

**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE
YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK:
BİR KAMU ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÖRNEKLEMİ**

**Dr. Öğr. Üyesi Cemile ÇETİN¹
Öğr. Gör. Özlem ANUK²**

ÖZET

Çalışmanın amacı, Covid-19 pandemisini deneyimleyen üniversite öğrencileri örnekleminde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini değerlendirmektir. Örneklem toplam 109 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemin 82'si kadın (%75) öğrenci ve 27'si erkek (%25) öğrencidir. Araştırmanın ana hipotezi “*yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır*” olarak oluşturulmuştur. Araştırmada *UCLA Yalnızlık Ölçeği* ve *Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği* kullanılmıştır. Örneklem ilişkin demografik bilgiler ve araştırmada kullanılan ölçekler üzerinde güvenirlik analizi, tanımlayıcı istatistikler, bağımsız t-testi ve korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında %99 güven aralığında negatif yönlü ve zayıf ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunamamıştır. *Covid 19 virüsü nedeni ile aile veya yakın çevrede yaşanan ölüm durumu, öğrencilerin ülke ve kendi geleceklerine ilişkin düşünceleri, gelecekte temel ihtiyaçları karşılayamama düşüncesi, genel hayat memnuniyetleri ve salgın bittiğinde yapmak istedikleri ilk şeyin ne olduğuna ilişkin sorulardan elde edilen verilerin öğrencilerin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde farklılık yarattığı* tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları ilgili literatür ışığında tartışılmış ve gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Covid 19, Yalnızlık, Psikolojik Dayanıklılık.

¹ Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, cemilegurcay@gmail.com / cemile.gurcay@deu.edu.tr

² İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu Yönetim ve Organizasyon Bölümü İnsan Kaynakları Yönetimi Programı, ozlem.anuk@kavram.edu.tr, ozlemanuk@hotmail.com

COVID-19 PANDEMİK PROCES AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: SAMPLE OF STUDENTS FROM A PUBLIC UNIVERSITY

ABSTRACT

The aim of the study was to evaluate the relationship of loneliness and psychological resilience in a sample of college students who experienced the Covid-19 pandemic. The sample consists of a total of 109 students. Of the sample, 82 were female (75%) students and 27 were male (25%) students. The main hypothesis of the study was formed as “there is a significant relationship between loneliness and psychological resilience”. UCLA Loneliness Scale and Psychological Resilience Scale were used in the study. Reliability analysis, descriptive statistics, independent t-test and correlation analysis were performed on the demographic information and the scales used in the research. The results showed that there was a weak and negative relationship between loneliness and psychological resilience in the 99% confidence interval. As a result of the research, no relationship was found between gender, loneliness and psychological resilience. The data obtained from the questions regarding the mortality experienced in the family or close environment due to the Covid 19 virus, the thoughts of the students about the country and their future, the idea of not being able to meet the basic needs in the future, general life satisfaction and what the first thing they wanted to do when the epidemic ended was the students' loneliness and psychological resilience. Has been found to make a difference. The results of the study were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were made for future studies.

Keywords: Pandemic, Covid 19, Loneliness, Psychological Resilience.

GİRİŞ

Psikolojide bir kişinin kötü bir olaya veya strese karşı kapasitesine direnç/ esneklik/ sağlamlık ya da dayanıklılık denilmektedir. Dayanıklılık, zorluklardan geçme ve yaşamdaki koşulların üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Aslında dayanıklılık, zorlu koşullarla yüzleşmek ve günlük yaşamın baskılarına esnek tepki vermek anlamına gelmektedir. Dayanıklılık stresi sınırlamaz, yaşam sorunlarını ortadan kaldırmaz, ancak bireylere karşı karşıya kalan sorunlarla sağlıklı bir yüzleşme, sertlikle başa çıkma ve yaşam akışıyla birlikte hareket etme gücü vermektedir. Kişinin sorun yaşaması için başlangıç noktası olarak o soruna ilişkin biyolojik, psikolojik veya psikososyal bir arka plana sahip olması ve daha sonra bu sorunun yarattığı stresinden etkilenecek bir hastalık veya bozukluk yaşaması gerekliliğine dair bir inanç bulunmaktadır. Ancak insanın dayanıklılık ya da bir esnekliği söz konusudur. Bu dayanıklılık ve beraberinde oluşan direnç bir insanın bir sorun ile karşı karşıya gelmesinde hoşgörü ve uyumluluğunu arttırmakla kalmaz, daha da önemlisi akıl sağlığını korumak ve teşvik etmek için destekte vermektedir. Bu ve benzer durumlarda özellikle zihinsel dayanıklılık sayesinde, sorunlarla karşılaşan kişiler zarar görmeden yaşamlarında bir gelişim ve fırsat olarak süreci yönetmeyi başarabilir (Azar ve Bermas, 2015 :1158-1159). İnsanlar birçok hastalığa yakalanmak için bir arka plana sahip olsa da, benzer durumları yaşayan her insan hasta olmayabilir.

Nitekim insanların herhangi bir olumsuz durumla karşılaştığında bu durumun yaratacağı sonuç baş edebilme noktasında kişisel olarak uygulanan yaklaşımlar ile psikolojik dayanıklılık düzeyleridir.

En karmaşık psikolojik kavramlardan bir diğeri de yalnızlıktır. Yalnızlık, sosyal yabancılaşma, tecrit ve ayrılma riski altında olan kişi ve gruplarda daha muhtemel olmasına rağmen, herhangi bir zamanda ve her insan tarafından hissedilebilmekte, yaşanabilmekte zaman zaman kişisel kontrol dışındaki zorunluluklarla birlikte ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır. Yaşam boyu karşılaşılabılır olma özelliği çok sayıda genç yetişkinin yanı sıra günümüz dünyasında sosyal medyada çok sayıda bağlantı, takipçi ve arkadaşla çevrili insanların bile yaşamlarının bazı dönemlerinde belirgin olarak gözlemlenebilmekte, yarattığı sonuçlarla kişisel ya da toplumsal hayatın kritik bir öznesi olabilmektedir. Bir diğeri ifade ile yalnızlık ayrımcılık yapmamaktadır ve herhangi bir kişi herhangi bir zamanda kendini yalnız hissedebilmektedir (Cacioppo vd., 2015: 239). Bir diğeri ifade ile yalnızlık insanın her yaşında ortaya çıkabilecek olan bir parçasıdır.

Yaşanan toplumsal hızlı dönüşümler ve yaşam olgularının çeşitliliği yeni çalışmalar için alan yaratmaktadır. Her yaştan birey için, yalnızlık ve psikolojik dayanıksızlık yeni bir şehre taşınırken, bir arkadaşını veya sevilen birini kaybettikten sonra ortaya çıkabilmektedir. Bu kapsamda çalışmada, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 11 Mart 2020 tarihinde tüm dünyada pandemi olarak tanımlanan Covid-19'u yaşayan ve küresel bir salgın ile ilk defa karşılaşan bu süreçte eğitim ve öğretim hayatı yarıda kesilerek ailelerinin yanına dönen, eğitimlerine uzaktan eğitim ile devam eden üniversite öğrencileri örneğinde gerçekleştirilen bir araştırma ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi ele alınmıştır.

