



**PANDEMİ SÜRECİNDE ERGENLERE VERİLEN
SOSYAL DESTEK EĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
STRESLE BAŞ ETME DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Mahmut Furkan KARABUDAK

**2021
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Şehnaz CEYLAN**

**PANDEMİ SÜRECİNDE ERGENLERE VERİLEN SOSYAL DESTEK
EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
STRESLE BAŞ ETME DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Mahmut Furkan KARABUDAK

**T.C.
Karabük Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalında
Yüksek Lisans Tezi
Olarak Hazırlanmıştır**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Şehnaz CEYLAN**

**KARABÜK
Haziran 2021**

Mahmut Furkan KARABUDAK tarafından hazırlanan “PANDEMİ SÜRECİNDE ERGENLERE VERİLEN SOSYAL DESTEK EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Şehnaz CEYLAN

.....

Tez Danışmanı, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 21/06/2021

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu)

İmzası

Başkan : Prof. Dr. Müdriye YILDIZ BIÇAKÇI (AÜ)

.....

Üye : Prof. Dr. Şehnaz CEYLAN (KBÜ)

.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Fatma Betül KURNAZ (KBÜ)

.....

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile, Yüksek Lisans derecesini onamıştır.

Prof. Dr. Hasan SOLMAZ

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

“Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.”

Mahmut Furkan KARABUDAK

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

PANDEMİ SÜRECİNDE ERGENLERE VERİLEN SOSYAL DESTEK EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE STRESLE BAŞ ETME DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mahmut Furkan KARABUDAK

Karabük Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Eğitimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı:

Prof. Dr. Şehnaz CEYLAN

Haziran 2021, 100 sayfa

Bu araştırmada ergenlik dönemindeki bireylere uygulanmak üzere hazırlanan Sosyal Destek Eğitim Programı'nın Covid-19 pandemisi sürecinde ergenlerin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme düzeylerine etkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Araştırmanın örneklemini 2020-2021 eğitim öğretim yılında lise eğitimine devam eden 14-18 yaş grubu 24 ergen oluşturmaktadır. Araştırmada Sosyal Destek Eğitim Programı'nın ergenlerin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme düzeylerine etkisinin belirlenmesi amacıyla ön test ve son test kontrol gruplu zayıf deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma kapsamında öncelikle literatür taraması yapılarak aynı ve benzer konularda hazırlanan eğitim programları, etkinlikler ve oyunlar incelenerek genel bir çerçeve hazırlanmış, ardından 12 haftalık, uzaktan eğitim faaliyetiyle uygulanabilecek Sosyal Destek Eğitim Programı hazırlanarak uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşü sonucunda Sosyal Destek Eğitim Programının

uygulanabilir olduğu kanaatinin oluşmasının ardından program 2 ayrı grupta 12 erkek 12 kız olmak üzere toplam 24 ergene uygulanmıştır. Kontrol grubunda 12 kız ve 12 erkek ergen bulunmaktadır ve kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesinde ön testler ve uygulamanın tamamlanmasının ardından son testler uygulanmıştır. Kontrol ve deney gruplarının son test puanlarının farklı olup olmadığına ilişkin analizlerde Mann-Whitney U ve Wilcoxon testlerinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda Sosyal Destek Eğitim Programı'nın psikolojik sağlamlığın alt boyutlarına etkisi incelendiğinde Aile Desteği, Uyum, Mücadele Azmi ve Empati alt boyutlarına olumlu yönde etkisi olduğu görülmüştür. Sosyal Destek Eğitim Programı'nın Stresle Başa Çıkma stratejilerine etkisi incelendiğinde Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Mizah, Profesyonel Destek Arama ve Pozitif Yeniden Yorumlama stratejilerinin gelişmesine katkıda bulunduğu, Agresyon Yoluyla Başa Çıkma, Kendini Soyutlama stratejilerinin kullanımında düşüş sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler : Psikolojik sağlamlık, stresle baş etme, ergenlik.

Bilim Kodu : 116001

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF THE SOCIAL SUPPORT EDUCATION PROGRAM GIVEN TO ADOLESCENTS DURING THE PANDEMIC PROCESS ON THE PSYCHOLOGICAL STRENGTH AND STRESS COATING

Mahmut Furkan KARABUDAK

Karabük University

Institute of Graduate Programs

Department of Child Development and Education

Thesis Advisor:

Prof. Dr. Şehnaz CEYLAN

June 2021, 100 pages

In this study, it is aimed to examine the effect of the Social Support Education Program, which was prepared to be applied to individuals in adolescence, on the psychological resilience and levels of coping with stress of adolescents during the Covid-19 pandemic. The sample of the study consists of 24 adolescents in the 14-18 age group who continue their high school education in the 2020-2021 academic year. In the study, a weak experimental design with pre-test and post-test control groups was used to determine the effect of the Social Support Education Program on the psychological resilience and levels of coping with stress of adolescents. Within the scope of the research, a general framework was prepared by examining the education programs, activities and games prepared on the same and similar subjects, and then a 12-week Social Support Education Program, which can be implemented with

distance education activity, was prepared and expert opinion was taken. After the conclusion of the expert opinion that the Social Support Education Program was applicable, the program was applied to a total of 24 adolescents, 12 boys and 12 girls, in 2 separate groups. There were 12 girls and 12 boys in the control group, and no study was performed on the control group. Pre-tests were applied to the experimental and control groups before the application and post-tests were applied after the application was completed. Mann-Whitney U and Wilcoxon tests were used to analyze whether the post-test scores of the control and experimental groups were different. As a result of the analyzes, when the effect of the Social Support Education Program on the sub-dimensions of psychological resilience was examined, it was seen that it had a positive effect on the sub-dimensions of Family Support, Adaptation, Perseverance to Struggle and Empathy. When the effect of the Social Support Training Program on Coping with Stress strategies was examined, it was concluded that it contributed to the development of the strategies of Problem Solving, Seeking Social Support, Humor, Seeking Professional Support and Positive Reinterpretation, and provided a decrease in the use of Coping with Aggression and Self-Isolation strategies.

Keywords : Psychological resilience, coping with stress, puberty.

Science Code : 116001

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında, sürecin başından sonuna dek bana olan inancını ve desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen, her zaman pozitif kalarak benim için büyük bir motivasyon kaynağı olan, öğrencisi olmaktan büyük bir onur ve memnuniyet duyduğum değerli hocam Prof. Dr. Şehnaz CEYLAN'a, istatistiksel analizlerin hazırlanmasında bana yol gösteren, öğreten, ilerleten ve destek olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatma Betül KURNAZ'a, hazırladığım çalışmaları inceleyerek önerileriyle ve desteğiyle tez çalışmamı daha da ileriye taşımamda katkıda bulunan değerli hocam Prof. Dr. Müdriye YILDIZ BIÇAKÇI'ya derinden minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Yapılan çalışmanın istatistik verilerinin hazırlanmasında bana büyük katkı ve destekte bulunan Bilişim Teknolojileri öğretmenini Abdalbaki KESTEK hocama ve çalışma sürecinde her zaman yanımda olan ve desteğini gösteren değerli arkadaşım Abdurrahman ÇAKIR'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Uygulamanın yapılmasında destek olan Adana/Ceyhan Altı Ocak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi okul idaresi ve öğretmenlerine katkılarından ötürü teşekkür ederim.

Bu çalışma süresince maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, yaşanan iyi ve kötü günlerde daima güvenini hissettiren ve benim için çok iyi bir rol model olan babam Sadık KARABUDAK ve annem Nesrin KARABUDAK'a ve canımdan bir parçam olan kardeşim Feyza KARABUDAK'a en kalbi teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KABUL.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
ÇİZELGELER DİZİNİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.1.1. Alt Amaçlar	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ.....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
BÖLÜM 2	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. ERGENLİK DÖNEMİ.....	7
2.1.1. Ergenliğin Tanımı.....	7
2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri.....	7
2.1.2.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim.....	8
2.1.2.2. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim	8
2.1.2.3. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim.....	9
2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....	10
2.2.1. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı	10
2.2.2. Psikolojik Sağlamlıkta Alt Boyutlar	11
2.2.2.1. Aile Desteği	11

	<u>Sayfa</u>
2.2.2.2. Akran Desteği	13
2.2.2.3. Okul Desteği	13
2.2.2.4. Uyum.....	15
2.2.2.5. M¼cadele Azmi	15
2.2.2.6. Empati	16
2.2.3. Psikolojik Sağlamliğa Y¼nelik Geliştirilen Eğitim Programlari	17
2.3. STRESLE BAşA ÇIKMA	19
2.3.1. Stresin Tanımı.....	19
2.3.2. Stresin Biyolojik Değerlendirmesi	21
2.3.3. Stresin Psikolojik Değerlendirmesi	22
2.3.4. Stresin Sosyal Değerlendirmesi	23
2.3.5. Stresin Alt Boyutlari	23
2.3.5.1. Problem özme.....	24
2.3.5.2. Agresyon Yoluyla Başa ıkma.....	25
2.3.5.3. Sosyal Destek Arama	25
2.3.5.4. Mizah	26
2.3.5.5. Profesyonel Destek Arama	27
2.3.5.6. Kaçınma	27
2.3.6. Stresle Başa ıkma	28
2.3.6.1. Stresle Başa ıkmaya Y¼nelik Y¼ntem ve Stratejiler	30
2.4. ERGENLİK D¼NEMİNDE PSİKOLOJİK SAğLAMLIK VE STRES	32
B¼L¼M 3	35
GEREÇ VE Y¼NTEM	35
3.1. ARAşTIRMANIN DESENİ	35
3.2. ARAşTIRMANIN YERI VE TARİHİ	36
3.3. ARAşTIRMANIN EVREN VE ¼RNEKLEMİ	36
3.4. BAğIMLI VE BAğIMSIZ DEğerİşKENLER.....	36
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
3.5.1. Ergen Psikolojik Dayanıklılık ¼leđi	36
3.5.2. T¼rk ocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa ıkma ¼leđi	38
3.6. VERİLERİN TOPLANMASI	38
3.6.1. Çalışmanın Hazırlık Aşaması	39

	<u>Sayfa</u>
3.6.2. Ön Test Uygulaması	39
3.6.3 Eğitim Programının Hazırlanması	40
3.6.4. Eğitim Programının Uygulanması	43
3.6.5. Son Testin Uygulanması.....	43
3.7. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ	43
BÖLÜM 4	45
BULGULAR	45
4.1. BİRİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	45
4.2. İKİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	46
4.3. ÜÇÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	47
4.4. DÖRDÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	48
4.5. BEŞİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	49
4.6. ALTINCI DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR.....	50
4.7. YEDİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	51
4.8. SEKİZİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR	52
BÖLÜM 5	55
TARTIŞMA	55
5.1. DENEY VE KONTROL GRUBU PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ALT BOYUTLARININ İNCELENMESİ	55
5.1.1. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlık Aile Desteği Alt Boyutu	55
5.1.2. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlık Akran Desteği Alt Boyutu	56
5.1.3. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlık Okul Desteği Alt Boyutu	57
5.1.4. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlık Uyum Alt Boyutu	58
5.1.5. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlık Mücadele Azmi Alt Boyutu	59
5.1.6. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlık Empati Alt Boyutu	60
5.2. DENEY VE KONTROL GRUBU STRESLE BAŞA ÇIKMA ALT BOYUTLARININ İNCELENMESİ	61
5.2.1. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Problem Çözme Alt Boyutu	61

Sayfa

5.2.2. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Agresyon Yoluyla Başa Çıkma Alt Boyutu.....	62
5.2.3. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Sosyal Destek Arama Alt Boyutu	63
5.2.4. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Mizah Alt Boyutu	64
5.2.5. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Kendini Soyutlama Alt Boyutu	65
5.2.6. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Kendini Suçlama Alt Boyutu	66
5.2.7. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Profesyonel Destek Arama Alt Boyutu	67
5.2.8. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Pozitif Yeniden Yorumlama Alt Boyutu	68
5.2.9. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Kaçınma Alt Boyutu.....	69
BÖLÜM 6	71
SONUÇ	71
BÖLÜM 7	73
ÖNERİLER.....	73
7.1. AİLELERE YÖNELİK ÖNERİLER	73
7.2. ÇOCUK GELİŞİMCİLERE VE EĞİTİMCİLERE YÖNELİK ÖNERİLER	74
7.3. ARAŞTIRMACILARA YÖNELİK ÖNERİLER	75
KAYNAKLAR	76
EK AÇIKLAMALAR A. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ	86
EK AÇIKLAMALAR B. KARABÜK ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL İZİNİ ...	88
EK AÇIKLAMALAR C. OKUL MÜDÜRLÜĞÜ ARAŞTIRMA İZİNİ	90
EK AÇIKLAMALAR D. EĞİTİM PLANI ÖRNEĞİ	92
ÖZGEÇMİŞ	101

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1. Stresin psikolojik etkileri.	23
Şekil 2.2. Stresle başa çıkmada olumlu davranış ve düşünceler.	30

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

Çizelge 3.1. Sosyal destek eğitim programi kazanım listesi.....	42
Çizelge 4.1. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin EPDÖ'den aldıkları ön test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları.	45
Çizelge 4.2. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin EPDÖ'den aldıkları son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları.	46
Çizelge 4.3. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin TÇESBÖ'den aldıkları ön test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları.	47
Çizelge 4.4. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin TÇESBÖ'den aldıkları son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları.	48
Çizelge 4.5. Deney grubunda bulunan ergenlerin EPDÖ ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.	49
Çizelge 4.6. Deney grubunda bulunan ergenlerin TÇESBÖ ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.	51
Çizelge 4.7. Kontrol grubunda bulunan ergenlerin EPDÖ ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.	52
Çizelge 4.8. Kontrol grubunda bulunan ergenlerin TÇESBÖ ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.	53

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SİMGELER

- EPDÖ : Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
TÇESBÖ : Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği
TDK : Türk Dil Kurumu
MEB : Millî Eğitim Bakanlığı
PÇ : Problem Çözme
AYBÇ : Agresyon Yoluyla Başa Çıkma
SDA : Sosyal Destek Arama
KS : Kendini Soyutlama
PDA : Profesyonel Destek Arama
PYY : Pozitif Yeniden Yorumlama
N : Kişi Sayısı
X : Ortalama
U : Mann-Whitney U
Ss : Standart Sapma
Sd : Serbestlik Derecesi
p : Significance

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Psikolojik sağamlık ve stresle başa çıkma konuları esasında insanlıkla beraber başlayıp insanlıkla beraber son bulacağı düşünölen meselelerdir. Doğaya baktığımızda yıllardır kullanılan ve çoğunlukla kabul gören bir düşünce olarak “güçlü olan hayatta kalır” felsefesi, her gün ve her an psikolojik sağamlığının ve stres durumlarına karşı gösterdiği reaksiyonun sınanabileceği günümüz dünyasında doğrudan karşıımıza çıkabilecek önemli bir noktaya parmak basmaktadır. Zorlu yaşam olayları, anne-baba tutumları, sosyo-ekonomik durum, başarı standartlarının yükselmesi vb. durumlar, potansiyeline ulaşmak ve hakkını vermek isteyen günümüz modern insanının önündeki engellerden sadece birkaçıdır. Uzak doğu öğretilerini içinde barındıran Lao Tzu felsefesinde şöyle bir söz vardır: "Tanrı size istediğiniz insanları değil, ihtiyacınız olan insanları verir. öyle ki bu insanlar size yardım edecek, sizi incitecek, size acı verecek, sizi terk edecek, sizi sevecek ve olmanız gereken insan olabilmenizi sağlayacaktır." Esasında psikolojik sağamlık konusu da bu felsefeye atıfta bulunarak değerlendirilebilir. Yaşam boyunca karşıımıza çıkan olaylar bize ihtiyaç duyduğumuz şeyleri verir. Öyle ki bu olaylar bizi incitecek, acı verecek, zorlayacak, yardım edecek ve neticede olmamız gereken kişi olmamızı sağlayacaktır. Birçok kaynakta kabul gören “psikolojik sağamlıktan bahsedilebilmesi için riskli bir durum yahut zorlu bir yaşam olayından başarıyla ve güçlenerek çıkılması gerekir” kanısı da bu düşünceyi destekler niteliktedir. Bununla birlikte kişi belirli dönemlerde psikolojik sağamlık ve stresle başa çıkma açısından daha önemli sınavlar verir. Bu sınavlar zorlayıcı bir yaşam olayı sonucu ortaya çıkabilirken bir yandan da yaşam dönemlerinin içinde barındırdığı değişim, gelişim ve adaptasyon gerekliliği ile birlikte de görölebilmektedir. Örneğin kişinin uzun yıllar çalıştığı bir işin ardından emeklilik sürecine geçmesi ve bu yeni hayat dönemine adapte olmak mecburiyetinde kalması, yaşam dönemlerinden ve görevlerinden kaynaklı olarak psikolojik sağamlık ve stresle başa çıkma becerilerine

duyulan ihtiyacı ortaya koyar. Ergenlik dönemi de bireyin yaşam döngüsü içerisinde önemli değişimlerinin gerçekleştiği ve yeni duruma adapte olma sürecinin olduğu dönemlerden bir tanesidir. Fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak çocukluktan kopup yetişkinliğe geçişe adım atılan bu dönem, içerdiği tüm bu değişimlerle beraber psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma açısından da bireyin becerilerini ciddi biçimde sınamaktadır. Ayrıca kimlik oluşumunun tamamlanmaya başladığı ergenlik döneminde, değişen duruma ve değişen kendiliğe adapte olmak, bireyin yaşamının geri kalanında da değişime ve zorlayıcı yaşam olaylarına vereceği tepkiyi büyük oranda şekillendirir. Bu açıdan psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma becerilerinin ergenlik döneminde kazandırılması, yaşamın geri kalanında bu becerilere ihtiyaç duyulduğu anda kişinin davranışını belirlemede büyük pay sahibi olacaktır. Bunlara ek olarak 2019 yılının sonlarında başlayan ve 2020 yılının Mart ayından itibaren ülkemizi de etkisi altına alan Covid-19 pandemisi, hem ülkemizde hem de dünya genelinde tüm insanlar için bir zorlu yaşam olayına dönüşmüş tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Bu süreç içerisinde alışkanlıklar ve yaşam stilleri değişmek zorunda kalmış ve bunun yanısıra insanlar hastalık, sevdiklerini kaybetme, ölüm gibi önemli endişeleri topyekün yaşamışlardır. Tüm dünyanın ortak bir şekilde geçtiği bu zorlu yaşam olayı sürecinde psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma konularına verilen önem de artmıştır. Covid-19 pandemisi sürecinde ergenlik dönemindeki bireyler, hem içinde buldukları gelişim döneminin sancılarını hem de salgın hastalığın beraberinde getirdiği zorlukları birarada yaşamak zorunda kalmışlardır. Bu çalışmada da amaçlanan durum, pandemic sürecinde ergenlik döneminde olan bireylerle psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma konuları üzerinde çalışılarak, zorlu yaşam olayları karşısında bunları olmamız gereken kişi olma yolunda ihtiyaç duyduğumuz basamaklar olarak değerlendirme, yaşamın geri kalan kısmında bireyin başına gelebilecek olaylara karşı duruşunu güçlendirme, yaşam kalitesini artırma ve potansiyele ulaşma farkındalığı yaratmaktır.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışma pandemic sürecinde ergenlik dönemindeki bireylere yönelik olarak hazırlanan bir “Sosyal Destek Eğitim Programı’nın” bireylerin psikolojik sağlıklarına ve stresle başa çıkma düzeylerine etkisini araştırmayı

amaçlamaktadır. Hazırlanan Sosyal Destek Eğitim Programı 12 oturumdan oluşmakta ve içeriğinde katılımcılara yönelik bilgilendirici, görevlendirici ve destekleyici etkinlikler bulunmaktadır. Eğitim programının uygulanması sonucunda katılımcıların psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma düzeylerinde pozitif yönde anlamlı bir artış sağlamak araştırmanın temel amacıdır.

1.1.1. Alt Amaçlar

Bu araştırmada pandemi sürecinde Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)'nin ergenlerin psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma boyutlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki denenceler sınanmıştır.

1. Deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)'nden aldıkları ön test puanları arasında alt boyutlar açısından manidar bir farklılık yoktur.
2. Deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)'nden aldıkları son test puanları arasında alt boyutlar açısından deney grubu lehine manidar bir farklılık vardır.
3. Deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TÇESBÖ)'nden aldıkları ön test puanları arasında alt boyutlar açısından manidar bir farklılık yoktur.
4. Deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TÇESBÖ)'nden aldıkları son test puanları arasında alt boyutlar açısından deney grubu lehine manidar bir farklılık vardır.
5. Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)'nin uygulandığı deney grubundaki ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında son test lehine manidar bir fark vardır.
6. Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)'nin uygulandığı deney grubundaki ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TÇESBÖ) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında son test lehine manidar bir fark vardır.

7. Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)'nin uygulanmadığı kontrol grubundaki ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında manidar bir farklılık yoktur.
8. Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)'nin uygulanmadığı kontrol grubundaki ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TÇESBÖ) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında manidar bir farklılık yoktur.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ülkemizde ve dünyada psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkmaya yönelik çalışmalar günden güne artmaktadır. Özellikle, 2020 yılında başlayan Covid-19 pandemisiyle beraber kitleler halinde normal yaşantılarından ayrılmak zorunda kalan, bunun yanı sıra salgın riski, ölüm endişesi gibi durumlarla mücadele eden kişilerin artması psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma konularında yeni çalışma ve araştırmalara olan ihtiyacı artırmış ve literatürün güncellenmesi gerekliliğini doğurmuştur. Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma konularında ayrı ayrı eğitim programları geliştirilmiş olsa da bu iki değişkenin bir arada bulunduğu program sayısı yeterliliğini ve güncelliğini koruyamamıştır. Aynı zamanda Covid-19 salgınından sonra da devam edileceği öngörülen uzaktan eğitim faaliyetlerine yönelik bir eğitim programı halihazırda literatürde bulunmamaktadır. Tüm bu nedenler ışığında yapılan bu çalışmanın;

- 1) Ergenlik döneminde farklı eğitim programları kullanmanın önemi eğitimciler, aileler ve araştırmacılar tarafından fark edilerek bu konuda ve bu alanda yapılacak çalışmaların devam etmesine katkı sağlayacağı,
- 2) Ergenlik döneminde kimlik oluşumu ve aynı zamanda meslek seçiminin başlamasıyla beraber stresle başa çıkma ve psikolojik sağlamlık becerilerinin kazanılmasının kişilerin hem günlük yaşamlarına hem de geleceklerine katkıda bulunacağı,
- 3) Ergenlik dönemindeki bireylerin iyi oluşlarının ve yaşam kalitelerinin artmasına yardımcı olacağı,

- 4) Bu alanda yapılacak olan bundan sonraki çalışmalar için literatüre katkı sağlayacağı,
- 5) Eğitimde program geliştirme alanında uzaktan eğitim faaliyetlerinin kullanılmaya başlayacağı geleceğin teknoloji dünyasına öncülük edeceği ve yol göstereceği ön görülmektedir.

Bu araştırma, pandemi sürecinde lise düzeyinde eğitim veren kurumlarda on iki haftalık, uzman onaylı ve özgün bir programla ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu eğitim programı hem uzaktan hem de yüz yüze eğitim faaliyeti olarak kullanılabilir esneklikte hazırlanmıştır. Hazırlanan eğitim programının içeriğinde hem öğretici hem de süreç içerisine aktif olarak katılım sağlayacak etkinliklere yer verilmiştir. Ancak 2020 yılında başlayan Covid-19 pandemisi nedeniyle eğitim programının uygulanması uzaktan eğitim faaliyeti olarak yürütülmüştür.

