

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**COVID-19 / PANDEMİ SÜRECİNDE ONLINE
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

ŞEYMA İPEK ÇELENLİ

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEFA BULUT**

İSTANBUL, 2022

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**COVID-19 / PANDEMİ SÜRECİNDE ONLINE
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

ŞEYMA İPEK ÇELENLİ

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEFA BULUT**

İSTANBUL, 2022

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri:

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Tarih

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı:

İmza:



ÖZ

COVID-19 / PANDEMİ SÜRECİNDE ONLINE PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Çelenli, Şeyma İpek

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 186031008

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0001-7989-3259

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10434868

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sefa Bulut

Eylül 2022, 88 sayfa

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeylerine, çevrimiçi psikoeğitim programının etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın örneklemini; 2019-2020 eğitim öğretim yılında, İbn Haldun Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam eden, 7'si (%70) kadın, 3'ü (%30) erkek, toplam 10 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin 7'si yerli, 3'ü yabancı uyrukludur. Öğrenciler, okulun mail sistemi üzerinden yayımlanan araştırma duyurusuna müracaatta bulunanlar arasından seçilmiştir. Öğrenciler, dokuz hafta boyunca, haftada bir gün, 60 dakika boyunca; çeşitli konuları içeren çevrim içi psikoeğitim programına dahil edilmiştir. Araştırmada, Diener ve ark (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilen ve Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ölçekler, psikoeğitim programı; başlamadan önce, bittikten hemen sonra ön test-son test olarak ve bittikten üç ay sonra ise izleme testi olarak katılımcılar tarafından cevaplandırılmıştır. Araştırmada; frekans analizi, betimleyici istatistik, Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Bulgular, psikolojik iyi oluş puanının, program öncesi ve sonrası karşılaştırmalarda demografik değişkenlere göre farklılaştığını; ÇBASDÖ'den elde edilen aile alt boyutundaki ön ve

son test puanının ise, eğitim alınan bölüme ve katılımcıların kendilerini ilişkisel olarak tanımlamalarına göre farklılaştığını göstermektedir. Son test ve izleme testi arasındaki karşılaştırmalarda, anlamlı bir farklılık olmadığı dolayısıyla programın etkisinin devam etmediği anlaşılmaktadır. Genel olarak bakıldığında, katılımcıların ön, son ve izleme testinden elde ettikleri algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır bu alanda yapılacak çalışmalarda kullanılacak ölçeklerin konuyla daha yakından ilişkili olması veya programın daha uzun vadede uygulanması tavsiye edilmektedir. Ölçek sonuçlarına ek olarak uygulanan, araştırmacının, katılımcılardan araştırmacıyı ve programı değerlendirmelerini istediği ek formda, katılımcıların bu programa katılmış olmaktan memnun olduğu, arkadaşlarına tavsiye edeceği özellikle iletişim ve hedef belirleme gibi konularda, içeriklerden çok faydalandıkları bilgisine ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: algılanan sosyal destek, Covid-19, psikoeğitim programı, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ONLINE PSYCHO-EDUCATION PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 / PANDEMIC PROCESS

Çelenli, Şeyma İpek

MA in Counseling Psychology

Student ID: 186031008

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0001-7989-3259

National Thesis Center Reference Number: 10434868

Thesis Supervisor: Prof. Sefa BULUT

September 2022, 88 Pages

This study aimed to examine the effects of the online psycho-education program on the psychological well-being and perceived social support levels of university students. The sample of the study; is composed of, 7 (70%) female, and 3 (30%) male, 7 local and 3 foreign nationals students of Ibn Haldun University, in the 2019-2020 academic year. Students were selected from those who applied to the research. The students for 9 weeks, once a week, for 60 minutes; were included in the online psycho-education program covering a variety of topics. The Psychological Well-Being Scale was developed by Diener et al (2009) and adapted by Telef (2013); The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), was developed by Zimet et al (1988) and adapted by Eker, Arkar, and Yaldız (2001) and Personal Information Form prepared by the researcher were used as scales. Pretest-posttest were applied before the program and immediately after the program was over; the follow-up test was answered, three months after the program. Frequency analysis, descriptive statistics, and Wilcoxon signed-rank tests were used in the research. The findings showed that the score for psychological well-being differed according to demographic variables in the comparisons before and after the program; the pretest-posttest scores in the family subscales obtained from MSPSS, vary according to the department where the participants studied and the relational self-definition of the

participants. There is no significant difference between the post-test and the follow-up test. It is recommended the scales be more closely related to the subject or the program be implemented in a longer term. In the supplementary form which the researcher asked the participants to evaluate the program, the participants stated that they were pleased to participating the program, they would recommend it to friends, and that they benefited from the communication and goal setting subjects.

Keywords: Covid-19, psycho-education program, psychological well-being, perceived social support.



İTHAF SAYFASI

“Allah’ın, iman edip dünya ve ahirete faydalı işler yapan kullarına verdiği müjde işte bu! De ki: “Sizden akrabalık sevgisinden başka bir karşılık istemiyorum.” Kim çaba harcayıp bir iyiliği gerçekleştirirse bu konuda ona daha büyük güzellikler bahşederiz. Şüphesiz Allah çok bağışlayıcıdır ve iyiliği asla karşılıksız bırakmaz.” (Kur’an-ı Kerim, 42:23).

Şura Suresi’nde buyurulduğu gibi; kurulmuş, bütün güzel gönül bağları ve dostluklara ithaf olunur...

TEŞEKKÜR

Yüksek lisansa sürecindeki gelişimim konusunda destekleyen ve kararsızlıklarıma tahammül gösteren Danışman Hocam Prof. Dr. Sefa Bulut'a; faydalı geri bildirimleriyle destekleyen ve teze şekil veren Jüri Hocam Dr. Naime Doğru'ya; konuyu bulma telaşesindeyken bir anda yön çiziveren ve psikoeğitim programının uygulama basamağında her zaman destekleyen Uzm. Psk. Gül Senem Özdemir'e; istatistikler konusunda destek olan Uzm. Psk. Erdi Bahadır'a; yüksek lisansın en güzel hediyelerinden Bints Khaldun ekibine (Zeynep Doğru, Lütfiye Sevide Öztürk, Bayan Al-Azizi, Zeynep Karakoca, Kübra Kaya ve Rabia Küçüker) ve her sabahıma bereket olan Arapça Hocalarım ve kıymetli sınıf arkadaşlarıma (bilhassa Kardeşim Nesibe Şahin'e); ilk mesai arkadaşım Kadriye Atasoy Telci'ye; üniversite kapısından adım attığım ilk anda karşılaştığım ve sonraki bütün akademik, sosyal ve ahlaki gelişimimde bir rehber olan Kıymetli Hocam Dr. Osman Sezgin ve Kalem Okulları'na; üniversitenin incisi Dostum Feyza Özaydın ve Şakire Baykal'a; lise sıralarından itibaren yoldaşım ve kız kardeşlerim olan Mademoiselle ekibine (Esra Gökkaya, Fatma Rumeysa Erdoğan, Safiye Ebrar Öksüz, Fatma Halise Ay, Sueda Akman ve Gizem Çolak'a); her ziyaretimde büyük hanım olmam için dua eden ve emeklerime kıymet veren Rahmetli Dedem Hacı Necati Çelenli ve geniş aileme; her zaman varlığını hissettiren Yangeme, Ailesine ve küçük kız kardeşim Erva Elif Güven'e teşekkür ederim.

Son olarak; eğitim hayatımın başlangıcından itibaren kendisini bir yaş gerisinden takip ettiğim ve her zaman adımlarını izlediğim Canım Abim Süleyman Çelenli'ye, motivasyonel konuşmaları için, hanımı Merve Coşkun ile yavruları Hümiş'e; ve en hakikatte her ne olursa olsun daima yanımda olduklarını ve olacaklarını hissettiren, kendime inancımın azaldığı zamanlarda bir diğer yolun varlığını göstererek ışık tutan Annecim ve Babacım'a sonsuz şükranlarım ve saygılarımla.

Şeyma İpek Çelenli

İSTANBUL, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İTHAF SAYFASI.....	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
GÖRSELLER LİSTESİ.....	xv
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	2
1.2. Araştırma Soruları.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Çalışmadaki Temel Kavramların Tanımları.....	6
1.6.1. Psikoeğitim Grupları (Psycho-Education Groups).....	6
1.6.2. Psikolojik İyi Oluş (Psychological Well-Being).....	6
1.6.3. Algılanan Sosyal Destek (Perceived Social Support).....	6
1.6.4. Covid-19 Pandemi Süreci (Pandemic).....	7
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI.....	8
2.1. Psikoeğitim Programı.....	8
2.1.1. Kullanım Alanları, Etkililiği ve Önemi.....	14
2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	15
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	18
2.2.1.1. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli	18
2.2.1.2. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar.....	19
2.2.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt İçindeki Araştırmalar.....	19
2.2.2.2. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışındaki Araştırmalar.....	21
2.3. Algılanan Sosyal Destek.....	24
2.3.1. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Araştırmalar.....	26
2.3.1.1. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Yurt İçindeki Araştırmalar.....	26
2.3.1.2. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Yurt Dışındaki Araştırmalar.....	27

2.4. Pandemi Süreci ve Etkisi.....	29
2.4.1. Pandemi Sürecinin Ruh Sağlığına Etkisine Yönelik Araştırmalar.....	30
2.4.1.1. Pandemi Sürecinin Ruh Sağlığına Etkisi İle İlgili Yurt İçindeki Araştırmalar.....	30
2.4.1.2. Pandemi Sürecinin Ruh Sağlığına Etkisi İle İlgili Yurt Dışındaki Araştırmalar.....	31
BÖLÜM III YÖNTEM.....	32
3.1. Kuramsal Çerçeve.....	32
3.2. Araştırma Deseni.....	32
3.3. Çalışmanın Duyurusu	34
3.4. Katılımcılar.....	34
3.5. Uygulama Süreci.....	35
3.5.1. Oturum İçerikleri.....	35
3.6. Veri Toplama Araçları.....	43
3.6.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	43
3.6.2. Kişisel Bilgi Formu.....	44
3.6.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	44
3.6.4. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	45
3.7. Veri Toplama Süreci.....	46
3.8. Verilerin Analizi.....	46
3.9. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	47
BÖLÜM IV BULGULAR.....	48
BÖLÜM V SONUÇ.....	61
5.1. Tartışma.....	61
5.1.1. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Seviyelerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	61
5.1.2. Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	63
5.1.2.1. Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet.....	63
5.1.2.2. Algılanan Sosyal Destek ve Kalınan Yer.....	63
5.1.2.3. Algılanan Sosyal Destek ve Kendisini İlişkisel Olarak Tanımlama.....	64
5.1.2.4. Algılanan Sosyal Destek ve Kardeş Sayısı.....	64
5.1.3. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşları ile Algılanan Sosyal Destek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	65

5.2. Öneriler.....	66
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler.....	66
5.2.2. Uygulamacılara Öneriler.....	67
REFERANSLAR.....	68
EKLER.....	73
EK A.....	73
EK B.....	77
EK C.....	79
EK D.....	81
EK E.....	82
EK F.....	83
EK G.....	84
EK H.....	85
EK I.....	86
EK İ.....	87
ÖZGEÇMİŞ	88

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Grup Çalışmalarının Karşılaştırılması.....	9
Tablo 2.2. House'ın (1981)a Çerçevesi Altında Sınıflandırılan Literatürde Kullanılan Destek Kategorileri Türleri	25
Tablo 3.1. SMART Tekniğı ve Örnekleri.....	39
Tablo 3.2. Altı Parçalı Hikâye Şablonu (Lahad, 1997).....	40
Tablo 3.3. Sorun Çözme Basamakları Örneğı	41
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı (N=10).48	
Tablo 4.2. Araştırma Ölçek ve Alt Boyutları İçin Betimleyici İstatistik	49
Tablo 4.3. Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	50
Tablo 4.4. Cinsiyet Değışkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	50
Tablo 4.5. Yaş Değışkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi.....	51
Tablo 4.6. Sınıf Değışkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi.....	52
Tablo 4.7. Bölüm Değışkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	52
Tablo 4.8. Kalınan Yer Değışkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	53
Tablo 4.9. Kardeş Sayısı Değışkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	54
Tablo 4.10. Kendini Tanımlama Değışkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	54
Tablo 4.11. Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi.....	55

Tablo 4.12. Cinsiyet Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	56
Tablo 4.13. Yaş Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	56
Tablo 4.14. Sınıf Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	57
Tablo 4.15. Bölüm Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	58
Tablo 4.16. Kalınan Yer Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	58
Tablo 4.17. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	59
Tablo 4.18. Kendini Tanımlama Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi	60

GÖRSELLER LİSTESİ

Görsel 2.1. Göcen'in İyi Oluşa Dair Yaklaşımlar Modeli	16
Görsel 3.1. Kurabiye Adam Figürü.....	38
Görsel 3.2. Derecelendirme Soruları için Sayı Doğrusu.....	42



SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ASGW	The Association for Specialist in Group Work
CRP	C-Reaktif Protein
ÇBASDÖ	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
SWOT	Strengths Weaknesses Opportunities ve Threats
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
WHO	World Health Organization
<i>B</i>	Beta
\bar{X}	Anlamlılık
%	Yüzdelerik

BÖLÜM I

GİRİŞ

Tarih boyunca insan; tek bir yerde başlamış olmasına rağmen, sonucu küresel çapta etki oluşturan ve insanların gündelik hayatına tesir eden olaylara şahit olmuştur. Bu olaylara örnek olarak; savaşlar, darbeler, buluşlar, doğal afetler ve hastalıklar verilebilmektedir. 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde başlayıp neredeyse tüm ülkelerde acil durum oluşturan Covid-19 salgını, bunun en yakın tarihli örneğini oluşturmaktadır (WHO 2020a). Türkiye'de ise 10 Mart 2020 tarihinde ilk vakanın görüldüğü ifade edilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Hâlihazırda dünyada toplam 553 milyona yakın insanın enfekte olduğu bildirilirken; Türkiye özelinde bu rakam 15,297,539 olarak ifade edilmektedir (WHO, 2022). Tüm bu rakamlara şahit olmak dahi, insanlar üzerinde sağlık kaygısı oluşturmaya yetmiş ve daha fazla tedbir almak için sosyal etkileşimi en aza indirerek psikolojik iyi oluş düzeyinin olumsuz yönde etkilenmesine sebep olmuştur. Nitekim Çin'de korona virüsün neredeyse nihayete erdiği bir dönemde, üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada; genç neslin ruh sağlığının, bu süreçte özellikle daha az eğitim görme, işe girme endişesi, Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) etkileri ve yanlış başa çıkma yöntemleri sebebiyle olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir (Liang ve diğerleri, 2020: 91). Burada tespit edilen sebeplere benzer şekilde Türkiye'de, pandeminin dördüncü ayında, 18-65 yaş aralığındaki insanlarla yapılan bir çalışmada, ruh sağlığı üzerinde; önceden kurulmuş, sosyal destek alınan çevrelerin varlığının ve evcil hayvana sahip olmanın koruyucu faktör; bunun aksine, boş zaman geçirme, can sıkıntısı yaşama, telefon ve sosyal medya kullanım süresinin artması ve geleceğe yönelik belirsizliğin ise risk faktörü olduğu tespit edilmiştir (Öztürk, Akalın, Özgüner ve Şakiroğlu, 2020: 887). Bu çalışmada, yukarıda verilen risk faktörlerini yüksek oranda barındıran yaş grubunun daha çok üniversite veya lise öğrencileri olduğu dikkate alınır; bu yaş grubundaki bireylerin ruh sağlığı açısından daha fazla risk altında olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma ile, ilgili yaş grubuna sosyal destek, etkili iletişim, aile içi ilişkileri güçlendirme gibi temel konular çerçevesinde yapılan çevrim içi

psikoeğitim programının, katılımcıların iyi oluşu ve algılanan sosyal destek düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olması beklenmektedir.

1.1. Problem

İnsanlar arasında, kişinin uzun süreli bir yalnızlık içerisinde olması, genellikle olumsuz bir durum olarak anlaşılmaktadır. Nitekim Türk dilinde “Yalnızlık Allah’a mahsustur” gibi bir atasözü bulunmaktadır ve insanların işlerini ve kendilerine sıkıntı veren durumları bir başkası ile paylaşmasını öğütlemek amaçlı kullanılan “Bir elin nesi var iki elin sesi var; Derdini anlatmayan derman bulamaz.” gibi, birlikte olma temasını barındıran atasözleri de mevcuttur. Tüm bunlarla birlikte, Türkiye’de Mart 2020’den beri etkisini gösteren Covid-19 pandemi süreci ile birlikte sosyal ilişkilerin en aza indirildiği, insanların “sosyal izolasyon” başlığı altında birbirinden uzaklaştığı gözlemlenmektedir. Bu başlık, daha olumlu bir algı oluşturması açısından “seçilmiş yalnızlık” olarak da tanımlanmış ve kültürümüzde inziva kavramına benzetilmiştir (Sezgin, 29 Eylül 2020). Bu tedbirler fiziksel sağlığı koruma açısından çok kıymetli ve elzem olmakla birlikte, gerekli özen gösterilmediği takdirde psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim Türk kültürünün önemli bir parçası olan misafirlik, düğün, kutlama, bayramlaşma gibi sosyal etkileşimin olduğu merasimlerin, pandemi tedbirleri gereğince neredeyse hiç uygulanamaz hale geldiği gözlemlenmiştir. Nitekim Tükel (2020) de yayınladığı raporda, sosyal ağların ve kişiler arası ilişkilerin zayıflamasının, salgının uzun dönemli ruhsal etkileri arasında olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda insanların salgın süresince, sosyal bağlantılarını sürdürmesini, yakın gördükleri kişilerle iletişim içinde olmalarının duygu paylaşımı ve stresi azaltma açısından faydalı olacağını belirtmektedir. Sosyal destek ihtiyacını bir şekilde karşılamak isteyen insanların, bu gibi etkinliklerin yerini, sosyal medya araçları ile doldurduğu veya teknolojik cihazlar yardımı ile bu etkileşimleri çevrim içi platformlar üzerinden sürdürdüğü gözlemlenmiştir.

Çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite gençlerinin en büyük sosyal destek kaynaklarından birinin arkadaşlar ile iletişim olduğu ve bu iletişimin de çoğunlukla sosyal medya araçları üzerinden (WhatsApp, Instagram hikâyeleri) gerçekleştirildiği bilinmektedir. Nitekim İ-Nesli kitabında yer verilen, 10.sınıf öğrencileri arasında yapılan, yalnızlık hissi oranını tespit eden çalışma şunları göstermiştir: yüz yüze

yapılan toplumsal bir etkileşime (-0.3) ya da dini bir törene (-0.1) katılanlarda yalnızlık hissi 0'ın altında çıkarken; sosyal ağ sitelerinde vakit geçiren (0.12) ya da internet haberlerini ve televizyonu takip edenlerin (0.1) yalnızlık oranı 0'ın üstünde bir değer vermiştir (Twenge, 2018: 123). İlgili kitabın büyük bir çoğunluğunda da anlatıldığı üzere; çevrim içi etkileşime nazaran yüz yüze yapılan iletişimin, depresyon riskini düşürdüğü ve iyi oluşu arttırdığı gözlemlenmiştir (Twenge, 2018: 124). Bu sebeple, çevrim içi süreçte bulunan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, sorun çözme becerileri ve hâlihazırda yürütebildikleri tek yüz yüze iletişim olan aile ile ilişkileri arttırmak konulu eğitim içerikleri bu araştırma kapsamında ele alınmıştır.

İletişimle birlikte çevrim içi olarak devam eden bir diğer etkinlik alanı ise eğitim faaliyetleridir. Üniversite öğrencileri üzerinde Sarıtaş ve Barutçu'nun (2020) yaptığı araştırma ile, öğrencilerin çevrim içi sürece hazır bulunuşluklarının yüksek olduğu fakat bu süreci sağlıklı şekilde sürdürmek için gerekli olan çevrimiçi öğrenme kontrolünün düşük olduğu ortaya çıkarılmıştır. Çevrimiçi öğrenme kontrolü, ilgili araştırmada, öğrenenin neyi, ne zaman, nerede ve nasıl öğreneceğine kendisinin karar vermesi şeklinde tanımlanıyor (akt. Sarıtaş ve Barutçu, 2020: 10). Bu çalışmada, çevrim içi süreçte eğitimin temel faktörlerinden biri olan öğrenme kontrolünü arttırmaya yönelik olarak; psikoeğitim programı, hedef koyma ve zamanı etkili kullanmaya yönelik çeşitli konulardaki uygulamalarla zenginleştirilmiştir. Bu konuların, öğrencilerin akademik ve kişisel hedeflerine ulaşmasını kolaylaştırması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

Bu araştırmada, çevrim içi psikoeğitim programı; programa katılan kişilerin, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş puanlarına etkisini ve etkinin süresini incelemek amacıyla aşağıdaki soru ve alt sorular sorulmuştur:

- 1- Programa katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek boyutunda aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2- Programa katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek boyutunda aldıkları son test ve izleme puanları arasında bir tutarlılık var mıdır?

3- Programa katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanları şu etkenlere göre değişim göstermekte midir: cinsiyet, bölüm, yaş, yaşanılan yer, eğitim seviyesi, kardeş sayısı?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, İbn Haldun Üniversitesi öğrencilerinden, duyurusunu yapmış olduğumuz programa, gönüllü olarak katılanlara uygulanan; çevrim içi psiko eğitim programının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarına etkisi olup olmadığını; bir etki var ise bu etkinin, program sona erdikten sonraki üç ay içerisinde de devam edip etmediğini belirlemektir. Başka bir ifade ile çevrimiçi psiko eğitim programına katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olması ve bu farkın program bitiminden itibaren üç ay içerisinde de devam etmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın bir diğer amacı ise; karantina sürecinde aile ile veya kişilerin kendisi ile daha çok vakit geçirmesi sonucu oluşan sorunları azaltmak üzere; iletişim becerileri, aile ilişkileri, empati becerileri, sorun çözme becerisi, kendini tanıma gibi temel konularda psiko eğitimler verilerek katılımcıların Covid-19 sürecini ruhsal ve ilişkisel açıdan daha sağlıklı şekilde geçirmelerine olumlu katkıda bulunmaktır.

Araştırmanın diğer bir boyutu da; araştırma sürecinde, bazı katılımcıların aynı okuldan akranları olan ve programa katılmayan öğrencilerle haftalık görüşmeler yaparak psiko eğitimde aldıkları teorik bilgileri pratiğe dökmeleri ve bu konuda haftalık süpervizyonlar yapılarak ilişkisel gelişimlerinin de desteklenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal desteklerini ve psikolojik iyi oluş hallerini arttırmayı hedefleyen çalışma, farklı sebeplerle önem taşımaktadır. Bunlardan ilki ve en önemlisi; çalışma, akademik bir ürün olmasının ötesinde; psiko eğitimler ve birebir görüşmeler aracılığıyla katılımcılarının bireysel anlamda gelişmelerini sağlamaktadır.

İkinci olarak, programa katılan üniversite öğrencilerinin henüz programa başlarken doldurdukları ölçekler ile kendilerine dair farkındalık kazanacakları bir düşünme sürecine girmeleri ve program boyunca da eğitimler sırasında kendilerini değerlendirmeleri sağlanmaktadır.

