

## Salgın Hastalıkla Mücadele Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Covid-19 Korkusu ve Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisi

Oğuzhan Yıldırım<sup>1</sup>

Hatice Kumcağız<sup>2</sup>

### Type/Tür:

Research / Araştırma

Received/Geliş Tarihi: January 11/ 11 Ocak 2021

Accepted/Kabul Tarihi: May 18/ 18 Mayıs 2021

Page numbers/Sayfa No: 1471-1489

### Corresponding

Author/İletişimden Sorumlu

Yazar:

[oguzhanyildirim.pdr@gmail.com](mailto:oguzhanyildirim.pdr@gmail.com)



This paper was checked for plagiarism using iThenticate during the preview process and before publication. / Bu çalışma ön inceleme sürecinde ve yayımlanmadan önce iThenticate yazılımı ile taranmıştır.

Copyright© 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

### Öz

Covid-19 salgın hastalık sürecinde ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik problemlerinde ciddi bir artış olmuştur. Ergenler bu dönemde yoğun stres, kaygı, korku ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Ergenlerin bu olumsuz duygularının temelinde Covid-19'a yönelik korkuları yer almaktadır. Bireylerin bu süreçte psikolojik sağlıkları ise önemli bir role sahiptir. Bu araştırmanın amacı salgın hastalıkla mücadele psikoeğitim programının bir devlet ortaokulunda öğrenim gören ergenlerde Covid-19 korkusu ve psikolojik sağlık düzeyi üzerindeki etkisini incelemektir. Altı oturumdan oluşan psikoeğitim programının üç oturumu online üç oturumu ise yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tek gruplu ön test - son test deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada "Kovid-19 Korkusu Ölçeği" ile "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" aracılığıyla veri toplanmıştır. Uygulanan psikoeğitim programının amacına ulaşmasını sağlamak için araştırmaya Covid-19 korku düzeyi yüksek, psikolojik sağlık düzeyi düşük olan öğrenciler dâhil edilmiştir. Araştırmada yer alan bu öğrenciler amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Psikoeğitim sürecinin ardından ergenlerin Covid-19'a yönelik korkularının azaldığı ve psikolojik sağlıklarının arttığı görülmüş ve bu değişimin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, salgın hastalık, ergen, korku, kaygı, psikolojik sağlık

### Suggested APA Citation / Önerilen APA Atıf Biçimi:

Yıldırım, O., & Kumcağız, H. (2021). Salgın hastalıkla mücadele psiko-eğitim programının ergenlerin Covid-19 korkusu ve psikolojik sağlık düzeylerine etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 10(4), 1471-1489. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.858679>

<sup>1</sup>Uzman Psk. Dan., Milli Eğitim Bakanlığı, Tokat/Türkiye

Psychological Counselor, M.A., Ministry of National Education, Tokat/Turkey

e-mail: [oguzhanyildirim.pdr@gmail.com](mailto:oguzhanyildirim.pdr@gmail.com) ORCID ID: [orcid.org/0000-0002-8174-9640](https://orcid.org/0000-0002-8174-9640)

<sup>2</sup>Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Samsun/ Türkiye

Prof. Dr., Ondokuz Mayıs University, Faculty of Education, Department of Psychological Counseling and Guidance, Samsun/ Turkey

e-mail: [haticek@omu.edu.tr](mailto:haticek@omu.edu.tr) ORCID ID: [orcid.org/0000-0002-0165-3535](https://orcid.org/0000-0002-0165-3535)

## The Effect of Psycho-Education Program in Combating Epidemic on Adolescents' Fear of Covid-19 and Psychological Resilience

### Abstract

There has been a serious increase in adolescents' psychological problems during the Covid-19 epidemic. Adolescents have experienced negative emotions such as immense stress, anxiety, fear and hopelessness during the outbreak. Fear of Covid-19 is the basis of these negative emotions of adolescents. Psychological resilience of individuals plays an important role during the period. The purpose of this study was to examine the effect of the psychoeducation program in combating epidemic on middle-school students' coronavirus anxiety and psychological resilience. The psychoeducation program includes three online sessions and three face-to-face sessions. A single group pre-test and post-test experimental design was used in the study. The Coronavirus Anxiety Scale and the Brief Resilience Scale were used as data collection instruments in the study. The study included adolescents with immense fear of coronavirus and low psychological resilience. These students in the research were selected by purposive sampling method. After the psychoeducation program, it was observed that adolescents' fear of coronavirus decreased and their psychological resilience increased, and this change was found to be statistically significant.

**Keywords:** Covid-19, epidemic, adolescent, fear, anxiety, psychological resilience

### Giriş

İnsanoğlu geçmişten bugüne birçok farklı afet ve felaketle karşılaşmıştır. Bu felaketlerden biri de insanlar üzerinde travma etkisi yaratan, sosyal alışkanlıkları değiştiren ve küresel ekonomiye zarar veren salgın hastalıklardır (Öngel, Tatlı ve Bozkurt, 2020; Yıldız, 2014; Zhang vd, 2020). Tarih boyunca yaşanan salgın hastalıklar nedeniyle bireyler travma sonrası stres bozukluğu, sağlık kaygısı ve intihar gibi birçok olumsuz deneyim yaşamışlardır (Wheaton, 2012). Günümüzde kişilerin depresyon, kaygı ve korku düzeylerinin artmasına neden olan bu salgın hastalıkların (Duan ve Zhu, 2020; Liu vd, 2020) geçmişte toplumsal büyük göçlere, hükümdarların değişmesine ve devletlerin yıkılmasına bile yol açtığı dikkat çekmiştir (Aslan, 2020).

Günümüzde tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgın hastalık döneminde kişilerin ruhsal sorunlar yaşadıkları ve iyi oluş düzeylerinin düştüğü görülmektedir (Çicek ve Almalı, 2020; Erdoğan, Koçoğlu ve Sevim, 2020). Bu hastalığın insanlar üzerinde neden olduğu olumsuz duyguları azaltmak ve hastalığın yaygınlığını yavaşlatmak amacıyla bilimsel araştırmaların psikososyal yönünün dikkate alınması ve kişisel korku duyguları üzerinde çalışmalar yapılması önemli görülmektedir (Lin, 2020). Ayrıca salgın hastalık döneminde insanlar hızla değişen duygu, düşünce ve yaşamları hakkında bilgi ve yönlendirmelere gereksinim duyarlar. Bu nedenle insanların duygu durumlarını bilimsel açıdan incelemek bir sorumluluk haline gelmiştir (Aslan, 2020, Ladikli vd, 2020). Salgın hastalık döneminde yaşanan tüm bu olumsuz duygu ve deneyimler karşısında güçlü kalabilme, sorunlarla etkili şekilde baş edebilme ve bu farklı yaşantılara uyum sağlayabilme becerileri alanyazında psikolojik sağlık olarak kavramsallaştırılmıştır (Sameroff, 2005). Koronavirüs salgın hastalık döneminde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin düştüğü ve psikolojik sağlık düzeyi düşük kişilerin bu süreçte daha fazla korku yaşadıkları görülmüştür (Bilge ve Bilge, 2020; Çelebi, 2020).

