

EMMW

PR-2 - Görev 2-1

Kuramsal Modüller

Göçmen Kadınlar için

Duygu Düzenleme

ÖZDENETİM

INDEPCIE

İSPANYA



İçindekiler

İçindekiler	1
1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş	2
1.1. Arkaplan	2
1.2. Kavramın Tanımı	3
1.3. Kültürel Bakış Açısı	6
1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı	8
1.5. Kaynakça	9
2. Alt Başlık 1: Mülteci ve Sığınmacıların Duyguları	11
2.1. Arkaplan	11
2.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	11
2.3. Etkinliğin Kazanımları	12
2.4. Etkinliğin Açıklamaları	12
2.5. Etkinlik Akışı	13
2.6. Kaynakça	15
3. Alt Başlık 2: Özdenetim ve Hayal Kırıklığı	16
3.1. Arkaplan	16
3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	17
3.3. Etkinliğin Kazanımları	18
3.4. Etkinliğin Açıklamaları	18
3.5. Etkinlik Akışı	19
3.6. Kaynakça	20
4. Alt Başlık 3: Aşırı Davranışların Sınırlandırılması	21
4.1. Arkaplan	21
4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	21
4.3. Etkinliğin Kazanımları	22
4.4. Etkinliğin Açıklamaları	22
4.5. Etkinlik Akışı	24
4.6. Kaynakça	25
5. Alt Başlık 4: Göç Yası ile Duygusal Düzenleme	26
5.1. Arkaplan	26
5.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	27
5.3. Etkinliğin Kazanımları	27
5.4. Etkinliğin Açıklamaları	28
5.5. Etkinlik Akışı	29
5.5. Kaynakça	30

1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş

1.1. Arkaplan

Tüm grup görüşmelerinde görüşlerine başvuru alan uzmanların büyük çoğunluğu, ülkelerinden göç eden ve geldikleri ülkede sayısız travma ve uyum sorunu yaşayan insanların zihinsel ve psikolojik durumlarını iyileştirmek için özdenetim geliştirmenin önemini vurgulamakta ve özellikle kadınların durumunu öne çıkarmaktadır.

Özdenetim, göçmen kadınlar da dahil olmak üzere hayatın her alanında başarı ve refah için çok önemli bir faktördür. Özdenetim, uzun vadeli hedeflere ulaşmak ve değişen koşullara uyum sağlamak amacıyla kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını düzenleme becerisi olarak tanımlanabilir.

Göçmen kadınlar, sosyal izolasyon, ayrımcılık ve kültürel uyum gibi çeşitli zorluklarla karşılaşmakta ve bu da özdenetimi sürdürmeyi zorlaştırabilmektedir. Ancak, çeşitli nedenlerden dolayı bu onlar için çok önemlidir.

İlk olarak, özdenetim göçmen kadınların göçün zorluklarına sıklıkla eşlik eden stres ve kaygıyı yönetebilmelerini sağlar. TSSB ve diğer psikolojik rahatsızlıklara ek olarak kültürel stres, sosyal dışlanma ve nesiller arası çatışmalarla ilişkili rahatsızlıklar nedeniyle, göçle ilgili stresler intihar düşüncesi ve davranışı olasılığını artırabilir.

İkinci olarak, duygu yönetimi, stres yönetimi ve özdenetimin geliştirilmesi göçmen kadınların uyum sürecine önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Duygu ve davranışlarını düzenleyerek, fiziksel ve ruhsal sağlıkları açısından olumsuz sonuçlar doğurabilecek fevri kararlar almaktan kaçınabilirler.

Üçüncü olarak, özdenetim göçmen kadınların engellere rağmen uzun vadeli hedeflerinin peşinden gitmelerini sağlar. Bu gruptaki insanlar genellikle eğitim, istihdam ve sosyal entegrasyon konularında önemli engellerle karşılaşır, ancak özdenetim bu zorluklar karşısında odaklanmalarına ve ısrarcı olmalarına yardımcı olabilir.

Dördüncü olarak, özdenetim başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak için gereklidir. Göçmen kadınlar sıklıkla sosyal izolasyon ve ayrımcılığa maruz kalmaktadır, ancak özdenetim uygulayarak başkalarıyla olumlu etkileşimleri sürdürebilir, güven inşa edebilir ve destekleyici ağlar kurabilirler.

Son olarak, özdenetim sağlık hizmetleri, eğitim ve hukuki meseleler gibi önemli konularda bilinçli kararlar almak için elzemdir. Göçmen kadınlar, düşüncelerini ve davranışlarını düzenleyerek kendi değerlerini ve önceliklerini yansıtan, düşünceli ve bilinçli kararlar alabilirler.

Özetle, özdenetim göçmen kadınların başarısı ve refahı için kritik bir faktördür. Göçmen kadınlar özdenetim uygulayarak stresi daha iyi yönetebilir, uzun vadeli hedeflerinin peşinden gidebilir, olumlu ilişkiler kurabilir ve bilinçli kararlar verebilir.

Açıkçası, aynı kurallar herkese yardımcı olamaz; bu nedenle, her birey benzersiz bir strateji gerektirir. Bunun için, bu becerileri edinmenin en önemli adımı, doğru adımları göstererek destek olabilecek profesyonellerden yardım almaktır.

1.2. Kavramın Tanımı

Özdenetim, ayartmalar ve dürtüler karşısında kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını bilinçli bir şekilde düzenleme becerisi olarak tanımlanabilir. Özdenetime sahip bir kişi duygularını yönetebilir ve davranışlarını düzenleyebilir. Öte yandan özdenetim, kişinin kriz anlarında en önemli olan (kalıcı olan) ile o kadar da önemli olmayan (geçici olan) arasında ayırım yapmasını sağlayan bir araçtır.

Bir kişi söylediklerine ya da yaptıklarına dikkat ediyorsa, bunun nedeni kendisini kontrol ediyor olmasıdır; özdenetim işte bu noktada anlam kazanır. Özdenetim, insanların dürtülerini düzenlemek için sahip oldukları bir nitelik, erdem veya kapasite olarak tanımlanabilir. Bu eylem, bir başkası istediği veya talep ettiği için değil, kendi seçimleridir. Gönüllü olarak yapıldığında, kişinin ne yaptığının farkında olduğu ve bu şekilde davranmaya kendi başına karar verdiği anlamına gelir.

Bir öznenin eylemlerini denetlemesinin öncelikli amacı, toplumun geri kalanıyla uyumlu ilişkilere sahip olmakla doğrudan bağlantılıdır. Bir kişi başka bir kişiye karşı yanlış bir şekilde davranırsa, o kişi bu davranışı olumsuz bir şekilde yargılayacak ve değerlendirecektir. Özdenetim sahibi bir kişi, kendi yararını gözetmesinin yanı sıra, sadece davranışlarını değil duygularını da ölçebilir. Şu anda hedef grubumuz için en gerekli olabileceğine inandığımız özdenetim veya duygu yönetimi ile ilgili aşağıdaki konuları seçtik. Bu teorik modülde şu konulara değineceğiz:

Alt Başlık 1: Mülteci ve Sığınmacıların Duyguları

Mülteciler ve sığınmacılar, yaşadıkları travmatik olaylar ve zor koşullar nedeniyle genellikle korku, endişe, stres ve üzüntü gibi çok çeşitli yoğun duygular yaşarlar. Bu duygular, özdenetimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Bir yandan, yoğun duygular mülteci ve sığınmacıların düşünce ve davranışlarını düzenleme becerilerini zayıflatabilir ve bu da olumsuz sonuçlar doğurabilecek dürtüsel eylemlere yol açabilir. Örneğin, yüksek düzeyde kaygı veya stres yaşayan mülteci ve sığınmacılar, bilinçli kararlar vermekte zorlanabilir veya algılanan tehditler karşısında dürtüsel davranabilirler.