Üçüncü olarak, akademik kaynaklarda psikoeğitim alanında yapılan çalışmaların sayısı bir hayli fazla olmasına rağmen; bu süreci çevrim içi şekilde uygulayan ve süreci akademik olarak değerlendiren oldukça az sayıda çalışma bulunmaktadır. Pandemi süreci ile birlikte eğitimlerin ve hatta bireysel psikolojik görüşmelerin dahi çevrim içi şekilde yürütüldüğü bir dönemde; böylesi bir çalışmanın, gelecek çevrim içi psikoeğitim programı için bir başlangıç olacağı düşünülmektedir.

Dördüncü olarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş haline hangi faktörlerin etki ettiğinin araştırılması, öğrencilerin eğitim sürecinde daha iyi hissetmeleri adına yapılacak çalışmalara yol göstermesi bakımından önem taşımaktadır.

Beşinci olarak, programın etkileşimli şekilde ilerlemesi ve çevrim içi de olsa farklı insanların bir araya gelerek vakit geçirmesi, katılımcıların sosyalleşme ihtiyaçlarına katkı sunması açısından fayda sağlamaktadır. Nitekim pandemi sürecinde insanların giderek yalnızlaştığı ve sosyalleşme ihtiyaçlarından mahrum kaldığı bilinmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve bu çalışma için hazırlanan kişisel bilgi formuna samimi ve kendileri için gerçeği yansıtan cevaplar verdikleri kabul edilmektedir. Ek olarak; öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve psikolojik iyi oluş hallerindeki değişimde, öğrencilere uygulanan dokuz oturumluk psikoeğitim programının anlamlı bir etkisi olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Çalışmadaki Temel Kavramların Tanımları

1.6.1. Psikoeğitim Grupları (Psycho-Education Groups)

Psikoeğitim kavramı, Gibson ve Mitchell (2011/2016) tarafından aşağıdaki gibi tanımlanmıştır:

Bilişsel ve davranışsal beceri ve bilgileri öğretmek amacıyla yapılandırılmış olan gruplarda bu becerilerin geliştirilmesine vurgu yapar. Psikoeğitim grupları psikolojik danışma veya terapiden ziyade rehberlik odaklıdır. Psikoeğitim grupları kısa sürelidir ve özel olarak belirlenmiş amaçlara odaklanır. Dikkat, mevcut yaşam durumlarına yönelir ve grup içindeki etkileşimler grubun teması ile ilintili olur (s.174).

1.6.2. Psikolojik İyi Oluş (Psychological Well-Being)

Psikolojik iyi oluş kavramının tanımı yapılırken, öznel iyi oluştan ayrılan yönleri vurgulanarak “Öznel İyi Oluş kuramı, iyi oluşu hayattan genel memnuniyet ve mutluluk açısından formüle ederken; Psikolojik İyi Oluş geleneği, iyi oluşu büyük ölçüde, insani gelişme ve hayatın varoluşsal zorlukları olarak formüle eder.” şeklinde tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

1.6.3. Algılanan Sosyal Destek (Perceived Social Support)

Algılanan sosyal destek kavramının ilk tanımlarından biri Johnson ve Sarason (1979) tarafından aşağıdaki gibi yapılmıştır:

Sosyal desteğin genellikle başkalarının varlığından daha fazlasını içerdiği düşünülür. En genel olarak duygusal sosyal destek, bireylerin sosyal kaynaklara olan erişim derecesini ifade eder. Sosyal kaynaklar, diğer zamanlarda olduğu gibi özellikle ihtiyaç anında da, kişilerin güvенеbilecekleri ilişkilidir. Bu kaynaklar eş, aile, arkadaşlar, komşular, topluluklar ve sosyal kurumlar olabilir.

1.6.4. Covid-19 Pandemi Süreci (Pandemic)

Covid-19'un en genel ve tıbbi tanımını aşağıdaki gibidir:

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür ("COVID-19 Nedir?," t.y., par. 1).

Pandemi kavramının en genel tanımını aşağıdaki gibidir:

Bir hastalığın veya enfeksiyon etkeninin ülkelerde, kıtalarda, hatta tüm dünya gibi çok geniş bir alanda yayılım göstermesi. Açıklama: COVID-19, ülkemizde de ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi ilan edilmiştir ("Pandemi", 2020).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde, öncelikle psikoeğitimin temelleri, çıkış noktası ve amaçları ele alınmıştır. Ardından yerli ve yabancı kaynaklarda, farklı konulardaki uygulama örnekleri verilerek kullanım alanları ve etkililiğine dair çalışmalar gözden geçirilmiştir. Sonrasında tezin temel kavramlarından olan iyi oluş ve sosyal destek kavramlarının nasıl bir arka planı olduğu ve bu kavramlardan yola çıkılarak oluşturulmuş kuramlara yer verilmiştir. Bölüm; kişinin psikolojik iyi oluşu ile algıladığı sosyal desteği etkileyen faktörlerin anlatımı, bu iki kavramın birbiriyle ilişkisi ve iki kavramı bir arada değerlendiren çalışma örnekleri ile tamamlanmıştır.

2.1. Psikoeğitim Programı

İnsan, hayatta kalabilmek için bir diğerine muhtaç bir halde dünyaya gelmiştir. Bu ihtiyaç, insanın sadece fiziksel gelişimi için değil; aynı zamanda duygusal ve düşünsel gelişimini için de bir temel teşkil etmektedir. Nitekim daha geniş bir çerçeveden bakıldığında, kişinin karakteri ve gelişimi üzerinde; yetiştirildiği bölgedeki yaygın davranış ve düşüncelerin etkisi fark edilmektedir. Buradan hareketle, insanın aynı ortamda, bir sebep dâhilinde bir araya geldiği gruplardan etkilendiği ve bu grupları etkilediği; bununla birlikte kendisindeki değişikliği, girdiği diğer gruplar içerisinde de aktardığı düşünülmektedir.

Psikolojik danışma, en genel haliyle; üç ana unsuru (danışan, danışman ve problem) olan ve bir sorunun çözülmesi için danışan ve danışmanın karşılıklı olarak görüşmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Otrar ve Kemertaş, 2016: 31). Bu tanımdan anlaşılacağı üzere, psikolojik danışma sürecinin temelinde çözüme ulaşması ya da önlenmesi gereken bir sorun yatmakta ve bir yardım süreci yaşanmaktadır. Bu temel, danışan tarafından getirilebileceği gibi, danışma sürecinde ve psikolojik danışman eşliğinde ortaya çıkan herhangi bir sorun alanı da olabilmektedir. Psikolojik danışmanlık süreci;

kişi sayısı, temel işlevi, problem alanı, eğitim kademesi ve hizmet alanı gibi açılardan farklılık göstermektedir. Kişi sayısı bakımından ele alındığında süreç; bireyle ve grupla psikolojik danışmanlık olarak sınıflandırılabilir (Otrar ve Kemertaş, 2016: 64). Bu çalışma bir grup çalışması olduğundan, literatürde var olan grup çalışmalarının tanımları ve sınıflandırmaları incelenecektir. Psikolojik danışma alanındaki kavram karmaşalarını gidermek ve psikoeğitim çalışmalarının önemini vurgulamak adına; Grup Uygulamaları Uzmanları Derneği (The Association for Specialist in Group Work, ASGW, 2000), grup çalışması kavramını tanımlamıştır. Bu derneğe göre grup çalışmasının; bilgi ve becerilerin grup içinde uygulanmasını içeren, birbirine bağlı bir insan topluluğunun kişisel, kişilerarası veya işle ilgili konularda ortak hedeflere ulaşmasına yardımcı olmak için yapılan bir mesleki uygulama olduğu kabul edilmiştir. Aynı dernek, uygulanması için uzmanlık gerektiren grup çalışmalarını dört temel grupta sınıflandırmıştır: görev / iş yönelimli gruplar, psikoeğitim / rehberlik grupları, danışma / kişilerarası problem çözme grupları, psikoterapi / kişiliği yeniden yapılandırma grupları. Bu türlerin karşılaştırması aşağıdaki tablo ile özetlenebilmektedir:

Tablo 2.1. Grup Çalışmalarının Karşılaştırılması

	Görev/İş Yönelimli	Psikoeğitim	Danışma	Psikoterapi
Uygulanan İnsani Gelişim ve İşleyiş İlkesi	Normal	Normal	Normal	Normal ve anormal
Kullanılan Strateji	Eğitim, gelişim ve sistemik	Eğitim ve gelişim	Bilişsel, duygusal, davranışsal ve sistemik müdahale	Bilişsel, duygusal, davranışsal ve sistemik müdahale
Uygulama Bağlamı	Şimdi ve burada etkileşimi	Şimdi ve burada etkileşimi	Şimdi ve burada etkileşimi	Olumsuz duyguların uyarılması
Amaç	Grup görevlerinin verimli ve etkili bir şekilde yerine getirilmesi	Kişisel ve kişiler arası büyüme ve gelişme; gelecek zorlukların önlenmesi	Hayata dair kişisel ve kişilerarası sorunların ele alınması; bu alanlarda büyüme ve gelişme	Hayata dair kişisel ve kişilerarası sorunların ele alınması; algısal ve bilişsel çarpıtmaların veya tekrarlayan işlevsiz davranış kalıplarının iyileştirilmesi; kişisel ve kişilerarası büyüme ve gelişme

Tablo 2.1. (devamı)

Katılımcılar	Grup görevi hedeflerini gerçekleştirmek için bir araya gelen insanlar.	Kişisel veya kişilerarası problemlerin in gelişimi risk altında olanlar; kişisel nitelik ve yeteneklerini geliştirmek isteyenler	Geçici uyumsuzluk yaşayanlar; kişisel veya kişilerarası problemlerinin gelişimi risk altında olanlar; kişisel nitelik ve yeteneklerini geliştirmek isteyenler	Şiddetli ve/veya kronik uyumsuzluğu deneyimleyenler
---------------------	--	--	---	---

Bu çalışmada kullanılan grup çalışması çeşidi psikoeğitim olduğundan bu alanın özelliklerine ayrıntılı olarak yer verilecektir. Marcotte ve Levesque (2018) psikoeğitimi, psikoloji ve özelleştirilmiş eğitimin bir birleşimi olarak değerlendirmektedir. Ona göre bu eşsiz disiplin, öğrencileri; farklı türdeki konularda derinlikli bilgi sahibi haline getirebilen bir özelliğe sahiptir. Furr (2000) etkili bir psikoeğitim grubunun tasarımının, güçlü bir teorik temel ile başlaması ve katılımcıların büyüme ve gelişmesini teşvik eden son derece etkileşimli bir deneyime dönüşmesi gerektiğini öne sürmektedir. Bunun olabilmesi için ise altı basamaklı bir modeli sunmuştur:

Birinci Basamak: Amacın İfade Edilmesi

Amacın açıkça ifade edilmesinin, belirlenen hedeflere ulaşılmasını kolaylaştıracağı düşünüldüğünden, birinci basamağın aşağıdaki sorulara cevap vermesi beklenmektedir: Grubun odaklandığı birincil içerik nedir? Bu gruptan hangi grup faydalanabilir? Müdahalenin (iyileştirme, önleme veya geliştirmenin) amacı nedir? Gruba katılanları bekleyen olası sonuç nedir (biliş, duygu, davranış veya değerlerde değişiklik)? Bu soruların cevaplandırılmasının ardından psikoeğitim programını oluşturan kişinin, teorik bilgilerini konulara aktarması gerekmektedir.

İkinci Basamak: Hedeflerin Oluşturulması

Bir psikoeğitim programında hedefler, programa katılanların hangi sonuçları alacağına dair bilgi vermektedir. Bu basamakta psikoeğitimi düzenleyen kişinin hangi alanda (bilişsel, duygusal, davranışsal, varoluşsal veya fiziksel) bir değişikliğin meydana

geleceğini belirlemesi ve katılımcıların hangi alanda gelişmeyi beklediğini bilmesi gerekmektedir. Hedeflenen gelişim alanının, psikoeğitime temel teşkil eden teorik bakış açısıyla da uyumlu olması beklenmektedir. Aynı zamanda hedeflerin belli ölçülere sahip olması gerekmektedir: makul (ulaşılabilir), ölçülebilir (yazılı olması ya da ölçek sonucu olması), kültüre duyarlı (katılımcıların değerleri ile örtüşmeli), süreye duyarlı.

Üçüncü Basamak: Kazanımların Düzenlenmesi

Hedefler gruba yön verirken kazanımlar ise oraya nasıl gidileceğine dair bir harita işlevi görmektedir. Kazanımlar, teori ve pratik arasındaki bağlantıyı sağlar ve hedeflere ulaşmak için gerekli olan adımları belirlemektedir. Psikoeğitimi düzenleyen kişi, kazanımları belirlerken, bunun nasıl yapılacağı hakkında psikoloji kavramlarını kapsayacak varsayımlarda bulunmaktadır. Bu varsayımlar, grup konusu hakkındaki araştırma ve literatüre dayanır ve değişim için adımları sağlamaktadır.

Dördüncü Basamak: İçeriğin Belirlenmesi

Grup içeriği üç ana bileşenden oluşmaktadır: didaktik (öğretici), deneysel (tecrübeye dayanan) ve süreç. Didaktik kısım, katılımcılara doğrudan ulaştırılacak bilgileri içermektedir. Diğer gruplardan farklı olarak, yapılandırılmış gruplar, psikolojik ilkeleri öğretme görevine sahiptir. Çünkü yapılandırılmış grupların süreleri genellikle kısa olduğu için, katılımcıların tüm bilgileri, kendi kendilerine keşfetmek için zamanları yoktur. Aslında, liderin, katılımcıların normal grup etkileşimleri yoluyla keşfedemeyeceği bazı bilgilere sahip olduğu varsayılmaktadır. Didaktik yaklaşım, liderin grup konusuna uygun bilgileri öğretmede yönlendirici bir rol almasına izin vermektedir. Kısa bilgilendirmeler yoluyla, lider değişim sürecini kolaylaştırmak için, gerekli arka plan bilgisini sağlayabilmektedir. Sade anlatımdansa etkileşimi arttırmak adına liderin, katılımcıları kendisine soru sorması konusunda ve öğrendiklerini hayatlarına nasıl aksettirebileceklerine dair paylaşımda bulunmaları konusunda teşvik etmesi ve odağı aktif kılmak adına 10-15 dakikayı geçmemesi beklenmektedir. Grubun etkileşimini arttıran bir diğer bileşen ise deneysel öğrenmedir. Deneysel aktiviteler ile katılımcılar, bilgi sahibi oldukları konuları yaparak ve yaşayarak deneyimleme ve hayatlarına aksettirme imkânı bulmaktadır. Bu

aktivitelerin de tıpkı diğerlerinde olduğu gibi teori ve literatüre dayanması beklenmektedir. Üçüncü bileşen olan süreç ise deneysel aktiviteler ile didaktik bilgiler arasındaki bağı sağlamaktadır. Bu bağ, katılımcının grup dışındaki gelişimini sürdürmesine de katkı sağlamaktadır.

Beşinci Basamak: Etkinliklerin Tasarlanması

Birçok etkinlik, katılımcıların farklı ihtiyaçlarını gidermek için, psikoeğitim çalışmasına uyarlanabilmektedir fakat etkinlikleri seçerken dikkat edilmesi gereken noktaların başında, o etkinliği oluşturan kişinin kullandığı teori ve ulaşmak istediği hedeflerin dikkate alınması gerekmektedir. Sonrasında etkinliğin, katılımcıların yaşına ve tecrübe seviyesine uygun olması gerektiği düşünülmektedir. Etkinlikler, çok sayıda kategoriye ayrılabilir, bu kategoriler hedeflere göre oluşturulabilmektedir:

Öz Değerlendirme: Grubun konusuna göre şekillenebilecek olan ve her katılımcının kendi gelişimini değerlendirmesine fırsat veren etkinlikler bu konuda gruplandırılabilir. Öz-değerlendirme etkinlikleri aynı zamanda, kişinin geliştirmek istediği veya geliştirmeye yönelik taahhütte bulunduğu alanları fark edip buna uygun olarak amaç belirlemesine sebep olmaktadır.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Yapılandırılmış birçok grup, bilişleri değiştirmeye odaklıdır. Bilişsel yeniden yapılandırma etkinlikleri, katılımcıların iç konuşmalarını değiştirmeyi ve mantıksız inançlara karşı mücadele etmeyi amaçlamaktadır. Bu değişim ve gelişimin üç merhalede gerçekleşebileceği bildirilmektedir: uygun olmayan iç konuşmaların fark edilmesi, iç konuşmanın içeriğinin yeniden yapılandırılması ve yeniden düzenlenmiş öz ifadelerin tekrarlanarak uygulanması.

Rol Oynama: Bu etkinlik daha çok, kişiler arası ilişkilerde davranış değiştirmeyi kolaylaştırma amacı taşımaktadır. Rol oynama, katılımcıya yeni davranışları destekleyici bir ortamda deneyimleme ve yapıcı bir şekilde geri bildirim alma imkânı verir. Geri bildirim için sağlıklı verilebilmesi için gözlemci kişinin, uygun ve uygun olmayan davranışları birbirinden iyi şekilde ayırabiliyor olması gerekmektedir; gözlemci aynı zamanda kendisi de geliştirilmesi hedeflenen davranışa yönelik olarak modelleme yapabilmektedir.

İmgeleme: Katılımcılar hem duygusal hem de varoluşsal açıdan, kişilerarası bir farkındalık kazanırlar. Deneyimlerin tekrar tecrübe edilmesiyle birlikte, bastırılmış duygular açığa çıkabilmekte ya da hayatın anlamı netleşebilmektedir.

Yaratıcı Sanatlar: Yaratıcı araçlar, söylenmesi zor olan duygu ve düşünceleri ifade etmeye yardımcı olur. Yaratıcı sanatlar arasında, müzik ve drama sayılabilmektedir fakat rol oynama ve drama sıklıkla karıştırılabilmektedir; drama, katılımcıya kişilerarası dinamikleri öğrenmesi konusunda izin verirken; rol oynama yeni davranışların öğretilmesi amaçlanmaktadır.

Beden Farkındalığı: Katılımcılar bu etkinlikler ile fiziksel duyularını yorumlama imkânı bulmaktadırlar. Gevşeme etkinlikleri arasında en çok kullanılanlardan biri olan beden farkındalığı etkinliği ile katılımcı, duygu ve davranışlarına yön veren bedensel işaretleri fark edebilir.

Ödev: Bir oturumun tamamlanmasını kolaylaştırdığı gibi aynı zamanda bir diğer oturum ile aradaki bağlantıyı da kurmaya yardımcı olan ödevler farklı noktalara odaklanabilmektedir. Duygu, düşünce ve davranış deneyimlemek; kendisini veya başkalarını gözlemlemek; hareketleri kaydetmek; becerileri uygulamaya dökmek ya da günlük tutarak kendisini ifade etmek gibi ödevler verilebilmektedir.

Altıncı Basamak: Değerlendirme

Yapılandırılmış bir psikoeğitim programının en önemli bölümlerinden biri olan değerlendirme oturumunda, katılımcıların geri dönüşleri göz önünde bulundurularak hangi bölümlerin değişime öncülük ettiği veya hangilerinin herhangi bir görünür etkisi olmadığı öğrenilebilmektedir. Bu geri bildirimler, katılımcılara bizzat sorularak elde edilebileceği gibi; liderin bütün sürecin bir özetini yapmasının ardından, katılımcılardan hedeflere ne derece ulaştıklarını düşünmeleri ya da liderin tarzını, grup içeriğini ve etkinlikleri değerlendirmeleri istenebilmektedir. Aynı zamanda ön test-son test çalışması da nicel ve objektif veri elde etmek açısından faydalı görünmektedir.

Bireysel psikolojik danışmanlık, danışman ve bir danışanın görüşmesi iken; bu çalışmanın temelini meydana getiren grupla psikolojik danışma sürecinin en az 3

katılımcı ile sürdürülmesi gerekmektedir. Sayının bireyle danışmadan fazla olmasının çeşitli açılardan daha avantajlı olduğu ifade edilebilir.

Süre; avantajlı olunan konulardan biridir, nitekim aynı miktar sürede, bir danışman; bireyle danışma oturumunda bir kişi ile süreci yürütürken, psikoeğitimler ile daha fazla sayıda kişi ile psikolojik danışma sürecini tamamlayabilmektedir. Psikoeğitim programlarındaki ki bu avantaj, eğitim kurumlarında olduğu gibi, yüzlerce öğrencinin olduğu ve tek bir danışmanın görev yaptığı yerlerde, daha fazla sayıda kişiye ulaşabilme açısından faydalı olmaktadır. Nitekim Öncü (2002), belli bir sürede bir psikolojik danışmanın birden fazla danışana ulaşabilmesi açısından psikolojik danışmanlık becerilerinin, grup faaliyetleri ile verilmesi daha etkili bulmaktadır.

Kültürümüzdeki bazı ön kabullerin etkisi ile kişiler psikolojik danışma hizmeti almaktan çekinebilmekte veya süreç içerisinde kendilerini açmakta zorlanabilmektedirler (Gürsoy ve Gizir, 2018: 146). Fakat psikoeğitim ortamında, diğer katılımcıların paylaşımlarından destek alarak danışanların kendilerini daha rahat ifade ettikleri ve danışmanın sorduğu sorulara cevap vermek için daha fazla vakit buldukları ifade edilmektedir (Öncü, 2002: 99). Aynı şekilde, paylaşımların sınırlı olduğu durumlarda, danışanların uyma davranışı ile birbirinden etkilenebilecekleri göz önünde bulundurularak, oturum içerisinde etkileşimi ve paylaşımı arttıracak çalışmaların uygulanmasının olumlu etkisinin olacağı düşünülmektedir. Psikoeğitim sürecinde de, farklı düşüncelerin paylaşılması ya da aynı veya benzer konulara dair farklı bakış açılarının ve baş etme yöntemlerinin ifade edilmesi gibi durumlarda; danışanların birbirinden öğrenmesi ve gelişmeleri gibi avantajlar olduğu da düşünülmektedir.

2.1.1. Kullanım Alanları, Etkililiği ve Önemi

Yalom (1995), grupla psikolojik danışma sürecine ait bazı faktörlerin, katılımcılar üzerinde iyileştirici etkisinin olduğunu kabul etmektedir, bunlar aşağıdaki gibi ifade edilebilir (akt. Demir ve Koydemir, 2018: 13): Grup uyumu, evrensellik, bilgilendirme ve rehberlik etme, umut aşılama, duygusal boşalım, başkalarını düşünme (altruizm), kişiler arası etkileşimli öğrenme, izleyerek öğrenme, varoluşsal faktörler, sosyalleşme tekniklerinin geliştirilmesi ve temel aile deneyimlerinin düzeltilerek yeniden

yaşanması. Bunlar arasında en önemli ve temel faktörlerden birinin grup uyumu olduğu ifade edilmektedir, nitekim bu kavram gruba katılanların, birbirine güven duymasına ve birlik duygusunu hissetmelerine dayanmaktadır. Bu duyguların oluşturulması, sadece danışman tarafından sağlanamayacağı gibi; danışmanın katılımcılar arasındaki ortak yönleri ve ilişkileri ön plana çıkarmasının ve katılımcıların kabul edildiği bir ortam oluşturmasının bu faktörün oluşturacağı iyileştirici etkiyi arttıracığı düşünülmekte ve psikoeğitim programlarının da benzer bir etkiye sahip olacağını düşünülmektedir.

