

Ergenlerin Covid-19 Pandemi Stresi Üzerine Akış Kuramına Dayalı Bir Psiko-Eğitim Programı: Deneysel Bir Çalışma*

Hilal YILMAZ¹, Ertuğrul TALU²

¹ (Sorumlu yazar) Uzman Psikolojik Danışman, ylmz.hll.95@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7015-0088

²Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, etalu@ahievran.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-3062-6130

Makale Bilgisi

Geliş Tarihi:
22.06.2022

Kabul Tarihi:
21.09.2022

© UEAD 2022
Tüm hakları saklıdır.

ÖZET

Tüm dünyayı ve ülkemizi ani bir şekilde etkileyen Covid-19 pandemisi sonucunda yürürlüğe konulan sosyal mesafe ve hijyen kuralları, sokağa çıkma kısıtlamaları ve uzaktan eğitim uygulamaları gibi bir dizi tedbirler, insanların normal yaşam koşullarında pek çok değişime yol açmıştır. Pandemi sürecine bağlı bu değişimlerin özellikle de lisede öğrenim gören ergenlerin stres düzeylerinde artışlar meydana getirdiğine yönelik açıklamaların zaman zaman uzmanlar tarafından ifade edildiği görülmüştür. Bu araştırmanın amacı "Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı"nın lise öğrencilerinin Covid-19 pandemi stresi ve stresle başa çıkma stratejileri düzeylerine olan etkisini incelemektir. Araştırma deneysel model kullanılarak gerçekleştirilmiş olup araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Kayseri ili, Talas ilçesinde, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 6 devlet lisesinde öğrenim gören 10'u deney 10'u da kontrol grubu olmak üzere toplam 20 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında deney grubuna hazırlanan 13 oturumluk çevrimiçi grupla psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmanın verileri, "Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği", "Koronavirüs Anksiyete Ölçeği" ve "Yaşantıyı Örnekleme Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde tekrarlı ölçümler için "Mann-Whitney U" testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, elde edilen bulgulara göre "Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı" ile ergenlerin "Covid-19 pandemi stresi" ve "Stresle Başa Çıkma Stratejileri" toplam puanı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulardan hareketle "Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı" ergenlerin Covid-19 pandemi stresini azaltmada ve "Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genel Puanını" yükseltmekte etkili bir program olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Akış kuramı, Covid-19 pandemi stresi, ergenlik, psiko-eğitim programı, stresle başa çıkma stratejileri

A Flow Theory-Based Psycho-Educational Program on The Stress of The Covid-19 Pandemic of Adolescents: An Experimental Study

Article Information ABSTRACT

Received:
22 June 2022

Accepted:
21 September 2022

© UEAD 2022
All rights reserved.

A series of measures such as social distance and hygiene rules, curfews and distance education applications, which were put into effect as a result of the Covid-19 pandemic, which has rapidly affected the whole world and our country, have led to many changes in people's normal living conditions. It has been observed that the explanations that these changes due to the pandemic process cause an increase in the stress levels of adolescents who especially those studying in high school, have been expressed by experts from time to time. This study aims to examine the effect of "Adapted Flow Theory-Based Stress Coping Group Program" for Pandemic Stress Adapted Flow Theory-Based Stress Coping Group Program for Pandemic Stress on high school students' levels of Covid-19 pandemic stress and coping strategies. The research was carried out using the experimental model. The study group of the research consisted of a total of 20 students, 10 of which were in the

* Bu çalışma birinci yazarın, ikinci yazar danışmanlığında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yaptığı yüksek lisans tezinin bir bölümünden üretilmiştir. (Bu araştırma Kayseri İl Milli Eğiti Müdürlüğü 18/03/2021 tarihli E-67873788-044-00000309763 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.)

experimental group and 10 in the control group, studying in 6 state high schools affiliated to the Ministry of National Education in Kayseri province, Talas district in the 2020-2021 academic year. Within the scope of the research, a 13-session online psycho-education program was applied to the experimental group, and no intervention was made to the control group. The data of the study were obtained by using the "The Strategies For Coping With Stress Scale- Resvised", "Coronavirus Anxiety Scale" and "Experience Sampling Form". "Mann-Whitney U Test" was used in the analysis of the data obtained. There was a significant difference among the "Flow Theory-Based Stress Coping Group Program" and "Covid-19 pandemic stress", "Stress Coping Strategies" total score. Based on the findings, the "Adapted Flow Theory-Based Stress Coping Group Program for Pandemic Stress" reduces the Covid-19 pandemic stress of adolescents and it raises the "Strategy Coping Strategies General Score" of adolescents.

Keywords: Adolescence, Covid-19 pandemic stress, flow theory, psycho-educational program, strategies for coping with stress

DOI: 10.32960/uead.1134581

Makale Türü(Article Type):*Araştırma Makalesi*

Kaynakça Gösterimi: Yılmaz H., & Talu, E. (2022). Ergenlerin Covid-19 pandemi stresi üzerine akış kuramına dayalı bir psiko-eğitim programı: Deneysel bir çalışma. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 6(2), 156-174.

Citation Information: Buraya Yılmaz, H., & Talu, E. (2022). A flow theory-based psycho-educational program on the stress of the Covid-19 pandemic of adolescents: An experimental study. *National Journal of Education Academy*, 6(2), 156-174.

1. GİRİŞ

İlk kez Aralık 2019'un sonlarında Çin'in Wuhan kentinde görülen Covid-19 pandemisi bireysel, toplumsal ve küresel çapta birçok konuyu etkisi altına almıştır. Bununla beraber uyum kapasitesince var olmaya devam eden insanlık, Covid-19 pandemisinin yarattığı koşullara, hızla ve aniden değişime uğrayan yaşantılara uyum sağlamak zorunda kalmıştır. Bu duruma ek olarak insanlar değişimin yarattığı stresle mücadele ederek eğitim, sağlık ve ekonomi gibi zorunlu alanlarda pandemiye rağmen hayatlarını idame ettirmek durumunda kalmıştır. Bireylerin yaşantısında ani olarak meydana gelen ve bireyin uyum sağlama kapasitesini harekete geçmeye zorlayan, bireyin istediği ve kontrolü dışında gerçekleşen her durumda olduğu gibi bu durumda beraberinde bireylerin stres seviyelerinde artmalar meydana getirmiştir.

Stres kelimesinin ilk kullanımı 17. yüzyılda bir nesne ve o nesneye uygulanan dış gücün oluşturduğu ilişkiyi açıklamak üzere İngilizce'de fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır (Altıntaş, 2014). Mason'a (1975) göre stres, organizmanın içsel bir durumu olarak ele alınan fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkileri ifade etmektedir. Lazarus ve Folkman (1984), stresi kişi ile çevre arasındaki etkileşimlerden, özellikle de bireyin kaynakları ile algıladığı zorluk ya da ihtiyacı arasında, bir uyumsuzluğun olduğu durumlarda kaynaklanan deneyim olarak açıklamaktadır. Son olarak Baltaş ve Baltaş (2013) ise stresi, bir organizmanın fizyolojik ve psikolojik sınırlarının tehdit edilmesi veya zorlanması ile oluşan bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Stresle başa çıkma kavramı ise, bireylerin kaynaklarının bireyin kendisinden veya dış bir uyarandan gelen stresi sağlıklı ve işlevsel bir şekilde yönetebilmesi için bireyin sürekli olarak değişen ve gelişen bilişsel ve davranışsal çabaları şeklinde tanımlanabilir (Deniz & Yılmaz, 2006; Lüzumlu, 2013; Ergin, 2018). Stresle başa çıkma stratejileri birçok farklı kuramla çalışılmakla birlikte Csikszentmihalyi'nin geliştirmiş olduğu akış kuramı ile de çalışılmaktadır (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 1990). Akış kuramına göre bir kişi zihnini/bilincini kontrol ederek dış etkenlere dayalı stresi azaltabilmektedir bu sonuca yine akış kuramı açısından bakıldığında, olumsuz durumların dahi olumlu olarak görülme nedeninin, temelde benliğe uygun olmayan seçimleri azaltırken kişiye daha açık amaçlar sunmasından kaynaklı olduğu

söylenilmektedir. Çünkü kurama göre zihin fizyolojiyi kontrol edebilmektedir. Genetik bozukluklar, kazalar, pandemiler veya başka nedenlerden dolayı daha kolay ve yaygın olarak stres altında yaşamak olası bir durumken, bu durumlarda insanların bilincini kontrol etmesi neticesinde olayları yorumlama biçimleri de değişmektedir (Aydın, 2005, 2020; Csikszentmihalyi, 1990, 2020). Dolayısıyla Csikszentmihalyi (1990), bireylerin bilinçlerini kontrol etmesi veya bir diğer deyişle bilinçlerini düzenleyebilme kabiliyetleri neticesinde stresle başa çıkmada işlevsel bir kaynak elde etmiş olduklarını ve bu sayede bireylerin akış deneyimi yaşama olasılığını da arttığını belirtmektedir. Akış deneyimi yaşanan bireylerin ise umutsuz olarak adlandırılan durumlarda dahi mutlu olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu eklemektedir.

