

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

AKIŞ KURAMINA DAYALI STRESLE BAŞA ÇIKMA
GRUP PROGRAMININ PANDEMİ DÖNEMİNDE
ERGENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNE
ETKİSİ

Hilal YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR-2021



©2021-Hilal YILMAZ

T.C.

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**AKIŞ KURAMINA DAYALI STRESLE BAŞA ÇIKMA GRUP
PROGRAMININ PANDEMİ DÖNEMİNDE ERGENLERİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNE ETKİSİ**

**THE EFFECT OF COPING WITH STRESS GROUP PROGRAM
BASED ON FLOW THEORY ON STRESS COPING STRATEGIES OF
ADOLESCENTS DURING THE PANDEMIC PROCESS**

Hazırlayan

Hilal YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TALU

KIRŞEHİR-2021

KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Hilal YILMAZ tarafından hazırlanan “*Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Pandemi Döneminde Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi*” adlı tez çalışması 12.08.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oy birliği ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TALU

Jüri Başkanı.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Habib HAMURCU

Üye.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../20..

(İmza)

Prof. Dr. Hüseyin ŞİMŞEK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.



/ /2021

Hilal YILMAZ

İmza

ÖZET

AKIŞ KURAMINA DAYALI STRESLE BAŞA ÇIKMA GRUP PROGRAMININ PANDEMİ DÖNEMİNDE ERGENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Hilal YILMAZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TALU

2021 – (XV + 122)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Jüri

Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TALU

Dr. Öğr. Üyesi Habib HAMURCU

Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI

Tüm dünyayı ve ülkemizi hızla etkisi altına alan 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 İçin 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 gerçekleştirilmiştir. 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 oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında deney grubuna hazırlanan 13 oturumluk çevrim içi grupla psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. 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 iki yönlü varyans analizinde "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", "Stresle Başa Çıkma Stratejileri" toplam puanı, "Kişisel Kontrol Stratejisi", "Çevre İle Etkin Temas Stratejisi" ve "Mücadele Stratejisi" 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, "Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genel Puanı"nı yükseltmekte, "Mücadele Stratejisi"nin, "Kişisel Kontrol Stratejisi"nin ve "Çevre ile Etkin Temas Stratejisi"nin etkililiğini artırma da etkili bir program olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Akış Kuramı, COVID-19 Pandemi Stresi, Ergenlik, Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Psiko-Eğitim Programı.



ABSTRACT

THE EFFECT OF COPING WITH STRESS GROUP PROGRAM BASED ON FLOW THEORY ON STRESS COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS DURING THE PANDEMIC PROCESS

M.Sc.Thesis

Preparer: Hilal YILMAZ

Advisor: Asst. Prof. Dr. Ertuğrul TALU

2021 – (XV + 122)

Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences

Educational of Sciences Department

Guidance and Psychological Counseling Science

Jury

Asst. Prof. Dr. Ertuğrul TALU

Asst. Prof. Dr. Habib HAMURCU

Asst. Prof. Dr. Önder BALTACI

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 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- Revised", "Coronavirus Anxiety Scale" and "Experience Sampling Form". In the analysis of the obtained data, "Mann-Whitney U Test" was used in the two-way analysis of variance for repeated measurements. There was a significant difference among the "Flow Theory-Based Stress Coping Group Program" and "COVID-19 pandemic stress", "Stress Coping Strategies" total score, "Personal Control Strategy", "Active Contact with the Environment Strategy" and "Struggle Strategy". Based on the findings, the "Adapted Flow Theory-Based Stress Coping Group Program for Pandemic Stress" reduces the COVID-19 pandemic stress of adolescents. It raises the "Strategy Coping Strategies General Score" of adolescents. In addition, it has been seen that the "Struggle

Strategy", "Personal Control Strategy" and "Active Contact with the Environment Strategy" are effective programs in increasing their effectiveness.

Keywords: Flow Theory, COVID-19 Pandemic Stress, Adolescence, Strategies for Coping with Stress, Psycho-Educational Program.



ÖNSÖZ

Bu araştırma, Aydın (2005) tarafından geliştirilen "Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı"nın, araştırmacı tarafından COVID-19 pandemi stresiyle etkin başa çıkmada kullanılabilecek çevrim içi bir psiko-eğitim grup programına uyarlanması ve uyarlanan bu psiko-eğitim grup programının, ergenlik dönemindeki öğrencilerin yaşamış oldukları stresle başa çıkabilmelerinde etkinliğinin sınanması amacı ile yapılmıştır. Bu yönüyle hazırlanan psiko-eğitim grup programının ergenlerin hem COVID-19 pandemi stresi hem de ergenlik döneminin doğasından kaynaklı stres durumları ile başa çıkabilmelerinde kullanılabilecek bir program olmasının ilgili literatüre önemli katkılar sağlayabileceği ve gelecekte yapılacak konuyla ilgili çalışmalara da kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Tez hazırlama sürecinde büyük desteğini, katkısını ve sabrını gördüğüm sevgili danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TALU'ya, bu süreçte beni her daim maddi ve manevi olarak destekleyen anne ve babam Meryem-Şerafettin YILMAZ'a, güzel ablalarım Elif YILMAZ SARIKAYA ve İlkay YILMAZ KARAKAYA'YA, "neden bu kadar sürüyor daha önce yazdığın tezini beğenmediler tekrar mı yazıyorsun?" diye yılmadan her gün aynı "ince" espri için mesai yapan küçük kardeşim Türkeşhan YILMAZ'a ve bu yolculukta tıkanıp her yerde yardıma koşan canım arkadaşlarım Yağmur YÜKSEL, Yusuf ŞAHİN, Zekiye SERT, Mervegül ŞAHİN, Neslihan TEMİZ ve en çokta tüm katkılarından dolayı GÖKHAN GÜMÜŞ'e can-ı gönülden teşekkür ederim. Ve son olarak, sana minnattarım büyük ATATÜRK.

Akış kuramı ile çıktığım yolculuğumda asıl niyetim dönüp dolaşıp geldiğim "Mutluluk nedir?" "Hayatın anlamı nedir?", "Arzu nedir?", "Sahi insan niye yaşar?" sorularına yanıt aramaktı. Tez yolculuğumun bana en büyük katkısının yukarıda sıraladığım sorulara kısmi cevaplar bulma yolunda ciddi adımlar atmak olduğunu söylemem gerekir. İnsanın insanla, insan için varolduğuna, bilimin ise filozof William James'in dediği gibi ancak yaşamla dolaysız ilişki içerisinde gerçek bir bilim olduğuna inandığım hayatımın bu evresinde, yaşamı konu alan bir bilimin bilim niteliği taşımasının gerçek sebebinin amaç ve yöntem bakımından yaşamdaki devinim ve güçlerin ardına düşmesinden kaynaklandığını düşünüyorum. Bilim insanı olma yolunda attığım bu ilk adımın çıktığım yolculukta aradığım tüm sorulara yanıt vermesi umuduyla...

Kırşehir-2021

Hilal YILMAZ

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLOLAR LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xv
BÖLÜM I.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	1
1.1.1. Alt Problemler	4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	5
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	6
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	6
BÖLÜM II.....	7
2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. ERGENLİK DÖNEMİ TANIMI VE GENEL ÖZELLİKLERİ.....	7
2.2. STRES.....	8
2.2.1. Stres Türleri	10
2.2.1.1. Fiziksel Çevreden Kaynaklanan Stres	11
2.2.1.2. İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stres	11
2.2.1.3. Günlük Stresler	11
2.2.1.4. Hayat Krizi Niteliğindeki Stresler	12

2.2.1.5. Gelişimsel Stresler	12
2.2.1.6. Geçmiş Yaşantılarda İç ve Dış Stresler	12
2.2.1.7. Olumlu ve Olumsuz Stres	13
2.2.1.8. Stresin Fizyolojik Etkileri	14
2.2.1.9. Uzun Süreli Stresin Etkileri	16
2.2.2. Stres Kuramları	16
2.2.2.1. Biyolojik Kuramlar	17
2.2.2.1.1. Genel Uyum Sendromu/Cannon: Savaş ya da Kaç Tepkisi	17
2.2.2.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar	18
2.2.2.1.3. Katılım-Çevre Etkileşimi Kuramı.....	19
2.2.2.2. Psikolojik Kuramlar	19
2.2.2.2.1. Psikodinamik Kuram	19
2.2.2.2.2. Öğrenme Kuramı	20
2.2.2.2.3. Bilişsel-Transeksiyonel Model	20
2.2.3. Stresle Başa Çıkma	21
2.2.3.1 Yeniden Değerlendirme	23
2.3. AKIŞ KURAMI	24
2.3.1. Akış Kuramının Temel Kavramları	26
2.3.1.1. Bilincin Yapısı ve İşlevi	26
2.3.1.2. Niyet	27
2.3.1.3. Psişik Enerji/Dikkat	27
2.3.1.4. Benlik/Öz	28
2.3.1.5. Bilinçteki Bozukluk/Psişik Entropi	28
2.3.1.6. Bilinçteki Düzen/Akış	28
2.3.1.7. Benliğin/Özün Gelişimi	29
2.3.1.8. Haz	29
2.3.1.9. Keyif	30
2.3.1.10. Zamanın Dönüşümü.....	30
2.3.2. Akış Kuramının Strese Yaklaşımı	31
2.3.3. Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı Kapsamında Kullanılan Stresle Etkin Başa Çıkma Stratejileri	33
2.3.3.1. Mücadele Stratejisi	33

2.3.3.2. Kişisel Kontrol Stratejisi.....	34
2.3.3.3. Çevre İle Etkin Temas Stratejisi	34
BÖLÜM III.....	35
3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	35
3.1. COVID-19 PANDEMİ STRESİ İLE İLGİLİ YAPILAN	
ARAŞTIRMALAR.....	35
3.1.1. Türkiye’de Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	35
3.1.2. Yurt Dışında Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	38
3.2. AKIŞ KURAMI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	42
3.2.1. Türkiye’de Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	42
3.2.2. Yurt Dışında Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	45
BÖLÜM IV.....	48
4. YÖNTEM	48
4.1. ARAŞTIRMA MODELİ	48
4.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU	50
4.3. VERİLERİN TOPLANMASI.....	51
4.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	52
4.4.1. Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SSBÖ-G) .	52
4.4.2. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ)	52
4.4.3. Yaşantıyı Örnekleme Formu (YÖF).....	53
4.5. PANDEMİ STRESİ İÇİN UYARLANMIŞ AKIŞ KURAMINA	
DAYALI STRESLE BAŞA ÇIKMA GRUP PROGRAMI ÖZELLİKLERİ VE	
UYGULAMA SÜRECİ.....	54
4.5.1. Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa	
Çıkma Grup Programının Oturum Hedefleri.....	54
4.5.2. Programa Akış Kuramı Niteliğini Kazandıran Özellikler	58
4.6. VERİLERİN ANALİZİ.....	63
BÖLÜM V	65
5. BULGULAR.....	65

5.1. ÖNTEST VERİLERİNİN DENEY VE KONTROL GRUPLARI İÇİN KARŞILAŞTIRMASI	65
5.1.1. Öntest Kapsamında Koronavirüs Anksiyete Ölçeği'den Elde Edilen Verilerin Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması	65
5.1.2. Öntest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Genel Puanın Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması.....	66
5.1.3. Öntest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Mücadele Stratejisi Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması	67
5.1.4. Öntest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Çevre İle Etkin Temas Stratejisi Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması	67
5.1.5. Öntest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Kişisel Kontrol Stratejisi Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması	68
5.2. SONTTEST VERİLERİNİN DENEY VE KONTROL GRUPLARI İÇİN KARŞILAŞTIRMASI	69
5.2.1. Sontest Kapsamında Koronavirüs Anksiyete Ölçeği'den Elde Edilen Verilerin Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması	69
5.2.2. Sontest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Genel Puanın Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması.....	70
5.2.3. Sontest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Mücadele Stratejisi Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması	71
5.2.4. Sontest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Çevre ile Etkin Temas Stratejisi Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması	72
5.2.5. Sontest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Kişisel Kontrol Stratejisi Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması	73
BÖLÜM VI.....	74
6. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
6.1. TARTIŞMA.....	74
6.1.1. COVID-19 Pandemi Stresine İlişkin Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması	74
6.1.2. COVID-19 Pandemi Stresine Yönelik Geliştirilen Psiko-Eğitim Programlarının Yorumlanması ve Tartışılması	75
6.1.3. Stresle Genel Başa Çıkma Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması ve	77

Yorumlanması.....	77
6.1.4. Mücadele Stratejisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	79
6.1.5. Çevre ile Etkin Temas Stratejisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	83
6.1.6. Kişisel Kontrol Stratejisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	86
6.1.7. Programın Etkililiğine, Araştırmacının Gözlemleri ve Geri Bildirimler ile İlgili Kanıtlar	89
6.2. SONUÇ	89
6.3. ÖNERİLER.....	90
EKLER	105
ÖZGEÇMİŞ	121

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1.	Sempatik ve Parasempatik Sinir Sisteminin Özellikleri.....	16
Tablo 2.2.	Genel Uyum Sendromu Basamakları.....	18
Tablo 4.1.	Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımları.....	54
Tablo 5.1.	Deney ve Kontrol Gruplarının işlem öncesinde COVID-19 pandemi stresi düzeyleri yönünden karşılaştırılması.....	69
Tablo 5.2.	Deney ve Kontrol Gruplarının işlem öncesinde SBSÖ-G genel düzeyleri yönünden karşılaştırılması.....	70
Tablo 5.3.	Deney ve Kontrol Gruplarının işlem öncesinde SBSÖ-G Mücadele Stratejisi yönünden karşılaştırılması.....	71
Tablo 5.4.	Deney ve Kontrol Gruplarının işlem öncesinde SBSÖ-G Çevre ile Etkin Temas Stratejisi yönünden karşılaştırılması.....	71
Tablo 5.5.	Deney ve Kontrol Gruplarının işlem öncesinde SBSÖ-G Kişisel Kontrol stratejisi yönünden karşılaştırılması.....	72
Tablo 5.6.	Deney ve Kontrol Gruplarının soneslerinin COVID-19 pandemi stresi düzeyleri yönünden karşılaştırılması.....	73
Tablo 5.7.	Deney ve Kontrol Gruplarının sones SBSÖ-G genel düzeyleri yönünden karşılaştırılması.....	74
Tablo 5.8.	Deney ve Kontrol Gruplarının işlem sonrasında SBSÖ-G mücadele stratejisi yönünden karşılaştırılması.....	75
Tablo 5.9.	Deney ve Kontrol Gruplarının işlem sonrasında SBSÖ-G çevre ile etkin temas stratejisi yönünden karşılaştırılması.....	75
Tablo 5.10.	Deney ve Kontrol Gruplarının işlem sonrasında SBSÖ-G Kişisel Kontrol stratejisi yönünden karşılaştırılması.....	76

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. Performans ve büyüme ile stres arasındaki ilişki	14
Şekil 2.2. Kişisel beceri düzeyi ile amacın zorluk düzeyi ve akış arasındaki ilişki.....	26
Şekil 4.1. Araştırmanın Modeli.....	52



SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
KAÖ	Koronavirüs Anksiyete Ölçeği
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
SBSÖ-G	Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği
SBGP-U	Uyarlanmış Stresle Başa Çıkma Grup Programı
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
YÖF	Yaşantıyı Örnekleme Formu

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Karmaşık bir düzende, karmaşık bir organizmik düzenle var olan insanlık, yalnızca hayatını idame ettirmek ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek üzere yeryüzünde bulunmamaktadır. Evrenin bilinen tarihi 13.8 milyar yıl, insanlığın bilinen tarihi 100 bin yıl, homo-sapienslerin bilinen tarihi ise 60 bin yıl önceye kadar dayanmaktadır (Bakırcı, 2014). Anlamlandırılmakta dahi zorlanılan bu zaman dilimleri insanlığa birçok kazanımı, gelişimi ve ilerlemeyi getirirken bunlara karşın beraberinde hastalıkları, salgınları, savaşları ve ölümleri de getirmiştir. Ancak canlılık ve yaşam, uyum kapasitesince var olmaya, gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir. İnsanlık COVID-19 pandemisinin yarattığı koşullar sebebiyle aniden değişime uğrayan yaşantılarına uyum sağlamak, bu değişimin yarattığı stresle mücadele etmek eğitim, sağlık ve ekonomi gibi zorunlu alanlarda salgına rağmen hayatlarını idame ettirmek zorunda kalmıştır. Pandemi sürecinin etki alanları bireysel, toplumsal ve küresel çapta birçok konuyu içeresine alarak genişlemekte, insana dair olan her konuda önleme hizmetleri ve müdahale hizmetlerini etkin kullanmayı gerektirmektedir. COVID-19 pandemi sürecinin yaratmış olduğu kriz durumlarının etkilediği alanlardan bir tanesi de hiç şüphesiz ki eğitimidir. Yüz yüze eğitime bazı dönemlerde ara verilerek yerine çevrim içi eğitim yönteminin kullanılması, bireylerin yaşamlarında ani değişim meydana getirmiştir. 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 getirmektedir. Bu noktada stresle etkin başa çıkma kavramı önem kazanmaktadır. Buradan hareketle ergenlerin COVID-19 pandemi stresiyle etkin başa çıkmasında kullanılabilir bir programın ilgili literatüre katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bölümde, araştırmanın problemi, amacı, denenceleri, sınırlılıkları, temel kavramların tanımları, araştırmanın önemi ve gerekçesi açıklanmıştır.

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bireyler, çocukluğundan yaşlılığına kadar gelişen yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçerler ve bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler gösterirler. Yaşanılan bu dönemlerden biri olan ergenlik dönemi, buluş çağına erme sebebiyle biyopsikolojik bakımdan çocukluğun

sona ermesiyle, toplumsal yaşamda sorumluluk alma dönemi olan yetişkinlik döneminin başlangıcı arasında kalan bir gelişim süreci olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2004).

Bebeklik döneminde hızlı bir gelişim gösteren, ilk çocukluk ve ikincil çocukluk dönemlerinde kısmen durağan bir yapı şeklini alan gelişim, ergenlik yıllarında birden hızlı artış dönemine girerek, bebeklik döneminden sonra fiziksel gelişimin en hızlı yaşandığı dönem olmaktadır (Üzbe Atalay, 2016). Ergenlik dönemi, erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren bir dönemi kapsamakta, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemini oluşturmaktadır (Alver, 2013). Bu dönem, insan gelişiminde çatışma ve karmaşaların en üst düzeyde yaşandığı bir geçiş dönemi olarak görülmektedir (Santrock, 2020).

Ergenlik, bireylerde ve ailelerinde de pek çok değişikliğin meydana geldiği bir dönemi kapsar. Ergenler bilişsel olarak farklı bir yapıya girerler, çünkü artık soyut kavramları düşünmeye, daha karmaşık problemler çözmeye, diğer kişilerin bakış açılarını anlamaya başlamaktadırlar ve önceki durumlarına göre ahlaki ve etik bakımdan daha yüksek kapasiteye ulaşmaktadırlar. Değişen bu kapasite ile birlikte ergenler, bu dönemde bağımsız olma ve kimliklerini bulma yolunda çok zorlu bir süreçten geçmeye başlamaktadırlar (Gül ve Güneş, 2009). Bu zorlu süreçte stres ve başa çıkmada, her gelişim dönemi için olduğu gibi özellikle ergenlik dönemi için de önem kazanmaktadır. Çünkü ergenlik; bilişsel, toplumsal, bedensel ve psikolojik açılardan pek çok değişimin ve gelişimin yaşandığı bir dönemdir (Eryılmaz, 2009).

Pek çok değişim ve gelişimin yaşandığı ergenlik dönemi beraberinde stres kavramını getirmektedir. Stres insanın tabiatına uygun bir birey-çevre ilişkisinin olmaması, diğer bir ifade ile bireyin tutumlarının tutarlı olmaması, bireyin psiko-sosyal dengesi ile ilgili bir konudur. Yani stres, kaynağı dış faktörler karşısında, bireyin denge mekanizmasının bozulduğu, sonuç olarak da ruhsal sıkıntıya sebebiyet veren bir kavram olarak tanımlanabilmektedir (Baki, 2011). Buna ek olarak, stres onu taşıyan kişiye aittir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Güzel'e (2019) göre stres, insan-çevre etkileşimi yoluyla üretilen ve psikolojik ya da fizyolojik sıkıntıya yol açan deneyimleri ifade etmekteyken, Karakaş'ın Psikoloji Sözlüğü'nde (2020) stres, bedendeki hemen hemen tüm organ ve sistemleri etkileyen, içsel ve dışsal kuvvetlere ya da olaylara karşı verilen fizyolojik ve psikolojik tepkiler örüntüsü olarak tanımlanmaktadır. Fizyolojik etkileri çarpıntı, terleme, ağız kuruması, nefes darlığı, huzursuzluk, konuşmanın hızlanması, olumsuz duyguların yoğunlaşması şeklinde

görülmektedir. Bu fizyolojik tepkilerin sonrasında ağır stresin devamlılığı halinde stres Genel Uyum Sendromu'na yol açabilmektedir. Dolayısıyla stresin bedensel ve psikolojik etkileri zaman içinde ruh sağlığını ve bedensel sağlığı olumsuz olarak etkilemekte ve yaşam kalitesini düşürmektedir.

Bu noktada stresin varlığı stresle etkin başa çıkma kavramını da beraberinde getirmiştir. Stresle etkin başa çıkma kavramına akış kuramı perspektifinden bakıldığında kuramın yaratıcısı Csikszentmihalyi (1990) ile akış kuramından faydalanarak stresle başa çıkma programı geliştiren Aydın'a (2020) göre bireylerin bilinci düzenleme becerileri stresle başa çıkmada etkili bir psikolojik kaynaktır.

Akış, bilinçteki dağınıklığın tersi bir durumdur ve en iyi yaşantı olan ve sıkça "akmak" olarak tarif edilen bir haldir. Bilinçlilik hallerinde, bilgi, benliğin amaçlarına uygunluk gösterdiğinde psişik enerji hiçbir engelle karşılaşmadan bir akış göstermektedir. Bu süreçte, bilinçte ne bir bozukluk ya da kaygı duygusu ne de yetersizlik algısı vardır. Bu deneyimi yaşayan kişiler, kendileriyle baş başa kaldıkları zaman kendilerine "her şey yolunda gidiyor" diyebilirler ya da yaptıkları işte ya da genel olarak yaşamda doğru adımlarla ilerlediklerinin farkındadırlar. Bu olumlu geri bildirim, kişinin benliğini güçlendirmekte, kendine güven duygusunu artırmaktadır. Böylece kişi, dikkatini yaptığı iş ile ilgili olarak hem iç, hem de dış çevreye özgürce yönlendirebilmektedir. Yapılan iş ya da etkinlik birey için mücadeleye davet edici bir nitelik taşımaktadır. Kişi, performansının sınırlarına ulaşmaya çalışmaktadır (Csikszentmihalyi, 2020). Csikszentmihalyi (1990), bilinci düzenleme becerilerinin stresle başa çıkmada etkili bir psikolojik kaynak olduğunu, yaşamda akışı keşfetmeyi bilen kişilerin umutsuz gibi görünen durumlarda bile mutlu olacaklarını öne sürmektedir.

Bu bilgiler ve literatür ışığında COVID-19 pandemi döneminde ergenlerin karşı karşıya kaldıkları önemli sorunlardan birinin de stres olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerin pandemi döneminde yaşadıkları stres durumunu, pandemi stresi için uyarlanmış akış kuramına dayalı çevrim içi grup programı sayesinde bu stresle etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlamanın literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel problem cümlesi şu şekildedir:

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

1.1.1. Alt Problemler

Bu araştırmanın temel problemine dayalı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Program”ına 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 Program”ına katılan lise öğrencilerinin, kullandıkları “Stresle Başa Çıkma Stratejileri”nin genel düzeyi, programa katılmayan öğrencilere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Program”ına katılan lise öğrencilerinin, COVID-19 pandemi stresiyle başa çıkmada kullandıkları “Mücadele Stratejisi”nin düzeyi, programa katılmayan öğrencilere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Program”ına katılan lise öğrencilerinin, COVID-19 pandemi stresiyle başa çıkmada kullandıkları “Çevreyle İle Etkin Temas Stratejisi”nin düzeyi, programa katılmayan öğrencilere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Program”ına katılan lise öğrencilerinin, COVID-19 pandemi stresiyle başa çıkmada kullandıkları “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin düzeyi, programa katılmayan öğrencilere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı COVID-19 pandemi sürecinin ergenlerde yol açtığı stres tepkisiyle başa çıkmada kullanılacak akış kuramına dayalı olarak çevrim içi grupla psiko-eğitim programının uyarlanması ve uyarlanan bu çevrim içi grupla psiko-eğitim programının lise öğrencilerinde etkililiğinin sınanmasıdır.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ülkemizde ve tüm dünyada etkisi devam eden COVID-19 pandemi sürecinin insanlarda meydana getirdiği olumsuz psikolojik etkilerin varlığı, konuyla ilgili uzmanlar tarafından sıkça vurgulanmaktadır. Bu olumsuz psikolojik etkilerden bir tanesinin de şüphesiz ki strestir (Abukan, Yıldırım ve Öztürk, 2020; Arslan, Yıldırım, Tanhan, Buluş ve Allen, 2020; Bilge 2020; Koç, Demirkol, Uzun ve Hançer-Tok, 2021; İnel, Atik, Demirel ve Sütçü, 2021; Yılmaz, Güler ve Dalkılıç 2021). Pandemi süreci ile eğitim öğretim hayatlarının sekteye uğramasının yanı sıra içinde buldukları gelişim döneminin zorluğu ile ergenler, yaşanan stres seviyesinde önemli ölçüde artmalar meydana gelen gruplardan bir tanesidir (Erden, 2021; İlbasmış, Aksoy, Cihanyurdu, Ünver ve Rodopman, 2021; Kaplan, Kurumluoğlugil ve Bütün, 2021). Diğer yandan 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 karşı nasıl başa çıkılacağına yönelik stratejilere ve özellikle ergenlik dönemindeki öğrencilerde COVID-19 pandemisinin yarattığı stresle mücadelede kullanılabilecek yöntemlere ilişkin ilgili literatürde deneysel bir çalışmaya rastlanılmamış olmasının tespiti bu konuda kullanılabilecek etkili bir psiko-eğitim grup programının uyarlanması ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Ortaya çıkan bu ihtiyacın giderilmesine yönelik daha önce Aydın (2005) tarafından geliştirilen “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın araştırmacı tarafından COVID-19 pandemi sürecinin ergenler üzerinde oluşturduğu stres düzeylerini azaltmak üzere kullanılabilecek çevrim içi bir psiko-eğitim grup programına uyarlanması ve uyarlanan grup programının COVID-19 pandemi stresine karşı etkililiğinin test edilmesi bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır. Ayrıca akış kuramı esas alınarak uyarlanan bu stresle başa çıkma psiko-eğitim grup programının uygulanmasının çevrim içi yöntem kullanılarak yapılmış olmasının, bundan sonra yapılacak olan çeşitli çevrim içi grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim uygulamalarına da ışık tutabileceği düşünülmektedir. Bunların dışında uyarlanan bu psiko-eğitim grup programının sadece öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekle sınırlı kalmayıp “bedensel ve psikolojik stres”, “öğrenilmiş güçlülük (öz kontrol)”, “yılmazlık”, “psikolojik dayanıklılık”, “öznel iyilik hali”, “duygusal zeka”, “öz saygı” ve “akademik başarı” düzeyleri üzerinde de olumlu katkıları olacağı düşünülmektedir (Shaygan, Yazdani ve Valibeygi, 2021).

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırma sürecinde aşağıda sıralanan varsayımlar kabul edilmiştir:

1. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan deney ve kontrol grupları deneysel uygulama öncesinde “COVID-19 pandemi stres seviyesi”, “Mücadele Stratejisi”, “Kişisel Kontrol Stratejisi” ve “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” ve “Stresle Başa Çıkma Stratejileri” toplam puanı yönünden benzer özellikler gösteren iki grup olduğu varsayılmıştır.

2. Araştırmanın katılımcılarının ölçme araçlarına içten ve gerçekçi cevaplar verdikleri ve deneysel uygulama kısmını oluşturan “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na etkin ve istekli olarak katıldıkları kabul edilmiştir.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma sonuçları değerlendirilirken aşağıdaki sınırlılıklar göz önüne alınmalıdır:

1. Bu araştırma 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Kayseri ili, Talas ilçesinde, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 6 devlet lisesinde öğrenim gören lise 3. sınıf öğrencilerinden seçilmiş (10) deney (10) kontrol grubu olmak üzere toplam 20 öğrenci ile yürütülmüştür. Bu nedenle elde edilen sonuçlar benzer özellikleri olan gruplara genellenebilir.

2. Bu araştırma kapsamında “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”, “Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ve “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” kullanılarak elde edilmiş olan verilerle sınırlıdır.

3. Araştırma verileri COVID-19 pandemisi sebebiyle çevrim içi olarak “Google Formlar” üzerinden yapılmıştır. Katılımcılara ölçekleri doldurmaları için fiziksel şartların sağlanamaması bir sınırlılık olarak görülmüştür.

BÖLÜM II

2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenlerinin literatürde nasıl incelendiği değerlendirilmiştir.

2.1. ERGENLİK DÖNEMİ TANIMI VE GENEL ÖZELLİKLERİ

Erikson'a (1968) göre içinde yaşanılan toplumun gerektirdiği beceriler dünyası ile iyi bir başlangıç ilişkisi kurulması ve ergenliğin boy göstermesiyle birlikte çocukluğun sona ermesi ile ergenlik çağı başlamaktadır. Ergenlik dönemi bebeklik döneminden sonra hızlı bir değişimin yaşandığı ikinci dönem olarak dikkat çekmektedir. Ergenlik çağı genellikle 11-20 yaşları arasında tanımlanır ancak bu döneme girme yaşı ve uzunluğu genetik faktörlere, çevresel faktörlere ve cinsiyete göre değişiklik göstermektedir (Duran, 2018). Bu yönüyle ergenlik dönemi, hem bireyin içinde bulunduğu çoklu gelişimin ve değişimin getirdiği zorluklar hem de bireyi anlama ve tanıma anlamında bir hayli karmaşıklaşan bir dönem olarak görülmektedir (Çalış, 2019). Çünkü ergenlik çağındaki bireyler cinsel kimlik arayışı ve mesleki kimlik arayışı olmak üzere iki önemli görevle yüzleşmektedirler (Bee ve Boyd, 2009). Ancak hayatın büyüleyici ve belki de en karmaşık aşamalarından biri olan ergenlik, gençlerin yeni sorumluluklar üstlendiği ve bağımsızlık denemeleri yaptığı doğal bir ihtiyacı temsil eden bir süreç olduğu için sağlıklı bir evredir (UNICEF, 2002). Bu döneme olan ihtiyacın kaynağı ergenin kimliğinin varoluşsal konumunu aramasından kaynaklanmaktadır. Çünkü bu dönem başta kimlik arayışı olmak üzere yoğun arayışların olduğu bir dönemdir (Erikson, 1968). Bunlara ek olarak fizyolojik değişimlerde beraberinde getiren ergenlik, cinsel salgı bezlerinin aktif hale gelmesi ve hormon üretimi ile başlamaktadır ve neredeyse vücutta bulunan tüm organların gelişimini ve değişimini etkileyen bir dönemdir. Bu fiziksel değişim ve gelişme beraberinde sosyal, duygusal ve zihinsel değişimi de getirmektedir. Bu çok yönlü değişim ve gelişme her bireyde aynı yaşlarda aynı ölçülerde olmadığı için ergenlik döneminin bireye özgü ve biricik olduğunu unutmamak gerekmektedir (Üzbe Atalay, 2016).

Ergenlik döneminden bahsederken psikolojiye “ergenlik” kavramını kazandıran ve ergenlikle ilgili bilimsel araştırmalara öncülük eden bilim insanı Hall'a (1904) da değinmek gerekmektedir. Hall, Darwin'in “Evrin Teorisi”nden oldukça etkilenmiş ve Darwin'in görüşünü ergenlik dönemine uyarlamıştır. Hall'a göre insan evrimindeki

ilkellikten uygarlığa geçiş ergenlik ile olmaktadır. Ancak bu geçiş tıpkı evrimsel süreçte olduğu gibi kimi zaman sancılı olabilmektedir. Bu sancılı sürece vurgu yapmak için Hall “Fırtına ve Stres” kavramını alanyazına kazandırmıştır. Ona göre ergenlerin düşünceleri, duyguları ve eylemleri; kibir ve tevazu, iyi niyet ve günah, mutluluk ve üzüntü arasında gidip gelmektedir. Bu durum ergenlik döneminin önemini ve zorlayıcılığını vurgulamak konusunda oldukça çarpıcıdır (Kulaksızoğlu, 2019; Santrock, 2020).

2.2. STRES

Stres kavramı insanlık tarihi kadar eski bir kavram olmakla birlikte bilim dünyasında ilk olarak kullanımını 17. yüzyılda İngiliz dilinde nesne ile ona uygulanan dış g arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere, fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. Latince “estrica”, Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelmekte olan stres 17. yüzyıla kadar “felaket, bela, musibet, dert, keder, elem” anlamlarında kullanılmıştır. Takip eden yüzyıllarda kavramın anlamı değişmiş ve “g, baskı, zor” gibi anlamlarda kişiye, objeye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak stres, nesne ve kişinin bu tür güçlüklerin etkisi ile bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır (Altıntaş, 2014). Bu yeni yaklaşım insan yaşamındaki olaylar ile ruh hastalıkları ve insanların ruhsal ve zihinsel faaliyetlerinin işleyişi arasında ilişkiler kurmaya başlayan araştırmaların da temelini oluşturmaya başlamıştır. Duygu faktörü ve günümüz yaşam koşullarının hastalıkların ilerlemesindeki rolü 1920’lerden bu yana, doktor, psikanalist, psikologlarca araştırılmakta ve aşağıdaki şu sonuçlara ulaşılmaya çalışılmaktadır:

1. Hastalık olarak tanımlanan durumun yeni ve genel bir kuramının geliştirilmesine,
2. Hastalık olarak tanımlanan durumun tedavisinde evrensel bir ilacın keşfine (Store, 1992).

