

*Özgün araştırma*

## **KOVID-19 Pandemisinde Ergoterapi Öğrencilerinin Okupasyonel Denge, Zihinsel Sağlık Yükü ve Sosyal Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi**

Zeynep Bahadır Ağce<sup>1</sup>, Berkan Torpil<sup>2</sup>

**Gönderim Tarihi:** 9 Temmuz 2021

**Kabul Tarihi:** 8 Aralık 2021

**Basım Tarihi:** 30 Nisan, 2022

**Erken Görünüm Tarihi:** 3 Mart, 2022

### **Öz**

**Amaç:** Bu çalışmada, Kovid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerinin okupasyonel dengeye etkisi ve okupasyonel denge, zihinsel sağlık yükü ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya yaşları 18 ila 30 arasında değişen 233 üniversite öğrencisi katıldı. Çalışma kesitsel bir çalışma olarak tasarlandı, veri toplamak için anketler çevrimiçi dağıtıldı. Öğrencilerin okupasyonel dengesi, Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu (ARDA11-T), zihinsel sağlık yükü Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21), sosyal problem çözme becerileri, Sosyal Sorun Çözme Becerileri Envanteri Kısa Formu (SSÇE-KF) ile değerlendirildi. Ölçeklerin ilişkileri Pearson Korelasyon testiyle analiz edildi. Değişkenlerin okupasyonel denge üzerindeki etkisi doğrusal Kesitsel Regresyon Analizi ile incelendi.

**Bulgular:** DASÖ-21'in kesme değerlerine göre ortalama zihinsel sağlık yükleri normal sınırlardaydı. Okupasyonel denge ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif, sosyal problem çözme becerileri ile pozitif bir ilişki bulundu. Regresyon analizi sonuçları, değişkenlerin okupasyonel dengedeki değişimin %24'ünü açıkladığını gösterdi. Bu etkinin sosyal problem çözme becerileri için 0,177, depresyon için -0,307 ve stres için ise -0,180 düzeyinde olduğu belirlendi.

**Sonuç:** Sonuçlar, pandemi döneminin üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlık yükü üzerinde olumsuz bir etkisinin varlığını doğrulamadı, ancak daha yüksek okupasyonel dengenin daha iyi zihinsel sağlık yükü ve sosyal problem çözme becerileri ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu gösterdi. Üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengeyi geliştirmek için zihinsel sağlık yükünü azaltmaya ve sosyal problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik stratejiler uygun olabilir.



**Anahtar Kelimeler:** Okupasyon, stres, anksiyete, depresyon, üniversite öğrencileri, KOVID-19

<sup>1</sup>Zeynep Bahadır Ağce (Sorumlu Yazar). Atlas Üniversitesi, Ergoterapi Bölümü, İstanbul, Türkiye. 4443 439/1519, 0536 940 43 22, fztzeynepbahadir@gmail.com, 0000-0002-7674-9830.

<sup>2</sup>Berkan Torpil. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye. 03123046195, berkantorpil@gmail.com, 0000-0002-0322-5163.

Original Research

## **Investigation of Occupational Therapy Students' Occupational Balance, Mental Health Burden and Social Problem Solving Skills in the COVID-19 Pandemic**

Zeynep Bahadır Ağce<sup>1</sup>, Berkan Torpil<sup>2</sup>

**Submission Date:** 9<sup>th</sup> of July 2021

**Acceptance Date:** 8<sup>th</sup> of December 2021

**Pub.Date:** 30th April, 2022

**Early View Date:** 3rd March, 2022

---

### **Abstract**

**Objectives:** This study aimed to examine the effect of socio-demographic characteristics on occupational balance and relationships between occupational balance, mental health burden, and social problem-solving skills of university students in the Covid-19 pandemic.

**Materials and Methods:** The study included 233 college students aged 18 to 30. A cross-sectional study was designed, the surveys were disseminated online to collect data. The students' occupational balance was evaluated with the Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-T), mental health burden with the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and social problem-solving skills with the Social Problem-Solving Skills Inventory Short Form (SSSI-SF). The relationships of the scales were analysed with the Pearson Correlation test. The effect of the variables on occupational balance was examined by linear Cross-sectional Regression Analysis.

**Results:** The mean mental health burdens were in the normal range. There was a negative relationship between occupational balance and depression, anxiety, and stress, while a positive relationship was found with social problem-solving skills. Regression analysis results showed that the variables explained 24% of the change in occupational balance. This effect was determined as 0,177 for social problem-solving skills, -0,307 for depression, and -0,180 for stress.

**Conclusion:** The results did not confirm the existence of a negative effect of the pandemic period on university students' cognitive health burden but showed that higher occupational balance was significantly associated with better cognitive health burden and social problem-solving skills. Strategies for reducing the burden of cognitive health and improve social problem-solving skills may be appropriate in order to improve occupational balance in university students.

**Keywords:** *Occupation, stress, depression, anxiety, college students, COVID-19*

---

<sup>1</sup>**Zeynep Bahadır Ağce (Corresponding Author).** Atlas University, Department of Occupational Therapy, İstanbul, Turkey. 4443 439/1519, 0536 940 43 22, fztzeynepbahadir@gmail.com, 0000-0002-7674-9830.

<sup>2</sup>**Berkan Torpil.** University of Health Sciences, Department of Occupational Therapy, Ankara, Turkey. 03123046195, berkantorpil@gmail.com, 0000-0002-0322-5163.

## **Giriş**

Türkiye’de ilk Kovid-19 vakası 11 Mart 2020 tarihinde kaydedilmiş ve o tarihten itibaren çeşitli önlemler alınmıştır (Bakanlığı, 2021). Sağlık riskleri nedeniyle, karantina, işyerlerinin kapatılması, fiziksel mesafe, sosyal izolasyon, maske kullanımı gibi halk sağlığı önlemleri uygulanmıştır (Nussbaumer-Streit ve diğ., 2020; Varol & Varol, 2020). Virüsün yayılım hızını düşürmek üzere alınan kısıtlayıcı önlemler insanların ihtiyaçlar için alışveriş yapmak gibi temel okupasyonlar dışında evde kalmalarını gerektirmiş, bu da süreç içerisinde her yaştan insanın okupasyonel katılımını ani bir dönüşüme uğratmıştır (González-Bernal ve diğ., 2020). Eğitim kurumlarının kapatılması, açık hava aktivitelerinin olmaması, sosyal mesafe kısıtlamaları ve günlük rutindeki ani değişiklikler özellikle öğrencilerin eğitimini, sosyal yaşamını ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemiş ve bu durum öğrencileri kısıtlamalar nedeniyle en çok etkilenen gruplardan biri haline getirmiştir (Cao ve diğ., 2020; Odriozola-González ve diğ., 2020). Kovid-19 pandemisiyle birlikte gelişen yeni koşullar öğrencilerin okupasyonel çeşitliliği, okupasyonlara ayırdığı zaman ve anlamlı okupasyonlara katılımlarında değişiklikler yaşamasına neden olmuştur (Rodríguez-Fernández ve diğ., 2021).

