

**Başvuru:** 05.06.2021

**Kabul:** 26.05.2021

**OnlineFirst:** 30.06.2021

**DOI:** <http://dx.doi.org/10.37344/talim.2021.18>

Copyright @ 2021 • ÖNDER  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/talim>

e-ISSN: 2630-5887

Haziran 2021 • 5(1) • 50-64

**Koronavirüs Salgın Sürecinde Uluslararası Üniversite Öğrencilerine Yönelik Pozitif Psikoloji Temelli Çevrimiçi Müdahale Programının Geliştirilmesi: Pilot Bir Çalışma**

*Burcu Uysal<sup>1</sup>, Seyhan Özkul<sup>2</sup>, Ebru Morgül<sup>3</sup>, Senem Eren<sup>4</sup>*

**Öz**

Koronavirüs salgını sürecinin genel olarak toplum ve özel olarak uluslararası öğrenciler üzerindeki psiko-sosyal etkileriyle baş etmek için destek sağlayabilecek müdahale programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyacı karşılamak amacıyla Pozitif Psikoloji kavramlarını ve Pozitif Psikoloji Müdahaleleri'ni (PPM) temel alan 6 oturumluk bir müdahale programı geliştirilmiştir. Bu müdahale programının etkinliğini ölçmek için katılımcılardan stres, depresyon, anksiyete, Koronavirüs korkusu, mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık puanlarına dair veriler toplanmıştır. Çalışmaya katılmak için başvuran 34 uluslararası öğrenciden ön test ile elde edilen nicel veriler arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Müdahale programı 11 kişiyle başlamış ve 6 katılımcı ile tamamlanmıştır. 6 katılımcıdan ise hem ön test hem de son test verileri elde edilmiş ve Wilcoxon işaretli sıralar testi ile müdahale programının etkinliği incelenmiştir. Araştırma sonuçları psikolojik dayanıklılık ve Koronavirüs korkusu arasında anlamlı olumlu bir ilişki olduğunu ve uygulanan müdahale programının depresyon düzeyini azaltmakta başarılı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler**

Koronavirüs • Uluslararası öğrenci • Pozitif psikoloji • Müdahale programı • Psikolojik iyi oluş

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Psikoloji Bölümü, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, burcu.uysal@ihu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0202-2655

<sup>2</sup> Yetkilendirilmiş yazar: Psikolog, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, sseyhan.ozkul@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2622-1026

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Psikoloji Bölümü, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, ebru.morgul@ihu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8298-5784

<sup>4</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Psikoloji Bölümü, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, senem.eren@ihu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6644-3141

**Development of an Online Positive Psychology Based Intervention Program for International University Students in the COVID-19 pandemic: A Pilot Study**

*Burcu Uysal, Seyhan Özkul, Ebru Morgül, Senem Eren*

There is a need for intervention programs that can provide support to cope with the psycho-social effects of the COVID-19 pandemic generally in society and particularly in international students. In order to meet this need, a 6-session intervention program was developed based on Positive Psychology concepts and Positive Psychology Interventions (PPI). Data on stress, depression, anxiety, fear of COVID-19, well-being and resilience scores were collected from the participants to measure the effectiveness of this intervention program. Pearson correlation coefficients were calculated, that show the relationships between the quantitative data obtained with the pretest from 34 international students who applied to participate in the study. The intervention program started with 11 and was completed with 6 participants. Both pretest and posttest data were obtained from 6 participants and the effectiveness of the intervention program was examined with the Wilcoxon signed rank test. The results of this study show that there is a significant positive relationship between psychological resilience and fear of COVID-19, and the intervention program was successful in reducing the level of depression.

**Key words**

COVID-19 • International Students • Positive Psychology • Intervention Program • Wellbeing

تطوير برنامج تدخل عبر الإنترنت قائم على علم النفس الإيجابي لطلاب الجامعات الدولية أثناء تفشي فيروس كورونا: دراسة تجريبية

سنم اران-ابرو مورقول-سيهان أوزكول-بورجو أويسال

**ملخص**

هناك حاجة لبرامج الاستجابة التي يمكن أن توفر الدعم للتعامل مع الآثار النفسية والاجتماعية لوباء الفيروس التاجي على المجتمع بشكل عام والطلاب الدوليين على وجه الخصوص. من أجل تلبية هذه الحاجة ، تم تطوير برنامج تدخل من 6 جلسات على أساس مفاهيم علم النفس الإيجابي وتدخلات علم النفس الإيجابية (PPM). لقياس فعالية برنامج التدخل هذا ، تم جمع بيانات عن الإجهاد والاكتئاب والقلق والخوف من فيروس كورونا والصحة العقلية ودرجات المرونة من المشاركين. تم حساب معاملات ارتباط بيرسون ، والتي تُظهر العلاقة بين البيانات الكمية التي تم الحصول عليها مع الاختبار القبلي ، من 34 طالبًا دوليًا تقدموا للمشاركة في الدراسة. بدأ برنامج التدخل بـ 11 شخصًا واكتمل بـ 6 مشاركين. تم الحصول على بيانات الاختبار القبلي والبعدى من 6 مشاركين ، وتم فحص فعالية برنامج التدخل باستخدام اختبار الصف الموقع من Wilcoxon. تظهر نتائج البحث أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والخوف من فيروس كورونا ، وقد نجح برنامج التدخل في خفض مستوى الاكتئاب.

