



COVID-19 PANDEMİSİ KAYNAKLI UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE
ÖĞRENCİLERİN SOSYAL DESTEK ALGILARI VE ÖZGÜVEN
DÜZEYLERİNİN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ: KAYSERİ ÜNİVERSİTESİ
ÖRNEĞİ

The Effect of Students' Social Support Perceptions and Self-Confidence
Levels On Mental Health In The Distance Education Process Originating
From The Covid-19 Pandemic: The Case Of Kayseri University

Mustafa ERBİR

Öğr. Gör., Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu
mus.erbir@gmail.com



<https://orcid.org/0000-0002-6887-1561>

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi-
Journal of Ağrı İbrahim Çeçen University Social Sciences Institute-
AİCUSBED 7/2 Ekim/October 2021 / Ağrı

ISSN: 2149-3006

e-ISSN: 2149-4053

Makale Türü- <i>Article Types</i> :	Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi- <i>Received Date</i> :	02.06.2021
Kabul Tarihi- <i>Accepted Date</i> :	19.09.2021
Sayfa- <i>Pages</i> : 58-80	https://doi.org/10.31463/aicusbed.947119



<http://dergipark.gov.tr/aicusbed>

This article was checked by

✓ iThenticate®



COVID-19 PANDEMİSİ KAYNAKLI UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE ÖĞRENCİLERİN SOSYAL DESTEK ALGILARI VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ: KAYSERİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

**The Effect of Students' Social Support Perceptions and Self-Confidence
Levels On Mental Health In The Distance Education Process
Originating From The Covid-19 Pandemic: The Case Of Kayseri
University**

Mustafa ERBİR

Öz

Bu araştırma üniversitelerde Covid-19 pandemisi kaynaklı uygulanan uzaktan eğitim süreçlerinde ön lisans öğrencilerinin sosyal destek algıları ve özgüven düzeylerinin ruh sağlığına etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Kayseri Üniversitesinde eğitim gören ön lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemiyle seçilen örneklem grubu cinsiyet, yaş, gelir seviyesi, ikamet yeri, anne ve babanın çalışma statüsü gibi farklı demografik özelliklere sahiptir. Toplam 312 ön lisans öğrencisinin katılım sağladığı araştırmada bir nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek ve özgüven kavramlarının alt boyutları ile ruh sağlığı arasında anlamlı korelasyonlar bulunduğu, algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile desteği ve arkadaş desteğinin öğrencilerin ruh sağlığını pozitif olarak anlamlı düzeyde etkilediği, buna karşın özel kişi desteği alt boyutunun ise ruh sağlığına herhangi bir etkisinin bulunmadığı sonucunda ulaşılmıştır. Ayrıca özgüven düzeyinin alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven düzeyinde meydana gelen bir artışın öğrencinin ruh sağlığını pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Destek, Özgüven, Ruh Sağlığı, Uzaktan Eğitim, Ön Lisans Öğrencileri

Abstract

This study was conducted to investigate the effect of social support perceptions and self-confidence levels of associate degree students on mental health in the distance education processes applied in universities due to the Covid-19 pandemic. The sample of the study consists of associate degree students studying at Kayseri University. The sample group selected by convenient sampling method has different demographic characteristics such as gender, age, income level, place of residence, and working status of the mother and father. The relational screening method, which is a quantitative research method, was used in the study in which a

total of 312 associate degree students participated. Data were collected by survey method. As a result of the research, there are significant correlations between the sub-dimensions of perceived social support and self-confidence concepts and mental health, family support and friend support, which are sub-dimensions of perceived social support, positively and significantly affect the mental health of students, whereas the private person support sub-dimension has no effect on mental health. In addition, it is concluded that an increase in the level of inner self-confidence and external self-confidence, which are sub-dimensions of the self-confidence level, positively affect the mental health of the student.

Key Words: Social Support, Self-confidence, Mental Health, Distance Education, Undergraduate Students

Giriş

Sağlık, tüm insanlık için değer biçilemez bir kavramdır. Dünya sağlık örgütünün tanımına göre sağlık “*yalnızca hastalık veya sakatlık durumunun olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir*” (Tengilimoğlu vd., 2012: 69). Dolayısıyla sağlıklı olma durumundan bahsederken kişinin yalnızca bedensel sağlığının iyi olması değil aynı zamanda ruhsal bakımdan da iyi bir halde olması beklenir. Araştırmanın amacı da bu doğrultuda kişinin ruhsal açıdan iyi bir durumda olabilmesinde etkili olabilecek faktörlerin neler olduğu sorusuna cevap verebilmektir.

Günümüz teknolojisinde yaşanan değişim ve gelişim sayesinde birçok alanda olduğu gibi eğitim alanında da dijital iletişim oranının yükseldiği görülmektedir (Davutoğlu, 2021). Covid-19 pandemisi kaynaklı uzaktan eğitim sürecinde bu gelişim sayesinde öğrenciler derslerine uzaktan devam edebilmektedirler. Ancak söz konusu dijital iletişimin fiziksel iletişimin yerini tam olarak tutabilmesi konusunda soru işaretleri mevcuttur.

Özellikle Covid-19 pandemisi döneminde uzaktan eğitime geçen öğrencilerin okullarından/üniversitelerinden uzun süredir ayrı kalmalarının ve sosyal alanlardan uzak olmalarının ne gibi etkilerinin olduğu araştırılması gereken bir durumdur. Bu süreçte öğrencilerin ruhsal sağlığını etkileyebilecek çok sayıda faktörün bulunduğu düşünülmektedir. Ancak bilimin birikimli olarak ilerleyen bir disiplin olduğu düşünüldüğünde her araştırmanın belirli kısıtlarının mevcut olduğu görülebilir. Bu çalışmada ruh sağlığına olumlu etki edebilecek iki farklı değişken olarak algılanan sosyal destek ve özgüven düzeyi ele alınmaktadır. Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde çalışmanın değişkenlerinin bir arada kullanıldığı başka bir bilimsel çalışmaya rastlanmamıştır.

İnsanoğlu doğası gereği sosyal bir varlıktır. Bundan dolayı hayatında bulunan çeşitli sosyal çevre faktörleri kişinin özel hayatını doğrudan etkileyebilmektedir (Akın, 2008). Bireyin sosyal çevresinden aldığı desteğin psikolojik problemlerin çözülmesinin kolaylaşmasında veya zorlaşmasında önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Eker vd., 2001). Buna ek olarak kişinin psikolojik problemlerinin üstesinden gelmesinde etkili olabilecek bir diğer kavramın kişinin kendisine yönelik davranışlarına etki edebilen, duygu ve düşüncelerini içeren özgüven kavramıdır (Lauster, 2000). Yapılan bilimsel araştırmalara bakıldığında kişinin olumlu duygular içerisinde olmasının ruhsal sağlığına olumlu yönde katkılar sağladığı görülmektedir (Yperen, 2003: 1875). Sonuç olarak ruh sağlığına olumlu derecede etkileyebilecek davranışların kişileri olumlu duygulara sevk eden davranışlar olduğu söylenebilir.