Bu mantıktan hareket eden “Bio-medikal izgisel Model” duygusal ve durumsal etmenlerin hastalığa olan etkisini reddetmiştir. Ancak Sigmund Freud tarafından bilindışi ve psikanalizin ortaya çıkmasından bu yana hastalıklara değişik bir açıdan yaklaşılmaya başlanmıştır. İçinde Freud’un da bulunduğu psikosomatikğin öncüleri olan bu psikanalistler giderek psikosomatik diye adlandırılan hastalıkların psikolojik kökenli olduğu fikrini kabul etmişlerdir. Böylece stres kavramı sağlık alanında bir katalizör görevinde kullanılmaya başlanmıştır (Store, 1992). Bu konuda ilk bilimsel araştırma Prag niversitesinde 2. sınıfta

öğrenimine devam eden Hans Selye tarafından “Hastalığın Genel Sendromu” adlı bir çalışma sonucunda yapılmıştır. Bu çalışmada Selye çeşitli bulaşıcı hastalıklara yakalanan kişilerin hepsinde spesifik belirtiler olmaksızın ortak bir semptomatolojinin varlığını gözlemlenmiş ve bu sendromu organizmanın hastalığa karşı verdiği spesifik olmayan bir cevap olarak değerlendirmiştir. Daha sonra organizmanın verdiği genel tepkilere uyarıcı ayırımına gitmeden bakmış ve araştırmalarının sonucunu 1936 yılında çıkan Naturede Dergisi’nde yayınlanan makalesinde paylaşmıştır. Selye’nin ulaştığı sonuç, herhangi bir fiziksel saldırı etkeni tarafından kışkırtılmış spesifik olmayan cevaplar bütününi yani strese verilen yanıtı tanımlamak olmuştur. Bu durumu daha sonraları 1950’ler civarı, “Genel Uyum Sendromu” adı altında kuramsallaştırmış ve stresin kurucu isimlerinden biri olarak tarihe geçmiştir (Store, 1992). “The Stress of Life” adlı eserinde Selye (1956) stresi “*vücudun bir talebe spesifik olmayan yanıtı*” şeklinde tanımlamıştır. Bugün hala vücudumuz dengesinden çıkmak durumunda kaldığında bedenimizde neler olduğunun en temel tanımı ve stresin karşılığıdır. Bu fenomenin mekaniğine biraz daha derinlemesine bakıldığında, fizyolojik stres reaksiyonunun, vücudun dış kuvvetlerden veya içeriden gelen herhangi bir değişikliğe, tehdide veya baskıya verdiği tepki olduğu görülmektedir.

Ancak birçok disiplin alanında kullanılmakta olan stres kavramı, farklı bilim alanlarınca çalışılmış ve tanımlanmıştır. Bu farklı disiplinler fizyoloji, biyokimya, nörofizyoloji gibi biyoloji temelli bilimlerden, psikanaliz, kişilik, öğrenme psikolojisi ve sosyal psikolojiye doğru uzanan psikoloji içerikli alt alanlara ve oradan da antropoloji, sosyoloji ve tarih gibi sosyal bilimlere kadar geniş bir yelpaze göstermektedir (Güzel, 2019). Bu multidisiplinler arası yaklaşım stres kavramını zenginleştirmekle birlikte, tanımı konusunda fikir ayrılıklarına sebebiyet vermiş ve uzmanlarca bu konuda ortak bir kanıya varılamamıştır. Websters sözlüğünde stres kelimesinin isim olarak sekiz, fiil olarak dört farklı anlamı vardır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Psikoloji alanında ise stresle ilgili çalışmalar ilk olarak 1950’li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneği’nin yıllık raporlarında yer almaya başlamıştır. Akademik alanda psikolojik bir kavram olarak stres, toparlayıcı bir özelliğe sahip olmasına ek olarak psikolojik durumların fizyolojik belirtilerinin de çalışılabildiği bir kavram olması nedeniyle alışılmamış etkilerin çalışılmasının önünü açmış ve sebeple yaygın olarak kullanılmış, araştırılmış ve çalışılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Eryılmaz (2009), Baltaş ve Baltaş (2013) ve Demir ve Ilgaz’a (2019) göre stres, birey fiziksel ve psikolojik olarak baskı altındaysa ve zorlanıyorsa ortaya çıkmaktadır.

Stres ve stresle başa çıkmada önemli isimlerden biri olarak kabul edilen Lazarus, ruh sağlığı çalışanlarına stresi tam anlamıyla anlamak ve keşfetmek için bu alanda sentezin önemini savunan filozof-psikolog John Dewey'in fikrine katılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1985). Lazarus'a (2000) göre stres kavramı çok boyutlu ele alınmalıdır. Ruh sağlığı çalışanlarının stres, duygu ve stresle başa çıkma kavramları üzerine çalıştıklarında, davranışları ve duyguları doğru bir şekilde tasvir etmek ve neye benzediklerini söylemek durumunda oldukları için her iki soyutlama seviyesini, yani neden olan parçaları ve parçaları oluşturan organizmayı hesaba katmaları gerekmektedir. Bu nedenle Lazarus, streste nedensellik ve başa çıkmanın anlaşılması için boylamsal ve sentezlenmiş araştırmalara ihtiyaç olduğunu ileri sürmektedir.

Rowshan'a (2015) göre, stresin en basit tanımı isteklerimize karşı gösterdiğimiz tepkilerimizdir. Birçok insan stresin, başkaları tarafından kendilerine yapılanlar nedeniyle olduğunu düşünmektedir ancak stresin var olmasının asıl nedeni bizim aşırı duygularımız ve isteklerimiz sonucunda ortaya çıkan durumlara karşı yine bizim göstermiş olduğumuz tepkilerden ileri gelmektedir.

Avşaroğlu'nun (2016) strese bakışı ise, günümüzde hemen hemen her bireyin karşılaştığı stresin modern insanın günlük yaşamının bir parçasını olduğu şeklindedir. Günümüzde bireyleri beklentilerinin karşılanmasındaki zorluklar, engellenme ve sınırlandırmaları, zamana karşı yarış, sınavlar, üretim, verimli olma çabası ve başarılı olma yüklemeleri gibi olumsuz ve baskılı durumlar stres kaynakları olarak bireyleri sürekli olarak etkilemektedir. Son olarak Güzel'e (2019) göre stres, insan-çevre etkileşimi yoluyla üretilen ve psikolojik ya da fizyolojik sıkıntıya yol açan deneyimleri ifade etmektedir.

2.2.1. Stres Türleri

Stres hayatımızın her dinamiğinde, var olduğumuz her çevrede ve her anda yaşadığımız bir olgudur. Stresi daha iyi açıklayabilmek adına bu başlık altında stresin türlerine ve bu türlerin özelliklerine değinilecektir. Stres yaratan durumları ve stres çeşitlerini esas olarak 7 ana grupta toplamak mümkündür. Bu ana gruplar; fiziksel çevreden kaynaklan stresler, iş veya meşguliyetten kaynaklanan stresler, günlük stresler, hayat krizi niteliğindeki stresler, gelişimsel stresler, geçmiş yaşantılarda iç-dış stresler ve son olarak olumlu ve olumsuz stresler şeklinde tanımlanabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bu başlık altında stres türlerine yer verildikten sonra stresin uzun süreli etkilerine ve fizyolojik etkilerine de ayrıca yer verilecektir.

2.2.1.1. Fiziksel Çevreden Kaynaklanan Stres

Strese yol açan birçok farklı faktör vardır, bunlardan birisi de fiziksel çevredir fakat fiziksel çevre çoğu zaman bu faktörlerden biri olarak algılanmamaktadır. Bu nedenle de strese bağlı olarak gözlenen belirtilerin ana sebebi olduğu anlaşılamamaktadır (Yurtsever, 2009). Fiziksel çevreden kaynaklanan stres hava kirliliği, gürültü, kalabalık, radyasyon, sıcaklık, toz, soğukluk vb. durumların bireylerde stres yaratması halidir (Baltaş ve Baltaş, 2013). Savaş, deprem, sel, tsunami, pandemi ve yangın gibi felaketler dünyanın her yerinde bütün insanlar için geçerli, evrensel stres nedenleri olarak görülmektedir (Yöndem, 2015).

2.2.1.2. İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stres

Ağır iş, gece işi, parça başına dayanan üretim, aşırı yüklenme, çok hafif iş, zaman baskısı altında çalışma, karar verme güçlükleriyle dolu büyük sorumluluk getiren işler, hiçbir şekilde katkı yapmaya imkan bırakılmayan işler, iş hayatındaki aşırı sorumluluklar, aşırı iş yükü, ücretle ilgili sıkıntılar, çalışma koşulları, işyerinin fiziksel çevresinden kaynaklanan koşullar, çalışma arkadaşları arasındaki anlaşmazlıklar ve bunun gibi sorunlar da işyeri kaynaklı stres çeşitlerini oluşturmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013; Yurtsever, 2009).

2.2.1.3. Günlük Stresler

Günlük hayatın basit gerilimlerinden oluşan bu stresler, çeşitli durumlar veya çeşitli olaylar karşısında veya bireylerin birbirleri ile çelişen amaçları neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bireylerin ihtiyaçları karşılanamayıp, girişimleri engellenince stres tepkisi artmaktadır. Trafikte kalmak, evde işlerin aksaması, bürokratik engeller, yanan yemek, ağlayan çocuk vs. gibi durumlar bu stres türüne örnek olarak verilebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bunlara ek olarak ekonomik sorunlar, sağlık sorunları, gürültüye maruz kalma, insanlarla iletişim çatışma sorunları, çocukların eğitimi ve gelişim dönemine özgü sorunlar, karar verme seçim yapma durumları, kendimizi geliştirme çabasında karşılaştığımız engellenmeler gibi birçok etken önemli derecede günlük stresörlerdendir (Yöndem, 2015).

2.2.1.4. Hayat Krizi Niteliğindeki Stresler

Bu stres türü her hayata başlı başına biçim verecek nitelikteki streslerden oluşmaktadır. Ciddi hastalıklar, doğum, aile bireylerinden birinin veya yakın birinin ölümü, işten çıkarılma, iflas vb. durumlar örnek olarak verilebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

2.2.1.5. Gelişimsel Stresler

Gelişimsel nitelikteki olayların neden olduğu stres türüdür. Burada söz konusu olan olaylar çocuk ya da yetişkinin kronolojik durumu ile ortaya çıkan gelişimlerdir. Bu gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı şekilde yaşanmaması, dönemin gerekliliklerinin yerine getirelemesi olumsuz stres verici etkiler doğurmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

2.2.1.6. Geçmiş Yaşantılarda İç ve Dış Stresler

Başlıkta yer alan “geçmiş yaşantılar” ile ilk yaşam yılları kast edilmektedir. İlk yıllara olan vurgu bu dönemde yaşanan ilişkilerin gelecekteki ilişkilerin temelini oluşturmasından kaynaklanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bebekler gelişmekte olan beyinlerinin en aşağıdaki en ilkel alanların ortasında stres yanıtının çekirdek unsurları çoktan oluşmuş halde dünyaya gelmektedirler. Bebeğin beyni bedeninin içinden ya da dış duylardan bir terslik olduğuna dair sinyaller aldığında, bunları sıkıntı olarak algılamaktadır. Örneğin kalori ihtiyaçları varsa, bu sıkıntı “açlık” olabilir, susuz kaldıysa “susamışlık” ya da dış tehditler algılanılıyorsa “endişe” olabilmektedir. Bu sıkıntı giderilmediğinde, bebek baskı hissetmektedir. Bunun nedeni stres yanıt nörobiyolojimizin, beyindeki “keyif/ödül” alanlarına ve acıyı, rahatsızlığı ve endişeyi temsil eden diğer alanlarına bağlı olmasıdır. Sıkıntıyı azaltan ve hayatta kalmamıza yardımcı olan deneyimler bize keyif vermekte, riski artıran deneyimlerse, genellikle bir sıkıntı hissi yaratmaktadır (Perry ve Szalavitz, 2017).

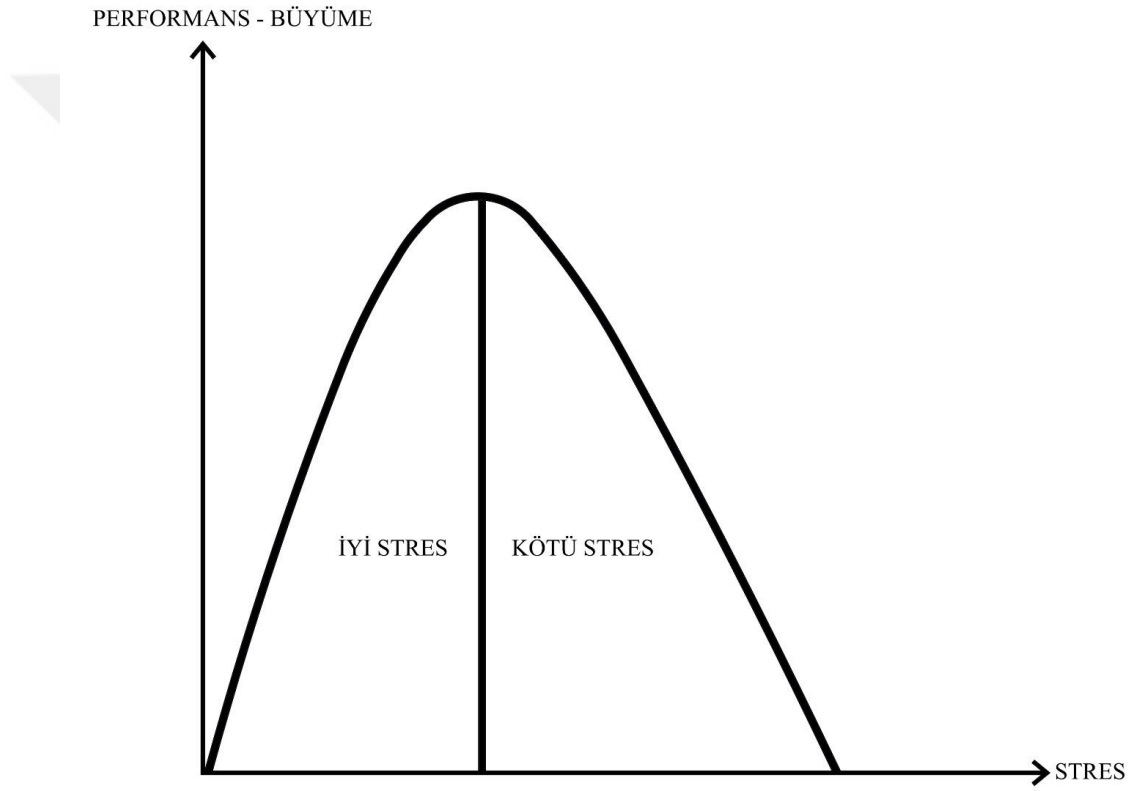
Bir başka stres sınıflandırılmasında gelişimsel stresler olarak da ele alınabilen iç stres, yaşamın ilk yıllarında, uyuma güçlükleri, beslenme bozuklukları ve arkaik olarak adlandırılan korkulardan oluşmaktadır. Belirleyici nitelikleri, yaşanan döneme özgü psikolojik özelliklerin normal sınırlarını aşan ölçüde zorlayıcı olmasından kaynaklanmaktadır. Dış streslerden bir ölçüde kaçılabilirdiği halde iç streslerden otomatik fizyolojik tepkiler olması nedeniyle kaçınılamamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Bebekler ve çocuklar kendilerine bakma yeterlilikleri olmadığı için dışardan sağlanan bakımla ve kendilerine verilenle yetinmek zorundadırlar. Bu sağlanan bakımın bebek için yeterli ve istenilen düzeyde olmaması, çok sayıda ve çok farklı bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu bozukluklar önceleri iç streslerin karşılanmasındaki sosyal zorlanmalardan doğmaktadır. Yani çocuğun doğal eğilimleri, kültürel ve sosyal alışkanlıklarla veya ebeveynin hoşgörüsü ve becerisi ile dengelenemeyince kendini gösterebilmektedir. Beynin ilişkisel ve keyif veren nöral sistemleri stres yanıt sistemlerimizle bağlantılı olduğundan, sevdiğimizle aramızdaki etkileşimler en büyük stres modülasyon mekanizmamız olmaktadır. Bebeklerin ilk olarak sadece açlıklarını gidermek için değil, yiyecek bulamamaktan ve diğer şekillerde kendilerine bakamamaktan kaynaklanan endişelerini ve korkularını dindirmek için de etraflarındakilere güvenmesi gerekmektedir. Bu noktada onlara bakan kişilerden (temel bakım veren) bu konuda doyurucu geri dönütler almaları ve ihtiyaçlarının karşılanması oldukça önem taşımaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

2.2.1.7. Olumlu ve Olumsuz Stres

İlgili literatürde stres genellikle olumsuz ve zararlı anlamda ele alınıp incelenmektedir. Ancak stres, her zaman birey için olumsuz olarak değerlendirilmemelidir. Stres koşulları, bireylerin kapasitelerini engelleyebilirken öte yandan onları zorlayarak kapasitelerini ortaya koymalarını da sağlayabilmektedir (Eryılmaz, 2009). Bu zorlanmalar, fiziksel koşulların insanı bedensel olarak zorlamasından, doğa güçleri ve beynin güçlerine ulaşmak ve bunları tanımak merakıyla zihinsel zorlanmalara kadar uzanmaktadır. Zorlanmaların, insanlığı ve özelinde insanı, yenilikler aramaya, çalışmaya ve yaratma konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında stresler bireyi ileri götürücü bireylere motivasyon sağlayan kaynaklar olarak değerlendirilebilmektedir. Ancak insana kazanç sağlayacak olan, hayatın özündeki gerilim ve rahatlamamanın bilinçli ve amaçlı planlanmasıdır. Stres hayatın özünde vardır. Modern hayat bir taraftan kimyasal ve fiziksel stresleri ve psiko-sosyal stresleri artırırken, diğer taraftan insan hayatını kolaylaştıran pek çok faktörü beraberinde getirmektedir. Bütün bu anlamlı zorlanmalar 1970’li yıllardan bu yana yıkıcı/olumsuz streslerle yapıcı/olumlu stresler, olumlu zorlanmalarla olumsuz zorlanmalar birbirinden farklı kavramlarla anlatılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Perry ise, “*Stres olmadığına, sistem ilgilenmesi gereken yeni bir şey olduğunu bilemez, bir başka deyişle, stres her zaman kötü*

değildir. Gerçekten de ılımlı, önceden tahmin edilebilir ve örüntülü olduğunda, bir sistemi daha güçlü kılan ve işlevsel açıdan daha becerikli yapan şey strestir” diyerek açıklamıştır (Perry ve Szalavitz, 2017:72). Aslında belli bir miktardaki stres yaşamamız ve büyümemiz için gereklidir. Tam bu noktada akış kuramının temel kavramlarından biri olan “*optimal stres*” düzeyinden bahsetmek faydalı olacaktır. Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğu düzey olarak açıklanmaktadır. Stres düzeyindeki belirli miktardaki artış performansta ve yeterlilikte de artışa yol açmakta ve bu sınırlar artıda veya eksiye kalırsa, performansta ve yeterlilikte azalma başlamaktadır (Akman, 2004). Performans ve büyüme ile stres arasındaki ilişki Şekil 2.1.’de verilmiştir.



Şekil 2.1. Performans ve büyüme ile stres arasındaki ilişki (Akman, 2004).

2.2.1.8. Stresin Fizyolojik Etkileri

Stres insan vücudu üzerinde bir takım etkilere neden olmaktadır. Çünkü vücut, algılanan bir tehdide karşı karmaşık ve doğuştan olan tepkiler dizisi başlatarak yanıt vermektedir (Aydın, 2005). Bu tepkileri inceleyen bilim dalına “Psiko-nöroimmunoloji” denilmekte ve bu bilim dalı; ruh ve akıl, nöroendokrin sistemi ve bağışıklık sistemleri

arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin sağlık veya hastalıklara karşı korunmasındaki rolünü anlamaya çalışmaktadır (Güzel, 2019).

Stres ve fiziksel tepkiler arasındaki ilişkiye bakıldığında, ilk olarak stresin sinir, üzüntü veya engelleniş gibi negatif duyguları aktivite ettiği söylenebilmektedir. Bu negatif duygular bizlerde birtakım fizyolojik değişikliklere yol açmaktadır. Stresli durumlarda gözlenen fizyolojik değişimler, hipotalamusun denetlediği merkezi (otonom) sinir sistemi ve iç salgı bezlerinin etkilerinden kaynaklanmakta hatta acil durumlardaki işlevi nedeni ile hipotalamusa beynin stres merkezi de denilmektedir. Hipotalamusun işlevlerinden bir tanesi de, otonom sinir sisteminin sempatik bölümünü harekete geçirmektir. Sempatik bölümün tepkilerinden bazıları kalp atışının hızlanması, kan basıncının yükselmesi, solunum sayısının artması, kasların gerilmesi, göz bebeklerinin büyümesi, ağız ve gırtlakta kuruma, terlemedeki artış gibi değişikliklerdir. Aynı zamanda sempatik sinir sisteminin tepkilerinden, vücutta doğal acı giderici endorfinler salgılanmakta ve yüzeydeki kan damarları, yaralanma durumunda kan akışını azaltacak şekilde daralmaktadır. Dalak, oksijen üretimine yardımcı olmak için daha fazla kırmızı kan hücresi bırakmakta, kemik iliği enfeksiyon ile savaşmak için daha fazla akyuvar üretmektedir. Bu şekilde vücut fiziksel eylem için gerekli olan enerjiyi sağlama hazırlığı yapmaktadır (Yöndem, 2015).

Hipotalamusun ikinci işlevi, hipotalamusun hemen altında yer alan hipofiz bezinin vücudun başlıca stres hormonu olan adrenokortik hormon (ACTH) salgılaması için uyarmaktır. Bu hormon adrenal bezlerinin dış tabakasının da (adrenal kortik sistem) harekete geçmesini sağlamaktadır. ACTH kandaki glükoz ve bazı mineral düzeylerini düzenleyen kortizol gibi bir grup hormonun salgılanmasına yardımcı olmaktadır. ACTH aynı zamanda her biri vücudun acil durumlarda uyumunda etkili olan, 30 kadar hormonun serbest kalması için diğer iç salgı bezlerine sinyal göndermektedir. Böylelikle savaş ya da kaç tepki zinciri harekete geçmektedir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen Hoeksema, 1996; Akt: Yöndem, 2015). Sempatik ve parasempatik sinir sisteminin özellikleri Tablo 2.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Sempatik ve Parasempatik Sinir Sisteminin Özellikleri

Sempatik Sinir Sistemi	Parasempatik Sinir Sistemi
<ul style="list-style-type: none">• Kan basıncını, kalp atış hızını, solunum hızını ve terlemeyi artırır.• Kan şekerini ve kan pıhtılaşmasını artırır.• Göz bebeklerini irileştirir.• Ağız kurumasına neden olur, tükürük salgısını azaltır.• Bağırsakların hızlı çalışmasını sağlar.• Pankreasın aktivitesini baskılar.• Karaciğerden glukoz çıkışını uyarır, safra kesesini baskılar.• İdrar kesesinin boşalmasını baskılar.	<ul style="list-style-type: none">• Kan basıncını, kalp atış hızını, solunum hızını vb. azaltır.• Vücut kaynaklarını korur.• Göz bebeklerini büzer.• Tükürük salınımını artırır.• Sindirimi kontrol eder.• Pankreasın aktivitesini uyarır.• Safra kesesini uyarır.• İdrar kesesinin boşalmasını sağlar.

(Güzel, 2019:10).

2.2.1.9. Uzun Süreli Stresin Etkileri

Uzun süreli ve yoğun olarak yaşanan stres, bireyin verimliliğini düşürmekte, bireyin yaşamdan aldığı zevki azaltmakta ve yakın çevre ile olan duygusal ve sosyal ilişkilerini zedelemektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013). Eğer birey uzun süreli stres ile sağlıklı şekilde baş edemezse önemli psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre stres, anksiyete ve depresyon gibi önemli ruhsal rahatsızlıklara sebep olabilmektedir (Arslan, Yıldırım, Tanhan, Buluş ve Allen 2020; Bilge, 2020; Demir ve Ilgaz, 2019; Islam, Bodrud-Doza, Khan, Haque ve Mamn, 2020; Koç, Demirkol, Uzun ve Hançer-Tok, 2021; Lazarus ve Folkman, 1984).

2.2.2. Stres Kuramları

Yöndem'e (2015) göre fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç tür stresten söz edilebilir. Bu üç tür stresin öncüleri sırası ile şöyledir: ilk tür stres, Canon (1939) ve Selye'nin (1956) öncülük ettiği fizyolojik stres; baskı ve zorlanma durumunda gözlemlenen bedensel tepkiler üzerinde durmaktadır. İkinci tür stres, Lazarus'un üzerinde

durduğu psikolojik streştir ve dışsal ya da içsel bir tehdidin algılanmasına ve değerlendirilmesine neden olan bilişsel süreçlerin üzerinde durulması ile karakterizedir. Üçüncü tür stres olan sosyal stres ise, toplumsal sistemin ve toplumun birimlerinin bozulması ile ilgilenmektedir ve öncülüğünü Smelser yapmaktadır (Monat ve Lazarus, 1991). Fakat literatür incelendiği zaman stres kuramlarının bu sınıflandırma dışında da farklı şekillerde ele alındığı görülmekle birlikte bu başlık altında stres kuramları; Biyolojik Kuramlar ve Psikolojik Kuramlar olmak üzere 2 ana başlık şeklinde ele alınacaktır.

2.2.2.1. Biyolojik Kuramlar

Bu bölümde, stresi açıklayan biyolojik kuramlar kapsamında, Selye (1956) ile Cannon'un (1939) "Genel Uyum Sendromu" ve "Genetik Yapısal Kuramlar" yaklaşımları ele alınarak incelenecektir.

2.2.2.1.1. Genel Uyum Sendromu/Cannon: Savaş ya da Kaç Tepkisi

Cannon ve Selye'nin öncülüğünü yaptığı fizyolojik kuram stresi, bireyin zorlandığı durumlarda bedenin gösterdiği "tepki" olarak ele alınmaktadır. Bu kurama göre baskı altındayken bedenin gösterdiği, kan basıncının yükselmesi, kalp atışının artması vb. tepkiler stres olarak ele alınmaktadır (Yöndem, 2015). Genel Uyum Sendromu, "biyolojik gelenek" içinde yapılan laboratuvar araştırmaları sonucu 1936 yılında Hans Selye tarafından stresi açıklamak üzere ortaya atılmış bir kavramdır (Yurtsever, 2009). Genel Uyum Sendromu'na göre, uzun süren stres yaşantıları, üç aşamalı bir dizi tepkiye neden olmaktadır. Bunlar; alarm, direnç ve tükenme evreleridir. Alarm evresi, organizma bir stresörle ilk defa karşılaştığında yaşadığı şok evresidir ve bu aşamada otonom sinir sistemi faaliyete geçmektedir. Alarm evresini yaşayan birey ya da canlı, savaş ya da kaç tepkileri arasında bir seçim yapmak durumundadır. Seçim sonucunda verilen tepkiler işe yaramayıp, stres hali sürdüğü takdirde, organizma direnç evresine girer. Otonom sinir sistemi normal evresine döner ve beden, stresöre karşı uyum sağlayıcı tepkiler geliştirmeye başlar. Ancak stres şartları ortadan kalkmazsa, ve varolan stres uzun süre devam ederse organizma tükenme evresine girer. Bu aşamada birey çevreye uyum yeteneğini ve sıkıntılara karşı direnme gücünü yitirmektedir. Devamlılık gösteren stres şartları, çeşitli hastalıklar veya ölümle neticelenebilmektedir (Bulduk, 2013).

Fizyolojik stresin kurucularından olan Selye'nin (1974) stres tanımında dikkat çeken nokta basit uyaran tepki ikilisine vurguda bulunuyor olmasıdır. Ancak Selye de

Cannon gibi uzun süreli stresin bedende sistematik yıpranmalara, hasara ve hatta ölüme bile yol açabileceğini belirtmiştir. Bununla beraber Selye stresin olumsuz etkilerinin yanında olumlu ve güdüleyici etkisini de vurgulamaktadır. Olumlu stres için “EuStress”, olumsuz stres için ise “DiStress” kavramlarını kullanmıştır (Yöndem, 2015). Genel Uyum Sendromu basamakları Tablo 2.2’de verilmiştir.

Tablo 2.2. Genel Uyum Sendromu Basamakları

Genel Uyum Sendromu Basamakları	
ALARM	<p>Sempatik sinir sistemi uyarılır.</p> <p>Adrenal medulla hormonları salgılanır.</p> <p>ACTH(Adenokortikotropi Hormon) salınır.</p> <p>Kortizol salınır.</p> <p>Büyüme hormonları salınır.</p> <p>Prolaktin salınır.</p> <p>Troid aktive olur.</p> <p>Gonadotropin hormonu artar.</p> <p>Anksiyete oluşur.</p>
DİRENÇ	<p>Adrenal kortikal aktivitesi azalır.</p> <p>Sempatik sinir sistemi aktivitesi azalır.</p> <p>Homoostatik denge kurulur.</p>
TÜKENME	<p>Lenfatik yapı büyür.</p> <p>Organlarda hastalık baş gösterir, bazı organlar işlevlerini yerine getiremezler.</p> <p>Psikolojik tükenme: Depresyon.</p> <p>Fizyolojik tükenme: Hastalık ve ölüm.</p>

(Güzel, 2019:6).

2.2.2.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar

Bu kuramlar stresle başa çıkmada kişinin genetik yapısının önemini vurgulamaktadır. Bu kuramlara göre, genetik yapı ve bazı fiziksel özellikler bireyin strese verdiği tepkiler için önem arz etmektedir. Çünkü bu özellikler kişinin strese direnme becerisi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu kuramlar genetik yapı ve kişinin direncini belirleyen fiziki yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Çünkü genetik yapı strese dayanma kabiliyeti üzerinde etkilidir. Bu sebeple genetik yapı ve kişinin direncini belirleyen fiziksel yapısı arasındaki ilişkinin anlaşılması önem kazanmaktadır. Genetik

faktörler organizmanın direncini azaltabildiği gibi otonom sinir sistemi üzerinde de etkili olabilmektedir (Aslan, 2019).

2.2.2.1.3. Katılım-Çevre Etkileşimi Kuramı

Bu kurama göre kalıtım ve çevre birbirleriyle etkileşim halindedir. Bu etkileşim bireyin biyolojik yapısı ve işlevleri üzerinde etkilidir. Kuramda var olan bakış açısına göre, bireylerin herhangi bir bozukluk ya da rahatsızlığa karşı bir eğilimi halihazırda vardır. Bu eğilimin doğuştan, kalıtımsal ya da sonradan oluşması mümkündür. Var olan bu eğilim stres ile etkileşime girdiğinde ya da karşılaştığında psikosomatik bir rahatsızlık ya da bozukluk oluşabilmektedir. Bu sebeple bazı insanlar strese karşı daha dayanıklı olurken bazı insanlar stresle başa çıkmada daha yetersiz kalabilmektedir. Dolayısıyla burada bireyden kaynaklanan bir durum değil bireyin fizyolojisinden kaynaklı bir durum var olmaktadır. Yanı sıra stresin niteliği, niceliği ve yoğunluğu da bireyin stresle başa çıkma kapasinde önemli olan bir diğer husustur (Yurtsever, 2009).

2.2.2.2. Psikolojik Kuramlar

Psikolojik temelli kuramlar, beklentiler ile kişilik ve yorumların nasıl kişisel veya sosyal bir olayı stresli bir durum haline getirebildiği sorusuna cevap aramaya çalışmaktadırlar (Akman, 2004). Psikolojik kuramlar başlığı altında Psikodinamik Kuram, Öğrenme Kuramı ve Bilişsel Transaksiyonel Kuram incelenecektir.

2.2.2.2.1. Psikodinamik Kuram

Strese yönelik geliştirilen psikodinamik kuramlar içinde en önemli isim hiç şüphesiz Sigmund Freud'dur. Freud'un kuramında sıklıkla üzerinde durduğu kavramlardan biri anksiyete kavramıdır (Yurtsever, 2009). Freud kaygı konusundaki ilk görüşlerini nevrotik hastaları üzerindeki incelemeye dayandırmaktadır. Başlarda kaygının iç ve dış engeller nedeniyle uygun bir biçimde boşaltılamayan ve ruhsal yapı içinde biriken psişik enerjinin bir sonucu olarak ortaya çıktığını savunan Freud, yapısal modeli geliştirmesi ile birlikte kaygı konusundaki açıklamalarında da değişikliklere gitmiştir. Freud'un kaygı konusundaki son açıklamaları kaygının egonun bir işlevi olduğu yönündedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Ego'nun tehditlere karşı kaygı kanalıyla cevap verdiğini söyleyen Freud, bu yanıtın 3 şekilde olabileceğinden bahsetmektedir. Nevrotik kaygı, id'in tehlikeli ve güçlü dürtülerinin ego tarafından kontrol edilemeyeceği ve kabul edilemeyen

bu dürtülerin bilinç düzeyine ulaşacağı yönündeki tehdide karşı verilen duygusal tepkidir. Gerçekçi kaygı, dış dünyadaki gerçek bir tehlike ya da tehdit algısına karşı duygusal bir tepki olarak ortaya çıkar ve bu kaygı temel olarak korku duygusu şeklinde yaşanmaktadır. Son olarak ise Ahlaki (Moral) kaygı, ego ve süperegö arasındaki çatışmadan kaynaklanan kaygı olarak Freud tarafından adlandırılmıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Bu anksiyete türleri bireylerde belli oranlarda gerilim yaratmaktadır. Birey ortaya çıkan gerilimleri ile baş etmek için savunma mekanizmalarına başvurmaktadır. Freud'un kuramının stres ile ilgili olan bağlantısı ise bu noktada ortaya çıkmaktadır. Freud'a göre stres durumunun temelinde bu anksiyete duygusu vardır. Freud anksiyete ile baş ederken aşırı derecede kullanılan savunma mekanizmalarının zamanla hastalığa yol açacağını da vurgulamaktadır (Yurtsever, 2009).

2.2.2.2.2. Öğrenme Kuramı

Öğrenme modeli stresin açıklamasını, klasik ve edimsel koşullanma ya da her ikisinin de birleşimi ile yapmaktadır. Stres kuramı için koşullanmanın iki yönü önemlidir. İlk olarak, korku ve anksiyete gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenleri içermektedir. Kaçınma davranışı kişiyi stres verici uyarıcıdan mümkün olduğu kadar uzak tutmaktadır. Kişi korkulan nesne, kişi veya olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşamakta bu durumda vücut fizyolojik olarak uyarılmaktadır (kan basıncında artış, kalp atışında ve vücut ısısında yükselme vb.). Ancak nötr uyarıcı sadece korku duygusuyla değil, korku duygusuyla birlikte oluşan tüm fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerle birleştirilmektedir. Daha sonra uyarıcının çok düşük düzeyleriyle bile karşılaşılsa, öznel bir gerginlik ve fizyolojik uyarılma görülebilmektedir. İkinci olarak, koşullanma oluştuktan sonra, anksiyete önceden tahmin edilebilir hale gelebilmektedir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa bile sadece onun hakkında konuşmak veya onu düşünmek bile anksiyeteyi uyandırabilir hale gelmektedir (Akman, 2004).