**الكلمات المفتاحية**

برنامج التدخل-علم النفس الإيجابي - طالب دولي- فيروس كورونا

**Giriş**

2019 yılının sonunda Çin'in Wuhan kentinde başlayan küresel Koronavirüs salgını dünya çapında 167 milyondan fazla doğrulanmış vakaya ve 3 milyondan fazla ölüme yol açmıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 2021). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ), Ocak 2020'de Koronavirüs salgını uluslararası öneme sahip bir halk sağlığı

acil durumu olarak ilan etmesi üzerine birçok ülkede, okulların kapatılması, sokağa çıkma kısıtlamaları ve karantina uygulamaları gibi çeşitli yöntemlerle salgının yayılmasını önlemeye yönelik tedbirler uygulanmıştır.

Salgın süreci fiziksel sağlığın yanı sıra halkın ruh sağlığını da olumsuz etkilemektedir. DSÖ önerileri üzerine alınan küresel ve ulusal çaptaki önlemler, virüsün yayılmasını geciktirmeyi hedeflerken, yalnızlık duygularının artmasına, insanların alışılmış sosyal destek sistemlerine erişiminin sınırlandırılmasına ve mevcut başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kalmasına da neden olabilmektedir (Horesh ve Brown, 2020; Park vd., 2020). Salgın döneminde toplum ruh sağlığı ile ilgili yapılan son araştırmalardan elde edilen bulgular, alınan kısıtlama önlemlerinin finansal endişeye, azalan sosyal desteğe, medyaya sürekli maruz kalmaya ve artan depresyon oranlarına katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır (Salari vd., 2020; Van Agteren vd., 2020). Ayrıca, genel popülasyonda korku, stres, anksiyete ve depresyon belirtilerinin arttığı ve iyi oluş düzeylerinin de düştüğü gözlenmektedir (Bener vd., 2020; Salari vd., 2020).

Toplumun her kesimini farklı düzeylerde etkileyen Koronavirüs salgını eğitim almak için ülkeleri dışında olan uluslararası öğrencileri de olumsuz etkilemektedir. Yerli öğrencilerle karşılaştırıldıklarında daha dezavantajlı bir grup olarak görülen uluslararası öğrencilerin Koronavirüs salgını sürecinde ruh sağlıklarını korumakta daha fazla zorlukla karşı karşıya kaldıkları tespit edilmiştir (Chen vd., 2020).

Salgının toplumun göz ardı edilen bir kısmı olan uluslararası öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilere karşı koruyucu olabilecek kolay, uygulanabilir, düşük maliyetli psikolojik destek programları geliştirilmesi acil bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada ele alınan Pozitif Psikoloji Müdahaleleri (PPM) temelli program, bu acil ihtiyaca binaen oluşturulmuş ve uygulanmıştır.

Pozitif Psikoloji, insanlarda, gruplarda ve kurumlarda ideal işleyişi ve gelişmeyi besleyen duygular, güçlü yönler, süreçler, koşullar ve ilişkilere odaklanan bir yaklaşımdır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif Psikoloji'nin uygulamalı kısmı olan PPM'ler, bireylerin iyi oluşu, mutluluğu ve olumlu duygu ve bilişlerini artırmaya odaklanan bilimsel strateji ve araçların bir bileşimidir (Keyes, 2002). PPM'ler, geliştirdikleri beceriler ile bireyin günlük yaşamda karşılaşabileceği olumsuz olaylarla, olumsuz ruh halleriyle ve çevresel tetikleyicilerle başa çıkmasına destek olmaktadır (Seligman vd., 2006; Layous vd., 2014). Bu nedenle, PPM'ler Koronavirüs salgını sürecinde toplumun ruh sağlığını korumak için kullanılabilirlerdir.

Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin çeşitli yaş gruplarında ve örneklerde iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Chakhssi vd., 2018; Meyers vd., 2013; Owens ve Waters, 2020; Seligman vd., 2005; Sin ve Lyubomirsky, 2009). PPM'lerin sadece iyi oluşu ve mutluluğu artırmada değil, aynı zamanda depresyonun belirtilerini de azaltmakta etkili oldukları görülmektedir (Gander vd., 2016; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Son yıllarda, Çevrimiçi Pozitif Psikoloji Müdahaleleri'nin (ÇPPM) iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar farklı popülasyonlarla ve çeşitli uzunluklarda (Kaplan vd., 2013) gerçekleştirilmiştir. Bilimsel veriler, ÇPPM'lerin iyi oluşu artırma ve depresyonun semptomlarını hafifletmedeki etkinliğini desteklemektedir (Bolier vd., 2013; Corno vd., 2018; Gander vd., 2012).

Çalışmayı gerçekleştirdiğimiz Koronavirüs sürecinde Türkiye'deki uluslararası öğrencilere yönelik de genel üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik de salgının olumsuz etkilerine karşı düzenlenen çevrimiçi bir müdahale programı örneği bulunamamıştır.

Bu çalışma, uluslararası üniversite öğrencilerinde Koronavirüs salgınının olumsuz psikolojik etkilerini hafifletmek için bir ÇPPM geliştirilmesini, uygulanmasını ve değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Katılımcıların

Koronavirüs salgınının yaşamlarındaki olumsuz psikososyal etkisiyle baş ederek iyi oluşlarını artırmak için gerekli becerileri kazandırmayı amaçlayan bu çevrimiçi grup müdahalesine düzenli katılımın aynı zamanda depresif belirtileri düşürmesi beklenmektedir.

### **Pozitif Psikoloji Müdahale Programı İçeriğinin Belirlenmesi**

Pozitif Psikoloji Müdahaleleri'nin kullanılacağı program içeriği katılımcıların ruhsal durumları ve Koronavirüs salgını döneminde hissedebilecekleri psikolojik ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Program oturumlarına dâhil edilen konular arasında şükran, farkındalık (mindfulness), karakter güç noktaları ve PERMA<sup>5</sup> (olumlu duygular, etkileşim, ilişkiler, anlam ve başarı) modeli bulunmaktadır (Seligman, 2012).

