

2025 Etki Raporu

Gelecek Hayalim Gençlik Merkezleri



İçindekiler



01.	Yönetici Özeti	3
02.	Bireysel Psikolojik Destek	4
03.	Grup Psikososyal Destek	22
04.	Bilgilendirme, Sosyal ve Eğitim Destek Faaliyetleri	41
05.	Sonuç ve Öneriler	66
06.	EKLER	67

Yönetici Özeti

Afet Sonrası Gençlik Güçlenmesi İçin Bütüncül Bir Modelin Etkisi (2023-2025)

Ford Otosan, Vehbi Koç Vakfı ve SKYÇD tarafından hayata geçirilen Gelecek Hayalim Gençlik Merkezleri, bu çok katmanlı risk alanlarına bütüncül bir yanıt üretmek amacıyla tasarlanmıştır. Proje; **Kahramanmaraş (Temmuz 2023-Aralık 2025)**, **Adıyaman (Eylül 2023-Aralık 2025)** ve **Hatay (Ocak 2025-Aralık 2025)** illerinde uygulanmış; afet sonrası dönemde gençlerin psikososyal iyilik hâlini güçlendirmeyi, sosyal bağlarını yeniden inşa etmelerini desteklemeyi ve eğitimden istihdama geçiş süreçlerinin sürdürülebilir biçimde yönetilmesini hedeflemiştir. Proje yaklaşımı, insani yardım perspektifinin ötesine geçerek gençleri pasif yararlanıcılar olarak değil, kendi iyileşme ve güçlenme süreçlerinin aktif aktörleri olarak konumlandırmıştır. Bu doğrultuda merkezler; güvenli alan sunmanın yanı sıra karar alma, katılım, üretim ve gelecek planlama mekanizmalarının inşa edildiği gençlik odaklı güçlenme alanları olarak yapılandırılmıştır.

Uygulama modeli, **üç temel varsayıma dayanmaktadır:**

- (1) Psikososyal dayanıklılık güçlenmeden, eğitim ve istihdam yönelimi sürdürülebilir değildir.
- (2) Gelecek perspektifi oluşmadan travma sonrası toparlanma tamamlanmış sayılmaz.
- (3) Aidiyet ve katılım olmadan gençlik müdahaleleri kalıcı etki üretmez.

Bu çerçevede proje; psikolojik destek, grup temelli güçlenme çalışmaları, beceri geliştirme ve kariyer yönlendirme faaliyetlerini entegre bir yapıda sunmuştur. Aynı zamanda gençlik komiteleri ve katılım mekanizmaları aracılığıyla merkezlerin işleyişinde gençlerin söz ve karar sahibi olduğu bir model oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular, afet sonrası gençlik çalışmalarının yalnızca kısa vadeli iyileştirme hizmetleriyle sınırlı kalmaması gerektiğini; orta vadeli yön belirleme, kapasite geliştirme ve toplumsal katılımı içeren bütüncül müdahale modellerine ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Gelecek Hayalim Gençlik Merkezleri, kriz sonrası bağlamda gençlerin yeniden bağ kurmasını, yönünü belirlemesini ve güçlenmesini merkeze alan uygulanabilir ve ölçeklenebilir bir yaklaşım ortaya koymuştur. Bu rapor, söz konusu modelin **2025** yılında **10.464 gencin katılımıyla** gerçekleştirilen uygulama sürecini ve yarattığı etkiyi bütüncül bir değerlendirme çerçevesi içinde sunmaktadır.

Bireysel Psikolojik Destek

İçerik

Deprem sonrası hayatını yeniden inşa eden gençlerimiz, yaşanan kayıplar ve günlük yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkarken, güvenli ve destekleyici bir alan bulmaya ihtiyaç duymuştur. Bu bölüm, gençlerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamak, bireysel danışmanlık ve rehberlik hizmetleriyle onları güçlendirmek amacıyla yürütülen birebir çalışmaların özetini sunmaktadır.

BİREYSEL PSİKOLOJİK DESTEK

Adıyaman, Hatay ve Kahramanmaraş illerinde psikologlar tarafından yürütülen ve 10 görüşme üzerinden çerçeveselendirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler yürütülmüştür. Yarı yapılandırılmış psikolojik görüşmelerde, kişiler ihtiyaçlarına göre psikolojik destekten yararlanmışlardır. Bu süreçte, deprem sahasında görüşmeleri yürüten merkez psikologları sahaya gitmeden önce eğitim almışlardır ve sonrasında da psikologlar düzenli olarak süpervizyonlarla (vaka ve iyilik hali) desteklenmişlerdir.

Ön test ve son test kapsamında İyilik Hali Ölçeği nicel bir ölçüm aracı olarak kullanılmıştır. Nicel ölçüm sonuçlarını derinleştirmek ve sürecin öznel etkilerini anlamak amacıyla son test kısmına nitel soru sorulması amaçlanmıştır.

Görüşmeleri tamamlayan gençlere, görüşmelerin sonunda sürece ilişkin iki açık uçlu soru yöneltilmiş ve bu sorular 61 gence uygulanmıştır. Son testte yer alan sorular aşağıdadır:

1. Sürecin size katkılarından bahsedebilir misiniz? Bu sürecin sonucu olarak hayatınızda neler değişti? *(Bu soru katkılar ve değişim üzerinde durmaktadır. 57 yanıt bulunmaktadır.)*
2. Süreç öncesiyle karşılaştırırsanız, bugün kendinizi nasıl buluyor, nasıl hissediyorsunuz? *(Bu soru ise öncesi-sonrası değişim ve farkındalık temelli bir sorudur. 50 yanıt bulunmaktadır.)*

Bu bölümde, Gelecek Hayalim Gençlik Merkezleri (GHM) kapsamında yürütülen psikolojik destek çalışmalarının gençler üzerindeki etkileri, nicel ve nitel veriler esas alınarak sade ve anlaşılır bir dille sunulmaktadır.



Katılımcı Profili - Kısa Demografik Özet

Psikolojik destek faaliyetlerine katılan 68 gencin demografik bilgileri incelenmiştir. Hizmetten yararlanan kişilerden 2 kişi il değişikliği, bir kişi askere gitme, bir kişi çalışma hayatına başlamış olmak gibi nedenlerden ötürü süreçlerini yarıda bırakmak zorunda kalmışlardır. Sadece 2 kişi sürece kendi isteği ile devam etmek istememiştir. 1 kişiye ise ulaşılamamıştır. 61 kişiye psikolojik destek hizmeti planlandığı gibi ulaştırılmıştır.

Bireysel Terapi Çalışmalarının Etkisi

Yaş Dağılımı: 15 – 25 yaş arası gençlerin yaşları nicel değerlendirmede 15-17 yaş, 18 yaş ve üzeri olmak üzere 2 kategoriye ayrılmıştır.



Genel İyilik Hâli Üzerindeki Etki (Ön Test – Son Test Bulguları)

Ölçüm	Ort.fark	ÖnTest	SonTest	T	P
Ön test – Son test karşılaştırması	-842	-569	-1.114	-618	<0.001

*student-t testi ile yapılmıştır, homojenite testine göre değerlere yer verilmiştir.

Bireysel psikolojik destek sürecine katılan gençlerin psikolojik iyilik hâllerinde **belirgin ve anlamlı bir artış** gözlemlenmiştir.

- Program öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında, gençlerin toplam **iyilik hâli puanları ortalama 8,42 puan artmıştır**.
- Bu artış, uygulanan bireysel terapi sürecinin gençlerin psikolojik iyi oluşuna anlamlı katkı sunduğunu göstermektedir.

Ön test–son test karşılaştırmasında elde edilen ortalama 8,42 puanlık artış, istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlıdır ($p < .001$). Bu değer, gözlenen değişimin tesadüfi olma olasılığının binde birden daha düşük olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla elde edilen artış, rastlantısal değil; uygulanan psikolojik destek programının etkisiyle ortaya çıkmıştır.

Yüzdelik artış oranı ilk bakışta sınırlı görünebilse de, psikolojik iyilik hâli gibi çok boyutlu ve görece durağan yapılar söz konusu olduğunda kısa süreli müdahalelerde %5–10 aralığındaki artışlar, literatürde anlamlı ve klinik açıdan değerli değişimler olarak kabul edilmektedir. Özellikle travma, stres ve belirsizlik koşullarında yaşayan gençler düşünüldüğünde, bu düzeydeki artış; duygusal regülasyon, umut algısı ve öznel iyi oluşta işlevsel bir iyileşmeye işaret etmektedir.

Ayrıca psikolojik iyi oluş ölçeklerinde değişim genellikle kademeli ve zamana yayılan bir süreçtir. Bu nedenle kısa müdahale süresi içerisinde elde edilen 8,42 puanlık artış, programın gençlerin duygusal toparlanma süreçlerine anlamlı katkı sunduğunu göstermektedir.

Süreç sonrasında gençler, kendilerini daha iyi hissettiklerini, duygularını daha rahat fark edebildiklerini ve geleceğe dair daha umutlu olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca, destek sürecinin gençlerin kendilerine olan güvenlerini güçlendirdiği ve zorlu yaşantılar karşısında daha dayanıklı hissetmelerine katkı sağladığı gözlemlenmiştir.

Nitel Analiz ve İyilik Haline Etkisi

Nitel verilerin değerlendirilmesinde ise 61 katılımcıdan 4 kişi her iki soruya da yanıt vermemiş olup; 7 kişi ek olarak ikinci soruyu yanıtızsız bırakmıştır. Nitel verilerde Tematik analiz kullanılmıştır.

Aşağıda da yer alan Tablo-1'de Temalar, açıklamaları ve frekans sıklığına dair tablo paylaşılmıştır.

Tablo-1: Temalar ve Frekans Sıklıkları (Her 2 sorunun toplam yanıtı ve cinsiyete göre dağılımı)

Tema No	Tema Adı	Açıklama	E	K	Frekans (n)
Tema 1	Psikolojik İyileşme ve Duygusal Rahatlama	Rahatlama, sakinleşme, mutluluk, krizden çıkış, iyilik hali	13	27	40
Tema 2	Kendini Tanıma ve Farkındalık Gelişimi	Öz farkındalık, kendini tanıma, öz şefkat, içgörü	9	16	25
Tema 3	Güçlenme, Öz Değer ve Kontrol Algısı	Özgüven, öz saygı, kontrol algısı, dayanıklılık	9	17	26
Tema 4	Baş Etme Becerilerinin Artışı ve Psikolojik Dayanıklılık	Bakış açısı değişimi, ruminasyon azalması, akademik/duygusal baş etme	9	14	23
Tema 5	Sosyal Bağların ve İfade Becerilerinin Güçlenmesi	Kendini ifade, sosyal yakınlık, aile ilişkileri, sınır koyma	5	7	12
Tema 6	Hayata ve Geleceğe Yönelik Umud / Olumlu Değişim	Gelecek umudu, iyimserlik, hayata olumlu bakış	7	6	13
Tema 7	Sınırlı / Kısmi Etki	Yanıt yok, değişim olmadığını belirtme, kısmi fayda	8	7	15

Temalar

Tema 1: Psikolojik İyileşme ve Duygusal Rahatlama

Katılımcıların önemli bir bölümü (%70'i), psikolojik destek sürecinin kendilerinde duygusal rahatlama ve genel iyilik halinde artış yarattığını ifade etmiştir. Rahatlama, sakinleşme, mutluluk ve duygu durumunda iyileşme bu tema kapsamında öne çıkan kodlardır. Özellikle yoğun stres ve kriz yaşayan katılımcılar, süreç sonunda kendilerini daha iyi hissettiklerini vurgulamışlardır. Bu ifadeler, psikolojik destek sürecinin kriz sonrası dönemde duygusal düzenleme ve içsel dengeyi yeniden kurmaya katkı sunduğunu göstermektedir.



"Sürecin size katkılarından bahsedebilir misiniz? Bu sürecin sonucu olarak hayatınızda neler değişti?"

"Zor dönemde görüşmelere başlamak hem kafamı dağıtmama yardımcı oldu hem de kendimi geliştirmemi sağladı. Size bir şeyler anlatmak, paylaşmak içimde kalmamasını sağladı, rahatlattı." (K1, 17 yaş, Hatay)



"Sakinleştim." (E7, 22 yaş, Hatay)



"Süreç öncesiyle karşılaştırırsanız, bugün kendinizi nasıl buluyor, nasıl hissediyorsunuz?"

"Daha kendinden emin, mutlu, huzurlu ve sakin hissediyorum." (K29, 17 yaş, Maraş)



"Daha iyi ve pozitif hissediyorum." (K33, 16 yaş, Maraş)

Bu bulgular, psikolojik destek sürecinin gençlerin duygusal yüklerini hafifletmede önemli bir işlev gördüğünü göstermektedir.

Tema 2: Kendini Tanıma ve Farkındalık Gelişimi

Kendini tanıma ve farkındalık gelişimi, katılımcı ifadelerinde sıklıkla yer alan temalardan biridir. Katılımcılar, süreç sayesinde duygu ve düşüncelerini daha iyi fark ettiklerini, kendilerini sorguladıklarını ve içgörü kazandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %44'ünde kendini tanıma ve farkındalık gelişimi gözlenmiştir.



"Sürecin size katkılarından bahsedebilir misiniz? Bu sürecin sonucu olarak hayatınızda neler değişti?"

"Kendimi sorgulamama katkısı oldu" (K11, 17 yaş, Maraş)



"Yaşadığım bazı olaylarda fark edemediğim ya da fark etmekten kaçtığım duyguları fark etmemi sağladı." (K35, 19 yaş, Hatay)



"Kendime karşı biraz daha iyiyim." (K33, 16 yaş, Maraş)



"Süreç öncesiyle karşılaştırırsanız, bugün kendinizi nasıl buluyor, nasıl hissediyorsunuz?"

"Daha iyi toparlandığımı düşünüyorum. Sürece ilk başladığımda her şeyi kafamda çok düşünüyordum. Şu an toparladım. Eskisine göre daha iyi ve kendime odaklıyım." (K1, 17 yaş, Hatay)



"Önceden sürekli başkası ne der diye düşünürken şimdi kendi fikirlerime daha çok önem vermeye başladım." (E11, 19 yaş, Adıyaman)

”

“Her şeyi daha iyi analiz edebiliyorum. İyi hissediyorum. Kendimi daha güzel anlıyorum.”
(E22, 18 yaş, Adıyaman)

Bu tema, psikolojik destek sürecinin öz farkındalığı ve içsel keşfi desteklediğini ortaya koymaktadır.