Konu ile ilgili belirlenen kısıtlar ve araştırmanın temel amaçları doğrultusunda araştırmaya ait bağımsız değişkenler olarak algılanan sosyal destek ve özgüven düzeyleri belirlenmiştir. Ruh Sağlığı kavramı ise ele alınan bağımsız değişkenlerden etkilenebileceği düşünölen bağımlı değişkendir. Araştırmanın literatür incelemesi bölümünde araştırma değişkenleri ayrıntılı olarak ele alınmakta ve araştırma hipotezlerinin kavramsal temellerinden bahsedilmektedir. Yöntem bölümünde araştırmanın hangi yöntemler kullanılarak yapıldığından bahsedilmektedir. Araştırma Bulguları kısmında araştırma hipotezleri test edilmektedir. Araştırmanın sonuç kısmında ise elde edilen bulgulardan ve sonraki çalışmalara yönelik önerilerden bahsedilmektedir.

Kavramsal Çerçeve

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere yönelik kavramsal inceleme alt başlıklar halinde verilmektedir.

Sosyal Destek

Sosyal destek, bireylerin ortak bir sorumluluğa sahip olan toplumsal grubun üyesi olduğuna, bu toplumsal grubun bireylere ilgi gösterdiğine, bireyin sevildiğine, saygı gördüğüne inanmasına sebep olan durumlar olarak görölebilir (Gobi, 1995). Başka bir tanıma göre sosyal destek, bireyin strese karşı mücadelesinde kullandığı bir araç veya stresli dönemlerde kullanılan “sosyal sermaye” olarak görölebilir (Thoits, 1995). Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2008)’ya göre sosyal destek, bireyin yakınları tarafından sağlanan psikolojik ve ekonomik yardımdır. Dolayısıyla Sosyal destek, kişilerin toplumsal

ilişkileri belirli bir seviyede sürdürebilmesinde, yalnızlık duygusunun azaltılmasında veya tamamen giderilebilmesinde, çevresi ile uyum ve psikolojik iyiliğin sürdürülebilmesinde önemli olabilecek bir gereksinimdir.

İnsanlar gereksinim duydukları sosyal desteği sağlayabilmek adına, aileleriyle ve arkadaşlarıyla belirli ilişkiler kurar ve bunları sürdürürler (Redman, 2006). Geliştirilen bu ilişkiler farklı biçimlerde kurulan iletişim teknikleri ile sürdürülebilir. Ancak sosyal destek kavramının tam olarak şekillenebilmesinde yüz yüze iletişim büyük bir rol oynamaktadır (Kirmeyer, 1987). Bu nedenle kişiye, desteğe tam ihtiyaç duyduğu anda ve ihtiyaç duyduğu şekilde destek verilirse desteğin sağladığı olumlu etki de o derecede büyük olabilmektedir (Redman, 2006). Sosyal desteğin kişiye fiziksel ve psikolojik açıdan önemli faydalar sağladığı hatta tedavi edici bir yönünün de bulunduğu görüşü oldukça hâkimdir (Murray, 2003). Bu yüzden sosyal destek kavramının toplumun her kademesinde dikkate alınması gereken bir kavram olduğu düşünülmektedir.

Toplumsal etkileşimin çıktısı olarak insan davranışları sosyal grupların etkisi ile biçimlenmektedir. Sosyal ağlar denince; aile ve okul gibi alt sosyal gruplar akla gelmektedir. Bu sistem elemanlarından birinin bünyesinde oluşan bir değişim sistemin dışındaki sistemleri de direkt veya dolaylı olarak etkileyebilmektedir (Tortop vd., 1999). Kişinin sahip olduğu sosyal ağların işlevi neticesinde elde edilen sosyal destek zor şartlarda mücadele eden kişileri güçlendirmektedir (Paulinger, 2012). Bu sonuç kişilerin zorlu şartlarda mücadele ederken psikolojik durumlarının önemli olmasının yanında kişilerin psikolojik halini etkileyen sosyal destek kavramının da ne derece önemli olduğunu göstermektedir.

Literatür incelendiğinde ilk olarak 1970'lerde sosyal destek kavramı görülmektedir. Cassel (1976) çalışmasında sosyal destek ile sosyal çevrenin kişinin stresli ve negatif durumlarla mücadele edebilmesindeki gücünden söz etmektedir. Cassel, bireyin sağlığının korunabilmesi amacıyla psiko-sosyal süreçlerden bahsetmiştir. Pflingstmann (1987)'a göre ise sosyal destek kişinin desteğe ihtiyacının olduğu zor durumlarda bağlantısı olduğu eş, aile, arkadaş vb. kişilerden hemen alabileceği yardımdır. Arıcıoğlu (2008)'na göre güçlü sosyal destek kaynaklarına sahip olan kişiler daha mutludurlar ve daha üretkendirler. Klipe, Lambert ve Lambert (1989)'e göre ise, hayatın zorlayan ve problemlili dönemlerde, sosyal desteğin biçimi, kaynakları ve doğası önemli hale gelmektedir. Çünkü sosyal destek sayesinde kişi, kendisine önem

verildiğini, sevildiğini ve kabul gördüğünü hisseder, stresten ve kötü sonuçlarından bu sayede korunabilmektedir.

Literatürde sosyal destek algısı ile ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Johnson (2004) araştırmasında iş yerinde örgütsel vatandaşlık davranışı sergileyen kişilerin diğer çalışanlara göre daha yüksek düzeyde sosyal destek elde ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca kişilik yapısının da elde edilecek sosyal desteği etkilediğini ifade etmektedir. Jonson'a göre dışa dönük kişilik özelliği sosyal desteği artırmakta, düşmanlık duygusu ise kendisine gösterilen sosyal desteği azaltmaktadır. Buna karşın fiziksel çekiciliğe sahip olmak ve espri yeteneğinin olması sosyal desteği olumsuz etkilemektedir.

Yapılan başka bir araştırmaya göre sosyal destek algısı ve ölüm oranı arasında ters yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Pearson, 1986). Ayrıca bir çalışmaya göre sosyal destek algısı olumsuz olaylarının neticelerini hafifletmekte, ruhsal problemler sonucu ortaya çıkan endişe düzeyini ve depresyon şiddetini azaltmaktadır (Murray, 2003). Bu durumda sosyal destek algısının yararları bir bütün halinde düşünüldüğünde kişinin yaşam kalitesini yükseltmesi beklenebilir (Abramis, 1985). Depresyon, stres ve anksiyete gibi rahatsızlıklar çerçevesinde yapılan araştırmalara bakıldığında, sosyal destek kavramının “*sosyal destek türleri*” ve “*sosyal destek kaynakları*” olarak iki yönlü olarak araştırıldığı görülebilir (Fenlason ve Beehr, 1994). Cohen ve Pressman (2004)'a göre stresin azami düzeylere çekilmesinde veya ortadan tamamen kaldırılmasında en etkili yöntemlerden birinin sosyal destek olduğu görülmektedir.