Bireylerin kendisi için anlamlı olan okupasyonlara katılımı sürdürülebilmesi, zihinsel, fiziksel, sosyal sağlık ve refah üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Bar & Jarus, 2015; Doble & Santha, 2008; Pizzi & Richards, 2017). Okupasyonel denge kavramı, bireyin doğru miktarda okupasyona sahip olduğu ve okupasyonlar arasında doğru çeşitliliğe sahip olduğu algısıdır (Wagman ve diğ., 2012). Yaşam döngüsü içerisinde okupasyonlar ve roller, kişisel faktörler ve dış faktörlerle değişime uğrayan dinamik bir yapıya sahiptir. Bu nedenle günlük yaşamda okupasyonel dengesizlik ve denge arasında sürekli bir geçiş yaşanır (Håkansson ve diğ., 2006). Kovid-19 pandemisinde üniversite eğitime ara verilmesi, uzaktan eğitime geçilmesi, sokağa çıkma yasağının 20 yaş altına uygulanması gibi nedenlerle öğrenciler evde daha fazla vakit geçirmek zorunda kalmıştır (Fuat & Evcil, 2020). Üniversite öğrencilerinin eğitim ve sosyal hayat katılımına ait yeni deneyimlerinin okupasyonel dengelerini etkilemesi olasıdır (Pekçetin & Günal, 2021; Savage ve diğ., 2020). Literatürü incelediğimizde, Kovid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengeyi inceleyen çalışma sayısının oldukça az olduğu görülür. Pekçetin ve Günal, Kovid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengelerini değerlendiren daha önce yapılmış bir çalışma olmadığını ifade etmiş ve web tabanlı zaman yönetimi programı uygulayarak okupasyonel dengelerinin gelişimini desteklemiştir. Çalışmada ayrıca bireylerde gelişen okupasyonel dengeye rağmen “hafta boyunca yapacak yeterli şeye sahip olmak algısı”nın gelişmediğine dikkat çekmiştir (Pekçetin

& Günal, 2021). Pandemi öncesi literatürü incelediğimizde, üniversite öğrencilerinde okupasyonel denge skorlarının ortalama seyrettiği ve daha yüksek skorların daha iyi fiziksel, zihinsel ve genel sağlığı ve daha iyi yaşam kalitesine işaret ettiği tespit edilmiştir (Peral Gómez, 2017; Romero-Tébar, Rodríguez-Hernández, Segura-Fragoso, & Cantero-Garrito, 2021).

Ergoterapi öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda, okupasyonel dengeyi sağlamanın önündeki ana engellerden bazılarının stres, psikolojik ve duygusal baskılarla ilgili olduğu tespit edilmiştir (Wilson & Wilcock, 2005). Bireylerde stres, depresyon ve anksiyete semptomları zihinsel sağlık yükü olarak tanımlanır ve artan zihinsel sağlık yükü psikolojik sağlığı negatif olarak etkiler (Huang & Zhao, 2020). Li ve diğerleri. 22 üniversiteyi kapsayan çalışmada, Kovid-19 pandemisinde öğrencilerde depresyon ve anksiyete semptomlarının arttığını ve öğrencilerin yaklaşık %10'unda kalıcı ve/veya yeni ruh sağlığı sorunları olduğunu tespit etmiştir (Li ve diğ., 2021). Benzer birçok çalışma üniversite öğrencilerinde pandeminin zihinsel sağlık yükünü oluşturan stres seviyesi, depresyon ve anksiyete düzeylerinde artışa neden olduğu belirtilmiştir (Huang & Zhao, 2020; Islam ve diğ., 2020; Polat & Coşkun, 2020; Zhan ve diğ., 2021).

Üniversite öğrencilerinde daha iyi problem çözme becerileri, stres belirtisi olarak genel psikolojik duruma olumlu katkıda bulunur (Largo-Wight ve diğ., 2005; Priester & Clum, 1993; Tekin & Akil, 2020). Sosyal problem çözme teorisine göre bireylerin problem çözme becerileri bir moderatör gibi günlük hayata uyum sağlamlarını destekler (Bell & D'Zurilla, 2009). Bireyin probleme olan yaklaşımı günlük hayattaki okupasyonel performans katılımı ve duyulan memnuniyeti etkileyebilir. Amundson, okupasyonel dengenin hangi nedenlerle bozulduğunun, dengesizliklerin nasıl geliştiklerinin tanımlanmasının ve okupasyonel dengedeki bozulmayı destekleyen faktörlerin analiz edilmesinin öneminden bahseder, ek olarak okupasyonel dengenin yeniden teşvikinde kişiyi harekete geçirmek için yeterli çekiciliğe sahip yaratıcı çözümler bulunmasını önerir (Amundson, 2001). Okupasyonel denge ve pandemi süreci ile ilgili faktörler göz önünde bulundurularak bu çalışmada Kovid-19 Pandemi sürecinde öğrencilerin okupasyonel dengelerinin sosyodemografik özelliklerinden etkilendiğini, zihinsel sağlık yükü ve sosyal problem çözme becerileri daha iyi olan üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengenin de daha iyi olacağını varsaydık. Çalışmada, üniversite öğrencilerinin mevcut okupasyonel dengeleri ve okupasyonel denge ile zihinsel sağlık yükü ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladık. Çalışmaya ait hipotezler; 1. Sosyodemografik özellikleri farklı olan öğrencilerin okupasyonel dengeleri arasında fark vardır 2. Ergoterapi öğrencilerinde okupasyonel denge ile zihinsel sağlık yükleri arasında ilişki vardır.

3. Ergoterapi öğrencilerinde okupasyonel denge ile sosyal problem çözme becerileri arasında ilişki vardır. 4. Ergoterapi öğrencilerinde sosyal problem çözme becerileri ile zihinsel sağlık yükleri arasında ilişki vardır.

### **Gereç ve Yöntem**

Bu çalışma, 7 Haziran-1 Temmuz 2020 tarihleri arasında, çevrimiçi platformlardan elde edilen veriler ile gerçekleştirildi. Katılımcılar çalışmaya okul hesabında kayıtlı bulunan elektronik posta, sınıf içi iletişimin sağlandığı whatsapp grupları, instagram ve facebook hesapları aracılığıyla davet edildi ve dahil edilme kriterleri açısından uygunluğu sorgulandı. Çalışmaya katılmaya uygun olan gönüllülerle elektronik değerlendirme formları paylaşıldı. Katılımcılara anketleri doldurmadan önce çalışmaya dair bilgilendirme yapıldı ve katılmayı onaylıyorum seçeneğini işaretleyenler anketlere yönlendirildi. Çalışma Helsinki Deklerasyonu Prensiplerine uygun olarak gerçekleştirildi. Çalışmaya başlamadan, etik uygunluk için İstanbul Atlas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan 07/06/2021 tarihinde ve E-22686390-050.01.04-4183 karar numarası ile izin alındı.