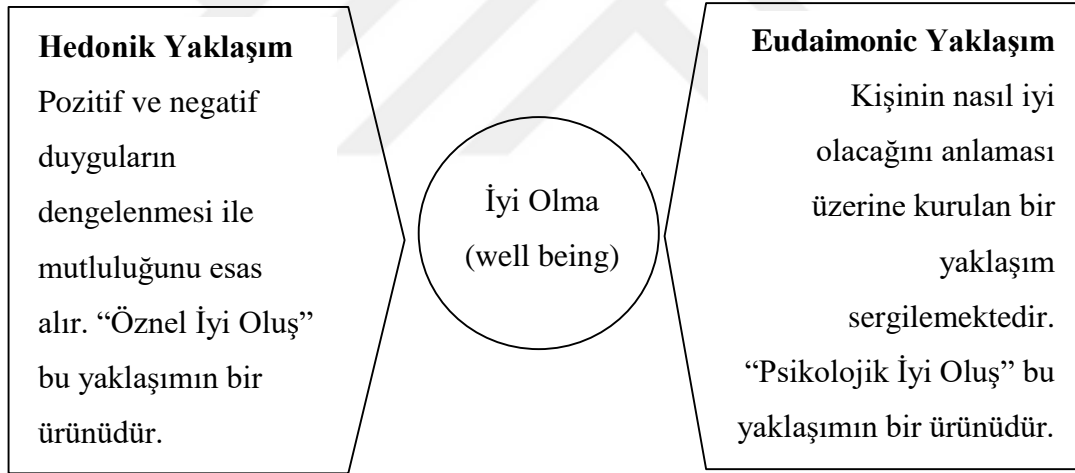
İfade edilen iyileştirici faktörlerden; izleyerek öğrenme, sosyalleşme tekniklerinin geliştirilmesi gibi kişiler arası etkileşime dayalı faktörlerin, bu çalışmanın çevrim içi olması sebebiyle iyileştirici etkisini gösterebilmesi için uygun ortamın oluşturulamadığı fark edilmiştir. Bu durum çalışmanın sınırlılıkları kısmında da ele alınmıştır.

2.2. Psikolojik İyi Oluş

Müslüman bilim insanlarının İslami temel ile insana ve ruha bakışı hariç tutulursa; psikoloji kavramının ortaya atılmasından itibaren, 2000'li yıllara kadar; insana ve yaşadığı sorunlara bakış, daha çok olumsuz bir perspektif (içsel sancılar, patoloji, mutsuzluk ve bireysel sorunlar) üzerinden ilerlemiştir. Dolayısıyla ruh sağlığı alanında çalışanların odağında sağlıksız düşünce, duygu ve davranışlar daha fazla yer edinirken; kişide sağlıklı devam eden süreçler arka planda bırakılmıştır. Martin Seligman'ın öncüleri arasında sayıldığı pozitif psikoloji kavramının literatürde yer alması ise, az önce belirtilen odağın sorgulanması ile gerçekleşmiştir. Nitekim Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) çalışmalarında, 2. Dünya Savaşı sonrasında psikoloji biliminin, daha çok iyileştirme ve patolojiyi düzeltmeye odaklanmasını kabul ederken; pozitif olanın ortaya çıkarılması ya da inşa edilmesi gerekliliğine vurgu yapmışlardır ve hayatı daha yaşamaya değer kılanın ne olduğunu sorgulamışlardır. Bu argümanlardan yola çıkarak; insanın güçsüzlükleri ve zarar gören yanları üzerine yeterince odaklanıldığını söylemişlerdir. Bununla birlikte, ruh sağlığı alanında çalışanları da insanların güçlü noktalarını ve yararlı meziyetlerini ortaya çıkarmak üzere araştırma yapmaya yönlendirmişlerdir.

Böylelikle, pozitif psikoloji alanında olumlu ve sağlıklı olanın arayışına başlanmış ve aslında en temelde iyi hayatın ne olduğu sorulmuştur. Bu soru iki farklı yaklaşım ile ele alınmıştır: öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş (Akın, 2013: 24).

Öznel iyi oluş; Diener, Lucas ve Oishi (2002), tarafından; “yüksek düzey yaşam doyumu, hoş duygular yaşama ve düşük düzeyde olumsuz duygulara sahip olma” olarak tanımlanmıştır (Akt. Akın, 2013; Akt. Göcen, 2014). Akın (2013) ise, öznel iyi oluşun faydacı felsefe ile temellendirildiğini ifade etmiş ve kavramı, “olumlu duyguların, olumsuzlar üzerindeki üstünlüğü” olarak açıklamıştır. Fakat Göcen (2014); öznel iyi oluşu, acıdan uzak olmayı ön plana çıkarması sebebiyle hazcı bir felsefeye dayandırırken; psikolojik iyi oluşu ise, acıların varlığına rağmen kişiyi güçlü kılan şeyi ön plana çıkarması sebebiyle, faydacı bir felsefeye dayandırmıştır. Psikolojik ve öznel iyi oluşun tanımı ve kullanımına yönelik çokça karmaşa olması sebebiyle Göcen (2014) aşağıdaki grafiği oluşturmuştur (s. 96):



Görsel 2.1. Göcen'in İyi Oluşa Dair Yaklaşımlar Modeli

Kaynak: Göcen, 2014

Bu grafik, gündelik hayatın inişli çıkışlı yapısı göz önünde bulundurularak düşünüldüğünde; psikolojik iyi oluş, olumsuzluklar içinde iyi ve sağlıklı olanı bulup buradan destek alarak zorluklarla baş etme olarak değerlendirilebilir. Nitekim Göcen (2014), bu çerçevede, psikolojik iyi oluş yaklaşımlarında öne çıkan kavramın “yaşam memnuniyeti” olduğunu ifade etmiştir.

Psikolojik iyi oluş kavramının farklı kavramlar ile birlikte ya da birbirinin yerine kullanıldığı da gözlemlenmektedir. Akın (2013), buna örnek olarak; mutluluk, hayat doyumu, hayat kalitesi, duygu durum, psikolojik ve duygusal sağlık veya öznel iyi oluş kavramlarının, psikolojik iyi oluş kavramı ile eş anlamlı olarak kullanıldığı çalışmalar olduğunu ifade etmektedir.

Yukarıda ifade edilen, iyi hayatın ne olduğu sorusuna verilen bir diğer cevap ise; psikolojik iyi oluştur. Bu açıdan bakıldığında kavrama dair, literatürde çeşitli çelişkiler olsa da, öznel iyi oluştan farklı olarak bu kavramın, kişinin hayatındaki olay ve sorunların niteliğini inceleyen geniş bir alan olduğu konusunda hem fikir olunmuştur (Akın, 2013: 26). Göcen (2014), Ryff'in psikolojik iyi oluş tanımlarından yola çıkarak; iyi oluş için aşağıdaki tanımı kullanmıştır: “O takdirde denilebilir ki iyi olma, karşılaşılan problemlerle (zorlanmalarla) mücadele edebilme gücüne sahip olma ve bu mücadelede süreklilik göstererek sahip olunan değer ve yöntemlere bağlılık olarak iç ve dış koşulları kontrol edebilme durumudur.”

Bu çalışmanın temel görüşü ve aslında çalışma içerisinde psikolojik iyi oluş kavramı kullanılırken, okuyucudan anlaşılması beklenen tanım, yukarıdaki gibidir. Nitekim çalışma ile korona sürecinin getirdiği zorluklarla baş edilirken, hayatta olumlu giden yönlerin fark ettirilmesi ve bu durumlardan destek alınmasını sağlamak da amaçlanmıştır.

Huppert (2009) de psikolojik iyi oluş kavramını, insanın iyi hissetmesi ve iyi işlev görebilmesinin bir birleşimi olarak görmüştür. Kalıcı bir iyi oluş için insanın sürekli olarak olumlu duygular yaşamasının gerekmediğini; aksine olumsuz duyguların hayatın normal bir süreci olduğunu ve kişinin bunları yönetebildiğinde uzun süreli bir psikolojik iyi oluşa sahip olabileceğini ifade etmiştir. Bu yorumun, yukarıda belirtildiği üzere; bu çalışmanın temel görüşünü özetleyen bir başka yorum olduğunu düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş alanında ölçek geliştiren ve farklı çalışmalarla alan yazına katkıda bulunan Ryff ve Diener'in, aynı kavramı, farklı ele alış biçimleri bulunmaktadır. Bu ele alınış biçimlerine, kuramsal yaklaşımlar kısmında yer verilmiştir.

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.1.1. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff ve Singer (1998), insan sağlığının bileşenlerini açıklamada kabul edilmesi gereken üç temel kural olduğu kanaatindedir:

1. Pozitif sağlık¹, tıbbi bir soruya verilen cevaptan ziyade; iyi olan hayatın ne anlama geldiğini dile getiren felsefi bir konudur. Nitekim pozitif sağlığı anlayabilmek için; hayatta neyin iyi olduğunu bulmaya yönelik çabalar yarım kalmış ve aynı zamanda insan işlevinin açıklamasını da fakirleştirmiştir.
2. İnsanın iyi oluşu; beden, akıl ve bunların birbirleriyle bağlantıları ile de ilişkilidir. Bu sebeple, insan sağlığı konusunda beden, ruh sağlığı ve bunların birbirini etkilediği alanlar, birlikte ele alınmalıdır.
3. Pozitif insan sağlığı, en iyi şekilde “ayrık ve durağan değil; çok boyutlu, dinamik bir süreç” olarak tanımlanır. Çünkü insan sağlığı; entelektüel, duygusal, sosyal ve fiziksel yönünün açıklamalarını da kapsayacak şekilde; hayatla iç içe bir süreçtir.

Ryff ve Singer (1998) aynı çalışmada, psikolojik iyi oluş kavramının, iyi bir hayatın felsefi açıklamasıyla birlikte ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Nitekim Ryff (2006), geliştirdiği Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin aşağıdaki altı başlığı içerdiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda bu başlıklar, Akın'ın (2013) kitabında da belirttiği üzere; iyi oluşun temel bileşenlerini açıklayan ve iyi bir hayatın temelleri sayılabilecek altı kavramdır:

1. Hayat amacı: hayata dair bir amaca sahip olmak ve bu amacın anlamlı olduğuna inanmak,
2. Öz kabul: kendine ve geçmiş hayatına yönelik olumlu bir tavra sahip olmak,
3. Kaliteli iletişim: diğer insanlarla kaliteli ve tatmin edici bir iletişim kurabilmek,
4. Özerklik: kendi kendisine karar verebilme, normlardan bağımsızlık duygusu,
5. Kişisel gelişim: yeni tecrübelerle açık olmak ve kişisel gelişimde sürekliliğe sahip olmak,
6. Öz yeterlilik: kendisini ve çevresini idare etme becerisi.

¹ Bu terim, Ryff tarafından kullanılmıştır ve biyoloji ile bağlantılı olan iyi oluşu ifade etmektedir. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693417/>

Kişinin iyi oluşunun varlığının, bu kavramların hayatında bulunması ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Nitekim bu çalışmada da çevrim içi psikolojik danışma oturumları boyunca katılımcıların, benzer başlıklarda gelişim göstermelerini sağlayacak içerikler seçilmiştir.

Ryff'in, psikolojik iyi oluşu tanımlarken faydalandığı çeşitli kaynaklar bulunmaktadır. Çelebi (2014), bu kaynakları aşağıdaki gibi sıralamaktadır: Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlevsellik kuramı; Jung'un bireyleşme ve Allport'un olgunluk kavramı, Erikson'un psikososyal gelişim aşamaları; Buhler'in temel yaşam eğilimleri; Neugarten'in yaşlılıktaki kişilik tipleri ve Johada'nın olumlu ruh sağlığı gibi yaşam boyu gelişim kuramları.

Ryff, aynı zamanda günümüzde oldukça yoğun bir biçimde kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin de geliştiricisidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Cenkseven (2004) tarafından gerçekleştirilmiş; 2008 yılında ise Akın tarafından gözden geçirilmiştir.

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Psikolojik danışmanlık alanında danışanlara, daha olumlu bir bakışın yaygınlaşması ve danışanda güçlü olan noktaların görünür hale getirmenin amaçlanması ile birlikte psikolojik iyi oluşa dair yapılan araştırmalar da yerli ve yabancı araştırmacılar arasında çoğalmıştır. Bu bölümde, çoğunluğunu üniversite öğrencileri oluşturduğu farklı gruplarla ve farklı değişkenlerle yapılan çalışmalara yer verilmektedir.

2.2.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt İçindeki Araştırmalar

Ümmet ve Demirci'nin (2017), ortaokul öğrencileri arasında uyguladığı psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik psikoeğitim programında ön ve son test uygulanmış ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Gönüllü ve psikolojik iyi oluş ölçeğini dolduran öğrenciler arasında seçkisiz atama ile seçilen 12 öğrenciye; iletişim, atılganlık, kendini tanıma ve kabul, stresle başa çıkma, karar verme ve problem çözme gibi konularda dokuz oturumluk psikolojik danışma oturumları uygulanmıştır. Bu uygulama sonucunda, programa katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluşun her bir alt boyutundaki son test puanlarının, ilk teste göre artış gösterdiği ve kontrol grubunun sonuçlarında

da ilk ve son testte herhangi bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Özellikle ergenlik döneminde ruh sağlığındaki değişimler ve kişinin kendisini tanıma sürecinde olduğu göz önüne alınacak olursa bu program ve içeriğinin oldukça makul şekilde planlandığı ve uygulandığı söylenebilir.

Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek için, üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluşun yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olmakla doğru orantılı olduğu tespit edilirken; cinsiyetin psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarının yordanmasında ve öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağının yüksek olmasının da anlamlı farklılıklar oluşturduğu anlaşılmıştır (Cenkseven, 2004).

Başka bir üniversite öğrencisi grubu olan, öğretmen adayları ile Telef, Uzman ve Ergün'ün (2013) yaptığı çalışmada, psikolojik iyi oluşun değerler ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, eğitim alanında yapılan diğer çalışmalarda da olduğu gibi katılımcıların büyük kısmını (%72) kadın katılımcılar oluşturmuştur. Bu çalışmada; başarı, hazcılık, öz yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma ve güvenlik gibi değerler başta olmak üzere; bir değere sahip olmanın psikolojik iyi oluşu arttırdığına dair bulgulara ulaşılmıştır.

Değerler arasında sayılabilecek bir alt başlık olarak aile ilişkileri ve aidiyet de psikolojik iyi oluşun çalışıldığı bir diğer başlıktır, bu minvalde, 386 evli birey ile yapılan çalışmada psikolojik iyi oluşu yordamada; kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu incelenmiş ve psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcılarının, benlik saygısı ve evlilik doyumu olduğu (%33.4); fakat kök aile ilişkilerinin herhangi bir yordama vasfı bulunmadığı tespit edilmiştir (Akdağ ve Çankaya, 2015). Her iki çalışmada da manevi bir alan olan değerler ve ilişkilerin sağlıklı olmasının psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Ekinci (2021), tez çalışmasında, düzenli spor yapan 18-36 yaş aralığındaki 401 gencin, dijital bağımlılık seviyeleri ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmıştır. Ekincinin bulgularına göre, Dijital Bağımlılık Ölçeği'nden yüksek puan alan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları düşük çıkmıştır. Aynı zamanda sonuçlar; düzenli olarak spora devam etmenin, katılımcılarda psikolojik olumsuzluklara karşı direnç geliştirdiği, mutluluklarını ve psikolojik iyi oluş

durumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Aynı konuda yapılan bir diğer çalışma olan Başar ve Sarı'nın (2018) çalışması, ez az üç aydır ve haftada en az 3 kere spor yapan katılımcılar ile hiç spor yapmayan katılımcı grubundan oluşmaktadır. Başar ve Sarı'nın düzenli spor yapmanın mutluluk depresyon ve psikolojik iyi oluşa etkisini incelemeyi amaçladığı bu çalışmanın sonuçlarına göre; düzenli spor yapanların mutluluk ve iyi oluş puanlarında, düzenli spor yapmayan öğrencilerin puanlarına göre anlamlı şekilde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Giriş bölümünde de ele alındığı üzere, pandemi ile birlikte artan dijital araçların ölçsüz kullanımı, insanların sosyalleşebileceği veya farklı bir iletişim metodunu kullanabilecekleri sportif ve kültürel faaliyetleri geride bırakabileceğinden psikolojik iyi oluşu da etkilemektedir. Nitekim Ekinci de tezinin önerileri kısmında pandeminin bu olumsuz yönünü ifade etmekte ve araştırmacıları, spor yapan ve yapmayan katılımcılarla çalışma yapmaya yönlendirmektedir.

Psikolojik iyi oluşa dair tanım ve kuramların anlatıldığı giriş kısmında da bahsedildiği üzere, kendi bilmek (öz farkındalık) ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki bulunmaktadır. Antik Yunan filozoflarından İslam düşünürlerine kadar, insan ve topluma dair yorumda bulunmuş çoğu toplum bilimci, insanın kendinin farkında olmasına, kendisini bilmesine önem vermiştir. Demirci ve Şar (2017) da bu ilişkiyi ortaya koyan bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, kişinin öz farkındalığının yüksek olmasının, kendisini tanınması ve bilmesinin; psikolojik iyi oluşun alt başlıklarının çoğu ile olumlu ilişkide olduğu ortaya çıkmıştır. Öğretmen adayları arasında yapılan bu çalışmada; psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından çevresel hâkimiyet, öz kabul, yaşam amaçları ve özerklik alt boyutlarının, insanın kendisini bilme düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığını; fakat diğer alt boyutlar olan bireysel gelişim ve olumlu ilişkilerin, kendini bilmeyi yordamadığını ortaya çıkarmıştır.

2.2.2.2. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışındaki Araştırmalar

Endonezya'da 19 yaş ve üzeri yetişkinlere Covid-19 pandemi sürecinde psikolojik iyi oluşu sürdürmeye yönelik 4 oturumluk çevrimiçi psikoeğitim verilmiştir (Yuliatun, Tarmilia, Ramadhani ve Kumaidi, 2022:107). Çalışmanın duyurusu sosyal medya üzerinden yapılmış ve kayıt formunu dolduranlara YouTube üzerinden farklı zamanlarda ve psikoeğitimler uygulanmış ve bilgilendirici kaynaklar sonrasında

katılımcılarla paylaşılmıştır. Dört oturumun başlıkları sırasıyla verilmiştir; Pandemi ve Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik İyi Oluşu Destekleyen Faktörler, Pandemiye Mutluluğu Arttırmak için Tavsiyeler ve Değerlendirme. Katılımcılar, sunumun sonunda soru cevap için ayrılan sürede merak ettiklerini sorabilmiş ve paylaşımda bulunabilmiştir. Psikoeğitim programının tamamlanmasının ardından, katılımcı ve liderlerin iletişimi için kullanılan WhatsApp grubuna değerlendirme anketleri gönderilmiş ve katılımcılar doldurmuşlardır. Katılımcıların %83'ü pandemi sürecinde nasıl sağlıklı ve mutlu kalacaklarına dair farkındalık kazandığını; %17'si program öncesine göre daha çok pozitif, daha az endişeli ve zihinsel olarak daha güçlü olduklarını, pozitif şekilde düşünebildiklerini, stresi yönetebildiklerini ve kendilerini Allah'a daha yaklaştırdıklarını belirtmişlerdir. Bir önceki çalışmanın aksine, Katar'da meme kanseri olan kadınların psikolojik iyi oluşunu yükseltmek amacıyla yapılandırılan ve 12 hafta olarak planlanan psikoeğitim programının katılımcılar üzerinde herhangi bir etkisi olmamıştır (Al-Sulaiman ve diğerleri, 2018). Deney ve kontrol grubu olan çalışmada psikoeğitim ile aynı zamanda kriz danışmanlığı modeli de uygulanmış ve psikoeğitim modelinin etkisinin uzun vadede, kriz danışmanlığından daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Başka bir psikoeğitim çalışması olan Marcotte ve Lévesque'nin (2018), Kanada'da 18-30 yaş aralığındaki 188 psikoeğitim programı lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin iyi oluşu ve anksiyete düzeyi arasında ilişki olup olmadığını araştırılmıştır. Boylamsal çalışmada, ilgili ölçekler öğrencilere her sene uygulanmış ve korelasyonel analiz ile sonuçlar analiz edilmiştir. Sonuçlara göre anksiyete ve psikoeğitim arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu fakat iyi oluşun yaştan herhangi bir şekilde etkilenmediği ortaya çıkmıştır.

Kanada'da üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada olduğu gibi; İngiltere'de üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşunu arttırmayı amaçlayan bir psikoeğitim çalışması yürütülmüştür (Linton, Jelbert, Kidger, Morris, Biddle ve Hood, 2021). Psikoeğitim, programa dair bilgi verilmesi, öz yönetim için tavsiyeler, üniversite hayatına uyum gibi konuları içermiştir. 149 öğrenci ile yapılan çalışmada öğrencilerden 9 hafta boyunca günlük yazmaları istenmiş ve bu günlükler online bir sistem üzerinde toplandıktan sonra aşağıdaki sorular ışığında günlüklerin analizi yapılmıştır: Öğrenciler, geçen haftalar içerisinde web tabanlı günlük görevine ne kadar

uyum sağlamıştır?, Günlüklerdeki olumlu ve olumsuz duygu yüklü kelimelerin oranı zamanla nasıl gelişmiştir?, Günlüklerin duygusal tonu ile zaman, sosyodemografik özellikler, günlük özellikleri ve kişinin bildirdiği temel refah durumu arasında nasıl bir ilişki var?, Günlüklerdeki duygusal tonun gidişatı, temel refah seviyelerine bağlı mı?, Öğrenciler günlüklerinde, hayatın en çok hangi alanlarını tartışır ve bu konular günlüklerindeki duygusal ton ile nasıl ilişkilidir?. Yapılan analizlerin ardından, günlüklerini tamamlayan katılımcıların kullandığı olumlu ifadelerin zamanla arttığı ve kullanılan kelimelerin çoğunluğunun boş zamanın kullanılması ve sosyallikle alakalı olduğu bunun yanında sağlık ile ilgili kelimelerin neredeyse hiç kullanılmadığı gözlemlenmiştir. Verilerin günlük yazımı ile elde edildiği bu çalışma, iyi oluşu arttırmaya yönelik yapılandırılan psikoeğitim programlarına farklı bir boyut getirmiştir.

Psikolojik iyi oluş ile fiziksel yaşantıların arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma ise; travmatik beyin hasarı olan ve işsiz kişilerle yapılmış, aynı zamanda psikolojik iyi oluş ile hayattan alınan doyumun ilişkisi araştırılmıştır (Payne ve diğerleri, 2018). Bu çalışmada işsiz olan ve travmatik beyin hasarı yaşamış kişilerin hayattan aldıkları doyum ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düşük olduğu gözlemlenmiş ve olumsuz şartlar yaşanmış olmasına rağmen kişilerin üretken olmalarının ve anlamlı aktivitelerde rol almalarının, psikolojik iyi oluşu ve hayattan alınan doyumunu arttıracığı öngörülmüştür.

Fizyolojik değişkenler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma ise; araştırmaya katılan kadınların, yağlanma oranları, yaşama amaçlarını belirleme durumları ve yağlanma oranları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Ryff, Singer & Love, 2004). Bu çalışmada; kadınların yağlanma oranlarının, yaşama amacını iyi belirlemiş ve kişisel gelişimi yüksek kadınlarda, psikolojik iyi oluşu düşük olan kadınlara oranla daha hızlı azaldığı gözlemlenmiştir. Netice olarak, yağlanma oranında, psikolojik iyi oluş düzeyinden; hayatı anlamlı yaşamının daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, REM uykusu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki de incelenmiştir ve psikolojik iyi oluşları yüksek olan katılımcıların daha fazla uyuduğu, uykularında hareket etmedikleri ve REM uykusuna geçişlerinin daha hızlı olduğu anlaşılmıştır.

