal özellikleri değil, yaşamlarını nasıl anlamlandırıp yorumladıkları oluşturmaktadır (White, 2007). Naratif terapi teknik bir tanımlamadan ziyade bir düşünce sistemi, terapiden çok bir felsefedir (Rich, 1999).

Naratif terapi insanları ve ilişkileri, ilişkisel, bağlamsal ve bireycilik karşıtı bir terapötik yaklaşım ile ele almaktadır (Madigan, 2016, s.40). Hayatlarımız, hem kendi yazdığımız hikayeler hem de kültürümüzün, içinde bulunduğumuz toplumun, zamanın ve diğerlerinin yazmış olduğu hikayelerle şekillenmektedir (Wilcox, 2014). Naratif terapiye göre hayat birçok hikayeyi içinde barındırmaktadır. Bu hikayelerden bazıları anlatılırken bazıları anlatılmamaktadır. Fakat ister anlatılsın ister anlatılmasın, bütün hikayeler hayatlarımızı hem sınırlama hem de özgürleştirme gücüne sahiptir (Madigan, 2016). Yaşam, tek bir hikayeden ibaret değildir. Aynı zamanda meydana gelen birçok hikaye bulunmakta ve aynı olaylar hakkında farklı hikayeler anlatılabilmektedir. Tek bir hikaye, belirsizlikten ve çelişkiden yoksun düşünülemez (Morgan, 2000). İnsanı anlam üretici (meaning-making) olarak kabul eden naratif terapinin amacı, diğer bütün hikayelerin sesini kısmış ve kişinin hayatında tek bir hikaye haline gelmiş baskın problem hikayesinin yerine, kişinin alternatif hikayesini yeniden yazmasını (re-author) destekleyerek bu alternatif hikayeyi zenginleştirmesinde ve kalınlaştırmasında yardımcı olmayı amaçlar (Wilcox, 2014 ve Lopes ve ark., 2014).

Naratif terapi, insanlar kendi hayatlarının uzmanlarıdır felsefesiyle, saygılı ve suçlamadan uzak bir terapi ortamı sağlar (Morgan, 2002). Bu felsefe, terapistin konumunu, bilen ve uzman kişi olmaktan danışanın gitmek istediği yönde ortak hareket eden bir iş birlikçiye dönüştürmektedir. Terapist her şeyi bilen değil, merakla öğrenmek

isteyen kişidir (Wilcox, 2014). Böylece merkezde olmayan (decentered) ama etkili terapist, sorduğu naratif sorularıyla, danışanın isteklerini, amaçlarını, umutlarını ve hayallerini terapinin merkezi haline getirmektedir (Morgan, 2002). Michael White kişilerin hikayelerinin her zaman anlatılandan daha ilginç olduğunu söylemiştir. Naratif terapide terapistin birincil görevi; danışanların daha zengin, ayrıntılara daha fazla yer verilen ve daha anlamlı bir alternatif hikayeyi tekrardan hatırlamalarında, bu alternatif hikayeyi yeniden istemelerinde ve yeniden oluşturmalarında yardımcı olmaktır (Madigan, 2016, s.253).

Sonuç olarak bir postmodern terapi yaklaşımı olan naratif terapinin genel özellikleri şöyle özetlenebilir (Morgan, 2000, s.4):

- Naratif terapi, insanların kendi hayatlarının uzmanı olarak kabul edildiği, saygılı ve suçlayıcı olmayan bir danışma ve sosyal çalışma ortamı oluşturur.
- Problemi, kişiden ayırır ve insanların, problemin hayatları üzerindeki etkisini azaltmayı sağlayacak pek çok beceri, yetenek, inanç, değer, yeterlilik ve özveriye sahip olduklarını düşünür.
- Biricik ve tek bir gidişat yoktur. Yapılan her bir konuşma için yönelmesi mümkün çok sayıda gidişat bulunur.
- Terapiye gelen kişi, hangi yönde gidileceği ile ilgili büyük bir role sahiptir.

1.3.1. Grup Çalışmasında Yer Alan Naratif Terapi Teknikleri

Bu çalışmada, naratif terapide sık kullanılan tekniklerden dışsallaştırma (externalising), alternatif hikayeler ve eşsiz çıktılar (alternative stories and unique outcomes), yeniden yazma (re-authoring), yeniden dahil etme (re-membereing) ve terapötik dökümanlar (therapeutic documents) yer almaktadır.

1.3.1.1. Dışsallaştırma (Externalising)

Dışsallaştırma uygulaması ilk olarak 1980'li yıllarda çocuklarla yapılan çalışmalarla geliştirilmiştir (Russell ve Carey, 2004). Naratif terapide dışsallaştırma,

problemi kişiden ayırarak ele almak, 'kişi problem değil, problem problemdir' görüşünü kabul etmektir. (Morgan, 2002 ve Rich, 1999).

Dışsallaştırmada amaç terapiye gelen kişinin, problemden ayrı olduğunu anlamasıdır. Terapist bu amaca ulaşabilmek için kullandığı dili değiştirir. Örneğin; terapist, kendini "ben depresif biriyim" diye ifade eden bir kişiye, "depresyon seni ne zamandır etkiliyor?" ya da "depresyon sana ne diyor?" sorularını sorarak kişi ile problem arasına mesafe koyar. (Russell ve Carey, 2004).

Danışmanlık hizmeti almak isteyen ya da terapiye gelen bir çok kişi, yaşamlarındaki problemi; kişiliklerinin, başkalarının kişiliklerinin ya da diğerleriyle olan ilişkilerinin bir yansıması olarak düşünmektedir (White, 2007). Problemi içselleştirerek kendilerinde ters giden bir şeyler olduğuna inanmaktadır (Russell ve Carey, 2004). Problemin dışsallaştırılması tüm bu inançların aksine problemi kişiden ayırarak problem hakkında konuşmaktır (Morgan, 2002). Bu durum kişilerin problem olmadan düşünebildikleri bir benliği deneyimlemelerini mümkün kılmaktadır (White, 2007). Dışsallaştırılmış ve içselleştirilmiş konuşma arasındaki farklar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4. Dışsallaştırılmış ve İçselleştirilmiş Konuşmalar Arasındaki Farklar

İçselleştirilmiş Konuşmalar (Internalised Conversation)	**Dışsallaştırılmış Konuşmalar (Externalised Conversation)**
Kişiyi problem olarak görür.	Problemi problem olarak görür.
Problem ve kişi aynı şekilde konumlandırılır.	Problemden kişiden ayrı olarak bahsedilir. Böylece kişinin problemle olan ilişkisini tartışabileceği bir alan oluşturulur.
Kişide neyin yanlış ve eksik gittiği bulunmaya çalışılır.	Problem dışsal olarak, kişiden ve kişiliğinden ayrı olarak bir bağlama konumlandırılır.
Eylemler, kişilerin özlerinin ya da kendiliklerinin yüzeye çıkan hali olarak düşünülür.	Eylemler, bir zaman dilimi içinde belli bir duruma göre ortaya çıkan olaylardır.
Davranışları ya da problemleri açıklayabilmek için diğerlerinin	Olaylara dair kişiler kendi açıklamalarının ve anlamlarının ayırt

görüşleri üzerinde durulur.	edebilmeye davet edilir.
Tanımlar, kişiyi ve kimliklerini, diğer kimlik tanımlamaları için az alan bırakarak özetleyebilir.	Kimliğin çoklu tanımlanması mümkündür.
Problemin varlığını destekleyen, devamlılığını sağlayan ve besleyen sosyal uygulamaları görünmez kılar.	Problemin varlığını destekleyen, devamlılığını sağlayan ve besleyen sosyal uygulamaları görünür kılar.
Hayat, benlik ve ilişkiler üzerine yapılan çıkarımlar zayıftır.	Hayat, benlik ve ilişkiler üzerine yapılan çıkarımlar zengindir.
Kişilerdeki içsel etkileri inceler.	Bireylerin yaşamlarındaki kültürel ve sosyopolitik hikayelerin etkilerini inceler.
İnsanları normlar çerçevesinde kategorileştirir. Kişilerin problemlerini ya da deneyimlerini tasvir etmek için etiketlemeler kullanır.	Farklılıklara önem verir. Normlara karşı durur. Farklılıklara karşı kucaklayıcı bir tavır sergiler ve yapılan dışlayıcı uygulamaları görünür kılmak için çaba gösterir.
Problemler insanların ve kimliklerinin birer parçası gibi görülür. Bu yaklaşım kişilerin bu kesin tanıların etkileriyle birlikte yaşama yollarına odaklanmayı zorunlu kılar.	İnsanları problemleri ile olan ilişkilerini değiştirme ya da yeniden gözden geçirme konusunda danışmanlık yapmayı sağlar.
Problemin etkisi dışında kalan kişiler örneğin profesyoneller uzman olarak görülür.	İnsanlar kendi hayatlarının ve ilişkilerinin uzmanları olarak görülür.
Değişimin temsili, problemi çözecekler tarafından oluşturulan yöntemler olarak görülmektedir.	Dışsallaştırma konuşmaları mevcut olan bilgi ve beceriyi ortaya çıkarmaya çabalar. Çünkü değişimin temsili kişiye ait olarak görülür.
'Ben …' diye başlayan konuşmalara sıklıkla rastlanır.	Kullanılan dilde 'O..' daha çok yer almaktadır.
Problem ve problemin detaylarının yer aldığı konuşmalar yapılır.	Problem dışında kalan alternatif betimlemelere ve hikayelere de yer verilir.

Kaynak: Morgan, A. 2000: What is Narrative therapy? An easy-to-read introduction. Adelaide: Dulwich Centre Publications, p.29-31.

1.3.1.2.Alternatif Hikayeler ve Eşsiz Çıktılar (Alternative Stories and Unique Outcomes)

Terapi seanslarında danışanlar baskın problem hikayesini ve bu hikayenin hayatlarına olan etkilerini anlatmaktadırlar. Bazen anlatılanların problem hikayesine uymadığı görülmektedir. Baskın problem hikayesine uymayan, herhangi bir plan, duygu, düşünce, durum, hayal, rüya, inanç ya da bağlılık eşsiz çıktılar (unique outcomes) olarak isimlendirilmektedir (Morgan, 2000, s.52).

Eşsiz çıktılar, problem hikayesinin satır aralarını okumaktır. Problemin kişinin hayatı üzerindeki bütün etkilerine rağmen ortaya çıkan istisnai durumlar üzerinde durmaktır (Yeni, 2014, s.212). En genel tanımıyla eşsiz çıktılar, yeniden yazma konuşmalarının yapılmasını sağlayan alternatif öykülere açılan kapıdır (Madigan, 2016, s.266).

Eşsiz çıktılar, alternatif hikayelerin yazılmasını mümkün kılmaktadır (Morgan, 2000, s.59). Alternatif hikaye, kişinin sahip olmak istediği hikayeye geçişi sağlar (White, 2007, s.61). Problem hikayesi yokken geriye nelerin kalacağının düşünülmesine ortam oluşturur. Böylece değişimin mümkün olduğu fikri danışan için de açığa çıkmaktadır (Yeni, 2014, s.212). Danışanlar tarafından yaşamak istedikleri hayatı betimleyen hikayeler olarak tanımlanan alternatif hikayeler, kişilerin karşı karşıya kaldıkları sorunların etkisinden kurtulmalarına destek olmaktadır (Madigan, 2016, s.259).

1.3.1.3.Yeniden Yazma (Re-Authoring)

Naratif terapinin en temel uygulamalarından biri olan yeniden yazma (re-authoring), baskın problem hikayesi sebebiyle ihmal edilen alan ve olayları görünür olmaya davet etmektir (Madigan, 2016, s.143). Yeniden yazma, problem hikayesinin baskın hali sebebiyle ihmal edilmiş fakat kişilerin hayatlarında önemli olabilecek olaylar ve deneyimleri konuşarak hayatlarının hikayelerini geliştirmeye devam etmelerini ve zenginleştirmelerini sağlamaktadır (White, 2007, s.61).

Hayat, bizim ve diğerlerinin kendimiz ile ilgili anlattığı hikayelerle yaşanmaktadır. Dolayısıyla kişinin iç dünyası olaylara yüklediği anlamlarla şekillenmektedir (Yeni, 2014; 203). Kimliklerimiz tek bir hikayeden oluşmadığı gibi tek bir hikaye de bir kişinin bütün deneyimlerini kapsamamaktadır. (Russell ve Carey, 2004, s.21). Naratif terapi, kişinin daha önceden göremediği şeyleri görmesine fırsat oluşturarak alternatif hikayelerle kişiyi hikayesini yeniden yazmaya yöneltmektedir (Corey, 2008).

Eşsiz çıktıların bulunmasıyla birlikte açılan alternatif hikaye kapısı, yeniden yazma çalışması yapılmasını mümkün kılar. Terapist bu çalışmayı yaparken yeniden yazma konuşmaları haritasını (re-authoring conversations map) kullanır (Russel ve Carey, 2004, s.25). Bu harita eylem alanı (landscape of action) ve kimlik alanı (landscape of identity) sorularından oluşur. Öncelikle terapist yaşanan bir olayın bütün ayrıntıları merakla öğrenmek ister. Olayla ilgili deneyim, olay zinciri, zaman ya da olayın konusu gibi bilgiler eylem alanını oluşturmaktadır. Eylem alanında sorulabilecek sorular şunlardır (Morgan, 2000, s.60):

- Bu olay ne zaman yaşandı?
- Bu olay yaşandığında yalnız mıydın yoksa yanında biri vardır mıydı?
- Bu olay yaşanmadan hemen önce ve sonra ne oldu?
- Kendini nasıl hazırladın?

Kimlik alanı ise eşsiz çıktıların anlamını keşfetmektir. White (1995), kimlik alanını yaşanan olaylar kişinin karakteri, arzu ve istekleri ile ilişkilidir demektedir. Eylem alanı aracılığıyla ortaya çıkan kişinin yaptığı yorumlar kimlik alanını oluşturmaktadır. Kimlik alanında kişinin, istekleri, dilekleri, tercihleri, değerleri, bilgi ve becerileri, niyetleri, planları, amaçları ve inançları ile ilgili sorular sorulmaktadır. Kimlik alanında sorulabilecek sorular şunlardır (Morgan, 2000, s.61-63):

- Arkadaşlarında akşam yemeğine gitmeye karar vermen, sence senin hayata dair isteklerin ile ilgili ne söyler?
- Tüm bunlar olurken John ile olan ilişkini nasıl tanımlarsın?
- Bu durum senin planladığın şeylerle ilgili ne söyler?

