



THE JOURNAL OF TURKISH EDUCATIONAL SCIENCES

# TÜRK EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ

## Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Döneminde Mental İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Covid-19 Korkusu, Stresle Başa Çıkma ve Ailedeki Koruyucu Etkenler

### Fear of Covid-19, Coping With Stress and Family Protective Factors as Predictors of Mental Well-Being Levels of College Students During the Pandemic

Önder Baltacı, Emirhan Aktaş, Ömer Faruk Akbulut

#### Yazar Bilgileri

Önder Baltacı

Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, [baltacionder@gmail.com](mailto:baltacionder@gmail.com)

Emirhan Aktaş

Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri, [emirhanaktas@bayburt.edu.tr](mailto:emirhanaktas@bayburt.edu.tr)

Ömer Faruk Akbulut

Öğr. Gör., Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Rektörlük, [omerfaruk2540@gmail.com](mailto:omerfaruk2540@gmail.com)

#### ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olarak Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etkenleri incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan korelasyonel model kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 akademik yılı bahar döneminde Türkiye'deki iki farklı devlet üniversitesinde öğrenim gören 406'sı kadın (%75,3), 133'ü erkek (%24,7) olmak üzere toplam 539 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği", "Covid-19 Korkusu Ölçeği", "Stresle Başa Çıkma Ölçeği", "Ailedeki Koruyucu Etkenler Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeyleri ile Covid-19 korkusu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamsız; stresle başa çıkma düzeyleri ve ailedeki koruyucu faktörler düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca stresle başa çıkma stratejileri ile ailedeki koruyucu etkenler değişkenlerinin birlikte mental iyi oluştaki toplam varyansın %41,6'sını açıkladığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazın ışığında tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

#### Makale Bilgileri

##### Anahtar Kelimeler

Mental İyi Oluş  
Covid-19 Korkusu  
Stresle Başa Çıkma  
Ailedeki Koruyucu Faktörler

##### Keywords

Mental Well-Being  
Fear of Covid-19  
Coping with Stress  
Family Protective Factors

##### Makale Geçmişi

Geliş: 30.05.2021  
Düzeltilme: 08.12.2021  
Kabul: 28.12.2021

#### ABSTRACT

The aim of this study is to examine Covid-19 fear, coping with stress and protective factors in the family as predictors of mental well-being levels of university students during the pandemic period. Correlational research was used as research model, as the research was intended to reveal the relationships between four different variables. The study group consisted of 539 university students, 406 of whom are women (75.3%) and 133 of whom are men (24.7%), enrolled in two different state universities in Turkey in the spring semester of 2020-2021 academic year. In the study; "Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale", "The Fear of Covid-19 Scale", "Coping With Stress Scale", "Family Protective Factors Scale" and "Personal Information Form" were used. Pearson moments product correlation analysis and multiple linear regression analysis were performed in the analysis of the data. As a result of the study, significant positive relationships were found between the levels of mental well-being of university students during the pandemic period and the levels of fear of Covid-19, as well as levels of stress coping and levels of protective factors in the family. In addition, stress-coping strategies and protective factors variables in the family together accounted for 41,6% of the total variance in mental well-being. The results of the research were discussed in the light of the literature and various suggestions were made.

#### Makale Türü

Araştırma

#### Önerilen Atıf

Baltacı, Ö., Aktaş, E. & Akbulut, Ö. F. (2022). Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olarak Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etkenler. *TEBD*, 20(1), 1-24. <https://doi.org/10.37217/tebd.945037>

## Giriş

2019 yılı ile birlikte ilk olarak Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan SAR-CoV-2'den kaynaklanan Covid-19 hastalığı 2020 yılı ile birlikte büyük bir yayılım göstererek dünyanın birçok bölgesinde hızlı bir şekilde görülmeye başlanmış ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel bir pandemi olarak kabul edilmiştir (World Health Organization, 2021). Türkiye'de ilk Covid-19 vakası 11 Mart 2020 tarihinde görülmüş ve bu tarihten sonra vakalar belirli dönemlerde ağırlıklı olmak üzere hızlı bir şekilde artmıştır. Yaklaşık bir yıllık süreçte Türkiye'de 2.624.019 kişi Covid-19 hastalığına yakalanmış ve 27.903 kişi bu hastalıktan dolayı yaşamını kaybetmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). Bireylerin hastalığa yakalanmaktan korkmaları, hastalığa yakalandıklarında zorlu bir sürecin kendilerini beklediğine yönelik inançları ve çevresindeki kişileri bu hastalık yüzünden kaybetme endişeleri ruhsal durumları üzerinde hasarlar meydana getirmiştir (Stănculescu, 2021). Bunlara ek olarak bireylerin Covid-19'dan korunmak için sosyal etkileşimlerinde görülen azalmalar ve evde geçirilen sürenin artması bireylerin yaşadıkları bu stresi daha da artırabilmektedir. Covid-19'dan kaynaklı korku ve stres yaşama durumu bireylerin yaşamları açısından normal bir durum olmakla birlikte bu duygusal tepkilerin yoğun ve sık bir şekilde yaşanması bireylerin ruh sağlığı açısından bir sorun olarak ele alınabilmektedir (Mertens, Gerritsen, Duijndam, Salemink ve Engelhard, 2020). Bu durum bireylerin iyi oluşlarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Pozitif psikolojinin son yıllarda popüler olmasıyla birlikte sıklıkla çalışılan bir konu hâline gelen mental iyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluşu içerisine alan çatı bir kavramdır. Bu bağlamda mental iyi oluş; bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında karşılaştığı zorlu ve stresli durumlarla etkin bir şekilde başa çıkabilmesi ve sahip olduğu özellikler ile topluma katkı sağlaması olarak tanımlanabilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Mental iyi oluş kendi içerisinde sahip olduğu farkındalık, öz-kabul, mutluluk, yaşam doyumu, pozitif ilişkiler ve potansiyeli gerçekleştirme gibi farklı özellikler açısından bireylerin psikolojik sağlıkları açısından koruyucu bir role sahip olduğu bilinmektedir (Keldal, 2015; Savi-Çakar, 2018; Telef, 2013). Ancak travmatik etkiye sahip olabilecek ölümler, savaşlar, afetler ve salgınlar gibi durumlar karşısında mental iyi oluşun bu bileşenleri olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Carswell, Blackburn ve Barker, 2011; Philip ve Cherian, 2020). Covid-19 pandemisiyle birlikte bireylerin yaşamlarında görülen önemli değişiklikler bu süreçte mental iyi oluşu etkileyebilmektedir (Benke, Autenrieth, Asselmann ve Pané-Farré, 2020; Caffo, Scandroglio ve Asta, 2020). Pierce vd. (2020) tarafından İngiltere'de 17.452 katılımcı ile Covid-19 pandemisi öncesi ve sonrasında bireylerin psikolojik durumlarını karşılaştırabilmek için yapılan araştırmada; katılımcıların 2018-2019 yıllarında klinik olarak psikolojik sıkıntı yaşama oranları %18,9 iken Covid-19 pandemisinin ortaya çıkmasıyla birlikte Nisan 2020'de %27,3'e yükselmiştir. Yapılan başka bir araştırmada ise bireylerin Covid-19 pandemisi döneminde psikolojik sıkıntılar yaşama

durumlarının kadınlarda %71,6 erkeklerde ise %52,4 olduğu görülmüştür (Ruiz-Frutos vd., 2020). Benke vd. (2020) tarafından Almanya'da 4335 birey ile yürütülen bir araştırmada ise bireylerin Covid-19 ile birlikte yaşamlarında gerçekleşen değişikliklerin depresyon, kaygı ve psikolojik sıkıntılar ile ilişkili olduğu görülmüştür. Philip ve Cherian (2020) tarafından pandemi döneminde sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarını inceleyen 21 farklı araştırmanın incelendiği bir araştırmada ise salgın sürecinde büyük risklerle karşı karşıya kalan sağlık çalışanlarının psikolojik olarak yıpranmalar yaşadıkları görülmüştür. Bu araştırmalar, dünya genelinde büyük hasarlara sebep olan Covid-19 pandemisinin bireylerin mental iyi oluşları açısından bir risk teşkil ettiğini göstermektedir. Çünkü bu süreçte psikolojik olarak sıkıntılar yaşamak bireylerin yaşam anlamlarının farkına varmalarını, diğer bireylerle nitelikli ilişkiler kurabilmelerini ve yaşamsal amaçlarını gerçekleştirebilmelerini engelleyebilmektedir (Cheng ve Furnham, 2003; Demerouti, Veldhuis, Coombes ve Hunter, 2019; Liu, Shono ve Kitamura, 2009). Bu durum beraberinde mental iyi oluşun olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir (Badahdah, Khamis ve Al Mahiyjari, 2020). Bu araştırmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini yordayabilecek Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu faktörler gibi farklı psiko-sosyal değişkenler ele alınmıştır.