## Psikolojik Sağlık

Günümüzde kişiler salgın hastalık gibi birçok olumsuz yaşantıyla mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Bu mücadelenin altında yatan motivasyon ise psikolojik sağlık olarak tanımlanmaktadır (Önder ve Gülay, 2008). Bu kavram bireyin karşılaştığı strese yönelik dayanma, üstesinden gelme ve sağlıklı biçimde gelişimini sürdürme kapasitesi anlamına gelmektedir. Ayrıca ruhsal sorunları, hastalıkları atlatabilme ve yaşamda oluşan yeni şartlara uyum sağlayabilme becerisi olarak da ifade edilmektedir (Bostan ve Duru, 2019; Doğan, 2015). Kişinin ideal psikolojik sağlık düzeyine sahip olması için iki temel ölçüt bulunmaktadır. İlk olarak kişiye yönelik gerçek ve ciddi bir tehdidin bulunması gerekir. Ardından kişinin gelişiminin ve adaptasyon niteliğinin olumlu olması beklenir. Bu iki kriterin varlığı ile kişide psikolojik sağlığın varlığından söz edilebilir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlığı koruyan üç ana faktör grubunun yer aldığı görülmektedir. Bireysel koruyucu faktörler grubunda; cinsiyet, sağlık, yaş, etkili sorun çözme becerileri, kendini kabul, farkındalık, özyeterlik, benlik saygısı, zekâ, okul başarısı, özerklik, umut, iyimserlik, olumlu mizaç, iç kontrol odağı, yaşam hedefi, olumlu beklenti ve sosyal yetkinlik yer alır. Çevresel koruyucu faktörler grubunda destekleyici bir yetişkin ile kurulan olumlu ilişkiler, akran desteği ve verimli sosyal kaynaklar bulunur. Ailesel koruyucu faktörler içerisinde ise destekleyici ebeveynler, aile ile kurulan olumlu ilişkiler, ebeveynlerin çocuklarına yönelik gerçekçi ve yüksek beklentileri yer alır (Gizir, 2007). Psikolojik sağlık düzeyi yüksek kişilerde; gelişim görevlerini yerine getirebilme, yaşam doyumu, olumlu kişilerarası ilişkiler, yaşa uygun spor aktivitesi, akademik başarı, okula devamlılık, ruhsal sağlık, kurallara uyma, kendini kabul, uyum becerisi, düşük duygusal sorunlar ve yardımlaşma gibi olumlu özellikler görülmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Psikolojik sağlık düzeyini düşüren birçok faktörden söz edilebilir. Bu risk faktörleri; bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olmak üzere üç kategoriye ayrılır. Erken doğum, kronik rahatsızlıklar ve olumsuz deneyimler bireysel risk faktörlerini oluşturur. Anne babanın boşanması veya ölümü, ebeveynlerin ruhsal veya fiziksel rahatsızlıkları ve henüz ergenlik dönemindeyken anne olma deneyimi ailesel risk faktörleri içinde değerlendirilir. Son olarak çevresel risk faktörlerinde ise çocuk ihmal ve istismarı, toplumsal şiddet, doğal afetler, savaş, evsiz kalma, ekonomik güçlükler ve yoksulluk gibi deneyimler bulunmaktadır. Bu konular alanyazında psikolojik sağlık ile ilgili yapılan araştırmaların bir özeti niteliği de taşır (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Sipahioğlu, 2008).

Psikolojik sağlık kavramı alanyazında ilk kez ergen ve çocuklarda görülen zorlayıcı yaşantılardan dolayı çalışılmaya başlanmıştır (Gizir, 2007). Çocuk ve ergenlerin olumsuz deneyimlerle baş edememeleri ileri yaşam dönemlerinde bazı aksaklıklara neden olabileceğinden psikolojik sağlık özellikle erken yaşam dönemlerinde önemli bir konu haline gelmiştir (Conger ve Conger, 2002). Ergenlerin psikolojik sağlıklarını güçlendirmek için okul, sosyal çevre, aile gibi sosyal yaşamlarındaki koşulların iyileştirilmesi gerekir. Bu koşulları daha iyi hale getirilen ergenler deneyimledikleri stresli ve riskli yaşantılarını etkisiz hale getirebilir ve problemleriyle daha güçlü biçimde baş edebilir (Greene ve Conrad, 2002). Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin artması için aile desteği kadar önemli bir destek de

öğretmenlerinden algıladıkları destektir. Öğretmenlerinden destek gören ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ve özsaygıları artarken depresif belirtileri düşmektedir (Reddy, Rhodes ve Mulhall, 2003). Ergenlik dönemi kişinin fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan farklılıklar yaşadığı ve gelişimsel açıdan bazı problemlerle karşılaştığı bir dönemdir (Steinberg, 2007). Bu değişiklik ve zorlukların yanında ergenler yaşamlarında farklı gelişmeler ve problemlerle de karşı karşıya kalabilmektedir. Bu değişim ve problemlerle mücadele etmede psikolojik sağlamlık becerisi önemli bir rol oynamaktadır (Masten, 2001; Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017).

### **Covid-19/Koronavirüs Salgını**

Covid-19 ismiyle anılan yeni tip koronavirüs salgını Çin'in Hubei bölgesinin başkenti olan Wuhan kentinde 2019 yılının sonlarına doğru ortaya çıkmış ve hızla tüm dünyaya yayılmıştır. Türkiye'de ise ilk vaka ve virüse bağlı ölüm olayı Mart 2020'de gerçekleşmiştir. Bu gelişmelerin ardından 16 Mart 2020 tarihinde okullarda eğitime ara verilmiş ve belli yaş gruplarına sokağa çıkma yasağı getirilmiştir (Ladikli vd., 2020). Covid-19 hastalığının yayılması sonucu birçok kişi sosyal izolasyon konusunda teşvik edilmiş ve karantina uygulamaları başlamıştır. Bu gelişmelerin sonucu olarak hem kişilerarası ilişkilerde hem de iş ve eğitim süreçlerinde online iletişim yöntemleri bir anda yaşamın merkezine oturmuştur (Kwok vd., 2020). Türkiye'de de vaka sayılarının artmasıyla birlikte kamuda ve özel sektörde esnek ve evden çalışma yöntemlerine ve uzaktan eğitim sürecine geçiş başlamıştır (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020).