2.2.2.2.3. Bilişsel-Transeksiyonel Model

Bilişsel-Transeksiyonel görüşe göre stres, birey ve çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren, var olan kaynaklarını zorlayan ya da var olan kaynaklarını aşan çevresel taleplerdir (Uçman, 1990). Bu durumda kişinin durumu anlamlandırması, stresi olumlu mu yoksa olumsuz mu olarak deneyimleyeceğinin ana belirleyicisidir. Bilişsel psikolojiye göre asıl önemli olan olaylar değil, bireyin olayları algılama biçimidir.

Diğer bir deyişle kişinin olaya verdiği anlam bireyin stres yaşantılarında önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle de bir olayı algıladığımız ve onunla baş edebilecek becerilerimiz olduğu şeklinde bir değerlendirmeye gittiğimiz zaman, o olayı “stres vermeyici” tanımlamamıza neden olmaktadır. Tam tersi durumda ise bireyin öznel değerlendirmesi sonucunda o olay “stres verici” şeklinde tanımlanmaktadır (Akman, 2004).

Bilişsel-Transeksiyonel kuramda en dikkat çekici isim, Richard Lazarus'tur. Lazarus, kişi bir şeyi stres verici olarak tanımlamadığı sürece hiçbir şeyin stres verici olmadığını ileri sürmektedir. Hiçbir olay evrensel olarak stres verici değildir. İnsanların yaşadığı stresin yoğunluğu, yine insanların olaylara verdikleri anlamla ilişkilidir (Akman, 2004). Lazarus bu düşüncelerini öne sürerken “Birincil Değerlendirme” ve “İkincil Değerlendirme” olmak üzere iki temel değerlendirme biçimi tanımlamıştır (Güzel, 2019).

- **Birincil Değerlendirme**

Birincil değerlendirme, belirli bir birey ile çevre karşılaşmasına anlam atfetmektedir ve neyin tehdit oluşturup oluşturmadığına dair bir değerlendirmeyi içermektedir. Bu etkileşim üç farklı şekilde görülebilir: Birinci etkileşim iyi-pozitif; ikinci etkileşim “nötr” ve üçüncü etkileşim ise “stresli” şeklinde görülmektedir. İyi/pozitif etkileşim, iyi olma hali üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Nötr etkileşim kişinin iyi olma durumu için hiçbir önem taşımamaktadır. Stresli etkileşim ise, olay zarar/kayıp, tehdit veya meydan okuma anlamlarına gelmektedir (Folkman, 1984).

- **İkincil Değerlendirme**

Birincil değerlendirme sonucundan belirli bir durum stresli olarak algılandığında, ikincil değerlendirme devreye girmektedir. Bu değerlendirme, kişinin baş etme kaynaklarını (örneğin, öz yeterlilik), durumsal değişkenleri (örneğin, iş kontrolü) ve baş etme stratejilerini değerlendirdiği bir bilişsel süreci içermektedir. Bu faktörler arasındaki etkileşim, olayı biçimlendirmek, yönetmek veya çözmek için kullanılan baş etme stratejilerini belirtmektedir. “İkincil” kelimesinin kullanılması, ikincil değerlendirmenin daha az önem taşıdığı anlamına gelmemektedir (Güzel, 2019; Quick ve Cooper, 2017).

2.2.3. Stresle Başa Çıkma

Günlük yaşamın zorluklarıyla başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneği, türlerin hayatta kalması için çok önemlidir. Bunu başarmak için her organizma birkaç sistemle

donatılmıştır; bunlardan en önemlileri hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini ve otonom sinir sistemidir. Bu stres sistemleri, sıkı bir şekilde düzenlenmesine ve oldukça kritik bir rol oynamasına rağmen hayatta kalma, homeostazı sürdürme ve stresörlere yanıtlarında bireyler arasında büyük farklılıklar vardır. Bu farklılıklar, bireylerin bu tür uyarılara tepkisini şekillendiren genetik ve erken çevresel faktörler arasındaki etkileşimden kaynaklanmaktadır (Ellenbroek, Geven ve Cools, 2005).

Başa çıkma, bireyin kaynaklarının değerlendirmesinin sonucunda içsel ve dışsal stresörlerin üzerinden gelebilmek için bireyin sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabası şeklinde açıklanabilmektedir. Bireyin kendisini psikolojik anlamda iyi hissetmesini sağlayabilmek için kullandığı uygun olan davranışsal yaklaşım ya da kendini kötü hissetmemesi için yaptığı kaçma davranışını başa çıkma kavramı ile ilgilidir (Deniz ve Yılmaz, 2006; Engin, 2018; Lüzumlu, 2013).

Uzun süreli ve yoğun olarak yaşanan stres, bireyin verimliliğini düşürmekte, bireyin yaşamdan aldığı zevki azaltmakta ve yakın çevre ile olan duygusal ve sosyal ilişkilerini de zedelemektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bu nedenle stres sürecinde yer alan önemli kavramlardan bir tanesinde hiç şüphesiz ki stresle başa çıkma kavramıdır. 1970'lerde, stres yaşayan her kişinin hastalanmadığı ileri sürülerek bir ara değişken aranmış ve Freud'un "savunma mekanizmaları" yeniden gözden geçirilerek, "başa çıkma" kavramı ortaya atılmıştır (Aydın, 2005). Silver ve Wortman'a (1980) göre başa çıkma potansiyel olarak zararlı bir sonuçla karşılaşan bir bireyin verdiği her türlü yanıt olarak tanımlanmaktadır. Bu düzeyde başa çıkma, tehdide karşı içgüdüsel veya dönüşümlü tepkilerin yanı sıra caydırıcı uyarılara karşı bir dizi öğrenilmiş tepkiyi içermektedir (Akt: Compas, 1987).

Başa çıkma kavramını, Lazarus ve Folkman'da (1984) stresli durumların içsel ve dışsal gerekliliklerinin üstesinden gelebilmek için kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir durum, stresli olarak değerlendirildiğinde (birincil değerlendirme) ve stres verici olayın çözülmesi için çaba gerektiğinde (ikincil değerlendirme), başa çıkma eylemleri kullanılmaktadır. Bu modele göre, başa çıkma, "bir kişinin var olan kaynaklarını aşan iç ve dış isteklerini yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabaları" içermektedir (Güzel, 2019; Lazarus ve Folkman, 1985). Bir başka deyişle bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2013; Lazarus ve Folkman, 1984; Yıldırım, 1991).

Tarihsel olarak bakıldığında, stresle başa çıkma stratejilerinin beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir (Aydın, 2005; Şahin ve Durak, 1995). Bunlar:

1. Freud'un psikonalitik kuramında önerdiği bilinç dışı "savunma mekanizmaları" (Ego savunma mekanizmaları),

2. Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği, özgüven, özyeterlik ya da içsel kontrol gibi "bireysel kaynaklar",

3. Evrim kuramı ve davranışçı yaklaşımdaki, "problem çözme çabaları",

4. Canon ve Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların, hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış "Savaş ya da Kaç Tepkisi",

5. Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, "uyum sağlamaya" yönelik, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanabilir (Billings, 1982, 1986; Compas, 1987; Folkman, 1984; Moos ve Patterson, Hamilton ve McCubbin, 1987; Akt: Şahin ve Durak, 1995).

Bunlara ek olarak akış kuramı bir insanın stresle başa çıkma becerisinin ne olduğunu anlamak için üç farklı kaynağı ayırabilmenin önemine dikkat çeker. Csikszentmihalyi'e (2020) göre, bunlardan ilki var olan dış destek ve sosyal destek ağı oluşturmaktadır. İkinci kaynak bir insanın zeka, eğitim ve kişisel özellikleri gibi sahip olduğu psikolojik kaynaklardan oluşmaktadır. Son olarak üçüncü kaynak türü ise, insanın stresle yüzleşmek için kullandığı başa çıkma stratejisinin ne olduğudur. İlk kaynak doğrudan bir etkiye sahip olmamakta, bireyin kontrolünden uzak olmakta ve dahası stresi azaltmakta üçüncü kaynak kadar etkili olamamaktadır. İkinci kaynaktan büyük oranda bireyin kontrolü dışında olan durumlardan oluşmaktadır. Çünkü birey doğduğu yeri veya genetik aktarımını seçme özgürlüğüne sahip değildir. Ancak üçüncü kaynak olan stresli bir durumla nasıl başa çıkılabileceği hem stresin ne tür etkileri olacağı konusunda belirleyici olacaktır hem de bireyin sahip olduğu en esnek ve kişisel kontrolü altında olan kaynaktır.

2.2.3.1 Yeniden Değerlendirme

Yeniden değerlendirme kavramı, stresle başa çıkma çabalarının sonucunda çevreden gelen yeni bilgilerle bilişsel yeniden değerlendirme sürecini aktive etmesini ifade etmektedir. Bu durum, bireyin başa çıkma çabalarının işe yarayıp yaramadığı hakkında bir gözden geçirme yapmasına olanak tanımakta böylece bireye öz eleştiri verme imkanı

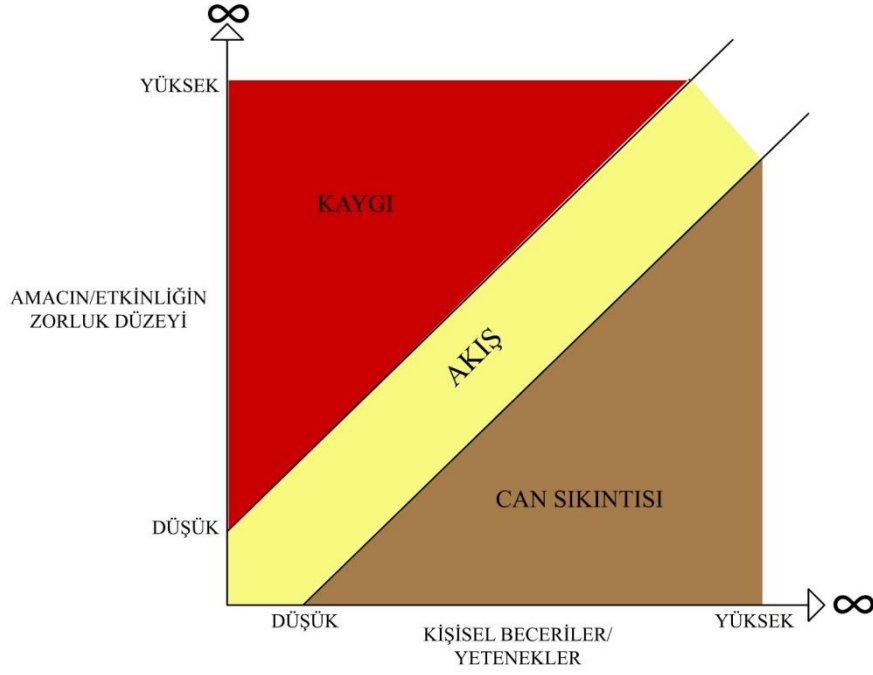
sağlamaktadır. Bu şekilde bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda bir başka stresörle karşılaştığında bireyin karşılaştığı stresörle etkin başa çıkma stratejileri kullanma olasılığı artmaktadır (Güzel, 2019; Lazarus ve Folkman, 1985).

2.3. AKIŞ KURAMI

Maslow, Deci, Ryan gibi araştırmacıların, insanların neden ve nasıl içsel olarak bir davranışa yöneldiklerini anlamak için yürüttüğü araştırmaları Csikszentmihalyi daha ileri götürerek, öznel deneyimlerde akışın gerçekten nasıl bir deneyim olduğunu sorguladığı araştırmalar yapmaya başlamıştır. Böylece akış kuramı Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1960'ta genç sanatçıların çalışmalarına nasıl yaklaştıklarını, çok sayıda engelle rağmen nasıl bu işi yapmaya istekli olduklarını sanatçıların öznel yaşantılarının incelenmesini yolu ile elde ettiği doktora teziyle geliştirilmiştir (Eryılmaz, 2018; Csikszentmihalyi, 2021). Akış, “insanların kendilerini tamamen vererek yaptıkları işlerde hissettikleri bütüncül algılama hali” olarak tanımlanmakta olup Csikszentmihalyi tarafından 1975 yılında yazdığı kitap ile literature kazandırılmıştır (Csikszentmihalyi, 1975). Akış deneyimi kişinin gerçekleştirdiği eylemle ilgili olarak içinde bulunduğu zihinsel durumu açıklamak için ortaya konmuş olmanın yanı sıra bireylerin mutluluk hissini daha derinlemesine anlayabilmek için yapılan araştırmalara da kaynaklık etmiştir. Bu araştırmaları farklı kültürlerden gelen insanlarla ile yüz yüze mülakatlar şeklinde gerçekleştirmiştir (Csikszentmihalyi, 1975, 1988). Bu durumda akış kuramı sınanmış, farklı alanlarda kullanılmış ve giderek gelişmesi sonucunda 1975'te Akış Araştırmaları Laboratuvarı'nda 70000 sayfalık akış bilgisi bulunur hale gelmiştir (Csikszentmihalyi, 1996; Eryılmaz, 2018). Csikszentmihalyi araştırmalarında, görüştüğü kişilerin yapmış oldukları eylemlerin birbirlerinden farklı olmasına rağmen (örneğin, dağ tırmanışı, satranç oynama, iş hayatında yapılan görevler, dans etmek) süreç içerisinde kendilerini mutlu hissettikleri anı ve duygu yoğunluğunu tarif etmeleri istendiğinde bu süreci, eyleme tam olarak odaklandıkları, zamanın olduğundan hızlı aktığı ve işi yaparken zevk aldıkları bir süreç şeklinde birbirlerine oldukça benzer biçimde tanımladığını deneyimlerin yaşandığını bir süreç olduğunu fark etmiştir (Csikszentmihalyi, 1977, 1988; Özkara ve Özmen, 2016).

Akış kuramı, bilgi kuramını temel alan fenomenolojik bir yaklaşımdır. Kuramın asıl ilgi alanı insanların yaşadıkları deneyimleri nasıl yorumladıkları üzerine oluşmaktadır. Dolayısıyla akış kuramının temel dayanağı Maslow'un “Kendini Gerçekleştirme” kavramı ile anlattığı, kişinin öz farkındalık duygusu olmadan, tam yoğunlaşma ve işe tamamen

kendisini dahil etmeyi tecrübe ettiği anlara dayanmaktadır (Maslow, 1943). Bu yönüyle patoloji yerine en iyi yaşantıları, büyüme ve gelişmeyi inceleyen Allport (1955) ve Maslow'un (1971) görüşleriyle paralellik göstermektedir (Parr ve Montgomery, 1998 Akt: Aydın, 2005). Csikszentmihalyi akış deneyimini tanımlarken, kendini gerçekleştirme aşamasında bulunan tam yoğunlaşma ve öz farkındalığın kaybolduğu zihin durumunun, benzer şekilde gerçekleştiğini ifade etmektedir (Özkara, 2015). Akış, tipik olarak "Optimum Görev Performansı" sırasında ortaya çıkan, zahmetsiz dikkat, azalmış öz farkındalık ve zevkle oluşan öznel deneyimdir (Harmat, de Manzano, Theorell, Högman, Fischer ve Ullén, 2015). Akış, bilinçteki dağınıklığın tersi bir durum, en iyi yaşantı olan akış hali olarak tanımlanmaktadır. Bilinçlilik hallerinde, bilgi, benliğin amaçlarına uygunluk gösterdiğinde "Psişik Enerji" (dikkat) hiçbir engelle karşılaşmadan bir akış göstermekte ve bu süreçte bilinçte ne bir bozukluk ya da kaygı duygusu ne de yetersizlik algısı olmaktadır. Bu deneyimi yaşayan kişiler, kendileriyle baş başa kaldıkları zaman kendilerine "her şey yolunda gidiyor" diyebilirler ve yaptıkları işte ya da genel olarak yaşamlarında doğru adımlarla ilerlediklerinin farkında olan kimselerdir. Bu olumlu geri bildirim, kişinin benliğini güçlendirmekle birlikte kendine olan güven duygusunu da artırmaktadır. Böylece kişi, dikkatini yaptığı iş ile ilgili olarak hem iç hem de dış çevreye özgürce yönlendirebilmektedir. Yapılan iş ya da etkinlik birey için mücadeleye davet edici bir nitelik taşımaktadır. Çünkü yapılan iş ne bireyin potansiyelinden daha aşağıda olup onu sıkmakta ne de bireyin potansiyelinin çok üzerinde olup onu strese sürüklemektedir. Aksine bireyi akış deneyimine götüren eylemler kişinin performansının sınırlarına ulaşmasına yardımcı olmaktadır (Csikszentmihalyi, 2020). Bahsi geçen bu ilişki Şekil 2.2.'de gösterilmektedir.



Şekil 2.2. Kişisel beceri/yetenek düzeyi ile amacın/etkinliğin zorluk düzeyi arasındaki bağıntının hangi durumda akış yaşantısı meydana getirdiğini gösteren şekil (Csikszentmihalyi, 2020:117).

2.3.1. Akış Kuramının Temel Kavramları

Bu başlık altında akış kuramında yer alan temel kavramlara yer verilecektir.

2.3.1.1. Bilincin Yapısı ve İşlevi

Tarih boyunca kültürlerin varlığı bir kişinin düşüncelerini ve hislerini kontrol altına almayı öğrenemedikçe tam olarak insan olamayacağı yönündeki atıflarla doludur. Bu tür bir hakimiyet kazanıp kişinin düşünce ve hislerini kontrol altına almayı öğrenebilmesi için elbette bilincin nasıl çalıştığını bilmek oldukça önem kazanmaktadır. Bilinç kendi kendini yönetmekte diğer bir deyişle, bilinç kendi genetik talimatlarını yok sayma becerisi geliştirebilmekte ve bu sayede kendi bağımsız davranış biçimini ortaya koyabilmektedir. Akış kuramının tam olarak insan olma halinden kast ettiği durum bilincin kendi kendini yönetmesini öğrenme halidir (Csikszentmihalyi, 1975).

Bilincin işlevi organizmanın dışında ve içinde olanlara dair bilgiyi, vücut tarafından değerlendirip harekette bulunulabilecek şekilde temsil etmektir. Bu anlamda bilinç duyular, algılar, hisler ve fikirler için adeta bir sınıflandırma ve dağıtım ajansı olarak görev yapmaktadır ve çeşitli bilgiler arasında öncelikleri belirleyebilmektedir. Bireyler bilinçleri

aracılığıyla sahip oldukları duyularının anlattığı şeyleri kasıtlı olarak tartabilmekte ve bu duyulara yanıt verebilmektedir. Yanı sıra bireyler bilinç sayesinde daha önce var olmayan bilgileri ortaya koyabilmektedir. Çünkü insanlar bilinç var olduğu için hayaller kurabilmekte, yalanlar söyleyebilmekte, güzel şiirler ve bilimsel teoriler yazabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2020).

2.3.1.2. Niyet

Niyet kavramı bilinç ile ilişkili olarak kullanılan bir kavramdır ve bilincin düzene konmasında önemli rol oynamaktadır. Niyet: Bilgiyi düzenli bir biçimde bilinçte tutan ve farkındalığa bağlı olarak ortaya çıkarma gücünün kendisidir. Niyet hem biyolojik gereksinimleri hem de öğrenme süreciyle içselleştirdiğimiz sosyal hedefler tarafından biçimlendirilmiş bilgi parçasıdır. Akış kuramı insanı teleonomisine (genetik olarak tespit edilmiş olayların anlamlı oluşu ve amaca uygunluğu) uygun davranan bir sistem olarak tanımlamaktadır ve akış kuramına göre 3 tür teleonomi vardır. Bunlar; genetik, kültür ve benlik teleonomileridir (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 2020).

2.3.1.3. Psişik Enerji/Dikkat

Bilgi, bilince dikkat sayesinde bireyin ona odaklanmaya niyet etmesi ile ya da biyolojik ve sosyal talimatlara dayanan dikkat alışkanlıklarının sonucu olarak girmekte ve yine dikkat sayesinde depolanmaktadır. Yani dikkat bireyin bilgi edinmesinin ilk basamağını oluşturmaktadır. İnsanlar edindikleri bilgileri depolanmaları sayesinde geri getirilebilmektedir ve böylece geri getirilen bilgiler sayesinde bilinçlerini düzenleyebilmektedirler (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 2020).

Kişilerin psişik enerjilerini yani dikkatlerini nasıl kullandıkları bu noktada oldukça önem kazanmaktadır. Çünkü hayatın şekli ve içeriği dikkatin nasıl kullandığına bağlı olarak tamamen farklı gerçeklikler ortaya çıkarmaktadır. Örneğin kişilik özelliklerini tanımlamak için kullanılan sıfatlar (dışadönük, başarılı veya paranoyak) insanların dikkatlerini yapılandırmak için kullandıkları özel kalıpları ifade etmektedir. Dikkat sayısız şekilde harcanabilmekte ve bu biçimler hayatı ya daha zengin ya da daha acınası bir hale getirebilmektedir (Csikszentmihalyi, 1996, 2020).

2.3.1.4. Benlik/Öz

“Benlik” veya “ben” yani Csikszentmihalyi’nin (2020) ifade ettiği şekli ile “Öz”, insanların kim olduğunu temsil etmek için kullandığı bilgilerdir ve dikkatin odak noktasını oluşturmaktadır. Öz sıradan bir bilgi parçası değildir ve bilince giren diğer her şeyi içermektedir. Örneğin tüm anılar, eylemler, arzular, zevkler ve acılar öze dahil edilmektedir. Ancak Öz, bütün bunlardan daha fazlasıdır ve yıllar içinde parça parça biriken hedeflerin hiyerarşisini temsil etmektedir. Örneğin politik bir aktivistin özü ideolojisinden ayrılmaz olabilmekte, bankacının özü yatırımlarına sarılmış olabilmektedir (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 1990).

Akış deneyi sırasında benlik, farkındalık eşiğinin altına kalmaktadır. Yani birey kim olduğunu (benlik kavramını) eşiğin altında tutmakta bunun sonucunda da geçici olarak kim olduğunu unutabilmektedir. Bu deneyim akışın neden bu denli keyif verici olduğunu açıklamaktadır. Kişi kendisi ile meşgul olmadığında, ironik bir şekilde aslında kim olduğu kavramını genişletme şansına sahip olmaktadır. Öz bilinç kaybı, bireyin kendi kendini aşmasına, varlığının sınırlarını genişletmesine yol açabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2020).

2.3.1.5. Bilinçteki Bozukluk/Psişik Entropi

Bilinçteki bozukluk yani psişik entropi, bireyin yaşamında varolan bilinci olumsuz etkileyen temel güçlerden biridir ve varolan niyetlerle çelişen bilgi veya bunları gerçekleştirirken bireyin dikkatini dağıtan şeyler olarak tanımlanabilmektedir Birey psişik entropi halinde bunu nasıl deneyimlediğine göre acı, korku, öfke, endişe veya kıskançlık gibi birçok duygunun içerisine girebilmektedir. Tüm bu dengesizlik halleri, bireyin dikkatini bireyin istemediği nesnelere yönlendirmesine sebebiyet verir ve bu nedenle kişi dikkati kendi tercih ettiği gibi özgürce kullanamamaktadır. Bu durum ise psişik enerjiyi yani dikkati, hantal ve etkisiz hale getirmektedir (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 2020).

2.3.1.6. Bilinçteki Düzen/Akış

Psişik entropinin karşıtı olan durum, optimum deneyim diğer bir deyişle akış deneyimidir. Optimal deneyimin en evrensel ve ayırt edici özelliklerinden biri, insanların yaptıkları şeye o kadar dahil olmalarıdır ki, aktivite kendiliğinden, neredeyse otomatik hale gelmektedir; bu durum kişilerin gerçekleştirdikleri eylemlerden ayrı olarak kendilerinin

(özlerinin) farkında olmayı bırakmalarına sebebiyet vermektedir. Ancak farkındalığa girmeye çalışan bilgi ulaşılmak istenen hedeflere uyumlu olduğunda psişik enerji kolayca akmaktadır. Bu durumda kişinin endişelenmesine ve yeterliliğini sorgulamasına gerek yoktur. Bu süreçte kişi kendisine olumlu geri bildirimler verebilmektedir, bunun sonucu olarakta bireyin özü güçlenmektedir. Böylece iç ve dış çevreyle ilgilenmek için dikkat daha fazla serbest kalmaktadır. Bir diğer deyişle, akış deneyimi kişinin dikkatini hedeflerini başarmak için özgürce harcadığı durumdur. Çünkü düzeltilecek bir düzensizlik ya da özün kendisini savunmasını gerektirecek bir tehdit durumu yoktur. Ancak sürekli bir akışa girmek genellikle yorucu fiziksel efor veya oldukça disiplinli zihinsel aktivite gerekmektedir (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 1990, 2020; Sahranç, 2007).

2.3.1.7. Benliğin/Özün Gelişimi

Bir akış deneyimi ardından özün organizasyonu, daha önce olduğundan giderek artan biçimde daha karmaşık hale gelmektedir. Bu karmaşık yapı sayesinde özün gelişimi kavramından söz edilebilmektedir. Özün karmaşıklaşarak geliştiği bu süreçte iki psikolojik durumun varlığından söz edilebilir bunlar; *ayrışma* ve *bütünleşme*dir. Ayrışma; eşsizliğe, kişinin kendisini çevresinden ayırmasına ve biricik olduğunu anlamasına yönelik bir durum oluşturken bütünleşme, bunun tam zıttı bir durum olup diğer insanlarla ve özün ötesindeki fikirler ve varlıklarla (ideoloji, dinler vs.) birlik içinde olmaktır. Karmaşık bir öz, akış deneyimi sonrasında bu iki zıt eğilimi birleştirmekte başarılı olmaktadır. Her akış deneyiminde sonra insan daha eşsiz, daha az tahmin edilebilir bir birey olmakta ve daha az rastlanır becerilere sahip olmaktadır (Aydın, 2005; Sahranç, 2007; Csikszentmihalyi, 2020).

2.3.1.8. Haz

Akış kuramı yaşam kalitesini artırmak için bireylerin benimseyebilecekleri iki temel stratejinin varlığından bahsetmektedir. Bunlardan ilki, bireyin dış koşulları kendi hedefleri ile uyumlu hale getirmesidir. İkincisi ise, bireyin dış koşulların varlığını değiştirmek yerine olduğu gibi kabul ederek, değişimi bireyin kendi yaşantısında uygulaması ve bu sayede kendi yaşantısını hedeflerine uygun hale getirmesidir. Akış kuramına göre tek başına kullanıldığında bu iki stratejide işe yaramamaktadır. Akış kuramı duruma göre bireyin ikisini de ortaklaşa kullanılmasının bu noktada uygun strateji olacağını belirtir.

Haz ise bireyin içerisinde bulunduğu bu noktada karşımıza çıkmaktadır. Haz, bilinçteki bilginin kişiye biyolojik programlar ya da sosyal koşullar tarafından belirlenen beklentilerini karşıladığını söylediği zamanda hissedilen hoşnutluk halidir. Haz mutluluğu getirmemekte ancak homoestetik dengeyi sağlamaktadır. Örneğin uzun süreli bir açlık yaşayan bir kimsenin yemek yedikten sonra hissettiği hoşnutluk duygusu hazdır. Haz varolan dengesizlik durumun giderilmesiyle ortaya çıkan duygu olduğu için psikolojik gelişmeyi beraberinde getirmemektedir. Çünkü haz düzeni korumaya yönelikken, psikolojik gelişme veya bir diğer deyişle karmaşıklık düzeni değiştirmeye yöneliktir. Özet olarak haz düzeni korumaya yardımcı olmakta ancak bilinçte yeni bir düzen yaratmamaktadır (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 2020).

2.3.1.9. Keyif

Akış kuramında “Keyif” kavramı “Haz” kavramına benzetmekle birlikte belirli farklılıklar göstermektedir. Kurama göre bir insan sadece bir gereksinimini veya arzusunu doyumaya yönelik hareket edip sadece öncelikli beklentilerini karşıladığı zaman değil, yapmayı planladığı bir şeyi yaptığında ve önceleri hayal dahi edemediği beklenmedik bir şeye eriştiği zaman “Keyif” kavramı ortaya çıkmaktadır. Keyif kavramı yaratıcılık, yenilik ve başarı gibi öğeleri içermektedir ve kişiyi yeteneklerinin en son sınırına kadar kullanmaya zorlayan olaylarla birlikte ortaya çıkmaktadır (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 2020).

Keyif halinin var olabilmesi için bazı durumlar gerekmektedir diğer bir deyişle keyfin öğeleri vardır. Bu öğeler; tam konsantrasyon, açık ve net amaçlara sahip olma, kısa süre içerisinde geri bildirim alma, benlik bilincinin kaybolması, kişinin eylemleri üzerine bir kontrol duygusunun varlığı, benliğin güçlenmesi, zaman olgusunun değişmesi, yapılan etkinliğin otomatik olması yani yapılan etkinliğin bir başka amaç için değil etkinliğin kendisi için yapılması, mücadeleler ve beceriler arasındaki dengenin varlığı olarak sıralanabilmektedir. (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 1993).

2.3.1.10. Zamanın Dönüşümü

Optimum/akış deneyiminin en yaygın göstergelerinden biri şudur; zaman birey için artık normalde olduğu gibi geçmemekte ve birey tarafından normalde olduğu gibi algılanmamaktadır. Genellikle deneyimden sonra zamanın nasıl geçtiğini birey tarafından bilinmemektedir. Optimal bir deneyimin temel unsuru, kendi başına bir son olmasından

kaynaklanmaktadır ve ototelik bir deneyimdir. "Ototelik" terimi, "oto" öz anlamına gelmekte ve "telos" amaç anlamına gelmekte olan iki Yunanca kelimedenden türetilmiştir. Bu kavram kendi kendine yeten bir faaliyete atıfta bulunmaktadır, eylemin yapılış amacı gelecekteki bir fayda beklentisi değil, sadece eylemi yapmanın kendisinin ödül olduğu için yapılmasıdır. Örneğin; çocuklara onları iyi vatandaşlar haline getirmeyi öğretmek ototelik değildir, oysa çocuklarla etkileşimde bulunmaktan zevk aldığı için onlara öğretmek ototelik bir davranış olacaktır (Csikszentmihalyi, 2020).

Keyifli aktivitelerin çoğu doğal değildir; başlangıçta yapılmak istenmediği için bir çabayı da beraberinde gerektirmektedir. Ancak kişinin eyleme başlayıp becerilerini kullanmasına sebebiyet verince ve kişinin becerilerine geri bildirim sağlamaya başladığında, genellikle özünde ödüllendirici olmaya başlamaktadır. Bu durumda eylemde bulunan kişinin faaliyet esnasında zamanı algılama şeklini değiştirmektedir. Bu esnada zaman ya çok hızlı geçmekte ya da o keyif alınan kısacık dilimler adeta donmakta ya da ağır çekimde gibi algılanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1993, 2020).

2.3.2. Akış Kuramının Strese Yaklaşımı

İlgili alanyazında zihin-beden ya da zihin-beyin ilişkisi üzerine bazı görüşler bulunmaktadır. Bu görüşlerden birincisi, duygu ve düşüncelerin doğrudan beyindeki elektro-kimyasal ve hormonal olaylardan doğduğunu ve bu nedenle de fenomenolojinin nörofizyolojinin bir işlevi olduğunu savunan görüştür. Bir başka deyişle, bu zihin-bedene dair görüşlerde duygu ve düşünceler üzerinde hiçbir kişisel kontrol sağlanamamakta, duygu ve düşünceler tamamıyla fizyolojik süreçlerin bir işlevi olarak ortaya çıktığı iddia edilmektedir. İkinci görüş olan zihin-beyinde ise zihin-beden görüşünün tam aksi iddia edilmektedir. Bu görüşe göre, zihin ya da bilinç tamamıyla kendi biyolojik doğasından bağımsız bir biçimde işlemektedir; bu işlevine bağlı olarak da, zihin, bedenin dışındaki fiziksel olayları doğrudan etkileyebilmektedir. Yani bu görüşe göre birey bilincini düzenleyerek dışsal koşullara müdahale edebilmektedir. Örneğin, bir insan, kanseri yok edebilir, havada asılı binalar oluşturabilir vb. faaliyetlerde bulunabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1993; Aydın, 2020).

Stres, insan vücudu üzerinde de bir takım etkilere neden olmaktadır. Stresle karşılanan vücut, algılanan bu tehdide karşı karmaşık ve doğuştan olan tepkiler dizisi başlatarak yanıt vermektedir (Aydın, 2005). Ancak bu fizyolojik stres tepkileri yoğun ve uzun süreli olduğunda bedenin iç dengesini bozmaktadır. Bu bozulmanın önüne geçmek

isteyen bir kişi zihnini/bilincini kontrol ederek dış etkenlere dayalı stresi azaltabilmektedir. Kaza sonucu görme yeteneğini kaybeden ya da kısmi felç olan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular göre mağdurların büyük bir kısmı, engele neden olan kazadan, yaşamlarındaki en olumsuz ve en olumlu olaylardan biri olarak bahsetmektedirler (Delle-Fave ve Massimini, 2003). Bu sonuca akış kuramı perspektifinden bakıldığında, trajik olayların dahi olumlu olarak görülme nedeni temel ve benliğe uygun olmayan seçimleri azaltırken kişiye daha açık amaçlar sunmasından kaynaklandığı görülmektedir. Engeli mücadeleye dönüştüren kişiler daha önce eksikliğini duymadıkları yeni amaçlar geliştirebilmekte ve bu sayede yaşamı yeniden farklı yollarla deneyimlemektedirler. Bu sayede yaşamın kendisi kendi başına bir keyif ve gurur kaynağı olabilmektedir. Yani bu kişiler kaza sonucunda oluşan engeli bir stres kaynağı olarak görmek yerine içsel bir düzene dönüştürebilmektedir (Aydın, 2020). Çünkü zihin fizyolojiyi kontrol edebilmektedir. Genetik bozukluklar, kazalar, pandemiler, krizler veya başka nedenlerden dolayı daha kolay ve yaygın olarak stres altında yaşamak olası bir durumken, bu durumlar insanların, olayları yorumlama biçiminide değiştirmektedir.

Sonuç olarak sağlıklı bir insan, öncelikle dış etkenleri değiştirmek yerine, kendi bilincini değiştirme yönünde çaba göstermelidir bu sayede birey maruz kaldığı stres deneyimiyle uygun başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedir (Csikszentmihalyi, 2020). Dolayısıyla Csikszentmihalyi (1990), bilinci düzenleme becerilerinin stresle başa çıkmada etkili bir psikolojik kaynak olduğunu, yaşamda akışı keşfetmeyi bilen kişilerin umutsuz gibi görünen durumlarda bile mutlu olacaklarını öne sürmektedir.