### **Katılımcılar**

Bu çalışma, İstanbul Atlas Üniversitesi ergoterapi öğrencileri ile gerçekleştirildi. Örneklem büyüklüğü hesaplamada G\*Power 3.1 yazılımı kullanıldı. 0,05 birinci tip hata, 0,06 standardize etki büyüklüğü, 0,80 çalışma gücü (0,20 ikinci tip hata) ve 4 bağımsız değişken (Toplam Sosyal problem çözme Becerisi, depresyon, anksiyete ve stres) varsayımı altında araştırmanın örneklem büyüklüğü en az 204 olarak hesaplandı.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri, (1) 18 yaş üzerinde olması; (2) çalışmaya gönüllü katılması ve (3) üniversitede ergoterapi bölümünde okuyor olması olarak belirlendi. Çıkarılma kriterleri ise; (1) fiziksel bir engele sahip olma; (2) romatizmal ya da nörolojik bir hastalığı olma; (3) psikiyatrik bir hastalık tanısına sahip olma; (4) Kovid-19 pozitif test sonucu ya da temaslı olduğu için karantinada olması ve (5) çalışmaya katılmak istememesi olarak belirlendi. Araştırmada veri toplama aşaması 204 olarak hedeflenen örneklemin üzerine çıkıldığından veri toplama işlemi durduruldu. Katılan 241 öğrenciden 8'ine ait veri Kovid-19 pozitif olması nedeniyle hesaplamaya dahil edilmedi. Veri seti toplam 233 kişi ile tamamlandı.

### **Veri toplama araçları**

Katılımcıları değerlendirmede yazarlar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu (ARDA11-T), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21) ve Sosyal Sorun Çözme Becerileri Envanteri Kısa Formu (SSÇE-KF) kullanıldı.

**Demografik Bilgi Formu:** Katılımcılara ait yaş, cinsiyeti, şehirde yaşama durumu, yaşam düzeni (aile yanı, yurt vb), kaç kişi ile yaşandığı, devam edilen üniversite, sınıf düzeyi, çalışma durumu, Kovid-19 geçirme hikayesi, mevcut Kovid-19 tanı durumuna ait bilgiler kaydedildi.

**Okupasyonel Dengenin Değerlendirilmesi:** Okupasyonel denge, Wagman ve Håkansson (Wagman & Håkansson, 2014) tarafından geliştirilen Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu (ARDA11-T) ile değerlendirildi. ARDA11-T, kişinin günlük yaşamdaki okupasyon miktarı ve çeşitliliği konusundaki deneyimine odaklanır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Günel ve diğerleri (Günel ve diğ., 2020) tarafından gerçekleştirmiştir. 11 madde içermektedir ve her madde kesinlikle “katılmıyorum”dan “kesinlikle katılıyorum”a kadar 4'lü Likert ölçeğinde puanlanmaktadır. Toplam puan, tek tek maddelerin toplanmasıyla elde edilir ve 0 ile 33 arasında değişir; daha yüksek puanlar daha yüksek okupasyonel dengeyi gösterir.

**Zihinsel Sağlık Yükünün Değerlendirilmesi:** Zihinsel sağlık yükü, Lovibond ve Lovibond (Lovibond & Lovibond, 1995) tarafından Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-42'nin kısaltılmasıyla oluşturulan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21) anketi ile değerlendirildi. Bu ölçek bireylerin son bir hafta içerisindeki depresyon, anksiyete ve stres boyutlarını ayrı ayrı ölçmek için kullanılır, Türkçe versiyon çalışması Sarıçam tarafından yapılmıştır (Sarıçam, 2018). Anket içerisinde bulunan her bir boyut için 7'şer soru bulunur ve 4'lü Likert tipi bir ölçekle puanlanır. Ölçeğe verilen cevaplar “hiçbir zaman- 0 puan”, “ara sıra- 1 puan”, “oldukça sık- 2 puan”, “her zaman- 3 puan” şeklinde puanlanır. Bireyin depresyon alt boyutundan 9 puan ve üzeri, anksiyeteden 7 puan ve üzeri, stresten 14 puan ve üzeri alması ilgili olası probleme işaret eder.

**Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi:** Sosyal problem çözme becerileri D' Zurilla ve diğerleri (D' Zurilla ve diğ., 2002) tarafından geliştirilen Sosyal Sorun

Çözme Becerileri Envanteri Kısa Formu (SSÇE-KF) anketi ile değerlendirildi. Türkçe'ye uyarlanma çalışması, güvenilirlik ve geçerlik analizleri Çekici ve Güçray (Çekici & Güçray, 2012) tarafından yapılmıştır. Anket 25 madde ve 2 alt boyut ve bu alt boyutların içinde yer alan 5 alt ölçekten oluşur. SSÇE-KF'un alt boyutları; "Probleme Yönelim" ve "Problem Çözme Tarzı" olarak isimlendirilmiştir. Probleme yönelim alt boyutu kendi içinde, probleme olumlu yönelim ve probleme olumsuz yönelim alt ölçeklerine; problem çözme tarzları alt boyutu ise rasyonel problem çözme, dikkatsiz/ dürtüsel tarz ve kaçınan tarz alt ölçeklerine sahiptir. Probleme yönelimin alt boyutlarından olumlu yönelim, sorunlarla başa çıkılabileceğine dair pozitif bakış açısı, öz- yeterlik, olumlu sonuç beklentisi gibi özellikler yansıtırken, probleme olumsuz yönelim tam tersini ifade eder. Problem çözme tarzlarından rasyonel problem çözme yapıcı bir yaklaşım olarak görülürken, dikkatsiz/ dürtüsel tarz ve kaçınan yaklaşımlar işlevsel görülmez. Rasyonel problem çözme, sorun çözme becerileri uygulanırken sorunların tanımlanması ve formüle edilmesi, alternatiflerin oluşturulması, karar verme, çözümün uygulanması ve doğrulanması gibi gerçekçi, sistematik ve üzerinde düşünülüp tartışılmış uygulamalarda bulunmayı gerektirir. Dikkatsiz/dürtüsel tarz, sorun çözme sürecinde dikkatsiz, acele ve tamamlanmamış davranışlarla gelişen çözümü yansıtırken, kaçınan tarz problemin ertelenmesi, pasif davranma ya da tepkide bulunmama, sorun çözümede sorumluluğu başkalarına atma gibi davranışları içerir. Her alt ölçek 0 (Hiç Uygun Değil) ila 4 (Tamamen Uygun) aralığında 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Her bir alt ölçek için ayrı puan elde edilebildiği gibi ölçekten toplam sosyal problem çözme puanı da elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100' dür. Yüksek skorlar problem çözme becerilerininin daha iyi olduğuna işaret etmektedir.