1.3. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

Araştırma, Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu izni (EK-2), Ceyhan Altı Ocak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğünden alınan yazılı izni (EK-3) alındıktan sonra Altı Ocak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğüne, öğretmenlerine ve öğrenci velilerine gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve gönüllülük esasına dayanarak araştırma yürütülmüştür.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma için seçilen öğrenci grubu 12 erkek 12 kız olmak üzere 24 kişiden oluşmaktadır. Hazırlanan eğitim programı 24 katılımcıyı 12 kişilik 2 gruba ayırarak uygulanmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir;

1. Araştırma için seçilen öğrenci grubu Covid-19 salgını sebebiyle tek bir okulun öğrencileri arasından seçilmiştir.

2. Araştırmanın yapıldığı okul bir mesleki ve teknik anadolu lisesidir. Bu açıdan farklı başarı düzeylerinde ve sosyal çevrelerde bulunan okullarda programın uygulanması farklı sonuçlar verebilir.
3. Programın uygulanması esnasında karşılaşılabilecek bağlantı, ses ve görüntü problemlerine yönelik önlemler alınarak her uygulama öncesinde katılımcıların internet bağlantılarında ve cihazlarında problem olup olmadığı kontrol edilmiş, problem olduğu durumlarda uygulama ileri bir saate veya tarihe ertelenerek uygun zamanda tam katılım sağlanmıştır.
4. Hazırlanan eğitim program hem uzaktan hem de yüzyüze uygulamalar için uygun olmasına rağmen Covid-19 pandemisi nedeniyle sadece uzaktan eğitim yöntemiyle uygulanmıştır. Bu bakımdan uygulamanın yüzyüze eğitim yöntemiyle uygulanmasına yönelik sonuçlara ulaşamamıştır.
5. Araştırma sadece deney grubundan elde edilen verilerle ve Psikolojik Dayanıklılık Testi ve Çocuklarda Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ERGENLİK DÖNEMİ

2.1.1. Ergenliğin Tanımı

İnsanın yaşam örgüsü içinde belli başlı dönüm noktaları vardır. Bu dönüm noktaları kendi içinde farklı normlar, dinamikler barındırır ve yaşamın şekillenmesinde bu dönemlerin nasıl geçildiği büyük rol oynar. Bireyin yaşamındaki bu dönüm noktalarından birisi çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçiştir (Santrock, 2012). Ergenlik dönemi, yaşam döngüsünün ikinci on yılı olarak da adlandırılır ve çocukluktan yetişkinliğe geçişin, gelecek için hazırlanmanın gerçekleştiği bir büyüme dönemidir (Steinberg, 2013). Ergenlik kavramının kökeni büyüme, yetişkinliğe erişmek anlamlarına gelen Latince “adolescere” sözcüğünden gelir (Poyraz, 2010). Bir başka tanıma göre ergenlik 12 ve 18 yaş aralığında çocukluk döneminde erişkinlik dönemine geçişteki süreçtir (Atkinson ve ark, 2019). Ayrıca bu dönem “fırtına ve stres” dönemi de olarak adlandırılır (Gander ve Gardiner, 2004). Bu adlandırmanın sebebi ise kişinin bu dönemde fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında çok hızlı değişimler yaşamasıdır (Alisinanoğlu, 2002). Özetle tanımlar incelendiğinde; ergenlik dönemi bireyin çocuk olmaktan çıkıp yetişkin olmaya doğru ilerlediği süreçteki geçiş aşamasıdır denilebilir.

2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Ergenlik dönemi fiziksel ve duygusal değişim sürecini içerir. Bu dönemde cinsel, psikolojik ve sosyal olgunlaşma gerçekleşirken bunlarla beraber kişi; kimlik duygusunu, bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı takdirde ergenlik dönemi sona erer (Derman, 2008). Kulaksızoğlu (2006) kişinin yaşam sürecinde ilk

sekiz ayın ardından en hızlı değişimlerin yaşandığı dönemin ergenlik dönemi olduğunu belirtmiştir. Bu dönemde biyolojik, sosyal, psikolojik gelişim son derece hızlı ve yoğun olarak gerçekleşmektedir (Hamburg ve Takanishi, 1989). Ergenlik dönemi kişinin özerkliğinin arttığı, bilişsel, fiziksel ve sosyal alanlardaki değişimlerin psikolojik değişimle beraber hızlandığı benzeri olmayan özelliklere sahip bir dönemdir (Steinberg, 2007). Ergenlik döneminin sadece hormonların değişimi olarak ele alınması yeterli bir tanımlama değildir. Ergenlik dönemi; fizyolojik, bilişsel, psikolojik ve psikososyal değişimlerin birbirleriyle etkileşiminden ortaya çıkmaktadır (Çelen, 2007). Bu çalışmada da ergenlik dönemi bilişsel, fiziksel ve sosyal alanlardaki gelişimler başlıklarıyla incelenecektir.

2.1.2.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasında öncelikli olarak göze çarpan ilk değişimler kişinin fiziksel yapısında meydana gelmektedir. Genel olarak ergenlik dönemindeki ilk klinik belirtilerin kızlar için 10 erkekler için 12 yaşlarında ortaya çıktığı belirtilmektedir (Bayhan ve Artan, 2007). Kişinin içinde yer alan biyolojik saat, 12-18 yaş aralığında zamanı geldiğinde bazı salgıları harekete geçirmekte ve ergenliğe geçişi başlatmaktadır (Cüceloğlu, 2016). Bu süreçte iç organlarda büyüme gerçekleşmektedir. Erkeklerde kızlara göre genel olarak bu gelişim süreci daha geç başlasa da zamanla erkekler boy ve kilo açısından kızları geride bırakmakta ve vücuttaki biçimsiz gelişim de ergenliğin sonlarına doğru yetişkin düzeyine ulaşmaktadır (Poyraz, 2010). Bu dönemde cinsel salgı bezlerinin daha yoğun bir şekilde çalışmaya başlamasıyla bedensel değişimler oluşmaya başlar ve karakteristik olarak görülen fiziksel değişimler cinsiyete göre kendini belli eder (Cüceloğlu, 2016). Buradan yola çıkarak erkeklerde sakalların çıkması, sesin kalınlaşması, kas kütesinin artması, kızlarda adet döneminin başlaması, vücudun şekillenmesi gibi fiziksel göstergeler ergenlik döneminde kendini gösterir (Koç, 2004).

2.1.2.2. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim

Kişinin gelişiminin genellikle bilişsel yönlerine odaklanarak çalışmalarını sürdüren İsviçreli psikolog Jean Piaget bilişsel gelişimi 4 evreye ayırmış ve ergenlik

döneminin somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine geçiş basamağı olduğunu belirtmiştir (Akt; Uçar, 2020). Bu evrenin 12-14 yaşlarında başladığı ve kişinin artık bir yetişkin gibi akıl yürütebildiği belirtilmektedir (Cüceloğlu, 2016). Bu dönemde birey artık soyut düşünme becerisini kazanmaya başlarken bununla beraber nicelik farkındalığı da oluşmakta, kişi dikkat etme, ilişki kurma ve bütün-parça ilişkilerine karşı farkındalık kazanmaktadır (Çelen,2007). Bununla beraber ergenlik döneminde kişinin halen tam olarak bir yetişkin gibi düşünemediğini, bu düşünce şeklinin altyapısını oluşturduğunu ancak bir yetişkin gibi düşünebilmek için tecrübe ve yaşanmışlık kazanması gerektiğini belirten araştırmacılar da bulunmaktadır (Karacoşkun, 2012).

2.1.2.3. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminde kişi artık bir çocuk gibi görünmekten ve bir çocuk gibi düşünmekten yavaş yavaş sıyrılmaya başlar. Bu gerek kişinin fiziksel özelliklerindeki gözle görülür değişimlerle, gerekse kişinin düşünce yapısının değişmesiyle kendisini gösterir. Aynı zamanda kişinin dünyaya bakışındaki bu değişimin, salgılanmaya başlayan hormonlarla ve fiziksel değişimlerle eşzamanlı olarak meydana gelmesi kişinin duygusal açıdan da daha yoğun ve hareketli bir döneme girmesine sebep olur. Özellikle aşık olma, mahcup olma, tedirginlik, huzursuzluk ve heyecan gibi duygular bu dönemde yoğunlaşmakta ve zaman zaman düzensizleşmektedir. Bununla beraber bu duyguların bir probleme dönüşmesi kişinin aile, okul, akran gibi çevresel etmenlerine, zekâ düzeylerine ve kabul edilme şekillerine göre farklılık gösterebilmektedir (Koç, 2004).

Tüm bu değişimlerle beraber ergenlik dönemi artık günümüzde en kabul gören haliyle bir “kimlik oluşturma” dönemidir. Kimlik oluşumu sürecinde ergenin yaşadığı olaylar, bunlara verdiği tepkiler, yetiştiği aile ve çevre, sağlık koşulları gibi birçok etken, kişinin hayatının sonraki aşamalarında nasıl biri olacağına dair önemli ipuçları vermektedir. Kişide meydana gelen fiziksel, hormonal ve bilişsel değişimlerin yanı sıra kişinin kimlik oluşumunu tamamlamasıyla birlikte ergenlik dönemi sona erer.

2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

2.2.1. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı

Psikolojik sağlamlık kavramı tanım olarak araştırıldığında bazı kaynaklarda kelimenin kökeni üzerinden yola çıkarak tanımlamalar yapıldığı, bazı kaynaklarda ise insan ve insanın yaşamda karşılaştığı olaylara verdiği tepkiler üzerinden tanımlama yapılmaya çalışıldığı gözlemlenmiştir. Kelimenin kökeni üzerinden yapılan tanımlamalara bakıldığında psikolojik sağlamlık anlamını karşılayan ‘resilience’ sözcüğünün latince karşılığı olan ‘resiliens’ kelimesinin tanımıyla yola çıkılmış ve bir maddenin elastik olması, asıl haline kolayca geri dönmesi şeklinde tanımlaması yapılmıştır (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık kavramı için Türkçe’de *kendini toparlama gücü, yılmazlık, psikolojik dayanıklılık* şeklinde kullanımlar da bulunmaktadır (Gençöz ve Motan, 2011). Farklı kaynaklar ve araştırmacılar birçok psikolojik sağlamlık tanımlaması yapmıştır. Bu tanımlamalar farklılıklar barındırmakla beraber genel olarak ortak noktalara vurgu yapmıştır. Bu ortak noktalar bir taraftan yaşanan zorlayıcı bir yaşam olayı, değişim ve kişinin konfor durumunun zarar görmesi, diğer taraftan bu zorlayıcı yaşam olaylarına karşı bireyin verdiği tepkinin değerlendirilmesidir. Ramirez’e (2007) göre olumsuz koşullardan, rahatsız edici durumlardan ve yaşanan değişimlerden sonra tekrar eski formuna dönebilme yetisi psikolojik sağlamlığın göstergesidir. Masten ve Coatsworth’e (1998) ise psikolojik sağlamlık yaşanan zorluklara adapte olabilme ve bu durumlar sonucu gelişim gösterme becerisidir. Bir diğer tanıma göre ise psikolojik sağlamlık; bireyin travmatik bir yaşantıyla baş edebilmesi, bu travmatik yaşantının ardından tekrar hayata adapte olabilmesi, zorlayıcı durumlar karşısında hayata uyum sağlayabilmesi ve gelecekte kendi kendine yetebilmesi gibi durumlara bağlantılı olarak değerlendirilmiştir (Murphy, 1987). Bazı çalışmalarda psikolojik sağlamlık kavramından söz edilebilmesi için ortada yaşanan olumsuz bir durum, travmatik bir yaşantı, zorlayıcı bir olay olması gerektiği, bu koşullar olmadan yaşamdan başarı ve doyum sağlamanın psikolojik sağlamlıkla ilgili olmadığı düşüncesi de öne sürülmüştür (Tatarer, 2020). Yine aynı görüşü destekleyen bir diğer tanımda da psikolojik sağlamlıktan söz edilebilmesi için kişinin bir risk grubunda bulunması ve

zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşmasına rağmen bu duruma adapte olarak yaşamda başarılar kazanmaya devam etmesi gerektiği söylenmiştir (Luthar ve Cicchetti, 2000).

Tüm bu tanımlamalardan ve kelimenin kökeninden yola çıkarak psikolojik sağlamlığın bozulma, değişme veya zorlanma gibi mevcut durumu olumsuz yönde değiştirecek faktörlerin yaşanmasının ardından eski haline geri dönüş ya da yeni duruma verimli bir şekilde adapte olabilme becerisi olarak tanımlanabileceği düşünülmektedir.

2.2.2. Psikolojik Sağlamlıkta Alt Boyutlar

Psikolojik sağlamlığı daha iyi anlayabilmek ve yapısını daha net ortaya çıkarabilmek için bir çok çalışma ortaya çıkmış ve bir çok görüş geliştirilmiştir. Kişinin psikolojik sağlamlığının açıklanabilmesi veya yordanabilmesi için çeşitli sınıflandırmalar yapılmış ve bunların tamamı literatüre katkıda bulunmuştur. Bazı çalışmalarda psikolojik sağlamlık koruyucu ve risk faktörleri olarak değerlendirilmiş, koruyucu faktörler içerisinde kişinin psikolojik sağlamlığını kuvvetlendiren olgulara yer verilirken risk faktörleri içerisinde de psikolojik sağlamlık açısından kişiyi zayıflatan unsurlar açıklanmıştır (Gizir, 2007; Kararımak, 2006). Bu çalışmada ise psikolojik sağlamlık alt boyutlar olarak ele alınacaktır. Nihai olarak konuyla alakalı alinyazın tarandığında genel olarak alt boyutların, risk ve koruyucu faktörlerin, psikolojik sağlamlığa etki ettiği düşünülen unsurların farklı başlıklar olarak ele alındığı görülse de neticede içerik olarak büyük bir çelişki barındırmadığı gözlenmiştir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık alt boyutları “aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati” başlıklarında ele alınacaktır.

2.2.2.1. Aile Desteği

Aile; Türk Dil Kurumu tarafından evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik olarak tanımlanmıştır. Bu bakımdan içinde yaşanılan en yakın grubu oluşturmaktadır. Aile; anlaşma, uzlaşma, bağlılık gibi insan ilişkileri açısından olumlu becerileri

kazandığı bir ortam olmasının yanısıra anlaşmazlık, çatışma gibi olumsuz durumlar karşısında da sergilenecek tavırları öğrendiği bir yerdir (Yavuzer, 2003; Yörükoğlu, 2004). Ergenlik dönemine girilmesiyle beraber kişinin yaşadığı değişimler aile ilişkilerini de etkilemektedir. Ergenlik döneminde bireyler ailelerinden uzaklaşmaya ve onlarla daha az zaman geçirmeye başlamaktadırlar (Steinberg, 2007).

Kararırmak (2006) psikolojik sağlamlıkta koruyucu bir faktör olarak aileyi açıklarken anne-baba ile yakın ilişki, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek ailenin dışında daha geniş aile kapsamında da destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma ve tüm bunlarla beraber ebeveynlerin de nitelik olarak yeterli ve iyi durumda olmasını saymıştır. Ayrıca çocuk veya ergenin aile içerisinde en azından bir ebeveynle dahi iyi ilişkilerinin olması, ebeveynlerin çocuklarına yönelik olumlu ve gerçekçi beklentileri risk altında bulunan çocukların hem akademik hem de sosyal alanda daha uyumlu olmalarını sağlamaktadır (Werner ve Smith, 1982, 1992; Rutter, 1990; Benard, 1991; Masten ve Coatsworth, 1998; Masten vd., 1999; Luthar, 1999; Reed-Victor, 2000; Buckner vd., 2003).

Ailesel risk faktörleri incelenirken aile içi dinamiklerden olan ebeveyn, kardeş, annelik olgularının genel olarak öne çıktığı görülmüştür. Ebeveynlerde ruhsal veya kronik bir rahatsızlığın olması (Kumpfer ve Barye, 2004; Pilowsky, Zybert ve Vlahov, 2004; Pölkki, Ervast ve Huuponen, 2004), ebeveyn kaybı (Lin, Sandler, Ayers, Wolchik ve Luecken, 2004), aile içi çatışmalar (Durlak, 1998), aile içi şiddet, ebeveynlerle çocuklar arasında sağlıklı ilişki kurulamaması (Sipahioğlu, 2000), ebeveynde psikolojik rahatsızlığın olması (Masten, 2001), ergenlik çağında anne olma (Werner ve Smith, 1982), kardeşlerin yaş farkının iki yıldan az olması (Kumpfer ve Barye, 2004) gibi sebepler ailesel risk faktörleri içerisinde değerlendirilmiştir.

Tüm bu araştırmalar göstermektedir ki aile desteği; psikolojik sağlamlığı olumlu yönde besleyen bir unsurken aynı zamanda ailede yaşanan problemler de psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilemektedir.

2.2.2.2. Akran Desteği

Hayat döngüsü aile içerisinde başlamakta ve birey büyüdükçe farklı çevrelere girmektedir. Özellikle okul döneminin başlamasıyla birlikte kişinin çevresine ailesi dışındaki bireyler de dahil olmaktadır. Ergenlik dönemine girildikten sonra kişi ailesinden uzaklaşmakta ve akranlarına yönelimi artmaktadır. Çocukluk döneminde başlayan arkadaşlık ilişkilerinin önemi ergenlik döneminde daha da artış gösterir (Hortaçsu, 2003). Kişinin çevresi aile dışındaki bireylerle genişledikçe akranlarıyla kurduğu ilişkilerden daha fazla doyum almaya başlar. Zamanla akran grubu içerisinde kazandığı davranışlar ve tavırlar ön plana çıkar ve ailenin yerini alır (Alisinanoğlu, 2002; Yavuzer, 2000).

Çocuk ya da ergenlerin akranları arasında kabul görmesi veya akranlarından yardım alması psikolojik sağlamlığa yönelik olumlu etkileri olan çevresel bir faktördür (Werner ve Smith, 1992; Criss vd., 2002, Akt, Gizir, 2007). Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerin birçoğunun yakın arkadaşlık ilişkileri kuvvetlidir ve kendi arkadaş çevreleri içerisinde sırdaşlara sahiptirler (McWhirter, McWhirter, McWhirter ve McWhirter, 1998). Bununla beraber psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler de arkadaşlık kurma ve sürdürme becerisine sahip olan bireylerdir (Lewis, 2000; Werner ve Smith, 2001).

Durlak (1998), akran zorbalığı ve akranları tarafından reddedilmeyi psikolojik sağlamlık açısından sosyal bir risk faktörü olarak değerlendirmiştir. Bunlara ek olarak Turgut ve Eraslan-Çapan (2017) tarafından yapılan bir araştırmada da psikolojik sağlamlığın bir yordayıcısı olarak sosyal destek ve okul bağlılığı araştırılmış, 1022 katılımcıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın sonucunda toplumsal destek ve okul bağlılığının yüksek olmasının psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal destek ve okul bağlılığı faktörlerinin içerisinde akran ilişkilerini de bulundurduğu düşünülerek akran desteğinin psikolojik sağlamlığın bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılabılır.

2.2.2.3. Okul Desteği

Okul ortamı sosyalleşmede ve dış dünyaya açılmada kişinin karşısına çıkan ilk büyük değişkenlerden birisidir. Okula başlama süreciyle birlikte aileden ayrı geçirilen zaman artar. Bununla birlikte okul içerisinde yer alan arkadaşlar, öğretmenler gibi aile dışındaki kişilerin de davranışları önem kazanır. Okul içerisinde yer alan öğretmenler, akran grupları, okul müfredatı gibi etkenler çocuğun gelişimini etkilemektedir (Garmezy, 1991). Gittikçe önem kazanan okul içi faktörlerle birlikte ergenin okuldaki arkadaşlarından yeterli desteği alamaması durumunda birtakım ruhsal sorunlar ortaya çıkabilir (Yörükoğlu, 1990).

Psikolojik sağlamlıkta okul desteği boyutu, beraberinde ergenin arkadaşlık ilişkileri, öğretmenleriyle ve okul çevresindeki sosyal hayatla birlikte değerlendirilebilir. Bu noktada akran desteğinin psikolojik sağlamlığa olumlu yönde etkisi olduğuna daha önce araştırmalarla vurgulanmıştı. Masten ve Coasworth (1998), sosyal bir çevrenin ve iyi okullarda okumanın psikolojik sağlamlık açısından aile dışındaki koruyucu faktörler içerisinde yer aldığını belirtmiştir. Murray (2003), dezavantajlı durumda olan ergenlerin psikolojik sağlamlık yapılarını anlama ve desteklemeye yönelik çalışmasında risk faktörlerini sıralarken “okul faktörleri” sınıflamasında yetersiz kalitede eğitim, okul aktivitelerine katılma fırsatının az olması, devamsızlık, okul çevresinin tehlikeli ve güvensiz olması, akran ilişkilerinde yetersizlik ve okuldan kaçma davranışını ele almıştır. Yine Murray (2003) aynı çalışmasında psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktörleri belirtirken pozitif ve destekleyici öğrenci-öğretmen ilişkilerinin, akademik, sosyal ve duygusal anlamdaki becerileri geliştirmeye yönelik etkinliklerin ve okul-aile işbirliğinin önemini vurgulamıştır. Gizir (2007), psikolojik sağlamlıkta koruyucu ve risk faktörlerine yönelik yaptığı çalışmada çevresel koruyucu faktörler içerisinde kaliteli okullarda okumaya yer vermiştir.

Okul içerisinde öğretmenlerin, öğrencilerinin psikolojik sağlamlığına olumlu yönde etkide bulunmaları için onlarla pozitif ilişkiler kurmaları, amaç belirlemeyi ve amaca yönelik hareket etmeyi öğretmeleri, özsaygı kazandırmaları tavsiye edilmektedir. Bununla birlikte aile ile düzenli olarak iletişim kurulması da öğrenci-öğretmen ilişkilerinin psikolojik sağlamlığa olumlu etki edecek şekilde oluşmasına katkı sağlamaktadır (Murray, 2003).

2.2.2.4. Uyum

Psikolojik sağlamlık; bireyin travmatik bir yaşantıyla baş edebilmesi, bu travmatik yaşantının ardından tekrar hayata adapte olabilmesi, zorlayıcı durumlar karşısında hayata uyum sağlayabilmesi ve gelecekte kendi kendine yetebilmesi gibi durumlara bağlantılı olarak değerlendirilmiştir (Murphy, 1987). Bu tanımda özellikle psikolojik sağlamlık ve uyum sũreci vurgulanmıştır. Uyum; değişen ve yenilenen koşullara adapte olma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Masten (2001) psikolojik sağlamlığı incelerken uyum becerisini de ele almış ve gelişim ve uyumu etkileyecek önemli risk faktörlerine ragmen iyi sonuçlar elde edilebilmesi olarak tanımlamıştır. Vaillant ve Davis (2000) uyum sağlama yeteneğinin psikolojik sağlamlık için esas önemli olan özellik olduğunu belirtmişlerdir.

Psikolojik sağlamlık içerisinde ya hep ya hiç olgusu yer almamaktadır (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Bu da şartların her zaman aynı olmayacağına yönelik tutumu belirler. Gũrgan (2006) yeni durumlara adapte olabilen kişilerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Siebert (2005) psikolojik sağlamlık kavramının bireyde işaret ettiği özellikleri belirtirken “eskisi artık mümkün olmadığında yeni bir çalışma ve yaşam şekliyle hayatını değiştirebilmek” ve “Sũre gelen bozucu değişikliğin yüksek seviyeleriyle başa çıkmak” tan bahseder. Bu da yeni duruma ve şartlara uyum sağlama yetisinin psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin bir özelliği olduğu sonucunu ortaya çıkarır.

2.2.2.5. Mũcadele Azmi

Mũcadele azmi için alanyazında doğrudan yapılan bir tanımlama bulunamamıştır. Bununla birlikte Türk Dil Kurumu sũzlũđüne bakıldığında mũcadele “herhangi bir amaca erişmek, bir kuvvete karşı koyabilmek için bir kişi veya topluluğun gũçlü, sũrekli çabası, savaşım” olarak tanımlanırken azim sũzcũđũ de yine Türk Dil Kurumunca “bir işteki engelleri yenme kararlılığı” olarak tanımlanmıştır. Bu iki tanımlamadan yola çıkararak mũcadele azmi için “bir amaca ulaşma için kararlı bir şekilde çaba” gũstermek tanımı yapılabilir. Literatũrde psikolojik sağlamlıkta

mücadele azmi boyutunu ölçen birçok çalışma bulunmasına rağmen bu çalışmalarda net bir tanımlamaya rastlanmamıştır (Tilim ve Murat, 2019; Dilmaç ve Çiftçi, 2017; Akdoğan ve Yalçın, 2018; Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017; Koç Yıldırım, 2015).

Mücadele azmi psikolojik sağlamlıkla ilişkili olan birçok değişkenle birlikte incelenmiştir. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme değişkenleri üzerinden incelendiği bir çalışmada mücadele azminin öznel iyi oluşun bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akdoğan ve Yalçın, 2018). Bir başka çalışmada ise ergenlerde madde bağımlılığından korunmaya ilişkin özyeterlik ile akran baskısı, kendini ifade edebilme becerisi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş, mücadele azmi ile madde bağımlılığından korunmaya ilişkin özyeterlik arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tilim ve Murat, 2019).

Uluslararası Yılmazlık Projesi gençlerdeki psikolojik sağlamlığı gösteren 15 kontrol listesinde “Yılmaz genç olumsuz durumların üstesinden geleceğine inanmaktadır” ibaresini kullanır (Grotberg 1997: 20; Daniel & Wassell, 2002:12-16). Mücadele azmi için kişinin başlangıç noktası esasında bu mentaliteye dayanmaktadır. Kohler (1993) özgüven, iç kontrol odağı ve problem çözme becerilerinin psikolojik sağlamlıkta koruyucu unsurlar olduğunu belirtmiştir. Gürgan (2006) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri içerisinde sorunlar karşısında pozitif yollar bulabilmeyi ve mücadele etmeyi ele almıştır. Bu bağlamda mücadele azmi ve zorlu yaşam olayları karşısında devam etme gücünün, kişinin psikolojik sağlamlık düzeyine olan etkisi daha net bir şekilde görülmektedir.