Akış kuramına göre insanların stresli durumlardaki davranış kalıpları “stresle başa çıkma yeteneği” ya da “stresle başa çıkma tarzı” olarak adlandırılmaktadır. Yine kurama göre bireylerin stresle başa çıkmalarında kullanabilecekleri üç farklı kaynak söz konusudur. Bunlar:

1. Dışsal destekler; bireyin görmüş olduğu sosyal destek,
2. Psikolojik kaynaklar; kişilik özellikleri ve zeka gibi kişilikle ilgili kaynaklar,
3. Stresle başa çıkma stratejileri; kişinin daha çok kendi kontrolü altında olan, birey tarafından sonradan öğrenilebilen, daha esnek ve amaçları ile en yakın ilişkisi olan kaynaklardır (Aydın, 2020).

Bu araştırmada, Aydın (2008) tarafından geliştirilen ‘‘Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği’’nin kapsamını oluşturan (1) ‘‘Mücadele’’, (2) ‘‘Kişisel Kontrol’’ ve (3) ‘‘Çevre ile Etkin Temas’’ stratejileri temel alınmıştır.

2.3.3. Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı Kapsamında Kullanılan Stresle Etkin Başa Çıkma Stratejileri

2.3.3.1. Mücadele Stratejisi

Mücadelenin sözlük anlamı, ‘‘Herhangi bir amaca erişmek, bir kuvvete karşı koyabilmek için bir kişi veya topluluğun güçlü, sürekli çabasıdır.’’ Mücadele ‘‘savaşım’’ anlamına da gelmektedir (TDK, 2021). Bu durumda, mücadele başarılı, sağlıklı, mutlu ve anlamlı bir yaşam sürebilmek için, var olan veya olası stresli bir durum ya da olaya karşı uygulanan akılcı, gerçekçi, geliştirici, kazanç sağlayıcı bir strateji olup, kendine güvene dayalı etkin sorun çözme çabalarını içermektedir (Aydın, 2007).

Kişilik Özelliklerine/Öz Benliğe Uygun Gerçekçi Amaç Belirlemek: Kişinin hoşlanım ve mutluluk gibi duygularını, yetenek ve beceri gibi kişisel olanaklarını dikkate alarak amaçlarını belirlemesi, kararlarını vermesidir.

Yılmazlık: Engeller karşısında hemen pes etmemek, yılmamak, aktif olarak farklı çözümler arayıp uygulamaktadır.

İyimserlik: Stresli bir durum ya da yaşantıda olumlu yönler görmek ve yaşanan sorunlardan ‘‘ders almak’’tır.

Sosyal İlgisi: Toplumsal duygudan daha öte, insan toplumunun her bireyine empati duymayı, onlarla özdeşleşmeyi, ait olmayı, topluma uyumu, işbirliğini, sosyalliği, topluma karşı sorumlu olmayı, gerçeğe doğru yönelmeyi ve tüm evrenle bütünleşmeyi ifade eden bir süreçtir (Nikely, 1991 Akt: Soyer, 2001). Daha açık bir ifade ile insanlara ilgi duymak ve onları dikkatle dinleyip anlayarak yakın ilişkilerde güven, sevgi, saygı, doyum ve mutluluk gibi duygular hissettiren bir ilişkidir. ‘‘Sosyal İlgisi Stratejisi’’, kişinin böyle bir ilişkiyi kurmaya istek duyması ve bu yönde çaba göstermesidir. Ancak kişinin, yakın ilişkide ve tüm sosyal ortamlarda temas ettiği insanların kendisiyle tamamen aynı özellikleri (duygular, düşünceler, yetenekler, beklentiler, amaçlar, niyetler, inançlar vb.) taşımadığını ve farklılıkların doğal bir olgu olduğunu kabul ederek insanları dikkatli bir

biçimde tanımaya ve anlamaya çaba göstermesi büyük bir önem taşımaktadır (Aydın, 2007).

2.3.3.2. Kişisel Kontrol Stratejisi

“Kişisel Kontrol Stratejisi”ne sahip bireyler şu özelliklere sahiptir. İçsel denetimli, davranışlarının sorumluluklarını alan, duygusal rahatlamayı erteleyebilen bir başka deyişle dürtüsel davranmayan, gerçekçi amaçları olan zaman ve enerjisini planlı kullanan, bencilliği aşmış olup dış dünya gerçeklerini, kural ve yasalarını hesaba katarak gerektiğinde kendi istek ve beklentilerini erteleyebilen, akılcı davranan ve dikkatini çevreye tanımaya ve anlamaya açık tutan bireylerdir (Aydın, 2005, 2007).

2.3.3.3. Çevre İle Etkin Temas Stratejisi

“Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”ni kullanan bireyler şu özelliklere sahiptir. Başkalarının fiziksel özellikleri hakkındaki düşüncelerini gereğinden fazla önemsemezler, başka insanların birey hakkındaki fikirlerini kendileri hakkındaki tek kriter olarak kabul etmezler, hatalarından sonuçlar çıkardıkları sürece hata yapabileceklerinin farkında olurlar, sabırlıdırlar, başarılı olmakla değerli olmanın aynı şeyler olmadığını farkındadırlar bir başka deyişle başarılı olmazlarsa değersiz olacaklarını düşünmezler, başarılı olmayı kendileri için isterler, başarılı olduklarında çevrelerinden dönüt veya onaylar almasalar da mutlu olabilirler, olumsuz geçmiş yaşantılarının kendilerini olumsuz etkilemelerine izin vermezler, dikkatlerini etkin bir şekilde toplayabilirler (Aydın, 2005, 2007).

BÖLÜM III

3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde konu ile ilgili araştırmalar alt başlık esas alınarak “Türkiye’de Yapılan Araştırmalar” ve “Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar” olarak iki bölüm halinde verilmiştir.

3.1. COVID-19 PANDEMİ STRESİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

3.1.1. Türkiye’de Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

COVID-19 pandemisinin ilk olarak yaşlı nüfusu önemli ölçüde tehdit eden yaşamsal etkileri, yapılan birçok çalışmada yetişkin nüfusa odaklanılmasına, çocukların eğitim süreçleri dışındaki psiko-sosyal gereksinimlerinin ise çoğu durumda göz ardı edilmesine neden olabileceğini iddia eden Akoğlu ve Karaaslan (2020), yaşanan pandemi sürecinin çocuklar üzerindeki olası psiko-sosyal etkilerini ilgili literatür eşliğinde incelemiştir. Araştırmacıların gözden geçirme çalışmalarının, hâlihazırda çocuklar ve ailelerine yönelik psiko-sosyal destek hizmetleri sunan ya da sunacak olan uzmanlara olası riskler ve alınabilecek önlemler konusunda katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Arslan, Yıldırım, Tanhan, Buluş ve Allen (2020) tarafından yapılan araştırmada COVID-19 pandemi stresini ölçmek için gerekli psikometrik özellikleri netleştirmek için 451 birey ile bir araştırma yürütülmüştür. Yürütülen bu araştırmada COVID-19 pandemisinin psikolojik problemlerle ilişkisinde iyimserlik-karamsarlık ve psikolojik esnekliğin aracı rolü tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, araştırmacılar COVID-19 pandemi stresinin iyimserlik-kötümserlik, psikolojik katılık ve psikolojik sorunlar üzerinde önemli bir öngörücü etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca iyimserlik-kötümserlik ve psikolojik katılık, COVID-19 pandemi stresinin bireylerde psikolojik sorunlar üzerindeki etkisine aracılık ettiğini ve iyimserlik-kötümserlik, psikolojik katılık yoluyla bireylerin psikolojik sorunlarının varlığının öngörebileceğini tespit etmişlerdir. Bu bulgular sayesinde, müdahaleleri uyarlamak ve COVID-19'un psikopatolojik sonuçlarını hafifletmek için önleyici yaklaşımlar uygulamanın gerekli görüldüğü tespit edilmiştir.

Bozkurt, Zeybek ve Aşkın (2020), COVID-19 pandemisinin küresel bir travmaya dönüşmüş olması sebebi ile, artan depresyon, kaygı, sağlık anksiyetesi, yalnızlık, sosyal izolasyon, damgalama ve finansal zorluklar ile değişen iş ve çalışma koşulları, sağlık çalışanları için ikincil travmatizasyon, ailelerinden ayrı kalma gibi birçok sonucu

beraberinde getirmekte olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sebeple salgın esnasında ve sonrasındaki psikolojik müdahalelerin gerekliliği üzerinde durdukları çalışmalarında, terapötik önleme ve müdahale çalışmaları kapsamında izlenmesi gereken adımları literatürdeki bulgular ışığında değerlendirmişlerdir..

Çaykuş ve Çaykuş (2020) COVID-19 pandemi sürecinde çocukların eğitim-öğretim faaliyetlerinin uzaktan eğitime geçmesi ve sokağa çıkma kısıtlamaları sebebiyle akranlarından ayrılmaları sonucunda süreçten en çok etkilenen yaş grubu olduğunu gerekçe göstererek bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmacılar yürütülen bu çalışma sonucunda, pandemi sürecinde ve sonrasında çocukların psikolojik dayanıklılığını ve sahip olduğu koruyucu faktörleri güçlendirmenin önemine yer vermektedirler.

Çölgeçen ve Çölgeçen (2020) tarafından yapılan çalışmada Türkiye’de ikamet eden bireylerin yaşadıkları kaygı düzeylerini belirlemek ve çeşitli değişkenler açısından kaygıyı değerlendirmek amacıyla 422 birey ile bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda kadınların durumluk-sürekli kaygı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek olduğu ve cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bekar bireylerin evli olan bireylere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu ve bu farkın sürekli kaygı açısından anlamlı olduğu tespit edilmiştir. İşe devam etmeyen bireylerin, işe devam eden bireylere ve evden çalışan bireylere göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup, sürekli kaygı düzeyi açısından bu fark anlamlı olarak görülmüştür. COVID-19 enfeksiyonu teşhisi konulan yakınlarının varlığına göre bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri açısından ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca bireylerin sahip olduğu durumluk kaygı puan ortalamaları ile sürekli kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu noktadan hareketle daha ciddi ruhsal sorunlara yol açabilen kaygının ruhsal iyilik halinin sağlanması için gözardı edilmemesi gereken bir etmen olduğu görülmüştür.

Ekiz, İlman ve Dönmez (2020) Türkiye’de bireylerin sağlık anksiyetesi seviyeleri ile COVID-19 salgını kontrol algısı düzeylerini saptamak ve sağlık anksiyetesinin COVID-19 salgını kontrol algısı düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile 1050 kişi ile bir çalışma yürütmüşlerdir. Yürüttükleri bu çalışma ile bireylerin COVID-19 salgınına yönelik kontrol algılarının eğitim ve yaş değişkenlerinin yanı sıra sağlık anksiyetesi düzeylerinden etkilendiğininde gözlemlemişlerdir. Bu gözlem sonucunda, COVID-19 salgını sırasında tüm grupların ruh sağlığını iyileştirmek için psikolojik müdahaleleri formüle etmek ve daha

düşük düzeyde etkilenmelerini sağlamak amacıyla salgına yönelik kontrol tedbirlerinin alınması ve uygulanmasının önemli olduğu tespit edilmiştir.

Yektaş (2020) tarafından yapılan araştırma, ergenlik dönemine özgü olağan gelişimsel özelliklerin COVID-19 pandemisinden nasıl etkilendiği, sosyal mesafe kuralları ve kapanmanın ergen ruh sağlığı üzerine etkilerinin incelenmesi üzerine bir gözden geçirme çalışmasıdır. Çalışma sonucunda araştırmacı, pandemi döneminde ergen ruh sağlığını korumanın riskleri azaltmak ve koruyucu faktörleri arttırmak yönünde alınacak tedbirlerle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Araştırmacı ergenlerin doğru bilgi kaynaklarına erişiminin sağlanmasının, açık ve şeffaf bilgi paylaşımının, yemek, uyku, ödev gibi ev içi günlük rutinlerin oluşturulmasının, evde ergene ait özel bir alanının sağlanmasının, fiziksel aktivitenin artırılmasının, bireysel ve sosyal gelişimi destekleyecek akılcı internet kullanımının yaygınlaştırılmasının, ebeveynin kendi stresini yönetebilme becerilerinin geliştirilmesinin, mümkün olan en kısa sürede güvenli okul ortamlarının oluşturularak ergenlerin akran ve okul ortamında geri dönüşlerinin sağlanmasının, izolasyon ve yalnızlığın azaltılarak akran etkileşimi için alternatif yollar ve destek gruplarının oluşturulmasının ve telepsikiyatri yöntemlerinin yaygınlaştırılarak özellikle riskli ergen gruplarının takiplerinin ve uygun terapötik müdahalelerin yapılmasının gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Erden (2021) tarafından Güneydoğu bölgesinde lise kademesinde öğrenim görmekte olan 531 öğrenci ile bir tez çalışması yürütülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre temel psikolojik ihtiyaçlar ile kaygı düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu noktadan hareketle araştırmacı pandemi döneminde temel psikolojik ihtiyaçları destekleyecek çalışmaların yapılmasının, ergenlerin kaygı düzeylerinin kontrol altına alınmasında yardımcı olacağını belirtmektedir. Elde edilen bulgulardan hareketle temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına destek olacak şekilde öğrencilere yönelik çevrim içi psikoeğitim programları uygulanmasının öğrencilerin COVID-19 pandemisinin yaratmış olduğu kaygıyla başa çıkmada etkili bir yöntem olacağı görülmüştür.

İlbasmış, Aksoy, Cihanyurdu, Ünver ve Rodopman (2021) tarafından Türkiye genelinde 424 katılımcı ile gerçekleştirilen çevrim içi anket çalışması ile ebeveynlerin kendi çocuklarını değerlendirdikleri bir çalışma yürütülmüştür. Ankete katılan ebeveynler karantina dönemindeki çocukları ile ilgili pek çok ruhsal belirtiyi gözlemleyip belirtmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre, karantina öncesine göre daha çabuk

öfkelenmenin ve iştah değişikliklerinin kızlarda daha fazla olduğunun saptanması dikkat çekmektedir. Bu bulguya göre çalışmalarda kız çocuklarının daha az öfke davranışı sergilediği ve öfkelerini daha iyi kontrol ettikleri görölmüştür.

Kaplan, Kürümlüoğlül ve Bütün (2021) tarafından gerçekleştirilen alışma COVID-19 pandemisinin ergenlik dönemindeki bireylerin gelecek beklentilerine ve anksiyete düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla 253 katılımcı ile tanımlayıcı bir çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların %8.7'si kendisinin ve %30.4'ü ailesinden birinin COVID-19'a yakalandığını ayrıca %63.6'sı karantina sürecinde ruhsal desteğe ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Araştırma sonucunda, COVID-19'a bağlı olarak oluşan karantina sürecinin ergenlerin anksiyete düzeylerini ve geleceğe dair beklentilerini olumsuz etkilediği görölmüştür.

şingir, Ayvaz ve Tunga (2021) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde COVID-19 korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 12-19 yaş arasındaki 468 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, COVID-19 hastalığı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür.

Uma ve Aydın (2021) tarafından yürütölen çalışmanın amacı, ergenlerin sağlık davranışlarının salgın sürecinden nasıl etkilendiğini ve salgın sürecinin annelerde ne tür gereksinimlere neden olduğunu belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda 161 anneden elde edilen verilere göre, COVID-19 salgını sürecinde ergenlerin % 72.2'sinde besin tüketiminin arttığını, %70.2'sinin fiziksel olarak daha az aktif olduğunu ve %76.4'ünün geç saatlerde yattığı görölmüştür. Ayrıca annelerin %69.6'sının salgın sürecinde çocuğunun sağlığını koruma ve sürdürmeye yönelik bilgi gereksinimi bulunduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak araştırmaya katılan annelerin ifadelerine göre ergenlerin sağlık davranışları salgın sürecinden olumsuz etkilenmiştir ve COVID-19 salgını annelerde çocuklarının sağlığını koruma ve sürdürmeye yönelik bilgi gereksinimine neden olmuştur.

3.1.2. Yurt Dışında Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Barzilai ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışma kapsamında, sağlık hizmeti sunucuları açısından zenginleştirilmiş büyük bir popölyasyonda pandemi sırasında dayanıklılık, COVID-19 ile ilgili stres, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için 3042 katılımcıdan veri toplanmıştır. Toplanan veriler sonucunda elde edilen bulgulara göre, COVID-19 ile ilgili endişe kalıpları, anksiyete oranları ve depresyon sağlık

hizmeti sunucuları ve sağlık hizmeti dışı sunucular arasında farklılık göstermemiştir. Bulgular neticesinde, geniş bir örnekleme COVID-19 pandemisi ile ilişkili ruh sağlığı hakkında ampirik kanıtlar sağlayarak, COVID-19 pandemisini takiben ruh sağlığı yörüngelerini değerlendiren boylamsal araştırmalar için bir ön aşama hazırladığı görülmüştür.

Islam, Bodrud-Doza, Khan, Haque ve Mamun (2020) tarafından Bangladeş'te COVID-19 stresini ve faktörlerini keşfetmek üzere 340 Bangladeşli ile bir araştırma yürütülmüştür. Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre, zaman odaklı bir politika oluşturmak ve ülkede pandemiye yönetmeye yardımcı olabilecek bakım izleme planlarını uygulamak ve COVID-19 ile ilgili psikolojik zorluklarla mücadele etmek halkın ruh sağlığını desteklemektedir.

COVID-19 pandemisi ve kapanma önlemlerinin İtalya'daki genel nüfusun ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştıran Rossi ve diğerleri (2020), 18.147 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada travma sonrası stres bozukluğu oranını (%37), depresyon oranını (%17.3) anksiyete oranını (%20.8), uykusuzluğun oranını (%7.3), algılanan yüksek stres oranını (%21.8) ve uyum bozukluğu oranını (%22.9) olarak tespit etmişlerdir. Bu araştırma ile İtalyan genel nüfusunun COVID-19 karantina önlemlerinin 3 haftasında ve COVID-19 ile ilgili farklı risk faktörlerinde yüksek oranlarda ve olumsuz ruh sağlığı yapısına sahip olduğu görülmüştür.

Salari ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada, COVID-19 pandemisi sırasında genel nüfusta stres, anksiyete ve depresyonun yaygınlığı ile ilgili mevcut araştırma çalışmalarını ve bulgularını analiz etmek amacıyla bir meta-analizi çalışması yapılmıştır. Yapılan bu meta-analizi sonuçlarına göre, toplam örneklem büyüklüğü 9074 olan 5 çalışmada stres prevalansı %29.6; 63.439 örneklem büyüklüğüne sahip 17 çalışmada anksiyete prevalansı %31.9 ve 44.531 kişilik örneklem büyüklüğüne sahip 14 çalışmada depresyon prevalansı %33.7 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, COVID-19 sadece fiziksel sağlık sorunlarına neden olmakla kalmayıp, aynı zamanda bir takım psikolojik rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Yeni koronavirüsün yayılması, farklı topluluklardaki insanların ruh sağlığını etkileyebilmektedir. Bu nedenle, COVID-19 pandemisi sırasında bireylerin ruh sağlığını korumak ve savunmasız grupların ruh sağlığını iyileştirebilecek psikolojik müdahaleler geliştirmesi gerekli görülmüştür.

COVID-19'un Brezilya'da yaşayan bireylerin ruh sağlığı üzerine etkilerini araştıran Serafim, Gonc, Rocca ve Lotufo-Neto (2020), COVID-19 pandemisinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini azaltmak ve bu salgın sırasında artan bakım talebine yanıt vermek için olası dolaylı travmatizasyonu dikkate alan ruh sağlığı hizmetleri ve psiko-sosyal refah programlarına ihtiyaç olduğunu belirtmektedirler. Yanı sıra yapılan araştırma ile destek programlarının varlığının baş etmeyi daha uygun ve güvenli hale getirdiği, ruh sağlığı politikalarının da fiziksel sağlık politikaları kadar ihtiyaç duyulan ve değerli bir hizmet sunabilmesinin gerekliliği tespit edilmiştir.

Shanahan ve diğerleri (2020) yaptıkları araştırmada, duygusal sıkıntı (algılanan stres, içselleştirilmiş semptomlar ve öfke), COVID-19 ile ilgili stresörler ve başa çıkma stratejilerini karantinada olan 768 katılımcıdan elde edilen veriler ışığında yorumlamışlardır. Elde edilen veriler sonucunda, katılımcıların pandemi sırasında öncekine kıyasla artan düzeyde algılanan stres ve öfke gösterdiği görülmüştür. COVID-19 öncesi duygusal sıkıntı, salgın sırasındaki duygusal sıkıntının en güçlü yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. Bunu salgın sırasında ekonomik ve psiko-sosyal stresörler ile umutsuzluk ve pandemi öncesi sosyal stresörler takip etmiştir. Ayrıca başa çıkma stratejileri, günlük bir rutini sürdürmeyi, fiziksel aktiviteyi ve olumlu yeniden değerlendirmeyi/yeniden çerçevelemeyi içerdiği tespit edilmiştir.

Spinelli, Lionetti, Pastore ve Fasolo'nun (2020) İtalya'da yaptığı çalışmada, COVID-19 pandemisi deneyimiyle ilişkili risk faktörlerinin ebeveynlerin ve çocukların refahı üzerine etkisi araştırılmıştır. 2-14 yaş arası çocukları olan ebeveynlerin karantina nedeniyle yaşadıkları zorlukları, bireysel ve ebeveyn-çocuk ikili stres algılarını, çocuklarının duygusal ve davranışsal sorunlarını kapsayan çevrim içi bir anket doldurarak elde edilen verilerin sonucunda, karantina zorluğunun algılanmasının hem ebeveynlerin hem de çocukların refahını baltalayan çok önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Karantinanın çocukların davranışsal ve duygusal problemleri üzerindeki etkisi, ebeveynin bireysel ve çift stresinde çift stresine daha güçlü bir etki ile aracılık ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca karantina ile başa çıkmada daha fazla zorlandığını bildiren ebeveynlerin daha fazla stresli olduğu görülmüştür. Bunun sonucu olarak bu ebeveynlerle yaşayan çocukların yaşadıkları sorunların arttığı tespit edilmiştir.

Taylor, Paluszek, Fergus, McKay ve Asmundson (2020) tarafından yapılan çalışma 6854 Amerikalı ve Kanadalı kişi ile yürütülmüştür. COVID-19 stres sendromunun temelde 5 değişkenden (COVID-19 temas korkusu, COVID-19'un sosyoeekonomik maliyeti,

yabancı düşmanlığı, travmatik stres belirtileri ve COVID-19 ile ilgili zorunlu güvence arayışı) oluştuğu ileri sürülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular göre, sendromun yarı boyutlu olduğunu ve sendromun şiddeti bakımından farklılık gösteren beş sınıftan oluştuğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların yüzde on altısının en ağır sınıfta olduğu ve muhtemelen akıl sağlığı hizmetlerine ihtiyaç duyacak durumda olduğu görülmüştür.

Xiong ve diğerlerinin (2020) yaptıkları sistematik derleme çalışmasında, COVID-19'un genel popülasyonun psikolojik sonuçları ve bununla ilişkili risk faktörleri üzerindeki etkileri hakkında rapor veren mevcut literatürün bulgularının sentezlemesi amaçlamaktadırlar. Araştırmacılar Çin, İspanya, İtalya, İran, ABD, Türkiye, Nepal ve Danimarka'daki COVID-19 pandemisi sırasında genel nüfusta %81,9'a kadar nispeten yüksek oranda anksiyete (%6.33 ila %50.9), depresyon (%14.6 ila %48.3), travma sonrası stres bozukluğu (%7 ila %53.8), psikolojik sıkıntı (%34.43 ila %38) ve stresin (%8.1) varlığını tespit etmişlerdir. Bu bulgular göz önüne alındığında COVID-19 pandemisi, çoğu durumda klinik uygunluk eşiğini karşılayan oldukça önemli düzeyde psikolojik sıkıntı ile ilişkilidir. Bu noktadan hareketle araştırmacılar COVID-19'un ruh sağlığı üzerindeki tehlikeli etkilerini azaltmanın uluslararası bir halk sağlığı önceliği olduğunu tespit etmişlerdir.

Wang ve diğerleri (2020) Çin'de genel nüfus arasında COVID-19 pandemisinin ilk aşamasında ani psikolojik tepkiler ve ilişkili faktörleri araştırma üzerine yürüttükleri çalışmada, Çin'deki 194 şehirden 1210 katılımcıya ulaşmışlardır. Katılımcılardan elde edilen verilere göre, katılımcıların %53.8'i salgının psikolojik etkisini orta veya şiddetli olarak değerlendirdiği, %16.5'i orta ila şiddetli depresif belirtiler bildirdiği, %28.8'i orta ila şiddetli anksiyete belirtileri bildirdiği ve %8,1'i orta ila şiddetli stres seviyeleri bildirdikleri tespit edilmiştir. Yanı sıra kadın cinsiyetine sahip olmanın, öğrenci olmanın, spesifik fiziksel semptomlar (örneğin, kas ağrısı, baş dönmesi) göstermenin ve zayıf sağlık durumuna sahip olmanın, salgının daha büyük psikolojik etkisi ve daha yüksek stres, kaygı ve depresyon seviyeleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür.

Ye ve diğerleri (2020), COVID-19 pandemi salgının Çin'de yaşayan 7800 üniversite öğrencisinde, öğrencilerin yaşadıkları stresin akut stres bozukluğu yaratması ihtimalinin olası psikolojik mekanizmalarını araştırmışlardır. Araştırmacıların yaptıkları çalışmanın sonucunda elde ettikleri bulgulara göre, COVID-19 pandemisi ile ilgili akut stres bozukluğu semptomlarının kişilerarası ilişkide ve içsel faktörlerde aracılık rolünün

olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmacılar akut psikolojik tepkileri azaltmak için risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesinin önemli olduğunu tespit etmişlerdir.

I El-Azzab ve T El-Nady (2021) tarafından COVID-19 pandemisi ile mücadelede ön saflardaki hemşirelerin muazzam zihinsel sağlık sorunları yaşadığı gerekçe gösterilerek, COVID-19 izolasyon hemşirelerine yönelik olarak depresyon, kaygı, stres, karamsarlığı hafifletmek ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinde artmalar sağlamak için bir psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. Deneysel olarak yürütülen bu araştırmada 30'u deney ve 30'u kontrol grubunu oluşturan 60 hemşire ile çalışılmıştır. Yürütülen bu çalışma sonucunda deney grubunun program öncesi ve sonrası depresyon, kaygı, stres ve karamsarlık seviyeleri arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle uygulanan programın, COVID-19'un bulaşmış olduğu hastalara bakım veren hemşirelerin stres, kaygı, depresyon, karamsarlık düzeylerinin azalması ve iyimserlik düzeylerinin artması üzerinde büyük olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Shaygan, Yazdani ve Valibeygi (2021) COVID-19 tedavisi görmek için hastaneye yatırılan bireylere yönelik olarak bu bireylerin yaşamış oldukları stres seviyelerini azaltmak ve psikolojik dayanıklılığını artırmak üzere bir çevrim içi multimedya psiko-eğitim programı geliştirmiş ve bu programı test etmişlerdir. 26'sı deney 26'sı kontrol grubu olmak üzere toplamda 52 hasta ile yürütülen bu deneysel çalışmada deney grubu kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, çevrim içi multimedya psiko-eğitim müdahalelerini kullanan hastalardan oluşan deney grubunun daha fazla psikolojik dayanıklılık bildirdikleri ve bu hastaların stres seviyelerinde azalma meydana geldiği görülmüştür. Diğer bir deyişle bu çalışmanın bulguları, COVID-19 enfeksiyonu nedeniyle hastaneye kaldırılan hastalar arasında dayanıklılığı artırmak ve yaşamış oldukları stresi azaltmak için uygulanabilir olduğu ve çevrim içi multimedya psiko-eğitim müdahalelerinin uygulanmasında başarılı bir ilk girişim olduğu tespit edilmiştir.

3.2. AKIŞ KURAMI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

3.2.1. Türkiye'de Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Aydın (2005) tarafından akış kuramına dayalı olarak geliştirilen stresle başa çıkma grup programının, lise birinci sınıfta öğrenim gören, 14-17 yaşlar arasındaki ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerini etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Çalışma lise bir

sınıfında öğrenim gören, 10'u deney, 10'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 20 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, stresle başa çıkma grup programının benzer gruplarda uygulanabilecek düzeyde etkili bir program olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özşahin (2005) tarafından yapılan tez çalışmasında lise öğrencilerinin günlük hayatta deneyimledikleri akış yaşantıları deneyim örnekleme metodu kullanılarak araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin yaptıkları işe göre konsantrasyonları, dikkatlerini toplama zorluk düzeyleri ve kontrolü kendilerinde hissetme düzeyleri birbirinden farklıdır. Yine öğrencilerin duygu durumları yaptıkları işe göre farklılaşmaktadır. Yanı sıra akış kuramının öngördüğü dört farklı psikolojik durum arasında öğrenciler en fazla “can sıkıntısı” psikolojik durumunda bulunmuşlardır. Akış hali yaşayan öğrencilerin ise en fazla ders çalışırken akış bildirdikleri sonucu tespit edilmiştir.

Sahrañç (2007) tarafından yürütölen çalışmada stres kontrolü, genel öz-yeterlilik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından genel öz-yeterlilik, durumluk kaygının ekzojen değişken; yaşam doyumunu aracı değişken ve akış deneyiminin endojen değişken olarak ele aldığı hipotez model sınanmıştır. Araştırmanın sonucunda oluşturulan hipotez model, gözlenen verilerle yüksek düzeyde uyum göstermiştir.

Ermiş (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerini etkileyen faktörler tez çalışması kapsamında araştırılmıştır. Yürütölen araştırma neticesinde eğitim sisteminin öğrencilerin akış deneyimi yaşamalarına katkı sağlayacağı şekilde düzenlenebileceğine ve buna ek olarak kişilerin yaptıkları işlerin kalitesini ve yaptıkları işten aldıkları hazzı artırmalarını sağlayacak yol gösterici bulgular tespit edilmiştir.

Arslan-Ayazlar (2015) tarafından akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumunu ve yaşam doyumuna etkileri araştırılmıştır. Araştırma kapsamında 296 katılımcıdan elde edilen verilere göre, yamaç paraşütünde akış deneyiminin yaşanmasında zorluk-beceri dengesi, yoğunlaşma ve heyecan arama davranışı etkili olmakta ve akış deneyimi katılımcıların kişisel iyi oluşuna olumlu katkılar sağladığı görölmüştür.

Yaşın (2016) kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri üzerine yürütöğü doktora tez çalışmasında, üç farklı firmada çalışan 500 beyaz yakalı çalışandan elde edilen bulgular göre, psikolojik sermaye boyutlarının ve kişilik özelliklerinin çalışandalardaki iyi oluş, iş

tatmini ve performansa olan etkileri gözlemlemiştir. Araştırma sonucunda akış, psikolojik sermaye boyutları ve kişilik özellikleri ile iyi oluş, iş tatmini ve performans arasında kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak çalışanlar üzerinde olumlu psikolojinin öncüllerinin çalışan iyi oluşuna, iş tatminine ve performansa etkilerini inceleyen bir modelin oluşturulabileceği belirlenmiş olup akış kavramının bu model üzerinde aracı olarak etkisi olduğu görülmüştür.

Yeşiltaş ve Ekici (2017) yürütmüş oldukları çalışmada iş akış deneyimi ile bireysel değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Bu doğrultuda araştırmacılar Ege, Akdeniz ve İç Anadolu bölgelerinden 110 akademik personelden anket yöntemiyle veri toplamışlardır. Araştırmada incelenen bireysel değerler kişilik özellikleri ile strestir. Analizlerin ardından, sorumluluk kişilik özelliğinin tüm iş akışı boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, işten zevk alma ve içsel motivasyon boyutları ile iş stresi değişkeni negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Öz (2019) konservatuvar müzik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı ve anksiyete duyarlılığının akış deneyimleri ile ilişkisinin incelemiş, sürekli kaygı ile akış arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulurken sürekli kaygının akışı yordadığını tespit etmiştir. Bununla birlikte anksiyete duyarlılığı ile akış arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığını belirtmiştir.

Turan (2019) çalışmasında akış deneyimine ilişkin genel bir literatür taraması yapmıştır. Yaptığı çalışma sonucunda akış deneyiminin teorik alt yapısına, tanımlarına, araştırma alanlarına, boyutlarına ve modellerine yer vermiştir.

Ak ve Alpullu (2020) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanda yapılan etkinliklerin bireyde hissettirdiklerini ortaya çıkarmak amacıyla bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aktiviteden haz alınması temelinde akış kuramı boyutunda yapılan çalışmada katılım, sıkılma, kaygı, akış olarak toplam 4 alt boyuttan oluşan “Alpak Akış Ölçeği” geliştirilmiştir.

Özdemir ve Ayyıldız-Durhan (2020) tarafından yapılan çalışmanın amacı, profesyonel sporcuların optimal ruh halini belirlemek ve bu değişkenin yönünü incelemektir. Çalışmanın amacı doğrultusunda farklı branşlardan profesyonel anlamda spor yapan 506 katılımcıdan alınan verilerin sonuçlarına göre, akım sporları ile uğraşan ve daha uzun süre spor yapan başarılı sporcuların daha iyi bir akış seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Turgut ve Ümmet (2021) tarafından yürütülen çalışmada 535 yetişkin bireylerin motivasyon düzenleme becerileri ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişilik özelliklerinin aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda akış yaşantısı, ototelik kişilik ve motivasyon düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit eden araştırmacılar, kurulan modele göre yetişkin bireylerde motivasyon düzenleme becerileri ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişilik özelliklerinin tam aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç akış yaşantısı üzerinde motivasyon düzenlemenin var olan anlamlı etkisinin ototelik kişilik özelliklerinin modele dahil edilmesiyle ortadan kalktığını, başka bir deyişle akış yaşantısı üzerinde ototelik kişilik özelliklerinin etkisinin motivasyon düzenlemeden daha fazla olduğu görülmüştür.

3.2.2. Yurt Dışında Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Clarke ve Haworth (1994) tarafından yapılan çalışmada “Yaşantıyı Örneklem Yöntemi” kullanılarak bir hafta boyunca 35 altıncı sınıf üniversite öğrencisinden toplanan veriler ile yüksek zorlukların beceriyle eşleştiği durumların deneyiminin optimal/akış deneyimi olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağını araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öznel deneyimin olumlu kutuplarının akıştan ziyade "kontrol" (orta zorluk derecesini aşan beceriler) içinde kümelenme eğiliminde olduğunu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, akışta beklenenden daha fazla optimal deneyim meydana gelmiştir. Akışı en iyi deneyim olarak deneyimleyen deneklerin, akışı oldukça keyifli deneyimlemeyenlere göre psikolojik iyi oluş ölçümlerinde anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Chen, Wigand ve Nilan (2000) internet kullanıcılarının akış deneyimini keşfetmek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre, internet kullanımının akış durumu aracılığıyla keyifli deneyimleri tetikleyebileceğini, bunun da bir bireyin öznel refahını olumlu yönde etkileyebileceğini ve bir kişinin mutluluğunu, yaşam doyumunu ve olumlu etkisini artırabileceğini tespit edilmiştir.