Öte yandan, özdenetim, duyguları yönetmek ve göçün zorluklarıyla başa çıkmak için kritik bir araç olabilir. Duygu ve davranışlarını düzenleyebilen mülteci ve sığınmacılar, içinde buldukları durumun stres ve belirsizliğiyle başa çıkma, bilinçli kararlar alma ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma konusunda daha donanımlı olabilirler.

Ayrıca, sığınma veya mülteci statüsü arama deneyimi, bireyler için duygusal olarak yıpratıcı olabilen önemli gecikmeler, belirsizlik ve bürokrasi içerebilir. Bu gibi durumlarda özdenetimin sürdürülmesi, bireylerin bu zorlukların üstesinden gelmelerine ve uzun vadeli hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olabilir.

Özetle, mülteci ve sığınmacıların duyguları ile özdenetimleri arasında karmaşık bir ilişki vardır. Yoğun duygular, kişinin davranışlarını düzenlemesini ve bilinçli kararlar almasını zorlaştırabilirken, özdenetim de duyguları yönetmek ve göçün zorluklarıyla başa çıkmak için kritik bir araç olabilir. Bu nedenle özdenetim becerilerinin geliştirilmesi, mülteci ve sığınmacıların refahını ve başarısını desteklemenin önemli bir yönü olabilir.

Bu nedenle, bu grupla çalışan sosyal hizmet uzmanlarının kendi özdenetimlerini geliştirmeleri önemlidir. Çünkü bu bireylerin ailelerin ve toplulukların kendi uzmanlıklarıyla etkili bir şekilde etkileşime girmelerine yardımcı olur. Bu durum özellikle göçün, özellikle de zorunlu göçün bireyler, aileler ve topluluklar için benzersiz kırılma noktaları yarattığı ve insanları sıklıkla resmi, genellikle de aşına olmadıkları destek sistemleriyle karşı karşıya getirdiği ruh sağlığı alanında geçerlidir.

Mültecilerin ve göçmenlerin umudu, iyimserliği ve dayanıklılığı yerel dil yeterliliği, aile bağları, kültür ve geleneği sürdürme ve anlamlandırma fırsatları, kişisel kontrol ve öz yeterlilik deneyimleri ve sosyal desteğe sahip olma ile bağlantılıdır. Sosyal hizmet uzmanları, özdenetimlerini geliştirerek kültürlerarası etkileşimleri güvenli ve etkili bir şekilde kolaylaştırabilir; sosyal adalet ilkelerini ilerletebilir; güç ve özerkliği artırabilir; birey, aile ve toplumun refahını yeniden sağlayabilir ve klinik ve eleştirel bakış açılarını uygulamaya entegre edebilir.

Buna ek olarak, sosyal hizmet uzmanları her gün göçmenlerin yaşadığı çok sayıda travmatik hikâyeye ile karşı karşıya kalmakta ve bu da işlerini ve ruh sağlıklarını etkileyebilmektedir. Özdenetim geliştirmek, sağlıklı bir mesafeyi korumalarına ve işlerinin duygusal yükü altında ezilmekten kaçınmalarına yardımcı olabilir. Bu da görevlerinde etkin kalmalarına ve ihtiyaç sahiplerine destek sağlamaya devam etmelerine yardımcı olabilir.

Alt Başlık 2: Özdenetim ve Hayal Kırıklığı

Özdenetim ve hayal kırıklığı yakından ilişkilidir, çünkü hayal kırıklığı genellikle özdenetimde bir bozulmaya yol açabilir. Hayal kırıklığı, bireyin hedeflerine veya arzularına ulaşmasını engellediği düşünülen, bir engel veya bariyere verilen duygusal bir tepki olarak tanımlanabilir. Hayal kırıklığı ile karşılaştıklarında bireyler öfke, üzüntü veya hayal kırıklığı gibi bir dizi olumsuz duygu yaşayabilirler.

Bu bağlamda özdenetim, bireyin duygusal tepkilerini yönetme ve hayal kırıklığı karşısında davranışlarını düzenleme becerisine atıfta bulunabilir. Örneğin, güçlü özdenetim becerileri geliştirmiş bir kişi, sinir bozucu durumlarla karşılaştığında öfkeyle saldırmaya veya diğer dürtüsel davranışlarda bulunma dürtüsüne direnmek için daha donanımlı olabilir.

Bununla birlikte, bir birey uzun süreli veya yoğun bir hayal kırıklığı yaşadığında, özdenetimi bozulmaya başlayabilir. Bu durum, bireyin uzun vadeli hedefleri veya değerleriyle uyumlu olmayan aceleci kararlara veya davranışlara yol açabilecek bir dürtü kontrolü kaybıyla sonuçlanabilir.

Ayrıca, araştırmalar uzun süreli hayal kırıklığının öz kontrol kaynaklarının tükenmesine yol açabileceğini göstermiştir. Bu, bir dizi hayal kırıklığı yaratan olay yaşıyan bir bireyin zaman içinde duygularını ve davranışlarını daha az düzenleyebileceği ve bunun da özdenetimde daha fazla bozulmaya yol açabileceği anlamına gelir.

Özetle, hayal kırıklığı ve özdenetim birbiriyle yakından bağlantılıdır ve hayal kırıklığı genellikle bireyin duyu ve davranışlarını düzenleme becerisini zora sokar. Etkili öz kontrol stratejileri geliştirmek, hayal kırıklığını yönetmek ve sağlıklı başa çıkma stratejilerini sürdürmek için önemli bir araç olabilir.

Alt Başlık 3: Aşırı Davranışların Sınırlandırılması

Özdenetim, alkol kullanımı, kumar veya şiddet içeren davranışlar gibi aşırı davranışların sınırlandırılmasıyla yakından ilgilidir. Aşırı davranışlar genellikle bireyin davranışlarını kontrol etme ve bilinçli kararlar alma becerisini geçersiz kılacak dürtüler ve isteklerden kaynaklanır.

Buna karşılık, özdenetim, uzun vadeli hedeflere ulaşmak ve değişen koşullara uyum sağlamak için kişinin düşüncelerini ve davranışlarını düzenleme becerisini içerir. Özdenetim becerilerini geliştirerek bireyler dürtülerini ve isteklerini daha iyi yönetebilir ve davranışları hakkında bilinçli kararlar verebilirler.

Örneğin, alkol kullanımıyla mücadele eden bir birey, alkol tüketimine sınırlar koymak, aşırı içmeye yol açan tetikleyicilerden kaçınmak veya başkalarından destek almak gibi özdenetim stratejileri geliştirerek içkisini daha iyi sınırlandırabilir. Benzer şekilde, şiddet içeren davranışlarla mücadele eden bir birey, farkındalık veya öfke yönetimi teknikleri uygulamak veya altta yatan duygusal sorunları ele almak için terapi aramak gibi özdenetim stratejileri geliştirmekten fayda sağlayabilir.

Benzer şekilde, aşırı kumar oynama, kumar oynama süresine ve harcanan paraya sınırlar koyma, aşırı kumar oynamaya yol açan tetikleyicilerden kaçınma ve başkalarından destek arama gibi özdenetim stratejileri ile kontrol edilebilir. Bireyler özdenetim becerilerini geliştirerek dürtülerini ve isteklerini daha iyi yönetebilir ve davranışları hakkında bilinçli kararlar verebilirler.

Özetle, alkol kullanımı, kumar veya şiddet içeren davranışlar gibi aşırı davranışların sınırlandırılması için özdenetim şarttır. Bireyler özdenetim becerilerini geliştirerek dürtülerini ve isteklerini daha iyi düzenleyebilir, davranışları hakkında bilinçli kararlar verebilir ve uzun vadeli hedeflerine ulaşabilirler.

Alt Başlık 4: Göç Yası ile Duygusal Düzenleme

Göç süreci genellikle bireyler ve aileleri için önemli kayıplar ve kederler içerir. Bu kayıplar sevdiklerin, tanıdık çevrenin ve kültürel normların kaybını içerebilir. Göç deneyimine üzüntü, yalnızlık ve vatan hasreti gibi bir dizi zorlu duyu da eşlik edebilir.