2.2.2.6. Empati

Empati; başkalarının duygularının farkında olma, idrak etme ve onlara bunu aktarabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (McWhirter ve Voltan-Acar, 1985). Aynı zamanda empati; farklı görüşlere saygı duymayı, bu görüşlere uyumlu tavırlar sergilemeyi ve olayları karşıdaki kişinin perspektifinden ele almayı içerir (Akduman vd., 2018). Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmaların birçoğunda empati kavramı da incelenmiştir. Pennsylvania Üniversitesinde Masten ve Reed (2002)

tarafından geliştirilen Penn Psikolojik Sağlık Programı'nda temel müdahale alanları içerisinde empati de yer almaktadır.

Empati becerisine sahip olmak kişinin psikolojik sağlığına olumlu yönde etki ederken aynı zamanda empati becerisine sahip kişilerle birarada olmak da duygusal destek açısından önem arz etmektedir. Cohen ve Wills (1985) toplumsal desteği kategorilere ayırırken duygusal destekten de bahsetmiş ve empati görme gibi durumları da içerisinde barındıran ve ruhuna hitap eden bir destek olduğunu belirtmiştir.

Brooks ve Goldstein (2003) psikolojik sağlık için belli başlı zihinsel bileşenleri sayarken “empatik olabilme” becerisine de yer vermişlerdir. Yine aynı çalışmada “diğer insanlara yardım ederken, ben merkezci yaklaşım yerine diğerleri ile aynı hissedebilmek” cümlesinde geçen beceriyle empatinin psikolojik sağlık için gerekliliğinin önemi vurgulanmıştır. Bu bakımdan kişilerarası ilişkilerde empati becerisinin yüksek olması, diğer iletişim ve duyguları anlama becerileriyle birlikte kişinin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyen bir faktördür.

2.2.3. Psikolojik Sağlığa Yönelik Geliştirilen Eğitim Programları

Psikolojik sağlığı konu edinen araştırmalar özellikle son yıllarda daha da artmış ve birçok risk alanında bir değişken olarak kabul edilmiştir. Ayrıca 2020 yılında başlayan Covid-19 salgınıyla beraber bu zaman diliminde kişilerin kitlesel olarak salgın endişesi yaşamaları, sosyal hayatlarının kısıtlanması, yakınlarını veya tanıdıklarını kaybetmesi gibi sebeplerden dolayı psikolojik sağlık konusu daha da çok gündeme gelmeye başlamıştır. 2020 yılında Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığı eğitim kademelerinde psikolojik sağlığı artırmayı genel hedef olarak belirlemiştir (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Erişim 16.06.2021, <https://orgm.meb.gov.tr/www/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi/icerik/1413>). Ayrıca birçok uzman özellikle uzaktan eğitim yöntemiyle psikolojik sağlık konusunda hem bilgilendirme hem de güçlendirme çalışmaları yapmıştır.

Alanyazında psikolojik sağlamlığa yönelik olarak geliştirilen yerli ve yabancı programlar bulunmaktadır. Gürkan (2006) tarafından geliştirilen “Yılmazlık Eğitimi Grup Danışma Programı” psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylere yönelik olarak geliştirilmiştir. Program psikodramayla bütünleştirilmiş bilişsel davranışçı yaklaşım ile insanıl ve varoluşçu yaklaşıma göre yapılandırılmıştır. Programın içeriğinde eğitici, destekleyici, koruyucu öğeler içeren yaşantıya yönelik yarı yapılandırılmış psikodrama ısınma oyunlarına, eğlendirici ve farkındalık artırıcı etkinliklere yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan uygulamada programa katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı düzeyde yükseldiği rapor edilmiştir.

Kurtoğlu (2013) tarafından yapılan “Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Psiko-eğitim Programının İlköğretim Birinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Yılmazlık, Sosyal Beceri-Okula Uyum ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi” başlıklı çalışmada, uygulanan program sonucunda çalışmaya katılan öğrencilerin duygusal yılmazlık düzeylerinin katılmayan öğrencilerin duygusal yılmazlık düzeylerine göre anlamlı seviyede yüksek çıktığı sonucu rapor edilmiştir. Geliştirilen Psiko-eğitim programı içeriğinde soru-cevap, rol oynama gibi teknikler yer almaktadır.

Akar (2018) tarafından yapılan çalışmada geliştirilen Psikolojik Sağlamlık Eğitim programı'nın ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi incelenmiştir. Aynı zamanda bu çalışmada Psikolojik Sağlamlık Eğitim Programı'nın yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisinin incelenmesi de hedeflenmiştir. Programın içeriğinde empati, problem çözme, esneklik, gerçekçi düşünme, mizah, otonomi, iyimserlik gibi faktörler yer almaktadır. Ayrıca rol oynama, senaryo ve grup aktiviteleri, ev ödevleri ve öz düzenleme becerileri gibi etkililiği daha önce sınanmış teknikler bulunmaktadır. Yapılan uygulama sonucunda Psikolojik Sağlamlık Programı'nın yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada etkili bir yöntem olduğu rapor edilmiştir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde yapılan araştırmalarda farklı risk gruplarına yönelik olarak hazırlanmış eğitim programları bulunmaktadır (Botvin, Baker, Dusenbury, Botvin ve Diaz, 1995; Masten ve Reed, 2002; Stallard vd., 2015). Bu

programların genellikle bazı risk faktörlerine yönelik olarak hazırlandığı görülmektedir. Seligman tarafından ABD askerlerinin yılmazlık düzeylerini geliştirmek üzere programlar hazırlanmıştır. Pennsylvania Üniversitesi merkezli geliştirilen programlar içerisinde yer alan Penn Psikolojik Sağlık Programı esas alınarak geliştirilen ve içeriğinde bilişsel-davranışçı psikoterapi bulguları yer alan bir diğer program da Master Psikolojik Sağlık Programıdır (Reivich, Seligman ve McBride, 2011). Bu program da amerikan ordusundaki askerlere yönelik olarak hazırlanmıştır ve psikolojik sağlık, bilişsel dayanıklılık, kişisel güçlü özelliklerini tanıma, ilişkileri güçlendirme gibi kazanımları katılımcılara kazandırmayı hedeflemektedir. Spesifik bir alana yönelik olarak hazırlanan bir başka çalışmada Firth, Frydenberg, Steeg ve Bond (2013) tarafından Disleksi teşhisi konulmuş öğrencilere yönelik olarak “Okul Temelli Psikolojik Sağlık Programı” geliştirilmiştir. Programın katılımcıların olumsuz başa çıkma tarzlarında anlamlı düzeyde azalma sağladığı rapor edilmiştir.

2.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA

Modern çağ beraberinde gelişmeler ve konforun yanı sıra bunlarla bağlantılı olarak yeni uğraş ve problemleri de getirmiştir. Stres konusu insanlığın doğuşuyla beraber başlayan ve muhtemelen insanlığın son bulmasıyla sona erecek bir olgudur ve zaman içinde değişen, şartlara göre gelişen ve evrilen bir yapıya sahiptir. Öyle ki stres konusunda farklı alanlarda farklı türler bulunmakta ve bunlarla alakalı da araştırma ve çalışmalar süregelmektedir. Psikoloji alanında da stres konusu üzerinde en çok durulan ve araştırmalar yapılan konulardan bir tanesidir. Bu bölümde stres kavramının tanımı, stresin alt boyutları, strese sebep olan faktörler, stresin belirtileri, ergenlik döneminde stres ve stresle başa çıkma konularında yapılan literatür araştırmaları bulunmaktadır.

2.3.1. Stresin Tanımı

Stres sözcüğü Latince “estricio” Fransızca “Estrece” kelimelerinden türetilmiş ve tarih boyunca bu kavrama farklı anlamlar yüklenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Stres kavramı 17. yüzyılda bela, keder, dert gibi anlamlarda kullanılırken 18. ve 19.

yüzyıllarda yüklenen anlam “kişiyeye, ruhsal yapıya, objelere veya organlara karşı yöneltilen baskı ve zorlama” şeklinde güncellenmiştir (Şahin, 1998). Stresi tanımlamak için farklı disiplinler kendi içlerindeki dinamiklere yönelik açıklamalar getirmişlerdir. Bu açıdan stresin sadece ruh sağlığı alanında değil farklı alanlarda da kendisine yer bulduğunu söylemek mümkündür.

McGrath organizma ile çevre arasında bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Buna göre stres, organizmanın baş etme mekanizmaları ile çevreden gelen talepler arasında dengesizlik yaşaması sonucu ortaya çıkan durumdur (McGrath, 1970). Yaşama uyum sağlama sürecinde ortaya çıkan durumsal ya da gelişimsel kaynaklı değişimlerin engellenme durumlarının, kayıp veya tehdit yaşanan durumların bireyin kaynaklarını azaltması ve iyi oluşunu tehlikeye sokması sonucu ortaya çıkan ve fizyolojik, duygusal, bilişsel, davranışsal ve toplumsal açıdan kişiden kişiye değişiklik gösteren yaşantılardır (Lazarus ve Folkman, 1984; Compas ve Wagner, 1991; Roskies, 1994). Sabuncuoğlu (1996) stresi tanımlarken “kişinin uyum sınırlarının zorlanması ve psikolojik veya fiziksel baskı altında gösterdiği tepkidir” şeklinde açıklamıştır. Cüceloğlu’da (1993) stresi “kişinin fiziki ve sosyal çevresinden doğan ve uygunsuz koşullar sonucunda beden ve ruh sınırlarının ötesinde harcadığı çaba” şeklinde açıklamıştır. Bir başka tanımlamada stres; “fiziksel veya psikolojik bir uyarana karşı gerekli uyumun sağlanabilmesi için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçme, tepki gösterme” olarak ifade edilmektedir (Tavlı ve Ünsal, 2016). Bu tanımlamalara bakıldığında stresi açıklarken ortak olarak ifade edilen anahtar noktaların “uyum, uyumu değiştiren durum ve eskiye duruma dönmek ya da yeni duruma uyum sağlamak için gösterilen çaba” olduğu görülmektedir. Bu tanımlamayı destekler nitelikte bir çalışma olarak 1930’lu yıllarda araştırmalar yapan Walter B. Cannon da canlı vücudunun “savaş ya da kaç” tepkisini açıklarken “homeostasis” kavramını kullanarak organizmanın iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden bahsetmiş ve bu araştırmalar stres konusundaki çalışmalara büyük katkılar sağlamıştır (Saral, 2013). Özet olarak stresin literatürde genel hatlarıyla “kişinin mevcut durumunu değiştirecek bir etkene karşı verdiği yeniden uyum sağlama mücadelesi” şeklinde tanımlandığı görülmüştür. Bu tanımlamalardan yola çıkarak stresi çok boyutlu analiz edebilmek adına stresin boyutları biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak 3 alt başlıkta değerlendirilebilir.

2.3.2. Stresin Biyolojik Değerlendirmesi

Stres vücutta birtakım biyolojik değişikliklere sebep olduğu gibi aynı zamanda strese kaynaklık eden, stres durumunun ortaya çıkmasına sebep olan birtakım biyolojik unsurlar da yer almaktadır. Bireyde çeşitli sistem bozuklukları, fizyolojik rahatsızlıklar, salgı bezlerindeki hormonal dengedeki düzensizlikler stresin bir sonucu olabildiği gibi strese sebebiyet de verebilmektedir (Yaylalı, 2020).

Stresin fiziksel yapısını tanımlama gayretine öncülük eden araştırmacılardan olan Walter Cannon, stres tepkisinin zihin ve beden sisteminin bir parçası olduğunu belirtmiştir. Çalışmalarında bir üşütmenin, oksijen yetmezliğinin ya da yoğun duygulara sebep olan bir durumu yaşımanın, birbirinden farklı görünseler de, birbirleriyle ortak olarak epinefrin (adrenalin) ve nörepinefrin (noradrenalin) salgılanmasını tetiklediğini bulmuştur (Myers, 2007). Buradan yola çıkarak stres durumunun vücuttaki diğer acil durum senaryolarıyla benzer olarak birtakım biyolojik değişimlere yol açtığını söylemek mümkündür.

Greenberg (1983) ve Quick'in (1997) stres durumlarında vücudun verdiği fizyolojik tepkileri açıkladığı çalışmalarda özetle stresin oluşturduğu fiziksel etkiler şu şekildedir.

1. Kalp atışının hızlanması,
2. Oksijen tüketiminde artış,
3. Kan şekerinde ve kan basıncında artış,
4. Ağız kuruluğu,
5. Yutkunmada zorlanma,
6. İskelet kaslarının kasılması,
7. Baş ve sırt ağrıları,
8. Yorgunluk,
9. Solunumun hızlanması.

Stres durumlarında insan fizyolojisinin verdiği bu tepkilerin yanı sıra uzun süre stres altında kalmanın bir sonucu olarak da yukardaki etkilerin kişide çeşitli hastalıklara sebep olacağı belirtilmiştir.

2.3.3. Stresin Psikolojik Değerlendirmesi

Stres denince belki de birçok kişinin aklına ilk olarak stresin psikolojik boyutu gelmektedir. Özellikle gündelik dilde kullanımını gözlemlediğimizde iş yükünden dolayı yaşanan stres, sınav stresi, aile içi konuların oluşturduğu stres gibi konular stresin psikolojik yönüne vurgu yapmaktadır. Bu açıdan stresin psikolojik boyutu bilimsel açıdan olmasa da hayatın doğal akışı içerisinde kişilerin çoğunlukla farkındalık sahibi olduğu bir konudur. Eroğlu (2000), kaygı, depresyon ve saldırganlıkla birlikte yaşanan durumların stresin en önemli psikolojik etkileri olduğunu belirtmiştir. Stresin biyolojik değerlendirmesinde de bahsedildiği gibi stres durumunda vücutta yaşanan değişimler kişinin ruh halini de etkilemekte, kişinin daha kaygılı, öfkeli veya bitkin bir durumda olmasına sebebiyet vermektedir. Stresin oluşturduğu fizyolojik sonuçların ardından organizma stresle başa çıkabilmek için birtakım duygusal tepkiler göstermektedir (Saral, 2013). Stres sonucunda ortaya çıkan psikolojik belirtilerin en önemlileri kaygı, depresyon, uyku bozuklukları ve psikolojik yorgunluklardır (Şahin, 1994). Belirtilen durumlar beraberinde diğer psikolojik etkileri ve davranışları da doğurmaktadır. Bunlar genel olarak Şekil-1’de listelenmiştir.

Saldırganlık (Eroğlu,2000)	Anksiyete (Öztürk, 2002)
Depresyon (Greenberg, 1990)	Uyku Bozuklukları (Yaylalı, 2020)
Psikolojik Yorgunluk (Şahin, 1994)	Kızgınlık (Rowshan, 2000)
Heyecan Kaybı (Balcı, 2014)	Ümitsizlik ((Rowshan, 2000)
Tükenme (Yaylalı, 2020)	Duygusal Değişimler (Balcı, 2014)
İsteksizlik (Balcı, 2014)	Odaklanma Sorunları
Unutkanlık (Balcı, 2014)	Aşırı Hayal Kurma (Kavas,2013)

Şekil 2.1. Stresin psikolojik etkileri.

2.3.4. Stresin Sosyal Değerlendirmesi

Tüm duyguların, ruh halinin, sağlık durumunun, yaşadığı veya zihnini meşgul eden olayların kişinin sosyal yaşantısına etki etmemesi düşünülemez. Gonzales vd. (1985) strese sebep olan faktörleri sıralamasında aşağıdaki listelenen maddelerin sosyal veya çevresel stres kaynakları olduğu söylenebilir.

1. Doyum sağlanamayan kişilerarası ilişkiler,
2. Ailenin kişiden yüksek beklentileri olması,
3. Çok fazla ya da çok az çalışılan iş ortamı,
4. Kalabalık,
5. Sosyal yaşantıda olumlu veya olumsuz herhangi bir değişiklik,
6. İstenmeyen çevresel faktörler (aşırı soğuk veya aşırı sıcak hava, gürültü, hava kirliliği,
7. Dışsal bir tehdidin algılanması.

Balcı (2014) stresin sosyal belirtileri arasında toplumdan soyutlanma, alınganlık, iletişim kuramama, yalnızlık ve benmerkezcilik yer almaktadır. Bununla birlikte sosyal kaynakların ve sosyal çevrenin stresle başa çıkmada etkili olduğunu belirten kaynaklar da bulunmaktadır. Olumlu sosyal destek, stress kaynağı üzerinde derin düşünmeyi engelleyerek strese karşı duygusal olarak daha kolay ve faydalı şekilde uyum sağlamaya yardımcı olur (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Bu bilgilerden yola çıkarak stresin sosyal olarak uyumsuzluğa neden olduğu gibi aynı zamanda sosyal kaynakların da stresle mücadelede etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir.

2.3.5. Stresin Alt Boyutları

Stresin değerlendirilmesi, anlaşılması ve ölçülebilmesi için çeşitli çalışmalarda çeşitli alt boyutlar belirlenmiştir. Bunlardan yola çıkarak stresi çok boyutlu ve çok yönlü olarak anlayabilme ve stres türleri, stresle başa çıkma gibi durumlar için bir yol

haritası oluşturma süreçlerinin kolaylaşacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada kullanılan Türk ocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa ıkma leği'nde stresin alt boyutları "problem çözme, agresyon yoluyla başa çıkma, sosyal destek arama, mizah, dini başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama, profesyonel destek arama, pozitif yeniden yorumlama ve kaçınma" olarak ölçülmektedir. Bu açıdan bu çalışmada da dini başa çıkma alt boyutu dışında bu alt başlıklar çerçevesinde incelenecektir. Dini başa çıkma alt boyutu, daha spesifik ve bireysel olarak çalışılması gereken bir alan olduğu düşünülerek mevcut çalışmada yer almamıştır.

2.3.5.1. Problem zme

Stres olgusunun ortaya çıkması genellikle bir problem durumuyla birlikte meydana gelmektedir. Tüm stres durumları için bu geçerli olmasa da stres denilince akla genellikle zlemeyen veya çözülme sürecinde olan bir problem ve bu problemle mücadele etme süreci akla gelmektedir.

Lazarus (1991) stresle başa çıkmayı problem odaklı ve duygusal odaklı yaklaşımlar olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Problem odaklı yaklaşımda kişi karşılaştığı tehdit edici durumla aktif olarak mücadele eder. Stres yaratan durumu ortadan kaldırmak için durum üzerine düşünür, değerlendirme yapar ve onu ortadan kaldırmak için girişimde bulunur. Bu açıdan stresle başa çıkma kişinin problem çözme becerileri büyük önem arz etmektedir.

Yapılan birçok araştırma problem çözme becerilerinin stresle mücadelede sahip olduğu önemi ortaya koymaktadır. Zihinsel gelişim açısından problem çözme becerileri daha üst düzeyde olan kişilerin stres yaşama ve stresle başa çıkma durumlarında yaşıtlarına göre daha avantajlı oldukları belirtilmektedir (Oral, 2004). Price ve Stuart (2002) tarafından ergenlerin toplumsal konularla ilgilenme düzeyleri ve başa çıkma stratejilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada ergenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejiler arasında problem çözme stratejileri olduğu da belirtilmiştir. Steinhardt ve Dolbier (2008) tarafından yapılan bir çalışmada niversite öğrencileriyle stresi dayanıklılığa çevirme, sorumluluk alma, sorunları realist bir Şekilde yorumlama, başkalarıyla destekleyici ilişkiler kurma gibi konuları

içeren 4 haftalık psikoeğitim program uygulanmıştır. Yapılan çalışmada programın psikolojik sağlamlığa olan etkisi incelenmiş ve uygulanan programın psikolojik sağlamlığa olumlu yönde etkisi olduğu, stresle başa çıkma stilleri içerisinde de problem odaklı başa çıkma düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.5.2. Agresyon Yoluyla Başa Çıkma

Agresyon, saldırgan davranışlara verilen addır. Stresin tanımlanmasında yer alan “saldır ya da kaç” dürtüsü de stresin içinde barındırdığı saldırganlığı göstermektedir. Saldırganlığı anlamak ve açıklamak için birçok araştırma ve teoriye literatürde yer verilmiştir. Bunlardan bir tanesi olan engellenme-saldırganlık kuramına göre saldırganlık çevresel koşullardan kaynaklı engellenmelere karşı ortaya konulan tepkidir (Oda, 2014). Berkowitz’e (1978) göre ise engellenme doğrudan saldırganlığı doğurmaz ancak kişiyi saldırganlığa hazır hale getirir.

Stres tanımlamalarından yola çıkarak saldırganlık açıklanmak istenirse eğer, tanımlamalarda yer alan “baskı ve zorlama” (Şahin, 1998), “tepki gösterme” (Tavlı ve Ünsal, 2016) gibi sözcüklerin kullanılıyor olması, stres olgusunun içerisinde barındırdığı engellenme ve aynı zamanda agresyonu göstermektedir.

2.3.5.3. Sosyal Destek Arama

Sosyal destek, bireyin çevresinde bulunan kişileri model alması, zorlu yaşam olayları karşısında onlara başvurması, onların yanında iyi hissetmesi ve çevrenin kişiye verdiği güç olarak ele alınabilir. Alan yazında stresle başa çıkma stratejileri içerisinde en çok ele alınan ve önemi vurgulanan yöntemlerden bir tanesi sosyal destek aramadır (Aydın, 2005). Yıldırım (1998) ergenlerin en önemli sosyal destek kaynaklarının sırasıyla aile, arkadaşlar ve öğretmenler olduğunu belirtmiştir.

Kişinin sosyal destek kaynaklarını bilmesi ve farkında olması stresle başa çıkma açısından önem arz etmektedir. Sosyal destek arama stresle başa çıkma stratejileri içerisinde duygu odaklı başa çıkma tarzı olarak ele alınmaktadır (Folkman ve ark, 1986). Gücüyeter (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerin kendilerini

kabul düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada sosyal destek arama stratejisini daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır.

2.3.5.4. Mizah

Mizah, hayatın içerisindeki güldürücü yanları bulma veya oluşturma olarak tanımlanabilir. Susa (2002) mizahı komik bir dürtüyle başlayan, gülümseme veya gülme gibi bir tavırla biten ve genel olarak hoşluk veren bir deneyim olarak tanımlamıştır. Araştırmacılar mizahın tanımlanması konusunda zaman zaman fikir ayrılıklarına düşse de netice itibariyle mizahın tanımlanabilir olduğu konusunda birleşmektedirler (Khramtsova, 1996). Zaman zaman bir sanat olarak ele alınan, zaman zaman da hayatın bir parçası olarak görülen mizahın, stresle başa çıkma olgusu içerisinde yer aldığı alan yazında görülmektedir. Mizah, bir stresle baş etme yöntemi ve aynı zamanda kişinin stres boyutunun bir yordayıcısı olarak ele alınabilmektedir. Freud'a göre mizah en üstün savunma mekanizmasıdır.

Stres durumunun bir tehditle ve bir problem durumuyla ortaya çıkmasının beraberinde getirdiği kaygı ve anksiyetenin mizah sayesinde sakinleştirilmesi mümkündür. Mizahın stres durumlarında yarattığı olumlu etki, aslında olayın o kadar da korkutucu ve kuvvetli olmadığına yönelik kişide bir inanç oluşturmaktır (Astedt-Kurki vd., 2001). Bu sayede mizah, stresli durumlarda kişinin bilişsel alternatifler keşfetmesine ve tehdit durumunun olumsuz sonuçlarının azaltılmasına fırsat vermektedir (Abel, 2002).

Mizahın stresle mücadele etmedeki bir diğer yönü de olumlu sosyal destek kaynaklarına öncülük etmesidir. Mizahı etkili kullanan bireylerin daha fazla sayıda ve doyurucu ilişkilere sahip olduğu belirtilmiştir (Martin, 2004).

Martin ve Lefcourt (1983) tarafından yapılan bir çalışmada mizahın negatif yaşam olayları ve duygudurum düzeyleri arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada mizahın, stresin kaygı yönü üzerinde etkisi olmadığı ancak depresif duygudurum üzerine

olumlu olarak azaltıcı etkileri olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Nezu, Nezu ve Blisset, 1988). Mizahın stres ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada yüksek mizah duygusuna sahip kişilerin düşük mizah duygusuna sahip kişilerle aynı olaylarla karşılaşmalarına rağmen yaşamı daha az stresli algıladıklarını ortaya koymuştur (Abel, 2002).

2.3.5.5. Profesyonel Destek Arama

Stresle başa çıkmada profesyonel destek arama yönteminin etkisi birçok araştırmaya konu olmuş ve farklı bağlamlarda farklı sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir. Öncelikle profesyonel destek, stres altındaki kişiler için olumlu olarak değerlendirilen bir durumdur. Ancak, profesyonel desteğe başvurmanın sonucunda farklı boyutlara göre farklı sonuçlar vermiştir. Fallon ve Bowles (1999) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlerin stres durumlarında çoğu zaman ebeveynler, arkadaşlar gibi profesyonel olmayan kaynaklardan destek aldıkları ortaya koyulmuştur.

