



Article Arrival : 19/09/2020

Published : 10.11.2020

Doi Number  <http://dx.doi.org/10.26449/sss.2723>Reference  Güney, M., Akıncı Demirbaş, E. & Çakmak, A. (2020). "Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Duygu Durumlarının Psikolojik Sağlıklarına Etkisinin İncelenmesi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue:73; pp:4946-4953

PANDEMİ DÖNEMİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU DURUMLARININ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Investigation Of The Effect Of The Emotions Of University Students On The Psychological Stability During The Pandemic Period

Arş. Gör. Mehmet GÜNEY

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, KIRIKKALE/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0962-5643>

Arş. Gör. Ezgi AKINCI DEMİRBAŞ

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, KIRIKKALE/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4376-7354>

Doç. Dr. Aygen ÇAKMAK

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, KIRIKKALE/TÜRKİYE

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0692-336X>

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve duygu durumlarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 273 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından hazırlanmış 'Pandemi Bilgi Formu' ve Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılan 'Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği' kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları duygu durumları sonucunda pandemi sonrasında arkadaşları ile görüşmeye devam edecek olmaları, pandemi sürecinde daha çok spor yaptıkları ve dersleri rahat takip ettikleri, aile içi iletişimlerinin olumlu olarak etkilenmesi durumların psikolojik sağlıklarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Pandemi sürecinde ortak stres tepkilerinden öfke, gerginlik, kendine ve sevdiklerine yönelik endişe gösterdikleri belirlenmiştir. Bu süreçte stres tepkisi göstermeyen öğrencilerin psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, duygu durumu, psikolojik sağlamlık, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the psychological resilience of university students in terms of various variables and to determine the relationship between their emotional states and their psychological resilience. The study group of the study consisted of 273 students studying at the Faculty of Health Sciences and agreeing to participate in the study voluntarily. The research data were collected using the "Pandemic Information Form" prepared by the researchers and the "Short Psychological Resilience Scale" developed by Smith et al. (2008) and the Turkish validity and reliability studies were conducted by Doğan (2015). The data obtained were analyzed using one-way analysis of variance (ANOVA). As a result of the research, it was determined that there is a significant difference in the psychological resilience of the situations that the university students will continue to meet with their friends after the pandemic, they do more sports and follow the lessons comfortably during the pandemic process, and their intra-family communication is positively affected. During the pandemic process, it was determined that they showed anger, tension and anxiety towards themselves and their loved ones. In this process, it was found that students who did not show stress response had higher psychological resilience.

Key Words: Pandemic, mood, psychological resilience, university students

1.GİRİŞ

İlk olarak 2019 Aralık ayında Çin'in Wuhan eyaletinden tüm dünyaya yayılan koronavirüs (Covid-19) salgını kısa bir süre içerisinde her kıtayı etkileyen bir pandemi haline gelmiştir (WHO, 2020). Türkiye'de ise Covid-19 vakası ilk olarak 11 Mart 2020 tarihinde görülmüştür (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Günümüzde halen virüsün etkisinin devam ettiği, her gün yeni vakaların ve kayıpların olduğu Covid-19 sürecinde korona virüsten korunma amaçlı önlemler kapsamında uygulanan sosyal mesafe kuralı, karantina, sokağa çıkma yasağı, seyahat kısıtlamaları, bazı kurumların ve iş yerlerinin kapatılması, esnek çalışma saatleri, uzaktan eğitim ve evden çalışma sistemine geçilmesi bu süreçte yaşanan değişimlerdendir. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de birçok alanda değişime ve dönüşüme neden olan Covid-19 (Korona virüs) salgını en başta sağlık, sosyo-ekonomik, psikolojik açılardan davranışlarımızı, yaşam tarzlarımızı, alışkanlıklarımızı sonuç olarak yaşantımızı büyük ölçüde etkilemiştir.