Asakawa (2004) tarafından yapılan çalışmada Japonya örneğinde üniversite öğrencilerinin ototelik kişilik ve ototelik kişilik olmayan grupları tanımlanması ve ototelik kişilik özelliklerinin araştırılmasının yanı sıra akış kuramının genel hipotezinin, yani deneyim kalitesinin algılanan zorlukların ve becerilerin bir fonksiyonu olduğu hipotezi araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar akış kuramının hipotezini doğrular nitelikte olduğu tespit edilmiştir.

Engeser ve Rheinberg (2008) zorluk ve beceri dengesinin moderatörleri ile akış ve performans arasındaki ilişki anlamlandırmak amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmacıların yaptıkları çalışmanın sonucuna göre, akış deneyiminin üç çalışmadan ikisinde performansı tatmin ettiği tespit edilmiştir.

Kawabata ve Mallett (2011) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivitelerde varolan akış deneyiminin süreç perspektifi yardımı ile içyapısı incelenmiştir. Süreçle ilgili bir bakış açısıyla bileşenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda akış kavramını netleştirmek için toplam 1048 katılımcıdan veri toplanmış ve katılımcıların puanlarına göre, 591 katılımcının fiziksel aktiviteleri sırasında akış durumunda olduğu tespit edilmiştir. Böylece akış yaşantısı geçiren bireylerden elde edilen veriler neticesinde yapısal eşitlik modeli test edilmiş ve 9 akış faktörünün deneysel olarak akış durumu ve yakın koşulu olarak sınıflandırıldığı görülmüştür.

Tsaur, Yen ve Hsiao'nun (2013) tarafından dağcılar için aşkın deneyim, akış ve mutluluk üzerine Tayvan'da 339 dağcı ile bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, aşkın deneyimin akışı ve mutluluğu olumlu yönde etkilediği, ayrıca akışın aşkın deneyimin mutluluk üzerindeki etkisine aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Tse, Nakamura ve Csikszentmihalyi (2020) tarafından akış kuramına ilişkin mevcut gelişimsel bakış açısı, temel olarak becerilerin büyümesine odaklanması nedeniyle bireylerin gelişimsel kayıplar karşısında nasıl akış bulduklarının gözden kaçırılmasını önlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacı, yaşam boyu insani gelişimin çağdaş görüşle birleştirilerek akış kuramına ilişkin mevcut gelişimsel perspektifi genişletmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda ilk bölümü, akış kuramı ve öncüllerine ilişkin mevcut gelişimsel perspektife bir giriş niteliğindedir. İkinci kısım, bireylerin aşırı çevresel zorluklara nasıl tepki verdiği dair teorileri tanımlamakta ve açıklamaktadır. Üçüncü bölüm, orijinal önermeleri gözden geçiren ve meydan okuma-beceri dengesizliğine karşı bilişsel ve davranışsal tepkileri kapsayan akış teorisi üzerine yeni bir yaşam boyu gelişim perspektifi önermektedir. Dördüncü bölümde, dengesizlik-akış deneyimi modeline dengesizliğin neden olduğu tepkilerin ilişkisi açıklanmaktadır. Son bölümde ise, dengesizliğin neden olduğu yanıtların etkinliğini kolaylaştıran (veya engelleyen) potansiyel moderatörler tartışılmaktadır.

Stoll ve Ufer (2021) tarafından yürütülen çalışmada, akış deneyimlerinin motivasyonel bir bakış açısından faydalı olabileceğini ve rehabilitasyon rejimine bağlı

kalmaya yardımcı olduğunu ve akış deneyimlerinin pozitif psikolojide bilinen diğer yapılarla ilişkili olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak araştırmacılar tarafından, spor psikolojisinin temel ilgi alanlarından biri olan akış ile performans arasındaki olası ilişkinin bugüne kadar net bir şekilde cevaplanamamış olduğu tespit edilmiştir.

Tse, Nakamura ve Csikszentmihalyi (2021) tarafından yürütölen araştırmada, akış kuramının eğlenceyi kolaylaştıran ototelik kişiliğın akış deneyimi yaşamasının refah seviyesinde ne gibi etkileri olduğu araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ototelik kişiliğın akış deneyimi yoluyla refah üzerindeki olumlu etkisinin derin bir ilişki yoluyla iyi bir yaşama giden yolda katkı sağladığı görülmüştür.



BÖLÜM IV

4. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine yer verilmiştir.

4.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmanın modeli nicel araştırma yöntemlerinden biri olan öntest-sontest 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 öntest ve sontest uygulanmaktadır (Büyüköztürk, 2007). Deneysel araştırmalarda, deney grubunda etkisi araştırılan uygulama veya müdahale gerçekleştirilir. Deneysel araştırmalarda kullanılan gruplar arası desen güçlü bir araştırma aracı olmasının yanı sıra en çok tercih edilen desendir (Kazdin, 2003, Kerlinger, 1986; Shadish ve diğerleri 2002; Akt: Heppner, Wampold, Kivlighan 2008).

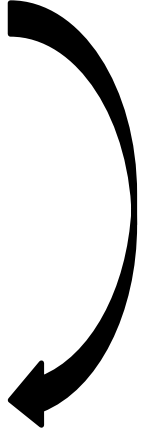
Deneysel araştırmalar bağımsız değişkeni manipüle eden ve gerçek hayat ortamında yürütülen çalışmalar olarak bilinmektedir (Heppner, Wampold, Kivlighan 2008). Bu araştırmanın, bağımsız değişkeni, deney grubuna uygulanacak olan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”, bağımlı değişkeni ise “COVID-19 pandemi stresi” ve “stresle başa çıkma stratejileri”dir.

Araştırmada ilk olarak deney ve kontrol grubuna “Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” (SBSÖ-G) ve “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” (KAÖ) uygulanarak ön test yapılmıştır. Daha sonra hazırlanan çevrim içi grupla psiko-eğitim programı deney grubuna uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Programın ardından, deney ve kontrol grubunun ikisine de programın COVID-19 pandemi stresine ve stresle başa çıkma stratejilerine etkisini test etmek için “Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” (SBSÖ-G) ve “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” (KAÖ) son test olarak tekrar uygulanmıştır. Araştırma modeli şekil 4.1’de gösterilmiştir.

1
Kayseri ili, Talas ilçesinde bulunan tüm lise kademesindeki okullara “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın tanıtımını yapan afişi ulaştırmak.



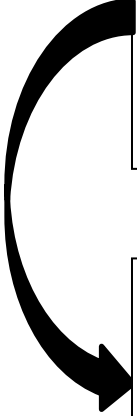
2
“Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na başvuran öğrenciler ile bireysel görüşmeler yaparak “öntest” uygulamak.



4
Oluşturulan deney grubundaki öğrencilerle psiko-eğitim programı uygulanmadan önce tekrar bireysel görüşmeler yapmak. Bu yolla üyelere hak ve sorumlulukları hakkında bilgiler vermek.



3
Öntest verilerine göre COVID-19 pandemi stres seviyesi yüksek olan öğrencilerden tesadüfi atama yöntemi ile “deney ve kontrol gruplarını” oluşturmak.



5
“Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nı deney grubuna uygulamak.



6
Deney ve kontrol grubuna “sontest” uygulamak.

Şekil 4.1. Araştırma modeli

4.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA 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 16'sı deney, 16'sı kontrol grubu olmak üzere toplam 32 öğrenciden oluşturulmuştur.

Araştırmanın çalışma grubunu kapsayacak ilçe ve okullar belirlendikten sonra Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve Ahi Evran Üniversitesi Etik Kurulu'ndan çalışma için gerekli etik izinler alınmıştır (*Ek 1* ve *Ek 2*). Çalışma grubu seçilirken ilk olarak Kayseri ili, Talas ilçesi, sınırları içerisinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 6 devlet lisesinin 3. sınıfında öğrenim gören öğrencilere grubun tanıtımının yapılması amacıyla araştırmacı tarafından bir afiş hazırlanmıştır (*Ek 5*). Hazırlanan afiş pandemi koşulları sebebiyle lise 3. sınıfta uzaktan eğitim gören öğrencilere okul psikolojik danışmanlarının yardımı ile çevrim içi yollarla ulaştırılmıştır. Katılmak isteyen öğrencilerden bazıları okul psikolojik danışmanları ile bazıları da araştırmacının direkt kendisi ile temasa geçerek grup programına katılmaya istekli olduklarını belirtmişlerdir. Gönüllü olan 41 öğrenciyle gruba dahil edilmeden bireysel görüşmeler yapılmış olup, gerekli izin ve gönüllü katılım belgeleri imzalatıldıktan sonra araştırma deseninin gereği olan öntest uygulaması yapılmıştır. Daha sonrasında öntest verileri çalışmaya katılmak için uygun olan ve tekrar yapılan bireysel görüşmeler sonucunda grubun koşullarını, gizlilik ilkelerini ve gereklerini yerine getirmeyi taahhüt eden 36 öğrenci tespit edilmiştir. Tespit edilen bu 36 öğrenciden bir havuz oluşturulmuştur. Oluşturulan bu havuzdan deney ve kontrol grubu kura yöntemiyle seçkisiz olarak atanmış olup böylece (8 kız-8 erkek) toplam 16 kişilik deney, (8 kız-8 erkek) toplam 16 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur.

Deney grubunu oluşturan öğrencilerin tamamıyla uzaktan iletişimin sağlanabilmesi için, gerekli bilgilendirme yapıp izinleri alındıktan sonra, "WhatsApp" adlı uygulamadan bir grup açılarak deney grubu öğrencileri eklenmiştir. Grupla ilgili duyurular ve kullanılacak materyaller oturumdan önce ve sonra bu grup yardımı ile öğrencilerle paylaşılmıştır. Grup uygulamalarına başladıktan sonra, deneysel işlemin ilk oturumuna 3 öğrencinin katılmamış olduğu tespit edilmiş olup bu öğrenciler daha sonraki oturumlara katılmaya daha istekli olduklarını belirtmiş olmalarına rağmen 2. oturuma da katılmamış olmaları sonucunda deney grubundan çıkarılmışlardır. 4. oturumdan sonra ebeveynlerden

birinin COVID-19 hastalığı tanısı aldığını ve ona bakması gerektiğini belirten bir öğrenci daha gruptan ayrılmıştır. 6. oturumda yaptığı devamsızlıktan sonra görüşülen bir öğrencide derslerine yoğunlaşmak istediğini belirterek gruba devam etmek istemediğini belirtmiştir. Son olarak 29.04.2021 ile 17.05.2021 tarihleri arasında gidilen tam kapanma neticesinde köye taşınan bir öğrenci internetin çekmemesi sebebiyle oturumlara devam edemeyeceğini belirtmiştir. Bu gerekçeler ile 6 öğrencinin deney grubundan ayrılması sonucunda deney grubunu 10 kişilik bir öğrenci grubu oluşturmuştur. Bunun üzerine kontrol grubundaki öğrenci sayısı da yansız olarak 10 kişiye düşürülmüştür. Sonuçta, toplam 20 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Çalışma yürütülen deney ve kontrol gruplarının cinsiyetlerine göre sayısal dağılımları Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımları (N=20)

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

4.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın çalışma grubunu kapsayacak ilçe ve okullar belirlendikten sonra Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğünden ve Ahi Evran Üniversitesi Etik Kurulundan veri toplama işlemi için etik izin alınmıştır (Ek 1 ve Ek 2). İzin alma işlemi tamamlandıktan sonra aşamalı olarak veri toplama işlemine başlanmıştır. Veri toplama işlemi, 13.02.2021 ve 27.05.2021 tarihleri aralığında “Google Formlar”dan çevrim içi yolla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi öncesinde okul müdürlükleri ve okul rehberlik servisleri ziyaret edilerek gerekli bilgilendirme çalışması yapılmıştır. Veri toplama sürecinde öğrencilere, velilerine, okul psikolojik danışmanlarına ve okul müdürlerine gerekli bilgilendirme yapılarak gönüllü katılım sağlanmıştır (Ek 3 ve Ek 4).

4.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmanın verileri, “Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” (SBSÖ-G), “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” (KAÖ) ve “Yaşantıyı Örneklem Formu” (YÖF) kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca bu bölümde “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın özellikleri ve programın uygulanma süreci hakkındaki bilgilere de yer verilmiştir.

4.4.1. 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. SSBÖ-G'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Ankara merkezdeki genel liselerin 9. sınıfında öğrenim gören 14-17 yaşları arasındaki 331 (172'si kız, 159'u erkek) öğrenci üzerinde yapılmıştır. 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 çevirilen 17 madde bulunmaktadır. Tersine çevirilen maddeler “Kişisel Kontrol Stratejisi” ve “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” alt boyutlarında 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).

4.4.2. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ)

Lee (2020) tarafından COVID-19 kriziyle ilişkili olası disfonksiyonel anksiyete vakalarını tanımlamak için geliştirilen “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” (KAÖ), Türkçeye Biçer, Çakmak, Demir ve Kurt (2020) tarafından uyarlanmıştır. KAÖ beş madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Uyarlaması yapılan ölçek orijinal ölçek ile aynı özellikleri göstermektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan 20'dir. 9 ve üzeri puanlar anksiyete seviyesi yüksek olarak yorumlanabilmektedir. İstatistiksel analiz sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayı değeri .832 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin maddelerine ilişkin faktör yükleri .625 ve .784 arasında değişmektedir (Biçer, Çakmak, Demir ve Kurt, 2020).

4.4.3. Yaşantıyı Örnekleme Formu (YÖF)

Csikszentmihalyi ve Larson (1987) tarafından geliştirilen ve Aydın (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Yaşantıyı Örnekleme Formu” (YÖF) akış kuramı ile çalışılırken sıkça kullanılan bir formdur. YÖF doldururken yaşantının geçtiği saat, geçtiği yer ve formun doldurulduğu zaman özellikle belirtilmelidir. Akış deneyiminin varlığını değerlendirmek ve birey hakkında daha geniş bilgiye ulaşmak için oluşturulan 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, derecelendirme (10’lu likert tip) ve yaşantının yaratmış olduğu duyguyu tanımlamak için (7’li likert tip) olmak üzere 3 ayrı bölümden oluşmuştur. Formun bu araştırmada kullanılma nedeni öğrencilerin hangi yaşantılarda akışı deneyimledikleri öğrenmek, öğrencilerin kendilerini çok yönlü olarak tanımlarına olanak sağlamak ve araştırmacıya da öğrencilerin günlük deneyimleri hakkında bilgi kazandırmaktır. Bu amaçların öğrencilerin stresle başa çıkmalarında onlara kolaylaştırıcı bir etkisi olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında önceden planlandığı üzere grup oturumlarının ilki gerçekleştirildikten sonraki bir hafta boyunca “Yaşantıyı Örnekleme Formu” uygulanmıştır. Uygulama yöntemi ise şu şekildedir; bir hafta boyunca her gün, günde üç kere tesadüfi zamanlarda öğrencilere “WhatsApp” adlı uygulamada oluşturulan grup üzerinden araştırmacı ile öğrenciler tarafından seçilen bir ses dosyasının gruba gönderilmesi yoluyla sinyaller verilmiştir. Öğrenciler bu sinyali gördükleri zamandan itibaren en geç bir saat içerisinde formu doldurmuşlardır. Sinyali görüp takip eden bir saat içerisinde formu doldurulmayan öğrencilerin o formu doldurmaması rica edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilere bir hafta boyunca toplam 21 adet sinyal gönderilmiştir. Yine daha önceden planlandığı üzere öğrenciler tarafından araştırmacıya mail üzerinden atılan formlar araştırmacı tarafından değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonuçlarında grubun tamamı ile paylaşılacak olan akademik etkinliklere ilişkin bilgileri 8. oturumun başında öğrencilerle paylaşılmış olup bireysel değerlendirmeler ise 8. oturumu takip eden bir hafta boyunca öğrencilerle belirlenen ortak zamanda “Zoom” adlı uygulama ile toplantı yapılarak paylaşılmıştır.

4.5. PANDEMİ STRESİ İÇİN UYARLANMIŞ AKIŞ KURAMINA DAYALI STRESLE BAŞA ÇIKMA GRUP PROGRAMI ÖZELLİKLERİ VE UYGULAMA SÜRECİ

Çevrim içi olarak yürütülen “Pandemi Stresi için 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 gerçekleştirilirken, sadece 19 Mayıs’ta yapılması planlanan son oturumun ise ertelenerek 23.05.2021 tarihinde 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. Stresle başa çıkma stratejileri grup programını oluşturan Aydın (2005), programın önemli ölçüde akış kuramının bilincin kontrolü ve stresle başa çıkma stratejileri konusundaki ilke ve kavramlarına dayandırılmış olması nedeniyle programa “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” isminin verilmiş olduğunu belirtmektedir. Bu programın kapsamını oluşturan, “*Mücadele*” “*Kişisel Kontrol*” ve “*Çevre ile Etkin Teması*” ifade eden stresle başa çıkma stratejileri ile akış kuramında öznel yaşantının kalitesini artırma ve stresle başa çıkmaya ilişkin konularda öne sürülen ilke ve kavramlarla uyum halindedir. Ancak Aydın (2005:140-141, 2010) programda lisede öğrenim gören ergenlere bu stratejileri kazandırırken diğer kuramların (örneğin, bilişsel davranışçı ve davranışçı yaklaşım) tekniklerinden yararlandığı belirtmiştir.

4.5.1. Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Oturum Hedefleri

Programın tüm oturumları tamamlandıktan sonra ergenlerden aşağıdaki hedef davranışlara ulaşmaları beklenmektedir (Aydın, 2005, 2010).

1. Oturum Hedefleri

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

I. Grup üyelerinin tanışması,

- II. Grubun genel amacının açıklanması,
- III. Grup üyelerinin kişisel amaç ve beklentilerini belirlemesi,
- IV. Grup kurallarının kararlaştırılması,
- V. Grup üyelerine, stresin bedensel, duygusal, zihinsel ve davranışsal boyutlarıyla tanıtılması,
- VI. Grup üyelerine, stresin nedenleri hakkında farkındalık kazandırılması,
- VII. Grup üyelerine, olumlu ve olumsuz stres türleriyle ilgili farkındalık kazandırılması.

2. Oturum Hedefleri

Stresle başa çıkma stratejisi kavramı hakkında farkındalık kazanma, etkin olan ve olmayan stresle başa çıkma yöntemleri hakkında farkındalık kazanma, etkin başa çıkma stratejilerinin önemini kavrayabilme:

- I. Grup üyelerinin, stresle başa çıkma stratejisi kavramını öğrenmesi,
- II. Grup üyelerinin, stresle mücadele etkin olan ve olmayan başa çıkma stratejilerinin ayrımını öğrenmesi,
- III. Grup üyelerinin, stresle etkin başa çıkma stratejisinin stresin olumsuz sonuçlarını önlemedeki rolünü kavraması,
- IV. Grup üyelerinin, gelecek yaşantılarında karşılaşılabilecekleri stres verici durumlar karşısında kişisel kaynaklarının geliştirilmesi ve güçlendirilmesi,
- V. Grup üyelerinin, stresle başa çıkma stratejileri ölçeğindeki etkin olan ve etkin olmayan stresle başa çıkma stratejilerini öğrenmesi,
- VI. Grup üyelerinin, bilişsel düzeyde stresle etkin başa çıkma stratejisi dağarcığının geliştirmesinin sağlanması.

3. Oturum Hedefleri

Stresle başa çıkmada, “Mücadele” anlamını içeren “Yılmazlık”, “İyimserlik”, “Sosyal İlgî” ve “Gerçekçi Amaç Belirleme” Stratejilerini beceri olarak gösterme:

- I. Grup üyelerinin “Yılmazlık”, “İyimserlik”, “Sosyal İlgî” ve “Gerçekçi Amaç Belirleme” Stratejilerinin öğrenmesi,
- II. Grup üyelerinin, stresle başa çıkma stratejilerinden “Yılmazlık Stratejisi”ni kavraması,
- III. Grup üyelerinin, “Mücadele” kavramını tanıması ve içselleştirmesi,

IV. Grup üyelerinin “İyimserlik Stratejileri”ni tanınması ve içselleştirmesi.

4. Oturum Hedefleri

“Sosyal İlgı Stratejisi” hakkında bilinç ve bilgi kazanma:

- I. Grup üyelerinin, etkin dinlenme ile etkin olmayan dinleme kavramlarını öğrenmesi,
- II. Grup üyelerinin etkin dinleme becerisinin kazanması,
- III. Grup üyelerinin etkin dinleme davranışının sonuçları hakkında içgörü kazanması,
- IV. Grup üyelerinin “Sosyal İlgı” kavramı ile tanışması.

5. Oturum Hedefleri

Akış yaşantısı ve önemi hakkında biliçlendirme:

- I. Grup üyelerinin akış yaşantısının özellikleri ve önemi konusunda bilgilenmesi,
- II. Grup üyelerinin amaç belirlerken dikkat etmesi gereken kişisel özellikleri hakkında bilgilenmesi.

6. Oturum Hedefleri

“Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”ne karşı bilinç ve beceriler kazandırma:

- I. Grup üyelerinin fiziksel özellikleri hakkında farkındalık kazanması,
- II. Grup üyelerinin fiziksel özellikleri ile akış yaşantısı deneyimi arasındaki ilişkisi kavraması,
- III. Grup üyelerinin kendine güven ve kendine kabul duygularını geliştirmesi.

7. Oturum Hedefleri

“Kişisel Kontrol Stratejisi”ne ilişkin bilinç ve beceriler kazanma:

- I. Grup üyeleri tepkisel davranışlar ve kişisel kontrollü davranışlar arasındaki ayrımı yapabilmesi,
- II. Grup üyelerinin bencil davranışları hakkında farkındalık kazanması, dış dünya gerçeklerini dikkate alarak davranışlarını ayarlayabilmesi,
- III. Grup üyelerinin gelecek yönelimli davranabilmesi,
- IV. Grup üyelerinin, olası sonuçları düşünerek davranışlarını ayarlayabilmesi.

8. Oturum Hedefleri

Gelecek yönelimi oluşturma:

- I. Grup üyelerinin bir vizyon belirlemesi ve bu vizyona ulaşabilmek için akademik etkinliklere içsel bir istek oluşturmaları ve akademik etkinliklere tam bir dikkatle katılabilmeleri,
- II. Grup üyelerinin, oluşturdukları vizyona ulaşabilmesi için stresle etkin başa çıkma stratejilerini kullanabilmesi.

9. Oturum Hedefleri

Dikkati ve zamanı etkin kullanma bilinç ve becerileri kazanma ve amacına ulaşabilmek için stresle etkin başa çıkma stratejilerini kullanma:

- I. Grup üyelerine, gerçekçi/doğru amaç belirlemenin koşullarının kişilik özelliklerine uygunluk ve diğer özellikleri hakkında bilinç ve beceriler kazanabilmesi,
- II. Grup üyelerinin, gerçekçi/doğru amaç belirleme ölçütlerine uygun mesleki bir amaç belirleyebilmesi ve bu amaca ulaşabilmek için “Mücadele”, “Kişisel Kontrol” ve “Çevre ile Etkin Temas” Stratejilerini en iyi düzeyde kullanabilmesi.

10. Oturum Hedefleri

Dikkati ve zamanı etkin kullanma bilinç ve becerileri kazanma:

- I. Grup üyelerinin, dikkati ve zamanı öncelikleri doğrultusunda kullanmanın bir stresle etkin başa çıkma stratejisi olduğunu kavrayabilmesi,
- II. Grup üyelerinin, haftalık ve yıllık yazılı plan oluşturabilmesi,
- III. Grup üyelerinin, kişiliği ile yaşantılarını zenginleştirebilmek ve stresli durumlarda odaklanma sağlamak için bir hobi edinmenin önemini kavraması.

11. Oturum Hedefleri

Bu programda üzerinde çalışılan stresle başa çıkma stratejilerinin ile akış deneyiminin içselleştirilebilmesi ve ergenlerin günlük yaşamlarında uygulayabilmesi için cesaret kazandırılması amacıyla yönetmenliğini Docter ve Powers'ın üstlendiği 2020 tarihli yapım olan “*Soul*” adlı film kullanılmıştır.

- I. Grup üyelerinin, film kahramanlarının davranışlarından “Mücadele Stratejisi”nin olumlu sonuçlarını görerek, bu stratejiyi, içselleştirme ve günlük yaşamda uygulayabilmek için cesaret kazanması,
- II. Grup üyelerinin, film kahramanlarının davranışlarından “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin olumlu sonuçlarını görerek, bu stratejiyi, içselleştirme ve günlük yaşamda uygulayabilmek için cesaret kazanması.
- III. Grup üyelerinin, film kahramanlarının davranışlarından “Çevreyle Etkin Temas Stratejisi”nin olumlu sonuçlarını görerek, bu stratejiyi, içselleştirme ve günlük yaşamda uygulayabilmek için cesaret kazanması.

12. Oturum Hedefleri

Bu programda üzerinde çalışılan stresle başa çıkma stratejilerinin içselleştirilebilmesi ve ergenlerin günlük yaşamlarında uygulayabilmesi için cesaret kazandırılması amacıyla yönetmenliğini Benigni'nin yönetmenliğini üstlendiği 1997 tarihli yapım olan “*Hayat Güzeldir*” adlı film kullanılmıştır.

- I. Grup üyelerinin, film kahramanlarının davranışlarından “Mücadele Stratejisi”nin olumlu sonuçlarını görerek, bu stratejiyi, içselleştirme ve günlük yaşamda uygulayabilmek için cesaret kazanması,
- II. Grup üyelerinin, film kahramanlarının davranışlarından “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin olumlu sonuçlarını görerek, bu stratejiyi, içselleştirme ve günlük yaşamda uygulayabilmek için cesaret kazanması,
- III. Grup üyelerinin, film kahramanlarının davranışlarından “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”nin olumlu sonuçlarını görerek, bu stratejiyi, içselleştirme ve günlük yaşamda uygulayabilmek için cesaret kazanması.

13. Oturum Hedefleri

- I. Stresle başa çıkma grup programı uygulamalarının genel değerlendirmesini yapma,
- II. Sontest ölçümünü yaparak grup uygulamalarını sonlandırma.

4.5.2. Programa Akış Kuramı Niteliğini Kazandıran Özellikler

- Akış kuramı beynin bilinci düzenleyebilme yeteneği olduğunu vurgulayarak bireylerin yaşantılarında söz sahibi olduklarını iddia eder. Akış kuramına göre “Psişik Enerji”

olarak adlandırılan dikkat sayesinde bireylerin stresli bir yaşantıyı akış yaşantısına dönüştürebileceğini vurgulanmaktadır. Bilgiyi bilince ya dikkatimizi ona odaklamaya niyet ettiğimiz için ya da biyolojik veya sosyal talimatlara dayanan dikkat alışkanlıklarının sonucu olarak elde ettiğimizi savunan Csikszentmihalyi'e, (2020:58-62) göre varolan milyonlarca potansiyel parça içerisinde konuyla ilgili bilgi parçalarını seçen dikkattir. Dolayısıyla birey dikkat sürecini yöneterek stresli olarak adlandırılan yaşantılarını akış deneyimine dönüştürebilir. Bu programla ergenlere kazandırılmaya çalışılan "Mücadele", "Kişisel Kontrol" ve "Çevreyle Etkin Temas" stratejileriyle stresli yaşantıları akış deneyimine dönüştürmeyi olanaklı kılacaktır (Aydın, 2005).

- "Sosyal Destek Arama Stratejisi", literatürde gerek ergenlerde gerekse yetişkinlerde duygu ve problem odaklı başa çıkma biçimi olarak en fazla incelenen stratejidir. Bu araştırmada tanımlandığı biçimiyle "Sosyal ilgi Stratejisi", ergenlerin hem var olan sosyal destek kaynaklarından etkin bir biçimde yararlanmalarında, hem de yeni sosyal destek kaynakları yaratmalarında temel bir koşul olarak görülebilir (Aydın, 2005). Bazı insanlar karşılaştıkları zorlukları aileleriyle, arkadaşlarıyla, ülkeleriyle, dinleriyle ya da bir ideolojiyle özdeşleşerek ya da sanatla, müzikle veya fizik kimya gibi uyumlu sistemler üzerine tam bir egemenlik kurarak aşarlar (Aydın, 2020). Csikszentmihalyi (2020:235)'nin "*Akış üzerine yürütülen çalışmalar yaşam katitesinin her şeyden fazla iki etkene dayandığını tekrar ve tekrar kanıtladı, bunlar; nasıl yaşadığımız ve diğer insanlarla olan ilişkilerimizdir.*" şeklindeki açıklamasında da vurguladığı üzere, sosyal destek ve diğer insanlarla olan ilişkilerimiz yaşam kalitemizi doğrudan etkilemektedir. Çünkü Csikszentmihalyi biyolojik olarak diğer insanları dünyanın en değerli nesnelere olarak görmek için programlandığımızı öne sürmektedir. Dolayısıyla stresle başa çıkmada kullanılacak etkin ve akış kuramına dayanan stratejilerden bir diğerini de "Sosyal Destek Arama Stratejisi"dir.
- İyimser olan insanlar zor durumlarda bile olumlu sonuçlar beklemekte ve bu güven duygusu da olumlu birçok duygunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır ve iyimserlik pozitif duygularla ilişkilidir (Eryılmaz, 2018; Öztürk, Siviş Çetinkaya, 2015). İyimserlik, öğrencilerin kişisel ve çevresel olanaklarını fark etmeleri ve bunları değerlendirmeleri, stresli olarak anlamlandırdıkları yaşantıların olumlu yönlerini görmeleri, bu yaşantılarından "ders almaları" vb. biçimlerde işlenmiştir (Aydın, 2005).

- Bu programda amaç belirleme stratejisinin kullanılmasında programın akış kuramına dayandırılmasına ek kanıt özelliği taşımaktadır. Akış kuramına göre beceriler ile zorluklar arasında bir denge halinin olması kişiyi akış deneyimine götürür (Bakınız Şekil 2.1.). Dolayısıyla grup programında benimsenen stratejilerden biri olan Gerçekçi Amaç Belirleme Stratejisi öğrencilerin becerileri ile hedefleri arasında bir denge kurarak stresleri yönetmelerine yardımcı olmasının yanı sıra akış kuramının temel gerekliliklerindende birini sağlamaktadır. Bu programda, öğrencilere akış yaşantısının özellikleri ve önemi konusunda bilgi verilmiş, doğru amaç belirleme yöntemi öğretilmiş, kişilik özelliklerine dayalı vizyon belirlemeleri sağlanmış, amaç belirleme-akış yaşantısı-stres yaşantısı arasındaki ilişkiler konusunda farkındalık kazandırılmıştır. Amacın, yetenek ve becerilerin çok üstünde belirlenmesinin kaygıya, çok altında belirlenmesinin de can sıkıntısı ve duygusal küntlük gibi stresli yaşantılara yol açtığı, akış yaşantısının yetenek, beceri ve amacın güçlüğüne eşit ve yüksek düzeylerinde yaşandığı, akış yaşantısına ulaşabilmek için gereken çabaları göstermek gerektiği konularında farkındalık kazandırılmıştır (Aydın, 2005, 2007).
- “Dikkati Etkin Kullanma Stratejisi”ne ağırlıklı olarak yer vermek grup programının akış kuramıyla olan bir başka bağıdır. Akış kuramına göre dikkat kişinin yönlendirebileceği bir psikik enerji kaynağıdır ve hayatın şekli ile içeriği dikkatin nasıl kullanıldığına bağlıdır. Dikkat sayısız şekilde harcanabilir ve bu biçimler hayatı ya daha zengin ya da daha acınası yapar (Csikszentmihalyi, 2020:62). Dolayısıyla bireylerin dikkatlerini etkin kullanarak daha fazla akış deneyimi yaşayacağı ve bu yolla stresle başa çıkmada daha etkin olacakları akış kuramının temel dayanaklarından bir tanesidir (Aydın, 2005).
- Akış kuramına göre, “benlik farkındalığı” dikkati dağıtan en önemli kaynaklardan biridir (Aydın, 2005). Dolayısıyla benlik bilincine odaklanmadan kendine güven duyma stresle başa çıkmada kullanılacak stratejilerden bir diğeridir. Csikszentmihalyi (2020:63-64), bu durumu “ben”in veya “öz”ün bilincin bileşenlerinden biri olduğunu ve Öz’ün dikkatin odağından hiçbir zaman uzaklaşmaması sebebiyle bilince giren her şeyi oluşturduğunu belirtir. Ancak dikkat de özün oluşmasında şekillendirici unsurlardan bir tanesidir. Diğer bir deyişle dikkat özü şekillendirir ve karşılığında da onun tarafından şekillenir. Deneyimlerimiz ise psikik enerjiyi (dikkat) nasıl kullandığımızı dayandır ve bu sebeple dikkatin “benlik farkındalığına” odaklanarak dağılmaması bireyin akış deneyimi yaşaması için gerekli olan koşullardan bir tanesidir.

Bu gerekçe ile grup programında kullanılan stratejilerden bir tanesi de ergenlere dikkati etkin kullanma bilinç ve becerileri kazandırmak için “Amaç Belirleme Stratejisi”ne geniş ölçüde yer verilmiş yanı sıra bilişsel yeniden yapılandırma yönteminden de faydalanılmıştır (Aydın, 2005).

- Csikszentmihalyi’e (1990) göre mutluluk, bireyin bilincinin içeriği üzerinde kişisel kontrolü sağlamakla olanaklıdır. Bu açıdan mutluluk bilincin kişisel olarak kontrolü ile mümkün bir yaşantı olup, sabır, cesaret ve mücadeleye dayalı güçlü bir çabayı da beraberinde getirmektedir. Kişisel kontrol, akış kuramında bilinci etkin düzenlemenin (kurama göre bilinci kontrol yeteneği 17-18 yaşlarında başlar) ve yaşantının kalitesini artırmanın en açık göstergesi olarak ele alınmaktadır. Dolayısıyla ergenlerin kişisel kontrollü olarak hareket etmelerini sağlamak amacıyla grup programında amaç ve vizyon belirleme, gelecek yönelimi oluşturma, zaman yönetimi, empati kurma, davranışın mantıksal analizi yöntemi gibi yollardan yararlanılmıştır (Aydın, 2005, 2020).
- Her oturumun sonunda öğrencilerden Aydın (2007) tarafından hazırlanan oturum değerlendirme formu (*Ek 6*) kullanılarak gerçekleştirilen oturumdan ne gibi kazançlar sağladığı, oturumdan ne kadar zevk aldığı ve oturuma ne kadar yoğunlaştığı öğrenilmiştir. Oturum değerlendirme formunda elde edilen sonuçlar (grup üyelerinin zevk alma ve odaklanma düzeyleri), öğrencilerin grup yaşantılarında akış yaşama düzeylerini de belirlemektedir.
- Programa akış kuramı niteliği kazandıran bir başka önemli özellik ise, akış kuramı bağlamında Csikszentmihalyi ve Larson (1987) tarafından geliştirilen “Yaşantıyı Örnekleme Yöntemi (Experience Sampling Method)”nin kullanılmış olmasıdır (Aydın, 2005).

