

T.C

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE SOSYAL HİZMET
PERSPEKTİFİNDEN BELİREN YETİŞKİNLER;
“ÇEVİRİMİÇİ GRUP ÇALIŞMASI ÖRNEĞİ”**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BELİZ ÖZTÜRK

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. SEDA ATTEPE ÖZDEN

ANKARA- 2021

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 16 / 06 / 2021

Öğrencinin Adı, Soyadı:BELİZ ÖZTÜRK

Öğrencinin Numarası:21920391

Anabilim Dalı:SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

Programı:KLİNİK SOSYAL HİZMET TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı:DOÇ.DR. SEDA ATTAPE ÖZDEN

Tez Başlığı:COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE SOSYAL HİZMET PERSPEKTİFİNDEN BELİREN YETİŞKİLER; “ÇEVİRİMİÇİ GRUP ÇALIŞMASI ÖRNEĞİ”

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 102 sayfalık kısmına ilişkin, 04 / 05 / 2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından TURNİTİN adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 14’dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

ONAY

Tarih: 18 / 05 / 2021

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Doç .Dr .Seda ATTAPE ÖZDEN

Tezimi, 3 Eylül 2020'de kaybettiğimiz Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
öğretim üyelerinden olan değerli hocam Doç. Dr. Ertan Kahramanoğlu'na armağan
ediyorum...

TEŞEKKÜR

İlk olarak lisans eğitimimde derslerine katılma fırsatı bulduğum ve aynı zamanda yüksek lisans yaparken de tez danışmanlığını alma şansına sahip olduğum değerli hocam Doç. Dr. Seda Attepe Özden'e çok teşekkür ederim. Size minnettarım.

Lisans eğitimimde olduğu gibi yüksek lisans yaparken de her zaman bir telefon uzağımda olan, desteğini ve ilgisini esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. Münire Arzu İçağasıoğlu Çoban'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans öğretimime başladığım ilk günden beri beni hiç yalnız bırakmayan, her zaman sabırla dinleyen, destek olan, en zor zamanlarımda yanımda olan ve bana umut veren canım hocam Dr. Merve Deniz Pak Gür'e yanımda olduğu her an için çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Tez jürimde yer almayı kabul eden ve önerileri ile yol gösteren sayın hocam Doç. Dr. Melike Tekindal'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca beni destekleyen, cesaretlendiren, mutluluğum için her türlü fedakarlığı yapan canımdan çok sevdiğim babama; bana her zaman destek olan, bıkmadan usanmadan dinleyen meslektaşım canım anneme; hayatla ilgili bildiğim çoğu şeyi bana öğreten, en büyük dostum olan canım ağabeyime çok teşekkür ederim. Siz olmasaydınız hiçbir şeyi başaramazdım.

Yaşadığım bu zor süreçte beni bıkmadan dinleyen, yanımda olan, anlayışını ve desteğini hiç esirgemeyen canım dostlarım Sibel Emir'e, Aslıhan Karakaş'a, Yağız Kalçın'a, Esra Bayatoğlu'na, Yağmur Ulutaş'a, Selen Turna'ya çok teşekkür ederim. Sizler benim seçtiğim ailemsiniz.

Tezimi yazarken bana destek olan, omuzlarımdaki yükleri hafifleten canım arkadaşlarım Burcu Sarı ve Buğra Tulgan'a sonsuz teşekkür ederim.

Zor süreçlerimde beni yalnız bırakmayan, her zaman en iyisi için uğraşan, desteklerini esirgemeyen Karanfil Copy Center ailesine çok teşekkür ederim.

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE SOSYAL HİZMET PERSPEKTİFİNDEN BELİREN YETİŞKİNLER; “ÇEVİRİMİÇİ GRUP ÇALIŞMASI ÖRNEĞİ”

ÖZET

Beliren yetişkinlik dönemi ergenlik döneminin sonu ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemini ifade etmektedir. Bu dönemde bireyin bağımsızlaşma, kimlik oluşturma ve yetişkin sorumlulukları üstlenme gibi gelişimsel görevleri bulunmaktadır. Pandemi sürecinde gençlerin yaşamının bir anda farklılaşması ve yeni düzene alışma mecburiyeti, bireylerin bu dönemi daha zor atlatmasına sebep olmaktadır. Pandemi döneminde alınan önlemler doğrultusunda okul, aile, arkadaş ortamı gibi sosyal çevreden uzaklaşma, eğitim süreçlerinde oluşan yeni düzen, sağlık kaygısı, kendi çevrelerini riske atma korkusu, sosyalleşememe, boş vakitlerini tercih ettikleri biçimde değerlendiremememe gibi durumlar gençlerin bulunduğu dönemin zorluklarıyla baş etmeleri konusunda sorunlara yol açmakta, kaygı düzeylerinde artış görülmektedir. Bu durumda genç bireylerin sosyal hizmet müdahalesine ihtiyaçları artmaktadır. Bu çalışma ile pandemi döneminde beliren yetişkinlerin yaşadığı sorunlara odaklanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın amacı, araştırma kapsamına giren beliren yetişkinlerin pandemi nedeniyle yaşadıkları depresyon, anksiyete ve streslerini azaltmak, psikolojik sağlamlıklarını yükseltmektir. Bu amacı gerçekleştirmek için beliren yetişkinlere grup odaklı sosyal hizmet müdahalesi gerçekleştirilmiştir. Grup çalışması haftada iki gün ve toplamda sekiz oturum süresince gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen grup çalışması öncesinde ve sonrasında “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ile “Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği” uygulanmış ve bireylerin aldıkları puanlar karşılaştırılarak depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde meydana gelen değişimler gözlemlenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada ön test ve son test puanlarına bakıldığında en olumlu değişim, depresyon ve anksiyete düzeylerinde görülmüştür. En az gelişim gösterenin ise stres düzeyi olduğu belirlenmiştir. Bu verilere bakıldığında stres düzeyinin azalsa dahi uygulanan son testlerde hala en yüksek puana sahip olan alan olmasının sebebi, bu strese büyük ölçüde neden olan pandemi sürecinin devam ediyor olması ve alınan önlemler kapsamında tam kapanma uygulamasına geçilmesi olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçların yanında üyelerin grup çalışmasına ilişkin geri bildirimleri değerlendirildiğinde grup müdahalesinden fayda sağladıkları anlaşılmaktadır. Çevrimiçi grup çalışmalarının pandemi sürecinde gençlerin yaşadığı sorunların azaltılmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Pandemi D6nemi, COVID-19 Vir6s6,
Karantina, Grupla Sosyal Hizmet M6dahalesi, Yaşam emberi Tekniği

**EMERGING ADULTHOOD FROM THE SOCIAL SERVICE PERSPECTIVE
DURING THE COVID-19 PANDEMIC:**

“EXAMPLE OF ONLINE GROUP WORK”

ABSTRACT

Proposed by American psychologist Jeffrey Jensen Arnett (1998), the concept of emerging adulthood covers the period between adolescence and adulthood (ages 18-25). The individual has developmental duties in this period, such as independence, identity exploration, and undertaking adult responsibilities. The sudden change in the life of young people during the pandemic and the necessity of adapting into the new order cause hardships for individuals to get through this period. Distancing from the social environment such as school, family, circle of friends, new order emerged in educational process, health anxiety, fear of risking their own environment, being unable to socialize or to spend the free time, in line with the measures taken during the pandemic, cause problems for young people to cope with the difficulties emerged within this period, with their anxiety levels having increased. Consequently, there is an increasing need for social service intervention into young people. This study focuses on the problems experienced by emerging adults who study at university during the pandemic period, and it is aimed to solve these problems by providing psycho-social support to young people through group-oriented social service intervention. The group work took place two days a week for a total of eight sessions. The “Psychological Resilience Scale” and the “Depression, Anxiety, Stress Scale” were applied before and after the group work, and the changes in the levels of depression, anxiety, stress and psychological resilience were observed by comparing the scores of the individuals. Considering the pre-test and post-test scores in the conducted study, the most positive change was seen in the levels of depression and anxiety. It was observed that the stress level was the least improved. Considering these data, it is thought that the reason why the stress level is still the area with the highest score despite a decrease in in the last tests is the continuation of the pandemic period, which is the cause of this stress to a great extent, and the implementation of full closure within the scope of the measures taken. In addition to these results, having evaluated the feedback given by the members to the group, it is understood that they benefitted from the group intervention. It is considered that online group work will be effective in reducing the problems young people experience during the pandemic process.

Keywords: Emerging Adulthood, Pandemic Period, COVID-19 Virus, Quarantine, Social Group Work Intervention, Life Cycle Technique

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM– KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	4
1.1.1. Beliren Yetişkinliğe Dair Terimsel Farklılıklar.....	4
1.1.1.1. İleri Ergenlik Dönemi.....	5
1.1.1.2. Genç Yetişkinlik Dönemi.....	5
1.1.1.3. Yetişkinliğe Geçiş Dönemi.....	6
1.1.1.4. Gençlik Dönemi.....	7
1.1.2. Beliren Yetişkinlik Kavramının Ortaya Çıkışı.....	7
1.1.3. Beliren Yetişkinlik Döneminin Özellikleri.....	9
1.1.3.1. Kimlik Arayışı.....	9
1.1.3.2. İstikrarsızlık.....	10
1.1.3.3. Kendine Odaklanma.....	12
1.1.3.4. Arada Kalmışlık Hissi.....	12
1.1.3.5. Sonsuz Olanaklar.....	13
1.1.4. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	14
1.2. Pandemi Dönemi Sorunları ve Sosyal Hizmet.....	15
1.2.1. Pandemi, Karantina ve İzolasyon Kavramları.....	15
1.2.2. COVID-19 Pandemisine Karşı Alınan Önlemler ve Yaşamsal Değişiklikler.....	16
1.2.3. Pandemi Dönemi ve Ruhsal Sağlık.....	17

1.2.3.1. Pandemiye Psikososyal Etkilerin Ruh Sağlığına Etkisi	18
1.2.3.2. Pandemi Döneminde Karantina ve İzolasyon Durumlarının Ruh Sağlığına Etkisi	19
1.2.3.3. Pandemiye Fiziksel Kısıtlamalar ve Sosyal/Fiziksel Mesafenin Ruh Sağlığına Etkisi	20
1.2.4. Pandemi Döneminde Psiko-sosyal Risk Faktörlerini Önleme ve Müdahale Süreçleri.....	21
1.2.5. Pandemi Dönemi Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Okuyan Öğrencilerin Yaşadığı Sorunlar	22
1.2.5.1. Eğitim	22
1.2.5.2. Aile İçi Sorunlar	25
1.2.5.3. Ruhsal Sağlık.....	26
1.2.6. Pandemi Dönemi ve Sosyal Hizmet Mesleği	27
1.3. Grup Kavramı.....	32
1.3.1. Grupla Sosyal Hizmet.....	33
1.3.2. Grupla Çalışmada Sosyal Hizmet Uzmanının Görevleri.....	36
1.3.2.1. Bağlantı Kurma	36
1.3.2.2. Ön Değerlendirme	37
1.3.2.3. Planlama	38
1.3.2.4. Uygulama	38
1.3.2.5. Son Değerlendirme	39
1.3.2.6. Sonlandırma / Bağlantıyı Kesme.....	40
1.3.2.7. İzleme	41
1.3.3. Üniversite Öğrencileri İçin Gruplar	41
1.3.4. Çevrimiçi Grup Çalışması	43
1.4. Yaşam Çemberi Tekniği.....	45
1.4.1. Yaşam Çemberinin Yapı Taşları.....	45
1.4.2. Yaşam Çemberinin Kullanımı	48
1.4.2.1. Eylem Planının Belirlenmesi	48

1.5. Araştırmanın Problemi	50
1.6. Araştırmanın Amacı	51
1.7. Araştırmanın Önemi.....	52
1.8. Sayıtlar	53
1.9. Sınırlılıklar	53
1.10. Tanımlar	53
2. BÖLÜM- YÖNTEM.....	54
2.1. Araştırmanın Yöntemi.....	55
2.2. Araştırmanın Modeli	55
2.3. Çalışma Grubu.....	56
2.4. Veri Toplama Araçları ve Süreci	56
2.5. Grup Planı	57
2.6. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	61
3. BÖLÜM- BULGULAR VE YORUM.....	62
3. BULGULAR VE YORUM.....	63
3.1. Beliren Yetişkinlerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	63
3.2. Gerçekleştirilen Grup Çalışmasına İlişkin Bulgular	63
3.1.2.Grup Süreci.....	65
Tablo1. Üyelerin Gruba Katılım Durumları	65
Tablo 2. Grup Odaklı Sosyal Hizmet Uygulaması Kapsamında Uygulanan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeklerinden Alınan Puanlar ve Değerlendirmesi.....	81
3.1.3. Liderin Değerlendirmesi	84
4. BÖLÜM – SONUÇ VE ÖNERİLER	85
4. BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER.....	86
4.1. Grup Odaklı Sosyal Hizmet Müdahalesine İlişkin Sonuçlar.....	86
4.2. Öneriler.....	88
KAYNAKÇA.....	89

EKLER	92
EK 1 : SOSYO- DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	92
EK 2: DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES ÖLÇEĞİ.....	93
EK 3: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	95
EK 5: ETİK KURUL ONAYI.....	100

TABLULAR LİSTESİ

Tablo1. Üyelerin Gruba Katılım Durumları	65
Tablo 2. Grup Odaklı Sosyal Hizmet Uygulaması Kapsamında Uygulanan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeklerinden Alınan Puanlar ve Değerlendirmesi.....	81

GİRİŞ

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını 11 Mart 2020’de DSÖ (WHO) tarafından pandemi olarak tanımlanmıştır. “Pandemiye” dönüşen COVID-19 salgını mümkün olduğunca önlemek ve hızla yaygınlaşmasını engellemek amacıyla dünya genelinde birçok ülkede acil durum tedbirleri alınmıştır. DSÖ, virüsün yayılma hızını azaltmak için salgın süresince işletmelerin ve kurumların online çalışma uygulamalarına gitmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda birçok ülkede sokağa çıkma yasağı, çalışma saatlerinde esneklik, “sosyal izolasyon”un sağlanması, iş yerlerinin kapatılması, toplu kullanım alanlarının düzenli dezenfekte edilmesi, “karantina”, cerrahi maske kullanımı, seyahat kısıtlamaları, “online (uzaktan) eğitim”, evden çalışma uygulaması gibi çeşitli önlemler alınmıştır (Sözen, 2020).

Alınan bu önlemlerle birlikte COVID-19 pandemisi; sosyal hayat, eğitim-öğretim hayatı, mesleki yaşantı, ekonomi, arkadaşlık ilişkileri yani fiziksel ve sosyal çevre gibi pek çok yaşam alanını etkilemiştir. Yeni bir uyum dönemi olarak karşımıza çıkan bu süreç bireylerde yeni yaşam rutinlerine uyum sağlama noktasında belirli zorlukları da beraberinde getirmiştir. Küresel sonuçların doğduğu bu ortamda sosyal hizmet mesleğinin de çözümün bir parçası olması gerekmektedir.

Ayata ve Çamur (2020)’a göre sosyal hizmet uygulamalarının oluşturulması ve planlanması pandemi özelinde tüm kriz ve afet durumları için elzemdir. Pandemiye yönelik; kaygı, endişe, korku, umutsuz bakış açısı gibi duyguların en aza indirgenmesi, duygularının iyileştirilmesi, sürecin oluşturacağı zararın en düşük seviyede tutulması, pandemi sonrası yeniden eski yaşama uyum sağlanması amacı ile güçlendirme temelli psiko-sosyal çalışmaların yapılması gereklidir.

Sosyal hizmetin müracaatçı gruplarından olan beliren yetişkinlik dönemindeki gençler için pandemi süreci pek çok zorluk ortaya çıkarmıştır.

ABD’li psikolog Jeffrey Jensen Arnet (1998) tarafından ortaya atılan beliren yetişkinlik kavramı, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki dönemi (18-25 yaş arası) kapsayan bir gelişimsel dönem olarak açıklanmaktadır. Bu gelişimsel dönem bireyler için hem çeşitli olanakların yakalandığı hem de belirli zorlukların yaşandığı bir dönemdir (akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemindeki gençler, hayati kararlarında dönemsel istikrarsızlık yaşarken iş, aşk ve dünya görüşü gibi alanlarda kimlik arayışı içindedirler ve bu arayış içerisinde yaşamlarının hiçbir döneminde olmadığı kadar kendine odaklanmak durumundadırlar. Bu gelişimsel özelliklerin sebep olduğu psiko-sosyal sorunlar bireylerin yaşamlarında zorluklara yol açabilmektedir. Tüm bu gelişimsel problemlerin beraberinde pandemi sürecinde gençlerin yaşamının bir anda farklılaşması ve yeni düzene alışma mecburiyeti, bireylerin bu dönemi daha zor atlatmasına sebep olmaktadır. Pandemi döneminde alınan önlemler doğrultusunda okul, aile, arkadaş ortamı gibi sosyal çevreden uzaklaşma, eğitim süreçlerinde oluşan yeni düzen, sağlık kaygısı, kendi çevrelerini riske atma korkusu, sosyalleşememe, boş vakitlerini değerlendiremememe, ihtiyaçların karşılanmaması gibi durumlar gençlerin bulunduğu dönemin zorluklarıyla baş etmeleri konusunda sorunlara yol açmakta, kaygı düzeylerinde artış görülmektedir. Bu durumda genç bireylerin sosyal hizmet müdahalesine ihtiyaçları artmaktadır.

Bu çalışma ile pandemi döneminde bireylerin yaşadığı sorunlar özelinde üniversite okuyan beliren yetişkinlerin yaşadığı sorunlara odaklanılmış ve bu sorunların çözümü için sosyal hizmet mesleğinin yöntemlerinden olan grup çalışması yoluyla gençlere psiko-sosyal destek sağlanması amaçlanmıştır.

1. BÖLÜM– KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi

ABD’li psikolog Jeffrey Jensen Arnet (1998) tarafından ortaya atılan beliren yetişkinlik kavramı, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki dönemi (18-25 yaş arası) kapsayan bir gelişimsel dönem olarak açıklanmaktadır. Bu gelişimsel dönem bireyler için hem çeşitli olanakların yakalandığı hem de belirli zorlukların yaşandığı bir dönemdir (akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). 18-25 yaşları arası olarak açıklanan beliren yetişkinlik döneminin; yapılan bazı çalışmalarda 28-29 yaşları arası olabileceği de öne sürülmüştür (Arnett, 2000’den akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

Son yarım yüzyılda yetişkinliğe geçişte, ortalama 18-29 yaşlar arasındaki bireylerin ve hatta yetişkinlerin rollerinde değişiklikler olmaya başlamıştır. Evlenme, ebeveyn olma, akademik sürecini tamamlama ve kendine ait bir evde yaşama gibi yetişkinliğe geçiş evreleri daha erken yaşlardan yirmili yaşların sonuna doğru ilerlediği için, bu değişiklikler 18-29 yaşlar arasındaki bireylerin gelişimlerinin seyrini de değiştirmiştir. Bu yaşlar arasındaki bireylerin, yetişkinlik dönemine girdikleri ve bu dönemin getirdiği görevleri üstlendiklerine ilişkin kesin kanıtlar bulunmakta ve bu yaşlardaki bireylerin özelliklerinde farklılıklar göze çarpmaktadır (Arnett, 2000, 2004’ten akt. Atak & Çok, 2010). Bu niteliksel farklılıklardan ötürü, bu dönem “beliren yetişkinlik dönemi (emerging adulthood)” olarak tanımlanmıştır. (Atak & Çok, 2010)

Bu dönemdeki gençler yetişkinliği bağımsızlıkları için bir tehlike olarak görmektedir. Diğer yandan beliren yetişkinlik dönemini hayatlarının birçok alanında yeni tecrübeler kazanıp hayatlarına bağımsızca yön verdikleri özel bir dönem olarak görmektedirler. Bu dönemdeki gençler hem ergenlik çağındaki bağımlılıklardan hem de yetişkinlik çağına has sorumlulukları almaktan çekinirler (Arnett 2004’ten akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

1.1.1. Beliren Yetişkinliğe Dair Terimsel Farklılıklar

Geçmiş literatürde; sosyolojik, antropolojik ve psikolojik yaklaşımlar 18- 29 yaş dönemine “ileri ergenlik”, “gençlik”, “genç yetişkinlik”, “yetişkinliğe geçiş” gibi kavramlar önermişlerdir. Fakat bu terimlerin hiçbiri bu dönemi açıklama konusunda yeterli olmamıştır (Atak & Çok, 2010). Aşağıda bu terimler kısaca açıklanacak ve bu çalışmada bu terimlerin yerine neden beliren yetişkinlik teriminin kullanıldığı anlatılacaktır.

1.1.1.1. İleri Ergenlik Dönemi

10-17 yaş arasındaki bireylerle, 18-25 yaş arası bireylerin gelişimsel özellikleri birbirine benzemediği için bu dönem bir “ileri ergenlik” ya da “uzatılmış ergenlik” dönemi olarak adlandırılmaz. Bunun nedenlerinden ilki, ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel değişim yaşamalarına karşın, beliren yetişkinlerin fiziksel anlamda olgunluğa erişmiş olmalarıdır. (Ayrıca beliren yetişkinler 18 yaşından büyük oldukları için ergenlerden farklı olarak ehliyet alabilme, oy kullanabilme gibi birçok yasal hakka sahiptirler) İkinci olarak, ergenlerin çoğu ebeveynleri ile birlikte yaşarken, beliren yetişkinler daha çok yalnız yaşamaktadırlar. Beliren yetişkinlik dönemi, ebeveyn kontrolünden bağımsız bir şekilde yaşanan bir keşif dönemidir. Bunun yanı sıra beliren yetişkinliğin başlangıç dönemi ile ergenliğin son dönemi uyuşmaktadır (Arnett, 2007’den akt. Atak & Çok, 2010).

1.1.1.2. Genç Yetişkinlik Dönemi

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin birçoğu kendilerini mesleki kariyer hedeflerine hazırlayacak olan eğitim ve iş tecrübelerini araştırma ve deneme sürecindeyken, otuzlu yaşlardaki bireylerin çoğu devamlı bir işte çalışmaktadırlar. Beliren yetişkinlerin çoğu henüz evlenmemişken, otuzlu yaşlardaki bireylerin evlenmeleri ve bir çocuk sahibi olma ihtimalleri oldukça yüksektir (Arnett, 2004’ten akt. Atak & Çok, 2010).

Ruh sağlığı alanında çalışanlar ve sosyal bilimciler, günümüzdeki anlayış çerçevesinde yetişkin olmayı; eğitimini bitirmek, evlenmek ve ebeveyn olmak gibi roller ile açıklamışlardır. Ancak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çoğu akademik eğitimlerini tamamlamamış, çok azı evli, çok azı ebeveyn olmuş bireylerdir (Atak & Çok, 2010).

Toplumsal, ekonomik ve demografik farklılaşmalar sebebiyle, günümüz insanları çalışmak, evlenmek ve çocuk sahibi olmak gibi yetişkinliğe yüklenen rol ve görevlere ancak otuzlu yaşların başlarında veya ortalarında sahip olmaktadır. Dolayısıyla otuzlu yaşlardaki bireyler için genç yetişkin kavramını kullanmak daha uygundur (Arnett, 2004’ten akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). Ayrıca, 18-25 yaş arasını genç yetişkinlik dönemi olarak adlandırırsak, bu bireyleri de yetişkin olarak kabul etmemiz gerekir. Ancak yapılan ampirik araştırmalar bizlere bu yaş grubundaki bireylerin çoğunun kendilerini ergenlik ve yetişkinlik arasında gördüklerini göstermektedir (Doğan & Cebioğlu, 2011). Aşağıda Türkiye’deki iki beliren

yetişkinin “Yetişkinlik döneminde olduğunuzu düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplarda arada kalmışlık hissini gösteren ifadelere rastlanmıştır:

Kadın (22 yaşında): *‘Hem evet hem hayır. Evet çünkü, ailemden uzak bir şehirde yalnız yaşıyorum ve kendi ayaklarımın üzerinde durmaya çalışıyorum. Ayrıca, sorumluluk sahibiyim ve buna uygun davranış gösteriyorum. Kısacası nerede nasıl davranmam gerektiğini biliyorum. Hayır çünkü, ekonomik açıdan aileme bağımlı durumdayım, harçlığımı hala ailem gönderiyor. Bir mesleğe sahip değilim, herhangi bir işte çalışmıyorum.’*

Erkek (21 yaşında): *‘Bu soruya iki farklı şekilde cevap verebilirim. Çünkü yetişkin birinde olması gereken, kendini doğru ifade edebilme ve kendi başına ayakta durabilme gibi konularda kendimi yetişkin hissedebiliyorum. Ama diğer yandan karşılaştığım bazı durumlarda olgun bir şekilde davranamıyorum, hatta bazen karakterimin oturmadığını düşünüyorum. Bunun yanı sıra hala bazı konularda aileme bağılıyım. Tüm bu nedenlerden dolayı yetişkinliğe hazırlık aşamasında olduğumu düşünüyorum.’* (Doğan, 2011’den akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

1.1.1.3. Yetişkinliğe Geçiş Dönemi

Geleneksel açıdan yetişkinliğe geçiş kavramı, “ergenlik ile genç yetişkinlik arasında yer alan, yetişkin olma yolunda adımlar atılan ve çok kısa bir süreyi kapsayan bir dönem” olarak tanımlanabilir. Bu terim, daha çok sosyoloji biliminde kullanılan ve eğitimi bitirme, evlenme evden ayrılma ve ebeveyn olma gibi demografik geçiş durumlarının zamanlamasını vurgulayan bir kavramdır. Öncelikle; bu dönemi yetişkinliğe geçiş olarak düşünmek, o yaşlardaki insanların “ne” olduklarının göz ardı edilip, neye dönüştükleri konusu üzerine odaklanmayı getirmektedir. Ayrıca, bu kavramın dönemin özelliklerini dikkate almadan, bir sonraki döneme hazırlık dönemiymiş gibi açıklanması bilimsel anlamda bir hatadır (Shanahan ve ark., 2002’den akt. Atak & Çok, 2010).

Beliren yetişkinlik döneminin sadece geçiş olaylarını içeren kısa bir gelişimsel dönem olmadığı ve yaklaşık 7 yıllık (18-25 yaş arası) bir zaman dilimini kapsadığı öne sürülmektedir. Bu dönemde sadece geçiş olayları üzerine (örn, eğitimini tamamlamak, evlenmek gibi) yoğunlaşmak, beliren yetişkinlerin aile ve arkadaşlık ilişkileri, sosyal ve duygusal gelişimleri, sergiledikleri riskli davranışlar ve yaşadıkları psikolojik problemler

gibi konuları göz ardı etmek anlamına gelebilir (Arnett, 2007'den akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

Bunun yerine, bu dönemi “beliren yetişkinlik” olarak adlandırmak ve döneme ilişkin özellikleri bilişsel gelişim, fiziksel gelişim, aile içi ilişkileri, arkadaşlık, romantik ilişkiler, özerklik, dini inanç gibi tüm yaşamın her alanına gelişimi yaymak gerekmektedir (Atak & Çok, 2010).

1.1.1.4. Gençlik Dönemi

Keniston (1971) tarafından ortaya atılan gençlik dönemi, literatürde ergenlikten başlayıp yirmili yaşların sonuna kadar süren dönemini ifade etmek için kullanılmıştır. Bu kavram ortaya atıldığı yetmişli yıllarda genellikle gençlik eylemleri ve sosyalizasyonun reddi gibi konular çerçevesinde ele alınmıştır. Ayrıca gençlik dönemi, İngilizcede çoğunlukla önce çocukluk daha sonra ise ergenlik dönemini belirtmek için kullanılmıştır. Günümüzde ise bu kavram orta çocukluk dönemi ile otuzlu yaşlar arasındaki bireyler için kullanılmaktadır. Bununla birlikte, gençlik dönemindeki birey tanımı; Dünya Bankası (2011) ve Birleşmiş Milletler (2011)'e göre 15-24 yaşları arasındaki kişileri kapsamaktadır. Dolayısıyla 18-25 yaşları arası dönemi oluşturan beliren yetişkinlik dönemi için bu terimi kullanmak doğru olmayacaktır (Arnett2004'ten akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

1.1.2. Beliren Yetişkinlik Kavramının Ortaya Çıkışı

1900'lerin başında, yetişkinlik dönemindeki bireylere atfedilen sosyal roller ve görevler toplumdan topluma pek çok farklılık gösterse bile genel itibariyle ortak özellikler taşımaktaydı. Okulunu bitirmek, iş sahibi olmak, evlenmek ve ana baba olmak şeklinde sıralayabileceğimiz bu gelişim dönemi rolleri toplumun geneli için değişmez nitelikteydi. Günümüzde ise özellikle beliren yetişkinlik kavramının ortaya çıktığı Amerika'da ve birçok sanayi toplumunda bu sıralamanın farklılık gösterdiğini ve bireylerin seçimlerine bağlı olduğunu görmekteyiz. Bu açıdan, günümüzde yetişkinliğe geçişin daha dinamik ve komplike bir yapı kazandığı söylenebilir (Corijn, 2002'den akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

Bundan yarım yüzyıl önce yaşayan ortalama bir insanın yaşamını düşünersek bu birey için yetişkin rolleri onlu yaşların sonu veya yirmili yaşların başında başlamaktaydı. Ergenliğin bitmesiyle birlikte birçok erkek eğer okula gittiyse eğitimini tamamlamış ve para kazanmaya

başlamış, birçok kadın ise evlenmiş ve çocuk sahibi olmuştu (Furstenberg ve ark., 2003'ten akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

Günümüzde ise bu yaşlardaki ortalama bir birey üniversiteye devam etmekte, iş hayatına katılma amacı ile mesleki kariyer hazırlığı yapmaktadır. Bu dönemdeki birey evlilik için üç beş yıl daha beklemeyi düşünmekte ve çocuk yapmayı ise evlilik hayatının ilk birkaç yılından sonraki dönemde düşünülmesi gereken bir durum olarak görmektedir. Bu örnekte de görüleceği üzere son yarım yüzyıllık bir dönem içerisinde hem ekonomik hem de sosyolojik açılardan yaşanan değişimler sonucu, bireylerin yaşamlarında önemli ölçüde farklılıklar meydana gelmiştir (Doğan & Cebioğlu, 2011).