Özdenetim, göç yasının düzenlenmesinde önemli bir rol oynayabilir. Bireyler, özdenetim becerilerini geliştirerek göçle ilişkili kayıplara verdikleri duygusal tepkileri daha iyi düzenleyebilir ve yaşamları üzerindeki kontrollerini sürdürebilirler. Örneğin, güçlü özdenetim becerileri geliştirmiş bir birey, sosyal etkileşimlerden geri çekilme veya madde kullanımı gibi sağlıksız başa çıkma davranışlarına girme dürtüsüne daha iyi direnebilir.

Ayrıca, özdenetim bireylerin yeni çevrelerine uyum sağlamaya ilişkin hedefler belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmalarına yardımcı olabilir. Örneğin, güçlü özdenetim becerileri geliştirmiş bir birey, sosyal bağlantılar kurmak, yeni bir dil öğrenmek veya istihdam fırsatlarını takip etmek için gerçekçi hedefler belirleyebilir.

Özdenetim becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin yaşadıkları anlık zorluklara ve kayıplara rağmen perspektif duygusunu korumalarına ve göçün uzun vadeli faydalarına odaklanmalarına da yardımcı olabilir. Bireyler, özdenetim uygulayarak göçün duygusal etkilerini daha iyi yönetebilir ve geleceğe dair umutlarını koruyabilirler.

Özetle, özdenetim göç yasının düzenlenmesinde kritik bir rol oynayabilir. Bireyler özdenetim becerilerini geliştirerek duygularını daha iyi düzenleyebilir, yeni çevrelerine uyum sağlamaya ilişkin hedefler belirleyip bunlara ulaşabilir ve geleceğe yönelik perspektif ve umut duygusunu koruyabilirler.

1.3. Kültürel Bakış Açısı

Araştırmalar¹ yüksek koruma değerlerine sahip kolektivist kültürlerin, grubun uyumunu bozmamaya çalıştıklarını, bu nedenle de özdenetimi destekleyen ve duygusal ifadeleri kısıtlayan başa çıkma mekanizmaları kullandıklarını öne sürmektedir. Bu nedenle, bireyci kültürlerin daha yüksek öznel iyi oluşa, toplulukçu kültürlerin ise daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu doğrulanmıştır. Lu ve Gilmour'a göre, kolektivizm eğilimi, bireyi zevk alma, psikolojik ihtiyaçların tatmini ve kişisel hedeflerin geliştirilmesi seçeneklerini kısıtlayan kolektif normlar ve taleplerle karşı karşıya bıraktığından, öznel iyi oluşun geliştirilmesi ve sürdürülmesi için risk oluşturmaktadır. Bu arada, kolektivist bir kültürün başa çıkma tarzları kişiler arası ilişkileri korur ve bağlamsal rollere uyumu teşvik eder, bu da bu toplumların hedonik refahtan daha iyi eudaimonik refah seviyelerine sahip olduğu anlamına gelir.

İnsanların özdenetimini veya duygusal düzenlemesini etkileyebilecek birçok kültürel değer vardır. En yaygın olanlardan bazıları şunlardır:

1. **Bireyciliğe karşı kolektivizm:** Batı kültürleri gibi bağımsızlık ve özerkliğe değer veren kültürler, bireysel duygusal ifadeyi ve özdenetimi vurgulayabilir. Asya kültürleri gibi uyum ve karşılıklı bağımlılığa değer veren kültürler ise duyguların bastırılmasına ve kolektif özdenetime vurgu yapabilir.

¹ Nicely, S. (2019). Variations in Individualistic and Collectivistic Cultural Orientation and the Protective Factors that Contribute to Resilience: Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States.

2. **Hiyerarşi ve otorite:** Hiyerarşi ve otoriteye değer veren kültürler, sosyal istikrarın ve otorite ile ilişkilerin sürdürülmesinde duygusal özdenetim öneminin vurgulanabilir.
3. **Toplumsal Cinsiyet:** Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine sahip kültürler, duygusal ifadeler için izin verilirken ve hatta kadınlardan beklenirken, erkekler için duygusal özdenetim öneminin vurgulanabilir.
4. **Din:** Dini inançlar, manevi yolun ve disiplinin bir parçası olarak duygusal özdenetim öneminin vurgulanabilir.
5. **Eğitim:** Eğitim ve disipline değer veren kültürler, kişisel gelişim ve başarının bir parçası olarak duygusal özdenetim öneminin vurgulanabilir.

Kısacası, kültürel değerler farklı sosyal bağlamlarda duygusal özdenetim ve duyguların ifadesi üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Farklı kültürel durumlarda etkili duygusal özdenetim becerileri geliştirmek için bu kültürel değerleri tanımak ve anlamak önemlidir.

Özdenetim kavramı farklı kültürlerde farklı şekillerde anlaşılabilir. Aşağıda bazı kültürlerin özdenetim kavramını nasıl anladığına dair bazı örnekler verilmiştir:

Doğu kültürleri: Japon, Çin ve Kore kültürleri gibi birçok Doğu kültüründe, duyguların ifadesinde özdenetim ve ölçülülük değerlidir. Duyguları "kontrol etme" fikri bir erdem ve sosyal uyumu sürdürmenin bir yolu olarak kabul edilir. Meditasyon ve farkındalık genellikle duygusal özdenetimi geliştirmek için kullanılır.

Batı kültürleri: Amerikan ve Avrupa kültürleri gibi Batı kültürlerinde özdenetim, günaha ve dürtüsellığe direnmenin bir yolu olarak anlaşılabilir. Uzun vadeli hedeflere ulaşmak için dürtüleri kontrol etme ve hazzı erteleme becerisine değer verilir.

Afrika kültürleri: Bazı Afrika kültürlerinde özdenetim, başkalarına saygı göstermenin ve sosyal uyumu korumanın bir yolu olarak değerlendirilir. Duyguları ifade etmede sabır ve ölçülülük önemli erdemler olarak kabul edilir.

Arap kültürleri: Arap kültürlerinde özdenetim, saygınlığı ve onuru korumanın bir yolu olarak değerlendirilir. Duyguların aşırı ifadesi bir zayıflık işareti olarak kabul edilir ve otoriteye meydan okuma olarak görülebilir.

Bunların, bazı kültürlerin özdenetim kavramını nasıl anladığına dair sadece birkaç örnek olduğunu unutmamak önemlidir. Her kültürde özdenetim, kültürel inançlara, değerlere ve uygulamalara göre farklı anlaşılabilir.

Kültürel değerleri göz önünde bulundurarak özdenetimi geliştirmek için aşağıdaki ipuçları takip edilebilir:

Kültürel değerleri tanıyın: Etkili duygusal özdenetim becerileri geliştirmek için kişinin kendisinin ve başkalarının kültürel değerlerini anlaması önemlidir. Bu, kültür hakkında bilgi edinmeyi ve bu değerlerin duygusal ifade ve özdenetimle nasıl ilişkili olduğunu öğrenmeyi içerir.

Empati kurma: Duygusal özdenetim aynı zamanda başkalarıyla empati kurmayı ve onların nasıl hissettiklerini anlamayı da içerir. Empati, duygusal tepkilerden kaçınmaya yardımcı olabilir ve insanların daha objektif ve sakin bir bakış açısına sahip olmalarını sağlayabilir.

Toplumdan yardım isteyin: Bazı kültürlerde, insanların duygularını düzenlemek için toplumdan yardım almaları beklenir. Bu, bir dini liderin, akıl hocasının veya aile üyesinin rehberliğini içerebilir.

Meditasyon becerileri geliştirin: Meditasyon ve farkındalık, duygusal özdenetimi geliştirmeye yardımcı olabilecek tekniklerdir. Bu uygulamalar özellikle tefekküre ve iç gözlem yapmaya değer veren kültürlerde etkili olabilir.