- Bu durumun senin inançların ve değerlerin ile ilgili ne söylediğini anlamama yardımcı olabilir misin?

1.3.1.4. Yeniden Dahil Etme (Re-membering)

İlk olarak antropolog Barbara Myerhoff tarafından kullanılan yeniden dahil etme (re-membering) kavramı, özel bir hatırlama olarak tanımlanmaktaydı. Daha sonra, 1997 yılında White 'hayat klubü' (club of life) metaforu ile yeniden dahil etme kavramını naratif terapi uygulamalarına dahil etmiştir. Hayat klubü metaforuna göre her insanın hayatı kendiliğimizi deneyimlememizi sağlayan üyelerden oluşan bir klüp gibi düşünülmektedir. Bu klüpte her kişinin farklı statülerde üyelikleri bulunmakta ve bu statüler değişiklik gösterebilmektedir (Russel ve Carey, 2004, s.47).

Yeniden dahil etme uygulaması, hayat klubündeki kişilerin üyeliklerinin revize edilmesini sağlamaktadır. Bu uygulama sadece pasif bir düzenleme işlemi olarak görülmemelidir. Burada amaç kişinin hayatında önemli yer edinmiş kişilerle olan ilişkisini yeniden anlamlandırmaktır. Bu kişiler, birebir tanışıklığı olan kişiler olmak zorunda değildir. Tarihten önemli insanlar, sevdiği film karakteri ya da bir kitabın yazarı da bu çalışmaya dahil edilmektedir (White, 2007, s.131).

Eşsiz çıktıların elde edilmesiyle, terapist danışanın hayatında yaşadığı durumları bilen ya da benzer deneyimlere sahip olan kişileri yeniden dahil etme uygulaması yoluyla konuşmaya dahil etmektedir. Böylece alternatif hikayelerin kalınlaştırılması ve zenginleştirilmesi mümkün olmaktadır (Tarragona, 2008). Yeniden dahil etme diğerlerinin kişinin hayatına yapmış olduğu katkıları görünür kılınmasını sağlamaktadır (White, 2016, s.110). Yeniden dahil etme konuşmalarında sorulabilecek sorular şunlardır:(Morgan, 2000, s.79);

- Bu anlattıklarını başka kim bilir?
- Bu anlattıklarını kim duysaydı şaşırmazdı?
- Ebeveynlik ile ilgili bu tercihlerini kimin biliyor olmasını isterdin?
- Ebeveynlik becerilerine dair daha fazla öğrenmek istesem bu konuda kim bana senin bu becerin hakkında bilgi verebilirdi?

1.3.1.5. Tanımsal Seremoniler (Definitional Ceremonies)

Naratif terapide oturumlar sonlandırılırken kutlama yapılan ve sertifika verilen seanslar tanımsal seremoniler olarak isimlendirilmektedir (Yeni, 2014, s.213). Tanımsal seremoni olarak isimlendirilen, yapılandırılmış bu terapi seansı hikayenin zengin bir şekilde gelişimini sağlamaktadır (White, 2007, s.165).

Antropolog Barbara Myerhoff'un çalışmalarından esinlenerek naratif terapi uygulamalarına kazandırılan tanımsal seremoni metaforunun amacı, insanların hayatları, kimlikleri ve ilişkilerini zengin bir şekilde betimlemeyi sağlayan bir bağlam oluşturarak yapılandırılmış bir terapötik alan oluşturmaktır (Madigan, 2016, s.269).

Terapötik uygulamalarda tanımsal seremoniler 3 bölümden oluşmaktadır (White, 2007, s.185).

1. Tanımsal seremonisi yapılan kişi tarafından anlamlı hayat hikayesinin anlatılması
2. Hikayenin, tanımsal seremoniye dış şahit olarak davet edilen kişiler tarafından yeniden anlatılması
3. Tanımsal seremonisi yapılan kişinin dış şahitlerin yeniden anlattıkları hikayeyi tekrar anlatması

Tanımsal seremonilerde dış şahit uygulamasının yanı sıra kutlamalar yapılmakta ve kişinin baskın problem hikayesinin sesini kıstığının bir kanıtı olarak sertifika verilmektedir. Kişi bu oturuma bu anı paylaşmak istediği kişileri de davet edebilmektedir (Yeni, 2014, s.213).

1.3.2.Naratif Terapi Temelli Grup Çalışmaları (Collective Narrative Practice)

Naratif terapi ile gerçekleştirilen grup çalışmaları, kolektif naratif uygulamalar (collective narrative practice) olarak isimlendirilmektedir. Michael White ve David Epston tarafından geliştirilen naratif terapinin, en temel anlayışlarından biri insanların

deneyimledikleri ortak konularda birbirlerinin hayatlarıyla bağlantılar kurarak katkı sağlamalarıdır. Bu anlayışın bir getirisi olarak da kolektif naratif uygulamalar zengin bir geçmişe sahip olmuştur (Denborough, 2008, s.202).

Buna göre; yaşamlarımız ve kimliklerimiz hikayeler tarafın şekillenmektedir. Bu durum bireyler, gruplar ve topluluklar için farklılık göstermez. Kimlik hikayelerinin hangi şekillerde anlatıldığı, temsil edildiği, belgelendiği ve şahit olunduğu, hayatlarımızı nasıl anladığımız, hangi eylemleri yapabileceğimiz ve çabalarımızın sürekliliği üzerinde anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Tüm bunlar kolektif naratif terapinin temel varsayımlarını oluşturmaktadır (White ve Denborough, 2013, s.30).

Kolektif naratif uygulamalar, sıradan ritüeller, günlük yaşantılar ve toplulukla yaşamanın sevinci üzerine inşa edilmektedir. Sporla, doğayla, hikayelerle, şarkılarla ve tarihle olan ilişkilerimiz bir başlangıç noktası olarak görülmektedir. 2006 yılında Ncube tarafından geliştirilen Hayat Ağacı (Tree of Life) uygulaması doğadan esinlenilen bir metafor oluşturmaktadır. Bir başka uygulama olan Hayat Takımı (Team of Life) uygulamasında spor bir başlangıç noktası oluşturmuştur. Böylece bu kolektif naratif çalışmalara katılan kişiler, gündelik yaşamın sadeliği içinde kırılmadan tekrar travmatize edilmeden hikayelerini onları daha güçlü yapacak şekilde paylaşma fırsatı bulmaktadır (Carmichael ve Denborough, 2014, s.38).

Naratif terapi yaklaşımları çok farklı gruplarda ve uygulama alanlarında kullanılmaktadır. Filistin'de hüküm giymiş kişilerle yapılmış Hayatın Mevsimleri çalışması o kişiler için olumsuz olan hikayelerini alternatif hikayelerle değiştirme olanağı sunmuştur (Abu-Rayyan, 2009). Hindistan'da seks işçiliği yapan çocuklarla yapılan Hayat Ağacı uygulaması katılımcı çocuklar için yeni alanlar açmaya fırsat vermiş ve sıkıntılar üzerine konuşurken onları daha dayanıklı kılmıştır (Sardana, 2012). Sri Lanka'da zor zamanlardan geçen çocuklarla yapılan Hayat Uçurtması çalışması güvenli bir zeminde sıkıntıların konuşulmasına, umutlar ve hayallerin paylaşılmasına olanak sağlamıştır (Denborough, 2010).

1.3.3.Naratif Terapi ve Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, bir kişinin zorlukların üstesinden gelebilmesi ve amacına ulaşabilmek için gerekli olan kaynaklara erişebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ungar, 2006, s.115).

Psikolojik dayanıklılığın zorlu yaşam olaylarının nasıl anlamlandırıldığıyla da ilişkili olduğu düşünülmektedir. Naratif terapi ise yaşanılan deneyimlere verilen anlamları tercih edilen alternatif hikayelerin meydana çıkmasına fırsat verecek şekilde ele almaktadır (NHS, 2015).

Naratif terapiye göre hiç kimse travmanın pasif alıcısı değildir. Bir kişi ya da bir grup nasıl bir sıkıntı yaşamış olursa olsun ellerinden gelen her ne ise mümkün olan karşılığı verecektir. Bu karşılık problemin üstesinden gelmeye yeterli olmaya da bilir fakat bu girişimler kişiler için mevcut bilgi ve becerilerini ortaya çıkarmada etkili ve sıkıntıların üzerinden gelmenin bir yolu olduğunu anlamada önemli olmaktadır. (Denborough, 2008, s.2).

İnsanların hayatlarındaki problem hikayelerinin etkisini azaltmalarına yardımcı olmayı amaçlayan naratif terapi, bireyler, aileler ve topluluklar içindeki kaynakları ve bilgiyi ön plana çıkaran beceri, inanç, değer ve bağlılıkların kişi tarafından görünür olmasını sağlamaktadır (White, 2007).

1.4.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının, lise eğitimine devam eden ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisini sınamaktır.

1.5.Araştırmanın Önemi

Sevilen bir kişinin kaybı, ayrılık, şiddet, doğal afetler, iş/okul stresi gibi durumlar hayatın kaçınılmaz gerçekleridir. Yaşanan bu gibi olumsuzluklar şüphesiz az ya da çok herkesi etkilemektedir. Bazı kişilerin olaylardan daha az etkilenmesi ya da daha çabuk toparlanarak olumlu bir gelişim gösterebilmesi araştırmacılar tarafından derinlemesine araştırılan bir konu olmaktadır.

Bonano ve Mancini (2008), her insanın hayatı boyunca en az bir kez travmatik bir olay yaşadığını söylemektedir (Aktaran Fletcher & Sarkar, 2013). Travmatik

olayların yanı sıra birçok stres içeren olaylarla da karşılaşılmaktadır. 2017 yılında yapılmış Gençlik İyi Oluş Araştırması'na (Youth Wellbeing Index) göre Türk gençleri, araştırmaya katılmış 29 ülke arasında stres düzeyi %72 oranla ilk sırada yer almaktadır. Meydana gelen terör olayları, ülke sınırlarında yaşanan savaşlar, ekonomik durum, okul ve iş yerlerinde meydana gelen şiddet olayları, kaygı duyulan durumlar arasında belirtilmektedir. Bir insan hayatı boyunca çok sayıda risk faktörüyle karşılaşmakta ve bu risk faktörlerinin hepsini kontrol altına alabilmek ise çok güçtür (Masten, 2014; Akt. Akar, 2018). Tüm bu riskli durumlar psikolojik dayanıklılık programlarının gerekliliğini göstermektedir (Gürgan, 2006).

Psikolojik dayanıklılık her ergenin sahip olduğu sağlıklı gelişimi ve başarılı bir öğrenmeyi sağlayan geliştirilebilir bir kapasite olarak tanımlanmaktadır (Benard, 2004). Hayatın zorlu dönemlerinden biri olan ergenlik döneminde bu kapasitenin gelişimi için yapılacak çalışmalar hem ergenlerin karşılaştıkları zorlu durumlar karşısında hemen toparlanabilmelerini sağlayacak hem de sağlıklı gelişimlerine destek olacaktır.

Ülkemizde gerçekleştirilmiş psikolojik dayanıklılık çalışmalarında ağırlık ilişkisel çalışmalara verilmiştir (Işık, 2016). İlişkisel araştırmaların yanı sıra farklı örneklem grupları ve farklı psikoloji ekolleriyle yapılmış az sayıda deneysel çalışma bulunmaktadır. Bu çalışma da hem gelişimsel özellikleri açısından olan önemi hem de az sayıda çalışılan bir grup olması sebebiyle ergenlerle gerçekleştirilmiştir.

Yapılan bu araştırmada az sayıda çalışılmış bir örneklem grubuyla çalışılması ve ülkemizde daha önce deneysel bir çalışmada hiç çalışılmamış naratif terapi yaklaşımının kullanılıyor olmasının literatüre katkı sağlaması ve alanda yapılacak önleyici çalışmalara bir kaynak olması umulmaktadır.

1.6.Araştırmanın Denenceleri

Bu araştırmanın probleme dayalı olarak düzenlenen denenceleri şunlardır;

1) Program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından gruplar denktir.

2) Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest psikolojik dayanıklılık puanları ile kontrol grubunda yer alan üyelerin sontest psikolojik dayanıklılık puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır.

3) Program sonrasında, deney grubunda yer alan üyelerin öntest psikolojik dayanıklılık puanları ile sontest psikolojik dayanıklılık puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır.

4) Program sonrasında, kontrol grubunda yer alan üyelerin öntest psikolojik dayanıklılık puanları ile sontest psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

5) Program sonrasında, deney grubunda yer alan üyelerin sontest psikolojik dayanıklılık puanları ile izleme testi psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

6) Program sonrasında, kontrol grubunda yer alan üyelerin sontest psikolojik dayanıklılık puanları ile izleme testi psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

1.7.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın katılımcıları İstanbul Davutpaşa Anadolu Lisesi 9., 10., ve 11. sınıf öğrencileri arasından seçildiğinden elde edilen bulgular, ancak benzer gruplara genellenebilir.

2. Araştırmada belirtilen psikolojik dayanıklılık düzeyi "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmacı tarafından yürütülen grupla psikolojik danışma sürecini içeren bu çalışmada gerçekleştirilen grup çalışmasının etkililiği grubu yöneten araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.

1.8.Tanımlar

Psikolojik Dayanıklılık: Zorlu bir yaşam olayı karşısında, kişinin sahip olduğu psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklarını gözden geçirebilmesi, mevcut durumunu koruyabilmesi ya da gelişim gösterebilmesi adına bu sahip olduğu kaynakları

kendi kültürüne uygun olacak şekilde, bu kaynaklardan en uygun olanı seçip kullanabilmesidir (Ungar, 2015).

Risk Faktörleri: Olumsuz bir durumun olma ihtimalini arttıracak ya da olası bir sorunun devamlılığına sebep olacak stresli olaylar ve kötü çevre koşullarıdır (Gürgan, 2006).