Bugünkü dünyada, bilim ve teknolojideki gelişmeler ve mesleki özelleşmenin değer kazanmasıyla birlikte bilgiye sahip olmak üzerine gerçekleştirilen faaliyetler de değer kazanmıştır. Bu çerçevede üniversite eğitimi almanın da önemi artmıştır. Günümüzün modern toplumlarında yaşayan kentli bir kadın veya erkek için kariyer seçenekleri oldukça çeşitlidir. Bu bireyler, pek çok seçenek arasından kendilerine en uygun olanı seçme hürriyeti ve aynı zamanda çelişkisiyle karşı karşıya kalmaktadırlar. İş hayatına adım atana kadar uzun süreler eğitim alan bireyler, bu dönemi kendilerine yoğunlaşarak geçirebilmektedirler (Arnett 2004'ten akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). Bir diğer önemli faktör ise evlilik ve ana baba olma yaşındaki artışla birlikte toplumdaki demografik yapının değişim göstermesidir. Bu artışın sebeplerinden biri eğitim hayatının uzaması bir diğeri ise evlilik öncesi cinsel ilişkiye ve doğum kontrol yöntemlerine izin veren cinsel devrim olarak görülmektedir (Doğan & Cebioğlu, 2011).

Toplumun kültürel özellikleri ise son önemli faktördür. Yetişkinliğin tanımı ve yetişkinliğe geçişi belirleyen ölçütler kültürden kültüre değişiklik göstermektedir. Bu nedenle, bireyin yetişkin sayılabilmesi için hangi özelliklere sahip olması gerektiği konusunda kültürün belirleyici bir rolü vardır. Geleneksel tarım toplumlarında yetişkinliğe geçiş evlenmek ve çocuk sahibi olmak gibi sosyal ölçütlerle belirlenirken, kentli sanayi toplumlarında bu belirleyici özellikler önemini kaybetmiştir (Schlegel, Barry, 1991'den akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). Ayrıca, aynı coğrafi sınırlar içerisinde farklı alt kültürlerden veya sosyo-ekonomik düzeylerden gelen kişilerin sadece birkaçı beliren yetişkinlik döneminde olabilir ya da yaşadıkları beliren yetişkinlik döneminin süresi farklılık gösterebilir. (Arnett & Tanner, 2005'den akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). Orta sınıftan ya da daha üst sınıftan olan genç bireyler, işçi sınıfı ya da daha alt sınıftan olan genç bireylere karşın beliren yetişkinliğin

araştırma imkanlarına daha fazla sahiptirler. Beliren yetişkinlik dönemini inceleyen bazı araştırmalar, azınlık kültürlerinde ve çoğunlukçu kültürlerde beliren yetişkinlik döneminin kısa bir dönem olarak sürdüğünü ortaya koymaktadır. (Donoghue & Stein 2007'den akt. Atak & Çok, 2010). Önümüzdeki on yıllarda dünya ekonomisinin küreselleşmesi ile beliren yetişkinliğin neredeyse tüm dünyada yaşanacağı öngörülmektedir (Arnett 2004'ten akt. Atak & Çok, 2010).

Sonuç olarak, beliren yetişkinlik döneminin meydana gelmesinde role sahip üç faktör şunlardır: Endüstri ve bilgi toplumlarında görülen karmaşık ekonomik yapı, akademik hayatın süresinin uzaması, bunun sonucu olarak evlenme ve çocuk sahibi olma yaşının artması ve bireyin kendisine özgürce yoğunlaşmasına izin veren kültürel yapı (Douglass, 2007'den akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). Bu nedenler göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın öznelereyi oluşturan kişilerin yaşları açısından bu çalışmada beliren yetişkinlik kavramının kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

1.1.3. Beliren Yetişkinlik Döneminin Özellikleri

Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik dönemini izleyen bir süreçtir. Bu süreçte ergenlik döneminin gelişim görevlerinden olan kimlik arayışı, yaşama bir anlam verme, karşı cinsle yakın ve anlamlı birliktelik kurma gibi görevler bu süreçte daha belirgin hale gelir. Bu bölümde beliren yetişkinlik döneminin özellikleri üzerinde durulacaktır.

1.1.3.1. Kimlik Arayışı

Son yarım yüzyılda bu alanda yapılan araştırmalarda, kimlik gelişimi görevinin ergenlikten yirmili yaşların ortalarına kadar devam ettiği görülmektedir (Doğan & Cebioğlu, 2011). Kimlik gelişimi aşamasında birey, kim olduğunu ve hayatta neleri gerçekleştirmek istediğini bulmaya çalışmaktadır. Beliren yetişkinler, yetişkin rollerine adım atmadan önce farklı alanlarda (örn, eğitim, iş, aşk, dünya görüşü) kimlik arayışlarını devam ettirmektedirler (Nelson, 2003'ten akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). Örneğin, ergenlikte sıklıkla flört ilişkileri tam bir ilişki niteliğinde değildir ve oldukça kısa sürelidir. Beliren yetişkinlikte aşkta karşı cinsle yakınlık artar ve ciddi anlamlar taşır. Ergenlikte flört ilişkileri genellikle grup ortamlarında (örn; danslar, buluşmalar ve partiler) gerçekleşirken, beliren yetişkinlerin flört ilişkileri ikili olarak çıkma şeklindedir ve daha çok cinsel ve duygusal yakınlığı kapsamaktadır. Ergenlikte yakın ilişkiler daha çok anlık hazza odaklıdır ve "ben şimdi ve

burada kimle birlikte olmaktan mutlu olurum?” sorusu etrafında yaşanmaktadır. Diğer yandan, beliren yetişkinlerde “yaşamımı nasıl bir insanla geçirmeyi düşünüyorum?” sorusu daha önemli görülmektedir (Arnett, 2000’den akt. Atak & Çok, 2010).

Benzer şekilde, çalışma ve iş hayatında da ergenlik döneminin deneme niteliğindeki geçici araştırmalarıyla, beliren yetişkinliğin daha ciddi kimlik denemeleri arasında farklılıklar vardır. Ergenler çalışmayı yetişkinlikteki mesleki kariyerlerine hazırlık olarak değil, boş zamanlarını değerlendirmek için para kazanmanın bir alternatifi olarak görmektedirler. Beliren yetişkinler ise, iş imkanlarını ve onları işe hazırlayacak eğitim imkanlarını araştırırken, aynı zamanda kimlikleri ile ilgili önemli konuları da araştırırlar. Farklı eğitim ve iş seçeneklerini tecrübe etmeleri neticesinde beliren yetişkinler, kendileri hakkında daha çok bilgi edinirler (Arnett, 2000’ten akt. Atak & Çok, 2010).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin genel dünya görüşü, siyaset ve inanç alanlarında da genel bir arayış içindedirler (Arnett&Jensen, 2002’den akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). Özellikle üniversite döneminde edindikleri tecrübe, bu tür alanlardaki arayış için elverişli bir ortam hazırlamaktadır. Üniversiteye başlayan birey ebeveynlerinin belirlediği sosyal çevrenin dışına çıkar ve farklı dünya görüşleri hakkında bilgi edinir. Üniversiteler, öğrencilerin bu tür alanlarda özgürce tartışıp fikir alış-verişi yaptığı aydın ortamlardır. Sonuç olarak, beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kim olduklarını, hayattan beklentilerini, kendi güçlü ve güçsüz yanlarını araştırmaya çalıştıkları bir kimlik keşfi dönemidir.

25 yaşındaki Amerikalı bir beliren yetişkin kimlik keşfi hakkında söyledikleri şunlardır:

‘Kendin hakkında bir şeyler öğrenmek gerçekten duygusal bir olay çünkü günün birinde uyanıyorsun ve ben doğruyu yapıyorum, yaşamak istediğim gibi yaşıyorum diye düşünüyorsun, fakat ertesi gün kalkıyorsun ve bir dakika, ben her şeyi yanlış yapıyorum diyorsun. Kim olduğumu bilmiyorum. Sonra bir adım daha ileriye gitmeyi göze alıyorsun ve diyorsun ki, ister acı versin isterse mutlu etsin yine de kendimi tanıyacağım. Kendimin iç derinliklerine girmeliyim ve kim olduğumu bulmalıyım. Ve bu her gün için yeni bir öğrenme süreci’ (Arnett, 2004’ten akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

1.1.3.2. İstikrarsızlık

Beliren yetişkinlerin kimlik alanlarıyla ilgili deneme ve arayışları, ilişkiler ile mesleki hayatta değişim gösteren seçimleri beliren yetişkinliği; yaşamın ayrıcalıklı, özel ve yoğun

bir dönemi yaparken; aynı zamanda imtiyazlı bir değişkenlik dönemi haline dönüştürmektedir. Ergenlik döneminden yetişkinliğe geçişte izleyecekleri birçok yol olduğunu bilen beliren yetişkinlerin çoğunun da kendisi için seçtiği bir yol vardır. Bunun yanı sıra, beliren yetişkinlerin hemen hepsi bu yıllar boyunca seçeneklerini pek çok kez gözden geçirirler (Arnett, 2004'den akt. Atak & Çok, 2010).

Beliren yetişkinler yaşamın pek çok alanında planlar oluşturmaktadır ve kendilerine sunulan farklı seçeneklerin varlığına inanırlar. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çoğu mesleki kariyer hedefleri üzerinde sürekli fikir değiştirmekte ve yeni planlar yapmaktadır. Örneğin, bir sosyal hizmet bölümü 1. sınıf öğrencisi, klinik sosyal hizmet uzmanı olmak ve mezun olunca rehabilitasyon merkezinde çalışmak amacıyla bu bölümü tercih etmiş olabilir. İkinci sınıfın sonunda rehabilitasyon merkezinde staj yaparken bu alanın kendisine uygun olmadığını fark edip, planlarını yeniden gözden geçirebilir. Üçüncü sınıfa geldiğinde geçen yıl aldığı gerontolojik sosyal hizmet derslerinden çok etkilendiğini düşünerek bir huzurevinde staj yapar. Yaşlılar ile birlikte vakit geçirmekten memnun kaldığı için mezun olduktan sonra bu huzurevinde çalışmayı düşünür. Ancak son sınıfta aldığı bir başka derste yaptığı staj kapsamında otizmli çocuklara yönelik bir merkezde çalışırken planlarını yeniden değerlendirir ve mezun olduktan sonra bu alanda çalışmaya karar verir. Bir başka örnek verecek olursak, 22 yaşındaki kadın bir beliren yetişkin bir süredir romantik ilişki yaşadığı erkek arkadaşı ile aynı eve taşınmaya karar verir çünkü ileride evleneceklerini hayal ediyordur. Aynı evde yaşamaya başladıktan sonra ilişkilerinin yürümeyeceğine karar verir, planlarını gözden geçirir ve erkek arkadaşından ayrılır. Bir süre sonra başka bir erkek arkadaş edinip onunla birlikte olmaya başlar. Beliren yetişkinlerin yaşamın farklı alanlarında yaşadıkları bu tür değişiklikler, bu dönemin istikrarsız olmasına neden olur (Doğan & Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemindeki istikrarsızlığı ve değişkenliğini en iyi gösteren şey, bir yerden başka bir yere taşınma durumlarıdır. Bütün bu taşınmalar, beliren yetişkinlik dönemini değişken bir zaman dilimi de yapmaktadır. Bu dönemde yaşam seçeneklerinin deneyimlenmesi ve istikrarsızlık iç içedir. Bütün değişiklikler, beliren yetişkinlerin birçok kararı kendilerinin almalarını, kendilerine yoğunlaşmalarını veya kendi hayatlarını yönetmelerini gerektirmektedir (Arnett, 2000'den akt. Atak & Çok, 2010).

1.1.3.3. Kendine Odaklanma

“Arnett (2004)’e göre bu dönemdeki kendine odaklanma, bencillik ya da benmerkezcilik olarak düşünülmemeli, aksine bireylerin yaşaması gereken normal ve geçici bir süreç olarak görülmelidir. Bu dönemde beliren yetişkinler, kendilerini daha iyi tanımayı ve kendi ayakları üzerinde durabilmeyi öğrenmektedirler. Bununla birlikte, kendilerine odaklanma sayesinde kimlik arayışını gerçekleştirip yetişkinlik için gerekli olan becerileri kazanmaya başlarlar.” (Akt. Doğan & Cebioğlu, 2011). Ayrıca beliren yetişkinler ergenlik döneminde ebeveynlerine bağlı oldukları için yaşayamadıkları ve yetişkinlik döneminde ise başkalarına karşı olan sorumlulukları nedeniyle yaşayamayacakları bu özgürlüğün tadını çıkarırlar (Arnett, 2010’dan akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlerin kendilerine odaklanmamaları psikolojik açıdan olumsuz bir durum olarak değerlendirilmemelidir. Çünkü beliren yetişkinlik dönemi süresince kendine odaklanma, sağlıklı ve kalıcı olmayan bir özelliktir. Beliren yetişkinler kendilerine yoğunlaşarak, günlük yaşamda becerilerini geliştirirler; kim olduklarını ve hayattan beklentilerini daha iyi anlarlar ve böylece yetişkin yaşamının temellerini oluşturmaya başlarlar (Atak & Çok, 2010).

1.1.3.4. Arada Kalmışlık Hissi

Bireylerin kendilerini yetişkin olarak görme konusundaki karmaşık duygu ve düşünceleri de bu dönemin diğer bir belirgin özelliğidir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin birçoğu kendilerini ne bir ergen ne de bir yetişkin olarak görmekte, yetişkinliğe uzanan süreçte arada bir yerde olduklarını düşünmektedirler (Doğan & Cebioğlu, 2011). Farklı kültürlerle sahip topluluklarda yapılan araştırmalarda, beliren yetişkinlere “Yetişkinliğe eriştiğini düşünüyor musunuz?” sorusu sorulduğunda çoğunun “bazı açılardan evet, bazı açılardan hayır” yanıtını verdiği görülmektedir. Beliren yetişkinler bir yandan ergenliği tamamladıklarını düşünürken, öte yandan yetişkinlik rollerini tam olarak gerçekleştiremediklerinin de farkındadırlar (Nelson & Barry, 2005’ten akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinliğin kimlikle ilgili arayışları ve değişkenliği ona bir geçiş dönemi özelliği verir. Bu dönem, bireylerin çoğunun ebeveynleri ile birlikte yaşadığı ve ortaokula ya da liseye devam ettiği ergenlik ile birçok bireyin evlilik ve ana baba olmaya adım attığı ve kalıcı bir işe girdiği genç yetişkinlik arasında bir dönemdir. Ergenliğin sınırlamaları ve

yetişkinliğin sorumlulukları, beliren yetişkinliğin arayış ve değişkenliklerini ortaya çıkarır (Atak & Çok, 2010).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çoğuna göre yetişkinliğe erişmek zaman alan bir süreçtir. Bu nedenle bu süreçte bireylerin yetişkinliğe erişme yolunda ilerlediklerini ama daha o döneme ulaşamadıklarını hissetmeleri olağan bir durumdur. Beliren yetişkinler, yetişkin olma becerilerinin süreç içerisinde edinilen ve özgürlükle ilgili özellikler olduğunu düşünmektedirler (Doğan & Cebioğlu, 2011).

Sonuç olarak, tam bir yetişkin gibi hissetmek hem bireyin kendi sorumluluklarını üstlenmesi hem de davranışsal, bilişsel, duygusal ve maddi olarak bağımsızlığını elde etmesi ile gerçekleşecek olan uzun ve meşakkatli bir süreçtir (Doğan & Cebioğlu, 2011).

1.1.3.5. Sonsuz Olanaklar

Beliren yetişkinlikte, bireyler için birçok farklı gelecek hala mümkündür ve bireyin hayatında aslında çok az şey kesin olarak belirgindir. Bu özelliği nedeniyle bu süreç büyük umutlar ve istekler dönemidir (Atak & Çok, 2010).

Beliren yetişkinlerin önlerindeki seçenekler yaşamlarının diğer dönemlerinde olduğundan daha çok ve çeşitlidir. Bu dönemde, birçok meslek ve eş seçenekleri arasından istediklerini seçmekte özgürdürler (Doğan & Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlerin büyük ölçüde aile evlerinden ayrı yaşamaya başlamaları, fakat henüz yeni bir ilişkiler ağına girmemiş olmaları da beliren yetişkinliği olanaklar dönemi yapan bir diğer özelliktir (Arnett, 2000'den akt. Atak & Çok, 2010). Bu durum, özellikle zor koşullarda yetişmiş genç bireyler için önem arz etmektedir. Karmaşık bir yapı içerisinde ve mutsuz bir ailesi olan çocukların ve ergenlerin birçok alanda ve özellikle sosyo-ekonomik anlamda yükselmeleri zordur (Atak & Çok, 2010).

Görüldüğü gibi beliren yetişkinlik dönemi bireyin kimlik arayışı içinde olduğu, zaman zaman kararlarında değişkenlik gösterdiği ve nasıl bir hayatı olması gerektiğine karar verdiği bir dönemdir. Bu dönem yetişkin rollerini üstlenme, bağımsızlaşma, sonsuz olanaklar içinde karar alma gibi zorlu görevler içermektedir.

1.1.4. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik Dönemi

Türkiye gelişmekte olan ve genç nüfusa sahip bir ülkedir. Genel olarak, çoğunlukçu kültür özellikleri taşımasına karşın, gelişmiş ve sanayileşmiş bölgelerinde toplulukçu sosyalleşme özelliklerinin yanı sıra bireyselleşmeye önem verildiği de görülmektedir (Atak &Çok, 2010).

Elde edilen veriler, Türkiye’de de toplumsal ve demografik yapının Amerika ve birçok Avrupa ülkesine benzer biçimde farklılaştığını göstermektedir. Son yarım yüzyılda yaşanan kentleşme ve sanayileşme, eğitim süresinin uzaması, evlenme ve çocuk sahibi olma yaşının artması gibi faktörler ülkemizde de beliren yetişkinlik kavramının görülebilmesine için elverişli ortamı hazırlamıştır (Doğan & Cebioğlu, 2011).

Türkiye’de eğitim seviyesinin artmasıyla ve evlenme yaşının yükselmesine paralel olarak ilk çocuğa sahip olma yaşında da bir artış görülmüştür. Bu eğilimin esas olarak genç yaş gruplarında evliliklerin ertelenmesinden kaynaklandığı gözlemlenmektedir. Evlenme ve ebeveyn olma yaşındaki artışa paralel olarak, Türkiye’de nüfusun çoğunluğu eğitime devam etmekte ve buna bağlı olarak eğitim hayatını tamamlama yaşı da artış göstermektedir. Türkiye’de özellikle eğitim seviyesi yüksek çevrelerde bireyler eş ve ebeveyn olma rollerini çoğunlukla eğitim hayatları bitene kadar ertelemektedirler (Atak & Çok, 2010).

Görüldüğü gibi, beliren yetişkinlik kavramının ülkemizde de gözlenebilmesi için gerekli sosyal koşullar en azından kentli ve yüksek öğrenim imkanlarına sahip kişiler için oluşmuş haldedir. Yapılan ampirik araştırmalar sonucu ülkemizde beliren yetişkinliğin gözlemlenen bir olgu olduğunu ortaya çıkarmaktadır. “Atak’ın (2005) çalışmasına göre, üniversite öğrencilerinin %62’si ‘yetişkinliğe döneminde olduğunuzu düşünüyor musunuz?’ sorusuna ‘bazı yönlerden evet, bazı yönlerden hayır’ yanıtını vererek kendilerini beliren yetişkin olarak tanımlamışlardır.” (Akt. Doğan & Cebioğlu, 2011) Doğan (2011)’ın çalışmasında ise üniversite öğrencisi olan katılımcıların %54’ü aynı cevabı vermiştir (Akt. Doğan & Cebioğlu, 2011).

1.2. Pandemi Dönemi Sorunları ve Sosyal Hizmet

1.2.1. Pandemi, Karantina ve İzolasyon Kavramları

COVID-19 adıyla anılan yeni tip korona virüs, 2019 yılının aralık ayının sonunda Çin'in Wuhan şehrinde çıkmış, 30 Ocak 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından, uluslararası halk sağlığı sorunu kabul ederek salgın ilan edilmiştir. Ardından 2020 yılı Ocak ve Şubat aylarında, başta İtalya, İspanya, İran gibi ülkelerde hızla yaygınlaşıp, özellikle ABD'de daha yoğun olmak üzere dünyadaki tüm ülkelere yayıldığı süreçte de DSÖ 11 Şubat 2020 tarihinde, bu defa COVID-19 salgını-dünyada birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel isim-anlamında "pandemi" olarak adlandırmıştır (TÜBA, 2020'den akt. Barış & Taylan, 2020).

Belli bir zaman diliminde, bir hastalığın toplum içinde fazlaca görülmesi "salgın (epidemi)", büyük coğrafyaları içine almak üzere, kıta ve kıtaları etkisi altına alan büyük salgınlar ise "pandemi" olarak adlandırılmaktadır (Arık, 1991'den akt. Koçak & Harmancı, 2020). DSÖ ise pandemiyi "birden fazla ülkede milyonlarca insanı etkileyen ve bazen de dünya geneline yayılan büyük ölçekli salgınlar" olarak tanımlamıştır (WHO, 2010'dan akt. Koçak & Harmancı, 2020). Bir virüs veya bakterinin salgına neden olması için, çoğu insanın önceden var olan bağışıklığa sahip olmaması, kişiden kişiye kolayca bulaşması ve ciddi hastalıklara neden olması gerekmektedir (Kilbourne, 1977'den akt. Koçak & Harmancı, 2020).

Pandemiyle alakalı en sık duyduğumuz terimler karantina ve izolasyondur. Karantina; bulaşıcı bir hastalığa maruz kalmış bireylerin, hastalık belirtisi gösterip göstermediklerini gözlemleyebilmek amacıyla bireyin soyutlanması ve hareketliliğinin kontrol altında tutulmasıdır. Hasta olduğuna dair henüz bir delil bulunmayan, ancak hastalığa sebep olacak etkenlerle karşılaşmış olan, taşıyıcı olduğu düşünülen kişiler karantina altına alınır. Bu sınırlılığı getirmekteki maksat hastalık taşıma riski olan bireyin daha fazla kişiyle ilişkisini kısıtlayarak toplum içinde yayılımını engellemektir. İzolasyon, farklı türleri olmakla birlikte genel manada hasta kişilerin sağlıklı olanlardan ayrıştırılması, yayılımı azaltmak ve önlemek amacıyla hasta kişilerin belli bir alanda tutulmasıdır. Temas veya solunum izolasyonu, bulaşıcılığı yüksek hastalık grupları için uygulanan yüksek ve sıkı önlemlerli izolasyon türleri örnek olarak gösterilebilir (Huramovic, 2019'dan akt. Koçak & Harmancı, 2020).

10 milyondan fazla insanın COVID-19 tanısı aldığı ve COVID-19 bağlantılı 1 milyonun üzerinde ölümün gerçekleştiği; sosyal yaşamı kısıtlayan birçok tedbirin alındığı, ulaşımın,

sosyal temasın, ekonomilerin durma noktasına geldiği; dolaylı olarak etkilenen kişi sayısının tahmin edilemediği küresel salgın sürecinin, bugünlerde ve gelecekte, sadece hastalık bağlamında değil, bireysel, toplumsal, ekonomik, kültürel ve siyasal sonuçlarının olacağı öngörülmektedir (Barış & Taylan, 2020).

1.2.2. COVID-19 Pandemisine Karşı Alınan Önlemler ve Yaşamsal Değişiklikler

Pandemiye dönüşen COVID-19 salgınını mümkün olduğunca önlemek ve hızla yaygınlaşmasını engellemek amacıyla dünya genelinde birçok ülkede acil durum tedbirleri alınmıştır. DSÖ, kronik rahatsızlığı olan farklı yaş grubundaki insanların virüsten etkilendiğini, virüsün yayılma hızını azaltmak için salgın süresince işletmelerin ve kurumların online çalışma uygulamalarına gitmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda birçok ülkede sokağa çıkma yasağı, çalışma saatlerinde esneklik, sosyal izolasyonun sağlanması, iş yerlerinin kapatılması, toplu kullanım alanlarının düzenli dezenfekte edilmesi, karantina, cerrahi maske kullanımı, seyahat kısıtlamaları, online eğitim, evden çalışma uygulaması gibi çeşitli önlemler alınmıştır (Sözen, 2020).

Belirli yaş gruplarına yönelik olarak düzenlenen sokağa çıkma yasağı (izolasyon), alışveriş merkezi, park, restoran, kafe gibi bireylerin toplu halde bulunmalarına olanak sağlayan mekanların kapatılması, market, çarşı, pazar, metro, otobüs gibi alanlarda maske takma zorunluluğu, şehirlerarası yolculuklara getirilen kısıtlama, uzaktan eğitime geçilmesi, mesai saatlerinde düzenleme, internet bankacılığı işlemlerinin yaygınlaşması, iç ve dış hat uçuşlarının durması, hafta sonları veteriner, eczacı, sosyal hizmet kurumlarında çalışanlar gibi istisnai birkaç meslek grubu dışında tüm toplumu kapsayan sokağa çıkma yasakları, sosyal izolasyon kuralları gibi alınan sıkı önlemler bireylerde ani yaşam değişikliklerine sebep olmakta, bireylerin kaygı ve stres düzeylerini arttırmaktadır (Soner Aykut & Aykut, 2020).

Yeni yaşamsal rutinlerinde bireyler mümkün olduğunca evde kalmakta ve zorunlu olmadıkça dışarı çıkmamaktadırlar. Yürüyüş, koşu gibi fiziksel aktivitelerden yoksun kalan bireylerde vücut metabolizması bozulmaktadır. Bilindiği gibi fiziksel aktivite, bireylerin fizyolojik kapasitesini arttırarak sağlıklarını korumaktadır. Düzenli olarak yapılan spor insanları genç tutmakta, hastalıkları önlemekte ve ruh sağlığını olumlu etkileyerek yaşam kalitesini arttırmaktadır (Çakır, 2019'dan akt. Soner Aykut & Aykut, 2020). Evlerinde hareketsiz kalan bireylerin yeme alışkanlıkları değişmekte, birçoğunda kilo artışı ve buna

bağlı sorunlar yaşandığı gözlenmektedir. Hastalığın yayılmasını engellemek için sosyal izolasyon kapsamında evinde kalan bireyler televizyon izleme, kitap okuma, örgü, patchwork, takı tasarımı gibi el işleriyle uğraşma, temizlik, müzik, resim gibi sanatsal faaliyetlere yönelmektedirler (Soner Aykut & Aykut, 2020).

1.2.3. Pandemi Dönemi ve Ruhsal Sağlık

DSÖ tarafından, COVID-19 salgını 11 Mart 2020 tarihinde pandemi olarak tanımlanmıştır (DSÖ, 2020). COVID-19 pandemisi, sosyal hayat, eğitim-öğretim hayatı, mesleki yaşantı, ekonomi, arkadaşlık ilişkileri gibi pek çok yaşam alanını etkilemiştir. Yeni bir uyum dönemi olarak karşımıza çıkan bu süreç bireylerde yeni ruhsal yakınmaların ortaya çıkmasına veya var olan psikopatolojilerinin şiddetlenmesine sebebiyet vermektedir (Koçak & Harmancı, 2020).

COVID-19 virüsü iki şekilde sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Birincisi, virüsün doğrudan oluşturduğu bedensel sağlık problemleri, diğeri ise salgın ile ilişkili anksiyete, panik ve endişe gibi ruh sağlığı sorunlarıdır. COVID-19 sadece bir medikal sağlık krizi olarak değil, aynı zamanda akıl sağlığı için de acil durum olarak düşünülmelidir. Bulaşıcı hastalıklar sadece bireylerin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda enfekte olsun olmasın tüm nüfusun psikolojik sağlığını ve refahını da etkilemektedir. Salgının ilk zamanlarında virüsün ortaya çıkardığı fiziksel sonuçlar daha çok dikkat çekmiş ve ruh sağlığı sonuçları üzerinde durulmamıştır. Ancak, salgın sona erse bile normal hayatımıza geri döndüğümüzde psikolojik etkileri muhtemelen aylarca hatta yıllarca sürecektir (Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2019).

Küresel çaptaki COVID-19 salgın sürecinin insan psikolojisi üzerindeki etkileri birçok bireysel farklılığı da içermektedir. Kişilerin hayatlarını tehdit eden ve küresel boyutta olan COVID-19 salgını boyunca ve sonrasında strese bağlı ve travmatik etkilerin, kişinin sahip olduğu sosyal ve kültürel özelliklere, sosyoekonomik koşullara, psikolojik iyi oluşuna ve bireysel özelliklerine göre farklılık göstermesi muhtemeldir. Bireylerin pandemi sürecindeki güvenlik, barınma, beslenme gibi temel ihtiyaçlarının yetersizliği, yaşanılanlara dair eksik veya yanlış bilgilendirmeler, karantina süresinin uzaması, sosyal destek anlamında eksiklik hissetmeleri, salgında maddi kayıplar yaşanması, COVID-19 semptomları geliştirmek veya koronavirüs pozitif bireylerle temasta bulunulması gibi değişkenler, kişileri salgın sürecinde

psikolojik açıdan daha riskli konuma getirmektedir (Kaya, 2020'den akt. Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2019).