Çoğu araştırmada, biyopsikososyal problemlerin çözümünde, önlenmesinde ve tedavisinde, ayrıca bu problemlerle mücadele etmeyi gerektiren zorlu durumların üstesinden gelinmesinde sosyal destek sistemleri kişilerin ruh sağlıkları için en etkili kaynaklardır (Yıldırım, 1997). Tüm bu araştırmalar ve kavramsal çalışmalar neticesinde algılanan sosyal desteğin kişinin ruh sağlığına olumlu bir etki gösterebileceği hipotezi kurulmuştur. Sosyal destek kavramı içeriği oldukça zengin olan bir kavram olmakla beraber bu araştırmada Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988)'in sınıflandırması olan Aile desteği, arkadaş desteği ve özel kişi desteği olarak üç alt boyutta incelenmektedir.

Özgüven

Özgüven, kişilerin kendileri ile ilgili yaptıkları yorumları değerlendirmelerinin sonucunda oluşabilen, kişinin davranışlarını

etkileyebilen, kişinin kendisini önemli, değerli, başarılı bulma veya başarılı bulmama tutumlarını ve inançlarını ifade etmektedir (Özdemir, 2016). Weinberg ve Gould (2003) özgüveni, kişinin kendisinden beklediği veya istediği bir davranışı gerçekleştirmesi ile ilgili inancı olarak tanımlar. Mahoney ve Chapman (2004)'a göre ise özgüven kişinin başarısındaki becerisi veya bir konudaki yeterliliğini hissettiği genel bir duygu durumudur.

Özgüven, geçici değil aksine kalıcı bir tutumdur, yani kişinin kendine ait olan genel bir kişilik özelliği olarak düşünülebilir (Özden, 2019). Lauster (2000) özgüveni “kişinin tutum, tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki duygu, düşünce ve değerlendirmeleridir” şeklinde tanımlamıştır. Kasatura (1998)'ya göre özgüven kişinin kendi kendini değerlendirmesi sonucunda kendisinden memnun olması veya tam tersi bir durumun sonucu oluşan öznel bir olgudur.

Özgüven konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde düşük özgüven düzeyine sahip kişilerin, çoğunlukla başkalarına muhtaç olduğu, kendilerini çoğu konuda yetersiz olarak değerlendirdiği görülmektedir. Ayrıca bu kişiler eleştiriye kapalı, alıngan ve kırılabilir olmaktadır (Yurtçiçek Ergüntop, 2019). Yüksek özgüvene sahip kişiler ise; tam tersine sorumluluk sahibi olan, eleştirilere açık bir yapıda olan ve eleştirileri dikkate alan kişilerdir. Ayrıca kendilerini olduğu gibi kabul ederler, yaşama pozitif yaklaşırlar (Yurtseven, 2011). Campbell vd. (2003)'nin araştırmasına göre özgüven düzeyi düşük olan kişiler kendilerini değersiz ve önemsiz görebilmektedirler. Ayrıca kaygı ve depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklara daha yatkın olabilmektedirler. Greenberg, Porteus, Pyszczynski, Simon ve Solomon (1995)'in araştırmasına göre de özgüven düzeyi yüksek olanlar kişiler, stresle daha iyi başa çıkabilmekte ve bu tür yetenekleri gelişmiş bulunmaktadır. Ayrıca uyum gücü daha yüksek kişiler olarak görülmektedirler. Literatürde yapılan bu çalışmalar neticesinde özgüven düzeyinin yüksek olmasının ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebileceği düşünüldüğünden araştırmanın özgüven düzeyi ile ilgili hipotezleri de bu doğrultuda kurulmuştur.

Lindenfield (1997) özgüveni, “iç özgüven” ve “dış özgüven” olarak ikiye ayırmaktadır. İç özgüven, kişinin kendisinden memnun ve kendiyi barışık olduğuna dair inancı ve de bu konudaki hissettikleridir. Dış özgüven de dış dünyaya kendisinden emin bir şekilde verdiği görüntü ve sergilediği davranışlardır. Özgüven kavramı iç özgüven ve dış özgüven kavramlarının

toplamından meydana gelmektedir. Bu araştırmada da i özgüven ve dış özgüvenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri ayrı ayrı incelenmektedir.

Ruh Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ruh, “*ruhani ve soyut bir kavram olarak değil, kişinin doğumundan ölümine gelişimini ifade eden bir bütünsel bir kavram*” olarak ele alınmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2005). Ruh sağlığının onu bedensel iyi oluş halinden ayıran en önemli özelliği, fiziksel hastalıklarda olduğu gibi ruh sağlığı hastalıklarında kesin çizgilerle ayırt edilebilen bir sınır çizgisinin olmayışıdır (Adasal, 1979). Bostancı (2005) da ruh sağlığının kişini “kendisiyle ve içinde yaşadığı toplumla uyum içinde ve yararlı bir şekilde var olması” olarak tanımlar.

Ruhsal sağlık kavramının farklı tanımlarına da rastlanabilir. Fakat yapılan tanımların ortak noktalarına bakılarak genel bir ruhsal sağlık tanımı yapılacak olursa řu şekilde yapılabilir; Ruhsal sağlık, kişinin hem kendisiyle hem de içinde yaşadığı toplumla bir uyum içerisinde var olmasıdır (Bostancı, 2005). Bu tanımdan yola çıkılarak ruh sağlığının tanımında da vurgulandığı gibi řu şekilde söylenebilir; “*Kişinin kendi yeti ve yeterliliklerinin farkında olduğu, stresle başa çıkabildiği, sorunlar karşısında üretken bir şekilde çözümler bulabildiği ve toplumun örf, adet ve normlarına uyum sağlayabildiği sağlıklı olma durumuna ruhsal sağlıklılık durumudur*” (DSÖ, 2005: 14).

Ruh sağlığı Dünya Sağlık Örgütü'nün farklı bir yaklaşımına göre “*kişilerin kendilerini veya yeteneklerini gerçekleştirdikleri, hayatın normal stresleriyle başa çıkabildikleri, verimli ve sonuçları yararlı olacak şekilde çalıştıkları ve toplumlarıyla katkılı bir birliktelik içinde olabildikleri durumudur*” (Erginöz, 2008: 32). Ruh sağlığı, yalnızca bir kişide ruhsal bir rahatsızlığın bulunmaması olarak görülmemelidir (Paulus, 2009). Yine Dünya Sağlık Örgütü'nün benimsemiş olduğu bir tanıma göre ruh sağlığı “*bireyin karşılaştığı zorluklarla baş edebilmesi, kendi bilgi ve yeteneklerinin farkında olması, bilgi ve yetenekleri doğrutusunda çalışıp çabalayarak üretken olması ve yaşadığı topluma değer katması*” olarak tanımlanabilir (Akarçay, 2013: 3).