## **İstatistik**

Çalışmanın sonunda elde edilen verilerin analizi "IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 23" programı kullanılarak yapıldı. Sayısal verilerin normal dağılıp dağılmadığı sınıandı. Normal dağılım sınaması için çarpıklık ve basıklık değerlerinden yararlanıldı. Verilerde normal dağılım sağlandığı için ortalamaların kıyaslanmasında parametrik testler kullanıldı. Sosyodemografik özelliklere ait karşılaştırmalarda ikili gruplarda bağımsız örneklem testi, ikiden fazla olan gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA testi) kullanıldı. Uygulanan ölçeklerin ilişkileri tespit etmek için Pearson Korelasyon testi uygulandı. Ayrıca Stres, Anksiyete, Depresyon ve Sosyal problem çözme Becerisi Düzeylerinin, okupasyonel denge (ARDA11-T) üzerindeki etkisi için ise doğrusal kesitsel

regresyon analizi ile incelendi. Yapılan tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edildi.

### Bulgular

Çalışmaya katılan üniversite öğrencisinin yaş ortalaması 20,99±1,88 yılı. Katılımcıların çoğunluğu %87'lik bir oranla kadınlardan oluşmaktaydı, %88,4'ü pandemi sürecinde aile yanında ikamet etmiş olup, %74,7'ü KOVID-19 öyküsüne sahip değildi. Demografik verilere göre yapılan karşılaştırmalarda öğrencilerin yaşadıkları ortamın okupasyonel dengelerini etkilediği, aile yanında veya öğrenci evinde yaşayanların ARDA11-T

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ve Okupasyonel Dengelerinin Karşılaştırılması

	n	X±SS	Min-max		
Yaş (yıl)	233	20,99±1,88	18-30		
<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>ARDA11-T</b>	<b>t/F</b>	<b>p</b>
			<b>X ± SS</b>		
<b>Kadın</b>	204	87,6	16,33±5,16	0,454*	0,651
<b>Erkek</b>	29	12,4	15,86±5,30		
<b>KOVID-19 Hikayesi</b>					
<b>Var</b>	59	25,3	16,47±5,16	0,350*	0,726
<b>Yok</b>	174	74,7	16,20±5,18		
<b>Çalışma Durumu</b>					
<b>Evet</b>	32	13,7	15,56±4,78	0,833*	0,406
<b>Hayır</b>	201	86,3	16,38±5,23		
<b>Şehirde Yaşama Durumu</b>					
<b>Evet</b>	172	73,8	16,44±5,0	0,821*	0,413
<b>Hayır</b>	61	26,2	15,8±5,64		
<b>Yaşam Düzeni</b>					
<b>Yalnız</b>	7	3,0	13,43±4,72	2,815**	<b>0,040</b>
<b>Aile Yanı</b>	206	88,4	16,30±5,11		
<b>Öğrenci Evi</b>	18	7,7	17,26±5,37		
<b>Yurt</b>	2	0,9	14,00±11,31		
<b>Evde Yaşayan Kişi Sayısı (Kendisi Hariç)</b>					
<b>0</b>	7	3,0	16,57±5,7	1,238**	0,296
<b>1</b>	14	6,0	17,64±4,95		
<b>2</b>	48	20,6	15,83±3,83		
<b>3</b>	78	33,5	15,64±5,62		
<b>4 ve üzeri</b>	86	36,9	16,50±4,63		
<b>Kendisine Ait Oda</b>					
<b>Var</b>	185	79,4	16,55±4,76	1,602*	0,110
<b>Yok</b>	48	20,6	15,21±6,45		
<b>Üniversite Durumu</b>					
<b>Kamu</b>	188	80,7	17,29±5,46	0,133*	0,894
<b>Vakıf</b>	45	19,3	17,18±3,74		
<b>Sınıf</b>					
<b>1</b>	57	24,5	15,80±4,61	2,613**	0,052
<b>2</b>	55	23,6	16,51±5,71		
<b>3</b>	83	35,6	17,22±5,12		
<b>4</b>	38	16,3	14,53±4,85		

ARDA11-T: Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu, \*Bağımsız Örneklem t-Testi, \*\* ANOVA, X ortalama, SS: standart sapma, Min: Minimum, Max: Maksimum



ortalamalarının daha yüksek olduğu görüldü. 1 ila 4. sınıf öğrencilerinin okupasyonel dengeleri arasında anlamlı bir fark görülmemekle birlikte en düşük skorun 4. sınıf öğrencilere ait olduğu tespit edildi. Öğrencilere ait sosyodemografik veriler ve bu verilere göre ARDA11-T puanlarına ait karşılaştırmalar Tablo 1’de detaylı olarak verildi.

Maksimum 33 puan olan ARDA11-T’nin ortalama skoru  $16,27 \pm 5,17$  olarak hesaplandı. DASÖ-21 skorları depresyon için 9, anksiyete için 7, stres için 14 olarak tanımlanmış olup kesme değerlerine göre incelendiğinde ortalamaların normal sınırlar içerisinde olduğu görüldü. Anketlere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de detaylı olarak sunuldu.

**Tablo 2.** Üniversite öğrencilerine ait anket skorları

(n=233)	X±SS	Min-max
ARDA11-T	16,27±5,17	0-32
Depresyon- DASÖ-21	7,9±4,61	0-21
Anksiyete- DASÖ-21	6,3±3,94	0-20
Stres- DASÖ-21	8,56±4,13	0-21
SSÇE-KF	65,42±13,06	27-95

ARDA11-T: Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu, DASÖ-21: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, SSÇE-KF: Sosyal Sorun Çözme Becerileri Envanteri Kısa Formu

Öğrencilerin okupasyonel dengesi ile zihinsel sağlık yükü arasındaki ilişki incelendiğinde ARDA11-T ile stres, anksiyete ve depresyon skorları arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki varlığı tespit edildi ( $p < 0,05$ ). Okupasyonel denge (ARDA11-T) ve sosyal problem çözme becerisi (SSÇE-KF) arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki varlığı tespit edildi ( $p < 0,05$ ). Ek olarak ARDA11-T ve SSÇE-KF alt parametreleri arasında rasyonel problem çözme dışındaki parametrelerle zayıf ve anlamlı ilişkiler tespit edildi ( $p < 0,05$ ). Sosyal problem çözme becerisinin, depresyon, anksiyete ve stres ile anlamlı ve negatif yönlü ilişki gösterdiği belirlendi ( $p < 0,05$ ). Sonuçlar daha iyi okupasyonel dengesi olan öğrencilerin sosyal problem çözme becerisinin de daha iyi olduğunu ve her iki parametrenin depresyo, anksiyete ve stres gibi duygu durumlarından negatif etkilendiğini gösterdi. Ölçeklere ait korelasyon sonuçları Tablo 3’te detaylı olarak verildi.