Covid-19 pandemisinin beraberinde getirdiği stres seviyesindeki artmalara karşı dünyanın her bir yanında ruh sağlığı çalışanları süreci etkili bir şekilde ve en az hasarla atlatabilmek için ruhsal rahatsızlıkları önlemek veya azaltmak amacıyla bir dizi uygulamalar geliştirmiştir. Bu uygulamalar; ruhsal destek ekiplerinin kurulması, telefon veya video konferans aracılığı ile terapi seanslarının düzenlenmesi, stres ve anksiyete ile etkin başa çıkma için çeşitli yaş gruplarına ve mesleklere psiko-eğitim programlarının düzenlenmesi şeklinde özetlenebilir (Bernstein, Bhattacharyya, Adler & Alpert 2021; El-Azzab & El-Nady, 2021; Shaygan, Yazdani & Valibeygi, 2021). Yapılan bu uygulamalar arasında kanıta dayalı uygulamaların içinde yer alan psiko-eğitim programları, günümüzde psiko-sosyal müdahale boyutlarından biri olarak hasta veya sağlıklı bireylere ya da gruplara yönelik pek çok alanda uygulanmaktadır (Şengün, Altıok & Üstün, 2011).

Bunlara ek olarak Arslan, Yıldırım, Tanhan, Buluş ve Allen (2020), Bozkurt, Zeybek ve Aşkın (2020), Çaykuş ve Çaykuş (2020), Ekiz, İlman ve Dönmez (2020), Erden (2021), Serafim, Goncalves, Rocca ve Lotufo-Neto (2020), Salari ve diğerleri (2020), Islam, Bodrud-Doza, Khan, Haque ve Mamun (2020) ve Yektaş (2020) tarafından yapılan araştırmalarda, Covid-19 pandemisinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini azaltmak için olası dolaylı travmatizasyonu dikkate alan ruh sağlığı hizmetleri ve psiko-eğitim programlarına ihtiyaç duyulduğu açıkça belirtilmektedir. Ancak ilgili alan yazın araştırmacılar tarafından incelendiğinde Covid-19 pandemi süreciyle birlikte yaşantımıza giren ve artık daha sık duymaya başladığımız “Pandemi stresi”, “Covid-19 korkusu”, “Covid-19 anksiyetesi” gibi kavramlarla ifade edilen stresörlere yönelik geliştirilmiş bir psiko-eğitim programına rastlanmamıştır. Bu duruma ek olarak araştırmanın hedef kitlesini oluşturan ve ergenlik döneminde olan öğrencilerin gelişim dönemlerinin de bir gereği olarak yoğun stres altında oldukları düşünülebilmektedir. Çünkü ergenlik dönemi, erinlik ile başlayıp yetişkinlik çağına kadar sürmekte ve çocuklukla yetişkinlik evresi arasında bir geçiş dönemi olarak işlev görmektedir (Alver, 2013). Bu dönem, insan gelişiminde çatışma ve karmaşaların en üst düzeyde yaşandığı bir geçiş dönemi olarak görülmektedir (Santrock, 2020). Bu durumların tespiti neticesinde ergenlerin yaşamış oldukları stresle başa çıkmaları için kullanılabilecek etkili bir psiko-eğitim grup programının uyarlanması ihtiyacını ortaya çıkmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın lise öğrencilerinin Covid-19 pandemi stresi ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine olan etkisini incelemektir. Bu ana amaç doğrultusunda yapılan bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1.2. Araştırma Problemi

“Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” ergenlerin Covid-19 pandemi stresiyle başa çıkmalarında kullanılabilecek etkili bir program mıdır?

1.3.1. Araştırmanın alt problemleri

1. “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan lise öğrencilerinin, “Covid-19 pandemi stres seviyeleri” programa katılmayan öğrencilerin stres seviyelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan lise öğrencilerinin, kullandıkları “Stresle Başa Çıkma Stratejileri”nin genel düzeyi, programa katılmayan öğrencilere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. YÖNTEM

Bu araştırmanın modeli nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desenli gerçek deneysel bir araştırmadır. Bu desen, deneklerin gruplardan birinin deneysel işlem gören (deney) grup, diğerinin ise deneysel işlem görmeyen (kontrol) grup olduğu iki gruba tesadüfi olarak atanmasıdır. Her iki gruba da ön test ve son test uygulanmaktadır (Büyüköztürk, 2019). Deneysel araştırmalar bağımsız değişkeni manipüle eden ve gerçek hayat ortamında yürütülen çalışmalar olarak bilinmektedir (Happner, Wampold & Kivlighan, 2008). Bu araştırmanın, bağımsız değişkeni, deney grubuna uygulanacak olan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”, bağımlı değişkeni ise “Covid-19 pandemi stresi” ve “stresle başa çıkma stratejileri”dir.

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Kayseri ili, Talas ilçesi, sınırları içerisinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı 6 devlet lisesinin 3. sınıfında öğrenim gören ve gönüllülük esasına göre çalışmaya katılmayı kabul eden 10’u (4 kız 6 erkek) deney, 10’u (4 kız 6 erkek) kontrol grubu olmak üzere toplam 20 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 1. Gruplara ve Cinsiyetlere Göre Öğrenci Dağılımları

	Deney	Kontrol	Toplam
Kız	4	4	8
Erkek	6	6	12
Toplam	10	10	20

2.2. Deneysel İşlem Uygulama Süreci

İlk olarak araştırmacılar tarafından daha önce Aydın (2005) tarafından geliştirilmiş olan “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın Covid-19 pandemi stresine karşı çevrimiçi yollarla uygulanabilmesi için uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlama çalışması tamamlandıktan sonra 13 oturumluk program haftada 2 gün olacak şekilde deney grubuna 2 aylık bir sürede uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri, “Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” (SBSÖ-G), “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” (KAÖ) ve “Yaşantıyı Örnekleme Formu” (YÖF) kullanılarak toplanmıştır.

Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SSBÖ-G)

“Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” (SSBÖ-G) akış kuramı temel alınarak Aydın (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 43 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; “mücadele stratejisi”, “kişisel kontrol stratejisi” ve “çevre ile etkin temas stratejisi”dir. Ölçekte tersine çevrilen 17 madde bulunmaktadır. Ölçeğin tamamından 43 ve 215 arasında puan alınabilmektedir. SBSÖ-G’nin kapsamını oluşturan 43 maddenin madde toplam korelasyon katsayıları .35 ile .53 arasında değişmektedir. Ayrıca tüm maddelerin madde toplam korelasyon katsayıları pozitif yöndedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri güvenilirlik katsayı değeri .87 düzeyinde bulunmuştur (Aydın, 2008; Aydın, 2020).

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ)

Lee (2020) tarafından Covid-19 pandemisinin oluşturabileceği olası disfonksiyonel anksiyete vakalarını tanımlamak için geliştirilen “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” (KAÖ), Türkçe diline Biçer, Çakmak, Demir ve Kurt (2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda uyarlanmıştır. KAÖ beş madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Uyarlaması yapılan ölçek orijinal ölçek ile aynı özellikleri göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20 iken, ölçekten alınan 9 ve üzeri puanlar bireyin anksiyete seviyesinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayı değeri .832 olarak hesaplanmıştır. Buna ek olarak yapılan uyarlanan ölçeğin maddelerine ilişkin faktör yükleri .625 ve .784 arasında değişmektedir (Biçer, Çakmak, Demir ve Kurt, 2020).