Bireyler yaşamlarında kendilerini tehdit edici ve rahatsız eden uyarıcılara karşı farklı tepkiler verebilmektedir. Bu tepkilerden birisi olan korku, bireylerin yaşamsal bir tehdit veya tehlike ile karşılaştıkları zaman verdikleri tepki olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2021). Bireylerin yaşamlarında çeşitli uyarıcılara karşı normal düzeyde verdikleri korku tepkisi yaşamlarını devam ettirebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır (Mertens vd., 2020). Çünkü korku duygusu içerisinde bireyin yaşamsal tehdit durumu ile karşılaştığında bu tehditten korunmak için önlemler almasını içeren davranışlar yer almaktadır (Gençöz, 1998). Bu bakımdan Covid-19 pandemisinin bireylerin yaşamları açısından yaşamsal bir tehdit oluşturduğu göz önüne alındığında, bireylerin Covid-19 korkusunu normal bir düzeyde yaşamaları bu hastalığa yakalanmaktan kaçınmak için önlemler almalarını gerektirmekte ve bu durum istenilen bir tepki olarak ele alınabilmektedir. Ancak bireylerin Covid-19'dan kaynaklanan yaşadıkları korkunun anormal ve yüksek bir şekilde yaşanması mental iyi oluşu olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Baltacı, Akbulut ve Yılmaz, 2021; Rodríguez-Hidalgo, Pantaleón, Dios ve Falla, 2020). Mahmud, Talukder ve Rahman (2020) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin Covid-19 korkusu düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bireylerin bu dönemde yaşadıkları Covid-19 korkusunun kariyer kaygısını da olumsuz etkilediği görülmüştür. Türkiye'de yapılan bir araştırmada ise katılımcıların Covid-19 korkusu düzeyleri ile anksiyete, korku ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020). Yapılan bu araştırmalar sonucunda, Covid-19 pandemisinin bireyler üzerinde psikolojik yansımalar oluşturduğu

söylenbilir. Bu psikolojik etkiler, Covid-19'un beraberinde getirdiği duygusal durumları daha da ağırlaştırmakta ve bireylerin ruh sağlığı açısından büyük tehditler oluşturabilmektedir (Griffiths ve Mamun, 2020; Ladikli vd., 2020). Dolayısıyla pandemi döneminde bireylerin mental iyi oluş düzeylerini açıklayabilecek faktörlerden birisinin Covid-19 korkusu olduğu düşünülmektedir. Çünkü pandemiye karşı sağlıklı olmayan biçimde yaşanan korku düzeyinin artması bireyin psikolojik sorunlar yaşamasına ve beraberinde mental iyi oluşunun olumsuz etkilenmesine yol açabilecektir (Mertens vd., 2020).

Covid-19 pandemisi ile birlikte birçok ülke hastalığın yayılmasını önlemek için çeşitli önlemler almıştır. Bu önlemler ile birlikte bireylerin sosyal etkileşimlerinde azalmalar meydana gelmiş, mesleki ve eğitim yaşamlarında büyük değişiklikler oluşmuş ve bu değişiklikler bireylerin yaşamlarını önemli derecede etkilemiştir. Covid-19 pandemisinin ortaya çıkması ve bireylerin yaşamlarında görülen değişiklikler çeşitli duygusal tepkilerin yaşanmasına neden olmuştur. Bu duygusal tepkilerden birisi olan stres ile bireyler farklı şekillerde başa çıkabilmektedirler (Arslan, Dilmaç ve Hamarta, 2009; Türküm, 2002). Stresle başa çıkma; bireylerin zorlu ve stresli durumlar ile karşı karşıya geldiklerinde yaşanan stres durumu karşısında rahatlamak için gösterdikleri çaba olarak tanımlanabilmektedir (Burger, 2019; Folkman ve Lazarus, 1988). Bireyler yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumlar ile başa çıkabilmek için farklı stratejiler kullanmaktadır. Bu stratejiler temel olarak problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere 2 temel başlıkta incelenebilmektedir. Bu stratejilerden problem odaklı başa çıkma stratejisinde bireyler tehdit edici olayı ortadan kaldırmaya veya onun etkisini azaltmaya yönelik davranışlar gerçekleştirmesine ilişkin bir yaklaşımdır (Burger, 2019; Lazarus, 1991). Örneğin bireyin Covid-19 pandemisinden kaynaklı stresli durumla başa çıkabilmek için hijyen, sosyal mesafe, maske kurallarına uyması ve aşı olması gibi stresli bir durumun etkisini azaltmaya ilişkin davranışlar sergilemesi problem odaklı başa çıkma stratejisi içerisinde yer alan başa çıkma stratejileri olarak ele alınabilmektedir. Bir diğer başa çıkma stratejisi olan duygu odaklı başa çıkma stratejisinde ise bireyler kendileri için stres yaratan durumlarla aktif bir şekilde mücadele etmek yerine, bu uyarıcının etkisini azaltmak için uyarıcıyı inkâr etme, sorundan uzak durma ve yaşadığı olumsuz duyguları paylaşma gibi davranışlar ile kendisini gösteren bir yaklaşım olarak tanımlanabilmektedir (Burger, 2019; Lazarus, 1991). Örneğin bireyin Covid-19 pandemisinden kaynaklanan stres durumu ile başa çıkabilmek için Covid-19 pandemisini inkâr etmesi ve bu durumu düşünmemesi duygu odaklı başa çıkma stratejisi içerisinde yer alabilmektedir. Yapılan araştırmalar, stresli durumlar ile başa çıkmada herhangi bir strateji kullanmanın, hiçbir strateji kullanmamaktan daha etkili olduğunu göstermektedir (Burger, 2019). Ancak bireylerin kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerinin stresli durumlarla başa çıkmada kendi içerisinde farklı etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Alanyazında yapılan araştırmalar, aktif ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini

kullanan bireylerin sorunlarla daha sağlıklı ve başarılı bir şekilde başa çıkabildiklerini göstermektedir (Burger, 2019). Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri üzerinde stresle aktif başa çıkma stratejileri azaltıcı bir etkiye sahip iken pasif başa çıkma stratejilerinin artırıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bir başka araştırmada ise katılımcıların ruh sağlığını en güçlü şekilde yordayan stresle başa çıkma stratejisinin aktif başa çıkma stratejilerinden birisi olan çevreyle etkin temas yaklaşımı olduğu görülmüştür (Aydın, 2010). Orzechowska, Zajączkowska, Talarowska ve Gałeczki (2013) tarafından yapılan bir araştırmada ise kaçınma ve inkâr temelli stresle başa çıkma stratejileri kullanan bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin Covid-19 pandemisi döneminde yaşadıkları stres karşısında gösterdikleri yaklaşım türleri bu dönemdeki mental iyi oluş durumlarını etkileyebilmektedir (Girma ve Ayalew, 2020; Linhares ve Enumo, 2020). Bu kapsamda araştırmada üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin yordayıcılarından birisinin stresle başa çıkma stratejilerinin olduğu düşünülmektedir.