Ruh sağlığını koruyabilmek için ilk olarak ruh sağlığını etkileyen faktörlerin bilinmesi gereklidir çünkü ruh sağlığını etkileme gücüne sahip çok sayıda etken bulunmaktadır (Özdevecioğlu vd., 2009). Bunlardan bazılarının yaşam koşulları, kalıtsal özellikler ve ekonomik koşullar olduğu söylenebilir. Eraslan (2014)'a göre Psikolojik açıdan sağlıklı, negatif olayların hiç yaşanmaması veya kişinin sürekli pozitif düşünmesi anlamına gelmez. Kişinin

hayatın herhangi bir anında yaşadığı negatif olaylar ile mücadele edebilmesidir. Yani yaşanan üzücü olaylar tarafından tetiklenen negatif duygularla mücadele edebilmektir.

Ruh sağlığı ile ilintili problemleri hem iş hayatında hem eğitim hayatında hem de özel hayatta olumsuz sonuçlara neden olacağını tahmin etmek hiç de zor değildir. Gültekin (2010)'e göre ruh sağlığı ve fiziksel sağlığı birbirinden ayrı değerlendirmek yanlış olur çünkü ruhsal ve fiziksel sağlık birbirini etkileyebilen önemli birer alandır. Hem ruhsal sağlık kişinin fiziksel sağlığını etkileyebilir hem de fiziksel sağlık kişinin ruh sağlığını etkileyebilir. Örneğin; kişinin fiziksel sağlığı ile ilgili bir hastalık olan kalp-damar hastalıkları ruhsal hastalık olan depresyona da yol açabilmektedir. Bunun tam tersi kişinin ruh sağlığını etkileyen bir hastalık olan depresyon aynı şekilde kalp-damar hastalıklarına sebep olabilmektedir. Bundan dolayı kişilerin ruh sağlığının en az fiziksel sağlıkları kadar değerli olduğu kabul edilmektedir. Ruh sağlığına yönelik ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçların kişisel düzeyde yaratabileceği sonuçlar tansiyon, diyabet gibi fiziksel hastalıkların yaratacağı negatif sonuçlar kadar önemli görülmelidir.

Lüiteratür incelendiğinde ruh sağlığına etki edebilecek faktörlere ait yapılan bazı çalışmalara rastlanmaktadır. Akın vd. (2012) çalışmalarında başkalarını affetme eğiliminin ruh sağlığına katkı sağlayacağı sonucuna ulaşımlardır. Koç ve Polat (2006) hem kişilik özelliklerinin, hem de dış baskıların ruh sağlığını bozabileceğini, sonuç olarak ruhsal hastalıkların ortaya çıkabileceğini iddia etmektedir. Ayrıca Ruh sağlığı bozulan kişilerin mutsuz, kaygılı ve karamsar kişiler olabileceğini dile getirmektedir. Şirin (2017) çalışmasında üniversite öğrencilerinin dini tutumları ile ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Doğan, Acar ve Doğan (2021) çalışmalarında internet bağımlılığı ile sağlık anksiyetesi arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Koç ve Polat (2006) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında ekonomik düzeyin, yerleşim yerinin ve başarı düzeyinin farklı olmasının ruh sağlığı üzerinde bir farklılaşmaya yol açmadığı buna karşın ruh sağlığının semptomları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Öğretim düzeyi bakımından da birinci öğretim öğrencilerinin ruh sağlığı puan ortalamaları ikinci öğretim öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmada da ruh sağlığına algılanan sosyal destek ve özgüven düzeylerinin etki edip etmediği araştırılmaktadır.

Araştırma Yöntemi

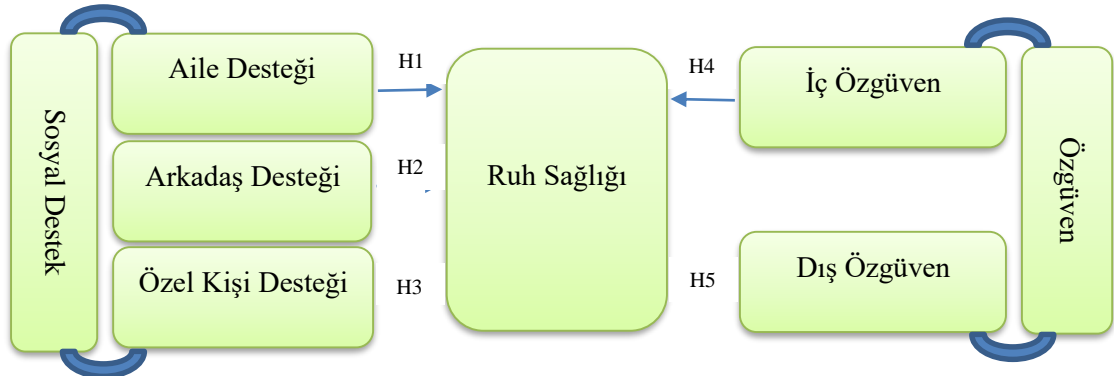
Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan “ilişkisel tarama yöntemi” kullanılmıştır. Araştırma bir saha araştırmasıdır ve birincil verilere ihtiyaç duyulmaktadır. Bundan dolayı veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için “Kayseri Üniversitesi Etik Kurulu” tarafından 29.04.2021 tarih ve 27 sayılı “Etik Kurul Onayı” verilmiştir. Araştırma esnasında Covid-19 pandemisi olduğundan anketler öğrenciler tarafından çevrimiçi “Google form” aracılığıyla doldurulmuştur.

Veri toplama süreci sonunda elde edilen veriler “SPSS 22” programında analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler geçmiş araştırmalarda geçerliliği ve güvenilirliği onaylanmış çalışmalardır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanıldığından değişkenler arasındaki ilişkinin varlığına yönelik “pearson korelasyon” analizi, bağımsız değişkenlere ait alt boyutların bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmek için “çoklu regresyon analizi” yapılmıştır.

Toplanan verilerin regresyon analizi yapmak için uygun olup olmadığının belirlenebilmesi için gerekli olan varsayımların test edilmiştir. Sonuç olarak verilerin normal dağılım sergilediği, çoklu bağlantı sorununun (VIF>5) olmadığı ve otokorelasyon değerlerinin ($0 < d < 4$) uyumlu olduğu görülmüştür.

Araştırma Modeli ve Hipotezleri

Araştırma kapsamında üç farklı değişken kullanılmaktadır. “Algılanan Sosyal Destek” ve “Özgüven düzeyi” araştırmanın bağımsız değişkenleri, “Ruh Sağlığı” ise bağımlı değişkenidir. Araştırma değişkenleri ve değişkenlerin alt boyutları kullanılarak araştırma modeli şekil 1’deki gibi kurulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırma modeli dikkate alınarak hipotezler aşağıdaki gibi kurulmuştur.

H1: Öğrencilerin algıladıkları aile desteğinde meydana gelen artış ruh sağlığını pozitif yönde etkilemektedir.

H2: Öğrencilerin algıladıkları arkadaş desteğinde meydana gelen artış ruh sağlığını pozitif yönde etkilemektedir.

H3: Öğrencilerin algıladıkları özel kişi desteğinde meydana gelen artış ruh sağlığını pozitif yönde etkilemektedir.