Pandemi sırasında ortaya çıkan psikolojik tepkiler aşırı korkudan kayıtsızlığa, kaderciliğe kadar giden bir çeşitlilik gösterebilmektedir. Bazı insanlar tehdide uyum sağlar ve daha az endişe yaşarlar. Bazı durumlarda psikolojik etkiler şiddetli ve uzun süreli olabilir (Taylor, 2019'dan akt. Tükel, 2020).

Salgınlarda psikolojik tepkiler şu başlıklar altında toplanabilir (IASC,2020'den akt. Tükel, 2020):

- Hastalanma ve ölüm korkusu,
- Tedavi gereken durumlarda hastalığı kapma endişesiyle sağlık kurumlarına başvurmaktan çekinme,
- Geçim kaynaklarını kaybetme, izolasyonda iken çalışmama, işten çıkarılma korkusu,
- Hastalıkla ilişkilendirilip toplum tarafından dışlanma ya da temaslı olarak değerlendirilip karantina altına alınma korkusu,
- Sevdiklerini koruyamama, onlara virüs bulaştırma ve virüs yüzünden sevdiklerini kaybetme korkusu,
- Karantina uygulaması nedeniyle sevdiklerinden ve bakım verenlerden ayrı tutulma korkusu,
- Ebeveynleri veya bakım verenleri karantina altına alındığı için yanında refakatçisi olmayan ve onlardan ayrı tutulan çocuklar, engelliler veya yaşlılarla ilgilenmeyi hastalık kapma korkusuyla reddetme,
- İzolasyon koşullarından dolayı çaresizlik, sıkıntı, yalnızlık ve depresif hissetme.

1.2.3.1. Pandemide Psikososyal Etmenlerin Ruh Sağlığına Etkisi

Yaşadığımız, çalıştığımız koşullar, sağlıklı ve iyi olma halini etkileyen temel etmenlerdir. Bireyin kontrolü altında olmayan ekonomik, sosyal ve çevresel etmenlerin, ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarının gelişmesine zemin hazırladığı bilinmektedir. Salgın dönemi gibi olağandışı durumlar, yoksul kesimlerin yaşam koşullarını daha da zorlaştırmaktadır. Evde kalmanın önerildiği salgın dönemlerinde stresle başa çıkmaya, psikolojik ve fiziksel dayanıklılığı artırmaya yönelik önerilerin halkın geniş kesiminde bir karşılık bulabilmesi

için, öncelikli olarak yoksulların, dar gelirlilerin çalışma ve yaşam koşullarının iyileştirilmesi gerekir. Gerektiğinde zorunlu olmayan iş kollarında üretimin durdurulması ve çalışan işçilere ücretli izin verilmesi, zorunlu hizmetlerde çalışan işçiler için işyerine güvenli ulaşım imkânı sağlanması ve çalışma saatlerinin sınırlandırılması, işsizlere sağlıklı beslenme, barınma imkânı ve işsizlik maaşı verilmesi gibi düzenlemeler psiko-sosyal iyilik halinin sağlanması ve sürdürülmesi için gereklidir (Tükel, 2020).

Ruh sağlığı, travmatik olaylara ve bunların sosyal ve ekonomik sonuçlarına duyarlıdır. Daha da önemlisi, kitlesel travmatik olayların ruhsal sağlık sonuçları farklı popülasyonlar arasında eşit olarak dağılmaktadır. Daha düşük gelir düzeyine, daha az mal varlığına sahip olmak ve işsizlik daha fazla ruhsal hastalık yükü ile ilişkili bulunmuştur (Ettman ve ark. Tükel, 2020). Özellikle işsiz olan, sosyal ve ekonomik sıkıntılardan daha fazla etkilenen bireyler arasında ruhsal hastalıklar daha sık görülmektedir. ABD’de 1441 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, depresyon belirtilerinin yaygınlığının COVID-19 sırasında pandeminin öncesine göre üç kat daha fazla olduğu gösterilmiştir (Tükel, 2020).

1.2.3.2. Pandemi Döneminde Karantina ve İzolasyon Durumlarının Ruh Sağlığına Etkisi

COVID-19 salgınının yayılmasını önlemek üzere alınan en temel strateji insanları fiziksel olarak birbirinden ayırmak, izole etmektir. Salgına karşı koruyucu olan bu tedbir diğer yandan sosyal bağları azaltarak ruh sağlığı için bir risk faktörü haline dönüşebilmektedir. Sosyal ilişkilerin, psikolojik iyi oluş, fiziksel refah ve hatta hayatta kalma için hayati önem taşıyan biyolojik bir ihtiyaç olabileceği öne sürülmektedir. Bu nedenle izolasyon boyunca sosyal ilişkilerin eksikliği psikolojik ve duygusal iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir. (Holt- Lunstad, 2007’den akt Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2020). Bu salgın sırasında da izolasyon amacıyla yapılan “evde kal” çağrısının psikolojik sonuçları incelendiğinde bedensel sağlığı korumak için kritik önem taşıyan bu uygulamanın psikolojik ve ekonomik olarak olumsuz sonuçları olduğu desteklenmiştir. Yapılan çalışmalar evde kalmanın depresyon, sağlık kaygısı, finansal endişe ve yalnızlık duygusunu arttırdığını göstermiştir (Reger vd., 2020; Thunström vd.,2020’den akt. Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2020).

Karantina ve izolasyonda görülebilen ruhsal belirtiler arasında kaygı, endişe, panik atakları, korku, huzursuzluk, sinirlilik hali, çaresizlik hissi, tetikte olma hali, kas ağrıları, sağlık kaygısı, değersizlik hissi, suçluluk hissi, motivasyon kaybı, isteksizlik, dikkatini toplama

güçlüğü, iştah kaybı ya da iştahta artma, uykusuzluk, öfke ve tahammülsüzlük, tükenmişlik ve yalnızlık hissi yer alır. Kaygı; karantina ve izolasyon durumlarında ortaya çıkan gelişmelere uygun bir belirtidir. Kişiler, yakın gelecek planlarının aniden ve dramatik bir şekilde değiştiğini fark ederler. Bilmedikleri bir ortama alınabilir ve sosyal ilişkilerinden ayrılmak zorunda kalırlar. Kaygıları da işlerini yürütememe veya bakmakla yükümlü oldukları kişilerin ihtiyaçlarını karşılayamama durumundan dolayı daha da artabilir. İzolasyon ya da karantina uygulaması ile karşılaşan bireyler, öfke ve eyleme dökmeye yol açabilecek korku ve kaygıyla tepki verilebilmekte; umutsuzluk içine girebilmektedirler. Birçok çalışmada, izolasyonun hastanın ruh sağlığı üzerindeki etkisi incelenmiş ve izolasyondaki hastaların depresyon, kaygı ve öfke için daha yüksek puanlar aldıkları gösterilmiştir (Huremović, 2019'dan akt. Tükel, 2020).

İzolasyon ve karantina durumlarında, kişilerde, hayatları üzerindeki kontrolü kaybetme ve buna eşlik edebilen bir çaresizlik duygusu görülebilmektedir. Bireyleri en azından belirli durumlar için karar verme sürecine katarak karantina ya da izolasyon sırasında ruhsal olarak güçlendirmek, herkes için zor olan bu tür durumlarda onların onur ve öz saygı duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olacaktır (Abad ve ark., 2010 akt. Tükel, 2020).

İzolasyon veya karantina, bu uygulamaya maruz kalan kişilerde, diğer koşullara da bağlı olarak travmatik bir etki gösterebilir. Bu süreçte yaşanan sevdiklerinin hastalık ve ıstırap çektiğine tanık olmak, hastalıktan ölenleri görmek gibi dramatik olaylar, kişinin kendisinin ve sevdiklerinin güvenliğiyle ilgili korkularıyla birleşerek travmatik stres belirtilerine yol açabilmektedir (Tükel, 2020).

1.2.3.3. Pandemiye Fiziksel Kısıtlamalar ve Sosyal/Fiziksel Mesafenin Ruh Sağlığına Etkisi

COVID-19 pandemisi için birincil önleyici çabalar arasında el yıkamanın yanı sıra fiziksel mesafe oluşturulması (bilinmeyen bulaşmayı azaltır), karantina (potansiyel bulaşmayı azaltır) veya izolasyon (bulaşmayı azaltır) şeklindeki fiziksel kısıtlamalar yer alır. Bu fiziksel kısıtlamaların daha sıklıkla ekonomik sonuçları üzerinde durulurken, ruhsal sonuçları göz ardı edilebilmektedir (Tükel, 2020).

Pandemi sırasında fiziksel kısıtlılıkların ruh sağlığı üzerine olan etkileri dikkate alınmadan verilen mesajlar, “yalnızlık” ve “izole olma” temasını pekiştirici bir etki gösterebilmektedir.

Örneğin, “sosyal mesafe” yerine kullanılan fiziksel mesafe terimi, kendini sosyal olarak izole etme algısına katkıda bulunmaktadır. Dünyanın dört bir yanındaki hükümetler, COVID-19 ile mücadele stratejilerin bir parçası olarak “sosyal mesafe”yi teşvik etmektedirler. Oysa “sosyal mesafe”den sosyal izolasyona giden yol oldukça kısadır (Tükel, 2020).

Çalışmalar, sosyal izolasyonun artmış hareketsizlik, sigara, alkol kötüye kullanımı, sağlıksız beslenme, depresyon, içe dönüklük, zayıf sosyal beceriler ve TSSB ile ilişkili olduğunu ve bunun özellikle de yaşlı insanlarda daha fazla kardiyovasküler hastalık, demans ve erken ölüm riskine yol açtığını ortaya koymuştur (Douglas ve ark. 2020, Razai ve ark. 2020’den akt. Tükel, 2020).

1.2.4. Pandemi Döneminde Psiko-sosyal Risk Faktörlerini Önleme ve Müdahale Süreçleri

Önleme, müdahale ve tedavi süreçlerinde toplumsal, kültürel ve ekonomik farklılıkları gözetererek yüz yüze, çevrim içi ve medya (televizyon, internet) gibi birden fazla kanaldan ulaşılması daha etkili sonuçlar sağlayabilir. Ruhsal yardımda teknolojiye ve dijital kaynaklardan (telefon, “online” uygulamalar, “online” programlar, video konferans görüşmeleri) yararlanarak müdahale stratejileri geliştirilmelidir (Holmes vd., 2020’den akt. Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2019). Böylelikle, toplumdaki bireylere ulaşım kolaylaşacağından hem ruhsal açıdan riskli grupları tespit etmek hem de bilgilendirme ve psiko-eğitim vermek etkin bir destek olarak görülmektedir. Salgın sürecinde teşhis alan bireylerin sağlıklarına kavuşmalarını olumlu yönde etkileyebilecek psiko-destek stratejilerinin, tüm sağlık kollarındaki çalışanlar tarafından temel düzeyde bilinip uygulanması faydalı olacaktır. Salgınla mücadelede kısıtlı imkânların en etkili biçimde kullanılması, hastalar ve toplumdaki bireyler ile temasın dikkatli kurulması önemlidir (Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2020).

COVID-19 salgını ve izolasyon sürecindeki psikolojik sorunlar ile baş etmek hususunda Bao ve diğ. (2020) genel sağlık politikaları doğrultusunda uygulanabilecek bazı stratejileri sıralamıştır: Bilgi kaynaklarının doğruluğu ve günlük hayatta bu kaynaklara belirli zaman sınırları içerisinde erişimin sağlanması; kişilerin sosyal desteğinin artırılıp zenginleştirilmesi; hastalığa ve virüse dair damgalama ve ayrımcılık sorunlarının önüne geçilmesi; güvenli kaynaklar ve koşullar altında günlük aktivite ve işlerin devamlılığının

sağlanması ve erişilebilir psikolojik destek kaynaklarının bulunması. Bununla birlikte, klinik veya klinik olmayan psikiyatrik semptomlar ile pozitif ilişkili bulunan duygu odaklı/pasif baş etme stratejileri yerine problem odaklı/aktif baş etme stratejilerinin (sosyal destek arama, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım) desteklenmesi bireylerin salgın sürecini psikolojik sorunlar/bozukluklar geliştirmeden atlattıklarında daha yararlı olabilir (Lin vd.,2011'den akt. Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2019).

1.2.5. Pandemi Dönemi Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Okuyan Öğrencilerin Yaşadığı Sorunlar

1.2.5.1. Eğitim

Korona virüs pandemisinde de önceki pandemiler gibi birçok ülkede okullara ara verilmiştir (Sahu, 2020; Viner vd., 2020'den akt. Sezer & Özdemir, 2020). Dünyadaki okullardan bazıları 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılına bir sonraki seneye aktarmayı seçerken, bazı okullar da ise uzaktan eğitim platformu üzerinden eğitime devam etmeye karar vermiştir. Türkiye'de neredeyse tüm üniversiteler eğitimlerine ara verip uzaktan eğitim yolu ile 2019-2020 dönemini devam ettirme kararı almıştır. Bu dönemde üniversitelerin yüz yüze eğitime ara vermesiyle binlerce öğrenci okumak için geldikleri şehirlerden ailelerinin yanına gitmek durumunda kalmıştır. Yüz yüze eğitim yolu ile verilen eğitimler yerini bilgisayar ve internet üzerinden sağlanan eğitime bırakmıştır (Sezer ve Özdemir, 2020).

Eğitimin devam ettirilmesindeki bu alternatif, uzaktan eğitim olarak adlandırılmıştır. Uzaktan eğitim, öğretmen ve öğrencilerin zaman ve mekân kısıtlaması olmadan, bilişim teknolojilerini kullanarak tamamen sanal ortamda uygulanabilen derslerin canlı olarak işlenebildiği bir eğitim modelidir (Horzum, 2003'den akt. Sözen, 2020).

Bir diğer tanıma göre uzaktan eğitim; coğrafi uzaklık nedeniyle eğitim öğretime erişimi kısıtlanan bireylerin eğitimlerini sürdürebilmek için yeterli imkân, materyal ve öğretmenden yoksun kalmaları, fiziksel rahatsızlığı ya da engeli nedeniyle örgün eğitim faaliyetlerine katılamayan bireylerin eğitim-öğretim gereksinimleri, kendini kültürel, akademik ve mesleki yönden geliştirmek isteyen bireylerin eğitim-öğretim ihtiyaçları gibi nedenlere dayalı olarak ortaya çıkan eğitim tasarımıdır (Newby, Stepich, Lehman ve Russell, 2006'dan akt. Sözen, 2020).

Küresel salgın sürecinde de öğrenmenin sürekliliğini sağlamak, uzun süreli öğrenme kayıplarını engellemek amacıyla resmi ve özel tüm okullarda uzaktan eğitim uygulamalarına gidilmiştir. Ülkelerin teknolojik altyapıları, ekonomik imkanları ve coğrafi şartlarına göre uzaktan eğitim süreci; televizyon ve/veya radyo yayınları, basılı öğretim materyalleri, çevrimiçi/online öğretim içerikleri veya etkileşimli canlı dersler gibi imkânlarla gerçekleştirilmeye çalışılmıştır (Sözen, 2020).

Sözen (2020)'in yaptığı araştırmada; Türkiye'de ve dünyada eğitim öğretimin sürdürülebilirliği için uygulanan uzaktan eğitim süreci tüm yönleriyle incelenmiştir. Elde edilen bilgiler ışığında:

- Dünya genelinde farklı öğretim kademelerinde bir milyardan üzerinde öğrencinin Korona virüs nedeniyle geleneksel/örgün eğitim ortamlarında uzaklaştığı,
- Okulların kapatılması ve zorunlu karantina sürecine bağlı olarak ve dijital platformlardan yararlanılarak evde eğitim-öğretimin sürdürülmeye çalışıldığı,
- Sosyoekonomik olarak farklı çevrelerde yaşayan öğrenciler arasında imkân farkları nedeniyle (bilgisayar ve İnternet erişimi) akademik başarı farklarının derinleşeceği,
- Uzaktan eğitimin teknolojik gelişmelere paralel olarak geliştirileceği, dijital okuryazarlığın önem kazanacağı,
- Salgınlar kapsamında küresel ölçekte etkileşimlere bağlı olarak uzaktan eğitimin işlevselliğinin her geçen gün artacağı sonuçlarına ulaşılmıştır. Eğitimin devam ettirilmesindeki bu alternatif uzaktan eğitim olarak adlandırılmıştır.

Öğrenciler pandemi sürecinde okulların kapanması ve eğitimlerinin yakın geleceğinde belirsizlikler olması nedeni ile birçok zorlukla karşılaşmışlardır. Pandemi döneminin uzun sürmesi birçok öğrencinin farklı düzeylerde mağduriyet yaşamasına neden olmuştur. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Eşyalarının (bilgisayarları, elbiseleri, kitapları, notları vb.) okudukları şehirde kalması,
- Belirsizlikler (derslerin nasıl olacağı, sınavların nasıl olacağı vb.) (Karagün, 2020 akt. Sezer ve Özdemir, 2020).

- Derslerin internet üzerinden yapılması (verimin düşük olması, internet erişimi, ses kesilmesi, derslerin kayıt yapılmaması, derslerden geri kalma gibi) (Keskin & Derya, 2020'den akt. Sezer ve Özdemir, 2020).
- İnternete erişimin kısıtlı olması, kırsal kesimde yaşama, internet alt yapısının olmaması
- Adaptasyon sorunu (derslere adaptasyon, ailenin yanında okumak ve aynı zamanda çalışmak gibi)
- Ailevi sorunlar (işsizlik, ders çalışma ortamının olmaması gibi)
- Sağlık sorunları (Hastalığı geçirmiş olanlar, ailesinde kronik rahatsızlığı olanlar gibi)
- Psikolojik sorunlar (uzun süre içeride kalma, sıkıntı, stres, endişe, bunalım, yorgunluk, umutsuzluk gibi) (Çetin & Özlem, 2020'den akt. Sezer ve Özdemir, 2020).

Sezer ve Özdemir (2020)'nin fotoses yöntemini kullanarak 154 üniversite öğrencisi ile Korona virüs sürecinde öğrenci olma deneyimi ile ilgili yaptığı çalışmadan konuyla ilgili elde edilen sonuçlardan bazıları şunlardır:

- Çalışmaya katılan öğrenciler özellikle ev içinde bakım yükünü temsil eden imgelere odaklanmış, aile içindeki özellikle kız öğrencilerin yemek yapma ve aile üyelerine bakım verme sorumluluğu ile uzaktan eğitim alma ve eğitime odaklanma arasında yaşadıkları gerilime dikkat çekmiştir.
- Kırsal kesimde yaşayan öğrenciler için yoksunluklar betimlenmiş ve fırsat eşitsizliği vurgulanmıştır. Ayrıca korona virüs süreci oldukça stres yüklü ve öz denetim becerisi gerektiren daha önce hiç karşılaşılmamış bir deneyim olarak imgelmiştir.
- Karamsarlık ve ümit arayışı öğrencilerin imgelerinde göze çarpmıştır. Bu anlamda sürecin devamının üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal süreçlerinde olumsuz yansımaları artırabileceği öngörülmüştür.
- Koronavirüsün öğrencileri farklı yönlerden etkilediği; yalıtılmışlığın, uyumsuzluğun artması ile artan sorumlulukların katılımcılar üzerinde oluşturduğu tükenmişlik duygusu yorumlarda dile getirilmiştir.

•Uzaktan eğitim sürecinde fırsat eşitsizliklerinin gündeme getirilmesi ve daha adil süreçlerle eğitimin planlanması önemli görünmektedir. Katılımcı öğrenciler evde artan sorumluluklarla birlikte eğitime odaklanmanın güçlüğüne yaşamakta ayrıca yalnızlık, karamsarlık ve ümitsizlik gibi olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışmaktadır. Öğrenciler için üniversitelerin çevrimiçi psiko-sosyal destek mekanizmalarını hayata geçirmesi önerilmektedir.

1.2.5.2. Aile İçi Sorunlar

Salgın sırasında gençlerin evde kalmasının, onlar ve aileleri üzerinde birçok etkisi olmuştur. Salgının tehlikesini tam olarak kavrayamamış gençlerin ebeveynleri bu durumdan ruhsal ve fiziksel yönden olumsuz yönden etkilenirken, öte yandan daha gerçekçi tepkiler veren gençler için Covid-19'un insan yaşamını tehdit etmesi, öldürücü sonuçları ve bilinmeyen birçok yönü gençlerde korku, merak ve kaygı duygularına sebep olmuştur. Ayrıca evde kalma sürecinde yaşanan ebeveynlerin iş ve gelir kaybı sorunları da hem gençleri hem de ailelerini olumsuz yönde etkilemektedir (Günay, 2020).

Barış ve Taylan (2020)'nin Türkiye'de küresel salgın sürecindeki kısıtlama günlerinde aile ilişkileri ve sorunlarını ortaya koymak üzere, büyük çoğunluğu ailesinin yanında olan 1.156 üniversiteli genç ile yaptığı araştırmanın sonuçları bu konuya açıklık getirmektedir:

•Araştırmaya katılan gençlerin %96,8'i aileye önem vermektedir. Ailelerin üçte ikisinde pandemi sürecinde ailedeki iletişim artmış, pandemi öncesine göre aile ilişkilerinin daha da iyileşen ailelerin oranı, daha da kötüleşen ailelerden yüksek olmuştur (üç katıdır).

•Pandemi öncesine göre ailede yaşanan sorunlar içerisinde en fazla artış gösteren sorunlar sırasıyla, ev içi sorumluluklarla ilgili tartışmalar, aile üyelerinin birbirini eleştirmesi, ailede tartışma ve kavgalar ve ev ekonomisiyle ilgili tartışmalardır. Genelde sözel tartışmalarda artış gözlenmiştir. Diğer yandan pandemi sürecine göre azalan aile içi sorunlar ise sırasıyla aile içindeki etkinliklerin ayrışması, aile içi iletişim kopukluğu ve ailede tartışma ve kavgadır. Aile üyelerinin birlikte daha çok vakit geçirmeleri iletişimi ve birlikte yapılan aktiviteleri artırmıştır.

•Hakaret, alaya alma, tehdit, ekonomik ve fiziksel şiddet gibi aile içi sorunlar ile cinsiyet, aile türü, aileye verilen önem derecesi, aile ilişkileri ve iletişimi gibi değişkenlerle-aileye verilen önem ile ekonomik şiddet arasındaki fark hariç-istatistiksel olarak anlamlı bir fark

vardır: Erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha yüksek oranda, kısıtlama günlerinde aile içinde eskiye nazaran hakaret, alaya alma, tehdit, ekonomik ve fiziksel şiddet olaylarının azaldığını belirtmektedir. Geniş aile biçimindeki ailelerde, çekirdek ve parçalanmış ailelerdekilere nispeten, pandemi süreci öncesine göre, fiziksel ve ekonomik şiddet hariç, aile içinde hakaret, alaya alma ve tehdit olayları daha fazla azalmış; fiziksel ve ekonomik şiddette ise parçalanmış ailelerdeki azalma çekirdek ve geniş ailelere oranla daha fazladır.

•Son olarak Barış ve Taylan (2020) araştırma sonucunda şöyle bir değerlendirmede bulunmuşlardır:

“Ailede bir arada olmak, aile üyelerinin uzun bir vakit aynı çatı altında yaşamaları, sokağa bile çıkmadan küçük ev odalarında bir arada olmaları özlenen bir şeydi belki ama deneyimlenmemiştir. Küresel salgın döneminde deneyimlenen ailenin biraradalığında şu görüldü: aile içinde halı altına süpürülmüş sorunlar varsa, iş yaşamında, modern hayat tarzında ötelendiyse, yüzleşmeler gerçekleştiğinde artık o sorunlar ortaya çıkmaya ve aile ilişkileri olumsuz yöne doğru yönelmeye başlamıştır. Ancak kısmen de olsa pandemi sürecinde aile birlikteliği aile iletişimini artırmış, aile içi iletişim de arttıkça aile içi ilişkiler olumlu yöne yönelmiş ve ailedeki sorunlar eskiye nazaran azalmıştır.”

Günay (2020)’a göre COVID-19 salgını sürecinde gençlerin anne-babaları ve diğer aile üyeleriyle de çatışmaları artabilir. Bu dönemde ebeveynlerin, çocuklarıyla etkileşimi ve rehberliği, birlikte kaliteli zaman geçirmeleri, ebeveynlerin ruhsal olarak güçlü olmaları, sağlıklı tepkileri, sabırlı olmaları, ilgili ve anlayışlı yaklaşımları, gençlerin sakinleşmesi ve çatışmaların yumuşaması açısından önemlidir. Fakat ebeveynlerin bu dönemde fazla kaygılı davranmaları, ileri düzeyde temizlik yapmaları, fazla koruyucu ve önleyici yaklaşımları, gençlerin engellenmesi gibi durumlar gençlerde öfke duygusuna sebep olabilmektedir. Gençlerin öfke patlaması yaşadığı durumlarda öfkeyle karşılık vermemek, genci dikkatlice dinleyerek sorunlarını, isteklerini ve duygularını anlamak, zaman içinde gencin kendi duygularını fark etmesini sağlamak, kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmak gerekmektedir.

1.2.5.3. Ruhsal Sağlık

Bir diğer önemli bir konu da ev izolasyonunun gençlerde oluşturabileceği ruhsal sorunlardır. Evin içinde fiziksel alan kısıtlılığı, okul, arkadaş ve sosyal ortamdan uzak kalma, dışarıda

dolaşıp gezememe ve sürece yönelik belirsizlikler gibi faktörler gençlerde öfke, yalnızlık, engellenme duygusu, kaygı, umutsuzluk, stres gibi duygular yaşatabilir. Ayrıca bazı ebeveynlerin iş ve gelir kaybı ve buna bağlı yaşanan sorunlar evde kalma sürecini tüm aile bireyleri için zorlaştırabilmektedir. Şubat 2020'nin ikinci haftasında Çin'in Shaanxi eyaletinde 3-18 yaş 320 çocuk ve ergen (168 kız ve 142 erkek) ile yapılan bir ön çalışmada, en yaygın psikolojik ve davranışsal sorunlarının dikkat dağınıklığı, sinirlilik ve salgın hakkında soru sorma korkusu olduğu bildirilmiştir. Salgın hastalıklar sırasında, zihinsel sağlığı etkilenen insan sayısının enfeksiyondan etkilenen insan sayısından daha fazla olduğu literatürde bildirilmektedir. Hastalığı bulaşma/bulaştırma korkusu, hayal kırıklığı ve can sıkıntısı, yetersiz bilgi, sınıf arkadaşları, arkadaşlar ve öğretmenlerle yüz yüze temas eksikliği, evde kişisel alan eksikliği gibi stresler gençlerde daha da sorunlu ve kalıcı etkiler yaratabilir. Yapılan bir çalışmada travma sonrası stres skorlarının karantinaya alınan çocuklarda karantinaya alınamayanlara göre dört kat daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yaşam tarzı değişiklikleri ve ev hapsinin neden olduğu psiko-sosyal stres arasındaki etkileşim, kısır döngüye neden olabilecek çocuğun fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki zararlı etkileri daha da kötüleştirebilecektir (Günay, 2020).

Pandemi sürecinde okulun getirdiği günlük rutinlerden mahrum kalma ve akranlarla geçirilen zamanın ortadan kalkması ile gençlerin en sık yaşadığı sorunlar içerisinde; ev içinde geçirilen tekdüze zamanın artması, bozulan uyku alışkanlıkları, artan ekran maruziyeti ve yoğun internet kullanımı, artan uygunsuz yeme alışkanlıkları, azalan fiziksel aktivite, artan dikkat ve konsantrasyon sorunları, azalan motivasyonla birlikte akademik başarıda düşme, artan ev içi çatışma ve şiddet, can sıkıntısı, öfke, kaygı gibi olumsuz duygularla baş edememe, artan emosyonel reaktivite ve bozulan emosyon düzenleme becerileri sayılabilir (Yektaş, 2020).

1.2.6. Pandemi Dönemi ve Sosyal Hizmet Mesleği

Tüm bireylerin ve toplumların dengesini bozan ve kriz ortamına neden olan, bir anlamda afet olarak da ele alabileceğimiz pandemi; varlığı ile birlikte ortaya çıkması muhtemel sosyal sorunların görünümü ve bu sorunların şiddeti üzerinde çeşitli etkilere tanıklık etmektedir. Sosyal hizmet uygulamalarının oluşturulması ve planlanması pandemi özelinde tüm kriz ve afet durumları için elzemdir. Pandemiye yönelik; kaygı, endişe, korku, umutsuz bakış açısı gibi duyguların en aza indirgenmesi, duygularının iyileştirilmesi, sürecin oluşturacağı zararın en düşük seviyede tutulması, pandemi sonrası yeniden eski yaşama uyum sağlanması

amacı ile güçlendirme temelli psiko-sosyal çalışmaların yapılması gereklidir (Ayata & Çamur, 2020).

Küresel salgının yaşandığı bir ortamda mutlak surette sosyal hizmet mesleğinin çözümün bir parçası olması gerektiği çok açıktır. Böyle bir salgında hükümetler ne kadar hazırlıklı olurlarsa olsunlar mutlaka eksiklikler olacaktır. Mevcut sistemlerin ihtiyaçları karşılaması tam olarak mümkün değildir. Bu durumda, sosyal hizmet mesleğini icra edenlerin sadece hizmette değil en ön safta yer almaları gerekir. Pandemi olarak ifade edilen son yılların en büyük küresel felaketinde, sosyal hizmete ve sosyal hizmet uzmanlarına olan ihtiyacı içine alan konular oldukça kapsamlıdır (Walter-McCabe, 2020'den akt. Birinci & Bulut, 2020).

