

Bildiri No: 08

COVID-19 Sürecinde Gençlere Yönelik Online ACT Temelli Başa Çıkma Becerilerini Geliştirme Atölyesi

Burcu Uysal, Sümeyra Gülay

İbn Haldun Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul

Giriş ve Amaç: 2019 yılının sonunda Çin'de başlayan Koronavirüs pandemisi ve bu sebeple ortaya çıkan sınırlamalar her yaştan bireyi stres altına sokmuştur. Sosyal izolasyon, online eğitimin getirdiği zorluklar, motivasyon eksikliği ve can sıkıntısı gençlerde kaygı ve depresyonda artışa sebep olmuş (Marques de Miranda, da Silva Athanasio, Cecilia de Sena Oliveira ve Simoes Silva, 2020), ayrıca uykusuzluk, odaklanma güçlüğü gibi zorluklara da yol açmıştır (Golberstein, Wen ve Miller, 2020; Wang, Zhang, Zhao, Zhang ve Jiang, 2020). Bu çalışmada pandemi sürecinde Türkiye'de bilhassa belirli sınırlamalara muhatap olan 20 yaş altı gençlerde başa çıkma becerilerini arttırmaya yönelik online Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli atölye çalışması geliştirmek ve etkinliğini pilot bir çalışma ile incelemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Haziran 2020 - Ocak 2021 tarihleri arasında yürütülen ve İSTKA tarafından desteklenen 'Covid-19 Sürecinde Gelecek Kaygısı Yükselen Gençlerimizin Psikolojik İyi Oluşunu Geliştirme Projesi' kapsamında, pandemi sürecinde ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik farklı başlıklardan oluşan atölyeler düzenlenmiştir. Katılımcılara, proje ortaklarının ve İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin (İPAM) sosyal medya hesapları ve resmi web siteleri üzerinden ulaşılmıştır. Online ACT Temelli Başa Çıkma Becerilerini Geliştirme Atölyesi, yaşları 14-20 arasında değişen, toplamda 25 kişinin (18 kadın, 7 erkek) katıldığı farklı zamanlı 2 grup olarak düzenlenmiştir. Atölyelere öncelikli olarak başa çıkma ölçeğinden daha düşük puan alan katılımcılar dahil edilmiş ancak yeterli sayıya ulaşılamaması sebebi ile tercih eden diğer katılımcılara da açık hale getirilmiştir. Atölyeler; ilk grup ile 2020 yılının Eylül ayı içerisinde, ikinci grup ile ise Ekim ayı içerisinde, toplamda 6 saat olacak şekilde, 1,5 saatten oluşan 4 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Oturumların içerikleri temel olarak ayrışma, kabul, anda olma ve tercih doğrultusunda yaşam alanları üzerine oluşturulmuş (Harris, 2016; Hayes Jones, Ciarrochi ve Bailey, 2017) ve yapısı teorik anlatımın en az düzeyde tutulduğu, aktif katılımın desteklendiği, bireysel ve ortak deneyimler üzerine konuşularak, soru - cevap ve tartışma şeklinde düzenlenmiştir. Müdahale gruplarına ACT eğitimi ve süpervizyonu almış, 8 yıllık meslek tecrübesi olan bir uzman psikolog liderlik etmiş, içerikler oluşturulurken bir ACT eğitmeninden süpervizyon desteği alınmıştır. Grup içi desen olarak tasarlanan çalışmada, atölyenin etkisini incelemek amacıyla ön test ve son test olarak; Çocuk Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Yenilenmiş Formu (ÇADÖ-Y) (Chorpita, Moffitt ve Gray, 2005; Gormez, Kilincaslan, Orenkul, Ebesutani, Kaya, Ceri, Nasıroğlu, Filiz ve Chorpita, 2017) ve Ergenlerde Başa Çıkma Ölçeği (Spirito, Stark ve Williams, 1988; Bedel, Işık ve Hamarta, 2014) kullanılmıştır. Çocuk Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Yenilenmiş Formu'nda (ÇADÖ-Y) kaygı puan aralığı 0-101, depresyon puan aralığı 0-30'dur ve daha yüksek puanlar daha yüksek kaygı ve depresyon düzeyini ifade etmektedir. Ergenlerde Başa Çıkma Ölçeği'nde ise aktif, olumsuz ve kaçınan başa çıkma puan aralığı sırasıyla 0-12, 0-9 ve 0-12'dir ve her bir başa çıkma stratejisinde daha yüksek puanlar belli stratejinin daha sıklıkla kullanıldığını ifade etmektedir. Ayrıca katılımcılardan, yine atölye öncesinde ve sonrasında açık uçlu soruların ve atölye ile ilgili anket sorularının yer aldığı Atölye Değerlendirme Sorularını cevaplandırmaları talep edilmiştir.