Covid-19 hastalığının yaygın semptomlarının başında ateş, kuru öksürük ve yorgunluk gelmektedir. Nefes alamama, göğüs ağrısı ve konuşma ve hareket yoksunluğu ise hastalığın ciddi semptomlarını oluşturmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından hastalıktan korunmak amacıyla belli başlı tedbirler açıklanmıştır. Bu tedbir listesi; düzenli olarak sabun ve suyla el yıkama, en az bir metre sosyal mesafeyi koruma, yüze dokunmaktan kaçınma, öksürük ve hapşırık esnasında ağız ve burnu kapatma, iyi hissedilmediğinde evden çıkmama, sigara gibi akciğerlere zarar veren maddelerden uzak durma, gereksiz seyahatlerden kaçınma ve kalabalık ortamlara girmeme gibi önerilerden oluşmaktadır. Ayrıca düzenli egzersiz ve güçlü bir bağışıklık sistemi için dengeli beslenmenin önemine dikkat çekilmiştir (World Health Organization [WHO], 2020).

Covid-19 salgın hastalık döneminde ergenlerin psikolojik açıdan oldukça olumsuz bir dönemden geçtikleri görülmektedir. Bu süreçte ergenlerin stres (Rosen vd., 2020; Zhu vd., 2020), kaygı (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020; Zhou vd., 2020), korku (Aslan, 2020), umutsuzluk (Erdoğan, Koçoğlu ve Sevim, 2020), yalnızlık (Çetin ve Anuk, 2020; Loades vd., 2020) alınganlık, dikkatsizlik (Jiao vd., 2020), sosyal kaygı (Morrissette, 2021) ve depresyon (Demir ve Çifci, 2020; Oosterhoff vd., 2020; Xie vd., 2020) gibi zorlu yaşantılar deneyimledikleri dikkat çekmektedir. Ayrıca bu dönemde kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin düştüğü de görülmektedir (Bilge ve Bilge, 2020; Çelebi, 2020; Legido-Quigley vd., 2020). Bu olumsuz deneyimlerin Covid-19'dan kaynaklandığı düşünüldüğünde ergenlerin Covid-19'a yönelik korkularının önemi de ortaya çıkmaktadır. Bu korkuyla mücadelede ise psikolojik sağlamlık oldukça önemli bir işleve sahiptir (Bilge ve Bilge, 2020; Çelebi, 2020; Çetin ve Anuk, 2020; Demir ve Çifci, 2020). Bu doğrultuda bu araştırmada ergenlere yönelik bir psikoeğitim programı

uygulanmış ve bu programın ergenlerin Covid-19'a yönelik korkuları ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada; Milli Eğitim Bakanlığı tarafından salgın hastalıkla mücadele amacıyla hazırlanan psiko eğitim programı kullanılmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik salgın hastalıkla mücadele psiko eğitim programları oluşturmuştur. Bu psiko eğitim programları; öğrencilerin salgın hastalık konusunda doğru bilgi sahibi olmalarını, gerekli önlem ve tedbirleri almalarını ve psikolojik sağlamlıklarını arttırmayı amaçlamaktadır. Program ortaokul düzeyinde toplam 5 oturum (üç oturum uzaktan, iki oturum yüz yüze) ve 12 etkinlikten oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından bu oturumlara bir de sonlandırma oturumu eklenmiş ve uygulanan psiko eğitim programı altı oturumdan oluşmuştur. Alanyazın incelendiğinde Covid-19 nedeniyle yaşanan olumsuz duyguları azaltmaya yönelik deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan bu deneysel araştırmayla birlikte güncelliğini ve önemini halen koruyan Covid-19 ile ilgili alanyazına, araştırmacılara ve alan uygulayıcılarına katkı sunmak araştırmanın diğer amacını oluşturmuştur.

Bu bilgiler ışığında araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

- Salgın Hastalıkla Mücadele Psiko eğitim Programı ergenlerin Covid-19 korku düzeylerini anlamlı olarak azaltır.
- Salgın Hastalıkla Mücadele Psiko eğitim Programı ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı olarak artırır.

## Yöntem

### Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada tek gruplu ön test – son test deneysel desen kullanılmıştır. Bu deneysel desende bir katılımcı gruba ön test uygulanır ve uygulama gerçekleştirilir. Uygulamanın ardından aynı gruba son test uygulanarak bu iki test puanları arasındaki fark analiz edilir. Bu farkın anlamlı olup olmaması uygulamanın etkililiğinin bir göstergesi olarak kabul edilir (Johnson ve Christensen, 2014). Araştırmada salgın hastalık nedeniyle başlayan uzaktan eğitim sürecinde öğrencilere ulaşmanın kısıtlı olması nedeniyle kontrol grubuna çalışmada yer verilememiştir. Bu araştırmada ergenlere salgın hastalıkla mücadele psiko eğitim programı uygulanmış ve programın etkililiği incelenmiştir. Araştırma kapsamında çalışma grubuna ön test olarak *Kovid-19 Korkusu Ölçeği* ile *Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği* uygulanmıştır. Ön test uygulamasının ardından öğrencilere psiko eğitim programı uygulanmış ve son test olarak tekrar aynı ölçekler kullanılmıştır.

Tablo 1

*Tek Gruplu Ön Test – Son Test Tasarımı*

	Ön test	Uygulama	Son test
Deney Grubu	KKÖ, KPSÖ	Psiko eğitim programı	KKÖ, KPSÖ

KKÖ: *Kovid-19 Korkusu Ölçeği*; KPSÖ: *Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*

### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu Tokat ili Niksar ilçesinde yer alan bir devlet ortaokulunda öğrenim gören öğrencileri içermektedir. Yedisi kız, beşi erkek olan

öğrencilerin yaşları 11 ile 14 arasında değişmektedir. Araştırmanın başında okulda yer alan tüm öğrencilere *Kovid-19 Korkusu Ölçeği* ve *Psikolojik Sağlık Ölçeği* uygulanmıştır. Uygulanan psikoeğitim programının amacına ulaşmasını sağlamak için Covid-19'a yönelik korku düzeyi yüksek ve psikolojik sağlık düzeyi düşük olan öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. Böylece bu öğrenciler amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırmacının belirlediği özelliklere sahip olan kişileri araştırmaya katmak istediği rastgele olmayan bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2011; Johnson ve Christensen, 2014).