Toplumda kırılğan ve incinebilir nüfus grupları olan kadın, çocuk, engelli ve yaşlı bireylerin ne tür gereksinimleri olduğuna dair araştırmaların yapılması, farklı sektörlerde çalışan ve ekonomik ve sosyal güvence sisteminin dışında kalmış olan, çalışan kesimlerin gereksinimlerinin belirlenerek koruyucu ve önleyici sosyal koruma programlarının planlanması, kadınların ev içinde yaşadığı şiddet ve aile içi ilişki sorunlarına yönelik güvenli alanlar yaratılması ve kadının güçlendirilmesi konusunda hizmetlerin düzenlenmesi, yaşlıların kısıtlı yaşam ile evden çıkmama durumlarının ve değişen gereksinimlerinin ele alınması, yalnız yaşayan yaşlılara ev temelli sosyal hizmetlerin sağlanması ile farklı ve etkili sosyal hizmet çalışmalarının bu pandemi dönemi ve sonrasında gündeme geleceği söylenebilir. Tüm bunların yanı sıra risk altında olan ve doğrudan virüse maruz kalmış birey, aile ve toplumlara yönelik mikro, mezo ve makro uygulamaların planlanması gerekmektedir (Ayata & Çamur, 2020).

Sosyal hizmet mesleği salgın sürecinde, mevcut kaynakların doğru bir biçimde dağılımı, gerçek ihtiyaç sahiplerine aktarılması ve bu konuda sosyal ve ekonomik tabanlı politikaların geliştirilmesi adına faaliyetlerde bulunur. Bu yönüyle sosyal yardımların dezavantajlı gruplar içerisinde sağlıklı ve dengeli bir biçimde pay edilmesiyle sosyal refahın tahsis edilmesine ve sürecin yararlarının kısa sürede sarılmasına yardımcı olur. Ayrıca, özellikle bu salgın döneminde işini kaybedenlerin desteklenmesi başta olmak üzere, kanun yapıcılar tarafından göz ardı edilebilen ve kaynaklara ulaşmakta güçlükler yaşayan yeni dezavantajlı birey, aile ve grupların oluşmasına zemin hazırlayabilecek her türlü olumsuzlukların önüne geçilebilmesi için gerekli mesleki çalışmaları yapmak durumundadır (Birinci & Bulut, 2020).

Uluslararası Sosyal Hizmet Çalışanları Federasyonu (IFSW), COVID-19 salgınına yönelik sosyal hizmet mesleğinin ve sosyal hizmet uzmanlarının süreç içerisinde yapması gereken mesleki çalışmaları daha anlaşılır ifadelerle birkaç başlık altında şu şekilde toplamıştır;

- a. Dezavantajlı ve savunmasız bireylerin planlama ve müdahaleye dahil edilmesini sağlamak,
- b. Gıda ve temiz su gibi temel yaşam unsurlarının hazır olmasını sağlamak için toplulukları organize etmek,
- c. Fiziksel mesafeyi ve sosyal dayanışmayı kolaylaştırıcı rolde olmak,
- d. Sosyal hizmetlerde ve bu hizmetlerin uyum sağlayıp desteklediği topluluklar ve savunmasız nüfusu destekleyen politika ortamlarında savunuculuk faaliyetlerinde bulunmak,
- e. Bir meslek ve disiplin olarak, COVID-19 virüsüne, eşitsizliğe ve bunun sonucunda ortaya çıkan sosyal ve ekonomik birtakım zorluklara karşı temel bir koruma biçimi olarak, sağlık ve sosyal hizmet uygulamalarının geliştirilmesini ve güçlendirilmesini savunmak şeklinde sıralanmıştır (IFSW, 2020'den akt. Birinci & Bulut, 2020).

Pandemi süreci ve en çok sonuçları açısından düşünüldüğünde bir kriz durumu olarak yorumlanabilir. Sosyal hizmet mesleği de kriz durumları ile çalışan meslek gruplarından biridir. Sosyal hizmet alanında krize müdahaleye ilişkin süreci pandemi koşulları açısından ele alacak olursak; Roberts'ın (2005) yedi aşamalı müdahale yönteminin pandemi sürecine uyumlanabileceği söylenebilir. Bu aşamalar sırasıyla:

1. Planlama aşamasında pandemiden etkilenen birey, grup, aile ya da toplumun analizinin gerçekleştirilmesi ve ortaya çıkması muhtemel olan sağlık, psikolojik ve ruhsal açıdan risk oluşturan faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir. Etkilenen kesimin ve toplumun mevcut kaynakları belirlenmelidir.

2. Uyumun sağlanması aşaması mevcut durumdan etkilenen ya da etkilenme riski bulunan kesimler ile hızlıca bir iletişim ve empati kurularak hissedilen kaygı, his, duygu ve düşüncelerin anlaşılması için harcanan çabaları içermelidir. Belirli yaş gruplarına ya da pandemi karşısında daha hassas olabilecek gruplara yönelik hizmet planlamalarını ve bu

grupların süreç içerisinde ihtiyaç duyacakları hizmetlerin belirlenmesini, hizmetlere ulaşımlarını sağlamak amacıyla kurulan ilişkileri içermektedir.

3. Mevcut durumun boyutlarını ortaya çıkarmak için gerçekleştirilen bu aşama, mevcut durumdan etkilenen kesimin karşılaştığı stres ve kriz durumunun düzeyini belirlemeye yöneliktir. Bu aşamada bireylerin etkilenme düzeylerinin ve bu düzeyi etkileyen tetikleyici diğer stresli olayların tanımlanması gerekmektedir.

4. Pandemi durumunda bireylerin yaşadığı korku, kaygı, umutsuzluk, düşük motivasyon gibi duyguların ortaya çıkarılması önemlidir. Dinleyici olarak duyguların keşfi amacı ile gerekli iletişim becerilerinin kullanılması, toplumun duygularını ve hislerini keşfetmeyi sağlayacak bir planlamanın yapılması ve bu noktada güçlendirici uygulamaları oluşturmak amacı ile edinilecek yeni fikirlere erişilmesi faydalı olacaktır. Bireylerin duygularına ve yaşantılarındaki derin duygularına odaklanmak onları desteklemek için planlanacak hizmetler açısından önemli olup kaygı yönetiminin öğretimi sağlanabilir.

5. Pandemi sürecinde mevcut duruma odaklanmanın yanı sıra toplumun güçlü yanlarına odaklanmak da faydalı ve etkili olacaktır. Bu sebeple daha önce başarılı olunan savunma mekanizmaları ve bir kriz durumunda toplumsal anlamda nasıl üstesinden geldiği noktalarına odaklanılmalıdır.

6. Elde edilen tüm bilgiler ve analizler sonucunda, planlanan hizmetlerin uygulamaya aktarılması aşaması müdahale planı aşamasıdır. Bu süreçte belirlenen mikro, mezzo ya da makro uygulamalar ve çeşitli alternatifler uygulamaya aktarılmalıdır.

7. Yapılan çalışmalara dair kayıt ve raporlama sürecinin etkin kullanımı, iyi uygulamalara dair araştırmaların yapılması ve etkililik ölçümleri gereklidir (Ayata & Çamur, 2020).

Pandemi mücadelesinde sosyal hizmet uygulamalarında göz önünde bulundurulması gereken hususlar aşağıda ifade edilmektedir:

- Risk altında bulunan incinebilir grupların analizinin yapılması ve bu şekilde müracaatçı kesiminin net olarak tanımlanması,
- Sağlık hizmetlere erişimde ve tedavi konusunda sorun yaşayan bireyler için hastane temelli psiko-sosyal hizmetlerin etkililiğinin artırılması,

- Tanı alan hasta yakınlarının yaşadığı korku, belirsizlik ve kaygı durumlarına yönelik çevrimiçi ve çeşitli uygulamalarla online danışmanlık sürecinin verilmesi,
- Barınma gereksinimi olan vatandaşların güvenli bir ortamda korunmalarının ve bakımlarının sağlanması,
- Uzaktan eğitim sürecinde evde daha fazla imkânâ sahip olan ve ailesinden daha fazla akademik destek görebilen öğrencilerin diğer öğrencilerden daha avantajlı olabileceği açıkça görülmektedir. Dolayısıyla farklı sosyo-ekonomik düzeyde bulunan öğrencilerin uzaktan eğitim çözümlerine erişimlerinde önemli fırsat farklılıkları olması dikkate alınması gereken bir unsurdur (Şeker ve diğ.,'den akt. Ayata & Çamur, 2020). Eğitimde yeni sürece uyum sorunu ya da eğitim sistemine ulaşma noktasında sorun yaşayan bireylere yönelik hizmet planlamasının yapılması,
- Çalışma yaşamında ortaya çıkan ya da çıkma riski olan konular ile ilgili gerekli önlemlerin alınması ve ekonomik anlamda güçlük içerisinde olan birey ve ailelere gerekli etkili sosyal yardım ve sosyal koruma programlarının oluşturulması,
- Çocukların süreçten etkilenme düzeylerini en aza indirgeyebilmek amacı ile ebeveynlere gerekli bilgilerin verilmesi ve sürecin çocuklara aktarımında hassas olunması ile ilgili planlamaların yapılması ve ebeveyn eğitimlerinin gerçekleştirilmesi,
- Evde yaşama uyum sağlamak ve motivasyonu arttırmak için toplumsal bazda, duruma uygun bir şekilde etkinliklerin düzenlenmesi ve kaygı, korku ve güvensizlik duygularını azaltmaya yönelik ev içi destekli faaliyetlerin planlanması,
- Pandemi sonrasında eski yaşama geri dönüş ile ilgili iyileştirici ve güçlendirici hizmetlerin planlanması (normalleştirme çalışmaları),
- Eğitim, sağlık, sosyal, ekonomik, çalışma ve istihdam, beslenme, barınma ve psikolojik anlamda iyi olma hali ile ilgili risk analizlerinin diğer meslek elemanları ile ortak bir şekilde yapılması ve önleyici çalışmaların planlanması gerekmektedir (Ayata & Çamur, 2020).

Sosyal hizmet mesleği yukarıda bahsedilen tüm alanlarda farklı nüfus gruplarına yönelik olarak mikro, mezzo ve makro düzeylerde hizmet sunmaktadır. Takip eden bölümde sosyal hizmetin mezzo uygulama alanı olan grup çalışması kavramına yer verilecektir.

1.3. Grup Kavramı

İnsanın gelişimi, değişimi ve geleceği; içinde yaşadığı gruba bağlıdır. Bireyi bir grup içerisinde tanıtmaya çalışma yönteminin önemli toplumsal buluşlardan biri olduğu söylenebilir. İnsan toplu olarak yaşayan bir varlıktır ve küçük, samimi bir toplum içerisindeki etkileşimlerinden doyum sağlar (Duyan, 2014).

Grup kavramına ilişkin birçok tanım yapılmıştır:

Günlük kullanımda “grup” sözcüğü çoğul bir topluluğu tanımlamak için kullanılır. Ancak bir kalabalığın ya da topluluğun grup olabilmesi için ortak birtakım özelliklerinin olması gerekir. Birden fazla kişinin bir araya gelerek oluşturduğu topluluğu grup olarak nitelendirmek için ortak amaçlar, ortak normlar ve kendilerini grup olarak hissetmeleri gibi belli başlı koşulların varlığına bakılır. Ancak bir topluluğun grup olabilmesi için gereken en asgari koşul etkileşimdir. Buna göre grup, “etkileşim halinde olan birden çok insan” anlamı taşımaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2014’ten akt. Karataş, 2017). Bu açıdan en yalın anlamda grubu şu şekilde tanımlayabiliriz: İki veya daha çok bireyin birbiriyle etkileşimde bulunduğu ve belirli amaçları gerçekleştirmek için bir araya geldiği topluluktur (Karataş, 2017).

Teater, (2015)’e göre grup; “birlikte belirli bir zaman harcayan, kendilerini bir grubun üyesi olarak gören ve dışarıdakiler tarafından üye olarak tanımlanan insan topluluğu” olarak tanımlanmaktadır.

Adams, (2010) bir grup oluşturmak için gerekli asgari insan sayısını belirlemiştir: “grup üç ya da daha fazla kişinin birbirleriyle etkileşime girdiği ve kendileri ya da diğer insanlar tarafından deneyimlerini paylaştıkları düşünülen insan topluluğu” olarak tanımlamaktadır (Akt. Teater, 2015).

Budak (2005)’e göre grup; aralarında duygu birliği bulunan az ya da çok sayıda insan topluluğu ya da aralarında ilişki olan, birbirine değer veren, dikkate alan ve ortak özelliklerine bilinçli olarak yaklaşan insanlar topluluğudur (akt. Karataş, 2017). Preston-Shoot (1987)’e göre grup, “ortak toplumsal/ruhsal etkenler temelinde, doğal olarak bir arada bulunan veya ortak bir çıkar, inanç ya da amaç temelinde bir araya gelen ve ortak bir kimliği paylaşan insanlar topluluğu” olarak ifade edilmektedir (akt. Karataş, 2017).

Karataş, (2017)'e göre grupla ilgili yapılan tanımların ortak özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Grup birden fazla kişiden oluşmaktadır,
- Grubu oluşturan kişiler arasında bir etkileşim vardır,
- Kişileri bir araya getiren bir amaç ya da niyetin olması gerekmektedir, kişiler birbirlerinin farkındadırlar.

Kongar (2007)'e göre ise grup çalışması bakımından bir grup şu niteliklere sahip olarak düşünülür ve tanımlanır:

- Temas: Grup üyeleri birbirleriyle bir zaman kesimi içinde yüz yüze teması sürdürürler.
- Birbirlerinden etkilenme: Grup üyeleri, grup içinde birbirlerinin varlıklarından etkilenirler.
- Ortak nokta: Grup üyelerini birbirine bağlayan bir ortak nokta vardır. Bu nokta, üyelerin bir arada bir grubu meydana getirmelerine yol açmıştır.
- Ortak noktanın bilinci: Grup üyeleri, aralarında bulunan ortak noktanın bilincindedirler. Bu koşullara göre grup; Birbirleriyle yüz yüze temasta olan ve birbirlerinden etkilenen, aralarında ortak bir noktanın varlığını bilen kişiler topluluğu olarak tanımlanabilir.

Görüldüğü gibi grup, üç ya da daha fazla kişinin iletişim içinde olduğu, karşılıklı olarak birbirini etkileyen ve birbirinden etkilenen insanların oluşturduğu kişiler topluluğu olarak tanımlanmaktadır. Grup içerisinde karşılıklı etkileşim süreci, bireylerin birbirlerine yardım etme ve birbirinden yardım alma olasılığını artırmaktadır. Bu nedenle grupla sosyal hizmet uygulaması önemli bir yardım etme aracı olarak görülmektedir. Aşağıda grupla sosyal hizmet uygulaması detaylıca ele alınacaktır.

1.3.1. Grupla Sosyal Hizmet

Sosyal hizmet başta aile olmak üzere küçük gruplara hizmet götüren temel yardım mesleklerinden birisidir. Korunma ihtiyacı içindeki çocuklar, engelliler, yaşlılar, kadınlar, hükümlüler ve bağımlılar gibi risk altındaki bireylere yönelik kurumsal hizmetler benzer sorunlara sahip insanların gruplar halinde bir arada yaşamasını zorunlu kılmaktadır.

Koruma, bakım ve rehabilitasyon hizmeti sunulan sosyal hizmet kurumlarında görev yapan sosyal hizmet uzmanı, psiko-sosyal müdahale hizmetlerini planlayan ve uygulayan meslek elemanıdır. Grup çalışması da temel psiko-sosyal müdahale yöntemlerinden birisidir. Sosyal hizmet uygulamasında grup çalışması ortak özellikleri, nitelikleri veya deneyimleri olan bireylerin oluşturduğu bir grup içinde karşılıklı yardımı güçlendiren yararlı bir yöntemdir (Teater, 2015).

Gruplarla sosyal hizmet uygulaması yeni bir konu değildir. Gruplarla sosyal hizmetin ideolojik temellerine 1900'lerin ilk otuz yılında gelişmiş olan yerleşim evleri, gayri resmi kendi kendine yardım organizasyonlarında rastlanabilir. Bu süre boyunca pek çok sosyal hizmet uzmanı grup temelli müdahale yöntemlerinin çeşitli kişisel ve sosyal sorunlarla yüzleşmek bakımından etkili ve verimli olduğunu görmüştür (Zastrow, 1999'dan akt. Duyan, 2014). Baron, Byrne ve Kantowitz (1977)'e göre 1940'lı yıllarda birbirinden farklı bölgelerde benzer türde gruplar işlev görmeye başlamıştır (Akt. Duyan, 2014).

Sosyal hizmet uygulamaları genellikle gruplarla çalışmayı gerektirmektedir. Bu zorunluluk, bir aile ile evde ya da günlük bakım merkezinde çalışarak, çocuklarla evde bakım gerçekleştirerek, belirli popülasyonları olan grupları yöneterek (mesela madde bağımlısı bireylerle) kendini göstermektedir. Bir sosyal hizmet uzmanının bir grup insana kişisel gelişim grubu oluşturma ve geliştirme konusunda yardımcı olması da bu zorunluluğu destekler niteliktedir (Adams, 2010'dan akt. Teater, 2015).

Bulut (1992) grupla sosyal hizmeti şu şekilde tanımlamıştır: *“Planlı bir program ya da kuruluş ortamında bir uzmanın bilinçli rehberliği ve küçük insan grupları vasıtasıyla grup üyelerinin arzu edilen yönde gelişim ve değişimlerine yardımcı olarak toplum içinde daha etkili ve verimli kişiler olmalarını sağlama, diğer yandan grubu harekete geçirerek çevre şartlarının üyeler yararına daha iyi yönde geliştirilmesine yardım amacı taşıyan bir yöntemdir”* (Akt. Karataş, 2017). Bir başka tanımda grupla sosyal hizmet; *“kişiler arası ilişkilerin güçlendirilmesini hedefleyen, üyelerin düşünce, duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, ayrıca her bir üyenin davranışsal amacının gerçekleştirilmesinin sağlanmaya çalışıldığı, bu alanda tecrübeli bir sosyal çalışmacı tarafından yürütülen profesyonel bir yardım etme süreci”* olarak ele alınmaktadır (Voltan-Acar, 2015'ten akt. Karataş, 2017).

Grupla çalışma, bireyin kişisel ve sosyal olarak uyum sağlaması ve kendi potansiyelinin farkına varıp bunu en iyi şekilde kullanması için çeşitli imkânlar sağlar. Bunu yaparken de güvenli, kabul edici, açık ve olumlu bir ortam oluşturur. Güvenilir bir grup ortamında bireyle başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğini düşünmeden, reddedilme korkusu yaşamadan paylaşımında bulunmaya, bu sayede kendileri gibi davranmaya ve diğerlerini tüm özellikleri ile kabul etmeye başlar (Demir & Koydemir, 2015'den akt. Karataş, 2017).

Grup deneyimi bireylere kendi davranışlarının başkaları üzerindeki etkilerinin ayırımına daha kolaylıkla varabilmelerinde yardımcı olabilir. Bu nedenle de grup yaşantıları, bireylerin uyum sağlayıcı beceriler geliştirebilmelerinde, uyum bozucu olan davranışlarının giderilmesinde, çok hızlı yardım sağlayabilen yaklaşımlardan biri olmaktadır (Duyan, 2014).

Grup yaşantısı içerisinde bireyin kendini daha gerçekçi bir biçimde algılayabilmeyi başarmasına, benlik saygısını kazanabilmesine, yaşantılara daha açık olabilmesi ve kendisine acı veren durumlarla başa çıkabilmesine yardım edilir. Böylece bireyin kişiliğinde, kendi benliğine ve diğer insanlara ilişkin tutumlarında, davranışlarında anlamlı değişimler olur (Yalom, 1992'den akt. Duyan, 2014). İnsanların psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasında grupların önemli bir yeri vardır. Gruplar aracılığıyla daha hızlı öğrenme, davranış ve tutumları değiştirme, geçerli davranışları kazanma, belirli durumlar karşısında nasıl davranılacağı hakkında bilgi edinme gibi gereksinimlerin karşılanması, sorunlarla baş edebilme becerisinin kazanılması söz konusudur (Bulut, 1994'ten akt. Duyan, 2014).

Sosyal hizmet uygulamalarında grup süreci bir araç olarak kullanılarak, bireyler için ön görülen amaçlara ulaşılmaya çalışılır. Sosyal hizmetin bir yöntemi olan grupla çalışmanın temel hedefi fonksiyonel bir toplum oluşturmaktır. Sosyal hizmetin koruyucu, geliştirici ve rehabilite edici amaçları doğrultusunda bireyin sosyal işlevselliğini sağlamak ve yaşadığı çevreye uyumunu güçlendirmek için grup çalışması bir araç olarak kullanılabilir (Demir & Koydemir, 2015'ten akt. Karataş, 2017).

1.3.2. Grupla Çalışmada Sosyal Hizmet Uzmanının Görevleri

Grubun amacına ulaşmasında, üyelerin bir bütünlük içinde gruba devam etmesinde ve onların zarar görmesinin engellenmesinde grup liderinin önemli bir rolü vardır. Grup liderinin grubun başlangıç aşamasından sonlandırma aşamasına kadar çok çeşitli sorumlulukları bulunmaktadır. Grup üyelerinin bir araya geldiği ilk toplantıda grubun amaçlarının ne olduğunun net olarak ortaya konması için hangi araçların kullanılacağı, liderin bu süreçteki rolü, üye sayısı ve sürecin devamlılığı için kurallar (gizlilik, başlangıç saati, sürecin uzunluğu vb.) grup lideri tarafından belirlenir (Duyan & Arslan, 2014).

Grup liderinin terapötik araçların oluşturulması, grup üyelerinin seçimi, grup yapısının oluşturulması, grup içi tepkileri idare etme-yönlendirme, grup içi dirençleri çözme, grup içi yaşantılarla ilgili sorumlulukları vardır (Mavili Aktaş, 2001'den akt. Duyan & Arslan, 2014). Grup içinde bireylerin rahatlıkla kendilerini ifade etmelerini, her bireyin grup sürecinden aktif bir şekilde faydalanmasını sağlama sorumluluğu bulunan lider aynı zamanda bireylerin zarar görmeden grup amaçları doğrultusunda gelişim göstermesini de sağlamalıdır (Duyan & Arslan, 2014).

Sosyal hizmet uzmanları, her bir grupla sosyal hizmet uygulaması ve bu uygulama sürecinin her bir toplantısı için çok dikkatli bir hazırlık yapmalıdır. Yeni bir grup planlanırken bazı konular niteliğe kavuşturulmalıdır. Öncelikle, grupla sosyal hizmet uygulamasının amacı ve bu amacın gerçekleştirilebilmesi için kullanılacak olası yollar belirlenmelidir. Grupla sosyal hizmet uygulamasına katılacak üyelerin özellikleri, üyelerin bireysel amaçları ya da gereksinimleri ve amaçların başarılabilmesi için üyelerin sahip olması gereken özellikler göz önünde bulundurulmalıdır (Duyan,2014).

Aşağıda planlı müdahale sürecinin aşamalarında sosyal hizmet uzmanının rolü grup süreci ile bağlantılı olarak açıklanmaktadır:

1.3.2.1. Bağlantı Kurma

Bağlantı kurma aşaması, sosyal hizmet uzmanlarının kendini tanıttığı ve diğer üyelerden kendilerini tanıtılmalarını beklediği bir zaman dilimidir. Bu basamakta sosyal hizmet uzmanları lider ya da grup üyesi rolünde dinleme becerilerini kullanır (Kirst-Arshman ve Hull, 1999'dan akt. Duyan, 2014).

Sosyal hizmet uzmanları her olası üyelerin seçimi tamamlandığı zaman, her bir üyeyle değerlendirmeyi yapabilmek için görüşme yapmalıdır. Bu görüşme sırasında sosyal hizmet uzmanları grubun amacını ve kişinin grup üyeliğine alınma nedenini açıklamalıdır. Bu görüşmenin temel amacı, grubun üye ile angaje olmaya başlaması ve üyenin gruba oryante edilmesidir (Johnson, 1998'den akt. Duyan, 2014).

1.3.2.2. Ön Değerlendirme

Ön değerlendirme basamağında grubun amacı, üyelerin gereksinimleri ve gruba olası katkıları ve gruba bağlılıkları göz önünde bulundurulur (Kirst-Arshman ve Hull, 1999'dan akt. Duyan, 2014).

Gruplarla Sosyal Hizmetin Geliştirilmesi Derneği (The Association for the Advancement of Social Work with Groups – AASWG, 1999) sosyal hizmet uzmanlarının ön değerlendirme aşamasında yerine getirmesi gereken görevleri;

- 1.Olası grup üyelerinin ortak gereksinimlerini belirlemesi,
- 2.Üyelere ulaşılması için plan hazırlaması ve uygulaması,
- 3.Gerekli ise, grubun onaylanması ve desteklenmesi için kurum desteğini alması,
- 4.Var ise, gruplara yönelik kurumsal direnci belirlemesi,
- 5.Uygun ise, grup içi üyelerini izlemesi ve hazırlaması,
- 6.Gerekli ise, üyelerin katılımı için alması,
- 7.Uygun ise, grup kompozisyonunda dengeyi sağlaması,
- 8.Uygun grup türü, yapısı ve büyüklüğünü seçmesi,
- 9.Üyelerin konforunu ve bağlılığını geliştirecek bir toplantı yeri ve zamanının ayarlanması,
- 10.Üyelerin gereksinimlerini yansıtan açık ve anlaşılır bir biçimde, sözlü ya da yazılı bir grup amacı oluşturması ve ortaya koyması,

11.Grubun amaçları doğrultusunda uzmanın rolünün ne olacağını açık ve anlaşılır bir biçimde belirlemesi,

12.Grubun başlangıcında üyelerin duyguları ve tepkilerine başlangıç düzeyde empati kurması, olmak üzere 12 başlık altında sıralamıştır(Akt. Duyan,2014).

1.3.2.3. Planlama

Planlama basamağında grubun görevlerini yerine getirmesi için yapılması gereken eylemler belirlenir. Bu aşamada sorunlar önceliklerine göre sıralanır ve bu sorunlar gereksinimler biçiminde tanımlanır.

Grupların planlanması;

1.Amacı oluşturma ve hedefleri belirleme,

2.Olası destek kaynaklarını ve olası grup üyelerini belirleme,

3.Üyeleri seçme

4.Grup kompozisyonu belirleme,

5.Üyeleri gruba yönlendirme,

6.Sözleşme yapma,

7.Grup ortamını hazırlama olmak üzere yedi alt basamaktan oluşmaktadır.

1.3.2.4. Uygulama

Uygulama basamağı kimi durumlarda grubun çalışma aşaması olarak da adlandırılır. Grup, planlama aşamasında yaptığı planları uygular ya da yeniden düzenlemeler yapar. Amaçların gerçekleştirilmesine yönelik gelişme izlenir ve onaylanır (Kirst-Arshman ve Hull, 1999'dan akt. Duyan, 2014).

Sosyal hizmet uzmanlarının bu aşamada;

1.Grubun (eğer gerekliyse kurumun) amacını ve uzmanı rolünü açık bir biçimde ifade etmesi,

- 2.Gereksinimler, ilgiler ve sorunlar algılanması ile ilgili olarak üyelerden geri bildirim alması,
- 3.Üyelerin meselelerini ve güçlü yönlerini birbirleriyle paylaşmaları için teşvik etmesi ve desteklemesi,
- 4.Üyelerin birbirleriyle ve üyelerin uzmanla ilişkilerini ve bağlantılarını kolaylaştırılması,
- 5.Grup üyeleri arasındaki ortak yönlerin farkına varılması ve ifade edilmesini teşvik etmesi ve desteklemesi,
- 6.Otorite konusunu izlemesi ve gerekli ise doğrudan tepki vermesi,
- 7.Üyelerin birbirleriyle ve üyelerle uzman arasındaki kültürel farklılıkların etkisini değerlendirmesi ve gerekli ise doğrudan ortaya koyması,
- 8.Değişmeyi ve gelişmeyi sağlayacak olan kurallar ve normların oluşturulması konusunda gruba yardımcı olması,
- 9.Grup üyeleri arasında bağlılığın geliştirilmesi ve uzmanla rahat olunması konusunda uzmanın benliğini (use of self) kullanması,
- 10.Üyelerin bireysel ve grupsal amaçlarının oluşturulmasına yardımcı olması,
- 11.Bireyin ve grubun amaçları arasında bağlantı kurması,
- 12.Üyelere açık ve yönü belli bir çalışma olanağı sağlayacak başlangıç düzeyinde bir sözleşme hazırlamaları konusunda yardımcı olması,
- 13.Üyelerin bireysel özerkliğini sağlaması ve bireyi güçlendirmesi,
- 14.Sosyokültürel açıdan güvenliği yaratması ve sürdürmesi gibi görevleri yerine getirmesi gerekmektedir (AASWG, 1999'dan akt. Duyan, 2014).

1.3.2.5. Son Değerlendirme

Son değerlendirme, uygulamanın amaca ulaşıp ulaşılmadığını ortaya çıkarmanın bir aracıdır ve amaçlara, hedeflere ulaşmak için kullanılan araçları da gözden geçirmeyi de

içermektedir. Bir bakıma son değerlendirme grup çalışması süreci sonunda ortaya çıkan olumlu olumsuz ve hesaba katılmayan çıktıları tanımlar. Grupla yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar değerlendirilirken, başlangıçta belirlenen amaçların her biri üzerinde durulmalı ve ne gibi gelişmeler sağlandığı gözden geçirilmelidir. Ayrıca grup süreciyle ilgili olarak kullanılan teknikler, karşılaşılan durumlar ve engeller gözden geçirilmelidir.

Stearns, Lauria, Hermann ve Fogelberg (1993) hizmetleri geliştirmek için grupların değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu değerlendirme kapsamında gruba katılan üyelere grup deneyimi ile ilgili sekiz konu hakkında bilgi edinilmektedir.