1. YALNIZLIK

Öznel bir kavram olarak yalnızlık, insan deneyiminin kaçınılmaz ve acı verici bir gerçeğidir. Mevcut multidisipliner çalışmalar yalnızlığın hastalık ve erken ölüm için sigara içmek, obezite ve spor yapmamak benzeri ciddi bir risk faktörü olduğu belirtmektedir. Hava kirliliği ile yaşamın kişinin erken ölme olasılığını %5, obez olarak yaşamın %20, alkolün %30 oranında artırdığı tahmin edilmektedir. Yalnızlığın, erken ölme olasılığındaki etkisi ise %45 olarak belirlenmiştir. Araştırmacılara göre yalnızlık, “sadece davranışı değiştirmemektedir aynı zamanda stres hormonlarının, bağışıklık sisteminin ve kardiyovasküler fonksiyonların değişimine de neden olmaktadır.” Yalnızlık subjektif bir duygu olduğundan, tespit etmek veya tanımlamak zordur. Bir tecrit, ait olmama, kimsenin umursamadığı, kimsenin fark etmediği hissi olabilir (Arbuckle, 2018: 15). Yalnızlık, tüm yaşamı etkileyebilecek yaygın, iç karartıcı, zayıflatıcı bir durumdur.

Yalnızlık, yüz elli yıl kadar önce, şair Emily Dickinson tarafından “araştırılmaması gereken, ama karanlıkla çevrili korku” olarak nitelendirmiştir (Achor vd., 2018). Yalnızlık terimi ilk olarak 1939'da Sigmund Freud tarafından bir yalnızlık deneyiminin kişinin iç yapısını tamamen değiştirebileceğini tanımlamasında kullanılmıştır. Yıllar sonra Sullivan, Freud'un yalnızlık tanımını detaylandırmış, insanların temas ihtiyacı olan sosyal hayvanlar olduğunu ve yalnızlığın bu ihtiyacın yerine getirilmemiş olmasının sonucu olduğunu öne sürmüştür (Bekhet vd., 2008: 4).

Her insanın yaşamının herhangi bir döneminde deneyimlediği bir olgu olan yalnızlık kişisel, zamansal, mekansal ve süreçsel ayırmacılık yapmamaktadır. Peplau ve Perlman'ın tanımında yalnızlık, kişinin sahip olmak istediği kişiler arası ilişkiler ile halihazırda sahip olduklarını algılaması arasında bir tutarsızlık olduğu zaman yaşanan endişe verici durum olarak ele alınmaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006: 698). Weiss ise (1973) bu tutarsızlığın, “yalnız hissetmenin olumsuz deneyimine ve / veya aile veya arkadaşlar arasında bile olsa sosyal olarak izole hissetmenin sıkıntısına yol açmakta olduğu”nu vurgulamıştır (Peplau ve Perlman, 1979: 102). Veise ve Forum-Richman'a göre, bir kişinin aktif olarak hatırlamaktan kaçındığı çok olumsuz bir deneyim iken, Wood yalnızlığın temel bir duygu olduğunu ve insanın en güçlü deneyimlerinden biri olduğunu savunmakta, yalnızlık ile ilişkili duyguların uygun sosyal ilişkilerin eksikliğini hatırlattığına inandığını belirtmektedir (Azar ve Bermas, 2015: 1159). Cacioppo ve arkadaşlarının tanımında yalnızlık, “bir kişinin temel ve sosyal ihtiyaçları yetersiz düzeyde karşılandığında meydana gelen bir duygudur” olarak ifade edilmektedir (Wang ve Dong, 2018: 1). Jenny Maenpaa ise “çevrenizde kaç kişinin olduğuna bakılmaksızın yalnız kalma, dışlanma ve izole olma hissidir” olarak tanımlamaktadır (Vallance, 2019). Copeland'ın (2017: 7) tanımında “bireyin özel ilişkilerinin kaybından sonra sosyal ilişkilerin nicelik ve niteliğinde oluşan eksiklik algısı ile ilişkili üzücü duygular”dır.

Çeşitli araştırmacılar tarafından yalnızlığın doğasını anlamak için farklı tanımlamalar gerçekleştirilmiştir ancak yalnızlık için herkes tarafından fikir birliği olan bir tanım söz konusu değildir. Tüm yalnızlık tanımları üç varsayım içermektedir. Birincisi, yalnızlık kişinin sosyal dünyasında algıladığı eksikliklerden kaynaklanmaktadır. İkincisi, yalnızlık, toplumsal izolasyonun nesnel durumundan farklı olarak kişisel ve öznel bir durumdur. Üçüncüsü, yalnızlık deneyimi istenmeyendir ve üzücüdür. Bununla beraber üç ana yalnızlık türü de tanımlanmıştır. Bunlar; varoluşsal, patolojik ve psiko-sosyal yalnızlıktır. *Varoluşsal yalnızlık*, tüm insanlarda doğuştan gelmektedir. Herhangi bir nesne kaybı ya da yakın ilişkilerin eksikliği ile ilgili değildir. Evrensel bir insan özelliğidir. Varoluşsal yalnızlık, literatürde birincil yalnızlık olarak da adlandırılmaktadır. *Patolojik yalnızlık* ise, genellikle şizofreni hastaları başta olmak üzere ciddi şekilde rahatsız olmuş ve psikotik bireyler tarafından deneyimlenen işlevsiz bilişler ve duygusal durumlar ile ilişkili olan yalnızlık olarak düşünülmektedir. *Psiko-sosyal veya sıradan yalnızlık*, genellikle durumsal bir değişimin veya geçici ayrılmaların sonucu olan yalnızlıktır. Bu yalnızlık küreseldir, genelleştirilmiştir ve rahatsız edicidir. Psiko-sosyal yalnızlık, ikincil yalnızlık olarak da adlandırılmaktadır (Bekhet vd. , 2008: 4). Ayrıca yalnızlık üç boyutlu karmaşık bir yapıdır. Bunlar; kişisel boyut, ilişkisel boyut ve kolektif boyuttur. Bu üç boyut, kişinin ilgi alanını kapsayan üç yalnızlıkla eşleşmektedir. İlki kişisel yalnızlık (bir kişiyi çevreleyen en yakın alan) tır. Bu boyut Weiss tarafından duygusal yalnızlık olarak adlandırılmaktadır. Kişinin hayatında önemli bir kişinin örneğin, bir eşin algılanan yokluğuna işaret etmektedir. Aynı zamanda, krizler sırasında duygusal destek için güvenebileceğiniz, karşılıklı yardım sağlayan bir kişileri onların değerini doğrulayan bir alandır. Dunbar'a göre, krizler sırasında destek için güvendiğimiz insanları içeren ve iç çekirdek olarak da tanımlanan beş kişiye kadar olan alanımızdır. İkincisi, ilişkisel yalnızlık (insanların aile ve tanıdıklarla etkileşime girme konusunda kendilerini rahat hissettikleri alan) olup Weiss tarafından sosyal yalnızlık olarak tanımlanmaktadır.

Bu yalnızlık kaliteli arkadaşlıklar veya aile bağlantılarının ilişkisel alanında yer alan sempati grubundaki kişilerin algılanan varlığının yok olması anlamına gelmektedir. Dunbar'a göre bu alanda “sempati grubu” bulunmaktadır. 15 ile 50 kişi aralığındaki insanları içerebilmektedir. Bu kişiler düzenli olarak görüşülen ve yüksek maliyetli kaynak sağlanabilecek özelliktedir. Üçüncüsü ise kolektif yalnızlık (daha anonim alan)tır. Weiss tarafından da aynı isimle tanımlanmaktadır. Kolektif yalnızlık, bir bireyin kolektif alanda belirli bir mesafeden benzer kişilere bağlanabildiği, bir kişinin değerli sosyal kimlikleri veya “aktif ağı” (Grup, okul, ekip veya ulusal kimlik) anlamına gelmektedir. Bu alanı Dunbar, zayıf bağlar ve düşük maliyetli destek yoluyla bilgi sağlayabilen 150 ve 1.500 kişiyi (“aktif ağ”) içerebilen en dış sosyal katman olarak tanımlamaktadır (Cacioppo vd., 2015: 239-241).