Tema 3: Güçlenme, Öz Değer ve Kontrol Algısı

Katılımcıların bir kısmı (%46'sı), sürecin öz değer algılarını güçlendirdiğini ve kendilerine olan güvenlerini artırdığını ifade etmiştir. Özgüven artışı, öz saygı gelişimi, kontrol algısı ve psikolojik dayanıklılık bu tema kapsamında yer almaktadır.

?

“Sürecin size katkılarından bahsedebilir misiniz? Bu sürecin sonucu olarak hayatınızda neler değişti?”

“Kendime olan özgüvenim arttı.” (E4, 24 yaş, Hatay)

”

?

“Süreç öncesiyle karşılaştırırsanız, bugün kendinizi nasıl buluyor, nasıl hissediyorsunuz?”

“İlk zamanlar kriz geçiriyordum ama şimdi iyiyim.” (E6, 24 yaş, Hatay)

Bu bulgular, psikolojik destek sürecinin benlik algısını güçlendiren bir etki yarattığını göstermektedir.



Tema 4: Baş Etme Becerilerinin Artışı

Baş etme becerilerinin artışı, katılımcıların yaşadıkları değişimleri tanımlarken sıkça vurguladıkları bir diğer temadır. Katılımcıların **%40'ünün** baş etme becerileri ve psikolojik dayanıklılık becerileri kazandıkları bulgulanmıştır. Bu tema; bakış açısında değişim, ruminasyonun (olumsuz düşünceler üzerinde tekrarlayıcı biçimde zihinsel olarak takılı kalma) azalması, kaçınmanın azalması ve bilişsel esnekliği içermektedir.



“Sürecin size katkılarından bahsedebilir misiniz? Bu sürecin sonucu olarak hayatınızda neler değişti?”

“Psikoterapi gördüm ve bazı durumlarda hayatıma bakış açım değişti. Psikoterapistime çok teşekkür ederim.” (K16, 20 yaş, Hatay)



“Bir şeyleri daha iyi anlamama yardımcı oldu. Çok düşünüyordum. Artık her şeyi eskisi gibi düşünmüyorum.” (K3, 16 yaş, Hatay)



“Süreç öncesiyle karşılaştırırsanız, bugün kendinizi nasıl buluyor, nasıl hissediyorsunuz?”

“Çok fazla düşünüyordum hep sıkıntılıdaydım. Ebru hoca sayesinde iyi olmaya başladım. İlk halim baya kötüydü. Sorunlar için soru işaretleri içindeydim. Şimdi ise hiçbir soru işaretim kalmadı, çok iyi hissediyorum.” (E10, 19 yaş, Adıyaman)



Bu ifadeler, sürecin katılımcıların bilişsel ve duygusal baş etme becerilerini desteklediğini göstermektedir.

Tema 5: Sosyal Bağların ve İfade Becerilerinin Güçlenmesi

Bazı katılımcılar, süreç sayesinde kendilerini ifade etme becerilerinin geliştiğini ve sosyal ilişkilerinde olumlu değişimler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kendini ifade etme, sınır koyma, sosyal yakınlık ve aile ilişkilerinde iyileşme, bu tema altında toplanmıştır. Katılımcıların %21'inde sosyal bağların ve ifade becerilerin güçlenmesi söz konusudur.



"Sürecin size katkılarından bahsedebilir misiniz? Bu sürecin sonucu olarak hayatınızda neler değiştirdi?"

"Sürecin bana katkısı çok oldu. Kendimi ifade edip çekingenliğimi azaltabildim." (K7, 16 yaş, Hatay)

”

"İnsanlara karşı daha çok yakın oldum. Daha samimi." (K8, 15 yaş, Hatay)

”

"Çok fazla oldu. Kentte arkadaşım yoktu. Geldim ve açıldım. Arkadaş edindim. Kendimi daha fazla açmamı sağladı." (K9, 18 yaş, Hatay)

”

"Yaşamımı bir düzene oturttum, ailemle aram çok daha iyi oldu." (E13, 17 yaş, Adıyaman)





“Süreç öncesiyle karşılaştırırsanız, bugün kendinizi nasıl buluyor, nasıl hissediyorsunuz?”

“Biraz daha fikirlerimi rahatça söyleyebildim.” (K9, 18 yaş, Hatay)

Bu bulgular, psikolojik destek sürecinin sosyal işlevselliği güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Tema 6: Hayata ve Geleceğe Yönelik Umut ve Olumlu Değişim

Katılımcıların bir bölümü (%23'ü), sürecin hayata ve geleceğe bakışlarını olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir. Umut, iyimserlik ve geleceğe yönelik olumlu beklentiler bu tema kapsamında öne çıkmaktadır. Özellikle deprem sonrası yaşanan belirsizlik ve umutsuzluk duygularının yerini, zamanla daha yapıcı ve umutlu bir yaşam yöneliminin aldığı görülmektedir.



“Sürecin size katkılarından bahsedebilir misiniz? Bu sürecin sonucu olarak hayatınızda neler değişti?”

“Bana çok iyi geldi çünkü karanlıktan çıktım aydınlığa.” (K28, 16 yaş, Adıyaman)



“Sürecin sonunda kendime ve geleceğe olan bakış açım olumlu yönde gelişti. Hayatıma aldığım insanların benim hayatıma herhangi bir etkide bulunmaması gerektiği, her şeyin benim kararlarımla olması gerektiğini fark ettim.” (E21, 16 yaş, Adıyaman)



“Süreç öncesiyle karşılaştırırsanız, bugün kendinizi nasıl buluyor, nasıl hissediyorsunuz?”

“Önceden önyargılı bulunurdum. Herkese karşı ön yargılıydım. Geleceğim hakkında hiçbir şey düşünmezdim. Şu an tam tersi şekilde düşünüyorum ve hareket ediyorum.” (E8, 19 yaş, Adıyaman)

Bu bulgular, psikolojik destek sürecinin gençlerin yalnızca mevcut duygusal durumlarını değil, aynı zamanda gelecek algılarını ve yaşam motivasyonlarını da olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Tema 7: Sınırlı veya Kısmi Etki

Katılımcıların %26'sının çeşitli sebeplerden (işe başladığı için süreci yarıda bırakan, çeşitli sebeplerden devam edemeyen, yer değiştiren, soruyu yanıtızsız bırakan, merkez kapanacağı için sürecin yarım kaldığını düşünen) projeden sınırlı veya kısmi olarak etkilendikleri bulgulanmıştır. Bununla birlikte, bu katılımcıların bir kısmı süreci yine de anlamlı veya keyifli bulduklarını belirtmiştir. Bu tema, bireysel farklılıkların, sürece katılım düzeyinin ve yaşam koşullarının psikolojik destekten alınan faydayı etkilediğini göstermektedir.



"Sürecin size katkılarından bahsedebilir misiniz? Bu sürecin sonucu olarak hayatınızda neler değişti?"

"Gene aynı düşünüyorum ama buraya gelmek de çok güzel :)" (K15, 15 yaş, Maraş)



"Düzenli olarak katılamasam da kendimle ilgili bazı farkındalıklar yaşadım. Ama uyku problemlerim ve aile içindeki zorluklar tam olarak çözülemedi. Kendimi daha iyi ifade ediyorum." (E20, 15 yaş, Adıyaman)



"Hayatımda pek bir şey değişmedi." (K27, 14 yaş, Adıyaman)



"Süreç öncesiyle karşılaştırırsanız, bugün kendinizi nasıl buluyor, nasıl hissediyorsunuz?"

"Bu süreci bırakma nedenim iş hayatım." (E4, 24 yaş, Hatay)



"İyi ama sanırım görüşme olmasaydı durgunluk devam ederdi, az çok faydası oldu..." (K24, 15 yaş, Adıyaman)

Bu tema, psikolojik destek sürecinin her katılımcı üzerinde aynı düzeyde etki yaratmayabileceğini; ancak sınırlı fayda bildiren katılımcılar için dahi sürecin belirli ölçülerde destekleyici olabildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, bireysel farklılıkların ve sürece katılım düzeyinin etkisini göstermesi açısından önemlidir.

Birleşik Tema Yanıtları

Katılımcı ifadelerinin çoğunda, psikolojik destek sürecinin birden fazla temaya aynı anda temas eden etkiler yarattığı görülmektedir. Bu anlatılar; öz farkındalık, duygusal iyileşme, güçlenme, kontrol algısı ve umut gibi kazanımların iç içe geçtiğini ortaya koymaktadır. Aşağıya birkaç temanın bir arada bulunduğu genç katılımcı yanıtları, sahada gerçekleştirilen psikolojik destek faaliyetinin önemini göstermektedir.

“Önceden çok utangaç buluyordum ve şimdi çok özgüvenli ve hareketli buluyorum.” (K8, 15 yaş, Hatay – Tema 3 ve 5)

”

“Oldukça zorlu bir süreçti ama sizin de desteğiniz ile kendimin, gücümün farkına vardım. Yeni görüşlerim oldu. Hayatın sadece benim sınırlarımdan ibaret olmadığını gördüm ama her şeye rağmen çok güçlüyüm. Benim isteğimle veya benim dışımda gerçekleşen her şeyin üstesinden gelebilirim.” (K22, 19 yaş, Adıyaman – Tema 1, 2 ve 3)

”

“Süreç öncesinde daha agresif bir insandım. Süreçten sonra sinirlerimi kontrol etmeyi öğrendim.” (K4, 17 yaş, Hatay – Tema 2 ve 3)



Cinsiyete Göre Değişim

Tablo-2

Cinsiyet	Ortalama fark	Ön test	Son test	T	P
Kadın	-927	-548	-1.307	-5,09	<0.001
Erkek	-792	-410	-1.174	-420	<0.001

Bireysel psikolojik destek sürecinin etkisi kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı incelenmiştir. Ankete geri dönüş yapan 61 kişiden, 38'i kadın ve 23'ü erkektir.

Hali hazırda yanıtlarımız (51 yanıt) arasında bulunan **psikolojik destek için** %5 ile %10 arasındaki beklenen artıştan kadın katılımcıların çok yüksek düzeyde iyilik halinde artış gözlemlenmiş olup erkek katılımcılarda da yüksek düzeyde artış gözlemlenmiştir.

- Kadın katılımcılar: Ortalama iyilik hâli puanı 9,27 puan artmıştır.
- Erkek katılımcılar: Ortalama iyilik hâli puanı 7,92 puan artmıştır.

Bu sonuçlar, bireysel psikolojik destek sürecinin hem kadın hem de erkek gençler için etkili olduğunu ve farklı ihtiyaçlara yanıt verebildiğini göstermektedir. Kadın katılımcılarda gözlenen artışın sayısal olarak biraz daha yüksek olması, bu grubun duygusal süreçlere temas etme ve destekten yararlanma konusunda daha açık olabilmesiyle ilişkili olabilir.

Bununla birlikte, erkek katılımcılarda da anlamlı bir iyileşme görülmesi, programın kapsayıcı bir yapıya sahip olduğunu ve farklı cinsiyet gruplarında psikolojik iyilik hâlini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.



Cinsiyete göre değerlendirildiğinde, nitel veriler de katılımcıların benzer değişimler yaşadığını işaret etmektedir Aşağıda 2 farklı örneği görebilirsiniz;

"Kendimi iyi hissediyorum. Süreç öncesi bazı konulara karşı bilinçsizmişim. Sizinle konuştuktan ve destek aldıktan sonra birçok şeyin farkında oldum." (K5, 19 yaş, Hatay – Tema 1 ve 2)

”

"Valla çok etkisi oldu kendime değer vermeyi öğrendim. Daha rahat hissetmeye başladım." (E10, 19 yaş, Adıyaman – Tema 1 ve 2)

Tema 1 ve 2'nin bir arada bulunduğu bu anlatılar, duygusal rahatlama ile bilişsel farkındalık süreçlerinin birbirini destekleyerek ilerlediğini göstermektedir.

“Süreç öncesi daha çok umutsuzdum bazı şeylere. Bugün çok iyi hissediyorum, hayatım güzel gidiyor.” (K3, 16 yaş, Hatay – Tema 1 ve 6)

”

“Olumlu, morali yerinde, mutlu, huzurlu, amaç sahibi, hayallerine odaklanmış ve güçlü hissediyorum.” (E21, 16 yaş, Adıyaman – Tema 1 ve 6)

Tema 1 ve 6'nın bir arada bulunduğu bu anlatılar, duygusal rahatlama ile geleceğe yönelik umutluluk süreçlerinin birbirini destekleyerek ilerlediğini göstermektedir.

Yaş Gruplarına Göre Değişim

Tablo-3

Yaş grubu	Ortalama fark	Ön test	Son test	T	P
17 yaş ve altı	-887	-437	-1.337	-403	<0.001
18 yaş ve üstü	-793	-469	-1.117	-501	<0.001

Bireysel psikolojik destek sürecinin farklı yaş gruplarındaki etkisi de değerlendirilmiştir.

- 15–17 yaş grubu (.. genç): Ortalama puan artışı 8,87 puan
- 18 yaş ve üzeri grup (.. genç): Ortalama puan artışı 7,93 puan

Her iki yaş grubunda da anlamlı bir iyileşme gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlar, programın farklı gelişim dönemlerindeki gençler için etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ergen grubunda gözlenen iyileşmenin sayısal olarak biraz daha yüksek olması, bu yaş döneminin duygusal ve bilişsel açıdan daha esnek bir süreç olmasıyla ilişkili olabilmektedir. Ergenlik döneminde sunulan psikolojik desteklerin, duyguların tanınması, ifade edilmesi ve başa çıkma becerilerinin gelişmesi üzerinde daha hızlı etkiler yaratabildiği bilinmektedir.

Bununla birlikte, 18 yaş ve üzeri gençlerde de anlamlı bir iyileşme gözlenmiş olması, genç yetişkinlerin de uygun destekle yaşadıkları zorluklarla baş etme kapasitelerini güçlendirebildiklerini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bireysel psikolojik destek sürecinin hem ergenlerin hem de genç yetişkinlerin psikolojik iyilik hâllerini desteklediği ve farklı yaş gruplarının ihtiyaçlarına yanıt verebilen kapsayıcı bir yapı sunduğu söylenebilir.