Bunlar;

- 1.Gruba katılma nedeni,
- 2.Grubun yararlı olma durumu ve en yararlı olan konular,
- 3.Grupta tartışılan konulardan kendisi için en uygun konu,
- 4.Grup lideri tarafından kullanılan yöntemlerden en yararlı olanı,
- 5.Grupta değiştirilmesi gereken konular,
- 6.Gruba katılma sonrasında kendisinde meydana gelen değişimler,
- 7.Grubu benzer sorunları yaşayan insanlara önerme durumu ve
- 8.Grupla ilgili ilave etmek istediği konular olarak sıralanmaktadır (Akt. Duyan, 2014).

1.3.2.6. Sonlandırma / Bağlantıyı Kesme

Son olarak, ayrılma adı verilen, bu aşamada grup amaçlarını gerçekleştirir ve üyeler gruptan duygusal olarak ayrılmaya başlar.

Sonlandırma aşamasında sosyal hizmet uzmanlarının;

- 1.Sonlanmaya ilişkin üyelerin doğrudan ve dolaylı tepkilerini belirlemesi,
- 2.Sonlanmaya ilişkin duygularını üyelerle paylaşması,

- 3.Üyelerin sonlanmaya ilişkin duygularını diğer üyelerle paylaşmasına yardımcı olması,
- 4.Üyelerin gruba katılmaları ile ilgili kazançlarını ve meydana gelen değişimleri belirlemelerine yardımcı olması,
- 5.Üyelere yeni bilgi ve becerilerini günlük yaşamlarına aktarmalarına yardımcı olması,
- 6.Üyeleri uzmana geri bildirim vermeleri konusunda teşvik etmesi ve desteklemesi,
- 7.Üyelerin birlikte çalışmaları hakkındaki görüşlerini ve değerlendirmelerini dürüst bir biçimde ifade etmelerine yardımcı olması,
- 8.Gerekliyorsa, üyelerin hizmetlerden yararlanmasını sürdürmeleri veya havale edilmesi konusunda plan yapması,
- 9.Bireysel ve grup gelişimi konusunda değerlendirme yapması,
- 10.Grup deneyiminin her bir grup üyesi ve dış çevre üzerindeki etkisini değerlendirmesi gerekir (AASWG, 1999'dan akt. Duyan,2014).

1.3.2.7. İzleme

İzleme aşaması grup çalışması sonlandırıldıktan sonra, grup amaçlarıyla ilgili üyelerin kazandıkları bilgi ve becerilerle bağlantılı olarak işlevsellik düzeyleri hakkında bilgi toplanmasıdır. Grup- üye arasındaki bağlantı kesildikten sonra grup üyesinin ne yaptığı ile ilgilenilir.

1.3.3. Üniversite Öğrencileri İçin Gruplar

Üniversite yaşamında sürekli entelektüel gelişim vurgulandığı için öğrenciler kişisel gelişimlerine nispeten daha az özen gösterildiğini hissine kapılırlar. Üniversiteler bünyesinde kurulan psikolojik danışma merkezlerine başvuran öğrenciler okul sorunlarından daha çok kişilik gelişimleriyle ilgili sorunlarını paylaşma eğiliminde olurlar. Dolayısıyla üniversite ortamında öğrencilerin sorunları ve ihtiyaçları grup çalışması yoluyla rahatlıkla ele alınabilir. Bir grup ortamında öğrenciler kendilerini daha açık ve net bir biçimde ifade edebilirler. Kişiler arası ilişkilerde zorluklara neden olan tutum ve davranışlarını grup içinde düzeltme fırsatı yakalarlar. Grup vasıtasıyla kişisel sorunlarıyla başa çıkmayı öğrenen

öğrenci, eğitimini aksatan belirli duygusal engellerden kendini kurtarır ve derslerine daha rahat motive olur (Karataş, 2017).

Üniversite ortamında farklı kültürlerden ve aile yapılarından öğrenciler bulunmaktadır. Lise öğrenimi sonrasında yetişkinliğe adım atan üniversite öğrencisi artık mezuniyet sonrası iş yaşamı, romantik ilişkiler, ekonomik sorunlar gibi yeni yaşam sorumluluklarına alışmak zorundadır. Bu sorumlulukların yanında üniversite öğrencisinin aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri ve üniversite yaşamıyla ilgili pek çok sorunla da başa çıkması gerekmektedir. Türk Üniversite Gençliği Araştırması'nın sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin %14,7'si kendi geleceğinden umutsuzdur, %5,2'si annesiyle, %10'u babasıyla, %7,6'sı kardeşiyle, %10'u öğretim elemanlarıyla, %10'u karşı cinsiyetten arkadaşlarıyla, %8,2'si ise kendi cinsiyetinden arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadır (Yazıcı, 2003). Üniversite gençlerinin dile getirdiği bu sorunların grup çalışması yoluyla ele alınması mümkündür. Dolayısıyla, özellikle grupla psikolojik danışma alanında yetkin uzmanlar tarafından, yapılandırılmış, sosyal beceri gelişimini destekleyen, uygun mekânlarda sunulan, etkin bir duyuru sistemi dâhilinde yürütülen ve katılım belgesi sunulan programların üniversite öğrencileri tarafından ilgiyle takip edileceği düşünülmektedir (Karataş, 2017).

Sosyal hizmet uzmanları; akademik, mesleki ve gelişimsel zorluklar ya da psikolojik problemler yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik psiko-sosyal destek sunacak çalışmalar gerçekleştirmeli; üniversite öğrencisi bireylerin yakın gelecekteki eğitim hedeflerine ve yaşam amaçlarına etkin bir biçimde ulaşmalarını sağlamak üzere temel yaşam becerilerinin tanımlanması ve öğretilmesi konusunda destek sunmalıdır. Bu işlevler kapsamında sosyal hizmet uzmanları öğrencilerle grup çalışmaları yaparak bu gençlerin sorun ve ihtiyaçlarına çözüm bulmalarında yardımcı olabilir.

Özellikle pandemi döneminde alınan önlemler kapsamında öğrencilerin okullarından uzak kaldığı bir dönem yaşanmaktadır. Bu dönemde öğrencilerin yaşadıkları psiko-sosyal sorunların azaltılması, öğrencilerin çevrimiçi uygulamalar yoluyla desteklenmesi önem arz etmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencisi beliren yetişkinlerin desteklenmesi amacıyla çevrimiçi grupla sosyal hizmet müdahalesi gerçekleştirilmiştir. Grup çalışması sürecinde yaşam çemberi tekniği kullanılmıştır. Takip eden bölümde yaşam çemberi hakkında kısa bilgi verilecektir.

1.3.4. Çevrimiçi Grup Çalışması

Tivod vd. (2010; Akt. Bozkurt, 2013) internet ve akıllı telefonların gelişmesi ve yaygınlaşması ile bireysel ve grupla internet tabanlı destek hizmetlerine yönelik talebin arttığını ifade etmektedir. İnternet tabanlı destek hizmetleri diğer bir ifade ile çevrimiçi danışmanlık hizmetlerinin uzman ve danışanın farklı mekanlardan eş zamanlı olarak etkileşime girmesine; geleneksel psikoterapi yöntem ve becerilerini kısmen kullanmasına olanak sağlamaktadır. Çevrimiçi danışmanlık hizmetlerinin yürütülmesi konusunda belirli şartların uzman ve bu hizmeti talep eden danışan tarafından sağlanması gerektiği belirtilmektedir. Çevrimiçi grup çalışması hizmetlerinin danışanlara sağlanabilmesi açısından tıpkı yüz yüze yapılan grup çalışması hizmetlerinde olduğu gibi uzmanın grubu etkili bir şekilde yürütebilmesi için belirli yetkinliğe sahip olması gerekmektedir. Uzmanın bu süreçte gerekli olan durumlarda, eğitimlere katılması ve süpervizyon eşliğinde kendini geliştirmesi önerilmektedir. İnternet tabanlı çevrimiçi grup çalışması gerçekleştirecek uzmanın sahip olması gereken yetkinliğe ek olarak yüz yüze yapılan grupla çalışmada danışan yararına uygulanan yapılandırma süreçlerinin de uyarlanması gerekmektedir. Bunlar:

- Yardım hizmeti talep eden gruplara yönelik olarak müdahalelerin üzerine kurulduğu saygının çevrimiçi danışmanlık hizmetlerinde kullanılması,
- Üyelerin süreç içerisinde olası tüm zararlardan koruma, acil bir durum ile karşılaşıldığında yapılandırılan çevrimiçi hizmet içerisinde acil durum planı yapma,
- Yüz yüze yapılan müdahalelerde olduğu gibi danışanı koşul kabul etme, süreçte terapötik ilişkilerin kurularak güven ve empatiye dayalı ilişki kurabilme,
- Son olarak çevrimiçi olarak verilen yardım hizmetinde grup üyelerinin bilgilerinin gizliliği ve korunması için makul adımları atma olarak ifade edilmektedir (Zeren & Bulut, 2018). (akt. Arslan, 2020)

Çevrimiçi olarak yürütülen grupla çalışma hizmetleri geleneksel olarak ifa edilen grup çalışması hizmetlerinin terapötik sürekliliği olarak görülmekte ve yüz yüze gerçekleştirilen ruh sağlığı yardım hizmetine katkı sağlayan bir işlev görevi sürdürmektedir. Gruba katılacak üye yaşadığı sorunlardan dolayı yüz yüze grup sürecine dahil olamadığında internet destekli olarak ilerleyen çevrimiçi grup çalışması süreçlerine katılarak yardım hizmetlerinden faydalanabilmektedir. Mekân ve zaman sınırlaması içerisinde olunmamasından dolayı

çevrimiçi olarak yürütülen süreç hem lider hem de grup üyesine süreç içerisinde esneklik ve ekonomik olarak katkı sağlamaktadır. Süreç içerisinde anonim bir şekilde paylaşımlarda bulunma veya gerekli durumlarda üyeler kendilerini göstermeden avatarlar (kendi istekleri doğrultusunda belirledikleri simgeler ya da kendilerini tanımlayacak görseller, karakterler) kullanarak sürece katılabilmekte; böylece dışlanma, aşağılanma ve bunun gibi olumsuz yargı oluşturacak durumları yaşamamaktadırlar (Kraus, Stricker, & Speyer, 2010'dan akt. Arslan, 2020). Online grupta psikolojik danışmanlık süreci yapılandırılırken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Bunlar:

1.Çevrimiçi olarak yapılandırılması planlanan grup çalışması oturumları öncesinde sürecin aktif ve verimli ilerleyebilmesi için liderin üye seçimi konusuna dikkat etmesi gerekmektedir. Bu süreçte, Bozkurt (2013) tarafından yapılan çalışmaya göre internet tabanlı ilerleyen çevrimiçi grup çalışması sürecine ilişkin gruplar açılmalı ve üyelerin seçimlerine dikkat edilmelidir.

2.Üyelere bilgilendirilmiş onamdan bahsedilerek yapılacak çevrimiçi oturumların hangi platformlar aracılığı ile yapılacağı, hangi koşullarda sürecin ilerleyeceği, senkronize ve asenkronize durumlar hakkında bilgilendirme yapılması, sürecin mahremiyet ve gizlilik konularının neler olduğu açıkça belirtilmelidir.

3.Üyelerden elde edilen bilgilerin kayıt altına alındığı durumlar karşısında bilgilerin güvenliğinin asgari düzeyde sağlanmaya çalışıldığı ve bunun için nelerin yapılacağı açıkça ifade edilmelidir (şifrelerle saklama, güvenli ve uygun yazılım ve donanımın kullanılması...).

4.Verilen hizmet karşılığı ücretlerin etik kodlara göre hem danışanları hem de lideri zarar sokmayacak şekilde belirlenmelidir.

5.Liderin bu süreci ilerletirken bağlı bulunduğu kurum, meslek etik standartlarına ve yasal düzenlemelere uygun davranması gerekmektedir (Bozkurt, 2013) (Zeren & Bulut, 2018). (akt. Arslan, 2020)

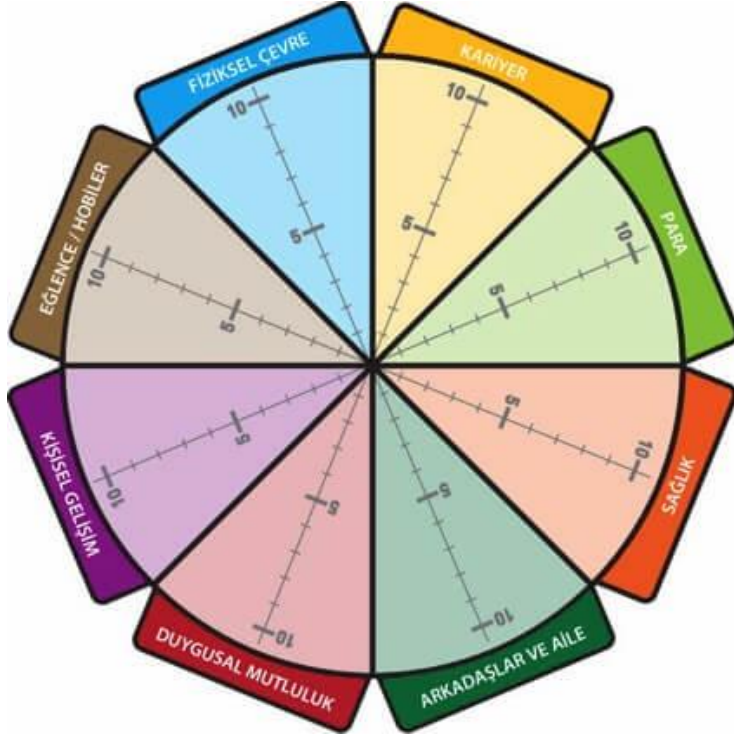
1.4. Yaşam Çemberi Tekniği

Psikiyatır Carl G. Jung (1875-1961) mandalaları “oluşum, dönüşüm, ebedi akıl ve ebedi yaratım” açısından düş halimizin ve düşsel yaşamımızın temel deseni olarak görüyordu. Jung insanın içsel olarak bütün olduğuna, ancak çoğumuzun benliğin önemli parçalarıyla olan teması kaybettiğine inanıyordu. Ona göre hayatın amacı tam bir birey olmaktır; ruhun çeşitli bileşenlerini öğrenmek, ifade etmek ve birbiriyle uyumlu kılmaktır. Çünkü ancak benzersizliğimizin farkına varırsak, birey olma sürecine girebilir ve gerçek benliğimizle temasa geçebiliriz. Her insanın belirli bir doğası ve istekleri vardır; bunlar benzersizdir ve her insanın kendi dünyasına aittir. Jung’a göre, mandala; birlik, bütünlük ve mükemmelliğin simgesiydi ve benliği ortaya koyuyordu. Mandalalar farklı şekillerde kullanılsa da aslında hepsi benliğin bir yansımasını ifade eder (Akt. CoachPro, 2013).

“Yaşam çemberi” (circle of life), drama teknikleri arasında yer alan ve belirtilen özellikler doğrultusunda bir karakter ortaya çıkarıp o karakteri çözümlmeye olanak sağlayan tekniklerdendir. Yaşam çemberi yöntemi bireyin önem verdiği yaşam alanlarına kuş bakışı bakmasını sağlayan bir araçtır. Bu araç sayesinde birey yaşam alanlarını inceleyebilir ve denge sağlanmayan noktalarda neler yapabileceğinin farkına varabilir. Yaşam çemberi bireyin zamanını ve enerjisini nerede harcadığını, hayatın farklı alanlarında ne kadar doyumda olduğunu anlamasını sağlar; bu noktadan hareketle, birey yaşam çemberinin neden o şekilde görüldüğü, nasıl görünmesini istediği ve bunu nasıl yapacağı üzerine odaklanır. Yaşam çemberinin en büyük faydalarından biri, ne kadar doyumda bir hayat yaşanıldığı ile ilgili görsel bir fikir veriyor olmasıdır. Yaşam çemberi tamamlandığında, hayatın dengesi ve olunan yer ile olmak istenilen yer arasındaki mesafe ile ilgili fikir sahibi olunmasıdır. Bu noktada yaşam dengelerini bozan sorunların varlığında etkili çözümler sağlayabilecek yaşam becerileri geliştirilmeli, uyum yetenekleri artırılmalı ve var olan potansiyel kaynaklar harekete geçirilmelidir.

1.4.1. Yaşam Çemberinin Yapı Taşları

Yaşam çemberi temelde her biri hayatın farklı bir alanını temsil eden sekiz farklı kategoriye bölünmüş bir çemberdir.



Yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi, yaşam çemberinin sekiz kategorisi şunlardır:

- 1.Aile ve arkadaşlar,
- 2.Duygusal mutluluk (romantizm, eş/partner),
- 3.Kişisel gelişim,
- 4.Eğlence/hobiler,
- 5.Fiziksel çevre,
- 6.Kariyer,
- 7.Para,
- 8.Sağlık.

Fakat çemberdeki kategoriler öneridir. Birey incelemeye ihtiyaç duyduğu bir kategoriye çembere ekleyebilir, bir kategoriye çıkarabilir, ya da bir kategoriye daha fazla parçaya bölebilir. Aşağıda bu kategoriler oluşturulurken düşünme aşamasında hangi sorular üzerinde odaklanıldığı açıklanmıştır.

- Aile ve arkadaşlar;

Aileniz sizi destekliyor mu? Siz ailenizi destekliyor musunuz? Aile ile bir arada olmayı dört gözle bekliyor musunuz? Ailenizdeki insanların kendileri olmalarına izin veriyor musunuz? Ailenizdeki insanların değişmelerini mi umuyorsunuz?

Sizi destekleyen yakın arkadaşlarınız var mı? Sürekli yeni arkadaşlar ediniyor ve yeni iş arkadaşlarıyla tanışıyor musunuz? Tanıştığınız insanları çeşitlendirmeye çalışıyor musunuz?

- İç huzur;

İç dünyanız ve dış dünya ile ne kadar bağlantıdasınız? Ruhsal doğanız ile ilişkinizden mutlu musunuz?

- Duygusal mutluluk (romantizm & eş/partner)

Sevildiğinizi hissediyor musunuz? Siz başkalarına sevginizi ifade ediyor musunuz?

- Kişisel gelişim

Kişisel gelişiminize ne kadar odaklanabiliyorsunuz? İlerlediğiniz yönden mutlu musunuz? Yeni tecrübeler deniyor musunuz, öğrenmeye hevesli misiniz?

- Eğlence & hobiler

Yaşamınızdan keyif alıyor musunuz, eğleniyor musunuz, hobilerinize zaman ayırabiliyor musunuz, yaptığınız aktivitelerden mutlu musunuz?

- Fiziksel çevre

Arabanız, eviniz, çalışma masanız, kıyafetleriniz ve benzeri her nesne sizin iç dünyanızı yansıtıyor mu? Sizi çevreleyen bu ortamdan memnun musunuz? Fiziksel ortamınız mükemmel bir şekilde düzenlenmiş mi?

- Kariyer

Kariyerinizde olmak istediğiniz yerde misiniz? Doğru yönde mi ilerliyorsunuz? Yapmaktan zevk aldığınız işleri mi yapıyorsunuz?

•Para

Mevcut ihtiyaçlarınızı karşılayacak geliri elde ediyor musunuz? Parasal konuları takip edebiliyor musunuz? Gelecekteki ihtiyaçlarınız için arzu ettiğiniz finansal alt yapıyı kurdunuz mu?

•Sağlık

Fiziksel sağlığınız yerinde mi? Sağlık düzeyinizden memnun musunuz? Diyetinizden memnun musunuz? Düzenli besleniyor musunuz? Egzersiz yapıyor musunuz?

1.4.2. Yaşam Çemberinin Kullanımı

Birey kendine ait bir yaşam çemberi hazırlar. Bu yaşam çemberinin içine okul, aile, ilişkiler ve sosyal hayat, arkadaşlar, kaygıyla baş etme durumu, dersler, hobiler, iş yaşamı gibi önemli noktaları koyar. Herkesin yaşam çemberi kendine özeldir ve kendi hayatında önemli olan her noktayı buraya yerleştirebilir. Ayrıca hayatında olmasını istediği ya da başaramadığı konuları da buraya ekleyebilir. Böylelikle olmayan yaşam alanları ve konular da yaşamına dahil olduğunda bireyi ne kadar tatmin edeceği de ortaya çıkmış olur. Oluşturulan yaşam çemberinde, yaşam olayları bireyi tatmin etme düzeyine göre 1'den 10'a kadar puanlanır. 10 en üst düzeyde tatmin seviyesini, 1 ise en düşük tatmin seviyesini oluşturur. Daha sonra puanlanan çemberde hangi yaşam alanlarının tatmin düzeyinde olumlu etki olacağı belirlenir. Düşük tatmin düzeyi diğer yaşam alanlarını da olumsuz yönde etkileyeceği gibi, bir yaşam alanında artan tatmin diğer yaşam alanlarını da olumlu yönde etkileyecektir. Tatmin düzeyinin arttırıldığı yaşam alanını seçip öncelik listesinin belirlenmesi önemlidir. Örneğin bireyin ilişkiler ve sosyal hayat alanında tatmin puanı 4 ise ve bunu 8 puana çıkarmak istiyorsa, o zaman ne olursa tatmin düzeyinin 8'e çıkacağı ve 8 puana çıkıldığı nasıl anlaşılacağı belirlenir. Bu soruların sorulması ve daha sonra eylem planının belirlenmesi gerekir. Ayrıca istenilen sonuca ulaşılabilmek için de bir süre belirlenmesi beklenir. Birey hedefe giden yolda kendisini kontrol ettiği zaman yaşamındaki değişiklikleri de görecektir.

1.4.2.1. Eylem Planının Belirlenmesi

Eylem planının hazırlanabilmesi için öncelikle bir denge puanı belirlenmelidir. Yaşam çemberlerinde yapılan en sık hata denge puanını yüksek tutmaktır. Yani hem kariyerde iyi

hem ailede iyi hem arkadaşlıkta iyi olacak şekilde denge puanını belirlemek çemberi uygulayan kişiyi fazlası ile yorabilir. Bu yüzden denge puanını belirlerken önem verdiğiniz sekiz yaşam alanını birlikte dengeleyecek bir puan vermeye özen göstermek önerilir (Örneğin denge puanı 5 verilebilir). Daha sonra söz konusu eylem planına geçmeden önce denge puanından yüksek puanda olan ve denge puanında olan ve denge puanından daha düşük puanda olan yaşam alanları belirlenmelidir.

Denge Puanından Yüksek Puanda Olan Yaşam Alanları

Bu yaşam alanlarına harcanan enerji denge puanından düşük yaşam alanının yükseltilmesi için harcanmalıdır. Bu alanlara yönelik eylem planı oluşturulurken örnek soru şu şekilde olmalıdır: “Aile ve Arkadaşlar için hangi eylemleri daha az gerçekleştirirsem önem derecesi 7’den 5’e düşer?”

Denge Puanı ile Aynı Puanda Olan Yaşam Alanları

Bu yaşam alanlarına harcanan enerjiyi denge puanında tutmak için öncesinde harcanılan enerji ile aynı enerjinin harcanması gerekir. Bu alanlara yönelik eylem planı oluşturulurken örnek soru şu şekilde olmalıdır: “Kariyer yaşam alanını dengede tutmak için hangi eylemler tekrar edilmelidir?”

Denge Puanından Yüksek Puanda Olan Yaşam Alanları

Denge puanından yüksek puanda olan yaşam alanlarından feda edilen enerjinin denge puanından düşük puanda olan yaşam alanını yükseltmek için kullanılması gerekir. Bu alanlara yönelik eylem planı oluşturulurken örnek soru şu şekilde olmalıdır: “Sağlık için hangi eylemleri gerçekleştirirsem önem derecesi 2’den 5’e yükselir?”

Bu sorulara verilen cevaplar söz konusu eylem planını oluşturacaktır. İstenilen sonuca ulaşılabilmesi için de bir süre belirlenmesi beklenir. Birey hedefe giden yolda kendisini kontrol ettiği zaman yaşamındaki değişiklikleri de görecektir.

Yaşam çemberi, kişinin yaşamında önemli olduğunu düşündüğü farklı alanları analiz etme tekniğidir ve görsel olarak, kişinin hayati ihtiyaçlarının veya arzularının dengede olup olmadığını bilmeyi sağlar. Bu sayede yaşam çemberi bu hayati ihtiyaçların ve arzuların nasıl karşılanıp karşılanmadığına dair daha iyi bir farkındalığa sahip olmaya yardımcı olur. Aynı

zamanda geçmiş anlarla karşılaştırma yapmanıza ve herhangi bir ilerleme kaydedip kaydetmediğinizi görmeye izin verir. Bu çalışmada gerçekleştirilen grup çalışmasında da üyelerin hayatlarında önemli olan farklı alanlardaki sorunları daha kısa sürede görmek, grup çalışması boyunca yaşanan değişimi takip etmek ve bireylerin bu çalışmadan sonra da bu tekniği kullanarak hayatlarında önemli gördükleri farklı alanları dengede tutabilmelerini sağlamak amacıyla yaşam çemberi tekniği kullanılmıştır.

1.5. Araştırmanın Problemi

Beliren yetişkinler üniversiteye devam ederken, kariyeri için çeşitli hazırlık içerisinde olup iş hayatına atılma planları yapmakta ve genel dünya görüşü, politika, din alanlarında da genel bir arayış içerisinde olmaktadır. Bu süreçte birey kim olduğunu, hayatta neler yapmak istediğini ve kendi becerilerini, güçlü-güçsüz yanlarını sorgulamak için kendilerine odaklanmak durumundadır. Beliren yetişkinlerin kendi ayakları üzerinde durma becerisi gibi yetişkinlik için gerekli olan becerileri öğrendikleri bu dönemde pandemi döneminin ve bu dönemde alınan önlemlerin getirdiği olumsuzluklarla karşılaşmak bireyin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatmasına engel olmakta ve yaşamının ilerleyen dönemi için psiko-sosyal risk faktörlerini oluşturmaktadır.

COVID-19 pandemisi nedeniyle alınan önlemler kapsamında örgün eğitim-öğretime ara vererek eğitimin “uzaktan eğitim” yoluyla devam ettirilmesine karar verilmiştir. Bu süreçte beliren yetişkinlerin örgün eğitim ortamlarından uzaklaşarak “evden” dijital platformlarda eğitim-öğretimi sürdürmeye çalışması bireylerin; eğitimden uzaklaşmalarına, imkân farkları nedeniyle akademik başarı farklarının derinleşmesine, aile ortamında sürdürülen eğitimin, evdeki sorumluluk süreçlerine katılma gerekliliğini beraberinde getirmesi ve derslere odaklanmaların zorlaşmasına ve bireylerin eğitimlerinin yakın geleceğine dair belirsizlikler olmasına neden olmuştur.

Pandemi dönemi alınan önlemler dahilinde yapılan “evde kal” çağrısı ve izole olma, izolasyon süreçleri fiziksel sağlığı korumada en önemli etkenken birçok psikolojik ve sosyal sorunu da beraberinde getirmiştir. İzole olma süreçlerinde aile ortamlarına/ev ortamlarına geri dönen beliren yetişkinler; ev içinde fiziksel/özel alan kısıtlılığı, okul rutinlerinden mahrum kalma, sosyalleşme ve arkadaş ortamlarından uzak kalma, sürece yönelik belirsizlikler ve yakın geleceği planlamada sorun yaşama bireylerde öfke, yalnızlık, karamsarlık, ümitsizlik, stres ve engelleme duygusu gibi olumsuz duyguların yaşanmasına,

bu duyguların yaşamlarındaki psiko-sosyal alanlarına yansımalarına ve belli ruhsal sağlık risklerinin artmasına neden olmuştur.

Yukarıda bahsedilen Pandemi döneminde üniversite okuyan beliren yetişkinlerin yaşadığı sorunları daha etkili çözümü için grup çalışmasından faydalanılmak istenmiştir. Pandemi döneminin şartlarının getirdiği zorunluluk ile grup çalışması elektronik ortamda çevrimiçi olarak planlanmıştır. Bu sayede gruba katılacak üye yaşadığı sorunlardan dolayı yüz yüze grup sürecine dahil olamadığında internet destekli olarak ilerleyen çevrimiçi grup çalışması süreçlerine katılarak yardım hizmetlerinden faydalanabilmiştir. Mekân ve zaman sınırlaması içerisinde olunmamasından dolayı çevrimiçi olarak yürütülen süreç hem lider hem de grup üyesine süreç içerisinde esneklik ve ekonomik olarak katkı sağlamıştır.

Ülkemizde gençlerle, ergenlerle ve üniversite öğrencileri ile birçok grup çalışması yapılmaktadır. Fakat bu çalışmalarda beliren yetişkinlik kavramı ve pandemi döneminde sosyal hizmet mesleğinin işlevi için literatür bilgisinin yetersiz olduğu ve beliren yetişkinlerle yapılan çalışmaların az olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın temel problemi, beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerin pandemi sürecinde yaşadığı zorluklar ve bu zorlukların azaltılmasında gençlere sunulan imkanların yetersiz olmasıdır. Bu araştırma ile gerçekleştirilen grup çalışması da bu imkanlardan biri olması yönüyle önem arz etmektedir.

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile pandemi döneminde üniversite okuyan beliren yetişkinlerin yaşadığı sorunların çözümü için sosyal hizmet mesleğinin yöntemlerinden olan grup çalışması yoluyla beliren yetişkinlerin depresyon anksiyete ve streslerini azaltmak; psikolojik sağlamlığını yükseltmek amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda gerçekleştirilen grup çalışmasının amacı üniversitede eğitim gören beliren yetişkinlerin pandemi süreci boyunca yaşadığı problemleri ortaya çıkarmak ve yaşanan bu problemlere yönelik yaşam çemberi tekniği yoluyla psiko-sosyal destek sağlamaktır.