COVID-19 salgını, bireyler arasında anksiyete, depresyon, stres, uyku bozukluğu ve korku gibi bir takım problemler yaratmaktadır (Gritsenko, Skugarevsky, Konstantinov, Khamenka, Marinova, Reznik & Isralowitz, 2020; Xiao, Zhang, Kong, Li & Yang 2020). Bu hastalık, yakalananlara fiziksel acılar getirmekle birlikte hem hastalara hem de diğer bireylere panik ve şok hali, sosyal güven kaybı, üzüntü, utanç, şüphe ve öfke gibi ruh halleri de yaşatmaktadır (Horesh ve Brown, 2020). Türkiye'de 28 ilde 1130 katılımcıyla yapılan çalışmada da salgının bireylerin %52.7'sinde orta veya ciddi düzeyde psikolojik etkiler, %18.6'sında ciddi depresif belirtiler, %26.5'inde ciddi kaygı ve %7.9'unda ciddi stres tepkileri yarattığı rapor edilmiştir (Nasir vd., 2020).

SARS salgını sonrası karantinanın etkilerine odaklanan bir çalışmada, yüksek anksiyete ve depresyon yaygınlığı ile karantina süresi arasında bir ilişki bulunmuştur (Hawryluck, Gold, Robinson, Pogorski, Galea & Styra, 2004). Yine bu dönemde aşırı sosyal medya aracılığıyla "yanlış bilgilendirme" ye maruz kalmanın, farklı sosyoekonomik geçmişe sahip bireyler arasında anksiyete, depresyon ve diğer akıl sağlığı sorunlarının gelişimine büyük olasılıkla katkıda bulunduğu rapor edilmektedir (Bao, Sun, Meng, Shi & Lu, 2020).

COVID-19 salgını, dünyada yıkıcı ve zorlu bir kriz olarak ortaya çıkmakta ve her yaşta insanda anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sonuçları beraberinde getirmektedir (Islam, Barna, Raihan, Khan & Hossain, 2020). Bu dönemde ergenler ve gençler en savunmasız grup olarak zor bir geçiş dönemi yaşamaktadırlar. Özellikle akademik hayatın belirsizliği, evde karantina deneyimi, öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde çok yönlü etkilere sahiptir. Covid-19'un yayılımını önlemek için alınan önlemler kapsamında çoğu yüksek öğretim kurumu kısa bir süre içinde online eğitime geçerek öğrencileriyle iletişim biçimlerini değiştirmek zorunda kalmış, bu durum öğrencilerin planlarını, önceliklerini ve derslere çevrimiçi katılma konusunda ilgi düzeylerini etkilemiştir. Bazı öğrenciler çevrimiçi derslerden keyif aldıklarını belirtirken bazı öğrenciler motivasyon eksikliği ve çevrimiçi öğrenmeye yönelik olumsuz tutum bildirmişlerdir (Quacquarelli 2020; Duraku & Hoxha, 2020). Zaman yönetimi, konsantrasyon, öğrenme yöntemleri ve çalışma motivasyonu gibi faktörler öğrencilerin öğrenme becerilerini ve akademik performanslarını etkilemekte ve bu faktörlerde yaşanan olumsuzluklar kaygı ve stresi tetikleyebilmektedir (Duraku & Hoxha, 2020). Eğitim kurumlarının kapatılması aynı zamanda öğrencilerin sosyal çevrelerinden uzaklaşarak kendilerini yalnız hissetmelerine de sebep olmuştur.

Bu çalışma özellikle COVID-19 salgını sırasında üniversite öğrencilerinin duygu durumlarını keşfetmek, öğrenciler üzerindeki psikolojik etkilerinin ölçülmesinin yanı sıra, genel olarak bireyler için etkili müdahaleler ve stratejilerin oluşturulabilmesi için alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli



Çalışmada, basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş veriler kullanılarak var olan durumu ortaya çıkarmaya yönelik betimsel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır. Sosyal bilimlerde yaygın kullanılan betimsel istatistikler nicel verilerin toplanıp bağımsız değişkenlere göre nitelendirildiği bir yöntem olup tarama modeli çoğunlukla katılımcıların araştırmaya yönelik özelliklerini ortaya koymak için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2018; Can,2019).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, üniversite eğitimine devam eden 273 sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %42,9'u (n= 117) 18-21 yaş, %39,6'sı (n=108) 22-24 yaş, %8,4'ü (n=23) 25-27 yaş, %9,2'si (n=25) 28+ yaş aralığında yer almaktadır. Sınıf dağılımlarına bakıldığında ise; katılımcıların %20,9'unun birinci sınıf, %34,4'ünün ikinci sınıf, %27,8'inin üçüncü sınıf ve %16,8'inin dördüncü sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%53,5) büyükşehirlerde yaşarken, diğerleri şehir (%24,5) ve ilçe/köyde (%22) yaşamaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik özellikleri ve pandemi sürecine ilişkin değişkenleri içeren "Pandemi Anket Formu" ve "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" kullanılmıştır.

2.3.1. Pandemi Anket Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan pandemi anket formunun içeriğinde öğrencilerin yaşı, sınıfı, yaşam yeri, pandemi duygu durum anketi ve ortak stres tepkilerine yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, (KMO) .85 ve Barlett Küresellik Testi χ^2 değeri ise 594,955 ($p < .000$) olarak ve toplam varyansın % 54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .63 ile .79 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçek maddelerinin ölçeği temsil gücünü belirleyebilmek amacıyla madde analizi sonucu, düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerlerinin .49 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir.

2.7. Verilerin Analizi

Araştırmacılar tarafından kullanılan pandemi anket formu ve kısa psikolojik sağlık ölçeği pandemi koşulları sebebiyle online ankete dönüştürülmüş ve gönüllü öğrenciler tarafından elektronik olarak doldurulmuştur. Elde edilen veriler uygun istatistiksel yöntemler ile analiz edilmiştir. Uygun yöntem belirlenmeden önce normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığını kontrol etmek için verilerin çarpıklık basıklık değerlerinin ± 1 olma durumu incelenmiştir (George ve Mallery, 2016). Elde edilen çarpıklık basıklık değerleri -0,04 ile +0,29 arasında olduğundan, normal dağılım gösterdiğinden, dolay parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ortak stres tepkilerine yönelik öğrencilerin verdiği cevapların dağılımları ise frekans tablosuyla gösterilmiştir.

3. BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre psikolojik sağlamlıklarına ilişkin bulgulara Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo1. Öğrencilerin Duygu Durumlarına Göre Psikolojik Sağlıklarına İlişkin Bulgular

	\bar{X}	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Pandemi süreci bittikten sonra arkadaşlarım ile yine rahatça görüşeceğim								
Hiçbir zaman	15,94	G. Arası	189,49	2	94,74	4,41	0,01	3>1
Bazen	18,45	G. İçi	5796,75	270	21,47			
Her zaman	19,50	Toplam	5986,24	272				
Pandemi sürecinde önceki döneme göre daha çok spor yaptım.								
Hiçbir zaman	17,49	G. Arası	289,54	2	144,77	6,86	0,01	2>1 3>1
Bazen	19,07	G. İçi	5696,70	270	21,01			
Her zaman	20,20	Toplam	5986,24	272				
Pandemi sürecinde önceki döneme göre bir grup insanın yanında beklerken daha çok tedirgin oldum.								
Hiçbir zaman	22,27	G. Arası	563,60	2	281,80	14,03	0,00	1>3 2>3
Bazen	20,46	G. İçi	5422,64	270	20,08			
Her zaman	17,76	Toplam	5986,24	272				
Pandemi sürecinde derslerimi rahat takip edebildim.								
Hiçbir zaman	17,07	G. Arası	241,63	2	120,81	5,68	0,01	2>1 3>1
Bazen	19,06	G. İçi	5744,61	270	21,28			
Her zaman	19,47	Toplam	5986,24	272				
Pandemi sürecinin aile içi iletişimini olumlu olarak etkilediğini düşünüyorum.								
Hiçbir zaman	16,48	G. Arası	483,14	2	241,57	11,85	0,00	2>1 3>1
Bazen	18,69	G. İçi	5503,10	270	20,38			
Her zaman	20,18	Toplam	5986,24	272				
Pandemi sürecinde günlük ortalama digital ortamda geçirdiğiniz süre ne kadar arttı?								
Değişmedi	20,92	G. Arası	340,96	4	85,24	4,05	0,01	1>5 3>4 3>5
0-30 dk	18,00	G. İçi	5645,28	268	21,06			
30-60 dk	20,59	Toplam	5986,24	272				
1-3 saat	18,15							
3+ saat	17,96							