Sosyal problem çözme becerisi, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin okupasyonel denge üzerindeki etkisini incelemek için kullandığımız doğrusal kesitsel regresyon analizi sonuçları bu değişkenlerin okupasyonel dengedeki değişiminin %24’ünü açıkladığını gösterdi. Bu sonuçlara göre, sosyal problem çözme becerileri ve depresyonun okupasyonel denge üzerinde 0,05 düzeyinde anlamlı etkisi tespit edilirken, stresin 0,09 düzeyinde bir etkisi görüldü. Bu etkinin sosyal problem çözme becerileri için 0,177, depresyon için -0,307 ve stres için ise -

0,180 düzeyinde olduğu belirlendi. Bu durum daha iyi sosyal problem çözme becerisine sahip öğrencilerde okupasyonel dengenin daha iyi olduğuna işaret etmekteydi. Ek olarak, öğrencilerin depresyon seviyesi arttıkça okupasyonel dengesinin azaldığı tespit edildi. Regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 4’de detaylı olarak sunuldu.

**Tablo 3.** Ölçek puanlarının korelasyonları

(n=233)	1	2	3	4	5	a	b	c	d	e
<b>1. ARDA11-T</b>	1,0									
<b>2.DASÖ-21 Depresyon</b>	-,451**	1,0								
<b>3.DASÖ-21 Anksiyete</b>	-,317**	,646**	1,0							
<b>4.DASÖ-21 Stres</b>	-,391**	,690**	,726**	1,0						
<b>5.SSÇE-KF</b>	,314**	-,355**	-,307**	-,270**	1,0					
<b>a.POY</b>	,274**	-,335**	-,253**	-,214**	,759**	1,0				
<b>b.POSY</b>	-,302**	,373**	,425**	,307**	-,674**	-,463**	1,0			
<b>c.RPÇ</b>	,66	-,081	,027	,002	,653**	,613**	-,087	1,0		
<b>d.DDT</b>	-,140*	,102	,058	,024	-,569**	-,106	,213**	-,292**	1,0	
<b>e.KT</b>	-,278**	,305**	,299**	,276**	-,785**	-,474**	,458**	-,344**	,379**	1,0

Pearson Korelasyon Testi, ARDA11-T: Aktivite-Rol Dengesi Anketi 11 Türkçe Versiyonu, DASÖ-21: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, SSÇE-KF: Sosyal Sorun Çözme Becerileri Envanteri Kısa Formu, POY: Probleme Olumlu Yönelim, POSY: Probleme Olumsuz Yönelim, RPÇ: Rasyonel Problem Çözme, DDT: Dikkatsiz/ Dürtüsel Tarz, KT: Kaçınan Tarz, \*\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır ve \* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

**Table 4.** Doğrusal kesitsel regresyon analiz sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Std. Regresyon Katsayısı	t	p
<b>DASÖ-21 Depresyon</b>	-0,307	-3,606	0,000
<b>DASÖ-21 Anksiyete</b>	0,067	0,756	0,450
<b>DASÖ-21 Stres</b>	-0,180	-1,946	0,053
<b>SSÇE-KF</b>	0,177	2,855	0,005

DASÖ-21: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, SSÇE-KF: Sosyal Sorun Çözme Becerileri Envanteri Kısa Formu, R Square=0,243, F=18,297, p=0,000, Durbin Watson=2,192

### **Tartışma**

Bu çalışma, Kovid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyodemografik özelliklerin okupasyonel dengeye etkisinin ve okupasyonel denge ile zihinsel sağlık yükü ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla yapıldı. Üniversite öğrencilerinde yaşam düzeni dışındaki sosyodemografik özelliklerin okupasyonel dengeyi etkilemediği tespit edildi. Öğrencilerde artan depresyon ve stres oranlarının okupasyonel denge ve sosyal problem çözme becerilerini negatif olarak etkilediği görülürken, anksiyetenin bu iki parametre üzerinde bir etkisinin olmadığı görüldü. Ek olarak, sosyal problem çözme becerisi daha iyi olan üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengesinin daha yüksek olduğu tespit edildi.

Aktivite rol dengesi anketine ait kesme değeri olmadığı için elde edilen skorları net olarak yorumlamak mümkün değildir ancak literatürde toplam skora göre değerlendirme yapıldığı görülmüştür. Ergoterapi öğrencilerine ait okupasyonel denge ortalama skorları (16,27±5,17) ARDA11-T'in minimum (0) ve maksimum (33) puanları göz önüne alınarak incelendiğinde mevcut skor öğrencilerin yüksek bir okupasyonel dengeye sahip olmadığına işaret etmekteydi. Ergoterapi öğrencileri ile yapılan diğer çalışmalarda elde edilen okupasyonel denge ortalamaları genellikle çalışmamıza benzer olup, orta düzeyde okupasyonel denge olarak yorumlandı (Peral Gómez, 2017; Romero-Tébar ve diğ., 2021). Romero-Tébar ve diğerleri katılımcıların %35,9'u ise 20-21 yaş aralığında olan, 18-65 yaş arasındaki ergoterapi öğrencilerde okupasyonel denge skorlarını incelemiştir. Çalışmada cinsiyet farkının okupasyonel denge skorları arasında anlamlı bir farka neden olmadığı tespit edilirken, erkek öğrencilerin okupasyonel denge skorlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Romero-Tébar ve diğ., 2021). Gómez'de çalışmasında cinsiyetler arasında fark olmaksızın erkek öğrencilerde okupasyonel denge skorlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Peral Gómez, 2017). Literatürde 18- 30 yaş aralığında genç ve yetişkin gruplarla yapılan incelemelerde kadın ya da erkek arasında genellikle okupasyonel denge ortalamaları açısından bir fark bulunmamış olup, genç yaş gruplarında erkek, yetişkin yaş gruplarında ise kadınlarda daha yüksek ortalamalar bildirilmiştir (Peral Gómez, 2017; Rodríguez-Fernández ve diğ., 2021; Romero-Tébar ve diğ., 2021). Bu çalışmada, okupasyonel denge skorları için cinsiyetler arası anlamlı bir fark tespit edilmedi, literatürden farklı olarak kadın öğrencilere ait ortalama skorların erkeklerden daha yüksek olduğu görüldü. Türk kültüründe kadınlar erkeklerle göre ev içinde daha aktif olmakta ve ev içi kadının meşru mekânı olarak tanımlanmaktadır (Yalçın, 2021). Elde edilen sonucun, Türk kültürünün kadınların ev içindeki okupasyonel

çeşitlilik ve okupasyon algısı üzerinde oluşturduğu etkiden kaynaklanabileceği düşünüldü. Konunun daha iyi anlaşılması için nitel verilerle desteklenmiş bir çalışmanın etkili olacağı görüşündeyiz.