H4: Öğrencilerin iç özgüven düzeylerinde meydana gelen artış ruh sağlığını pozitif yönde etkilemektedir.

H5: Öğrencilerin dış özgüven düzeylerinde meydana gelen artış ruh sağlığını pozitif yönde etkilemektedir.

Araştırma Örnekleme

Araştırma ana kütlesi Kayseri Üniversitesi bünyesinde ön lisans düzeyinde eğitim veren dört meslek yüksekokulunda (Kayseri ve ilçelerinde) aktif programlarda Covid-19 pandemisi sebebiyle uzaktan eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Meslek Yüksekokullarında eğitim gören toplam 1569 öğrenci bulunmaktadır. Belirlenen ana kütlede %95 güven aralığında gereken örneklem büyüklüğünün 309 kişi olduğu hesaplanmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2016). Araştırmada toplam 312 öğrenci ankete dönüş yapmıştır. Dolayısıyla araştırma sonuçlarını genelleştirebilmek için yeteri kadar katılım sağlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere yönelik bilgiler Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Öğrenciler Hakkında Bilgiler

Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)	Çalışma Durumu	Frekans	Yüzde (%)
Kadın	177	56,7	Evet	120	38,5
Erkek	135	43,3	Hayır	192	61,5
Yaş	Frekans	Yüzde (%)	Baba Çalışma S.	Frekans	Yüzde (%)
18-19 Yaş	71	22,7	Kamu	27	8,7
20-21 Yaş	178	57,1	Özel	73	23,4
22-23 Yaş	37	11,8	Serbest	74	23,7
24 ve Üzeri	26	8,4	Emekli	86	27,6
Sınıf	Frekans	Yüzde (%)	Diğer	52	16,7
1. Sınıf	192	61,5	Anne Çalışma S.	Frekans	Yüzde (%)
2. Sınıf	120	38,5	Kamu	11	3,5
Ekonomik Durum	Frekans	Yüzde (%)	Özel	23	7,4
Kötü	53	17,0	Serbest	2	0,6

Orta	205	65,7	Emekli	3	1,0
İyi	54	17,3	Diğer /Ev H.	273	87,5
Başarı Durumu	Frekans	Yüzde (%)	İkamet Yeri	Frekans	Yüzde (%)
Azaldı	136	43,6	Kayseri	183	58,7
Değişmedi	129	41,3	Diğer	129	41,3
Yükseldi	47	15,1			
Toplam	312	100	Toplam	312	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %56,7’si kadın %43,3’ü de erkektir. Yaş aralığı olarak en fazla 20-21 yaş (%57,1) aralığında olan öğrenciler katılım sağlamıştır. Katılımcıların %61,5’i birinci sınıf, %38,5’i de ikinci sınıf öğrencisidir. Öğrenciler kendi ekonomik durumlarını genelde (%65,7) orta düzeyde görmektedirler. %43,6 oranında öğrenci uzaktan eğitim sürecinde akademik başarısının düşüş gösterdiğini buna karşın sadece %15,1 oranında öğrenci ise uzaktan eğitim sürecinde akademik başarısının yükseldiğini belirtmektedir.

Öğrencilerin %38,5’i uzaktan eğitim sürecinde herhangi bir zaman aralığında veya sürekli bir işte çalıştığını, %61,5’i de herhangi bir işte çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcıların babaları farklı çalışma statülerine sahip olmakla beraber en yüksek grup %27,6 ile emekli olan gruptur. Annelerin ise daha çok (%87,5) diğer/ev hanımı grubunda olduğu görülmektedir. Katılımcıların %58,7’si Kayseri veya ilçelerinde ikamet etmekteyken %41,3’ü Kayseri dışında başka bir ilde ikamet etmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan anketinin birinci bölümünde kişisel bilgi formu bulunmaktadır. Ayrıca araştırma anketinde algılanan sosyal destek, özgüven düzeyi ve ruh sağlığı ölçeği olmak üzere üç adet ölçek kullanılmıştır.

Sosyal Destek Ölçeği: Araştırmada Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilen çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Eker vd. (2001) tarafından yapılmıştır. Eker vd. ölçeğin güvenilirlik düzeyini ($\alpha=0,89$) olarak hesaplamıştır. Ölçek; bireylerin destek kaynaklarını gösteren aile, arkadaş ve özel kişi desteği olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyutta dört madde vardır. Toplam 12 maddeden oluşan Ölçekte 3, 4, 8, 11. maddeler aile desteğini, 6, 7, 9, 12. maddeler arkadaş desteğini ve 1, 2, 5, 10. Maddeler özel kişi desteğini ölçmektedir.

Özgüven Ölçeği: Araştırmada kullanılan Özgüven ölçeği Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği Akın tarafından

yapılmış ve güvenilirlik düzeyi ($\alpha=0,94$) olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam 33 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk alt boyutu olan “İç Özgüven Boyutu” 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32. Maddelerden, “Dış Özgüven Boyutu” ise 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33. Maddelerden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan katılımcının yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğunu göstermektedir.

Ruh Sağlığı Ölçeği: Ruh sağlığı ölçeği olarak Warwick-Edinburgh Üniversitelerinde Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen “The Warwick-Edinburg Mental Well-Being” ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Keldal (2015) tarafından yapılarak yapı geçerlilik ve güvenilirlik çalışması da Türkçeye uyarlama esnasında yapılmıştır. Keldal, Ölçeğin güvenilirlik düzeyini ($\alpha=0,92$) olarak hesaplamıştır. Akın vd. (2012)’de çalışmalarında ölçeğin güvenilirlik düzeyini ($\alpha=0,86$) olarak hesaplamıştır. Ölçek tek boyuttan ve 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan yükseldikçe bireyin ruhsal olarak daha iyi bir halde olduğu söylenebilir.

Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve ölçeklere ait alt boyutların güvenilirlik düzeylerine ait bilgiler (Cronbach Alpha katsayıları) tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 2. Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Güvenilirlik Düzeyleri

Ölçek Adı	Güvenilirlik Katsayısı (α)
Sosyal Destek Ölçeği	0,888
-Aile Desteği	0,850
-Arkadaş Desteği	0,896
-Özel Kişi Desteği	0,952
Özgüven Ölçeği	0,938
-İç Özgüven	0,899
-Dış Özgüven	0,888
Ruh Sağlığı Ölçeği	0,920

Bir ölçeğin güvenilirlik düzeyi “0.80 $<\alpha$ <1.00 ” arasında ise ölçek yüksek derecede güvenilir olmaktadır (Kalaycı, 2014). Tablo 2’de görülebileceği gibi araştırma ölçekleri ve alt boyutları yüksek derecede güvenilirlik düzeyine sahiptir.

Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Araştırmada çoklu regresyon analizi yapabilmek için gerekli varsayımlardan olan verilerin normal dağılımı analizi yapılmıştır. Normal

dağılım analizi “kolmogorov-Smirnov” testi anlamlılık değeri ve tanımlayıcı istatistik değerlerine bakılarak yorumlanmıştır. Algılanan sosyal destek ölçeğinin ve özgüven ölçeğinin anlamlılık değerleri sırasıyla ($p=0,000$ ve $p=0,004$, $p<0,05$) olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeklerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakıldığında ise değerlerin +1 ve -1 arasında olduğu tespit edildiğinden normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı ölçeğinin ise analiz sonucunda ulaşılan anlamlılık değeri ($p=0,10$, $p>0,05$) olduğundan verilerin normal dağılım sergilediği söylenebilir.

Araştırma Bulguları

Araştırmada değişkenler arasında anlamlı korelasyonların olup olmadığını belirlebilmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Sonrasında, bağımsız değişkenlerin alt boyutlarının her birinin bağımlı değişkeni etkileyip etkilemediğini test edebilmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular

Tablo 3’de algılanan sosyal desteğe ait alt boyutlar ile ruh sağlığına ait ortalamalar arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını test etmek için korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Tablo 4’de ise özgüven düzeyinin alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye ait bulgular verilmektedir. İlişkideki güç “0,00-0,25” aralığında “çok zayıf”, “0,26-0,49” aralığında “zayıf”, “0,50-0,69” aralığında “orta”, “0,70-0,89” aralığında “yüksek” ve “0,90-1,00” aralığında, “çok yüksek” olmaktadır (Kalaycı, 2014). Değişkenler arasında ilişkinin yüksek olması iki değişkenin aynı eğilimde olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Sosyal Destek Alt Boyutları ile Ruh Sağlığı İlişkisi

Değişkenler	Ort	SS.	1	2	3	4
1.Aile Desteği	3,48	1,18	1			
2.Arkadaş Desteği	3,38	1,25	0,50**	1		
3.Özel Kişi Desteği	2,93	1,59	0,39**	0,29**	1	
4.Ruh Sağlığı	3,37	0,95	0,53**	0,38**	0,24**	1

** Korelasyonlar 0,01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 3’e göre aile desteği ile arkadaş desteği (0,50) arasında ve aile desteği ile ruh sağlığı arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Özel kişi desteği ile aile desteği (0,39) ve arkadaş desteği (0,29) arasında ve arkadaş desteği ile de ruh sağlığı (0,38) arasında zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Özel kişi desteği ile ruh sağlığı arasında ise (0,24) çok

zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki vardır. Yani değişkenlerden birinin değerinin yükselmesi veya düşmesi durumunda diğer değişkenin de aynı yönde değişiklik göstermesi beklenmektedir.

Tablo 4. Özgüven Alt Boyutları ile Ruh Sağlığı İlişkisi

Değişkenler	Ort	SS.	1	2	3
1.İç Özgüven	4,22	0,76	1		
2.Dış Özgüven	3,91	0,73	0,86**	1	
3.Ruh Sağlığı	3,37	0,95	0,68**	0,67**	1

** Korelasyonlar 0,01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 4'e göre iç özgüven ve dış özgüven alt boyutları arasında (0,86) yüksek derecede anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ruh sağlığı ile iç özgüven (0,68) ve dış özgüven (0,67) arasında ise orta düzeyde anlamlı ilişkiler vardır. Yani "iç özgüven" veya "dış özgüven" değişkenlerinde meydana gelen bir değişiklik "ruh sağlığında" meydana gelebilecek bir değişiklik ile ilişkilidir.

Çoklu Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Araştırma hipotezlerini test edebilmek için "çoklu regresyon analizi" yapılmıştır. Kurulan 1. 2. ve 3. Hipotezleri test etmek için algılanan sosyal destek ölçeğine ait alt boyutların ruh sağlığına olan etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Tablo 5. Aile Desteği, Arkadaş Desteği ve Özel Kişi Desteğinin Ruh Sağlığına Etkisi

Katsayılar Tablosu						
Kavramlar	B	St.Hata	Beta	t	p	VIF
Sabit Terim	1,678	0,158		10,624	0,000	
Bağımsız Değişkenler						
Aile desteği	0,359	0,047	0,444	7,717	0,000	1,465
Arkadaş desteği	0,123	0,042	0,161	2,906	0,004	1,355
Özel kişi desteği	0,010	0,031	0,017	0,334	0,739	1,201

Model Özeti: R=0,550; R²=0,303; Adj.R²= 0,296; F= 44,629; p=0,000

Bağımlı Değişken= Ruh Sağlığı / *p<0,05, d=1,849

Tablo 5'e göre, aile desteği, arkadaş desteği ve özel kişi desteği alt boyutlarının ruh sağlığına etkisinin test edildiği görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, kurulan regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu söylenebilir (F=44,629; p<0,001). Ruh sağlığı değişkeninde meydana gelen değişimin %29,6'sı modele dâhil edilen bağımsız değişkenlerce açıklanmaktadır (Adj.R²=0,296). Ayrıca aile desteği (p=0,000; p<0,05) ve arkadaş desteği (p=0,004; p<0,05) alt boyutlarının ruh sağlığını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir. Buna karşın özel kişi desteği alt boyutunun ruh sağlığı üzerinde (p=0,739; p>0,05) anlamlı bir etkisinin

bulunmadığı görülmektedir. Sonuç olarak araştırma kapsamında kurulan 1. ve 2. Hipotezler kabul edilmekte 3. Hipotez ise reddedilmektedir. Hipotezin istatistiki olarak kabul edilebilmesi için anlamlılık (p) değerinin 0,05'ten daha küçük olması gerekmektedir.

Araştırmanın 4. ve 5. Hipotezlerini test etmek için özgüven ölçeğine ait alt boyutların ruh sağlığına olan etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Tablo 6. İç Özgüven ve Dış Özgüven Düzeyinin Ruh Sağlığına Etkisi

Katsayılar Tablosu						
Kavramlar	<i>B</i>	<i>St.Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
Sabit Terim	0,405	0,221		1,833	0,000	
Bağımsız Değişkenler						
İç özgüven	0,463	0,100	0,371	4,632	0,000	3,922
Dış özgüven	0,466	0,104	0,359	4,489	0,000	3,922
Model Özeti: R=0,704; R ² =0,496; Adj.R ² = 0,493; F= 151,966; p=0,000						
Bağımlı Değişken= Ruh Sağlığı / *p<0,05, d=1,955						

Tablo 6 incelendiğinde, iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarının ruh sağlığına olan etkisinin test edildiği görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, kurulan regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu söylenebilir (F=151,966; p<0,001). Ruh sağlığı değişkeninde meydana gelen değişimin %49,3'ü modele dâhil edilen bağımsız değişkenler tarafından açıklanmaktadır (Adj.R²=0,493). Ayrıca iç özgüven (p=0,000; p<0,05) ve dış özgüven (p=0,000; p<0,05) alt boyutlarının ruh sağlığını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir. Sonuç olarak araştırma kapsamında kurulan 4. ve 5. Hipotezler kabul edilmektedir.