Subjektif bir duygu olarak yalnızlık, insanların düşünme, davranış ve durumsal faktörlere tepki verme konusundaki farklı kalıplarını yansıtmaktadır. Bu da, kişinin yatkınlık özellikleri ve çevreye adaptasyonları olarak tanımlanan kişilikten etkilenir, bu nedenle, kişilik ve algılar yalnızlık duygusu ile başa çıkmada önemli bir etkiye sahip olabilir (Wang ve Dong, 2018: 1). Bu kapsamda, yalnızlık, yalnızca yalnız olma hissi değildir. Aslında insan, yalnız değilken de yalnız olabilir ve hatta yalnız olmadan da yalnız olabilmektedir. Bu deneyim, geçici bir duygudan daha fazladır ve kişinin ilişkilerinin anlam veya derinlikten yoksun kaldığı duygusudur. Bu yalnızlık hissi, insanların yaşamlarında kendilerini tatmin edecek nitelikte veya nitelikli sosyal ilişkilere sahip olmadıkları zaman ortaya çıkmaktadır ve Baumeister ile Leary, aidiyet ihtiyaçları karşılanmadığında yalnızlığın ortaya çıktığını ileri sürmekte ve yalnızlık ile aidiyet arasındaki ilişkiyi, aidiyetin nasıl tanımlandığına bakılmaksızın, yalnızlık aidiyetin yokluğundan kaynaklanmaktadır, olarak ifade etmektedir (Copeland, 2017: 7). Bu bağlamda yalnızlık, tek başına yaşamakla eş anlamlı olmayıp, hayati ve önemli sosyal etkileşimlerin niceliksel veya niteliksel olarak azaldığı zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Azar ve Bermas, 2015: 1159). Nitekim Tillich, tek başına olmayı yalnız olmanın ihtisamı olarak vurgularken, yalnızlığı yalnız hissetme acısı olarak ifade etmektedir (Siracusano, 2017: 1). Weiss bir seminerinde, yalnızlığı kişinin özelliklerini kullanmadığı ve onu kemiren kronik bir hastalık olarak tanımlamış “algılanan sosyal izolasyon” olarak kavramsallaştırmıştır (Cacioppo vd., 2013: 1).

Depresyona benzer şekilde, yalnızlık üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygındır (Oehler, 2017: 4). Samimi ve sosyal ihtiyaçların yokluğuna verilen tepkileri içeren karmaşık bir duygu dizisi olan yalnızlık bazı bireyler için geçici olsa da, bazı diğerleri için kronik bir durum olabilir (Ernst ve Cacioppo, 1999: 1). Bu noktada, sosyal temasın ve aidiyetin olmaması ya da izolasyon duygusu nedeniyle oluşabilecek öznel ve acı verici deneyimi de ifade edebilmektedir (Manchiraju, 2018:138).

2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Birçok insan yaşamının farklı dönemlerinde kendisini zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Yaşamın bir gereği olarak şartlar çoğu zaman zorlaşmakta ve insanların baş edebilme gücü sınanabilmektedir. Zorlayıcı şartlar altında insanlar kendilerinde koşullarla baş edebilme gücü aramakta ve zor koşullar altında yaşanan süreçle baş edebilme kişiden kişiye farklılık göstermektedir.

Bu durumda öne çıkan kavram ya da olgu; esneklik, direnç, sağlamlık, dayanıklılık ve benzeri kavramlarda karşılık bulan davranışlar ya da bakış açıları olabilmektedir.

Dayanıklılık, Latince "resilire" den (geri sıçrama) gelmektedir ve iki temel anlamı bulunmaktadır. İlki, "bir kişinin zor koşullara dayanabilmesi veya hızlı bir şekilde iyileşebilmesi" iken ikincisi "talihsizlik veya hastalıktan kolay ve hızlı bir şekilde iyileşme kabiliyetidir". Dayanıklılık, "bir sistemin bir stres veya bozulma sonrasında yapı ve işlev kazanma hızı" şeklinde de tanımlanmaktadır (Windle, 2011: 153-154). Dayanıklılık, çevresel risk deneyimlerine karşı zayıf hassasiyet, stres ya da sıkıntıların üstesinden gelmek ya da risk deneyimlerine rağmen nispeten iyi bir sonuç olarak tanımlanabilmektedir (Rutter, 2012: 336).

Genel sözlük tanımlarında ise, "bir kişinin talihsizlik veya hastalıktan kolay ve hızlı bir şekilde iyileştiği" olarak ifade edilmektedir. Genellikle insanların stresli durumlara dayanabilmesi ile ilgili olarak kullanılmaktadır. Dayanıklılık kavramlaştırıldığında, psikolojik dayanıklılık olarak iki şekilde ifade edilmektedir. İlki stresi azaltan olarak tanımlanırken ikincisi adaptasyonu artıran bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Bennett, 2015: 7). Norm Garmezy 1970'lerden itibaren, dayanıklılığın kavramlaştırılması ve incelenmesi konusunda dünyanın en önemli öncülerinden biri olmuştur (Rutter, 2012: 335).

Dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar başlangıçta, sıkıntı karşısında koruyucu olduğu düşünülen psikolojik ve fiziksel özelliklere odaklanmıştır. Dayanıklılığa, bir dizi bireysel özellik veya karakter yapısı olarak da odaklanılmıştır. Araştırmacılar daha sonraki çalışmalarında dayanıklılığı sadece kişisel özelliklerle değil aynı zamanda o kişinin daha geniş sosyal deneyimleriyle veya bir süreç olarak ele almaya başlamışlardır. İkinci araştırma dalgası olarak tanımlanan bu dönemde, odaklanılan konular dayanıklılığın öğrenilmesi ve uygulanması üzerine gerçekleşmiştir. Nitekim bu döneme özgün olarak Gilgun, dirençli insanların hayatları boyunca birden fazla risk yaşadıklarını ve mevcut sıkıntılarla başa çıkabilmeleri için bir dizi beceri kazandıklarını bulmuştur (Hildon vd., 2008: 727).

İster özellik ister sonuç olarak olsun, dirençle ilgili tüm anlatımların anahtarı, bir kişinin dayanıklı olup olmadığını veya bir sorunla karşılaşana kadar esnek bir şekilde tepki verip vermediğini bilmek için bazı zorlukların veya sıkıntıların mevcut olması gerektiğidir.

Yaşanan koşullar bazen travmatik, stresli ve baş edilmesi oldukça zor olabilmektedir. Bazı şartlar ise birçok kişinin maruz kaldığı ağır koşullardır. Deprem, sel, kasırga gibi insanların topluca maruz kaldığı doğal koşullar kadar hastalık gibi coğrafi farklılık gözetmeksizin tüm insanlığı baskı altına alan pandemi süreci de topluca bir maruziyet haline genelleştirilebilir örnek oluşturmaktadır. Bireylerin, maruz kaldığı olumsuz şartlar altında ortaya çıkan karamsar ruh halinden kendilerini kurtarmak ve kendilerini hızlı bir biçimde toparlamak psikolojik dayanıklılıkla tanımlanabilen bir durumu ifade etmektedir. Gilligan (1997) psikolojik dayanıklılığı, bireylerin olumsuzlukların üstesinden gelme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bir diğer tanımında bireyin yaşadığı olumsuz koşullarla baş edebilme, eski ruh haline dönme yahut zorlukla baş edebilme gücü olarak ifade edilmektedir (Doğan,2015: 94). Amerikan Psikoloji Derneği (2014) psikolojik dayanıklılığı sıkıntı, travma, trajedi, tehditler ve hatta önemli stres kaynakları karşısında iyi adapte olma süreci olarak tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık birçok kişiye göre farklı anlamlara gelebilmektedir.