Kovid-19 pandemisinde, 18-30 yaş arasındaki bireylerden pandemi hakkında yeterli bilgiye sahip olmayanların olanlara göre, üniversitede öğrenci olanların çalışma hayatında olanlara göre daha kötü okupasyonel dengeye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak üniversite öğrenimi gören kişilerde, üniversite sonrası öğrenim görenlere göre daha kötü okupasyonel denge sonuçları bildirilmiştir (Rodríguez-Fernández ve diğ., 2021). Yetişkin grupla yapılan bir diğer çalışmada Kovid-19 pozitif hikayesi olması, evdeki kişi sayısı, oda sayısı ve çalışma durumu gibi parametrelerin okupasyonel denge üzerindeki etkisi incelenmiş, aktif çalışma durumu dışındaki parametrelerin daha iyi bir okupasyonel dengeye katkıda bulunmadığı belirlenmiştir (González-Bernal ve diğ., 2020). Çalışmamızda çalışma durumu da dahil olmak üzere, benzer parametrelerin okupasyonel denge üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görüldü. Ücretli bir işe sahip olmanın yetişkinlerde okupasyonel dengenin sağlanmasında önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir, bu çalışmada elde edilen sonuçlar üniversite öğrencilerinde üretkenlik algısının yetişkinlerden farklı olabileceğini düşündürdü.

Literatürde üniversite öğrencileri için önemli olduğu varsayılan faktörlerden biri de sosyal destek varlığıdır. Kaliteli sosyal desteğe sahip olan öğrencilerin daha az sağlık sorunları yaşadığı ve yaşam kalitelerinin arttığı belirtilir (Rankin ve diğ., 2018). Backman'da sosyal desteği okupasyonel dengeyi etkileyen önemli faktörlerden biri olarak tanımlamıştır (Backman, 2010). Bu çalışmada yaşam düzeninin okupasyonel denge için fark oluşturan bir faktör olduğu görüldü. Yalnız veya yurtda yaşayan üniversite öğrencilerinin okupasyonel denge ortalaması en düşük iken, en yüksek değerler sırasıyla aile yanı ve öğrenci evinde kalanlarda tespit edildi. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, ev ortamında artan sosyal desteğin okupasyonel denge üzerindeki olumlu etkisi olarak yorumlandı.

Fernández ve diğerleri, okupasyonel denge ile akademik yıl arasında bir ilişki olduğunu ve akademik yıl arttıkça okupasyonel dengenin arttığını tespit etmiş bu sonucu farklı derslerin talepleriyle başa çıkmak için geliştirilen stratejilerle ilişkilendirmiştir (Rodríguez-Fernández ve diğ., 2021). Diğer bir çalışmada ise okupasyonel denge ile akademik yıl arasında herhangi bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Peral Gómez, 2017). Çalışmamızda öğrencilerin ilk üç sene okupasyonel denge ortalamalarının artış gösterdiği ancak son sınıf öğrencilerinde ortalamanın en düşük seviyede olduğu görüldü. Üçüncü sınıfa kadar olan dönemde üniversite öğrencilerinin farklı derslerde geliştirdiği baş etme stratejilerinin okupasyonel dengeye katkı vermiş olması

muhtemeldir. Ancak öğrencilik hayatının bitmesi ve iş hayatının başlaması sürecine denk gelen son sınıf, özellikle pandemi süreci ekonomik koşulları göz önünde bulundurulduğunda (Adigüzel, 2020), mezuniyet sonrasını ilgilendiren olası istihdam gibi farklı problemleri beraberinde getirmesi mümkündür. Bu durum okupasyonel denge algısını etkilemiş olabilir. Bu konunun daha iyi anlaşılması için, kültürel ve ekonomik faktörleri içeren kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz

Üniversite öğrencileri aile ortamından çok farklı tamamen yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamak, yeni akran gruplarının değerler sistemine aşına olmak ve farklı kültürel değerlerle yüzleşmek gibi pek çok değişime ayak uydurmak durumundadır (Ercan, 2010). Ek olarak üniversite öğrencilerinin akademik, finansal ve kişilerarası zorluklar da dahil olmak üzere çok çeşitli stres faktörleri gibi günlük hayat stresleri yaşadığı belirtilir (Shermeyer ve diğ., 2019). Pandemi sürecinde öğrencilerin deneyimlediği stresörler değişkenlik göstermiştir, ancak bireylerin okupasyonel performans memnuniyetlerindeki artışın, okupasyonel denge ve depresyon skorlarına olumlu yansıdığı bilinmektedir (Wagman ve diğ., 2019). Bu nedenle yaşanan değişimlerin ve karşılaşılan streslerin üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengeyi etkilemesi olasıdır. Pekçetin ve Günal'ın pandemi sürecinde yürüttüğü randomize kontrollü çalışmada katılımcıların web tabanlı zaman yönetimi uygulaması sonrasında katılımcıların okupasyonel denge skorlarında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür (Pekçetin & Günal, 2021). Literatürde üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengeyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte genel olarak okupasyonel dengenin orta seviyelerde olduğu belirtilir (Romero-Tébar ve diğ., 2021; Wilson & Wilcock, 2005). Pandemi döneminde yürütülen çalışmalarda okupasyonel denge skorları incelendiğinde skorların bu çalışma ile benzer şekilde ortalama değerlerde olduğu göze çarpmaktadır. Pekçetin ve Günal'ın 18-30 yaş arasındaki bireylerle yürüttüğü çalışmada da okupasyonel denge skorları ortalama skorlarda olup çalışmamız ile benzer olduğu görülmektedir (Pekçetin & Günal, 2021). Rodríguez pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin zihinsel yükünün arttığı ancak mevcut okupasyonel dengenin daha önceki çalışmalarda belirtilen skordan farklı olmadığını bildirilmiştir (Rodríguez-Fernández ve diğ., 2021). Bayar ve diğerleri 565 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada pandemi sürecinde öğrencilerin stres düzeyinin orta değer üstünde, depresyon düzeyinin ise orta düzeye yakın olduğu belirtilmiştir (Bayar ve diğ.). Huang ve Zhao salgın sırasında gençlerin anksiyete riskinin diğer yaş gruplarından fazla olduğunu bildirmiştir (Huang & Zhao, 2020). Debowska ve diğerleri pandemi ilerledikçe depresyon düzeylerinde önemli bir artış olduğunu, 18-24 yaş aralığındaki öğrencilerin, yetişkin  $\geq 25$  yaş öğrencilere göre daha fazla

depresyon, anksiyete skorlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Ek olarak çalışmada psikoloji öğrencilerinin, depresyon ve kaygı konusunda en düşük puanlara sahip olduğu vurgulanmıştır (Debowska ve diğ., 2020). Bu çalışmada elde edilen sonuçlar öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres seviyesi ortalama değerlerinin normal sınırlarda olduğunu, okupasyonel denge skorlarının ise literatürle uyumlu olarak ortalama değerlerde olduğunu gösterdi. Bu durum ergoterapi öğrencilerin pandemide okupasyonel katılımın zihinsel sağlık yükü üzerindeki potansiyel etkilerinin daha fazla farkında olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ek olarak bu çalışmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun aile yanında ve öğrenci evinde ikamet ettiği ve bu grubun yurttan ya da yalnız yaşayanlara göre okupasyonel denge skorlarının daha yüksek seviyede olduğu görüldü. Tespit edilen bu sonuçlar, pandemide öğrencilerin artan sosyal destek algısının okupasyonel denge skorları üzerindeki olumlu etkisi olarak yorumlanabilir.