Hess ve Copeland (2001) tarafından yapılan bir çalışmada liseden mezun olan veya liseyi terk eden öğrenciler stresli durumlarda başvurdukları başa çıkma stratejileri yönünden karşılaştırılmış ve profesyonel destek arama ve liseyi mezun olmadan terk etme stratejisi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Buna neden olarak da okuldaki profesyonel destek kaynaklarına daha çok başvurma ihtiyacı hisseden öğrencilerin aslında daha çok strese maruz kalan öğrenciler olması gösterilmiştir.

2.3.5.6. Kaçınma

Kaçınma olumsuz bir stresle baş etme yöntemi olarak ele alınmaktadır. Genel olarak problemin üzerine gidilmesi, sorundan uzaklaşmaya çalışılması ve problemi çözmek üzere adımlar atmak yerine bundan kaçınılması anlamlarını taşır. Baltaş ve Baltaş (2002) kaçınmayı duygu odaklı başa çıkma içerisinde ele almış ve kısa süreli olarak bireyin üzülmelerini ve sıkıntı yaşamasını önlese de geçici bir çözüm olduğunu belirtmiştir. Ergin (2018) stresle başa çıkma durumu içerisinde kaçınmanın stres kaynaklı bir rahatsızlığı duygusal olarak azaltma ya da duyguların kontrol edilmesi amacıyla yapıldığı sonucuna ulaşmıştır. Bir grup 9. ve 10. sınıf öğrencisiyle yapılan

bir başka çalışmada benlik imajı ve kaçınma stratejisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre benlik imajı olumlu olarak arttıkça stres durumlarında kaçınma stratejisinin kullanımı azalmaktadır (Özer, 2001). Aysan (1988) tarafından lise bir ve üçüncü sınıf düzeyindeki öğrencilerle yapılan çalışmada stresle başa çıkma için kullanılan stratejiler çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve kızların daha fazla sosyal destek aramaya yöneldikleri ve problem çözme yöntemlerini kullandıkları, erkeklerin ise daha az kendini suçlama, daha az hayal kurma ve bununla beraber daha fazla kaçınma stratejisi kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Steinhardt ve Dolbier (2008) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencileriyle stresi dayanıklılığa çevirme, sorumluluk alma, sorunları realist bir şekilde yorumlama, başkalarıyla destekleyici ilişkiler kurma gibi konuları içeren 4 haftalık psikoeğitim program uygulanmıştır. Yapılan çalışmada programın psikolojik sağlamlığa olan etkisi incelenmiş ve uygulanan programın psikolojik sağlamlığa olumlu yönde etkisi olduğu, stresle başa çıkma stilleri içerisinde de kaçınma düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Seiffge-Krenke (1993)'ye göre kaçınma; geri çekilme ve kaderci bir tutum olarak değerlendirilmiş ve işlevsel olmadığı söylenmiştir. Literatürde stresle başa çıkmada kaçınma stratejisinin görüldüğü kişiler şu şekildedir.

1. Çocuklar (Reinhard ve Ott, 1994),
2. Psikiyatrik açıdan sorunları olan ergenler (Reinhard ve Ott, 1994),
3. Düşük benlik saygısına sahip ve aldığı sosyal destekten yeterince doyum sağlayamayan kişiler (Chan, 1995),
4. Toplumsal uyum konusunda zayıf olan ergenler (Tolor ve Fehon, 1987),
5. Yeteneklerine güvenmeyen bireyler (Breznitz, 1983).

2.3.6. Stresle Başa Çıkma

Stres tanımı içerisinde yer alan “yeni bir duruma uyum sağlama” süreci ve stresin barındırdığı olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmaların rahatsız edici olması, beraberinde kişide bu durumdan kurtulmaya yönelik güdülenmeyi getirir. Bu

durumda kişi stresle kurtulmaya yani bir anlamda stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışır (Eryılmaz, 2009).

Folkman'a (1984) göre başa çıkma; stres verici etkenlerden kaynaklanan duygusal gerilime karşı bir savaş verme, gerilimin etkilerinden kurtulma veya yok etme amacıyla gösterilen bilişsel, duygusal, davranışsal tepkilerin toplamıdır. Aslında bir bakıma stresle başa çıkma süreci, stresin doğasından kaynaklanan yeni duruma uyum sağlama sürecinde gösterilen gayret ve çabalardır. Kişi bu çabayı bilişsel olarak gösterebileceği gibi birtakım davranış örüntüleriyle beraber stres durumundan kurtulmaya da gayret gösterebilir. Değişim durumuyla beraber olarak oluşan duygusal rahatsızlık da yeni duygusal tavrın oluşturulması veya mevcut olanın değiştirilmesiyle başa çıkma süreçleri içerisinde bulunur.

Lazarus'a (1976) göre başa çıkma, doğrudan eylemler ve hafifletici davranışlar olarak iki kısımda ele alınır. Doğrudan eylemler; çevreyle etkileşim sonucu ortaya çıkan olumsuz koşulları kendi avantajına çevirmeye yönelik davranışlardır. Doğrudan eylemler stres kaynağına yönelik hazırlık yapmayı, durumu lehine çevirmeyi, kaçma ya da harekete geçmeme gibi davranışları içerir. Hafifletici davranışlar ise stresin oluşturduğu gerilimi azaltmak için bireyin rahatlamaya yönelik olarak yaptığı eylemlerdir. Bu davranışlar bireyin stres altındayken gevşemesini ve kendini daha rahatlamış hissetmesini sağlayan eylemlerdir. Uykusu hapları, kas gevşeticiler veya alkol kullanımı gibi davranışlar hafifletici davranışlar olarak ele alınabilir.

Başa ıkma kişini stresin barındırdığı zararlı yaşantı ve duygulardan en az hasarla kurtulmasını sağlayan bir olgu olarak öne çıkmaktadır. Grey (2000) başa çıkmanın üç şekilde koruyucu özelliğini işlevsel olarak kullandığını belirtmiştir. Bunlar;

1. Stresr özelliğindeki durumları ortadan kaldırarak,
2. Stresin kaynağına yüklenen anlamlar üzerinde çalışarak,
3. Duygusal neticeleri muhafaza ederek.

Bu bilgiler ışığında stresle başa çıkma kavramı içerisinde bireysel anlamda genel olarak belirlenen davranış ve düşünce örüntüleri Şekil-2’de verilmiştir.

Geleceğe Yönelik Planlama Yapmak	Olumlu Düşünmek
Uyku Düzenine Dikkat Etmek	Sorunların Neler Olduğunu Belirlemek
Beslenmeye Dikkat Etmek	Hobi Edinmek
Sosyalleşmek	Olumlu Alışkanlıklar Edinmek
Günü Planlamak	“Hayır” Demeyi Öğrenmek
Kabullenmek	Konsantrasyonu Sağlamak
Aile ve Grup Desteği Almak	Danışmana Başvurmak
Özsaygıyı Geliştirmek	Kişisel İlgilere Odaklanmak

Kaynak; Balcı, 2014:63.

Şekil 2.2. Stresle başa çıkmada olumlu davranış ve düşünceler.

Stresle başa çıkmada kesin sonuç alınabilecek genel geçer bir yöntemden bahsetmek doğru değildir. Stresin kaynakları, stres altındaki kişinin mizacı, dünya görüşü, yetiştirilme şekli, olaylara bakış açısı tamamen farklılık gösterebilmektedir. Bu açıdan stresle başa çıkma kişiye özgüdür denilebilir. Burada kritik nokta kişinin stres kaynaklarını belirlemesi ve öncelikli olarak stresle başa çıkma stratejisini kendisinin yönetmesidir (Aşçı vd., 2015).

2.3.6.1. Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Yöntem ve Stratejiler

Şahin (1999), stresle başa çıkmanın tarihi incelendiğinde beş farklı açıdan başa çıkma stratejilerini oluşturduğunu belirtmiştir. Bunlar;

1. Freud’un psikoanalitik yaklaşımından yola çıkan bilinçdışı savunma mekanizmaları,
2. Erikson’un “yaşam dönemleri” kuramında ele aldığı olumlu bireysel kaynaklar,
3. Davranışçı kuramda ele alınan problem çözme reaksiyonları,

4. Strese karşı organizmanın otomatik olarak gösterdiği çabayı öne çıkaran yaklaşımlar,
5. Organizmanın fizyo-psikolojik kaynaklarının azalması veya bitmesi durumunda ortaya çıkan adaptasyona yönelik değişen bilişsel ve davranışsal çabalar.

Bu yaklaşımlar kendi içlerinde alt başlıklara ayrılmakta ve stresle baş etme mekanizmalarına açıklık getirmeye çalışmaktadır. Bununla birlikte farklı sınıflandırmalar yapan diğer araştırmacılarda da konu başlıkları farklılık gösterse de genellikle başa çıkma stratejilerinin içeriği benzerlik göstermektedir. Baltaş ve Baltaş (2006) stresle başa çıkmada etkili olan üç yöntemden bahsetmiş ve bunları şu şekilde sıralamıştır.

Bedenle Alakalı Yöntemler: Stres anında vücutta oluşan kimyasal değişikliklerden yola çıkılarak stresi, bu kimyasal değişikliklere müdahale yoluyla kontrol altına almayı amaçlayan yöntemlerdir. Gevşeme ve nefes egzersizleri bunlara örnek olarak gösterilebilir. Bu sayede kan akışının, hormonal dengenin, kasların gevşemesinin, solunum düzeninin ve bunlara benzer diğer fiziksel gerginliklerin azaltılarak strese karşı iyi oluş halinin sağlanması amaçlanır.

Zihinle Alakalı Yöntemler: Çoğu araştırmada stres kaynakları içerisinde de yer alan “gerçek dışı düşünce, inanç ve hayaller” üzerine çalışılmasını ve düşünce sisteminde düzenleme yapılmasını amaçlayan yöntemlerdir. Şemalar, inançlar ve beklentilerin oluşturduğu stres durumunu değiştirip bakış açısında değişiklik oluşturmayı amaçlayan yöntemlerdir. Bu sayede kişiye yeni bir bakış açısı kazandırılması stresle mücadele etme açısından önemlidir.

Davranışla Alakalı Yöntemler: Davranış değişikliği, insanlar arası ilişkiler, fayda vermeyen davranışların değişimi ve olumlu davranışlar kazandırmaya yönelik çalışmalardır. Güvenli davranış biçimlerinin kazanılması, strese başa çıkma düzeyini olumlu şekilde etkiler.

Bir başka çalışmada da stresle başa çıkma stratejileri Lazarus ve Folkman (1984) tarafından iki başlık altında incelenmiştir. Bunlar “problem odaklı” ve “duygusal

odaklı” başa çıkma stratejileridir. Problem odaklı yaklaşımda, gösterilen çaba genellikle davranış ve çevre değişikliğini içeren, bireyin aktif olarak stres durumunu ortadan kaldırmaya çalıştığı ve bu yolda eylem planı yaptığı bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal odaklı başa çıkmada ise inkâr ve sorundan uzak kalmanın kişide oluşturduğu rahatlamaadan yola çıkarak psikolojik stresle mücadele ele alınır. Buradaki anahtar nokta istenmeyen bir durum karşısında meydana gelen duyguların ortadan kaldırılmasıdır. Gümüşbaş (2008) tarafından geliştirilen stresle başa çıkma eğitim programında da strese karşı aile, arkadaş, nefes egzersizleri, spor, beslenme, uyku, gevşeme egzersizleri, hayal gücü ve müzik başlıkları kullanılmıştır. Buradan yola çıkarak stresle başa çıkmadaki temel faktörlerin genellikle benzer olduğu söylenebilir.

2.4. ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE STRES

Stresin tanımlaması yapılırken en çok dikkat çekilen nokta bir “değişim” ve bu değişime “uyum” sağlama süreci olmasıdır. Ergenlik dönemi, barındırdığı özellikler bakımından kişinin bedensel ve zihinsel açıdan belki de hayatı boyunca karşılaşacağı en büyük değişimlerin yaşandığı zaman dilimidir. Bu açıdan bakıldığında, herhangi bir stres kaynağına gerek olmaksızın, ergenlik dönemi, yapısı itibarıyla bir stres durumunun göstergesi olabilmektedir.

Stres durumunun oluşabilmesi için organizmanın uyum sağlama sürecine engel olan, ve tehlikeye düşüren koşulların olması gerekir. Bu koşullara ve faktörlere “stresör” adı verilmektedir (Eryılmaz, 2009). Stres konusu üzerine çalışmalar yapan Elkind’e (1986) göre ergenlerin maruz kaldığı 3 çeşit stresör bulunmaktadır. Bunlar;

1. Görülebilir ve önlenbilir stresörler; Madde kullanımı ve kurallara uymama gibi,
2. Görülemez ve önlenemez stresörler; genellikle beklenmedik şekilde ve aniden ortaya çıkabilen stresörlerdir. Bir yakının kaybedilmesi, doğal afete maruz kalma, kazalar ve yaralanmalar sonucunda sakatlanma gibi,
3. Görülebilir ve önlenemez stresörler; Sınavlar vb.

Literatüre bakıldığında ergenlik döneminde strese sebep veren faktörlerin genel olarak aşağıdaki şekilde listelendiği görülmüştür.

1. Toplumsal kaynaklı stres,
2. Akademik kaynaklı stres,
3. Karşı cinsle ilişkilerden kaynaklı stres,
4. Aile ile ilişkilerden kaynaklı stres,
5. Benlik saygısı ile alakalı durumlar,
6. Kişilerarası ilişkiler,
7. Gelecek kaygısı,
8. Sevilen birinin kaybı,
9. Sağlık sorunları,
10. Cinsellikle ilgili problemler,
11. Gelişimsel görevler. (Eren, 1994; Tyszkowa, 1990; Kohn ve Milrose, 1993; Oral, 1994).

Bunlarla beraber ergenlik döneminde astım, baş ağrısı, karın ağrısı gibi rahatsızlıkların da stres yaşantılarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Eryılmaz, 2009).

Her gelişim dönemi içerisinde bir önceki ve bir sonraki dönemlere göre farklılıklar bulunmaktadır. Ergenlik dönemi de belki de bu farklılıkların en keskin ve hassas olarak hissedildiği gelişim dönemlerinden bir tanesidir. Kişi; fiziksel, sosyal ve ruhsal olarak yaşadığı gelişimle beraber bir yandan da büyük çoğunluğunu hayatı boyunca taşıyacağı kişilik özelliklerini oturtmaya başlar. Bandura'ya (2006) göre ergenler, gelişim döneminden kaynaklanan birçok değişimle aynı anda mücadele ederler. Psikolojik sağlamlık tanımlamalarında ortak olarak kullanılan bozulma, değişme veya zorlanma gibi mevcut durumu olumsuz yönde değiştirecek faktörlerin ardından eski hale geri dönüş ya da yeni duruma uyum sağlama, ergenlik döneminin temel özelliklerini tamamen içinde barındırmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyin gelişim döneminden kaynaklı değişimlere sağlıklı bir şekilde adapte olabilmesi, psikolojik sağlamlığıyla eşgüdümlü olarak görülebilmektedir.

Stres, ergenlik dönemi özellikleriyle zaman zaman eş tutulan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Gardner ve Gardiner (2004) ergenlik dönemini fırtına ve stres dönemi olarak adlandırmaktadır. Bu tanımlama halihazırda ergenlik döneminin kendiliğinden bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stilleri ise stresle mücadelede etkili oldukları bilinen kavramlardır (Martin ve Brantley, 2004). Freud ve Erikson gibi bazı kuramcılara göre ergenlik dönemi, gelişimden kaynaklanan stres verici yaşantıların olduğu kritik öneme sahip dönemlerden birisidir (Akar, 2018). Bazı stresle başa çıkma stillerinin bireylerin psikolojik sağlamlıklarıyla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar alanyazında mevcuttur. Psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini inceleyen bir araştırmada problem odaklı başa çıkma stilini kullanan ve sorunlardan daha az kaçınan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chen, Yang ve Chiang, 2018). Garity (1997), psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin problem odaklı başa çıkma stillerini kullandıklarını belirtmiştir. Bazı ergenlerin bu dönemde başa çıkma stillerini daha etkili kullanmalarından kaynaklanan bireysel farklılıkların, gelişim psikolojisi içerisinde dayanıklılık olarak tanımlanan kavramın ergenlik dönemindeki etkisini ve önemini göstermektedir (Eminağaoğlu, 2006).

BÖLÜM 3

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Araştırmada, pandemi döneminde hazırlanan sosyal destek eğitim programının ergenlik dönemindeki kişilerin psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeylerini artırmak için hazırlanan sosyal destek eğitim programı iken bağımlı değişkenleri ergenlerin stresle başa çıkma ve psikolojik sağlamlık düzeyleridir. Araştırmada ön test ve son test kontrol gruplu zayıf deneysel model kullanılmıştır. Ön test ve son test kontrol gruplu model amaçlı atama ile oluşturulmuştur. Gruplar kontrol ve deney olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Grupların hangisinin deney grubu hangisinin kontrol grubu olacağı amaçlı atama yoluyla gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna da kontrol grubuna da deney öncesinde ve sonrasında ölçme uygulanmıştır. Araştırmada, Sosyal Destek Eğitim Programı'na katılan ergenler ile bu eğitim programına katılmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için eğitim programı uygulaması öncesinde ve sonrasında, kontrol ve deney gruplarını ölçme uygulaması gerektiren, ön test ve son test deney ve kontrol grupları olan deneysel model kullanılmıştır. Kullanılan bu modelde, kontrol ve deney grupları benzer nitelik taşıyan kişilerden oluşur (Karasar, 2018).

3.2. ARAŞTIRMANIN YERİ VE TARİHİ

Araştırma 01.02.2021 – 30.04.2021 tarihleri arasında Adana-Ceyhan Altı Ocak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileriyle online olarak gerçekleştirilmiştir.

3.3. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmadaki çalışma grubu 2020/2021 eğitim-öğretim yılında lise öğrenimine devam etmekte olan 9. ve 12. sınıf aralığında olan 14-18 yaş grubundaki ergenlerden oluşmaktadır. Bu ergenler içerisinde 24 ergen deney grubu, 24 ergen de kontrol grubu içerisinde yer almaktadır. Araştırmanın hedeflendiği gibi yürütülmesi için Altı Ocak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğünden izin alınmış ve okul idaresi, okul öğretmenleri ve çocuklar yapılacak olan eğitim hakkında bilgilendirilmişlerdir. Çalışmanın deney grubunu oluşturan ergenlere on iki hafta boyunca haftada bir gün olmak üzere 12 oturumluk Sosyal Destek Eğitim Programı ve etkinlikler uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere ise rutin rehberlik faaliyetleri sürdürülmüş ve ek bir çalışma yapılmamıştır.

3.4. BAĞIMLI VE BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER

Çalışmanın bağımlı değişkeni psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma düzeylerine ilişkin becerilerdir. Bağımsız değişkeni ise on iki haftalık sosyal destek eğitim programıdır.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verileri “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ile toplanmıştır.

3.5.1. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Yunus Altundağ, Sefa Bulut ve Uğur Doğan tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 4'lü likert (1- Bana Hiç Uygun Değil, 4- Bana Çok Uygun) tipinde hazırlanmış ve 14-18 yaş aralığındaki ergenlere uygulanmak üzere geliştirilmiştir. Ölçekte 6 alt boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutlar akran desteği, aile desteği, okul desteği, mücadele azmi, uyum ve empatidir. Ölçekte toplam 29 soru bulunmakta ve alınan puanlar 29 ile 116 arasında olabilmektedir. Ölçekte bulunan tersine maddeler ters puanlama yöntemiyle hesaplanmakta ve ölçek sonucunda çıkan puanın yüksek olması ergenin psikolojik dayanıklılığının yüksek olmasına işaret etmektedir (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012).

Ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi yapılmış, kesme noktası .32 olarak kabul edilmiştir. Analizin neticesinde toplam varyansın %56.99'unu açıklayan 6 faktörlü bir yapıdan meydana gelen 29 maddelik bir ölçek ortaya çıkmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından aile desteği toplam varyansın %23.26'sını açıklamakta ve faktör yükleri .71 ve .79 arasında, akran desteği toplam varyansın %9.81'ini açıklamakta ve faktör yükleri .67 ile .78 arasında, okul desteği toplam varyansın %8,6'sını açıklamakta ve faktör yükleri .67 ile .78 arasında, mücadele azmi toplam varyansın %4.54'ünü açıklamakta ve faktör yükleri .51 ile .70 arasında, uyum alt boyutu toplam varyansın % 7.25'ini açıklamakta ve faktör yükleri .57 ile .81 arasında ve Empati alt boyutu toplam varyansın % 4.08'ini açıklamakta ve faktör yükleri .64 ile .76 arasında değişmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek için yapılan çalışmalarda Test-Tekrar-Test yöntemi sonucunda çalışma evreninden rastgele seçilen 38 ergenlik dönemindeki lise öğrencisine 1 ay arayla yeniden uygulama yapılmış ve bu iki uygulama sonucunda alınan puanlar arasındaki korelasyon .87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan Cronbach Alfa testinde iç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için .87, aile desteği alt boyutu için .89, akran desteği alt boyutu için .84, okul desteği alt boyutu için .81, uyum alt boyutu için .70, mücadele azmi alt boyutu için .67 ve empati alt boyutu için .61 bulunmuştur.

Ölçeğin alt-üst grup güvenilirliği için yapılan istatistik çalışmalarında çalışma evreninden alınan %27'lik alt (N:93) ve üst (N:93) grupların t-testi sonuçlarına göre, alt ve üst grup arasında anlamlı ($p < .005$) bir fark olduğu rapor edilmiştir. Madde toplam korelasyon analizi .59 ile .81 arasında bulunmaktadır. Ayrıca her bir maddenin ölçeğin toplam puanıyla ilişkisine baktığımızda korelasyon değerlerinin .23 ile .60 ($p < .001$) arasında olduğu görülmektedir.

3.5.2. Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Ölçek Ilgın Gökler Danışman, Nejla Yıldız ve İbrahim Yiğit tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı literatürde yer alan diğer stresle başa çıkma ölçeklerinin Türk çocuk ve ergenler için değil daha batıdaki ülkelerde yaşayan çocuk ve ergenler üzerinde çalışılarak geliştirilmesidir. Ölçek 3 aşamada geliştirilmiş olup 3. ve son aşamasında İstanbul'daki okullar içerisinde düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip okullardan öğrenciler seçilmiştir. Bu aşamada ölçek 3. ve 12. sınıf öğrencilerinden oluşan ve %50.6'sı kız %49.4'ü erkek olmak üzere toplam 679 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin uygulandığı öğrencilerin yaş ortalaması 13.62'dir. Ölçek 3 tane kısa cevaplı ve 61 tane 5'li likert tipi (1- Bana Hiç Uymuyor, 5- Bana Tamamen Uyuyor) sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin problem çözme, agresyon yoluyla başa çıkma, sosyal destek arama, mizah, dini başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama, profesyonel destek arama, pozitif yeniden yorumlama ve kaçınma olmak üzere toplam 10 tane alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlardan problem çözme varyansın % 20.24'ünü, saldırganlık varyansın % 7.65'ini, Sosyal destek arama varyansın % 4.49'unu, mizah varyansın % 3.97'sini, dini başa çıkma varyansın% 3.08'ini, kendini soyutlama varyansın % 2.69'unu, kendini suçlama varyansın % 1.81'ini, profesyonel yardım arama varyansın% 1.47'sini, pozitif yeniden yorumlama varyansın% 1.30'unu ve kaçınma varyansın% 1.15'ini açıklar. Ölçekte her bir alt boyut için alınan puanlar stresle başa çıkma stillerinin ne ölçüde kullanıldığını göstermektedir.

3.6. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu bölümde araştırmanın hazırlık aşaması, eğitim programının hazırlanışı, gerekli izinlerin alınması, ön testlerin uygulanması, eğitim programının ve son testlerin uygulanması konuları ele alınmıştır.

3.6.1. Çalışmanın Hazırlık Aşaması

1. Araştırma için on iki hafta sürecek ve uzaktan eğitim yöntemiyle uygulanabilecek olan bir eğitim programı hazırlanmıştır.
2. Hazırlanan eğitim programı için uzman görüşü alınmış ve gerekli görülen iyileştirme ve düzeltmeler sonucunda uzman onayı alınmıştır.
3. Araştırmada verilerin toplanması için Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) ve Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden (TÇESBÖ) faydalanılmış ve gerekli izinler alınmıştır (EK-1).
4. Araştırmanın içeriği hakkında bilgilerin yer aldığı rapor ve okulda yapılan uygulama yapabilmek için gerekli olan belgeler Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Etik Kurulu ve Altı Ocak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğüne sunulmuş ve gerekli izinler alınmıştır (EK- 2, EK-3). Okul idaresi tarafından psikolojik sağlamlık konusunun okul rehberlik servisi faaliyetleri kapsamında genel rehberlik hedefleri arasında yer aldığı için okul müdürlüğü tarafından verilen izin yeterli olduğu belirtilmiştir.
5. Veriler toplanmadan uygulamanın yapılacağı lisedeki idarecilere ve uygulamanın yapılacağı sınıf öğretmenlerine Sosyal Destek Eğitim Programı ve program işleyişi hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ayrıca deney grubundaki ergenlerin sınıf öğretmenleri ile görüşülerek öğrencilerin uygulamaya katılımları konusunda hassasiyet göstermeleri istenmiştir.
6. Çalışmada yer alacak katılımcılar ile tanışılmış, uygulanacak eğitim programı hakkında bilgilendirmeler yapılmış ve ön test ile ilgili bilgi verilmiştir.