Covid-19 pandemisiyle birlikte bireylerin kısıtlamalar sebebiyle daha fazla evde kalmaları beraberinde aile üyeleriyle birlikte geçirilen sürenin artmasına olanak sağlamıştır (Möhring vd., 2021). Bu süreçte aile üyeleriyle kurulan etkileşimler bazı aileler için koruyucu bir role sahip olabilmektedir. Özellikle aile üyeleri arasındaki ilişkilerin kuvvetli olduğu, aile üyelerinin paylaşma, sevgi ve aidiyet gibi özelliklere sahip olması bu zorlu süreçte aile üyelerinin ruhsal olarak iyi oluşlarını güçlü tutmalarında büyük bir öneme sahip olabilmektedir (Prime, Wade ve Browne, 2020). Bireylerin sahip oldukları güçlü aile ilişkileri ve bu ilişkilerden alınan yüksek doyum psiko-sosyal sağlık açısından koruyucu bir role sahip olabilmektedir (Avşaroğlu ve Akbulut, 2020; Gönen ve Purutçuoğlu, 2009; Gönül, Hatice ve Acar, 2018). Dolayısıyla pandemi döneminde ailedeki koruyucu faktörlerin güçlü olmasının bireylerin pandeminin beraberinde getirdiği stres faktörlerine karşı güçlü kalabilmelerine olanak sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmada, bireylerin Covid-19 pandemisi döneminde aile yapılarındaki koruyucu faktörlerin mental iyi oluş düzeylerini yordayan bir değişken olarak ele alınabileceği düşünülebilir.

Tüm bunlar değerlendirildiğinde bireylerin Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu faktör düzeylerinin mental iyi oluş düzeylerinin olası yordayıcılarının olabileceği söylenebilir. Pandemi döneminde bireylerin mental iyi oluşlarını etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerin içerisinde bulunduğu önleme programlarının pandemi döneminde ve sonrasında yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Çünkü Covid-19 pandemisi bireylerin yalnızca fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturmayıp psikolojik ve sosyal sağlığı da tehdit edebilmektedir (Baltacı vd., 2021). Bu kapsamda özellikle pandemi sonrasında öğrenciler, yaşlılar ve çocuklar gibi riskli gruplara yönelik koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının yürütülmesi büyük önem

taşımaktadır. Ayrıca literatürde pandemi döneminde bireylerin psikolojik durumlarını inceleyen araştırmaların daha çok depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz ruh sağlığı belirtilerine odaklanması bu araştırmanın ise pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisi olan mental iyi oluşa odaklanması araştırmanın özgün yanlarından birisini oluşturmaktadır. Ayrıca ülkemizde üniversitelerin 16 Mart 2020'de eğitime ara vererek uzaktan eğitime geçtiği bilinmektedir. Bunun sonucunda yaklaşık 1 yıldır uzaktan eğitim ile eğitimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin birçoğu yaşadıkları yeri ve ortamı değiştirmek durumunda kalmıştır. Bu durum öğrencilerin sosyal yaşantılarında gözle görülür değişikliklere yol açmıştır. Yükseköğretim Kurulu (2021), yayımlanmış olduğu açıklamada "küresel salgın döneminde öğrenci motivasyonu üzerinde de yoğunlaşmanın önemli olması hasebiyle rehberlik hizmetlerine ağırlık verilmesi" hususunda üniversitelere tavsiyede bulunmuştur. Dolayısıyla bu araştırmanın; pandemi döneminde eğitim, psikolojik ve sosyal anlamda önemli bir şekilde etkilenen üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmesi yürütülecek önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmada, Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma stratejileri ve ailedeki koruyucu faktörlerin üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini yordama durumu incelenmiştir. Araştırmada bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş, Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma stratejileri ve ailedeki koruyucu faktörler düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Üniversite öğrencilerinin Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma stratejileri ve ailedeki koruyucu faktörler düzeyleri pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

### **Yöntem**

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, etik bildirim, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

### **Araştırmanın Deseni**

Araştırmada, dört farklı değişken arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlandığından araştırma modeli olarak korelasyonel araştırma kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma modeli, "iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan" araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

## Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 akademik yılı bahar döneminde Türkiye'deki iki farklı devlet üniversitesinde öğrenim gören 406'sı kadın (%75,3), 133'ü erkek (%24,7) olmak üzere toplam 539 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,49'dur. Çalışma grubunun belirlenmesinde, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının uygulanması için kolaylıkla ulaşılabilen bireylerin seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Balci, 2020; Büyüköztürk vd., 2018).

## Etik Bildirim

Araştırmanın tasarım, başlangıç, veri toplama, veri analizi ve raporlaştırma süreçlerinde Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından belirlenen bilimsel araştırma etik standartları gözden geçirilmiş ve süreç içerisinde bu etik standartlara uyulmuştur. Ayrıca Bayburt Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini belirlemek için "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği", Covid-19 korkusu düzeylerini belirlemek için "Covid-19 Korkusu Ölçeği", stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için "Stresle Başa Çıkma Ölçeği", ailedeki koruyucu faktörler düzeylerini belirlemek için "Ailedeki Koruyucu Etkenler Ölçeği" ve cinsiyet ile yaşlarını belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda detaylı olarak verilmiştir.

### *Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği:*

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması Keldal (2015) tarafından 16-70 yaşları arasında 371 katılımcının katıldığı bir araştırma ile yapılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin dilsel eş değeri tekrar çeviri yöntemi ile sağlanmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre tek faktörlü bir yapısı olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında sırasıyla .94, .93, .96, .96, .95 (NFI, RFI, IFI, CFU, NNFI) değerlerini aldığı görülmektedir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .55 ile .82 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki çalışma grubunun sonuçları çerçevesinde ise ölçme aracının Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

### *Covid-19 Korkusu Ölçeği:*

Covid-19 Korkusu Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması Satıcı, Göçet-Tekin, Deniz ve Satıcı (2020) tarafından 18-64 yaş aralığındaki 1304 katılımcı ile yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmakla birlikte tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçek maddelerinin .48

ile .72 arasında değerler aldığı görülmektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .85, McDonald's Omega değeri .85, Guttman's Lambda değeri .84, CR değeri .84 olarak bulunmuştur. Bu bilgiler ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadaki çalışma grubunun sonuçları çerçevesinde ise ölçme aracının Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

#### ***Stresle Başa Çıkma Ölçeği:***

Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Türküm (2002) tarafından 498 üniversite öğrencisinden veri toplanarak geliştirilmiştir. Ölçek 23 madde, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin toplam varyansın %41,7'sini açıklayan üç faktörü bulunmaktadır. Ölçek bütünü için iç tutarlılık katsayısı .78, alt ölçekler için ise .85, .80 ve .65'dir. Alt ölçeklerin madde-toplam korelasyonlarının .61, .48 ve .34 olduğu ve on hafta sonra test tekrar yöntemi ile yapılan analizde korelasyon katsayısının .85 olduğu görülmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliliği umutsuzluk, problem çözme, denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçen araçlar kullanılarak test edilmiştir. Bu bilgiler ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadaki çalışma grubunun sonuçları çerçevesinde ise ölçme aracının Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

#### ***Ailedeki Koruyucu Etkenler Ölçeği:***

Ailedeki Koruyucu Etkenler Ölçeği, Gardner, Huber, Steiner, Vazquez ve Savage (2008) tarafından geliştirilmiş, Gökler-Danışman ve Köksal (2011) tarafından 18-76 yaş arasındaki 386 katılımcının katıldığı bir araştırma ile Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 16 madde, 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında ölçüt geçerliliğini sınamak amacıyla Aile Yapısını Değerlendirme Aracı kullanılmıştır. Ölçeğin açıklanan toplam varyansın %58,48'ini açıkladığı görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85, iki yarım güvenilirliği .70, tekrar-test güvenilirliği .42 olarak bulunmuştur. Bu bilgiler, ölçeğin güçlü psikometrik özellikler taşıdığını ve ülkemizdeki ailelerle yapılacak olan çalışmalarda, aile içi koruyucu etkenleri ölçmek açısından uygun bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırmadaki çalışma grubunun sonuçları çerçevesinde ise ölçme aracının Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