Koruyucu Faktörler: Risk altında ya da sıkıntılı durumlarda olumlu sonuçların oluşmasını sağlayan durumlar olarak tanımlanmaktadır (Wright, Masten ve Narayan 2013).

Naratif Terapi: Avustralyalı Aile Terapisti Michael White ve Yeni Zellandalı Aile Terapisti David Epston tarafından geliştirilen postmodern bir terapi yaklaşımıdır. Terapinin odağını, insanların yapısal özellikleri değil, yaşamlarını nasıl anlamlandırıp yorumladıkları oluşturmaktadır (White, 2007).

2.BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grupları, veri toplama araçları, verilerin analizi ve naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının genel özelliklerine yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, geliştirilen naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır.

Bir araştırmanın deneysel olarak kabul edilebilmesinin üç koşulu vardır (akt: Karasar, 1984, s.92).

1. Araştırmacı değişkenleri manipüle edebilmelidir.
2. Bu manipülasyonlar kontrollü koşullarda olmalıdır.
3. Araştırmacı, yaptığı manipülasyonların etkisini gözleyebilmelidir.

Bu çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde meydana gelebilecek olumlu değişikliklerin sebebinin hazırlanan programdan kaynaklı olup olmadığına cevap aranmıştır. Bağımsız değişkeni naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programı ve bağımlı değişkeni de psikolojik dayanıklılık düzeyi olan bu çalışmada, deney ve kontrol gruplarının yer aldığı ön test, son test ve izleme testlerinin yapıldığı kontrol gruplu seçkisiz desene dayalı bir araştırılma yürütülmüştür. Öntest–sontest kontrol gruplu seçkisiz desen, denek havuzundan seçkisiz olarak seçilmiş katılımcıların seçkisiz bir şekilde deney ve kontrol grubuna atandıkları, deneysel işlemin sadece deney grubuna uygulandığı araştırma desenidir (Büyüköztürk, 2016). Desenin simgesel gösterimi şekil.4'te yer almaktadır.

Deney Grubu	Öntest	Grup Çalışması Var	Sontest	İzleme Testi
Kontrol Grubu	Öntest	Grup Çalışması Yok	Sontest	İzleme Testi

Şekil 4. Öntest–Sontest Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen

2.2.Araştırma Grubu

Bu araştırma İstanbul Fatih ilçesinde bulunan Davutpaşa Anadolu Lisesi'nde 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında 9., 10. ve 11. sınıfta okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Çalışma gruplarının oluşturulabilmesi için okulda gönüllü olan, 132 öğrenciye "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012)" uygulanmıştır. Uygulanan ölçeğin bir kesme noktası bulunmadığı için ölçekten alınan ortalama puanın bir standart sapma puanı çıkarıldıktan sonra bu puanın altında kalan öğrencilerden yani 81 puan ve altında puan alan (X= 91,96, S= 10,49) öğrencilerle grupların oluşturulması hedeflenmiştir. Fakat 81 ve altında puan alan öğrenci sayısı çok fazla olmadığı için grup sayılarını tamamlayabilmek amacıyla aldıkları puan 81 ve 86 arasında olan 6 öğrenci daha seçkisiz bir şekilde gruplara dahil edilmiştir. Alınan puanlar dışında grup eğitimi almasında bir sakınca olmayan, ebeveynlerinden izin alınan gönüllü 12 katılımcıyla grup çalışması başlatılmıştır. Araştırma süresi okul kapanmasına denk geldiği için 4 öğrenci çalışmaya devam edememiştir. Sonuç olarak 8 öğrenci ile grup çalışması gerçekleştirilmiştir.

Kontrol grubu olarak belirlenen öğrenciler de deney grubunda olduğu gibi seçkisiz bir şekilde oluşturulmuştur. Başta 12 öğrenciden oluşturulan kontrol grubu daha sonra deney grubundaki kişi sayısıyla eşitlenebilmesi için rastgele olacak şekilde 8 kişiye düşürülmüştür. Bu şekilde belirlenen 8 öğrenciye deney grubu ile yapılan çalışmalar tamamlandıktan sonra son test ve daha sonrasında da izleme testi uygulanmıştır.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubu Cinsiyet ve Sınıf Dağılımı

		Cinsiyet		Sınıf		
	N	Kız	Erkek	9. Sınıf	10. Sınıf	11. Sınıf
Deney Grubu	8	2	6	1	4	3
Kontrol Grubu	8	4	4	2	2	4

2.3.Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı

2.3.1. Programın Geliştirilmesi

Psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırmayı hedefleyen bu grupla psikolojik danışma programı naratif terapi temelli hazırlanmıştır. Bu amaçla öncelikle naratif terapi ve ekolojik kuram ile ilgili teorik temellerin oluşturulabilmesi için ilgili literatür incelenmiş ve bulunan kaynaklar bir araya getirilmiştir.

İkinci olarak naratif terapi ile ilgili şu ana kadar Türkiye'de hazırlanmış yüksek lisans ve doktora tezleri incelenmiştir. Bu incelemeler sonunda konuyla ilgili sadece bir doktora tezinin hazırlandığı görülmüştür (Turtulla, 2014). Bu durum naratif terapinin ülkemizde yaygın olarak kullanılan bir terapi modeli olmadığını göstermiştir.

Üçüncü olarak psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik yapılmış çalışmalar araştırılmıştır. Bu tür çalışmaların da Türkiye'de sıklıkla yapılmadığı görülmüştür.

Son olarak, naratif terapi ile yapılmış grupla psikolojik danışmaya ilişkin literatür incelenmiş, çalışmada kullanılması uygun olacak yöntemler belirlenmiş ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatür göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır.

Hazırlanan program öncelikle 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul Bahçelievler Anadolu Lisesi'nde pilot olarak uygulanmıştır. Yapılan pilot çalışma sonucunda program üzerinde gerekli görülen düzenlemeler yapılmıştır. Yapılan düzenlemelerin ardından çalışmanın son halini vermek üzere, naratif terapinin temel ilkelerine uygunluğunun değerlendirilebilmesi açısından tez danışmanı Dulwich Centre'ın Türkiye Temsilcisi Dr. Mehmet Dinç ve Dulwich Center tarafından akredite edilmiş iki yıllık naratif terapi eğitimini tamamlayan uygulayıcılardan Uzman Klinik

Psikolog Merve Koca ve Uzman Psikolojik Danışman Hatice Şanver Gürsoy'dan görüşleri istenmiş ve değerlendirmeler neticesinde grup çalışması nihai formunu kazanmıştır.

2.3.2. Programın Genel Amaç ve Oturumları

Bu programın ana amacı çalışmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmasıdır. Program 6 oturumdan oluşmaktadır ve oturumlar ekolojik kuram ve naratif terapi tekniklerini içermektedir. Programın içeriği EK 1'de sunulmuştur.

Oturumlar ve Kullanılan Naratif Teknikler	
1.oturum: **Biletlerin Hazırlanması**	Bu oturumda gruptaki kişilerin tanışması, grup sürecinin ve amacının katılımcılara ifade edilmesi ve grup kurallarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Grupla gerçekleştirilen naratif terapi uygulamalarında metaforlara sıklıkla yer verilmiştir. Naratif terapide metaforlar büyük bir önem taşımaktadır. Mataforlar üzerinden konuşmalar yapmanın kişiler için konuşmayı kolaylaştırıcı olduğu düşünülmektedir (Morgan, 2000). Ayrıca gerçekleştirilen bu çalışma bir kolektif naratif terapi uygulamasıdır. Kolektif naratif terapi uygulamaları spor, doğa, müzik gibi günlük yaşam üzerine inşa edilir (Carmichael ve Denborough, 2014, s.38). Bu çalışma da yolculuk metaforu üzerine inşa edilmiştir. Tanışmanın yanı sıra metaforlar üzerinden konuşmalar yaparak naratif terapinin metaforik bakış açısına geçiş sağlanması amaçlanmıştır. Tanışma gerçekleştirilirken herkesten kendini tanıttıktan sonra unutamadığı bir yolculuk anısını anlatması istenmiştir. Anlatılan hikayelerle grup çalışmasının yolculuk metaforuna geçiş sağlanması amaçlanmıştır. Anlatılan hikayelerin sağladığı kolaylıkla bir yolculukta geçirilen süreyi daha güzel bir hale getirmek için dikkat edilmesi gerekenler konuşulmuştur. Böylece grup kuralları oluşturulmuştur. Grup kuralları oluşturulurken naratif terapinin etkili ama merkezde olmayan terapist konumuna dikkat edilmiştir. Bu yaklaşım terapistin konumunu bilen kişiden iş birlikçiye dönüştürmektedir (Wilcox, 2014). Böylece grup kurallarını belirleyen grup lideri değil, çıktıkları yolculuğun daha güzel olması için kararlar alan bir grup heyecanlı yolcu karar veren kişi konumunda durulmaktadır.
2.oturum: Akıllı Yön Bulma	Bu oturumda Michael Ungar'ın psikolojik dayanıklılığın ekolojik modeline yer verilmiştir. Ekolojik modele göre

Sistemi	psikolojik dayanıklılığa götüren iki adım vardır (Ungar, 2015): • Kişinin iyilik halini sağlayacak psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklara yönelme (navigation) • Bireysel ve kolektif olarak bu kaynaklardan hangilerini temin edebileceğini müzakere etme (negotiation) Bu oturumda hem bireysel hikayeleri güçlendirmek hem de kişinin iyilik halini sağlayacak psikolojik sosyal, kültürel ve fiziksel kaynakların görünür kılınabilmesi amacıyla her katılımcı için bir akıllı yön bulma sistemi (navigasyon) oluşturulmaktadır.
3.oturum:Kesişen Yollar	İkinci oturum yapılan çalışma gerekliliğiyle daha bireysel geçtiği için bu oturumda grup birlikteliğinin güçlenmesi amaçlanmıştır. 3. oturumda katılımcılar akıllı yön bulma sistemi ile görünür kılınan bireysel hikayelerini grupla paylaşmaktadırlar. Paylaşımın ardından katılımcılar birbirlerinin hikayelerine katkı sağlamaktadır. Naratif terapinin en temel anlayışlarından biri insanların deneyimledikleri ortak konularda birbirlerinin hayatlarıyla bağlantılar kurarak katkı sağlamalarıdır (Denborough, 2008, s.202). Bu oturumda gerçekleştirilen diğer bir etkinlik 'yol şarkım' etkinliğidir. Seçilen şarkıların dinlenmesinin ardından bir naratif terapi tekniği olan eylemden kimliğe geçiş soruları şarkılar üzerinden katılımcılara sorulur. Burada amaç kişilerin hikayelerini kalınlaştırmaktır. Sadece nerede, ne zaman, ne oldu gibi sorularla bir olayı öğrenmekten ziyade bir olay ya da eylemin anlamı, etkileri, değerlendirilmesi ve gerekçelendirilmesinin de yapıldığı bir konuşma yapılır.
4.oturum: Kazalar	Bu oturum zorlukların ve sıkıntılı zamanların konuşulduğu oturumdur. Zorluklar "kaza" olarak dışsallaştırılmaktadır. Dışsallaştırma konuşması yapılarak kişilerin tekrar travmatize olmadan olumsuz yaşam olaylarının konuşulması amaçlanmaktadır. Naratif bir teknik olan dışsallaştırmanın yanı sıra Michael Ungar'ın (2015), kuramının ikinci adımı olan bireysel ve kolektif olarak mevcut kaynaklardan hangilerini temin edebileceğini müzakere etme (negotiation) konuşmalarına yer verilmektedir. Müzekare edilirken 1. Oturumda hazırlanan akıllı yön bulma sistemlerinden faydalanılmaktadır. Böylece oturumalar arası bağlantının kurulması da amaçlanmaktadır. Müzakere (negotiation) konuşmaları ile 'seyahat çantam' etkinliğine geçiş yapılmaktadır. Burada problemin etkilerini azaltmaya yönelik konuşmalar yapılmaktadır.
5.oturum:Yol	Bu oturum grup sürecinin bireysel olarak bütün katılımcıların

Hatıraları	kendi hedeflerinin konuşulmasına olanak tanımaktadır. Naratif terapinin sık kullanılan tekniklerinden alternatif hikayeye geçiş sağlanmakta ve yeniden yazma çalışması yapılmaktadır. Naratif terapi, kişinin daha önceden göremediği şeyleri görmesine fırsat oluşturarak alternatif öykülerle kişiyi hikayesini yeniden yazmaya yöneltmektedir (Corey, 2008). Daha sonra alternatif hikayenin kalınlaşması amacıyla yeniden dahil etme çalışması yapılmaktadır (Tarragona, 2008). Bu çalışma katılımcıların sevdikleri bir kişiye mektup yazmaları ile sağlanmaktadır.
6.oturum: Varış	Bu tanımsal seremoni oturumudur. Problem öyküsünün sesinin kısıldığının bir kanıtı olarak sertifika dağıtımının gerçekleştiği bu oturum hikayenin zengin bir şekilde gelişimini sağlamaktadır (White, 2007, s.165). Geçirilen süreç zengin bir şekilde betimlenir. Katılımcılar uygun görürse istedikleri kişileri bu kutlamaya davet edebilir.

2.4.Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri toplanırken 'Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2002)' ve 'Kişisel - Bilgi Formu' kullanılmıştır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya alınan öğrencilerin özelliklerine yönelik bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Form, öğrencinin adı soyadı, cinsiyeti, doğum tarihi, sınıfı/şubesi, kardeş sayısı, annenin mezuniyeti, babanın mezuniyeti, evde yaşayan kişi sayısı, ailenin gelir düzeyi ve travmatik hikaye sorularından oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu EK 2'de sunulmuştur.

2.4.2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)

Bulut, Doğan ve Altundağ (2012) tarafından geliştirilen ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyini ölçmeye yönelik kullanılmaktadır. Ölçek, aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekte 29 madde yer almaktadır. Bu maddelerin 10 tanesi tersine maddedir. Ölçekte verilen maddelere verilebilecek cevaplar, "bana çok uygun, bana uygun, bana uygun değil, bana hiç uygun değil"

seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 116 en düşük puan ise 29'dur. Ölçeğin "Cronbach Alfa İç Tutarlık" katsayılarına bakılmış ve ölçeğin tamamı için alfa değeri .87 olarak bulunmuştur (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012). Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği EK 3'te sunulmuştur.