Bulgular: Veriler SPSS 20 Programı ile analiz edilmiştir. Tüm katılımcıların ortalama katıldıkları oturum sayısı 2,9'dur. Atölyelerin tüm oturumlarına katılan toplamda 13 kişiden, son testi dolduran 8

kişinin puanları değerlendirmeye alındığında, katılımcıların atölye öncesinde depresyon (9.25±4.62) ve kaygı (35.87±12.15) puanlarının yüksek düzeyde olmadığı, ayrıca aktif, olumsuz ve kaçınan başa çıkma (sırasıyla 7.37±2.61, 3.25±1.54, 6.75±2.25) puanlarından toplam başa çıkma düzeylerinin de düşük olmadığı görülmektedir. Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarına göre gençlerin kaygı (p>.05) ve depresyon (p>.05) düzeylerindeki azalış, aktif başa çıkma düzeylerindeki artış (p>.05) anlamlı düzeyde olmamıştır. Değerlendirmeye alınan katılımcıların %75'i kadın (n=6), %25'i erkektir (n=2). Gençlerin atölye ile ilgili açık uçlu değerlendirme sorularına verdikleri yanıtlarda yalnızca sürenin daha uzun olması ile ilgili önerilere rastlanmıştır. Atölyenin anlaşılabilirliği, kullanılan materyallerin yeterliliği, atölye ve atölye liderinden memnuniyet, konu ile ilgili bilgi sahibi olmaya katkı ve organizasyonun yeterliliğine yüksek puanlar verdikleri görülmüştür (ortalama 4,8/5).

Tartışma ve Sonuç: Atölye sonrasında son test ve ön test başa çıkma puanları arasında anlamlı bir fark görülmemesinde, ölçeklerin oturumlarda uygulanan ACT temelli müdahale ve egzersizlerle amaçlanan hedefler ile uyumlu olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Alanyazın incelendiğinde ACT bakış açısı ile başa çıkma kavramının psikolojik esneklik olarak açıklandığı görülmektedir (Harris, 2016; Kaya Akdemir, 2018; Xu, O'Brien ve Chen, 2020). Yapılan çalışmalarda da başa çıkma becerilerinin ve psikolojik esnekliğin, uygulanan müdahaleler sonrası değişimini incelemek amacıyla Kaçınma ve Birleşme Ölçeği - Gençler için (Greco, Lambert ve Baer, 2008), Kabul ve Eylem Formu (Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, ve Zettle, 2011) gibi ölçeklerin kullanıldığı görülmektedir (Keinonen, Puolakanaho, Lappalainen, Lappalainen ve Kiuru, 2021; Xu, O'Brien ve Chen, 2020; Kırca ve Eksi, 2020). Atölye çalışmasına, projeye başvuruda bulunan tüm gençler arasından, öncelikle başa çıkma ölçeğinden nispeten düşük puan alan katılımcılar dahil edilmiş ancak yeterli sayıya ulaşılamaması nedeni ile tercih eden diğer gençlerde katılabilmıştır. Katılımcıların atölye öncesinde ortalama depresyon, kaygı düzeylerinin yüksek olmaması ve başa çıkma düzeylerinin de düşük olmamasının müdahalenin anlamlı bir etkisinin bulunmamasını açıklayan faktörlerden olabileceği düşünülmüştür. Yapılan çalışmalarda depresyon düzeyi yüksek, psikolojik esnekliği düşük olan yüksek riskli gruplarda ACT müdahalesinin daha etkili olduğu, orta düzeyde puan alanlarda müdahalenin anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür (Keinonen vd., 2021; Xu, O'Brien ve Chen, 2020). Ancak bir başka çalışmada ACT temelli psikoeğitim müdahalesine özellikle başa çıkma yeterliliği orta düzeyde olan katılımcılar dahil edilmiş ve müdahalenin anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kaya Akdemir, 2018). Online atölye çalışması 2 haftalık bir süreç içerisinde toplam 4 oturum şeklinde düzenlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, gençlerin başa çıkma becerilerini arttırmada başarılı olan çalışmalarda, ACT temelli müdahale programlarının 8 oturum olarak (Kırca ve Eksi, 2020; Kaya Akdemir, 2018; Livheim, Hayes, Ghaderi, Magnusdottir, Högfeldt, Rowse, Turner, Hayes ve Tengström, 2014) ya da oturum aralıklarının haftada bir şeklinde düzenlendiği ve ön test - son test arasında daha uzun bir süre zarfının olduğu görülmektedir (Keinonen vd., 2021). Gençlerin stresle başa çıkma becerilerini artırma amacı ile yine pandemi döneminde, 2 saatlik, 2 oturum olarak düzenlenen online ACT temelli bir grup müdahalesi sonrasında psikolojik esnekliğin anlamlı düzeyde değişmediği bulgusuna ulaşılmış, araştırmacılar gelecekteki müdahale programlarının daha uzun süreli olması önerisinde bulunmuşlardır (Xu, O'Brien ve Chen, 2020). Bunun yanında, online olan atölyelerin gençlerin online okul dersleri ile çakışması ve ekran yorgunluğu gibi etkenlerin atölyelere düzenli katılımın devam etmesi ve son testi doldurma üzerinde olumsuz bir etkisinin olabileceği düşünülmüştür. Atölye sürecinde gençlerin içinde bulunduğu sokağa çıkma kısıtlamalarının da, ACT yaklaşımının temel hedeflerinden biri olan tercih doğrultusunda yaşama dair davranış repertuarını arttırabilmelerinin (Harris, 2016) önüne geçmiş olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca, atölyelerin tüm