Problem çözmeye odaklanın: Bazı kültürlerde, duyguları kontrol etmenin bir yolu olarak problem çözme vurgulanır. Bu, etkili bir çözüm bulmak için duygunun altında yatan nedenlerin belirlenmesini ve ele alınmasını içerir.

Genel olarak, kültürel değerleri göz önünde bulundurarak duygusal özdenetimi geliştirmek için, kültürel normları anlamak ve bunlara saygı duymak ve özdenetim tekniklerini kültürel beklentilere ve uygulamalara uyarlamak önemlidir.

1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı

Özdenetime ilişkin toplumsal cinsiyet perspektifi, bir kişinin toplumsal cinsiyetinin duygu ve davranışlarını düzenleme becerisini nasıl etkileyebileceğini ifade eder. İnsanların duyguları deneyimleme ve ifade etme biçimlerinin yanı sıra onları kontrol etme becerilerinde de bazı toplumsal cinsiyet farklılıkları vardır.

Araştırmalar² kadınların duygularını düzenleme ve sosyal durumlarda uygun şekilde ifade etme becerilerinin daha yüksek olabileceğini, erkeklerin ise duygularını dürtüsel veya agresif bir şekilde ifade etme olasılıklarının daha yüksek olabileceğini öne sürmektedir. Ancak, bu bulgular evrensel değildir ve kültürel ve sosyal bağlama göre değişebilir.

Buna ek olarak, toplumsal cinsiyet beklentileri ve sosyal normlar, erkeklerin ve kadınların duygularını nasıl kontrol etmeleri gerektiğini etkileyebilir. Örneğin, bazı kültürlerde erkeklerin kadınlardan daha çekingen ve daha az duygusal olmaları beklenir; bu da erkeklerin duygularını ifade etmelerini ve duygularını etkili bir şekilde düzenlemelerini zorlaştırabilir.

Genel olarak, özdenetime ilişkin toplumsal cinsiyet perspektifi, toplumsal cinsiyetin insanların duygularını deneyimleme, ifade etme ve kontrol etme biçimlerini nasıl etkileyebileceğini dikkate almanın önemli olduğunu göstermektedir. İnsanların duygularını etkili bir şekilde ifade etme ve düzenleme becerilerini sınırlayabilecek toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının ve kültürel beklentilerin üstesinden gelmek için çalışmalar yapılmalıdır.

² Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family

1.5. Kaynakça

DeLisi, M. (2014). Low self-control is a brain-based disorder. The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology: On the Origins of Criminal Behavior and Criminality, 172-183.

<https://doi.org/10.4135/9781483349114.n11>

Nicely, S. (2019). Variations in Individualistic and Collectivistic Cultural Orientation and the Protective Factors that Contribute to Resilience: Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States. <https://doi.org/10.32597/dissertations/1674>

Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839x.2006.00183.x>

Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family. <https://doi.org/10.4159/9780674028821>

Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>

Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

2. Alt Başlık 1: Mülteci ve Sığınmacıların Duyguları

2.1. Arkaplan

Mülteciler ve sığınmacılar, zorla yerinden edilme durumlarıyla ilgili olarak genellikle çok çeşitli duygular yaşarlar. Bu duygular arasında kaygı, korku, üzüntü, öfke, utanç, suçluluk ve yalnızlık sayılabilir.

Savaş, şiddet ve zulüm gibi travmatik deneyimler, mülteci ve sığınmacıların ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Buna ek olarak, sığınma arama sürecinin kendisi de duygusal olarak yıpratıcı ve stresli bir süreç olabilir ve bu da kaygı ve depresyona yol açabilir.

Duyguların ve bunların ifade edilme biçiminin kültürel ve sosyal faktörlerden etkilenebileceğini akılda tutmak önemlidir. Mülteciler ve sığınmacılar, köken kültürlerine bağlı olarak duygularını ifade etmek ve düzenlemek için farklı biçimlere sahip olabilirler.

Bu nedenle, mülteci ve sığınmacılarla çalışan ruh sağlığı çalışanları ve sosyal hizmet uzmanlarının, danışanlarının kültürel geçmişini ve göç deneyimini anlamaları önemlidir. Bu sayede, mülteci ve sığınmacıların duygusal ve ruhsal sağlık ihtiyaçlarını dikkate alan, kültürel açıdan hassas ve kültürel açıdan uygun bakım sağlayabileceklerdir.

PR1'in öz değerlendirmesinde konsorsiyum tarafından toplanan verilere göre, ankete katılan çalışanlar özdenetime ilişkin soruların sadece %63,8'ini cevaplayabilmişlerdir; bu da özellikle Yunanistan ve Belçika gibi sırasıyla sadece %35 ve %40'ını cevaplayabildikleri durumlarda iyileştirmeye açık bir alan olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

2.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar

- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- **Farklı duyguları tanımlamak:** Katılımcılar yaşadıkları farklı duyguları tanımlayabilecek ve etiketleyebilecek, böylece duygusal olarak daha bilinçli hale gelebileceklerdir.
- **Duygusal yoğunluk seviyelerini ayırt etmek:** Aktivite, katılımcıların yoğun ve daha az yoğun duygular arasında ayırım yapmalarını sağlayarak duyguların davranışlarını ve düşüncelerini düzenleme becerilerini nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olur.
- **Özdenetim stratejileri geliştirmek:** Katılımcılar birlikte çalışarak duygularını kırmızı veya sarıdan yeşile çevirmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirebilir ve böylece özdenetim becerilerini uygulayıp geliştirebilirler.
- **İletişimi ve işbirliğini teşvik etmek:** Etkinlik, katılımcılar arasında iletişimi ve işbirliğini teşvik eder, bu da grup içinde ilişkiler ve destek ağları kurulmasına yardımcı olabilir.
- **Esnek dayanıklılığı teşvik etmek:** Etkinlik, katılımcıların dayanıklılık geliştirmelerine ve stresli ve duygusal açıdan zorlayıcı durumlarla başa çıkma becerisi kazanmalarına yardımcı olabilir.

2.3. Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliğin amacı, katılımcıların empati geliştirebilmeleri ve yerinden edilmiş bireylerin karşılaştıkları zorlukları daha iyi anlayabilmeleri ve daha kapsayıcı bir ortamı teşvik edebilmeleridir. Katılımcılar ayrıca farklı kültürel bağlamlar ve değerler hakkında bilgi edinerek kültürel duyarlılığı artırabilirler. Bu etkinlik katılımcıların duyguları tanımlama, yönetme ve başkalarının duygusal ihtiyaçlarına yanıt verme becerileri kazandırması sayesinde duygusal zekayı geliştirir.

İletişim ve dinleme becerileri gelişerek etkili destek ve güven inşasına olanak sağlar. Katılımcılar travmanın farkına varır ve travmaya duyarlı bakım yaklaşımlarını öğrenir. Ayrıca sosyal adalet ve kapsayıcı politikaları destekleyen savunucular haline gelebilirler. Son olarak, etkinlik empati ve kişisel gelişimi teşvik ederek öz yansıma ve kişisel gelişimi teşvik eder. Genel olarak, bu etkinlik empati, kültürel duyarlılık, duygusal zeka, savunuculuk ve kişisel gelişimi geliştirerek mülteciler ve sığınmacılar için daha şefkatli bir ortam yaratmayı hedeflemektedir.

2.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Duyguların trafik ışığı

Açıklama:

Bu etkinlik kırmızı, sarı ve yeşil olmak üzere üç renkten oluşan bir trafik ışığı oluşturmayı içerir. Kolaylaştırıcı trafik ışığının farklı duyguları ve duygusal kontrol seviyelerini temsil ettiğini açıklamalıdır. Katılımcılar yaşadıkları farklı durumları ve duyguları tanımlamalı ve bunları trafik

ışığına uygun şekilde yerleştirmelidir.