Bu programda stresle etkin başa çıkma stratejilerinin düzeyini yükseltmek için kullanılan teknik ve yöntemler şunlardır:

- 1) *Bilgi verme,*
- 2) *Bilişsel olarak olumlu biçimde yeniden yapılandırma,*
- 3) *Yaşantıyı Örnekleme Yöntemi,*
- 4) *Amaç ve vizyon belirleme,*
- 5) *Zaman yönetimi,*

- 6) *Problem çözme,*
- 7) *Hayal etme,*
- 8) *Etkin dinleme,*
- 9) *Empati kurma,*
- 10) *Davranışın mantıksal analizi,*
- 11) *Model alma (film ve belgesel kahramanlarının davranışlarını),*
- 12) *Açık uçlu soru-yanıt yöntemi (sorular daha çok Sokratik biçimde sorulmuştur.),*
- 13) *Akran desteği,*
- 14) *Süreci kişisel dosyalarla izleme,*
- 15) *Geri bildirim alma ve verme*
- 16) *Ev ödevleri (Aydın, 2005).*

Bu araştırmada kullanılan araçların (form, öykü vb.) önemli bir kısmı Aydın (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ancak bu araştırma kapsamında yürütülen grup programı çevrim içi olarak gerçekleştirildiği ve öncelikle COVID-19 pandemisi stresine karşı uygulandığı için Aydın'ın (2005) geliştirdiği ya da başka yayınlardan aynen aldığı veya uyarladığı formların, öykülerin, uygulamaların, şekillerin, özgün sözlerin ve şarkıların bazılarında değişikliğe gidilmiştir. Bu değişiklikler "Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı"nda kullanılan formlardan bazılarının uyarlanması veya tamamen değiştirip yerine araştırmacı tarafından geliştirilen ya da başka yayınlardan aynen alınarak kullanılması şeklinde yapılan değişiklikleri kapsamaktadır. Aşağıda uyarlanan veya tamamen değiştirilen ya da yerine başka kaynaklardan farklı formların alındığı bu meteryaller kullanıldığı oturumlara göre belirtilmiştir.

- I. Oturumda: Uygulama: Orhan Veli'nin "*Rahat*" Şiiri. (Veli, 2019)'dan alınmıştır. Form-3 Stres Çeşitleri, Form-4: "*Stres Yaşantısında Meydana Çıkan Bedensel Tepkiler*" (Baltaş ve Baltaş, 2013), Form-5: "*Stresin Etkileri*" (Aydın, 2005)'ten uyarlanmıştır), Form-6: (Aydın, 2005)'ten uyarlanmıştır.
- II. Oturumda: Form-1, Form-2, Form-3: "*Stres Kaynakları ve Bunlarla Başa Çıkmak İçin İzlenen Yollar*", Form-4: "*Stresli Bir Durumda Siz Nasıl Başa Çıkıyorsunuz?*", Form-5: "*Stresle Başa Çıkma Stratejileri*" (Aydın, 2005)'ten uyarlanmıştır.

III. Oturumda: Form-1: “*Stres Durumları ve Başa Çıkma Stratejileri*” (Aydın, 2005)’ten uyarlanmıştır. Form-3: “*Stres Veren Bir Sorunu Matematik Problemi Çözer Gibi Adım Adım Çözmek, Yılmaz Bir Davranıştır.*”, Cüceloğlu (1998) ve Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır. Uygulama 1: “*Büyük Mücadele-Zanzibar*” belgesi (Sancaklı, 2019)’ten alınmıştır.

IV. Oturumda: Uygulama: “*Her Şey Güzel Olacak Şakısı*” (Athena’nın *Tam Zamanı Şimdi* albümünden) alınmıştır. Form-4: Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır. Form-5: “*Karşılıklı Mutluluk ve Doyum Verici İlişkiler Kurabilmenin Yolları*” (Aydın, 2005)’ten uyarlanmıştır. Form-7: “*Ben-Sen Dili*” (Erkan, 2017)’den uyarlanmıştır.

V. Oturumda: Form-1 Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır. Form-2: “*Akış Yaşantısı*” Csikszentmihalyi (2020) ve Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır.

VI. Oturumda: Form-1: Erkan (2015)’den alınmıştır, Form-3: “*Dikkati Çevrede Toplayabilmek İçin Akılcı Yönergeler*” (Aydın, 2005)’ten uyarlanmıştır., Ev Ödevi: Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır.

VII. Oturumda: Form-1: “*Tepkisellik ve Kişisel Kontrol Listesi*” Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır., Form-2: “*Tepkisel Başa Çıkma Stratejileri*” Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır., Form-3: Bireysel Çalışma. Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır.

VIII. Oturumda: Form-1: “*Gelecekteki İdeal Durumum*” Aydın (2005)’ten uyarlanmıştır.

VIII. Oturumda: Form-1: Kuzgun (2014)’dan yararlanılmıştır., Form-2: “*Doğru Amaç Belirlemenin Diğer Koşulları*” (Erkan, 2002; Aydın 2005)’ten uyarlanmıştır.

X. Oturumda: Form-1: “*Dikkat (Psisik Enerji) Kavramı İle Tanışalım*” (Csikszentmihalyi, 2020; Aydın 2005)’ten uyarlanmıştır., Form-2: “*Psişik Enerjimizi Yönetiyoruz*” (Aydın, 2005)’ten uyarlanmıştır.

4.6. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma sürecinde veri toplama işlemi bittikten sonra deney (10) grubu ve kontrol grubunu (10) oluşturan toplam 20 öğrenciden alınan öntest-sontest 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 sebebiyle ve denek sayısının az olması sebebiyle nonparemetik testlere gidilmiştir. 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 öntest 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 ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda puanların dağılımının normallik varsayımını karşılamadığı durumlarda kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2019:164-165).

BÖLÜM V

5. BULGULAR

5.1. ÖNTEST VERİLERİNİN DENEY VE KONTROL GRUPLARI İÇİN KARŞILAŞTIRMASI

Araştırmada kullanılan gruplar arası desenin temel amacı farklı gruplardan katılımcılar arasında karşılaştırma yapmaktır (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2008:186). Bu bilgi doğrultusunda deney ve ölçüm işlemi başlamadan önce araştırmanın çalışma grubunu oluştururken gruplardaki öğrencilerin “COVID-19 Pandemi Stresi” seviyesinin, “Mücadele Stratejisi” seviyesinin, “Kişisel Kontrol Stratejisi” seviyesinin ve “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” seviyesinin çok büyük farklılıklar göstermemesi gerekmektedir. Dolayısıyla araştırmanın çalışma grubunu oluşturan deney-kontrol gruplarının deneysel çalışma yapılmadan öncesinde var olan farklılıklarının düzeyini belirlemek amacıyla gruplara “Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Ölçeği” (SSBÖ-G) ve “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” (KAÖ) öntest olarak uygulanmıştır. Uygulamadan elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları normal dağılım göstermemesi ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olmaması sebebiyle nonparametrik testlerden “Mann-Whitney U Testi” iki grup arasındaki ilişkiyi ölçmek için kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analizin sonuçlarında tesadüfi atama yöntemi ile oluşturulan deney ve kontrol gruplarının deneysel işleme tabi tutulmasında bir sakınca olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Öntest verilerine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

5.1.1. Öntest Kapsamında Koronavirüs Anksiyete Ölçeği’den Elde Edilen Verilerin Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.1. Deney ve Kontrol Gruplarının işlem öncesinde COVID-19 pandemi stresi düzeyleri yönünden karşılaştırılması

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Deney	10	10,750	107,500	47,500	,849
Kontrol	10	10,250	102,500		

$p>0.05$

Tablo 5.1.'de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen öntest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem öncesinde “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği”nden aldıkları puan düzeyleri oldukça yakındır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .849 ($p>0.05$) olduğundan “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” puanı açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Farklılığın olmayışı deney grubunun sıra ortlaması puanı (10.750) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (10.250) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda deney ve kontrol grubu deneysel işlemi gerçekleştirmeye uygundur sonucuna ulaşılmaktadır.

5.1.2. Öntest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Genel Puanın Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.2. Deney ve kontrol gruplarının işlem öncesinde “SBSÖ-G genel düzeyleri” yönünden karşılaştırılması

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Deney	10	9,600	96,000	41,000	,529
Kontrol	10	11,400	114,000		

$p>0.05$

Tablo 5.2.'de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen öntest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem öncesinde “SSBÖ-G toplam puan (alt boyut ayrımı yapmaksızın ölçeğin tümünden alınan puan) açısından” aldıkları puan düzeyleri oldukça yakındır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .529 ($p>0.05$) olduğundan “SSBÖ-G toplam puanı” açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Farklılığın olmayışı deney grubunun sıra ortlaması puanı (9.600) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (11.400) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda deney ve kontrol grubu deneysel işlemi gerçekleştirmeye uygundur sonucuna ulaşılmaktadır.

5.1.3. Öntest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Mücadele Stratejisi

Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.3. Deney ve kontrol gruplarının işlem öncesinde SBSÖ-G “Mücadele Stratejisi” yönünden karşılaştırılması

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top	U	p
Deney	10	10,300	96,000	48,000	,912
Kontrol	10	10,700	114,000		

$p>0.05$

Tablo 5.3.'de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen öntest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem öncesinde “Mücadele Stratejisi” alt boyutundan aldıkları puan düzeyleri oldukça yakındır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .912 ($p>0.05$) olduğundan “Mücadele Stratejisi” açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Farklılığın olmayışı deney grubunun sıra ortalaması puanı (10.300) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (10.700) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda deney ve kontrol grubu deneysel işlemi gerçekleştirmeye uygundur sonucuna ulaşılmaktadır.

5.1.4. Öntest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Çevre İle Etkin Temas

Stratejisi Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.4. Deney ve kontrol gruplarının işlem öncesinde SBSÖ-G “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” yönünden karşılaştırılması

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Deney	10	8,850	88,500	33,500	,218
Kontrol	10	12,150	121,500		

$p>0.05$

Tablo 5.4.'te görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen öntest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem öncesinde “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” alt boyutundan aldıkları puan düzeyleri oldukça yakındır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .218 ($p>0.05$) olduğundan “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Farklılığın olmayışı deney grubunun sıra ortalaması puanı (8.850) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (12.150) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda deney ve kontrol grubu deneysel işlemi gerçekleştirmeye uygundur sonucuna ulaşılmaktadır.

5.1.5. Öntest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Kişisel Kontrol Stratejisi

Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.5. Deney ve kontrol gruplarının işlem öncesinde SBSÖ-G “Kişisel Kontrol Stratejisi” yönünden karşılaştırılması

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Deney	10	10,950	109,000	45,000	,739
Kontrol	10	10,050	100,500		

$p>0.05$

Tablo 5.5.'de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen öntest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem öncesinde “Kişisel Kontrol Stratejisi” alt boyutundan aldıkları puan düzeyleri oldukça yakındır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .739 ($p>0.05$) olduğundan “Kişisel Kontrol Stratejisi” açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Farklılığın olmayışı deney grubunun sıra ortalaması puanı (10.950) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (10.050) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda deney ve kontrol grubu deneysel işlemi gerçekleştirmeye uygundur sonucuna ulaşılmaktadır.

5.2. SONTTEST VERİLERİNİN DENEY VE KONTROL GRUPLARI İÇİN KARŞILAŞTIRMASI

Araştırmada kullanılan gruplar arası desenin temel amacı farklı gruplardan katılımcılar arasında karşılaştırma yapmaktır (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2008:186). Bu bilgi doğrultusunda araştırmmanın çalışma grubunu oluşturan deney-kontrol gruplarının deneysel çalışma yapıldıktan sonra gruplar arasında var olan farklılıklarının düzeyini belirlemek amacıyla gruplara Gözden Geçirilmiş Stresle başa Çıkma Ölçeği (SSBÖ-G) ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ) sontest olarak uygulanmıştır. Uygulamadan elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları normal dağılım göstermemesi ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olmaması sebebiyle nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi iki grup arasındaki ilişkiyi ölçmek için kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analizin sonuçlarında tesadüfi atama yöntemi ile oluşturulan deney ve kontrol gruplarının deneysel işlemeden sonra aralarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Sontest verilerine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

5.2.1. Sontest Kapsamında Koronavirüs Anksiyete Ölçeği’den Elde Edilen Verilerin Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.6. Deney ve kontrol gruplarının sontestlerinin “COVID-19 pandemi stresi düzeyleri” yönünden karşılaştırılması

Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Deney	10	6,800	107,500	13,000	,004*
Kontrol	10	14,200	102,500		

* $p < 0.05$

Tablo 5.6.’da görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen sontest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrasında “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği”nden aldıkları puan düzeyleri oldukça farklılaşmaktadır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .004 ($p < 0.05$) olduğundan “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği” puanı açısından gruplar arasında

anlamli bir farkin olduğu görülmektedir. Oluşan farkın kaynağını deney grubunun sıra ortalaması puanı (6.800) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (14.200) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda araştırmanın birinci hipotezi olan ‘‘Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa ıkma Grup Programı’’na katılan lise  ğrencilerinin ‘‘COVID-19 pandemi stres seviyeleri’’ böyle bir programa katılmayan lise  ğrencilerinin ‘‘COVID-19 pandemi stres seviyeleri’’ne göre lehine farklılık göstermektedir şeklinde tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, araştırmacı tarafından uyarlanan ‘‘Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa ıkma Grup Programı’’nın ‘‘COVID-19 pandemi stresini’’ azaltmada etkili olduğu g r lmüşt r.

5.2.2. Sontest Kapsamında SBS -G’den Elde Edilen Genel Puanın Deney ve

Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.7. Deney ve Kontrol Gruplarının sontest ‘‘SBS -G genel düzeyleri’’ yönünden karşılaştırılması

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

* $p < 0.05$

Tablo 5.7.’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen sontest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrasında SBS -G  leğininin tümünden aldıkları puan (alt boyut ayrımı yapmaksızın ölçeğin tümünden alınan puan) düzeyleri oldukça farklılaşmaktadır. ‘‘Mann-Whitney U Testi’’nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .000 ($p < 0.05$) olduğundan ‘‘SBS G-G toplam puanı’’ açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Oluşan farkın kaynağını deney grubunun sıra ortalaması puanı (15.500) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (5.500) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda araştırmanın ikinci hipotezi olan ‘‘Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa ıkma Grup Programı’’na katılan lise  ğrencilerinin, kullandıkları ‘‘stresle başa çıkma stratejilerinin genel düzeyi’’, böyle bir programa katılmayan lise  ğrencilerinin kullandıkları ‘‘stresle başa çıkma stratejilerinin genel düzeyine’’ göre lehine bir farklılık

göstermektedir şeklinde 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.

5.2.3. Sontest Kapsamında SBSÖ-G’den Elde Edilen Mücadele Stratejisi

Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.8. Deney ve kontrol gruplarının işlem sonrasında SBSÖ-G “Mücadele Stratejisi” yönünden karşılaştırılması

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

* $p < 0.05$

Tablo 5.8.’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen sontest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrasında SBSÖ-G’nin alt boyutu olan “Mücadele Stratejisi”nden aldıkları puan düzeyleri oldukça farklılaşmaktadır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .000 ($p < 0.05$) olduğundan “Mücadele Stratejisi”nin puanı açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Oluşan farkın kaynağını deney grubunun sıra ortalaması puanı (15.500) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (5.500) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda araştırmanın üçüncü hipotezi olan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan lise öğrencilerinin COVID-19 pandemi stresiyle başa çıkmada kullandıkları “Mücadele Stratejisi”nin düzeyi, katılmayan öğrencilere göre lehine farklılık göstermektedir şeklinde tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, araştırmacı tarafından “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” stratejilerinden olan “Mücadele Stratejisi”nin etkililiğini artırmakta işlevsel olduğu görülmüştür.

5.2.4. Sontest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Çevre ile Etkin Temas Stratejisi Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.9. Deney ve Kontrol Gruplarının işlem sonrasında SBSÖ-G “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” yönünden karşılaştırılması

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

* $p < 0.05$

Tablo 5.9.'da görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen sontest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrasında SBSÖ-G'nin alt boyutu olan “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”nden aldıkları puan düzeyleri oldukça farklılaşmaktadır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .000 ($p < 0.05$) olduğundan “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”nin puanı açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Oluşan farkın kaynağını deney grubunun sıra ortalaması puanı (15.500) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (5.500) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda araştırmanın dördüncü hipotezi olan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan lise öğrencilerinin COVID-19 pandemi stresiyle başa çıkmada kullandıkları “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”nin düzeyi, katılmayan öğrencilere göre lehine farklılık göstermektedir şeklinde tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, araştırmacı tarafından “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” stratejilerinden olan “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”nin etkililiğini artırmakta işlevsel olduğu görülmüştür.

5.2.5. Sontest Kapsamında SBSÖ-G'den Elde Edilen Kişisel Kontrol Stratejisi

Puanının Deney ve Kontrol Grupları Bazında Karşılaştırılması

Tablo 5.10. Deney ve kontrol gruplarının işlem sonrasında SBSÖ-G “Kişisel Kontrol Stratejisi” yönünden karşılaştırılması

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

* $p < 0.05$

Tablo 5.10.'da görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarından elde edilen sontest verilerine göre, deney ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrasında SBSÖ-G'nin alt boyutu olan “Kişisel Kontrol Stratejisi”nden aldıkları puan düzeyleri oldukça farklılaşmaktadır. “Mann-Whitney U Testi”nin sonucuna göre gruplar arası farklılığın anlamlılık değeri .000 ($p < 0.05$) olduğundan “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin puanı açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Oluşan farkın kaynağını deney grubunun sıra ortalaması puanı (15.500) ile kontrol grubunun sıra ortalaması puanı (5.500) sonuçları ile de tespit edilmiştir. Bu durumda araştırmanın beşinci hipotezi olan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”na katılan lise öğrencilerinin COVID-19 pandemi stresiyle başa çıkmada kullandıkları “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin düzeyi, katılmayan öğrencilere göre lehine farklılık göstermektedir şeklinde tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, araştırmacı tarafından “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” stratejilerinden olan “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin etkililiğini artırmakta işlevsel olduğu görülmüştür.

BÖLÜM VI

6. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma kapsamında “Pandemi Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın ergenlerde COVID-19 pandemisine bağlı stresle başa çıkmada etkililiği üzerine elde edilen bulgular literatüre uygun olarak tartışılmıştır. Bu araştırma kapsamında uyarlaması yapılan programın etkililiğinin, program uygulamalarıyla kazandırılması hedeflenen davranışların ve stresle başa çıkma stratejilerinin etkililiği ve işlevselliği ölçüsünde önem kazandığı düşünülmektedir. Bu nedenle, tartışma, sonuç ve önerilerde stresle başa çıkma stratejilerinin etkililiği ve işlevselliğine ağırlıklı olarak akış kuramının kuramsal görüşü ve araştırma bulguları dikkate alınarak verilmiştir.

Tez kapsamında yürütülen bu çalışmada 5 hipotez test edilmiştir. Bunlar sırası ile; “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın “COVID-19 pandemi stresi” ile, “Stresle Başa Çıkma Stratejileri” toplam puanı düzeyinde, “Mücadele Stratejisi Düzeyi”nde, “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” düzeyinde ve “Kişisel Kontrol Strateji” düzeyinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ile ilgilidir. Deney ile kontrol grubundan elde edilen sonuç verilerinin analizi sonucunda sınanan bu beş hipotezin her birinin doğruluğunun kanıtlanmış olduğu tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle uyarlaması yapılan bu programın ergenlerde COVID-19 pandemisine bağlı stresle başa çıkmada kullanılabilecek etkili bir çevrim içi grup psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir.

6.1.1. COVID-19 Pandemi Stresine İlişkin Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Ülkemizde COVID-19 pandemi stresi ile ilgili (Abukan, Yıldırım ve Öztürk, 2020; Arslan, Yıldırım, Tanhan, Buluş ve Allen, 2020; Bilge 2020; Koç, Demirkol, Uzun ve Hançer-Tok, 2021; İnel, Atik, Demirel ve Sütçü, 2021; Yılmaz, Güler ve Dalkılıç 2021) tarafından gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar incelendiğinde pandemi dönemi ile birlikte yaşanan stres seviyesinde ciddi artışlar olduğu tespit edilmiştir.

Aynı şekilde yurt dışında (Bernstein, Bhattacharyya, Adler ve Alpert, 2021; Bo ve diğerleri, 2021; I El-Azzab ve T El-Nady, 2021; Islam, Bodrud-Doza, Khan, Haque ve

Mamn, 2020; Morte-Soriano, Begeny-Jand ve Piedra-Martínez, 2021; Shaygan, Yazdani ve Valibeygi, 2021; Razai, Oakeshott, Kankam, Galea ve Stokes-Lampard, 2020; Şerafim, Gonc, Rocca ve Lotufo-Neto, 2020; Xiong ve diğerleri, 2020) tarafından gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar sonucunda, COVID-19 pandemisinin bireylerin stres, anksiyete ve depresyon seviyelerinde ciddi artışlar yaşanmasında önemli rol oynadığı tespit edilmiştir. Yukarıda verilen araştırma sonuçlarının bu çalışmanın öntesti kapsamında deney ve kontrol grubu öğrencilerine uygulanan “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği”nden elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

6.1.2. COVID-19 Pandemi Stresine Yönelik Geliştirilen Psiko-Eğitim Programlarının Yorumlanması ve Tartışılması

COVID-19 pandemisinin bireylerde yaratabileceği ruhsal rahatsızlıkları önlemek veya azaltmak adına dünya genelinde bir dizi uygulamalar geliştirilmiştir. Bunlar; 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 düzenlenmesidir (Adler ve Alpert, 2021; Bernstein ve diğerleri, 2021; I El-Azzab ve T El-Nady, 2021; Shaygan, Yazdani ve Valibeygi, 2021).

Kanıt dayalı uygulamalar arasında yer alan psiko-eğitim programları, günümüzde psikososyal müdahale boyutlarından biri olarak hasta veya sağlıklı bireylere ya da gruplara yönelik pek çok alanda uygulanmaktadır (Şengün, Altıok ve Üstün, 2011). Bu çalışmada COVID-19 pandemi stresinin ergenlerde yaratmış olduğu stres seviyesini azaltmak ve var olan stresleri ile etkin başa çıkabilme becerilerini kazandırmak üzere “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” hazırlanmış ve hazırlanan bu program iki aylık bir çevrim içi çalışma ile deney grubuna uygulanmıştır. Uygulama sonucunda elde edilen veriler ergenlerin COVID-19 pandemi stresi seviyelerinde düşüş olduğunu göstermektedir. Varolan bu düşüş uygulanan çevrim içi grupla psiko-eğitim programının etkili bir program olduğunu göstermektedir.

Araştırmacı 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 olmasada kaygı ve

stres üzerinde psiko-eğitim uygulamaların azaltıcı etkisini ortaya koyan iki farklı çalışmaya ulaşılmıştır.

Bu araştırmalardan ilki I El-Azzab ve T El-Nady (2021) tarafından COVID-19 pandemisi ile mücadelede ön saflardaki hemşirelerin önemli zihinsel sağlık sorunları yaşadığı gerekçe gösterilerek, COVID-19 izolasyon hemşirelerine yönelik olarak depresyon, kaygı, stres, karamsarlığı hafifletmek ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinde artış sağlamak için bir psiko-eğitim programı geliştirilmesidir. Deneysel olarak yürütülen bu araştırmada 30'u deney ve 30'u kontrol grubunu oluşturan 60 hemşire ile çalışılmıştır. Yürütülen bu çalışma sonucunda deney grubunun program öncesi ve sonrası depresyon, kaygı, stres ve karamsarlık seviyeleri arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle uygulanan programın, COVID-19 hastalığı bulaşmış hastalara bakım veren hemşirelerin stres, kaygı, depresyon, karamsarlık düzeylerinin azalması ve iyimserlik düzeylerinin artması üzerinde büyük olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Literatür taraması sırasında bu araştırma kapsamında elde edilen bulguları destekleyen ikinci araştırma ise; Shaygan, Yazdani ve Valibeygi (2021) tarafından COVID-19 tedavisi görmek için hastaneye yatırılan bireylere yönelik olarak bu bireylerin yaşamış oldukları stres seviyelerini azaltmak ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmak üzere çevrim içi multimedya psiko-eğitim programı geliştirilmesi ve programın test edilmesi çalışmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu 26'sı deney 26'sı kontrol grubu olmak üzere toplam 52 hasta oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda deney grubu ve kontrol grubunun karşılaştırılması sonucunda, çevrim içi multimedya psiko-eğitim müdahalelerini kullanan hastalardan oluşan deney grubunun daha fazla psikolojik dayanıklılık bildirdikleri ve bu hastaların stres seviyelerinde azalma meydana geldiği görülmüştür. Diğer bir deyişle araştırma, COVID-19 nedeniyle hastaneye kaldırılan hastalar arasında dayanıklılığı artırmak ve yaşamış oldukları stresi azaltmak için uygulanabilir çevrim içi multimedya psiko-eğitim müdahalelerinin uygulanmasında başarılı bir ilk girişimdir.

Yukarıda verilen bulgular bu araştırmada 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 araştırmada uyarlaması yapılan çevrim içi grupla psiko-eğitim programının işlevsel bir program olduğu söylenebilir.

6.1.3. Stresle Genel Başa Çıkma Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma 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 öntest sonuçlarına göre “Stresle Genel Başa Çıkma Düzeyi” yönünden anlamlı bir farklılık bulunmazken, sontest 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 öntest “genel başa çıkma puanları”na ilişkin ortalama sıranın deneysel işlemde sonraki sontest ölçümlerinde yükseldiği gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun sontest ölçümlerindeki düşüşünün ise, sontest uygulamasının yapıldığı dönemde öğrencilerin sınav dönemleri olmasının ve COVID-19 pandemi vakalarındaki artıştan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle iki grup arasındaki bu farklılığın uygulanan grup psiko-eğitim programı neticesinde oluştuğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bu sonuçlar, ergenlerin stresle başa çıkma konusunda yardıma ihtiyaçları olduğunu ve bu araştırma kapsamında deney grubuna verilen yardımın da etkili olabileceğini göstermektedir.

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 hem hâlihazırda var olan hem de gelecekteki olası stresli yaşantılarla etkin bir biçimde başa çıkabilmesi için, güçlü bir kişisel donanıma sahip olduğunu ifade etmektedir. “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 literatürdeki etkin sonuçlara yol açan stresle başa çıkma stratejileriyle ya da uyum ve başarı sağlayıcı olarak olumlu kabul gören

davranışlarla benzer içerik ve işlevlere sahip olduğu görülmektedir (Aydın, 2005; I El-Azzab ve T El-Nady, 2021; Shaygan, Yazdani, ve Valibeygi, 2021). Zira programda öğrencilere kazandırılması hedeflenen davranışlar ve beceriler bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli stresöre karşı etkin başa çıkma becerilerini kapsayacak şekilde oluşturulmuştur. Dolayısıyla programın uygulanmış olduğu deney grubunda bulunan öğrencilerden elde edilen “stresle genel başa çıkma” puanlarındaki artış öğrencilerin şimdi ve sonraki yaşamlarında da karşılaştıkları stresle etkin başa çıkabilecekleri konusunda bir çıkarımda bulunmayı sağlamaktadır.

Stresle başa çıkma düzeyinin yükselmesi öğrencilerin akademik streslerini, okul yaşamından kaynaklı streslerini, aile içi iletişim ve sosyal çevreleri ile kurdukları iletişimden kaynaklı streslerini ve benlik algısından kaynaklı streslerini yönetmede etkin ve çözüm odaklı başa çıkma stratejileri kullandıklarının göstergesidir. (Alkan, 2014; Compass, 1987; Deniz, Yılmaz, 2016; Eryılmaz, 2009; Eryılmaz ve İraz, 2020; Hamarta, 2015; İnel, Atik, Coşkun ve Bozkurt, 2020; Ülev, 2014; Yıldırım, 1991; Yıldız, 2021) tarafından gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda elde edilen bulgularda 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. Bu noktadan hareketle 14-17 yaşlar arasındaki ergenlerin, stresle başa çıkma düzeyleri yükseltildikçe, psikolojik sağlıklarının da artacağı sonucuna varılabilmektedir (Aydın, 2005).

“Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın tamamına ilişkin toplam puandaki artışa akış kuramı perspektifinden bakıldığında, bireyin bilincini etkin düzenleme becerilerindeki artışın da bir ifadesi olduğu söylenebilir. 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 benliğin amaçlarına uygunluk gösterdiği ve bu sayede psişik enerjinin yani dikkatin hiçbir engelle karşılaşmadan bir akış gösterdiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla bu süreçte bilinçte ne bir bozukluk veya kaygı ne de yetersizlik algısı olmaktadır. Bir kişi zihnini/bilincini kontrol ederek dış etkenlere dayalı stresi azaltabilmektedir. Bu sonuca akış kuramının çerçevesi ile bakıldığında, trajik olayların dahi olumlu olarak görülme nedeninin, kişinin temel ve benliğe uygun olmayan seçimleri

azaltırken kişiye daha açık amaçlar sunmasından kaynaklı olduğu görülmektedir. Çünkü 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. Dolayısıyla akış kuramı bilinci düzenleme becerilerinin stresle etkin başa çıkmada etkili bir psikolojik kaynak olduğunu, yaşamda akışı keşfeden bireylerin umutsuz gibi görülen durumlarda dahi mutlu olacaklarını ileri sürmektedir (Aydın, 2005, 2020; Csikszentmihalyi, 1990, 2020).

Bu bilgiler ışığında araştırma kapsamında uygulanan çevrim içi grup psiko-eğitim programının stresle genel başa çıkma puanlarındaki artışı ifade eden bulgular Aydın'ın (2005) yaptığı araştırma sonuçları ile de desteklenmektedir. Lise 1. sınıf öğrencilerinin stresle etkin başa çıkmaları için araştırmacı tarafından geliştirilen ve uygulanan "Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı"ndan faktör analizine gidilmeksizin 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.

6.1.4. Mücadele Stratejisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre "Mücadele Stratejisi Düzeyi" ile "Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı" arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Deney grubuna "Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı" uygulanmadan önce, deney ve kontrol grupları arasında öntest "Mücadele Stratejisi Düzeyleri" yönünden anlamlı bir farklılık bulunmazken, sontest "Mücadele Stratejisi Düzeyleri" 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" stresle başa çıkma stratejilerinden biri olan "Mücadele Stratejisi" alt boyutu için işlevsel ve etkili bir grupla çevrim içi psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir. Ayrıca, deney grubunun öntest "Mücadele Stratejisi" puanlarına ilişkin ortalama sıranın deneysel işlemde sonraki sontest ölçümlerinde yükseldiği gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun sontest ölçümlerindeki düşüşünün ise, sontest uygulamasının yapıldığı zaman aralığında öğrencilerin sınav dönemleri olmasının

ve COVID-19 pandemi vakalarındaki artıştan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle iki grup arasındaki bu farklılığın uygulanan çevrim içi grup psiko-eğitim programı neticesinde olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bu sonuçlar, ergenlerin stresle başa çıkmalarında kullanabileceği etkili başa çıkma stratejilerinden birisi olan “Mücadele Stratejisi” konusunda yardıma ihtiyaçları olduğunu ve bu araştırma kapsamında deney grubuna verilen yardımın da etkili olduğunu göstermektedir. “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” benzer gruplara uygulandığı zamanda aynı etkiyi göstereceği söylenebilir.

“Mücadele Stratejisi”nin içeriğini oluşturan *gerçekçi amaç belirleme, sosyal ilgi, iyimserlik ve yılmazlık* stratejilerine dair tartışma ve yorumlar kuramsal görüşler ve benzer araştırma bulguları dikkate alınarak aşağıda verilmiştir.

Gerçekçi amaç belirleme stratejisi “*bireyin, amaçlarını belirlerken kişilik özelliklerini ve yaşantılarını dikkate almasıdır*” (Aydın, 2005:169). Amaç ile anlam kavramının yakın anlamlar olduğundan bahseden Csikszentmihalyi anlam yaratmanın insanın eylemlerini tek bir birleşik akış deneyimine dahil etmesini ve böylece zihninin bileşenlerine düzen getirmesi olduğunu belirtmektedir. Hayatlarını anlamlı bulan insanların genelde tüm enerjilerini alacak kadar zorlu hayatlarına değer katabilecek hedefleri vardır. Akış kuramı bu süreci amaca ulaşmak olarak değerlendirmektedir. Bu süreç birçok insanın hayatında her gün yaptığı eylemleri açıklayacak birleştirici bir amaç, psişik enerjilerini yani dikkatlerini adeta manyetik bir alan gibi çeken, daha küçük tüm hedeflerin bağlı olduğu bir hedefin varlığından oluşmaktadır. Dolayısıyla akış kuramı temel alınarak geliştirilmiş ve uyarlaması yine akış kuramı temel alınarak yapılmış olan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın hedef davranışlarından bir tanesi ergenlere gerçekçi amaçlar belirleme stratejisini özümsetmektir (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 1990, 2020). Bu amaç doğrultusunda uygulaması yapılan “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” kapsamında öğrencilere kişilik özelliklerine ilgi, değer ve yeteneklerine uygun gerçekçi amaçlar belirleme, yine bu ölçütlere uygun mesleki bir amaç belirleme, oluşturulan bu ana amaçlara uygun alt amaçlar belirleme gibi konularda çalışmalar yürütülmüştür.

“Mücadele Stratejisi” alt boyutunda ergenlere kazandırılması hedeflenen gerçekçi amaçlar belirleme stratejisi akış deneyiminde var olan bireyin potansiyeli ile yaşanan deneyimin zorluğu arasındaki ilişki ile de yakından ilgilidir. Akış kuramı bireylerin

belirledikleri amaçlarda başarı olmaları ve akış yaşantısı deneyimleyebilmeleri için, bireylerin belirledikleri hedeflerin bireylerin potansiyeli ile uyuşması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bireyin belirlemiş olduğu amaç ne bireyin potansiyelinin çok üzerinde olmalıdır ne de bireyin potansiyelinin çok altında olmalıdır. Zira iki durumda da birey amacına olan ilgisini yitirmekte ve akış deneyimi yaşayamamaktadır. Çünkü bahsi geçen ilk durumda olduğu gibi amacı bireyin kapasitesinin çok üzerinde olur ise, birey aşırı zorlanacak ve amacını yerine getiremeyecektir. Bahsi geçen ikinci durumda ise bireyin amacı potansiyelin çok altında kalır ise, birey belirlemiş olduğu amacından sıkılacak ve amaca olan ilgisini yitirecektir. Bu durumda da bireyin yaşam kalitesini artıracak, bireyin kendini gerçekleştirmesine yardımcı olacak ve en iyi yaşantı hali olarak tanımlanan akış deneyimini yaşaması beklenmemektedir (Aydın, 2005; Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi ve Lefevre, 1989).