Huppert (2009) çalışmasında, psikolojik iyi oluş kavramının, belli çevrelerce algılandığı “kötü-hasta oluşun zıddı” tanımlamasına karşı çıkar. İnsanların iyi oluşunu arttırmak ve yaygın olan ruhsal rahatsızlıkları azaltmak için, iyi oluş kavramını, insanların bir hastalığının hafiflemesi şeklinde düşünmekten ziyade; insanın kişisel ve kişiler arası gelişimine odaklanması gerektiğini savunmaktadır.

2.3. Algılanan Sosyal Destek

Kişinin olumlu-olumsuz her türlü duygusunu ve tecrübesini görünür kılma isteğinin sebeplerinden birisi de; paylaşarak onu daha derinlikli yaşama veya destek alabilme ihtiyacıdır. Nitekim atasözlerimiz arasında bulunan “derdini söylemeyen derman bulamaz” veya “birlikten kuvvet doğar” gibi sözler bu paylaşımların, sorun çözümündeki önemini ortaya koymaktadır.

Literatürde sosyal destek kavramı kimilerine göre iki, kimilerine göre de dört temel grupta incelenmektedir. İki gruba ayrılanlara örnek olarak Cohen’in (2004) argümanları verilebilir. Cohen’e göre; birinci sosyal destek türü, insanların yardıma ihtiyaç duyması halinde, karşılıklı olarak duygu, bilgi veya maddi bir kaynağı paylaşarak yardım ihtiyacını giderdikleri sosyal destek türüdür. Bu modeldeki sosyal yardım daha çok, gelişimsel geçiş, bağımlılık, hastalık, davetler ya da stres verici yaşantılar gibi duyguların daha ön planda olduğu durumlar ile ilişkilidir. Buradaki yardım, resmi olmayan ilişkilerden karşılanacağı gibi bu işler için görevli gruplardan da elde edilebilir. Diğer tür sosyal destek ise; doğrudan bir yardım amacı taşımaksızın, karşı tarafı bilişsel, duygusal, davranışsal ya da biyolojik olarak olumlu etkileyen ve daha çok insan ilişkilerini etkisi olan türdür (Cohen, 2004).

Sosyal destek türlerini dört gruba ayıran araştırmacılar da bulunmaktadır, bu gruplar; duygusal destek, bilgilendirici destek, değerlendirme desteği ve araçsal (maddi) destektir. Bu sosyal destek türlerinin günlük hayattaki karşılıklarına dair, oluşturulan tablo aşağıdaki gibidir (House, 1981; akt. Malecki ve Demaray, 2003);

Tablo 2.2. House'ın (1981)a Çerçevesi Altında Sınıflandırılan Literatürde Kullanılan Destek Kategorileri Türleri

Kaynak	Duygusal	Bilgilendirici	Değerlendirici	Araçsal
Mitchell ve Trickett (1980) ^a	Duygusal	Yeni ve çeşitli bilgilere erişim	Beklentiler, değerlendirmeler ve paylaşılan dünya görüşüne dair iletişim	Görev yönelimli
Barrera ve Ainlay (1983) ^a	Samimi etkileşim Pozitif sosyal etkileşim	Rehberlik	Geri bildirim	Malzeme yardımı Davranışsal (fili) yardım
Cohen ve Wills (1985) ^a	Yoldaşlık Saygı	Bilgilendirici	Saygı	Araçsal
Vaux, Burda ve Stewart (1986) ^b	Duygusal Sosyalleşme	Rehberlik ve tavsiye		Somut yardım Parasal yardım
Furman ve Buhrmester (1985) ^b	Güvenilir anlaşma Refakat Alaka Samimiyet		Değer geliştirme	Araçsal yardım
Richman, Rosenfeld ve Bowen (1998) ^b	Dinleme desteği Duygusal destek Gerçeklik onayı		Duygusal meydan okuma Resmi takdir Teknik meydan okuma	Görev ile meydan okuma Somut destek Kişisel asistanlık

Kişilerin sosyal destek kaynaklarına ise; aile üyeleri, arkadaşları, dini ve etnik gruplardan çevreleri, komşuları, öğretmenleri; özellikle yaşlı bireyler için resmi olmayan bakım verenler, resmi sağlık çalışanları ve en geniş anlamda kişinin içerisinde bulunduğu toplumun üyeleri örnek olarak gösterilebilir (Ebimngbo, Obi-Keguna, Chukwu, Onalu, Abonyi ve Okoye, 2019; 4892).

Yapılan çalışma ve gözlemler sonucunda, ruh sağlığı uzmanlarının; danışanlarının iyi oluşunu ve psikolojik dayanıklılığını arttırmalarına yardımcı olma noktasında, sosyal destek kaynaklarını fark etmelerine ve kabul etmelerine önem verdiği tespit edilmiştir (Yıldırım, 1994). Zira ruh sağlığı çalışanlarının sıklıkla kullandığı, Lahad (1997), tarafından geliştirilen “Altı Parçalı Hikâye” isimli teknik; her yaştan kişiye uygulanabilmekte ve kişilerin zor zamanlarda başvurabilecekleri yardım kaynaklarını ortaya çıkartmalarını sağlamaktadır. Bu teknikte, altı temel başa çıkma stratejisinden birinin, sosyal destek kaynaklarını kullanmak olduğu vurgulanmaktadır.

2.3.1. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Araştırmalar

Psikolojik danışmanlık alanında danışanlara, sahip oldukları veya yeni kazanacakları sosyal destek kaynaklarının neler olduğunu, bunların nasıl kullanılabileceğini veya neleri kolaylaştırılabileceğini fark ettirmek için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bu bölümde, algılanan sosyal destek ile alakalı, çoğunluğunu niversite öğrencileri oluşturduğu farklı gruplarla ve farklı değişkenlerle yapılan yerli ve yabancı çalışmalara yer verilmektedir.

2.3.1.1. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Yurt İçindeki Araştırmalar

Doğru (2018), niversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeyini, algılanan sosyal destek, stres ve stresle başa çıkma tarzları açısından ele almıştır. 563 öğrenciye uygulanan çalışmada, psikolojik iyi oluş ve diğer değişkenlerin eğitim alınan sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı, sınıf değişkeninin yordayıcı bir unsur olmadığı ortaya çıkmıştır. Benzer Şekilde, Marcotte ve Lvesque'nin (2018) alışmasında yaş değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı olmadığı ortaya çıkmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet değişkeninin stres üzerinde etkili bir faktör olmadığı fakat kadınların, algılanan sosyal destek ölçeğinde aile alt boyutundaki puanlarının ve psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluşun diğer değişkenlerden ne ölçüde etkilendiği değerlendirildiğinde ise; stres ve stresle başa çıkma tarzlarının dört alt boyutunun ve algılanan sosyal desteğin iki alt boyutunun, psikolojik iyi oluş düzeyinde yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır.

Terzi (2008), eğitim ve güzel sanatlar fakültesinde okuyan toplam 140 niversite ğrencisi ile yaptığı çalışmada; insanı sosyokültürel bir varlık olarak tanımlarken, onun çeşitli ihtiyaçlarını (maddi-manevi) hem doğumuyla birlikte oluşan doğal çevresi hem de biricikliğini kazandığı ve kimlik inşasında yeri olan sosyal çevresi ile hemhal olarak hayatını sürdürdüğünü iddia etmektedir. Nitekim çalışmasında da algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla, katılımcıların üç farklı gruptan (aile, arkadaş, özel insan) elde ettiği sosyal desteği algılamasının; katılımcıları zorlu

hayat tecrübelerinde güçlü tutacak psikolojik dayanıklılığını arttırdığı sonucunu elde etmiştir.

Aynı şekilde üniversite öğrencileri arasında yapılan bir diğer çalışma, algılanan sosyal destek oranı yüksek olan öğrencilerin, kendilerini yalnız hissetme oranlarının düşük olduğunu; algılanan sosyal destek ile yalnız hissetme arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Bu iki çalışma birlikte ele alındığında algıladığı sosyal desteği yüksek olan öğrencilerin kendilerini daha az yalnız hissettiği ve bu sebeple etrafındaki sosyal yardım alabileceği kişileri fark ederek psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu söylenebilir.

Algılanan sosyal destek alt boyutlarının, öznel iyi oluşu ne kadar yordadığına odaklanan Gülaçtı'nın yürüttüğü çalışmaya 87 okul öncesi öğretmen adayı katılmıştır. Yapılan çalışmada, algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan ailenin, öznel iyi oluşu yordadığı; diğer iki alt boyut olan arkadaş ve özel bir insana dair algılanan desteğin iyi oluş üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmada öğretmen adaylarının seçilmiş olmasının bir sebebi; öğrencilerin sosyal, psikolojik, cinsel ve fiziksel gelişiminin amaçlandığı eğitim sürecinde öğretmenin aktif bir rolü olması ve özellikle küçük yaş grubunda, öğrencinin gözünde aile üyelerinden biri gibi olmasından kaynaklanmaktadır. Nitekim öğretmenin algıladığı sosyal destek kanallarını fark etmesi halinde iyi oluşu da artacağından, bu rolünü daha aktif şekilde yerine getireceği düşünülmektedir (Gülaçtı, 2010).

Algılanan sosyal desteğe dair yapılmış bir diğer çalışma da Oktan (2014) tarafından, problemlerle internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Oktan (2014), problemlerle internet kullanımının anlamlı birer yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek seviyesinin negatif; yalnızlığın ise pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya çıkartmıştır. İlgili çalışma, üniversitede eğitim alan 463 öğrenciye uygulanmıştır.

2.3.1.2. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Yurt Dışındaki Araştırmalar

Psikoeğitim yolu ile algılanan sosyal destek düzeninin artırılmasını amaçlayan bir çalışma ise Brand, Lakey ve Berman (1995) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada

bir topluluğa üye olan ve medeni hali evli olmayan kişilere test uygulanmış ve algılanan sosyal destek puanı düşük olan kişilerden seçkisiz atama yoluyla belirlenmiş olan bazı katılımcılara psikoeğitim programı uygulanırken bazıları ise sadece bekleme listesinde tutulmuş ve bu grup kontrol grubu işlevi görmüştür. Katılımcıların kendisi ve sosyal ilişkileri ön planda tutularak, katılımcılara sosyal beceriler ve bilişsel yeniden çerçeveleme ile ilgili psikoeğitim verilmiştir. Çalışmanın sonucunda katılımcıların algılanan sosyal destek düzeylerinin aile alt boyutu bakımından arttığı fakat arkadaş alt boyutu bakımından herhangi bir fark olmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda çalışma sonrasında, katılımcıların kendisinden aldığı desteğin, sosyal çevresinden aldığı desteğe göre daha çok yükseldiği gözlemlenmiş ve insanın kendisine dair bilişlerini değiştirmenin başkalarına dair bilişlerini değiştirmekten daha kolay olabileceği sonucuna varılmıştır.

Ognibene ve Collins'in (1998), yetişkin bağlanma tarzları, algılanan sosyal destek ve baş etme becerileri üzerine yaptığı araştırmaya katılan 81 genç yetişkinin baş etme becerileri, bağlanma tarzları ve aile ve arkadaşan algıladıkları sosyal destek oranlarının ölçümü yapılmıştır. Aynı zamanda katılımcılardan; kendilerine sunulan sosyal ve başarılı temelli bir stres kaynağını barındıran örnek olguya verecekleri olası tepkilerini puanlamaları istenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, güvenli bağlanma tarzına sahip gençlerin, aile ve arkadaşan algıladıkları uygun sosyal desteğin daha yüksek olduğu ve bir stres durumuna karşı daha fazla sosyal destek aradıkları bulunurken; düzensiz ve kaçınan bağlanma tarzına sahip gençlerin, sosyal destek aramaya daha az meyilli oldukları ve bazı durumlardan kendilerini uzaklaştırdıkları tespit edilmiştir. Bir diğer bağlanma tarzı olan kaygılı bağlanmaya sahip gençlerin ise sosyal destek aradıkları fakat stres kaynağına tepki olarak kaçma ve korunma stratejileri ile karşılık verdiğini tespit etmiştir. Özet olarak; çalışmanın sonuçları, güvenli bağlanma ve bir baş etme mekanizması olarak sosyal destek arama durumu arasındaki ilişkinin, kısmen de olsa, arkadaş ve aileden alınan sosyal destek algısını yordadığını ortaya çıkartmıştır.

Algılanan sosyal desteği etkileyen faktörler arasında literatürde yere sahip olan bir diğer değişken ise kardeş sayısıdır. Xu ve diğerlerinin (2020) pandemi döneminde yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin kardeşe sahip olup olmamasının, algılanan destek puanlarına etkisi olup olmadığı incelenmektedir. Değişkenler arasında, günlük

rutinler (sigara içme, kahvaltı, alkol kullanımı ve günlük su tüketimi), sosyoekonomik durum ve sağlık durumu da diğer değişkenler arasında bulunmaktadır. Yapılan çalışmada; kardeş sayısından bağımsız olarak, sosyoekonomik durum ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Fakat sosyoekonomik durum dikkate alınmadığında; kardeşe sahip olan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanının, kardeşe sahip olmayan öğrencilerden daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebebi de aslında, Çin’de çok çocuğa sahip olmanın ekonomik anlamda insanları olumsuz etkilemesi ve dolayısıyla tek çocuk olan öğrencilerin, aileden gelecek destek ve zenginliğin hepsine, tek başına sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı çalışmada; tek ebeveyne sahip olan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanlarının, her iki ebeveyne de sahip olan öğrencilere göre daha az olduğu ortaya çıkmıştır.

2.4. Pandemi Süreci ve Etkisi

Bu bölümde, pandemi sürecinin ne olduğundan; dünyayı ne ölçüde ve nasıl etkilediğinden bahsedildikten sonra, bu süreç ile ilgili yapılan araştırmalar ele alınacaktır.

Pandemi ve etkileri konusunda çalışmalar yapan Tekin’in (2021) araştırmalarında yer verdiği tanıma göre pandemi kelimesinin etimolojisi incelendiğinde Eski Yunan dilinde; “pan” kelimesinin “tüm”; “demos” kelimesinin de “insan” anlamına geldiği yani “pandemi” kelimesinin “tüm insanlık” anlamını taşıdığı söylenebilmektedir. Tekin (2017) bir durumun pandemi olarak sayılması için gerekli görülen şartların WHO tarafından aşağıdaki gibi açıklandığını aktarmaktadır: daha öncesinde maruz kalınmamış bir hastalığın ortaya çıkması, ortaya çıkan hastalığın bulaşıcı özelliği olması (kolayca ve sürekli bulaşması) ve hastalığın tehlikeli sonuçlara sebebiyet vermesi. Covid-19’dan evvel de dünya tarihinde, küresel anlamda etkili olan pek çok salgın hastalık yaşanmıştır, bunlara örnek olarak; kara veba olarak da adlandırılan 1347 yılındaki veba salgını, 1817 yılında başlayan kolera salgını, 1914 İspanyol gribi, 1968 Hong Kong gribi ve 2000’li yılların başında yaşanan SARS salgını, verilebilir.

Pandemi süreci, tüm dünyayı etkisi altına alması sebebiyle insan hayatını neredeyse her açıdan etkilemektedir. Bunlar arasında kalabalık olan mekânlarda devam eden

faaliyetlerin en çok etkilendiği söylenebilir. Buna örnek olarak özellikle modern dönemlerdeki usul olan okul çatısı altında, benzer yaş grubundaki birçok öğrencinin bir araya gelerek faydalandığı eğitim faaliyetleri verilebilir. 2020 yılı itibariyle yaşanan pandemi sürecinin büyük bir kısmında öğrenciler, okula gitme alışkanlıklarını değiştirmek zorunda kalarak evden ve eğer imkân varsa bir bilgisayar ekranı üzerinden eğitimlerini sürdürmüşlerdir. Özellikle küçük yaş grubunda bilinçli ebeveyne sahip olmayan ya da ekonomik koşullar sebebiyle eğitim alabilecekleri teknolojik aletlere erişimi olmayan birçok çocuğun ve gencin bu süreçten olumsuz etkilendiği görülmektedir. Aynı zamanda ekonomi ve sosyalleşme gibi pek çok şeyi kapsayan alışveriş mekânları ve ofislerdeki çalışma ortamlarının da kalabalık olması sebebiyle, özellikle pandemi sürecinde en çok değişen alışkanlıklardan biri olduğu düşünülmektedir. Nitekim bilgisayar ortamında yürütülebilen neredeyse bütün meslek alanlarının evden çalışma sistemine geçtiği tecrübe edilmiştir.

Bu çalışma da, katılımcıları olan üniversite öğrencilerinin eğitimlerine çevrim içi olarak devam ettikleri bir süreçte gerçekleşmiştir. Dolayısıyla katılımcıların evde olma sürecinde yaşadıklarını paylaşımları ve sorun yaşadıkları alanlara yönelik olarak geri bildirim almaları sağlanmıştır.

2.4.1. Pandemi Sürecinin Ruh Sağlığına Etkisine Yönelik Araştırmalar

Bir önceki bölümde anlatıldığı üzere, pandemi insan hayatını çok farklı açılardan etkilemiştir. Fakat bu tez çalışması ile bağlantılı olması sebebiyle, bu bölümde, pandemi sürecinin ruh sağlığına olan etkisini inceleyen yerli ve yabancı çalışmalara yer verilmektedir.

2.4.1.1. Pandemi Sürecinin Ruh Sağlığına Etkisi İle İlgili Yurt İçindeki Araştırmalar

Pandemi sürecinin ruh sağlığına, özellikle de ailedeki ruh sağlığına etkisini incelemeyi amaçlayan Koçak ve Harmancı'nın (2020) çalışmasında geçmiş veriler taranmış ve COVID-19'un etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada, pandemiden en çok etkilenen grupların çocuklar ve en az bir üyesi COVID-19 vakası yaşamış aileler olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, bu çalışmada, sosyal bağlar ve akraba ilişkilerin daha

sıkı olduğu toplumlarda yaşı ve bakıma muhtaç aile bireylerinin ihtiyaçlarının giderilmesi konusunda daha fazla dayanışma olduğu; ve bunun aksine batı toplumlarında ise yaşlıların ve bakıma muhtaç insanların, salgın kaynaklı hayati tehditlere daha fazla maruz kaldığı ortaya çıkmıştır.

2.4.1.2. Pandemi Sürecinin Ruh Sağlığına Etkisi İle İlgili Yurt Dışındaki Araştırmalar

Çin’de Gua ve diğerlerinin (2020), korona tanısı alarak hastanede tedavi görmüş 103 hasta ve aynı sayıda hiç korona tanısı almamış kişiler ile yaptığı çalışmada; koronanın depresyon, anksiyete oranlarını ve TSSB belirtilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma, hem katılımcıların çevrim içi olarak; form doldurması hem de bazı katılımcılarla nitel görüşmelerin yapılmış olması sebebiyle karma bir metodun kullanıldığı araştırmadır. Çalışma sonuçlarına göre, korona tanısı alan hastaların sonuçları, araştırmanın yapıldığı her üç değişkende de korona tanısı almayan kişilere oranla, daha yüksek ve anlamlı bir fark oluşturmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında; korona tanısı almış olan kadın hastaların Algılanan Stres Ölçeği’nin alt boyutu olan Algılanan Çaresizlik puanlarının; tanı almamış kadın-erkek ve tanı almış erkeklere oranla çok daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda depresyon belirtileri ile vücuttaki iltihap oranını gösteren CRP (C-Reaktif Protein) değeri arasında pozitif bir korelasyon çıkmıştır. Hastalarla yapılan nitel görüşmeler, hastaların korku, suçluluk ve çaresizliği içeren olumsuz duygular yaşadığına yönelik sonuç vermiştir. Korona tanısı alan hastalarda endişeye sebep olan en büyük iki etkenin utanç ve belirsizlik olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak tüm bu çalışmaya bakıldığında, kadın hastaların daha çok çaresiz hissettiği, fiziksel bir sonuç olan iltihap değerinin dahi psikolojik bir etken olan depresif duygulardan etkilendiği ve korona tanısı almış kişilerin, bu tanıyı almış olmaktan sebep utanç duymalarının kendilerinde endişe oluşturduğu anlaşılmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın; kuramsal çerçevesi, deseni, duyurusu, katılımcıların seçim süreci ve seçilen katılımcıların özellikleri, veri toplama araçları, grupta danışma oturumlarının içeriği ve uygulama süreci; verilerin toplanması ve analizi ve son olarak araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir.

3.1. Kuramsal Çerçeve

Araştırmanın felsefi dünya görüşünün, bir sonraki bölümde yer verilen araştırma desenine temel oluşturması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu görüşlerin mutlak doğrular olmadığı ifade edilmekle birlikte; araştırmacının çalışmasını kurgularken, verileri toplarken ve yorumlarken dünya görüşünden etkilendiği ifade edilmelidir.

Creswell (2014), dört temel felsefi dünya görüşünün olduğunu ifade etmektedir: post pozitivist, yapılandırmacı, dönüştürücü ve faydacı. İçerikler göz önüne alındığından bu çalışmanın post pozitivist felsefi dünya görüşüne dayandığı ifade edilebilmektedir. Bu görüş; mutlak bir doğrunun olmadığı bu sebeple araştırmanın mükemmel olamayacağı; hipotezlerin sınaması gerektiği; bilgiyi; verilerin, kanıtların ve makul çıkarsamaların şekillendirdiği varsayımlarına sahiptir (Creswell, 2014). Burada belirtilen varsayımların, bu çalışmada da kabul edilmesi ve uygulanması, çalışmanın post pozitivist dünya görüşüne sahip olduğu görüşünü desteklemektedir.

3.2. Araştırma Deseni

Bu çalışmada “tek grup ön test-son test” korelasyonel model kullanılmıştır. Çalışmada, kontrol grubu oluşturmak için yeterli sayıda katılımcı bulunmaması sebebiyle tek grup oluşturulmuş ve deneysel çalışmanın güvenilirliğini sağlamak için izleme testi

eklenmiştir. Bu desen, aynı veri toplama araçlarının; çalışma öncesinde ön test olarak, çalışma nihayete erdiğinde son test olarak ve son testin uygulanmasından sonraki üçüncü ayda izleme testi olarak uygulanmasını içermektedir. Ön testin uygulanmasının ardından dokuz oturumluk çevrim içi psikoeğitim programı gerçekleştirilmiştir, bahsi geçen çalışma, bu şekilde ifade edilebilmektedir. Bu çalışmada kullanılan araştırma deseni, aşağıdaki formül ile açıklanabilir (Creswell, 2009):

Grup A O1 ----- X ----- O2

Çalışma, İbn Haldun Üniversitesi öğrencilerinden, duyurusunu yapmış olduğumuz programa, gönüllü olarak katılanlara uygulanan; 9 oturumluk çevrim içi psikoeğitim programının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek puanlarına etkisi olup olmadığını; bir etki var ise bu etkinin, program sona erdikten sonraki üç ay içerisinde de devam edip etmediğini belirlemektir.