Sonuç

Araştırma kapsamında Covid-19 isimli küresel pandemi sürecinde öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve özgüven düzeyleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiler ayrıca algılanan sosyal desteğin ve özgüven düzeyinin ruh sağlığına olan etkisi analiz edilmiştir. Araştırma değişkenleri arasında yapılan analizler sonucunda ruh sağlığı düzeyinin hem algılanan sosyal destek kavramının alt boyutları ile hem de özgüven düzeyinin alt boyutları ile anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir (Riahi, 2011; Hefner ve Eisenberg, 2009; Turner vd., 1983; Öntaş, 1998). Araştırma sonuçlarındaki bu benzerlik ile algılanan sosyal destek ile ruh sağlığının birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında test edilen bir diğer hipotezde, algılanan sosyal desteğin ve özgüven düzeyinin alt boyutlarının ruh sağlığına etkisini belirlemeye çalışılmaktadır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda algılanan sosyal destek kavramı alt boyutlarından aile desteği ve arkadaş desteğinin ruh sağlığı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın sosyal destek alt boyutlarından özel kişi desteğinin ruh sağlığı üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yang (2013) ve Sanger (2003) de yaptıkları çalışmada algılanan sosyal desteğin ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla araştırmada, daha önceki araştırmalarda elde edilen bulgulara uyumlu sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan literatür taramasında özgüven düzeyinin ruh sağlığı üzerinde etkisinin ölçüldüğü başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre öğrencilerin ruh sağlığına olumlu etki edebilecek önemli iki etkenin ailenin ve arkadaşların desteği olduğu görülmektedir. Bunun yanında öğrencilerin özgüven düzeylerinin yüksek olması ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bu durumda Covid-19 pandemisi döneminde çok sayıda problemle baş etmeye çalışan öğrencilerin en yakınında bulunan ailelerine büyük bir görev düşmektedir çünkü öğrenciler arkadaşlarıyla pandemi tedbirlerinden dolayı sadece online platformlarda bir araya gelebilmektedirler. Buna ek olarak öğrencilerin özgüven düzeylerinin artırılmasına yönelik gerek ailelerin gerek üniversite yönetiminin gerekli aktivite ve eğitimleri desteklemeleri büyük önem arz etmektedir.

Araştırma sonuçlarına bir bütün olarak bakılacak olursa, öğrencilerin daha iyi bir ruhsal sağlığa sahip olabilmeleri için ailelerinden ve arkadaşlarından destek almaları, ayrıca özgüven düzeylerini yükseltecek faaliyetlerde bulunulması tavsiye edilmektedir. Bu araştırmadan yola çıkarak ileride ruh sağlığı üzerinde etkili olabilecek değişik faktörlerin de bilimsel araştırmalara konu olması literatüre katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

Abramis, D. (1985). Effects of Different Sources of Social support and Social Conflict on Emotional Well-Being, *Basic & Applied Social Psychology*, 6(2), 111-129.

- Akarçay, D., (2013). *Türkiye’de Yürütülen Ruh Sağlığı Hizmetleri Politikalarının Değerlendirilmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği’nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Akın, M. (2008). Örgütsel Destek, Sosyal Destek ve İş/Aile Çatışmalarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkileri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(25), 141-171
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O (2012), Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi, *Amme İdaresi Dergisi* 45(1), 77-97.
- Arıcioğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek*, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Adasal, R. (1979). *Normal ve Anormal Açından Psikososyal Yönleriyle Kişilik ve Karakter Portreleri*, Minnetoğlu Yayınları, İstanbul.
- Bostancı, N. (2005). Ruhsal Bozukluğu Olan Bireylere Yönelik Stigma ve Bunun Azaltılmasına Yönelik Uygulamalar, *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 32-38
- Campbell, J., Gilmore, L. ve Cuskelly, M. (2003). Changing Student Teachers Attitudes Towards Disability and Inclusion. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 28(4), 369-379
- Cassel, J. (1976). The Contribution of Social Environment to Host Resistance, The Johns Hopkins University School of Hygiene and Public Health, 104(1). USA
- Cohen, S. ve Wills T. A. (1985). Stress, Social Support and Buffering Hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Davutoğlu, N. A. (2021). Sanayi 4.0 uygulamalarının dünyadaki ve Türkiye’deki sektörler açısından detaylı analizi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(67), 795-811.

- Doğan, S., Acar, F., ve Baynal Doğan, T. G. (2021). İnternet Bağımlılığı ve Sağlık Anksiyetesinin Siberkondria Davranışları Üzerine Etkisi. *Erciyes Akademi*, 35(1), 281-298.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2005). *Mental Health Atlas*. Cenevre, World Health Organization.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- 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*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Erginöz, E. (2008), Halk Sağlığı ve Mental Hastalıklar, *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu*, 62, 31-40.
- Fenlason, K. J., ve Beehr, T. A. (1994). Social Support and Occupational Stress: Effects of Talking to Others, *Journal of Organizational Behavior*, 15, 57-175.
- Gobi, S. (1995). Social Support as A Moderator of Life Stress. Toward an Integrated Medicine, *Glassies From Psychosomatic Medicine 1959-1979*, American Psychiatric Press, Inc., USA: 377-398.
- Greenberg, J., Porteus, J., Pyszczynski, T., Simon, L. ve Solomon, S. (1995). Evidence of a terror management function of cultural icons: the effects of mortality salience on the inappropriate use of cherished cultural symbols, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1221-1228
- Gültekin, B. K., (2010). Ruhsal Bozuklukların Önlenmesi: Kavramsal Çerçeve ve Sınıflandırma, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499.

- Johnson, A. (2004). Explaining Potential Antecedents of Workplace Social Support: Reciprocity or Attractiveness?, *Journal of Occupational Health Psychology*, 9(4), 339-350.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve öz-güven*. İstanbul: Evrim Yayınları
- Keldal, G.(2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, , 3(1), 103-115.
- Kirmeyer, S (1987). Social Support: Its Relationship to Observed Communication With Peers And Superiors , *Academy of Management Journal*, 30(1), 138-151.
- Klipes, G. L., Lambert, V. A. ve Lambert, C. E. (1989). Social Support, Hardiness and Psychological Well-Being in Women with Arthritis, *Journal of Nursing Scholarship*, 21(3), 128–131.
- Koç, M., Polat, Ü. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 3(2). 1-22
- Lauster, P. (2000). *Kendine güven*. Çevirmen Yıldırım N, Ankara: Doruk Yayınları
- Mahoney, M. J., ve Chapman, B. P. (2004). *Mental and emotional skills training in sport*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology*. New York: Academic Press.
- Murray, L. (2003). Confirmatory Factor Analysis of The Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Clinically Distressed and Student Samples, *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 265-270.
- Öntaş, Ö. (1998). *Kurum bakım deneyimi olan genç yetişkinlerin sosyal destek sistemleri ve ruh sağlığı durumları*, (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, N. K. (2016). Deneysel bir çalışma: Bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *Elementary Education Online*, 15(1), 136-147.
- Özden, A. T. (2019). Kadın tüketicilerin özgüven düzeylerinin marka beğenilirlilik düzeyleri üzerindeki etkisinin demografik özelliklerine göre farklılıkları. *IREM*, 7(1), 115-138.