2.5. Grupla Psikolojik Danışma Süreci

Ölçeklerden alınan puanlara göre deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Daha sonra deney grubu üyeleri ile Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın oturumlarına başlanmıştır. İlk oturumun ardından sınavlar başladığı için oturumlara 1 hafta ara verilmiştir. 1,5 saatlik toplam 6 oturum ile grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Grup çalışmasının gerçekleşme saati katılımcıların derslerinden geri kalmayacak şekilde düzenlenmiş ve farklı ders saatlerinde yapılmıştır. Grup çalışması 4.Mayıs.2018 tarihinde başlamış ve 7.Haziran.2018 tarihinde tamamlanmıştır. Son-test uygulaması son oturumun bitişinde izleme testi ise çalışmadan 4,5 ay sonra uygulanmıştır.

2.6.Verilerin Çözümlenmesi

Bu araştırmada, küçük gruplardan alınan skorların analizi yapıldığı ve elde edilen skorlar normal dağılım göstermediği için parametrik istatistiksel yöntemler yerine parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

6 haftalık naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programı ve sontest ve izleme testi uygulamalarının ardından tüm verilerin istatistiksel çözümlemeleri için SPSS 24.0 programında yapılmıştır. Çalışmada anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmış ve analizlerdeki anlamlılık düzeyi değerlendirilmiştir. Araştırmanın amacına yönelik aşağıda verilen istatistiksel çözümlemeler gerçekleştirilmiştir:

1- Deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön-test puanları arasında anlamlı bir fark durumunun olup olmadığını test etmek için non-parametrik testlerden iki bağımsız grup arasındaki farklı ölçen Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

2- Deney ve kontrol gruplarına uygulanan son-test puanları arasında anlamlı bir fark durumunun olup olmadığını test etmek için non-parametrik testlerden iki bağımsız grup arasındaki farklı ölçen Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır

3- Deney grubunun ön-test ve son-test puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için, non-parametrik testlerden iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

4- Kontrol grubunun ön-test ve son-test puanları arsında bir fark olup olmadığını test etmek için, non-parametrik testlerden iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

5- Deney grubunun son-test ve izleme testi puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için, non-parametrik testlerden iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

6- Kontrol grubunun son-test ve izleme testi puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için, non-parametrik testlerden iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

3.BÖLÜM BULGULAR

Araştırmada, ilk olarak grupların betimsel ve karşılaştırmalı istatistiksel analizleri verilmiştir. Örnekleme ilişkin demografik bilgilerin frekans dağılımları Tablo 1'de verilmiştir:

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubun Cinsiyet Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Cinsiyet	Kız	N	4	2	6
		% Cinsiyet	66,7%	33,3%	100,0%
	Erkek	N	4	6	10
		% Cinsiyet	40,0%	60,0%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% Cinsiyet	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 6'de cinsiyet değişkeninin dağılımı incelendiğinde kontrol grubunda N=4 kız öğrenci N=4 erkek öğrenci; deney grubunda N=2 kız öğrenci ve N=6 erkek öğrenci bulunmaktadır (N=16).

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubun Yaş Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Yaş	15	N	1	2	3
		% Yaş	33,3%	66,7%	100,0%
	16	N	3	2	5
		% Yaş	60,0%	40,0%	100,0%
	17	N	3	3	6
		% Yaş	50,0%	50,0%	100,0%
Toplam		N	7	7	14
		% Yaş	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 7'de yaş değişkeninin dağılımı incelendiğinde, kontrol grubunda N=1 15 yaş, N=3 16 yaş ve N=3 17 yaş öğrencileri; deney grubunda ise N=2 15 yaş, N=2 16 yaş ve N=3 17 yaş öğrenciler bulunmaktadır (N=16).

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubun Sınıf Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Sınıf	9. Sınıf	N	1	2	3
		% Sınıf	33,3%	66,7%	100,0%
	10. Sınıf	N	4	2	6
		% Sınıf	66,7%	33,3%	100,0%
	11. Sınıf	N	3	4	7
		% Sınıf	42,9%	57,1%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% Sınıf	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 8'de sınıf değişkeninin dağılımı incelendiğinde, kontrol grubunda N=1 9. Sınıf, N=4 10. Sınıf ve N=3 11. Sınıf öğrencileri; deney grubunda N=2 9. Sınıf, N=2 10. Sınıf ve N=4 11. Sınıf öğrencileri bulunmaktadır (N=16).

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubun Anne Eğitim Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Anne Eğitim	Okur yazar değil	N	1	1	2
		% Anne Eğitim	50,0%	50,0%	100,0%
	İlkokul	N	4	1	5
		% Anne Eğitim	80,0%	20,0%	100,0%
	Ortaokul	N	2	2	4
		% Anne Eğitim	50,0%	50,0%	100,0%
	Lise	N	1	2	3
		% Anne Eğitim	33,3%	66,7%	100,0%
	Yüksekokul	N	0	1	1
		% Anne Eğitim	0,0%	100,0%	100,0%
	Yüksek lisans	N	0	1	1
		% Anne Eğitim	0,0%	100,0%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% Anne Eğitim	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 9'da deney ve kontrol grubunun anne eğitim düzeyi dağılımı incelendiğinde, kontrol grubunda N=1 annesi okur yazar olmayan, N=4 ilkokul mezunu, N=2 Ortaokul mezunu ve N=1 lise mezunu olmak üzere, deney grubunda N=1 annesi okur yazar olmayan, N=1 ilkokul mezunu, N=2 ortaokul mezunu, N=2 lise mezunu, N=1 Yüksekokul mezunu, N=1 Yüksek lisans mezunudur (N=16).

Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubun Baba Eğitim Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Baba Eğitim	İlkokul	N	6	2	8
		% Baba Eğitim	75,0%	25,0%	100,0%
	Ortaokul	N	1	3	4
		% Baba Eğitim	25,0%	75,0%	100,0%
	Lise	N	1	2	3
		% Baba Eğitim	33,3%	66,7%	100,0%
	Yüksek lisans	N	0	1	1
		% Baba Eğitim	0,0%	100,0%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% Baba Eğitim	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 10'da deney ve kontrol grubunun baba eğitim düzeyi dağılımı incelendiğinde, kontrol grubunda N=6 babası ilkokul mezunu, N=1 ortaokul mezunu ve N=1 lise mezunu olmak üzere, deney grubunda N=2 babası ilkokul mezunu, N=3 ortaokul mezunu, N=2 lise mezunu, N=1 yüksek lisans mezunudur (N=16).

Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubun Kardeş Sayısı Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Kardeş Sayısı	0	N	0	1	1
		% Kardeş Sayısı	0,0%	100,0%	100,0%
	1	N	5	3	8
		% Kardeş Sayısı	62,5%	37,5%	100,0%
	2	N	2	2	4
		% Kardeş Sayısı	50,0%	50,0%	100,0%
	3 ve üzeri	N	1	2	3
		% Kardeş Sayısı	33,3%	66,7%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% Kardeş Sayısı	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 11'de kardeş sayısı değişkeninin deney ve kontrol grubunda dağılımı incelendiğinde, kontrol grubunda N=5 1 kardeş, N=2 2 kardeş, N=1 3 kardeş ve üzeri olmak üzere; deney grubunda N=1 kardeşi olmayan, N=3 1 kardeş, N=2 2 kardeş ve N=2 3 kardeş ve üzeri olduğunu belirtmiştir (N=16).

Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubu Evdeki Kişi Sayısı Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Evdeki Kişi Sayısı	2	N	0	2	2
		% Evdeki Kişi Sayısı	0,0%	100,0%	100,0%
	3	N	1	0	1
		% Evdeki Kişi Sayısı	100,0%	0,0%	100,0%
	4	N	5	2	7
		% Evdeki Kişi Sayısı	71,4%	28,6%	100,0%
	5	N	2	2	4
		% Evdeki Kişi Sayısı	50,0%	50,0%	100,0%
	6	N	0	2	2
		% Evdeki Kişi Sayısı	0,0%	100,0%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% Evdeki Kişi Sayısı	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 12'te evdeki kişi sayısı dağılımına göre kontrol grubunda N=1 3 kişi, N=5 4 kişi, N=2 5 kişi yaşayan olmak üzere, deney grubunda N=2 2 kişi, N=2 4 kişi, N=2 5 kişi ve N=2 6 kişi yaşadıklarını bildirmişlerdir (N=16).

Tablo 13. Deney ve Kontrol Grubu Gelir Düzeyi Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Gelir Seviyesi	Düşük	N	0	1	1
		% Gelir Seviyesi	0,0%	100,0%	100,0%
	Alt Orta	N	0	1	1
		% Gelir Seviyesi	0,0%	100,0%	100,0%
	Orta	N	7	6	13
		% Gelir Seviyesi	53,8%	46,2%	100,0%
	Yüksek	N	1	0	1
		% Gelir Seviyesi	100,0%	0,0%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% Gelir Seviyesi	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 13'te gelir düzeyi dağılımı deney ve kontrol grubunda incelendiğinde, kontrol grubunda N=7 orta düzey ve N=1 yüksek düzey olmak üzere, deney grubunda N=1 düşük düzey, N=1 alt orta düzey, N=6 orta düzey gelir düzeyine sahiptir (N=16).

Tablo 14. Deney ve Kontrol Grubu Travmatik Olay Yaşamış Olma Dağılımının Çapraz Tablosu

			Gruplar		
			Kontrol	Deney	Toplam
Tramvatik Olay	Evet	N	3	7	10
		% Tramvatik Olay	30,0%	70,0%	100,0%
	Hayır	N	5	1	6
		% Tramvatik Olay	83,3%	16,7%	100,0%
Toplam		N	8	8	16
		% Tramvatik Olay	50,0%	50,0%	100,0%

Tablo 14'te travmatik olay yaşamış olma durumunun deney ve kontrol grubunda dağılımı incelendiğinde, kontrol grubunda N=3 travmatik olay yaşadığını, N=5 travmatik olay yaşamadığını; deney grubunda ise N=7 travmatik olay yaşadığını ve N=1 travmatik olay yaşamadığını bildirmiştir (N=16).

3.1. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Öntest-Sontest Sonuçlarının Karşılaştırılması

Örneklemin psikolojik dayanıklılık değişkenine ilişkin ölçek puanları aracılığıyla oluşturulan deney ve kontrol gruplarının ilk ölçüm ve son ölçüm karşılaştırması için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Çalışma için her grupta 8 kişi bulunmaktadır. İlk ölçüm ve son ölçümün karşılaştırılmasına ek olarak, çalışmanın etkililiğini incelemek için gecikmeli (delayed) son ölçüm skorları da araştırmada karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının kendi içlerinde ilk ölçüm ve son ölçüm farklarını incelemek için Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi

ise ilişkili iki örnekleme ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılmıştır. Analizler %95 güvenirlik değeri temel alınarak değerlendirilmiştir. Bulgulara ilişkin ve her alt boyutun ayrı ayrı incelendiği tablolar aşağıdaki gibidir:

Tablo 15. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının ilktest Skorlarının Mann Whitney U Testi

İlktest	Araştırma Grubu	N	Ort. Sırası	Sıralar Toplamı	U	p
İlk Ölçüm Aile	Kontrol	8	9,13	73,00		
	Deney	8	7,88	63,00	27,000	,645
	Toplam	16				
İlk Ölçüm Okul	Kontrol	8	8,44	67,50		
	Deney	8	8,56	68,50	31,500	,959
	Toplam	16				
İlk Ölçüm Akran	Kontrol	8	8,81	70,50		
	Deney	8	8,19	65,50	29,500	,798
	Toplam	16				
İlk Ölçüm Uyum	Kontrol	8	8,00	64,00		
	Deney	8	9,00	72,00	28,000	,721
	Toplam	16				
İlk Ölçüm Mücadele	Kontrol	8	8,63	69,00		
	Deney	8	8,38	67,00	31,000	,959
	Toplam	16				
İlk Ölçüm Empati	Kontrol	8	8,56	68,50		
	Deney	8	8,44	67,50	31,500	,959
	Toplam	16				
İlk Ölçüm Toplam	Kontrol	8	8,19	65,50		
	Deney	8	8,81	70,50	29,500	,798
	Toplam	16				

Tablo 15'te kontrol ve deney grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının ilk ölçümdeki puan farklılıklarını incelemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre gruplar arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır (p>0,05). Yani program öncesinde deney ve kontrol grubu psikolojik dayanıklılık düzeylerinin denk olduğu görülmüştür.

Tablo 16. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Sontest Skorlarının Mann Whitney U Testi

Sontest	Araştırma Grubu	N	Ort. Sırası	Sıralar Toplamı	U	p
Son Ölçüm Aile	Kontrol	8	7,75	62,00		
	Deney	8	9,25	74,00	26,000	,574
	Toplam	16				
Son Ölçüm Okul	Kontrol	8	5,56	44,50		
	Deney	8	11,44	91,50	8,500	,010*
	Toplam	16				
Son Ölçüm Akran	Kontrol	8	6,25	50,00		
	Deney	8	10,75	86,00	14,000	,065
	Toplam	16				
Son Ölçüm Uyum	Kontrol	8	7,56	60,50		
	Deney	8	9,44	75,50	24,500	,442
	Toplam	16				
Son Ölçüm Mücadele	Kontrol	8	7,13	57,00		
	Deney	8	9,88	79,00	21,000	,279
	Toplam	16				
Son Ölçüm Empati	Kontrol	8	6,00	48,00		
	Deney	8	11,00	88,00	12,000	,038*
	Toplam	16				
Son Ölçüm Toplam	Kontrol	8	5,31	42,50		
	Deney	8	11,69	93,50	6,500	,005*
	Toplam	16				

Tablo 16'da deney ve kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının son ölçümdeki puan farklılıklarını incelemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, Okul alt boyutu (U:8,500; p<0,05), Empati alt boyutu (U:12,000; p<0,05) ve Toplam (U:6,500; p<0,05) puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılık okul ve empati alt boyutları ile toplam skorları son ölçümde deney grubunda anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 17. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Kontrol Grubunda İlktest-Sontest Skorlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları

İlktest- Sontest Kontrol Grubu	N	Ort.	Ss	Min.	Maks.	Z	p
İlk Ölçüm Aile	8	18,88	4,155	13	25		
Son Ölçüm Aile	8	18,38	3,249	12	23	-,948	,343
İlk Ölçüm Okul	8	12,75	2,659	7	15		
Son Ölçüm Okul	8	11,63	3,292	6	15	-1,403	,161
İlk Ölçüm Akran	8	15,75	1,389	15	19		
Son Ölçüm Akran	8	16,25	2,375	14	20	-,649	,516
İlk Ölçüm Uyum	8	10,00	1,195	8	12		
Son Ölçüm Uyum	8	10,25	1,832	7	12	-,136	,892
İlk Ölçüm Mücadele	8	10,88	2,232	7	13		
Son Ölçüm Mücadele	8	11,00	2,777	7	15	-,108	,914
İlk Ölçüm Empati	8	9,38	1,408	7	11		
Son Ölçüm Empati	8	8,50	1,195	7	10	-1,518	,129
İlk Ölçüm Toplam	8	77,63	5,878	68	86		
Son Ölçüm Toplam	8	76,00	5,757	68	83	-,944	,345

Tablo 17'de kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının ilk ve son ölçümdeki puan farklılıklarını incelemek için yapılan Wilcoxon signed-rank testi sonuçlarına göre, her iki ölçümde de kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında puanları anlamlı düzeyde değişmemektedir (p>0,05).