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Ladikli ve arkadaşları tarafından (2020) Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılan *Kovid-19 Korkusu Ölçeği* ve Doğan (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan *Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği* kullanılmıştır.

**Kovid-19 korkusu ölçeği (Coronavirus Anxiety Scale).** Kişilerin Covid-19'dan ve etkilerinden kaynaklanan korku düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek 2020 yılında Ahorsu ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Ladikli ve diğerleri (2020) tarafından yapılmıştır. Tek faktörlü ve beşli Likert tipinde olan ölçek yedi maddeden oluşmaktadır. Ters yönlü maddenin bulunmadığı ölçekten alınan puan yükseldikçe Covid-19'a ilişkin korku düzeyinin de yükseldiği kabul edilmektedir. Kovid-19 Korkusu Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini sınamak amacıyla Hastane Depresyon Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin; Hastane Depresyon Anksiyete Ölçeği'nin anksiyete boyutuyla .48; depresyon alt boyutuyla ise .40 düzeyinde bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin incelenmesinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarısı arasındaki tutarlılığın incelenmesi amacıyla Guttman Split Half katsayısı hesaplanmış ve .82 olarak bulunmuştur. Ayrıca 15 gün arayla 120 katılımcının yer aldığı test tekrar test tekniği kullanılmış ve hesaplanan korelasyon katsayısının .86 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Hesaplanan bu değerler ile ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu anlaşılmıştır.

**Kısa psikolojik sağlık ölçeği (Brief Resilience Scale).** Kişilerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ters kodlanan üç maddesi (2., 4. ve 6. maddeler) bulunan ve toplam 6 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puan yükseldikçe kişilerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 295 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucu ölçeğin tek faktörlü bir yapısının bulunduğu belirlenmiştir. Ölçeğin hesaplanan iç tutarlılık katsayısının .83, test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .62 ile .69 arasında olduğu görülmüştür. Ölçüt geçerliği hesaplanan ölçeğin Oxford Mutluluk Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Connor Davidson Sağlık Ölçeği arasında pozitif ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak ölçeğin psikolojik sağlamlığı ölçme konusunda güvenilir ve geçerli olduğu görülmüştür.

## İşlem

Araştırma kapsamında uygulanan psikoeğitim programına başlamadan önce okul yönetiminden, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve İlçe Kaymakamlığı'ndan gerekli yasal izinler alınmıştır. Uygulanan psikoeğitim programı okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri yıllık planı dâhilinde gerçekleştirilmiştir. Deney grubuyla yapılan uygulamanın bitiminde diğer tüm öğrencilere de aynı psikoeğitim programı uygulanmıştır. Araştırmanın online oturumları EBA (Eğitim Bilişim Ağı) üzerinden gerçekleştirilmiştir. Uygulanan Salgın Hastalıkla Mücadele Psiko-eğitim Programı, Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sitesinde yer almaktadır. Bu program Covid-19 salgın hastalık sürecinde öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek ve olumsuz yaşantıların etkileri konusunda öğrencilerin iletişim ve psikolojik sağlık becerilerini güçlendirmek amacıyla MEB tarafından hazırlanmıştır. Öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanan program üçü uzaktan ikisi yüz yüze olmak üzere toplam beş oturumdan oluşmaktadır. Uygulanan etkinliklerin içeriği ve kısmi uzaktan eğitim öğretim sürecine geçilmesi nedeniyle oturumların bir kısmı uzaktan bir kısmı yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Uygulanan beş oturumun ardından araştırmacı tarafından sonlandırma oturumu düzenlenmiş ve oluşturulan yeni psikoeğitim programı altı oturumdan oluşmuştur. Sınıf ortamında yapılan oturumlar esnasında sosyal mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edilmiştir. Psikoeğitim programının genel amaçları aşağıda sunulmuştur (MEB, 2020):

- Öğrencileri olumsuz yaşantılar karşısında ortaya çıkabilecek normal psikolojik etkiler konusunda bilgilendirmek ve konuyla ilgili farkındalıklarını arttırmak,
- Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek duygularının normal olduğunu göstermek,
- Öğrencilerin okul ile iletişimini güçlendirmek,
- Öğrencilerin olumlu baş etme yöntemlerini fark etmelerini ve kullanmalarını sağlamak,
- Öğrencileri salgın hastalıktan korunmak için alınması gereken tedbirler konusunda bilgilendirmek,
- Öğrencilerin öğrenme ve gelişme kapasitelerini arttırmak,
- Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak,
- Öğrencilere geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırmak,
- Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak,
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek.

Psikoeğitim programını uygulamadan önce öğrencilere internet üzerinden ön test uygulaması yapılmıştır. Ardından deney grubuyla ilk oturuma başlanmış ve birbirini tanımayan öğrencilerin birbirleriyle tanışmaları sağlanmıştır. Ayrıca programın yukarıda yer alan amaçları da öğrencilere açıklanmıştır. Grup sürecinin nasıl ilerleyeceği ve uyulması gereken kuralların içeriği öğrencilere aktarılmıştır. Öğrencilerden fikirlerini rahatça ifade etmeleri, birbirlerinin sözünü kesmemeleri ve konuşulanların başka yerde paylaşılmaması istenmiştir. Yapılan bu girişin ardından ilk oturumda yer alan *Kendimi Fark Ediyorum* ve *Nefes Egzersizi/Güvendenyim* etkinlikleri uygulanmıştır. Öğrencilerin salgın hastalık dönemindeki duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmeleri ve bilişsel ve duygusal olarak rahatlamaları