Yaşa göre nitel verilere bakıldığında, katılımcıların benzer değişim alanları olduğu gibi, farklı alanlarda da değişimlerin yaşandığı gözlenmiştir. Farklı yaşlardan ve farklı gelişim gösteren gençlerin yanıtlarını aşağıda görebilirsiniz.

“Geleceğim hakkında daha olumlu düşünüyorum ve bu sadece geleceğe değil hayata bakış açım da daha olumlu hale geldi. Sorunlarımla nasıl başa çıkabileceğimi öğrendim. Daha iyi hissediyorum.” (K17, 15 yaş, Hatay – Tema 1, 4 ve 6)

Bu ifade, duygusal iyileşme ile birlikte baş etme becerilerinin geliştiğini ve geleceğe yönelik umut duygusunun güçlendiğini göstermektedir.

“Öncekine göre güçlü ve pozitif hissediyorum” (K13, 16 yaş, Maraş – Tema 1 ve 3)



“Oldu, sizin sayenizde hem daha iyi uyuyorum ve daha iyi hissediyorum.” (E6, 24 yaş, Hatay – Tema 1 ve 3)

Yukarıda 1. ve 3. temaların bir arada yer aldığı anlatılar, psikolojik destek sürecinin hem duygusal iyilik halini hem de güçlenme duygusunu eş zamanlı olarak desteklediğini göstermektedir.

“Daha özgüvenli, özsaygısı yüksek, enerjik, iyimser ve hayata daha farklı açılardan bakıyorum” (E12, 19 yaş, Adıyaman – Tema 3 ve 6)

Bu ifade, psikolojik destek sürecinin öz değer algısını güçlendirirken aynı zamanda geleceğe yönelik iyimser bir bakış açısı kazandırdığını ortaya koymaktadır.

Tartışma/ Sonuç

Bu çalışmada, psikolojik destek sürecine katılan 15–24 yaş arası gençlerin deneyimleri tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular, psikolojik destek sürecinin, gençlerin duygusal, bilişsel ve sosyal alanlarında çok boyutlu ve bütüncül bir iyileşme yarattığını göstermektedir.

Katılımcı ifadeleri, sürecin yalnızca semptom azaltmaya yönelik değil; aynı zamanda öz farkındalık, güçlenme, baş etme becerileri, sosyal işlevsellik ve yaşam yönelimi gibi temel alanlarda dönüştürücü etkiler sunduğunu ortaya koymaktadır. Yedi ana tema altında toplanan bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun süreci olumlu değerlendirdiğini ve hayatlarında anlamlı değişimler yaşadıklarını göstermektedir.



Özellikle duygusal rahatlama, kendini tanıma ve güçlenme temalarının yüksek frekansla öne çıkması, psikolojik destek sürecinin gençlerin içsel kaynaklarını harekete geçirdiğini ve öznel iyilik hallerini desteklediğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, sınırlı veya kısmi etki bildiren katılımcıların varlığı, bireysel farklılıklar ve sürece katılım sürekliliğinin önemine işaret etmektedir.

Katılımcıların yanıtları incelendiğinde, birden fazla temaya denk düşen birbirini besleyen ve iç içe geçen süreçler yaşandığı anlaşılmaktadır. Duygusal rahatlama çoğu zaman öz farkındalıkla, güçlenme duygusu ise kontrol algısı ve umutla birlikte ortaya çıkmaktadır. Bu durum, psikolojik destek sürecinin gençler için yalnızca bir **“rahatlama alanı”** değil, aynı zamanda bir **“yeniden yapılanma ve güçlenme alanı”** olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcı anlatılarında dikkat çeken bir diğer nokta, sürecin gençlerin kendi yaşamlarına dair sorumluluk ve özne olma algılarını güçlendirmesidir. Bu bulgu, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde psikolojik destek hizmetlerinin koruyucu ve geliştirici rolünü vurgulamaktadır.

Nicel Bulgulara Dayalı Öneriler

Elde edilen nicel bulgular, Gelecek Hayalim Gençlik Merkezleri kapsamında sunulan bireysel psikolojik destek hizmetlerinin gençlerin psikolojik iyilik hâli üzerinde anlamlı ve olumlu bir etki yarattığını göstermektedir.

1. Yaş Gruplarına Duyarlı Müdahale Modellerinin Geliştirilmesi

Ergen (15–17 yaş) ve genç yetişkin (18 yaş ve üzeri) grupların her ikisinde de anlamlı iyileşmeler gözlenmiş olmakla birlikte, ergen grubundaki artışın sayısal olarak daha yüksek olması dikkat çekmektedir. Bu sonuç doğrultusunda, ergenlere yönelik duygusal farkındalık ve başa çıkma becerilerini destekleyen yapılandırılmış içeriklerin güçlendirilmesi, genç yetişkinler için ise stres yönetimi, gelecek kaygısı ve yaşam becerilerine odaklanan müdahalelerin artırılması önerilir.

2. Psikolojik İyilik Hâlinin İzlenmesine Yönelik Düzenli Ölçümlerin Sürdürülmesi

Nicel değerlendirme sonuçlarının program etkisini görünür kıldığının bilgisi dahilinde, psikolojik iyilik hâlinin düzenli aralıklarla ölçülmeye devam edilmesi önerilebilir. Bu sayede, müdahalelerin etkisi izlenebilir, ihtiyaçlara göre içerikler güncellenebilir ve programın etkinliği kanıta dayalı biçimde güçlendirilebilir.

3. Erken Müdahale Odaklı Psikososyal Desteklerin Yaygınlaştırılması

Özellikle ergen yaş grubunda elde edilen olumlu sonuçlar, erken dönemde sunulan psikolojik desteklerin koruyucu ve güçlendirici etkisini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, afet sonrası süreçlerde gençlere yönelik erken müdahale temelli bireysel psikolojik desteklerin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Sahadan Dersler

Bu çalışma, psikolojik destek sürecinin gençler için bir “lüks” değil, temel bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcı anlatılarında görülen iyileşme, güçlenme ve umut temaları; bu tür müdahalelerin bireysel olduğu kadar toplumsal düzeyde de dönüştürücü bir etki yaratma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın bulguları, gençlere yönelik psikolojik destek hizmetlerinin aşağıdaki açılardan kritik bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır:

- Kriz ve stres dönemlerinde duygusal dengeyi destekleme
- Öz farkındalık ve içgörü kazandırma
- Özgüven, öz değer ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirme
- Sağlıklı baş etme becerileri geliştirme
- Sosyal ilişkilerde işlevselliği artırma
- Geleceğe yönelik umut ve yaşam motivasyonunu destekleme

Bu bağlamda, psikolojik destek hizmetlerinin yalnızca “sorun odaklı” değil; gelişimsel, önleyici ve güçlendirici bir perspektifle ele alınması gerektiği görülmektedir.

1

Gençlere yönelik psikolojik destek programları yaygınlaştırılmalıdır. **Bulgular, bu tür desteklerin gençlerin yaşamlarında kalıcı ve çok boyutlu etkiler yarattığını göstermektedir.**

2

Süreklilik ve erişilebilirlik artırılmalıdır. **Sınırlı etki bildiren katılımcıların ifadeleri, düzenli katılımın ve sürecin devamlılığının önemini ortaya koymaktadır.**

3

Psikolojik destek hizmetleri yalnızca kriz anlarına sıkıştırılmamalıdır. **Özellikle öz farkındalık, güçlenme ve yaşam yönelimi gibi alanlarda erken destek, uzun vadeli koruyucu bir rol oynamaktadır.**

4

Gençlerin kendilerini ifade edebilecekleri güvenli alanlar oluşturulmalıdır. **Katılımcı anlatıları, görülmenin ve duyulmanın iyileştirici etkisini açıkça göstermektedir.**



Bu çalışma, gençlerin doğru zamanda, güvenli bir ilişki içinde ve nitelikli psikolojik destekle buluştuklarında; kendi güçlerini fark edebildiklerini, yaşamlarına yeniden yön verebildiklerini ve umutla ilerleyebildiklerini göstermektedir.

Grup Psikolojik Destek

Grup Psiko-sosyal Destek

Gençler, benzer deneyimlerden geçen akranlarıyla bir araya geldiğinde kendilerini daha güvenli bir ortamda ifade edebilmektedir. Bu bölüm, grup psikososyal destek seansları aracılığıyla gençlerin dayanışma, empati ve baş etme becerilerini güçlendirmeyi amaçlayan çalışmaların özetini sunmaktadır.

Ölçme Aracı ve Veri Seti

Grup etkinlikleri ve çalışmalar sonrasında gençlerin verdikleri geri bildirimler bu bölümde frekans analizi yöntemiyle ele alınmıştır. Grup çalışmaları sonrasında katılımcıların değerlendirmeleri 5'li Likert tipi (1=Kesinlikle Katılmıyorum - 5=Kesinlikle Katılıyorum) 22 maddeden oluşan bir anket aracılığıyla toplanmıştır.

Analizler 194 katılımcının geçerli yanıtları üzerinden gerçekleştirilmiş olup eksik veri bulunmamaktadır. Tüm maddelerde ortalama puanlar 4.81 ile 4.85 arasında değişmekte olup, genel eğilim "çok yüksek memnuniyet" düzeyine işaret etmektedir.

Katılımcıların Demografik Bilgileri

Yaş Dağılımı

194 gencin yaş dağılımına aşağıdaki Tablo-4'te yer verilmiştir:

Tablo-4

Yaşlar	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Tplm
Kişi Sayısı	1	43	32	58	18	24	11	2	1	1	3	194
%	0.51	22.16	16.49	29.90	9.28	12.37	5.67	1.03	0.51	0.51	1.55	%100

Katılımcıların yaşları 13 ile 24 arasında değişmektedir. En yoğun katılımın 17 yaş grubunda olduğu görülmekte olup bu yaş grubundaki 58 genç toplam kişi sayısının %29,9'unu oluşturmaktadır. Bu sıralamayı da 15 yaş grubundaki 43 katılımcı (%22,16) ve 16 yaş grubundaki 32 katılımcı (%16,49) izlemektedir.

18 yaş ve üzerindeki gençler toplam katılımcıların yaklaşık üçte birini oluşturmaktadır. Özellikle 18 ve 19 yaş gruplarında belirgin bir katılım görülürken, 21 yaş ve üzerindeki katılım daha sınırlıdır.

Genel olarak bakıldığında, çalışmaların daha çok ergenlik dönemindeki gençlere ulaştığı ancak genç yetişkin grubunun da programa dahil olduğu görülmektedir.

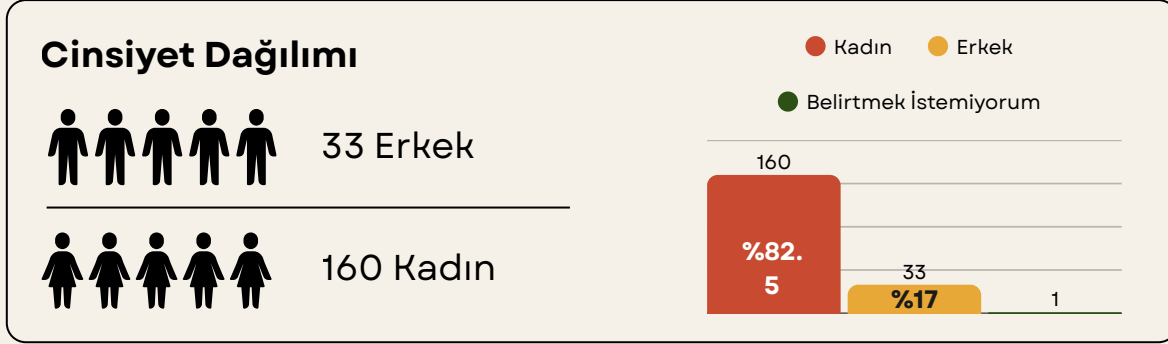
En yoğun katılım

17 yaş

%29.9

Cinsiyet Dağılımı

Katılımcıların cinsiyet dağılımları aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

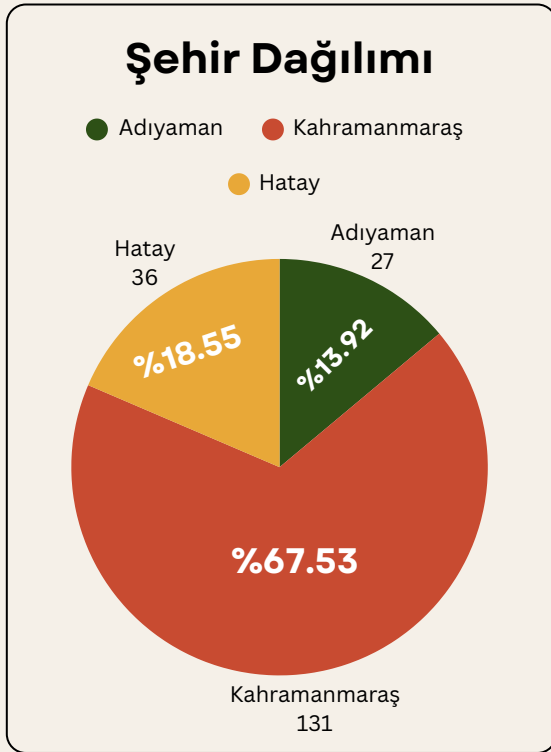


Katılımcıların büyük çoğunluğu kadındır. Toplam 194 katılımcının 160'ı (%82,47) kadın, 33'ü (%17,01) erkektir. Bir katılımcı (%0,52) cinsiyetini belirtmek istememiştir.

Bu sonuç, grup çalışmalarına kadın katılımının belirgin biçimde daha yüksek olduğunu bizlere göstermektedir.

Şehirlere Göre Dağılım

Katılımcıların illere göre dağılımları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.



Katılımcıların illere göre dağılımı incelendiğinde en yüksek katılımın Kahramanmaraş'tan olduğu görülmektedir. Toplam 194 katılımcının 131'i (%67,53) Kahramanmaraş'tan, 36'sı (%18,55) Hatay'dan ve 27'si (%13,92) Adıyaman'dan programa katılmıştır.