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Tablo 1 incelendiğinde, pandemi süreci bittikten sonra arkadaşlarımla yine rahatça görüşeceğim soruna her zaman diyenlerle hiçbir zaman diyenler arasında psikolojik sağlık açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [F(2,270)= 4,41; p=,01]. Pandemi döneminde öncesine göre daha çok spor yapanların psikolojik sağlıkları karşılaştırıldığında ise bazen ve her zaman diyenlerle hiçbir zaman diyenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [F(2,270)= 6,86; p<,001]. Pandemi sürecinde kalabalık içerisinde bulunmaktan tedirgin oluruma hiçbir zaman ve bazen diyenlerin psikolojik sağlığının her zaman diyenlere göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir [F(2,270)= 14,03; p<,001]. Küresel salgın döneminde üniversite öğrencilerinin en çok zorlandığı konulardan biri olan derslerini takip edebilmelerine yönelik soruya bazen ve her zaman diyen öğrencilerin hiçbir zaman diyen öğrencilere göre psikolojik sağlıkları arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [F(2,270)= 5,68; p=,01]. Pandemi sürecinin aile içi iletişimi bazen ve her zaman olumlu etkilediğini düşünen öğrencilerin psikolojik sağlıklarının hiçbir zaman diyenlere göre daha yüksek olduğu bulgularda yer almaktadır [F(2,270)= 11,85; p<,001]. Son olarak bu süreçte dijital ortamda geçirilen sürelerin değişimine göre psikolojik sağlık puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [F(2,270)= 4,05; p=,01]. Anlamlı farklılık

dijital ortamda geçirdiği süre değişmeyenlerle üç saatten fazla değişenler arasında, 30 ila 60 dk arasında değişenlerle 1-3 saat arasında değişenler ve 30 ila 60 dk değişenlerle üç saatten fazla değişenler arasında görülmektedir.

Olağandışı süreçlerde kişilerde görülen bazı stres tepkileri pandemi süreci göz önünde bulundurularak katılımcıların öz değerlendirme yapması istenmiş ve verdikleri yanıtlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin ortak stres tepkilerine ilişkin bulgular

Ortak Stres Tepkileri	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Sürekli tedirgin ya da panik olma	91	33,3	182	66,7
Kendini güvende hissetmeme	75	27,5	198	72,5
Öfke, gerginlik, sinirlilik, huysuzluk	149	54,6	124	45,4
Kendine ve sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, kaygı, korku duyma	151	55,3	122	44,7
Umutsuzluk, çaresizlik	100	36,6	173	63,4
Uykusuzluk ve uyku sorunları	133	48,7	140	51,3
Sürekli üzgün olma	66	24,2	207	75,8
Aşırı umursamazlık	35	12,8	238	87,2
Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme	88	32,2	185	67,8
İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması	83	30,4	190	69,6
Bulaş kaygısının yaşanması	111	40,7	162	59,3
Dünyayı anlamsız ve boş görme	85	31,1	188	68,9