Yaşantıyı Örnekleme Formu (YÖF)

Csikszentmihalyi ve Larson (1987) tarafından akış yaşantısını varlığını değerlendirmek üzere geliştirilen form Türkçe’ye Aydın (2005) tarafından uyarlanmıştır. YÖF doldururken yaşantının geçtiği saat, geçtiği yer ve formun doldurulduğu zaman özellikle belirtilmelidir. Formda, eylemin yapılma gerekçesi (zorunda olduğu için yapmak- kendi isteği ile yapmak- yapacak başka bir şey olmadığı için yapmak), yapılan eyleme yoğunlaşma düzeyi, yapılan eylemin zorluğu, yapılan eylemin kişinin beklentilerini ne derece karşıladığı, yapılan eylem sırasında bireyin duygularının neler olduğu, bireyin eylem esnasındaki benlik farkındalığı düzeyi, yapılan eylemin bireyin potansiyeli ile olan ilişkisi, eylemin kimlerle yapıldığı, eylem esnasındaki iyilik hali gibi konular hakkında bilgiler edinilmektedir. Form açık uçlu sorular, derecelendirme soruları (10’lu likert tip) ve yaşantının yaratmış olduğu duyguyu tanımlamak için (7’li likert tip) sorular olmak üzere 3 ayrı bölümden oluşmuştur.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın çalışma grubunu kapsayacak ilçe ve okullar belirlendikten sonra Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden ve Ahi Evran Üniversitesi Etik Kurulu’ndan veri toplama işlemi için etik izin alınmıştır (E-67873788-044-00000309763, 2021/1/16). İzin alma işlemi tamamlandıktan sonra aşamalı olarak veri toplama işlemine başlanmıştır. Önce öntest için daha sonra sontest için veriler toplanmıştır. Veri toplama işlemi, 13.02.2021 ve 27.05.2021 tarihleri aralığında “Google Formlar”dan çevrimiçi yolla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi öncesinde okul müdürlükleri ve okul rehberlik servisleri ziyaret

edilerek gerekli bilgilendirme çalışması yapılmıştır. Veri toplama sürecinde öğrencilere, öğrencilerin velilerine, okul psikolojik danışmanlarına ve okul müdürlerine gerekli bilgilendirme yapılarak gönüllü katılım sağlanmıştır.

2.5. Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı Özellikleri ve Uygulama Süreci

Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı 07.04.2021 ve 23.05.2021 tarihleri arasında haftada iki kere olmak üzere çarşamba ve pazar günleri gerçekleştirilmiştir. Grup programı her biri 90-120 dakika arasında süren 13 oturumdan oluşmaktadır. “Zoom” adlı uygulama kullanılarak gerçekleştirilen oturumlar öğrencilerin izni ile kayıt altına alınmıştır. Stresle başa çıkma grup programının genel hedefi, stresle etkin başa çıkma stratejilerini düşük düzeyde kullanan ergenlere, stresle başa çıkma stratejilerinin düzeylerini yükseltebilmek için farkındalık ve beceri kazandırmaya yönelik yaşantılar sağlamaktır. Aşağıda bu araştırma kapsamında Aydın(2005)’ten uyarlanarak geliştirilen 13 oturumluk grupla psikoeğitim çalışmasına ilişkin bazı örnek etkinliklere yer verilmiştir.

Birinci Oturum

Oturum Hedefi: Grubun tanışması, grup üyelerinin stres yaşantıları konusunda bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Grup üyelerinin tanışması; grubun genel amacının açıklanması; üyelerin kişisel amaçlarını ve beklentilerini belirlemesi; grup kurallarının kararlaştırılması; stresin bedensel, duygusal, zihinsel ve davranışsal boyutlarıyla tanıtılması; stresin nedenleri ile olumlu ve olumsuz stres türleriyle ilgili farkındalık kazandırılması.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Tanışalım” etkinliği (Grup üyelerinin birbirleri ile tanışmasını sağlamak için önce lider adını ve soyadını onu en mutlu eden ve en mutsuz eden olayı söyler. Daha sonrasında aynı adımları üyelerden bekler). “Kurallar Neden Var?” etkinliği (Grup kurallarının üyelerle birlikte kararlaştırılması). “Stres Mi O Da Ne?” etkinliği (Stresin tanımı, stres türleri ve olumlu stresin vurgulanması). “Stresi Bedenimiz Üzerinde Tanıyalım” etkinliği (Stresin bedensel, duygusal, zihinsel ve davranışsal belirtileri hakkında bilgilendirilme çalışması). “Gelin Düşünelim” etkinliği (Bir metefor yardımıyla gün içinde maruz kalınan küçük çaplı stres kaynaklarının uzun süreli etkileri üzerine farkındalık kazandırmak). Ev Ödevi (Bir hafta boyunca her gün, günde üç kere tesadüfi zamanlarda grup üyelerine “WhatsApp” uygulaması üzerinden bir ses dosyasının gönderilerek sinyal verilmesi ve verilen sinyalle beraber “Yaşantıyı Örneklem Formu”nun üyeler tarafından bir saat içinde doldurulmalarının istenmesi).

İkinci Oturum

Oturum Hedefi: Stresle başa çıkma ile etkin olan ve olmayan stresle başa çıkma yöntemleri hakkında farkındalık kazanma böylelikle etkin başa çıkma stratejilerinin önemini kavrayabilme.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Stresle başa çıkma stratejisi kavramının ve stresle mücadelede etkin olan ile olmayan başa çıkma stratejilerinin ayrımının öğrenilmesi; stresle etkin başa çıkma stratejisinin stresin olumsuz sonuçlarını önlemedeki rolünün kavranılması; grup üyelerinin gelecek yaşantılarında karşılaşılabilecekleri stres verici durumlar karşısında kişisel kaynaklarının geliştirilmesi ve güçlendirilmesi;

stresle başa çıkma stratejileri ölçeğindeki etkin olan ve etkin olmayan stresle başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesi; bilişsel düzeyde stresle etkin başa çıkma stratejisi dağarcığının geliştirilmesinin sağlanması.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Siz Hangi Yolu Seçtiniz?” etkinliği (Hayali olarak üretilen problem durumları üzerinden öğrencilere stresle başa çıkma stratejileri hakkında bilgi verilmesi). “Hareketlenelim” etkinliği (Grup üyelerinden bilgisayarlarının kameraları karşısında diğer üyelerin görebileceği şekilde tek ayak üzerinde durmaları istenir. Yaşanan güçlükler, güçlüklerle dair düşünceler ve bu güçlükleri azaltmak için yapılan davranışlar üzerinden başa çıkma kavramı hakkında farkındalık kazanma). “Stresli Bir Durumla Siz Nasıl Başa Çıkıyorsunuz?” etkinliği (Grup üyelerinin kendi stresle başa çıkma stratejileri hakkında farkındalık kazanmaları için oluşturulan form üzerinden belirlenen konuların tartışılması). “Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Öğreniyorum” etkinliği (Önceden hazırlanan 25 maddelik bir form yardımıyla öğrencilere etkin olan ve etkin olmayan başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi). Ev Ödevi: “Yılmaz’ın Öyküsü” (Bir sonraki seansa bu öykünün okunarak gelinmesinin istenmesi).