Araştırmada, Diener ve ark (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; Zimet ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen ve Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS programı kullanılarak betimleyici analizler ve Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiştir.

Tek grup ön test son test modeli, verilerin toplanmasında daha hızlı ve uygun bir yöntem olması sebebiyle ve uygulanan çalışmanın etkililiğini belirlemek amacıyla tercih edilmiştir. Nitekim Creswell (2014), daha küçük bir gruptan toplanan verilerin daha büyük bir gruba atfedilmesinde anket kullanmanın avantajlı olacağını ifade etmiştir. Bu çalışmada da ön, son ve izleme olmak üzere üç testin kullanılmasının, bahsi geçen avantajları sağladığı fark edilmiştir.

3.3. Çalışmanın Duyurusu

Araştırmacı tarafından afiş ve duyuru metni hazırlanarak İbn Haldun Üniversitesi bünyesindeki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Araştırma ve Uygulama Merkezi'nin (REDAM) sosyal medya hesabı ve mail adresi üzerinden üniversite öğrencileri ile paylaşılmıştır. Nitekim bu hesabı takip edenlerin çoğunluğunu ilgili üniversitedeki öğrencilerin oluşturduğu kabul edilmekteydi. Afiş ve duyuru metni aynı zamanda; üniversite öğrencilerinin dâhil olduğu çeşitli çevrim içi iletişim gruplarından da paylaşılmıştır. Covid-19 kapsamında pandemi sürecinin devam etmesi sebebiyle, duyurular yüz yüze veya basılı materyaller ile yapılamamış olmasına rağmen; çevrim içi iletişim araçları ile kısa sürede yeterli katılımcıya ulaşılmıştır.

3.4. Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcılarını, 2019-2020 yılında İbn Haldun Üniversitesi'nde çeşitli bölüm ve programlarda eğitim alan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın katılımcılarının seçiminde, zamandan tasarruf etmek ve uygunluğu sebebiyle kolayda örnekleme metodu kullanılmıştır. Müracaat eden öğrencilerden çalışmaya katılacak olanlar; sınıf, yaş ve bölüm gibi özelliklere bakılarak seçilmiştir. Katılımcılara, üniversitenin çeşitli çevrim içi grupları üzerinden erişilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların bir kısmı, müracaatta bulduktan sonra, duyuruyu kendi arkadaşları ile de paylaşmışlardır, bu durum göz önüne alındığında, çalışmanın kartopu örneklem yöntemine de örnek olabileceği düşünülmektedir. Çalışma grup oturumları şeklinde olacağından ve sürecin çevrim içi olması sebebiyle de, katılımcı sayısının 10-12 arasında değişmesi amaçlanmıştır ve istenen sayıya ulaşılabilmektedir.

Yapılan çalışmaya 7 kadın (%70,0) ve 3 erkek (%30,0) olmak üzere 10 kişi katılmıştır. 20 yaş altı 5 kişi (%50,0) ve 21 yaş üstü 5 kişi (%50,0) vardır. Lisans eğitiminde 7 kişi (%70,0) ve lisansüstü eğitimde 3 kişi (%30,0) bulunmaktadır. Sosyal bilimlerde okuyan 8 kişi (%80,0) ve işletme/medya bölümlerinde okuyan 2 kişi (%20,0) vardır. Katılımcıların 8'i (%80,0) ailesi ile kalırken 2'si (%20,0) yurtda yaşamaktadır. Katılımcılar içinde 3 kardeş altı olan 4 kişi (%40,0) ve 4 kardeş üstü olan 6 (%60,0) kişi bulunmaktadır. Kendini sosyal olarak tanımlayan 7 kişi (%70,0) ve içedönük olarak tanımlayan 3 kişi (%30,0) vardır.

3.5. Uygulama Süreci

Öncelikle gerekli literatür taraması yapıldıktan sonra, psikoeğitim programının konuları ve içerikleri belirlenmiştir. Ardından kullanılacak ölçekler belirlenmiş ve araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin orijinallerini ve uyarlamalarını kullanabilmek için ölçeği oluşturanlardan ve ölçeklerin Türkçeye uyarlamasını yapan akademisyenlerden izinler alınmıştır. Alandaki çalışmalar gözden geçirilerek kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Uygulamaya hazır olan ölçekler İbn Haldun Üniversitesi Etik Kurul'a iletilerek gerekli izinler alınmıştır.

Çalışmanın duyurusunun ardından gelen müracaatlar değerlendirilmiş ve katılımcılar seçilmiştir. Katılımcıların da yer aldığı bir çevrim içi iletişim grubu oluşturulmuş ve ön test katılımcılara sunulmuştur. İlgili iletişim grubundan ilk toplantının tarihi ilan edilmiş ve psikoeğitim süreci başlatılmıştır. Her hafta toplantıdan bir gün evvel hatırlatmada bulunularak Zoom linki gönderilmiştir. Oturumların girişinde, etkileşimi arttırmak adına bir ısınma etkinliğine yer verilmiştir. Oturumlar, bir önceki oturumun gözden geçirilmesi ile başlamıştır ve o haftanın konusuna dair, önceden hazırlanan Power Point sunusu eşliğinde psikoeğitim verilmiştir. Ardından oturum sonunda, varsa sorular alınmış ve o haftanın içeriğine dair (varsa) geliştirilen ve yeni öğrenilen konulara hakkında geri dönüşlere yer verilmiştir. Oturum, bir sonraki oturumun tarih ve içerik bilgisi verilerek sonlandırılmıştır. Her bir oturumun ardından o oturuma ait Power Point dosyası, bütün katılımcılarla paylaşılmıştır. Çalışmanın sonunda son test uygulanmış ve katılımcılara sembolik bir ödül verilmiştir. Çalışmanın tamamlanmasının ardından iletişim grubu muhafaza edilerek 3 ay sonrasında bir izleme testi uygulanmıştır.

3.5.1. Oturum İçerikleri

Oturum içeriklerine dair ayrıntılı içeriklere bu başlıkta yer verilmiştir fakat daha temel bilgilere Ek-A'dan ulaşılabilmektedir.

Birinci Oturum: Temel İletişim Becerileri ve Psikolojik İlk Yardım

Isınma oyunu ile başlamış, tüm katılımcılar kendi isminin baş harfiyle ilgili bir sıfat seçerek ismini ve kendisini tanıtan bilgileri grupla paylaşmıştır. Oyun sonrasında, ilgili tez çalışmasının sürecine dair bilgi verilmiş ve psikoeğitim konusu sunulmuştur. Oturum, sen dilini ben diline çevirmeyi pratik haline getiren uygulama oyunu ile sonlandırılmıştır.

Sözlü ve sözsüz iletişimin temel ilkeleri, tek tek açıklanmıştır: Empati (karşımızdaki kişiyi anlayabilmek ve anlayabildiğimizi ona aktarabilmektir, empati kurmak ona hak vermek haklı bulmak değil, aynı fikirde olmasak da karşımızdaki kişinin içinde bulunduğu durumla, duygularıyla özdeşleşme; yargılamadan ve eleştirmeden anlama çabasıdır); samimiyet (duygusal mesafeyi azaltır); saydamlık (gerçeklik ve doğallık); koşulsuz kabul (insan olarak değer verebilmek); saygı.

Aktif dinleme becerileri, örneklerle birlikte sıralanmıştır: Sözü kesmemek, göz kontağı ve uygun beden dili kullanmak, anladığımı özetlemek, öğüt vermemek, anlamak için detaylar ve örnekler vermesini istemek, açık uçlu sorular sormak, yargılamamak, hafife almamak, varsayımda bulunmamak, zorlamamak, dikkati dağıtacak şeylerden uzaklaşmak (cep telefonu, insanlar, bilgisayar).

Ben dilini kullanmanın önemi anlatılmak için sen dili ve ben dili açıklanmıştır: Sen dili, tartışma sırasında karşıdaki kişinin daha da sinirlenmesine ve tepki göstermesine sebep olabilmektedir, sen dilini kullanan kişi, suçlayıcı bir tavır içine girebilirken, karşıdaki kişi kendini savunmak zorunda hissedebilmektedir. Ben dili ise olumsuz duygular sonucu yaşanan rahatsızlığı karşıdaki kişiyi saldırı altında hissettirmeden ifade etmeyi sağlamaktadır, ben dilinde, kişiliğe değil davranışa vurgu yapıldığından çözüm odaklıdır.

Geri bildirim vermenin önemi, stresli olmasına rağmen açık bir iletişim ve karşılıklı güven sağlaması ile açıklamış ve ikiye türünden bahsedilmiştir: Olumlu (motivasyonu artırır, performansı güçlendirir ve takdir edildiğini hissettirir) ve olumsuz (amaç odaklı ve yapıcı olmalıdır). Geri bildirim nasıl verileceği konusunda aşağıdaki yönlendirmeler yapılmıştır: geribildirim net ve uygun bir üslupla aktarılmalıdır; problem, her türlü yargılamadan uzak bir şekilde açıklanmalıdır; davranışlara odaklanılmalıdır; kişiliğe değil, kişinin kontrolünde olan davranışa yönelik geri

bildirim verilmelidir; hedef odaklı geri bildirimde bulunulmalıdır; zamanlamaya dikkat edilmeli ve yalnızken (bire bir) konuşulmalıdır; karşıdaki kişinin kendini ifade etmesine olanak tanınmalıdır; söylenenlerin anlaşıldığından emin olunmalıdır.

Psikolojik ilk yardımın travmatik (sarsıcı) bir olay durumunda herkesin verebileceği bir destek türü olduğu; acı çeken ya da desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulan insani ve destekleyici müdahale olarak tanımlandığı ifade edilmiştir. Psikolojik ilk yardımda temel olan şeyin, etkileşim içinde olmak ve orada hazır bulunmak olduğu, ümit ve güven duygularını yaratmanın önemli olduğu vurgulanmıştır. Nasıl uygulanacağı aşağıdaki maddelerle özetlenmiştir: kişileri zorlamadan, pratik destek ve bakım sağlayın, ihtiyaç ve kaygıları belirleyin, kişileri konuşmaya zorlamadan dinleyin, rahatlatın ve sakinleşmelerine yardımcı olun, insanların bilgi edinmesini ve yakınlarıyla iletişim kurmasını sağlayın. Tüm bunları yaparken de aşağıdakilere dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmıştır: çok fazla konuşmayın, sessizlik için zaman verin; stres yaratan durumu yaşayan insanlar hikâyelerini anlatmak isteyebilir; kişilerin hikâyelerini dinlemek büyük bir destek olabilir; etkili iletişim; farklılıklara saygı.

Etik konular kısmında; gizliliğin sağlanması için, katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli kalmasına riayet etmeye ve grup içi ve bireysel konuşmaların grup içinde kalmasına özen göstermeye dikkat edilmesine vurgu yapılmıştır. Temel ilkeler aşağıdaki gibi paylaşılmıştır: önyargıların ve eğilimlerin farkında olunmalı ve bir kenara bırakılmalı; kişiler, eylemleri ya da duygularından ötürü yargılanmamalı; insanların kendi kararlarını verme haklarına saygı duyulmalı.

İkinci Oturum: İletişimde Soru Sorma Teknikleri-Soru Çeşitleri

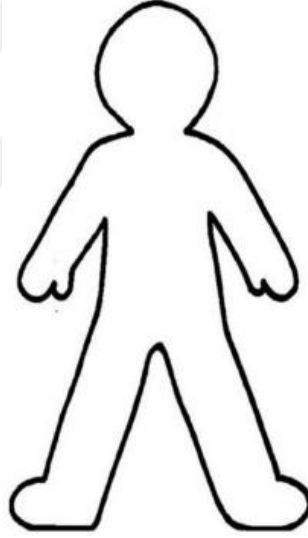
Oturum, katılımcılardan buldukları odada x renginde olan obje ve eşyalara bakmaları ardından gözlerini kapatarak odadaki y rengini hatırlamaya çalışmalarını isteyen ısınma oyunu ile başlamıştır. Psikoeğitimin uygulanmasının ardından, açık ve kapalı uçlu soru sormayı pratik haline getirmelerini sağlayacak uygulama etkinliği ile sonlandırılmıştır.

Soru çeşitleri ve kullanım alanları aşağıdaki gibi verilmiştir: açıklayıcı (daha fazla ayrıntı sağlar); açık uçlu (konuşmaya teşvik edici, ayrıntı ortaya çıkarıcı sorulardır, üç

durumda en çok işe yarar: görüşmeyi başlatma, ayrıntı paylaşmaya teşvik etme, örnekleri ortaya çıkarma); kapalı uçlu (belirgin bir şey anlaşılmadığında sorulabilir, konuşmanın odağını ve alanını daraltır); bağlantı kurma (bağlantısı açık olmayan iki durumu bağlantılandırma ifadeleridir, çoğunlukla yoruma ve tahmine dayanır, tasdik edilmesi gerekir); doğrulayıcı ifadelerin kullanımı, yanlış anlamaları önler, empatik bir iletişim sağlar.

Üçüncü Oturum: İçerik ve Duygu Yansıtma

Oturum, Kurabiye Adam ısınma oyunu kapsamında, katılımcılardan yaşadıkları bir olayda hissettikleri duyguları seçmeye çalışmaları bu duyguyu vücutlarının neresinde hissettiklerini aşağıdaki şablon üzerinde boyayarak göstermeleri istenerek başlamıştır. Psikoğitimin uygulanmasının ardından örnek cümleler üzerinden içerik ve duygu yansıtma konusunda uygulama etkinliği ile sonlandırılmıştır.



Görsel 3.1. Kurabiye Adam Figürü

Öncelikle birincil ve ikincil duygular hakkında bilgi verildikten sonra yansıtmanın etkileri aşağıdaki gibi sıralanmıştır: empatiyi artırır; dinlendiğini hissettirir; yanlış anlamaları önler; anlatıcının, söylediği şeyi yeniden düşünmesini sağlar. Ardından içerik yansıtma (iletişimin özünü yeniden yorumlama, bilişsel mesajı yeniden dile getirme) ve duygu yansıtmanın (sözlü veya sözsüz ifade edilen duyguları yeniden ifade etme) nasıl yapılacağı örneklerle açıklanmıştır.

Dördüncü Oturum: Hedef Belirleme

Katılımcılara hayattaki hedeflerini hatırlatmak veya ortaya çıkarmalarını sağlamak adına, hayata dair gerçekleştirmek istedikleri şeyleri listeledikleri Budget List etkinliği uygulanmıştır. Vizyon ve misyon kavramlarının tanıtılmasının ardından hedefin ne işe yaradığından bahsedilmiş (rehberlik eder, davranışlara yön verir, netlik sağlar, zorlukları ve standartları ortaya koyar, nelerin daha önemli olduğunu belirtir, motivasyon sağlar, özgüveni geliştirir) ve aşağıdaki uygulama yapılmıştır: Katılımcılardan öncelikle 3 tane kısa (bir yıldan kısa) vadeli hedef yazmaları ve bu hedeflere ulaşmak için hayatlarında değiştirmeleri gereken şeyleri düşünmeleri istenmiştir. Ardından 3 tane uzun vadeli (bir yıldan uzun) hedef yazmaları ve her bir uzun vadeli amacın altına, onları bu amaca götürecek 3 tane kısa vadeli amaç yazmaları istenmiştir. Herkes bitirdiğinde, katılımcılardan ilk yazdıkları kısa vadeli amaçlarla sonrasında yazdıkları kısa vadeli amaçların birbirini destekleyip desteklemediğini düşünmeleri ve düşüncelerini bireysel olarak eşleştikleri kişilerle paylaşmaları istenmiştir.

Psikoeğitimin devamında bir hedef belirleme tekniği olan SMART tekniği anlatılmış ve aşağıdaki örnek üzerinden açıklanmıştır.

Tablo 3.1. SMART Tekniği ve Örnekleri

	-	+
Net: Anlaşılabilir şekilde iyi tanımlı	Daha çok çalışacağım.	Her gün okuma, ders tekrarı yapacağım ve eğitici video izleyeceğim.
Ölçülebilir: Hedefler belirli zaman diliminde ölçülebilir olmalı.	Çok çalışacağım.	Her gün 2 saat okuma, yarım saat tekrar yapacağım ve bir video izleyeceğim.
Başarılabilir: Hedefler ulaşılabilir olmalı.	Sosyal medyayı hiç kullanmayacağım.	Sosyal medya kullanımımı kısıtlayacağım.
Gerçekçi: Diğer hedeflerinize yardımcı ve gerçekçi olmalı.	Eğitimden başka bir şeyle ilgilenmeyeceğim.	Eğitime ayırdığım zamanı iyi planlayacağım.
Zamana Dayalı: Belirli bir zaman dilimi içinde hedefler koyulmalı.	Bu ödevi bitireceğim.	Bu ödevi teslim tarihinden üç gün önce bitireceğim.

Son olarak, katılımcıların daha evvel belirledikleri bir hedef ele alınarak, bir strateji planlama aracı olan SWOT (strengths, weaknesses, opportunities, and threats) Analizi ile kendilerine aşağıdaki sorular yöneltilerek bildiklerini uygulamaya dökmeleri

sağlanmıştır: Bu hedef için yeterli miyim? Bu hedefe ulaşmak için geliştirmemiz gereken yönlerimiz, güçlü ve zayıf yönlerimiz neler? Hedef yolundaki olası sorunlar ne olabilir? Hedefe ulaşmayı kolaylaştıracak olası fırsatlar nelerdir?

Beşinci Oturum: Sorun Çözme Becerisi

Kişilerin sorun çözme becerilerini ve alabilecekleri sosyal destek kanallarını gösteren 6 Parçalı Hikâye etkinliği ısınma aktivitesi olarak kullanılmıştır, bu etkinlikte katılımcılardan aşağıdaki şekli çizmeleri ve her bir boşluğu doldurmaları istenmiş ve ardından isteyenlerin paylaşabileceği duyurulmuştur. Paylaşımlar yapıldıktan sonra herkesin beşinci kutucuktaki çözüm yollarının kendi sorun çözme yolunu tanımasına yardımcı olabileceği söylenmiştir.

Tablo 3.2. Altı Parçalı Hikâye Şablonu (Lahad, 1997)

1-Kahraman (Main Character)	2-Görev (Mission) Neyi başarmak / gerçekleştirmek istiyor?)	3-Yardımcılar (Helpers)
4-Engeller (Obstacles)	5-Başetme-Çözüm (Coping Strategy)	6-Son (End)

Bir sorun yaşandığında sorunu tanımlarken dikkat edilecekler aşağıdaki gibi sıralanmıştır: Sorunun bileşenleri (sorun ortaya çıkmadan önce ve çıktıktan sonraki duygular, bilişler, davranışlar, kişilerarası ilişkiler), soruna katkıda bulunanlar, sorunun yoğunluğu, sorunu yaşayan kişinin başa çıkma becerileri, güçlü yönleri ve olanakları. Sorun çözme basamaklarına dair başlıklar, tek tek incelenmiştir: problemi tanımak (“nedir, nerede, ne zaman, kiminle iken ortaya çıkıyor” soruları cevaplanır), alternatif çözümler üretmek ve bunları değerlendirmek (hızlı, kolay, uygun olan çözüm yöntemi seçilir), çözüm yöntemine karar vermek, kararı uygulamak ve son olarak çözümü değerlendirmek için süreci takip etmek.

Psikoeğitimin ardından aşağıdaki örnek paylaşılarak herkesin kendi sorununu seçip uygulama yapması sağlanmıştır.

Tablo 3.3. Sorun Çözme Basamakları Örneği

1.	Sorunu tam olarak yaz: <i>Ailemle aramda çatışma yaşıyorum, her şeyime karışıyorlar.</i>
2.	Alternatif çözümleri listele: <i>-Onlara durumu anlatabilirim. -Kardeşlerimden bu konuda yardım alabilirim. -Çatışma yaşadığım konuları düzenleyebilirim.</i>
3.	Çözümleri değerlendir: <i>-Onlarla konuşmak iyi olabilir, belki beni anarlar. -Kardeşlerime durumu anlatabilirim, belki rahatlarım ve tavsiye verirler. -Bazı hareketlerime dikkat edersem ilişkilerim düzelebilir.</i>
4.	Çözümüne karar ver: <i>-Bazı hareketlerime dikkat ederek ilişkilerimi düzeltmeye çalışacağım.</i>
5.	Çözümü uygula:
6.	Uygulamayı değerlendir: <i>Bir ay boyunca uyguladım ve iyi sonuçlar aldım, ailem eskisi kadar karışmıyor.</i>

Altıncı Oturum: Aile İlişkileri

Isınma etkinliği olarak katılımcıların aile içerisinde nasıl bir rolleri olduğunu anlamaya yardımcı olması amacıyla, aile fertleri düşünülerek “Kime Göre Ben Neyim?” etkinliği oynanmıştır. Bu etkinlikte katılımcılardan aşağıdaki soruları kendilerine sormaları ve isterlerse buldukları cevapları kaydetmeleri istenmiştir: “Annem beni nasıl tanır? Babam beni nasıl tanır? Kardeşlerim beni nasıl tanır (her biri için ayrı)? Aile büyüklerimden biri (büyük anne/baba) beni nasıl tanır? En yakın arkadaşım beni nasıl tanır? Çok da yakın olmadığım arkadaşlarım beni nasıl tanır? En yakın olduğum hocam beni nasıl tanır?”

Psikoeğitimlerde, öncelikle ilişkinin kavramsal özelliklerinden aşağıdaki başlıklar açıklanarak bahsedilmiştir: senkronizasyon (başlangıcı anlıktır, tanımlanması süreçseldir), çizgisel değildir (döngüsel bir nedensellik vardır, yani birbirini etkileyen birden çok şey vardır), net ve anlıktır (şu anda iyiye iyidir, dün iyi diye bugün de iyi olması gerekmez), pozisyonel işlevsellik ve roller (bireylerin; ilişki öncesi, sırası ve sonrasında karşısındakini koyduğu yer)

Ardından kuşak geçiş kavramından bahsedilerek bazı ilişki kalıplarının ve ilişkiden beklentilerin kişilerin ailesinde gördüğü ortamdan kaynaklandığı, bunları fark etmenin sorun çözümüne katkı sunacağı ifade edilmiştir. İlişkinin temel bileşenleri örnekler verilerek paylaşılmıştır: iletişim (açık veya kapalı), güç (bireyin sosyal

sistemindeki diğer üyelerinin davranışlarını ya da kararları değiştirebilme yetisidir), duygu. Oturum, katılımcıların kendi ailelerindeki ilişkileri ve konumlarına dair farkındalık kazanması ve öğrenilenlerin pekiştirilmesi amacıyla, Aile Dizimi uygulaması yapılarak tamamlanmıştır.

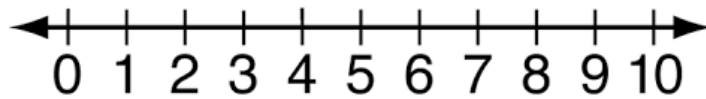
Yedinci Oturum: İletişimin Düşünsel Alt Yapısı

Isınma etkinliği olarak, katılımcılardan iyi bir gün ve muhteşem bir gün geçirmek için olması gereken şeylerden üçer tanesini; ardından iyi ve muhteşem bir günün gerçekleşmesi için durdurmaları ve başlatmaları gereken şeylerden üç tanesini yazmaları istenmiştir. Bu liste etkinliğinin, öz düzenleme ve olumlu yönlerin fark edilmesi için faydalı olacağı düşünülmüştür.