“Mücadele Stratejisi” kapsamında ele alınan sosyal ilgi stratejisi, *“bireyin insanlarla temas etmeye ve yakın ilişkiler kurmaya istek duyması; temas ettiği insanlar arasında farklılıklar olduğunu, bu farklılıkların doğal bir olgu olduğunu kabul etmesi; insanları tanımaya ve anlamaya çaba göstermesidir”* (Aydın, 2005:172.). Sosyal İlgi kavramını alanyazına kazandıran isim olan Adler, insanların diğeriyle ilişki kurmak için doğuştan potansiyeli olduğunu savunmuş ve bu olguya “Sosyal İlgi” adını vermiştir. Orijinali “Gemeinschaftsgefühl” olan bu kavramın diğer dillere ve doğal olarak da Türkçe’ye tam olarak çevrilmesi mümkün olmamakla birlikte; toplumsal duygu, topluluk duygusu, dayanışma duygusu, insanlığın bir üyesi olduğunu hissetme ve insanlıkla özdeşleşme anlamlarını içeren bir kavram olduğunu söylemek mümkündür (İnanç ve Yerlikaya, 2016:43). Adler doğuştan getirildiğini savunduğu Sosyal İlgi kavramının, her bireyde belirli bir potansiyeli olduğunu ve bu potansiyelin geliştirilmesi için desteklenmesi gerektiğini söylemektedir (Adler, 2012:91). Csikszentmihalyi (1990) ise, benliğin gelişiminde sosyal çevre ile temasın önemini vurgu yapmaktadır. Benlik, gücünü bütünleşme ve farklılaşma olmak üzere iki süreçten geçerek kazanmaktadır. Bütünleşme ve farklılaşma ise, sosyal çevre ile etkin temas sürecinde gerçekleşmektedir (Aydın, 2005).

Bu araştırma kapsamında uyarlaması yapılan grup psiko-eğitim programı bu noktadan hareketle ergenlerde stresle etkin başa çıkabilme stratejileri arasında sosyal ilgiyi bireyin özerkliğini kazanması, bireyin amaçlarını oluştururken içinde bulunduğu sosyal çevreyide göz önüne alarak gerçekçi amaçlar belirlemesinin yanı sıra stresle başa çıkmada sosyal destek faktörünü kullanmasını da hedeflemektedir. Bu kapsamda çevrim içi grup

psiko-eğitim programında ergenlere kazandırılması hedeflenen davranışlar arasında sosyal ilgi stratejisinde yer verilmiştir (Aydın, 2005).

“Mücadele Stratejisi” alt boyutunda ergenlere kazandırılması hedeflenen iyimserlik stratejisi kavramını Aydın (2005:175) “*herhangi bir stresli yaşantının, kayıp, zarar ve baskı verici yönüne kilitlenmek yerine, olumlu yönlerini de görmek ve yaşanan sıkıntılardan “ders almak”tır. İyimserlik stratejisi ile stresli yaşantılar “fırsatlara” dönüştürülebilir. İyimserlik, bireyin yaşamla mücadelesini sürdürebilmesinde temel bir yaklaşım tarzıdır.*” şeklinde tanımlamaktadır. Csikszentmihayi’ye (1975) göre fiziksel ve ruh sağlığının korunma yolu iyimserliktir. Günümüzde bireylerin mutsuz ve yaşamdan doyum sağlayamamalarının sonucunda depresyon, tükenme sendromu, mutsuzluk gibi ruhsal hastalıklarda artışlar meydana gelmektedir. Bu durumun nedenleri şöyle sıralanabilir:

1. İnsanların kendilerini sürekli olarak daha zengin insanlarla kıyaslamaları,
2. Günümüz kültüründe başarının parayla ölçülmesi, vatanseverlik, iyi yurttaş olma gibi erdemlerin geri planda kalması,
3. İnsanların ne kadar çok paraya, maddi zenginliğe sahip olurlarsa olsunlar, doymamaları ve daha çoğunu istemeleri,
4. Böylece, insanların, zamanlarının tamamına yakınını, zenginliği elde etmek ve sürdürmek için harcayarak, yaşam doyumunu için gerekli olan dostluk, sevgi, aşk, okuma ve içsel ödülleri sunan sanat ve spor gibi etkinlikler için az zamanlarının kalmasıdır (Aydın, 2005). Dolayısıyla ergenlere stresle etkin başa çıkma stratejileri kazandırılırken yaşamış oldukları stresörleri değerlendirirken olayların iyi yönlerini de değerlendirmelerin içine katabilmeleri, gerek COVID-19 pandemisinin yaratmış olduğu stres gerekse akademik stresörler ve yaşam stresörlerini (sınav stresi, okul kuralları stresi, arkadaşlar-öğretmenler ve idarecilerle kurulan ilişkide aksaklıklar sonucunda meydana gelen stres veya aileleri ile kurulan ilişkideki aksaklıklar neticesinde yaşamış oldukları streslere dair) yönetebilmede etkili bir kaynak olacağı düşünülen bir diğer stratejide iyimserlik stratejisidir.

Son olarak “Mücadele Stratejisi” alt boyutunda kazandırılması hedeflenen bir diğer stratejisi yılmazlık stratejisidir. Yılmazlık stratejisi, “*bireyin, amaca yönelik aktif çabasını, iç ve dış dünyasından kaynaklanan çeşitli engellere rağmen sürdürmesi ve pes etmemesidir*” (Aydın, 2005:177). Yılmazlık stratejisi Csikszentmihalyi’nin akış kuramında stresle başa çıkmada öne sürdüğü yeni çözümlerin keşfi kavramına karşılık gelmektedir.

Akış kuramına göre psişik dağımıkla (psişik entropi) ya da strese yol açan bir durumla başa çıkmak için iki temel yol bulunmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin amaçlarını gerçekleştirmesi için dikkatini engeller üzerine odaklaması ve bu engelleri yok etmeye çaba göstermesidir. İkincisi ise, kişinin alternatif amaçların daha uygun olup olamayacağı keşfetmek için kendisininide içeren toplam durum üzerine dikkatini vermesidir. Bu şekilde bireyin farklı çözümler bulma olasılığı artacaktır. Bu kurama göre yaşamda karşılaşılan her durum bireyin kendini gerçekleştirmesi için yeni yollar sunmaktadır. Burada önem kazanan nokta bireyin çözümsüz gibi görünen durumlarda dahi yılmaz bir davranış göstererek var olan olumsuz durumda yılmadan mücadele ederek bir kazanç ve gelişim sağlamasıdır. Dolayısıyla ergenlerin streslerini yönetmede ve stresleri ile etkili başa çıkmada kullanılabilecek bir diğer önemli kaynak yılmazlık stratejisidir (Aydın, 2005, 2007).

Bu bilgiler ışığında araştırma kapsamında uygulanan grup psiko-eğitim programının “Mücadele Stratejisi” puanlarındaki artışı ifade eden bulgular Aydın’ın (2005) yaptığı araştırma sonuçları ile de desteklenmektedir. Lise 1. sınıf öğrencilerinin stresle etkin başa çıkmaları için araştırmacı tarafından geliştirilen ve uygulanan “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”ndan “Mücadele Stratejisi” ile ilgili elde edilen puanların düzeylerinde programdan sonra anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Bu farklılıkla beraber “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Programı”nın ergenlerin stresleriyle başa çıkmada etkili bir çevrim içi program olduğu tespit edilmiştir.

6.1.5. Çevre ile Etkin Temas Stratejisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” düzeyi ile “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Deney grubuna uyarlanmış stresle başa çıkma grup programı uygulanmadan önce, deney ve kontrol grupları arasında öntest “Çevre ile Etkin Temas Stratejileri” düzeyleri yönünden anlamlı bir farklılık bulunmazken, sontest “Çevre ile Etkin Temas Stratejileri” düzeyleri 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” stresle başa çıkma stratejilerinden biri olan “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” alt boyutu için işlevsel ve etkili bir grupta çevrim içi psiko-eğitim programıdır. Ayrıca,

deney grubunun öntest “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” puanlarına ilişkin ortalama sıranın deneysel işlemden sonraki sontest ölçümlerinde yükseldiği gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun sontest ölçümlerindeki düşüşünün ise, sontest uygulamasının yapıldığı zaman aralığında öğrencilerin sınav dönemleri olmasının ve COVID-19 pandemi vakalarındaki artıştan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle deney grubunun öntest ve sontest puanları arasındaki farklılığın uygulanan grup psiko-eğitim programı neticesinde oluştuğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bu sonuçlar, ergenlerin stresle başa çıkmalarında kullanabileceği etkili başa çıkma stratejilerinden birisi olan “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” konusunda yardıma ihtiyaçları olduğunu ve bu araştırma kapsamında deney grubuna verilen yardımın da etkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” benzer gruplara uygulandığında da aynı etkiyi gösterebilir.

“Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”, *“bireyin kendine güven duyarak dikkatini çevresel öğelere (akademik, sosyal konular, vb.) yoğunlaştırabilmesi ve bu öğelere etkin katılımında bulunmasıdır”* (Aydın, 2005:187). Bu strateji kapsamında “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nda ilk olarak ergenlerin fiziksel görünümüne ilişkin başlıca olumsuz değerlendirilme kaygısına kilitlenmeden, dikkatlerini çevresel öğeler üzerinde yoğunlaştırmaları, ikinci olarak ise yetenek, beceri ve performansa ilişkin başlıca olumsuz değerlendirilme kaygısına kilitlenmeden, dikkatlerini çevresel öğeler üzerinde yoğunlaştırmalarını hedeflenmiştir (Aydın, 2007:97). Diğer bir deyişle “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”ni oluşturan maddelere bakıldığında, fiziksel görünüm, akademik yetenek, beceri ve performansa ilişkin olumsuz görüşlerin ve buna bağlı olarak ortaya çıkan başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısının çevreyle etkin temas ya da konsantrasyonu dağıtan en önemli etkenler olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle uyarlanmış çevrim içi grup psiko-eğitim programının amaçlarından bir tanesi de ergenlerin dikkatlerini çevre ile etkin bir şekilde temas halinde tutarak çevreden gelen uyarıcılara ve bilgilere odaklanmalarınıdır.

Csikzensmihalyi’ye (2020:139-140) göre, akış yaşayan insanlar önce çevrelerindeki en küçük detaylara bile dikkat etmekte ve sonra varolan koşullarda yapabilecekleri en uyumlu davranış için gizli olan fırsatları dahi keşfetmektedirler. Daha sonra belirsiz durumlarına uygun hedefleri saptayarak aldıkları geri bildirimleri yakından takip etmektedirler. Amaçlarına ulaştıklarında ise çitayı daha da yükselterek kendileri için

giderek artan karmaşıklıkta zorlukları yeni amaçlar olarak belirlemektedirler. Zira tarih böyle insanların başarıları ve yılmazlıkla dolu mücadeleleri ile doludur.

Bunlara ek olarak akış kuramına göre stresle etkin başa çıkmada bireyin kendi zihinsel yapısını düzenlemesi dışında üç tane farklı kaynak daha bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, bireyin dışsal destek noktalarıdır özellikle de sosyal destek bireyin stresle etkin başa çıkmasında önemli kaynaklardandır. İkincisi, zeka, eğitim ve bireyin kişisel özellikleridir. Üçüncüsü ise, bireyin stresle başa çıkmada kullandığı stratejilerden oluşmaktadır (Csikszentmihalyi, 2020:286). Benzer bir yorumu stres uyarını karşısında bireyin vereceği stres tepkilerini belirleyen pek çok etmen sözkonusu olduğunu vurgulayarak bireyin stres tepkilerini belirleyen en önemli etmenin bireyin kişilik yapısı ve bunun yanı sıra, sahip olduğu düşünce yapısı ile bireyin yaşadığı sosyo-kültürel çevre, olumsuz koşullar, sosyal paylaşım ve ekonomik durum olduğunu Aydın ve İmamoğlu'da (2001) belirtmiştir. “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” kapsamında bireyde var olan bu üç kaynağın doğru şekilde kanalize edilebilmesi hedeflenmektedir. Zira akış kuramı fenomenolojik bir yaklaşımdır ve bireylerin zihinlerini düzenleyerek kişilerin içinde buldukları en zor koşullarda dahi bireylerin gelişim gösterebileceğinin altını çizmektedir. Çünkü stres ve zorluklar aslında bireylerin üstelerinden gelmeleri gereken ve bireylere temel motivasyon kaynağı sağlayan durumlardır. Birey bu durumlarla etkin başa çıkarak gelişim ve ilerleme kaydetmektedir. Ancak bununla birlikte akış kuramı bireyi çevresinden, kültüründen ve diğer insanların varlığından azade yalıtılmış bir şekilde düşünmemektedir. Aksine akış kuramı bireyin içerisinde bulunduğu nesnel koşulları da hesaba katarak bireyin bu kaynaklardan etkin bir şekilde faydalanması gerektiğinin altını çizmektedir.

Ancak bu noktada psişik enerjiyi (dikkat) dış dünyaya odaklama kavramından bahsedilmesi önem kazanmaktadır. Zira bu kavram dikkatin tümüyle dış dünyaya odaklandığı, kişinin psişik enerjisinin çoğunun egonun kaygıları ve istekleri tarafından tüketildiği sürece bireyin dikkatini etkin kullanamayacağını ve bireyin çevresi ile kurması beklenen etkin teması kuramayacağını altını çizmektedir. Oysa çevre ile etkin temas halinde olan bireylerin dikkatleri çevrelerinden gelen bilgileri işlemek için uygun ve hazır durumda olmaktadır. Odak kişinin amacı tarafından belirlenmektedir (Aydın, 2007; Csikszentmihalyi, 2020). Bir olayın stres yaratıcı olarak değerlendirilmesi, o olayın kendisinden ziyade birey tarafından algılanışı, yorumlanmasının yanı sıra kişinin psikolojik savunmaları ve geliştirdiği başa çıkma becerilerine bağlıdır (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Alanyazında bireylerin yaşamlarının kaçınılmaz bir parçası olarak kabul gören stres ve kaygının orta ve düşük seviyede iken bireylerin gelişimleri için motive edici olduğunu ancak yüksek düzeyde kaygı ve stresin bireylerin yaşam kalitesini düşürdüğü ve bireylerde tükenmişlik sendromu, depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozukluklara sebebiyet verdiği bilinmektedir (Akman, 2004; Baltaş ve Baltaş, 2013; Demir ve Ilgaz, 2019; Eryılmaz, 2009; Lazarus, 2000; Lazarus ve Folkman, 1984; Rowashan, 2015; Yöndem, 2015; Yurtsever, 2009). Bu bilgiler ışığında araştırma kapsamında uygulanan çevrim içi grup psiko-eğitim programının “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” puanlarındaki artışı ifade eden bulgular Aydın’ın (2005) yaptığı araştırma sonuçları ile de desteklenmektedir. Lise 1. sınıf öğrencilerinin stresle etkin başa çıkmaları için araştırmacı tarafından geliştirilen ve uygulanan “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”ndan “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi” ile ilgili elde edilen puanların düzeylerinde programdan sonra anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Bu farklılıkla beraber “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Programı”nın ergenlerin stresleriyle başa çıkmada etkili bir program olduğu tespit edilmiştir.

6.1.6. Kişisel Kontrol Stratejisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre “Kişisel Kontrol Stratejisi Düzeyi” ile “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Deney grubuna uyarlanmış stresle başa çıkma grup programı uygulanmadan önce, deney ve kontrol grupları arasında öntest “Kişisel Kontrol Stratejileri Düzeyleri” yönünden anlamlı bir farklılık bulunmazken, sontest “Kişisel Kontrol Stratejileri Düzeyleri” 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” stresle başa çıkma stratejilerinden biri olan “Kişisel Kontrol Stratejisi” alt boyutu için işlevsel ve etkili bir çevrim içi grupla psiko-eğitim programıdır. Ayrıca, deney grubunun öntest “Kişisel Kontrol Stratejisi” puanlarına ilişkin ortalama sıranın deneysel işlemde sonraki sontest ölçümlerinde yükseldiği gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun sontest ölçümlerindeki düşüşünün ise, sontest uygulamasının yapıldığı zaman aralığında öğrencilerin sınav dönemleri olmasının ve COVID-19 pandemi vakalarındaki artıştan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle iki

grup arasındaki bu farklılığın uygulanan çevrim içi grup psiko-eğitim programı neticesinde oluştuğu sonucuna ulaşılabilir. Bu sonuçlar, ergenlerin stresle başa çıkmalarında kullanabileceği etkili başa çıkma stratejilerinden birisi olan “Kişisel Kontrol Stratejisi” konusunda yardıma ihtiyaçları olduğunu ve bu araştırma kapsamında deney grubuna verilen yardımın da etkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” benzer gruplara uygulandığında da aynı etkiyi göstereceği söylenebilir.

“Kişisel Kontrol Stratejisi”, *“bireyin, içinde yaşadığı dış dünya gerçeklerini (okul kuralları, akademik ve sosyal konular, vb.) karşıt bir tavır izlemek, kendi egosunu ön plana çıkarmak, ben-merkezci ve duygusal davranmak yerine bu gerçekleri hesaba katarak duygu, düşünce ve davranışlarını kişisel çabasıyla yeniden düzenlemesi ve ayarlamasıdır. Bu strateji, içsel güdülenme, sorumluluk üstlenme, sabır ve sebat gösterme, gelecek yönelimli davranma, hemen doyumunu erteleyebilme, empati kurma gibi davranışsal özellikleri içermektedir”* (Aydın, 2005:179). Aydın (2005) “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin insan ilişkilerindeki yerine empati ile açıklık getirebileceğini belirtmektedir. Empati, *“bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir”* (Ersoy ve Köşger, 2016). Dolayısıyla “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı” kapsamında ergenlerin yaşamış oldukları stresle etkin başa çıkabilmeleri için öğrencilere “Kişisel Kontrol Stratejisi” boyutunda *“bencil davranmama, dış dünya gerçeklerini dikkate alarak davranışlarını ayarlama, duygularını bir amaç yönünde düzenleme, içsel güdülenme, kendini adama, olası sonuçları düşünerek davranışları ayarlama”* bilinç ve becerilerini kazandırılması amaçlanmıştır (Aydın, 2007). Bu hedefler kapsamında öğrencilere tepkisel davranışlar ve kişisel kontrollü davranışlar ile tepkisel başa çıkma stratejileri ve etkin başa çıkma stratejileri aralarındaki ayrımları fark etmeleri ve kişisel kontrollü davranışlar ile etkin başa çıkma stratejileri bilinç ve becerilerinin kazandırılması hedeflenmiştir. Bu noktada ergenlere kazandırılması hedeflenen bilinç ve beceriler sayesinde öğrencilerin çevreyle olan etkileşimlerini güçlenmesi, içsel olarak güdülenebilmeleri, sorumluluk üstlenebilmeleri, belirsiz ve istenmedik durumlarda uygun başa çıkma stratejileri geliştirinceye kadar sabır gösterebilmeleri, dürtüsel davranmak yerine gerekli durumlarda hemen doyumunu erteleyebilmeleri, gelecek yönelimli davranabilmeleri ve empati kurabilmeleri amaçlanmaktadır.

Alanyazında “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin içeriğine karşılık gelebilecek olan iç kontrol odaklı olmakla ilgili yapılan araştırmalarda da, iç kontrol odaklı bireylerin psikolojik iyi oluşlarının ve stresle etkin başa çıkma becerilerinin olumlu yönde etkilendiğini bulgulamıştır. Erdem’in (2016) yaptığı çalışmada, iç kontrol odağının; problem odaklı stresle başa çıkma davranışlarını pozitif, duygu odaklı stresle başa çıkma davranışlarını ise negatif yönlü ve anlamlı bir şekilde yordama gücü olduğu yanı sıra psikolojik sermayenin problem odaklı stresle başa çıkma davranışları üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir yordama gücü görülürken, duygu odaklı stresle başa çıkma davranışları üzerinde ise anlamlı bir yordama gücü olmadığını tespit etmiştir. Bunlara ek olarak iç kontrol odağının, psikolojik sermaye üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir yordama gücü olduğu görülmüştür.

Uğurlu ve Ekinci (2007) tarafından hemşireler üzerine gerçekleştiren bir başka çalışmada ise, daha çok dış odaklı hemşirenin var olduğu ve bu durumun hemşirelerin normal düzeyde öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip oldukları ve psikolojik belirti gösterme düzeylerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şahin, Basım ve Çetin (2009) tarafından kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı üzerine bir çalışma yürütülmüştür. Yürütülen bu çalışmanın bulguları neticesinde kendilik algısı olumlu ve iç kontrol odaklı kişilerin, kişilerarası çatışma çözme süreçlerinde daha etkili ve yapıcı çözümler benimsediği ileri sürülebileceğini görülmüştür.

Bunlara ek olarak bu araştırma kapsamında uygulanan çevrim içi grup psiko-eğitim programının “Kişisel Kontrol Stratejisi” puanlarındaki artışı ifade eden bulgular Aydın’ın (2005) yaptığı araştırma sonuçları ile de desteklenmektedir. Lise 1. sınıf öğrencilerinin stresle etkin başa çıkmaları için araştırmacı tarafından geliştirilen ve uygulanan “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”ndan “Kişisel Kontrol Stratejisi” ile ilgili elde edilen puanların düzeylerinde programdan sonra anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Bu farklılığın “Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Programı”nın ergenlerin stresleriyle başa çıkmada kullanılabilecek etkili bir program olduğu sonucunu göstermektedir.

6.1.7. Programın Etkililiğine, Araştırmacının Gözlemleri ve Geri Bildirimler

ile İlgili Kanıtlar

- Grup üyelerinin grup oturumlarına devamlılık sağlamaları ve grup lideri tarafından verilen ev ödevlerini yapmaları.
- “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın 13 oturumu boyunca öğrencilerde her oturumun sonunda, ilgili oturuma ilişkin sağladıkları kazançları, aldıkları zevk ve dikkat toplama düzeylerini 1 ile 10 arasında derecelendirmeleri istenmiştir. 10 öğrenciden 13 oturum boyunca toplanan bu değerlendirmeler sonucunda gruba ilişkin en düşük ortalama zevk düzeyinin 7.87, en düşük ortalama odaklanma düzeyinin de 8.12 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, grup etkinliklerinin, etkili oluşunun yanı sıra, akış yaşantısı sunduğunun da bir kanıtı olarak değerlendirilebilir.

6.2. SONUÇ

Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

- Bu çalışmada, lise kademesinin 3. sınıfında öğrenim gören ergenlerin COVID-19 pandemisinin yaratmış olduğu stresle etkin başa çıkma düzeylerini yükseltmek için hazırlanan “Pandemi Stresi İçin Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”nın etkiliği test edilmiştir.
- Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”, lise kademesinin 3. sınıfında öğrenim gören ergenlerin COVID-19 pandemi stresini azaltmaktadır. Dolayısıyla bu programın COVID-19 pandemi stresleriyle etkin başa çıkmada etkili bir çevrim içi grupla psiko-eğitim programı olduğunu söylenebilir.
- Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”, lise kademesinin 3. sınıfında öğrenim gören ergenlerin “Stresle Genel Başa Çıkma Düzeyi”ni yükseltmekte etkili bir çevrim içi grupla psiko-eğitim programı olduğunu söylenebilir.
- Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”, lise kademesinin 3. sınıfında öğrenim gören ergenlerin “Mücadele Stratejisi”nin düzeyini yükseltmekte etkili bir çevrim içi grupla psiko-eğitim programı olduğunu söylenebilir.

- Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”, lise kademesinin 3. sınıfında öğrenim gören ergenlerin “Çevre ile Etkin Temas Stratejisi”nin düzeyini yükseltmekte etkili bir çevrim içi grupla psiko-eğitim programı olduğunu söylenebilir.
- Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre “Pandemi Stresi için Uyarlanmış Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı”, lise kademesinin 3. sınıfında öğrenim gören ergenlerin “Kişisel Kontrol Stratejisi”nin düzeyini yükseltmekte etkili bir çevrim içi grupla psiko-eğitim programı olduğunu söylenebilir.

6.3. ÖNERİLER

- Bu araştırma kapsamında aşağıdaki öneriler verilebilir. Bu psiko-eğitim grup programı uygulanmadan önce katılımcı öğrencilerle video konferans aracılığı ile yüz yüze görüşülmüş ve programın tanıtımı yapılmıştır. Programa katılan öğrencilerden onam formu öğrencilerin velilerinden ise izin belgesi alınmıştır. Ancak programa katılımın ve devamlılığın daha çok sağlanması ve bu konuda velilerin desteğinin de tam olarak alınması adına programa katılacak öğrencilerin velileri ile de ayrıca programı tanıtıcı video konferans görüşmeleri yapılabilir.
- Bu çalışmada uygulanan psiko-eğitim grup programının detaylı olarak açıklandığı bir el kitapçığı Milli Eğitim Bakanlığı aracılığı ile bastırılarak okul psikolojik danışmanlarının gerekli durumlarda kullanımlarına sunulabilir.
- Bu çalışmada uygulanan psiko-eğitim grup programı çevrim içi yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda aynı program yüz yüze olarak uygulanabilir ve yüz yüze bir uygulamanın sonuçları ile çevrim içi olarak yapılan bu çalışmanın sonuçları karşılaştırılabilir.
- COVID-19 pandemisi ile birlikte çevrim içi yöntemlerin birazda zorunluluktan kaynaklı olarak hayatımızda yer aldığı bir süreç ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonunda uygulanan programa katılan ergenlerden çevrim içi yöntem uygulamalarından keyif aldıklarına ve eğlenerek öğrendiklerine dair geri bildirimler alınmıştır. Bu geri bildirimler pandemi süreci sona erdikten sonrada gerçekleştirilecek araştırmalarda çevrim içi yöntemlerin kullanılabilmesi konusunda araştırmacıları cesaretlendirebilir.
- Bu çalışma akış kuramına dayalı olarak yürütülmüştür. Bundan sonraki çalışmalarda farklı kuramlara dayalı psiko-eğitim programları geliştirilerek kullanılabilir.

- Bu program ergenlik dönemindeki bireylere yönelik uygulamaları içermektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda özellikle yaşlılar, özel gereksinim gerektiren bireyler ve bu bireylerin ebeveynleri, sağlık çalışanları, COVID-19 hastalığı nedeniyle bir yakını kaybetmiş bireyler, COVID-19 tedavisi için hastanelere yatırılmış bireyler, göçmenler, işçiler gibi öncelikli olarak kabul edilen diğer gruplar içinde bu tür psiko-eğitim programları geliştirilebilir.
- Bu çalışma lise kademesine devam eden ergenlerle gerçekleştirilmiştir. Farklı eğitim kademelerinde de örneğin üniversite öğrencilerinde bu programın etkililiği sınanabilir.
- Bu programa katılan öğrencilere ulaşmak için kurulacak bir iletişim ağı üzerinden öğrencilerin uzun vadede takipleri gerçekleştirilerek karşılaştıkları olası diğer stresörler karşısında başa çıkma stratejilerini kullanabilme becerileri boylamsal bir çalışma ile izlenebilir.
- Bu çalışmada “Mücadele”, “Kişisel Kontrol” ve “Çevre İle Etkin Temas” alt boyutları kullanılarak bir çalışma yürütülmüştür. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda farklı alt boyutlar kullanılarak farklı araştırmalar yürütülebilir.
- İlgili literatür incelendiğinde eğitim ve psikoloji alanında yapılan araştırmalarda akış kuramına dayalı çalışmaların sayıca az olduğu görülmüştür. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda akış kuramına dayalı çalışmalara daha sık yer verilebilir.

KAYNAKÇA

- Abukan, B., Yıldırım, F. ve Öztürk, H. (2020). Covid-19 salgınında çocuk olmak: gelişim dönemlerine göre sosyal hizmet gereksinimleri ve öneriler. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 1-14.
doi:10.7827/TurkishStudies.44416.
- Adler, A. (2012). *Sorunlu okul çocuğu*. (4.Baskı). Kamuran Şipal (Çev.). İstanbul: Cem.
- Ak, M.O. ve Alpullu, A. (2020). Alpak akış ölçeği geliştirme ve doğu batı üniversitelerinin karşılaştırılması, *Sport Sciences*, 15(1), 11-16.
doi: 10.12739/NWSA.2020.15.1.2B0122.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-56.
- Akoğlu, G. ve Karaaslan, B. T. (2020). Covid-19 ve izolasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-103.
- 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, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. (Vol. 20). Yale University Press.
- 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. and 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>.
- Arslan-Ayazlar, R. (2015). *Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumu ve yaşam doyumuna etkileri*. (Doktora Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
doi: <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89>.
- Aslan, G. (2019). *Ev kadınlarının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Athena. (2012). *Her şey güzel olacak*. Tam zamanı şimdi.(Albüm). <https://www.youtube.com/watch?v=u2lxG2wC6Wg> adresinden 31.05.2021 tarihinde erişilmiştir.

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bern, D. J., and Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Hilgard's introduction to psychology* (8th ed.). New York: Harcourt Brace Jovanovitch.
- Avşaroğlu, S. (2016). *Stres ve stresle başatmenin önemi*. Sargın N., Avşaroğlu, S., Ünal, A. (Ed.) Eğitim ve psikolojiden yansımalar. Konya: Çizgi Kitapevi.
- Avşaroğlu, S. ve İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 411-422.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri*, 14(14), 41-52.
- 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, Eğitimi Bilimleri Dalı, Ankara.
- Aydın, K. B. (2007). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydın, K.B. (2008). Revision of the strategies for coping with stress scale. International conference on educational science. *Doğu Akdeniz Üniversitesi*, 7(1), 159-166.
- Aydın, K. B. (2013). Examination of stress experiences of the international students who are educated in american universities with respect to some variables. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 2(3), 269-279.
- Aydın, K. B. (2020). *Psikolojik ölçekler*. Ankara: Vize Yayıncılık
- Bakırcı, Ç.M. (2014). *Evrenin yaşı 13.8 milyar yıl iken çapı nasıl 93 milyar ışık yılı olabilir?*. 02.06.2021 tarihinde <https://evrimagaci.org/evrenin-yasi-138-milyar-yil-iken-capi-nasil-93-milyar-istik-yili-olabilir-2954> adresinden erişilmiştir.
- Baki, S. (2011). *Hastane çalışma koşullarının alt işveren çalışanlarında oluşturduğu stres ve etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi) Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Denizli.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. (36. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Barutçu, E., Mengüloğlu, M. A. ve Sırma, F. (2020). Pozitif psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Denizli'deki lise öğretmenleri üzerinde bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 200-220.
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K. and R. C. Gur (2020). Resilience, Covid-19 related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational psychiatry*, 10(1), 1-8.
doi: <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>.
- Başar, K. (2020). COVID-19 salgını ve sonrasında psikiyatri: Türkiye Psikiyatri Derneği'nin rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(3), A1-A3.
doi: <https://doi.org/10.5080/u25968>.
- Bee, H. and Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. (Çev. Okhan Gündüz) İstanbul: Kaknüs Psikoloji.

- 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.
- Bilge, M. (2020). Türkiye’de Covid-19 pandemi sürecinde dezavantajlı bireylere yönelik uygulamaların incelenmesi: “Vefa sosyal destek grubu” örneği. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 16, 101-114.
doi: <https://doi.org/10.46218/tshd.803673>.
- Bo H-X, Li W, Yang Y, Wang Y, Zhang Q, Cheung T, Wu X and Xiang Y-T (2021). Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with Covid-19 in China. *Psychological Medicine* 51, 1052–1053.
doi: <https://doi.org/10.1017/S0033291720000999>.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z. ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Bulduk, S. (2013). *Heyecanlar ve duygular*. H. Coşkun ve Ş. N. Özabacı (Ed). Psikolojiye giriş. içinde (344-372). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Büyük Mücadele Zanzibar. (2019). <https://www.youtube.com/watch?v=zCh7VORsf8>.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Veri analizi el kitabı*. (26.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canon, W. B. (1939). *The wisdom of the body*. New York: W.W. Norton and Co Inc.
- Chen, H., Wigand, R. T. and Nilan, M. (2000). Exploring web users’ optimal flow experiences. *Information Technology and People*. 13(4), 263-281.
- Clarke, S. G. and Haworth, J. T. (1994). ‘Flow’ experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523.
doi: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1994.tb02538.x>.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393.
doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.3.393>.
- Cooper, C. and Quick, J. C. (Ed.). (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. John Wiley and Sons. 19.03.2021 tarihinde <https://books.google.com.tr>. adresinden erişilmiştir.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. (second printing). San Francisco: Jossey-Bass. 23.01.2021 tarihinde <http://library.lol/main>. adresinden erişilmiştir.
- Csikszentmihalyi M, and Larson R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous & Mental Disease*. (175), 526–537.
- Csikszentmihalyi, M. and LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822.
- 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. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins. 23.01.2021 tarihinde <https://libgen.is/book> adresinden erilmıştır.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Mutluluk bilimi: Akış*. (Barış Satılmış Çev.) Ankara: Buzdağı.
- Csikszentmihalyi, M. (2021). *Positive psychology an international perspective*. Kostic, A. and Chadee, D. (Ed.). *Flow: A componet of good life*. In (193-200). Wiley Blackwell: Hoboken. 27.06.2021 tarihinde <https://libgen.is/index.php> adresinden erilmıştır.
- Cüceloğlu, D. (1998). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalış, N. (2019). *Ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin aile ilişkilerinin okul yaşamına yansımaları ve okul sosyal hizmeti*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çaykuş, E. T. ve 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.
- Çilden, Ş. (2001). Müzik, çocuk gelişimi ve öğrenme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 1-8.
- Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 261-275.
doi: <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399>.
- Delle Fave, A. (2009). *Praise for Happiness, Healing*, C.W. Burns (Ed.). Enhancement. Development through disability. 88-97. 23.01.2021 tarihinde <http://perpus.univpancasila.ac.id> adresinden erişilmiştir.
- Delle Fave, A. and Massimini, F. (2003). Making disability into a resource. *The Psychologist*, 16(3), 133-134.
- Delle Fave, A. and Massimini, F. (2005). The relevance of subjective well-being to social policies: Optimal experience and tailored intervention. 09.11.2020 tarihinde <https://books.google.com.tr> adresinden erişilmiştir.
- Demir, F. ve Özdaş, F. (2020). Covid-19 sürecindeki uzaktan eğitime ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 273-291.
doi: 10.37669/milliegitim.775620.
- Demir, V. ve Ilgaz, H. (2019). Depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerini azaltmaya yönelik grup terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 1-16.
- Demirel, A. C. ve Sütçü, S. (2021). Covid-19 salgınında Türkiye’de yaşlılara yönelik uygulamalar ve hizmetlerin değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17 (Pandemi Özel Sayısı), 1-1.
doi: <https://doi.org/10.26466/opus.858337>.
- Demos, J. and Demos, V. (1969). Adolescence in historical perspective. *Journal of Marriage and the Family*, 31(4), 632-638.
doi: <https://doi.org/10.2307/349302>.