Birçok birey için olumsuz yaşam koşulları karşısında eğilme, kırılma, geri dönme veya büyüme hali olarak da algılanabilmektedir. Bu noktada, psikolojik dayanıklılığı oluşturan stres faktörleri, bireyin bu sürece nasıl tepki verdiği ve süreci etkileyen psikolojik, biyolojik, sosyal ve kültürel faktörler de göz önüne alınmalı ve değerlendirilmelidir (Soutwick ve arkadaşları, 2014:2).

3. YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, tüm dünyayı etkisi altına alan ve bireyleri sosyo-ekonomik, sağlık ve psikolojik olarak yıpratın pandemi sürecinin örneklem kısıtlılığı altında bireylerin, strese baş etme, zorlukların üstesinden gelebilme güçlerinin yaşanan yalnızlık süreci ile ilişkisini verilen bilgiler çerçevesinde uygulamaya dayalı veri elde etmektir.

Dünyada yaşanan ve insanlığın çok uzun yıllar sonra yaşamlarını tehdit eden salgının bireylerde ortaya çıkardığı yalnızlık halinin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkilerini araştırmaya ilişkin merak araştırmanın ortaya çıkış nedenidir. Bu bağlamda, sürecin yıpratın koşullarını bireylerin bertaraf edebilme güçleri ve kendilerini yalnız hissetme halleri Covid-19 olarak tanımlanan salgının aynı zamanda bireylerin fizyolojik ve biyolojik mevcut durumlarından etkileniyor ve etkiliyor olması da örneklemde yer alan bireylere yöneltilen sorularla süreci anlamaya ışık tutar nitelikte olacağı düşünülmüştür.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma ile ilgili veriler Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda 2. sınıf öğrencisi olarak öğrenim gören ve “Kriz Yönetimi ve Öfke Kontrolü” dersine devam eden öğrencilerden alınmıştır. Microsoft Teams 365 programında yapılandırılarak paylaşılmış olan anket formunu 17 – 22 Nisan 2020 tarihleri arasında gönüllülük esaslı olarak yanıtlamışlardır. 157 öğrenci ile paylaşılmış olan anketi 109 öğrenci (82 kadın, 27 erkek) yanıtlamıştır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 32 yaş aralığındadır. Öğrencilerin %46,8’i 20, %20,2’si 21, %18,3’ü 19, %7,3’ü 22, %2,8’i 23, %1,2’si 24 yaşındadır. 27 ve 32 yaşında olan öğrenciler ise araştırmanın %0,9’unu oluşturmaktadır.

Araştırmada öğrencilere yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık durumlarının ölçülmesini sağlayan ölçek sorularının yanı sıra yaşadıkları yer, hanede yaşayan birey sayısı, kendilerinde ve ailelerinde kronik hastalık olup olmadığı, devamlı kullandıkları ilaç, sigara kullanımı, ailelerinde ve yakın çevrelerinde Covid-19 salgınına yakalanan ya da ölüm olup olmadığı, son iki hafta içinde sokağa çıkıp çıkmadıkları bilgileri ile ülkenin ve kendi geleceklerine ilişkin değerlendirmeleri, internet kullanım sürelerindeki değişiklik, online uzaktan eğitim, genel hayat memnuniyetleri ve Covid-19 salgını bittiğinde yapmak istedikleri şeylere ilişkin sorular da yöneltilmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek üzere Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, bireylerin yalnızlık durumunu ölçmek üzere Yıldız ve Duy (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Kısa Formu kullanılmıştır.

Her iki ölçekte tek boyutlu yapıdadır. Araştırmada kullanılan her iki ölçekten sağlıklı sonuçlar elde edebilmek için güvenilirlik analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar ölçeklerin bu araştırma için güvenilir olduğunu doğrulamıştır.

3.3. Araştırmanın Hipotezi

Araştırmanın ana hipotezi **H1** : “Yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.” olarak oluşturulmuştur. Alt hipotezler ise;

Alt Hipotezler

H1a : Cinsiyet ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1b : Ailede ve yakın çevrede ölüm yaşama durumu ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1c : Ülkenin geleceği ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1d : Öğrencilerin geleceklerine ilişkin kabulleri ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1e : Temel ihtiyaçları karşılayamama düşüncesi ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1f : Genel hayat memnuniyetleri ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1g : Salgın bittiğinde ilk yapmak istenilen şey ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4. ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmada elde edilen bulgulara göre örnekleme yöneltilen *yaşadıkları yere* ilişkin soruyu öğrencilerin %56’sı büyükşehir, %22,9’u ilçe, %11,9’u diğer yerleşim alanları, %4,6’lık kısımları ise şehir ve kasabalarda ikamet ettiği şeklinde yanıtlamışlardır. *Hanede ikamet eden kişi sayısına* ilişkin soruya verilen yanıtlar 2 ve 9 kişi arasında değişiklik göstermiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ise öğrencilerin % 39,4’ü 4 kişi, %18,3’ü 5 kişi, %14,7’si 3 kişi, %13,8’i 6 kişi, %7,3’ü 2 kişi, %0,9’u 9 kişi olarak yaşarlarken hanede 7 ve 8 kişi yaşayanlar ise örneklemin %2,8’ini oluşturmaktadır. Örnekleme yöneltilen hem “*Sizin kronik hastalığınız var mı?*” hem de “*Evde kronik hastalığı olan kişi var mı?*” sorularına öğrencilerin %87,2’si kronik hastalığı olmadığını, %12,8’i kronik hastalığı olduğunu belirtirken, öğrencilerin %45’inin evinde kronik hastalığı olan bir kişi olduğu, %55 ise evde kronik hastalığı olan bir kişinin bulunmadığı cevabını vermiştir. Bu soruların yanı sıra “*Devamlı olarak kullandığınız ilaç var mı?*”, “*Sigara kullanıyor musunuz?*”, “*Ailede Covid-19 virüsüne yakalanan var mı?*”, “*Yakın çevrenizde Covid-19 virüsüne yakalanan var mı?*” ve “*Aile veya yakın çevrenizde Covid-19 virüsü kaynaklı ölüm var mı?*” soruları da yöneltilmiştir.

Öğrencilerin %90,8'i devamlı kullandığı ilaç olmadığını, %9,2'si devamlı kullandığı ilacı olduğunu, öğrencilerin %75,2'si sigara kullanmadığını, %24,8'i sigara kullandığını, öğrencilerin %98,2'si ailede Covid-19 virüsüne yakalanan kişi olmadığını, %1,8'i Covid-19 virüsüne yakalanan aile bireyi olduğunu, %89,9'u yakın çevrelerinde Covid-19 virüsüne yakalanan olmadığını, %10,1'i yakın çevrelerinde Covid-19 virüsüne yakalanan olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, öğrencilerin %92,7'sinin Covid-19 virüsü kaynaklı aile veya yakın çevrelerinde ölüm olmadığını ancak % 7,3'ü ise Covid-19 virüsü kaynaklı olarak tanımlanan ölümlerin aile veya yakın çevrelerinde gerçekleştiğini belirtmişlerdir.

Öğrencilere aynı zamanda uzaktan eğitim sonrası performanslarının nasıl değiştiği, online eğitim, mezuniyetlerine ilişkin kaygı durumları, son iki hafta içinde sokağa çıkıp çıkmadıkları, internet kullanımları, ülkenin ve kendilerinin genel durumu hakkında ne düşündükleri, Türkiye'de online eğitimin yaygınlaşmasına ilişkin düşünceleri, şu anda en çok neye ihtiyaç duydukları, pandemi bittiğinde yapmak istedikleri ilk şeyin ne olduğu ve bu dönemi tek kelime ile tanımlamalarına ilişkin sorular da yöneltilmiştir.