Bu farklılığın, çalışmaların ilk olarak Kahramanmaraş'ta başlatılmış ve sahada daha uzun süredir devam ediyor olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Afet sonrası yürütülen psikososyal destek çalışmalarında süreklilik, görünürlük ve düzenli temas, güven ilişkisinin kurulmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Uzun süreli çalışılan sahalarda gençlerin programa aşinalığının artması ve güven ortamının güçlenmesi, katılım oranlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Hatay'da çalışmaların daha geç başlamış olması ise katılım oranlarının görece daha düşük kalmasını açıklayabilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu durum, afet sahasında zaman içinde kurulan ilişkinin ve güven temelli yaklaşımın, katılım üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Katılımcılara Sorulan Soruların Karşılaştırılması

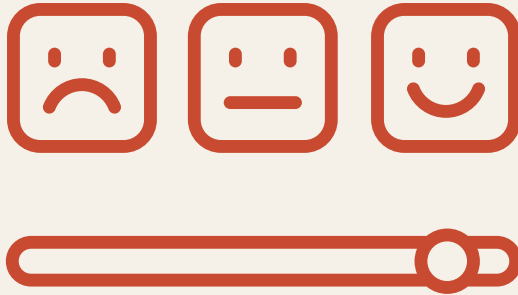
Katılımcılar 1-5 arasında puanladıkları değerlendirme alanlarının hepsinde çok yüksek düzeyde memnuniyet bildirmişlerdir. Yanıtsız soru bulunmamaktadır.

Tablo-5

Soru	Yanıt Sayısı	Ortalama	Memnuniyet Düzeyi
Etkinlik sonunda kendimi daha iyi hissettim	194	4,84	Çok yüksek
Bu etkinlik bana iyi geldi ve rahatlamamı sağladı	194	4,85	Çok yüksek
Etkinlik sırasında duygularımı ifade etme fırsatı buldum	194	4,85	Çok yüksek
Başkalarıyla birlikte hareket etmenin önemini fark ettim	194	4,83	Çok yüksek
Ne hissettiğimi anlatabildiğimde kendimi daha iyi hissettim.	194	4,84	Çok yüksek
Bu etkinlik kendimle ilgili bazı şeyleri fark etmemi sağladı.	194	4,84	Çok yüksek
Ne hissettiğimi ve neden öyle hissettiğimi daha iyi anladım.	194	4,81	Çok yüksek
Grup içindeki paylaşımlar iletişim becerilerimi geliştirdi	194	4,84	Çok yüksek
Etkinlik sırasında veya sonrasında duygularımı daha iyi kontrol edebildim.	194	4,84	Çok yüksek
Üzüntü, stres veya öfke gibi zorlayıcı duygularımı fark edip onlarla nasıl başa çıkabileceğimi düşündüm	194	4,85	Çok yüksek
Kendimi ifade ederken güvende hissettim	194	4,84	Çok yüksek

Düşünce ve duygularımı yargılanmadan paylaşabildim.	194	4,84	Çok yüksek
Grup ortamı destekleyici ve kapsayıcıydı	194	4,85	Çok yüksek
Bu etkinlikte olmanın ve paylaşmanın değerini hissettim	194	4,84	Çok yüksek
Diğer katılımcılarla birlikte olmak bana iyi geldi	194	4,82	Çok yüksek
Genel anlamıyla etkinlikten memnun kaldım	194	4,82	Çok yüksek
Katılmış olduğum eğitim ihtiyaçlarıma / beklentilerime uygundu	194	4,83	Çok yüksek
Etkinlik içeriği yeterli ve öğreticiydi	194	4,82	Çok yüksek
Etkinliğin anlatımı kolay ve anlaşılırdı	194	4,84	Çok yüksek
Eğitmenin sorulara verdiği yanıtlar tatmin ediciydi	194	4,83	Çok yüksek
Eğitmen tüm katılımcıların aktif katılımını sağladı	194	4,83	Çok yüksek
Etkinliğin süresi yeterliydi	194	4,84	Çok yüksek

5'li Likert tipi ölçek üzerinden verilen yanıtlar incelendiğinde, tüm maddelerde ortalama puanların oldukça yüksek olduğu görülmektedir. 22 sorunun tamamında ortalama puanlar 4,81 ile 4,85 arasında değişmekte olup her bir madde "çok yüksek" memnuniyet düzeyine işaret etmektedir.



Özellikle;

“Bu etkinlik bana iyi geldi ve rahatlamamı sağladı”,
“Etkinlik sırasında duygularımı ifade etme fırsatı buldum”
“Grup ortamı destekleyici ve kapsayıcıydı”

gibi ifadelerin en yüksek ortalamalara sahip olması, çalışmaların hem duygusal iyilik hâline hem de güvenli grup ortamının oluşmasına güçlü katkı sunduğunu göstermektedir.

Soruların tamamında yüksek puanlar alınmış olması ve maddeler arasında belirgin bir düşüş görülmemesi, grup çalışmalarının genel olarak güçlü ve tutarlı bir şekilde yürütüldüğünü göstermektedir. İçerik, uygulama süreci ve eğitmen yaklaşımı katılımcılar tarafından olumlu değerlendirilmiştir.

Bu sonuçlar, etkinliklerin hem gençlerin bireysel farkındalıklarını artırmada hem de grup içinde güvenli ve destekleyici bir etkileşim ortamı oluşturmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.



Katılımcılara Sorulan Soruların Karşılaştırılması

Elde edilen bulgular, gençlerin etkinliği genel olarak olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir. Gençlerin büyük bir kısmı (**96,4'ü**), etkinlik sonrasında kendilerini daha iyi hissettiklerini ve etkinliğin onlara iyi geldiğini ifade etmiştir.

Tablo-6 Etkinlik sonucundaki hisleri

Etkinlik Sonunda Kendimi Daha İyi Hissettim!		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	10	52
Kesinlikle Katılıyorum	177	912
Toplam	194	100

Özellikle “Etkinlik sonunda kendimi daha iyi hissettim.” ve “Bu etkinlik bana iyi geldi ve rahatlamamı sağladı.” ifadelerine verilen yanıtlar incelendiğinde, cevapların büyük çoğunluğunun olumlu yönde olduğu görülmektedir. Olumsuz ya da kararsız yanıtlar ise oldukça sınırlıdır.

Tablo-7 - Etkinlik sonucundaki iyi gelme düzeyi

Bu etkinlik bana iyi geldi ve rahatlamamı sağladı!		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	12	62
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

Gençlerin Duygusal Farkındalık Kazanımları

Gençlerin duygularını ifade etme ve kendilerini anlama süreçlerine yönelik sorulara verdikleri yanıtlar da genel olarak olumlu bir tablo ortaya koymaktadır. Çoğu genç, etkinlik sırasında duygularını ifade edebildiklerini, ne hissettiklerini ve neden böyle hissettiklerini daha iyi anladıklarını belirtmiştir. Bu durum, etkinliğin gençlerin kendilerini tanımalarına ve farkındalık kazanmalarına katkı sağladığını göstermektedir.

Tablo-8 - Etkinlik sırasında ifade etme

Etkinlik Sırasında Duygularımı İfade Etme Fırsatı Buldum!		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	12	62
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

Zorlayıcı duygularla başa çıkmaya yönelik sorular incelendiğinde ise gençlerin büyük bir bölümünün üzüntü, stres veya öfke gibi duygularını fark ettikleri ve bu duygularla nasıl başa çıkabilecekleri üzerine düşünme fırsatı buldukları görülmektedir. Benzer şekilde, etkinlik sırasında ya da sonrasında duygularını daha iyi kontrol edebildiklerini belirten gençlerin oranı da yüksektir.

Soru Frekans Tablosu

Duygusal İyilik Hali ve Rahatlama

Tablo-9 ve 10 - Etkinlik sonunda duygusal iyilik hali

Etkinlik Sonunda Kendimi Daha İyi Hissettim!		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	10	52
Kesinlikle Katılıyorum	177	912
Toplam	194	100

Bu Etkinlik Bana İyi Geldi ve Rahatlamamı Sağladı		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdelik (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	12	62
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

“Etkinlik sonunda kendimi daha iyi hissettim.” ve “Bu etkinlik bana iyi geldi ve rahatlamamı sağladı.” ifadelerine verilen yanıtlar incelendiğinde, gençlerin çok büyük bir çoğunluğunun olumlu görüş bildirdiği görülmektedir. Olumsuz ya da kararsız yanıtların oldukça sınırlı düzeyde kalması, etkinliğin duygusal iyilik hâli üzerinde güçlü ve yaygın bir etki oluşturduğunu düşündürmektedir.

Elde edilen sonuçlar, grup çalışmalarının duygusal rahatlama yaşamlarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine somut katkı sağladığını göstermektedir. Katılımcıların büyük bölümünün etkinlik sonrası iyilik halinde artış bildirmesi, müdahalenin kısa vadede dahi olumlu bir psikolojik etki oluşturduğunu göstermektedir.

Bu durum, özellikle afet sonrası bağlamda yürütülen psikososyal destek çalışmalarında önemli bir göstergedir. Travmatik yaşantılar sonrasında gençlerin güvenli bir ortamda duygularını paylaşabilmeleri ve rahatlama deneyimi yaşayabilmeleri, iyileşme sürecinin temel bileşenlerinden biridir. Sonuçlar, etkinliğin bu ihtiyaca karşılık verdiğini ve gençlerin duygusal regülasyon süreçlerine destek olduğunu göstermektedir.



Duygusal Farkındalık ve Kendini Anlama

Gençlerin duygu farkındalığına ilişkin maddelerde de yüksek düzeyde olumlu yanıtlar görülmektedir.

Tablo 11 ve 12- Duygusal Farkındalık ve Kendini Anlama

Etkinlik Sırasında Duygularımı İfade Etme Fırsatı Buldum		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	12	62
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

Ne Hissettiğimi Anlatabildiğimde Kendimi Daha İyi Hissettim		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	14	72
Kesinlikle Katılıyorum	174	897
Toplam	194	100

Tablo 13- Duygusal Farkındalık ve Kendini Anlama

Üzüntü, Stres veya Öfke Gibi Zorlayıcı Duygularımı Fark Edip Onlarla Nasıl Başa Çıkacağımı Düşündüm		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	11	57
Kesinlikle Katılıyorum	177	912
Toplam	194	100

Katılımcılar, etkinlik sürecinde duygularını ifade edebildiklerini ve kendilerini daha iyi anladıklarını belirtmiştir. Duyguların fark edilmesi, adlandırılması ve nedenlerinin anlaşılması; psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir kazanımdır.

Ayrıca zorlayıcı duygularla başa çıkma üzerine düşünme fırsatı bulduklarını ifade etmeleri, programın duygu düzenleme becerilerini desteklediğini göstermektedir. Bu durum, çalışmanın yalnızca rahatlatıcı değil, aynı zamanda beceri kazandırıcı bir niteliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 14- Duygusal Farkındalık ve Kendini Anlama

Bu Etkinlik Kendimle İlgili Bazı Şeyleri Fark Etmemi Sağladı		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	14	72
Kesinlikle Katılıyorum	174	897
Toplam	194	100

Tablo 15- Duygusal Farkındalık ve Kendini Anlama

Ne Hissettiğimi ve Neden Öyle Hissettiğimi Daha İyi Anladım		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Katılmıyorum	1	5
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	15	77
Kesinlikle Katılıyorum	172	887
Toplam	194	100

Tablo 16 ve 17- İletişim Becerileri ve Duygu Yönetimi

Grup İçindeki Paylaşımlar İletişim Becerilerimi Geliştirdi		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	4	21
Katılıyorum	12	62
Kesinlikle Katılıyorum	175	902
Toplam	194	100

Etkinlik Sırasında veya Sonrasında Duygularımı Daha İyi Kontrol Edebildim		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	4	21
Katılıyorum	12	62
Kesinlikle Katılıyorum	175	902
Toplam	194	100

Güvenli Grup Ortamı ve Psikolojik Güvenlik

Grup ortamına ilişkin değerlendirmeler, psikolojik güvenliğin güçlü biçimde sağlandığını göstermektedir.

Tablo 18, 19 ve 20 - Kendini Güvende Hissetme ve Paylaşım

Kendimi İfade Ederken Güvende Hissettim		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	14	72
Kesinlikle Katılıyorum	174	897
Toplam	194	100

Düşünce ve Duygularımı Yargılanmadan Paylaşabildim		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	5	26
Katılıyorum	10	52
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

Grup Ortamı Destekleyici ve Kapsayıcıydı		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	11	57
Kesinlikle Katılıyorum	177	912
Toplam	194	100

Grup ortamına ilişkin değerlendirmeler, gençlerin kendilerini güvende hissettiklerini ve yargılanmadan paylaşım yapabildiklerini göstermektedir.

Psikolojik güvenliğin sağlanması, özellikle afet sonrası travmatik yaşantıların ardından büyük önem taşımaktadır. Katılımcı geri bildirimleri, grup çalışmalarının destekleyici ve kapsayıcı bir alan sunduğunu ortaya koymaktadır.

Bu güven ortamı, hem bireysel farkındalığın artmasına hem de sosyal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır.

Tablo 21 ve 22 - Birlikte Olmanın İyilik Hali

Bu Etkinlikte Birlikte Olmanın ve Paylaşmanın Değerini Hissettim		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdelerik (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	3	15
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	14	72
Kesinlikle Katılıyorum	174	897
Toplam	194	100

Diğer Katılımcılarla Olmak Bana İyi Geldi		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdelerik (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	4	21
Katılıyorum	10	52
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

Tablo 23 - Genel Memnuniyet

Genel Anlamıyla Etkinlikten Memnun Kaldım		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	12	62
Kesinlikle Katılıyorum	175	902
Toplam	194	100

Tablo 24 ve 25- Genel İhtiyaç ve Beklenti Uyumu

Katılmış Olduğum Eğitim İhtiyaçlarıma ve Beklentilerime Uyundu		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	11	57
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

Etkinlik İçeriği Yeterli ve Öğreticiydi		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	4	21
Katılıyorum	11	57
Kesinlikle Katılıyorum	175	902
Toplam	194	100

Tablo 26-29 Etkinlikteki Eğitime Dair Değerlendirmeler

Genel Etkinliklerin Anlatımı Kolay ve Anlaşıldı		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	4	21
Katılıyorum	7	36
Kesinlikle Katılıyorum	179	923
Toplam	194	100

Genel Eğitimcilerin Sorulara Verdiği Yanıtlar Tatmin Ediciydi		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	11	57
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

Eğitmen Tüm Katılımcıların Aktif Katılımını Sağladı		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	11	57
Kesinlikle Katılıyorum	176	907
Toplam	194	100

Etkinlik Süresi Yeterliydi!		
Yanıt	Frekans (n)	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	4	21
Kararsızım	3	15
Katılıyorum	10	52
Kesinlikle Katılıyorum	177	912
Toplam	194	100

Uygulanan Konu Başlıklarının Değerlendirilmesi

20 farklı konuda etkinlik düzenlenmiştir, konu içerikleri aşağıdaki gibidir.