Tablo 18. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Deney Grubunda İlktest-Sontest Skorlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları

İlktest – Sontest Deney Grubu	N	Ort	Ss	Min.	Maks.	Z	p
İlk Ölçüm Aile	8	17,63	4,207	14	26		
Son Ölçüm Aile	8	19,88	4,051	14	27	-2,032	,042*
İlk Ölçüm Okul	8	13,25	2,188	11	17		
Son Ölçüm Okul	8	15,25	3,412	8	20	-1,834	,067
İlk Ölçüm Akran	8	14,63	4,838	6	20		
Son Ölçüm Akran	8	18,63	1,768	15	20	-2,197	,028*
İlk Ölçüm Uyum	8	10,75	2,550	7	14		
Son Ölçüm Uyum	8	11,13	2,167	8	15	-,172	,863
İlk Ölçüm Mücadele	8	10,63	3,583	5	15		
Son Ölçüm Mücadele	8	12,63	2,200	9	16	-1,581	,114
İlk Ölçüm Empati	8	9,00	2,828	3	12		
Son Ölçüm Empati	8	10,13	1,356	8	12	-1,378	,168
İlk Ölçüm Toplam	8	75,88	11,910	52	85		
Son Ölçüm Toplam	8	87,63	9,620	70	101	-2,527	,012*

Tablo 18'da deney grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının ilk ve son ölçümdeki puan farklılıklarını incelemek için yapılan Wilcoxon signed-rank testi sonuçlarına göre, aile (Z=-2,032; p<0,05), akran (Z=-2,197; p<0,05) ve toplam (Z=-2,527; p<0,05) skorlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Sonuçlara göre, deney grubunda psikolojik dayanıklılık aile ve akran alt boyutları ile toplam skorların son ölçümde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 19. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Kontrol Grubunda İzleme-Sontest Skorlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları

Kontrol Grubu İzleme-Sontest	N	Ort.	Ss	Min.	Maks.	Z	p
İzleme Ölçümü Aile	8	17,50	4,036	9	22		
Son Test Aile	8	18,38	3,249	12	23	-1,897	,058
İzleme Ölçümü Okul	8	12,88	2,588	8	15		
Son Test Okul	8	11,63	3,292	6	15	-1,276	,202
İzleme Ölçümü Akran	8	16,00	1,927	15	20		
Son Test Akran	8	16,25	2,375	14	20	-,378	,705
İzleme Ölçümü Uyum	8	10,25	1,832	7	12		
Son Test Uyum	8	10,63	1,847	8	14	-,531	,595
İzleme Ölçümü Mücade	8	11,63	1,923	8	14		
Son Test Mücadele	8	11,00	2,777	7	15	-1,186	,236
İzleme Ölçümü Empati	8	8,63	,916	7	10		
Son Test Empati	8	8,50	1,195	7	10	-,477	,655
İzleme Ölçümü Toplam	8	77,25	5,285	71	84		
Son Test Toplam	8	76,00	5,757	68	83	-1,360	,174

Tablo 19'da kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının izleme ve son ölçümdeki puan farklılıklarını incelemek için yapılan Wilcoxon signed-rank testi sonuçlarına göre, her iki ölçümde de kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında puanları anlamlı düzeyde değişmemektedir (p>0,05).

Tablo 20. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Deney Grubunda İzleme-Sontest Skorlarının Wilcoxon Signed-Ranked Testi Sonuçları

Deney Grubu İzleme - Sontest	N	Ort.	Ss	Min.	Maks.	Z	p
İzleme Ölçümü Aile	7	21,43	3,910	16	28		
Son Test Aile	8	19,88	4,051	14	27	-1,156	,248
İzleme Ölçümü Okul	7	15,29	3,200	10	27		
Son Test Okul	8	15,25	3,412	8	20	,000	1,000
İzleme Ölçümü Akran	7	17,71	2,812	13	20		
Son Test Akran	8	18,63	1,768	15	20	-1,089	,276
İzleme Ölçümü Uyum	7	11,14	2,854	7	14		
Son Test Uyum	8	11,13	2,167	8	15	-,271	,786
İzleme Ölçümü Mücade	7	13,71	2,498	9	17		
Son Test Mücadele	8	12,63	2,200	9	16	-,962	,336
İzleme Ölçümü Empati	7	10,86	1,676	8	12		
Son Test Empati	8	10,13	1,356	8	12	-1,890	,059
İzleme Ölçümü Toplam	7	90,14	8,707	76	102		
Son Test Toplam	8	87,63	9,620	70	101	-1,016	,310

Tablo 20'de deney grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının izleme ve son ölçümdeki puan farklılıklarını incelemek için yapılan Wilcoxon signed-rank testi

sonuçlarına göre, her iki ölçümde de deney grubunun psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında puanları anlamlı düzeyde değişmemektedir (p>0,05).

Tablo 21. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Deney ve Kontrol Grubunda İlktest-Sontest Skor Farklarının Mann Whitney U Testi

Öntest – Sontest	Gruplar	Gruplar	N	Ort. Sırası	U	p
2. Ölçüm – 1. Ölçüm Aile	Kontrol	8	6.00	48.00		
	Deney	8	11.00	88.00	12,000	,033*
	Toplam	16				
2. Ölçüm – 1. Ölçüm Okul	Kontrol	8	5.44	43.50		
	Deney	8	11.56	92.50	7,500	,009*
	Toplam	16				
2. Ölçüm – 1. Ölçüm Akran	Kontrol	8	6.19	49.50		
	Deney	8	10.81	86.50	13,500	,049*
	Toplam	16				
2. Ölçüm – 1. Ölçüm Uyum	Kontrol	8	8.69	69.50		
	Deney	8	8.31	66.50	30,500	,873
	Toplam	16				
2. Ölçüm – 1. Ölçüm Mücadele	Kontrol	8	6.75	54.00		
	Deney	8	10.25	82.00	18,000	,137
	Toplam	16				
2. Ölçüm – 1. Ölçüm Empati	Kontrol	8	6.44	51.50		
	Deney	8	10.56	84.50	15,500	,076
	Toplam	16				
2. Ölçüm – 1. Ölçüm Toplam	Kontrol	8	5.00	40.00		
	Deney	8	12.00	96.00	4,000	,003*
	Toplam	16				

Tablo 21'de kontrol ve deney grubunun son test ve ilk test puan farklarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre aile (U:12,000; p<0,05), okul (U:7,500; p<0,05), akran (U:13,500; p<0,05) ve toplam (U:4,000; p<0,05)

puan farklarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Sonuçlara göre belirtilen alt byutlar ve toplam skorda farklılığın deney grubunda daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 22. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarının Deney ve Kontrol Grubunda İzleme-Sontest Skor Farklarının Mann Whitney U Testi

Sontest - İzleme	Gruplar	N	Ort. Sırası	Sıralar Toplamı	U	p
3. Ölçüm – 2. Ölçüm Aile	Kontrol	8	5.81	46.50		
	Deney	7	10.50	73.50	10,500	,038
	Toplam	15				
3. Ölçüm – 2. Ölçüm Okul	Kontrol	8	9.00	72.00		
	Deney	7	6.86	48.00	20,000	,343
	Toplam	15				
3. Ölçüm – 2. Ölçüm Akran	Kontrol	8	8.38	67.00		
	Deney	7	7.57	53.00	25,000	,718
	Toplam	15				
3. Ölçüm – 2. Ölçüm Uyum	Kontrol	8	8.13	65.00		
	Deney	7	7.86	55.00	27,000	,907
	Toplam	15				
3. Ölçüm – 2. Ölçüm Mücadele	Kontrol	8	7.31	58.50		
	Deney	7	8.79	61.50	22,500	,516
	Toplam	15				
3. Ölçüm – 2. Ölçüm Empati	Kontrol	8	6.75	54.00		
	Deney	7	9.43	66.00	18,000	,216
	Toplam	15				
3. Ölçüm – 2. Ölçüm Toplam	Kontrol	8	7.00	56.00		
	Deney	7	9.14	64.00	20,000	,353
	Toplam	15				

Tablo 22'de kontrol ve deney grubunun izleme ve son test puan farklarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, aile (U:10,500; $p<0,05$) alt boyutu puan farkının deney ve kontrol grubunda anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Sonuçlara göre deney grubunda izleme testinde aile alt boyutundan alınan puan kontrol grubuna göre daha yüksek bulunmuştu

4.BÖLÜM TARTIŞMA

Bu araştırmada, naratif terapi temelli hazırlanmış olan grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların; psikolojik dayanıklılık ön-test, son-test ve izleme testi puanlarından elde edilen bulgular doğrultusunda, uygulanan programın etkililiğini sağlayan gerekçelere dair tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci denencesi; "program öncesinde, deney ve kontrol grupları arasında psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından herhangi bir farklılık yoktur. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından grupların birbirine denktir." Şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda program öncesi her iki grubun da bu değişkenler açısından birbirine denk olduğu görülmüştür. Yani bu araştırmanın birince denencesi geçerli bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci denencesi; "Program sonrasında, deney grubunda bulunan üyelerin sontest psikolojik dayanıklılık puanları ile kontrol grubunda yer alan üyelerin sontest psikolojik dayanıklılık puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı bir fark olacaktır." Şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre deney grubunun son-test psikolojik dayanıklılık puanlarının kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın üçüncü denencesi; "Program sonrasında, deney grubunda yer alan üyelerin öntest psikolojik dayanıklılık puanları ile sontest psikolojik dayanıklılık puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark olacaktır." Şeklinde ifade edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin program sonrasında anlamlı derecede arttığı görülmüştür. Bununla birlikte çalışmanın dördüncü denencesini oluşturan kontrol grubunun ön-test ve son-test puanları arasındaki fark araştırılmıştır. Elde edilen bulgular kontrol grubunun ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiş ve çalışmanın dördüncü denencesini doğrulamıştır. Bu durumda deney grubunda yer alan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasının gerçekleştirilen programın etkisinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılabilmektedir.

Mevcut çalışmada izleme testi de uygulanmış ve çalışmanın uzun süreli etkili olup olmadığı da test edilmiştir. Sontest uygulamasından sonra grup üyelerinin etkilenmemesi için izleme testi yapılana kadar grup üyelerinin hiçbiri ile görüşülmemiştir. Sontest uygulamasından 4 ay sonra izleme testi uygulanmıştır. Araştırmanın beşinci ve altıncı denencesinde; program sonrasında, deney grubu ve kontrol grubunda yer alan kişilerin son-test ve izleme testlerinden aldıkları puan arasında anlamlı bir fark olmayacağı belirtilmektedir. Her iki grubun da son-test ve izleme testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum yapılan çalışmanın, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisinin devam ettiği şeklinde yorumlanabilmektedir.

Yapılan literatür taramasında ergenlere yönelik, farklı kuramsal temellere dayalı çok sayıda psikolojik dayanıklılık programı olduğunu göstermekte ve bu çalışmaların da sonuçlarının mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Richardson, 2002; Prescott, Sekendur, Bailey ve Hoshino, 2008; Coholic, 2011; Ungar, Russell ve Connelly, 2014; Brunzell, Waters ve Stakes, 2015). Çalışmaların birçoğu psikolojik dayanıklılığın temel öğelerinden biri olan risk ve olumsuz yaşam deneyimine sahip gençlerle gerçekleştirilirken (Leventhal ve Sachs, 2011; Akar, 2018), bu araştırmada olduğu gibi herhangi bir risk faktörü düşünülmeden, kaynak odaklı yapılmış çalışmalar da (Gürgan, 2006; Ünüvar, 2012) bulunmaktadır.

Hallam (2009) tarafından gerçekleştirilen SEAL (The Social and Emotional Aspects of Learning programme) isimli program, Birleşik Krallık'ta 170 okulda uygulanan ve öğrenmenin sosyal ve duygusal taraflarını öne çıkarmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin duygusal iyi oluş düzeylerinin arttığı, öfke gibi duygularla baş etmede daha iyi oldukları, zorba davranışlarda azalmanın olduğu ve sınıf dışında bile saygının artış gösterdiği rapor edilmiştir. Avustralya'da Stallard ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen "Arkadaş" (Classroom-based cognitive behaviour therapy-FRIENDS) isimli bir başka çalışma da mevcut çalışma ile tutarlı bulgulara sahiptir. Programa katılanların anksiyete düzeylerinde düşüş, benlik saygılarında ise artışın olduğu bulgulanmıştır. Bu iki çalışma da doğrudan psikolojik dayanıklılık hedefli gerçekleştirilmemiştir. Fakat alınan sonuçlar psikolojik dayanıklılığı artırmak için de etkili bir yöntem olduklarını belirtilmiştir.