Bu doğrultuda araştırmanın alt amaçları şu şekilde belirlenmiştir:

- Pandemi döneminde beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite okuyan bireylerin sorunları nelerdir?

- Pandemi döneminde beliren yetişkinlerle psiko-sosyal destek sağlamak amacıyla yapılan sosyal grup çalışmasının bireylerin sorunlarını çözmesi üzerindeki etkisi nedir?
- Gerçekleştirilen grup çalışmasının öncesinde ve sonrasında beliren yetişkinlere uygulanan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeklerinden (KPSÖ) alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mı?

1.7. Araştırmanın Önemi

İster sanal olsun ister gerçek olsun bir gruba ait olma ve bir grup içinde yer alma ihtiyacı sosyal bir varlık olan insan için önemli bir yere sahiptir (Karataş, 2017). Grupla çalışma, bireyin kişisel ve sosyal olarak uyum sağlaması ve kendi potansiyelinin farkına varıp bunu en iyi şekilde kullanması için çeşitli imkânlar sağlar. Bunu yaparken de güvenli, kabul edici, açık ve olumlu bir ortam oluşturur. Güvenilir bir grup ortamında bireyle başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğini düşünmeden, reddedilme korkusu yaşamadan paylaşımda bulunmaya, bu sayede kendileri gibi davranmaya ve diğerlerini tüm özellikleri ile kabul etmeye başlar. Sosyal hizmet uygulamalarında grup süreci bir araç olarak kullanılarak, bireyler için ön görülen amaçlara ulaşılmaya çalışılır. Sosyal hizmetin koruyucu, geliştirici ve rehabilite edici amaçları doğrultusunda bireyin sosyal işlevselliğini sağlamak ve yaşadığı çevreye uyumunu güçlendirmek için grup çalışması bir araç olarak kullanılabilir (Demir & Koydemir, 2015'den akt. Karataş, 2017).

Gruba katılacak üye yaşadığı sorunlardan dolayı yüz yüze grup sürecine dahil olamadığında internet destekli olarak ilerleyen çevrimiçi grup çalışması süreçlerine katılarak yardım hizmetlerinden faydalanabilmektedir. Mekân ve zaman sınırlaması içerisinde olunmamasından dolayı çevrimiçi olarak yürütülen süreç hem lider hem de grup üyesine süreç içerisinde esneklik ve ekonomik olarak katkı sağlamaktadır. Süreç içerisinde anonim bir şekilde paylaşımlarda bulunma veya gerekli durumlarda üyeler kendilerini göstermeden avatarlar (kendi istekleri doğrultusunda belirledikleri simgeler ya da kendilerini tanımlayacak görseller, karakterler) kullanarak sürece katılabilmekte; böylece dışlanma, aşağılanma ve bunun gibi olumsuz yargı oluşturacak durumları yaşamamaktadırlar. (Arslan, 2020)

Pandemi döneminde üniversite okuyan beliren yetişkinlerin, alınan önlemler ve yaşanan küresel çaplı sağlık problemleri nedeniyle yaşamlarının bir anda farklılaşması ve yeni düzene alışma mecburiyeti yeni problem çözme ve sürece uyum becerileri gerektirmiştir. Bu

çalışmada gerçekleştirilen gruplarla sosyal hizmet uygulaması bireyler; yaşadıkları sorunlar ve ihtiyaçlar hakkında konuşma, benzer sorunları yaşayan diğer bireylerle etkileşimde bulunabilme bununla birlikte sosyalleşebilme ve sosyal işlevselliğini arttırabilme, yaşadıkları bu yeni döneme uyum becerilerini kazanabilme fırsatı elde etmişlerdir.

Ayrıca bu çalışma, beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerle gerçekleştirilmiş ve pandemi döneminde sosyal hizmet mesleğinin işlevselliğine vurgu yapmış kanıta dayalı bir uygulamayı literatüre kazandıracak olması nedeniyle önemlidir.

1.8. Sayıtlar

Pandemi sürecinde beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilen gruplarla sosyal hizmet uygulaması bireylerin şu anki ve sonraki yaşamlarını olumlu yönde etkileyebilecektir.

1.9. Sınırlılıklar

Bu araştırmada gerçekleştirilen grup çalışması Pandemi koşulları nedeni ile çevrimiçi olarak yapılandırılmış olup elektronik ortamda gerçekleştirilmiştir. Elektronik olarak gerçekleştirilen gruplarla sosyal hizmet müdahalesinde farklılaşan grup dinamiği bu araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

1.10. Tanımlar

Beliren Yetişkin: Başkent Üniversitesi'nde eğitim gören, 18-23 yaş arasında olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerdir.

2. BÖLÜM- YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu bölümde araştırmanın yöntemi kapsamında deneysel araştırma deseni hakkında bilgi verilmekte ve deneysel araştırma deseninin türlerinden olan “tek grup, ön test – son test araştırma tasarımı” ile araştırmanın planlanması açıklanmıştır. Bununla birlikte bu bölüm gerçekleştirilen grup çalışması planını, uygulanan ölçekleri detaylı bir şekilde içermektedir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı pandemi döneminde beliren yetişkinlere, psiko-sosyal destek sağlamak için gerçekleştirilen gruplarla sosyal hizmet uygulamasının etkililiğinin araştırılmasıdır. Bu nedenle araştırma deneysel araştırma olarak planlanmıştır.

Deneysel araştırma deseni; sistematik bir yöntem kullanmak suretiyle, belli bir müdahalenin kontrol altına alınmış koşullarda belli bir sorunun çözümünde ne derece etkili olacağını görmek için yapılır. Araştırmacı çalışmalarını yapay (kontrol edilebilir) ortamlarda yürütür ve ele aldığı bir değişkenin neleri, ne oranda etkilediğini ve hangi şartlar altında değiştiğini belirlemeye çalışır. Deneysel araştırmalarda çoğunlukla ön test-son test şeklinde uygulamalarla veri toplanır. Ön test: deneysel müdahale öncesinde her iki gruba başlangıç düzeylerini belirlemek amacıyla uygulanan testtir. Son test, müdahale sonrasında her iki gruba sonuç düzeylerini belirlemek amacıyla uygulanan testtir. Yani bağımsız değişkene maruz kaldıktan sonra bağımlı değişkenin tekrar ölçümüdür (Metin, 2014).

Bu araştırma deneysel araştırma türlerinden olan “tek grup, ön test – son test araştırma tasarımı” ile planlanmıştır. Araştırmada grup odaklı sosyal hizmet müdahalesine katılmayı kabul eden beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle 8 oturumluk çevrimiçi grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen grup odaklı sosyal hizmet uygulamasının araştırmaya katılan öğrencilerin pandemi nedeniyle yaşadıkları depresyon, anksiyete ve stresi azaltmak ve psikolojik sağlamlılıklarını arttırmak üzerindeki etkisini ölçmek için ise Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) ile Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) uygulanmış ve grup üyelerinin ön ve son testten aldıkları puanlar arasındaki fark belirlenmiştir.

2.3. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; Başkent Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde okuyan 18-23 yaş arasındaki beliren yetişkinler oluşturmaktadır.

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Sınıf	Yaşadığı Kişiler	Kronik Hastalığı Olma Durumu	COVID-19 Olma Durumu
Tarçın	Erkek	25	Yüksek lisans öğrencisi	Ailesi	Yok	Hayır
Ekinezya	Kadın	22	Üniversite 4.sınıf öğrencisi	Ailesi	Yok	Evet
Burçak	Kadın	23	Üniversite 4.sınıf öğrencisi	Yalnız	Var	Hayır
Gelincik	Kadın	19	Üniversite 2.sınıf öğrencisi	Ailesi	Yok	Hayır
Yonca	Kadın	20	Üniversite 2.sınıf öğrencisi	Ailesi ve büyük ebeveyni	Yok	Hayır
Defne	Kadın	22	Üniversite 4.sınıf öğrencisi	Ablası	Yok	Hayır
Zambak	Kadın	22	Üniversite 2.sınıf öğrencisi	Ailesi	Yok	Evet

2.4. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Veri toplama sürecinde öncelikle, tüm öğrencilere duyuru yapılmış ve katılmak isteyen gönüllü öğrencilerle bireysel olarak çevrimiçi yüz yüze görüşme yoluyla grubun amacı ve içeriği anlatılmış ve çalışmanın süresi hakkında bilgi verilmiştir. Sonrasında beliren yetişkinlere katılım sağlama konusunda gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Katılım sağlayanlara araştırmacı tarafından geliştirilen bireylere yönelik sosyo-demografik bilgi edinmeyi amaçlayan “Sosyo-demografik Bilgi Formu”, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve bireylerin anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini değerlendirmeyi amaçlayan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ), son olarak Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) uygulanmıştır.

Sosyo-demografik bilgi formunda, bireylerin yaş, cinsiyet, kaçınıcı sınıfta okuduğu, nerede ve kiminle yaşadığı, kronik bir hastalığı olup olmadığı ve COVID-19 hastalığını geçirip geçirmediği gibi bireyler hakkında araştırmayla ilgili ön bilgileri edinmeyi amaçlayan sorular bulunmaktadır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş, Türkçe' ye uyarlaması Bilgel ve Bayram (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 14 maddesi depresyon, 14 maddesi anksiyete ve 14 maddesi stres olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Depresyon maddeleri (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42) hoşnutsuzluk, çaresizlik, değersizlik, ilgi kaybı ve düşük enerji düzeyini ölçmektedir. Anksiyete maddeleri (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28,30, 36, 40, 41) bireyin otonomik uyarılmışlık, durumsal anksiyete, öznel anksiyete ve kas tepkisi düzeyini değerlendirmektedir. Stres maddeleri (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39) ise rahatlama güçlüğü, sinir uyarımı, kolay üzölme ve sıkılma, rahatsızlık, aşırı tepki verme ve tahammülsüzlük belirtilerinin düzeyini ölçmektedir. Ölçek, dört basamaklı Likert tipi bir ölçektir ve maddeler 0 ile 3 arasında (0=bana hiç uygun değil, 1=bana biraz uygun, 2=bana genellikle uygun, 3=bana tamamen uygun) değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam puanları her alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir. Ölçekte depresyon, anksiyete ve stres normal, hafif, orta, ileri ve çok ileri olmak üzere 5 kategoriyle ifade edilmiştir (Çutuk & Kaya, 2018). Ölçeği kullanmak için yazardan mail yoluyla izin alınmıştır.

Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği, bireylerin psikolojik sağamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçe' ye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. KPSÖ, 5'li Likert tarzında bir ölçektir. "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil"(2), "Biraz Uygun"(3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte toplamda 6 madde bulunmaktadır ve 2, 4,ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağamlığa işaret etmektedir (Doğan, 2015). Ölçeği kullanmak için yazardan mail yoluyla izin alınmıştır.

2.5. Grup Planı

Araştırmanın amacı üniversitede eğitim gören beliren yetişkinlerin pandemi süreci boyunca yaşadığı problemleri ortaya çıkarmak ve yaşanan bu problemlere yönelik psiko-sosyal destek sağlanmaktır. Bu amaç doğrultusunda grup, sosyalleşme grubu olarak planlanmıştır.

Her grup oturumunda, grup ortamın ısınması ve grup üyelerinin sürece aktif katılımının sağlanması amacıyla farklı etkinliklere yer verilmiştir. Bu etkinlikler oluşturulurken literatür bilgileri de esas alınmıştır. Yapılan her bir oturumun temel hedefleri, her bir oturumda kullanılan materyaller ve her bir oturumun amacı aşağıda kısaca özetlenmiştir.

Oturumlar	Oturumun Konusu
1. Oturum	Tanışma ve bağlantı kurma, çalışmanın amaç ve önemini ifade edilmesi, grup kurallarının belirlenmesi.
2. Oturum	Yaşam alanlarının oluşturulmasıyla beliren yetişkinlerin belirledikleri alanlarda kendilerine yükledikleri rolleri değerlendirmesi.
3. Oturum	Beliren yetişkinlerin hayatlarında stres-kaygıya neden olan faktörler üzerinde durulması ve nelerin iyi gittiği, nelerin iyi gitmediği konusuna somut bir örneğe sahip olabilmelerinin sağlanması.
4. Oturum	Yaşam çemberi yoluyla belirlenmiş olan okul hayatı ve arkadaşlık ilişkileri konusunda sorunların belirlenmesi ve bunların üzerinde durulması.
5. Oturum	Yaşam çemberi yoluyla belirlenen aile ilişkileri konusuna odaklanması.
6. Oturum	Romantik ilişkiler ve hayatı paylaşabilme konusu üzerinde durulması.
7. Oturum	Beliren yetişkinlerim bundan sonraki yaşantılarını; kendi bilgi, beceri ve beklentilerine göre oluşturmasını sağlama.
8. Oturum	Uygulanan programın bireylere kazandırdıklarını değerlendirmek ve hayatlarında bu çalışma sonucu edindikleri becerileri kullanmalarını sağlama.

İlk Oturum

Oturumun Amacı: Tanışma ve bağlantı kurma, çalışmanın amaç ve önemini ifade edilmesi, grup kurallarının belirlenmesi.

Hedefler: Hayali top etkinliği ile grup üyelerinin birbirleriyle tanışıp, grup yaşantısında kendilerini rahat ifade etmelerine yardımcı olmak, üyelerin pandemi dönemine ait yaşam öykülerinin alınması, programdan beklentilerinin ifade edilmesi ve grup kurallarının oluşturulması.

Materyal: A4 Kâğıt, kalem.

İkinci Oturum

Oturumun Amacı: Yaşam alanlarının oluşturulmasıyla beliren yetişkinlerin belirledikleri alanlarda kendilerine yükledikleri rolleri değerlendirmesi.

Hedefler: Pandemi döneminde beliren yetişkin olmanın tanımlanması, yaşam çemberi tekniğiyle beliren yetişkinlerin yaşam alanı kavramını tanıması ve kendi yaşam alanlarını belirlemesi.

Materyal: Kalem, A4 kâğıt.

Üçüncü Oturum

Oturumun Amacı: Beliren yetişkinlerin hayatlarında nelerin iyi gittiği, nelerin iyi gitmediği konusunda somut bir örneğe sahip olabilmelerinin sağlanması.

Hedefler: Beliren yetişkinlerin yaşam çemberinde problem olarak algıladıkları alanların tespit edilmesi ve grup üyelerinin bireysel becerilerine odaklanması.

Materyal: Kalem, A4 kâğıt.

Dördüncü Oturum

Oturumun Amacı: Problem çözme basamaklarının uygulanması.

Hedefler: Beliren yetişkinlerin problem olarak algıladıkları alanların değerlendirilmesi, çözüm odaklı yaklaşım ile problemin çözümüne yönelik aşamaların belirlenmesi ve bu aşamaları kullanarak problemi çözmek.

Materyal: A4Kâğıt, kalem.

Beşinci Oturum

Oturumun Amacı: Problemin çözüme kavuşmasını sağlamak.

Hedefler: Stresler toplantısının gerçekleştirilmesi. Toplantıda beliren yetişkinlerin stres olarak algıladıkları faktörlerin belirlenmesi, üyelerin bu faktörlere bürünüp stres kavramını tanımlanması ve yansıtılması.

Materyal: Kâğıt, kalem ve yazı tahtası

Altıncı Oturum

Oturumun Amacı: Beliren yetişkinlerin stresle baş etme ve gelişimsel kapasitelerinin artırılmasını sağlama.

Hedefler: Bireysel stres yaşantılarını tanıma, stres yaşantılarında problem çözme basamaklarını kullanma.

Materyal: A4Kâğıt, kalem

Yedinci Oturum

Oturumun Amacı: Beliren yetişkinlerin bundan sonraki yaşantılarını; kendi bilgi, beceri ve beklentilerine göre oluşturmasını sağlama.

Hedefler: Beliren yetişkinlerin yaşam çemberi yoluyla geleceğe yönelik hedeflerinin belirlemesini sağlamak ve buna yönelik eylem planının oluşturulması.

Materyal: A4Kâğıt, kalem

Sekizinci Oturum

Oturumun Amacı: Uygulanan programın bireylere kazandırdıklarını değerlendirmek ve hayatlarında bu çalışma sonucu edindikleri becerileri kullanmalarını sağlama.

Hedefler: Her bir grup üyesinden programa yönelik geri dönütler alma, üyelerin kazanımlarının, duygu ve düşüncelerinin değerlendirilmesi ve bundan sonraki yaşantılarında farkındalık kazanmalarının sağlanması.

Materyal: A4Kâğıt, kalem

2.6. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında Sosyo-demografik Bilgi Formu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile elde edilen verilerin çözümlemesinde yüzdeler kullanılmıştır. Grup odaklı sosyal hizmet uygulamasının etkililiğinin belirlenmesinde ise kullanılan ölçeklerin ön test ve son test puanları karşılaştırılmış, aynı zamanda grup üyelerinin grup sürecine ilişkin değerlendirmeleri alınmıştır.

3. BULGULAR VE YORUM

Araştırmadan elde edilen bulgular iki temel bölümde verilmiştir. İlk bölüm beliren yetişkinlerle yapılan grup odaklı sosyal hizmet müdahalesinin etkisinin değerlendirilmesine ilişkin bulguları içermektedir. İkinci bölüm ise araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin verileri içeren bulgulardan oluşmaktadır.

3.1. Beliren Yetişkinlerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında beliren yetişkinlerin genel özelliklerini öğrenmek amacıyla araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden yedi üyeye araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Bu bölüm, bu form ile üyelerden alınan bulguları içermektedir.

3.2. Gerçekleştirilen Grup Çalışmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırma sürecinde gerçekleştirilmiş olan grup üyelerinin tanıtımı ile bu müdahalenin süreç ve sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tarçın:

25 yaşında bir erkektir. Mezundur ve Ankara'da ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Kronik bir hastalığı bulunmayan Tarçın daha önce COVID-19 geçirmemiştir. İletişime açık, girişken ve özgüveni yüksektir. Yaşadığı ortama çabuk uyum sağlayabilmektedir. Grup sürecine aktif katılım sağlayarak duygu ve düşüncelerini rahat ifade edebilmiştir. Liderlik özelliğine sahip olduğu için grup motivasyonuna yarar sağlayabileceği düşünülmüştür. Akademik kariyeri ile ilgili yakın gelecekte hayalleri olan buna yönelik hedefleri olan bir bireydir.

Ekinezya:

22 yaşında ve kadındır. Üniversite 4. sınıf öğrencisidir. Ankara'da ailesi ile birlikte ikamet etmektedir. Kronik bir hastalığı yoktur, COVID-19 hastalığını geçirmiştir. Bir ilişkisi vardır ve arkadaşlarına önem verir. Empati yeteneği oldukça yüksektir. Pandemi sürecinde kaygı ve stres düzeyi oldukça yükselmiştir ve bunu kontrol etmekte zorluk yaşamaktadır. Çekingen bir kişiliğe sahip olan Ekinezya grup sürecinde kendini açık bir şekilde ifade edebilmiştir. Oturumlara aktif katılım sağlamıştır.

Burçak:

Burçak 23 yaşında olup üniversite 4. sınıf öğrencisidir. Ankara’da yalnız yaşamaktadır. Kronik bir hastalığı olan birey COVID-19 geçirmemiştir. Bir ilişkisi vardır ve pandemi sürecinde sorunlar yaşamıştır. Özgüveni yüksek bir bireydir. Grup sürecine aktif katılım sağlamıştır. Duygu ve düşüncelerini rahat ifade edebilmektedir. Spor yapmayı, seyahat etmeyi ve kendini geliştirmeyi sevmektedir.

Gelincik:

19 yaşında ve kadındır. Üniversite 2. sınıf öğrencisidir. Ankara dışında ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Kronik bir hastalığı bulunmayan birey COVID-19 geçirmemiştir. Bir ilişkisi vardır. Okul, aile ve romantik ilişkilerine önem vermektedir. İletişime açık bir bireydir. Oturumlara sürekli katılım sağlamış ve kısa cümlelerle de olsa kendini açık bir şekilde ifade etmiştir. Motivasyonu ve özgüveni oldukça yüksek bir bireydir.

Yonca:

Yonca 20 yaşında bir kadındır. Ankara’da ailesi ve büyük ebeveynleriyle ile birlikte ikamet etmektedir. Kronik bir hastalığı yoktur ve COVID-19 geçirmemiştir. İletişime açıktır, grup süreciyle ilgili olumlu geri dönütler vermiştir ve grubun kendisine stresle baş etme noktasında faydalı olduğunu dile getirmiştir. Mükemmeliyetçi bir kişiliğe sahip olan birey elinden gelenin en iyisini yapmak için hedefler koymaktadır. Bu nedenle kaygı ve stres düzeyi yaşlılarına oranla oldukça fazladır. Aile ve arkadaşlık ilişkileri güçlüdür. Spor yapmayı seven pozitif bir bireydir.

Defne:

22 yaşındadır ve kadındır. Üniversite 4. sınıf öğrencisidir. Ankara’da ablası ile birlikte yaşamaktadır. Evcil hayvanı vardır. Kronik bir hastalığı bulunmayan Defne COVID-19 geçirmemiştir. Özgüveni yaşlılarına göre oldukça yüksek olan birey kendisini de oldukça sevmektedir. İletişime açık ve girişkendir. Konuşmayı çok seven bir yapısı vardır. Bu yüzden diğer grup üyelerinin oturumda paylaşım yapmalarını teşvik etmesi için grup oturumlarında yarar sağlayacağı düşünülmüştür. Grup sürecine aktif katılım sağlamış, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade etmiştir.

Zambak:

Zambak 22 yaşında ve kadındır. Üniversite 2. sınıf öğrencisidir. Ankara dışında ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Bir ilişkisi vardır. Mesleki konularda kaygıları olan bireyin stres düzeyi yüksektir. İletişime açık bir bireydir. 5. oturumda korona olmuştur. COVID-19 hastalığı nedeniyle oturlara düzenli olarak katılım sağlayamamıştır.

3.1.2.Grup Süreci

Bu bölümde öncelikle yürütülen grup odaklı sosyal hizmet müdahalesi kapsamında gerçekleştirilen grup oturumları hakkında bilgi verilecek sonrasında ise oturumlar ve beliren yetişkinlerin oturumlara ilişkin değerlendirmeleri üzerinde durulacaktır.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen grup odaklı sosyal hizmet uygulaması, 7 bireyin katılımıyla, haftada iki gün (Cumartesi ve Pazar), 60 dakika ve sekiz oturum süresince gerçekleştirilmiştir. Üyeler, gruba genel olarak düzenli katılım göstermişlerdir. Çizelge 1. üyelerin gruba katılımlarını göstermektedir.

Tablo1. Üyelerin Gruba Katılım Durumları

Oturumlar	1	2	3	4	5	6	7	8
Yonca	X	X	X	X	X	X	X	X
Burçak	X	X	X	X	X		X	X
Gelincik	X	X	X	X	X	X	X	X
Zambak	X	X	X	X				X
Defne	X	X	X	X	X	X	X	X
Ekinezya	X	X	X	X	X	X	X	X
Tarçın	X	X	X	X	X	X	X	X

Bu bölümde grup oturumları özetlenerek verilmiştir.

Birinci Oturum

Oturumun Amacı: Tanışma ve bağlantı kurma, çalışmanın amaç ve öneminin ifade edilmesi, grup kurallarının belirlenmesi.

Oturum Süreci:

Grup lideri 'hayali top' etkinliği ile tanışma aşamasını başlatmıştır. Lider "*Şimdi elimde hayali bir top var. Benim adım Beliz. Ankara 'da yaşıyorum ve en sevdiğim renk mor. Şimdi topu Y. 'ya veriyorum.*" demiştir.

Y: "*Merhaba benim adım Y. Ankara 'da yaşıyorum ve en sevdiğim renk yeşil. Şimdi topu D. 'ye veriyorum.*"

D: "*Herkese merhaba ben D. Ankara 'da ikamet ediyorum ve en sevdiğim renk kırmızı. Şimdi topu B. 'ye veriyorum.*" demiştir.

B: "*Merhaba ben B. en sevdiğim renk lila ve Ankara 'da yaşamaktayım. Şimdi de topu G. 'ye veriyorum.*"

G: "*Merhabalar ismim G. Ankara dışında yaşıyorum, en sevdiğim renk mavi. Topu T. 'ye veriyorum.*" diyerek sözü T. 'ye bırakmıştır.

T: "*İyi akşamlar benim adım T. Ankara 'da yaşıyorum ve en sevdiğim renk siyahtır. Topu E. 'ye vermek istiyorum.*" demiştir.

E: "*Merhaba ben E. en sevdiğim renk sarı, Ankara 'da yaşıyorum. Topu Z. 'ye veriyorum.*"

Z: "*Herkese merhaba ismim Z. Ankara dışında yaşıyorum ve en sevdiğim renk turuncu.*" demiştir.

Grup üyeleri ile grubun amacı üzerine konuşulmuştur. Lider, grubun genel amacının özellikle pandemi sürecinde üyelerin stresle baş etme ve problem çözme konularında bilinç ve beceri kazanmalarına katkı sağlamak olduğunu açıklanmıştır. Grubun diğer bir amacının ise üyelerin birbiriyle tanışıp grup yaşantısında rahat olabilmelerini sağlamak olduğu vurgulanmıştır. Grup kuralları konuşulmuş ve gizlilik esasları belirlenmiştir. Oturum gün ve saatleri kararlaştırılmıştır. Grupta konuşulması gereken konular üzerine üyelerden görüş

alınmıştır. İkinci oturumda yapılacak olan ‘yaşam çemberi’ hakkında üyeler bilgilendirilmiştir. Oturum bu şekilde sonlandırılmıştır.

İkinci Oturum:

Oturumun Amacı: Yaşam alanlarının oluşturulmasıyla beliren yetişkinlerin belirledikleri alanlarda kendilerine yükledikleri rolleri değerlendirmesi.

Oturum Süreci:

Grup lideri önceki oturumun kısa bir özetini yaparak oturumu başlatmıştır. Grup üyelerinden yaşam çemberi çizilmesi istenmiştir. Bunun için bir kâğıt ve kalemin gerekli olduğu belirtilmiştir. Lider tarafından kâğıda çember çizildi ve üyelerden aynısının yapılması beklendi. Daha sonra kâğıdın içine yazı yazılmadan sekize bölünmüştür. Grup lideri “*Yaşam çemberinde oluşturulan sekiz alanın her birine aile, arkadaşlık, iş gibi hayattaki önemli olgular yerleştirmeli ve bunu yaparken kendiniz için önemli olanı seçmelisiniz*” demiştir. Her bir alanın 1’den 10’a kadar üyelerin tatmin düzeylerine göre puanlamaları söylenmiştir.

Üyelerin değerlendirmelerinden sonra grup üyelerinden Y. ile değerlendirme süreci başladı. **Y:** “Okul, aile, başarı, arkadaş, spor hayatı, ilişkiler, sağlık, kaygı/stres benim yaşam çemberim. Aile, arkadaşlık ve sağlık 10, okul ve ilişkiler 7, başarı ve spor 9, kaygı/stres 1.” demiştir.

E: “Aile 7, arkadaş 8, sosyal çevre 6, özel alan 9, okul 4, hobi 7, kaygı 2, sağlık 10 puan.”

Z: “Aile 10, okul 8, arkadaşlık 10, başarı 8, stres 5, dürüstlük 9, sevgi 9 ve sağlık 8.”

B: Aile 7, sağlık 8, arkadaşlık 7, okul başarısı 10, akrabalık ilişkileri 8, stres 5, partner ilişkim 8, hobi 7.”

D: “Aile 8, arkadaşlar 7, evcil hayvanım 10, sağlık 8, eğitim 10, sosyal hayatım 10, kitaplarım 10 ve kendim 9 puan.”

T:” Özgür hissedebilmek 10, enstrüman çalmak 8, içinde ironi ve kinaye olan şeyler 10, işteki disiplin 7, akademi 10, kişiye saygı 10, bağımsızlık 10, hayatı paylaşabilme 0.”

G: “Sağlık 5, psikolojik durum 10, romantik ilişkiler 10, sosyal hayat 9, aile 10, okul 7, motivasyon 9, başarı 8.” demiştir.

Grup lideri tarafından sonuçlara bakılarak grup üyelerinin genelinin en düşük puanı stres/kaygıya verdiği için bu oturumda bu konu üzerine odaklanacağına dikkat çekilmiştir. Lider “Yaşam çemberine göre; birey, hangi alanda bir iki puan bile olsa artarsa bu durum diğer alanları da etkiler.” diye belirtmiştir. Bunun üzerine stres olgusunu değerlendirmek amacıyla grup üyelerinin strese düşük verme nedenleri ve bunun sebepleri sorulmuştur. Grup üyelerinden

B: “Mesela ben stajdan örnek vereceğim, stajda bizden hemen beklenen şeyler dayatılarak istendiği ve resmi olduğu için bu beni strese sokuyor.”

Bu konu hakkında grubun diğer üyelerinden yorum alınmıştır. Üyelerden B.çevrenin kişileri daha çok strese soktuğunu, değişimin öncelikle çevreden başlanması gerektiğine vurgu yapmıştır. Grup lideri kaygı alanına 1 puan veren Y.’ye strese neden olan faktörleri sormuştur.

Y: “Bende kaygı korona sürecinde arttı. Evcil hayvanımı ve babaannemi kaybettim. Sevdiğim insanları kaybedeceğim korkusu oluştu ve buna bağlı olarak da kaygı düzeyim oldukça arttı. Ayrıca benden beklenenin en iyisini yapmak istiyorum ve yapamayınca kendime kızıyorum.” şeklinde açıklama yapmıştır.