Üçüncü Oturum

Oturum Hedefi: Stresle başa çıkmada, “Mücadele” anlamını içeren “Yılmazlık”, “İyimserlik”, “Sosyal İlgi” ve “Gerçekçi Amaç Belirleme” stratejilerini bir beceri olarak gösterebilmek.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: “Yılmazlık”, “İyimserlik”, “Sosyal İlgi” ve “Gerçekçi Amaç Belirleme” stratejilerinin stresle başa çıkma becerileri olarak öğrenilmesi.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Mücadele Kavramı ile Tanışalım” etkinliği (Grup üyelerinin mücadele stratejisini oluşturan gerçekçi amaçlar belirleyebilmeleri için grup üyeleriyle yılmazlık, iyimserlik ve sosyal ilgi kavramlarının tanımlarının yazılı olduğu bir formun paylaşılır. Daha sonra hayali olarak kurgulanan ve monolog şeklinde verilen dört durum grup üyeleri tarafından seslendirilir, seslendirme bitince hangi kişilerin mücadele stratejisi kullandığı üyeler arasında tartışılır. Ev ödevi olarak verilen “Yılmaz’ın Öyküsü” grup üyelerinden biri tarafında seslendirilir. Daha sonrasında önceden planlanan açık uçlu sorularla -hangi duyguyu hissettiniz?, Yılmaz’ın yaşadığı sorunlar ve onun kullandığı stratejiler ile benzer ve farklı yönleriniz neler? vb.- grup etkileşimi başlatılır. “Stresli Misiniz? Hadi Çözelim!” etkinliği (Örnek bir stresli durum üzerinden stresi tanımlama, stresörü bulma, amaç belirleme ve amaca ulaşmak için alternatif çözüm yolları belirleme, çözüm yolları arasından en uygun yolu seçme, seçilen yolu uygulama, çözüm yolu işlevsel olmazsa başka bir çözüm seçip uygulama basamaklarından oluşan bir plan hazırlama, daha sonra her bir üyeden kendilerinin belirlediği stresöre karşı bu planları uygulayabilmeleri istenir).

Dördüncü Oturum

Oturum Hedefi: “Sosyal İlgi Stratejisi” hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirilmenin sağlanması.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Etkin dinlenme ile etkin olmayan dinleme kavramlarının öğrenilmesi; etkin dinleme becerisinin kazanılması; etkin dinleme davranışının sonuçları hakkında iç görü kazanılması; “Sosyal İlgi” kavramı ile tanışılması.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Görmedim, Duymadım, Bilmiyorum” etkinliği (Grup üyeleri “Zoom” uygulamasında ikişerli odalara alınır, üyelerden biri A takımı, diğeri B takımı üyesi ilan edilir. Önce A takımı, B takımı konuşurken gözlerini ve kulaklarını sınıksız kapatır, 20 saniye sonra sadece

kulakları kapalı kalır, 20 saniye sonra hem kulakları hem de gözleri açık bir halde B takımı üyesini dinler. A ve B takımı üyeleri yer değiştirerek etkinliği tekrarlar. Etkinlik bittikten sonra tüm üyeler ana odaya alınır ve grup etkileşimi başlatılır). “Görüyorum, Duyuyorum, Anlamaya Çalışıyorum” etkinliği (Etkin dinleme becerileri ile ilgili hazırlanan form üyeler ile paylaşılıp gönüllü bir üye tarafından okunduktan sonra, grup lideri yine gönüllü olan bir üyenin katılımı ile etkin dinleme davranışına örnek oluşturur. Daha sonra grup üyelerden grup liderinin beden dili, dönütleri, sorduğu sorular gibi konular üzerinde yorum yapmaları istenir). “Sosyal İlgi Stratejisi” ile ilgili maddelerden oluşan form grup üyeleri ile paylaşılır. Maddeler ile ilgili üyelerin neler düşündüğü ve kendi hayatlarında ne derece (1-5 aralığında) uyguladığı sorulur. Ev Ödevi: Grup üyelerinin kendilerinde yetersiz gördükleri beceriler ile ilgili alıştırmaya yapmaları istenir.

Beşinci Oturum

Oturum Hedefi: Akış yaşantısı ve önemi hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirilmenin sağlanması.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Akış yaşantısının özellikleri ve önemi konusunda bilgilendirilmesi; amaç belirlerken dikkat etmesi gereken kişisel özellikler hakkında farkındalık kazanılması.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Ya Olsaydı” etkinliği (Grup üyelerine düşen bir uçağı uçurmaları, Everest Dağı’nın tepesine tek başlarına tırmanmaları ve Sanskritçe dilinden çeviri yapmaları gereken durumlarla yüz yüze kalmaları durumunda bu işler için sahip oldukları beceri ve yeteneklerini, işin zorluk düzeyini, endişe-kaygı düzeylerini, korku, öfke, çaresizlik ve panik düzeylerini değerlendirmeleri istenir. Daha sonrasında bu işe odaklanma, stres, zevk ve başarı oranlarının ne düzeyde olabileceği ile ilgili yorum yapmaları beklenir). “Haydi Akış’la Tanışalım” etkinliği (Akış deneyimi hakkında bilgiler içeren bir form grup üyeleri ile paylaşılır. Akış deneyiminin özellikleri ve boyutları hakkında bilgiler verilir. Akış yaşantısı ve kaygı-can sıkıntısı arasındaki ilişkiyi gösteren bir grafik yardımı ile akış deneyimi hakkında detaylı bilgi sunulur. Daha sonra üyelerden akış deneyimi yaşayıp yaşamadıkları yaşadılar ise, hangi durumda deneyimledikleri ile ilgili bir grup etkileşimi başlatılır). Ev Ödevi: Üyelerden bireysel yaşamlarındaki ilişkilerinde, akademik etkinliklerinde, hangi iş-meslek gruplarında ve hangi özel uğraşlarında akış yaşadıklarını/yaşayabileceklerini düşünüp yazmaları istenir.

Altıncı Oturum

Oturum Hedefi: “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirilmenin sağlanması.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Grup üyelerinin fiziksel özellikleri hakkında farkındalık kazanması; grup üyelerinin fiziksel özellikleri ile akış yaşantısı deneyimi arasındaki ilişkiyi kavraması; grup üyelerinin kendine güven ve kendine kabul duygularını geliştirmesi.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Dış Görünüşümüz Ne Kadar Dışımızda?” etkinliği (Grup üyeleri beşer kişilik alt gruplara ayrılarak -dış görünüşümüz nelerden oluşur?, ne kadar önemli olmalıdır?, bu önem nereden kaynaklı oluşmuştur? vb.- soruları kendi aralarında tartışmaları istenir. Daha sonra beşer kişilik grupların her birinden bir grup sözcüsü seçilir ve grup sözcüsü konuşmaları büyük gruba aktarır). “Fiziksel Özelliklerim” etkinliği (Grup üyelerine fiziksel özelliklerinden hoşlandığı/hoslanmadığı ve değiştirebileceği/değiştiremeyeceği özellikler ile diğer grup üyelerinin her birinin fiziksel görünüşüne dair beğendikleri bir özelliği yazmaları istenir. Önce grup lideri kendi bedeninde beğenmediği ve değiştiremeyeceği bir özelliği söyler. Daha sonra grup üyelerinden gönüllülük esasına göre kendilerinin

sahip olduğu beğenmedikleri ve değiştiremeyecekleri bir özelliği söylemesini ister. Tüm üyeler paylaşımda bulduktan sonra beş dakikalık bir ara verilir ve üyelerden bu esnada kendi bedenlerinde beğenmedikleri bir özelliği daha belirgin hale getirmeleri istenir. Beş dakikalık aradan sonra tüm grup üyelerinden aynı anda web kameralarının açılması istenir ve önce grup lideri daha sonra gönüllük esasına göre üyelerden beğenmediği ancak belirginleştirdiği özelliği ve bu özelliği değiştirip değiştirmeyeceği üzerine paylaşımda bulunması beklenir. Tüm üyeler paylaşımda bulduktan sonra her bir üye diğer grup üyelerinin tamamı hakkında beğendiği bir fiziksel özelliği söyler). “Dikkatimizi Etkin Toplamayı Öğrenelim” etkinliği (Dikkati çevrede toplayabilmek için on dört adet akılcı yönergelerden oluşan bir form grup üyeleri ile paylaşılır ve üyelerden birinin formu seslendirmesi istenir. Daha sonra formda yer alan her bir madde ile ilgili grup etkileşimi başlatılır). “Beş Kardeş” etkinliği (Grup üyelerinin her birinden kişiliğine ve geleceğe yönelik beklentilerine ilişkin olumlu özelliklerinden beş tanesini yazması istenir. Grup liderinin başlattığı etkinlik her bir grup üyesinin kendi beş olumlu özelliğini sıralamasının ardından, ihtiyaç duydukları anda hatırlayabilmeleri adına bir elinin beş parmağına her bir özellik kodlanır).