3.6.2. Ön Test Uygulaması

Okul idaresi ile görüşülmüş, Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP) ve program işleyişi hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmış, testlerin rahat uygulanması için uygun ortam oluşturulmuştur. SDEP kriterlerince araştırmacı ve katılımcı yan yana

ya da karşılıklı olacak şekilde bir masa ve sandalye ayarlanmıştır. Ayrıca ortam katılımcıların dikkatini dağıtmayacak şekilde düzenlenmiştir.

Katılımcılar, ön test uygulamasının yapılacağı okul rehberlik servisine davet edildikten sonra Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği hakkında bilgi verilmiştir. Bu testlerin uygulanma amacı ve çalışmadaki yeri hakkında bilgi verildikten sonra katılımcının bu programa yönelik görüş, düşünce ve önerileri dinlenerek çalışmaya verimli katılımının sağlanabilmesi için aydınlatıcı bir görüşme yapılmıştır.

Covid-19 virüsünden kaynaklı olarak eğitim faaliyetleri zaman zaman uzaktan zaman zaman yüz yüze gerçekleştirildiği için ön testlerin yüz yüze uygulanamadığı öğrencilerle uzaktan eğitim yoluyla iletişim kurulmuş ve okul genelinde uzaktan eğitim yöntemiyle seminer düzenlenerek psikolojik sağlamlık, stres ve uygulanacak Sosyal Destek Eğitim Programı hakkında genel bilgiler verilmiştir. Bu bilgilendirmenin ardından Google Formlar üzerinden hazırlanan EPDÖ ve TÇESBÖ tüm okula uygulanmıştır. Yüz yüze doldurulan formlar ve uzaktan eğitim yöntemiyle doldurulan formlar biraraya getirilerek ön testler nihai olarak sonuçlandırılmış ve testlerden alınan puanlar dikkate alınarak uygulamanın yapılacağı deney grupları oluşturulmuştur. Deney gruplarında olması belirlenen öğrencilerle tekrar iletişim kurularak çalışmaya katılmak için gönüllü olup olmadıkları hakkında görüşme yapılmıştır. Gönüllü olmayan öğrenciler ayrılarak diğer öğrencilerle uygulama hakkında görüşme yapılmış ve deney grupları son şekliyle oluşturulmuştur. Ölçeklerin tüm katılımcılara uygulanması bir haftalık bir sürede tamamlanmıştır.

3.6.3 Eğitim Programının Hazırlanması

1. Araştırmaya ve ölçeklere göre hazırlanan Sosyal Destek Eğitim Programı, ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeylerini geliştirmeyi amaçlamaktadır.
2. Program hazırlanırken öncelikli olarak literatür incelenmiş, ayrıca ülkemizde ve dünyada psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkmaya yönelik olarak hazırlanan eğitim programları incelenmiştir. Daha sonra bu çalışmalarda

genel olarak hedeflenen kazanımlar ve bu kazanımların kazandırılmasına yönelik uygulanan yöntemler listelenmiştir. Bununla beraber uygulanacak ölçeklerin alt boyutları ele alınarak bir kazanımlar listesi oluşturulmuştur.

3. Literatür taraması ve ölçeklerin alt boyutlarından yola çıkılarak hazırlanan kazanımlar listesi tamamlandıktan sonra literatürde bu kazanımlara yönelik yapılan uygulamalar incelenmiş ve kazanımlara yönelik birer taslak oluşturulmuştur.
4. Kazanımların genel çerçevesi belirlendikten sonra genel bir grup çalışması planlaması yapılmıştır. Bu planlamada uygulamanın yapılacağı kişilerin grup ortamına ısındırılması, karşılaşılabilecek direnç durumları, üyelerin uygulamaya devam etmesini teşvik edecek çalışmalar, üyelerin somut kazanımlar elde ettiklerini hissedecekleri çalışmalar ve sonlandırma oturumları belirlenmiştir.
5. Uygulama uzaktan eğitim yoluyla yapılacağı için program içerisindeki materyaller, sunular ve çalışmaların uzaktan eğitim faaliyetlerine uygun olarak tasarlanması sağlanmış ve eğitim programı içine yerleştirilmiştir.
6. Hazırlanan eğitim programı, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma becerilerinin tüm alt boyutlarını kapsamaması, araştırmanın amacına uygun olması, hedeflenen yaş grubuna ve gelişim özelliklerine uygunluğu kapsamında incelenmesi için uzman görüşüne başvurulmuş ve uzman onayı alınmıştır.

Her hafta için belirlenen kazanımlar Çizelge 1’de verilmiştir. Uygulamanın 1. Oturumu Ek Açıklamalar D. kısmında örnek olarak sunulmuştur.

Çizelge 3.1. Sosyal destek eğitim programi kazanım listesi.

<p>1. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grup arkadaşlarıyla tanışır.• Süreç hakkında bilgi sahibi olur.• Grup sürecine yönelik duygularını ifade eder.• Sürecin yapılandırılmasına katkıda bulunur.	<p>2. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psikolojik sağlık kavramını öğrenir.• Psikolojik sağlık kavramının alt boyutlarını öğrenir.• Kendi psikolojik sağlığı hakkında farkındalık kazanır.• Psikolojik sağlığı artıran ve düşüren sebepleri öğrenir.
<p>3. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stres kavramını tanır.• Strese sebep olan durumları fark eder.• Stresin fizyolojik ve psikolojik göstergelerini fark eder.	<p>4. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psikolojik sağlık konusunda farkındalık oluşturur.• Mücadele azmi kazanır.• Kendine güven ve mücadele konusunda somut kazanımlar elde eder.• Başarma ve kendine güven konusunda inanç geliştirir.
<p>5. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Güçlü yanlarını fark eder.• Güçlü yanlarını geliştirmeye odaklanır.• Kendine güveni artar.• Değişim için harekete geçer.	<p>6. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mücadele azmi kazanımını destekler.• Değişim için harekete geçer.• Önceki çalışmaların değerlendirmesini yapar.
<p>7. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pozitif yeniden yorumlama kavramını öğrenir.• Olaylara farklı açılardan bakabilme becerisi kazanır.	<p>8. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stresle başa çıkma stratejilerini öğrenir.• Strese sebep olan unsurlar üzerinde çalışır.• Strese karşı yaşam stilini değiştirir.
<p>9. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bilişsel çarpıtmaları öğrenir.• Yaptığı bilişsel çarpıtmaları düzeltir.	<p>10. Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Uyum sağlama becerisi kazanır.• Değişen durumlara adapte olur.

<ul style="list-style-type: none">• Olumlu düşünme becerisi kazanır.	
11. Oturum: <ul style="list-style-type: none">• Sosyal destek kaynaklarını fark eder.• Zor durumlarda yardım isteyebileceği kişileri öğrenir.• Çevresindeki kişilere dikkatle bakar.	12. Oturum: <ul style="list-style-type: none">• Uygulama sürecini değerlendirir.• Süreçten olumlu duygularla ayrılır.• İyi oluş sürecinde kaydettiği mesafeyi görür.

3.6.4. Eğitim Programının Uygulanması

Deney grubuna verilen SDEP haftada bir gün, uzaktan eğitim yöntemiyle uygulanmıştır. Uygulamanın yapılacağı gün ve saatler tüm grubun ortak kararıyla belirlenmiştir. Her bir oturumun süresi ortalama 30-45 dakika sürecek şekilde ayarlanmıştır.

3.6.5. Son Testin Uygulanması

Eğitim tamamlandıktan sonra ön test için uygulama yapılan mekânlarda bireysel olarak Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği, deney grubu ve kontrol grubundaki her çocuğa tekrardan uygulanmıştır. Ölçeğin süresinde ve uygulanmasında bir değişiklik yapılmamıştır.

3.7. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Verilerin analizi için SPSS 22.0 istatistik program kullanılmıştır. Veri analizi yapılmadan önce veri girişinden kaynaklanan hatalı ve kayıp değerler düzeltilmiştir. Uygulamanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda kişi sayısının 30'dan az olması nedeniyle tüm verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde; verilerin çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın denenceleri dikkate alınarak düzenlenmiş ve yorumlanarak verilmiştir.

4.1. BİRİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

“Deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)’nden aldıkları ön test puanları arasında alt boyutlar açısından manidar bir farklılık yoktur” denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin ön test puanlarının manidar farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U-Testi ile incelenmiştir. Grupların ön test puanlarının U-testi sonuçları Çizelge 4.1’de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin EPDÖ’den aldıkları ön test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları.

Alt Boyut	Grup	N	Standart sapma	Sıra Ortalaması	U	p
Aile Desteği	Deney	24	5,73	20,58	194,00	.052
	Kontrol	24	5,94	28,42		
Akran Desteği	Deney	24	3,40	22,69	244,50	.364
	Kontrol	24	3,66	26,31		
Okul Desteği	Deney	24	2,79	22,83	248,00	.407
	Kontrol	24	4,92	26,17		
Uyum	Deney	24	2,50	23,15	255,50	,500
	Kontrol	24	3,53	25,85		
Mücadele Azmi	Deney	24	3,64	21,46	215,00	,131
	Kontrol	24	4,12	27,54		
Empati	Deney	24	2,37	23,65	267,50	,670
	Kontrol	24	3,17	25,35		

Sonuçlar incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki ergenlerin EPDÖ ön test puanları arasında alt boyutlar açısından manidar bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

4.2. İKİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

“Deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)’nden aldıkları son test puanları arasında alt boyutlar açısından deney grubu lehine manidar bir farklılık vardır” denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarının manidar farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U-Testi ile incelenmiştir. Grupların son test puanlarının U-testi sonuçları Çizelge 4.2’de verilmiştir.

Çizelge 4.2. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin EPDÖ’den aldıkları son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları.

Alt Boyut	Grup	N	Standart sapma	Sıra Ortalaması	U	p
Aile Desteği	Deney	24	5,49	21,79	223,00	,179
	Kontrol	24	6,02	27,21		
Akran Desteği	Deney	24	2,46	23,19	256,50	,510
	Kontrol	24	3,66	25,81		
Okul Desteği	Deney	24	3,14	24,83	280,00	,869
	Kontrol	24	4,89	24,17		
Uyum	Deney	24	2,08	25,73	258,50	,539
	Kontrol	24	3,27	23,27		
Mücadele Azmi	Deney	24	3,63	25,27	269,50	,702
	Kontrol	24	3,94	23,73		
Empati	Deney	24	1,85	24,46	287,00	,983
	Kontrol	24	3,09	24,54		

Sonuçlar incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki ergenlerin EPDÖ son test puanları arasında alt boyutlar açısından manidar bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

4.3. ÜÇÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

“Deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TÇESBÖ)’nden aldıkları ön test puanları arasında alt boyutlar açısından manidar bir farklılık yoktur” denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin ön test puanlarının manidar farklılık gösterip göstermediği Man Whitney U-Testi ile incelenmiştir. Grupların ön test puanlarının U-testi sonuçları Çizelge 4.3’te verilmiştir.

Çizelge 4.3. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin TÇESBÖ’den aldıkları ön test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları.

Alt Boyut	Grup	N	Standart sapma	Sıra Ortalaması	U	p
Problem Çözme	Deney	24	8,92	27,65	212,50	.119
	Kontrol	24	12,30	21,35		
AYBÇ	Deney	24	10,32	29,94	157,50	.007
	Kontrol	24	10,67	19,06		
SDA	Deney	24	8,03	26,44	241,50	.336
	Kontrol	24	9,54	22,56		
Mizah	Deney	24	5,30	22,31	235,50	.278
	Kontrol	24	5,79	26,69		
Kendini Soyutlama	Deney	24	4,47	27,83	208,00	.098
	Kontrol	24	4,94	21,17		
Kendini Suçlama	Deney	24	4,54	28,90	182,50	.029
	Kontrol	24	4,03	20,10		
PYY	Deney	24	5,10	22,27	234,50	.267
	Kontrol	24	4,34	26,73		
PDA	Deney	24	2,65	19,35	164,50	.009
	Kontrol	24	2,97	29,65		
Kaçınma	Deney	24	4,00	26,42	242,00	.340
	Kontrol	24	3,42	22,58		

Sonuçlar incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki ergenlerin ön test puanları arasında agresyon yoluyla başa çıkma (U=157,50), kendini suçlama (U=182,50) ve profesyonel destek arama(U=164,50) alt boyutlarında manidar bir fark olduğu

($p < .05$), problem çözme ($U=212,50$), sosyal destek arama ($U=241,50$), mizah ($U=235,50$), kendini soyutlama ($U=208,00$), pozitif yeniden yorumlama ($U=234,50$) ve kaçınma ($U=242,00$) alt boyutlarında manidar bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

4.4. DÖRDÜNCÜ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

“Deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TÇESBÖ)’nden aldıkları son test puanları arasında alt boyutlar açısından deney grubu lehine manidar bir farklılık vardır” denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarının manidar farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U-Testi ile incelenmiştir. Grupların son test puanlarının U-testi sonuçları Çizelge 4.4’te verilmiştir.

Çizelge 4.4. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin TÇESBÖ’den aldıkları son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları.

Alt Boyut	Grup	N	Standart sapma	Sıra Ortalaması	U	p
Problem Çözme	Deney	24	7,85	30,27	149,50	,004
	Kontrol	24	14,27	18,73		
AYBÇ	Deney	24	10,67	27,67	212,00	,117
	Kontrol	24	8,33	21,33		
SDA	Deney	24	5,65	28,63	189,00	,041
	Kontrol	24	10,47	20,38		
Mizah	Deney	24	4,78	22,88	249,00	,419
	Kontrol	24	5,81	26,13		
Kendini Soyutlama	Deney	24	3,91	26,13	249,00	,419
	Kontrol	24	5,07	22,88		
Kendini Suçlama	Deney	24	3,18	27,19	223,50	,182
	Kontrol	24	4,58	21,81		
PYY	Deney	24	2,81	26,44	263,00	,603
	Kontrol	24	2,83	22,56		
PDA	Deney	24	3,02	25,54	241,50	,334
	Kontrol	24	4,77	23,46		
Kaçınma	Deney	24	3,02	27,04	227,00	,206

Kontrol	24	3,62	21,96
----------------	----	------	-------

Sonuçlar incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki ergenlerin son test puanları arasında problem çözme (U=149,50) ve sosyal destek arama (U=189,00) alt boyutlarında deney grubu lehine manidar bir farklılık olduğu bulunmuştur (p<.05).

4.5. BEŞİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

“Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)’nin uygulandığı deney grubundaki ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında son test lehine manidar bir fark vardır” denencesini kontrol etmek amacıyla deney grubundaki ergenlerin ön test ve son test puanlarının manidar düzeyde farklılık gösterip göstermediği Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiş, elde edilen sonuçlar Çizelge 4.5’de verilmiştir.

Çizelge 4.5. Deney grubunda bulunan ergenlerin EPDÖ ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.

Alt Boyut	Son test - Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Medyan	z	p
Aile Desteği	Negatif Sıra	1	2,00	2,00	13,50	-2.781	.005
	Pozitif Sıra	10	6,40	64,00	14,00		
	Eşit	13					
Akran Desteği	Negatif Sıra	0	,00	,00	16,50	-1.414	.157
	Pozitif Sıra	2	1,50	3,00	16,50		
	Eşit	21					
Okul Desteği	Negatif Sıra	3	9,00	27,00	13,50	-1.880	.060
	Pozitif Sıra	12	7,75	93,00	12,00		
	Eşit	9					
Uyum	Negatif Sıra	1	3,50	3,50	11,00	-3.110	.002
	Pozitif Sıra	13	7,81	101,50	10,00		
	Eşit	10					
Mücadele Azmi	Negatif Sıra	2	6,25	12,50	12,50	-3.045	.002
	Pozitif Sıra	15	9,37	140,50	10,50		
	Eşit	7					
Empati	Negatif Sıra	1	2,00	2,00	9,00	-2.047	.041

Pozitif Sıra	6	4,33	26,00	8,50
Eşit	17			

Çizelge 4.5 incelendiğinde EPDÖ alt boyutları içinde aile desteği ($z=-2,781$), uyum ($z=-3,110$), mücadele azmi ($z=-3,045$) ve empati ($z=-2,047$) puanları arasında son test lehine manidar bir fark olduğu ($p<.05$), akran desteği ($z=-1,414$) ve okul desteği ($-1,880$) puanları arasında ise manidar bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

4.6. ALTINCI DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

“Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)’nin uygulandığı deney grubundaki ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TÇESBÖ) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında son test lehine manidar bir fark vardır” denencesini kontrol etmek amacıyla deney grubundaki ergenlerin ön test ve son test puanlarının manidar düzeyde farklılık gösterip göstermediği Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile incelenmiş, elde edilen sonuçlar Çizelge 4.6’da verilmiştir.

Çizelge 4.6 incelendiğinde TÇESBÖ alt boyutları içinde problem çözme ($z=-3.316$), agresyon yoluyla başa çıkma ($z=-2.932$), sosyal destek arama ($z=-3,089$), mizah ($z=-3,097$), kendini soyutlama ($z=-2,047$), pozitif yeniden yorumlama ($z=-3,417$), profesyonel destek arama ($z=-3,937$) puanları arasında son test lehine manidar bir fark olduğu ($p<.05$), kendini suçlama ($z=-1,479$) ve kaçınma ($z=-,562$) puanları arasında ise manidar bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Çizelge 4.6. Deney grubunda bulunan ergenlerin TÇESBÖ ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.

Alt Boyut	Son test - Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Medyan	z	p
Problem Çözme	Negatif Sıra	0	,00	,00	64,00	-3.316	.001
	Pozitif Sıra	14	7,50	105,00	62,00		
	Eşit	10					
Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	Negatif Sıra	14	7,93	111,00	30,50	-2.932	.003
	Pozitif Sıra	1	9,00	9,00	31,50		
	Eşit	9					
Sosyal Destek Arama	Negatif Sıra	0	,00	,00	38,00	-3.089	.002
	Pozitif Sıra	12	6,50	78,00	37,50		
	Eşit	12					
Mizah	Negatif Sıra	0	,00	,00	17,00	-3.097	.002
	Pozitif Sıra	12	6,50	78,00	15,50		
	Eşit	12					
Kendini Soyutlama	Negatif Sıra	10	7,45	74,50	18,00	-2.047	.041
	Pozitif Sıra	3	5,50	16,50	19,00		
	Eşit	11					
Kendini Suçlama	Negatif Sıra	10	13,15	131,50	12,50	-1.479	.139
	Pozitif Sıra	9	6,50	58,50	13,00		
	Eşit	5					
Pozitif Yeniden Yorumlama	Negatif Sıra	0	,00	,00	16,00	-3.417	.001
	Pozitif Sıra	15	8,00	120,00	13,50		
	Eşit	9					
Profesyonel Destek Arama	Negatif Sıra	0	,00	,00	7,00	-3.937	.00
	Pozitif Sıra	20	10,50	210,00	3,00		
	Eşit	4					
Kaçınma	Negatif Sıra	6	6,25	37,50	11,50	-.562	.574
	Pozitif Sıra	7	7,64	53,50	11,50		
	Eşit	11					

4.7. YEDİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

“Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)’nin uygulanmadığı kontrol grubundaki ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında manidar bir farklılık yoktur” denencesini kontrol etmek amacıyla kontrol grubundaki ergenlerin EPDÖ ön test ve son test puanlarının alt boyutlar açısından manidar düzeyde farklılık gösterip göstermediği Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiş, elde edilen sonuçlar Çizelge 4.7’de verilmiştir.

Çizelge 4.7. Kontrol grubunda bulunan ergenlerin EPDÖ ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.

Alt Boyut	Son test - Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Medyan	z	p
Aile Desteği	Negatif Sıra	3	3,00	9,00	17,50	-.447	.655
	Pozitif Sıra	2	3,00	6,00	17,50		
	Eşit	19					
Akran Desteği	Negatif Sıra	0	,00	,00	18,00	.000	1.00
	Pozitif Sıra	0	,00	,00	18,00		
	Eşit	24					
Okul Desteği	Negatif Sıra	2	2,00	4,00	13,50	-.577	.564
	Pozitif Sıra	1	2,00	2,00	13,00		
	Eşit	21					
Uyum	Negatif Sıra	2	3,25	6,50	11,50	-.276	.783
	Pozitif Sıra	3	2,83	8,50	11,50		
	Eşit	19					
Mücadele Azmi	Negatif Sıra	7	4,64	32,50	12,50	-2.126	.033
	Pozitif Sıra	1	3,50	3,50	13,00		
	Eşit	16					
Empati	Negatif Sıra	2	1,50	3,00	9,50	.000	1.00
	Pozitif Sıra	1	3,00	3,00	9,50		
	Eşit	21					

Çizelge 4.7 incelendiğinde kontrol grubunun EPDÖ'den aldıkları ön test ve son test puanları arasında alt boyutlar açısından mücadele azmi alt boyutunda manidar derecede farklılık olduğu ($p < .05$), aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum ve empati alt boyutlarında manidar derecede farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

4.8. SEKİZİNCİ DENENCEYE İLİŞKİN BULGULAR

“Sosyal Destek Eğitim Programı (SDEP)’nin uygulanmadığı kontrol grubundaki ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği (TÇESBÖ) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında manidar bir farklılık

yoktur” denencesini kontrol etmek amacıyla kontrol grubundaki ergenlerin TÇESBÖ ön test ve son test puanlarının alt boyutlar açısından manidar düzeyde farklılık gösterip göstermediği Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiş, elde edilen sonuçlar Çizelge 4.8’de verilmiştir.

Çizelge 4.8. Kontrol grubunda bulunan ergenlerin TÇESBÖ ön test ve son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları.

Alt Boyut	Son test - Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Medyan	z	p
Problem Çözme	Negatif Sıra	14	12,71	178,00	55,00	-.801	.423
	Pozitif Sıra	10	12,20	122,00	55,50		
	Eşit	0					
Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	Negatif Sıra	10	12,15	121,50	24,00	-.815	.415
	Pozitif Sıra	14	12,75	178,50	23,00		
	Eşit	0					
Sosyal Destek Arama	Negatif Sıra	14	11,04	154,50	35,50	-.129	.897
	Pozitif Sıra	10	14,55	145,50	35,00		
	Eşit	0					
Mizah	Negatif Sıra	11	11,36	125,00	17,50	-.049	.961
	Pozitif Sıra	11	11,64	128,00	17,50		
	Eşit	2					
Kendini Soyutlama	Negatif Sıra	11	10,55	116,00	17,00	-.341	.733
	Pozitif Sıra	11	12,45	137,00	16,50		
	Eşit	2					
Kendini Suçlama	Negatif Sıra	14	10,96	153,50	10,50	-.100	.920
	Pozitif Sıra	10	14,65	146,50	10,00		
	Eşit	0					
Pozitif Yeniden Yorumlama	Negatif Sıra	13	10,96	142,50	15,00	-.521	.602
	Pozitif Sıra	9	12,28	110,50	16,00		
	Eşit	2					
Profesyonel Destek Arama	Negatif Sıra	9	13,00	117,00	7,00	-.310	.757
	Pozitif Sıra	13	10,46	136,00	7,00		
	Eşit	2					
Kaçınma	Negatif Sıra	12	11,08	133,00	10,00	-.212	.832
	Pozitif Sıra	10	12,00	120,00	10,00		
	Eşit	2					

Çizelge 4.8 incelendiğinde kontrol grubunun TÇESBÖ'den aldıkları ön test ve son test puanları arasında alt boyutlar açısından manidar bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Bu çalışmada ergenlere yönelik olarak hazırlanan Sosyal Destek Eğitim Programı'nın hedefi ergenlerin psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma özelliklerini geliştirmektir. Bu hedef doğrultusunda, Covid-19 pandemisi sürecinde Adana İli Ceyhan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı bir lisede eğitim gören 24 ergene Sosyal Destek Eğitim Programı uygulanmış, aynı lisede eğitim gören 24 öğrenci de kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında ergenlerin psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma seviyeleri ön test ve son test puanları, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin alt boyutları üzerinden incelenmiştir.

5.1. DENEY VE KONTROL GRUBU PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ALT BOYUTLARININ İNCELENMESİ

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeni, psikolojik sağlamlık içerisinde yer alan bir takım alt boyutlar açısından incelenmiştir. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği içerisinde yer alan Aile Desteği, Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum, Mücadele Azmi ve Empati alt boyutları bakımından değerlendirme yapılmıştır.