- Özdevecioğlu, M., Çelik, C., Akın, M. ve İnce, F. (2009). Çalışanların Ruhsal ve Fiziksel Sağlıkları ve Yöneticilerin Cinsiyeti: Bankacılık Örneği, *17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildirisi*, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Paulinger, G. (2012). *Soziale Unterstützung als Sozialkapital, Einwurf eines Frageninstruments für soziale Ressourcen*. (Yüksek Lisans Tezi). Viyana Üniversitesi. Viyana
- Paulus, P. (2009), Mental health – backbone of the soul, *Health Education*, 1094), 289-298.
- Pearson, A. (2003). Work-Family Conflict: A Model Of Linkages Between Work and Family Domain Variables and Turnover Intentions, *Journal of Managerial Issues*, 15(2), 175.
- Pfingstmann, G. B. (1987). Untersuchungsverfahren zum sozialen netzwerk und zur Sozialen Unterstützung. *Zeitschirfft für Diffeferentielle und Diagnostische Psychologie*. 8(1), 75-98.
- Redman, T. (2006), The Consequences of Perceived Age Discrimination Amongst Older Police Officers: Is Social Support a Buffer?, *British Journal of Management*, 17(2), 167-175.
- Riahi ME, Aliverdina A, Pourhossein Z. (2011), Relationship between Social Support and Mental Health. *refahj*. 10 (39), 85-121.
- Sanger (2003) *Linking Social Support And Well-Being: Testing The Relationship Between Social Support And Mental Health*, A Dissertation Submitted to the Graduate School and Research in Partial Fulfillment of the Requirement of the Degree Doctor of Psychology, Indiana University of Pennsylvania.
- Şirin, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutumları ile Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Psikoloji, 65-88.
- Tengilimoğlu, D., Işık, O. ve Akbolat, M. (2012), *Sağlık İşletmeleri Yönetimi* (Beşinci Baskı). Ankara: Nobel Kitap.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63

- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where are We? What Next, *Journal of Health and Social Behavior*, Extra Issue, 53-79.
- Tortop, N., İsbir, E. G. ve Aykaç, B. (1999). *Yönetim Bilimi*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Turner, R. J., Frankel, B. G., & Levin, D. M. (1983). Social support: Conceptualization, measurement, and implications for mental health. *Research in Community & Mental Health*, 3, 67-111.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yang, J.P. (2013). *Implicit Social Support and Mental Health in Chinese Individuals Living with HIV*, A thesis Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science, University of Washington, Department of Psychology.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliliği ve Geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18 (2), 71-79.
- Yperen, Nico. (2003). "On The Link Between Different Combinations of Negative Affectivity and Positive Affectivity and Job Performance", *Personality and Individual Differences*, 35, 1873-1881.
- Yurtçiçek Ergütop, S. (2019). *Kadın Öz Güven Ölçeğinin geliştirilmesi*. (Doktora tezi), İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yurtseven, F. (2011). Kendine Güven. A.Zara (Ed.) *Yaşadıkça: Ruhsal sorunlar ve başa çıkma yolları*, (s. 55-73), İstanbul: İmge Yayınevi.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Performans Support, *Journal of Personality Assesment*, 2(1), 30-41.

Extended Summary

The Effect of Students' Social Support Perceptions and Self-Confidence Levels On Mental Health In The Distance Education Process Originating From The Covid-19 Pandemic: The Case Of Kayseri University

Due to the Covid-19 epidemic that started in Wuhan, China in December 2019 and spread all over the world in a short time, it was declared a pandemic by the World Health Organization (WHO) as of March 11, 2020. Due to the Covid-19 pandemic, higher education institutions in Turkey took a 3-week vacation as of March 16, 2020, and due to the negative course of the pandemic conditions, most universities across the country continued their classes with distance education until September 2021. In short, university students (with the exception of exceptional departments) took about 3 semesters of distance education and stayed away from the university environment in this process.

Distance education has both positive and negative aspects. Thanks to distance education, the continuation of courses in universities and the complete disruption of education were prevented. However, the absence of students in universities also has some negative economic and social consequences. In the university environment, deprivation of students from social opportunities, club activities, group work and practice lessons, in addition to educational activities, can be seen as a negative.

It is seen that the long-term duration of the distance education process can lead to obesity, ergonomic problems in the head, neck, back and shoulders, and eye problems in students. In addition, some mental problems may occur in students who are away from social environments for a long time. It is seen that the main condition of coming out of the pandemic process as a healthy individual is to protect both physical and mental health. This situation has turned into a scientific problem that needs to be investigated in the field of social and human sciences and has been the starting point of the research.

This study was conducted to investigate the effect of social support perceptions and self-confidence levels of associate degree students on mental health in the distance education processes applied in universities due to the Covid-19 pandemic. The sample of the study consists of associate degree students studying at Kayseri University. The sample group selected by convenient sampling method has different demographic characteristics such as gender, age, income level, place of residence, and working status of the mother and father.

The relational screening method, which is a quantitative research method, was used in the study in which a total of 312 associate degree students participated. Data were collected by survey method. Necessary assumptions were tested in order to determine whether the collected data is suitable for correlation and regression analysis. As a result, it was seen that the data showed normal distribution, there was no multicollinearity problem ($VIF > 5$) and the autocorrelation values ($0 < d < 4$) were compatible. Three different variables were used within the scope of the research. "Perceived Social Support" and "Self-confidence level" are the independent variables of the research, and "Mental Health" is the dependent variable. Pearson correlation analysis was performed to determine whether there was a significant relationship

between the two variables, since the data showed a normal distribution. Multiple regression analysis was performed to determine whether the independent variables have an effect on the dependent variable.

As a result of the research, it has been determined that the level of mental health is in significant relationships with both the sub-dimensions of the concept of perceived social support and the sub-dimensions of the level of self-confidence. In the other hypotheses tested within the scope of the research, it is tried to determine the effect of the sub-dimensions of perceived social support and self-confidence on mental health. As a result of the multiple regression analysis, it was concluded that family support and friend support, which are sub-dimensions of perceived social support, have a positive and significant effect on mental health. On the other hand, it was concluded that private person support, one of the sub-dimensions of social support, did not have any effect on mental health. As a result of the analysis on the effect of self-confidence level on mental health, it is seen that both internal self-confidence level and external self-confidence level have a positive effect on mental health. In other words, as the level of self-confidence increases, mental health improves.

According to the findings obtained in this study, it is seen that two important factors that can positively affect the mental health of students are the support of family and friends. In addition, high self-confidence levels of students affect their mental health positively.

In this case, a great responsibility falls on the families of the students who are trying to cope with many problems during the Covid-19 pandemic period, because students can only meet with their friends on online platforms due to pandemic measures. In addition, it is of great importance that both families and university administration support the necessary activities and trainings in order to increase the self-confidence level of the students.

Looking at the results of the research as a whole, it is recommended that students get support from their families and friends in order to have a better mental health, and also engage in activities that will increase their self-confidence level.