Konular	
Aidiyet hissi ve sosyal destek sistemini geliştirme	Gelecek hedefleri ve umut
Anlam kurma ve yaratıcılık	Güvende olma
Beden algısı ve özşefkat	Kaygı ve stres yönetimi
Beden regülasyonu	Motivasyon ve kişisel farkındalık
Dayanışma ve birliktelik	Öz farkındalık ve ilgi alanlarını keşfetme
Duygu farkındalığı ve yönetimi	Sınav kaygısı ve stres yönetimi
Duygu regülasyonu	Sınırlar, mahremiyet ve hayır deme becerileri
Duyguların ifade edilmesi	Sosyal destek sistemi
Etkili iletişim	Uyku Hijyeni
Flört şiddeti ve sağlıklı ilişkiler	Yaratıcı düşünme ve problem çözme becerileri

Proje kapsamında ele alınan konular, gençlerin psikososyal ihtiyaçlarını çok boyutlu biçimde kapsayacak şekilde planlanmıştır.

Aidiyet, sosyal destek, güven, dayanışma ve umut gibi afet sonrası dönemde kritik öneme sahip temaların yanı sıra; duygu farkındalığı, stres yönetimi, beden regülasyonu ve öz şefkat gibi bireysel güçlenmeyi destekleyen başlıklara yer verilmiştir.

Aynı zamanda sınav kaygısı, uyku hijyeni, sağlıklı ilişkiler, sınırlar koyma ve iletişim becerileri gibi gündelik yaşamı doğrudan etkileyen konuların ele alınması, programın gençlerin gerçek yaşam deneyimleriyle uyumlu şekilde tasarlandığını göstermektedir.

Yaratıcı düşünme, problem çözme ve anlam kurma gibi başlıklar ise yalnızca mevcut zorluklarla baş etmeyi değil, geleceğe yönelik dayanıklılık geliştirmeyi hedeflemektedir. Genel olarak konu çeşitliliği, kriz müdahalesinin ötesine geçerek koruyucu ve güçlendirici bir çerçevede yapılandırıldığını ortaya koymaktadır.

Frekans analizlerinden elde edilen sonuçlar, grup çalışmalarının gençler tarafından genel olarak olumlu değerlendirildiğini ve çalışmanın farklı alanlarda güçlü bir etki yarattığını göstermektedir. Katılımcı geri bildirimleri, etkinliklerin gençlerin duygusal olarak rahatlamasına, kendilerini daha iyi anlamalarına ve sosyal olarak güçlenmelerine katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Programın hem içerik hem uygulama açısından tutarlı ve destekleyici bir yapıda olduğu görülmektedir.

Kelime Bulutu

Etkinlikte seni en çok etkileyen şey neydi?



Merkezlerdeki Sosyal ve Akademik Çalışmalar

Etkinlikler

Gençlerimiz, deprem sonrası kaybettikleri rutinleri yeniden kurarken sosyal ve eğitimsel aktivitelerle kendilerini geliştirme fırsatı bulmuştur. Bu bölüm, gençlerin akademik, kültürel ve sanatsal alanlarda katıldıkları atölyeler, eğitim programları ve sosyal etkinliklerle hem yetkinliklerini artırmayı hem de güvenli bir sosyal çevre oluşturarak dayanışma ve özgüven kazanmalarını hedefleyen çalışmaların özetini sunmaktadır.

Sosyal, Akademik Etkinlikler ve Etkileri

"GHM' yi sebepsizce seviyorum, bana huzur veriyor." (Kahramanmaraş GHM Katılımcısı)

”

"GHM, benim için evdir."

(Adıyaman GHM Katılımcısı)

”

"Burada gönüllülük projelerine daha fazla katılmak için motivasyon buldum. Kaybolmuşluk hissinden çıktım, kendimi buldum."

(Hatay GHM Katılımcısı)

”

"Buradaki arkadaşlarımı çok seviyorum. Buraya geldiğim için çok iyi hissediyorum. Buraya geldiğimden beri çok güzel insanlar tanıdım ve arkadaşlar edindim. Benim için burası aile. Önceki arkadaşlarımın çoğu daha kötü gruptandı... Şu anki arkadaş grubum daha sağlıklı. Daha kavgacıydım öncesinde. Şu anki arkadaş ortamım çok şeyi değiştirdi bende. Diksiyonum bile değişti."

(Adıyaman GHM Katılımcısı)

”

"Mesela ilk geldiğim zaman olsaydı, bu grupta konuşamazdım ya da merkezde biri var diyelim içeri girmeye çekinirdim. Artık bu böyle değil, özgüvenim arttı. Çoğu şeyle ilgili bakış açım değişti. Okul hayatına bakış açım çok olumlu değildi, okula devam etmeyecektim. Hocalar beni ikna etti; devam ediyorum. Okula önceden gitmek istemiyordum şu an gitmek istiyorum."

(Adıyaman GHM Katılımcısı)



GHM’lerde 2025 yılında sunulan etkinliklerinin etkileri; **Sosyal Etkinlikler, Tek Seferlik Bilgilendirme Etkinlikleri ve GHM Akademi** olmak üzere üç ana başlık çerçevesinde incelenecektir.

Raporda öncelikle bu etkinliklerin Etki Değerlendirme Anketlerine katılan gençlerin demografik bilgileri, sonrasında ise etkinliklerin GHM’nin ana değişim alanlarına katkıları tartışılacaktır.

 **Sosyal Etkinlikler**

 **Tek Seferlik Bilgilendirme Etkinlikleri**

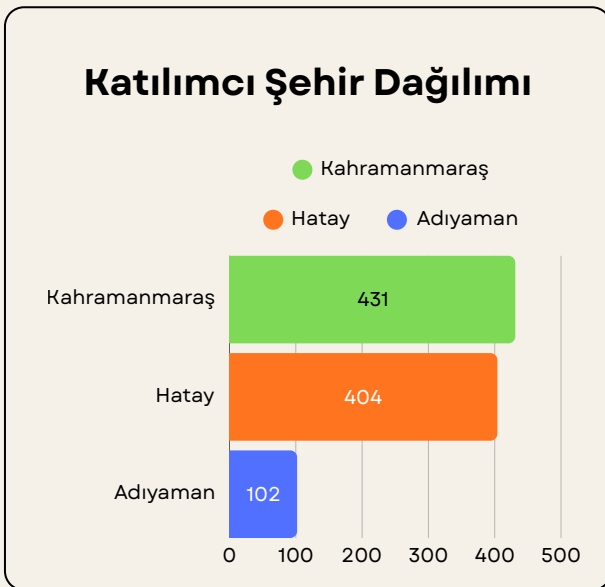
 **GHM Akademi**

1. Demografik Bilgiler

1.1. Sosyal Etkinlikler

Sosyal Etkinlikler Etki Değerlendirme Anketi’ne geri dönüş yapan 939 gencin 431’i Kahramanmaraş GHM, 404’ü Hatay GHM, 102’si ise Adıyaman GHM katılımcısıdır.

Anket katılımcılarının büyük bir kısmı genç kadınlardan (n=639) oluşurken, anket katılımcılarının yaş ortalaması 18 olmuştur. Üç merkezin toplam etkinlik katılımcı sayısına bakıldığında, gençlerin en çok Sanat ve Tasarım Faaliyetlerine katıldıkları görülmüştür.



Cinsiyet Dağılımı



300 Erkek



639 Kadın

Yaş Ortalaması

18

Tablo 30- Üç Merkezin Toplam Sosyal Etkinlik Katılımcı Sayıları

Etkinlikler	Üç Merkezin Toplam Katılımcı Sayısı (n)
Eğitim, Akademi ve Toplantılar	136
Gezi, Festival ve Konserler	70
İyi Oluş ve Psikososyal Destek Etkinlikleri	31
Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri	124
Sanat ve Tasarım Faaliyetleri	193
Sinema ve Gösterim Etkinlikleri	119
Sosyal Etkinlikler ve Oyunlar	146
Spor ve Fiziksel Aktivite Faaliyetleri	120
Toplam	939

Adıyaman GHM'den ankete katılan gençlerin en yüksek katılım sağladıkları sosyal etkinlik Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri, Hatay GHM'den ankete katılan gençlerin Sinema ve Gösterim Etkinlikleri, Kahramanmaraş GHM'den ankete katılanların ise Sanat ve Tasarım Etkinlikleri olmuştur. (**Etkinlik kısıtlımları için Bkz.EK-4**).

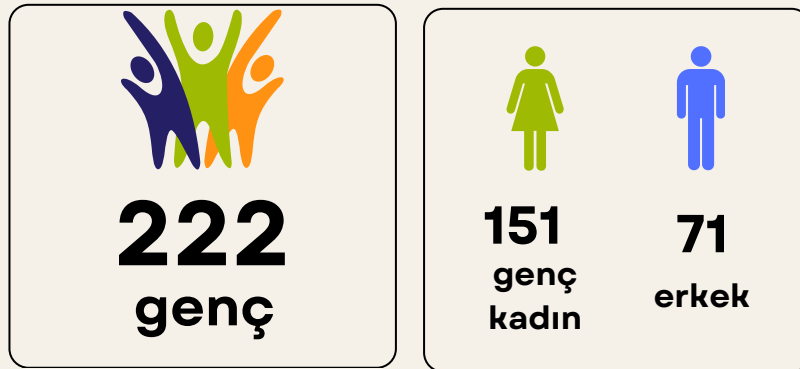
Tablo-31 Cinsiyete Göre Sosyal Etkinliklere Katılım

Etkinlikler	Erkek Katılımcı Sayısı	Kadın Katılımcı Sayısı
Eğitim, Akademi ve Toplantılar	37	98
Gezi, Festival ve Konserler	31	39
İyi Oluş ve Psikososyal Destek Etkinlikleri	9	19
Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri	41	81
Sanat ve Tasarım Faaliyetleri	51	138
Sinema ve Gösterim Etkinlikleri	55	62
Sosyal Etkinlikler ve Oyunlar	37	108
Spor ve Fiziksel Aktivite Faaliyetleri	25	94
Toplam Katılımcı Sayısı	286	639

1.2. Tek Seferlik Bilgilendirme Çalışmaları

Tek Seferlik Bilgilendirme Çalışmaları; Eğitim ve Mesleki Gelişim Eğitimleri, Hak Temelli ve Koruma Çalışmaları, Kurumsal ve Koordinasyon Faaliyetleri ile Sağlık ve Psikososyal Destek Etkinliklerinden oluşmaktadır (**Çalışmaların içerikleri için Bkz. Ek 1**).

Tek Seferlik Bilgilendirme Çalışmaları Değerlendirme Anketine; üç merkezden toplam 222 genç katılmıştır. Ankete geri dönüş yapan gençlerin 153'ü Hatay GHM, 37'si Kahramanmaraş GHM, 32'si ise Adıyaman GHM katılımcısıdır. Yine 222 anket katılımcısının büyük çoğunluğu genç kadınlardan oluşmaktadır (n=151, %68). Bu durum, Tek Seferlik Bilgilendirme Çalışmaları için Hatay GHM kadın katılımcılarının değerlendirmelerinin ağırlıkta olmasına yol açmıştır.



Hem Hatay GHM katılımcılarının (n=82) hem de diğer iki merkezden ankete geri dönüş yapan gençlerin (n=116) en yüksek katılım gösterdiği çalışma, Sağlık ve Psikososyal Destek etkinlikleri (%52) olmuştur.

Tablo-32 Tek Seferlik Bilgilendirme Çalışmalarına Katılan Toplam Genç Sayısı

Tek Seferlik Bilgilendirme Çalışmaları	Katılımcı Sayısı	%
Eğitim ve Mesleki Gelişim Eğitimleri	32	14%
Hak Temelli ve Koruma Çalışmaları	44	20%
Kurumsal ve Koordinasyon Faaliyetleri	30	14%
Sağlık ve Psikososyal Destek Etkinlikleri	116	52%
Toplam Katılımcı Sayısı	222	

Ankete geri dönüş yapan Hatay GHM katılımcılarından 32'si Eğitim ve Mesleki Gelişim Eğitimlerine, 24'ü Hak Temelli Koruma Çalışmalarına, 10'u Kurumsal ve Koordinasyon Faaliyetlerine katılırken, ankete geri dönüş yapan Kahramanmaraş GHM katılımcılarından 20'si Hak Temelli Koruma Çalışmalarında, 10'u Kurumsal ve Koordinasyon Faaliyetlerinde yer almıştır.



Adıyaman'dan ankete geri dönüş sağlayan 32 gencin 20'si Kurumsal ve Koordinasyon Faaliyetlerine, 12'si ise Sağlık ve Psikososyal Destek Etkinliklerine katılmıştır.

Tablo-33 Merkezlere göre Tek Seferlik Bilgilendirme Çalışmalarına Katılan Genç Sayısı

Eğitim ve Mesleki Gelişim Eğitimleri	Katılımcı Sayısı	%
Hatay	32	100%
Hak Temelli ve Koruma Çalışmaları	44	Yüzde
Hatay	24	55%
Kahramanmaraş	20	45%
Kurumsal ve Koordinasyon Faaliyetleri	30	Yüzde
Adıyaman	20	45%
Hatay	10	23%
Sağlık ve Psikososyal Destek Çalışmaları	116	Yüzde
Adıyaman	12	10%
Hatay	87	75%
Kahramanmaraş	17	15%
Toplam Katılımcı Sayısı	222	

1.3. GHM Akademi

GHM Akademi Etki Değerlendirme Anketine, üç merkezden toplam 411 genç katılırken, katılımcıların büyük çoğunluğu diğer anket gruplarında olduğu gibi kadınlardan (n=285, %69) oluşmaktadır. Ankete geri dönüş yapan 411 gencin 117'si Kahramanmaraş GHM, 104'ü Hatay GHM ve 95'i de Adıyaman GHM katılımcısıdır.