“Uzaktan eğitim sonrası performansınız nasıl değişti?” sorusuna öğrencilerin %74,3'ü performansım düştü, %22,9'u değişmedi, %2,8'i arttı derken *“Mezuniyetinize ilişkin kaygı durumunuz nedir?”* sorusuna %70,6'sı kaygım arttı, %14,7'si kaygım yok, %14,7'si kaygı durumum değişmedi olarak yanıt vermiştir. Öğrenciler *“Son iki hafta içinde dışarı çıktınız mı?”* sorusuna %51,4'ü çıkmadım, %43,1 'i zorunlu nedenlerden dolayı çıktım, %2,8'i sıkıldığı için çıktığımı belirtirken, *“Covid-19 sonrası ders amaçlı kullanım dışında internet kullanımınız değişti mi?”* sorusuna verdikleri yanıtlar %73,4'ü internet kullanımım arttı, %23,9'u değişmedi, %2,8'i internet kullanımım azaldı olmuştur. *“Ülkenin ve kendi genel durumunuz hakkındaki düşünceniz nedir?”* sorusuna öğrencilerin %59,6'sı ülkenin geleceği için kötümser, % 38,5'i iyimser derken %51,4'ü kendi gelecekleri hakkında iyimser, %48,6'sı ise kötümser olduklarını belirtmişlerdir. Covid 19 sonrası eğitimin online olarak gerçekleştiriliyor olması ile ilgili yaşanan deneyime dayalı olarak yöneltilen *“Türkiye'de online eğitim yaygınlaşmalı mı?”* sorusuna öğrencilerin %76,1'i hayır, %22,9'u evet demektedir. *“Şu anda en çok neye ihtiyaç duyuyorsunuz?”* sorusunun yanıtları ilk sırada (% 60,6) “sosyalleşmek”, ikinci sırada (%26,6) “temas”, üçüncü sarada (%6,4) ”iyi haberler” ve dördüncü sırada (%3,7) “gelir” olarak oluşmuştur. *“Pandemi süreci bittiğinde yapmak istediğiniz ilk şey nedir?”* sorusuna verilen yanıtlardan ağırlıklı olanı %66,1 ile “sosyalleşmek” olurken, “temas” %33 ile ikinci sırada yer almıştır. Pandemi sürecinde ihtiyaç duydukları şeyler ile pandemi sonrası ilk yapmak istedikleri şeyler aynı öncelikte sonuca yansımıştır. *“Bu dönemi tek kelime ile nasıl tanımlarsınız?”* sorusuna öğrencilerin %72,5'i olumsuz duygu, %23,9'u farkındalık, %0,9'u da kaçınılmaz cevabını vermiştir.

4.2. Güvenirlilik Analizi

Yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerine güvenirlilik analizi, iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayı hesaplanmasıyla yapılmıştır. Yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin güvenirlilik düzeyleri ,75 ile ,82 arasında değişmektedir ve ölçekler yüksek derecede güvenilirlerdir. Bu noktada, ölçeklerin hem istatistiki olarak anlamlı sonuçlar elde etmek hem de sosyal bilimler alanında kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenilebilir (Tablo 1).

Tablo 1: Yalnızlık ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Güvenilirlik Analizi

ÖLÇEKLER	MADDE SAYISI	N	CRONBACH ALPHA
UCLA Yalnızlık Ölçeği	7	108	,75
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	6	109	,82

4.3. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılanların yalnızlık ve psikolojik dayanıklılığa ilişkin maksimum, minimum değer, ortalama ve standart sapmalarına ilişkin tanımsal değerleri incelenmiştir.

Tablo 2: Yalnızlık ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

ÖLÇEKLER	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu	108	7,00	24,00	12,4259	4,10653
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kısa Formu	109	9,00	30,00	21,2294	4,68772

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılanların yalnızlık ortalaması 12,4 iken psikolojik dayanıklılık ortalaması 21,22'dir. Bu bağlamda, ölçek değerlendirme skalasına göre öğrencilerin yalnızlık hislerinin ortalama düzeyde iken psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olduğu söylenebilir.

4.4. Bağımsız T Testi Analizleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık durumlarının cinsiyetlerine, kendilerinin ya da evde birlikte yaşadıkları kişilerden herhangi birinin kronik hastalığı olup olmadığına, düzenli olarak kişisel ilaç ve sigara kullanımı ile ailede ya da yakın çevrede Covid-19'a yakalanan veya Covid-19 tanısı alan ölüm gerçekleşip gerçekleşmediğine, ülkenin geleceği ve kendi geleceklerine ilişkin değerlendirmelerine, temel ihtiyaç maddelerinin karşılanmasına ilişkin düşünceleri ile hayat memnuniyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız T Testi (Independent Samples T Test) ile analiz edilmiştir. Analiz uzaktan eğitim sonrası performans, mezuniyet konusundaki kaygı, sokağa çıkma durumu, Covid 19 sonrası yaşanacak değişimlerin değerlendirilmesine ilişkin sorular kapsamında da gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık durumları ile cinsiyetleri, kendilerinin ya da evde birlikte yaşadıkları kişilerden herhangi birinin kronik hastalığı olup olmaması, düzenli olarak kişisel ilaç ve sigara kullanılıp kullanılmaması ve aile ya da yakın çevrede Covid-19'a yakalanan olup olmamasına göre farklılık göstermemektedir.

Benzer şekilde, öğrencilerin mezuniyetlerine ilişkin kaygı durumları ile son iki hafta içinde sokağa çıkma durumlarının yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, cinsiyet odaklı oluşturulmuş olan **H1a** hipotezi reddedilmiştir.

Elde edilen diğer tanımlayıcı diğer bulgular değerlendirildiğinde ise, Covid-19 nedeni ile aile ve yakın çevrelerinde ölüm yaşama durumları ile bireylerin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık yaşamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 3: Covid-19 Nedeni ile Aile ve Yakın Çevrelerinde Ölüm Yaşama Durumları ile Öğrencilerin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Arasındaki İlişki İçin T Testi

	Covid-19 Nedeni ile Aile ve Yakın Çevrelerinde Ölüm	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Yalnızlık	Evet	8	17,0000	4,53557	3,435	,001
	Hayır	100	12,0600	3,86599		
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	8	17,3750	3,54310	-2,472	,015
	Hayır	101	21,5347	4,64449		

Öğrencilerin aile ve yakın çevrelerinde Covid-19 nedeni ile ölüm yaşayanların yalnızlık duyguları yüksek iken aile ve yakın çevrelerinde Covid-19 nedeni ile ölüm yaşamayanların psikolojik dayanıklılık daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuca göre **H1b** hipotezi kabul edilmiştir (Tablo3).