5.1.1. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlamlık Aile Desteği Alt Boyutu

Alan yazında bir çok çalışmanın yanı sıra toplumsal normlar içerisinde de kabul gören bir olgu olarak aile ile iyi ilişkiler kişinin iyi oluş sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Kararımak (2006) psikolojik sağlamlıkta koruyucu bir faktör olarak aileyi açıklarken anne-baba ile yakın ilişki, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek ailenin dışında daha geniş aile kapsamında da destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma ve tüm bunlarla beraber ebeveynlerin de nitelik olarak yeterli

ve iyi durumda olmasını saymıştır. Ayrıca çocuk veya ergenin aile içerisinde en azından bir ebeveynle dahi iyi ilişkilerinin olmasının, ebeveynlerin çocuklarına yönelik olumlu ve gerçekçi beklentilerinin, risk altında bulunan çocukların hem akademik hem de sosyal alanda daha uyumlu olmalarını sağladığını belirten araştırmalar da mevcuttur. (Werner ve Smith, 1982, 1992; Rutter, 1990; Benard, 1991; Masten ve Coatsworth, 1998; Masten vd., 1999; Luthar, 1999; Reed-Victor, 2000; Buckner vd., 2003).

Mevcut araştırmada ergenler üzerinde uygulaması yapılan Sosyal Destek Eğitim Programı sonucunda ergenlerin aile desteği puanları anlamlı derecede yükselmiştir. Bu açıdan programın, ergenlerin aile desteğini algılama, aile ile olumlu ilişkiler kurma vb. durumları fark etmesini ya da mevcut aile içi ilişkileri düzenlemesini sağladığı sonucu çıkarılabilir. Bu sonucun ortaya çıkmasında Sosyal Destek Eğitim Programı içerisinde yer alan yakın çevredeki destek kaynaklarının fark edilmesine yönelik sosyal destek kaynaklarını fark etme, iletişim, empati gibi temalara sahip olan etkinliklerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte Covid-19 pandemisi sürecinde normal hayatından daha fazla ailesiyle zaman geçiren ergenlerin ilk etapta aile ilişkilerinde bocalarken Sosyal Destek Eğitim Programı içeriğindeki etkinliklerle daha doğru iletişim örüntüleri geliştirerek aile ilişkilerinde iyileşme sağlandığı yorumu da yapılabilmektedir. Aynı zamanda uygulanan eğitim programıyla birlikte kendilerini bir sosyal destek kaynağı içerisinde bulan ergenlerin, uygulama içerisinde geliştirdikleri olumlu hissiyat ve davranışların diğer aile bireyleri tarafından gözlenmesi sonucunda aile ilişkilerinin iyileşmesi ve karşılıklı olarak olumlu ilişkilerin inşa edilmesinin de bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlamlık Akran Desteği Alt Boyutu

Ergenlik dönemindeki bireylerin akran ilişkilerinin hem psikolojik sağlamlığa hem de daha bir çok farklı ruhsal alana olumlu veya olumsuz etkilerde bulunduğu, alan yazında birçok kaynakta yer almaktadır. Ergenlerin, hem gelişim döneminin gerekleri olarak arkadaş grubu içerisindeki pozisyonunun öneminin artması hem de insanın sosyal bir varlık olmasından yola çıkarak her yaş grubunda akranlar

içerisindeki durumun kişinin ruh haline etki etmesi, psikolojik sağlık konusunu da içerisine almaktadır. Bazı araştırmacılar çocuk ya da ergenlerin akranları arasında kabul görmesi veya akranlarından yardım alması psikolojik sağlamlığa yönelik olumlu etkileri olan çevresel bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. (Werner ve Smith, 1992; Criss vd., 2002). Yine yüksek psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerin birçoğunun yakın arkadaşlık ilişkileri kuvvetli olduğunu ve kendi arkadaş çevreleri içerisinde sırdaşlara sahip olduklarını belirten araştırmalar mevcuttur. (McWhirter, McWhirter, McWhirter ve McWhirter, 1998). Bir başka araştırmada ise toplumsal destek ve okul bağlılığının yüksek olmasının psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017). Durlak (1998), akran zorbalığı ve akranları tarafından reddedilmeyi psikolojik sağlık açısından sosyal bir risk faktörü olarak değerlendirmiştir.

Mevcut araştırmada SDEP uygulanan ergenlerin EPDÖ ön test ve son test puanları arasında akran desteği alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında Covid-19 pandemisi sürecinde ergenlerin akran ilişkilerinin de uzaktan yürütülmek zorunda olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Bu süreçte ergenler yakın arkadaş gruplarıyla telefon vb. araçlarla iletişim kurarlarken yüz yüze görüşmeleri pandemi şartlarından dolayı yapamamışlardır. Bu durumun akran ilişkilerinde destek olma, farkına varma, varlığını hissetme gibi olgulara ket vurduğu yorumu yapılabilir. Bu açıdan zorlu bir yaşam olayı karşısında akranların yüz yüze olmayan, uzaktan iletişim araçlarıyla iletişim kurmalarının yeterince etkili olmadığı sonucuna ulaşılabilir.

5.1.3. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlık Okul Desteği Alt Boyutu

Ergenlik döneminde okul ve okul içerisindeki ilişkiler, ergenin kişiliğinin ve toplum içerisinde yer bulma çabasının oturmaya başladığı yıllar olma açısından büyük önem taşımaktadır. Masten ve Coasworth (1998), sosyal bir çevrenin ve iyi okullarda okumanın psikolojik sağlık açısından aile dışındaki koruyucu faktörler içerisinde yer aldığını belirtmiştir. Murray (2003), yetersiz kalitede eğitim, okul aktivitelerine katılma fırsatının az olması, devamsızlık, okul çevresinin tehlikeli ve güvensiz olması, akran ilişkilerinde yetersizlik ve okuldan kaçma davranışlarını, ergenlerin

psikolojik sağlamlık yapılarını anlama ve desteklemeye yönelik çalışmasında incelemiştir. Bu çalışma sonucunda psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktörler içerisinde pozitif ve destekleyici öğrenci-öğretmen ilişkilerinin, akademik, sosyal ve duygusal anlamdaki becerileri geliştirmeye yönelik etkinliklerin ve okul-aile işbirliğinin önemini vurgulamıştır. Gizir (2007), psikolojik sağlamlıkta koruyucu ve risk faktörlerine yönelik yaptığı derleme çalışmasında çevresel koruyucu faktörler içerisinde kaliteli okullarda okumaya yer vermiştir.

Mevcut çalışmada Sosyal Destek Eğitim Programı'nın ergenlerin psikolojik sağlamlıkları içerisinde okul desteği alt boyutu açısından anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Bu duruma, pandemi nedeniyle devam etmekte olan uzaktan eğitim sürecinin ve bu süreçte okul ile iletişimde öğrencilerin kopukluk yaşamasının sebep olabileceği düşünülmektedir. Uygulamanın yapıldığı 2021 yılı Ocak ve Mart ayları itibariyle öğrencilerin yaklaşık bir yıldır okuldan uzak olmalarının, okul desteği boyutu açısından somut kazanımlar elde etmelerine engel olduğu söylenebilir. Bununla birlikte Sosyal Destek Eğitim Programının da uzaktan eğitim yöntemiyle uygulanmasının mevcut sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu yorumu yapılabilir.

5.1.4. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlamlık Uyum Alt Boyutu

Murphy (1987), psikolojik sağlamlığın, zorlayıcı durumlar karşısında hayata uyum sağlayabilme becerisiyle bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Gürgeç (2006) yeni durumlara adapte olabilen kişilerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Siebert (2005) ise psikolojik sağlamlık kavramının bireyde işaret ettiği özellikleri belirtirken “eskisi artık mümkün olmadığında yeni bir çalışma ve yaşam şekliyle hayatını değiştirebilmek” ve “Süre gelen bozucu değişikliğin yüksek seviyeleriyle başa çıkmak” tan bahseder. Alan yazında psikolojik sağlamlık ve uyum konusunda yapılan çalışmaların genellikle çelişki barındırmadığı ve yeni durumlara daha iyi adapte olan, uyum sağlama konusunda iyi olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu genel olarak kabul edilen bir durumdur.

Mevcut çalışmada ergenlere uygulanan Sosyal Destek Eğitim Programı ergenlerin uyum düzeylerine olumlu yönde anlamlı bir şekilde etki etmiştir. Özellikle

uygulamanın Covid-19 pandemisi sürecinde gerçekleşmesi, sadece ergenlerin değil tüm dünyanın yeni bir duruma uyum sağlamak zorunda kalması gibi etkenler göz önünde bulundurulduğunda bu durumun Sosyal Destek Eğitim Programı açısından hem bir avantaj hem de dezavantaj olabileceği düşünülmektedir. Nitekim uyum sağlama mecburiyetinin olduğu bu dönemde bu çalışma ergenler üzerinde uyum sağlama becerisi açısından doğrudan test edilme imkanı bulmuştur. Bununla birlikte tüm dünya için ve aynı zamanda çalışma grubundaki ergenler için de yeni olan bu durum aynı zamanda bir risk durumunu da beraberinde getirmiştir. Bu açıdan Sosyal Destek Eğitim Programı'nın ergenlerin uyum düzeylerine olumlu bir katkıda bulunduğu söylenebilir. Aynı zamanda Sosyal Destek Eğitim Programı'nın da bir değişimi hedeflemesiyle birlikte yeni bir durum ve yeni bir düşünce biçimine adapte olmakla olumlu anlamda karşı karşıya kalan ergenlerin bu süreci uyum sağlayarak geçirdikleri yorumu da yapılabilir.

5.1.5. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlık Mücadele Azmi Alt Boyutu

Kişinin, karşılaştığı zorlayıcı olaylar karşısında çözüm bulma ve durumu değiştirmeye yönelik içinde bulundurduğu gücü mücadele azmi olarak adlandırmak mümkündür. Mücadele azmi problem durumlarında gerekli gayreti gösterebilme inancını belirtir. Uluslararası Yılmazlık Projesi gençlerdeki psikolojik sağlamlığı gösteren 15 kontrol listesinde “Yılmaz genç olumsuz durumların üstesinden geleceğine inanmaktadır” ibaresini kullanır (Grotberg 1997; Daniel & Wassell, 2002). Mücadele azmi için kişinin başlangıç noktası esasında bu anlayışa dayanmaktadır. Kohler (1993) özgüven, iç kontrol odağı ve problem çözme becerilerinin psikolojik sağlamlıkta koruyucu unsurlar olduğunu belirtmiştir. Gürkan (2006) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri içerisinde sorunlar karşısında pozitif yollar bulabilmeyi ve mücadele etmeyi ele almıştır.

Mevcut çalışmada Sosyal Destek Eğitim Programı'na katılan ergenlerin Mücadele Azmi alt boyutu puanları anlamlı derecede yükselmiştir. Sosyal Destek Eğitim Programı hazırlanırken kişiyi harekete geçirme ve olumsuz bilişsel inançlarını değiştirmeye yönelik uygulamalar geliştirilmiştir. Programın içeriğinde yer alan ve gündelik hayatta birtakım değişiklikler ve hedefler belirlemeyi ön plana alan

uygulamaların, bilişsel değişikliklerin yer aldığı uygulamalarla eşzamanlı olarak yürütülmesinin, ergenlerin hem düşünce biçiminin değişmesine hem de değişen düşünce biçimleriyle birlikte somut birtakım adımlar atmasının sağlanmasına katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda program içeriğinde ergenlerin özgüven ve özsaygı geliştirmelerine de vurgu yapılmasının, sosyal destek kaynaklarının fark edilmesinin, olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesinin de mevcut sonucun ortaya çıkmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

5.1.6. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik Sağlamlık Empati Alt Boyutu

Empati; başkalarının duygularının farkında olma, idrak etme ve onlara bunu aktarabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (McWhirter ve Voltan-Acar, 1985). Brooks ve Goldstein (2003) psikolojik sağlamlık için belli başlı zihinsel bileşenleri sayarken “empatik olabilme” becerisine de yer vermişlerdir. Yine aynı çalışmada “diğer insanlara yardım ederken, ben merkezci yaklaşım yerine diğerleri ile aynı hissedebilmek” cümlesinde geçen beceriyle empatinin psikolojik sağlamlık için gerekliliğinin önemi vurgulanmıştır.

Mevcut çalışmada SDEP uygulanan ergenlerin empati alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Bu sonuçta grup çalışması sürecinde ergenlerin birlikte bir amaç için hareket etmeleri ve etkileşim içerisinde bulunmalarının etkili olduğu düşünülmektedir. Grup çalışması içerisinde diğer grup üyelerinin de yaşantılarına şahit olarak ve aynı zamanda etkinlikler içerisinde yer alan hayat hikayeleri ile örnek olaylardan yola çıkarak farklı kişilerle ve farklı hayat hikayeleriyle daha etkili ve derin bağlantıların kurulmasının bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu yorumu yapılabilir. Bununla birlikte grup çalışmasına katılan ergenlerin, kendi arkadaş gruplarının dışına çıkarak, aynı okulda eğitim aldıkları diğer kişilerle arkadaşlık bağları kurmalarının ve bir grup çalışması ortamı içerisinde birlikte hareket etmelerinin de Empati becerilerinin gelişmesine katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Öte yandan grup çalışması içerisinde kendi iç dünyasını grup arkadaşları önünde açan ergenlerin, başkalarının iç dünyalarını anlayabilmede de mesafe katettikleri sonucuna ulaşılabilir.

5.2. DENEY VE KONTROL GRUBU STRESLE BAŞA ÇIKMA ALT BOYUTLARININ İNCELENMESİ

Bu çalışmada stresle başa çıkma değişkeni stresle baş etme pratikleri içerisinde yer alan bir takım alt boyutlar bazında ele alınmıştır. Bu bağlamda yapılan literatür taramasıyla birlikte programın etkililiğinin incelenmesi amacıyla kullanılan “Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği” içerisinde yer alan alt boyutlar kullanılmıştır.

5.2.1. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Problem Çözme Alt Boyutu

Stresle başa çıkma içerisinde problem çözme becerilerinin yeri büyük önem taşımaktadır. Alan yazında bir çok çalışmada da problem çözme becerileri açısından daha iyi durumda olan bireylerin stresle başa çıkarken daha efektif ve etkili oldukları belirtilmektedir. Lazarus (1991) stresle başa çıkmayı problem odaklı ve duygusal odaklı yaklaşımlar olarak ikiye ayırmıştır. Bu sınıflandırmada problem odaklı yaklaşımlar içerisinde kişinin stres yaratan durum üzerine düşünme, planlama yapma, harekete geçme gibi sorunun çözümü için aktif olarak faaliyette bulunmayı içeren davranışlar yer almaktadır. Oral (2004) zihinsel gelişim açısından problem çözme becerileri daha üst düzeyde olan kişilerin stres ve stresle başa çıkma konularında yaşıtlarına göre daha iyi olduklarını belirtmiştir. Price ve Stuart (2002) tarafından ergenlerin toplumsal konularla ilgilenme düzeyleri ve başa çıkma stratejilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada ergenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejiler arasında problem çözme stratejileri olduğu da belirtilmiştir.

Mevcut çalışmada Sosyal Destek Eğitim Programı uygulanan ergenlerin Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Problem Çözme alt boyutundan aldıkları puanlar ön test ve son test arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Stresle başa çıkmada ergenlerin problem çözmeye yönelik davranışlarında artış olduğu görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında Sosyal Destek Eğitim Programı içerisinde yer alan ve bilişsel değişime yönelik olarak hazırlanan otomatik düşünceler üzerine çalışma, düşünce şekillerini gözden geçirme, yaratıcı problem

çözme gibi uygulamaların ergenlerin zorlu yaşam olaylarına karşı tutumunda etkili olduğu düşünülmektedir. Bu uygulamaların stres durumunda problemlerin çözülemeyeceğini düşünerek teslimiyet içeren ya da umutsuzluk barındıran düşünce şekillerini olumlu yönde değiştirmesinin ve değişen bakış açısıyla birlikte stres yaratan problemlerin çözümü için gayret gösterilmesinde katkısı olduğu yorumu yapılabilir. Aynı zamanda gündelik hayat içerisinde de problemlerin belirlenmesi ve çözümlerinin ne olduğuna yönelik fikir alışverişlerinin yapılması, bunlara ek olarak çözüme yönelik faaliyetlerde bulunmayı hedefleyen etkinliklerin olması, eşzamanlı olarak problem çözme odaklı başa çıkma stiline tüm değişkenlerinin karşılanarak gerekli değişimin oluşmasını sağladığı düşünülebilir. Bu açıdan Sosyal Destek Eğitim Programı'nın etkililiğinin, içeriğindeki bilişsel ve davranışsal yöntemlerin birarada yürütülmesinden kaynaklı olduğu yorumu yapılabilir.

5.2.2. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Agresyon Yoluyla Başa Çıkma Alt Boyutu

Saldırgan tutumlar agresyon olarak adlandırılmaktadır. Stresle başa çıkma içerisinde saldırgan ve vahşice tutumları benimsemek bir çok açıdan problem doğurabilmektedir. Saldırganlık; çevresel koşullardan kaynaklı engellenmelere karşı ortaya konulan tepkidir (Oda, 2014). Stres tanımlamalarından yola çıkarak saldırganlık açıklanırken “baskı ve zorlama” (Şahin, 1998), “zorlanma” (Sabuncuoğlu, 1996; Akt. Izgar, 2003), “tepki gösterme” (Tavlı ve Ünsal, 2016) gibi sözcüklerin kullanılıyor olması, stres olgusunun içerisinde barındırdığı engellenme ve aynı zamanda agresyonu göstermektedir.

Ancak agresyon yoluyla başa çıkmanın stresle mücadelede olumlu yönde etkili bir tutum olduğunu söylemek mümkün değildir. Zira agresyon tavırları beraberinde sosyal olarak uyumsuzluğu ve zarar vermeyi içerir. Bu bakımdan stresle başa çıkmaya yönelik çalışmalarda agresyon yoluyla başa çıkma davranışlarının azaltılması hedeflenir.

Mevcut çalışmada SDEP uygulanan ergenlerin agresyon yoluyla başa çıkma puanları uygulama sonrasında anlamlı şekilde düşüş göstermektedir. Bu bakımdan SDEP'nin

stresle başa çıkma stratejileri içerisinde olumsuz bir tutum olarak görülen agresif tavırlarda bir azalmayı sağladığı yorumu yapılabilmektedir. Kaynaklarda da belirtildiği üzere stres durumu içerisinde yer alan baskı, zorlanma, engellenme gibi değişkenler agresyonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte SDEP içerisinde yer alan baskı, zorlanma, engellenme gibi durumlarda nasıl yollar izlenmesi gerektiğine yönelik uygulamaların bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda empati, problem çözme, sosyal destek gibi alanlara katkı sağladığı bulgularına ulaşılan Sosyal Destek Eğitim Programı'nın, bu alanlardaki iyileşmelerle bağlantılı olarak agresyon yoluyla başa çıkma gibi olumsuz olarak değerlendirilen başa çıkma stratejisini azalttığı yorumu yapılabilir.

5.2.3. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Sosyal Destek Arama Alt Boyutu

Alan yazında stresle başa çıkma stratejileri içerisinde en çok ele alınan ve önemi vurgulanan yöntemlerden bir tanesi sosyal destek aramadır (Aydın, 2005). Yıldırım (1998) ergenlerin en önemli sosyal destek kaynaklarının sırasıyla aile, arkadaşlar ve öğretmenler olduğunu belirtmiştir. Gücüyeter (2003) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin kendilerini kabul düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada sosyal destek arama stratejisini daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır. Raymond Flanery (1990) sosyal destek kullanmanın stresle mücadeleyi başarılı bir şekilde sürdüren kişilere ait bir özellik olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda bu şekilde stresle başa çıkma stratejisi geliştiren kişilerin daha az fiziksel ve psikolojik semptom yaşadıklarını da eklemiştir. Sosyal destek arayışı kişinin hissettiği duygularla alakalı olarak başkalarıyla iletişim kurmaya olan yönelimini kapsamaktadır (Türküm, 1999). Holahan ve Moos (1986) sosyal desteğin ulaşılabilir olduğu durumlarda stresle daha etkin bir şekilde başa çıkılabildiğini belirtmişlerdir.

Mevcut çalışmada SDEP uygulanan ergenlerin Sosyal Destek Arama alt boyutu puanları anlamlı derecede yükselmiştir. Bu yükselmeye grup çalışmasının etkili olması, çalışmaya katılan ergenlerin buldukları okullar ve sosyal çevreleri gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Grup çalışması içerisinde yer alan ergenlerin sosyo-ekonomik durumlarının da etkili olduğu düşünülmektedir. Bu

açından çalışmaya katılan ergenlerin sosyal destek açısından dezavantajlı olmalarının, SDEP'nin etkililiğini artırdığı ve ergenlerin sosyal destek kaynaklarının farkına varmalarını sağladığı öne sürülebilir. Aynı zamanda ergenlerin sosyal destek bulma veya sosyal desteğe başvurmaya yönelik algılarının değişmesinin de bu sonuca katkı sağladığı düşünülmektedir.

5.2.4. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Mizah Alt Boyutu

Mizah, hayatın içerisindeki güldürücü yanları bulma veya oluşturma olarak tanımlanabilir. Zaman zaman bir sanat olarak ele alınan, zaman zaman da hayatın bir parçası olarak görülen mizahın, stresle başa çıkma olgusu içerisinde yer aldığı alan yazında görülmektedir. Mizah, bir stresle baş etme yöntemi ve aynı zamanda kişinin stres boyutunun bir yordayıcısı olarak ele alınabilmektedir. Freud mizahın en üstün savunma mekanizması olduğunu belirtmiştir.

Stres durumunun bir tehditle ve bir problem durumuyla ortaya çıkmasının beraberinde getirdiği kaygı ve anksiyetenin mizah sayesinde sakinleştirilmesi mümkündür. Mizahın stres durumlarında yarattığı olumlu etki, aslında olayın o kadar da korkutucu ve kuvvetli olmadığına yönelik kişide bir inanç oluşturmaktır (Astedt-Kurki vd., 2001). Bu sayede mizah, stresli durumlarda kişinin bilişsel alternatifler keşfetmesine ve tehdit durumunun olumsuz sonuçlarının azaltılmasına fırsat vermektedir (Abel, 2002). Bu açıdan stresle başa çıkmada mizah alt boyutunun güçlendirilmesi ve geliştirilmesi önem arz etmektedir. Ancak mizahın aynı zamanda kişinin mizacından da kaynaklı olabileceği ve bu bakımdan değiştirilmesi ve geliştirilmesi zor bir boyut olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada SDEP uygulanan ergenlerin stresle başa çıkmada mizah alt boyutundan aldıkları puanlar ön test ve son test arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu açıdan SDEP, uygulama yapılan öğrencilerin mizah temelli başa çıkma becerilerini geliştirmede katkı sağlamıştır yorumu yapılabilir. SDEP içerisinde doğrudan mizaha yönelik becerilerin geliştirilmesini hedefleyen bir uygulama olmamasına rağmen, diğer başa çıkma yöntemleri ve psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik uygulamaların sonucuna göre, stres baskısında azalma hissedilen ergenlerin

dolaylı olarak mizaha başvurularına da neden olduğu yorumu yapılabilir. Bununla birlikte stres verici olaylara bakış açısının değişmesi ve stres durumlarına yönelik “çözümlemez” düşüncesinin yerini “çözümlebilir” gibi bir düşünceye bırakmasının da ergenlerde zihinsel olarak rahatlamayı sağladığı ve bu açıdan stres verici olaylarla başa çıkarken mizah kullanımını artırdığı yorumu yapılabilir. Aynı zamanda ergenlik döneminin, yapısı itibarıyla sosyal ilişkilerde mizahın daha çok kullanıldığı ve etkili olduğu bir dönem olmasının da mevcut sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

5.2.5. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Kendini Soyutlama Alt Boyutu

Kendini soyutlama kavramı, kişinin stres altındayken, diğer insanlardan uzaklaşması, sosyal destek kaynaklarıyla arasına mesafe koyması olarak tanımlanabilir. Bazı kişilerin stresle başa çıkmak için başvurdukları bu yol çoğu araştırmaya göre sağlıklı değildir. Literatürde stres altındaki kişilerin sosyal destek almalarının veya sosyal destek kaynaklarına başvurularının olumlu bir durum olduğunu belirten araştırmalar mevcutken, sosyal destek aramanın tam zıddı olan kendini soyutlama boyutu olumlu olarak değerlendirilmemektedir (Seiffge-Krenke ,1993; Demoray ve Matecki, 2002; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994; Aydın, 2003; Flanery, 1990). Balcı (2014) stres belirtilerini listelerken sosyal belirtiler içerisinde diğer insanlardan soyutlanmayı da ele almıştır. Bu açıdan stresle başa çıkma stratejileri içerisinde kendini soyutlama olumsuz bir yöntem olarak değerlendirilmekte ve bu stratejinin değiştirilmesi uygun görülmektedir.