Kırmızı: Öfke, korku veya ezici üzüntü gibi yoğun ve kontrolsüz duyguları temsil eder.

Sarı: Kaygı, endişe veya hayal kırıklığı gibi daha az yoğun duyguları temsil eder.

Yeşil: Mutluluk, sakinlik ve memnuniyet gibi olumlu ve sakin duyguları temsil eder.

Katılımcılar farklı durumları ve duyguları belirledikten sonra, duygularını kırmızı veya sarıdan yeşile çevirmek için nefes teknikleri veya farkındalık gibi stratejiler geliştirmek üzere birlikte çalışabilirler.

Bazı duygular travmatik deneyimlerle yakından ilişkili olabileceğinden ve bu duyguları etkili bir şekilde ele almak için eğitilmiş bir ruh sağlığı uzmanıyla çalışmak gerekebileceğinden, bu dinamiğin dikkat ve hassasiyetle yapılması gerektiğini unutmamak önemlidir.

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 3-4 lü gruplar (bir görüşmeci, bir görüşülen kişi, bir/iki gözlemci)
- **Malzemeler:**
 - Not defterleri ve kalemler
 - Sunum (Powerpoint veya Flipchart)

2.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	15 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 1)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	

2	Isınma Etkinliği	"İki gerçek oyunu" Her kişi kendisi hakkında biri doğru, diğeri yanlış olmak üzere iki gerçek paylaşır. Diğerleri hangisinin doğru olduğunu tahmin etmek zorundadır.	10 dk.
3	Tanıtım	Etkinliğin Açıklaması	5 dk.
4	Aşama 1	Farklı durumların ve duyguların tanımlanması	10 dk.
5	Kahve Molası		
6	Aşama 2	Duygularını kırmızı veya sarıdan yeşile çevirmek için stratejiler geliştirmek. Bunun için bazı teknikler aşağıdakileri içerebilir, ancak başkaları da vardır: - Duyguların farkındalığı - Bilinçli nefes alma - Farkındalık - Tetikleyicilerin belirlenmesi - Değişen bakış açısı - Sosyal destek arayışı	15 dk.
7	Aşama 3	Katılımcılar stratejilerini topluluğa açıklar	10 dk.
8	Tartışma	Sonuçlar hakkında tartışma	5 dk.
9	Etkinliğin Değerlendirmesi	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	5 dk.

2.6. Kaynakça

Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in Western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)61027-6)

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>

Rousseau, C., Drapeau, A., & Corin, E. (1996). School performance and emotional problems in refugee children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 239-251. <https://doi.org/10.1037/h0080175>

3. Alt Başlık 2: Özdenetim ve Hayal Kırıklığı

3.1. Arkaplan

Duygu ve düşüncelerimizi kontrol etme becerisi, hayal kırıklığı ve diğer olumsuz duygularla daha iyi başa çıkmamıza yardımcı olabileceğinden, özdenetim ve hayal kırıklığı yakından ilişkilidir.

Hayal kırıklığı yaşadığımızda, genellikle kendimizi bunalmış ve kontrolden çıkmış hissederiz. Güçlü özdenetim becerilerimiz yoksa, düşüncesizce hareket edebilir, incitici şeyler söyleyebilir veya durumu daha da kötüleştirebilecek aceleci kararlar verebiliriz.

Öte yandan, özdenetim becerilerimiz varsa, hayal kırıklığını fark edip kabul edebilir ve etkili bir şekilde yönetmek için adımlar atabiliriz. Sakinleşmek ve düşünmek için zaman ayırabilir veya hayal kırıklığına neden olan durumu ele almak için sorun çözme stratejileri kullanabiliriz.

Buna ek olarak, duygularımızı ve düşüncelerimizi düzenleme becerisi, hayal kırıklığını ilk etapta önlememize de yardımcı olabilir. Hayal kırıklığına neden olan olumsuz düşünceleri fark edip kontrol edebilirsek, bunların ortaya çıkmasını önleyebilir veya yoğunluğunu azaltabiliriz.

Kısacası, özdenetim ve hayal kırıklığı birbiriyle yakından ilişkilidir ve güçlü özdenetim becerileri geliştirmek hayal kırıklığı ve diğer olumsuz duyguları daha iyi yönetmemize yardımcı olabilir. Hayal kırıklığı, bu işin karmaşık ve zorlu doğası nedeniyle göçmenlerle çalışan bir sosyal hizmet uzmanı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Göçmen nüfusla çalışan sosyal hizmet uzmanları genellikle zor hikayelere ve durumlara maruz kalırlar. Kendi ülkelerinde ya da göç sürecinde travma, istismar ya da aşırı zorluklar yaşamış bireylerle karşılaşabilirler. Sıkıntılı durumlara sürekli maruz kalmak, birikmiş strese ve duygusal tükenmeye yol açabilir ve bu da hayal kırıklığı yaratabilir.

Ayrıca, göçmenlerle ilgilenen sosyal hizmet uzmanları genellikle etkili yardım sağlama becerilerini engelleyen bürokratik ve yapısal engellerle karşılaşır. Bu engeller arasında kısıtlayıcı göçmenlik politikaları, dil engelleri, kaynak eksikliği ve yetersiz destek sayılabilir. Bu engellerin üstesinden gelememek hayal kırıklığı ve çaresizlik duyguları yaratabilir.

Sosyal hizmet uzmanlarının çabalarına ve adanmışlıklarına rağmen, göçmenlerin yaşamlarında önemli değişiklikler gerçekleştirme becerilerinde sınırlamalarla karşılaşabilirler. Yasal kısıtlamalar, ekonomik kısıtlamalar ve diğer faktörler mevcut seçenekleri kısıtlayabilir ve somut sonuçlara ulaşılmasını engelleyebilir. İlerleme kaydedilememesi hayal kırıklığına ve çalışmalarının istenen etkiyi yaratmadığı hissine yol açabilir.

Özdenetim, hayal kırıklığını yönetmede çok önemli bir rol oynar. Sosyal hizmet uzmanlarının hayal kırıklığı yaratan durumlarda kendi duygularını tanımlarını ve düzenlemelerini sağlar. Bu, soğukkanlılığı korumayı, dürtüsel tepkilerden kaçınmayı ve profesyonel ve empatik bir şekilde yanıt vermeyi içerir. Özdenetim, dengeli ve odaklanmış bir tutumun sürdürülmesine yardımcı olarak rasyonel karar vermeyi ve zor durumların yönetimini kolaylaştırır.

Ayrıca özdenetim, sosyal hizmet uzmanlarının yaşadıkları zorluklara ve hayal kırıklıklarına rağmen göçmenlere karşı empati ve anlayışlarını korumalarına yardımcı olur. Onlara her bireyin benzersiz ve karmaşık bir hikayesi olduğunu ve zorlukların kendi kontrolleri dışında olabileceğini hatırlatır. Özdenetim, hayal kırıklığının hizmet verilen bireylere karşı olumsuz yargılara veya duyarsızlığa dönüşmesini engeller.

Özdenetim aynı zamanda öz bakım ve dayanıklılıkla da ilişkilidir. Göçmenlerle çalışan sosyal hizmet uzmanları yüksek düzeyde stres ve tükenmişlik yaşayabilir. Özdenetim, hayal kırıklığı ve duygusal tükenmenin birikmesini önlemek için sağlıklı sınırlar koymalarına, destek aramalarına ve öz bakım uygulamalarına olanak tanır.

Sonuç olarak, hayal kırıklığı, kendini göçmenlere yardım etmeye adanmış sosyal hizmet uzmanları için yaygın bir deneyim olabilir. Ancak özdenetim, bu zorlu durumları yönetme ve üstesinden gelme becerilerinde temel bir rol oynar. Sosyal hizmet uzmanları soğukkanlılıklarını koruyarak, duygularını düzenleyerek ve empatiyi muhafaza ederek zorluklarla daha dayanıklı ve etkili bir şekilde yüzleşebilirler. Ayrıca özdenetim, kendilerine dikkat etmelerini ve duygusal tükenişlikten kaçınmalarını sağlar.