Üniversite öğrencilerin günlük problemleri aşmasında onları destekleyecek olan problem çözme becerilerine direkt olarak odaklanan bir çalışma bulunmamaktadır. Pekçetin ve Günal, randomize kontrollü çalışmasında uyguladığı web tabanlı zaman yönetimi uygulaması ile bireylerin pandemi sürecinde daha etkili bir gün planlamasına yardımcı olmuş ve Kovid-19 kaynaklı sınırlıklarını aşmalarına yardımcı olarak okupasyonel dengenin geliştirilmesine katkı sunmuştur (Pekçetin & Günal, 2021). Okupasyonel denge gelişimi için bireylerin kendi ilgi ve tercihlerini dikkate almaları, öncelikleri belirlemelerini, okupasyonları sıralama ve senkronize etmelerini gerekliliğinden bahsedilmektedir (Backman, 2004). Caproni yetişkinlerde okupasyonel denge gelişimi için vizyon oluşturmak, bir eylem planı geliştirmek, kişinin hayattaki önceliklerini ele almak için somut stratejiler listelemek ve kişisel başarıya giden diğer adımlar gibi çözümlere değinmektedir (Caproni, 2004). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal problem çözme becerisinin okupasyonel denge ile ilişkisi olduğu görüldü. Üniversite öğrencilerinin probleme olumlu ya da olumsuz yaklaşımı ile okupasyonel denge arasında ilişkisi tespit edilirken rasyonel sosyal problem çözme ile ilişki tespit edilmemesi, problemin çözümünden ziyade probleme nasıl yaklaşıldığına yönelik algının önemli olduğunu düşündürmüştür, bunun bireyin öz yeterliliği ile ilişkili bir durum olabileceğini ve detaylı olarak incelenmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Çalışmaya ait bazı limitasyonlar bulunmaktadır. Öncelikle, çalışmaya katılan öğrenciler ergoterapi bölümüne ait bir popülasyonu kapsamaktadır. Devam edilen bölüme ait gereklilikler öğrencilerde okupasyonel denge ya da zihinsel sağlık yükünü etkileyebilir, bu nedenle sonuçların genellenmesi uygun değildir, farklı alanlardaki öğrenci gruplarına yönelik çalışmalar tasarlanması ve üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesini etkileyen

faktörlerin daha detaylı olarak incelenmesi gerektiğini düşünmekteyiz. İkinci olarak, elde edilen sonuçlar pandemi öncesi literatüre benzer özellikte olsa da pandemi nedeniyle gelişen özel koşulların çalışma sonuçlarının genellemesini engelleyeceği kanaatindeyiz. Son olarak, ARDA11-T'nin kesme puan değerlerinin bulunmamasıydı. Kesme puanlarının olmaması sonuçların yorumlanmasını zorlaştırmaktaydı.

### **Sonuç**

Bu çalışmanın sonuçları, ergoterapi öğrencilerinde okupasyonel dengenin pandemi öncesi elde edilen değerlere benzer ve orta seviyelerde olduğunu göstermektedir. Ergoterapi öğrencilerinde, okupasyonel denge ile zihinsel sağlık yükü arasında negatif bir ilişki görülürken, sosyal problem çözme becerileriyle arasında pozitif bir ilişki varlığı tespit edildi. Bu çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinde artan sosyal problem çözme becerilerinin okupasyonel dengede artış ve zihinsel sağlık yükü faktörlerinde azalmaya etkisi olduğuna işaret etmektedir. Ancak sosyal problem çözme becerilerinizdeki artışın okupasyonel denge ve zihinsel sağlık yükü üzerindeki olası olumlu etkilerinin tespiti için müdahale içeren daha ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### **Teşekkür**

Çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve formları doldurmak için vakit ayıran bütün katılımcılara teşekkür ederiz.

### **Finansal Destek**

Çalışma için finansal herhangi bir destek alınmamıştır.

### **Çıkar Çatışması**

Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Kaynaklar

- Adigüzel, M. (2020). Covid-19 pandemisinin Türkiye ekonomisine etkilerinin makroekonomik analizi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 191-221, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iticusbe/issue/55168/755499>.
- Amundson, N. E. (2001). Three-dimensional living. *Journal of Employment Counseling*, 38(3), 114-127.
- Backman, C. L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209, doi: 10.1177/000841740407100404.
- Backman, C. L. (2010). Occupational balance and well-being. *Introduction to occupation: The art and science of living*, 231-249, [http://caot.in1touch.org/uploaded/web/education/90for90/CAOT\\_L&L\\_Dec\\_9\\_2014.pdf](http://caot.in1touch.org/uploaded/web/education/90for90/CAOT_L&L_Dec_9_2014.pdf).
- Bakanlığı, S. (2021, 11/03/2021). *Bakan Koca, Türkiye'nin Covid-19'la 1 Yıllık Mücadele Sürecini Değerlendirdi*. Retrieved 23/10/21 from <https://www.saglik.gov.tr/TR,80604/bakan-koca-turkiyenin-kovid-19la-1-yillik-mucadele-surecini-degerlendirdi.html>
- Bar, M. A., & Jarus, T. (2015). The effect of engagement in everyday occupations, role overload and social support on health and life satisfaction among mothers. *International journal of environmental research and public health*, 12(6), 6045-6065, doi:10.3390/ijerph120606045.
- Bayar, B. D., Can, S. Y., Erten, M., & Ekmen, M. Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(1), 12-25, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1530887>.
- Bell, A. C., & D'Zurilla, T. J. (2009). The influence of social problem-solving ability on the relationship between daily stress and adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 33(5), 439-448, doi: 10.1007/s10608-009-9256-8.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934, doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934.
- Caproni, P. J. (2004). Work/life balance: You can't get there from here. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 40(2), 208-218, <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0021886304263855>.
- Çekici, F., & Güçray, S. S. (2012). Problem Çözme Terapisine Dayalı Beceri Geliştirme Grubunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri, Öfkeyle İlişkili Davranış ve Düşünceler ile Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 21(2), 103-128, <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4390/60357>.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem-solving inventory—Revised (SPSI-R): Technical manual. (North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems, Inc.) <https://www.worldcat.org/title/social-problem-solving-inventory-revised-spsi-r/oclc/318646141>.
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 1-4, doi: 10.1017/S003329172000392X.
- Doble, S. E., & Santha, J. C. (2008). Occupational well-being: Rethinking occupational therapy outcomes. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 75(3), 184-190, doi: 10.1177/000841740807500310.
- Ercan, L. E. (2010). An analysis of the relationship between attitudes towards seeking psychological help and problem solving among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1814-1819, doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.990.
- Fuat, İ., & Evcil, F. Y. (2020). Covid-19'un Türkiye'deki ilk üç haftası. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 236-241, <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1147765>.
- González-Bernal, J. J., Santamaría-Peláez, M., González-Santos, J., Rodríguez-Fernández, P., León del Barco, B., & Soto-Cámara, R. (2020). Relationship of Forced Social Distancing and Home Confinement Derived from the COVID-19 Pandemic with the Occupational Balance of the Spanish Population. *Journal of Clinical Medicine*, 9(11), 3606, doi: 10.3390/jcm9113606.