#### **Verilerin Toplanması**

Veri toplama sürecinde öncelikli olarak hem ölçekleri kullanmak hem de araştırmayı gerçekleştirmek için gerekli izinler alınmıştır. Üniversite öğrencilerine araştırmanın amacı ve ölçme araçları ile ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayalı olduğu bildirilmiş ve katılmak istemeyen kişiler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Daha sonrasında araştırmaya katılmayı kabul eden üniversite öğrencilerine araştırmanın çevrim içi bağlantısı yönlendirilmiştir. Araştırmada veriler tek oturumda toplanmış ve bir öğrencinin ölçme aracını doldurması yaklaşık 10 dakika



sürmüştür. Veriler toplandıktan sonra kendi doldurduğu ölçeğin sonuçlarını öğrenmek isteyen kişilere isterlerse sonuçlarının kendileri ile paylaşılabilceği hatırlatılmıştır. Bu kapsamda bu kişilerle araştırmanın sonunda iletişim kurulmuştur.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizine başlanmadan önce ölçme araçlarından alınan puanların normallik testi yapılmış, basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Araştırmadaki tüm sürekli değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1,96 ile +1,96 arasında yer almaktadır. Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,96 ile +1,96 arasında değer alması değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Can, 2019; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018). Verilerin analizinde araştırmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünü belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

### Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın genel ve alt amaçları doğrultusunda yapılan analizler sonucu ortaya çıkan sonuçlar yer almaktadır. Bu bağlamda ilk olarak üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeyleri ile Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma stratejileri ve ailedeki koruyucu etken düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 1’de analiz sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

**Tablo 1.** Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Döneminde Mental İyi Oluş, Covid-19 Korkusu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Ailedeki Koruyucu Etkenler Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Değişken	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
(1) MİO	1	.021	.536**	.344**	.565**	.225**	.539**	.546**	.238**	.373**
(2) COV		1	.136**	.173**	.081	.032	-.011	.044	-.067	-.027
(3) SBÇ			1	.687**	.763**	.633**	.389**	.392**	.229**	.199**
(4) KAÇ				1	.412**	.037	.252**	.255**	.119**	.169**
(5) PO					1	.225**	.400**	.445**	.190**	.165**
(6) SDÇ						1	.171**	.134**	.167**	.084
(7) AKE							1	.877**	.711**	.584**
(8) UYD								1	.405**	.361**
(9) SD									1	.171**
(10) SKA										1

\*p < .05 \*\*p < .01; MİO: Mental İyi Oluş; COV: Covid-19 Korkusu; SBÇ: Stresle Başa Çıkma; KAÇ: Kaçınmacı Başa Çıkma; PO: Problem Odaklı Başa Çıkma; SDÇ: Sosyal Destek Odaklı Başa Çıkma; AKE: Ailedeki Koruyucu Etkenler; UYD: Uyuma Yönelik Değerlendirme ve Telafi Edici Yaşantılar; SD: Sosyal Destek; SKA: Stres Kaynaklarının Azlığı

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeyleri ile Covid-19 korkusu düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde anlamsız ( $r = .021$ ;  $p > .05$ ); stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r = .536$ ;  $p < .01$ ); kaçınmacı başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı

( $r = .344$ ;  $p < .01$ ); problem odaklı başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r = .565$ ;  $p < .01$ ); sosyal destek odaklı başa çıkma düzeyleri arasında çok düşük düzeyde anlamlı ( $r = .225$ ;  $p < .01$ ); ailedeki koruyucu etken düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r = .539$ ;  $p < .01$ ); uyuma yönelik değerlendirme ve telafi edici yaşantılar düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r = .546$ ;  $p < .01$ ); sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı ( $r = .238$ ;  $p < .01$ ) ve stres kaynaklarının azlığı düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ( $r = .373$ ;  $p < .01$ ) bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etken düzeyleri arttıkça pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeyleri ile Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etkenler düzeyleri arasındaki ilişkinin sonuçlarından yola çıkarak çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Buna göre pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerin yordayıcıları olarak stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etkenler faktörleri analize dâhil edilmiştir. Araştırma planlanırken bağımsız değişkenlerinden birisinin Covid-19 korkusu olabileceği düşünülmüştür. Ancak yapılan korelasyon analizinde mental iyi oluş ile Covid-19 korkusu düzeyleri arasında anlamlı olmayan çok düşük düzeyde bir ilişkinin bulunmasından dolayı bu değişken çoklu doğrusal regresyon analizine dâhil edilmemiştir. Ayrıca çoklu doğrusal regresyon analizi yapılırken stresle başa çıkma değişkeninin alt boyutları analize ayrı ayrı dâhil edilerek tek başlarına ailedeki koruyucu faktörler değişkeni ile birlikte üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini ne düzeyde yordadığı belirlenmek istenmiştir. Buna ek olarak en sonunda stresle başa çıkma stratejileri ile birlikte ailedeki koruyucu etkenler değişkeni ile mental iyi oluşu açıklama durumu ele alınmıştır. Tablo 2’de yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 2.** Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Döneminde Mental İyi Oluş Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>SHβ</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>İkili r</i>	<i>Kısmi r</i>
Sabit	.730	.192		3,792	.000		
Ailedeki Koruyucu Etkenler	.606	.046	.483	13,289	.000	.539	.498
Kaçınmacı Başa Çıkma	.240	.039	.223	6,136	.000	.344	.256
	R=.581	R <sup>2</sup> =.337		F <sub>(2-536)</sub> =136,256		p=.000	
<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>SHβ</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>İkili r</i>	<i>Kısmi r</i>
Sabit	.155	.183		.845	.398		
Ailedeki Koruyucu Etkenler	.468	.044	.373	10,521	.000	.539	.414
Problem Odaklı Başa Çıkma	.482	.041	.415	11,727	.000	.565	.452
	R=.660	R <sup>2</sup> =.435		F <sub>(2-536)</sub> =206,641		p=.000	
<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>SHβ</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>İkili r</i>	<i>Kısmi r</i>
Sabit	1,002	.190		5,281	.000		
Ailedeki Koruyucu Etkenler	.647	.046	.515	14,142	.000	.539	.521
Sosyal Destek Başa Çıkma	.121	.032	.137	3,763	.000	.225	.160
	R=.556	R <sup>2</sup> =.309		F <sub>(2-536)</sub> =119,703		p=.000	

<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>SHβ</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>İkili r</i>	<i>Kısmi r</i>
Sabit	-.094	.205		-.460	.646		
Ailedeki Koruyucu Etkenler	.489	.045	.389	10,866	.000	.539	.425
Stresle Başa Çıkma	.575	.054	.384	10,713	.000	.536	.420
R=.645	R <sup>2</sup> =.416		F <sub>(2-536)</sub> =190,612			p=.000	

Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olduğu düşünülen stresle başa çıkma stratejileri ve ailedeki koruyucu etkenler değişkenlerinin mental iyi oluşu ne şekilde yordadığını belirlemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma stratejileri ile ailedeki koruyucu etkenler değişkenlerinin birlikte mental iyi oluştaki toplam varyansın %41,6'sını açıkladığı görülmüştür. Ayrıca stresle başa çıkma stratejilerinin ayrı ayrı ailedeki koruyucu etkenler ile birlikte mental iyi oluşu açıklama durumu incelendiğinde ise kaçınmacı başa çıkma stratejileri ile ailedeki koruyucu faktörler değişkenleri birlikte mental iyi oluştaki toplam varyansın %33,7'sini; problem odaklı başa çıkma stratejileri ile ailedeki koruyucu faktörler değişkenleri birlikte mental iyi oluştaki toplam varyansın %43,5'ini ve sosyal destek odaklı başa çıkma stratejileri ile ailedeki koruyucu faktörler değişkenleri birlikte mental iyi oluştaki toplam varyansın %30,9'unu açıkladığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerini açıklayan değişkenlerin önem sırasına bakıldığında ailedeki koruyucu etkenler değişkeninin ( $\beta = .389$ ) stresle başa çıkma stratejileri değişkeninden ( $\beta = .384$ ) daha önemli bir açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür.