Mevcut çalışmada SDEP uygulanan ergenlerin Kendini Soyutlama alt boyutundan aldıkları puanlar ön test lehine anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre SDEP uygulamasına katılan ergenlerin stresle başa çıkma stratejileri içerisinde olumsuz olarak değerlendirilen kendini soyutlama stratejisini kullanmayı azalttıkları yorumu yapılabilmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında Sosyal Destek Eğitim Programı'nın yapı olarak kendini soyutlama stratejisiyle tamamen ters olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Kendini soyutlayarak stresle başa çıkmaya çalışan ergenlerin SDEP içerisinde elde ettikleri

kazanımlarla birlikte kendini soyutlama davranışını azaltarak sosyal ilişkiler geliştirme, sosyal destek arama, iletişim kurarak problemleri çözüme gibi davranışlara yöneldikleri düşünülmektedir. Ayrıca her hafta gerçekleştirilen SDEP uygulamalarının, Covid-19 pandemisi sürecinde kısıtlanan sosyal hayat şartları içerisinde ergenlere sosyalleşme fırsatı tanınmasının da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu çıkarımı yapılabilir. Bu şekilde sosyal destek kaynaklarının etkililiğinin ergen tarafından fark edilmesinin ergenin kendini soyutlama davranışını azaltarak başa çıkma stratejisini değiştirdiği çıkarımında bulunulabilir.

5.2.6. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Kendini Suçlama Alt Boyutu

Stres durumları istenmeyen olaylar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu istenmeyen olayların yapısı içerisinde bir çok farklı faktör etkili olabilmektedir. Stresle başa çıkmada kendini suçlama boyutu ise, yaşanan olumsuz olaylarda kişinin suçlu ve hatalı olarak kendini düşünmesini ve durumu bu açıdan değerlendirmesini ele almaktadır (Haan, 1982). Altıparmak (1994) tarafından lise kademesinde eğitim gören ergenler ile yapılan bir çalışmada anne-babanın eğitim düzeyinin kendini suçlama stratejisinin kullanılmasında etkili olduğu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Anne-babanın eğitim düzeyi arttıkça kendini suçlama stratejisinin kullanılması azalmaktadır. Yine aynı çalışmada ekonomik düzeyi düştükçe kendini suçlama stratejisinin kullanılmasının artış gösterdiği rapor edilmiştir. Aysan (1988) başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin kendini suçlama düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Price ve Stuart (2002) tarafından ergenlerin toplumsal konularla ilgilenme düzeyleri ile başa çıkma stratejilerini kullanmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kendini suçlama stratejisinin işlevsel olmadığını belirtmişlerdir. Bu amaçla mevcut çalışma içerisinde ergenlerin kendini suçlama alt boyutundan aldıkları puanların düşürülmesi hedeflenmiştir.

SDEP uygulaması yapılan ergenlerin ön test ve son test sonuçları içerisinde kendini suçlama alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. SDEP uygulaması ergenlerin mevcut olumsuz olaylara bakış açıları içerisinde, kendilerini hatalı görme ve tüm hataların tek sorumlusunun kendileri olduğu düşüncesinde manidar bir

değişiklik oluşturamamıştır. Bu değişikliğin oluşmamasında eğitim programının uzaktan eğitim yoluyla uygulanmasının neden olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda kendini suçlama, bireyin kendisine yönelttiği yıkıcı düşüncelerin daha derinlemesine bir çalışmayla irdelenmesinin daha faydalı olacağı kanaatine varılmıştır. Bu duruma sebep olarak stres yaratan unsurların daha spesifik yaşantılardan kaynaklanabileceği, her birey için özel olarak üzerinde çalışılması gerektiği düşünülmektedir. Nitekim yaşam örgüsü içerisinde karşılaşılan olaylarda bireyin kendisini suçlaması daha derin bir olgu olarak yer almaktadır ve daha geniş kapsamlı ve çok boyutlu incelenmesinin faydalı olacağı kanaatine varılmaktadır.

5.2.7. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Profesyonel Destek Arama Alt Boyutu

Stresle başa çıkmada profesyonel destek arama yönteminin etkisi birçok araştırmaya konu olmuş ve farklı bağlamlarda farklı sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir. Öncelikle profesyonel destek, stres altındaki kişiler için olumlu olarak değerlendirilen bir durumdur. Ancak profesyonel desteğe başvurmanın sonucunda farklı boyutlara göre farklı sonuçlar vermiştir. Fallon ve Bowles (1999) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlerin stres durumlarında çoğu zaman ebeveynler, arkadaşlar gibi profesyonel olmayan kaynaklardan destek aldıkları ortaya koyulmuştur. Stres altında profesyonel destek arama stratejisi ergenin içinde bulunduğu sosyal ortamla da alakalıdır. Ergenin profesyonel destek kaynaklarına ulaşabilme imkanı bu açıdan önem taşımaktadır. Bu açıdan özellikle okullarda psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin ulaşılabilir ve donanımlı olması profesyonel destek arama boyutu açısından önem arz etmektedir.

Mevcut çalışmada SDEP uygulanan ergenlerin profesyonel destek arama alt boyutundan aldıkları puanlar son test lehine anlamlı derecede yükselmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, SDEP uygulaması yapılan okulun uzun süre okul psikolojik danışmanı ve rehber öğretmeni açısından eksiklik yaşaması, okul öğrencilerinin bu açıdan profesyonel destek kaynaklarına uzak kalmaları ve SDEP uygulamasıyla birlikte profesyonel destek kaynaklarından haberdar olmalarının da etkili olduğu düşünülmektedir. Bu durumun SDEP uygulamasının yapılacağı farklı

okul ve çevrelerden ergenler üzerinde farklı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda profesyonel desteğe yönelik önyargıların da ergenlerin stresle başa çıkmada bu stratejiyi kullanmalarına engel olduğuna dair geribildirimler alınmıştır. Bu açıdan profesyonel destek ortamı içerisinde olmak halihazırda SDEP uygulamasının diğer kazanımlarının yanı sıra, uygulamanın kendi yapısından kaynaklı da bir katkı sağlamış olabilir. Bununla beraber ulaşılabilecek sonuç profesyonel desteğe yönelik ön yargıların kırılmasının ve profesyonel desteğe ulaşmanın kolaylaşmasının toplum genelinde stresle başa çıkma düzeyine katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

5.2.8. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Pozitif Yeniden Yorumlama Alt Boyutu

Literatür tarandığında pozitif yeniden yorumlama ve stres üzerine doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte stres odaklı birçok çalışmada pozitif yeniden yorumlamanın etkisi ve boyutu değerlendirilmiştir. Balcı (2014) tarafından yapılan çalışmada bireysel düzeyde stresle başa çıkma becerileri içerisinde olumlu düşünme kavramı ele alınmıştır. Yine Lazarus (1993) başa çıkma sürecini incelediği çalışmalarında olumlu düşünmeyi sabit bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiştir. Bu açıdan stresle başa çıkma stratejileri içerisinde, yaşanan olayları değerlendirme, bilişsel süreçleri ve şemaları ele alma gibi uygulamaların geliştirilmesinin katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada SDEP uygulanan ergenlerin pozitif yeniden yorumlama alt boyutu puanları son test lehine anlamlı derecede yükselmiştir. Bu sonucun oluşmasında SDEP içerisinde yer alan düşünce tarzlarına yönelik çalışmaların etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle stres durumlarında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelere yönelik uygulamaların pozitif yeniden yorumlama stratejilerine olumlu olarak katkı sağladığı görülmektedir. SDEP uygulaması içerisinde yer alan diğer alt boyutlardaki iyileşmenin pozitif yeniden yorumlamayla ilişkisi bulunabilir. Problem çözme becerilerini geliştiren, sosyal destek kaynaklarını fark eden ve bununla birlikte özsaygı ve özgüven gibi alanlarda kendisine katkıda bulunacak düşünce ve

davranışlar geliştiren ergenlerin olayları pozitif açıdan tekrar değerlendirme stratejisini daha sık kullanmaya başladıkları yorumu da yapılabilmektedir.

5.2.9. Deney ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Kaçınma Alt Boyutu

Kaçınma olumsuz bir stresle baş etme yöntemi olarak ele alınmaktadır. Genel olarak problemin üzerine gidilmesi, sorundan uzaklaşmaya çalışılması ve problemi çözmek üzere adımlar atmak yerine bundan kaçınılması anlamlarını taşır. Baltaş ve Baltaş (2002) kaçınmayı duygu odaklı başa çıkma içerisinde ele almış ve kısa süreli olarak bireyin üzülmelerini ve sıkıntı yaşamasını önlese de geçici bir çözüm olduğunu belirtmiştir. Ergin (2018) stresle başa çıkma durumu içerisinde kaçınmanın stres kaynaklı bir rahatsızlığı duygusal olarak azaltma ya da duyguların kontrol edilmesi amacıyla yapıldığı sonucuna ulaşmıştır. Bir grup 9. ve 10. sınıf öğrencisiyle yapılan bir başka çalışmada benlik imajı ve kaçınma stratejisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre benlik imajı olumlu olarak arttıkça stres durumlarında kaçınma stratejisinin kullanımı azalmaktadır (Özer, 2001). Aysan (1988) tarafından lise bir ve üçüncü sınıf düzeyindeki öğrencilerle yapılan çalışmada stresle başa çıkma için kullanılan stratejiler çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve kızların daha fazla sosyal destek aramaya yöneldikleri ve problem çözme yöntemlerini kullandıkları, erkeklerin ise daha az kendini suçlama, daha az hayal kurma ve bununla beraber daha fazla kaçınma stratejisi kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Klag ve Bradley (2004) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin etkili başa çıkma stratejilerine sahip olduklarını ve bu açıdan kaçınmacı stratejileri tercih etmediklerini belirtmişlerdir. Bu yönden değerlendirildiğinde stresle başa çıkma becerilerine yönelik olarak yapılan çalışmalarda Kaçınma stratejisine olan yönelimi azaltmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Geliştirilen Sosyal Destek Eğitim Programı'nda da Kaçınma alt boyutu puanlarının düşürülmesi hedeflenmiştir.

Mevcut çalışmada SDEP uygulanan ergenlerin ön test ve son test sonuçları arasında kaçınma alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu açıdan SDEP uygulaması ergenlerin kaçınma davranışlarına etki etmemiştir. Bunun sebebi olarak uygulamanın uzaktan eğitim yoluyla yapılması ve yapılan uygulamaların içerisindeki faaliyetlerin ergenlerin kaçınma davranışlarını önleme açısından yetersiz kalması

düşünülebilir. Ergenlerin daha aktif olarak stresle başa çıkma stratejileri geliştirmesini sağlayacak uygulamalar bu açıdan katkı sağlayabilir. Aynı zamanda farklı boyutlardaki gelişmelerle birlikte kaçınma stratejisinin azaltılması da sağlanabilir. Bunlara ek olarak uygulamanın Covid-19 pandemisi sürecinde yapılmış olması, dönemin mevcut yaşam koşulları içerisinde “kaçınma” davranışının bir “korunma” yöntemi olarak ortaya çıkmasıyla birlikte, uygulamadaki katkıyı etkilemiş olabilir. Nitekim Covid-19 pandemisi sürecinde hastalık riski barındıran tüm unsurlara karşı bir korunma yöntemi olarak kalabalıktan kaçınma, girişimden kaçınma, değişimden kaçınma, korku gibi duygu ve davranışların bu süreçte kişiyi zarar görmekten koruması, kaçınmacı tutumun toplum genelinde bir refleks olarak ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Bu sebeple SDEP, toplum genelinde arttığı düşünülen kaçınma davranışına karşı etkisiz kalmıştır yorumu yapılabilir. Başka dönemlerde ve başka gruplarla yapılacak olan çalışmalarda uygulamanın kaçınma davranışı üzerindeki etkisinin tekrar incelenmesini veya Sosyal Destek Eğitim Programı'nın tekrar revize edilmesinin faydalı olacağı sonucuna ulaşılabilir.

BÖLÜM 6

SONUÇ

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyal Destek Eğitim Programı'nın çocukların psikolojik sağamlık ve stresle başa çıkma becerilerine etkisi incelenmiştir. Sosyal Destek Eğitim Programı'na katılan deney grubu ile programın uygulandığı kontrol grubunun aynı seviyede seçilmesine dikkat edilmiş ve ön test sonuçlarının birbirine yakın olduğu yani homojen bir grup olduğu görölmüştür. Deney ve kontrol grubunun eğitim sürecinin bitiminde uygulanan son test puanları sonunda elde edilen puanlar incelendiğinde önemli sonuçlar elde edilmiştir.

Son test puanı sonuçları Sosyal Destek Eğitim Programı'nın uygulandığı deney grubunun psikolojik sağamlık ölçeği puanlarının anlamlı seviyede yükseldiğini göstermiştir. Bu bağlamda Sosyal Destek Eğitim Programı'nın ergenlerin psikolojik sağamlık seviyelerini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte ölçeğin alt boyut puanları incelendiğinde Sosyal Destek Eğitim Programı'nın Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarına etkisi incelendiğinde Aile Desteği, Uyum, Mücadele Azmi ve Empati alt boyutlarında olumlu seviyede anlamlı bir farklılık oluştuğu görölmüştür. Akran Desteği ve Okul Desteği alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.

Sosyal Destek Eğitim Programı'nın stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi incelendiğinde, programın problem çözmeye, sosyal destek arama, mizah, profesyonel destek arama ve pozitif yeniden yorumlama alt boyutundan alınan puanları yükseltmesi, agresyon yoluyla başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama ve kaçınma alt boyutlarından alınan puanları düşürmesi hedeflenmiştir. Sosyal Destek Eğitim Programı'nın uygulanması sonucunda problem çözmeye, sosyal destek arama, mizah,

profesyonel destek arama ve pozitif yeniden yorumlama puanları olumlu anlamda manidar derecede yükselmiş ve program bu alt boyutlar açısından etkili olmuştur. Agresyon yoluyla başa çıkma ve kendini soyutlama puanları uygulama sonucunda anlamlı derecede düşmüş ve program bu açıdan etkili olmuştur. Ancak program kendini suçlama ve kaçınma alt boyutları açısından anlamlı bir etki oluşturamamıştır.

BÖLÜM 7

ÖNERİLER

7.1. AİLELERE YÖNELİK ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonucunda pandemi döneminde ergenlerin psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma seviyelerinin sosyal destek sayesinde iyileştirilebileceği görülmüştür. SDEP uygulanan ergenlerin EPDÖ aile desteği alt boyutu puanları manidar şekilde yükselmiştir. SDEP uygulaması süresince hem programın içinde yer alan aile ilişkilerine yönelik etkinlikler hem de uygulamaya katılan ergenlerden gelen geridönütlerden yola çıkılarak ergenlerin aile ile ilişkilerinde “iletişim” konusunun önemi açığa çıkmıştır. SDEP içerisinde yer alan aile desteğine yönelik etkinliklerde aile ile iletişim kurmaya, ailenin varlığının farkında olmaya, aile için bir şeyler yapmaya önem verilmiş ve sonuç olarak olumlu bir etkinin ortaya çıktığı görülmüştür. Bu bakımdan ailelerin, ergenlik dönemindeki çocuklarıyla ilişkilerini olumlu yönde ilerletmeleri ve psikolojik sağlık ile stresle başa çıkma özelliklerini geliştirmeleri için onlarla sağlıklı bir iletişim kurmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu iletişimin sağlıklı olabilmesi için ailelerin, ergenlerin gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olmaları, uygun iletişim örüntüleri geliştirmek açısından katkı sağlayabilir. Bununla birlikte SDEP içerisinde yer alan ve aile içinde sorumluluk almayı teşvik eden uygulamalar göstermiştir ki; ailenin ergenlik döneminde olan bireye özgüven kazandırması ve sorumluluk vermesi, ergenlerin psikolojik sağlıklarını artırmada ve stresle daha etkili şekilde baş etmelerini sağlamada büyük önem arz etmektedir. Aileler ergenlik dönemindeki çocuklarına olan inançlarını ve desteklerini göstererek, onlara sorumluluk bilinci aşılayarak, yetişkinliğe geçiş aşaması olan bu dönemde onların gelişimine katkıda bulunabilirler. Bununla beraber ergenlerin sorumluluk aldıkları konularda hata yaptıklarında ailelerinin güvenini ve desteğini hissetmelerinin de psikolojik sağlık ve stresle

başa çıkma özelliklerine katkıda bulunduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Pandemi sürecinde ailesiyle daha fazla zaman geçiren ergenler için aile ile ilişkilerin önemi de daha net bir şekilde ortaya çıkmıştır. Özetle; ailelerin, ergenlik döneminde bulunan çocuklarının psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma özelliklerine katkıda bulunmak için onlarla sağlıklı bir iletişim içinde olmaları, onlara sorumluluk bilinci aşılamaları, ergenliğin gelişim özelliklerinin farkına varmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

7.2. ÇOCUK GELİŞİMCİLERE VE EĞİTİMCİLERE YÖNELİK ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın sonuçları psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma özelliklerinin artırılması konusunda birtakım ipuçları vermiştir. Bu ipuçları içerisinde çocuk gelişimci ve eğitimciler için özellikle profesyonel destek arama boyutunun sonuçları dikkat çekicidir. Pandemi sürecinde psikolojik sağlık ve stresle başa çıkmaya yönelik bir uygulamaya tabi tutulan ergenlerin, bu özelliklerini artırmada profesyonel desteğe ihtiyaç duydukları ortaya çıkmıştır. Bu noktada, eksikliği hissedilen profesyonel desteği çocuk gelişimci ve eğitimcilerin sağlaması da önem arz etmektedir. Psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma özellikleri içerisinde yer alan ve sosyal destek içeriğini barındıran konularda uzmanların ergenlerin okul, aile, akran ilişkilerinde aktif olarak rol almaları önemlidir. Zira sosyal destek ilişkileri içerisinde profesyonel tutumu sergileyecek olan çocuk gelişimci ve eğitimcilerin, sosyal desteğin paydaşları arasında köprü vazifesi görmeleri, kurulan iletişimin daha sağlıklı olmasını sağlayacaktır. Ayrıca pandemi döneminde sosyal hayatın sekteye uğramasıyla hem ailelerin hem de ergenlerin profesyonel yardıma ihtiyacı artmıştır. Pandemi gibi beklenmedik ve olağanüstü süreçlere karşı çocuk gelişimci ve eğitimcilerin sürekli bilgi birikimlerini yenilemeleri, hassasiyet göstermeleri ve soğukkanlı olmaları, bu tür durumlarda çok olumlu katkılar vermelerini sağlayabilir. Bunun yanısıra stresle başa çıkma ve psikolojik sağlık konularının sadece genel hatlarıyla değil; empati, uyum, kendini soyutlama, kaçınma gibi daha özel alanlarıyla da öğrenilmesi, bu konulara yönelik müdahalelerin etkisini de artıracaktır. Özetle uzmanların; pandemi gibi olağanüstü durumlara karşı her zaman hazır olmaları, psikolojik sağlık ve stres konularında çok boyutlu bilgi birikimine sahip olmaları ve aile, akran, ergen bağlamında etkin rol almaları, ergenlere psikolojik sağlık ve

stresle başa çıkma özelliklerini daha etkili şekilde kazandırabilmeleri açısından önerilmektedir.

7.3. ARAŞTIRMACILARA YÖNELİK ÖNERİLER

Mevcut çalışmada pandemi sürecinde ergenlerin psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma özelliklerini artırmayı amaçlayan bir eğitim programı geliştirilmiş ve etkililiği test edilmiştir. Araştırma sürecinde özellikle yerli kaynaklarda ergenlik döneminde psikolojik sağlık ve stresle başa çıkmaya yönelik eğitim programlarının sayıca az olması dikkat çekmiştir. Bu açıdan literature yeni eğitim programları kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan psikolojik sağlık ve stresle başa çıkmanın alt boyutlarına yönelik özel programların geliştirilmesinin de etkili sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Bu çalışmada SDEP uzaktan eğitim yoluyla uygulanmıştır. Pandemi vb. olağanüstü durumlar için esnek olarak uygulanabilecek eğitim programlarının literature kazandırılması, ileride yaşanabilecek farklı durumlara karşı hazırlıklı olunmasını sağlayacaktır. Psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma özelliklerini geliştirmek adına daha büyük gruplarda uygulanabilecek eğitim programları da literature büyük katkı sağlayabilir. Ayrıca bu çalışmada aile desteği boyutunun psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma özelliklerine olumlu etkisi de gözlenmiştir. Aile ve ergen ilişkisini içerisinde barındıran ve aile katılımının da sağlandığı eğitim programlarının geliştirilmesinin alana büyük bir katkı sağlayacağı da düşünülmektedir. Özetle; psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma konularında geliştirilen eğitim programları artırılması, geliştirilen eğitim programları bu konuların alt boyutlarına özel olarak hazırlanması, aile katılımının sağlandığı eğitim programları geliştirilmesi ve farklı koşul ve şartlarda farklı öğretim yöntem ve tekniklerinin kullanılacağı esneklikte eğitim programları geliştirilmesi psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma konularında çalışan araştırmacılara önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Abel, M. H., "Humor, stress, and coping strategies." *Humor: International Journal of Humor Research*, 15 (4): 365-381 (2002).
2. Akar, A., "Psikolojik Sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisi", Doktora Tezi, *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul, (2018).
3. Akdoğan, B., & Yalçın, S. B., "Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46: 174-197 (2018).
4. Akduman, G., Karahan, G., & Solmaz, M. S., "İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi", *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, 3(4): 765-775 (2018).
5. Alisinanoğlu, F., "Gençlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne-Baba", *Eğitim ve Bilim*, 27 (123): 62-63 (2002).
6. Altıparmak, M. E., "Ergenlerde stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerine sporun etkisi", Yayınlanmamış doktora tezi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir, (1994).
7. Astedt-Kurki , P., Arja, I., & Isola, P., "Humour between nurse and patient, and among staff: Analysis of nurses' diaries". *Journal of Advanced Nursing*, 35: 452-458 (2001).
8. Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A., "Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi", *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (4): 213-232 (2015).
9. Atkinson, R. C., Atkinson, R., & Hilgart, E. A., "Psikolojiye Giriş, 14. Baskı", Çeviren: Y. Alogan, *Arkadaş Yayınları*, İstanbul, (2019).
10. Aydın, K. B., "Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi", Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, (2005).
11. Aysan, F., "Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi". Yayınlanmamış doktora tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara, (1988).

12. Balcı, A., “Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü”, Yüksek Lisans Tezi, **Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul, (2014).
13. Baltaş, A., & Baltaş, Z., “Stres ve başa çıkma yolları”, **Remzi Kitabevi**, İstanbul, (2002).
14. Bayhan, P. S., & Artan, İ., “Çocuk Gelişimi ve Eğitimi”, **Morpa Kültür Yayıncılık**, Ankara, (2007).
15. Benard, B., “Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community”, Western Center for Drug-Free Schools and Communities, **Department of Education**, Washington, DC (1991).
16. Berkowitz, L., “Whatever Happened to the Frustration-Aggression Hypothesis?”, **American Behavioral Scientist**, 691: (1978).
17. Brooks, R. B., & Goldstein, S., “Power of resilience” **US: McGraw-Hill Companies**, (2003).
18. Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R., “Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes”, **Development and Psychopathology**, 15: 139-162 (2003).
19. Büyüköztürk, Ş., “Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik”, **Pegem A Publications**, Ankara (2010).
20. Cohen, S., & Wills, T. A., “Stress, social support, and the buffering hypothesis”, **Psychological Bulletin**, 98 (2): 310–357 (1985).
21. Compas, B. E., & Williams, R. A., “Stress, coping, and adjustment in mothers and young adolescents in single- and two-parent families”, **American Journal of Community Psychology**, 18 (4): 525-545 (1990).
22. Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lapp, A. L., “Family adversity, positive peer relationship, and children’s externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience”, **Child Development**, 73: 1220-1237 (2002).
23. Cüceloğlu, D., “İnsan ve Davranışı”, **Remzi Kitabevi**, İstanbul, (1996).
24. Cüceloğlu, D., “Geliştiren Anne-Baba”, **Remzi Kitabevi**, İstanbul, (2016).
25. Çelen, N., “Bir Dönüşüm Süreci: Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik”, **Papatya Yayıncılık Eğitim**, İstanbul, (2007).
26. Daniel, B., & Wassell, S., “Assessing and promoting resilience in vulnerable children II (School years)”, **Jessica Kingsley**, London, (2002).

27. Derman, O., “Ergenlerde Psikososyal Gelişim”, *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 19-21, (2008).
28. Durlak, J. A., “Common risk and protective factors in successful prevention programs”, *American journal of orthopsychiatry*, 68 (4): 512-520, (1998).
29. Eminağaoğlu, N., “Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlıklı)”, Doktora Tezi, *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir, (2006).
30. Ergin, D., “Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, *Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Konya, (2018).
31. Eroğlu, F., “Davranış bilimleri”, *Beta Yayıncılık*, İstanbul, (2000).
32. Eryılmaz, A., “Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma”, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2): 20-37 (2009).
33. Fallon, B. J., & Bowles, T., “Adolescent Help- Seeking for Major and Minor Problems”, *Australian Journal of Psychology*, 51 (1): 12-18 (2011).
34. Flannery, R., “Sense of coherence, life stress, and psychological distress: A prospective methodological inquiry”, *Journal of Clinical Psychology*, 46 (4): 415-420 (1990).
35. Folkman, S., “Personal Control And Stress And Coping Processes: A Theoretical Analysis”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45: 839-859 (1984).
36. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J., “Dynamics of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992-1003 (1986).
37. Gander, M. J., & Gardiner, H. W., “Çocuk ve Ergen Gelişimi”, *İmge Yayınları*, Ankara, (2004)
38. Garity, J., “Stress, learning style, resilience factors, and ways of coping in Alzheimer family caregivers”, *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, (1997).
39. Garmezy, N. G., “Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty”, *American Behavioral Scientist*, 34 (4): 416-430 (1991).
40. Gizir, C. A., “Psikolojik Sağlıklılık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerinde Bir Derleme Çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28): 113-128 (2007).