oturumlarına katılan 13 katılımcıdan 5'inin son testi doldurmaması değerlendirmeye alınan kişilerin azalmasına sebep olmuştur. Oturum süresinin ve aralıklarının az olması, kişi sayısının az olması, takip değerlendirmelerinin olmaması ve kontrol grubunun olmaması çalışmanın kısıtlılıkları arasında sayılabilir. Sonuç olarak, pandemi sürecinde gençlerin başa çıkma becerilerini arttırmaya yönelik, ACT'in etkinliğini inceleyen müdahale hedefleri ile uyumlu ölçeklerin kullanıldığı ve takip değerlendirmelerinin yapıldığı önleme ve müdahale programlarının düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: ACT; Kabul ve Kararlılık Terapisi; COVID-19; sorunlarla başa çıkma becerileri; online grup çalışması

Kaynaklar

- Bedel, A., Işık, E. ve Hamarta, E. (2014). Ergenler için başa çıkma ölçeğinin (EBCÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39 (176)
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Chorpita BF, Moffitt CE, Gray J. (2005). Psychometric properties of the Revised Child Anxiety and Depression Scale in a clinical sample. *Behav Res Ther*. 43(3):309-322. doi: 10.1016/j.brat.2004.02.004.
- Golberstein, E., Wen, H. ve Miller, B. F. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health for Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1002/heh.3885>
- Gormez, V., Kilincaslan, A., Orenkul, A. C., Ebesutani, C., Kaya, I., Ceri, V., Nasıroğlu, S., Filiz, M. ve Chorpita, B. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale – Child Version in a clinical sample. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(1), 84-92. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1297494>
- Greco, L. A., Lambert, W. ve Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the avoidance and fusion questionnaire for youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102.
- Harris, Russ (2016). ACT'i Kolay Öğrenmek. (Çev. Ed. H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz). İstanbul. Litera Yayıncılık.
- Hayes Jones, L., Ciarrochi, V. ve Bailey, A. (2017). Gençler İçin Zihnden Çık Hayata Gir. (Çev. Ed. K. F. Yavuz ve Ş. İlkey; Çev. Y. S. Altındal). 2. Baskı. İstanbul. Litera Yayıncılık.
- Kaya Akdemir, M. (2018). Kabul Ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-eğitim Programının Başa Çıkma Yeterliği Üzerindeki Etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Keinonen, K., Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Lappalainen, R. ve Kiuru, N. (2021). Developmental trajectories of experiential avoidance and depressive symptoms and association to health behaviors among adolescents during brief guided online acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 24-31. doi:10.1016/j.jcbs.2021.08.002
- Kırca, B. ve Eksi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 355-375. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.127>
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeltd, A., Rowse, J., ... Tengström, A. (2014). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1016-1030. doi:10.1007/s10826-014-9912-9
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Cecília de Sena Oliveira, A. ve Simoes Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 101845. doi:10.1016/j.ijdr.2020.101845

Spirito, A., Stark, L. J. ve Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555-574.

Xu, H., O'Brien, W. H. ve Chen, Y. (2020). Chinese international student stress and coping: A pilot study of acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 135-141. doi:10.1016/j.jcbs.2019.12.010

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. ve Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X).