### Tartışma

Bu araştırmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olarak Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma stratejileri ve ailedeki koruyucu faktörler incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. Daha sonrasında araştırmanın sonuçları ve sınırlılıkları çerçevesinde çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Covid-19 pandemisinin Çin'de ortaya çıkmasıyla birlikte bireyler üzerinde psikolojik olarak çeşitli etkiler yaratmaya başlamıştır (Brooks vd., 2020; Lades, Laffan, Daly ve Delaney, 2020). Özellikle üniversite öğrencileri yaşamlarında küresel bir pandemi ile karşı karşıya kalmadıkları için bu belirsizlik durumunda kaygı ve korku gibi psikolojik tepkileri daha fazla yaşamışlardır (Pan, 2020). Yaşanan bu duygular bireylerin yaşamsal olarak ayakta kalabilmeleri açısından doğal bir tepki olarak karşımıza çıkmaktadır (Mertens vd., 2020). Ancak bu duyguların psikiyatrik boyutlarda yaşanması salgının beraberinde getirdiği psikolojik etkileri derinleştirebilmekte ve bunun sonunca bireylerin mental iyi oluşları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Griffiths ve Mamun, 2020; Mahmud vd., 2020; Rodríguez-Hidalgo vd., 2020). Araştırmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini yordayabilecek psiko-sosyal faktörlerden birisinin Covid-19 korkusu olabileceği varsayıldı. Ancak araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri

ile Covid-19 korkusu düzeyleri arasında anlamsız bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi ile çerçevesinde ele alındığında açıklanabilir. Çünkü bu araştırma salgının ortaya çıkışından yaklaşık 1 yıl sonra gerçekleştirilmiştir. Bireyler yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları farklı durumlar karşısında ilk olarak çeşitli duygusal tepkiler verebilmekte ancak birçok sağlıklı birey bu yeni yaşamsal olaylara uyum sağlayabilmektedir (Chen ve Bonanno, 2020). Dolayısıyla araştırmanın pandeminin ortaya çıkışından uzun bir süre sonra gerçekleştirilmesi bazı üniversite öğrencilerinin Covid-19 korkusu düzeylerini etkileyebilmektedir. Bu durum beraberinde mental iyi oluş düzeyi ile Covid-19 korkusu düzeyi arasında anlamlı olmayan bir ilişkinin çıkmasına yol açabilmektedir. Literatürde pandeminin Türkiye’de ilk olarak ortaya çıktığı aylarda gerçekleştirilen bir çalışmada, yetişkinlerin Covid-19 korkusu düzeyleri ile yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Özmen, Özkan, Özer ve Yanardağ, 2021). Benzer şekilde ülkemizde salgının ilk zamanlarında Satıcı vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise Covid-19 korkusunun yaşam doyumu üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar salgının ilk aylarında yapılan çalışmalarda Covid-19 korkusunun bireylerin mental iyi oluşlarını açıklamada önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Ancak bu çalışmadaki sonuç, salgının ortaya çıkışından uzun bir süre sonra Covid-19 korkusunun mental iyi oluşla ilişkisinin anlamlı olmaması bir uyumsal süreç ile açıklanabilir.

Pandemi ile beraber bireyler çeşitli psikolojik durumlar ile karşı karşıya kalmışlardır. Birçok birey bu süreçte üzüntü, kaygı, korku ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşamışlardır (Han vd., 2021). Özellikle sosyal etkileşimlerin önemli oranda azalması, geleceğe yönelik belirsizlik durumları ve pandemi ile ilgili medya içeriklerine maruz kalma bireylerin stres mekanizmalarını arttırmaktadır (Al Zubayer vd., 2020; Rettie ve Daniels, 2020). Bu süreçte bireylerin stresle başa çıkma biçimleri psikolojik durumlarını doğrudan etkileyebilmektedir (Girma ve Ayalew, 2020; Linhares ve Enumo, 2020). Çalışmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeyleri stresle başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkma düzeyleri ile arasında .55 düzeyinde, kaçınmacı başa çıkma düzeyleri ile .34 düzeyinde ve sosyal destek başa çıkma düzeyleri ile .22 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları stresli durumlar karşısında herhangi bir başa çıkma mekanizması kullanmaları hiç kullanmamaya göre daha etkilidir (Burger, 2019). Ancak literatürde yapılan farklı çalışmalarda bazı başa çıkma stratejilerinin diğerlerine göre daha etkili olduğunu göstermektedir. Çalışmada, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş ile daha yüksek düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Aktif veya problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanmanın sorunlarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmayı kolaylaştırdığı bilinmektedir

(Burger, 2019). Literatürde yapılan farklı araştırmalarda aktif veya problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanan bireylerin depresyon ve kaygı gibi olumsuz ruh sağlığı belirtilerini azaltmada daha etkili olduğu görülmektedir (Aydın, 2010; Kaya vd., 2007; Konaszewski, Niesiołędzka ve Surzykiewicz, 2021). Ayrıca aktif veya problem odaklı başa çıkma stratejilerinin bireylerin mental iyi oluşları açısından koruyucu bir role sahip olduğunu gösteren farklı araştırmalar mevcuttur (Çelenk ve Peker, 2020; MacCann, Lipnevich, Burrus ve Roberts, 2012; Yiğit, 2012). Dolayısıyla bizim araştırmamızda elde edilen sonuçlar literatür ile uyumluluk göstermektedir. Çünkü üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde stresli durumlara aktif veya problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanarak yaklaşımları beraberinde bu süreçte kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak korumaya yönelik önlemler almalarını gerektirmektedir. Örneğin, problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanan bir birey pandemi döneminde stresle başa çıkmak için maske-mesafe-hijyen kurallarına uymakta, kendini psikolojik olarak korumak için sosyal destek mekanizmalarını güçlü tutmakta veya interneti rahatlamak için kontrollü bir şekilde kullanabilmektedir. Dolayısıyla böyle bir yaklaşım içerisinde olan bireyler pandemi döneminde mental iyi oluş durumları olumlu olarak etkilenebilmektedir. Araştırmada, kaçınmacı ve sosyal destek başa çıkma stratejileri düzeyi ile mental iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu başa çıkma mekanizmalarından kaçınmacı başa çıkma stratejisinde bireyler karşı karşıya kaldıkları stresli durumlardan uzak durarak veya inkâr ederek kendilerini rahatlatabilmektedir (Lazarus, 1991). Bu başa çıkma stratejisi aktif veya problem odaklı başa çıkma stratejileri kadar etkili olmamakla birlikte kısa vadede etkili olabilmektedir (Burger, 2019; Leandro ve Castillo, 2010; Orzechowska vd., 2013). Araştırmanın bu boyutundan elde edilen bulgular pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin kullandıkları farklı stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş düzeyleri arasında olumlu bir etkiye sahip iken stresle başa çıkma stratejileri kendi içerisinde farklı düzeyde etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Covid-19 pandemisinin ortaya çıkışıyla birlikte iş kaybı, ekonomik problemler, sosyal izolasyon ve akademik problemler gibi çeşitli sosyal yıkımların ortaya çıktığı bilinmektedir (Prime vd., 2020). Yaşanan bu sosyal yıkımlar beraberinde aile yapısını etkilemiş ve aile üyelerinin bir bütün olarak psikolojik durumları üzerinde çeşitli etkiler oluşturmuştur (Lebow, 2020; Ones, 2020; Wong, Lam, Lai, Wang ve Ho, 2021). Bu süreçte aile üyelerinin sahip oldukları sosyal destek, uyum ve stres kaynakları ile etkili başa çıkma gibi koruyucu faktörler pandeminin psikolojik etkilerinden korunabilmelerine olanak sağlayabilmektedir. Dolayısıyla bu durum pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş durumlarını etkileyebilmektedir. Ailedeki koruyucu faktörlerin güçlü olduğu bir aile ortamındaki bireyler pandemi döneminin beraberinde getirdiği psikolojik yansımalarından korunabilmekte ve mental iyi oluş durumları olumlu olarak etkilenebilmektedir. Bu