Tablo 4: Ülkenin Geleceği ile Psikolojik Dayanıklılık Durumları Arasındaki İlişki İçin T Testi

	Ülkenin Geleceği Hakkında Düşündükleri	N	Mean	Standart Sapma	T	P
Psikolojik Dayanıklılık	İyimserim	42	22,6905	4,16424	2,826	,006
	Kötümserim	65	20,2462	4,66714		

Tablo 4'te görüldüğü üzere, ülkenin geleceği ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Bu bağlamda, ülkenin geleceğini iyimser olarak değerlendiren öğrencilerin ülkenin geleceğini kötümser olarak değerlendiren öğrencilere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu söylenilebilir. Bu sonuca göre **H1c** hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 5: Kendi Gelecekleri ile Öğrencilerin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Arasındaki İlişki İçin T Testi

	Kendi Gelecekleri Hakkındaki Düşünceleri	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Yalnızlık	İyimserim	56	11,2321	3,23611	-3,234	,002
	Kötümserim	52	13,7115	4,56473		
Psikolojik Dayanıklılık	İyimserim	56	22,9821	4,11424	4,330	,000
	Kötümserim	53	19,3774	4,57513		

Tablo 5'te görüldüğü üzere, öğrencilere yöneltilen kendi geleceklerine ilişkin değerlendirmelerini içeren soru ile yalnızlık duyguları ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu bağlamda, kendi gelecekleri hakkında iyimser düşünen öğrencilerin, kendi gelecekleri hakkında kötümser düşünen öğrencilere göre psikolojik dayanıklılıkları yüksek iken kendi gelecekleri hakkında kötümser düşünen öğrencilerin kendi gelecekleri hakkında iyimser düşünen öğrencilere göre yalnızlıklarının arttığı söylenilebilir. Bu sonuca göre **H1d** kabul edilmiştir.

Tablo 6: Gelecekte Açlık veya Temel İhtiyaçları Karşılایamama Korkusu ile Öğrencilerin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Arasındaki İlişki İçin T Testi

	Gelecekte Açlık veya Temel İhtiyaçları Karşılایamama Korkusu	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Yalnızlık	Evet	47	13,3617	4,68311	2,112	,037
	Hayır	61	11,7049	3,47056		
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	47	19,3830	4,45535	-3,789	,000
	Hayır	62	22,6290	4,39535		

Öğrencilerin açlık yahut temel ihtiyaçlarını karşılayamama korkusu ile yalnızlık psikolojik dayanıklılıkları arasında da anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Bu bağlamda, gelecekte temel ihtiyaçları karşılayamama kaygısı yaşamayan öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşılayamama kaygısı yaşayan öğrencilere göre psikolojik dayanıklılıkları yüksek iken temel ihtiyaçları karşılayamama kaygısı yaşayan öğrencilerin yalnızlık durumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuca göre **H1e** kabul edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 7: Genel Hayat Memnuniyetlerindeki Değişim ile Öğrencilerin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Arasındaki İlişki İçin T Testi

	Genel Hayat Memnuniyet Değişimi	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Yalnızlık	Evet	68	13,1765	4,21774	2,643	,010
	Hayır	40	11,1500	3,61301		
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	69	19,8841	4,08561	-4,232	,000
	Hayır	40	23,5500	4,79824		

Tablo 7’de görüldüğü üzere, öğrencilere yöneltilen genel hayat memnuniyetlerindeki değişim ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu noktada, pandemi sürecinde genel hayat memnuniyeti değişmeyen öğrencilerin genel hayat memnuniyeti değişen öğrencilere göre psikolojik dayanıklılıkları yüksek iken genel hayat memnuniyeti değişen öğrencilerin yalnızlık hallerinin arttığı söylenebilir. Aynı zamanda, mevcut sürecin öğrencilerin genel hayat memnuniyetlerini olumsuz yönde etkilediği de saptamalar arasında yer almaktadır. Bu sonuca göre **H1f** hipotezi kabul edilmiştir.

Öğrencilerin salgın bittiğinde ilk yapmak istedikleri şeyin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığına da bakılmıştır. Bu farklılaşmayı saptamak için One-Way ANOVA Testi uygulanmış ancak öğrencilerin verdikleri cevaplar sosyalleşme ve temas grupları arasında yığıldığı için Independent Sample T Testi (Bağımsız T Testi) uygulanmıştır.

Tablo 8: Öğrencilerin Salgın Bittiğinde İlk Yapmak İstedikleri Şey ile Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Arasındaki İlişki İçin T Testi

	Salgın Bittiğinde İlk Yapmak İstenilen Şey	N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Yalnızlık	Sosyalleşmek	71	13,0704	4,48911	2,766	,007
	Temas	36	11,0833	2,89211		
Psikolojik Dayanıklılık	Sosyalleşmek	72	21,3056	4,54907	0,58	,954
	Temas	36	21,2500	4,97063		

Tablo 8’de görüldüğü üzere, salgın bittiğinde sosyalleşmek ve temas etmek isteyen öğrencilerin yalnızlık durumlarında anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır. Bu bağlamda, sosyalleşmek isteyenlerin yalnızlık halinin temas etmek isteyenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuca göre **H1g** hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

4.5. Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 9: Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasında Korelasyon Analizi

	Yalnızlık	Psikolojik Dayanıklılık
Yalnızlık	1	-,386**
Psikolojik Dayanıklılık		1

** $p < 0,01$

Araştırmada, öğrencilerin yalnızlık ile psikolojik dayanıklılıkları arasında bir ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucuna göre, yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında %99 güven aralığında, düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin yalnızlık duyguları ya da algıları arttığında psikolojik dayanıklılıkları azalmaktadır. Bu sonuca göre araştırmanın ana hipotezi **H1** kabul edilmiştir.

SONUÇ

Zamanın her diliminde insanoğlu şartların kendisini zorladığı koşullarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu şartların zorluğu, insanın üstesinden gelme becerisinin eksikliğinden değil, mevcut zamanda eldeki yetersizlik veya yokluk halinden de kaynaklanabilmektedir. Karşı karşıya kalınan zorluklar insanı hem daha dirençli hale getirebilirken hem de psikolojik, biyolojik, fiziksel ve ruhsal olarak yıpratmaktadır. İnsan, yaşamsal süreçte zamanın her diliminden getirdikleriyle bugün de varlığını sürdürebilmektedir. Bu değişim bazen bilginin teknolojiye dönüşmüş hali olur iken bazen de genetik aktarımlarla ortaya çıkabilmektedir. İnsanoğlunun ilk çağlardan bugüne uzanan hayatta kalabilme mücadelesi, onun var olduğu her zamanda farklı görünüşler ve derinliklerde yaşanmaya devam edecektir. İlk dönemlerde doğa şartlarına karşı verilen bir mücadele bugün belirsiz ve farklı içerikteki tehlikelere karşı verilmektedir. Mevcut şartların zorluğu gelinen noktada insanın bedensel, düşünsel, ruhsal, duygusal, eterik ve enerjik olarak daha güçlü olmasını zorunlu kılmaktadır. Nitekim hem kişisel olarak stresle ve olumsuz duygularla başa çıkma, zorlu süreçlerin biteceğine dair umutlu olma hem psikolojik dayanıklılığını koruma hem de çevreden gelen hayatı durdurucu olaylara karşı ayakta kalabilme, bir önceki olay, durum, ilişki ve süreçlerden daha sarsıcı ve kapsayıcı olarak bireysel ve toplumsal hayatlarımızda yer bulabilmektedir.

Bugün, pandemi olarak ilan edilen ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid -19 virüsünün neden olduğu bulaşıcı hastalık insanlığı ve insanları tehdit etmekte önemli ölçüde baskı altına almaktadır. Bireylerin hem kendileri hem sevdikleri hem ülkeleri hem de gelecekleri için endişe verici olan bu durum karşısında kişisel, ailesel, ulusal ve uluslararası krizler yaşanmakta ve bireylerin psikolojik dayanıklılığı bu süreçte hem etkileyen hem de etkilenen olarak öncelikli bir konuma yerleşmektedir. Özellikle sağlık ve ekonomi alanında tüm dünyada yaşanan endişeler kapsamında hayata geçirilmiş olan karantina uygulaması ve bunu takip eden ve eksikliği her geçen gün daha yoğun olarak hissedilen kişiler arası temassızlık bireylerin yalnızlık hissine kapılmalarına neden olmaktadır. Salgından korunmanın temel ilacı, temassızlıktır. Fiziksel temassızlık bireyler üzerinde zaman boyutuna bağlı olarak yalnızlık duygusunu hem yaratmakta hem de artırabilmektedir. Bu durumda ise psikolojik dayanıklılık odaklı algılar ile sağlık süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu araştırmada, Covid-19 pandemisi ile birlikte yaşları itibari ile hayatlarında ilk kez global bir krize hem tanıklık eden hem de alınan kararlar ve gerçekleştirilen uygulamalarla alışkın oldukları süreçlerin dışında üniversite eğitimlerine devam etmek zorunda kalan öğrencilerin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık durumları bir anket çalışması ile değerlendirilmek istenmiştir. Araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 109 öğrenci (82 kadın, 27 erkek) oluşturmuştur. Uygulama, örgün eğitimin ulusal olarak durdurulduğu 16 Mart 2020 tarihini takip eden ilk ayın sonunda gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler, 4 haftalık uzaktan eğitim deneyimi yaşamışlardır.