Psikoeğitim olarak, iletişimin düşünsel alt yapıları sayılan aşağıdaki başlıklar teker teker incelenmiş ve örneklerle yer verilmiştir: gerçekçi düşünme, -meli -malı terörü, doğruluk abideliği, kutuplaşmış düşünce.

Sekizinci Oturum: Çözüm Odaklı Sorular

Katılımcıların yaşadıkları sorunun hangi şiddette yaşandığını ve hayatlarına nasıl tesir ettiğini anlamalarına vesile olması adına gerçek yaşantılardan yola çıkarak “Derecelendirme Soruları” etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinlikte katılımcılardan gerçek bir sorunları üzerine düşünmeleri ve ardından aşağıdaki sayı doğrusuna bakarak seçtikleri probleme dair aşağıdaki sorulara tek tek cevap vermeleri (0: en az, 10: en fazla) istenmiştir: “Şu an bu problemin çözümünde kendinizi hangi sayıya yakın hissediyorsunuz? En fazla hangi sayıya kadar ilerleyebilirsiniz? Hangi sayıda olmak isterdiniz? Olmak istediğiniz sayıya yaklaşmak için neler yaptınız?”



Görsel 3.2. Derecelendirme Soruları için Sayı Doğrusu

Isınma etkinliğinin ardından Çözüm Odaklı Terapi'nin temel kavramlarından olan aşağıdaki başlıklar örneklerle açıklanarak psikoeğitim verilmiştir: kelimelerin tesiri (olumlu kelimeler kullanmanın önemi), problemden bağımsız konuşmak (sorunları belirledikten sonra sorunlara değil çözümlerine odaklanmak), istisnalar (problemin yaşanmadığı bir zamanı düşünmek). Bir konuşmanın nasıl sonlandırılabilceğine dair bilgi verildikten sonra Çözüm Odaklı Terapi'nin bir uygulama etkinliği olan “Mucize Soru” etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinlikte, katılımcılardan, hâlihazırda sahip oldukları bir problemi düşünmeleri ve bir sabah uyanıp bu problemin ortadan kalkmış olduğunu gördüklerinde hayatlarında neyin değişeceğini, nasıl hissedeceklerini hayal etmeleri istenmiştir. Oturum, katılımcıların “Mucize Soru” etkinliğine dair geri dönüşlerinin alınmasıyla tamamlanmıştır.

Dokuzuncu Oturum: Paylaşım ve Kapanış

Katılımcıların sekiz haftalık süreci değerlendirmesi için “Ortadan Ne Alırım?” etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinlikte katılımcılardan, herkesin yuvarlak şekilde bir odada durduğunu hayal etmeleri ve katılımcıların şimdiye dek gerçekleştirilen oturumları düşünerek bu çalışmadan ayrılırken yanlarında ne götürdüklerini paylaşımları istenmiştir. Etkinliğin ardından programa dair geri dönüşlerin alınması ve hediyelere dair bilgilendirmenin yapılması ile süreç nihayete erdirilmiştir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Katılımcılar arasında anadili Türkçe olmayan öğrenciler de bulunduğundan, tüm ölçeklerin hem Türkçe uyarlanmış hali hem de orijinal (İngilizce) formları uygulanmıştır. Aynı zamanda, bilgilendirilmiş onam formu ve kişisel bilgi formunun da İngilizce ve Türkçesi hazırlanarak tüm katılımcılar için erişilebilirlik sağlanmıştır.

3.6.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu form ile katılımcılara; nasıl bir çalışmanın içinde buldukları, bilgilerinin nasıl muhafaza edileceği ve hangi amaçla kullanılacağı, çalışmanın tahmini süresi, herhangi bir soru veya öneri için araştırmacı ve danışmanın iletişim bilgileri, hâlihazırda doldurulacak formun neyi kapsadığı ve ne kadar sürede tamamlanacağına dair bilgiler

paylaşmıştır. Nitekim Doğru (2020), çeşitli materyallerle veri toplanmaya başlanmadan evvel, bilgilendirilmiş onam formunun katılımcılara sunulmasının; katılımcının, çalışmanın amacını öğrenebilmesi, çalışmada gönüllülük ve gizliliğin esas olduğunu kavrayabilmesi gibi çeşitli açılardan önemli olduğunu ifade etmiştir (Doğru, 2020: 40). Bu çalışmada da, katılımcıların ilgisine sunulan bu bilgiler ile katılımcıların daha özgün ve samimi cevaplar vermesi hedeflenmiştir.

3.6.2. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik bilgilerinin toplanması amacıyla oluşturulan formda; katılımcıların yaşları, iletişim bilgileri, eğitim aldıkları bölüm ve kademe (hazırlık, 1-2-3-4. sınıf, yüksek lisans veya doktora), halihazırda kiminle yaşadıkları (aile ile, yurtdışı, öğrenci evinde, tek başına), kardeş sayıları ve kendilerini ilişkisel anlamda nasıl tanımladıkları (içer dönük, sosyal, dışa dönük vs.) sorulmuştur. Pandemi sürecinde herkesin yaşadığı yerdeki insanlarla iletişimi önem arz ettiğinden, katılımcıların kiminle yaşadığı ya da ailesiyle yaşayanlar için kaç kardeş olduklarının öğrenilmesinin, analiz için faydalı olacağı düşünülmüştür.

3.6.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Çalışmada kullanılan ölçeklerden biri ise Diener ve diğerleri, 2009 tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeğidir. Ölçek, psikolojik iyi oluşu, hem olumlu hem de olumsuz duyguları içine alarak ölçmeyi amaçlamıştır. Diener ve diğerleri, 2009; bu şekilde ölçüm yapan diğer ölçeklerden farklı olarak, duyguları belirli bir şekilde gruplandırılmamış ve cevaplayan kişiyi bütünüyle ve tecrübeleriyle de birlikte ele almayı ve cevap seçeneklerinde de yönlendirici ifadeler kullanılmamasını amaçlamıştır. Toplam 12 maddeden oluşan ve 1'den (Kesinlikle katılmıyorum), 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) likert cevap seçeneği olan bu ölçek; Diener ve diğerleri tarafından, iyi oluşu ölçen testlerin bir özeti gibi de görülmüştür. Çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği, beş farklı üniversiteden 573 öğrenciye uygulanarak denetlenmiştir. Geçerlilik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu gösterilmiştir. Madde faktör değerlerinin .61 ile .77 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması; Telef, 2013 tarafından yapılmıştır. Telef, uyarlama çalışmasını, öğretmen adayı olan 529 üniversite öğrencisine uygulayarak, literatüre kazandırmıştır (Telef, 2013). Telef, çalışmasında Cronbach alfa katsayısının .80 olduğunu belirlemiş ve test tekrar test sonucunda birinci ve ikinci uygulama arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = .86, p < .01$). Bu tez çalışmasında, yabancı uyruklu öğrenciler için formun orijinal (İngilizce) hali kullanılmış; Türk öğrenciler için ise Türkçeye uyarlaması yapılan hali tercih edilmiştir.

3.6.4. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çalışmanın zeminini oluşturan bir diğer ölçek, Zimet ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'dir. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarına 17-22 yaş aralığındaki 275 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan çalışmada, Cronbach Alfa katsayıları, Aile, Arkadaş, Özel Bir İnsan için sırasıyla .91, .87, .85 ve Toplam Algılanan Sosyal Destek .88 bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliğini belirlemek için, ilk çalışmadan 2 ay sonra yapılan ikinci uygulamada Cronbach Alfa değerleri Aile, Arkadaş ve Özel Bir İnsan alt boyutlarına göre sırasıyla; .85, .75 ve .72 şeklinde sonuç vermiştir ve Toplam Algılanan Sosyal destek değeri .85 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmış ve 2001 yılında Eker, Arkar, Yıldız tarafından gözden geçirilmiştir. ÇBASDÖ; arkadaş, aile ve hususi bir insan olmak suretiyle üç değişik kaynaktan algılanan desteğin yeterliliğinin sübjektif olarak değerlendirilmesini içeren 12 maddeden oluşmaktadır. Her madde 7'li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Uyarlama çalışmasında yapılan faktör analizi sonucunda; 3 faktör olduğu, faktörlerin toplam değişim üzerinde %75 etkisi olduğu ve Cronbach Alfa değerinin ise .80 ile .95 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Her bir alt ölçeğin maddelerinden elde edilen toplam puan, o alt ölçeğin puanını vermektedir. Tüm alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanması ile ölçeğin toplam puanı ortaya çıkmaktadır. Toplam puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu tez çalışmasında, yabancı uyruklu katılımcılar

için formun orijinal (İngilizce) hali; Türk katılımcılar için ise formun Türkçe uyarlaması tercih edilmiştir.

3.7. Veri Toplama Süreci

Katılımcıların programa kayıt olmak için müracaatta bulunmasının ardından, programa kabul edilen kişiler ile çevrim içi iletişim grubu kurulmuştur. Bu grup vasıtasıyla, program başlamadan evvel, katılımcılardan formları doldurmaları istenmiştir. Ön test için gerekli veriler bu şekilde elde edilmiştir. Dokuz oturum uygulanan programın bitişinin ardından son test verileri olarak kullanılmak üzere, aynı testler uygulanmış ve bütün katılımcıların doldurması sağlanmıştır. Programın sonlandırılmasından sonraki üçüncü ayda, izleme testi olarak kullanılmak üzere, aynı testler üçüncü kere uygulanmıştır. Tüm testler (ön-son-izleme), ayrı ayrı, çevrim içi veri toplama sitesi (Google Forms) aracılığıyla hazırlanmış ve çevrim içi iletişim grubu üzerinden, testlerin ulaşım adresleri hazırlanarak katılımcılara iletilmiştir. Pandemi koşulları sebebiyle, iletişimin tamamen çevrim içi olması; ölçeklerin ulaştırılması açısından fayda sağlamıştır.

3.8. Verilerin Analizi

Bu araştırmada toplanan veriler, SPSS programı ile analiz edilmiştir. Analizler yapılırken niceliksel frekans analizi, betimleyici istatistik analizi ve Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerin ortalamaları, frekansları, yüzdeleri ve standart sapmalarını incelemek için niceliksel frekans analizi ve betimleyici istatistik kullanılmıştır. Aynı zamanda, Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinden ve alt boyutlardan elde edilen verilerin program öncesi, sonrası ve izlem sürecine ait toplam puanların hesaplanan en büyük-küçük, ortalama ve standart sapma değerlerini belirlemek için betimleyici istatistik kullanılmıştır.

Tüm analiz türleri için, istatistiksel anlamlılık derecesi olarak 0,05 ($p < 0,05$) alfa düzeyi (tip I hata oranı) seçilmiştir. İstatistiklerin anlam oranı, etki büyüklüğü ile birlikte bu alfa seviyesi vasıtasıyla tespit edilmiştir.

3.9. Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu tez çalışmasında var olan sınırlılıklar bu başlık altında ele alınacaktır. Sınırlılıkların ifade edilmesi, bulguların ve çalışmanın daha doğru şekilde değerlendirilmesi adına yararlı olacaktır. Çalışmanın konusunun seçilmesinden yönteminin belirlenmesi ve çalışmanın uygulama zamanındaki çevresel koşullara kadar sınırlılığa sebep olabilecek etkenler sıralanmıştır.

Çalışmanın konusunun Covid-19 ile doğrudan bağlantılı olması sebebiyle, her geçen gün daha da değişiklik gösteren pandemi sürecinin; tezin planlama, uygulama ve sonuçlarının değerlendirilmesi merhalelerinde farklılık göstermesi ve değişken bir yapıda olması; değerlendirme sürecini de farklılaştırması bakımından, sınırlılıklar arasında kabul edilmektedir.

Bir diğer sınırlılık olarak; grupla psikoeğitim programından elde edilmesi beklenen iyileştirici faktörlerden; izleyerek öğrenme, sosyalleşme tekniklerinin geliştirilmesi gibi kişiler arası etkileşime dayalı faktörlerin, bu çalışmanın çevrim içi olması sebebiyle iyileştirici etkisini gösteremediği fark edilmiştir. Bu duruma, katılımcıların bazı oturumlarda çeşitli sebeplerle kamera açmamasının ve dolayısıyla görsel etkileşimin sınırlı olmasının sebep olabileceği düşünülmüştür. Bununla birlikte, fiziksel olarak aynı mekân içerisinde bir arada olmamanın ve bir ekran arkasından konuşmanın da bu iyileştirici faktörlerin oluşmasını engellediği düşünülmektedir. Bu etkileri arttırabilmek adına her oturum başlangıcında ısınma etkinliğinin uygulanmasının ve grup içerisinde kimi zaman alt gruplar oluşturarak daha küçük gruplarda kendilerini ifade etme imkânı oluşturulmasının, olumlu etkisinin olduğu ön görülmüştür.

Çalışmanın uzun bir zamana yayılması sebebiyle, pandemi koşulları kapsamında kısıtlamaların değişkenliğine de bağlı olarak; katılımcılara ait verilerde, yaşanan yer, sosyal destek alınan kişi ve duygu durum gibi değişimler meydana geldiği fark edilmiştir. Bu değişimlerin, toplanan verilerin güvenilirliğini ve geçerliğini etkilemesi bakımından bir sınırlılık oluşturacağı da düşünülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlar sunulmuştur. Öncelikle, katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin verilere yer verilmiştir ve ardından, geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşmak için; analizlerde, çalışmanın başında belirlenen varsayımlar kontrol edilmiştir. Analizlerde, bütün katılımcıların öncelikle ön test ve son test sonuçları arasındaki ve sonrasında son test ve izleme testi sonuçlarındaki farklılıklar ve anlamlılık dereceleri ele alınmıştır. İstatistik çalışmalarının devamında, sıralı olarak tüm değişkenlerin analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı (N=10)

Değişken	Kategori	n	(%)
Cinsiyet	Kadın	7	70.0
	Erkek	3	30.0
Yaş	20 yaş altı	5	50.0
	20 yaş üstü	5	50.0
Sınıf	Lisans	7	70.0
	Lisansüstü	3	30.0
Bölüm	Sosyal bilimler	8	80.0
	İşletme/medya	2	20.0
Kiminle Yaşıyor	Aile	8	80.0
	Yurt	2	20.0
Kardeş Sayısı	3 Kardeş ve Atı	4	40.0
	4 Kardeş ve Üstü	6	60.0
Kendini Tanımlama	Sosyal	7	70.0
	İçedönük	3	30.0

Yapılan çalışmaya 7 kadın (%70,0) ve 3 erkek (%30,0) olmak üzere 10 kişi katılmıştır. 20 yaş altı 5 kişi (%50,0) ve 21 yaş üstü 5 kişi (%50,0) vardır. Lisans eğitiminde 7 kişi

(%70,0) ve lisansüstü eğitimde 3 kişi (%30,0) bulunmaktadır. Sosyal bilimlerde okuyan 8 kişi (%80,0) ve işletme/medya bölümlerinde okuyan 2 kişi (%20,0) vardır.

Katılımcıların 8'i (%80,0) ailesi ile kalırken 2'si (%20,0) yurttan yaşamaktadır. Katılımcılar içinde 3 kardeş altı olan 4 kişi (%40,0) ve 4 kardeş üstü olan 6 (%60,0) kişi bulunmaktadır. Kendini sosyal olarak tanımlayan 7 kişi (%70,0) ve içedönük olarak tanımlayan 3 kişi (%30,0) vardır.

Tablo 4.2. Araştırma Ölçek ve Alt Boyutları İçin Betimleyici İstatistik

Ölçek	Min	Max	\bar{x}	ss
Aile (Ön test)	15	28	23,70	3,71
Aile (Son test)	16	28	22,20	3,65
Aile (İzlem test)	16	28	24,40	3,89
Arkadaş (Ön test)	14	27	21,30	3,65
Arkadaş (Son test)	12	28	22,60	4,67
Arkadaş (İzlem test)	19	27	22,80	3,08
Özel bir insan (Ön test)	4	28	22,10	7,19
Özel bir insan (Son test)	5	28	20,20	8,12
Özel bir insan (İzlem test)	6	28	18,80	7,16
Algılanan Sosyal Destek (Ön test)	45	81	67,10	10,05
Algılanan Sosyal Destek (Son test)	36	78	65,00	14,70
Algılanan Sosyal Destek (İzlem test)	51	83	66,00	10,06
Psikolojik İyi Oluş (Ön test)	37	54	46,00	4,81
Psikolojik İyi Oluş (Son test)	43	55	49,30	3,80
Psikolojik İyi Oluş (İzlem test)	37	55	48,10	4,98

Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nin alt boyut toplam puanları için program öncesi, sonrası ve izlem süreci için hesaplanan en büyük-küçük, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablodan anlaşıldığı üzere, ÇBASDÖ'nin; aile alt boyutunda ölçeklerden elde edilen en üst puanları değişmemiştir ve alt sınır son test ve izleme testinde bir puan yükselmiştir. Bir diğer değişken olan arkadaş alt boyutunda alt sınır, son testte azalmış, fakat izleme testinde artmıştır. Buradan çalışma sırasında arkadaştan elde edilen sosyal desteğin çalışma sırasında değil sonrasında arttığı anlaşılmaktadır. Özel bir insan alt boyutunun alt sınırı her bir testte birer puan yükselmiş; üst sınır ise sabit kalmıştır. Buradan, özel bir insana ait algılanan sosyal desteğin arttığı söylenebilmektedir.

Psikolojik iyi oluş puanlarının alt sınırı, son testte yükselirken, izleme testinde başlangıç haline dönerek azalmıştır.

Tablo 4.3. Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	n	\bar{x}	Z	p
Aile	Negatif	7	4,93	-1,425	0,154
	Pozitif	2	5,25		
	Eşit	1			
Arkadaş	Negatif	2	7,00	-1,011	0,312
	Pozitif	7	4,43		
	Eşit	1			
Özel bir insan	Negatif	5	5,60	-0,653	0,514
	Pozitif	4	4,25		
	Eşit	1			
Algılanan sosyal destek	Negatif	5	6,00	-0,255	0,798
	Pozitif	5	5,00		
	Eşit	0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	3	4,50	-1,430	0,153
	Pozitif	7	5,93		
	Eşit	0			

Tüm örneklem için, katılımcıların program öncesi ve sonrası Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.4. Cinsiyet Değişkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Kadın				Erkek			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	5	3,90	-1,897	0,058	2	1,50	0,000	0,000
	Pozitif	1	1,50			1	3,00		
	Eşit	1				0			
Arkadaş	Negatif	1	5,00	-1,160	0,246	1	3,00	0,000	1,000
	Pozitif	5	3,20			2	1,50		
	Eşit	1				0			
Özel bir insan	Negatif	4	3,88	-0,254	0,799	1	2,00	-0,447	0,655
	Pozitif	3	4,17			1	1,00		
	Eşit	0				1			
Algılanan sosyal destek	Negatif	3	4,83	-0,085	0,933	2	2,00	-0,535	0,593
	Pozitif	4	3,38			1	2,00		
	Eşit	0				0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	2	3,75	-1,103	0,270	1	1,00	-1,069	0,285
	Pozitif	5	4,10			2	2,50		
	Eşit	0				0			

Kadın katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Erkek katılımcıların program öncesi ve sonrası Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Yaş Değişkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	20 yaş altı				21 yaş üstü			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	4	2,50	-0,674	0,500	3	3,00	-1,473	0,141
	Pozitif	1	5,00			1	1,00		
	Eşit	0				1			
Arkadaş	Negatif	1	4,00	-0,948	0,343	1	3,00	-0,730	0,465
	Pozitif	4	2,75			3	2,33		
	Eşit	0				1			
Özel Bir İnsan	Negatif	2	2,25	-0,184	0,854	3	3,50	-0,813	0,416
	Pozitif	2	2,75			2	2,25		
	Eşit	1				0			
Algılanan Sosyal Destek	Negatif	2	3,00	-0,405	0,686	3	3,17	-0,542	0,588
	Pozitif	3	3,00			2	2,75		
	Eşit	0				0			
Psikolojik İyi Oluş	Negatif	0	,00	-2,032	0,042	3	2,00	-0,406	0,684
	Pozitif	5	3,00			2	4,50		
	Eşit	0				0			

20 yaş altı katılımcıların ön test ve son testine ait psikolojik iyi oluş ($z=-2,032$; $p<0,05$) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, 20 yaş altı 5 katılımcının program sonrası psikolojik iyi oluş puanları yükselmiştir.

21 yaş üstü katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Sınıf Değişkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Lisans				Lisansüstü			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	5	3,90	-0,931	0,352	2	1,50	-1,342	0,180
	Pozitif	2	4,25			0	,,00		
	Eşit	0				1			
Arkadaş	Negatif	2	6,00	-0,339	0,734	0	,00	-1,342	0,180
	Pozitif	5	3,20			2	1,50		
	Eşit	0				1			
Özel Bir İnsan	Negatif	4	3,38	-0,631	0,528	1	3,00	0,000	1,000
	Pozitif	2	3,75			2	1,50		
	Eşit	1				0			
Algılanan Sosyal Destek	Negatif	3	4,83	-0,085	0,933	2	1,50	0,000	1,000
	Pozitif	4	3,38			1	3,00		
	Eşit	0				0			
Psikolojik İyi Oluş	Negatif	2	4,25	-0,933	0,351	1	1,00	-1,089	0,276
	Pozitif	5	3,90			2	2,50		
	Eşit	0				0			

Lisans eğitim seviyesindeki katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Lisansüstü eğitim seviyesindeki katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Bölüm Değişkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Sosyal bilimler				İşletme/medya			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	6	4,42	-2,120	0,034	1	1,00	-0,447	0,655
	Pozitif	1	1,50			1	2,00		
	Eşit	1				0			
Arkadaş	Negatif	2	5,50	-0,509	0,611	0	,00	-1,342	0,180
	Pozitif	5	3,40			2	1,50		
	Eşit	1				0			
Özel Bir İnsan	Negatif	5	4,70	-0,771	0,441	0	,00	-1,000	0,317
	Pozitif	3	4,17			1	1,00		
	Eşit	0				1			

Tablo 4.7. (devamı)

Algılanan Sosyal Destek	Negatif	4	5,63	-0,631	0,528	1	1,00	-0,447	0,655
	Pozitif	4	3,38			1	2,00		
	Eşit	0				0			
Psikolojik İyi Oluş	Negatif	3	4,50	-0,632	0,528	0	,00	-1,342	0,180
	Pozitif	5	4,50			2	1,50		
	Eşit	0				0			

Sosyal bilimler bölümlerinde (Medeniyetler İttifakı, Psikoloji, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İslami İlimler) okuyan katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek aile alt boyut ($z=-2,120$; $p<0,05$) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, program sonrasında 6 katılımcının aile puanı düşerken 1 katılımcının artmış ve 1 katılımcının eşit kalmıştır.