araştırmada, ailedeki koruyucu faktörlerin aile üyelerinin ruhsal durumları açısından sahip olduğu iyileştirici gücüne ilişkin kuramsal yapı desteklenmiştir. Araştırmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile ailedeki koruyucu faktörler düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olarak Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu faktörler düzeyleri olabileceği varsayılmıştı. Yapılan korelasyon analizi sonucunda mental iyi oluş ile Covid-19 korkusu düzeyleri arasında anlamlı olmayan çok düşük düzeyde bir ilişkinin bulunması sonucunda çoklu doğrusal regresyon analizine bağımsız değişkenler olarak stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu faktörler değişkenleri dahil edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerindeki toplam varyansın %41,6'sını stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu faktörler düzeylerinin açıkladığı görülmüştür. Bireylerin stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında herhangi bir başa çıkma mekanizması kullanmalarının (Burger, 2019) ve aile içerisindeki sevgi, paylaşım, sosyal destek ve dayanışma gibi koruyucu faktörlerin bireylerin ruh sağlıkları açısından koruyucu bir role sahip olduğu (Prime vd., 2020) göz önüne alındığında bu iki faktörün mental iyi oluşu önemli bir oranda açıklamasının beklenilir bir sonuç olduğu söylenebilir. Ayrıca regresyon analizinde stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları ile ayrı ayrı regresyon analizine tabi tutulmuştur. Problem odaklı başa çıkma stratejisi ile ailedeki koruyucu faktörler değişkenleri birlikte mental iyi oluştaki toplam varyansın %43,5'ini, kaçınmacı başa çıkma stratejisi ile ailedeki koruyucu faktörler değişkenleri birlikte mental iyi oluştaki toplam varyansın %33,7'sini ve sosyal destek stratejisi ile ailedeki koruyucu faktörler değişkenleri birlikte mental iyi oluştaki toplam varyansın %30,9'unu açıklamaktadır. Bu sonuçlar, alanyazındaki çalışmalar ile uyum göstermektedir. Bireylerin stresli durumlar karşısında aktif veya problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanmalarının kaçınmacı başa çıkma stratejisi kullanmalarına göre daha etkili olduğu bilinmektedir (Konaszewski vd., 2021; Leandro ve Castillo, 2010; MacCann vd., 2012). Araştırmada, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini açıklamada problem odaklı başa çıkma stratejisinin diğer stratejileri göre daha etkili olduğu görülmüştür.

### Sonuç

Bu araştırmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini yordayabilecek çeşitli psiko-sosyal faktörlere odaklanılmıştır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve ailelerindeki koruyucu faktörlerin mental iyi oluşlarını açıklamada önemli bir yere sahip olduğu görülmüştür. Özellikle son yıllarda aile temelli psikolojik danışma uygulamalarının yoğunlaşması ve birçok kurum veya kuruluşun aile üyelerinin iyi oluşlarını arttırmaya yönelik planlamalar içerisinde olması bu araştırma bulgularının literatüre ve sahaya dönük

çalışmalar açısından katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Gladding, 2020; Özkan ve Kılıç, 2013). Ayrıca bu araştırmada, stresle başa çıkma stratejilerinin kendi içerisinde üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeyleri açısından farklı etkilere sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırma bulgularının pandemi döneminde yaşanan stresli durumlar karşısında daha etkili başa çıkma mekanizmalarının göz önüne alınarak yürütülecek psiko-eğitim çalışmalarına destek olabilmesi açısından önemli olduğu söylenebilir. Araştırmanın başlangıcında varsayılan aksine Covid-19 korkusu üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde herhangi bir açıklayıcı role sahip olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın pandeminin ilk ortaya çıkışından yaklaşık bir yıl sonra gerçekleştirilmesi Covid-19'a karşı geliştirilen korkuya ilişkin bir uyum sürecinin yaşandığını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgunun literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

### Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini yordayabilecek bazı psiko-sosyal faktörlere odaklanmıştır. Araştırmanın sonuçları, Türkiye'deki iki farklı yükseköğretim kurumunun farklı bölümlerinde öğrenim gören 539 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır. Buna ek olarak araştırmadan elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş, Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu faktörler düzeylerini ölçmek için kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlılık göstermektedir. Ayrıca bu araştırmada korelasyon analizi ve regresyon analizleri yapılarak araştırma öncesinde belirlenen amaçlara ulaşmak istenmiştir. Korelasyon ve regresyon analizlerinin yapısal eşitlik modellemelerine göre sınırlı yönleri düşünüldüğünde bu araştırmanın analiz yöntemleri açısından sınırlılık gösterdiği söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ve sınırlılıklar çerçevesinde çeşitli önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini yordayabilecek psiko-sosyal faktörlerden Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma stratejileri ve ailedeki koruyucu faktörler değişkenlerine odaklanılmıştır. Ancak üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerini açıklayabilecek farklı psiko-sosyal faktörler bulunabilmektedir. Dolayısıyla yapılacak farklı araştırmalar ile farklı psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesinin literatüre ve alan çalışanlarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
2. Araştırma, Türkiye'deki iki farklı yükseköğretim kurumundaki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Yapılacak farklı araştırmalar ile daha farklı çalışma grupları (sağlık çalışanları, öğretmenler, ruh sağlığı çalışanları vb.) ile çalışmalar yürütülebilir.

3. Bu araştırma nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilerek araştırmanın amacı çerçevesinde korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılacak yapısal eşitlik modellemesi çalışmaları ile bu iki analiz yönteminin sınırlı yönlerinin ortadan kaldırılabileceği söylenebilir. Ayrıca nitel veya karma desene yürütülecek araştırmaların pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş durumlarını açıklamada daha derin ve detaylı bilgiler sunabileceği düşünülmektedir.
4. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile Covid-19 korkusu düzeyleri arasında anlamlı olmayan çok düşük bir ilişki bulunması araştırmaya katılan bazı üniversite öğrencilerinin Covid-19'a karşı korku tepkilerinin bir uyum süreci ile azaldığı şeklinde yorumlanmıştır. Ancak yapılacak farklı çalışmalarda, özellikle nitel araştırmalarla, üniversite öğrencilerinin Covid-19'a karşı korku duygularının incelenmesinin literatüre katkı sağlayabileceği söylenebilir.
5. Araştırmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve ailedeki koruyucu faktörler değişkenlerinin mental iyi oluş düzeylerini önemli oranda açıkladığı görülmüştür. Ayrıca stresle başa çıkma stratejilerinin kendi içerisinde mental iyi oluş üzerinde farklı etkilere sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı açısından üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından yürütülecek çalışmalarda aktif veya problem odaklı başa çıkma stratejileri ile ailedeki koruyucu faktörlerin vurgulanmasının mental iyi oluş açısından etkili olabileceği söylenebilir.

#### Kaynaklar

- Al Zubayer, A., Rahman, M. E., Islam, M. B., Babu, S. Z. D., Rahman, Q. M., Bhuiyan, M. R. A. M., ... & Habib, R. B. (2020). Psychological states of Bangladeshi people four months after the COVID-19 pandemic: An online survey. *Heliyon*, 6(9), e05057. doi: [10.1016/j.heliyon.2020.e05057](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05057)
- Arslan, C., Dilmaç, B. & Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 791–800. doi: [10.2224/sbp.2009.37.6.791](https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.6.791)
- Avşaroğlu, S. & Akbulut, Ö. F. (2020). Sağlıklı aile yapısı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(65), 2879–2902. doi: [10.26449/sssj.2456](https://doi.org/10.26449/sssj.2456)
- Aydın, K. B. (2010). Strategies for coping with stress as predictors of mental health. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 534–548. <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1037/496> sayfasından erişilmiştir.