Tablo2’ye göre çalışmaya katılan öğrencilerin %33,3’ü (n=91) bu süreçte sürekli tedirgin ya da panik olma durumunu yaşarken, %66,7 si bu durumun gözlemlenmediğini belirtmiştir. Üniversite öğrencileri çoğunlukla (%66,7) kendini güvende hissetmeme durumunu yaşamamıştır. Katılımcıların ağırlıklı olarak yaşadıkları ortak stres tepkilerinin öfke, gerginlik, sinirlilik, huysuzluk (%54,6) ve kendine ve sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, kaygı, korku duyma (%55,3) olduğu tablo 2’de görülmektedir. Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin %36,6’sı(n=100) umutsuzluk, çaresizlik yaşarken %63,4’ü(n=173) yaşamamıştır. Yine bu süreçte çalışma grubunun %48,7’si uykusuzluk ve uyku sorunları yaşarken, %51,3’ünde yaşanmamıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu ise sürekli üzgün olma (%75,8) ve aşırı umursamazlık (%87,2) tepkilerini göstermediğini bildirmiştir. Katılımcıların %32,2’si her şeyin kontrolden çıktığını düşünürken, %30,4’ü ilişkilerde yaşanan çatışmaların arttığını ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerin bulaş kaygısı göz önüne alındığında %40,7’si bu stresi yaşarken, %59,3’ü yaşamamaktadır. Bu süreçte çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin yalnızca %31,1’i (n=85) dünyayı anlamsız ve boş olarak görmeye başladığını belirtmiştir. Bununla birlikte ortak stres tepkisi gösterenlerin göstermeyenlere göre psikolojik sağlamlık puanları karşılaştırıldığında aşırı umursamazlık dışındaki bütün ortak stres tepkilerinde $p<,01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve ülkemizde pandemi olarak ilan edilen Covid -19 virüsünün neden olduğu bulaşıcı hastalık insanları tehdit etmekte ve önemli ölçüde psikolojik olarak baskı altına almaktadır. İnsanlar endişe verici olan bu durum karşısında kişisel, ailesel ve toplumsal sorunlar yaşamakta ve psikolojik dayanıklılıkları bu süreçte hem etkileyen hem de etkilenen bir konumda yer almaktadır. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerin pandemi döneminde duygu durumları ile psikolojik etkilerinin çeşitli değişkenler açısından belirlenmesidir.

Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin ‘Pandemi bittikten sonra arkadaşlarım ile yine rahatça görüşeceğim’ duygu durumlarına göre her zaman diyenler ile hiçbir zaman diyenler arasında psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Arkadaşları ile her zaman görüşmeyi tercih eden öğrencilerin psikolojik sağlamlıkların daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Pandemi sürecinde bireyler içinde en büyük zorluk bireyin kendini yalnız

hissetmesi ve sosyal izolasyonudur. Pandemi sürecinden dolayı öğrencilerin akranları ile birlikte oldukları okul yaşantısından ve sosyal etkileşimlerden zorunlu olarak ayrılmaları fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak doğrudan risk yaratabileceği öne sürülmektedir (Di Giorgio, Di Riso, Mioni ve Cellini, 2020).

Çalışmada üniversite öğrencilerinin ‘Pandemi sürecinde önceki döneme göre daha çok spor yaptım’ duygu durumlarına göre bazen ve her zaman diyenlerin hiçbir zaman diyenler arasında psikolojik sağlık açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Pandemi süreci boyunca daha fazla spor yaptığını belirten öğrencilerin psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Pandemi sürecinde yapılan ön araştırmalara bakıldığında; düzenli olarak egzersiz yapmanın kişinin ruh haline olumlu katkı sağladığı (Lades ve ark., 2020), düzenli yapılan egzersizin stres gibi olumsuz duygu durumlarını azaltmada etkili olduğu (Simpson ve Katsanis, 2020), ev ortamında egzersiz yapmadan zaman geçirmenin depresyon düzeyinin artmasına neden olabileceği (Huang vd., 2020) egzersiz ve spor yapmanın COVID-19 ile baş etmede etkili bir yöntem olduğu (Rahmati-Ahmadabad ve Hosseini, 2020) sonucu bulunmuştur.

Çalışmada üniversite öğrencilerinin ‘Pandemi sürecinde önceki döneme göre bir grup insanın yanında beklerken daha çok tedirgin oldum’ duygu durumlarına göre hiçbir zaman ve bazen diyenlerin her zaman diyenler ile arasında psikolojik sağlık açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlığı daha zayıf olan bireylerin daha fazla içine kapanıklık yaşadığı, yalnızlığa daha meyilli olduğu sonuçları da bu bulgular ile ilişkili görülmektedir (Güloğlu ve Kararmak, 2010).