Şükran kişinin elde ettiği faydaları fark etmesi ve tanınması olarak tanımlanmaktadır (Henning vd., 2017) ve şükranın iyi oluşa olumlu katkı sağladığı bilinmektedir (Seligman vd., 2005). Farkındalık, kişinin içinde bulunduğu durumu ve an'ı yargılamadan tüm dikkatini vererek deneyimlemesi olarak tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık arttıkça bireylerin iyi oluşunda anlamlı bir artış gözlemlendiği bilinmektedir (Baer, Lykins ve Peters, 2012). İnsanların becerileri, ilgi alanları, yetenekleri, değerleri ve kaynakları gibi birçok güçlü yönleri vardır. Bununla birlikte, bilimsel olarak desteklenmiş olan karakter güç noktalarına odaklanılması (Peterson ve Seligman, 2004) kişinin en iyi niteliklerini ve güçlü yanlarını yeni yollarla belirlemesine ve kullanmasına yardımcı olarak ruh sağlığını destekleyip, iyi oluşunu artırabilmektedir (Niemiec, 2020). PERMA modeli (Seligman, 2012) bir iyi oluş modeli olmakla beraber, bu modelin bileşenleri üzerinde aktif bir çalışma sadece iyi oluşu artırmakla kalmayıp, aynı zamanda ruh sağlığı sıkıntılarını da (ör. depresyon) azaltma konusunda destekleyici olduğu görülmektedir (Forgeard vd., 2011).

Olumlu duygular, kişileri depresyondan korumaya yardımcı olmaktadır (Fredrickson vd., 2003). Mevcut Koronavirüs salgını gibi süreçlerde, olumlu duyguları artıracak stratejilerle meşgul olmak hayati önem taşımaktadır (Israelashvili, 2021). Olumlu duygulara ek olarak, başkalarıyla kurulan olumlu ilişkiler iyi oluşu artırmaktadır (Barraza ve Zak, 2009). Alanyazın incelendiğinde, sosyal ilişkilerin depresyon belirtilerine karşı koruyucu bir etki oluşturduğu görülmektedir (Major vd., 2018).

Yaşamda anlam, insanların yaşamlarını ve çevrelerindeki dünyayı anlamlandırma, kendi yaşamlarını yaşamaya değer olarak algılama ve ulaşmaya çalıştıkları çok değerli ve uzun vadeli hedefleri belirleme derecesini ifade eder (Steger, 2021). Salgın sürecinde yapılan bir araştırma, yaşamda anlamın depresyona karşı tampon oluşturduğunu göstermektedir (Chao vd., 2020).

Alanyazındaki bulgular ve klinik tecrübeler ışığında şükran, farkındalık (mindfulness), karakter güç noktaları ve PERMA (olumlu duygular, etkileşim, ilişkiler, anlam ve başarı) modeline odaklanılarak mevcut çalışmanın müdahale programının içeriği oluşturulmuştur.

### **Yöntem**

#### **Araştırmanın Modeli**

Mevcut çalışmada tek grup ön test-son test deseni kullanılmıştır. Tek grup ön test-son test deseni, bir müdahalenin belirli bir örneklem üzerindeki etkisini belirlemek için tek araştırma grubundan ölçek verilerinin

---

<sup>5</sup> PERMA: Martin Seligman'ın iyi oluş modelinin beş bileşeni (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı) için kullanılan kısaltmadır (Seligman, 2012).

müdahale programı öncesi ve sonrasında toplandığı ve müdahalenin etkisinin, ilk değerlendirme ile son değerlendirme arasındaki fark hesaplanarak belirlendiği bir araştırma desenidir (Allen, 2017). Ölçekler ve sosyo-demografik formlar müdahale programı öncesinde ve aynı ölçekler program sonrasında doldurularak nicel veriler elde edilmiştir. Ayrıca oturumlar bittikten sonra doldurulması istenen iki açık uçlu soruyla elde edilen nitel verilerle programın değerlendirilmesi desteklenmiştir.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın evrenini salgının başladığı dönemde Türkiye’de kalıp kendi ülkesine dönemeyen uluslararası üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul’da çeşitli üniversitelerde okuyan ve çalışma için yayınlanan çevrimiçi ilanlara dönüş yaparak ön test formunu dolduran 34 uluslararası öğrenci (23 kadın, 11 erkek; yaş  $25,81 \pm 6,99$ ) ve müdahale programını tamamlayarak son test formunu da dolduran 6 öğrenciden (3 kadın, 3 erkek; yaş  $22,5 \pm 2,29$ ) oluşmaktadır. Ön test formunu dolduran katılımcılardan 11 katılımcı müdahale programı davetini kabul ederek ilk oturuma katılmıştır. 11 katılımcıdan 6’sı, 6 oturumdan 4 veya daha fazlasına katılarak müdahale programını tamamlamıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Katılımcılar ön test ve son test takımı olarak sosyo-demografik bilgi formu, Warwick-Edinburgh Mental İyi-Oluş Ölçeği (Tennant vd., 2007), Depresyon-Anksiyete-Stres-21 (DASS-21) Ölçeği (Henry ve Crawford, 2005) ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (Smith vd., 2008) doldurmuşlardır. Tüm veri toplama araçları İngilizce olarak verilmiştir.