Hem tüm merkez katılımcılarının (n=86) hem kadın (n=58) ve erkek (n=27) katılımcıların en yüksek katılım gösterdikleri eğitim "Kültürel Miras" olmuştur. Bu eğitimi sırasıyla "Kaynak Keşfi" ve "Stratejik Planlama" eğitimleri takip etmiştir.

**Tablo-34 ve 35 Akademi Programına göre Tek Seferlik Bilgilendirme
Çalışmalarına Katılan Genç Sayısı**

Öne Çıkan Eğitimler	Adıyaman GHM	Hatay GHM	Kahramanmaraş GHM	Katılımcı Sayısı (n)
Dijital Dikkat Yönetimi	2	13	8	23
Kaynak Keşfi	24		23	47
Kültürel Miras	28	32	26	86
Proje Tasarımı	6	9	13	28
Stratejik Planlama	17	15	8	40
Yaratıcılığı Tasarıma Dönüştürme	11	17	10	38

Eğitimler	Belirtmek istemiyorum	Erkek	Kadın	Toplam (n)
Canva Eğitimi	1	5	11	17
Dijital Dikkat Yönetimi		5	18	23
Duygu ve Zaman Yönetimi	3	10	6	19
Erteleme Davranışı Önleme Eğitimi		4	15	19
Geleceğe Güçlü bir Adım	1	7	14	22
Hedef Belirleme	1	7	19	27
İletişim		3	15	18
Kaynak Keşfi	2	13	32	47
Kent Hakkı		6	11	17
Kültürel Miras	1	27	58	86
Proje Tasarımı		6	22	28
Stratejik Planlama	1	10	29	40
Temel Bilgisayar Eğitimi		4	6	10
Yaratıcılığı Tasarıma Dönüştürme	1	8	29	38
Toplam Katılımcı Sayısı	11	115	285	411

2. GHM Etkinliklerin Sosyal Etkileri*

“Akademi Programı sayesinde daha çok bilgi sahibi oldum. Hem bilgilerim tazelendi hem de yeni şeyler öğrendim. Müzede öğrendiğim bilgileri ailemi müzede gezdirirken kullandım. Tarih, ezber olduğu için hiç sevmezdim ama gezerek öğrenince bakış açım değişti. Mozaik hocasının iletişim bilgilerini aldım ve artık mozaığe devam etmek istiyorum.”

Hatay GHM Odak Grup Görüşmesi Katılımcısı

”

“Hiçbir yere gidince kendimi bu kadar mutlu hissetmiyorum. Kentte olduğum sürece ilgimi çekmese bile her etkinliğe geliyorum. Buraya ilk geldiğimde fikirlerimi sunmaktan çekiniyordum. Dinlemezler sanıyordum. Özgüven kazandım artık konuşuyorum.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

2.1. Gençlerde Psikolojik İyi Olma Hallinin Güçlenmesi

“Normalde stresliyken hep her şeyi içimde tutardım. Ama bu oturumda aslında duygularımı fark etmenin ve paylaşmanın beni rahatlattığını gördüm. Sınavı hayatımın sonu gibi görmek yerine, sadece bir durak olduğunu düşünmeye başladım. Bu bakış açısı beni çok rahatlattı.”

Kahramanmaraş GHM “Sınav Öncesi Kaygı ve Stres Yönetimi Oturumu” Katılımcısı



*Bu bölüm ve takip edilen bölümlerdeki tablolar 3 merkezin katılımcılarının ortalamalarını yansıtmaktadır.

“En çok hoşuma giden şey, bedenimi fark ederek yavaşça hareket etmektir. Normalde pek durup kendimi dinlemem ama bu derste nefesime ve bedenime odaklanmak çok iyi geldi. Ayrıca müzik eşliğinde yapılan gevşeme kısmı beni çok rahatlattı.”

Kahramanmaraş GHM “Yoga Dersi” Katılımcısı

”

“Üzgünken etkinliğin sonunda mutlu olduğumu etkinliğin bana iyi geldiğini fark ettim”.

Hatay GHM “Geri Bildirim Atölyesi” Katılımcısı

GHM etkinlikleri, eğitime özgü kazanımların yanı sıra gençlerin psikolojik iyi olma hallerini geliştirme amacı ile tasarlanmıştır. Örneğin, Sosyal Etkinlikler, iyi oluşu destekleyen faaliyetlerin yanı sıra sanat, spor, gezi etkinlikleri gibi gençlerin akranları ile bağ kurmalarını, yalnızlık hislerini azaltmayı, duygularını sağlıklı biçimde ifade etmelerini ve kaygı/stres düzeylerinin düşmesini desteklemeyi hedeflemiştir.



Yapılan değerlendirmeler, gençlerin bu boyutlarda gelişim gösterdiklerine işaret etmektedir. Örneğin, anketlere geri dönüş yapan gençlerin “Bu etkinlikte en çok hoşuma giden şey neydi?” ve “Etkinlikten sonra kendinde fark ettiğin bir değişiklik var mı? Evet ise, nedir?” sorularına sosyalleştikleri, güzel vakit geçirdikleri ve kendilerini daha iyi hissettikleri yönünde cevaplar verdikleri görülmüştür.

Benzer şekilde, her bir etkinlik sonrası gençlerin verdiği cevaplar, psikolojik iyi olma hallerinin olumlu anlamda geliştiğini göstermiştir. Gerçekleşen sosyal etkinliklerin iyi oluş hali üzerindeki etkilerine gençlerin çok yüksek puanlar verdikleri görülmüştür.

Tablo 36-Sosyal Etkinlikler ve Psikolojik İyi Oluş Hali

Psikolojik İyi Olma Hallinin Gelişmesi İle İlgili Beyanlar (5/5)	Eğitim Destek Faaliyetleri	Gezi ve Sosyal Etkinlikler	İyi Oluşu Destekleyici Faaliyetler	Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri	Sanat ve Tasarım Faaliyetleri	Sinema ve Gösterim Etkinlikleri	Sosyalleşme Faaliyetleri	Spor ve Fiziksel Aktivite Faaliyetleri
Bu etkinlikten sonra kendimi daha iyi hissettim.	4,7	4,7	4,4	4,6	4,7	4,6	4,7	4,7
Sosyalleşmenin bende olumlu etkisi olduğunu fark ettim.	4,8	4,7	4,5	4,6	4,7	4,7	4,8	4,7
Bu etkinlik sayesinde yeni insanlarla tanışmak bana iyi geldi.	4,7	4,6	4,6	4,6	4,6	4,6	4,7	4,7
Bu etkinlikte kendimi güvende hissettim.	4,8	4,8	4,5	4,6	4,7	4,7	4,8	4,7
Etkinlik sırasında stresim azaldı, rahatladım.	4,7	4,7	4,5	4,6	4,6	4,7	4,8	4,7

Benzer şekilde Akademi Programı da gençlerin iyi oluş hallerini desteklemeye yönelik içeriklere sahiptir. “Geleceğe Güçlü Bir Adım”, “Erteleme Davranışını Önleme” ve “Kaynak Keşfi” bu içeriklere örnektir (**Katılımcı skorları için Bkz.Ek 3**). Aşağıda, sınavlara yönelik kaynak kullanımında ve sınav kaygılarını yönetebilmede destek olma amacıyla yürütülmüş olan Duygu Yönetimi Eğitimi’nin anket puanlamaları örnek olarak sunulmuştur. Katılımcılar, seminerin sınav kaygısı, duygusal farkındalık, iç motivasyon ve zaman yönetimi konularında kendilerine faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Özetle bulgular, eğitimin hem içerik hem de uygulama açısından gençlerin psikolojik iyi olma hallerinin gelişimine katkı sunduğunu göstermektedir.

Tablo-37 Duygu ve Zaman Yönetimi Eğitimi ve Psikolojik İyi Oluş Hali

Duygu ve Zaman Yönetimi (Katılımcı Sayısı n=19)	5 üzerinden
Seminer içeriği sınav kaygısı ve stresi yönetmem için yeterliydi.	4,6
Sınav sürecinde duygularımı yönetme konusunda kendimi daha bilinçli hissediyorum.	4,6
İç motivasyonumu nasıl artıracığımı öğrendim.	4,4
Zamanı daha iyi nasıl yöneteceğimi öğrendim.	4,6
Ortalama	4,6

Odak grup görüşmelerinde de psikolojik olarak merkezlere gelerek rahatladığını söyleyen çok sayıda genç olduğu görülmüştür:

“Derlerden bunaldığımda buraya gelip sosyalleşiyorum ve gelince çok rahatlıyorum.”

“Genelde kafa dağıtmak için geliyorum. Rahatlıyorum.”

“Benim için ikinci bir aile gibi bir şey oldu. Kendimi rahatça ifade ediyorum ve mutlu oluyorum.”

“Sıkıldığımda, daraldığımda buraya geliyorum.”

Adıyaman GHM katılımcıları

”

“Burasını ev gibi hissediyorum. Deprem atlattık ve benim için son iki yıl kötüydü. Bir enkazdan çıktık. Ben buraya ilk geldiğimde bu kadar yaşıtım olduğunu hiç bilmiyordum. Buraya gelince sırtımdaki yük bulutu gidiyor, rahatlıyorum. Kimse beni ötekileştirmiyor, dışlamıyor. Buradaki hemen hemen her etkinliğe katıldım. Özellikle şehir dışı etkinlikleri ilgimi çekti. Buranın havasından ve insanlarından uzaklaşmak bana çok iyi geldi.”

Hatay GHM Katılımcısı

2.2. Gençlerin Kişisel Becerilerini, İhtiyaçlarını Fark Etmeleri, İletişim Becerilerini ve Özgüvenlerini Geliştirmeleri

"Sabırlı olduğumu ve detaylara dikkat ettiğimi fark ettim. Önceden el becerilerimden emin değildim ama bu etkinlikten sonra kendime güvenim arttı. Küçük şeylerle bile güzel işler çıkarabileceğimi gördüm."

Kahramanmaraş GHM "Seramik Dersi" Katılımcısı

”

"Etkinlikten sonra kendimi hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha hafiflemiş hissettim. Nefesime odaklanmak ve bedenimi dinlemek, içimde bir sakinlik ve farkındalık oluşturdu. Kendi gücümü ve sınırlarımı fark ettim, bu da bana güven verdi."

Kahramanmaraş GHM "Yoga Dersi" Katılımcısı

”

"Etkinlikten sonra 'ben de yapabiliyorum' demeye başladım. Daha önce hiç denemediğim şeyleri denemek, bana kendime güvenmeyi öğretti. Şimdi yeni şeyler denemekten korkmuyorum."

Kahramanmaraş GHM "Sanat ve Tasarım Etkinliği" Katılımcısı



GHM etkinlikleri psikolojik olarak gençleri güçlendirirken, onların kendilerini tanımalarını, beceri ve ihtiyaçlarına eğilmelerini, iletişim becerilerini ve özgüvenlerini geliştirmeyi de hedeflemektedir. GHM Akademi kapsamında verilen “Kaynak Keşfi”, “Stratejik Planlama” ve “Hedef Belirleme” eğitimleri, bu boyutun güçlenmesini sağlayan etkinliklerin başında gelmektedir.

Tablo 38-Kaynak Keşfi ve Kendini Tanıma

Kaynak Keşfi Eğitimi Katılımcı Sayısı =47	5 üzerinden
Kendimi daha iyi tanıyor, güçlü ve zayıf yönlerimi biliyorum.	4,3
Kişiliğimle uyumlu hedefler belirlemem gerektiğini öğrendim.	4,1
Hayallerime ulaşmak için kazanmam gereken becerileri biliyorum.	4,2

İletişim becerilerinin gelişmesine yönelik tasarlanan “İletişim Eğitimi” de gençlerin sosyal yaşamda kendilerini rahatça ve güvenli bir şekilde ifade etmelerine destek vererek yine özgüven gelişimine destek olmuştur.

Tablo 39-İletişim Eğitimi ve İletişim Becerileri

İletişim Eğitimi Katılımcı Sayısı =18	5 üzerinden
Kendimi ifade ederken farklı yöntemler kullanma fırsatı buldum.	4,1
İletişimin önemi konusunda farkındalığım arttı.	4,1
Bu atölye, topluluk önünde konuşmayla ilgili kendime güvenimi bir miktar artırdı.	4,1
Fikirlerimi daha etkili ifade etmenin yolları üzerine düşündüm.	4,1
Atölye sırasında kendimi rahat, güvende ve ifade edebiliyor hissettim.	4,1

Benzer şekilde Sosyal Etkinlikler de gençlerin pratik uygulamalarla güçlenerek kendilerine güvenlerini geliştirmeyi desteklemiştir.

Tablo 40-Sosyal Etkinlikler ve Kendine Güven

İlgili Beyanlar	Eğitim Destek Faaliyetleri	Gezi ve Sosyal Etkinlikler	İyi Oluşu Destekleyici Faaliyetler	Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri	Sanat ve Tasarım Faaliyetleri	Sinema ve Gösterim Etkinlikleri	Sosyalleşme Faaliyetleri	Spor ve Fiziksel Aktivite Faaliyetleri
Düşüncelerimi ve duygularımı rahatça ifade edebildim.	4,8	4,6	4,6	4,6	4,7	4,6	4,8	4,7
Kendimi üretken ve faydalı hissettim.	4,7	4,7	4,5	4,6	4,7	4,6	4,8	4,7

Yapılan odak grup görüşmelerine katılan gençlerin çoğu, en büyük kazanımlarının **özgüvenlerinin artması** olduğunu paylaşmışlardır. Görüşülen gençlerin ilgili beyanları aşağıda görülebilir:

“Ben normalde içime kapanık bir insandım. Buraya geldikten sonra alıştım. Dışarı çıktım. Özgüvenim gelişti. İlk geldiğimde hiç gelmek istemedim, çekindim ama sonrasında alıştım ve hep gelmek istedim. En büyük değişim, benim için özgüven oldu. Merkezdeki bireysel konuşmalar, benim özgüvenimi artırdı.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

”

“Buraya geldiğimde kimseyi tanıımıyordum, annem zorla getirdi. Geldim ve sonra insanlarla tanıştım. Buraya geldiğimizden beri hiçbir faydasını görmedim diyen insan bile der ki “özgüven kazandım biraz”. Ben sohbet etmeyi seven bir insan değildim, utanırdım. Şu an yoldan geçen insanlarla bile konuşuyorum.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

“Genel olarak bütün etkinliklere katılmaya çalışıyorum. Sosyal etkinliklerle birlikte özgüvenim yükseldi.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

”

“Elimden geldiğince bütün etkinliklere katılmaya çalıştım. Özgüven konusunda bayağı yükselme oldu. Hem sosyal hem de teknik aktiviteler özgüvenimi yükseltti.”