Çalışmada üniversite öğrencilerinin ‘Pandemi sürecinde derslerimi rahat takip edebildim’ duygu durumlarına göre bazen ve her zaman diyenlerin hiçbir zaman diyenler arasında psikolojik sağlık açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Pandemi süreci boyunca uzaktan eğitim derslerini rahat takip ettiklerini belirten öğrencilerin psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Pandemi sürecinde sağlığa yönelik tedbirlere paralel bir şekilde, eğitiminde de öğrencilerin boşluğa düşmemesi amacıyla mevcut imkânlar doğrultusunda uzaktan eğitime dönülme kararı alınmıştır (Telli-Yamamoto ve Altun, 2020). Alınan tedbirler neticesinde eğitim öğretime hemen hemen tüm ülkelerde ara verilmiş ve daha sonrasında eğitim öğretimin nasıl devam etmesi konusunda her ülke kendi yöntemini belirleyerek devam etmeye çalışmıştır. Türkiye’de ise Yükseköğretim Kurulu 18 Mart 2020 tarihli basın açıklamasında yaşanan salgın nedeni ile ara verilen eğitim-öğretim faaliyetleri için uzaktan eğitim yöntemi ön plana çıkmıştır. Bu uygulama ders materyali paylaşımı, sesli ve görüntüsü iletişim ve kayıt özelliği sayesinde tekrar izlenebilme avantajı sağlamıştır. Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) (2020) verilerine göre, 07 Nisan 2020 itibarıyla, Coronavirüs (Covid-19) pandemisi nedeniyle 188 ülkede okullar kapanmıştır. Bu durum, dünya çapında öğrenci nüfusunun yaklaşık olarak %92’sini etkilemiştir. UNESCO (2020), okul kapanmalarının olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla, özellikle savunmasız ve dezavantajlı gruplara yönelik olarak ülkelerin tedbirler almasını isteyerek, uzaktan öğrenme yoluyla herkes için eğitimin sürekliliğini sağlama konusunda ülkelere destek vereceğini açıklamıştır. Bu amaçla, eğitimin kesintiye uğramasını önlemek için önlemler alınmasının ve internet erişimi olmayan veya engelli yaşayanlar da dahil olmak üzere, evdeki tüm çocuklar için sürekli ve esnek uzaktan eğitim yöntemlerine erişimin sağlanmasının önemli olduğunu belirtmektedir.

Çalışmada üniversite öğrencilerinin ‘Pandemi sürecinin aile içi iletişiminde olumlu etkilediğini düşünüyorum’ duygu durumlarına göre bazen ve her zaman diyenlerin hiçbir zaman diyenler arasında psikolojik sağlık açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yaşanan olumsuz pandemi sürecinden dolayı aile içi iletişimlerinin olumlu etkilendiğini belirten öğrencilerin psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Covid-19 salgını ile yaşanan sosyal izolasyon ve karantina süreçleri sonrasında bireyler aileleri ile evde daha fazla vakit geçirmeye başlamışlardır ve bu durum aile içi iletişimin ve etkileşimin etkisini ortaya

koymuştur. Yapılan araştırmalar sonucunda pandemi sürecini aile ile geçirmek aile bağlarının gclendiği sonucunu ortaya çıkarmıştır (Bozkurt, 2020).