3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Kişinin kendi kendini yönetmesini teşvik etmek ve geliştirmek
- Kişinin olumsuz düşüncelerini belirlemesi ve bunlara meydan okumasını desteklemek
- Hayal kırıklığına karşı duygusal tepkilerini kontrol etmeyi öğrenmek

3.3. Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliğin amacı, hayal kırıklığının özdenetimini teşvik etmek ve geliştirmektir. Katılımcılar olumsuz düşüncelerini tanımlamayı ve bunlara meydan okumayı öğrenebilir, rahatlama ve problem çözme becerilerini geliştirebilir ve hayal kırıklığına karşı duygusal tepkilerini kontrol etmeyi öğrenebilirler. Bu sonuçlar, katılımcıların duygusal refahlarını, stresli durumları yönetme becerilerini ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler sürdürme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Ayrıca bu beceriler, göçmenlik statüleriyle ilgili olarak sıklıkla stresli ve sinir bozucu durumlarla karşılaşan ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimde zorluk yaşayan göçmenler ve mültecilerin yanı sıra, duygusal tükenme veya yapısal engeller nedeniyle göçmen grubun durumunu iyileştirmekte zorlanan veya iyileştiremeyen, dolayısıyla çalışmalarının istenen etkiyi yaratmadığı hissine yol açan sınırlı sonuçlar elde eden sosyal hizmet uzmanları için de özellikle önemli olabilir. Hayal kırıklığını kendi kendilerine yönetme becerilerini geliştirerek, yeni yaşamlarına daha iyi uyum sağlayabilir ve karşılaştıkları zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler.

3.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Danışman

Açıklama:

Etkinlik, katılımcıların çiftlere ayrılarak birinin hayal kırıklığı yaşayan bir kişi, diğerinin ise bir arkadaş ya da danışman rolünü üstlendiği bir rol oyunudur. Hayal kırıklığı yaşayan kişi, buna neden olan durumu ve bu konuda nasıl hissettiğini anlatmalıdır.

Arkadaş veya danışman, hayal kırıklığı yaşayan kişinin duygu ve düşüncelerine dikkat ederek, onu yargılamadan veya sözünü kesmeden aktif dinleme pratiği yapmalıdır.

Hayal kırıklığı yaşayan kişi duygularını ifade ettikten sonra, çift hayal kırıklığına neden olan durumu ele almak için çözümler ve stratejiler belirlemek üzere birlikte çalışmalıdır.

Süreç boyunca, derin nefes alma, meditasyon veya sakin ve rahatlatıcı bir durumu görselleştirme gibi öz yönetim becerileri öğretilebilir ve uygulanabilir.

Etkinlik sonunda katılımcılardan ne öğrendikleri ve gelecekte hayal kırıklığına neden olabilecek durumlarda bu becerileri nasıl uygulayabilecekleri üzerine düşünmeleri istenebilir.

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 3-4 lü gruplar (bir görüşmeci, bir görüşülen kişi, bir/iki gözlemci)
- **Malzemeler:**

- Not defterleri ve kalemler
- Sunum (Powerpoint veya Flipchart)

3.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	15 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 2)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	
2	Isınma Etkinliği	<p>"Hızlı sorular"</p> <p>Her kişinin kendisi hakkında belirli bir soruyu yanıtlamak için 30 saniyesi vardır. Ardından, bir sonraki katılımcıya geçerler ve yeni bir soru sorarlar.</p>	10 dk.
3	Tanıtım	Etkinliğin Açıklaması	5 dk.
4	Aşama 1	Hayal kırıklığı yaşayan kişi duygularını ifade etmeli, çift hayal kırıklığına neden olan durumu ele almak için çözümler ve stratejiler belirlemek üzere birlikte çalışmalıdır.	20 dk.
5	Kahve Molası		
6	Aşama 2	Katılımcılar stratejilerini topluluğa açıklar	10 dk.

7	Tartışma	Sonuçlar hakkında tartışma	5 dk.
		Bilgilendirme ve etkinliğin öğrenme çıktıları	5 dk.
8	Etkinliğin Değerlendirmesi	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	5 dk.

3.6. Kaynakça

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>

Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Perreira, K. M., & Juang, L. P. (2018). Culture's influence on stressors, parental socialization, and developmental processes in the mental health of children of immigrants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14(1), 343-370. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084925>

4. Alt Başlık 3: Aşırı Davranışların Sınırlandırılması

4.1. Arkaplan

Araştırmalar³ iyi bir özdenetime sahip olan kişilerin, sağlıklı kişilerarası ilişkilere sahip olmak, kişisel ve mesleki hedeflere ulaşmak ve daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlığa sahip olmak gibi hayatın birçok alanında daha başarılı olma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Bununla birlikte, iyi bir özdenetim düzeyini korumak için, dikkatimizi dağıtabilecek veya bilinçli ve sorumlu kararlar alma yeteneğimizi zayıflatabilecek aşırılıkları sınırlamak esastır. Bu davranışların çoğunun bağımlılık olduğu ve çoğu insanın bunları değiştirmek için profesyonel ve sürekli desteğe ihtiyaç duyduğu açıkça belirtilmelidir. Bağımlılık söz konusu olduğunda özdenetim bu davranışları değiştirmek için tek başına yeterli değildir, ancak dürtülerle mücadele etmek ve dolayısıyla bu bağımlılık davranışlarının üstesinden gelmek için yararlı ve gerekli bir araçtır. Bu aşırılıkların sınırlandırılması sadece özdenetim kapasitemizi geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlığımız için olumsuz sonuçlardan kaçınmamıza da yardımcı olabilir. Bu nedenle, sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı sürdürmek için sınırlar koymak ve özdenetim uygulamak önemlidir.

4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüleri
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Özdenetim ve kişisel refahı geliştirmek

³ Bermúdez, J. P. (2020). The skill of self-control.

- Problem çözme becerilerini geliştirmek
- Kişinin kontrol duygusunu ve kendine güvenini arttırmak

4.3. Etkinliğin Kazanımları

Kişisel eylem planı oluşturma etkinliğine katılmanın sosyal hizmet uzmanları için birçok değerli faydası vardır. İlk olarak, sosyal hizmet uzmanlarını kendi aşırılıklarını ve sınırlamalarını belirlemeye teşvik ederek daha derin bir öz farkındalık duygusunu teşvik eder. Bu süreç sayesinde, stres tetikleyicilerini ve özdenetimin çok önemli olduğu alanları daha net bir şekilde anlayabilirler. Bu yüksek öz farkındalık, sosyal hizmet uzmanlarını potansiyel zorlukları daha etkili bir şekilde tanımak ve ele almak için gereken bilgiyle donatarak zorlu durumları soğukkanlılık ve esneklikle yönetme becerilerini artırır.

Ayrıca, kişisel eylem planı, sosyal hizmet uzmanlarının refahlarını sürdürmeleri ve performanslarını optimize etmeleri için hayati bir beceri olan özdenetimin geliştirilmesini kolaylaştırır. Belirli ve gerçekçi hedefler belirleyerek, davranışlarını düzenlemek, dürtülerini yönetmek ve sağlıklı sınırları korumak için stratejiler ve teknikler öğrenebilirler. Bu eylemler, iş yüklerini daha etkili bir şekilde ele alma, tükenmişlikten kaçınma ve sağlıklı bir iş-yaşam dengesini sürdürme becerilerine katkıda bulunur. Düzenli egzersiz yapmak, öz bakım uygulamak ve gerektiğinde destek aramak gibi somut eylemleri günlük rutinlerine dahil eden sosyal hizmet uzmanları, genel olarak daha iyi bir refah, daha düşük stres seviyeleri ve hem kişisel hem de profesyonel olarak daha fazla memnuniyet yaşarlar.