Gürgan (2006) tarafından gerçekleştirilen "Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi", Ünüvar (2012) tarafından hazırlanan "Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programını Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", Kurtoğlu (2013) tarafından ilköğretim birinci kademe öğrenciler ile gerçekleştirilmiş "Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri-okula uyum ve benlik saygısı düzeylerine etkisi" ve Akar (2018) tarafından hazırlanan "Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi" isimli çalışmaların da katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı şekilde bir artış oluşturduğu görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik yapılan çalışmalar farklı psikoloji uygulama alanlarından oluşabilmektedir. Literatürde, sanat ve psikoloji uygulamalarının yer verildiği (Prescott, Sekendur, Bailey ve Hoshino, 2008), bilinçli farkındalık ve sanat çalışmalarının yapıldığı (Coholic, 2011) ve bilişsel davranışçı terapi (VicHealt, 2015) uygulamalarından oluşan çalışmalar görülmektedir. Bu çalışmanın da temelini oluşturan naratif terapi yöntemleriyle de yapılmış çok sayıda çalışma literatürde yer almaktadır (Ncube, 2006; Portnoy, Girling ve Fredman, 2015; Lit, 2015; Denborough, 2008; Abu-Rayyan, 2009; Denborough ve Chellaiah, 2010).

Ncube (2006) tarafından hazırlanan “Hayat Ağacı” (Tree of Life) çalışması naratif terapi temelli hazırlanmış en önemli çalışmalardan biridir. Ciddi sıkıntılar yaşamış yetimlerle çalışan Ncube, çocukları tekrar travmatize etmeden, onları daha dayanıklı kılacak şekilde çalışmasını yapabilmek için naratif terapinin prensip ve uygulamalarını kullanarak çalışmasını ağaç metaforu üzerinden gerçekleştirmiştir. Katılımcılar tarafından yapılan geribildirimler de bu amaçları destekler nitelikte bulunmuştur. Çalışmaya katılan çocuklar yeni arkadaşlıklar edindiklerini ve onlar için değerli olan kişilerle ilgili farkındalıklarının arttığını belirtmişlerdir. Mevcut çalışma da ortak hedeflerle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular da Hayat Ağacı çalışması ile tutarlılık göstermiştir. Bu çalışmanın deney grubunda yer alan katılımcıların arkadaşlık, okul ve aile alt ölçeklerinden aldıkları puan çalışma program sonunda anlamlı şekilde artmıştır.

İngiltere'de kanser hastalığı sebebiyle hastanede kalan gençler ve çocuklarla gerçekleştirilen "Hayatın Boncukları" (Beads of Life) çalışması, çalışmaya katılanlar için hikayelerini onları daha güçlü kılacak şekilde anlatabilmelerini amaçlamıştır (Portnoy, Girling ve Fredman, 2015). Naratif terapi temelli hazırlanan 5 oturumluk program sonunda katılımcılardan alınan geri dönüşlere göre çalışmanın amaçlarına ulaştığı görülmüştür. Katılımcılar boncuklar üzerinden konuşmanın duyguları ifade etmelerini kolaylaştırdığını söylemişlerdir. Ayrıca sıkıntılarının devam ettiğini, kanserin sona ermediğini fakat yaşanan olayları nasıl anlamlandırdıklarının değiştiğini ve bu durumun geleceklerini çok daha farklı etkileyeceğini belirtmişlerdir. İngiltere'de gerçekleştirilen çalışmada sıkıntılar boncuklar üzerinden konuşularak naratif terapinin dışsallaştırma (externalising) tekniği kullanılmış ve bu sayede konuşulması zor konular bile kişileri daha dayanıklı kılacak şekilde konuşulmuştur. Mevcut bu çalışmada da hayatta karşılaşacağımız zorluklar bir yolculukta başımıza gelebilecek kazalar olarak dışsallaştırılmıştır. Böylece katılımcılar için konuşup duygularını ifade edebilecekleri güvenli bir alan oluşturulmuştur. Uygulanan dışsallaştırma tekniğinin gerçekleştirilen bu çalışmayı daha etkili kıldığı düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin yer aldığı bir sürecin sonucudur (Jenson ve Fraser, 2005). Bazen risk faktörleri azaltılamıyorsa bile koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi psikolojik dayanıklılığın artmasında etkili olabilmektedir. Yapılan bu çalışmada da katılımcıların hayatlarındaki risk faktörleri ortadan kaldırılamamıştır. Fakat problem çözme becerileri üzerinde durmanın ve sıkıntılar anında duracak güvenli bir alan oluşturabilmenin koruyucu faktörler arasında yer alması, bu çalışmanın etkililiğini sağlayan etmenler arasında olduğu düşünülmektedir.

Benard (2004), koruyucu faktörleri; ilgi gösterilen ilişki, olumlu beklentiler, katılım gösterme ve katkı sağlama fırsatları olarak 3 ana gruba ayırmaktadır. Gerçekleştirilen grup çalışmasının katılımcılar için hem ilgi gösterilen bir ilişki fırsatı sunduğu hem de mevcut ilişkilerini farklı bir gözle görmesini sağlayarak yeniden anlamlandırma olanağı oluşturduğu düşünülmektedir. Grup süreci içinde her bir katılımcının yetenekleri, bilgi ve becerileri üzerinde durulmuştur. Ayrıca başarıları ve hayalleri grup içinde paylaşılmış ve görünür kılınmıştır. Süreç içinde isteksiz olanlar ya da paylaşım yapmakta zorlananlar desteklenmiş böylece katılımcılar için olumlu

beklentiler sağlanmıştır. Katılım gösterme ve katkı sağlama fırsatı olarak bu çalışmada başta grup kuralları belirlemek olmak üzere, yapılan etkinliklerde bireysel çalışmalara da yer verilmiştir. Ayrıca oturumların bir kaçında arkadaşlarının çalışmalarına katkı sağlamaları için de ortam oluşturulmuştur.

Son-test ve izleme testlerinin uygulanmasının ardından katılımcıların deneyimledikleri bu sürece dair geribildirimleri istenmiştir. Yapılan geribildirimler şu şekildedir:

- Benim için bir ilkti. Bu nedenle benim için heyecan ve merak dolu bir çalışma oldu. Yeni insanlar tanımak ve onlarla normal hayatta konuşamayacağım şeyler konuşmak ve birbirimize yardımcı olmak benim için mutluluk vericiydi.
- Bana en büyük katkısı kendi yaş grubuma olan o önyargıyı yıkmış olmasıydı. İnsanlarla olan iletişimim değişti. Artık yaş grubuma daha iyimser bakıyorum ve bu bana daha yakın arkadaşlıklar kazandırıyor
- Bu tür çalışma ortamları ülkemizde pek rağbet görmediğinden katılım az olabiliyor. Ne yazık ki çalışmaya başladığımız sayıyla bitirdiğimiz sayı aynı değildi. Bu konuda insanların daha çok ilgisini çekebilmek adına çalışmalar yapılabilir.
- Çalışma ortamı huzurluydu ve bu tür ortamlarda bulunmak günlük stresinizi azalttığı için katılım sağladım.
- Kendimi daha iyi hissediyorum. Böyle çalışmaların daha çok yapılmasını isterdim. Bir daha olursa tekrar katılırım.

Katılımcıların yapmış olduğu bu yorumlar da programın etkili olduğunu gösteren bulguları desteklediği düşünülebilir.

Bu çalışma sadece kontrol ve deney gruplarından oluşmuştur. Naratif terapi temelli hazırlanan bu gruptaki uygulamaların etkililiğinin daha etkili bir şekilde sınanabilmesi için plasebo gruplu çalışmalara yer verilmesi etkili olacaktır. Çünkü grup ortamının kendisinin de iyileştirici bir gücü vardır. Katılımcılar birlik, paylaşma ve kabul edilme duygularını deneyimlemektedirler (Göka, 2001). Bu durum gerçekleşen istatistiksel olarak anlamlı değişimin kullanılan yöntemden mi kaynaklı yoksa grup olmaktan mı

kaynaklı olduğunu söylemede yeterli değildir. Plasebo grubunun da yer aldığı çalışmalarla bu soruya cevap bulunabilir.

ÖNERİLER

1) Bu çalışmanın araştırma grubu ergenlerden oluşmaktadır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda farklı örneklem gruplarıyla bu çalışmanın tekrarlanması ve değerlendirilmesi programın uygulanabilirliğini geliştirebilir.
2) Bu çalışma küçük gruplara yapılacak şekilde planlanmıştır. Fakat bu program temel alınarak hazırlanacak bir psikolojik dayanıklılık rehberlik programı ile daha fazla kişiye ulaşılabilir.
3) Naratif terapiye dair Türkiye'de yeterince çalışma olmadığı görülmektedir. Akademik alanda ve ruh sağlığı çalışmalarında önemli bir yeri olan naratif terapi ile ilgili çalışmalara ağırlık verilebilir.
4) Ülkemiz mevcut coğrafi konumu sebebiyle birçok zorlu durum ile karşı karşıya kalmaktadır. Savaş ve göç hem komşu ülkelerdeki kişileri hem de ülkemizi etkilemektedir. Bu yüzden ülke ruh sağlığı çalışmalarında önleyici çalışmalar büyük bir önem taşımaktadır. Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının tüm bölge ve gruplarla yaygınlaştırılması önleyici ruh sağlığı çalışmalarına katkı sağlayabilir.
5) Aynı çalışma dezavantajlı gruplar, engelli bireyler, travma geçmişi olan kişiler ile tekrarlanarak etkililiği sınanabilir.
6) Bu çalışmada deney ve kontrol grubundan oluşan deneysel desen kullanılmıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda plasebo grubu da dahil edilerek çalışmanın etkililiğine ilişkin daha detaylı bulgular elde dilebilir.
7) Bu çalışma sadece standart veri toplama araçları kullanılan nicel bir araştırmadır. Yeni araştırmalar yapılarak programın etkililiğine dair sonuçlar zenginleştirilebilir.

EKLER

EK-1- NARRATIVE TERAPİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI

Programın Genel Amacı ve Özellikleri

Bu program ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırma genel amacıyla hazırlanmıştır. Bu bağlamda, çalışmaya katılan kişilerin iyilik halini sağlayacak psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynakların farkında olması, bu kaynaklara yönelmesi ve gerektiği zaman bireysel ve kolektif olarak bu kaynaklardan hangilerini temin edebileceğini müzakere edebilmesi amaçlanmıştır. Bu yaklaşım katılımcıların hayatları ile ilgili onların psikolojik dayanıklılıklarını arttıracak şekilde konuşmalarına olanak sağlamayı hedeflemektedir.

Bu çalışma katılımcılara, nereden geldiklerini, tarihlerini, bilgi ve becerilerini, umutlarını ve hayallerini, okullarını, ailelerini, arkadaşlarını ve ayrıca hayatlarındaki özel insanları konuşabilme olanağı sağlamaktadır. Katılımcılar öncelikle "Akıllı Yön Bulma Sistemi" diye adlandırılan bireysel yaşam haritalarını oluşturmaktadır. Böylece yukarıda bahsedilen kaynaklar görünür kılınmakta ve güçlendirilmektedir. Daha sonra "Yol arkadaşlığı" metaforu ile grup birlikteliği sağlanırken, "Yol Şarkıları" ile yapılan bu çalışma daha eğlenceli bir hal almaktadır. 4. Oturumda yolda karşılaşılması muhtemel sorunlar ve bu sorunlarla baş etmede yardımcı olarak düşünülen "Çanta" hazırlığı üzerinde durulmaktadır. 5. Oturumda "Manzara" üzerinde durulmakta ve sürecin onlara kattıkları ve bu yolculuk sonrasına dair tercih edilen hikayeye geçiş sağlanması hedeflenmektedir. Yine aynı oturumda "Seyahat Anısı" ve "Kart Yollama" metaforları ile hikayeler güçlenip grup dışındaki kişilerle de paylaşılma fırsatı oluşturulmaktadır. Son oturum olan 6. Oturumda "Karşılama Ekibi"nin de katılımıyla kutlama gerçekleştirilmekte ve bu grubun yolculuğu nihayete ermektedir. Fakat bildiğimiz bir şey var ki yol bitmez, yaşamak YOLDA olmaktır.

Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmayı hedefleyen bu çalışma, ekolojik kuram ve narrative terapi temel alınarak hazırlanmış ve değerlendirilmiştir. Hazırlanan program her biri ortalama 90 dakika süren 6 oturumdan oluşmaktadır.

1. OTURUM

(BİLETLERİN HAZIRLANMASI)

Oturum Amaçları

- Tanışma
- Yolculuk Metaforu
- Kişisel Biletlerin Hazırlanması
- Yolculukta Dikkat Edilecek Kurallar

Uygulama Süreci

Öncelikle grup lideri kendini tanıtır süreçle ilgili kısa bir bilgi verdikten sonra herkesin kendini tanıtması için fırsat verilir. Herkesten kendini tanıtması ve paylaşmak istediği bir yolculuğunu grupla paylaşması istenir.

Herkesin paylaşımı bittikten sonra grup lideri de bir yolculuğunu anlatır. Ve aşağıdaki soruları sorar:

Daha önce çıktığınız bir yolculuk? Nasıl geçti?

Yolculuğunuzun iyi geçmesine neler katkı sağladı?

Sizce bir yolculukta nelerin olması önemli?

Bizim çıkacağımız bu yolculukta nelere dikkat etmemiz gerekir?

Bu çalışmayla yolculuk metaforuna geçiş sağlanır ve katılımcılar yolda dikkat edilmesi gerekenleri söyleyerek grup kurallarını oluşturmuş olurlar. Tüm bunların unutulmamasını sağlamak amacıyla katılımcılar için bu grup yolcuğunun biletleri dağıtılır ve katılımcılar bu kuralları biletlerin üzerine yazar.