Grup lideri başsağlığı dileyerek pandemi sürecinde stres olgusuyla baş etme noktasında ne gibi davranış ve tutumlar sergilediğini sormuştur.

Y: “Bununla baş etmem gerektiği bilinciyle eski hayatıma geri dönmeliyim diyerek kendimi daha fazla stres altına soktum. Sürekli geçmesini bekledim ve duygularımı yaşayamayıp bastırduğum için bir süre sonra patlak verdi. Sağlık sorunları yaşamaya başladım.”

Grup lideri hayatın elbette ki devam ettiğini ancak yas sürecinde yasın tutulması gerektiğini vurgulamıştır. Yasın sağlıklı bir tepki olduğundan ve önemli olan noktanın yasın kronikleşmemesi gerektiğini belirterek konuyu özetlemiştir. Bu sırada kendini açma tekniği uygulayan grup lideri yaşadığı stresli bir anı dile getirmiştir.

Z: “Pandemiden dolayı yüz yüze eğitim göremiyoruz ve yaptığım ödevlerde öğrenip öğrenemediğimi sorgulayamıyorum. Meslek hayatımda başarılı olma noktasında kaygılanıyorum.”

Lider 2. Sınıf öğrencisi olan Z.'ye diğer dönem yüz yüze eğitim alma ihtimalinin varlığından bahsetmiştir ve bu süreçte online derslere aktif katılıp elinden geldiğince bilgiyi alması gerektiğini söylemiştir.

Üyelerden E. ise ailesinin de kaygılı olduğunu belirtmiştir. Hayatının çok düzenli olduğunu ve pandemi sürecinde bu düzenin bozulduğunu dile getirmiştir.

T: *“Stresle baş etme konusunda sporu hayatınıza dâhil edebilirsiniz. Spor sizi kaygı duyacağınız olaylardan uzak tutar.”* demiştir.

Grup lideri stresin olmamasının da sorun teşkil ettiğini önemli olanın stresin seviyesi olduğunu belirterek konuyu toparlamıştır. Oturum süreci boyunca tüm bireylere söz verilmiş, herkesin eşit bir şekilde katılım göstermesi sağlanmıştır.

Üçüncü Oturum:

Oturumun Amacı: Beliren yetişkinlerin hayatlarında stres-kaygıya neden olan faktörler üzerinde durulması ve nelerin iyi gittiği, nelerin iyi gitmediği konusuna somut bir örneğe sahip olabilmelerinin sağlanması.

Oturum Süreci:

Önceki oturumun kısa bir özeti yapılarak oturum başlatılmıştır. Grup lideri önceki oturumda çizilen yaşam çemberleri üzerinden ‘denge puanı’ verilmesini istenmiştir. Bunun için denge puanının ne demek olduğunu ve denge puanının nasıl verileceğini açıklamıştır. Lider dengenin ölçülmesi için denge puanının 6 üzerinden değerlendirilmesini istemiştir. Grup üyelerine yaşam çemberindeki alanlardan hangilerine 6 altında puan verildiği sorulmuştur. Denge puanının genelde “stres ve kaygı” alanında düşük olduğu görülmüştür. İlişkiler ve sosyal hayat alanına verilen yüksek puanlar üzerine bu konu ele alınmıştır. Grup lideri sözü üyelerden B.'ye bırakmıştır.

B: *“Ben uzak mesafe ilişkisi yaşadığım için ilişkim sekteye uğradı. Ayrıca gezmeyi çok seven bir insanken pandemi döneminde sevdiğilerimin yanına dahi gidemedim. Arkadaşlık ilişkilerimde çok sorunlar yaşamadım ancak partner ilişkimde sorunlar yaşadım.”* demiştir.

Y: *“Hayat çok pasif hale geldi benim için bu süreçte. Sabırlı bir insan olduğum için baş etmeye çalıştım. Evde anneanne ve dedem olduğu için risk faktöründen dolayı*

arkadaşlarımla görüşemedim. İkili ilişkimde sorun yaşamadım normalde nasılsa öyle devam etti.”

Z: *“Pandemi dönemini Ankara dışında için çok fazla sorun yaşamadım. Çünkü ailemle olmak bana iyi geldi. Eskisi kadar olmasa da arkadaşlarımla görüştüm. Uzun ilişkimde sorun yaşamadım.”* demiştir.

D: *“Benim baya çetrefilli geçti. Arkadaşlarım, partner ilişkim bitti. İkili ilişkim değil ama arkadaşlarımla biten ilişkim beni üzdü.”* demiştir.

T ise: *“Sosyal açıdan sorun yaşamadım. Teknoloji sayesinde istediğiniz an istediğiniz kişiyle iletişim kurabiliyorsunuz. Pandemi öncesi romantik ilişkim bitti. Zamanında yapmam gerekeni yaptığım için ayrıldıktan sonra beni çok etkilemedi. Son zamanlarda kendi kafamda arkadaş bulamıyorum. Bilgi ve beceri düzeyiniz yükseldikçe karşınızdaki insanında bu noktada gelişmiş olmasını bekliyorsunuz.”*

E: *“Uzun yıllardır uzaktan bir ilişkim var, pandemi sürecinde hiç görüşemez olduk. Kıskançlıklar, problemler artmaya başladı ama 3 aydır iyiyiz. Diğer arkadaş ilişkilerimde ise sevgili ilişkilerini hep bana anlatmaya başladılar ve bu durum beni rahatsız etti, kaç yıllık bir arkadaşım ona kısa cevap verdiğim için arkadaşlığını bitirdi.”*

Grup lideri kendini açma tekniğini kullanarak pandemi sürecinin başlarında eğitim hayatında çok aksaklık yaşamadığını ancak uzun süren ilişkisinin sona erdiğini söylemiştir. Bu süreçte stresle baş etme yöntemlerini paylaşmıştır.

G: *“Ben de kıskançlıktan dolayı bu süreçte ilişkimde sorunlar yaşadım.”* demiştir.

D: *“Benim ilişkimde karşımdaki kişi kıskançlık düzeyini aştığında ben ilişkim bitiririm. En son biten ilişkimde de böyle oldu. Bence insan kendini bilmeli ve ilişkiye başlamadan önce kendini karşısındakine tamamen anlatmalı, nasıl biri olduğunu, hayatını nasıl yaşadığını ifade etmeli. Bu şekilde daha sağlıklı ilişki kurabilir.”*

Bu sırada söz alan ve bu konuyla ilgili elinde bir kitap olduğunu söyleyen T.kitapta insanın sevdiği veya hoşlandığı kişiye kötü özelliklerini ilk etapta göstermediğini, karşısındaki kişinin de bu durumu görmezden geldiğini söylemiştir.

T:“Kıskançlığı ben hastalıklı duygular kategorisine koyuyorum, kıskançlık, öfke, saldırganlık gibi. Bunlar aslında insanın kendisini tanımasıyla aşabileceği şeyler. İnsanın kıskançlığı hayatında nereye koyduğıyla da ilgili. Eğer ki ‘kıskanmıyorsa sevmiyordur.’ düşüncesindeyseniz bu da ilişkinizi olumsuz etkiler.” şeklinde açıklama yapmıştır.

Grup lideri sosyal hayat ve romantik ilişkiler üzerine yapılan değerlendirmeleri ele aldıktan sonra bir sonraki oturumun konusunu ve saatini belirleyerek oturumu sonlandırmıştır.

Dördüncü Oturum:

Oturumun Amacı: Yaşam çemberi yoluyla belirlenmiş olan okul hayatı ve arkadaşlık ilişkileri konusunda sorunların belirlenmesi ve bunların üzerinde durulması.

Oturum Süreci:

Grup lideri okul hayatı ve arkadaşlık ilişkileri konusunda konuşmak üzere oturumu başlatmıştır. Lider, üyelere “Okulunuzu seviyor musunuz, aldığınız eğitim sizi tatmin ediyor mu ve şu an okul hayatınız konusunda hissettikleriniz nelerdir?” diye sormuştur.

Üyelerden B. arkadaş çevresinin daha çok okul dışında genel olduğunu, okul hayatının kendini tatmin ettiğini ve sadece staj döneminde sorun yaşadığını ama bu sorunun da çözüldüğünü dile getirmiştir.

D: “Uyku düşkünlüğümden dolayı devamsızlıklarım olsa da okul hayatımdan oldukça memnunum. Yakın arkadaşım diyebileceğim çok kişi yok okuldan.” demiştir.

E: “Aldığım eğitim pandemi sürecinde online eğitime döndüğü için pek memnun değildim ama staj sürecim iyiydi. Sadece 1 arkadaşım var. Okul hayatının arkadaşlıkla bağlantılı olduğunu düşünüyorum.”

Z:“Üniversite hayatıma 2 yıl geç başladığım için yaşıtlım yoktu, kendi kafa dengim çok arkadaş bulamadım. Sınıfta gruplaşmalar oldu. Diğer fakültelerden arkadaşlarım oldu. Eğitim online olunca çok fazla sıkılmaya ve zorlanmaya başladım ama yine de bir sorunum yok.”

Y:“Ben 1. sınıfım, ikinci dönem uzaktan eğitime geçildi ve aldığım eğitimden hiçbir şey anlamadım. Notlarım genel olarak iyi. Arkadaş ilişkilerinin okulu etkilediğini düşünüyorum çünkü sosyal ortamın oluşmasını sağlıyorlar.” söyleminde bulunmuştur.

G: “Hocalarımla da arkadaşlarımla da aram iyi genel olarak memnunum.”

T:“Lisans döneminde genelde bana gıcık olurlardı ama yine de insanlarla iyi geçinirdim. Yalnız takılmayı severim. Gruplaşma genelde kızlar arasında oluşuyor. Yüksek lisans eğitimime akademisyen olmak istediğim için başladım. Herkese yüksek lisans yapmasını tavsiye ediyorum. Sosyal hizmete farklı bir açıdan bakmanızı sağlıyor.” diyerek sözü grup liderine bırakmıştır.

Grup lideri “pandemi sürecinde hobiler” konusunda konuşmak istediğini dile getirmiştir. Lider, üyelere “Pandemi döneminde edindiğiniz bir hobiniz var mı?” sorusunu yöneltmiştir. Üyelerden **B:**“Spor yapmaya başladım. Ayrıca ailemde Yunanca ve Rusça konuşanlar var, bende öğrenmeye çalıştım. Ancak çok zor olduğu için öğrenemedim.”

D:“Ben pek bir şey yapmadım. Dizi izledim.” demiştir.

Grup lideri üyelere teşekkür ederek bir sonraki oturum planından bahsetmiştir.

Üyelerden **E:** “Ben bu grup çalışmasından çok memnunum. Konuştukça kendimi iyi hissediyorum.” diyerek grup süreci hakkında geri bildirimde bulunmuştur. Bir sonraki oturumun tarihi ve saati üzerinde durulduktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Beşinci Oturum:

Oturumun Amacı: Yaşam çemberi yoluyla belirlenen aile ilişkileri konusuna odaklanılması.

Oturum Süreci:

Grup lideri dördüncü oturumun değerlendirmesini yaparak oturumu başlatmıştır. Grup üyelerine pandemi sürecinde evde kimlerle kaldıkları, bu dönemde aile ilişkileri ve yaşadıkları sorunlar sorulmuştur.

Üyelerden **B:** “Covid öncesi ailemden ayrı Ankara’da yaşıyordum, COVID ile beraber ailemin yanına Ankara dışına gittim. Herkesin kendi alanı olsa da ortak yaşamak zor oldu. Kız kardeşimle ev işleriyle ilgili konularda tartışıyorum.” demiştir.

E: “Ben keyfime düşkün bir insanım. Pandemi sürecinde tüm aile eve kapandı. Babam memur olduğu için evde, annem ev hanımı olduğu için evde. Kardeşimle çok çatıştık. Annem yeni hastalık atlattı bu nedenle koronadan korkuyor.” diyerek pandemi döneminden önce hastalık atlatan kişilerin bu döneme daha hassas şekilde yaklaştığını belirtmiştir.

Y:“Annem, babam, kardeşlerim, dedem ve anneannem ile yaşıyorum. Bu süreçte ailemle biraz çatıştım. Pandemiden dolayı gereksiz tartışmalar yaşadığım oldu.”

G: “Bende de aynı şeyler yaşandı, evde kimsenin kimseye tahammülü kalmadı. Şu an bir sıkıntı yok umarım en kısa zamanda biter. Çok sinirli bir insan olmaya başladım bu süreçte.” demiştir. Lider sözü D.’e bırakmıştır.

D:“Ben ablamla yaşıyorum, annem ve babam boşandı. Pandemi benim için zor geçmedi. Ablamla ev işlerini paylaşıyorduk. Arkadaşlarım geldi gitti eve, herhangi bir problem yaşamadım.” demiştir.

T:“Ben ailemle yaşıyorum ama ayrı evde yaşıyor gibiyim. Annem hemşire, babam emekli polis; bir tek annem çalışıyor. Pandemi döneminde çok sorun yaşamadım ailemle.”

Grup lideri 1 yıldır devam eden pandemi döneminin başında kendisinin de birtakım zorluklar yaşadığını dile getirmiştir. OKB hastası olan annesiyle yaşamının ilk etapta zor olduğunu söyleyen lider, bu süreçle sabırlı olarak başa çıktığını ifade etmiştir. Lider buna ek olarak bu dönemde evde neler yapabileceğimiz, duygularımızı nasıl yönlendirebileceğimiz hakkında kısaca konuşarak konuyu toparlamıştır.

Bir sonraki oturumun tarihi ve saati üzerinde durulduktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Altıncı Oturum:

Oturumun Amacı: romantik ilişkiler ve hayatı paylaşabilme konusu üzerinde durulmuştur.

Oturum Süreci:

Grup lideri ikinci oturumda çizilen yaşam çemberi üzerinden **T.**'nin 'hayatı paylaşabilme'ye sıfır verdiğine dikkat çekerek bu konu üzerine konuşmak istemiştir. Lider **T.**'ye hayatı paylaşabilmenin ne demek olduğunu sormuştur.

T: *“İnsanların hayvanlardan farkı bir işi iş birliği içerisinde yapabilmesidir. Ben iş birliğine önem veren bir insanım. Bence ilişkide karşı tarafın eksikliğini diğer taraf kapatmalıdır. Paylaşabilmeye sıfır puan verme sebepim de biraz karşı cinsle olan ilişkimden kaynaklanıyor. Uzun yıllar ilişki sürecinde hep kendinizden verirsiniz, iyi günde kötü günde yanında olursunuz ama konu size geldiğinde aynı şeyi görmezsiniz.”* diyerek kendini ifade etmiştir.

G ise: *“Bence hayatı paylaşabilme insanların birbirine saygı ve güven duymasıdır.”* demiştir. Lider E. ye söz vermiştir.

E: *“Benim bir insanla hayatı paylaşabilmem için o insanın kim olursa olsun beni anlaması gerekir. Tabi ki sevgi ve güven de önemlidir. Hayatımı ailemle, erkek arkadaşım ve diğer arkadaşlarımla paylaşıyorum.”*

T: *“Bir şeyleri ortak yapabilmek hayatı paylaşabilme noktasında önemlidir. Orta yolu bulan çoğu insan hayatı paylaşabilir.”*

Y ise: *“Hayatı paylaşabilmeye ben şu durumlarla baktım; öncelikle uyum sağlamak sonra saygı ve sevgi. Bunları bir bütün şeklinde düşündüm. Şu an hayatımı ailemle paylaşıyorum.”*

D: *“Ben hayatı paylaşamıyorum. Çünkü ben uzun ilişki sürdürebilen bir insan değilim. Üniversite hayatımda bir erkek arkadaşım olmuştu ve 1 yıl sürmüştü ilişkimiz ama beni değiştirmeye başladığını hissettiğimde ayrıldım. Diğer ilişkimde de aynı durumları yaşadım. Şu an hayatımda biri yok ve çok mutluyum, hayatımı kimseyle paylaşmak istemiyorum. Tek istediğim ilişkilerimde kendimi değiştirmemek.”*

T: *“Bir insan bir insanın hiçbir zaman her şeyi olamaz. Bununda farkına varmak gerekiyor. Bazı durumlarda eşiniz hem arkadaşınız hem eşiniz olabilir ama yeri gelir eşinizle paylaşmadığınız bir konuyu hembinsinizle paylaşmanız gerekir.”*

Grup lideri konuyu toparlamış ve oturumu sonlandırmıştır. Bir sonraki oturum planlanmış ve üyelere bildirilmiştir.

Yedinci Oturum:

Oturumun Amacı: Beliren yetişkinlerin bundan sonraki yaşantılarını; kendi bilgi, beceri ve beklentilerine göre oluşturmasını sağlama.

Oturum Süreci:

Bir önceki oturumun değerlendirmesini yapan grup lideri üyelere haftalarının nasıl geçtiğini sormuştur.

Üyelerden **E**: *“Ben bu hafta komple evdeydim. Sürekli dizi izledim ve uyudum. Çok verimsiz bir haftaydı benim için. Yasaklar var, hava güzel ama evdeyiz.”* demiştir.

B ise: *“Benim haftam baya yoğundu. Staj ve tez için afiş hazırladım, birkaç tane sosyal inceleme raporu yazdım. Görüşme ve toplantılarım vardı. Ayrıca psikolojik olarak da yoğunum.”* demiştir. Lider neden psikolojik olarak yoğun olduğunu sormuştur.

B: *“Bireysel görüşmelerim biraz yorucu ve yıpratıcı geçti.”* demiştir.

G: *“Benim haftam stabil geçti. Dersler, ödevler yoruyor biraz. Dönemin bitmesi için dua ediyorum.”* demiştir.

T. ise pek bir farklılık olmadığını işinden ayrıldığını söylemiştir. Lider işinden neden ayrıldığını sormuştur. **T**: *“Akademik anlamda yapmam gereken işlere fırsat bulamıyordum. Tezime odaklanmam ve ALES çalışmam gerekiyordu.”* demiştir.

Y: *“Bu hafta yorucu geçti. İstatistik sınavım vardı. Ayrıca spor yaparken camları açık bırakmışım sanırım üşüttüm.”* demiştir. Grup lideri geçmiş olsun dileklerini iletmiştir.

Lider; yaşam çemberi üzerinde düşük puan verilen her konuyu konuştuklarını belirtmiştir, bu hafta ise üyelere yaşam çemberine baktıklarında düşük veya yüksek puanlı olması önemli olmadan diğer alanlara da olumlu etki yaratması amacıyla hangi noktanın yüksek olmasını istediklerini sormuştur.

Üyelerden **B**.’ye söz vermiştir. **B**: *“Kaygı ve strese verirdim. Çünkü bu konu her alana etki ediyor. Çevremdeki çoğu kişi de söylüyor.”* demiştir. Lider, üyeye şu anki kaygı düzeyini sormuştur.

B: “*Şu an ki kaygı düzeyimin daha iyi olduğunu hissediyorum. En azından panik olsam da bunun nedenini sorgulayabiliyorum artık.*” demiştir.

Lider, bunun olumlu olduğunu daha da iyiye gideceğini dile getirmiştir.

G: “*Bence benim için motivasyon. Çünkü motivasyon olmadıktan sonra hiçbir şey yapmak istemiyorum.*” demiştir.

E: “*Benim için kaygı ve stres çünkü tüm dengeleri bozabiliyor. Stres olduğum zaman tüm çemberi etkiliyor.*”

Lider şu anki kaygı durumunu sorduğunda üye, kaygılandığında kendisine bunun nedenini sorabilmeye başladığını söylemiştir.

Lider üyelere **T.**'ye aynı soruyu yönelttiğinde **T:** “*Ben kendim için değil de diğer insanlar için kişisel alanın farkındalığı ve kişisel alana saygı noktasının yükselmesini isterdim. Ben de yüksektir bu ama diğer insanlarda da farkındalığının artmasını isterdim.*” demiştir.

Y: “*Stres noktasının artmasını isterdim. Eskiye göre daha iyi stres düzeyim. Önceye bakarak daha iyi yönettiğimi düşünüyorum. Bazen nüksedebiliyor ama kontrol edebiliyorum.*”

Daha sonra lider üyelere ‘motivasyon nedir?’ sorusunu sormuştur.

Sözü **T.**'ye vermiştir. **T:** “*İstek, yapmak zorunda olduğun şeyleri sana yaptıran olgu. Çünkü insan yapmak istediği bir şey için motivasyon aramaz. Motivasyon iki şekilde olabilir: Yapılacak iş sonunda alınacak ödülün sağladığı motivasyon, kaynağı olumsuz olan motivasyon. Örneğin sınav için kaygılısınızdır bu kaygı bile sınava çalışmak için sizi motive eder.*” Lider **T.**'ye motivasyonunu nasıl sağladığını sormuştur.

T: “*Stres hormonu kaslarda biriktiği için fiziksel hareket önemli bunu için spor yapıyorum. Onun harici yapmak zorunda olduğum şeylere etik ve ahlaki yönden bakarak motivasyon sağlıyorum.*” demiştir.

B: “*Ben de spor yaparak ve yapacağım işe mesela rapor azmak diyelim kısa molalar verip o molalarda sevdiğim şeyi yaparak motive ediyorum kendimi.*” demiştir.

E: “*Ben de yapacağım şeyi müzikle yaparak motive oluyorum.*”

G: “Bende müzikle motive oluyorum birde mutsuzken bir şey yapamıyorum o an mutlu olmam gerekiyor.”

Y: “Spor konusunda hep bir motivasyonum var. Ama bazen enerji bulamadığım zamanlar oluyor, o zamanlar kendimi zorlamıyorum. Ödev, ders konusunda ise beni teşvik eden şeyleri düşünerek motive oluyorum.” demiştir.

Grup lideri korona sürecinde dua ederek motivasyon sağladığını, okul hayatında ise yapacağı işi bitirdikten sonra kafasının daha rahat edeceği düşüncesiyle motive olduğunu dile getirmiştir. Lider geçen hafta grup içinde konuşulan konuyu hafta içinde düşündüğünü ve kendisinde olumlu etki yarattığını söylemiştir.

Bunun üzerine grup üyelerinden E. de liderle aynı düşüncede olduğunu, grupta konuşulan konuları oturum sonunda düşünerek özeleştiri yaptığını dile getirmiştir. Lider bu konu üzerine üyelere “kendimize ne kadar güveniyoruz peki?” sorusunu sormuştur ve sözü grup üyelerinden B.’ye bırakmıştır.

B: “Kendime %90 hatta %100 güveniyorum diyebilirim ama bende hep bir şüphecilik vardır. Bu noktada özgüvenimi geri çektiğim oluyor.”

E: “Benim %75, %80 aslında. Belki birazcık da azdır. Bir şeyi yapabileceğimi biliyorum, başarılarımı görüyorum. Mesela çevrem şarkı söylediğimde sesimin güzel olduğunu söyler mesela ama ben sesimi dinlemekten pek hoşlanmam.”

Lider özgüvenin sadece bir şeyi başarmak olmadığını, bir ortama girildiğinde o ortamdaki heyecan oranının, kişinin kendisine olan güveninin de özgüven olduğunu belirtmiştir. Özgüvenin püf noktasının “ben buyum, bu şekildeyim, bu şekilde tekim diyebilmek” olduğunu söylemiştir.

Bu konuda söz alan **G:** “Bence biraz farklı, özgüven kendine saygı duymaktır diye düşünüyorum. Benim özgüvenim tam bunu biliyorum. Bana yapılan bir saygısızlık olursa ya da özgüvenimi zedeleyici bir davranış o kişiyi hayatımdan çıkarırım. Emek harcamayı ve şans vermeyi severim ama özgüvenimi zedeleyici bir durumda da o kişiyi hayatımdan çıkarmaktan çekinmem.” demiştir.

Y: “Yapabileceğime inandığım için özgüvenimin yerinde olduğuna inanıyorum ama yüzdelerle ifade edersek %80, %90 arası bir rakama denk gelebilir. Bazen bir şeyi layığıyla yapamadığımda kendime kızmıyorum, kendimi hırpalamıyorum sadece ders çıkarıyorum.” demiştir.

T: “Bence motivasyonu kıran bir bireyse gidip onlar konuşabiliriz. Gerçekten ne niyetle bize yaklaştığını bu şekilde öğrenebiliriz.” demiştir.

Grup lideri üyelere teşekkür ederek, konuyu toparlamış ve bir sonraki oturumun tarih ve saati hakkında fikir birliğini sağladıktan oturumu sonlandırmıştır.

Sekizinci Oturum:

Oturumun Amacı: Uygulanan programın bireylere kazandırdıklarını değerlendirmek ve hayatlarında bu çalışma sonucu edindikleri becerileri kullanmalarını sağlama.

Oturum Süreci:

Grup lideri son oturumu başlatmıştır. Lider, üyelere grup süreci hakkında düşüncelerini sormuş ve “hangi konuyu konuşmamız hayatınızda olumlu bir etki yarattı?” diyerek genel bir değerlendirme yapmalarını istemiştir. Lider sözü D.’e bırakmıştır.

D:“Benim için çok güzel geçti. Grup çalışmasının başından sonuna kadar konuşulan her konudan aşırı keyif aldım. Özellikle ikili ilişkileri konuştuğumuz oturumda herkesin mantıklı bir görüşünün olması çok güzeldi. Gruptaki her üye birbiriyle uyumluydu ve konuşup birbirimize fikir vermekte sıkıntı yaşamadık. Her konunun farklı ve özel bir yeri vardı ve grup lideri oturumları oldukça başarılı bir şekilde yönetti. Bu grubun pandemi sürecinde yaşanan sorunlara ışık olduğunu ve sosyalleşmek açısından da bana katkı sağladığını söyleyebilirim. Grup lideri ve üyelere teşekkür ediyorum.” demiştir.

E:“Bende çok memnun kaldım. Bu grup çalışmasında bu tür toplantılara karşı tüm ön yargılarımı kırmış oldum. Çalışmaya başlarken her toplantı öncesi açıkçası bu kadar heyecanlı ve istekli olacağımı tahmin bile edemezdim. Süreç o kadar bizim kendimize içinde bulacağımız şekilde hazırlanmıştı ki, belirlenen her konuyla ilgili tüm katılımcıların bir fikri vardı. Kendi içimizde de birbirimize öneriler sunmamız, beni toplantıya daha da aktif katılımı sağladı. Beni en çok etkileyen aslında stres yönetimi konusu oldu. Artık stresle

daha iyi başa çıktığımı düşünüyorum. Pandemi sürecindeki stresle başa çıkma sorunsalıyla ilgili yaşamış olduğum zorluklar, toplantı bitiminde artık bu süreci nasıl daha rahat yönetebileceğimi bu sayede kazanmış oldum. Bu konuda geliştiğimin farkındayım. Katılmış olduğum grup çalışması benim açımdan süreci oldukça verimli geçmiş oldu.” diyerek kendisini ifade etmiştir.

G ise: “Bu grup çalışmasına katılırken aklımda bambaşka bir düşünce vardı. Fakat toplantılara girdikçe bu düşüncelerimde aslında yanıldığımı fark ettim. Yapılacak olan bu toplantıların tamamen ders içerikli ve sıkıcı olacağını zannediyordum. Tam tersi her şey çok eğlenceli ve bir o kadar da sohbet havasında gerçekleşti. Konuşulan her konu benim için çok önemli ve gereklidi. Yapılan her konuşmanın, sohbetin ve fikir alışverişlerinin bana bir şeyler kattığını düşünüyorum. Hatta bazı şeyler düşüncelerimin değişmesine bile katkı sağladı diyebilirim. Arkadaşlarıma ve hocama bize bu fırsatı sundukları için çok teşekkür ediyorum.”

Üyelerden **T:** “Ben çok keyif aldım. Farklı sorunlara farklı çözüm yolları öğrenmiş olduk. Onun dışında güzel bir gruptu, hafta sonu gelse de grupla konuşsak dedim.”

Söz alan **Z:** “Grup çalışmasına katıldığım süreç ise bence çok verimli ve keyifliydi. Açıkçası başka insanlardan sorunlarımız adına çözümler duymak, fikirler almak rahatlatan bir duygu oldu ve bu yüzden bana çok iyi geldi. Bütün çalışmalara katılmasam bile katıldığım süreç çok iyi geçti, kötü veya sıkıcı bir durum yaşanmadı. Muhabbet etmek, hayatımıza dair konular üzerinden konuşmak güzeldi. Her şey için teşekkür ederim.” demiştir.

Y: “Pandemide yaşadığım sorunların başlıca kaynağı kaygı ve streten kaynaklanıyordu. Yapılan grup çalışması öncesinde kaygı ve stres durumum oldukça yüksekti fakat çalışmalara katıldıkça bir tek benim değil arkadaşlarımda da aynı duygu ve düşüncelerini paylaşması benim yalnız olmadığımı hissettirdi. Bu çalışmayla kaygı ve stres düzeyimin daha iyi hale geldiğini ve çalışmanın bana faydalı olduğunu düşünüyorum. Çalışmada emeği geçen arkadaşlarıma teşekkür ederim.”

B: “Grup çalışması sayesinde stresle daha fazla baş edebilme becerimin arttığını fark ettim. Bu çalışma sayesinde kendimin daha fazla farkına vardım. Farklı insanlar tanımış oldum. Farklı düşünceleri görme sahibi oldum. Grup çalışmasının benim için keyifli geçtiğini,

sürecin iyi yönetildiğini ve yararlı olduğunu söyleyebilirim. Benim için etkili bir çalışma oldu. Çalışmalarınız için teşekkür ederim.” demiştir.

Grup lideri, bu süreçte farklı bakış açıları kazandığını ve olayları tek bir noktadan bakmak yerine farklı noktalardan bakarak değerlendirmeye başladığını dile getirmiştir. Pandemi sürecinde stresle baş etme konusunda konuşulan konuların, sadece bir kişinin değil aslında çoğu kişinin yaşadığını dile getirmiş ve bu yaşantıların ortak paydada konuşulup çözüme kavuşması noktasında grup çalışmalarının önemine vurgu yapmıştır. Lider, grup üyelerine sürece aktif katılım sağladıkları için tek tek teşekkür ederek oturumu sonlandırmıştır.