**Sosyo-demografik form**, bu çalışma için araştırma ekibi tarafından oluşturulmuştur. Formda katılımcılardan yaş, cinsiyet, anavatan gibi sosyo-demografik bilgiler alındığı gibi, Koronavirüs korkusu, karantina sürecinde çevrimiçi gruplara katılma durumu gibi Koronavirüs özelinde sorular da dahil edilmiştir.

**Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21)**, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Sonrasında Henry ve Crawford (2005) ölçeği 21 maddelik kısa forma dönüştürmüşlerdir. Bu ölçekte (DASS-21) depresyon, stres ve anksiyete boyutlarını ölçmek için 7’şer soru bulunmaktadır. Ölçek 4’lü Likert tipi ölçek olup; 0 “bana uygun değil”, 1 “bana biraz uygun”, 2 “bana genellikle uygun”, ve 3 “bana tamamen uygun” şeklinde kodlanmıştır. Ölçekten alınan yüksek skorlar yüksek depresyon ve anksiyete semptomlarına ve stres düzeyine işaret etmektedir.

**Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)**, bireylerin psikolojik sağlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5’li Likert tipinde (1 “Hiç uygun değil”, 2 “Uygun Değil”, 3 “Biraz Uygun”, 4 “Uygun”, 5 “Tamamen Uygun”), 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlığa işaret etmektedir.

**Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)**, Tennant ve diğerleri (2007) tarafından mental iyi oluş düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. WEMİÖÖ 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif ruh sağlığıyla ilgilenmektedir. Ölçek 5’li Likert tipindedir ve ölçekten en az 14, en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması; 1 “hiç katılmıyorum”, 2 “katılmıyorum”, 3 “biraz katılıyorum”, 4 “katılıyorum”, 5 “tamamen katılıyorum” şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir ve edinilen yüksek puanlar yüksek iyi oluş düzeyini göstermektedir.

### **Veri Toplama Süreci**

Araştırma duyuru metinleri uluslararası öğrencilerin bulunduğu sosyal medya platformlarında paylaşılmıştır. Başvuru bağlantısıyla katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunda çalışma katılımına onay verdikten sonra çevrimiçi ön test ölçek ve sosyo-demografik form takımını doldurmuşlardır. Ön test formlarını dolduran katılımcılara müdahale programının öncesinde hatırlatma mailleri gönderilmiştir. İlk oturum sonrasında oluşturulan bilgilendirme kanalı ile ilk oturuma katılmış olan katılımcılara sonraki oturumların çevrimiçi bağlantıları iletilmiştir. Bu yöntemle yarı-kapalı grup ortamı oluşturulmuş ve ilk oturuma katılan 11 katılımcı dışında gruplara yeni katılımcı alımı olmamıştır. Müdahale programının 2 oturumundan fazlasına katılmayan katılımcıların verileri son analize dahil edilmemiştir. Müdahale programının son oturumundan sonra katılımcılar son test form takımını doldurmuşlardır.

Müdahale programı, haftada iki gün (Cumartesi ve Pazar) ve Zoom uygulaması üzerinden üç hafta boyunca (11 Nisan – 26 Nisan 2020) gerçekleştirilen 1 saatlik toplamda 6 grup oturumunu içermektedir. Oturumlarda pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim, teknik ve egzersizler kullanılmıştır.

### **Pozitif Psikoloji Müdahale Program İçeriği**

Müdahale programı, pozitif psikolojinin farklı konularına değinen altı oturumdan oluşmaktadır. Her oturumun genel akışı belirli pozitif psikoloji kavramlarının tanıtılması, bu kavramlara yönelik egzersizlerle katılımcılara deneyim kazandırılması ve katılımcıların bu deneyimlerine dair his ve düşüncelerini paylaşması olmak üzere üç adımdan oluşmaktadır.

Birinci oturumda, tanışma ve pozitif psikolojiye giriş bilgilendirmesi yapılmıştır. Katılımcılar salgın sürecinin beraberinde getirdiği değişikliklere dair deneyimlerini paylaşmışlardır. Pozitif psikolojide değinilen olumlu duygulardan biri olan şükran üzerine psiko-eğitim verilmiştir. Şükran ile ilgili egzersizler ile katılımcılarda şükran duygusu ile ilgili deneyimler kazandırılması amaçlanmıştır.

İkinci oturumda, sosyal izolasyonun ruh sağlığı üzerindeki etkisi, öz-yatıştırıcı davranışlar, topraklama (grounding) tekniği, farkındalık ve tolerans penceresi konularına değinilmiştir. Topraklama, farkındalık ve öz-yatıştırıcı davranışlar ile ilgili egzersizler yapılmıştır.

Üçüncü oturumda, keyif veren aktiviteler ve mutluluk üzerine konuşulmuştur. Keyif veren aktivitelere dair egzersizler uygulanmıştır. Dördüncü oturumda, karakter güç noktaları ve güçlü yönlerin kullanımı üzerine konuşulmuştur. Güçlü yönler için VIA (Values in Action Inventory-Eylemdeki Değerler Envanteri) güçlü yönler değerlendirilmesi (Peterson ve Park, 2009) ve güçlü yönler için egzersizler yapılmıştır.

Beşinci oturumda, iyi oluş ve Seligman'ın (2012) PERMA iyi oluş modelinden olumlu duygular üzerine konuşulmuştur. Olumlu duygular ile ilgili egzersizler yapılmıştır. Altıncı ve son oturumda ise PERMA modelinin (Seligman, 2012) parçaları olan ilişkiler, anlam ve başarı üzerine konuşulmuştur. İlişkiler, anlam ve başarı ile ilgili egzersizler yapılmış ve kapanış gerçekleştirilmiştir.