İşletme/medya bölümlerinde okuyan katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Kalınan Yer Değişkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Aile				Yurt			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	5	3,90	-0,933	0,351	2	1,50	-1,414	0,157
	Pozitif	2	4,25			0	,00		
	Eşit	1				0			
Arkadaş	Negatif	1	5,00	-1,527	0,127	1	2,00	-0,447	0,655
	Pozitif	6	3,83			1	1,00		
	Eşit	1				0			
Özel Bir İnsan	Negatif	4	3,88	-0,254	0,799	1	2,00	-0,447	0,655
	Pozitif	3	4,17			1	1,00		
	Eşit	1				0			
Algılanan Sosyal Destek	Negatif	3	4,83	-0,491	0,624	2	1,50	-1,342	0,180
	Pozitif	5	4,30			0	,00		
	Eşit	0				0			
Psikolojik İyi Oluş	Negatif	2	3,75	-1,474	0,141	1	1,00	-0,447	0,655
	Pozitif	6	4,75			1	2,00		
	Eşit	0				0			

Ailesi ile kalan katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Yurtta kalan katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.9. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	3 kardeş altı				4 kardeş üstü			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	3	2,00	-1,604	0,109	4	3,38	-0,632	0,527
	Pozitif	0	,00			2	3,75		
	Eşit	1				0			
Arkadaş	Negatif	1	3,00	0,000	1,000	1	5,00	-1,156	0,248
	Pozitif	2	1,50			5	3,20		
	Eşit	1				0			
Özel Bir İnsan	Negatif	2	2,50	0,000	1,000	3	3,50	-0,813	0,416
	Pozitif	2	2,50			2	2,25		
	Eşit	0				1			
Algılanan Sosyal Destek	Negatif	2	3,50	-0,730	0,465	3	3,33	-0,106	0,916
	Pozitif	2	1,50			3	3,67		
	Eşit	0				0			
Psikolojik İyi Oluş	Negatif	1	2,00	-1,095	0,273	2	2,50	-1,156	0,248
	Pozitif	3	2,67			4	4,00		
	Eşit	0				0			

3 kardeş altı olan katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

4 kardeş üstü olan katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Kendini Tanımlama Değişkenine Göre Ön Test ve Son Teste Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Sosyal				İçedönük			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	5	4,00	-2,003	0,045	2	1,50	-0,000	1,000
	Pozitif	1	1,00			1	3,00		
	Eşit	1				0			
Arkadaş	Negatif	2	4,50	-0,315	0,752	0	,00	-1,604	0,109
	Pozitif	4	3,00			3	2,00		
	Eşit	1				0			

Tablo 4.10. (devamı)

Özel bir insan	Negatif	4	4,88	-0,931	0,352	1	1,00	-0,447	0,655
	Pozitif	3	2,83			1	2,00		
	Eşit	0				1			
Algılanan sosyal destek	Negatif	4	4,88	-0,931	0,352	1	1,00	-1,069	0,285
	Pozitif	3	2,83			2	2,50		
	Eşit	0				0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	3	3,50	-0,594	0,553	0	,00	-1,604	0,109
	Pozitif	4	4,38			3	2,00		
	Eşit	0				0			

Kendini sosyal olarak tanımlayan katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek aile alt boyut ($z=-2,003$; $p<0,05$) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, program sonrası 5 katılımcının aile puanı düşmüş 1 katılımcının artmış ve 1 kişinin eşit kalmıştır.

Kendini içedönük olarak tanımlayan katılımcıların ön test ve son testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.11. Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	n	\bar{x}	Z	p
Aile	Negatif	2	4,50	-1,273	0,203
	Pozitif	6	4,50		
	Eşit	2			
Arkadaş	Negatif	4	5,75	-0,060	0,953
	Pozitif	5	4,40		
	Eşit	1			
Özel bir insan	Negatif	6	4,08	-0,912	0,362
	Pozitif	2	5,75		
	Eşit	2			
Algılanan sosyal destek	Negatif	5	5,30	-0,102	0,919
	Pozitif	5	5,70		
	Eşit	0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	7	4,36	-0,958	0,338
	Pozitif	2	7,25		
	Eşit	1			

Tüm örneklem için katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Cinsiyet Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Kadın				Erkek			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	1	2,00	-1,511	0,131	1	3,00	0,000	1,000
	Pozitif	4	3,25			2	1,50		
	Eşit	2				0			
Arkadaş	Negatif	3	4,33	-0,531	0,595	1	2,00	-0,535	0,593
	Pozitif	3	2,67			2	2,00		
	Eşit	1				0			
Özel bir insan	Negatif	5	3,40	-1,367	0,172	1	1,00	-0,447	0,655
	Pozitif	1	4,00			1	2,00		
	Eşit	1				1			
Algılanan sosyal destek	Negatif	4	4,13	-0,423	0,672	1	2,00	-0,535	0,593
	Pozitif	3	3,83			2	2,00		
	Eşit	0				0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	5	3,30	-0,426	0,670	2	1,50	-1,342	0,180
	Pozitif	2	5,75			0	,00		
	Eşit	0				1			

Kadın katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkek katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.13. Yaş Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	20 yaş altı				21 yaş üstü			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	1	3,00	-0,736	0,461	1	1,00	-1,512	0,131
	Pozitif	3	2,33			3	3,00		
	Eşit	1				1			
Arkadaş	Negatif	3	3,50	-0,813	0,416	1	3,00	-0,730	0,465
	Pozitif	2	2,25			3	2,33		
	Eşit	0				1			
Özel bir insan	Negatif	4	3,00	-1,214	0,225	2	1,50	0,000	1,000
	Pozitif	1	3,00			1	3,00		
	Eşit	0				2			
Algılanan sosyal destek	Negatif	3	3,00	-0,405	0,686	2	2,25	-0,813	0,416
	Pozitif	2	3,00			3	3,50		
	Eşit	0				0			

Tablo 4.13. (devamı)

Psikolojik iyi oluş	Negatif	4	2,75	-0,962	0,336	3	2,00	-0,365	0,715
	Pozitif	1	4,00			1	4,00		
	Eşit	0				1			

20 yaş altı katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

21 yaş üstü katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.14. Sınıf Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Lisans				Lisansüstü			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	2	3,50	-0,742	0,458	0	,00	-1,414	0,157
	Pozitif	4	3,50			2	1,50		
	Eşit	1				1			
Arkadaş	Negatif	3	3,50	0,000	1,000	1	3,00	0,000	1,000
	Pozitif	3	3,50			2	1,50		
	Eşit	1				0			
Özel bir insan	Negatif	4	3,38	-0,631	0,528	2	1,50	-1,414	0,157
	Pozitif	2	3,75			0	,00		
	Eşit	1				1			
Algılanan sosyal destek	Negatif	4	3,50	0,000	1,000	1	1,50	-0,816	0,414
	Pozitif	3	4,67			2	2,25		
	Eşit	0				0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	6	3,83	-1,552	0,121	1	1,00	-0,447	0,655
	Pozitif	1	5,00			1	2,00		
	Eşit	0				1			

Lisans eğitim seviyesindeki katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Lisansüstü eğitim seviyesindeki katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.15. Bölüm Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Sosyal bilimler				İşletme/medya			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	1	2,00	-1,807	0,071	1	2,00	-0,447	0,655
	Pozitif	5	3,80			1	1,00		
	Eşit	2				0			
Arkadaş	Negatif	3	4,33	-0,171	0,865	1	2,00	-0,447	0,655
	Pozitif	4	3,75			1	1,00		
	Eşit	1				0			
Özel bir insan	Negatif	5	3,70	-0,763	0,445	1	1,00	-1,000	0,317
	Pozitif	2	4,75			0	,00		
	Eşit	1				1			
Algılanan sosyal destek	Negatif	4	4,13	-0,210	0,833	1	2,00	-0,447	0,655
	Pozitif	4	4,88			1	1,00		
	Eşit	0				0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	6	3,75	-0,639	0,523	1	1,00	-1,000	0,317
	Pozitif	2	6,75			0	,00		
	Eşit	0				1			

Sosyal bilimler bölümlerinde okuyan katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

İşletme/medya bölümlerinde okuyan katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.16. Kalınan Yer Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Aile				Yurt			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	2	3,50	-0,742	0,458	0	,00	-1,414	0,157
	Pozitif	4	3,50			2	1,50		
	Eşit	2				0			
Arkadaş	Negatif	4	5,00	-1,023	0,306	0	,00	-1,342	0,180
	Pozitif	3	2,67			2	1,50		
	Eşit	1				0			
Özel bir insan	Negatif	6	3,83	-1,524	0,128	0	,00	-1,000	0,317
	Pozitif	1	5,00			1	1,00		
	Eşit	1				1			
Algılanan sosyal destek	Negatif	5	4,70	-0,771	0,441	0	,00	-1,342	0,180
	Pozitif	3	4,17			2	1,50		
	Eşit	0				0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	6	3,92	-0,776	0,438	1	1,00	-1,000	0,317
	Pozitif	2	6,25			0	,00		
	Eşit	0				1			

Ailesi ile kalan katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Yurttan kalan katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.17. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	3 kardeş altı				4 kardeş üstü			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	0	,00	1,342	0,180	2	3,75	-0,638	0,524
	Pozitif	2	1,50			4	3,38		
	Eşit	2				0			
Arkadaş	Negatif			-1,134	0,257	3	3,00	-0,406	0,684
	Pozitif	1	2,00			2	3,00		
	Eşit	3	2,67			1			
Özel bir insan	Negatif	0		-0,730	0,465	3	2,33	-0,730	0,465
	Pozitif	3	2,33			1	3,00		
	Eşit	1	3,00			2			
Algılanan sosyal destek	Negatif	0		-0,730	0,465	4	3,00	-0,314	0,753
	Pozitif	1	3,00			2	4,50		
	Eşit	3	2,33			0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	0		-0,736	0,461	5	3,00	-2,041	0,041
	Pozitif	2	1,50			0	,00		
	Eşit	2	3,50			1			

3 kardeş altı olan katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

4 kardeş üstü olan katılımcıların son test ve izleme testine ait Psikolojik İyi Oluş toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($z=-2,041$; $p<0,05$). Tablo incelendiğinde, 5 katılımcının izlem testinde psikolojik iyi oluş puanları azalırken 1 kişinin eşit kalmıştır.

Tablo 4.18. Kendini Tanımlama Değişkenine Göre Son Test ve İzleme Testine Ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Sıralar	Sosyal				İçedönük			
		n	M	Z	p	n	M	Z	p
Aile	Negatif	1	1,50	-1,656	0,094	1	2,00	-0,535	0,59
	Pozitif	4	3,38			2	2,00		
	Eşit	2				0			
Arkadaş	Negatif	2	3,50	-0,742	0,458	2	2,50	-1,069	0,28
	Pozitif	4	3,50			1	1,00		
	Eşit	1				0			
Özel bir insan	Negatif	4	2,63	-0,816	0,414	2	2,00	-0,535	0,59
	Pozitif	1	4,50			1	2,00		
	Eşit	2				0			
Algılanan sosyal destek	Negatif	3	3,83	-0,423	0,672	2	1,50	0,000	1,00
	Pozitif	4	4,13			1	3,00		
	Eşit	0				0			
Psikolojik iyi oluş	Negatif	5	3,00	-0,954	0,340	2	2,00	-0,535	0,59
	Pozitif	1	6,00			1	2,00		
	Eşit	1				0			

Kendini sosyal olarak tanımlayan katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kendini içedönük olarak tanımlayan katılımcıların son test ve izleme testine ait Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş Ölçek ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ

Bu çalışmada çevrimiçi olarak uygulanan psikoeğitim programının, katılımcıların Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş puanlarına etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Çevrim içi psikoeğitim programı belirleyici bir rol olarak işlev görmüştür. Aynı zamanda çalışmada; katılımcıların yaşı, kardeş sayısı, eğitim aldıkları bölüm ve seviyeleri ile birlikte DASS-21'den elde ettikleri puanların da belirleyici olup olmadığı araştırılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen veriler ve yapılan literatür çalışmaları vasıtasıyla; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve algıladıkları sosyal desteğin neler ile ilişkili olduğunun da ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Nitekim çalışma verilerinin, dünya çapında yaşanan karantina ve pandemi döneminde; insanların ruh sağlığına etki eden faktörleri anlamayı kolaylaştırması beklenmektedir. Bu bölümde bulgular, literatür kısmında da ele alınan araştırmalar doğrultusunda tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve algılanan sosyal destek puanları, demografik değişkenlere göre değerlendirilmekte; daha sonra her iki değişken arasındaki ilişki daha önce yapılan çalışmalar ışığında tartışılmaktadır.

5.1.1. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Seviyelerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

İnsanların duygu durum hallerini nasıl kontrol ettiklerine ya da duygu durumlarının hangi faktörler tarafından şekillendiğine yönelik; literatürde çeşitli araştırmaların bulunmasıyla birlikte, halk arasında da çeşitli ön kabuller bulunmaktadır. Diener ve Oishi'nin (2000) demografik değişkenlerin öznel ve nesnel iyi oluşu etkileyip etkilemediğine ve halkın buna dair ön kabullerine ilişkin çalışmasında; toplumda iyi

oluşun para, yaş ve cinsiyet ile ilişkili olduğuna dair bir ön kabul olmasına rağmen; araştırma sonuçları, iyi oluşun aşağıdaki faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur:

- Bireyin kişilik özellikleri
- İşinin ve boş zamanlarını değerlendirme aktivitelerinin kalitesi
- Yakın arkadaşlarıyla olan ilişkisinden elde ettiği doyum
- Sosyal destek görüp görmediği
- Hayat amaçlarına sahip olup olmadığı

Nitekim bu tez çalışmasında da demografik değişkenler ile birlikte, kişinin kendisini ilişki anlamda ele alış biçiminin de sorulması; toplum tarafından, kişiyi mutlu ettiğine inanılan birçok faktörün (yaş, eğitim vs.) iyi oluşu yordamada yeterli kalmadığının düşünülmesinden kaynaklanmaktadır. Bu paragraf altında, çeşitli demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluşu yordaması, bu tez çalışmasından ve literatürden alınacak örnekler eşliğinde tartışılacaktır.

Yukarıda verilen Diener ve Oishi'nin (2000) araştırmasının aksine; Cenkseven'in (2004) çalışması, sosyoekonomik düzeyin ve cinsiyetin de psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olduğuna yönelik bir sonuca ulaşmıştır. Fakat bu tez çalışmasının sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine ait herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla bu tez çalışmasının, Diener ve Oishi'nin (2004) çalışmasını destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Fakat bu noktada, iki çalışmanın yapıldığı ülkelerin farklı olmasının da bir etken olabileceğini düşünmekte ve dolayısıyla kültürel öğeleri de ön planda tutmakta fayda olacağını belirtmek gerekmektedir.

Literatür kısmında da ifade edildiği üzere; psikolojik iyi oluşu arttıran faktörlerden bir diğerinin de değerler olduğu bilinmektedir (Telef ve ark., 2013); bu çalışmada da katılımcıların değerlerini paylaşacakları bir ısınma aktivitesi eklenmiş ve bu aktivite ile değerlerin fark edilerek iyi oluşun artırılması amaçlanmıştır fakat; katılımcılara, sahip olunan değerleri ölçen bir araç uygulanmadığından, bu değerlerin ortaya çıkarılmasının iyi oluşa herhangi bir etkisinin olup olmadığı bilinmemektedir.

5.1.2. Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

Bu başlık altında; çalışmada veri olarak ele alınan demografik değişkenlerin, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden elde edilen sonuçlara etkisi; yurt içi ve yurt dışı literatür göz önünde bulundurularak değerlendirilecek ve etkiye dair olası sebepler tartışılacaktır.

5.1.2.1. Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet

Türkiye'deki alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında algılanan sosyal desteğin genellikle psikolojik bazı değişkenlerle (yalnızlık, kendini açma, öznel iyi oluş, problemlerle internet kullanımı, umutsuzluk düzeyi) ilişkisinin incelendiği fakat yaş, cinsiyet ya da eğitim düzeyi gibi değişkenlerin odak noktasına alınmadığı fakat çalışmadaki yan değişkenler kapsamında değerlendirildiği gözlemlenmektedir. Nitekim Oktan'ın (2014) yalnızlık, problemlerle internet kullanımı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlı yaptığı çalışmada; problemlerle internet kullanımı ile algılanan sosyal destek arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. İlgili çalışmada, cinsiyet değişkenine, problemlerle internet kullanımı açısından bakılmış ve kadınların problemlerle internet kullanımının erkeklerden daha az olduğu bulunmuştur. Nihayetinde, dolaylı yoldan da olsa, kadınların algılanan sosyal destek puanlarının erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Bu tez çalışmasında katılımcıların algılanan sosyal destek puanları üzerinde cinsiyetin herhangi bir yordayıcı etkisinin bulunmamasının aksine; yerli ve yabancı literatürde, cinsiyet faktörüne ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. (Oktan, 2014; Xu ve diğerleri, 2020).

5.1.2.2. Algılanan Sosyal Destek ve Kalınan Yer

Oktan'ın (2014) çalışmasında yalnızlık ölçeğinin uygulanması ile bu tez çalışmasında, yaşanılan yerin demografik değişkenler arasında ele alınmasının benzer bir nokta olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada yaşanılan yerin sorulmasındaki maksat, katılımcıların pandemi sürecini yalnız mı yoksa bir başkası ile birlikte mi geçirdiğinin ve bir başkası ile yaşıyorsa da bu kişinin kim olduğunun anlaşılmasıdır. Fakat

katılımcıların hepsi, ya aile ya da yurt ortamında kaldığından, yalnızlık bir değişken olarak kullanılamamıştır. Nitekim Tablo 4.8.'den de anlaşılacağı üzere, kalınan yer değişkeni ile uygulanan ölçeklerin sonuçları arasında anlamlı herhangi bir fark bulunmamıştır. Pandemi sürecinde uygulandığından dolayı, herkesin evinde ya da yurt odasında olduğu düşünülse de, pandemi sürecinde aynı evdeki insanların dahi etkileşiminin aza indiği bilinmektedir. Dolayısıyla yalnızlık durumunun daha doğru şekilde belirlenebilmesi için kalınan yer sorusuna ek olarak, bir günde ortalama kaç saat yalnız kaldıklarının sorulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

5.1.2.3. Algılanan Sosyal Destek ve Kendisini İlişkisel Olarak Tanımlama

Çalışmanın sonunda, algılanan sosyal desteğin aile alt boyutundan elde edilen puanın program öncesine göre, kendisini ilişkisel olarak tanımlama ve eğitim alınan bölüme göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Çalışmanın oturum konuları planlanırken aile ilişkilerine yer vermenin etkili olacağı düşünülmüştür. Nitekim Akdağ ve Çankaya'nın (2015) yaptığı çalışmada da kişilerin kendilerine bakış açılarına dair ipucu veren benlik algısının psikolojik iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda Gülaçtı'nın (2010) yaptığı çalışmada da, algılanan sosyal desteğin aile alt boyutunun, psikolojik iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla üç çalışmanın birbirini destekler olduğu düşünülmektedir.

5.1.2.4. Algılanan Sosyal Destek ve Kardeş Sayısı

Bu çalışmada sahip olunan kardeş sayısı ile algılanan sosyal destek puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Nitekim Xu ve diğerlerinin (2020) on binin üzerinde üniversite öğrencisi ile sahip olunan kardeş sayısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yaptığı çalışmada, tek çocuk olmak ve bir kardeşe sahip olmak değişkenleri ile algılanan sosyal destek arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla bu tez çalışmasının sonuçlarının Xu ve diğerlerinin (2020) yaptığı çalışma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bunda iki ülkenin aile bağlarının benzer bir yapıda olmasının bir rolü olduğu da düşünülmektedir.

Katılımcılar, bir etkinlikte, kendilerine destek olabileceklerini düşündükleri şeyleri çizmeleri gereken kısma, diğer insan veya varlıkları ya da aile üyelerini çizmişlerdir. Aynı zamanda aile dizimi etkinliği ile farkındalık kazanmaları da sağlanmıştır. Yukarıda da belirtildiği üzere; algılanan sosyal desteğin aile at boyutunda, program öncesi ve sonrası arasında bulunan anlamlı farklılığın, bu etkinliklerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşları ile Algılanan Sosyal Destek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma

Dünya hayatında olumlu ve olumsuzun her zaman bir arada ve değişken bir yapıda olması sebebiyle; insanın duygu durumu ve hayat kalitesini, o insanın olaylara bakış açısı ve değerlendirme biçiminin belirleyeceği düşünülmektedir. Nitekim Allah Teâla'nın, gönderdiği son kitap olan Kur'an-ı Kerim'de "Her nefis ölümü tadacaktır. Sizi bir imtihan olarak hayır ile de şer ile de deniyoruz. Ancak bize döndürüleceksiniz." buyurularak dünya hayatı; insanın hayr ve şer yani iyi ve kötü deneyimlerle imtihan edildiği fakat herkesin yaptığının karşılığını ahirette alacağı bir yer olarak tanımlanmıştır (Kur'an-ı Kerim, 21:35). Başına olumsuz bir olay gelmesi halinde insan, bu duruma çözüm aramak ve imkânlarını araştırmak yerine, bu olumsuzluğun neden kendisini bulduğunu, ne kadar talihsiz olduğunu düşünerek değiştiremeyeceği alanlara odaklanıp olumsuz duygular hissedebilmektedir. Fakat Bilişsel Davranışçı Terapi ve Pozitif Psikoloji ekollerinin de vurguladığı üzere; kişinin olumsuz deneyim ve duygularını ele alış biçimi; durumu kabullenmesi ve çözüm arayışına girmesinde etkili olmaktadır. Bu noktada çevrenin önemli bir faktör olduğu düşünülmekte ve insanının sosyal destek kaynaklarını tanıması ve gerektiğinde kullanabilmesinin önemi daha da anlaşılmaktadır. Bu çalışmada da çevrim içi psikoeğitim programı vasıtasıyla; insanın olumlu veya olumsuz tecrübeleri ele alış biçimini fark etmesi ve sonucunda, psikolojik iyi oluşu ve algıladığı sosyal desteğinde meydana gelen değişimlerin nasıl olacağını belirlemek amaçlanmıştır.

Çalışmada katılımcıların kendini tanımasını ve değerlendirmesini sağlayacak etkinliklere de yer verilmesi ve katılımcıların psikoeğitimler süresince kendi hayat öykülerini de değerlendirmeleri ve dileyenlerin paylaşması ve bu yolla, katılımcıların öz-bilgilerinin arttırılması amaçlanmıştır. Nitekim Demirci ve Şar (2017) yaptığı

çalışmada kişinin kendisini bilmesinin, psikolojik iyi oluşun alt başlıklarının çoğu ile olumlu ilişkide olduğunu ortaya çıkarmıştır. İlgili çalışma her ne kadar bireysel gelişim ve olumlu ilişkilerin, kendini bilmeyi yordamadığını ortaya çıkarmış olsa da; bu tez çalışmasında, kişilerin ailelerinden aldığı sosyal desteğin, kendilerini ilişkisel olarak tanımlamalarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Dolayısıyla iki çalışmanın bu noktada farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

5.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan ve literatürden yola çıkılarak, uygulamacı ve araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Bu tez çalışmasının katılımcılarını, dünyada Covid-19 pandemisinin yaşandığı ve herkesin iletişimini çevrim içi olarak devam ettirdiği bir dönemde, İbn Haldun Üniversitesi öğrencileri oluşturmuştur. Dolayısıyla benzer bir çalışma; pandemi koşulları bittikten ve artık herkesin istediği ve sosyal destek aldığı insanlarla herhangi bir yasak olmaksızın görüşebileceği bir zaman diliminde, üniversite öğrencilerine yönelik olarak tekrarlanabilir. Bu vesileyle, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş puanlarının nasıl ve ne yönde değiştiği gözlemlenebilir.

Bu çalışmada kontrol grubu kullanılmamış, bunun yerine izleme testi uygulanmıştır. Kontrol grubunun da oluşturulduğu bir çalışma ile çevrim içi psikoeğitim programının ilgili değişkenler üzerindeki etkisi, daha doğru bir şekilde gözlemlenebilir.