- Deniz, M. ve 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.
- Doğan-Yatar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde somatizasyon eğiliminin yordanmasında stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlik inancı ve bilişsel esnekliğin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Duran, E. (2018). *Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisan Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ekiz, T., İlman, E. ve 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. and 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.
- Ellenbroek, B.A. Geven, E.J. and Cools, A.R. (2005). Rat strain differences in stress sensitivity. *Elsevier Journal*, 15(2), 75-87.
doi: [https://doi.org/10.1016/S0921-0709\(05\)80050-1](https://doi.org/10.1016/S0921-0709(05)80050-1).
- Emir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Engeser, S. and Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158-172.
doi:10.1007/s11031-008-9102-4.
- Engin, D. (2018). *Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Konya.
- Er A.G. ve Ünal S. (2020). Dünyada ve Türkiye’de 2019 koronavirüs pandemisi. *Flora* 25(1), 1-8.
doi: 10.5578/flora.202001.
- Erdem, H. (2016). Stresle başa çıkmada iç kontrol odağının yordayıcı gücü ve psikolojik sermayenin aracılık rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(78), 1.
- Erdem, H., Kalkın, G. ve Deniz, M. (2016). Kişilik özelliklerinin ve kontrol odağının psikolojik sermaye üzerine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 7(16).
doi: 10.17823/gusb.273.
- 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.

- Ergezen, A. K. (2020). Türkiye’de Covid-19 salgını sürecinde uygulanan sosyal destek programları. *GMJ*, 31, 322-324.
doi: <http://dx.doi.org/10.12996/gmj.2020.78>.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erkan, S. (2016). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri*. (12. Basım). Pegem Akademi: Ankara.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2017). *Deneyisel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları*. (Cilt:1-3). (5.basım). Pegem Akademi: Ankara.
- Ermış, E. N. (2013). *Üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Ersoy, E. ve Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9-17.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eryılmaz, A. (2018). *İyimserlik, yükleme tarzı ve umut*. Doğan, T. (Çev. Ed.), Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma ve Uygulamalar. içinden (76-113). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. ve 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.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. and DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571.
- Gaggioli, A. Ciproso, P. Serino, S. and Riva, G. (2013). Psychophysiological correlates of flow during daily activities. *Studies in Health Technology and Informatics*, 191, 65–69.
doi:10.3233/978-1-61499-282-0-65.
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.
- Güzel, H. Ş. (2019). *Stresin psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Haktanır, A., Seki, T. and Dilmaç, B. (2020). Adaptation and evaluation of turkish version of the fear of Covid-19 scale. *Death Studies*, 1-9.
doi: <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1773026>.
- Hall, S. G. (1897). A study of fears. *The American Journal of Psychology*, 8(2), 147-249.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence*. (2 Vols). New York: Appleton.

- Hall, S. and Sears, S. J. (1997). Promoting identity development in the classroom: A new role for academic faculty. *Journal on Excellence in College Teaching*, 8(3), 3-24.
- 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. and Jr. Kivlighan, D.M. (2008). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri*. Didem Müge Siyez (Çev. Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Harmat, L., de Manzano, Ö., Theorell, T., Högman, L., Fischer, H. and Ullén, F. (2015). Physiological correlates of the flow experience during computer game playing. *International Journal of Psychophysiology*, 97(1), 1-7.
doi:10.1016/j.ijpsycho.2015.05.001.
- Hayat Güzeldir. (1997). <https://www.filmmodu.org/la-vita-e-bella>.
- Hooper, J.J., Saulsman, L., Hall, T. and Waters F. (2021). Addressing the psychological impact of Covid-19 on healthcare workers: Learning from a systematic review of early interventions for frontline responders. *BMJ Open*, 11,e044134.
doi:10.1136/bmjopen-2020-044134.
- İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Cihanyurdu, İ., Ünver, H. ve Arman, A. R. (2021). The effects of the Covid-19 outbreak on children's mental health. *Turk J Child Adolesc Ment Health*. 28(1), 1-3.
doi:10.4274/tjcamh.galenos.2020.92400.
- İslam, S. D. U., Bodrud-Doza, M., Khan, R. M., Haque, M. A. and 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. ve 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/tjfmpe.808383.
- İşigüzel, B. ve Çam, S. (2014). Flow yaşantısı ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 788-801.
doi: 10.14687/ijhs.v11i2.2826.
- Kanık, V.O. (2019). *Orhan Veli bütün şiileri*. (21. Basım). Yapı Kredi Yayınları: İstanbul.
- Kaplan, V., Kürümlüoğlul, R. ve Bütün, B. (2021). Covid-19 pandemisine bağlı karantina sürecinin ergenlerin gelecek beklentileri ve anksiyete düzeylerine etkisi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 4(7), 12-23.
- Karabulut, S. (2021). Lise 9. sınıf öğrencilerine akran arabuluculuğu tekniğinin kavratılmasında yaratıcı dramının bir yöntem olarak kullanılması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 16(1), 21-44.
doi: 10.21612/yader.2021.002.

- Karakaş, S. (2017). *Psikoloji sözlüğü*. 11.09.2020 tarihinde <http://www.psikolojisozlugu.com>. adresinden erişilmiştir.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2020). Covid-19 pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 4(1), 3-15.
- Kawabata, M. and Mallett, C. J. (2011). Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. *Motivation and Emotion*, 35(4), 393-402.
- doi: <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9221-1>.
- Kazdin, A.E. (2003). *Research desing in clinical psychology*. (4.th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Kerlinger, F.N (1986). *Foundations of behavioral research*. (3rd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Koç, A., Demirkol, M.E., Uzun L.N. ve Hançer-Tok H. (2021). Covid-19 sebebiyle bir kurumda karantina altında bulunan bireylerde kaygı ve umutsuzluk düzeyleri ve etkileyen faktörler. *ADYÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*. 7(1). 54-63.
- doi:10.30569.adiyamansaglik.817512.
- Kulaksızoğlu, A. (2019). *Ergen psikolojisi*. (21. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kuyumcu, B., Yıldız, H. N. ve Böke, Z.. (2017). Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve algılanan öğretmen reddinin disiplin durumlarına dayalı olarak incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 1289-1318.
- Kuzgun, Y. (1988). *Kendini değerlendirme envanteri*. Ösym Yayınları.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company. 07.04.2021 tarihinde <https://ccme.osu.edu>. adresinden erişilmiştir.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1). 466-475.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer Publishing Company. 05.04.2020 tarihinde <https://libgen.is/book>. adresinden erişilmiştir.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665- 673.
- 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.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook Of Adolescent Psychology*, 9(11), 159-187.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature* (Vol. 19711). New York: Viking Press.

- Monat, A. and Richard S. Lazarus. (1991). Stress and coping: Some current issues and controversies. *Stress and COPİng: An Anthology. 1(1)*. 1-15.
- Öz, M. (2019). *Konservatuvar müzik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı ve anksiyete duyarlılığının akış deneyimleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksel Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özdemir, A.S. ve Durhan, A.T. (2020). Understanding flow experiences in professional athletes. *European Journal of Education Studies, 7(2)*.
doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3725688>.
- Özdiñç, M., Senel, K., Öztürkcan, S. ve Akgül, A. (2020) Predicting the progress of Covid-19: The case for Turkey. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 40(2)*, 117-119.
doi: <https://doi.org/10.5336/medsci.2020-75741>.
- Özkara, B. Y. ve Özmen, M. (2016). Akış deneyimine ilişkin kavramsal bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 11(3)*, 71-100.
doi: <https://doi.org/10.17153/oguiibf.272248>.
- Özşahin, N. (2005). *Lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyimlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Psikolojisi Bilim Dalı, Ankara.
- Öztürk, A. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 42*, 335-356 .
doi: 10.15285/ebd.98899.
- Perry, B. D. and Szalavitz, M. (2017). *Köpek gibi büyütölmüş çocuk*. (Çev. Belgin Selen Haktanır). İstanbul: Ekosan Maatbacılık.
- Razai, M. S., Oakeshott, P., Kankam, H., Galea, S. and Stokes-Lampard, H. (2020). Mitigating the psychological effects of social isolation during the Covid-19 pandemic. *bmj, 369*.
doi:<https://doi.org/10.1136/bmj.m1904>.
- Rossi, R., Succi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., ... Di Lorenzo, G. (2020). Covid-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in psychiatry, 11*, 790.
doi:<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>.
- Rowshan, A. (2015). *Stres yönetimi*. İstanbul: Auro Kitapları.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlilik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. and 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.
- Sargın, N., Avşaroğlu, S. ve Ünal A. (2016). *Eğitim ve psikolojiden yansımalar*. Konya: Çizgi Kitapevi.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Company. 27.01.2021 tarihinde <http://www.repositorio.cenpatconicet.gob.ar>. adresinden erişilmiştir.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J.B. Lippincott Company: Philadelphia and Newyork. 30.01. 2021 tarihinde <https://libgen.is/book>. adresinden erişilmiştir.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Butterworths: Boston London. 30.01. 2021 tarihinde <https://libgen.is/book> adresinden erişilmiştir.
- Serafim A.P, Goncalves P.D, Rocca C.C. and 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>.
- Shadish, W.R., Cook. T.D. and Levin, J:R. (2003). Should providers of treatment be regarded as a random factor? If it ain't broke, don't "fix" it: A comment on siemer and joorman. *Psychological Methods*, 8, 524-534.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A.L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D. and Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the Covid-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine* 1-10.
doi: <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>.
- Shaygan, M., Yazdani, Z. and 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.
- Silver, R. L. and Wortman, C. B. (1980). *Human helplessness: Theory and applications*. J. Garber and M. E. P. Seligman (Eds.), Coping with undesirable life events. In (279-340). New York: Academic Press.
- Soriano-Ferrer, M., Morte-Soriano, M. R., Begeny, J. and Piedra-Martínez, E. (2021). Psychoeducational challenges in Spanish children with dyslexia and their parents' stress during the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 2005.
doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648000>.
- Soul (2020). <https://www.filmmodu.org/soul-izle>.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M. and Fasolo, M. (2020) Parents' stress and children's psychological problems in families facing the Covid-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*. 11, 1713.
doi: 10.3389/fpsyg.2020.01713.

- Stoll, O. and Ufer, M. (2021). Flow in sports and exercise: A historical overview. In *Advances in Flow Research* (351-375). Springer, Cham.
doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_13.
- Store, J. B. (1992). *Stres*. A. Kalın. (Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şahin, H. N., Güler, M. ve Basım, N. (2008). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi* 20(3). 243-254.
- Şahin, N. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- Şencan, İ. ve Doğan. G. (2017). *Bilimsel yayınlarda kaynak gösterme, tablo ve şekil oluşturma rehberi APA 6 kuralları*. (2.basım). Ankara: Türk Kütüphaneciler Derneği.
- Şengün, F., Altıok, H. Ö. ve Üstün, B. (2011). Kanıta Dayalı uygulama: Psikoeğitim. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 27(3), 66-74.
- Şingir, H., Ayvaz, A. ve Tonga, B. (2021). Ergenlerde Covid-19 süreci ve sosyal kaygı bozukluğu. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 99-100.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). *Covid-19 Rehberi: Mart 2020*. 28/05/2021 tarihinde <https://www.ta-hud.org.tr> adresinden erişilmiştir.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Mustafa Baloğlu (Çev. Ed.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. and Asmundson, G. J. (2020). Covid stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*, 37(8), 706-714.
doi: <https://doi.org/10.1002/da.23071>.
- Tsaur, S.H., Yen, C.H. and Hsiao, S.L. (2012). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *Journal of Tourism Research*, 15(4), 360–374.
doi:10.1002/jtr.1881.
- Tse, D., Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2020). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 171-182.
doi:10.1080/17439760.2019.1579362.
- Tse, D., Nakamura, J. and Csikszentmihalyi M. (2021). Living well by flowing well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 310-321.
doi:10.1080/17439760.2020.1716055.
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. Pamukkale Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (37), 181-199.
doi: 10.30794/pausbed.562564.

- Turgut, T. ve Ümmet, D. (2021). Yetişkinlerde motivasyon düzenleme ve akış yaşantısı arasındaki ilişkide ototelik kişiliğin aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-23.
doi:10.9779.pauefd.836244.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*. 7(24). 58-75.
- Uğurlu, N. ve Ekinci, M. (2007). The relationships between the locus of control of nurses, coping strategies of stress and display of mental symptom situations. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 23, 117-130.
- Umaç E. H. ve Aydın A. (2021). Covid-19 salgınında ergenlerin sağlığının korunması ve sürdürülmesi: Annelerin perspektifinden. *Journal of Child*. 21(1), 68-73.
doi: <https://doi.org/10.26650/jchild.2021.1.824786>.
- UNESCO (2021). Education: From disruption to recovery. 28/05/2021 tarihinde <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> adresinden erişilmiştir.
- UNICEF. (2002). *Adolescence a time that matters*. UNICEF Yayını: New York. 16.08.2020 tarihinde <https://books.google.com.tr> adresinden erişilmiştir.
- 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.
- Üzbe-Atalay, N. (2016). *Fiziksel Gelişim*. (4.Baskı). Işık Ş. (Ed.) Eğitim psikolojisi. içinde (50-86). Ankara: Pegem Akedemi.
- Voltan-Acar, N. (2001). *Gripla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. (3.baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2018). *Yeniden terapötik iletişim*. (15.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. and Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Wu, C. H.J., and Liang, R.D. (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: A flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317–325.
doi:10.1016/j.tourman.2010.03.001.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... McIntyre, R. S. (2020). Impact of Covid-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 277, 55–64.
doi: 10.1016/j.jad.2020.08.001.
- Yalom, I. D. and Leszcz M. (2018). *Grup psikoterapisin teori ve pratiği*. Ataman Tangör ve Özgür Karaçam (Çev.). İstanbul: Pegasus.

- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri*. (Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, Ankara.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik Kuramları*. Psikodinamik Kuramlar içinde (11-39). Ankara: Pegem Akademi.
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., and Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between Covid-19 related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074-1094.
doi: 10.1111/aphw.12211.
- 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.
- Yeşiltaş M. D. ve Ekici E. (2017). İş akış deneyiminin kişilik özellikleri ve iş stresi ile ilişkisi: Akademik personel üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 1-11.
- 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.
- Yılmaz, B. K., Güler, M. E. ve Dalkılıç, O. S. (2021). Sağlık çalışanlarının Covid-19 küresel salgınına bakış açılarının ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 16(62), 960-981.
doi: <https://doi.org/10.19168/jyasar.862327>.
- Yöndem, Z. D. (2015). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Ana Bilim Dalı, İzmir.

EKLER

Ek 1. Valilik İzin Belgesi

Ek 2. Ahi Evran Üniversitesi Etik Kurulu İzin Belgesi

Ek 3. Veli İzin Belgesi

Ek 4. Öğrenci Onam Formu

Ek 5. Akış kuramına dayalı Stresle Başa Çıkma Stratejileri Grup Programı Afişi

Ek 6. Oturum Değerlendirme Formu

Ek 7. Yaşantıyı Örnekleme Formu

Ek 8. Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

Ek 9. Korona Virüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu

Ek 10. Veri Toplama Aracı İzni



Ek 1. Valilik İzin Belgesi



T.C.
KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Tarih: 18/03/2021 17:21



Sayı : E-67873788-044-00000309763
Konu : Araştırma İzni (Hilal YILMAZ)

18.3.2021

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 27.01.2021 tarihli ve E-94800964-730.08.03-00000295996 sayılı yazınız.
b) Kayseri Valiliği'nin 03.03.2021 tarihli ve E-94118466-21657374 sayılı yazısı.

İlgi (a) sayılı yazınıza konu; Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı 191163007 numaralı öğrencisi Hilal YILMAZ'ın "*Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Programının Pandemi Döneminde Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi*" konulu yüksek lisans tezine kaynak teşkil etmesi için Kayseri İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Talas İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet liselerinin 3'üncü sınıflarında eğitim gören öğrencilere anket çalışması uygulamasına ilişkin alınan ilgi (b) sayılı yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ahmet GÖKBEL
Rektör Yardımcısı

Ek: İlgi (b) sayılı yazı (2 sayfa)

Ek 2. Ahi Evran Üniversitesi Etik Kurulu İzin Belgesi



KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Hilal YILMAZ		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	15.01.2021		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Pandemi Döneminde Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Makam Odası	04.03.2021	13:00
Karar No	Karar Tarihi	04.03.2021	
	Karar No	2021/1/16	
Karar Sonucu	(X) Kabul	(X) Oy Birliği	
		() Oy Çokluğu	
	() Ret	() Oy Birliği	
		() Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:



<u>Karar ve Gerekçesi</u>	
<p>Hilal YILMAZ'a ait "Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Pandemi Döneminde Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi" konulu proje araştırmasının bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirmesinde kabulüne, ancak YÖK Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi 4. Maddesinin 2/g fıkrasına göre araştırma verilerinin yayımlanabilmesi için araştırma yapılan kurumdan resmi izin alınması sorumluluğunun araştırmacıya ait olduğuna, <i>Oy birliğiyle karar verilmiştir.</i></p>	
Etik Kurul Başkanı Prof. Dr. Nur ÇETİN	

Ek 3. Veli İzin Belgesi

Araştırmacı : Psikolojik Danışman Hilal YILMAZ

Sayın Veli;

Çocuğumuzun katılacağı bu çalışma, "Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı" adıyla, 15 Şubat ve 30 Nisan 2020 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nun ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılımıyla gönüllü olarak katılmaktadır. Çocuğumuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istemeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğumuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamada ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sonuçlar ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğumuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla, |

Not: Covid19 pandemi önlemleri kapsamında bu form ve ölçme araçları tarafımıza sanal olarak ulaştırılabilir. Bu nedenle öğrencinizin ölçme aracımla doldurmasını istemememiz halinde formu kapatmanız yeterlidir. Eğer öğrencinizin ölçme araçlarımı doldurmasına izin veriyorsanız ölçme aracımla kendisine ulaştırırız sevirmiz.

İletişim bilgileri

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....

Araştırmanın Hedefi: Ergenlere pandemi sürecinde yaşadıkları stresle etkin bir şekilde başa çıkma stratejilerini kazandırmak

Araştırma Uygulaması: 13 seanslık grup programı şeklinde olacaktır.

.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğumuzla okula geri gönderiniz*).

.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek 4. Öğrenci Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Katılacağınız bu çalışma, "Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programı" adıyla, 15 Şubat ve 30 Nisan 2021 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Pandemi stresli ile etkin başa çıkma stratejilerinin kazandırılması.

Araştırma Uygulaması: Anket ve grupla psikolojik danışma şeklindedir.

Araştırmanın Nedeni: Bilimsel araştırma

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Kayseri

Araştırma Uygulaması: Anket, 12 seanslık grupla psikolojik danışma uygulaması

T.C. Milli Eğitim Bakanlığının ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumları içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yanda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bana telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımla,

Not: Covid 19 pandemi önlemleri kapsamında bu form ve ölçme araçları tarafımıza sanal olarak ulaştırılabilir. Bu nedenle ölçme aracını doldurmak istememeniz halinde formu kapatmanız yeterlidir. Ölçme aracının uygulanması konusunda öncelikle velinizi bilgilendiriniz. Veliniz ve siz ölçme aracını doldurmaya izniniz varsa formu doldurunuz. Ancak formu doldurma esnasında lütfen herhangi bir kişisel bilginizi sisteme eklemeyiniz.

Araştırmacı : Psikolojik Danışman Hilal YILMAZ

İletişim Bilgileri :

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

.....
İsim-Soyisim İmza:

Katılımcı Adı+Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek 5. Akış kuramına dayalı Stresle Başa Çıkma Stratejileri Grup Programı Afifi

SEVGİLİ ARKADAŞLAR PANDEMİ DÖNEMİNİN STRESİYLE BAŞ ETMENİZE YARDIMCI OLACAK ÇEVİRİMİÇİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMAYA KATILMAK İSTER MİSİNİZ ?

“Stres sadece onu yaşarsak var olur.”

Mihaly CSIKSZENTMIHALYI



GRUP KİMLERE YÖNELİK ?

- Lise 3.Sınıf Öğrencilerine yöneliktir.

GRUP ÜYELERİNİN HAK VE SORUMLULUKLARI

- ✓ Danışma süresince danışan danışmayı alış amacını unutmamalı ve daima farkında olmalıdır.
- ✓ Problemi çözmede istek ve gönüllü olmalıdır.
- ✓ Danışma süresince danışmalara her zaman belirtilen vakitte katılmalıdır.
- ✓ Seanslara katılım devamlılık arz etmelidir.
- ✓ Danışman tarafından verilen görev ve ödevleri yerine getirmelidir.
- ✓ Grup oturumunun verimli olması ve daha işleme adına tüm üyelerinin uyması gereken gönüllülük, gizlilik, vaktinde gelme, gelmeme durumunda yapılması gerekenler gibi bazı kurallara vardır. (Detayları grup seanslarından önce yapılacak bireysel ön görüşme oturumlarında açıklanacaktır.)

SÜRECE İLİŞKİN BİLGİLER

- ✓ Her görüşmenin süresi 90 dakikadır.
- ✓ Görüşmeler çevrimiçi olarak 'Zoom' adlı uygulama kullanılarak gerçekleştirilecektir.
- ✓ Görüşmeler haftada iki kere, belirlenen gün ve saatte gerçekleştirilecektir.
- ✓ Gruba başlama tarihine ve saatine üyeler ile ortaklaşa karar verilecektir.
- ✓ Gruba en fazla 12 üye kabul edilecektir.
- ✓ Başvuran adaylar bireysel yapılacak ön görüşme sonucunda gruba değerlendirilerek kabul edilecektir.
- ✓ Grup kapalı grup şeklinde yürütülecektir. (Danışma başladıktan sonra üye kabul edilmeyecektir.)
- ✓ Grup Akış Kuramına dayalı olarak geliştirilen stresle başa çıkma grup programı benimsenerek yürütülecektir.

GRUP LİDERİNİN HAK VE SORUMLULUKLARI

- ✓ Danışma esnasında elde edilen bilgileri gizli tutmak.
- ✓ Psikolojik danışma ilişkisi sonlandırıldığında dağılılık ilkesine sadık kalmak. Ancak, yasalar zorunlulukları ve hayati tehlike durumlarında kanunla ilgili üçüncü şahıslarla bilgiler paylaşılacaktır.
- ✓ Danışanın danışma randevularına adanık kalmaması durumunda danışman, psikolojik danışma ücretini on verme hakkına sahiptir.

Başvuru

Psikolojik Danışman Hilal YILMAZ

Ek.6: Oturum Değerlendirme Formu

DEĞERLENDİRME

Bu oturumda ne gibi kazançlar sağladınız?

Yanıt:

Bu oturumda ne kadar zevk aldınız?

Yanıt: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Bu oturuma ne kadar yoğunlaştınız?

Yanıt: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ek 7. Yaşantıyı Örnekleme Formu

YAŞANTIYI ÖRNEKLEME FORMU

Sevgili öğrenciler, Yaşantıyı Örnekleme Formu ile günlük yaşantılarınız yoluyla, kendinizi birçok yönünüzle tanımanız ve anlamamız amaçlanmaktadır. Stresle etkin bir biçimde başa çıkabilmek için, kişinin öncelikle kendisini doğru ve ayrıntılı bir biçimde tanıması gerekmektedir. Kendini tanımak ise, bu konuda güçlü bir istek ve çaba gerektirmektedir.

Yaşantıyı örnekleme yöntemi bir hafta boyunca uygulanacaktır. Her gün size, en fazla üç defa olmak üzere tesadüfi zamanlarda cep telefonlarınız arayıcılığıyla sinyaller vereceğim. Sinyali alır almaz formu doldurunuz. Eğer sinyal geldiğinde formu doldurmak için müsait değilseniz, aradan bir saat geçmeyecek biçimde formu doldurunuz. Bu formu, kendinizi tıpkı bir kaşif gibi algılayarak, kendinizi tanımaya ve anlamaya güçlü bir istek duyarak, dürüst ve titizlikle doldurunuz. Bu forma vereceğiniz bilgiler, sadece araştırmacı tarafından incelenip, sizin dışınızda bir başka kimse ile paylaşılmayacaktır. Elde edilen sonuçlar her birinizle ayrı ayrı özel bir ortamda, bireysel görüşme yolu ile paylaşılacaktır.

Bu formu doldururken aşağıdaki noktalara dikkat ediniz:

1. Dürüst yanıtlar veriniz.
2. Ad ve soyadınızı,
3. Yaşantınızın geçtiği tarihi,
4. Yaşantınızın geçtiği saati,
5. Formu doldurduğunuz saati belirtiniz.
6. Yaşantınızın geçtiği saatle formu doldurduğunuz saat arasında bir saatlik sürenin geçmemesine özen gösteriniz.
7. Formu doldurduktan sonra kişisel dosyanızda saklayınız.
8. Çok özel olduğunu düşündüğünüz yaşantılarınız için, 'özel yaşantı' kısmını işaretleyiniz.
9. Yaşantıyı Örnekleme Formu'ndaki derecelendirmelerde (0) en az, (9) en fazla düzeyi ifade etmektedir. Siz durumunuza uygun olan düzeyi (X) işareti koyarak belirtiniz.

14. Bu etkinliği yaparken bedeninizde bir ağrı, acı, sızı gibi rahatsızlıklar hissettiniz mi? 0

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1. Kiminle beraberiniz?

a)Yalnız

b)arkadaş(lar) kız() erkek() kaç tane?

c) annemle

d)babamla

e)kız/erkek kardeş

f)yabancılarla

g)başka

AZ

ÇOK

14.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
15. Bu etkinlik için yeteneklerinizin/becerilerinizin düzeyi nedir?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
16.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
17. Bu iş davranış başkaları için ne kadar önemliydi?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
18. Yapmak istediğiniz işte ne düzeyde başarılı oldunuz?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
19.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
20. Yaptığınız işten ne düzeyde memnun oldunuz?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
21.Bu iş üst düzey amaçlarınızla ilgili olarak düşündüğünüzde önemli miydi?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

22. Eğer seçme şansınız olsaydı;

a) Kiminle birlikte olmak isterdiniz?

b) Ne yapıyor olmak isterdiniz?

Yaşantıyı Örnekleme Formu: Csikszentmihalyi ve Larson (1987) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe çevirisi Aydın (2005) tarafından yapılmıştır.

Ek 8. Gözden Geçirilmiş Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

Sevgili öğrenci;

Bu ölçek okul ile ilgili konularda yaşadığınız Stresle nasıl baş etmeye çalıştığınızı ölçmektedir.

Stres terimi ile ‘endişe, korku, gerilim, isteksizlik, dikkat dağınıklığı, üzüntü gibi duyguların yaşandığı sıkıntılı durumlar’ kastedilmektedir. Sizden istenilen, her bir cümleyi dikkatlice okumanız ve size en uygun olduğunu düşündüğünüz cümlenin sağındaki kutuda yer alan sayının üzerine çarpı (X) koyarak işaretlemenizdir.

Cümleleri dikkatlice okuyup samimi yanıtlar vermeniz ve hiçbir cümleyi yanıtsız bırakmamanız durumunuzu doğru belirlemek açısından önemlidir. Verdiğiniz yanıtlara dayanarak başarılı başarısız biçiminde değerlendirilmeyeceksiniz. Yanıtlarınız sadece uygulayıcı tarafından incelenecektir.

Okuduğunuz ifade size;

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1) Kesinlikle uymuyor ise | ‘bana hiç uygun değil’i, = 1 puan |
| 2) Biraz uyuyor ise | ‘bana biraz uygun’u, = 2 puan |
| 3) Orta derecede uyuyor ise | ‘bana orta derecede uygun’u, = 3 puan |
| 4) Büyük Ölçüde uyuyor ise | ‘bana büyük ölçüde uygun’u, = 4 puan |
| 5) Tam uyuyor ise | ‘bana tamamen uygun’u, = 5 puan |

Md.No.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Orta Derecede Uygun	Bana Bütütk Ölçüde Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Amaçlarımı belirlerken kişilik özelliklerimi dikkate alırım.					
2	Okulun kurallarıyla (disiplin kuralları) başım sıkça derde girer.					
3						
4	Okulda yaşadığım bazı sorunların, kişiliğimi güçlendirdiğine inanırım.					
5	.					
6	Arkadaşlarımın gözünde yetersiz görüneceğimden korktuğum için, derslerde aktif olamam					
7						
8	Öğretmenlerin gelişmemde yarar sağlayan kişiler olduklarına inanırım.					
9	Sınıfta küçük düşmemek için, zor sorulara yanıt vermekten kaçınırım.					
10						
11	Bir meslek sahibi olmak ve bağımsızlaşmak uğruna, karşılaştığım engellerden yılmam.					
12						
13	Okulda değiştiremeyeceğim şeylerle uğraşmak yerine, çevremdeki olanakları fark etmeye ve değerlendirmeye çalışırım.					
14	Amaçlarıma ulaşma sürecinde karşılaştığım engellerde bir çözüm yolu etkili olmazsa, başka ne yapabilirim diye düşünürüm.					
15						
16	Dalgalığım, okulda başıma yeni sorunlar açmaması için, dikkatimi açık tutmaya çalışırım.					
17	Zor bir problemi çözerken, doğru çözümü bulana kadar sabır gösteririm.					

Md. No		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Orta Derecede Uygun	Bana Büyük Ölçüde Uygun	Bana Tamamen Uygun
18						
19	Eğer bir şeyi eninde sonunda başaracağıma inanırsam, öğrenme sürecinde hata yapmaktan korkmam.					
20	Verdiği ödevleri incelemeyen öğretmenlerin ödevlerini yapmam.					
21						
22	Okul etkinliklerinde küçük başarılarımdan bile cesaret alırım.					
23						
24	Okulda yaşadığım sorunlarda, denediğim bir çözüm yolu etkili olmazsa, başka çözüm yolları ararım.					
25	Zayıf not olarak öğretmenin gözünden düşmektense, kopya çekmeyi tercih ederim.					
26						
27	Mutluluk ve doyum verici sosyal ilişkiler kurmak için, okulda arkadaşlarımla birlikte olmaya zaman ayırırım.					
28						
29	Okulda beni çok kızdıran bir olay olduğunda, en uygun tepkiyi verebilmek için, sakinleşene kadar dikkatimi başka konulara yöneltirim.					
30	Arkadaşlarımla kişilik yapılarımla, benimkinden farklı olabileceğini kabul ederek onları anlamaya çalışırım.					
31						
32	Başkalarının gözünden yetersiz görünmekten çok korktuğum için, bana yeni şeyler kazandırmasa da, çok kolay olan görevleri seçerim.					
33						
34	Geleceğimden çok kaygılıyım ve hiç büyümek istemiyorum.					

Md.No:		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Orta Derecede Uygun	Bana Büyük Ölçüde Uygun	Bana Tamamen Uygun
35	.					
36	Geleceğe yönelik kararlar alırken, nelerin beni mutlu ya da mutsuz ettiğini hesaba katarım.					
37	Okul ortamının kuralcılığı ve zorlayıcılığına rağmen, iyi yönde değişip geliştiğime inanırım.					
38						
39	Okulda başarılı ve mutlu olmamı engelleyen sorunlar olduğunda, işe önce o sorunları çözerek başlarım.					
40	Zor bir derse çalışırken fazla gerilmişsem, dikkatimi yeniden toplayabilmek için rahatlatıcı bir şeyler yaparım.					
41	Okulda hoşlandığım kızdan/erkekten duygularıma karşılık görmediğimde, kendimi derslere de veremem.					
42						
43						

Ek 9. Korona Virüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu

<u>Son 2 haftada aşağıda belirtilen durumları ne kadar sık yaşadınız?</u>		Hiçbir zaman	Nadir, bir veya iki günden az	Birkaç gün	7 günden fazla	Son 2 hafta da neredeyse her gün
1		0	1	2	3	4
2	Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmada ya da uyumada sorun yaşadım.	0	1	2	3	4
3		0	1	2	3	4
4	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda iştahım kaçtı.	0	1	2	3	4
5	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda mide bulantısı ya da mide problemleri yaşadım.	0	1	2	3	4

Ek 10: Veri Toplama Aracı İzni

Koravirüs anksiyete ölçeği kısa formu Gelen Kutusu X



Hilal Yılmaz

Alıcı: İsmail Biçer

30 Eyl 2020 Çar 12:18



Hocam merhabalar,

Ben Ahi Evran Üniversitesi Pdr tezli yüksek lisans öğrencisi Hilal Yılmaz. Kayseri ilinde Lise 3. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerden oluşan bir örneklem de pandemi dönemindeki stres seviyeleri üzerine akış kutumna dayalı stresle başa çıkma grup programının etkililiğini ölçmeyi amaçlıyorum. Eğer izniniz olursa Öntest ve sontestte sizin ve diğer hocaların uyarılama çalışmasını yaptığımız ölçeği kullanmayı planlıyorum. Yanıtınız için şimdiden teşekkür ederim. İyi günler dilerim.



İsmail Biçer

Alıcı: ben

30 Eyl 2020 Çar 12:33



Merhaba,

Tabii ki çok memnun olurum. Çalışmalarınızda başarılar dilerim. Ölçeğten alınan en yüksek puan 20'dir. 9 ve üzeri puanlar anksiyete seviyesi yüksek olarak yorumlanabilir. Ölçeği ekte paylaşıyorum.

İyi Çalışmalar.



Öğr. Gör. İsmail Biçer

Bölüm Başkanı / Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü
Meslek Yüksekokulu / Tıbbi Dokümantasyon ve Servislerik Programı

Kemalpaşa Mahallesi Halkalı Caddesi/No:101 34295 Sefaköy - Küçükçekmece / İstanbul

Hilal Yılmaz, 30 Eyl 2020 Çar, 12:18 tarihinde şunu yazdı:

...

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı, Soyadı : Hilal YILMAZ

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu

Lisans : Erciyes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yüksek Lisans: Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (Halen)

Mesleki Deneyim

ÖZKAR Uygulama Okulları

2018-2019

Kayseri Limit Eğitim Kurumları,

2021- Halen