Adıyaman GHM katılımcısı

2.3 Gençlerin Kendi Değerlerini Fark Etmeleri ve Özsaygılarının Gelişimi

“Merkeze geldiğimden beri hedeflerim değişti. İlk geldiğimdeki benle şu anki ben çok farklı.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

”

“Takım çalışmalarında mesela ben okulda artık daha rahat rol alıyorum. Okulda grup ödevleri olduğunda baya etkisi oluyor, ben denerim ben yaparım diyorum daha önce böyle bir hissim yoktu.”

Adıyaman GHM katılımcısı



GHM etkinlikleri, gençlerin potansiyellerini görerek öz değerlerini fark etmelerini sağlamayı hedeflemiştir. Bu çerçevede, yukarıda tartışılan GHM Akademi etkinliklerinden “Kaynak Keşfi”, “Stratejik Planlama”, “Hedef Belirleme” ve “Geleceğe Güçlü Bir Adım” eğitimleri özgüvenin yanı sıra gençlerin kendileri ile ilgili algılarının, iletişimlerinin iyileşmesine ve kendi değerlerinin farkına varmalarına katkı sunmuştur.

Tablo 41-Hedef Belirleme Eğitimi ve Potansiyelini Fark Etme

Hedef belirleme Eğitimi Katılımcı Sayısı =27	5 üzerinden
Hedeflerimi nasıl etkili bir şekilde belirleyeceğimi öğrendim.	4,6
Hedeflerimi belirleme sürecinde, kendimi ve becerilerimi keşfetmenin önemli olduğunu öğrendim.	4,7
Kariyer hedeflerime ulaşmada, kendimi nasıl geliştirebileceğimi ve hangi araçları kullanabileceğimi öğrendim.	4,5
Engellerle karşılaştığımda, stratejik düşünme becerilerimi kullanarak nasıl üstesinden gelebileceğimi öğrendim.	4,6
Hedeflerime ulaşma konusunda kendimi motive ve kararlı hissettim.	4,7
Ortalama	4,6

Hem Akademi ve hem de Sosyal Etkinlikler, gençlerin “yapabilirim” algısını güçlendirmeye odaklanmıştır. Yapılan görüşmeler de aynı doğrultudadır:

“Faaliyetler sayesinde motivasyonum ve kendime inancım olumlu yönde değişti. Hobi olarak müzikle ilgilenmeye başladım. Yeni kişiler tanıdım ve çok yakın dostluklar kazandım.”

Kahramanmaraş GHM Katılımcısı

”

“Etkinliklerde güçlü yönlerimi keşfedebildim ve kendimle ilgili farkındalık kazandım. Kadın Haklarını öğrendim bir etkinlikte ve erken yaşta evlenme potansiyeli olan bir arkadaşımın haklarını aktardım ve zorluklarla ilgili onu bilgilendirdim.”

Kahramanmaraş GHM Katılımcısı

2.4 Gençlerin Kariyer Gelişimleri ile ilgili Farkındalıklarının Artması ve Üretken Bireyler haline Gelmeleri

“Buradaki bilgisayar kursunda öğrendiklerimi okulda slayt yaparken kullandım. Önceden İngilizce film izlemeyi hiç sevmezdim ama artık evde bile bazen İngilizce film izliyorum. Gülnur hoca ile konuşunca, problemlerimi çözmek için yeni bir bakış açısı kazandım. Katıldığım takım çalışmalarında karşıdaki kişinin ne düşündüğünü merak ediyorum ve bu, bana iyi geliyor.”

Hatay GHM Odak Grup Katılımcısı

”

Akademi Programında, kültürel miras gezisi sayesinde geçmiş tarihle ilgili, bilgisayar kursu ile bilgisayar pratik kullanma, İngilizce pratiği sayesinde dil becerim tazeleni.

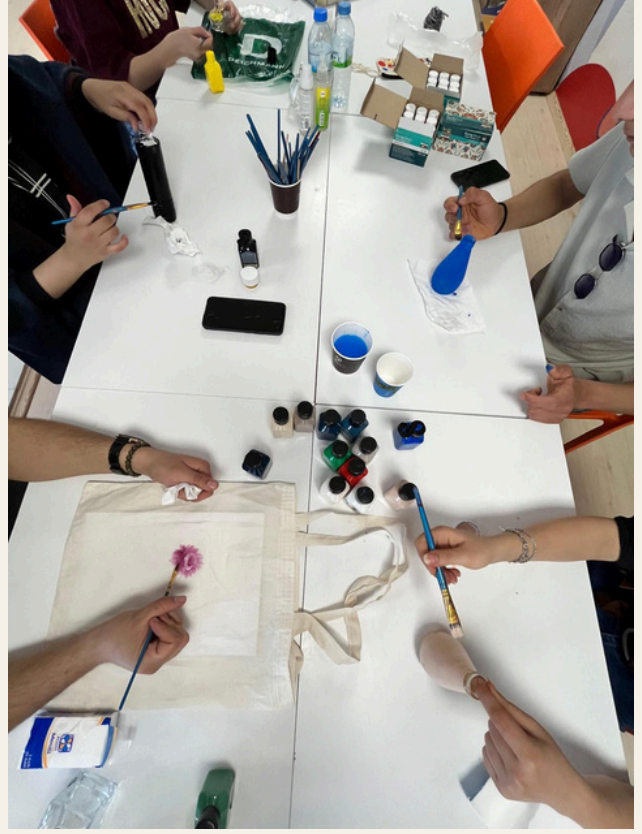
Hatay GHM Odak Grup Katılımcısı

”

“Katıldığım faaliyetler sayesinde önceden çocuk gelişimci olmak istiyordum ama şimdi psikolog olmak istiyorum. Meslek atölyeleri ve buradaki psikoloğun bu değişimde etkisi oldu.”

Kahramanmaraş GHM Odak Grup Katılımcısı

GHM faaliyetleri kapsamında Akademi Programı; gençlerin kariyer gelişimi ile ilgili farkındalıklarının artması, ilgi alanlarını, yetkinliklerini ve gelecek hedeflerini daha bilinçli değerlendirebilmeleri için tasarlanmıştır. Akademi ile gençlerin yalnızca eğitim alan pasif dinleyici olmalarındansa, kendilerini sosyal ve ekonomik hayatta aktif bireyler olarak konumlandırmalarına katkı sunmak hedeflemiştir. Benzer şekilde sosyal etkinliklerle, rol modellerle temas, ekip çalışması ve deneyim temelli öğrenme yoluyla bireylerin çalışma hayatına dair somut deneyimler edinmeleri; aidiyet, sorumluluk ve üretkenlik duygularının güçlenmesi amaçlanmıştır.



Gençler, GHM Akademi etkinliklerinin, kariyer planlamalarına katkılarının oldukça yüksek olduğu kanaatindedirler. GHM Akademi'ye katılan 411 gencin 309'u (%75) eğitimlerin kariyer gelişimlerine çok katkısı olduğu yönünde beyan vermişlerdir.



Tablo 42 Akademi Eğitimlerinin Gençlerin Kariyer Planlamalarına Katkıları

Eğitim	Az katkısı olacağını düşünüyorum	Biraz katkısı olacağını düşünüyorum	Çok katkısı olacağını düşünüyorum	Emin değilim	Katılımcı Sayısı
Canva Eğitimi	0	4	12	1	17
Dijital Dikkat Yönetimi	3	5	14	1	23
Duygu ve Zaman Yönetimi	0	4	15	0	19
Erteleme Davranışı Önleme	0	4	14	1	19
Geleceğe Güçlü bir Adım	1	5	15	1	22
Hedef Belirleme	1	4	22	0	27
İletişim	0	7	11	0	18
Kaynak keşfi	3	6	35	3	47
Kent Hakkı	0	3	14	0	17
Küresel Miras	2	10	69	5	86
Proje Tasarımı	1	3	24	0	28
Stratejik Planlama	1	9	29	1	40
Temel Bilgisayar Eğitimi	0	3	7	0	10
Yaratıcılığı Tasarıma Dönüştürme	3	5	28	2	38
Katılımcı Sayısı	15	72	309	15	411

Benzer şekilde, gençler eğitimlere özgü kazanımlar da elde etmişlerdir. Aşağıda, Akademi Eğitimi kazanımlarına iki örnek görülebilir:

Tablo 43 ve 44 -Akademi Eğitimlerinin Gençlerin Kazanımlarına Etkisi

Yaratıcılığı Tasarıma Dönüştürme Katılımcı Sayısı=38	5 üzerinden
Dijital becerilerin ne olduğunu ve neden önemli olduğunu öğrendim.	4.4
Canva'nın temel özelliklerini (şablonlar, yazı tipleri, sürükle bırak gibi) nasıl kullanacağımı öğrendim.	4.4
Canva'daki kısayolları ve özel araçları (örneğin: Magic Resize, Brand Kit vb.) fark ettim ve denemeyi öğrendim.	4.3
Renk, font ve görsellerle tasarım yaparken dikkat etmem gereken bazı temel noktaları öğrendim.	4.4
Hikaye anlatımı ve fikir üretimi üzerine düşündüm ve bu konularda yeni şeyler fark ettim.	4.5
Yaratıcılığımı kullanarak fikirlerimi tasarıma dönüştürmeyi denedim.	4.5
Bu oturum, Canva'yı ve görsel tasarım araçlarını farklı alanlarda nasıl kullanabileceğime dair fikir verdi.	4.4
Ortalama	4.4

Proje Tasarımı Eğitimi Katılımcı Sayısı=28	5 üzerinden
Proje tasarımının ne olduğunu ve neden önemli olduğunu öğrendim.	4.5
Proje tasarımında sorun ağacının konu seçiminde nasıl kullanacağımı öğrendim.	4.5
Sorun ağacı çalışması, asıl sorunu ve alt nedenleri ayırt etmemi sağladı.	4.5
Proje tasarımında paydaş analizi yapmanın önemini kavradım.	4.5
Proje faaliyetlerinin, amaç ve hedeflerle uyuşmasında yeni şeyler fark ettim.	4.5
Yaratıcılığımı kullanarak fikirlerimi projeye dönüştürmeyi denedim.	4.4
Bu oturum, proje üretmenin farklı alanlarda nasıl kullanabileceğime dair fikir verdi.	4.5
Ortalama	4.5

Sosyal etkinliklere katılan gençler de kendilerini üretken ve faydalı hissetmişler (4.68/5), etkinliklerde yeni şeyler öğrendikleri (4.69/5), ve bu tür etkinliklerin, becerilerinin gelişmesine katkı sağladığını paylaşmışlardır (4.70/5). Benzer şekilde, Tek Seferlik Bilgilendirme Eğitimi katılımcıları da öğrendiklerini günlük yaşamda kullanabileceklerini (4.5/5) ve sunulan konuların, kişisel yaşamlarına katkı sağlayacağını düşünmektedirler (4.4/5).

Yine odak grup görüşmelerinde, gençler pek çok konuda bilgilendiklerini belirtmiş, bazıları ise kariyer planlamalarını bu bilgiler ışığında yaptıklarını paylaşmışlardır:

“Özellikle teknik eğitimler dikkatimi çekti, mesela dijital okuryazarlık ve diğer eğitimler dikkatimi çekiyor. Bu eğitimlerle bilmediğim birçok şeyi öğrendim. Bilgisayara dair mesela çok katkısı oldu. Daha önce dijital okuryazarlık nedir duymamıştım.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

”

“Bilgisayar etkinliklerine katıldım. Bilgisayar öğrenerek sunumlarımı yaptım. Benim teknoloji ile hiç aram yoktu. Eğitim, sınavlarıma da çok yardımcı oldu. Grup çalışmaları da okuldaki çalışmalarımaya yardımcı oluyor.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

”

“Pek çok meslek tanıtım atölyesine katıldım. Hem sosyal hayatımda hem akademik hayatımda da faydasını gördüm. İsmi bildiğim ama yanlış bildiğim meslekler vardı. Bir mesleği yapıldığı işle tanımanın faydasını görmüş oldum.”

Adıyaman GHM Katılımcısı



2.5 Gençlerin Sosyalleşmeleri, Sorumluluk Alma Bilinçlerinin ve Dayanışma Ruhlarının Gelişmesi

“Sosyal aktivitelere katılmayı seviyorum. Tatile gittik, diğer GHMdekilerle tanıştık. Bakış açımı değiştirdi bu geziler.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

”

“Bu etkinliklerde en çok birlik ve beraberliği seviyorum.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

”

“Bana çok iyi hissettirdi takım çalışması. Bir etkinlik olmasa bile mesela ben bu çalışmalar sayesinde bu arkadaşlarla birlikte bir iş yapabilirim dedim. Bu da benim insanlara güvenmemi sağladı.”

Adıyaman GHM Katılımcısı

Gençler GHM’lerde sosyalleşme alanı bulmuş, güvenli bir alanda akranlarıyla iletişim kurmuş ve etkinliklere katılmışlardır. Bu durum, gençlerin sosyal ilişkilerde bulunmalarına ve sosyal becerilerinin güçlendirmesine destek olmuştur. Örneğin Kahramanmaraş GHM katılımcısının görüşmede yaptığı paylaşım bu durumu kanıtlar niteliktedir:

“Faaliyetler sayesinde sosyal ortamlara daha fazla katılmaya başladım. Daha önce evden çok çıkmazken şu an çıkmaya başladım.”