Yedinci Oturum

Oturum Hedefi: “Kişisel Kontrol Stratejisi” hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirilmenin sağlanması.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Tepkisel davranışlar ve kişisel kontrollü davranışlar arasındaki ayrımın yapılabilmesi; grup üyelerinin olası bencil davranışları hakkında farkındalık kazanması ve dış dünya gerçeklerini dikkate alarak davranışlarını gözden geçirebilmesi; gelecek yönelimli davranılma kavramının ve davranışların olası sonuçlarının göz önünde bulundurulmasının öğrenilmesi.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Tepkisellik mi? Kişisel Kontrol Mü?” etkinliği (Grup lideri tarafından daha önceden hazırlanan on durumun-beşi kişisel kontrollü, beşi tepkisel- her biri bir grup üyesi tarafından seslendirilir. Her bir durumdan sonra üyelerden seslendirilen durumun tepkisel mi yoksa kişisel kontrollü mü olduğu ile ilgili fikir alınır. Daha sonrasında tepkisel olayları seslendirenler –A takımı- ve kişisel kontrollü olayları seslendirenler –B takımı- oluşturur. “Kurallar konusunda okul çalışanları ve ailemle zıtlaşıp başımı derde sokuyorum.” gibi tepkisel başa çıkma stratejisi kullanılarak oluşturulmuş on beş adet maddeden oluşan form A takımına verilir. Grup lideri bu esnada “Kişisel Kontrol Stratejisini Elde Etmek İçin Davranışın Mantıksal Analizi” adlı formu grup üyelerinin görebilmesi için ekrana yansıtır ve bu maddeleri okumaları için üç dakika süre verdikten sonra A takımındaki her bir üyeden üçer adet madde okuması istenir. A takımının üyeleri maddeleri okudukça B takımındaki üyeler ekrana yansıtılan formdaki basamakları kullanarak durumu kişisel kontrollü hale getirmek için neler yapabileceklerini tartışır). Ev ödevi: Bireysel Çalışma (Grup lideri tarafından daha önceden hazırlanan bir form üyelere ev ödevi olarak verilir. Form stres yaratan bir duruma karşı kişisel kontrol stratejisi, uygulanan stratejinin değerlendirilmesi ve kaç kere uygulandığı, uygularken ne gibi duygular hissedildiği, hangi engellerle karşılaşıldığı, alternatif kişisel kontrol stratejisinin ne olabileceği ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bu formun grup üyeleri tarafından bir sonraki oturuma kadar doldurulması istenir).

Sekizinci Oturum

Oturum Hedefi: Gelecek yönelimi oluşturma hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirilmenin sağlanması.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Bir vizyon belirlenmesi, bu vizyona ulaşabilmek için akademik etkinliklere içsel bir istek oluşturulması ve akademik etkinliklere tam bir dikkatle katılımın sağlanması; oluşturulan vizyona ulaşılması için stresle etkin başa çıkma stratejilerinin kullanılması.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: Bir ve ikinci oturumun yapıldığı hafta boyunca verileri toplanan ve grup lideri tarafından değerlendirilen “Yaşantıyı Örneklem Formu”nun değerlendirme sonuçları sekizinci oturumun başında üyelerle paylaşılmış olup bireysel değerlendirmeler ise sekizinci oturumu takip eden bir hafta boyunca üyelerle belirlenen ortak zamanda “Zoom” adlı uygulama ile toplantı yapılarak paylaşılmıştır. “Gelecekteki İdeal Durumum” etkinliği (Yaşam amacı, kariyer planları, hedefleri olan ve bu özelliklere sahip olmayan iki kişilik profilinin tasvir edildiği bir form grup üyeleri ile paylaşılır. Formda bulunan iki kişiyi, grup üyelerinden iki kişinin seslendirmesi istenir. Daha sonra mücadele (sosyal ilgi, gerçekçi amaç belirleme, yılmazlık, iyimserlik), kişisel kontrol, tepkisellik, kendine aşırı düzeyde odaklanma -kaygıya, korkuya kilitlenme, kendine güvenmeme, çevreyle etkin temas etmektan kaçınma- ve çevreyle etkin temas -kendine güven duygusu, çevreye dikkati açık tutma, görev ve sorumluluklara tam bir dikkatle katılma- boyutları açısından kişilerin değerlendirilmesi istenerek grup etkileşimi başlatılır). Ev ödevi: “Vizyonum” (Grup üyelerinden gelecek on yıl içerisindeki ideal durumları ve bu duruma ulaşabilmeleri için kullanmaları gereken stratejileri belirlemeleri istenir.)

Dokuzuncu Oturum

Oturum Hedefi: Gerçekçi/doğru amaç belirleme bilinç ve becerileri kazanma ve bireyin amacına ulaşabilmesi için stresle etkin başa çıkma stratejilerini kullanabilmesi.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Gerçekçi/doğru amaç belirleme koşullarının kişilik özellikleri ile uygun olması gerektiği hakkında bilinç kazanılması; gerçekçi veya doğru amaç belirleme ölçütlerine uygun kariyer amacının belirlenmesi ve bu amaca ulaşabilmek için “Mücadele”, “Kişisel Kontrol” ve “Çevre ile Etkin Temas” stratejilerinin en iyi düzeyde kullanılması.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Amaç Belirleyelim Ama Nasıl-1?” etkinliği (Grup lideri tarafından amaç belirlemede izlenecek yollarla ilgili yetenekler, ilgiler ve değer yargılarından oluşan form grup üyeleri ile paylaşılır. Formda bulunan “yeteneklerden neler anlıyorsunuz?”, “yeteneklerden hangilerine sahipsiniz?” gibi sorularla grup etkileşimi başlatılır). “Amaç Belirleyelim Ama Nasıl-2?” etkinliği (Grup lideri tarafından amaç belirlemede izlenecek yollarla ilgili amacın anlaşılabilirliği, ana amaç, ara amaçlar, amacın ölçülebilirliği, kişisel kontrol edilebilirliği gibi konularla ilgili olarak hazırlanmış form grup üyeleri ile paylaşılır. “Amaç ara amaçlara ayırmanın yararları nedir?”, “amacı kontrol etme düzeyiniz nedir?” gibi sorular üyelere yöneltilerek grup etkileşimi başlatılır). Ev Ödevi: Bireysel çalışma (Grup üyelerinden bir ana amaç belirlemesi bu ana amaca ulaşmak için ara amaçlar belirlemesi ve bu amaçların uygunluğu, bireysel ilgi ile uyumu, amacın birey tarafından kontrol edilebilirliği vb. özellikleri değerlendirmeleri ve değerlendirmelerini verilen taslağa yazmaları istenir).

Onuncu Oturum

Oturum Hedefi: “Zamanı ve dikkati etkin kullanma” becerisi hakkında bilgilendirme ve bilinçlendirilmenin sağlanması.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Dikkati (psişik enerjiyi) ve zamanı bireysel öncelikler baz alarak kullanmanın stresle etkin başa çıkma stratejisi olduğunun kavranılması; haftalık ve yıllık yazılı plan

oluşturulabilmesi; kişiliği ile yaşantılarını zenginleştirebilmek ve stresli durumlarda odaklanma sağlamak için bir hobi edinmenin öneminin kavranılması.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Dikkat (Psisik Enerji) Kavramı ile Tanışalım” etkinliği (Grup lideri tarafından dikkat/psişik enerji kavramının akış kuramı temel alınarak tanımlandığı ve örneklendirildiği bir form grup üyeleri ile paylaşılır. Kavram üzerine üyelere sorular yöneltilerek grup etkileşimi başlatılır). “Pşişik Enerjimizi Yönetiyoruz” etkinliği (On durumdan oluşan ve grup lideri tarafından hazırlanan form üyeler ile paylaşılır. Grup üyelerine bu durumlardan hangilerini beyinlerine hangilerini çöp kutusuna atmak istedikleri sorularak grup etkileşimi başlatılır). Ev Ödevi: Grup lideri tarafından hazırlanan yıllık, aylık ve haftalık hedeflerin, okunacak kitapların ve izlenecek film ile dizilerin planlanabileceği bir takvim taslağı grup üyeleri ile paylaşılır. Ev ödevi-2: Yönetmenliğini Docter ve Powers’ın üstlendiği 2020 tarihli yapım olan “*Soul*” adlı filmin üyeler tarafından izlenmesi.