Çalışmada niversite ğrencilerinin ‘Pandemi sürecinde günlük ortalama dijital ortamda geçirme sresinin’ bir saatten az artanlar ile bir saatten fazla artanlar arasında psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Ruh sağlığı ile doğrudan ilişki kurulan internet kullanımına ilişkin bulgular alanyazın ile de desteklenmektedir. Gülnar (2016) tarafından niversite öğrencileri ile yapılan araştırmada stres düzeyi ile internet kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yapılan çalışmada pandemi sürecinde niversite ğrencilerinin öz değerlendirme yapmaları istenmiştir. Ortak stres tepkilerinden ağırlıklı olarak öfke, gerginlik, sinirlilik, kendilerine ve sevdiklerine yönelik endişe, kaygı ve korku duyma tepkileri gösteren öğrencilerin daha çok olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda ülke içinde getirilen yasaklar, sosyal mesafenin artırılması ve karantina süreçlerinin uzun olması bireyde stres seviyesinde yüksek artışa sebep olduğu bulunmuştur (Brooks et al., 2020 in Arnliu & Brxulli, 2020). Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan bireylerde anksiyete belirtilerinin daha az grldğu (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003) ve travmatik olaylar sonrasında da pozitif düşünebildikleri sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007).

KAYNAKÇA

Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J & Lu L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224):e37–e8. pmid:32043982.

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? the role of demographics, resources and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.

Bozkurt, V. (2020). Salgının belirsizliği huzursuzluğu artırdı. <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/sibel-bagci-uzun/salginin-belirsizligi-huzursuzluguartirdi-41501744>.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.

Büyüköztürk, ř. (2018). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum. 24. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Can, A. (2019). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-429.

Di Giorgio, E., Di Riso, D., Mioni, G., & Cellini, N. (2020). The interplay between mothers’ and children behavioral and psychological factors during COVID-19: An Italian study. Preprint. <https://doi.org/10.31234/osf.io/dqk7h>.

Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık lği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik alışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Duraku, Z.H. & Hoxha, L. (2020). The impact of COVID-19 on higher education: A study of interaction among students' mental health, attitudes toward online learning, study skills, and changes in students' life. <https://www.researchgate.net/publication/341599684>.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in criese? 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.

George, D. ve Mallery, P. (2016). IBM SPSS Statistics 23 step by step: A simple guide and reference. Routledge: New York.

Gritsenko V, Skugarevsky O, Konstantinov V, Khamenka N, Marinova T, Reznik A& Isralowitz, R. (2020). COVID 19 fear, stress, anxiety, and substance use among Russian and Belarusian university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*.



- Gülner, B. (2016). Stres ve İnternet Kullanımı İlişkisi: Türkiye'deki Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (42).
- Güloğlu, B., & Kararınmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, Pogorski S, Galea S. & Styra R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis.*;10(7):1206–12.
- 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.
- Huang, B., Xin, L., Wei, Z., Bai, C., Chen, H. & Wang, C. (2020). Influence of temperature on the pathogenicity of Ostreid herpesvirus-1 in ark clam, *Scapharca broughtonii*. *Journal of Invertebrate Pathology*, 169, 107299.
- Islam M.A, Barna S.D, Raihan H, Khan M.N.A. & Hossain M.T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS ONE* 15(8): e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>.
- Lades, L., Laffan, K., Daly, M., Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.31234/osf.io/pg6bw>.
- Nasir, I. A., Mustapha, J. O. & Adedokun, K. A. (2020). Public health preparedness towards COVID-19 outbreak in Nigeria. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 13(5), 197.
- Quacquarelli, S. (2020). The impact of the coronavirus on global higher education. <http://info.qs.com/rs/335-VIN-535/images>.
- Rahmati-Ahmadabad, S., Hosseini, F. (2020). Exercise against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does workout intensity matter?(A mini review of some indirect evidence related to obesity). *Obesity Medicine*, 100245. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100245>.
- Simpson, R. J., Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19. *Pandemic. Brain, Behavior, and Immunity*. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.041.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Telli, Y. S. ve Altun, D. (2020). Coronavirüs ve çevrimiçi (Online) eğitimin önlenemeyen yükselişi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 25-34. Doi: 10.32329/uad.711110.
- UNESCO (2020). COVID-19 educational disruption and response, <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>, web adresinden 19.09.2020 tarihinde edinilmiştir.
- World Health Organization WHO (2020). Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report 136. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200604-covid-19-sitrep-136.pdf?sfvrsn=fd36550b_2. Erişim Tarihi: 08 Haziran 2020.
- Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S.& Yang N. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit.*; 26:e923921–e. pmid:32194290.