### **Analiz**

Araştırma sürecinde elde edilen nicel veriler SPSS 20 kullanılarak analiz edilmiştir. Nicel veriler için Pearson korelasyon analizi ve Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Katılımcıların programla ilgili kanaatlerini bildiren geri bildirim formlarındaki nitel veriler ise içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. İçerik analizi

sürecinde katılımcıların geri bildirim formundaki ifadelerin içeriğindeki temalar araştırmanın yazarları tarafından kodlanmıştır.

### Bulgular

Araştırmadaki değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir ve Wilcoxon işaretli sıralar testi ile ön test- son test arasındaki fark hesaplanmıştır. Bu analizler sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlar detaylı olarak değerlendirilmiştir.

Ön test takımı ile 34 katılımcıdan elde edilen veriler korelasyon analizine tabi tutulduğunda çıkan sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir. Elde edilen ön test verilerine uygulanan korelasyon analizleri sonucunda depresyon ve anksiyete arasında pozitif  $r(34) = .59$   $p < .001$ , depresyon ve stres arasında pozitif  $r(34) = .70$   $p < .001$ , stres ve anksiyete arasında pozitif  $r(34) = .85$   $p < .001$ , depresyon ve iyi oluş arasında negatif  $r(34) = -.48$   $p = .004$ , iyi oluş ve dayanıklılık arasında pozitif  $r(34) = .45$   $p = .007$ , dayanıklılık ve Koronavirüs korkusu arasında pozitif  $r(34) = .38$   $p = .03$  ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Tablo 1

*Stres, anksiyete, depresyon, iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve Koronavirüs korkusu korelasyon tablosu (s = 34)*

	DASS 21 Stres	DASS 21 Anksiyete	DASS 21 Depresyon	WEMİÖ	KPSÖ	Koronavirüs Korkusu
<b>DASS 21 Stres</b>	<i>r</i>	.85*	.70*	-.27	.05	.32
<b>DASS 21 Anksiyete</b>	<i>r</i> .85*		.59*	-.32	.07	.28
<b>DASS 21 Depresyon</b>	<i>r</i> .70*	.59*		-.48*	-.05	.264
<b>WEMİÖ</b>	<i>r</i> -.27	-.32	-.48*		.45*	-.01
<b>KPSÖ</b>	<i>r</i> .05	.07	-.05	.45*		.38*
<b>Koronavirüs Korkusu</b>	<i>r</i> .32	.28	.264	-.01	.38*	

\*  $p < .05$ ,  $r =$  Pearson korelasyon katsayısı

Katılımcılardan müdahale programına katılıp son test ölçümlerini tamamlayanlardan ( $s = 6$ ; 3 kadın, 3 erkek) elde edilen ön test ve son test verileri ile yapılan Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucuna göre müdahale programı sonrasında katılımcıların depresyon seviyeleri anlamlı bir şekilde azalmıştır (Tablo 2). Son test depresyon seviyesi ( $5,50 \pm 4,23$ ) ön test depresyon seviyesinden ( $11,50 \pm 4,32$ ) anlamlı bir şekilde daha düşüktür  $z = -2.032$   $p = .042$ . Öte yandan son test iyi oluş ( $49,50 \pm 7,18$ ) puanları, ön test iyi oluş ( $41 \pm 8,37$ ) puanlarına göre artış göstermiştir ancak bu artış  $\alpha < .05$  düzeyinde değil,  $\alpha < .10$  eşliğinde marjinal olarak anlamlıdır.

Katılımcılardan son oturum sonrasında verilen formlarla alınan nitel verilere (Tablo 3) göre katılımcılar için müdahale programının olumlu yanları şunlardır; yapılan egzersizler ile yeni beceriler kazandırması, oturum yöneticisinin yetkinliği ve olumlu tavırları, etkileşim fırsatı sunması, oturumların eğitici bir içeriğinin olması, iyi oluşlarını artırmış olması, olumlu duygular uyandırmış olmasıdır. Müdahale programı sürecinin eksik yanları ise süresinin kısa olması, bir gün önceden hatırlatma yapılmadığı durumlarda oturumların unutulması, oturum içeriklerinin sonradan unutulması ve oturum yöneticisi ile bazı durumlarda yaşanan iletişim kopukluğudur.

Tablo 2

*Müdahale grubu (s = 6) puanlarında ön testten ve son teste değişim gösteren Wilcoxon işaretli sıralar testi bulguları*

	Ön test (s = 6)		Son test (s = 6)		z
	AO	SS	AO	SS	
<b>DASS-21 Anksiyete</b>	5.17	3.76	5.67	2.73	-.530
<b>DASS-21 Depresyon</b>	11.50	4.32	5.50	4.23	-2.032*
<b>DASS-21 Stres</b>	7	6.48	6.33	3.44	-.677
<b>DASS-21 Total</b>	23.67	13.26	17.50	8.17	-1.214
<b>KPSÖ</b>	20.50	3.15	21.50	1.52	-1.095
<b>WEMİÖ</b>	41.00	8.37	49.50	7.18	-1.682 <sup>+</sup>



Tablo 3.  
Müdahale programı sonunda elde edilen değerlendirme verileri ve kodlar