On Birinci Oturum

Oturum Hedefi: Bu programda kullanılan stresle başa çıkma stratejileri ile akış deneyiminin içselleştirilebilmesi ve üyelerin günlük yaşamlarında uygulayabilmesi.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Grup üyelerinin film kahramanlarının davranışlarından Mücadele Stratejisi, Kişisel Kontrol Stratejisi ve Çevreyle Etkin Temas Stratejisi’nin olumlu sonuçlarını görerek, bu stratejileri içselleştirmeleri ve günlük yaşamlarında uygulayabilmeleri için cesaret kazanmaları.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Haydi Değerlendirelim” etkinliği (Grup lideri tarafından oluşturulan ve “film sende nasıl bir izlenim bıraktı?,” “senin durumundaki birisi için bu filmin önemi ne olabilir?,” “sen kendi mücadelelerinde başarılı olmak için benzer bir stratejiyi nasıl kullanırsın?,” “filmde akış deneyimine dair ne gibi detaylar vardı?,” “filmde en sevdiğin replik nedir?” gibi sorulardan oluşan form grup üyeleri ile paylaşılır. Gönüllük esasına göre sorulara cevap vermek isteyen grup üyeleri ile grup etkileşimi başlatılır). Ev Ödevi: Yönetmenliğini Benigni’nin üstlendiği 1997 tarihli yapım olan “*Hayat Güzeldir*” adlı filmin grup üyeleri tarafından izlenmesi.

On ikinci Oturum

Oturum Hedefi: Bu programda üzerinde çalışılan stresle başa çıkma stratejilerinin içselleştirilebilmesi ve üyelerin günlük yaşamlarında uygulayabilmesi için cesaret kazandırılması.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Grup üyelerinin film kahramanlarının davranışlarından Mücadele Stratejisi, Kişisel Kontrol Stratejisi ve Çevreyle Etkin Temas Stratejisi’nin olumlu sonuçlarını görerek, bu stratejileri içselleştirmeleri ve günlük yaşamlarında uygulayabilmeleri için cesaret kazanmaları.

Oturumda Yapılan Etkinlikler: “Haydi Değerlendirelim” etkinliği (Grup lideri tarafından oluşturulan ve “film sende nasıl bir izlenim bıraktı?,” “senin durumundaki birisi için bu filmin önemi ne olabilir?,” “sen kendi mücadelelerinde başarılı olmak için benzer bir stratejiyi nasıl kullanırsın?,” “film kahramanlarının izledikleri stresle başa çıkma stratejileri nelerdir?” gibi sorulardan oluşan form grup üyeleri ile paylaşılır. Gönüllük esasına göre sorulara cevap vermek isteyen öğrenciler ile grup etkileşimi başlatılır).

On Üçüncü Oturum

Oturum Hedefi: Stresle başa çıkma grup programının genel değerlendirmesini yapma.

Oturumun Davranışsal Hedefleri: Son test ölçümünü yaparak grup uygulamalarını sonlandırma.

2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada Covid-19 pandemi stresi düzeyi yüksek olan lise öğrencilerine yönelik olarak uyarlaması yapılan “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” 10 kişilik lise üçüncü sınıf öğrencisinden oluşan deney grubuna uygulanmıştır. Araştırma sürecinde veri toplama işlemi bittikten sonra deney (10) grubu ve kontrol grubunu (10) oluşturan toplam 20 öğrenciden alınan ön test-son test verileri SPSS 21 paket programına işlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayısı -1.5 ve +1.5 aralığında olan değişkenler için parametrik testler, bu aralığın dışında olan değişkenler için nonparametrik testler uygulanacağından, araştırmada değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının incelenmesi sonucu verilerin -1.5 ve +1.5 aralığında olmaması ve denek sayısının 30 kişiden az olması sebebiyle nonparemetik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Analiz sırasında anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmanın deney ve kontrol grubundan elde edilen veriler analiz edilirken, deney ve kontrol grubunun ön test verilerinin kendi aralarındaki analizi ile yine deney ve kontrol gruplarının son test verilerinin kendi aralarındaki analizi “Mann Whitney U Testi” kullanılarak test edilmiştir. İki ilişkisiz örnekleme elde edilen verilerin birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediği test etmek için “Mann Whitney U Testi” kullanılmaktadır. Bu test, ilişkisiz ölçümlerde, 30’dan az denekli deneysel çalışmalarda ve puanların dağılımının normallik varsayımını karşılamadığı durumlarda kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2019:164-165). Deney ve kontrol grubunu oluşturmak için Mann Whitney U Testi ile ön test puanları incelendiğinde, ön test puanları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir. (Covid-19 pandemi stresi $U=47,500$, $p>.05$; SBSÖ-G’den elde edilen genel puan $U= 41,000$, $p>.05$). Bu durum deneysel işlem öncesinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını dolayısıyla bu grupların deneysel işleme tabi tutmak için uygun iki grup olduğunu göstermiştir.

3. BULGULAR

3.1. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği’den Elde Edilen Son Test Verilerinin Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Birinci Hipoteze İlişkin Bulgular

“Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan deney grubu öğrencilerinin Koronavirüs Anksiyete Ölçeği’den elde edilen puanlarında kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Mann Whitney U Testi analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 2. Deney ve kontrol gruplarının Koronavirüs Anksiyete Ölçeği son test puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra	Sıra	U	p
1.Deney Grubu	10	6,800	107,50	13,000	,00
2.Kontrol Grubu	10	14,20	102,50		

(* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$)

Tablo 2’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen son test verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrasında “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği”nden aldıkları puan düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. “Mann Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .004 ($p<0.05$) olduğundan “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” puanı açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Oluşan bu farkın kaynağını deney grubunun sıra ortalaması puanı (6.800) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (14.200) sonuçları ile de desteklenmektedir. Bu durumda araştırmanın birinci hipotezi olan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan deney grubu üyelerinin “Covid-19 pandemi stres seviyeleri” kontrol grubu üyelerinin “Covid-19 pandemi stres seviyeleri”ne göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, araştırmacılar tarafından uyarlanan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın “Covid-19 pandemi stresini” azaltmada etkili bir program olduğu görülmüştür. ($U=13,000$, $p=0,004$)

3.2. SBSÖ-G’den Elde Edilen Son Test Toplam Puanlarının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

İkinci Hipoteze İlişkin Bulgular

“Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan deney grubu öğrencilerinin “Gözden Geçirilmiş Stresle Başa çıkma Stratejileri Ölçeği” (SBSÖG-G)’nden elde edilen puanlarında kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Mann Whitney U testi analiz sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve kontrol gruplarının SBSÖG-G son test puanlarına ilişkin Mann Whitney-U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
1.Deney Grubu	10	15,500	155,000	,000	,000***
2.Kontrol Grubu	10	5,500	55,000		

(* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$)

Tablo 3’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen son test verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrasında SBSÖ-G ölçeğinin tümünden aldıkları puan (alt boyut ayrımı yapmaksızın ölçeğin tümünden alınan puan) düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. “Mann Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .000 ($p<0.05$) olduğundan “SBSÖG-G toplam puanı” açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Oluşan bu farkın kaynağını deney grubunun sıra ortalaması puanı (15.500) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (5.500) sonuçları ile de desteklemektedir. Bu durumda araştırmanın ikinci hipotezi olan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan deney grubu üyelerinin kullandıkları “Stresle başa çıkma stratejilerinin genel düzeyi”, kontrol grubu üyelerinin kullandıkları “Stresle başa çıkma stratejilerinin genel düzeyine” göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, araştırmacı tarafından uyarlanan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın “Başa çıkma stratejilerinin genel düzeyini” yükseltmekte etkili bir program olduğu görülmüştür. ($U=0,000$, $p=000$)

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı Covid-19 pandemi stres düzeyi yüksek olan ve stresle etkin başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri yeterli olmayan öğrencilerin stresle etkin başa çıkma stratejilerinin akış kuramına dayalı olarak geliştirilen çevrimiçi grupla psiko-eğitim programı yolu ile artırılmasıdır. Bu temel amaç doğrultusunda uyarlaması yapılan psiko-eğitim grup programının öğrencilerin stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri düzeyleri üzerindeki etkililiğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Çevrimiçi grupla psiko-eğitim programı boyunca öğrencilere, stresle başa çıkmada etkin stratejileri tanımaları, kullanabilmeleri ve içselleştirebilmeleri adına şu çalışmalar yapılmıştır: Stres yaşantıları, stresle başa çıkma stratejileri, etkin olan ve olmayan stresle başa çıkma stratejileri, stresle başa çıkmada “mücadele” anlamını içeren “yılmazlık”, “iyimserlik”, “sosyal ilgi” ve “gerçekçi amaç belirleme” stratejilerini kazandırma ve “sosyal ilgi”, “akış yaşantısı”, “çevre ile etkin temas”, “kişisel kontrol stratejisi”, “gelecek yönelimi oluşturma” ve “dikkati ve zamanı etkin kullanma” konularında bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalarda kullanılan teknik ve yöntemler ise şu şekildedir: *Amaç ve vizyon belirleme, açık uçlu soru-yanıt yöntemi, akran desteği, bilgi verme, bilişsel olarak olumlu biçimde yeniden yapılandırma, davranışın mantıksal analizi, etkin dinleme, empati kurma, ev ödevleri, geri bildirim alma ve verme, hayal etme, model alma, kişisel dosyalarla izleme, problem çözme, “Yaşantıyı Örneklemeye Yöntemi” ve zaman yönetimi*’dir.

"Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı" deney grubuna 13 oturum boyunca uygulanmıştır. Araştırmanın ilk hipotezinin bulgularına göre, Covid-19 pandemi stres seviyesi yüksek olan ve stresle başa çıkma stratejilerini etkin kullanmayan öğrencilere yönelik olarak uyarlaması yapılan programın etkili olduğu görülmüştür. Araştırmacılar tarafından ilgili literatür incelendiğinde ülkemizde Covid-19 pandemi stresiyle etkin başa çıkma becerisini kazandırmak üzere geliştirilmiş ve uygulaması yapılmış bir psiko-eğitim programına rastlanmamıştır. Ancak konu ile ilgili yurt dışı literatür incelendiğinde doğrudan ergenlerde pandemi stresi ile ilgili olmasa da kaygı ve stres üzerinde psiko-eğitim uygulamaların azaltıcı etkisini ortaya koyan iki farklı çalışmaya ulaşılmıştır. El-Azzab ve El-Nady (2021) ve Shaygan, Yazdani ve Valibeygi (2021) tarafından yapılan araştırmalarda Covid-19 pandemisinden kaynaklı stres düzeylerini azaltmak için uygulanan psiko-eğitim programlarının etkili olduğu görülmüştür.

Bunlara ek olarak çevrimiçi grupla psiko-eğitim programının son oturumunda yapılan değerlendirmede öğrencilerin etkinliklere aktif olarak katıldıkları ve kendilerini rahat bir şekilde ifade edebildikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerden 13 oturum boyunca her bir oturumu bireysel olarak değerlendirebilmeleri adına geliştirilen “oturum değerlendirme formu” sayesinde uygulanan psiko-eğitim programının içeriğine dair kapsamlı bir geri dönüş alınmıştır. Öğrencilerin her oturumun sonunda ilgili oturuma ilişkin sağladıkları kazançlar, öğrencilerin oturum boyunca almış oldukları zevk ve öğrencilerin oturum boyunca dikkatlerini ne derece toplayabildiklerinin düzeylerini 1-10 aralığında değerlendirmeleri istenmiştir. Grup üyelerinden her oturumun sonunda toplanan değerlendirme formlarının analizi sonucuna göre öğrencilerin tüm oturumlardan aldıkları gruba ilişkin en düşük ortalama zevk düzeyinin 7.87, en düşük ortalama odaklanma düzeyinin de 8.12 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, uygulanan psiko-eğitim programının akış yaşantısı sunduğunun da bir kanıtı olarak değerlendirilebilir. Aydın (2005) tarafından yapılan “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nda da bu çalışmanın sonuçlarını

destekler nitelikte benzer bulgular elde edilmiş ve öğrencilerin aldıkları zevk düzeyinin 7, en düşük ortalama odaklanma düzeyinin de 8 olduğu görülmüştür.

Yukarıda bahsi geçen araştırmalar bu çalışmada uygulanan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”ndan elde edilen bulguların, farklı gruplarda benzer amaçlara hizmet etmek için geliştirilen ve uygulanan diğer psiko-eğitim programları gibi etkili olduğunu destekler niteliktedir. Buradan hareketle bu çalışmada uyarlaması yapılan çevrimiçi grupla psiko-eğitim programının işlevsel bir program olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci hipotezinin bulgularına göre “stresle genel başa çıkma düzeyi” ile “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Deney grubuna uyarlanmış stresle başa çıkma grup programı uygulanmadan önce, deney ve kontrol grupları arasında ön test sonuçlarına göre “stresle genel başa çıkma düzeyi” yönünden anlamlı bir farklılık bulunmazken, son test sonuçlarına göre “stresle genel başa çıkma düzeyi” arasında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlemlenmiştir. Diğer bir deyişle, deney grubuna uygulaması gerçekleştirilen “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” ergenlerin stresle “stresle genel başa çıkma düzeyi”nde olumlu ve işlevsel bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca, deney grubunun ön test “genel başa çıkma puanları”na ilişkin sıra ortalamasının deneysel işlemde sonraki son test ölçümlerinde yükseldiği gözlemlenmiştir. Bu noktadan hareketle iki grup arasındaki bu farklılığın uygulanan grup psiko-eğitim programı neticesinde oluştuğu sonucuna ulaşılabilmektedir.

Bu çalışmada “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın kapsamını oluşturan davranışsal hedefler; *“kendine güven, dikkati yönetme, içsel güdülenme, duygu, düşünce ve davranışları dış gerçekleri dikkate alarak yeniden gözden geçirme ve belirleme, içsel motivasyon kullanma, empati kurma, gelecek yönelimi oluşturma, gerçekçi amaç belirleme, sosyal ilgi, yılmazlık ve iyimserlikten”* oluşmaktadır. Bu hedeflerin ilgili alan yazında etkililiği kanıtlanmış stresle başa çıkma stratejileriyle ve programlarla bunlara ek olarak uyum ve başarı sağlayıcı olarak olumlu olarak değerlendirilen davranışlarla benzer içerik ve işlevlere sahip olduğu Alkan (2014), Deniz ve Yılmaz (2006), Eryılmaz (2009), Eryılmaz ve Şiraz (2020), Hamarta (2015), İnel, Atik, Coşkun ve Bozkurt (2020), Ülev (2014), Yıldırım (1991), Yıldız (2021) tarafından gerçekleştirilen çeşitli araştırma sonuçları ile de desteklenmektedir.

Bu araştırma kapsamında “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın alt boyut ayrımına bakılmaksızın genel toplam sonuçlarını ifade eden “stresle genel başa çıkma düzeyi”nde elde edilen bulgular, ergenlerin stresle başa çıkmada şuanda var olan stresle başa çıkmanın yanı sıra gelecekteki yaşantılarında karşılaşacakları streslerle de etkin başa çıkabilmeleri için gerekli donanımına sahip olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Stresle etkin başa çıkma stratejileri gösteren bireylerin yaşam standartlarının iyileştiği, daha mutlu bireyler oldukları, daha az somatizasyon yaşadıkları bunun yanı sıra psikolojik ve fizyolojik kaynaklarını daha etkili kullandıkları tespit edilmiştir (Alkan, 2014; Deniz & Yılmaz, 2006; Eryılmaz, 2009; Eryılmaz & Şiraz, 2020; Hamarta, 2015; İnel, Atik, Coşkun & Bozkurt, 2020; Ülev, 2014; Yıldırım, 1991; Yıldız, 2021).

“Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın tamamına ilişkin toplam puandaki artışı akış kuramı açısından yorumlamak gerekirse, bireyin bilincini

kontrol etmesi sonucunda elde edebildiği “bilinci etkin düzenleme becerileri”ndeki artışının da bir ifadesi olduğu söylenebilir. Akış kuramın stresle başa çıkmada etkin bir psikolojik kaynak olarak gördüğü bilinci etkin düzenleme becerisi, bu kapsam dahilinde öğrencilere kazandırılması amaçlanan hedeflerden bir tanesidir (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 2020). Çünkü akış kuramının en spesifik kavramlarından biri olan akış deneyiminin gerçekleşmesi, bilinçlilik hallerinde, bilginin benliğine amaçlarına uygunluk gösterdiği ve bu sayede psikik enerjinin yani dikkatin hiçbir engelle karşılaşmadan bir akış gösterdiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla bu süreçte bireyin bilincinde bozukluk, kaygı, yetersizlik gibi olumsuz algılar bulunmamaktadır. Çünkü bir kişi zihnini/bilincini kontrol ederek dış etkenlere dayalı stresi azaltabilmektedir. Bu sonuca akış kuramının çerçevesi ile bakıldığında, bazı bireylerin trajik olaylarda dahi olumlu bir yan görebiliyor olmasının nedeninin, kişinin temelde benliği için uygun olmayan seçimlerini azaltabilmesinin o kişiye daha açık amaçlar sunmasının sonucu olduğu görülmektedir. Çünkü kurama göre zihin fizyolojiyi kontrol edebilmektedir. Doğuştan getirilen bozukluklar, kazalar, savaşlar, doğal afetler ya da başka sebeplerden kaynaklı yoğun stres yaşamak olasıyken, bu gibi olumsuz durumlarda insanların bilincini kontrol etmesi neticesinde olayları yorumlama biçimleri de değişmektedir. Dolayısıyla akış kuramı buradan yola çıkarak bilinci düzenleme becerilerinin stresle etkin başa çıkmada etkili bir psikolojik kaynak olduğunu ileri sürmektedir (Aydın, 2005, 2020; Csikszentmihalyi, 1990, 2020).

Bu bilgiler ışığında araştırma kapsamında uygulanan çevrimiçi grupla psiko-eğitim programının stresle genel başa çıkma puanlarındaki artışı ifade eden bulgular Aydın (2005) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Lise 1. sınıf öğrencilerinin stresle etkin başa çıkmaları için araştırmacı tarafından geliştirilen ve uygulanan “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”ndan alt boyut ayrımı yapılmaksızın elde edilen stresle genel başa çıkma düzeylerinde programdan sonra anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılıkla beraber “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Programı”nın ergenlerin stresleriyle başa çıkmada etkili bir program olduğu tespit edilmiştir. Aydın (2005) tarafından yapılan araştırmanın sonucu da araştırmacıların elde ettiği bulguları destekler niteliktedir.

Sonuç olarak bu araştırma kapsamında ergenlerde Covid-19 pandemi stresini yönetmede kullanılabilecek çevrimiçi psiko-eğitim grup programı uyarlaması yapılmıştır. Bu programın öğrencilerin stres seviyesi ve stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiği test edildikten sonra etkili bir program olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir: Bu araştırma ergenlik dönemindeki bireylere yönelik uygulamaları içermektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda farklı eğitim kademelerin, farklı yaş gruplarından oluşan bireylere yönelik olarak bu tür psiko-eğitim programları geliştirilebilir. Bu araştırma akış kuramına dayalı yürütülmüştür. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda farklı kuramlara dayalı olarak geliştirilen psiko-eğitim uygulamaları ile yürütülebilir. Bu çalışmada uygulanan psiko-eğitim grup programı çevrimiçi yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda aynı program yüz yüze olarak uygulanabilir ve yüz yüze bir uygulamanın sonuçları ile çevrimiçi olarak yapılan bu çalışmanın sonuçları karşılaştırılabilir. Ayrıca Covid-19 pandemi stresi yüksek olan ergenlere yönelik olarak geliştirilen programın uzun süreli etkililiği test etmek için boylamsal bir çalışmada yürütülebilir. Bunlara ek olarak uyarlaması yapılan programın yaygınlaştırılmasının ve sürekliliğinin sağlanması için uygulanan psiko-eğitim grup programının detaylı olarak açıklandığı bir el kitapçığı Milli Eğitim Bakanlığı aracılığı ile bastırılarak okul psikolojik danışmanlarının gerekli durumlarda kullanımlarına sunulabilir.

Yazar Katkı Beyanı:

1. Hilal YILMAZ: Literatür tarama, verileri toplama ve analizi etme, kavramsallaştırma, yazım ve düzenleme.

2. Ertuğrul TALU: Danışmanlık, inceleme ve düzenleme.

5. KAYNAKÇA

- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Alver, B. (2013). *Yaşam boyu gelişim*. Coşkun H. ve Özabacı N. Ş. (Ed.) Psikolojiye giriş. İçinde (s. 373-385). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2020). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility and psychological health: psychometric properties of the coronavirus stress measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-17. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Dalı, Ankara.
- Aydın, K. B. (2008). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydın, K. B. (2020). *Psikolojik ölçekler*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. (36. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bernstein, C. A., Bhattacharyya, S., Adler, S. and Alpert, J. E. (2021). Staff emotional support at montefiore medical center during the Covid-19 pandemic. *The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 47(3), 185-189.
- Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H., & Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences, Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi (COVID 19 Özel Sayısı)*, 216-225. doi: 10.21673/anadoluklin.73109.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Veri analizi el kitabı*. (26. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi M., & Larson R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous & Mental Disease*. (175), 526-537.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row. 23.01.2021 tarihinde <https://libgen.is/book.adresinden> erişilmiştir.
- Csikszentmihalyi, M (2020). *Mutluluk bilimi: Akış*. (Barış Satılmış Çev.) Ankara: Buzdağı.
- Çaykuş, E. T., & Çaykuş, T. M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: Ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Ekiz, T., İlman, E., & Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile Covid-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139-154.

- El-Azzab, S. T., & El-Nady, M. (2021). Effectiveness of psycho-educational program to alleviate depression, anxiety, stress, pessimism and provide optimism for Covid-19 isolation nurses. *Egyptian Journal of Health Care, 12*(2), 965-980. doi: 10.21608/ejhc.2021.173651.
- Engin, D. (2018). *Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Konya.
- Erden, Z. Ş. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Gaziantep.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(2), 20-37.
- Eryılmaz, A., & Şiraz, M. F. (2020). Covid-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla-durumlarla başa çıkma ve ergen öznel iyi oluşu ile ilişkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı, 19*(37), 292-303.
- Hamarta, E. (2015). Ergenlerde sosyal kaygının stresle başa çıkma yaklaşımlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 40*(180). doi: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.4410>.
- Happner, P. P., Wampold, B. E., & Jr. Kivlighan, D. M. (2008). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri*. Didem Müge Siyez (Çev. Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Islam, S. D. U., Bodrud-Doza, M., Khan, R. M., Haque, M. A., & Mamun, M. A. (2020). Exploring Covid-19 stress and its factors in Bangladesh: A perception-based study. *Heliyon, 6*(7), e04399. doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04399>.
- İnel, A., Atik, D., Coşkun, E., & Bozkurt, A. (2020). Yaşlılarda Covid-19 pandemi sürecinde bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 15*(1), 85-92. doi: 10.21763/tjfmprc.808383.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company. 07.04.2021 tarihinde <https://ccme.osu.edu>. adresinden erişilmiştir.
- Lüzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Mersin.
- Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of human stress, 1*(2), 22-36.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the Covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health, 16*(1), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.
- Santrock, J. W. (2020). *Ergenlik*. Didem Müge Siyez (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Serafim A. P, Goncalves P. D, Rocca C. C., & Lotufo Neto F. (2020). The impact of Covid-19 on Brazilian mental health through vicarious traumatization. *Braz J Psychiatry, 42*(4). doi: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0999>.
- Shaygan, M., Yazdani, Z., & Valibeygi, A. (2021). The effect of online multimedia psychoeducational interventions on the resilience and perceived stress of hospitalized patients with Covid-19: A pilot cluster randomized parallel-controlled trial. *BMC psychiatry, 21*(1), 1-12.
- Şengün, F., Altıok, H. Ö., & Üstün, B. (2011). Kanıtı Dayalı uygulama: Psikoeğitim. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 27*(3), 66-74.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Mustafa Baloğlu (Çev. Ed.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.

- Yektaş Ç. (2020). Covid-19 pandemisi ve çocuk ve ergen ruh sağlığı. Ercan E.S., Yektaş Ç, Tufan A.E. ve Bilaç Ö. (Ed.). *Ergenlerde pandeminin ruhsal etkileri*. içinde (13-18). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175-189.
- Yıldız, H. (2021). *Ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin aile ilişkileri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.