Öz farkındalığı ve özdenetimi artırmanın yanı sıra, kişisel bir eylem planı oluşturma etkinliği, sosyal hizmet çalışanlarında uyum ve dayanıklılık geliştirir. Hedefler belirleyerek, ilerlemeyi izleyerek ve stratejilerini ayarlayarak, değişen koşullar karşısında uyum sağlama kapasitesi geliştirirler. Bu uyarlanabilirlik, güçlendirilmiş bir özdenetim duygusuyla birleştiğinde, sosyal hizmet uzmanlarını zorlukların üstesinden gelme ve zorlu mesleki ortamlarda refahlarını koruma konusunda güçlendirir. Nihayetinde bu süreç, sosyal hizmet uzmanlarının kendi yaşamları ve mesleki gelişimleri üzerinde yeniden kontrol sahibi olmalarını sağlayarak özgüvenlerinin, motivasyonlarının ve hizmet verdikleri bireylerin ve toplumların yaşamlarında olumlu bir etki yaratma becerilerine olan inançlarının artmasını teşvik eder.

4.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Kişisel Eylem Planı Oluşturma

Açıklama:

"Kişisel Eylem Planı Oluşturma", sosyal hizmet uzmanlarının özdenetimlerini ve genel refahlarını geliştirmelerine destek olmak için tasarlanmıştır. Sosyal hizmet uzmanları, hedef belirleme, somut eylemler tanımlama ve ilerlemeyi takip etmeye yönelik yapılandırılmış bir yaklaşım izleyerek aşırılıkları sınırlamak ve sağlıklı bir iş-yaşam dengesi sağlamak için gerekli becerileri geliştirebilirler. Bu rapor, sosyal hizmet uzmanlarının bu etkinlik aracılığıyla elde edebilecekleri öğrenme çıktılarını özetlemekte ve kişisel ve profesyonel yaşamlarına getirdiği

faydaları vurgulamaktadır. Kişisel eylem planını oluşturmak için hedef grup üyeleri aşağıdaki adımları izleyebilirler:

Sınırlamak istedikleri aşırılıkları belirleyin: Sosyal hizmet uzmanları kendilerini aşırı zorladıklarını, tükenmişlik yaşadıklarını veya kendi refahlarını ihmal ettiklerini düşündükleri alanlar üzerinde düşünebilirler. Bu aşırılıklar arasında mola vermeden uzun saatler çalışmak, kişisel öz bakımı ihmal etmek, çok fazla sorumluluk üstlenmek veya iş-yaşam dengesiyle mücadele etmek sayılabilir.

Bu aşırılıkların sınırlandırılmasıyla ilgili spesifik ve gerçekçi hedefler belirleyin: Bu hedef, belirlenen aşırılıkları ele alan açık ve ölçülebilir hedefler oluşturmalıdır. Örneğin, her gün belirli bir saatte ofisten çıkma, çalışma saatleri içinde düzenli molalar verme, öz bakım faaliyetlerine öncelik verme veya uygun olduğunda görevleri devretme gibi hedefler belirleyebilirler.

Bu hedeflere ulaşmak için günlük olarak yapabilecekleri somut eylemleri belirleyin: Katılımcılar, hedefleri doğrultusunda çalışmak için günlük rutinlerine dahil edebilecekleri eyleme geçirilebilir adımlar üzerinde beyin fırtınası yapabilirler. Bu eylemler arasında öğle aralarında kısa yürüyüşler yapmak, egzersiz veya meditasyon gibi düzenli öz bakım faaliyetleri planlamak, danışanlarla veya iş arkadaşlarıyla sınırlar belirlemek veya iş arkadaşlarından veya mentorlardan destek ve süpervizyon almak yer alabilir.

Bu eylemleri gerçekleştirmek için belirli bir zaman ve yer belirleyin: Sosyal hizmet uzmanları, planladıkları eylemleri tutarlı bir şekilde gerçekleştirebilecekleri belirli bir zaman ve yer belirlemelidir. Bu, takvimlerinde faaliyetler planlamayı, hatırlatıcılar oluşturmayı veya kişisel bakım veya rahatlama için belirli alanlar belirlemeyi içerebilir.

İlerlemeyi takip edin ve gerektiğinde eylem planını ayarlayın: Hedeflerine yönelik ilerlemelerini düzenli olarak değerlendirmeli ve gerektiğinde ayarlamalar yapmalıdırlar. Bu, bir günlük tutmayı, izleme uygulamalarını kullanmayı veya amirlerden veya iş arkadaşlarından geri bildirim almayı içerebilir. İlerlemelerini izleyerek, iyileştirme alanlarını belirleyebilir ve eylem planlarını buna göre geliştirebilirler.

Bu etkinlik, sosyal hizmet çalışanlarının daha güçlü bir özdenetim geliştirmelerine, stresi azaltmalarına ve sağlıklı bir iş-yaşam dengesi kurmalarına yardımcı olabilir. Aşırılıkları sınırlamak ve kendi refahlarına öncelik vermek için aktif olarak çalışarak, çalışanlar daha iyi iş tatmini, daha fazla esneklik ve rollerinde daha fazla genel etkinlik yaşayabilirler. Bu yapılandırılmış yaklaşım, profesyonel yaşamları üzerinde kontrol duygusunu yeniden kazanmalarını sağlayarak hem kendilerine hem de hizmet ettikleri bireylere ve topluluklara fayda sağlar.

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 3-4 lü gruplar (bir görüşmeci, bir görüşülen kişi, bir/iki gözlemci)

- **Malzemeler:**

- Not defterleri ve kalemler
- Sunum (Powerpoint veya Flipchart)

4.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	15 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 3)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	
2	Isınma Etkinliği	<p>"Benzerlikler oyunu"</p> <p>Grubu çiftlere ayırın ve konuşmaları ve üç ortak noktalarını bulmaları için birkaç dakika verin. Daha sonra her çift benzerliklerini grubun geri kalanıyla paylaşır.</p>	10 dk.
3	Tanıtım	Etkinliğin Açıklaması	5 dk.
4	Aşama 1	Katılımcılar sınırlandırmak istedikleri aşırılıkları belirlemeli ve bu aşırılıkları sınırlandırmaya ilişkin spesifik ve gerçekçi hedefler koymalıdır.	20 dk.
5	Kahve Molası		
6	Aşama 2	Katılımcılar bu hedeflere ulaşmak için günlük olarak yapabilecekleri somut eylemleri belirlemeli ve bu eylemleri gerçekleştirmek için belirli bir zaman ve yer belirlemelidir.	10 dk.

7	Aşama 3	Participants make their strategies public. (Optional)	10 dk.
8	Tartışma	Sonuçlar hakkında tartışma	5 dk.
9	Etkinliğin Değerlendirme si	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	

4.6. Kaynakça

Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176.

<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>

Losing control: How and why people fail at self-regulation. (1995). *Choice Reviews Online*, 32(11), 32-6508-32-6508. <https://doi.org/10.5860/choice.32-6508>

Bermúdez, J. P. (2020). The skill of self-control. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7wz5v>

5. Alt Başlık 4: Göç Yası ile Duygusal Düzenleme

5.1. Arkaplan

Göç yası, göçmenlerin ve sığınmacıların menşe ülkelerini terk ettikten sonra yaşadıkları karmaşık bir duygusal süreçtir. Duygusal düzenleme, bu süreçte adaptasyon ve dayanıklılık sürecinin kilit bir yönüdür. Duygusal düzenleme, bir kişinin duygularını etkili bir şekilde yönetme becerisini ifade eder; bu da duyguları tanıma, ifade etme, kontrol etme ve düzenleme becerisini içerebilir.