Sorular	Katılımcı	Cevaplar	Kodlar
Bu programın olumlu yanları nelerdir?	Katılımcı 1	Bilgilendirici olmakla beraber psikolojimin iyileşmesine ciddi bir katkı sağladı. Unuttuğum anılarımı hatırlamama yardımcı oldu, mutluluk ve şükran duygularıyla doldurdu. Şükran duymam gereken birçok şey olduğunu bana hatırlattı. Bu zor zamanda birileriyle fikirlerimi paylaşabilmek çok yardımcı oldu. Oturumlar oldukça ilginçti ve hiç sıkılmadım.	Olumlu duygular İyi oluş Egzersizler Etkileşim fırsatı Oturumların içeriği
	Katılımcı 2	Egzersizler ve topluluk olarak etkileşim içerisinde oluşumuz hoşuma gitti.	Egzersizler Etkileşim fırsatı
	Katılımcı 3	Her defasında psikolojik sağlığımı geliştirebileceğim birçok yeni beceri öğrendim.	Egzersizler İyi oluş
	Katılımcı 4	Oturumları yöneten kişi çok iyiydi.	Oturum yöneticisi
	Katılımcı 5	Oturumların yapısını ve kullanılan materyalleri beğendim. Oturumları yöneten kişinin gülüşü ve sesiyle getirdiği olumlu bir enerji vardı.	Oturumların içeriği Oturum yöneticisi
	Katılımcı 6	Oturumları yöneten kişi her defasında bizi dinledi.	Oturum yöneticisi
Bu etkinliğin eksik yanları nelerdir?	Katılımcı 1	Bazen oturumların olduğunu unuttuyordum. Bu nedenle oturumlar olmadan bir gün önce bir hatırlatma olması daha iyi olurdu. Tüm oturumlara katılmak istemişim.	Hatırlatma
	Katılımcı 2	Yaptığımız egzersizlerin etkilerini görebilmek için biraz daha uzun bir süremiz olmasını isterdim.	Daha uzun süre Etkileri görme isteği
	Katılımcı 3	Oturumlar daha uzun olabilirdi.	Daha uzun süre
	Katılımcı 4	Konuların daha derinlemesine anlaşılabilmesi için oturumlar biraz daha uzun olabilirdi.	Daha uzun süre
	Katılımcı 5	Oturumlarda öğrendiğimiz bazı şeyleri sonradan unuttum. Bu nedenle sonrasında bakabilmek için bir kopyasını alabilirsek güzel olurdu.	İçeriğin bir kopyasının paylaşılması
	Katılımcı 6	Oturum yöneten kişinin sorduğu bazı soruları anlamakta zorlandım.	İletişim sıkıntısı

### **Tartışma**

Bu çalışmada uluslararası üniversite öğrencilerinde Koronavirüs salgınının olumsuz psikolojik etkilerini hafifletmek için bir Çevrimiçi Pozitif Psikoloji Müdahale Programı geliştirilmiş, uygulanmış ve değerlendirilmiştir. Koronavirüs salgınının katılımcıların yaşamlarındaki olumsuz psikososyal etkisiyle baş ederek iyi oluşlarını artırmak ve depresyon belirtilerini azaltmak için gerekli becerileri kazandırmayı amaçlayan bu çevrimiçi grup müdahalesinin sonucunda depresyon düzeylerinin anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. PPM'lerin kullanıldığı müdahale programı ile depresyon düzeylerinde görülen azalma önceki çalışmaların bulgularını desteklemektedir (Bolier vd., 2013; Corno vd., 2018; Gander vd., 2012).

Depresyon seviyelerine ek olarak iyi oluş seviyelerinde görülen marjinal olarak anlamlı değişime bakıldığında, uygulanan programın katılımcıların iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. PPM'lerin iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu alanyazındaki diğer çalışmalarla da ortaya konmuştur (Chakhssi vd., 2018; Meyers vd., 2013; Owens ve Waters, 2020; Seligman vd., 2005; Sin ve Lyubomirsky, 2009). Bu çalışma ile salgın sürecinde uluslararası öğrencilerle yapılan müdahale programı ile görülen olumlu etki, PPM'lerin salgın süreci gibi zor zamanlarda da iyi oluşa katkı sağladığını göstermektedir.

Ön test verileriyle gerçekleştirilen korelasyon analizlerinde DASS-21 alt ölçekleri arasındaki anlamlı ilişkiler ölçeğin ana yapısını yansıttığı için beklenilir bir sonuçtur (Lovibond ve Lovibond, 1995). Depresyon ve iyi oluş arasındaki anlamlı ilişki (Smith vd., 2020) alanyazında gerçekleştirilen önceki çalışmalardan bilinmektedir. Depresyona ek olarak dayanıklılık ve iyi oluş arasında görülen anlamlı ilişki de mevcut bulguları desteklemektedir (Fredrickson vd., 2003).

Korelasyon sonuçlarında karşımıza çıkan Koronavirüs korkusu ve dayanıklılık arasındaki anlamlı pozitif ilişki Karataş ve Tagay (2021) ile Satıcı ve diğerlerinin (2020) bulduğu negatif yöndeki anlamlı ilişkinin aksini göstermektedir. Mevcut çalışmadaki Koronavirüs korkusu önlem alma ile ilişkilendirildiği zaman dayanıklılık ile pozitif bir ilişki içinde olması açıklanabilir. Yani dayanıklılığı yüksek olan kişilerin Koronavirüs korkusunun artması önlem almalarını artırdığı için işlevsel bir etki oluşturabilir. Ancak önlem alma ile ilgili herhangi bir veri mevcut olmadığı için bunu test etmemiz mümkün olmamıştır. İsveç'te gerçekleştirilen bir çalışmada fiziksel mesafeye dikkat etme ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Kivi vd., 2021). Bu çalışma önlem almanın ruh sağlığıyla ilişkili olduğuna örnek gösterilebilir.