Benzer şekilde gençler etkinliklerde sorumluluk almışlar, bazıları ise akranlarına liderlik etmişlerdir. Yine dayanışma ruhu; birlikte üretme, paylaşma ve birbirini destekleme pratikleriyle gelişebilmiştir. Kısaca, GHM etkinlikleri ile gençlerin bireysel ve kolektif düzeyde güçlenmelerine katkı sunularak, toplumsal hayata sorumluluk sahibi bireyler olarak katılmaları desteklenmeye çalışılmıştır.

938 gencin bulguları, sosyal etkinliklerin katılım, sorumluluk alma, iş birliği ve psikososyal iyi oluş düzeyleri üzerinde yüksek bir olumlu etki yarattığını göstermektedir.

Tablo 45-Sosyal Etkinliklerin Sosyalleşme, Sorumluluk Alma ve Psikososyal İyi Oluş Haline Etkileri

İlgili beyanlar Katılımcı Sayısı=938	5 üzerinden
	Grup içinde bir rol üstlendim / sorumluluk aldım.
Başkalarıyla birlikte hareket etmenin önemini fark ettim.	4,66
Bu etkinlik sayesinde yeni insanlarla tanışmak bana iyi geldi.	4,67
Sosyalleşmenin bende olumlu etkisi olduğunu fark ettim.	4,69
Kendimi üretken ve faydalı hissettim.	4,68

Bu boyutu destekleyen önemli bir diğer etkinlik de “Gazete Atölyesi” olmuştur. Gençler bir araya gelerek iş bölümü yapmış, kolektif bir şekilde bir gazete çıkarmışlardır. Gazete, hem gençlerin sesi olmuş hem de onların özgüvenlerini, öz saygılarını, sorumluluk ve dayanışma bilinçlerini geliştirmiştir. Adıyaman GHM’deki gençlerin aşağıdaki cümleleri bu durumu gözler önüne sermektedir:

“Ben ilk gazetede bulundum, çok hevesle çıkardık. Eğlenceliydi.”

“İlk sayıda vardım. Benim için güzeldi, arkadaşlarım vardı... En keyif aldığım nokta, Koç’a gitmiş bu gazete.”

“İkinci baskıda katıldım. Bittikten sonra bir tane gazeteci ile görüştük. Bize feedback verdi. Çok keyifliydi.”

Benzer şekilde Gençlik Komitesi, gençlerde kolektif bilincin ve dayanışma ruhunun gelişimini destekleyen önemli bir faktör olmuştur:

“Komitenin ne olduğunu görünce ilgimi çekti. 12 genç kentte ya da Hatay’daki sorunları çözmek için ne yapabiliriz diye düşündük. Uyuşturucu bağımlılığı, hayvanları koruma vs. gibi konular vardı. Bunları görünce çözüm üretmek istedik. Belirlenen konuları konuştuk. Mesela, hayvanlarla birlikte yaşamak üzerine konuştuk.”

Hatay GHM Katılımcısı

“Komiteye katılmak benim için ileride içinde bulunmak istediğim gönüllülük faaliyetlerinde hak savunuculuğunu nasıl yapabileceğimi görmem açısından faydalı oldu. Hangi durumda hangi kuruma gitmem gerekeceğini öğrendim.”

Kahramanmaraş GHM Katılımcısı

Sonuç ve Öneriler

Gelecek Hayalim Gençlik Merkezleri, afet sonrası gençlik müdahalelerine ilişkin önemli yapısal çıkarımlar ortaya koymuştur. Proje süreci göstermiştir ki 15–24 yaş arası gençlerin yaşadığı kırılma, yalnızca travma temelli psikolojik zorlanmalardan ibaret değildir; eğitimden kopuş, işsizlik riski, sosyal bağların zayıflaması ve gelecek perspektifinin kaybı gibi çok katmanlı risk alanlarını içermektedir. Bu nedenle tek boyutlu müdahaleler sınırlı ve geçici etki üretmekte; gençlerin uzun vadeli iyilik hâli ve toplumsal katılımı için yeterli olmamaktadır.

Kahramanmaraş, Adıyaman ve Hatay illerindeki uygulama deneyimi, psikososyal destek ile eğitim-istihdam yöneliminin birbirinden ayrı düşünülmemeyeceğini ortaya koymuştur. Travma sonrası toparlanma sürecinde gençlerin yalnızca duygusal dayanıklılığının değil, aynı zamanda gelecek planlama kapasitesinin de desteklenmesi gerekmektedir. Gelecek perspektifi güçlenmeden psikososyal iyileşmenin kalıcı olmadığı; aidiyet ve katılım mekanizmaları kurulmadan da gençlik müdahalelerinin sürdürülebilirlik üretmediği görülmüştür.

Proje kapsamında geliştirilen bütüncül model, gençleri pasif yararlanıcılar olarak değil, kendi güçlenme süreçlerinin aktif aktörleri olarak konumlandırmıştır. Gençlik komiteleri, katılım mekanizmaları ve merkez işleyişine dahil olma pratikleri, psikososyal iyilik hâlini destekleyen koruyucu faktörler yaratmış; gençlerin yalnızca destek alan değil, karar alan ve yön belirleyen bireyler olarak konumlanmasını sağlamıştır. Bu yaklaşım, afet sonrası gençlik çalışmalarında güçlenme temelli bir paradigma değişimine işaret etmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, afet sonrası gençlik politikalarının kısa vadeli insani yardım çerçevesiyle sınırlı kalmaması; orta vadeli ve entegre destek modelleriyle planlanması gerekmektedir. Psikolojik destek, beceri geliştirme ve kariyer yönlendirme hizmetlerinin ayrı programlar olarak değil, bütüncül bir gençlik destek sistemi içinde yapılandırılması önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, Gelecek Hayalim Gençlik Merkezleri deneyimi, afet sonrası gençlik müdahalelerinde “iyileştirme” yaklaşımının ötesine geçilerek “güçlenme ve yön belirleme” odaklı bir çerçevenin mümkün ve etkili olduğunu göstermektedir. Gençlerin yeniden bağ kurmasını, gelecek planı oluşturmasını ve toplumsal hayata aktif katılımını destekleyen bütüncül modeller, kriz sonrası yalnızca bireysel iyilik hâline değil, uzun vadeli toplumsal dayanıklılığa da katkı sunmaktadır.

EKLER

Ek 1.GHM'lerde Yürütülen Sosyal Etkinliklerin İçerikleri

2025 yılında, sosyal etkinlikler kapsamında şu çalışmalar yapılmıştır:

1. Eğitim, Akademi ve Toplantılar

Öğrenme, akademik gelişim, planlama ve resmi süreçleri içeren faaliyetler.

Akademi: Akademi programı oturumları, Sertifika törenleri, Akademi tanıtım toplantıları.

Ders Destek: Etüt günleri, Sessiz alan uygulaması (kütüphane/çalışma), Sınava doğru eğitim destek, YKS sınavı öncesi motivasyon.

Beceri Geliştirme: Bilgisayar eğitimi/atölyesi, İngilizce konuşma kulübü, Yaratıcı yazarlık atölyesi, İşaret dili (listede varsa), CapCut video atölyesi.

Yönetim: Proje bitiş/planlama toplantıları, Geri bildirim oturumları, Merkez düzenleme toplantıları.

2. Gezi ve Sosyal Etkinlikler

Merkez dışında yapılan veya büyük çaplı organizasyonlar.

Geziler: İskenderun gezisi (sahil, AVM, sinema), Adıyaman gezisi, Motorcular buluşması.

Etkinlikler: Konserler (Manuş Baba, Melek Mosso), Tebdil-i Mekan Festivali.

3. İyi Oluşu Destekleyici Faaliyetler

Kişisel farkındalık ve hak temelli çalışmalar.

Farkındalık: Sağlık hakkı atölyesi, Gelecek hayalim, "Aynadaki Ben" atölyesi.

4. Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri

Yemek yapma, yeme ve gıda ile ilgili tüm sosyal etkinlikler.

Atölyeler: Mutfak atölyesi (genel), Suşi atölyesi, Magnolia (manolya) yapımı, Pasta yapımı, Kek yapımı, Aşure atölyesi.

Sosyal Yemekler: Sucuk ekmek partisi, Piknik, Mangal, Çay/Kahve saati (Sınav öncesi kafe).

5. Sanat ve Tasarım Faaliyetleri

Bu grup, el becerilerini geliştiren, yaratıcılık içeren ve sanatsal üretim yapılan tüm faaliyetleri kapsar.

Seramik: Keramik atölyesi, Keramik boyama, Keramik yapımı.

Resim ve Boyama: Tuval boyama, Taş boyama, Mandala boyama, Resim etkinliği, "Duygularımızı fırçaya döküyoruz".

El Sanatları (Crafts): Mozaik atölyesi, Keçe atölyesi (logo/yakalık), 3D kalemle materyal yapımı, Anahtarlık yapımı, Bileklik ve Charm atölyesi, Telefon süsü yapımı.

Geri Dönüşüm: Geri dönüşüm atölyesi, Geri dönüşümden anahtarlık/materyal yapımı.

6. Sinema ve Gösterim Etkinlikleri

Pasif izleyici olunan görsel sanat etkinlikleri.

Film: Film izleme etkinlikleri (Sinema gecesi, Film günü), Açık hava sineması.

Özel Gösterimler: Belgesel izleme, Dizi keyfi, "Umudunu Kaybetme", "Enola Holmes", "Labirent" vb. spesifik film gösterimleri.

7. Sosyal Etkinlikler ve Oyunlar

Eğlence, sosyalleşme ve oyun odaklı faaliyetler.

Oyunlar: Kutu oyunları (Tabu, Vampir Köylü vb.), PlayStation etkinlikleri.

Müzik ve Eğlence: Karaoke (kostümlü/normal), Ateş başında müzik, Gitar dinletisi.

Partiler: Pijama partisi ("Aynadaki Ben"), Veda partileri (Üniversiteye gidenlere), Tanışma etkinlikleri (yabancı gönüllülerle).

8. Spor ve Fiziksel Aktivite Faaliyetleri

Bedensel hareket içeren veya spor müsabakası izlemeye dayalı etkinlikler.

Aktif Spor: Voleybol (oyun ve uygulama), Futbol, Badminton (ve türevleri), Yoga (Ders 1-7), Zumba, Oryantiring.

İzleyici Olarak: Hatay Spor kadın voleybol maçı izleme, Derbi/Maç izleme etkinlikleri.

Ek 2. GHM'lerde Yürütülen Tek Seferlik Bilgilendirme Çalışmalarının İçerikleri

1. Hak Temelli ve Koruma Çalışmaları

Şiddet, güvenlik, çocuk ve gençlik hakları ile toplumsal cinsiyet odaklı çalışmalar.

İçerik: Dijital şiddet, Kadına şiddet, Cinsiyete dayalı şiddet, Çocuk hakları, Çocuk güvenliği, Gençlik hakları, İş hakları, Toplumsal cinsiyet atölyeleri.

2. Sağlık ve Psikososyal Destek (MHPSS)

Bireyin ruhsal ve bedensel iyilik haline odaklanan, stres yönetimi ve iletişim içeren çalışmalar.

İçerik: Sınav kaygısı ve stres yönetimi, Bedenini tanı sağlığını koru, Sağlık hizmetlerine erişim, Cinsel sağlık, İlişkiler üzerine sohbet, Hayır diyebilme ve sınır çizme, Geçti gitti atölyesi, Etkili iletişim.

3. Eğitim ve Mesleki Gelişim

Beceri kazandırma ve kariyer odaklı eğitimler.

İçerik: Meslek atölyesi, Girişimcilik eğitimi, İngilizce konuşma kulübü.

4. Kurumsal ve Koordinasyon

Kurum içi düzen, gönüllü yönetimi ve tanıtım faaliyetleri.

İçerik: GHM Dinamikleri (Muhtemelen Gençlik Hizmet Merkezi), Gençlik komitesi tanıtımı, Merkezimizi beraber düzenliyoruz.

5. Sosyal Etkinlik

Az sayıda da olsa listede bulunan sosyal aktiviteler.

İçerik: Film, Dizi, Futbol.

EK-3 Sosyal Faaliyetlere Katılım Merkez Kırılımları

Hatay GHM Sosyal Etkinliklere Katılan Genç Sayısı

Merkez	Katılımcı Sayısı (n)
Hatay	406
Eğitim, Akademi ve Toplantılar	57
Gezi, Festival ve Konserler	52
İyi Oluş ve Psikososyal Destek Etkinlikleri	6
Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri	39
Sanat ve Tasarım Faaliyetleri	65
Sinema ve Gösterim Etkinlikleri	52
Sosyal Etkinlikler ve Oyunlar	58
Spor ve Fiziksel Aktivite Faaliyetleri	52

Kahramanmaraş GM Sosyal Etkinliklere Katılan Genç Sayısı

Merkez	Katılımcı Sayısı (n)
Kahramanmaraş	431
Eğitim, Akademi ve Toplantılar	66
Gezi, Festival ve Konserler	17
İyi Oluş ve Psikososyal Destek Etkinlikleri	25
Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri	43
Sanat ve Tasarım Faaliyetleri	96
Sinema ve Gösterim Etkinlikleri	42
Sosyal Etkinlikler ve Oyunlar	74
Spor ve Fiziksel Aktivite Faaliyetleri	68

Adıyaman GM Sosyal Etkinliklere Katılan Genç Sayısı

Merkez	Katılımcı Sayısı (n)
Adıyaman	102
Eğitim, Akademi ve Toplantılar	13
Gezi, Festival ve Konserler	1
Mutfak ve Gastronomi Etkinlikleri	42
Sanat ve Tasarım Faaliyetleri	32
Sosyal Etkinlikler ve Oyunlar	14

Ankete katılan gençlerin cinsiyet dağılımına bakıldığında ise genç erkek katılımcıların, Sinema Etkinlikleri ile Sanat Tasarım etkinliklerine daha yüksek katılım gösterdikleri görülmüştür. Ankete geri dönüş yapan kadın katılımcılar ise Sanat/Tasarım Faaliyetleri ile Sosyal Etkinlikler/Oyunlara daha yüksek oranda katılmışlardır.