Özdenetim, göç yasında duygusal düzenlemenin önemli bir bileşenidir. Kişinin kendi eylemlerini, düşüncelerini ve duygularını kontrol etme becerisini içerir. Göç yası sırasında göçmenler ve sığınmacılar, evlerini, kültürlerini ve sevdiklerini kaybetmek de dahil olmak üzere bir dizi duygusal zorlukla karşılaşabilirler. Kendini denetleme, bu durumlarda sakin

kalmalarına ve perspektiflerini korumalarına yardımcı olabilir; bu da bilinçli kararlar almalarına ve yeni ortamlarına daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olabilir.

Buna ek olarak, duygusal düzenleme de özdenetimi etkileyebilir. Bir kişi duygularını etkili bir şekilde düzenleyebiliyorsa, özdenetim için daha büyük bir kapasiteye sahip olma olasılığı daha yüksektir. Örneğin, bir göçmen veya sığınmacı üzüntü veya kaygıdan bunalmış hissediyorsa, özdenetimini sürdürmesi ve bilinçli kararlar alması daha zor olabilir.

Sosyal hizmet uzmanlarının göçmenlerin yas bağlamında duygusal düzenleme üzerinde çalışmalarına yardımcı olmak için kullanabilecekleri bir yaklaşım Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) kullanmaktır. DDT, bireylere duygularını yönetmelerine, ilişkilerini geliştirmelerine ve sıkıntıyı tolere etme becerilerini artırmalarına yardımcı olacak becerileri öğretmeye odaklanan bir tür bilişsel-davranışçı terapidir.

DDT dört beceri modülü içerir: kişilerarası etkililik, sıkıntı toleransı/gerçekliği kabul becerileri, duygu düzenleme ve farkındalık becerileri. Sosyal hizmet uzmanları bu modülleri, göçmenlerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine ve göçmen yasının zorluklarıyla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmak için kullanabilir.

Örneğin, sosyal hizmet uzmanları, göçmenlerin duygularının daha fazla farkına varmalarına ve onları yargılamadan gözlemlemeyi öğrenmelerine yardımcı olmak için farkındalık egzersizlerini kullanabilir. Ayrıca, göçmenlerin zor duyguları yönetmek için sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak için sıkıntı toleransı becerilerini öğretebilirler. Kişilerarası etkililik becerileri göçmenlerin başkalarıyla olan ilişkilerini ve iletişimlerini geliştirmelerine yardımcı olurken, duygu düzenleme becerileri de duygularını sağlıklı bir şekilde yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olabilir.

5.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Duygusal tetikleyicileri belirlemek
- Yas durumlarında öz yönetim becerilerini geliştirmek

5.3. Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinlik, göçmenlerle çalışan sosyal hizmet uzmanları için birkaç önemli öğrenme kazanımını teşvik eder. Bu etkinliğe katılarak, sosyal hizmet uzmanları farklı zihin durumları ve bunların düşünceleri, duyguları ve eylemleri nasıl etkilediği konusunda daha derin bir anlayış kazanabilirler. Kendilerinin veya danışanlarının ne zaman Duygusal Zihin, Rasyonel Zihin veya Bilge Zihin içinde olduklarını fark etmeyi öğrenebilir ve Bilge Zihin'e ulaşmak için danışanların Duygusal ve Rasyonel Zihinlerini dengelemelerine yardımcı olacak beceriler geliştirebilirler.

Bu etkinlik aynı zamanda sosyal hizmet uzmanlarının karar verirken ve duyguları yönetirken hem duyguları hem de rasyonel düşünceyi dikkate almanın öneminin daha fazla farkına varmalarına yardımcı olabilir. Sosyal hizmet uzmanları "Zihnin Üç Hali" egzersizini bir araç olarak kullanarak müracaatçıların duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerine ve göç yasının zorluklarıyla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilirler.

Genel olarak, "Zihnin Üç Hali" egzersizi, sosyal hizmet uzmanlarına, duygusal düzenleme üzerinde çalışırken göçmenleri daha iyi desteklemelerine yardımcı olabilecek değerli içgörüler ve beceriler sağlayabilir. Sosyal hizmet uzmanları, farklı zihin durumlarına ilişkin anlayışlarını geliştirerek ve bunları dengelemeyi öğrenerek, danışanlarının etkili kararlar almalarına ve duygularını sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilirler.

5.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Zihnin Üç Hali

Açıklama:

Bu etkinlik, bireylerin yaşayabilecekleri farklı zihin durumlarını anlamalarına ve etkili kararlar almak ve duygularını düzenlemek için bunları dengelemeyi öğrenmelerine yardımcı olur.

Öncelikle katılımcılara üç zihin durumunu açıklayarak başlamalısınız: Duygusal Zihin, Rasyonel Zihin ve Bilge Zihin.

Duygusal Zihin, duyguların düşünce ve eylemlerimizi kontrol ettiği durumdur.

Rasyonel Zihin, duygularımızdan bağımsız olarak yalnızca mantık ve akla güvendiğimiz durumdur.

Bilge Zihin ise Duygusal Zihin ile Rasyonel Zihin arasındaki dengedir ve karar verirken hem duygularımızı hem de rasyonel düşünceyi dikkate alırız.

Katılımcılar bu kavramları anladıktan sonra, onlardan Duygusal Zihin içinde buldukları bir durumu düşünmelerini isteyin. Daha sonra deneyimlerini paylaşabilir ve Duygusal Zihin'de olmanın düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini nasıl etkilediğini tartışabilirler.

Ardından, Rasyonel Akılda oldukları bir durumu düşüneceklerdir. Yine deneyimlerini paylaşacak ve Rasyonel Zihinde olmanın düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini nasıl etkilediğini tartışacaklardır.

Son olarak, aynı şeyi Bilge Zihin'de oldukları bir durum için yapacaklar ve Bilge Zihin'de olmanın etkili kararlar almalarına ve duygularını yönetmelerine nasıl yardımcı olduğunu tartışacaklar.

Alıştırmayı sonlandırmak için, Bilge Zihne ulaşmak için Duygusal Zihin ve Rasyonel Zihni dengelemenin önemi tartışılacak ve grup günlük yaşamlarında Bilge Zihni kullanarak pratik yapmaya teşvik edilecektir.

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Bir eğitmen
- **Katılımcı Sayısı:** 3-4 lü gruplar (bir görüşmeci, bir görüşülen kişi, bir/iki gözlemci)
- **Malzemeler:**
 - Not defterleri ve kalemler
 - Sunum (Powerpoint veya Flipchart)

5.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	15 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 4)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	

2	Isınma Etkinliği	"Paylaşılan Hikaye" Bir hikaye başlatın ve grupta dolaştırılırken herkesten bir cümle veya paragraf eklemesini isteyin. Bu şekilde, işbirliğine dayalı bir hikaye yaratır ve her katılımcının fikirleri ve hayal gücü hakkında daha fazla bilgi edirsiniz.	10 dk.
3	Tanıtım	Etkinliğin Açıklaması	5 dk.
4	Aşama 1	Üç zihin durumunun açıklanması	10 dk.
5	Kahve Molası		
6	Aşama 2	Duygusal Zihne dayalı deneyimlerin paylaşılması ve durumdaki etkisi hakkında tartışma.	15 dk.
7	Aşama 3	Rasyonel Zihin temelinde deneyimlerin paylaşılması ve bu deneyimin durum üzerindeki etkisinin tartışılması.	15 dk.
8	Aşama 4	Bilge Zihne dayalı deneyimlerin paylaşılması ve bu deneyimin durum üzerindeki etkisinin tartışılması.	15 dk.
9	Tartışma	Bilge Zihne ulaşmak için Duygusal ve Rasyonel Zihni dengelemenin önemi hakkında tartışın.	5 dk.

5.5. Kaynakça

Bonanno, G.A., Westphal, M., & Mancini, A.D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 511-535.

<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>

Kubler-Ross, E. (1971). On death and dying. *Southern Medical Journal*, 64(5), 641.

<https://doi.org/10.1097/00007611-197105000-00034>

Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13