Çalışmanın sonuçları, mevcut sınırlılıkları dahilinde göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle çalışma örnekleminin küçük olması, bir kontrol grubunun bulunmaması, öz-bildirim ölçme araçlarının kullanılması, müdahale oturumlarının kısa olması ve muhtemel bir başka sınırlılık olarak çevrimiçi uygulama yoluyla müdahale programının katılımcılara ulaştırılması sayılabilir. Diğer bir sınırlılık ise tüm form doldurma işlemlerinin ve oturumların İngilizce gerçekleşmiş olmasıdır. Her ne kadar katılımcıların İngilizce düzeyleri aktif katılım yapmalarını sağlayacak düzeyde iyi olsa da anadilleri değildir. Gelecekte gerçekleştirilecek benzer çalışmaların bu sınırlılıkları dikkate alması faydalı olabilir.

11 kişiyle başlanan müdahale programı 6 kişiyle yani yaklaşık % 46 bırakma oranıyla, tamamlanmıştır. Mevcut çalışmaya benzer yöntem ve örnekleme yapılmış bir müdahale programı bilgimiz dahilinde olmadığından bu oranı kıyaslamamız mümkün olmamıştır. Ancak Melville ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen çevrimiçi psikoterapi uygulamalarında bırakma oranlarına dair derlemedeki üst sınır % 83 oranlarına varabilmektedir. Çalışmamızın salgın döneminde gerçekleşmesi ve oturumlardan bir gün önce hatırlatıcı gönderilmemesi oturumların unutulmasını ve bırakma oranlarını artırmış olabilir (Hamdan-Mansour vd., 2009).

Salgın döneminde öğrencilerin üniversite derslerinin ve üniversite içi ve dışı sosyal birçok etkinliğin internet üzerinden yapıyor olması, internet etkinlikleri ile ilgili bir bıkkınlık oluşturmuş olabilir.

Müdahale programı sonunda katılımcılardan elde edilen geri dönüt formlarında çalışmanın olumlu yönlerine dair ortak kodlar olumlu duygular, iyi oluş, egzersizler, etkileşim fırsatı, oturumların içeriği ve oturum yöneticisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Müdahale programının grup formatında gerçekleştirilmesi katılımcıların kendi aralarında ve oturum yöneticisi ile katılımcılar arasında etkileşim fırsatı sağlaması, psikolojik sağlığın ve iyi oluşun temel taşlarından biri olan sosyal bağların (Pinquart ve Sörensen, 2000) kurulabilmesine alan açmıştır. Salgın döneminde sosyal bağların kurulabilmesi için bir ortam oluşturmuş olması çalışmanın olumlu yanlarından biri olabilir. Katılımcıların değindiği bir başka nokta da oturumların içeriği ve kullanılan egzersizlerdir. Çalışmada kullanılan pozitif psikoloji müdahalelerinin (PPM) iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bilinmektedir (Seligman vd., 2005). Katılımcılardan gelen oturum içerikleri ve egzersizlere yönelik olumlu yorumlarla çalışma içeriği olarak pozitif psikoloji konuları ve egzersizler olarak PPM'lerin tercih edilmesinin doğru bir karar olduğu sonucuna varılabilir. Katılımcıların oturum yöneticisi ile ilgili olumlu yorumları, grup programlarında katılımcılar ve oturum yöneticisi arasındaki iş birliğinin programın sonuçları üzerindeki olumlu etkisine dair bulguları (ör. Horvath vd., 2011; Urbanoski vd., 2012) desteklemektedir. Katılımcılardan elde edilen geri dönüş formlarında çalışmanın eksik yanları olarak süresinin kısa olması, oturumlardan önce gönderilen hatırlatmaların yeterli olmaması, sürenin kısa olması ile bağlantılı olarak etkilerin görülemediği olması ve oturum içeriklerinin paylaşılmamış olması karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar tarafından işaret edilen bu yönler çalışmamızın sınırlılıklarını ifade etmektedir ve gelecekte yapılacak olan benzer çalışmalarda dikkat edilmesi gereken noktalar olarak not edilebilir.

### **Sonuç**

Çalışmanın sonuçları, Çevrimiçi Pozitif Psikoloji Müdahalesi'nin, salgının olumsuz etkilerini hafiflettiğini göstermektedir. Küçük bir örnekleme pilot bir çalışma mahiyetinde gerçekleştirilmiş olsa da sonuçları incelendiğinde yeni müdahaleler geliştirmeyi teşvik edebilecek bir çalışma olduğu söylenebilir. Çalışmanın, ÇPPM alanyazınına, çevrimiçi ruh sağlığı müdahaleleri ve Koronavirüs salgını sürecini çevreleyen psikososyal değişkenleri anlamaya katkı sağlayabilecek çıkarımları vardır. Birincisi, bu çalışma, katılımcıların iyi oluşunu artırma ve depresif belirtileri azaltmadaki etkisi ile alanyazına katkı sağlamaktadır.

İkinci olarak, bu çalışma, farklı popülasyonlarda çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerinin etkinliğini gösteren mevcut alanyazına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, ruh sağlığı hizmetlerinin sağlanması için salgın bağlamında çevrimiçi müdahalelerin başarılı bir şekilde uygulanabileceğine işaret ettiği söylenebilir.

### **Öneriler**

Gelecekte gerçekleştirilecek benzer çalışmaların bu araştırmanın sınırlılıkları olan çalışma örnekleminin küçük olması, bir kontrol grubunun bulunmaması, öz-bildirim ölçme araçlarının kullanılması, müdahale oturumlarının kısa olması, oturumların katılımcıların anadilinde gerçekleştirilmemiş olması gibi sınırlılıkları dikkate alması faydalı olabilir. Mevcut çalışmada, Koronavirüs korkusu bir ölçek ile değil tek bir soruyla değerlendirilmiştir. Gelecek çalışmalarda Koronavirüs korkusuna dair ölçek kullanmak, ayrıca önlem alma davranışının Koronavirüs korkusu ve dayanıklılık arasındaki rolünü açıklamak katkı sağlayabilir. Ayrıca gelecek çalışmalarda, katılımcılara oturumlardan önceki gün ve gün içerisinde düzenli hatırlatıcılar göndermek katılımcıların oturum katılım oranlarını artırabilir.