amaçlanmıştır. Bir hafta sonra yapılan ikinci oturumun başında önceki oturumda konuşulanlar özetlenmiş ve *Mikrofon Bende* ve *Balon Gezisi* etkinlikleri yapılmıştır. Bu oturumda salgın hastalık döneminde alınması gereken önlemler konuşulmuş, öğrencilerin güçlü yanlarını ve destek kaynaklarını keşfetmeleri sağlanmıştır. Üçüncü oturuma geçerken ikinci oturumdaki etkinlikler özetlenmiş ve *Ben Olsam Ne Yapardım?* ile *Zamanda Yolculuk* etkinlikleri uygulanmıştır. Bu oturumda öğrencilerin salgın hastalık döneminde kullanabilecekleri olumlu başa çıkma yöntemlerini öğrenmeleri ve geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirmeleri amaçlanmıştır. Böylece uzaktan eğitim yoluyla yapılan oturumlar sonlanmış, yüz yüze olarak uygulanan oturumlara geçilmiştir. Dördüncü oturumda önceki oturumlarda yapılan *Kendimi Fark Ediyorum*, *Mikrofon Bende* ve *Güvenli Yer* etkinlikleri sınıf ortamında çeşitli materyaller (farklı renkte yapışkanlı not kâğıdı, tahta kalem) ile uygulanmıştır. Beşinci oturumda önceki oturumlarda uygulanan *Balon Gezisi*, *Ben Olsaydım Ne Yapardım?* ve *Zamanda Yolculuk* etkinlikleri de çeşitli materyaller (öğrenci sayısı kadar kâğıdı, tahta kalem) ile yapılmıştır. Sonlandırma oturumunda *Veda Zamanı* etkinliği yapılmış ve öğrencilerden süreç boyunca yaşadıkları duygu ve düşüncelerini grup ortamında paylaşımları sağlanmıştır. Grup lideri öğrencilerden gruba katkılarını ve olumlu özelliklerini küçük notlar halinde yazmasını, bunları okumasını ve panoya asmasını istemiştir. Ardından her öğrenci seçtiği bir kişiye yazdığı notu okutarak herkesle veda etmiştir. Herkesin birbiriyle vedalaşması ve iyi dileklerde bulunması sağlanarak psikoeğitim programı sonlandırılmıştır. Ardından *Kovid-19 Korkusu Ölçeği* ile *Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği* tekrar uygulanarak öğrencilerin son test puanları hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında uygulanan Salgın Hastalıkla Mücadele Psikoeğitim Programının içeriğine Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2  
*Salgın Hastalıkla Mücadele Psikoeğitim Programı*

Oturum	Etkinlik	Kazanım
Oturum 1 (Uzaktan)	1.Kendimi Fark Ediyorum	Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.
	2.Nefes Egzersizi/Güvendeyim	Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.
Oturum 2 (Uzaktan)	1.Mikrofon Bende	Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.
	2.Balon Gezisi	Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını fark eder. Salgın hastalık dönemlerinde destek kaynaklarını keşfeder.
Oturum 3 (Uzaktan)	1.Ben Olsam Ne Yapardım?	Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.
	2.Zamanda Yolculuk	Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.



Oturum 4 (Yüz yüze)	1.Kendimi Fark Ediyorum 2.Mikrofon Bende 3.Güvenli Yer	Aynı etkinliklerin üç farklı renkte yapışkanlı not kâğıdı ve tahta kalem ile sınıf ortamında yapılması.
Oturum 5 (Yüz yüze)	1.Balon Gezisi 2.Ben Olsam Ne Yaptım? 3.Zamanda Yolculuk	Aynı etkinliklerin öğrenci sayısı kadar A4 kâğıdı ve tahta kalem ile sınıf ortamında yapılması.
Oturum 6 (Yüz yüze)	1.Veda Zamanı	Psikoeğitim programı boyunca öğrencilerin duyu ve deneyimlerini paylaşarak süreci değerlendirmesi.

### Verilerin Analizi

Araştırmada yer alan katılımcıların *Kovid-19 Korkusu Ölçeği* ve *Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği*'nden aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması amacıyla non-parametrik testlerden "İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi" kullanılmıştır. Böylece ön test ile son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Veri analizi kısmında "Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi" kullanılmasının nedeni çalışma grubunda yer alan katılımcı sayısının az olmasıdır (Can, 2017).

### Araştırmanın Etik İzinleri

Bu araştırmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında yer alan maddelerden kaçınılmıştır. Araştırmanın başında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik izin alınırken Nıksar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Nıksar İlçe Kaymakamlığı (Sayı: 903.01-E.14077859) ve T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nden onay alınmıştır.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı= Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Toplantı sayısı= 11

Etik değerlendirme kararının tarihi= 25.12.2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası= 2020/844

### Bulgular

Araştırmada deney grubuna uygulanan *Kovid-19 Korkusu Ölçeği* ile *Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği*'nden elde edilen ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına ilişkin sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde Kovid-19 Korkusu Ölçeği ön testinden alınan en düşük puanın 19, en yüksek puanın ise 32 olduğu görülmektedir. Son testten alınan en düşük puan 12 iken alınan en yüksek puan 27'dir. Öğrencilerin ön testten aldıkları puanların ortalaması 25.75, son test puan ortalaması 21.08 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ortanca puanı 21 iken öğrencilerin ön test puan ortalamasının 25.75 olması öğrenciler arasında Covid-19 korkusunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3  
Covid-19 Korkusu Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları

	N	$\bar{x}$	Ss	En Düşük	En Yüksek
Ön test	12	25.75	3.98	19	32
Son test	12	21.08	4.27	12	27

Tablo 4  
Covid-19 Korkusu Ölçeği Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Negatif Sıra	12	6.91	76.00	-3.07	.00*
Pozitif Sıra	1	2.00	2.00		
Eşit	0				

\*p<.05

Psikoeğitim programına katılan öğrencilerin uygulama öncesindeki ve sonrasındaki Covid-19 korku düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını ortaya koymak için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yapılmıştır. Bu testin sonucuna göre programa katılan öğrencilerin uygulama öncesi ve sonrası Covid-19 korku düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ( $z=-3.07$ ,  $p<.05$ ). Bu sonuca göre uygulanan Salgın Hastalıkla Mücadele Psikoeğitim Programının öğrencilerin Covid-19'a yönelik korkularını azaltmakta etkili olduğu söylenebilir. Bunun sonucunda araştırmanın birinci hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 5  
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları

	N	$\bar{x}$	Ss	En Düşük	En Yüksek
Ön test	12	16.58	2.94	11	22
Son test	12	20.50	2.59	17	25

Tablo 5'e bakıldığında Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ön testinden alınan en düşük puan 11 iken en yüksek puan 22'dir. Son testten alınan en düşük puan 17 iken en yüksek puan ise 25'tir. Öğrencilerin ön testten aldıkları puanların ortalaması 16.58, son test puan ortalaması ise 20.50'dir. Ölçeğin ortanca puanı 18 iken öğrencilerin ön test puan ortalaması 16.58'dir. Bu da öğrencilerin psikolojik sağlıklarının başlangıçta düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 6

*Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
<b>Negatif Sıra</b>	1	2	2	-2.77	.00*
<b>Pozitif Sıra</b>	10	6.40	64		
<b>Eşit</b>	1				

\*p&lt;.05

Psikoeğitim programına katılan öğrencilerin uygulama öncesindeki ve sonrasındaki psikolojik sağlımlıkları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yapılmıştır. Yapılan testin sonucuna göre öğrencilerin uygulama öncesi ve sonrasındaki psikolojik sağlımlıkları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür ( $z=-2.77$ ,  $p<.05$ ). Buna göre uygulanan Salgın Hastalıkla Mücadele Psiko-eğitim Programının öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini arttırmada başarılı olduğu ifade edilebilir. Böylece araştırmanın ikinci hipotezi kabul edilmiştir.