Çalışmada *cinsiyet* ile *yalnızlık* ve *psikolojik dayanıklılık* arasında ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde, Ng ve Lee (2019: 1) tarafından 424 kişiden oluşan ve 60 yaş ile üstü katılımcının yer aldığı çalışmada da, yalnızlık ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunmamıştır. Pakdaman ve arkadaşlarının (2016: 270) 200 öğrenci ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada, erkek öğrencilerin kadınlardan daha fazla yalnızlık duygularıyla ilişkili duygusal semptomlar bildirdikleri ve bu sonucun anlamlı bir farklılık gösterdiği ancak iki grup arasında anlamlı bir farklılık gözlenmediği belirtilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet ilişkisine ilişkin sonuçlarda, Netuveli ve diğ. (2008: 988) tarafından gerçekleştirilmiş araştırmada kadınların erkeklerden daha dirençli olduklarının bulunmuştur. Benzer bir sonuç Alver (2017)'in yaptığı araştırmada da elde edilmiştir. Atatürk Üniversitesinde, farklı fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı saptanmış ve kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Fuller-Iglesias ve arkadaşlarının 2008 yılındaki çalışmalarında ise, erkeklerin psikolojik dayanıklılığının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Bennett, 2015: 18). Benzer bir sonuç Tuğral (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 13-18 yaş aralığında lise öğrenimi gören öğrencilerin cinsiyete bağlı olarak psikolojik dayanıklılıklarının farklılaştığının saptanması şeklinde oluşmuştur. Elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Araştırmada elde edilen diğer bulgular değerlendirildiğinde, öğrencilerin Covid-19 nedeniyle *aile veya yakın çevrelerinde ölüm yaşama durumları, kendi gelecekleri hakkındaki düşünceleri, gelecekte temel ihtiyaçları karşılama durumları ve genel hayat memnuniyetleri* hem yalnızlık hem de psikolojik dayanıklılık üzerinde farklılık yaratmaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin gelecek endişeleri ve memnuniyetsizlikleri ile aile veya yakın çevrelerinde ölüm yaşama durumlarının yalnızlık hissini arttırdığı ve psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Özellikle psikolojik sağlık durumu değerlendirildiğinde bireylerin hayata karşı olumlu ve pozitif olmaları hem psikolojik sağlıklarını hem de yaşam memnuniyetlerinin artmasında önemli bir faktör olmaktadır. Erarslan (2014)'da yaptığı bir araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif benlik ve pozitif gelecek algısının aracı rolü olup olmadığını sınımıştır. Elde edilen bulgular ışığında, pozitif benlik algısı ve pozitif gelecek algısının psikolojik dayanıklılık ile yaşam memnuniyeti arasında kısmi aracı role sahip olduğu saptamıştır. Bu kapsamda değerlendirilebilecek bazı diğer araştırmalarda Bellamy ve arkadaşları (2014), hem aileyi hem de arkadaşları, dayanıklılık ile ilgili önemli destek kaynakları olarak tanımlanmışlardır. Benzer şekilde, Cheung ve Kam (2012) yaptıkları çalışmada Hong Kong Çinlileri için aile desteğinin önemli olduğunu ortaya koymuşlardır (Bennett, 2015: 16). Bhagchandani (2017: 63)'de 101 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, yalnızlık ile psikolojik iyilik arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Covid-19 deneyimini yaşamakta olan öğrencilerde *ülkenin geleceğine karşı kötümser yaklaşımlarının* psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilediği, *salgından sonra yapılacak ilk şeyin* ağırlıklı olarak *sosyalleşme* cevabında yoğunlaşarak yalnızlık üzerinde anlamlı farklılaşma yarattığı da tespit edilmiştir. Bireylerin hayatlarında amaçlarını kaybetmemeleri veya geleceğe ilişkin endişelerinden sıyrılmaları hem psikolojik sağlıkları hem de yalnızlık hissinde kurtulmaları için önemlidir. Şahin(2018)'de yaptığı bir araştırmada, lise öğrenimi gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve hayat amaçları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen veriler göz önüne alındığında, öğrencilerin hayat amaçları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı ve doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin hayat amaçları olduğunda psikolojik dayanıklılıklarının artacağını söylemek mümkündür.

Araştırmada ana hipotezin sınanmasına ilişkin olarak elde diğer bir bulguda, öğrencilerin yalnızlık hali ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı, negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin yalnızlık duyguları arttıkça psikolojik dayanıklılıkları olumsuz etkilenecek azalacaktır. Benzer sonuçlardan biri, Yakıcı ve Traş (2018: 176) tarafından 659 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada elde edilirken bir diğeri Lee ve arkadaşlarının (2020: 102) Latin göçmenlerle gerçekleştirdiği çalışmada elde edilmiş ve yalnızlık ile dayanıklılık negatif ilişkili bulunmuştur.

Kişiler arası etkileşim ve iletişim, insanların güçlü ve evrensel bir gereksinimidir. Yüz yüze temas eksikliği ve diğer insanlardan uzak kalma sadece ilişkilerdeki fiziksel mesafeye değil, aynı zamanda duygusal olarak yalnızlığa da yol açabilme niteliğine sahiptir. Yalnızlık, cinsiyet, yaş, yetenek, ırk, din veya sosyo-ekonomik durumdan bağımsız olarak yaşam boyunca tüm insanlar tarafından ve yaygın olarak deneyimlenen bir özelliktedir.

Bu duygu üniversiteye girilmesi, yeni bir ülkeye seyahat edilmesi veya yeni bir okul ile çalışma ortamına girilmesi gibi kişi tarafından istenen ve olumlu sonuçlar olarak değerlendirilen durumların sonucu olarak da yaşanabilir. Bu noktada, yalnızlıkla baş etme konusunda sahip olunan hem kişisel hem de sosyal özellikler önem kazanmaktadır. Önemli kişisel özelliklerden biri olarak değerlendirilen psikolojik dayanıklılık ise, yaşama karşı kişisel bağımsızlık düzeyi olarak ifade edilebilecek önemde rol üstlenmektedir.