- Badahdah, A. M., Khamis, F. & Al Mahyijari, N. (2020). The psychological well-being of physicians during COVID-19 outbreak in Oman. *Psychiatry Research*, 289, 113053. doi: [10.1016%2Fj.psychres.2020.113053](https://doi.org/10.1016%2Fj.psychres.2020.113053)
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–14. doi: [10.1007/s11469-020-00331-y](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y)
- Balcı, A. (2020). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F. & Yılmaz, E. (2021). Problemlı internet kullanımında güncel bir risk faktörü: COVID-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97–121. doi: [10.47793/hp.872503](https://doi.org/10.47793/hp.872503)
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E. & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, 293, 113462. doi: [10.1016/j.psychres.2020.113462](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113462)
- 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*, 395, 912–920. doi: [10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Burger, J. M. (2019). *Personality*. Boston: Cengage Learning.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2018). *Eđitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Caffo, E., Scandroglio, F. & Asta, L. (2020). Debate: COVID-19 and psychological well-being of children and adolescents in Italy. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(3), 167–168. doi: [10.1111/camh.12405](https://doi.org/10.1111/camh.12405)
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem.
- Carswell, K., Blackburn, P. & Barker, C. (2011). The relationship between trauma, post-migration problems and the psychological well-being of refugees and asylum seekers. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(2), 107–119. doi: [10.1177/0020764009105699](https://doi.org/10.1177/0020764009105699)
- Chen, S. & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 51–54. doi: [10.1037/tra0000685](https://doi.org/10.1037/tra0000685)
- Cheng, H. & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921-942. doi: [10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8)

- Çelenk, B. & Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(4), 147–162. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1077640> sayfasından erişilmiştir.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem.
- Demerouti, E., Veldhuis, W., Coombes, C. & Hunter, R. (2019). Burnout among pilots: psychosocial factors related to happiness and performance at simulator training. *Ergonomics*, 62(2), 233–245. doi: [10.1080/00140139.2018.1464667](https://doi.org/10.1080/00140139.2018.1464667)
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. doi: [10.1037/0022-3514.54.3.466](https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466)
- Gardner, D. L., Huber, C. H., Steiner, R., Vazquez, L. A. & Savage, T. A. (2008). The development and validation of the inventory for family protective factors: A brief assessment for family counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 16(2), 107–117. doi: [10.1177/1066480708314259](https://doi.org/10.1177/1066480708314259)
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, sonuçları başatma yolları. *Kriz Dergisi*, 6(2), 9–16. doi: [10.1501/Kriz\\_0000000068](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000068)
- Girma, A. & Ayalew, E. (2020). Covid-19 related stress and coping strategies among adults with chronic disease in Southwest Ethiopia. *MedRxiv*, 17, 1551-1561. doi: [10.1101/2020.08.14.20174318](https://doi.org/10.1101/2020.08.14.20174318)
- Gladding, S. T. (2020). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ. Keklik & İ. Yıldırım, Çev.). Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Gökler-Danışman, I. & Köksal, S. (2011). Ailedeki koruyucu etkenler ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 39–46. <https://antalya.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120110000m000112.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Gönen, E. & Purutçuoğlu, E. (2009). Kriz ve stres koşullarında aile direnci: koruyucu ve iyileştirici faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 1–12. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/ailedirenci.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Gönül, B., Hatice, I. & Acar, B. Ş. (2018). Aile İklimi Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik açıdan incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 165–200. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/571514> sayfasından erişilmiştir.

- Griffiths, M. D. & Mamun, M. A. (2020). COVID-19 suicidal behavior among couples and suicide pacts: Case study evidence from press reports. *Psychiatry Research*, 289, 113105. doi: [10.1016/j.psychres.2020.113105](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113105)
- Han, Q., Zheng, B., Agostini, M., Bélanger, J. J., Gützkow, B., Kreienkamp, J., ... & Collaboration, P. (2021). Associations of risk perception of COVID-19 with emotion and mental health during the pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 284, 247–255. doi: [10.1016/j.jad.2021.01.049](https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.049)
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137–146. <http://www.turkpsikiyatri.com/C18S2/tipFakultesi.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103–115. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/warwick-edinburgh-mental-iyi-olus-olcegi-toad.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Konaszewski, K., Niesiołędzka, M. & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–12. doi: [10.1186/s12955-021-01701-3](https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3)
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M. & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 902–911. doi: [10.1111/bjhp.12450](https://doi.org/10.1111/bjhp.12450)
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G. & Türkkkan, Z. (2020). Kovid-19 korkusu ölçeğinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması. *International Journal of Social Science*, 3(2), 71–80. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1219747> sayfasından erişilmiştir.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. doi: [10.1037/0003-066X.46.8.819](https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819)
- Leandro, P. G. & Castillo, M. D. (2010). Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1562–1573. doi: [10.1016/j.sbspro.2010.07.326](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.326)
- Lebow, J. L. (2020). Family in the age of COVID-19. *Family Process*, 59(2), 1–4. doi: [10.1111/famp.12543](https://doi.org/10.1111/famp.12543)
- Linhares, M. B. M. & Enumo, S. R. F. (2020). Reflections based on Psychology about the effects of COVID-19 pandemic on child development. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200089. doi: [10.1590/1982-0275202037e200089](https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200089)

- Liu, Q., Shono, M. & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26(8), E99-E105. doi: [10.1002/da.20455](https://doi.org/10.1002/da.20455)
- MacCann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J. & Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 235–241. doi: [10.1016/j.lindif.2011.08.004](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.08.004)
- Mahmud, M. S., Talukder, M. U. & Rahman, S. M. (2020). Does 'Fear of COVID-19' trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *The International Journal of Social Psychiatry*, 2, 1–11. doi: [10.1177%2F0020764020935488](https://doi.org/10.1177%2F0020764020935488)
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E. & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258. doi: [10.1016/j.janxdis.2020.102258](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258)
- Möhrling, K., Naumann, E., Reifenscheid, M., Wenz, A., Rettig, T., Krieger, U., ... & Blom, A. G. (2021). The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family. *European Societies*, 23(1), 601–617. doi: [10.1080/14616696.2020.1833066](https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1833066)
- Ones, L. (2020). The COVID-19 pandemic: A family affair. *Journal of Family Nursing*, 26(2), 87–89. doi: [10.1177/1074840720920883](https://doi.org/10.1177/1074840720920883)
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M. & Gałęcki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 19, 1050-1056. doi: [10.12659/MSM.889778](https://doi.org/10.12659/MSM.889778)
- Özkan, Y. & Kılıç, E. (2013). Ailenin psiko-sosyal destek ihtiyacını karşılamada yeni bir model önerisi: Aile sağlığı merkezlerinde aile psiko-sosyal destek birimi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(30), 25–44. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/197894> sayfasından erişilmiştir.
- Özmen, S., Özkan, O., Özer, Ö. & Yanardağ, M. Z. (2021). Investigation of COVID-19 fear, well-being and life satisfaction in Turkish society. *Social Work in Public Health*, 36(2), 164–177. doi: [10.1080/19371918.2021.1877589](https://doi.org/10.1080/19371918.2021.1877589)
- Pan, H. (2020). A glimpse of university students' family life amidst the COVID-19 virus. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 594–594. doi: [10.1080/15325024.2020.1750194](https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1750194)
- Philip, J. & Cherian, V. (2020). Factors affecting the psychological well-being of health care workers during an epidemic: a thematic review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(4), 323–333. doi: [10.1177/0253717620934095](https://doi.org/10.1177/0253717620934095)

- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., ... & Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 883–892. doi: [10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)
- Prime, H., Wade, M. & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. doi: [10.1037/amp0000660](https://doi.org/10.1037/amp0000660)
- Rettie, H. & Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, Advance online publication. doi: [10.1037/amp0000710](https://doi.org/10.1037/amp0000710)
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I. & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: A predictive model for depression. *Frontiers in Psychology*, 11, 3041. doi: [10.3389/fpsyg.2020.591797](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797)
- Ruiz-Frutos, C., Ortega-Moreno, M., Allande-Cussó, R., Domínguez-Salas, S., Dias, A. & Gómez-Salgado, J. (2020). Health-related factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic among non-health workers in Spain. *Safety Science*, 133, 104996. doi: [10.1016/j.ssci.2020.104996](https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104996)
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. doi: [10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E. & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9. doi: [10.1007/s11469-020-00294-0](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0)
- Savi-Çakar, F. (2018). *Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Ankara: Nobel.
- Stănculescu, E. (2021). Fear of COVID-19 in Romania: Validation of the Romanian version of the fear of COVID-19 scale using graded response model analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–16. doi: [10.1007/s11469-020-00428-4](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00428-4)
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2021). *COVID-19 Bilgilendirme Sayfası*. <https://covid19.saglik.gov.tr/> sayfasından erişilmiştir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/87222> sayfasından erişilmiştir.
- Türk Dil Kurumu. (2021). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> sayfasından erişilmiştir.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19–31.

- <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/stresle-basa-cikma-olcegi-toad.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Wong, B. Y. M., Lam, T. H., Lai, A. Y. K., Wang, M. P. & Ho, S. Y. (2021). Perceived benefits and harms of the covid-19 pandemic on family well-being and their sociodemographic disparities in Hong Kong: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1217. doi: [10.3390/ijerph18031217](https://doi.org/10.3390/ijerph18031217)
- World Health Organization. (2021). *WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard*. <https://covid19.who.int/> sayfasından erişilmiştir.
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(1), 61–75. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1492217> sayfasından erişilmiştir.
- Yükseköğretim Kurulu. (2021). *2020-2021 eğitim ve öğretim yılı bahar dönemine ilişkin açıklama*. <https://www.yok.gov.tr/HaberBelgeleri/BasinAciklamasi/2021/2020-2021-bahar-donemine-iliskin-aciklama.pdf> sayfasından erişilmiştir.

### Extended Summary

Covid-19 disease caused by SAR-CoV-2, which first appeared in Wuhan, China, in 2019, quickly began to appear in many regions of the world with a large spread by 2020 and was considered a global pandemic by the World Health Organization (World Health Organization, 2021). The first case of Covid-19 in Turkey was observed on March 11, 2020, and after that date, cases increased rapidly, mainly in certain periods. About one year in Turkey, 2.624.019 people were infected with Covid-19 disease and 27.903 people died due to this disease (TR Ministry of Health, 2021). Individuals' fear of contracting the disease, their belief that a difficult process awaits them when they contract the disease, and their concern of losing people around them due to this disease have caused damage to the mental state of individuals (Stănculescu, 2021). In addition, a decrease in individuals' social interactions to protect themselves from Covid-19 and an increase in time spent at home can further increase this stress that individuals experience. Although the condition of experiencing fear and stress caused by Covid-19 is normal for individuals' lives, the intense and frequent occurrence of these emotional reactions can be considered as a problem for individuals' mental health (Mertens et al., 2020). This can negatively affect the well-being of individuals. It can be said that individuals' levels of Covid-19 fear, coping with stress, and protective factors in the family may be possible predictors of mental well-being. It is of great importance to identify factors that may affect the mental well-being of individuals during the pandemic and to conduct prevention programs in which these factors are involved during and after the pandemic. Because the Covid-19 pandemic can not only have negative

effects on the physical health of individuals but also threaten psychological and social health (Baltacı et al., 2021). It is believed that this research can contribute to preventive mental health services that will be carried out with university students who have been significantly affected by the pandemic period in educational, psychological, and social terms. In this context, the study examined Covid-19 fear, stress-coping strategies, and the state of protective factors in the family to regulate the mental well-being levels of college students.

Correlational research was used as research model, as the research was intended to reveal the relationships between four different variables. The study group consisted 539 university students, 406 of whom are women (75.3%) and 133 of whom are men (24.7%), enrolled in two different state universities in Turkey in the spring semester of 2020-2021 academic year. In the study; "Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale", "The Fear of Covid-19 Scale", "Coping With Stress Scale", "Family Protective Factors Scale" and "Personal Information Form" were used. Pearson moments product correlation analysis and multiple linear regression analysis were performed to determine the strength of independent variables to the dependent variable procedure to determine the relationships between continuous variables of the research in the analysis of the data.

In the study, there was a very weak and insignificant positive correlation between university students' mental well-being levels during the pandemic period and their fear of Covid-19 ( $r = .021$ ;  $p > .05$ ); it was observed that there was a positive moderately significant ( $r = .536$ ;  $p < .01$ ) relationship between levels of coping with stress and a moderately significant positive ( $r = .539$ ;  $p < .01$ ) relationship between protective factor levels in the family. In addition, there was a low level of positive significance ( $r = .344$ ;  $p < .01$ ) between students' levels of mental well-being and avoidant coping levels of the sub-dimensions of coping with stress; positive and moderately significant among problem-focused coping levels ( $r = .565$ ;  $p < .01$ ); A very low significant ( $r = .225$ ;  $p < .01$ ) relationship was found between social support-focused coping levels. There was a moderately significant positive ( $r = .546$ ;  $p < .01$ ) relationship between the mental well-being levels of university students and the sub-dimensions of the variable of protective factors in the family, evaluation of adaptation and compensatory experiences; A very low and significant positive ( $r = .238$ ;  $p < .01$ ) relationship was found between social support levels and a low-significant positive ( $r = .373$ ;  $p < .01$ ) relationship between the levels of scarcity of stress sources. Based on this finding, it can be said that as college students' levels of coping with stress and protective factors in the family increase, their levels of mental well-being also increase during the pandemic period. In addition, stress-coping strategies and protective factors variables in the family together accounted for 41.6% of the total variance in mental well-being.

This study focused on various psycho-social factors that can predict the mental well-being levels of university students during the pandemic period. The study found that college students' strategies for coping with stress and protective factors in their families play an important role in explaining their mental well-being. Especially in recent years, the widespread use of family counseling services will contribute to the field of family counseling with the findings of this research (Gladding, 2020; Özkan & Kılıç, 2013). In addition, in this study, it was found that strategies for coping with stress have different effects in terms of the mental well-being levels of university students during the pandemic period. Therefore, it can be said that the research findings are important to support psycho-educational studies that will be carried out by taking into account more effective coping mechanisms rather than the stressful situations experienced during the pandemic. Contrary to what was assumed at the beginning of the study, fear of Covid-19 did not play an explanatory role in the levels of mental well-being of college students. The fact that this research was conducted about a year after the pandemic first appeared shows that there is a process of adaptation to the fear developed against Covid-19. It is believed that this finding obtained from the research can contribute to the literature. Research can examine different psycho-social variables that can explain the level of mental well-being of university students during the pandemic period. In addition, these variables can be examined with different study groups (health workers, teachers, parents, etc.). In studies to be carried out by psychological counseling centers at universities, the importance of active and problem-focused coping and protective factors in the family can be emphasized in terms of mental health.

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Yazarların her biri araştırmanın tasarlanmasından raporlaştırılmasına kadar olan tüm süreçlerde eşit düzeyde katkı sunmuşlardır.

#### **Destek ve Teşekkür Beyanı**

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

#### **Çatışma Beyanı**

Araştırmacıların, araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

#### **Etik Kurul Beyanı**

Bu araştırma, Bayburt Üniversitesi Etik Kurulunun 26/02/2021 tarih ve 2021/35 sayılı onayı ile yürütülmüştür.