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada Salgın Hastalıkla Mücadele Psiko-eğitim Programının ergenler üzerindeki etkisi sınanmıştır. Psiko-eğitim sürecinin ardından ergenlerin Covid-19'a yönelik korkularının azaldığı ve psikolojik sağlımlıklarının arttığı görülmüştür. Araştırmanın başında ergenlerin Covid-19 korkularının yüksek olduğu görülürken psikolojik sağlımlıklarının ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu da salgın hastalığın ergenler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İlgili ulusal ve uluslararası alanyazın tarandığında da Covid-19 salgın hastalık döneminde ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik problemlerinde artış olduğu göze çarpmaktadır. Bu bireylerin yoğun stres (Rosen vd., 2020; Zhu vd., 2020), kaygı (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020; Zhou vd., 2020), korku (Aslan, 2020), umutsuzluk (Erdoğan, Koçoğlu ve Sevim, 2020), düşük bağışıklık (Ekiz, İlman ve Dönmez, 2020), yalnızlık (Çetin ve Anuk, 2020; Loades vd., 2020), düşük psikolojik sağlık (Çelebi, 2020; Legido-Quigley vd., 2020), uyku sorunları, sağlık kaygısı, alınganlık, dikkatsizlik (Jiao vd., 2020), somatik belirtiler (Liu vd., 2020), sosyal kaygı (Morrissette, 2021) ve depresyon (Demir ve Çifci, 2020; Oosterhoff vd., 2020; Xie vd., 2020) yaşadıkları görülmüştür.

Bu salgın hastalık döneminde ortaya çıkan bunca olumsuz duyguyu azaltmak için psikososyal çalışmaların yapılması oldukça önemli hale gelmiştir (Göksu ve Kumcağız, 2020; Lin, 2020). Ayrıca bu süreçte insanlar bilgi, yönlendirme ve tedavilere ihtiyaç duymaktadır. Bu gelişmelerin ardından kişilerin duygularını incelemek araştırmacılar için artık bir sorumluluk haline gelmiştir (Aslan, 2020; Ladikli vd., 2020). Bu çalışmada ise ergenlerin olumsuz duygularını azaltmak amacıyla psikososyal destek sağlayan bir araştırma yürütülmüştür. Psiko-eğitim sürecinde uygulanan etkinlikler ile ergenler; duygu ve düşüncelerini paylaşmaları, Covid-19 hastalığı hakkında doğru bilgiye ulaşmaları, olumlu başa çıkma yöntemlerini öğrenmeleri ve destek kaynakları ile güçlü yönleri hakkında farkındalık kazanmaları yönünde desteklenmiştir. Uygulanan psiko-eğitimin etkili olduğu, ergenlerin psikolojik

sağlamlık düzeylerini arttırdığı, korku düzeylerini ise düşürdüğü tespit edilmiştir. Ancak alanyazında Covid-19 nedeniyle yaşanan olumsuz duyguları azaltmak amacıyla yapılmış psikoeğitim programı içeren deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum bu çalışmanın özgün yönünü ortaya koymaktadır. Bunun yanında salgın hastalıktan bağımsız olarak psikolojik sağlamlık ve korku kavramlarını içeren deneysel araştırmaların yapıldığı görülmektedir.

Balcı (2018) çocukluk çağı travması yaşayan ergenlere yönelik 12 haftalık bir psikoeğitim programı uygulamıştır. Bu program sonucunda ergenlerin psikolojik sağlamlıklarında bir artış olduğu görülmüştür. Benzer bir araştırma bulgusuna ulaşan Çınar (2018) uygulamış olduğu psikoeğitim programı ile üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmayı başarmıştır. Yoksulluk riski altındaki ergenler ile çalışan Akar (2018) 10 oturumdan oluşan psikoeğitim programı ile risk grubundaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmıştır. Sekiz oturumlu psikoeğitim programını 22 üniversite öğrencisine uygulayan Çınar ve Eminoğlu (2020) süreç sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yükseldiğini ortaya koymuşlardır.

Taş (2015) 506 ergen arasından kaygı düzeyi yüksek olarak seçtiği 24 öğrenciye 10 oturumlu bir psikoeğitim programı uygulamıştır. Programın ardından ergenlerin korku ve kaygı düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir. Doğan (2013) da benzer şekilde 24 ergene yönelik kaygı düzeylerini azaltmayı amaçlayan bir psikoeğitim programı uygulamış ve programın etkili olduğu sonucuna varmıştır. Ergenlerin kaygı ve korku düzeyleri üzerinde çalışan Tekgül (2015) bilişsel odaklı psikoeğitim programının ergenler üzerinde etkili sonuçlar verdiğini ortaya koymuştur. Ergenlerde depresyon, stres ve kaygıyı inceleyen Çutuk (2015) bu psikolojik belirtileri yüksek öğrencilere bir psikoeğitim programı uygulamıştır. Bu programın sonucunda ergenlerin depresyon, stres ve kaygı belirtilerinin azaldığı görülmüştür.

Alanyazında ergenlerin psikolojik sağlamlık becerileri ile korku ve kaygı duyguları üzerinde yapılan deneysel araştırmalar incelendiğinde uygulanan psikoeğitim programlarının etkili sonuçlar verdiğini ortaya çıkmıştır. Ancak alanyazındaki bu deneysel çalışmalar arasında salgın hastalık döneminde psikososyal çalışma kapsamında yapılan herhangi bir deneysel araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma ise salgın hastalık döneminde ergenlerin Covid-19'a yönelik korku duygularını azaltmayı ve psikolojik sağlamlıklarını arttırmayı amaçlayan alanyazındaki tek deneysel araştırma olarak görülmektedir.

Araştırmanın uygulama aşamasında deney grubunun yanında kontrol grubunun yer almaması ve kullanılan Salgın Hastalıkla Mücadele Psikoeğitim Programının Milli Eğitim Bakanlığı tarafından standart biçimde hazırlanması bu araştırmanın sınırlılıkları olarak kabul edilebilir.

### Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik geliştirilen öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Araştırmada psikoeğitim programının bir kısmı online olarak uygulanmış ve programın etkili olduğu görülmüştür. Buradan hareketle bu salgın hastalık döneminde psikolojik desteğe ihtiyacı olan bireylere yönelik online psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirilebilir.

- Bu araştırmada salgın hastalıkla mücadele psikoeğitim programı ergenlere yönelik başarılı şekilde uygulanmıştır. Yapılacak benzer araştırmalarda çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı gelişim dönemlerindeki bireylere yönelik deneysel araştırmalar yürütülebilir.
- Uygulanan psikoeğitim programında Covid-19 hakkında doğru bilgi edinmenin önemine vurgu yapılmış ve bu program ile ergenlerin korku düzeylerinin düştüğü, psikolojik sağlamlıklarının ise arttığı gözlenmiştir. Bu bağlamda Covid-19 hakkındaki doğru bilgilerin okullarda psikolojik danışmanlar tarafından tüm öğrencilere ulaştırılması önemli görülmektedir.
- Psikoeğitim sürecinde zorlu yaşantılar sırasında destek kaynaklarını ve güçlü yönlerini fark eden ergenlerin olumlu duygular yaşadıkları gözlenmiştir. Salgın hastalık ve diğer zorlu yaşantılarda ergenlerin destek kaynakları ve güçlü yönleri hakkında farkındalıklarının artırılması öneri olarak sunulabilir.
- Uygulanan psikoeğitim sürecinde ergenlerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarının onları iyi hissettirdiği gözlenmiştir. Salgın hastalık döneminde ergenlerin duygu durumlarının sorulması ve kendilerini açmalarının sağlanması önemlidir.

### Kaynakça

- Aslan, R. (2020). Kovid-19 fizyoloji ve psikolojiyi nasıl etkiliyor? *Ayrıntı Dergisi*, 8(88), 47-53.
- Aslan, R. (2020). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(85), 35-41.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38-51. <https://10.5505/kpd.2020.66934>
- Bostan, B. C. and Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224. <https://doi.org/10.9779/pauefd.568123>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (8. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Conger, R. D. and Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of marriage and family*, 64(2), 361-373.
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çiçek, B. ve Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz-yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları

- Karşılaştırması. *Turkish Studies*, 15(4), 241-260.  
<https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43492>
- Çutuk, Z. A. (2017). *Duygusal dışavurum amaçlı psiko-eğitim programının ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, U. (2013). *Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psiko-eğitim programının işlevselliği*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Duan, L. and Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302.  
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Erdoğan, Y., Koçoğlu, F. ve Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 24-37.  
<https://doi.org/10.5505/kpd.2020.35403>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Greene, R. R. and Conrad, N. (2002). Resiliency: An Integrated Approach to Practice. *Policy, and Research*. Washington, DC: NASW.
- Hatun, O., Dicle, A. N. ve Demirci, İ. (2020). Koronavirüs Salgınının Psikolojik Yansımaları ve Salgınla Başa Çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554.  
<https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>
- Johnson, B. and Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M. and Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The journal of Pediatrics*, 221, 264.  
<https://10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Kabasakal, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlık ve aile sorunları arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2(3), 76-90.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kwok, K. O., Li, K. K., Chan, H. H., Yi, Y. Y., Tang, A., Wei, W. I. and Wong, Y. S. (2020). Community responses during the early phase of the COVID-19 epidemic in Hong Kong: risk perception, information exposure and preventive measures. *MedRxiv*.
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G. ve Türkkan, Z. (2020). Kovid-19 korkusu ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Social Science*, 3(2), 71-80.
- Legido-Quigley, H., Mateos-García, J. T., Campos, V. R., Gea-Sánchez, M., Muntaner, C. and McKee, M. (2020). The resilience of the Spanish health system against the COVID-19 pandemic. *The lancet public health*, 5(5), e251-e252.  
[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30060-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30060-8)

- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-2. [https://doi.org/10.4103/SHB.SHB\\_11\\_20](https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_11_20)
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L. and Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research*, 112921, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- Liu, S., Liu, Y. and Liu, Y. (2020). Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 289, 113070, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113070>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A. and Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 59(11), 1218-1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. And Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). Resilience in development.[In:] CR Snyder, SJ López (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press.
- Morrisette, M. (2021). School Closures and Social Anxiety During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 60(1), 6-7. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.436>
- Oosterhoff, B., Palmer, C. A., Wilson, J. and Shook, N. (2020). Adolescents' motivations to engage in social distancing during the COVID-19 pandemic: Associations with mental and social health. *Journal of Adolescent Health*. 67(2), 179-185. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.05.004>
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 192-197.
- Öngel, V., Tatlı, H. S. ve Bozkurt, G. (2020). Küresel Krizlerde Kişilik Özelliklerine Göre Sosyal Medya Algısı: COVID-19 Örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 827-851. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43668>
- Reddy, R., Rhodes, J. E. and Mulhall, P. (2003). The influence of teacher support on student adjustment in the middle school years: A latent growth curve study. *Development and psychopathology*, 15(1), 119-138.
- Rosen, Z., Weinberger-Litman, S. L., Rosenzweig, C., Rosmarin, D. H., Muennig, P., Carmody, E. R. and Litman, L. (2020). Anxiety and distress among the first community quarantined in the US due to COVID-19: Psychological implications for the unfolding crisis.
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. *Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6.

- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Taş, İ. (2015). *Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tekgül, N. (2015). *Ergenlik döneminde bilişsel odaklı psikoeğitim programının kaygı düzeyi, akademik başarı ve bilişsel hatalar ile etkileşiminin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turgut, Ö. ve Eraslan-Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183. Doi: 1021764/maueufd.309934
- Voltan-Acar, N. (2015). *Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım?* (6. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E. and Olatunji, B. O. (2012). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210-218.
- WHO (2020). *Coronavirus overview, prevention, symptoms*. (2020, 21 Ekim) Erişim adresi: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J. and Song, R. (2020). Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China. *JAMA pediatrics*, 174(9), 898-900. Doi: 10.1001/jamapediatrics.2020.1619
- Yıldız, F. (2014). *19. yüzyılda Anadolu'da salgın hastalıklar (veba, kolera, çiçek, sıtma) ve salgın hastalıklarla mücadele yöntemleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Zhang, W. R., Wang, K., Yin, L., Zhao, W. F., Xue, Q., Peng, M., Min, B., Tian, Q., Leng, H., Du, J., Chang, H., Yang, Y., Li, W., Shangguan, F., Yan, T., Dong, H., Han, Y., Wang, Y., Cosci, F. and Wang, H. (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(4), 242-250. <https://doi.org/10.1159/000507639>
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C. and Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry* 29, 749-758. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>