Grup odaklı sosyal hizmet müdahalesi, grup öncesinde ve sonrasında uygulanan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği alınan puanların karşılaştırılması ve üyelerin grup sürecine ilişkin deneyimlerinin neler olduğunun belirlenmesi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 2, ölçekten alınan puanların karşılaştırılmasını göstermektedir. Bu tabloda 7 üyenin, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeklerinden alınan puanların depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik sağlık alt boyutlarına ilişkin puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 2. Grup Odaklı Sosyal Hizmet Uygulaması Kapsamında Uygulanan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeklerinden Alınan Puanlar ve Değerlendirmesi

Üyeler		Depresyon	Anksiyete	Stres	Psikolojik Sağlık
Defne	Ön test	21	14	32	17
	Son test	0	3	9	22
Burçak	Ön test	4	7	18	21
	Son test	0	1	6	24
Yonca	Ön test	32	20	30	12
	Son test	5	6	8	19
Gelincik	Ön test	9	11	16	18
	Son test	4	5	8	30
Zambak	Ön test	12	16	12	19
	Son test	0	0	7	24
Ekinezya	Ön test	14	15	25	14
	Son test	4	2	12	20
Tarçın	Ön test	6	7	10	20
	Son test	0	0	6	26

Aşağıda üyeler ön test son test puanları açısından değerlendirilmiştir.

Defne

Defne'nin ölçeklerde tüm alt başlıklarda olumlu gelişim gösterdiği görülmektedir. Üye özellikle depresyon konusunda olumlu bir değişim yaşamıştır, bu konuda grubun sağladığı sosyalleşme ve kendini açmanın etkili olduğu düşünülmektedir. Grup süreci boyunca oturumlarda liderlik özelliği göstermiş ve gruba yarar sağlama amacı olduğu gözlemlenmiştir. Tüm oturumlara düzenli olarak katılmıştır. Gruba katılım motivasyonunun yüksek olması grup enerjisine olumlu katkı sağlamasına neden olmuştur.

Burçak

Oturumlara genel olarak aktif katılım sağlayan Burçak'ın grup başlangıcında da depresyon ve anksiyete düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır, bunun nedeni olarak devam etmekte olan romantik ilişkisinin kendisine sağladığı pozitif motivasyon ve gezmeyi seven aktif etkinliklere olabildiğince katılım sağlayan biri olması söylenebilir. Üyenin grup başlangıcında stres puanı 18 iken grup sonunda 6'ya düşmüştür. Grubun kendisine stres azaltma alanında yarar sağladığı gözlemlenmiştir.

Yonca

Üye tüm oturumlara aktif katılım sağlamıştır. Ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında Yonca'nın grup başlangıcında oldukça yüksek düzeyde olan depresyon anksiyete ve stresinin grup sonunda oldukça azaldığı gözlemlenmiştir.

Yonca'nın pandemi döneminde evcil kuşunu kaybetmesi, babaannesinin vefatı gibi trajik olaylar yaşaması stresini tetikleyen durumlar olmuştur. Karantina nedeniyle eve kapanma sürecinde sosyalleşme engelinden dolayı stresini azaltacak bir ortamda bulunmamış olması kaygı ve stresinin devam etmesine neden olmuştur. Gruba sağladığı aktif katılım ile üye sosyalleşme konusunda faydalanmış olup buna bağlı olarak stres ve kaygı düzeylerinde azalma, psikolojik dayanıklılığında ise artış gözlemlenmiştir.

Gelincik

Üye tüm oturumlara aktif katılım sağlamıştır. Devamlılığı sayesinde üyenin gruptan yarar sağladığı gözlemlenmiştir. Ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında grup

başlangıcında da çok yüksek düzeyde olmayan depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde azalma olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyinde artış olduğu görülmüştür.

Gelincik'in bir ilişkisi vardır. İlişkisinde yaşadığı birtakım sorunların stresini tetiklemiş olduğu düşünülse de bunları çözüme kavuşturma motivasyonu olduğu gözlemlenmiştir. İletişime açık bir bireydir. Oturumlara sürekli katılım sağlamış ve kısa cümlelerle de olsa kendini açık bir şekilde ifade etmiştir.

Zambak

Beşinci oturumda korona teşhisi alan birey son üç oturuma aktif katılım sağlayamamıştır. Okul hayatına geç başladığı için ve sınıf arkadaşlarıyla yaş farkı olduğu için okul ve arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşamıştır. Mesleki konularda da kaygıları olan bireyin stres düzeyi yüksektir. Grup odaklı sosyal hizmet müdahalesi kendisine yarar sağlamış olup depresyon ve anksiyete düzeyleri sıfıra düşmüştür. Stres düzeyi de düşmüş olmasına rağmen hala devam etmektedir. Bunun nedeni olarak pandemi sürecinin hala devam ediyor olması ve akademik hayatındaki belirsizlik olarak düşünülmektedir.

Ekinezya

Üye tüm oturumlara aktif katılım sağlamıştır. İçine kapanık bir kişiliğe sahip olsa da grup içerisinde kendini iyi bir şekilde ifade edebilmiştir. Pandemi sürecinde kaygı ve stres düzeyinin yüksek olduğunu ve bunu kontrol etmekte zorlandığını ifade etmiştir. Grup sürecinin kendisine pandemi döneminden kaynaklanan anksiyetesini azaltmada yararlı olduğunu belirtmiştir. Üyenin ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında stres düzeyi azalsa da hala azımsanmayacak bir düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu duruma karantina sürecinin ek önlemler alınarak daha yoğun bir şekilde hali hazırda devam ediyor olmasının neden olduğu düşünülmektedir.

Tarçın

Üye tüm oturumlara aktif katılım sağlamıştır. Üyenin ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, grup başlangıcında da çok yüksek düzeyde olmayan depresyon ve anksiyete düzeyleri sıfıra düşmüştür. Açık bir iletişime sahip olan üye grup çalışması süreci içerisinde motivasyonu en yüksek olan ve kendini en çok açan üyelere olmuştur.

Diğer üyelerin sorunlarını da ilgiyle dinleyerek önerilerde bulunmuş olan üyenin sahip olup grup motivasyonunu olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

3.1.3. Liderin Değerlendirmesi

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler ışığında eğitim kurumlarının eğitim öğretim faaliyetlerini internet ortamında erişime sunması, web teknolojilerinin önem kazanmasında önemli rol oynamaktadır. Sage (2000), web temelli teknolojilerin bilginin düzenlenmesi, dağıtılması ve sunulmasında oldukça güçlü araçlar olduğunun altını çizmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda, çevrimiçi teknolojilerin küçük grupların öğrenmeleri kapsayacak şekilde kullanımı geleneksel yüz-yüze etkileşimin sınırlarını genişletmiştir. (Birişçi & Karal, 2013)

Araştırmacılar internetin grup çalışmalarına ilişkin olanaklar sunduğunu, grup üyelerinin görevlerini yerine getirmeleri esnasındaki sosyal etkileşimleri neticesinde bilgilerini yapılandırdıklarını, yaşanan tartışmalarla birlikte eleştirel değerlendirmeye başvurdıklarını ve böylece içerikle ilgili bilgilerinin gelişiminin sağlandığını belirtmişlerdir. (Birişçi & Karal, 2013)

Çevrimiçi ortamlarda gerçekleştirilen iletişim imkanları, zaman ve mesafe sınırlarını ortadan kaldırarak bireylere uygun fırsatlar sunmaktadır.

Yapılan araştırmalarda, çevrimiçi gerçekleştirilen gruplarla sosyal hizmet müdahalesi ile ilgili araştırma ve literatür bilgisinin sınırlı olduğu görülmektedir. Bu gerekçeyle gruplarla sosyal hizmet müdahalesinin çevrimiçi eş zamanlı gerçekleştirildiği çalışmalarda etkililiğinin ortaya konulduğu çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Yapılan grup çalışmasının çevrimiçi olarak gerçekleştirilmesinin olumlu ve olumsuz yanları olmuştur. Pandemi sürecinde, alınan önlemler doğrultusunda sokağa çıkma yasakları uygulandığından bireylerin sosyalleşme ihtiyacı karşılanamamıştır. Bu sebeple grup çalışması bireylerin sosyalleşmeleri ve boş vakitlerini değerlendirmeleri açısından yararlı olmuştur. Fakat çalışma çevrimiçi olarak gerçekleştirildiğinden, materyal kullanımında zorluklar meydana gelmiştir. Fakat duyguların aktarılmasında bir sorun olmamıştır.

4. BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde gerçekleştirilen grup müdahalesine ilişkin sonuçlar ve araştırmacının önerilerine yer verilmiştir.

4.1. Grup Odaklı Sosyal Hizmet Müdahalesine İlişkin Sonuçlar

Yaygın bulaşıcı hastalıkların olduğu pandemi dönemlerinde, bazı riskli gruplar ruh sağlığı sorunları açısından yüksek risk altında olabilmektedir. Ayrıca nüfusun alt gruplarında da yüksek stres gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu risk gruplarından biri de şüphesiz üniversite gençleri olabilmektedir (Bayar, Can, Erten, & Ekmen, 2021).

Bayar ve ark. (2021)'in COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres düzeylerinin belirleme amacıyla yaptığı bir çalışmada; Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin toplam puan ortalaması 31,81 olarak hesaplanmıştır. ASÖ toplam puanı maksimum 56 olduğu göz önünde bulundurulduğunda alınan bu puan öğrencilerin algılanan stresinin orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilmektedir. Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalaması ise 21,41 olarak belirlenmiştir. BDÖ toplam puanı maksimum 63 olduğu dikkate alındığında öğrencilerin depresyon durumlarının orta düzeye yakın olduğu görülmektedir. Ayrıca ASÖ ile BDÖ toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Stres düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı söylenebilmektedir (Bayar, Can, Erten, & Ekmen, 2021).

Husky ve ark. (2020) Fransız öğrenciler arasında COVID-19 salgını sırasında stres yaygınlığının % 61,6 (Husky, Kovess-Masfety, Swendsen, 2020), Alateeq ve ark.(2020) Suudi Arabistan'daki öğrencilerin % 30,2'si yüksek algılanan stres yaşadığını, (Alateeq, Aljhani, Althiyabi, Majzoub, 2020), Rogowska ve ark.(2020)'nın yaptığı Polonyalı üniversite öğrencilerinin anksiyete semptomlarının oranının %35 olduğu belirtilmiştir (Rogowska, Ku'snierz, Bokszczanin, 2020'den akt. Bayar, Can, Erten, & Ekmen, 2021).

Sonuç olarak; yapılan birçok çalışma pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde stres, depresyon gibi ruhsal problemlerin ortaya çıkması veya var olan problemlerin düzeylerinin artmasına yol açabildiğini göstermektedir. Öğretim sisteminde yapılan köklü değişiklikler, öğrencilerin sosyal alanlarının kısıtlanması gibi durumlar öğrencilerin daha fazla stres yaşamalarına neden olabilmektedir (Bayar, Can, Erten, & Ekmen, 2021).

Bu araştırmada üniversite okuyan 7 bireyle, yaşam çemberi alanları oluşturma, bireysel kaygı ve stres yaşantılarını tanıma, stres kavramını tanımlama, stres kaynaklarını ve belirtilerini fark etme, pandemi sürecindeki olumsuz yaşam deneyimlerini çözümleme, bu dönemde etkilenen aile, arkadaşlık ve romantik ilişkileri gözden geçirme ve bu bağlamda problem çözme basamaklarını belirleme, problemlerin çözüme kavuşmasını sağlamadan oluşan 8 oturumluk grupla sosyal hizmet uygulaması gerçekteştirilmiştir. Çalışmanın etkililiğini belirleyebilmek için uygulamadan önce ve sonra Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği uygulanmış ve puanlar karşılaştırılmıştır. Ek olarak, grup süresince ve sonunda yapılan çalışmalar üyeler tarafından değerlendirilmiştir.

Üyelerin çoğunluğunun grup çalışmalarına sürekli olarak devam etmesi grup üyelerinin katılım konusunda birlikte hareket etmiş olması grup bilincinin oluşmasına fayda sağlamıştır. Bu durum aynı zamanda yapılacak olan diğer grup çalışmaları için bir motivasyon kaynağı olmuş ve kişiler arası sağlıklı iletişimin kurulmasına katkı sağlamıştır.

Gerçekteştirilen çalışmada ön test ve son test puanlarına bakıldığında en olumlu değişim, depresyon ve anksiyete düzeylerinde görölmüştür. En az gelişim gösterenin ise stres düzeyi olduğu belirlenmiştir. Bu verilere bakıldığında stres düzeyinin azalsa dahi uygulanan son testlerde hala en yüksek puana sahip olan alan olmasının sebebi, bu strese büyük ölçüde neden olan pandemi sürecinin devam ediyor olması ve alınan önlemler kapsamında tam kapanma uygulamasına geçilmesi olduğu düşünölmektedir.

Ayrıca kullanılan ölçeklerin ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bağımlı Paired Sample T testi ile analiz edilmiş ve bu farklılıklar istatikselsel anlamda anlamlı yani önemli bulunmuştur. Bu teste ilişkin sonucu da özetleyecek olursak, Paired Sample T testinden alınan analize göre;

Gerçekteştirilen grup çalışması öncesinde ve sonrasında grup üyelerine uygulanan KPSÖ'den alınan ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Yani %5 hata oranı ile grup üyelerinin KPSÖ'den alınan ön test ve son test puanları arasındaki fark istatikselsel açıdan anlamlı bulunmuştur.

Gerçekteştirilen grup çalışması öncesinde ve sonrasında grup üyelerine uygulanan DASÖ'den alınan ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Yani %5

hata oranı ile grup üyelerinin DASÖ'den alınan ön test ve son test puanları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.

4.2. Öneriler

Araştırmadan çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler şu şekilde ifade edilebilir:

Pandemi sürecinde insanların en sık yaşadıkları ruh sağlığı sorunlarının depresyon, anksiyete ve stres olduğu görülmektedir. Bu dönemde bireylerin kaygı düzeyleri yükselmektedir. Bu sorunlarla başa çıkmada ise en etkili yöntemin, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseltilmesi olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle pandemi sürecinde psikolojik sağlamlığın önemi daha da ön plana çıkmaktadır (Bozdağ, 2020). Bu noktada pandemi döneminin neden olduğu sorunlara yönelik sosyal hizmet mesleğinin psiko-sosyal destek çalışmalarının artırılması önem arz etmektedir.

Bu araştırmada gerçekleştirilen grup çalışması karantina şartları nedeni ile çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş olup bu alanda öncü bir çalışma niteliği taşımaktadır. Yapılan sosyal hizmet grup müdahalesinde üyelerden alınan geri bildirimlerin olumlu yönde olduğu ve testlerden alınan verilerde de depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin azaldığı bununla beraber psikolojik dayanıklılıklarının arttığı görülmüştür. Bu nedenle bu çalışmanın örnek teşkil etmesi ve bu kapsamda yapılan psiko-sosyal destek müdahalelerinin pandemi döneminde yarar sağlayacağı öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

- Arslan, F. (2020). Online Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması Literatür İncelemesi. Ankara.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2019). COVID-19 Pandemisi: Psikolojik Etkiler ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi-Covid19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*(3), 304-318.
- Atak, H., & Çok , F. (2010).İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17-39.
- Ayata, R., & Çamur, G. (2020). Sosyal Hizmet Perspektifinden Covid-19 Pandemi Süreci ve Sosyal Sorunlara Yönelik Kriz Değerlendirmesi. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 21-38.
- Barış, İ., & Taylan , H. H. (2020). Küresel salgın sürecinde Türkiye’de aile içi sorunlar. *Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi- Gürsoy Akça Özel Sayısı*,5, 13-32.
- Bayar, B. D., Can, S. Y., Erten, M., & Ekmen , M. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Stres. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(1), 12-25.
- Birinci, M., & Bulut, T. (2020). Covid-19’un Sosyo-Ekonomik Yönden Dezavantajlı Gruplar Üzerindeki Etkileri: Sosyal. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 4(1), 62-68.
- Birişçi, S., & Karal, H. (2013). Çevrimiçi ve Sınıf Ortamlarında Grupla Problem Çözme Sürecine. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 4(3), 207-223.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık. *Turkish Studies*, 15(6), 247-257.
- Cici, C. (2020, Ağustos 2). *4 Adımda Yaşam Çemberini Oluştur*. Türkçe Yayın: <https://medium.com/türkiye> adresinden alındı

- CoachPro*. (2013, Ekim 27). <http://www.coachproturkey.com/kendine-kocluk-bolum-1-yasam-alanlariniz/> adresinden alındı
- Çetinkaya, F., Baykan , Z., & Naçar, M. (2013). Yetişkinlerin Aile Hekimliği Uygulaması ile İlgili Düşünceleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(4), 417-424.
- Çutuk, Z. A., & Kaya , M. (2018). Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Lise Formu; Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68).
- Doğan , A., & Cebioğlu, S. (2011, Aralık). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, 14(28), 11-21.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duyan, V. (2014). *Sosyal Hizmet Temelleri, Yaklaşımları, Müdahale Yöntemleri*. Ankara: Sosyal Çalışma Yayınları .
- Duyan, V., & Arslan, E. G. (2014). Sosyal Grup Çalışması Uygulamasının Psikolojik Gereksinimlere Etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 15(1), 61-74.
- Gültekin, N. (2020). Koruma ve Bakım Altında Olan Ergenlere Yaşam Becerilerinin Kazandırılması; Grup Odaklı Sosyal Hizmet Örneği. Ankara.
- Günay, U. (2020). Salgın Döneminde Gençler. R. Aylaz , & Yıldız Erman (Dü) içinde, *Yeni Koronavirüs Hastalığının Toplum Üzerine Etkileri ve Hemşirelik Yaklaşımları* (s. 83-88). Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınevi.
- Karataş, Z. (2017). *Gruplarla Sosyal Hizmet*. İstanbul.
- Koçak, Z., & Harmancı, H. (2020, Ekim). Covid-19 Pandemi Sürecinde Ailede Ruh Sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*(5), 183-207.
- Kongar, E. (2007). *Sosyal Çalışmaya Giriş* (1 b.). Ankara: SABEV Yayınları.
- Metin, M. (2014). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Sezer, M., & Özdemir, S. (2020, Ekim). Koronavirüs (Covid-19) sürecinde öğrenci olma deneyimi: Bir fotoses. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(4), 1653-1679.
- Soner Aykut, S., & Aykut, S. (2020). Covid-19 Pandemisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1(1), 56-66.
- Sözen, N. (2020). COVID-19 Sürecinde Uzaktan Eğitim Uygulamaları Üzerine Bir İnceleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(12), 302-319.
- Teater, B. (2015). Grup Çalışması. A. Karatay (Dü.) içinde, *Sosyal Hizmet Kuram ve Yöntemleri: Uygulama İçin Bir Giriş* (M. T. Tekindal, Çev., s. 267-284). Ankara: Nika Yayınevi.
- Tükel, R. (2020). *Covid-19 Pandemisi Döneminde Ruh Sağlığı*. Türk Tabipleri Birliği - Covid-19 Altıncı Ay Değerlendirme Raporu.
- Yektaş, Ç. (2020). Ergenlerde Pandeminin Ruhsal Etkileri. *ResearchGate*, 13-18. Ergenlerde Pandeminin Ruhsal Etkileri. adresinden alındı
- Yılmaz, İ. Ö. (2018, Ekim 19). *Yaşam Dengeniz Yerinde mi?* Juice Planet: <https://juiceplanet.com/yasam-dengesi/>.

EKLER

EK 1 : SOSYO- DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Aşağıdaki sorular gerçekleştireceğimiz grup çalışmasında sizlere fayda sağlayabilmek için ön bilgiler edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruları yanıtlarken lütfen isminizi yazmayınız. Sorularınıza vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve başka birisi ile paylaşılmayacaktır.

1. Yaşınız

2. Cinsiyet

- Kadın
- Erkek
- Diğer

3. Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?

- 1. Sınıf
- 2. Sınıf
- 3. Sınıf
- 4. Sınıf

4. Nerede Yaşıyorsunuz?

5. Kiminle Yaşıyorsunuz?

- Yalnız yaşıyorum
- Ailemle yaşıyorum
- Arkadaş(lar)ımla yaşıyorum
- Diğer: _____

6. Kronik bir hastalığınız var mı?

- Evet, var.
- Hayır, yok.

7. COVID-19 geçirdiniz mi?

- Evet, geçirdim.
- Hayır, geçirmediğim.

EK 2: DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES ÖLÇEĞİ

	0	1	2	3
Oldukça önemsiz şeylerden dolayı keyfim kaçtı.				
Ağzımın kuruduğunu fark ettim.				
Hiç olumlu duygu yaşamadım.				
.Nefes alıp vermede güçlük yaşadım (örneğin; fiziksel egzersiz yapmamama rağmen çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)				
Hiçbir işime başlayamadım.				
Olaylara gereğinden fazla tepki gösterdim				
Kendimi takatsiz hissettim (örneğin; bacakların tutmaması)				
Rahatlamakta güçlük yaşadım.				
Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oldu ki, onlar bitince kendimi rahat hissettim.				
Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissettim.				
Keyfimin çok kolay kaçtığını hissettim.				
Çok fazla sinirsel enerji kullandığımı hissettim				
Kendimi üzgün ve karamsar hissettim				
Herhangi bir nedenden (örneğin; asansör veya trafik ışığında bekletilme) dolayı geciktirildiğimde sabırsızlandığımı hissettim.				
Kendimi yorgun ve zayıf hissettim				
Neredeyse her şeye olan ilgimin kaybettiğimi hissettim				
Bir insan olarak değerli olmadığımı hissettim				
Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissettim.				
Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terledim (örneğin; ellerin terlemesi)				
Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissettim.				
Hayatın değerli olmadığını hissettim.				
Gevşemekte zorlandım.				
Yutkunmakta güçlük yaşadım.				
Yaptığım hiçbir şeyden zevk almadığımı fark ettim.				
Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin hareketlerini fark ettim (örneğin; kalp atışlarımın hızlanması veya düzensizleşmesi)				
Kendimi perişan ve kederli hissettim.				
Çabuk hırçınlaştığımı fark ettim.				
Kolayca paniğe kapıldığımı hissettim.				
Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra rahatlamakta güçlük yaşadığımı fark ettim.				

Basit fakat alışılmadık şeylerin üstesinden gelemeyeceğim diye kaygılandım.				
Herhangi bir şeyi yapmak için heyecanlı ve coşkulu olamadım				
Yaptığım işin bölünmesine tahammül edemediğimi fark ettim.				
Gergin bir durumdaydım.				
Oldukça değersiz olduğumu hissettim.				
Yaptığım işe engel olan hiçbir şeye tolerans gösteremedim.				
Dehşete kapıldığımı hissettim.				
Gelecekte ümit verici hiçbir şey göremedim				
Yaşamın anlamsız olduğu hissine kapıldım.				
Kışkırtılmaya uygun olduğumu hissettim.				
Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişelendim.				
Vücudumun titrediğimi hissettim (örneğin; ellerimin titremesi)				
Yapacağım şeylere başlamakta güçlük yaşadım.				

EK 3: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri size uygunluk derecesine göre (X) ile işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bilimsel bir çalışmaya verdiğiniz destek için teşekkür ederim.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim. *					
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur. *					
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.					
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır*					

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.



ÖZER YILMAZ

Kime: Beliz Ozturk >

28.01.2021



Re:

Sayın beliz hanım merhaba. Öncelikle çalışmanızda başarılar dilerim

Çalışmanızda Türkçe formatının geçerlilik güvenilirlik çalışmasını yaptığımız DASS 21'i kullanmanızı memnuniyetle kabul ederiz.

Ölçekte yer alan soruların Türkçe formatları ve geçerlilik çalışmasına alttaki linkten ulaşabilirsiniz. (ölçek soruları çalışmanın 83 ve 84'te bulunkatadır)

<http://dergipark.gov.tr/fesa/issue/30912/323190>

Ayrıca ölçek hakkında önemli bazı hususlar bulunmakta:

Ölçekte yer alan soruların sıralamasının bir önemi bulunmamakta. Ancak depresyon stres ve anksiyete sorularının karışık sorulması uygun olmaktadır. Orjinal ölçekte de (Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995) ölçüm bu şekilde gerçekleştirilmiştir. Ölçekte Depresyon Stres ve Anksiyete için toplam puanlara göre değerlendirme yapılmaktadır. Ölçekte yer alan her madde belirtinin şiddetine göre 0, 1, 2 ya da 3 puana karşılık gelecek 4'lü bir puanlama sistemine sahiptir. Her boyutta minimum 0 maksimum 21 puan alınabilir. 42 maddelik (uzun form) DASS'ta puantajlar aşağıdaki gibidir.

	Depresyon	Anksiyete	Stres
NORMAL	0-9	0-7	0-14
HAFİF	10-13	8-9	15-18
ORTA	14-20	10-14	19-25
İLERİ	21-27	15-19	26-33

toplam puanlara göre değerlendirme yapılmaktadır. Ölçekte yer alan her madde belirtinin şiddetine göre 0, 1, 2 ya da 3 puana karşılık gelecek 4'lü bir puanlama sistemine sahiptir. Her boyutta minimum 0 maksimum 21 puan alınabilir. 42 maddelik (uzun form) DASS'ta puantajlar aşağıdaki gibidir.

	Depresyon	Anksiyete	Stres
NORMAL	0-9	0-7	0-14
HAFİF	10-13	8-9	15-18
ORTA	14-20	10-14	19-25
İLERİ	21-27	15-19	26-33
ÇOK İLERİ	28+	20+	34+

21 soruluk ölçekte ise bu puanlar yarıya düşürülmeli ya da sorulardan elde edilen puanlar 2 ile çarpılmalıdır. Ekte kısa forma ilişkin bir word dosyası da yolluyorum. İyi çalışmalar dielrim.

28 Oca 2021 Per 18:45 tarihinde Beliz Ozturk <ozturkbeliz9@gmail.com> şunu yazdı:

Hocam merhaba. Ben Beliz Öztürk. Başkent Üniversitesi Klinik Sosyal Hizmet Tezli Yüksek

Alıntılanmış Metni Göster

kullanmak istiyorum. Şimdiden teşekkür ederim. İyi akşamlar...



**BANDIRMA
ONYEDİ EYLÜL
ÜNİVERSİTESİ**

Yasal Uyarı: Bu E-Posta'nın içerdiği bilgiler (ekleri de dahil olmak üzere) gizlidir.

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ onayı olmaksızın içeriği



Ahmet Akın

Kime: Beliz Ozturk >

28.01.2021

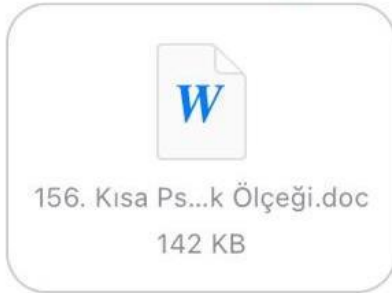


Re:

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı

28 Oca 2021 Per 18:43 tarihinde Beliz Ozturk
<ozturkbeliz9@gmail.com> şunu yazdı:



[Daha Fazlasını Gör](#)



Beliz Ozturk

Çok teşekkür ederim iyi akşamlar :) iPhone'umd...

28.01.2021



Suggested citation: Akın, A., Sahraç, Ü., Turan, M. E., Akın, Ü., Kaya, M., & Ercengiz, M. (2014, Haziran). *Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenilirliği*. III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 12 Haziran, Sakarya.

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi işyerinizdeki durumunuz açısından değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Zor zamanlardan sonra eski haline kolaylıkla dönebilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım kötü bir olayın etkisini atlatmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
5	Az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
6	Yaşamumdaki aksiliklerin üstesinden gelmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

Ters=2,4,6

Yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formundaki gibi 6 maddeden oluşan modelin uyum verdiği bulunmuştur ($\chi^2= 6.44$, $sd= 5$, $RMSEA= .031$, $CFI= .99$, $GFI= .99$, $SRMR= .028$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .21 ile .51 arasında sıralanmaktadır.

EK 5: ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.03.2021-17311



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-604.01.01-17311
Konu : Beliz Öztürk'ün Etik Onay Başvurusu
Hk.

08.03.2021

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 15.02.2021 tarih ve 11544 sayılı yazınız.

Enstitünüz Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beliz Öztürk'ün, Doç. Dr. Seda Attepe Özden'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal Hizmet Perspektifinden Beliren Yetişkinler; Çevrimiçi Grup Çalışması Örneği" başlıklı yüksek lisans tez çalışması, değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BELM46VJT

Belge Doğrulama Adresi : https://ebys.baskent.edu.tr/enVision/Validate_doc.aspx

Baskent Üniversitesi Başlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790

Bilgi için: Gamze SONBAY

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Koordinatör

Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05

Telefon No: 246 66 66 / 2078

e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr

Keş Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr



Sayı : 17162298.600-27
Konu : Tez Çalışması

24 ŞUBAT 2021

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beliz Öztürk'ün, Doç. Dr. Seda Attepe Özden'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal Hizmet Perspektifinden Beliren Yetişkinler; Çevrimiçi Grup Çalışması Örneği" başlıklı yüksek lisans tez çalışması, değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Kudret Güven	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Ali Sevgi	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Işıl Bulut	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Can Mehmet Hersek	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/Olumsuz	

Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun, Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Beliz Öztürk'ün, Doç. Dr. Seda Attepe Özden'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal Hizmet Perspektifinden Beliren Yetişkinler; Çevrimiçi Grup Çalışması Örneği" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasını yapabileceği görüşündeler.