41. Greenberg, J. S., "Comprehensive Stress Management", *Wm. C. Brown Publishers*, Maryland, USA, (1991).
42. Grey, M., "Coping and Diabetes", *Diabetes Spectrum*, 13 (3): 167 (2000).
43. Grotberg, E. H., The International Resilience Research Project, *Civitan International Research Center*, (1997).
44. Gücüyeter, N., "Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri İle Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişkiler", Yüksek Lisans Tezi, **9 Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, İzmir, (2003)
45. Gümüşbaş, B., "Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, **Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, İzmir, (2008).
46. Gürkan, U., "Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi", Doktora Tezi, **Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Ankara, (2006).
47. Haan, N., "Can research on morality be "scientific"?", *American Psychologist*, 37(10): 1096-1104 (1982).
48. Hamburg, D. A., & Takanishi, R., "Preparing for life: The critical transition of adolescence", *American Psychologist*, 825-827 (1989).
49. Hess, R., & Copeland, E., "Students' stress, coping strategies, and school completion: A longitudinal perspective", *School Psychology Quarterly*, 16(4): 389-405 (2001).
50. Holahan, C. J., & Moos, R. H., "Personality, coping, and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2): 389-395 (1986).
51. Hortaçsu, N., "İnsan İlişkileri", **İmge Kitabevi**, Ankara, (2003).
52. Izgar, H., "Endüstri ve Örgüt Psikolojisi", **Eğitim Yayınevi**, Konya, (2003).
53. Karacoşkun, M. D., Horozcu, Ü., Yılmaz, S., & Yüksel, A. Ş., "Din Psikolojisi El Kitabı", **Grafiker Yayınları**, Ankara, (2012).
54. Kararımak, Ö., "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri, Koruyucu Faktörler", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 3 (26): 129-142 (2006).
55. Karakaş, A., & Koç, M., "Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki: çeşitli değişkenler açısından incelenmesi", **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 3 (3): 610-631 (2014).

56. Karasar, N., "Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler, 33. Basım", *Nobel Yayıncılık*, Ankara, (2018).
57. Kavas, E., "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi", *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37: 143-168 (2013).
58. Khramtsova, I., "College Students' Perception About Sense Of Humor And About The Use Of Humor In U.S. And Russian Classrooms, Unpublished Doctoral Dissertation", *Kansas State University, UMI Dissertation Information Services*, (1996).
59. Koç, M., "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (17): 231-238 (2004).
60. Kohler, P., "Best practices in transition: Substantiated or implied?", *Career Development for Exceptional Individuals*, 16 (2): 107-121 (1993).
61. Kohn, P. M., & Milrose, J. A., "The inventory of high-school students' recent life experiences: A decontaminated measure of adolescents' hassles", *Journal of Youth and Adolescence*, 22: 43-55 (1993).
62. Kulaksızoğlu, A., "Ergenlik Psikolojisi", *Remzi Yayınları*, İstanbul, (2006).
63. Kumpfer, K. L., & Barye, B., "Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to 'substance abuse disorders'", *Substance Use and Misuse*, 39: 671-698 (2004).
64. Kurtoğlu, Ş., "Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri okula uyum ve benlik saygısı düzeylerine etkisi", Doktora Tezi, *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir, (2013).
65. Lazarus, R. S., "Patterns of Adjustment", *McGraw-Hill Book Company*, New Jersey, (1976).
66. Lazarus, R. S., "Emotion & adaptation", *Oxford University Press*, New York, (1991).
67. Lazarus, R. S., & Folkman, S., "Stress, Appraisal and Coping", *New York, Springer Publishing Company*, New York, (1984).
68. Lewis, R. E., "Resiliency: Pathway to protective factors and possibilities for self-righting narratives", Youth at risk: A prevention resource for counselors, teachers and parents, D. Capuzzi, & D. R. Gross., *American Counseling Association*, (2000).
69. Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Luecken, L. J., "Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive

- services”, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33 (4): 673-683 (2004).
70. Luthar, S. S., & Cicchetti, D., “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”, *Child Development*, 71 (3): 543-562 (2000).
 71. Martin, P., & Brantley, P., “Stress, coping, and social support in health and behavior”, Handbook of clinical health psychology: Vol. 2. Disorders of behavior and health, J. M. Raczynski, & L. C. Leviton, *American Psychological Association*, (2004).
 72. Martin, R. A., “The psychology of humor: an integrative approach”, *Academic Press*, London, (2006).
 73. Martin, R. A., & Lefcourt, H. M., “Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6): 1313–1324 (1983).
 74. Masten, A. S., “Resilience process in development”, *American Psychologist*, 56 (3): 227-238 (2001).
 75. Masten, A. S., & Coastworth, J. D., “The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children”, *American Psychologist*, 53 (2): 205-220 (1998).
 76. McGrath, J. E., “Social and Psychological Factors in Stress”, *Holt Rinehart and Winston Inc*, Illinois, (1970).
 77. McWhirter, J. J., McWhirter, B. T., McWhirter, A. M., & McWhirter, E. H., “At-risk youth: A comprehensive response for counselors, teachers, psychologists, and human service professionals”, *Brooks/Cole Publishing Company*, Pasific Groove, USA, (1998).
 78. İnternet: Milli Eğitim Bakanlığı, “Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı”, <https://orgm.meb.gov.tr/www/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi/icerik/1413> (2020).
 79. Murphy, L. B., “Further reflections on resilience”, The invulnerable child, E. J. Anthony, & B. J. Cohler, *Guilford Press*, s. 84-104 (1987).
 80. Murray, C., “Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience”, *Remedial and Special Education*, 24 (1): 16-26, (2003).
 81. Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blisset, S. E., “Sense of humor as a moderator of the relation between stresfull events and psychological distress: A prospective analysis”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3): 520-525 (1988).

82. Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J., "Ruminative coping with depressed mood following loss", *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (1), 92-104 (1994).
83. Bostancı, Ö., Oda, B., Şebin, K., Erail, S., "11-13 Yaş Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre İyimserlik İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (4): 205-217 (2017).
84. Oral, A., "Sources of stress and coping strategies during adolescence", Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara, (1994).
85. Özer, İ., "Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana, (2001).
86. Öztürk, O., "Ruh sağlığı ve bozuklukları", *Nobel Tıp Kitabevi*, İstanbul (2002).
87. Pilowsky, D. J., Zybert, P. A., & Vlahov, D., "Resilient children of injection drug users", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43 (11): 1372-1379 (2004).
88. Poyraz, C., "Fiziksel Gelişim", Gelişim Psikolojisi, H. Ergin, & A. Yıldız, *Nobel Yayın Dağıtım*, Ankara, (2010).
89. Pölkki, P., Ervast, S., & Huuponen, M., "Coping and resilience of a mentally ill parent", *Social Work in Health Care*, 39 (12): 151-163 (2004).
90. Price, J., & Stuart, A. D., "A Phenomenological Investigation Of The Experience Of Siblings Of Traumatic Head Injury Survivors", *Social Work Practitioner Research*, 14 (1): 80-95 (2002).
91. Quick, J. C., "Preventive Stress Management in Organizations", *American Psychological Association*, Washington D.C, (1997).
92. Ramirez, E., "Resilience: a concept analysis", *Nursing Forum*, 2007: 73-82 (2007).
93. Reed-Victor, E. E., "Resilience and homeless students: Supportive adult roles", Educating Homeless, J. H. Stronge, & E. E. Reed-Victor, *Eye on Education*, Larchomont, NY, (2000).
94. Roskies., "Savaş ya da kaç" tepkisi: strese gösterilen ilk tepkiler", Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım, Çeviren: N.H. Şahin, *Türk Psikologlar Derneği No:2*, Ankara, (1994).

95. Rowshan, A., "Stres Yönetim: Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz", Çeviren: Ş. Cüceloğlu, **Sistem Yayıncılık**, İstanbul, (2000).
96. Rutter, M., "Psychosocial resilience and protective mechanisms", Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology, J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub, New York: **Cambridge University Press**, New York, (1990).
97. Santrock, J. W., "Ergenlik", **Nobel Akademik Yayıncılık**, Ankara, (2012).
98. Saral, K., "Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Eğitim-Öğretim Yaşantılarında Stresle Başa Çıkma ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, **İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul, (2013).
99. Seiffge-Krenke, I., "Coping behavior in normal and clinical samples: more similarities than differences?", **Journal of Adolescence**, 16 (3): 285-303 (1993).
100. Siebert, A., "The Resiliency Advantage. Master Change, Thrive Under Pressure, And Bounce Back From Setbacks", **Berret-Koehler Publishers, Inc**, San Francisco, (2005).
101. Steinberg, L., "Ergenlik", **İmge Yayınevi**, Ankara, (2013).
102. Steinhardt, M., & Dolbier, C., "Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology", **The Journal of American College Health**, 6 (4): 445-453 (2008).
103. Susa, A., "Humor Type, Organizational Climate And Outcomes; The Shortest Distance Between An Organizations Environment And The BottomLine is Laughter", Yayınlanmamış Doktora Tezi, **University of Nebraska, UMI Dissertation Information Service**, (2002).
104. Şahin, N. H., "Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. 3. Basım", **Türk Psikologlar Derneği Yayınları**, Ankara, (1998).
105. Şahin, S., "Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Tarzları Üzerine Bir İnceleme" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Ankara, (1999).
106. Tatarer, Z., "Çocuk ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlık Programı'nın Baba Kaybı Yaşamış Çocukların Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi", Yüksek Lisans Tezi, **İbni Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**, İstanbul, (2020).

107. Tavlı, F., & Ünsal, G., “Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi”, *Journal of Academic Research in Nursing*, 2 (1): 9-15 (2016).
108. Tilim, E., & Murat, M., “Ergenlerde Madde Bağımlılığından Korunmaya İlişkin Özyeterlik ile Akran Baskısı, Kendini İfade Edebilme Becerisi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki”, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14 (20): 929-955 (2019).
109. Tolor, A., & Fehon, D., “Coping with Stress: A Study of Male Adolescents' Coping Strategies as Related to Adjustment”, *Journal of Adolescent Research*, 2 (1): 33-42 (1987).
110. Turgut, Ö., & Eraslan-Çapan, B., “Ergen Psikolojik Sağlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek Ve Okul Bağlılığı”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44: 162-183 (2017).
111. Türküm, S., “Stresle Basaıkma ve İyimserlik”, *Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları*, Eskişehir, (1999).
112. Tyszkowa, M., “Coping with difficult situations and stress resistance”, Coping and self concept in adolescence, H. Bosma, & S. Jackson, *Heidelberg: Springer-Verlag Inc*, Berlin, (1990).
113. Uçar, M. Z., “Ergenlik Dönemi Bireylerinin Kişilik Özellikleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki”, *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Konya, (2020).
114. Vaillant, G. E., & J., T. D., “Social/emotional intelligence and midlife resilience in schoolboys with low tested intelligence”, *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (2): 215-222, (2000).
115. Werner, E. E., & Smith, R. S., “Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth”, *McGraw-Hill*, New York, (1982).
116. Werner, E. E., & Smith, R. S., “Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery”, *Cornell University Press*, Ithaca, NY, (2001).
117. Yavuzer, H., “Çocuk Psikolojisi”, *Remzi Kitabevi*, İstanbul, (2000).
118. Yavuzer, H., “Ana-Baba ve Çocuk”, *Remzi Kitabevi*, İstanbul, (2003).
119. Yaylalı, G., “Sigara içen ve içmeyen bireylerin stresle başa çıkma tutumlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması”, Uzmanlık Tezi, *İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi*, (2020)

120. Yıldırım, İ., “Akademik başarı düzeyleri farklı lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (10): 33-45 (1998).
121. Yörükoğlu, A., “Gençlik çağı: Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar”, İstanbul: *Özgür Yayın-Dağıtım*, İstanbul, (1990).
122. Yörükoğlu, A., “Gençlik Çağı / Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar”, *Özgür Yayınları*, İstanbul, (2004).

EK AÇIKLAMALAR A.

ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Talebi

Gelen Kutusu x



Furkan Karabudak <karabudakmf@gmail.com>

15 Oca 2018 Pzt 10:41



Alıcı: ugurdogan

İyi günler.

Ben Mahmut Furkan KARABUDAK Karabük Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi alanında yüksek lisans yapmaktayım. Doç. Dr. Şehnaz CEYLAN danışmanlığında sürdürdüğüm "Ergenlere Verilen Sosyal Destek Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmam için tarafınızca geliştirilen "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine" ihtiyaç duymakta ve talep etmekteyim. Yardıminız çalışmalarım için çok kıymetli olacaktır. Şimdiden teşekkürlerimi sunuyor, iyi çalışmalar diliyorum.



Yrd.Doç.Dr.Uğur DOĞAN <ugurdogan@mu.edu.tr>

15 Oca 2018 Pzt 22:02



Alıcı: ben

Sayın Karabudak,
Ölçek ektedir.
Başarılar dilerim.
Selamlar.

15.01.2018 09:41 tarihinde Furkan Karabudak yazdı:

...

--

Yrd.Doç.Dr.Uğur DOĞAN
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Telefon: 0 252 2115512

Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Talebi

Gelen Kutusu x



Furkan Karabudak <karabudakmf@gmail.com>

18 Ağu 2018 Cmt 13:48



Alıcı: nejla.yildiz

İyi günler.

Ben Mahmut Furkan KARABUDAK Karabük Üniversitesinde Çocuk Gelişimi ve Eğitimi alanında yüksek lisans yapmaktayım. Doç. Dr. Şehnaz CEYLAN danışmanlığında sürdürdüğüm "Ergenlere Verilen Sosyal Destek Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmam için tarafınızca geliştirilen Türk Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeğine ihtiyaç duymakta ve tarafınızdan talep etmekteyim. Yardıminız çalışmalarım için çok kıymetli olacaktır. Şimdiden teşekkürlerimi sunuyor, iyi çalışmalar diliyorum.



Nejla Yıldız <nejla.yildiz@hotmail.com>

19 Ağu 2018 Paz 16:55



Alıcı: ben

Merhaba,

Ekte ölçeğin yayımlandıktan sonraki halini, alt faktörleri ve yayınlanmış olduğu makaleyi gönderiyorum. Çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim,

Sevgiler,
Uzman Klinik Psikolog
Nejla Yıldız

...

EK AÇIKLAMALAR B.

**KARABÜK ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER
ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL İZİNİ**



T.C.
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARI

TOPLANTI TARİHİ

16.01.2018

TOPLANTI NO

2018/03

TOPLANTIYA KATILANLAR

Doç. Dr. Kubilay TEKİN
Yrd. Doç. Dr. Gülcan ŞEN
Yrd. Doç. Dr. Meryem ÇOLAK
Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Yrd. Doç. Dr. Tarkan ÖZMEN

TOPLANTIYA KATILMAYANLAR

Yrd. Doç. Dr. Özlem ÖZTÜRK (İznil)

Madde 38: Tez Konusu Belirleme

Mahmut Furkan KARABUDAK

Enstitümüz Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı 2016628303004 numaralı öğrencisi **Mahmut Furkan KARABUDAK**' ın, Anabilim Dalı Başkanlığının 08.01.2018 tarih ve 2018/02 sayılı teklifi doğrultusunda tez konusunun "Ergenlere Verilen Sosyal Destek Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" olarak belirlenmesine oy birliğiyle karar verildi.

EK AÇIKLAMALAR C.

OKUL MÜDÜRLÜĞÜ ARAŞTIRMA İZİNİ

GÖREVİ : Okul Rehber Öğretmeni
ÜNVANI : Psikolojik Danışman
ADI SOYADI : Mahmut Furkan KARABUDAK
BABA ADI :
MEMLEKETİ :
DOĞUM TARİHİ :
MEMURİYETE BAŞLAMA TARİHİ :
SICİL NO :
ÖZÜ : Yüksek Lisans Tez Çalışması Uygulama Talebi

ALTI OCAK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Karabük Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi bölümünde, Prof. Dr. Şehnaz CEYLAN danışmanlığında "Ergenlere Verilen Sosyal Destek Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme Düzeylerine Etkisi" konulu tez çalışmasını yürütmekteyim. Bu tez çalışması için gerekli olan uygulamaları hâlihazırda görev yapmakta olduğum Altı Ocak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileriyle beraber yapmak için izin talep etmekteyim.

İzininizi saygılarımla arz ederim.

EK AÇIKLAMALAR D.

EĞİTİM PLANI ÖRNEĞİ

1. OTURUM

ETKİNLİĞİN ADI: Hangi Resim Hangi Arkadaş

KAZANIMLAR:

1. Grup arkadaşlarıyla tanışır.
2. Süreç hakkında bilgi sahibi olur.
3. Grup sürecine yönelik duygularını ifade eder.
4. Sürecin yapılandırılmasına katkıda bulunur.

MATERYAL:

- Etkinlik Bilgi Notu
- Fotoğraflar
- Zarf
- Kağıt
- Kalem

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK:

1. Etkinlik bilgi notu okunur.
2. Fotoğraflar psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma konularının alt boyutlarına vurgu yapacak şekilde seçilmiştir. Her bir fotoğraf renkli çıktı veya kuşe kağıt baskısı şeklinde çıktı alınmalıdır.
3. Zarflar grup üyesi sayısı kadar olmalıdır. Her bir fotoğraf bir zarfa konulmalıdır.
4. Kağıt ve kalem uygulayıcının etkinlik sürecinde not alabilmesi için uygulayıcının yanında bulundurulmalıdır.
5. Eğitim programının ilk oturumu olmasını göz önünde bulundurarak katılımcıların ortama ve birbirlerine ısındırılmaları konularını göz önünde bulundurunuz.
6. Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma konularını irdeleyebilmeleri için katılımcıları destekleyiniz.

UYGULAMA

- Uygulayıcı aşağıdaki yönergeyi vererek etkinlik sürecini başlatır.

Merhaba değerli arkadaşlar, hepiniz hoşgeldiniz. Sizlerle yaklaşık olarak 12 hafta sürecek bir eğitim programına başlıyoruz. Eğitim programımızın içeriği psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma konularından oluşuyor. Bu eğitim programı boyunca her birimizin kendi psikolojik sağlamlığı hakkında farkındalık kazanmasını ve stres kavramını tanımasını amaçlayacağız. Ayrıca psikolojik sağlamlığı artırma ve stresle başa çıkma yöntemlerini de birlikte öğreneceğiz. Sürecin sonunda her birimizin bizleri zorlayan ya da strese sokan olaylar karşısında daha doğru tepkiler vermeyi öğrenmesi bizim ilk hedefimizdir. Şimdi sizlerden de bu çalışmaya yönelik duygu ve düşünceleri öğrenmek istiyoruz.

- Katılımcıların eğitim programı sürecine yönelik duygu ve düşünceleri alınır.
- Katılımcıların duygu ve düşüncelerine yönelik olarak uygulayıcı bilgilendirmeler yapar.
- Katılımcılar hilal oturma düzeninde oturtulur.
- Zarflar katılımcılara tek tek ve rastgele dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir.

Ellerinizde bulunan zarfları aynı anda açmanız ve birbirinize göstermemeniz gerekmektedir. Hepsiniz zarfları açtıktan sonra sırayla ayağa kalkıp grubun karşısına geçmeniz ve elinizde bulunan fotoğrafta gördüklerinizi arkadaşlarınıza tasvir etmeniz istenecektir. Bu işlemi tamamladıktan sonra fotoğrafı tekrar zarfa koyup bana veriniz. Hazırsanız başlayalım!

- Etkinlik bilgi notunda yazılı bilgiler ve talimatlar ışığında katılımcıların sırayla grubun karşısına geçerek ellerindeki fotoğrafları tasvir etmeleri sağlanır.
- Tüm katılımcılar fotoğraflarını anlattıktan ve tekrar zarfa koyup grup liderine teslim ettikten sonra sonra grup lideri zarfları karıştırır ve grup üyelerine tekrardan rastgele dağıtır.
- Sırayla her bir üye zarfı açar ve zarfta bulunan fotoğrafı hangi arkadaşının anlattığını tahmin etmeye çalışır.
- Bu esnada diğer grup üyeleri konuşmaz ve arkadaşlarının doğru tahmin yapmasını beklerler.
- Tahmin edilen kişi doğru çıkarsa fotoğrafı açan katılımcı fotoğrafı ilk anlatan kişiye teslim eder ve el sıkışarak memnun oldum der.
- Bu işlem tüm katılımcılar fotoğrafları eşleştirene kadar sürdürülür.

- Eşleştirme işlemi tamamlandıktan süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilerek sonlandırılır.
 - *Elinizdeki fotoğrafların ortak özellikleri nelerdi?*
 - *Psikolojik sağlamlık kavramını daha önce duymuş muydunuz?*
 - *Stresle başa çıkabilme denince aklınıza neler geliyor?*
 - *Hayatta karşılaştığımız zorlu ve stresli olaylara karşı nasıl tavırlar sergiliyoruz?*
- Tartışma soruları sonunda etkinlik bilgi notunda yer alan fotoğraflar ve psikolojik sağlamlıkla ilişkileri açıklanarak oturum sonlandırılır.

KAZANIMIN DEĞERLENDİRİLMESİ:

- Üyelerden bir sonraki oturuma gelene dek psikolojik sağlamlık konusunu araştırmaları ve kendi psikolojik sağlamlıklarını değerlendirmeleri istenir.
- Üyelerin “Hikayeni Yaz” formu tanıtılarak bir sonraki oturuma kadar kendilerini psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma konuları ekseninde tanıtan bir biyografilerini yazmaları istenir.

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

1. Etkinlik için seçilen fotoğraflar psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma konusunda uygulanan öntest çalışmalarında kullanılan ölçeklerde belirtilen alt boyutlar göz önünde bulundurularak seçilmiştir.
2. Fotoğraflarla ilişkili olan bazı alt boyutlar şu şekildedir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA-POZİTİF YENİDEN YORUMLAMA



- Stresle başa çıkmada olumsuz olayların pozitif olarak yeniden yorumlanması önemlidir.
- Bu fotoğrafta normal bir at fotoğrafından ayrı olarak atın gözleri daha farklı resmedilmiştir.
- Bu şekilde sıradan olanın pozitif, olumlu, mizahi şekilde yeniden yorumlanmasına atıfta bulunulabilir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA-AGRESYON YOLUYLA BAŞA ÇIKMA



- Bu fotoğrafla agresyon yoluyla başa çıkma yöntemi denendiğinde sonuçların daha zararlı olabileceği vurgulanabilir.
- Yumurtayı soymak için çok hafif bir temas gerekirken olağandan fazla Őiddette yumurtaya vurmak olumsuz sonuçlanır.

STRESLE BAŞA ÇIKMA-KENDİNİ SUÇLAMA



- Stres s¼recinde kişinin kendisini suçlaması, ¼zg¼veninin d¼Őmesi ve kendisini haksız bir Şekilde eleŐtirmesi konularına vurgu yapılır, aynı zamanda t¼m bu d¼Ő¼nce yapılarının çarpıtılmıŐ ve gerçekdıŐı olduğu belirtilir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA-MİZAH



- Zorlu yaşam olayları ve deęiŐtirilemeyen yahut değiştirilmesi oldukça zor olan durumlar karşısında mizahın, kişinin iyi hissetmesine ve olayları olumlu yönden değerlendirmesine katkı sağladığı üzerinde konuŐulur.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK-UYUM



- Yeni durumlara uyum sağlama ve aynı zamanda bir toplulukla uyum içerisinde olmanın önemine vurgu yapılır.

ÖZGEÇMİŞ

Mahmut Furkan KARABUDAK ilk ve orta öğrenimini Osmaniye ili Düziçi ilçesinde tamamladı. ÇEAŞ Anadolu Lisesi'nden mezun olduktan sonra 2012 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nü kazandı. 2016 yılında mezun oldu. 2017 yılında Karabük Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı. 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında Özel Düziçi Sağlık Meslek Lisesi'nde okul rehber öğretmeni olarak görev yaptı. 2017-2019 yılları arasında Düziçi Sosyal Hizmet Merkezi'nde Asdep Personeli olarak görev yaptı. 2020 yılı içerisinde askerlik görevi esnasında Sivas İl Jandarma Komutanlığı Rehberlik ve Danışma Merkezinde yedek subay olarak askerlik görevini tamamladı. 2021 yılı Ocak ayından itibaren Adana ili Ceyhan ilçesi Altı Ocak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okul rehber öğretmeni olarak görev yapmaktadır.