## Summary

### Introduction

Adolescents experience psychological problems during the Covid-19 epidemic period. In this period the following emotions are experienced by adolescents: Stress (Rosen et al., 2020; Zhu et al., 2020), anxiety (Colgecen and Colgecen, 2020; Zhou et al., 2020), fear (Aslan, 2020), despair (Erdogdu, Kocoglu, & Sevim, 2020), loneliness (Cetin &



Anuk, 2020; Loades et al., 2020), irritability, carelessness (Jiao et al., 2020), social anxiety (Morrissette, 2021) and depression (Demir & Cifci, 2020; Oosterhoff et al., 2020; Xie et al., 2020). In addition, it is observed that the psychological resilience levels of the individuals decreased during this period (Bilge & Bilge, 2020; Çelebi, 2020; Legido-Quigley et al., 2020). Considering that these negative experiences are caused by Covid-19, adolescents' Covid-19 fears have become important. Psychological resilience plays a very important role in combating this fear (Bilge & Bilge, 2020; Celebi, 2020; Cetin & Anuk, 2020; Demir & Cifci, 2020). In this direction, a psychoeducation program for adolescents was applied in this study and it was aimed to examine the effect of this program on adolescents' Covid-19 fear and their psychological resilience.

In the research; the psychoeducation program prepared by the Ministry of National Education for epidemic was used. The Ministry of National Education prepared psychoeducation programs for preschool, primary, secondary and high school students. These psychoeducational programs aimed to reach correct information about epidemic, take necessary precautions and increase their psychological resilience for the students. The program consists of 5 sessions (3 online sessions, 2 face to face sessions) and 12 activities at secondary school level. A termination session was added to these sessions by the researcher, and the psychoeducation program consisted of six sessions. When the literature is examined, no experimental research has been found to reduce negative emotions caused by Covid-19. With this experimental research, it is aimed to contribute to the literature, researchers and field practitioners.

### Method

In this study, a single group pre-test - post-test experimental design was used. The psychoeducation program for epidemic was applied to adolescents and the effectiveness of the program was examined. The *Coronavirus Anxiety Scale* and the *Brief Resilience Scale* were used as data collection tools in the study. After the pre-test, the psychoeducation program was applied to the students and the same scales were used as the post-test. The study group of this research includes students from a state secondary school in Niksar district of Tokat province. Seven of the students are girls and five of them are boys and their ages range from 11 to 14. In order for the psychoeducation program to reach its goal, students with high fear levels and low psychological resilience levels participated in the study as participants. Thus, the students in the study were selected by purposeful sampling method (Büyüköztürk et al., 2011, p.89; Johnson & Christensen, 2014, p. 231).

Ethics committee approval was received from the Ondokuz Mayıs University Social and Human Sciences Ethics Committee for this research. In this research, all the rules in the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" were followed. None of the actions in "Ethics Actions Against Scientific Research and Publication " were carried out.

### Discussion and Results

When the national and international literature is examined, it is observed that there is an increase in the psychological problems of adolescents during the Covid-19 epidemic period. During this period, adolescents experience the following emotions: Intense stress (Rosen et al., 2020), anxiety (Zhou et al., 2020), fear (Aslan, 2020), despair

(Erdogdu, Kocoglu ve Sevim, 2020), low immunity (Ekiz, Iliman, & Donmez, 2020), loneliness (Cetin & Anuk, 2020; Loades et al., 2020), low psychological resilience (Celebi, 2020; Legido-Quigley et al., 2020), sleep problems, health anxiety, irritability, inattention (Jiao et al., 2020), somatic symptoms (Liu et al., 2020), social anxiety (Morrissette, 2021) and depression (Demir & Cifci, 2020; Oosterhoff et al., 2020; Xie et al., 2020). At the beginning of this study, it was determined that adolescents' Covid-19 fear level was high and their psychological resilience level was low. After the psychoeducation process, it was observed that adolescents' Covid-19 fear level decreased and their psychological resilience level increased.

When the experimental studies on psychological resilience and anxiety feelings of adolescents in the literature are examined, it is seen that psychoeducation programs have achieved effective results. However, among these experimental studies in the literature, there is no experimental research conducted within the scope of psychosocial research during the epidemic period. This research is seen as the only experimental research in the literature that aims to reduce the fear of adolescents against Covid-19 and increase their psychological resilience during the epidemic period.

### **Pedagogical Implications**

In line with the findings of the study, implications for researchers and practitioners were presented. In the study, some parts of the psychoeducation program were applied online and it was observed that the program was effective. Thus, online psychological counseling can be performed for individuals who need psychological support during this epidemic period. In this study, the psychoeducation program for combating epidemic was successfully applied to adolescents. In similar studies, experimental studies can be conducted on individuals in different developmental stages such as childhood, adulthood and old age. In the psychoeducation program, the importance of obtaining correct information about Covid-19 was emphasized and it was observed that the fear levels of adolescents decreased and their psychological resilience increased with this program. In this context, it was understood that it was important to convey the correct information about Covid-19 to all students by psychological counselors in schools. It was observed that adolescents who realize their support sources and strengths, experience positive emotions. Increasing the awareness of adolescents about support sources and strengths in difficult times such as epidemic can be offered as a suggestion. It was observed that adolescents who shared their feelings and thoughts felt good during the psychoeducation process. For this reason, it is important to ask about the emotions of adolescents during the epidemic.

### **Araştırmanın Etik İzinleri**

Bu araştırmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında yer alan maddelerden kaçınılmıştır. Araştırmanın başında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan etik izin alınırken Nıksar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Nıksar İlçe Kaymakamlığı (Sayı: 903.01-E.14077859) ve T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nden onay alınmıştır.

Etik kurul izin bilgileri:

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı= Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Toplantı sayısı= 11

Etik değerlendirme kararının tarihi= 25.12.2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası= 2020/844

#### **Authors' Biodata / Yazar Bilgileri**

**Oğuzhan YILDIRIM** Niksar Şehit Ömer Halisdemir Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde doktora öğrencisidir.

**Oğuzhan Yıldırım** has been working as psychological counselor in Niksar Şehit Ömer Halisdemir Counseling and Research Center. He is a PhD student at Ondokuz Mayıs University, Department of Guidance and Psychological Counseling.

**Hatice KUMCAĞIZ** Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde Prof. Dr. olarak görev yapmaktadır.

**Hatice Kumcağız** is Professor Doctor at Ondokuz Mayıs University, Faculty of Education, Department of Guidance and Psychological Counseling.