### Kaynakça

- Allen, M. (2017). *The sage encyclopedia of communication research methods* (Vols. 1-4). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc doi: 10.4135/9781483381411.
- Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 230-238.
- Barraza, J., & Zak, P. (2009). Empathy toward strangers triggers oxytocin release and subsequent generosity. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1167*(1), 182-189.
- Bener, A., Morgul, E., Atak, M., & Barışık, C. C. (2020). The Impact of COVID-19 Pandemic Disease Exposed with Mental Health in Turkey. *International Journal, 8*, 17.
- Bolier, L., Haverman, M., Kramer, J., Westerhof, G. J., Riper, H., Walburg, J. A., Boon, B., & Bohlmeijer, E. (2013). An internetbased intervention to promote mental fitness for mildly depressed adults: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research, 15*(9), 200. <https://doi.org/10.2196/jmir.2603>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on wellbeing and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 18*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>.
- Chen, J. H., Li, Y., Wu, A. M., & Tong, K. K. (2020). The overlooked minority: Mental health of International students worldwide under the COVID-19 pandemic and beyond. *Asian journal of psychiatry, 54*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102333>.
- Corno, G., Etchemendy, E., Espinoza, M., Herrero, R., Molinari, G., Carrillo, A., Drossaert, C., & Baños, R. M. (2018). Effect of a web-based positive psychology intervention on prenatal well-being: A case series study. *Women and Birth, 31*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.06.005>.
- Dünya Sağlık Örgütü (2021). *Dünya Sağlık Örgütü Koronavirüs (Kovid-19) Tablosu*. <https://covid19.who.int/sitesinden> 26 Mayıs 2021 tarihinde erişildi.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 79–106.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037//0022-514.84.2.365>.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.9.2.103>.
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology, 7*(686), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>.

- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>.
- Hamdan-Mansour, A. M., Puskar, K., & Bandak, A. G. (2009). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on depressive symptomatology, stress and coping strategies among Jordanian University students. *Issues in Mental Health Nursing*, 30(3), 188–196. <https://doi.org/10.1080/01612840802694577>.
- Henning, M., Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A. (2017, June 21). A potential role for mu-Opioids in mediating the positive effects of gratitude. *Frontiers in Psychology*, 8, 868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00868>.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239.
- Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331–335. <https://doi.org/10.1037/tra0000592>.
- Horvath, A., Del Re, A., Fluckiger, C., & Symonds, D. (2011). “Alliance in individual psychotherapy”, in Norcross, J. (Ed.), *Psychotherapy Relationships That Work*, University Press, New York, NY.
- Israelashvili, J. (2021). More Positive Emotions During the COVID-19 Pandemic Are Associated With Better Resilience, Especially for Those Experiencing More Negative Emotions. *Frontiers in Psychology*, 12, 1635.
- Kaplan, S., Bradley-Geist, J. C., Ahmad, A., Anderson, A., Hargrove, A. K., & Lindsey, A. (2013). A test of two positive psychology interventions to increase employee well-being. *Journal of Business and Psychology*, 29(3), 367–380. <https://doi.org/10.1007/s10869-013-9319-4>.
- Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kivi, M., Hansson, I., & Bjälkebring, P. (2021). Up and about: Older adults’ well-being during the COVID-19 pandemic in a Swedish longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), 4-9.
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Major, B. C., Le Nguyen, K. D., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2018). Well-being correlates of perceived positivity resonance: Evidence from trait and episode-level assessments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(12), 1631–1647. <https://doi.org/10.1177/0146167218771324>.

- Melville, K. M., Casey, L. M., Kavanagh, D. J. (2010). Dropout from internet-based treatment for psychological disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 455–471. <https://doi.org/10.1348/014466509X472138>.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618–632. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.694689>.
- Niemiec, R. M. (2020). Six functions of character strengths for thriving at times of adversity and opportunity: A theoretical perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 551–557. <http://doi.org/10.1007/s11482-018-9692-2>.
- Owens, R. L., & Waters, L. (2020). What does positive psychology tell us about early intervention and prevention with children and adolescents? A review of positive psychological interventions with young people. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 588-597. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789706>.
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>.
- Peterson, C., & Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, 2nd edition (pp. 25-33). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 187–224. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & KhalediPaveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., ... & Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry research*, 291, 113138.

- Steger, M. F. (2021). Meaning in life: A unified model. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed., s. 679–688). Oxford University Press.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 1-13.
- Urbanoski, K.A., Kelly, J.F., Hoepfner, B.B. and Slaymaker, V. (2012), “The role of therapeutic alliance in substance use disorder treatment for young adults”, *Journal of Substance Abuse Treatment*, Vol. 43 No. 3, pp. 344-351, [doi: 10.1016/j.jsat.2011.12.013](https://doi.org/10.1016/j.jsat.2011.12.013).
- Van Agteren, J., Bartholomaeus, J., Fassnacht, D. B., Iasiello, M., Ali, K., Lo, L., & Kyrios, M. (2020). Using internet-based psychological measurement to capture the deteriorating community mental health profile during COVID-19: Observational study. *JMIR Mental Health*, 7(6), Article e20696. <https://doi.org/10.2196/20696>.