2. OTURUM

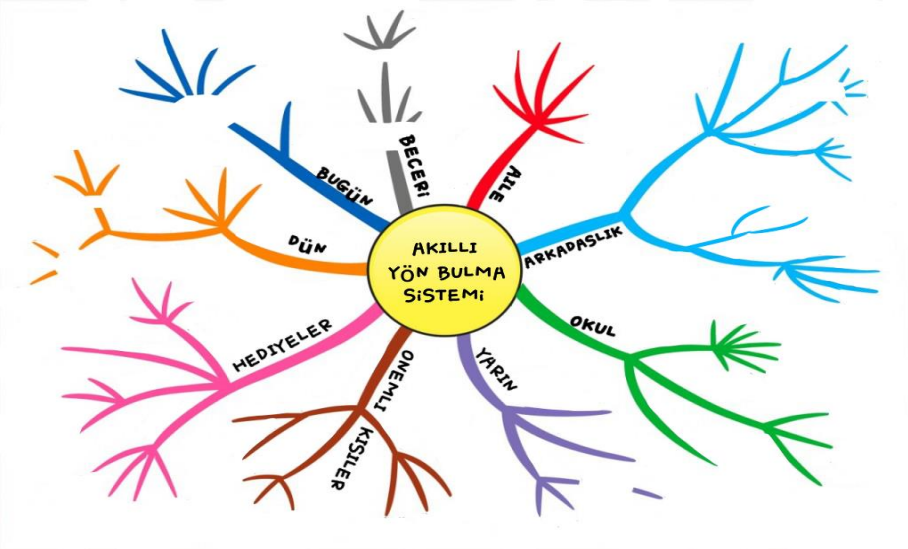
(AKILLI YÖN BULMA SİSTEMİ)

Oturum Amaçları

- Bireysel Hikayenin Zenginleştirilmesi ve Kalınlaştırılması
- Kişinin iyilik halini sağlayacak psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklara yönelme (navigation)
- Hikayelerin Paylaşımı

Uygulama Süreci

Grup lideri tarafından 1. Oturumun özeti yapılır ve yolculuk öncesi navigasyonların, haritaların işimizi kolaylaştırmasından bahsedilir. Daha sonra her katılımcı için hazırlanmış "Akıllı Yön Bulma Sistemi" taslakları dağıtılır. Grup lideri tarafından önceden hazırlanmış sorular ile her katılımcı kendi çalışmasını tamamlar. Yapılan çalışmalar grup içinde paylaşılır. Her katılımcı renkli kalemler ve etiketler ile kendi akıllı yön bulma sitemini süsler.



Akıllı Yön Bulma Sistemi Soruları

- Dün: Nereden geliyorsun… Seni bugün sen yapan şey ne?

Köyünü, evini, mabedini, aile üyelerini, arkadaşlarını, evcil hayvanlarını, özel mekanları ya da festivalleri, seni rahatlatan insanları, seni güvenli hissettiren insanları, seni koruyanları, destekleyenleri, senin sen olmana izin verenleri, bugün seni yapanları çiz ya yaz.

Diğer spesifik sorular:

Üzgünken, kırgınken yanına gittiğin biri var mı? – anne, erkek kardeş, akraba, arkadaş, komşu… Seni rahatlatan biri? Ya da seni kim güldürebilirdi? Seninle ilgilenirdi? Onunlayken güvende hissettiğin biri? Onunlayken ilgi çekici ve eğlenceli şeyler yaptığın biri? Onunlayken kendin olabildiğin biri? Bu bir evcil hayvan da olabilir…

Ya da gittiğinde güvende hissettiğin bir yer var mı… muhtemelen yalnız olmak senin için güvenli. Üzgünken, düşünmek istediğin zaman, kendi başına kalmak istediğin zamanlarda gidebildiğin bir yer var mı?

Yetişkinler ya da akranların tarafından zorbalığa maruz kaldığın zaman seni koruyabilecek biri var mı? Bu kişiyle başka şeyler de yaptınız mı? Bu ilişkide özel olan şey ne? Bu kişi seninle beraber olmayı seviyor. Sence bu kişi seninle ilgili ne seviyor? Sana baktığında ne görüyor?

Beraber bir şeyler yapmayı sevdiğin birileri var mı? Mesela, annen ya da büyükannenle yemek yapmayı sever misin? Ya da top oynamayı, dans etmeyi, piknik yapmayı sever misin?

- Bugün: Şuanda nerede yaşıyorsun ve günlük hayatta yapmayı sevdiğin şeyler.

Nereye gidersin?

Ne yaparsın?

Okula gidiyor musun?

Hobilerin neler?

Oyun oynar mısın? Ya da spor yapar mısın?

Ev işleri ya da getir götür işleri yapar mısın?

Arkadaşlarınla oynar mısın?

Annene ev işlerinde ya da yemek yapımında yardım eder misin?

- Beceri: yetenekler, güçler ve önemsenen şeyler

Günlük hayatta ya da geçmişte olan şeylerden öğrendiğin ya da geliştirdiğin yeteneklerini bul. Örneğin; basketbol oynuyorsan o zaman bu iyi bir takım oyuncusu olma becerisini, iyi top tutuculuğu, hızlı koşmayı ya da diğerlerini yüreklendirmeyi içerebilir. Eğer arkadaşlarınla vakit geçirmeyi seviyorsan o zaman dinleme, yardım etme, diğerleriyle konuşabilme ya da arkadaş edinebilme becerilerine sahip olabilirsin.

Diğer spesifik sorular:

Neleri iyi yaparsın? Örneğin; koşmak, akşam yemeğinin hepsini bitirmek, bir takımda oynamak, okumak, dans etmek, insanları güldürmek, düşünmek… Başkalarıyla ilgilenmek konusunda iyi misin? Belki senden küçük kardeşlerinle ilgilenmek konusunda iyisindir? İyi bir dinleyici misin? İhtiyaçları varken insanlara yardım eder misin?

Sence bu hayatta önemli olan ne? Örneğin; bütün yemeğini bitirip müsrif olmamak, dürüst olmak, şefkatli olmak, çalışkan olmak, başkalarını da düşünmek, kendine ve diğerlerine iyi bakmak…

- Aile:

Aileniz kaç kişiden oluşuyor? Ailece neler yaparsınız? Sence sen bu ailece yaptığınız şeylere ne gibi katkılar sağlıyorsun?

Bir problem hayatını etkilediğinde bunu ailenden ilk kim fark eder? (fark etmesini ya da etmemesini ne sağlamış olabilir) Bu durumla ilgili bir anı? Bunu fark etmesi ya da etmemesi neyi mümkün kılar?

Bir problemle ilgili ailenden biriyle konuşman gerekseydi bu kim olurdu? Bu kişiyi problemle ilgili konuşulabilir kılan şey ne? Bu kişiyle başka şeyler de yaptınız mı? Bu ilişkide özel olan şey ne? Bu kişi seninle beraber olmayı seviyor. Sence bu kişi seninle ilgili ne seviyor? Sana baktığında ne görüyor?

Ailendeki kişiler şuan burada olsaydı ve sizinle ilgili umutlarını/hayallerini sorsaydık neler söylerlerdi? Sizin için ne dua ediyorlardır? Mesela sizin başarılı olacağınıza inanırlar mı? Buna dair bir anınız var mı? Ailenizden gelen böyle bir destek sizin hayatınızda neyi mümkün kılardı?

- Arkadaşlık:

Üzgünken, kırgınken yanına gittiğin bir arkadaşın var mı? Bu arkadaşının zor zamanlarında sana destek olduğunu nasıl anlarsın? Bu arkadaşının desteğini hissettiğin bir anı anlatabilir misin? Sence arkadaşın sana neden destek olmuş olabilir? Sendeki ne

bu desteği vermesini sağlamış olabilir? Tüm bu anlattıkların bu arkadaşlıkla ilgili bize ne söyler? Peki sen bu arkadaşın için ne ifade ediyorsun? Sana baktığında ne görüyor?

Zor zamanlarında güvenebileceğin birinin olması çok değerlidir ama en az bunun kadar önemli bir şey varsa o da eğlenebileceğin birilerinin de olması. Güzel zamanlar geçirdiğin arkadaşların var mı? Bu geçirdiğiniz zamanları güzel kılan şey ne? Sence sen bu eğlenceli ve güzel zamanların oluşumuna ne gibi katkılar sağlıyorsun? Eğlenceli ve güzel zamanlara dair bir anı? Bu güzel zamanları paylaşıyor olmak hayatın için neyi mümkün kılıyor? Arkadaşlarının hayatları için neyi mümkün kılıyor?

- Okul:

Okulda yaşadığın kötü bir durumla ilgili öğretmenlerinden biriyle konuşman gerekseydi bu kim olurdu? Bu kişiyi problemle ilgili konuşulabilir kılan şey ne? Bu kişiyle başka şeyler de yaptınız mı? Bu ilişkide özel olan şey ne? Bu kişi seninle beraber olmayı seviyor. Sence bu kişi seninle ilgili ne seviyor? Sana baktığında ne görüyor?

Güzel zamanlar geçirdiğin öğretmenlerin var mı? Bu geçirdiğiniz zamanları güzel kılan şey ne? Sence sen bu eğlenceli ve güzel zamanların oluşumuna ne gibi katkılar sağlıyorsun?

Yaptığın güzel şeylerin öğretmenlerin tarafından görünür olduğu hissettiğin bir zaman oldu mu? Bu görünürlüğü ne sağlamış olabilir? Öğretmenlerin tarafından takdir senin hayatında neyi mümkün kılar?

- Yarın: umutlar, hayaller ve hayatın için olan dileklerin

Kendin, ailen, köyün, grubun ve ülken için hayallerin neler?

Yetişkin olduğunda ne yapıyor olmayı isterdin? Örnek ver.

Nerede olmak isterdin? Ne yapıyor olmak isterdin? Orada seninle beraber kimler olsun isterdin?

Kim olmak isterdin? Diğerleri seni nasıl bilsin isterdin? Örnek: edil, dürüst, insanlara öncülük, rehberlik yapan biri olarak, çalışkan, eğlenceli, nazik, mutlu vb.

Bu gelecekte yaşamak nasıl olurdu hayal et? Neye benzerdi? Nasıl hissederdin?

Hayallerin ve umutların nereden geliyor? (haritadaki diğer yerler ile ilişkilendir.)

Umutlarını ve hayallerini nasıl canlı tutabiliyorsun?

Önemli Kişiler: Senin için önemli olan insanlar (hayatta ya da değil)

Hayatında kim önemli?

Bu kişi ile ilgili özel olan ne?

Bu kişi/kişiler sana hayatın ve seninle ilgili ne öğrettiler?

Bu kişi ile beraber olmak nasıl bir şey? Nasıl hissediyorsun?

Bildiğin hikayelerden senin için önemli olan bir karakter var mı? Onların özellikleri neler?

Sana ilham veren sporcu, oyuncu, dansçı v.b. var mı? Onların seni hayran bıraktıran özellikleri neler?

- Hediyeler: hediyeler (kaynaklar/değerler)

Bu insanlar sana ne verdi? Belki senin mutlu, güçlü, özel, hissetmende yardım etmişlerdir… Sana ve yapabileceklerine inanırlar mı? Kendi hayatından örnek ver: Bana okyanus sevgisi verildi, Allah inancı, Müzik yeteneği, Okuma sevgisi verildi.

Sana bunu kim verdi? Sence bunu niçin sana verdiler? Senle ilgili neyi takdir ettiler… Sende ne gördüler? Ne onların bunu yapmak istemesini sağladı?

Ya da sen başkalarına nasıl katkılar sağladın, evde, okulda, arkadaşlarına? Örneğin: Diğerlerini düşünür müsün? Onları güvende tutar mısın?

3.OTURUM

(KESİŞEN YOLLAR)

Oturum Amaçları

- Grup Birlikteliği
- Yol Şarkım (Eylemden kimliğe geçiş)

Uygulama Süreci

Arkadaşınla ilgili neyi takdir edilir buldun, beğendin? Sorusu her katılımcı tarafından cevaplanır ve böylece gruptaki her üye birbirlerinin Akıllı yön bulma sistemine katkı sağlar ve birbirlerinden kendilerinin işine yarayabilecek yöntemler alırlar. Böylece grup birlikteliği sağlanır.

Daha sonra yolculuk yaparken dinlediğimiz şarkılar üzerinde durulur. Her öğrenciden birer şarkı seçmesi istenir. Bu oturumda seçilen şarkılar belli bir süre dinlenir.

Daha sonra seçilen şarkılar ile ilgili sorular yöneltilir:

- Bu şarkıyı en çok ne zaman dinlersin?
- Bu şarkıyı beraber dinlemeyi sevdiğin biri var mı?
- Bu şarkıyı en son ne zaman dinlemiştin? O sırada neredeydin?
- Yolda bu şarkıyı dinlemen neyi mümkün kılar?
- Bu şarkıyı seçmiş olman bize seninle ilgili ne söyler?
- Bu şarkı senin yolculuğun ile ilgili isteklerin hakkında ne söyler?

4. OTURUM

(YOL DURUMU)

Oturum Amaçları

- Dışsallaştırma
- Bireysel ve kolektif olarak bu kaynaklardan hangilerini temin edebileceğini müzakere etme (negotiation)
- Bilgi – Beceri –Yetenekleri görünür kılmak

Uygulama Süreci

Dışsallaştırma soruları:

- Bir yolculuğa çıktığımızda her şey planladığımız gibi gider mi?
- Başımıza neler gelebilir?
- Hayatlarımız da birer yolculuk gibi peki bu hayat yolculuğunda her şey planladığımız istediğimiz gibi mi olur?
- Hayatta nelerle karşılaşabiliriz? Başımıza neler gelebilir?
- Peki sıkıntılar kalıcı mı? Yolculuklarda başımıza gelenler varmamıza engel mi?

Böylece alternatif hikayeler – Bilgi – beceri – yetenek konuşmaları başlar

Çanta yolda ihtiyaç duyabilecekleri şeyleri temsil ediyor. Bir çanta oluşturulur. Yaşanacak sıkıntılarla baş edebilmemizi sağlayacak her şey çantaya çizilir ya da yazılır. Grup lideri tarafından herkese karton poşet ve boya kalemleri dağıtılır.

5. OTURUM

(YOL HATIRALARI)

Oturum Amaçları

- Tercih edilen hikayeye geçiş
- Yeniden Dahil Etme

Uygulama Süreci

TERCİH EDİLEN HİKAYE

Gördüğün manzaranın resmini çiz.

Seyahat Anısı (Bileklik ya da Anahtarlık)

Hayatınızda en önem verdiğiniz değer? Ve bu değeri hissedebildiğiniz bir olay?

Bu değer problemin etkilerine dayanmanıza nasıl yardımcı oldu?

Problemin etkilerine dayanmak için attığın ilk adım neydi?