- Günel, A., Pekçetin, S., Demirtürk, F., Şenol, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2020). Validity and reliability of the Turkish Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-T). *Scandinavian journal of occupational therapy*, 27(7), 493-499, doi: 10.1080/11038128.2019.1673479.
- Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 74-82, doi: 10.1080/14427591.2006.9686572.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 288, 112954, doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954.
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS one*, 15(8), e0238162, doi: 10.1371/journal.pone.0238162.
- Largo-Wight, E., Peterson, P. M., & Chen, W. W. (2005). Perceived problem solving, stress, and health among college students. *American Journal of Health Behavior*, 29(4), 360-370, doi: 10.5993/AJHB.29.4.8.
- Li, Y., Zhao, J., Ma, Z., McReynolds, L. S., Lin, D., Chen, Z., . . . Zhang, J. (2021). Mental health among college students during the COVID-19 pandemic in China: A 2-wave longitudinal survey. *Journal of affective disorders*, 281, 597-604, doi: 10.1016/j.jad.2020.11.109.
- Lovibond, S., & Lovibond, P. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. Sydney: Psychology Foundation; 1995. In: ISBN 7334-1423-0.
- Nussbaumer-Streit, B., Mayr, V., Dobrescu, A. I., Chapman, A., Persad, E., Klerings, I., . . . Zachariah, C. (2020). Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(9), doi: 10.1002/14651858.CD013574.pub2.
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry research*, 290, 113108, doi: 10.1016/j.psychres.2020.113108.
- Pekçetin, S., & Günel, A. (2021). Effect of web-based time-use intervention on occupational balance during the Covid-19 pandemic. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 88(1) 83-90, doi: 10.1177/0008417421994967.
- Peral Gómez, P. (2017). *Equilibrio Ocupacional en Estudiantes de Terapia Ocupacional* [Doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Alicante, <https://docplayer.es/55380326-Equilibrio-ocupacional-en-estudiantes-de-terapia-ocupacional.html>.
- Pizzi, M. A., & Richards, L. G. (2017). Promoting health, well-being, and quality of life in occupational therapy: A commitment to a paradigm shift for the next 100 years. *American Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 7104170010p7104170011-7104170010p7104170015, doi: 10.5014/ajot.2017.028456.
- Polat, Ö. P., & Coşkun, F. İ. z. (2020). COVID-19 Salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58, doi: 10.29058/mjwbs.2020.2.3.
- Priester, M. J., & Clum, G. A. (1993). Perceived problem-solving ability as a predictor of depression, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology*, 40(1), 79, doi: 10.1037/0022-0167.40.1.79.
- Rankin, J. A., Paisley, C. A., Mulla, M. M., & Tomeny, T. S. (2018). Unmet social support needs among college students: Relations between social support discrepancy and depressive and anxiety symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 474, doi: 10.1037/cou0000269.
- Rodríguez-Fernández, P., González-Santos, J., Santamaría-Peláez, M., Soto-Cámara, R., & González-Bernal, J. J. (2021). Exploring the Occupational Balance of Young Adults during Social Distancing Measures in the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5809, doi: 10.3390/ijerph18115809.
- Romero-Tébar, A., Rodríguez-Hernández, M., Segura-Fragoso, A., & Cantero-Garrito, P. A. (2021). Analysis of Occupational Balance and Its Relation to Problematic Internet Use in University Occupational Therapy Students. *Healthcare*, 9(2), 197, doi: 10.3390/healthcare9020197

- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples, 7(1), 19–30, doi: 10.5455/JCBPR.274847.
- Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M., & Hennis, P. J. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100357, doi: 10.1016/j.mhpa.2020.100357.
- Shermeyer, L., Morrow, M. T., & Mediate, N. (2019). College students' daily coping, mood, and quality of life: Benefits of problem-focused engagement. *Stress and Health*, 35(2), 211-216, doi: 10.1002/smi.2847.
- Tekin, H. K., & Akil, M. (2020). Effect of Social Problem Solving Skill and Time Management on Physical Activity Level. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 19-25.
- Varol, G., & Varol, B. T. (2020). Halk Sağlığı Boyutuyla Türkiye’de Covid-19 Pandemisinin Değerlendirmesi. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 8(3), 579-594, doi: 10.26655/IJAEP.2020.6.1.
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the occupational balance questionnaire (OBQ). *Scandinavian journal of occupational therapy*, 21(3), 227-231, doi: 10.3109/11038128.2014.900571.
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 19(4), 322-327, doi: 10.3109/11038128.2011.596219.
- Wagman, P., Hjärthag, F., Håkansson, C., Hedin, K., & Gunnarsson, A. B. (2019). Factors associated with higher occupational balance in people with anxiety and/or depression who require occupational therapy treatment. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 28(6), 426-432, doi: 10.1080/11038128.2019.1693626.
- Wilson, L., & Wilcock, A. (2005). Occupational balance: What tips the scales for new students? *British Journal of Occupational Therapy*, 68(7), 319-323, doi: 10.1177/030802260506800706.
- Yalçın, O. (2021). Türk Kültüründe Ev ve Çöp İlişkisi: Ekofeminist Bir Yaklaşım. *Milli Folklor*, 17(130), 156-167, <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/946409>.
- Zhan, H., Zheng, C., Zhang, X., Yang, M., Zhang, L., & Jia, X. (2021). Chinese college students' stress and anxiety levels under COVID-19. *Frontiers in psychiatry*, 12, 615390, doi: 10.3389/fpsy.2021.615390.