Unutulmamalıdır ki, yalnızlık yok edilemez. Öncelikli olarak yapılması gerekenler fark edilmesi, kabul edilmesi ve yönetilebilmesi için yalnızlık ve etkileri ile birlikte yaşama becerilerinin oluşturulması ve zaman ile değişim odaklı olarak geliştirilmesidir. Frankenberg ve arkadaşlarının (2013: 1) çalışmaları eğitimin tsunami benzeri büyük çaplı bir doğal afet karşısında ne ölçüde koruma sağladığının araştırılması üzerine yapılandırılmış olup, eğitim uzun vadede felaketle başa çıkmada etkili bulunmuştur. Tsunamiden beş yıl sonra daha iyi eğitilmiş olanlar, daha az eğitilmiş olanlara göre daha iyi psiko-sosyal sağlığa sahip bulunmuşlardır. Eğitim, uzun vadede daha yüksek dayanıklılık ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma kapsamında oluşturulabilecek en temel öneri, gerek milli eğitim sistemi gerek üniversite eğitimi gerekse çalışma hayatının içinde gerçekleştirilecek eğitimlerle yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık konularında insanların bilinçlendirilerek, güçlendirilmesidir. Pandemi ve benzeri küresel salgınlara karşı dayanıklılık hazırlıklı olmak ile mümkündür. Diğer yandan çözümler ancak ve ancak öğrenilmiş çaresizlik yerine öğrenilmiş güçlülüğe sahip bireylerle mümkün olabilir. Eğitim çatısı altında değerlendirilebilecek kişisel çözümler olarak ise, mizah yeteneğinin ve iletişim becerilerinin güçlendirilmesi, yoga, meditasyon, hobi, spor yapmak benzeri düzenlemeler gerçekleştirilebilir.

İstatistikler dört kişiden birinin yalnızlık yaşadığını göstermektedir. Bu nedenle, yalnızlığın etkilerini tanımlamak ve değerlendirmek (Pakdaman, 2016: 268) psikolojik dayanıklılığı yükseltmek önemlidir.

KAYNAKÇA

- ACHOR, S., Kellerman, G.R., Reece, A., Robichaux, A. (2018). America's Loneliest Workers, According to Research. *Harvard Business Review*, March 19. Erişim Tarihi: 15.12.2019, Erişim Saati: 15.47 <https://hbr.org/2018/03/americas-loneliest-workers-according-to-research>
- ALVER, B.(2017), Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *International Journal of Education Technology and ScientificResearches*,2 (3): 116-147.
- American Psychological Association (2014). *The Road to Resilience*, Washington, DC: American Psychological Association.
- ARBUCKLE, Fr.G.A. (2018). *Loneliness: A Global Pandemic. Health Progress*. July-August: 15-19.

- AZAR, M.F.G. ve Bermas, H. (2015). Comparison of Neurosis, Loneliness and Resilience between Individuals with Diabetes and Normal People. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*. Special Issue, December: 1157- 1167. ISSN 2356-5926.
- BHAGCHANDANI, R.K. (2017). Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students. *International Journal of Social Science and Humanity*, January, 7 (1): 60-64.
- BEKHET, A.K., . Zauszniewski , J. A. ve Nakhla, W.E. (2008). Loneliness: A Concept Analysis *Nursing Forum*, October. 43(4): 1-8.
- BENNETT, K. M. (2015). *Emotional and Personal Resilience Through Life. Future of an Ageing Population: Evidence Review Foresight*, Government Office for Science. University of Liverpool March: 1-44.
- CACIOPPO, J. T., Cacioppo, S., ve Boomsma, D.I. (2013). Evolutionary Mechanisms for Loneliness, *Cognition & Emotion*, 1-19. DOI: 10.1080/02699931.2013.837379
- CACIOPPO, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L., ve Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness : Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2): 238-249. DOI: 10.1177/1745691615570616
- COPELEAN, J. (2017). *Loneliness and Student Health: Replication and Exploratory Analysis Master of Science in General Psychology*. University of North Florida College of Arts and Sciences. December.
- DOĞAN, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 93-102.
- ERARSLAN, Ö.(2014), *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara: 44-61.
- ERNST, J.M., Cacioppo, J.T. (1999). Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, Winter, 8: 1-22.
- FRANKENBERG, E., Sisoki, B., Sumantri, C., Suriastini, W. and Thomas, D. (2013). Education, Vulnerability, and Resilience after a Natural Disaster. *Ecology and Society*. 18(2): 1-31.
- GILLIGAN, R. (1997). Beyond Permanence? The Importance of Resilience in Child Placement Practice and Planning, *Adoption & Fostering*, 21(1): 12-20.
- HEINRICH, L. M. ve Gullone, E. (2006). The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*, 26: 695–718. doi:10.1016/j.cpr.2006.04.002
- HILDON, Z., Smith, G., Netuveli, G., ve Blane, D. (2008). Understanding Adversity and Resilience at Older Ages. *Sociology of Health & Illness*. 30 (5): 726–740. ISSN 0141–9889, . doi: 10.1111/j.1467-9566.2008.01087.x

- LEE, J., Hong, J., Zhou, Y., ve Robles, G. (2020). The Relationships Between Loneliness, Social Support, and Resilience Among Latinx Immigrants in the United States. *Clinical Social Work Journal* . 48: 99–109 <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00728-w>
- MANCHIRAJU, S. (2018). Loneliness or Materialism, Which Is a Better Predictor of Internet Addiction?. *Social Networking*, 7: 137-146. <https://doi.org/10.4236/sn.2018.73011>
- NETUVELI, G., Wiggins, R. D., Montgomery, S.M., Hildon, Z. ve Blane, D. (2008). Mental Health and Resilience at Older Ages: Bouncing Back After Adversity in the British Household Panel Survey. *J Epidemiol Community Health*. 62: 987–991. doi:10.1136/jech.2007.069138
- NG, S.M. ve Lee, T.M.C. (2019). The Mediating Role of Hardiness in the Relationship between Perceived Loneliness and Depressive Symptoms among Older. *Aging & Mental Health*: 1-16. ISSN: 1360-7863 (Print) 1364-6915 (Online) <https://www.tandfonline.com/loi/camh20>
- OEHLER, Abigail Nicole (2017). *Loneliness, Meaning in Life, and Depressive Symptomology in College Students*, Oxford, May.
- PAKDAMAN, S., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K. ve Hosseinalhashemi, M.(2016). The Role of Attachment Styles and Resilience on Loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(9): 268-274. ISSN No: 2319-5886.
- PEPLAU, L.A. ve Perlman, D. (1979). Blueprint for A Social Psychological Theory of Loneliness İn M. Cook ve G. Wilson (Eds.), *Love and Attraction*. Oxford, England, Pergamon: 99-108.
- RUTTER, M. (2012). Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology*,24: 335–344. doi:10.1017/S0954579412000028
- SOUTWICK, S. M., Bonanno, G.A. , Masten, A.S., Panter-Brick, C., Yehuda, R.(2014), Resilience Definitions, Theory and Challenges: Interdisciplinary Perspectives, *European of Psychotraumatology*, 5: 1-14.
- ŞAHİN, H. (2018). *Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ve Hayat Amaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: 27-46.
- SIRACUSANO, A. (2017). Loneliness: A New Psychopathological Dimension? *Journal of Psychopathology*. 23:1-3.
- TUĞRAL, R.(2020). *Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı*, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: 31-35.
- VALLANCE, D. (2019). *The Workplace is a Lonely Place, but It Doesn't Have To Be*. July 15, <https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/tips-for-fixing-workplace-loneliness>. Erişim Tarihi: 15.12.2019, Erişim Saati: 16.45

- WANG, B. ve Dong, X. (2018). The Association Between Personality and Loneliness: Findings From a Community-Dwelling Chinese Aging Population. *Gerontology & Geriatric Medicine*. 4: 1–9.
- WINDLE, G. (2011). What is Resilience? A Review and Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. 21: 152–169.
- YAKICI, E. ve Traş, Z. (2018). Life Satisfaction and Loneliness as Predictive Variables in Psychological Resilience Levels of Emerging Adults. *Research on Education and Psychology (Rep)*, December, 2(2): 176-184 e-ISSN: 2602-3733.
- YILDIZ, M.A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the Short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the Adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 27:194-203. DOI: 10.5350/DAJPN2014270302