Seni devam etmek için ayakta tutan şey neydi?

Bu adımları atmanda sana destek olan, yardım eden biri var mıydı?

Bu adımları attıktan sonra ne gibi farklılıklar oldu?

KART YOLLA

Yolculuğumuz boyunca burada yaşadığınız bu deneyimi biriyle paylaşacak olsaydınız kim olurdu?

kişiye neler söylemek isterdiniz?

KARŞILAMA EKİBİ

Yolculuğumuzun sonuna geliyoruz? Sizi kim/ler karşılasın istersiniz?

6. OTURUM

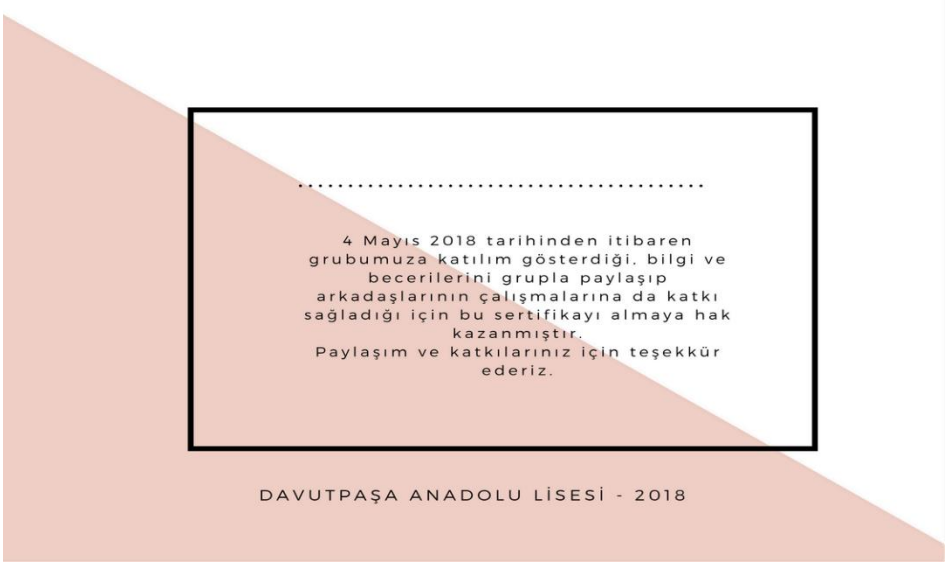
(VARIŞ)

Oturumun Amaçları

- Kutlama
- Sertifikasyon

Uygulama Süreci

Son oturumda mektuplar okunur. Karşılama ekibinden davet edilmek istenen biri varsa davet edilir. Kutlama sebebiyle bir şeyler ikram edilir. Yol şarkıları için seçilen şarkılar çalınır. Grup lideri tarafından süreç boyunca çekilen fotoğraflardan oluşturulmuş klip izlenir. Sertifikalar verilir.



EK 2

Kişisel Bilgi Formu

1. Adınız Soyadınız:
2. Cinsiyet: ( ) K ( ) E Yaş:
3. Okulunuz: ……..
4. Sınıfınız: ( ) 9 ( ) 10 ( ) 11
5. Annenizin Eğitim Durumu:

( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar

( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu

( ) Lise mezunu ( ) Yüksekokul/Ön lisans mezunu

( ) Lisans mezunu ( ) Yüksek Lisans mezunu

( ) Doktora mezunu

6. Babanızın Eğitim Durumu:

( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar

( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu

( ) Lise mezunu ( ) Yüksekokul/Ön lisans mezunu

( ) Lisans mezunu ( ) Yüksek Lisans mezunu

( ) Doktora mezunu

7. Kardeş sayınız: ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ve üstü
8. Evde kaç kişi yaşıyorsunuz? ……..
9. Ailenizin Gelir Seviyesi:

( ) Çok düşük ( ) Düşük

( ) Alt orta ( ) Orta

( ) Yüksek ( ) Çok yüksek

10. Yaşadığınız travmatik bir olay (hastalık, kaza, ailenin birliği yakın birinin kaybı, unutamadığın kötü bir olay) var mı?

Evet ( ) Hayır ( )

TEŞEKKÜRLER

EK 3

ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLIK ÖLÇEĞİ(EPDÖ)

Sevgili Öğrenciler:

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyımdır.				
6	Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				

11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	Hayat, bana pek yaşanılası gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu taktir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır				

KAYNAKÇA

Abu-Rayyan, N., (2009). Seasons of life: ex-detainees reclaiming their lives. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (2), 24-40.

Arıcı, N., (2014). *Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Anasuri, S., (2016). building resilience during life stages: current status and strategies. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6(3), 1-9.

Bee, H., & Boyd, D., (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Benard, B., (2004). *Resiliency: What we have learnd*. San Francisco: WestEd.

Bonanno, G., (2014). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thirive after extremely aversive events?. *American Psychologist,* 59(1), 20-28.

Brunzell, T., Waters, L. & Stokes, H., (2015). Teaching with strengths in trauma-affected students: a new approach to healing and growth in the classroom. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(1), 3–9.

Bulut, S., Doğan, U., & Altundağ, Y., (2012). Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği (EPDÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F., (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Carmichael, L. & Denborough, D., (2014). *Listening for alternative stories: Narrative practice with vulnerable children and young people in India*. Adelaide: DulwichCente Foundation

Cheshire and Wirral Partnership NHS Foundation Trust, (2015), Team of Life.

Coholic, D., (2011). Exploring the feasibility and benefits of arts-based mindfulness-based practices with young people in need: Aiming to ımprove aspects of self-awareness and resilience. Child Youth Care Forum.

Corey, G., (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çelen, N., (2011). *Ergenlik ve genç yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık.

Denborough, D., (2008). *Collective narrative practice*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Denborough, D. & Chellalah, R., (2010). Responding to children who have experienced abuse and exploitation: A narrative resource for Sri Lankan practitioners.

Dinç. M. (2015). Ergenlik bir mit midir?, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 6-8.

Dolgin, K., (2014). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Fletcher, D. & Sarkar, M., (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *Europian Psychologist*, 18(1), 12-23.

Fraser, Galinsky, & Richman. (1999). Risk, protection, and resilience: Towards a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.

Ginsburg, K. & Jablow, M., (2015). *Building resilience in children and teens*. Elk Grove Village: American Academy of Pediatrics.

Gizir, A., (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128

Global Youth Wellbeing Index, (2017).

Goldstein, S. & Brooks, R.B., (2001). (eds.), *Handbook of resilience in children*, New York:Mc Grow Hill.

Göka, E., (2001). Gruplarda Olumlu ve Yıkıcı Eylemler, *Avrasya Dosyası, 7(2), 261-294.*

Gürgan, U., (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Hallam, S., (2009): An evaluation of the social and emotional aspects of learning (SEAL) programme: promoting positive behaviour, effective learning and well- being in primary school children, *Oxford Review of Education*, 35(3), 313-330

Hurrelmann, K, & Quenzel, G., (2018). *Developmental tasks in adolescence*. NewYork: Routledge.

Işık, Ş., (2016). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların ıncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, 6(45), 65-67.

Jensen, F. & Nutt, A., (2017). *Ergen beyni.* İstanbul: Hep Kitap.

Jenson, J. & Fraser, M., (2005). A risk and resilience framework for child, *Youth and Family Policy*, 1-18.

Karasar, N., (1984). *Bilimsel araştırma yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayınları.

Kulaksızoğlu, A., (2012) *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurtoğlu, G., (2013). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri, okula uyum ve benlik saygısı düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Küey, A., (2013). *Erişkin olmanın önündeki engeller*. T. Parman (Ed.) Ergenlikte değişim ve erişkin yaşama geçiş. 259-269. İstanbul: Bağlam Yayınları

Leventhal, S & Sachs, K., (2011). CorStone children's resiliency program for girl in India.

Lipsitt, L. & Demick, J., (2012). *Theory and measurement of resilience: Views from development*. M. Ungar (Ed.) The social ecolgy of resilience: A handbook of theory and practice. 43-52. New York: Springer.

Lit, S., (2015). Acts of resistance: The transformation of young single mothers in Hong Kong. *International Social Work*, 60(4), 869–882.

Lopes, R., Goncalves, M., Machado, P., Sinai, D., Bento, T. & Salgado, J., (2014). Narrative therapy vs. cognitive-behavioral therapy for moderate depression: emprical evidence from a controlled clinical trial. *Psychotherapy Research*, 1-13.

Luthar, S., (2003). *Resilience and vulnerability apatation in the context of childhood adversities*. Cambridge: Cambridge University Press.

Masten, A., (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

Masten, A. & Obradovic, J., (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy Siences*, 13-27.

Masten, A., (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493-506.

Masten, A., Cutuli, J., Herbers, J. & Reed, M., (2011). *Resilience in development*. S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.) The oxford handbook of positive psychology, 117-133. New York: Oxford University Press.

Masten, A. & Cicchetti, D., (2012). Risk and resilience in development and psychopathology: The legacy of norman garmezy. *Development and Psychopathology*, 24, 333-334.

Masten, A., (2015). *Ordinary magic resilience in development*. New York: The Guilford Press.

Masten, A., (2018), Resilience theory and research on children and families/ past,

present, and promise, *Journal of Family Theory & Review*, 10, 12-31.

Madigan, S., (2016). *Naratif terapi*. İstanbul: Okuyanus Yayıncılık.

Morgan, A. (2000), *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Publications

Morgan, A. (2002). Beginning to use a narrative approach in therapy. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 85-90.

Ncube, N. (2006). The tree of life project. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 1, 3–16.

National Scientific Council on the Developing Child. (2015). Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13. http://www.developingchild.harvard.edu

Pan, J. & Chan, C., (2007). Resilience: a new research area in positive psychology, *Psychologia*, 50, 164-176.

Parman, T., (2008). *Ergenlik ya da merhaba hüzün*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Portnoy, S., Girling, I. & Fredman, G., (2015). Supporting young people living with cancer to tell their stories in ways that make them stronger: The beads of life approach. *Clinical Child Psychology and Psyhiatry*. 1-13.

Prescott, M., Sekendur, B., Bailey, B. & Hoshino, J., (2008). Art making as a component and facilitator of resiliency with homeless youth. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 25(4), 156-163.

Richardson, G., (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3). 307-321.

Russel, S. & Carey, M., (2004). *Narrative therapy: Responding to your questions*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Rodrigo T. Lopes, Miguel M. Gonçalves, Paulo P.P. Machado, Dana Sinai, Tiago Bento & João Salgado, Psychotherapy Research (2014), Narrative therapy vs. cognitive-behavioral therapy for moderate depression: Empirical evidence from a controlled clinical trial, *Psychotherapy Research*.

Rich, R., (1999). Detoxifying anger: A narrative therapy approach. 2-9.

Rutter, M., (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Orthopsychiatric Association*, 57(3), 316-331.

Rutter, M., (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Science*. 1-12.

Rutter, M., (2012a). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335-344.

Rutter, M., (2012b). *Resilience: causal pathways and social ecology*. M. Ungar (Ed.) The Social Ecolgy of Resilience: A Handbook of Theory and Practice 43-52. New York: Springer.

Steinberg, L., (2013). *Ergenlik.* Ankara: İmge Kitabevi

Santrock, J., (2011). *Yaşam boyu gelişim*. İstanbul:Nobel

Santrock, J., (2014). *Egenlik*. İstanbul: Nobel

Sardana, S., (2012). *Tree of life*. Carmichael, L. & Denborough, D., (Ed). (21-29). Listening for Alternative Stories: Narrative Practice With Vulnerable Children and Young People in India. Adelaide: Dulwich Cente Foundation.

Sayar, K. & Dinç, M., (2013). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Stallard, P., Skryabina, E., Taylor, G., Phillips, R., Daniels, H., Anderson, R., & Simpson, N. (2014). Classroom-based cognitive behaviour therapy (FRIENDS): a cluster randomised controlled trial to Prevent Anxiety in Children through Education in Schools (PACES). *Lancet Psychiatry*, 1(3), 185-192.

Tarragona, M. (2008). Postmodern/Poststructuralist Therapy. *21st Century Psychotherapies*, 167-205.

Turtulla, S., (2014). Examining levels of job burnout among teachers working in Kosova in terms of different variables: proposing a psychological and counselling group program for managing burnout based on narrative therapy, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

Ungar, M., 2005, A thicker description of resilience. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. 89-96.

Ungar, M., (2005). *Handbook for working with children and youth pathways to resilience across cultures and contexts*. California: Sage Publications.

Ungar, M., Dumond, C. & Mcdonald, W., (2005). Risk, resilience and outdoor programmes for at-risk children. *Journal of Social Work*. 5(3). 319-338.

Ungar, M., (2006). *Strengths-based counseling with at-risk youth*. California: Corwin Press.

Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W., Armstrong, M. & Gilgun, J., (2007). Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 42(166), 287-310.

Ungar, M., (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 38, 218-235

Ungar, M., (2010). Families as navigators and negotiators: facilitating culturally and contextually specific expressions of resilience. *Family Process*, 49(3),421-435.

Ungar, M., (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17

Ungar, M., Russell, C. & Connelly, G., (2014). School-based ıntervention to enhance the resilience of students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4(1), 66-83.

Ungar, M. (2015).*Working with children and youth with complex needs*. New York: Routledge

Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

VicHealth 2015, Interventions to build resilience among young people: a literature review, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne.

Werner, E., (2005). Resilience and recovery: Findings from the kauai longitudinal study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11-14.

Wright, M., Masten, A. & Narayan, A. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. - Goldstein, S. & Brooks R.B. (Ed.) Handbook of Resilience in Children. New York:Springer.

White, M., (2007). *Maps of narrative practice*. New York:Norton.

White. M., (2016). *Narrative therapy classics*. Adelaide: Dulwich Centre Foundation.

White, C. & Denborough, D., (2013). *Narrative responses to human rights abuses*. Adelaide: Dulwich Centre Foundation.

Wilcox, J. (2014). The development of theory in narrative family therapy: A reflective account. *Cumbria Partnership Journal of Research Practice and Learning*, 4(1), 64-67.

Yeni, G., (2014). *Öyküsel terapi*. A. Z. Canel (Ed.) Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler. İstanbul:PinhanYayıncılık