Bu çalışmada, öğrencinin uygulama sırasındayken kiminle veya nerede kaldığı sorulmuştur. Fakat sonuçlardan elde edilen verilerin, literatür ile farklılık göstermesi göz önüne alındığında; kalınan yer sorusu yerine veya buna ek olarak; katılımcıların bir günde tek başlarına geçirdikleri saat ortalamasının sorulması daha makul olacaktır. Nitekim pandemi sürecinde birçok aile üyesinin, evden çıkmamalarına rağmen, birbirlerini daha az gördükleri ve etkileşime girdikleri düşünülmektedir.

5.2.2. Uygulamacılara Öneriler

Çalışma sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların ölçeklerden aldığı ön test ve son test puanları üzerinde, kendisini ilişkisel olarak tanımlama değişkeninin etkisi olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek açısından gelişmeye ihtiyaç duyan öğrencilerden oluşan bir grup oturumunda; kendini tanıma ve öz-benliği olumlu yönde arttırmaya yönelik içeriklere yer verilmelidir.

Bu tez çalışmasının sonuçlarına göre eğitim alınan bölümün sosyal bilimler alanında olmasının; diğer bölümlerde eğitim almak ile karşılaştırıldığında, algılanan sosyal desteği artırma noktasında olumlu bir katkısı olduğu ortaya çıkarılmıştır. Dolayısıyla üniversitelerde rehberlik ve psikolojik danışmanlık faaliyetleri yürüten birimlerin; özellikle sosyal bilimler dışındaki bölümlerde eğitim alan öğrencilere yönelik; kendini tanıma ve çevredeki sosyal destek kaynaklarını fark etme noktasında çalışma yapması, faydalı olacaktır.

Psikoeğitim programının uygulama sürecinde; yüz yüze iletişimin olmayışı sebebiyle, formların zamanında doldurulmasını sağlamak için birden fazla kez hatırlatmada bulunulması gerekmiştir. Uygulamayı online yapacaklara, verilerin eksiksiz toplanabilmesi açısından bu konuda hassasiyet göstermeleri tavsiye edilmektedir.

REFERANSLAR

- Al-Sulaiman, R. J., Bener, A., Doodson, L., Al Bader, S. B., Ghuloum, S., Lemaux, A., ... Karim, A. (2018). Exploring the effectiveness of crisis counseling and psychoeducation in relation to improving mental well-being, quality of life and treatment compliance of breast cancer patients in Qatar. *International Journal of Women's Health*, 10, 285.
- Akdağ, F. G. ve Çankaya, C. Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-661.
- Akın, A. (Ed.). (2013). *Psikolojide güncel kavramlar 1 pozitif psikoloji*. İstanbul: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Association for Specialists in Group Work (ASGW), (2000). Association for specialists in group work: Professional standards for the training of group workers. *Journal for Specialists in Group Work*, 25, 327-342
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Brand, E. F., Lakey, B., ve Berman, S. (1995). A preventive, psychoeducational approach to increase perceived social support. *American journal of community psychology*, 23(1), 117-135.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- COVID-19 Nedir?. (t.y.). T. C. Sağlık Bakanlığı resmi web sitesi içinde Erişim adresi <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>
- Creswell J. W. (2014) 'Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.' 4th edn. (Sage Publications: Thousand Oaks, CA)
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5), 2710-2728.
- Diener, E. ve Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. *Culture and Subjective Well-being*, 185-218.

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Doğru, Z. (2020). *Nature relatedness, campus green space and time spent in nature as predictive variables of college students' mental well-being*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ebingbo, S. O., Obi-Keguna, C. N., Chukwu, N. E., Onalu, C. E., Abonyi, S. E., & Okoye, U. O. (2019). Culture-based Social support to Older Adults in Nnewi, South-East Nigeria. *African Population Studies*, 33(2).
- Ekinci, Ş. (2021). *Düzenli spor yapan katılımcılarda dijital bağımlılık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul.
- Furr, S. R. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *Journal for specialists in group work*, 25(1), 29-49.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. İstanbul. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Guo Q, Zheng Y, Shi J, Wang J, Li G, Li C, et al. Immediate psychological distress in quarantined patients with COVID-19 and its association with peripheral inflammation: A mixed-method study. *Brain Behav Immun*. 2020;88:17-27. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.038.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849.
- Gürsoy, O. ve Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155.
- Hackney, H., ve Cormier, S. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri (Çev: Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim). *Ankara: Mentis Yayıncılık*.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

- Johnson, J. H. ve Sarason, I. G. (1979). *Moderator variables in life stress research*. Washington University Seattle Department of Psychology.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Koçak, Z. ve Harmancı, H. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Ailede Ruh Sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5), 183-207.
- Lahad, M. (1997). BASIC Ph: The story of coping resources. *Community Stress Prevention*, 2, 117-43.
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C. ve Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 841-852. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>
- Linton, M. J. A., Jelbert, S., Kidger, J., Morris, R., Biddle, L., ve Hood, B. (2021). Investigating the use of electronic well-being diaries completed within a psychoeducation program for university students: Longitudinal text analysis study. *Journal of medical Internet research*, 23(4).
- Marcotte, J. ve Lévesque, G. (2018). Anxiety and well-being among students in a psychoeducation program: The mediating role of identity. *Journal of College Student Development*, 59(1), 90-104.
- Ognibene, T. C. ve Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Oktan, V. (2014). Üniversite öğrencilerinde problemlerini internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Otrar, M. ve Kemertaş, İ. (Ed.). (2016). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel.
- Öncü, H. (2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 85-102.
- Öztürk, İ., Akalın, S., Özgüner, İ. ve Şakiroğlu, M. (2020). Covid-19 salgınının ve karantinanın psikolojik etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 885-903. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44885>
- Pandemi. (2020, 2 Temmuz). Erişim adresi <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html>
- Payne, L., Hawley, L., Ketchum, J. M., Philippus, A., Eagye, C. B., Morey, C., ... Diener, E. (2018). Psychological well-being in individuals living in the community with traumatic brain injury. *Brain Injury*, 32(8), 980-985. doi:10.1080/02699052.2018.1468573

- Procidano, M. E. ve Smith, W. W. (1997). Assessing perceived social support. In *Sourcebook of Social Support and Sersonality* (pp. 93-106). Springer, Boston, MA.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., Singer, B. ve Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Phil. Trans. R. Soc. Lon. B.*, 359, 1938-1394.
- Saritaş, E. ve Barutçu, S. (2020). Öğretimde dijital dönüşüm ve öğrencilerin çevrimiçi öğrenmeye hazır bulunuşluğu: Pandemi döneminde Pamukkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of Internet Applications and Management*, 11(1), 5-22.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sezgin, O. (1989). *Yurt dışından kesin dönüş yapan ikinci nesil göçmen işçi çocuklarının sosyo-psikolojik açıdan eğitim programına ait bazı problemler ve çözüm yolları* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sezgin, O. "Kıran (Salgın / Covid - 19) Hadisesi ve Düşündürdükleri". *Metropol* (29 Eylül 2020). <http://www.yenimetropol.com/kiran-salgin-covid-19-hadisesi-ve-dusundurdukleri-makale,114.html>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E., ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tükel, R. (2020). *COVID-19 pandemisi altıncı ay değerlendirme raporu: COVID-19 Pandemi Sürecinde Ruh Sağlığı*. İstanbul: Türk Tabipleri Birliği. Erişim adresi https://www.ttb.org.tr/kutuphane/covid19-rapor_6/covid19-rapor_6_Part71.pdf
- Ümmet, D., ve Demirci, G. (2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 153-170.

Yıldırım, İ. (1994). Akademik Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2(9), 33-38.

Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).

Yuliatun, I., Tarmilia, T., Ramadhani, N., ve Kumaidi, K. (2022). Psychoeducation to Maintain Community Psychological Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *International Conference on Health and Well-Being (ICHWB 2021)* içinde (107-112. ss.). Atlantis Press.

World Health Organization. (2022). Turkey Situation. Erişim adresi <https://who.maps.arcgis.com/apps/dashboards/ead3c6475654481ca51c248d52ab9c61>

Xu, H., Yan, S., Chang, Y., Jiang, H., Zou, L., Gan, Y., ... & Lu, Z. (2020). Discrepancy in perceived social support and related factors among Chinese college students with and without siblings. *Journal of Affective Disorders*, 276, 84-89.

EKLER

EK A

OTURUM İÇERİKLERİ

Birinci Oturum

- Isınma Oyunu: Tanışma

Tüm katılımcılar kendi isminin baş harfiyle ilgili bir sıfat seçerek ismini ve ardından kendisini tanıtan bilgileri grupta paylaşmıştır. Ardından ilgili tez çalışmasının sürecine dair bilgi verilmiştir.

- Psikoeğitim Konusu: Temel İletişim Becerileri ve Psikolojik İlk Yardım
 - Sözlü ve Sözsüz İletişimin Temel İlkeleri
 - Aktif Dinleme Becerileri
 - Ben Dilini Kullanmak
 - Geri Bildirim Vermenin Önemi

Etik Konular: Gizlilik, temel ilkeler

- Uygulama Etkinliği: Sen Dilini Ben Diline Çevirmek
- Oturumda Kullanılan Temel Kaynak:

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri (Çev: Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Paylaşılan Sunu Linki:

<https://docs.google.com/presentation/d/1MYAFTmjgrihJ9OrxwpFJsKaegCfJ7qpieL4diPLKVuE/edit?usp=sharing>

İkinci Oturum

- Isınma Oyunu: Renklere Odaklanma

Katılımcılardan buldukları odada x renginde olan obje ve eşyalara bakmaları ardından gözlerini kapatarak odadaki y rengini hatırlamaya çalışmaları istenmiştir.

- Psikoeğitim Konusu: İletişimde Soru Sorma Teknikleri-Soru Çeşitleri
 - Açıklayıcı
 - Açık Uçlu
 - Kapalı Uçlu
 - Bağlantı Kurma
 - Doğrulayıcı İfadeler

- Uygulama Etkinliği: Açık ve Kapalı Uçlu Soru Örnekleri Oluşturma
- Oturumda Kullanılan Temel Kaynak:

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Çev: Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Paylaşılan Sunu Linki:

<https://docs.google.com/presentation/d/1OJy8zUCTm4UKhiWdAabOtvP2azD5VIc7RKM41uqnnI/edit?usp=sharing>

Üçüncü Oturum

- Isınma Oyunu: Kurabiye Adam

Katılımcılardan yaşadıkları bir olayda hissettikleri duyguları seçmeye çalışmalarını bu duyguyu vücutlarının neresinde hissettiklerini şablon üzerinde boyayarak göstermeleri istenmiştir.

- Psikoeğitim Konusu: İçerik ve Duygu Yansıtma
- Uygulama Etkinliği: Örnek Cümlelerin Tahlili
- Oturumda Kullanılan Temel Kaynak:

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Çev: Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Paylaşılan Sunu Linki:

https://docs.google.com/presentation/d/1n9l0eCCLPJt6A9ODjpZIHlgehOWDqm31VjOJ_VpSLMQ/edit?usp=sharing

Dördüncü Oturum

- Isınma Oyunu: Budget List
- Psikoeğitim Konusu: Hedef Belirleme
 - Vizyon / Misyon
 - Hedef Ne İşe Yarar
 - Smart Analizi
 - Swot Analizi

- Uygulama Etkinliği: Uzun ve Kısa Vadeli Hedef Oluşturma
- Oturumda Kullanılan Temel Kaynak:

Turan, S., Cansoy, R. ve Türkoğlu, M. E. (2017). *Gençlik liderliği liderlik becerileri geliştirme ve el kılavuzu*, Ankara: Nobel Yayınları.

- Paylaşılan Sunu Linki:

<https://docs.google.com/presentation/d/1DuTHCr0ZB-WBAo1fboLjbXHaglYnMZcPbAzRAmodYd8/edit?usp=sharing>

Beşinci Oturum

- Isınma Oyunu: 6 Parçalı Hikaye
- Psikoeğitim Konusu: Sorun Çözme Becerisi
 - Sorunun Bileşenleri
 - Sorunun Çözüm Basamakları
- Uygulama Etkinliği: Gerçek Bir Sorunun Çözümü
- Oturumda Kullanılan Temel Kaynak:

Turan, S., Cansoy, R. ve Türkoğlu, M. E. (2017). *Gençlik liderliği liderlik becerileri geliştirme ve el kılavuzu*, Ankara: Nobel Yayınları.

- Paylaşılan Sunu Linki:

<https://docs.google.com/presentation/d/1zxZLYCkwg8CmJ0kW6dTgmR4LFPOUqyrRgu7L5IuXOD4/edit?usp=sharing>

Altıncı Oturum

- Isınma Oyunu: Kime Göre Ben Neyim?
- Psikoeğitim Konusu: Aile İlişkileri
 - İlişkinin Kavramsal Özellikleri
 - Kuşak Geçiş
- Uygulama Etkinliği: Aile Dizimi
- Oturumda Kullanılan Temel Kaynak: İtir Tarı Aile Danışmanlığı Dersi Notları
- Paylaşılan Sunu Linki:

https://docs.google.com/presentation/d/1dY6puJCdfn6_TyvQttw9h3SM1iXHgQ4L6UMWQISjOY8/edit?usp=sharing

Yedinci Oturum

- Isınma Oyunu:
- Psikoeğitim Konusu: İletişimin Düşünsel Alt Yapısı
 - -Meli - Malı Terörü
 - Doğruluk Abideliği
 - Kutuplaşmış Düşünme

- Oturumda Kullanılan Temel Kaynak: Özer, A. K. (2006). *İletişimsizlik becerisi*. Sistem Yayıncılık.
- Paylaşılan Sunu Linki:
https://docs.google.com/presentation/d/16EoqphSCAhmHj0MZcRYs_2FDn0YKYPXgxly0oqvDU8g/edit?usp=sharing

Sekizinci Oturum

- Isınma Oyunu: Derecelendirme Sorusu
- Psikoeğitim Konusu: Çözüm Odaklı Sorular
 - Kelimelerin Tesiri
 - Problemden Bağımsız Konuşmak
 - İstisnalar
 - Mucize Soru ve Derecelendirme Sorusu
- Uygulama Etkinliği: Mucize Soru
- Paylaşılan Sunu Linki:
https://docs.google.com/presentation/d/1TE-XL_gbpLRP3q7J_QzKOiZEWrs8JE8_IlekSxowQMg/edit?usp=sharing

Dokuzuncu Oturum

- Isınma Oyunu: Ortadan ne alırım?
- Geri Bildirimler
- Kapanış

EK B

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (TÜRKÇE)

Bendeniz İbn Haldun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Şeyma İpek Çelenli. Öncelikle, "Circle" programına gönüllü olarak katılarak tezimi geliştirmeme katkı sağladığınız için teşekkür ederim. Prof. Dr. Sefa Bulut Hocamızın danışmanlığında yürüttüğümüz bu tez çalışmasının amacı; "Circle" kapsamında uygulanacak olan akran danışmanlığı programına katılan üniversitemiz öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Destek puanlarının artırılmasıdır.

Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışma kapsamında verdiğiniz tüm bilgiler gizli tutulacak, tarafımızca sadece bilimsel amaçla değerlendirilecek ve başka hiçbir amaçla kullanılmayacak; hiçbir kişi ve kurumla paylaşılmayacaktır. Anketin doldurulmasında süre sınırlaması yoktur, yanıtlamak yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Çalışma bir müdahale programıdır bu sebeple ön test (çalışmanın başında)-son test (çalışmanın sonunda) uygulanacağından sizlere tekrardan ulaşabilmek adına, isim ve mail adresleriniz toplanacaktır. Herhangi bir katılımcı isminin üçüncü bir kişiyle paylaşılmayacağını ve isimlerin sadece tekrar test gönderilmek üzere toplandığını belirterek, cevaplarınızın samimi ve fikirlerinizi doğru yansıtır şekilde olmasını umut etmekteyiz. Her bölümdeki ifadelerin nasıl cevaplanacağı konusunda ilgili bölümün başında bilgi verilmiştir.

Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve boş bırakmamaya özen gösteriniz. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizi en iyi tanımlayan yanıtı işaretleyerek içtenlikle verdiğiniz cevap, bizim için en uygun cevaptır. Katılımınız bu araştırma açısından çok değerlidir. Çalışmamıza katıldığınız, zaman ayırdığınız ve emek verdiğiniz için teşekkür ederiz. Sizin vereceğiniz içten cevapların araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemli olduğunu lütfen unutmayınız.

Araştırmacının İletişim Bilgileri:

Psikolojik Danışman Şeyma İpek Çelenli

Danışmanın İletişim Bilgileri:

Prof. Dr. Öğr. Görevlisi Sefa Bulut

Katılımcı onayı: Yukarıdaki metni okudum ve araştırma yürütücüsünün açıklamalarını dinledim. Katılımımın beklendiği araştırmanın kapsamını, amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında araştırmacıya soru sorma imkanı buldum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. *

Evet

Hayır



EK C

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (İNGİLİZCE)

I am Şeyma İpek Çelenli, a graduate student of Ibn Haldun University Guidance and Psychological Counseling Department. First of all, thank you for your contribution to improving my thesis by voluntarily participating in the "Circle" program. The purpose of this thesis study which we conduct under the consultancy of our Prof. Dr. Sefa Bulut Teacher; increasing the Psychological Well-Being and Perceived Social Support scores of our university students who participated in the peer counseling program to be implemented within the scope of "Circle".

Participation in the study is completely voluntary. All the information you provide within the scope of this study will be kept confidential, will only be evaluated by us for scientific purposes, and will not be used for any other purpose; they will not be shared with any other person or institution. There is no time limit to fill the survey, it takes about 15 minutes to answer. Since the study is an intervention program, so the pretest (at the beginning of the study) - last test (at the end of the study) will be applied, your name and e-mail addresses will be collected in order to reach you again. By stating that any participant's name will not be shared with a third party and that the names are collected only to be retested, we hope that your answers will be sincere and reflect your ideas correctly.

Information on how to answer the statements in each section was given at the beginning of the relevant section. Please read each question carefully and take care not to leave it blank. There is no right or wrong answer to the questions. It is the most appropriate answer for us to mark the answer that best describes you and give it sincerely. Your participation is very valuable in this research. Thank you for participating in our work, taking the time, and giving effort. Please do not forget that the sincere answers you give are very important for the reliability of the research results.

Researcher's Contact Information:

Psychological Counselor Şeyma İpek Çelenli

Consultant's Contact Information:

Professor Dr. Lecturer. Sefa Bulut

Participant approval: I read the text above and listened to the research executive's comments. I understood the scope, purpose, and responsibilities of the research that my participation was expected to be voluntary. I had the opportunity to ask the researcher about the study. I totally voluntarily participate in this study and I know that I can interrupt it whenever I want. I accept the use of the information I provide in scientific publications. *

Yes

No



EK D
KİŞİSEL BİLGİ FORMU (TÜRKÇE)

Adınız Soyadınız *

Yaşınız *

Mail Adresiniz *

Bölümünüz *

Sınıfınız *

(Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.)

Hazırlık

1. Sınıf

2. Sınıf

3. Sınıf

4. Sınıf

Yüksek Lisans ders/tez dönemi

Doktora ders/tez dönemi

Diğer:

Şuanda yaşadığınız yer *

Aile ile birlikte

Yurtta

Öğrenci evinde

Yalnız

Diğer:

Siz dahil kaç kardeşiniz *

Kendinizi (ilişkisel anlamda) nasıl tanımlarsınız? (İçedönük, dışadönük, sosyal, arkadaş canlısı, yalnızlığı tercih eden...)*

EK E
KİŞİSEL BİLGİ FORMU (İNGİLİZCE)

Your Name and Surname *

Your Age *

Mail Address *

Your Department *

Your Grade *

Preparaiton

1. Year

2. Year

3. Year

4. Year

Master degree lesson/thesis year

Doctorate lesson/thesis year

Tomer

Diğer:

The place that you live now*

With your family

Dormitory

Student house

Alone

Diğer:

How many siblings do you have (you included) *

How would you describe yourself (relationally)? (Introverted, extroverted, social, friendly, preferring loneliness ...) *

EK F
MULTİDİMENSIYONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
(ÖRNEK MADDELER)

Multidimensional Scale of Perceived Social Support

We are interested in how you feel about the following statements. Please read each statement carefully and indicate how you feel about each statement.

There is no right/wrong answer; the answer that expresses you best is the best answer for us :)

1: Very Strongly Disagree

2: Strongly Disagree

3: Mildly Disagree

4: Neutral

5: Mildly Agree

6: Strongly Agree

7: Very Strongly Agree

	1	2	3	4	5	6	7
There is a special person who is around when I am in need.							
My family really tries to help me.							
I have a special person who is a real source of comfort to me.							

EK G
ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ
(ÖRNEK MADDELER)

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

2- İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3- Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8- Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

EK H
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağımız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

2	3	4	5	6	7
	Biraz		Biraz		Kesinlikle
Katılmıyorum	katılmıyorum	Kararsızım	katılıyorum	Katılıyorum	katılıyorum

1-Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

4-Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5-Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

8-İnsanlar bana saygı duyar

EK I
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (ÖRNEK MADDELER)

Flourishing Scale

Below are 8 statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale below, indicate your agreement with each item by indicating that response for each statement.

There is no right/wrong answer; the answer that expresses you best is the best answer for us :)

- 1: Strongly disagree
- 2: Disagree
- 3: Slightly disagree
- 4: Neither agree nor disagree
- 5: Slightly agree
- 6: Agree
- 7: Strongly agree

	1	2	3	4	5	6	7
I lead a purposeful and meaningful life							
I am engaged and interested in my daily activities							
I am competent and capable in the activities that are important to me							

EK İ
ETİK KURUL İZİN FORMU

Evrak Tarihi ve Sayısı: 29/07/2020-477



T.C.
IBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı



Sayı : 71395021-020-E
Konu : Şeyma İpek Çelenli-Etik Kurul Kararı

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvurulan Şeyma İpek ÇELENLİ'nin "Akran Danışmanlığı Programı "Circle"ın İbn Haldun Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olaş ve Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Etkisi" isimli projesi; amaç, araştırma türü ve örneklem, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınarak suretiyle 11.06.2020 tarihinde değerlendirilerek 2020/19-2 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

e-İmza
Prof. Dr. Ali YEŞİLİRMAK
Başkan

29/07/2020 Sekreter

Neslihan PALA

Evrakın Depolanmış İyisi : <http://belge.ibnhaldun.edu.tr/evrak/evrak/V-483V1-021>

Adres: Üsküdarı Hattarı C.4 No 2 / 4991 Başakşehir / İstanbul
Telefon: 0212 692 0112
e-Posta: iletisim@ibnhaldun.edu.tr Elektronik Ağ: www.ibnhaldun.edu.tr

İzlenim Sekreteri
Neslihan Pala



ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı:

Şeyma İpek Çelenli

Eğitim:

2014 – 2018 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı, Marmara Üniversitesi, Türkiye

2017 Erasmus Programı Katholieke Pabo Zwolle, Interactum University, Hollanda

2018 – 2022 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek lisans Programı, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye

İş Deneyimi:

2016 Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Dekanlığı (Kısmi Zamanlı-Dekan Yardımcısı Asistanlığı)

2018-2020 Kalem Vakfı Okulları (Mentör Psikolojik Danışman)

2018-2020 İbn Haldun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Araştırma Merkezi (Kısmi Zamanlı-Psikolojik Danışman ve Bölüm Başkanı Asistanlığı)

Ağustos, 2020 Nun Okulları