

## COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MENTAL İYİ OLUŞUN YORDAYICILARI \*

### PREDICTORS OF MENTAL WELLBEING IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS

Hülya ŞAHİN BALTACI<sup>1</sup> Işıl ÖZKILIÇ<sup>2</sup> Deniz KÜÇÜKER<sup>3</sup> Turnel ALTAN<sup>4</sup>

Başvuru Tarihi: 20.01.2022 Yayına Kabul Tarihi: 07.11.2022 DOI: 10.21764/maeuefd.1015334  
(Araştırma Makalesi)

**Özet:** Bu çalışmada Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme, yaşam etkililiği, minnettarlık, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ilişkisel tarama modeli ile araştırılmıştır. Bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 1154 öğrenciden oluşan çalışma grubunun yaş ortalaması 22.39'dur. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Yaşam Etkililiği Ölçeği'nden edilen veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak pearson korelasyon katsayısı ile aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular psikolojik sağlamlık, minnettarlık, sosyal destek ve yaşam etkililiği değişkenine ait etkin inisiyatif, zaman yönetimi, özgüven ve sosyal yetkinlik alt boyutlarında yordayıcı değişkenlerinin mental iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını; yaşam etkililiğine ait başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygu kontrolü değişkenlerinin anlamlı yordayıcı olmadığını göstermektedir.

Anahtar kelimeler: *Covid-19, üniversite öğrencileri, psikolojik etkiler*

**Abstract:** In this study, it was aimed to examine whether thinking that preventive policies in Turkey are sufficient during the Coronavirus Disease (COVID-19) process, life effectiveness, gratitude, social support and psychological resilience are significant predictors of university students' mental well-being levels. The relationship between the variables was investigated with the relational screening model. The average age of the study group consisting of 1154 students studying at a state university is 22.39. Data from Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, Multidimensional Social Support Scale, Gratitude Scale, Brief Resilience Scale and Life Efficiency Scale were analyzed using the SPSS 20 package program with the Pearson correlation coefficient and stepwise regression analysis. The findings obtained in the study showed that the predictive variables in the sub-dimensions of psychological resilience, gratitude, social support and life effectiveness significantly predicted mental well-being; It shows that achievement motivation, mental flexibility, job/task leadership, and emotion control variables are not significant predictors of life effectiveness.

Keywords: *Covid-19, university students, psychological effects*

\* Bu çalışma VII th International Eurasian Educational Research Congress' de Sözlü Bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD, [hbaltaci@pau.edu.tr](mailto:hbaltaci@pau.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-1105-7470>

<sup>2</sup> Öğr. Gör., Pamukkale Üniversitesi, [iozkilic@pau.edu.tr](mailto:iozkilic@pau.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0001-5726-1074>

<sup>3</sup> Öğr. Gör., Pamukkale Üniversitesi, [dkucuker@pau.edu.tr](mailto:dkucuker@pau.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0001-7825-4252>

<sup>4</sup> Öğr. Gör., Pamukkale Üniversitesi, [taltan@pau.edu.tr](mailto:taltan@pau.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-4793-7453>

## Giriş

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) pandemisi, insanların rutinlerini bozarak karantina, sosyal mesafe, ekonomik sıkıntı, ölümcül bir hastalığa yakalanma ihtimali, yakınlarına bulaştırma korkusu gibi fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik birçok soruna yol açmıştır. Pandemiler bireyde dışarıdaki yaşamın güvenli olmadığı ile ilgili gelişimsel kaygıları tetikleyebildiği için psikolojik olarak zorlayıcı olabilmekte ve bireylerin ne yapacaklarını bilememelerinden kaynaklanan belirsizlik durumu da bu kaygıları artırmaktadır. Bilinmezlik ve güvensizlik nedeniyle kaygı yaşamak oldukça insanidir (Carleton, 2016). Bununla birlikte, Norris (2005) insanların zorlayıcı durumlar karşısında yaşayabilecekleri anksiyete, akut stres, major depresyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi olumsuz psikolojik tepkilerin artması nedeniyle benzer dönemlerde insanların davranışlarının incelenmesi gerektiğini belirtmiştir.

COVID-19'un hızlı bir şekilde yaygınlaşması, COVID-19 bulaşan veya vefat eden kişilerin sayısının artması, eğitimin çevrimiçi platformlara taşınması ve kısıtlamalarının başlaması tüm gelişim dönemlerindeki bireylerin ruh sağlığını etkilenmiştir (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho ve Ho, 2020). Bireylerin iyi oluş düzeylerinin incelendiği çalışmalarda en çok kullanılan kavramlardan biri mental iyi oluştur. Mental iyi oluş, yalnızca ruh sağlığının yerinde olmasının değil, işlevsel kullanımın öneminin de vurgulandığı bir kavramdır (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Mental iyi oluş, hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluşun bütüncül bir şekilde değerlendirildiği daha kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır. Araştırmalar mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin bağışıklık sistemlerinin daha yüksek olduğunu, daha iyi ilişkiler kurduklarını, iş yerinde daha verimli olduklarını ve psikolojik sağlıklarının iyi düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (Keyes, Dhingra ve Simoes, 2010). Buradan hareketle mental iyi oluşu yüksek bireylerin daha az hasta oldukları, daha az çatışmalı ilişkiler yaşadıkları, daha üretken oldukları ve depresyon, kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkları yaşama olasılıklarının daha az olduğu söylenebilir. Mental iyi oluş bireylerin varoluşunun farklı katmanlarını olumlu yönde etkileyerek, bireylerin kendini gerçekleştirme sürecinde yaşayabilecekleri zorluklar ve stresli yaşam olaylarını işlevselliğini kaybetmeden deneyimleyebilmelerine katkıda bulunmaktadır. Bireylerin iş, özel ve sosyal yaşam alanlarını olumsuz olarak etkileyen pandeminin mental iyi oluşu da olumsuz etkileyebileceği öngörülmektedir ve mental iyi oluş ile ilişkili dinamiklerinin derinlemesine araştırılması önemlidir. Mevcut araştırmada ise sosyal destek, psikolojik sağlamlık, yaşam etkililiği, minnettarlık ve COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünmenin mental iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi düşünülmüştür.

Sosyal destek ile ilgili literatür incelendiğinde, insanlığın halihazırda içinde bulunduğu pandemi gibi toplumsal travmalarla bireysel düzlemde nasıl baş edildiğini inceleyen bir araştırmada, anlam bulan, esneklik gösterebilen, derin insani bağlar kurabilen ve sosyal desteği olan kişilerin bu özelliklerinin toplumsal travmalarla başa çıkmalarına yardımcı olduğu anlaşılmaktadır (Polizzi, Lynn ve Perry, 2020). Bireylerin uyum süreci ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkiye sahip olan sosyal destek kavramı bireye çevresinde bulunan insanların yaptığı yardım olarak tanımlanmaktadır. Gerginlik ya da kriz durumlarında bireylere sosyal destek çevresinin bir destek ağı oluşturduğu bilinmektedir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Ayrıca, deprem gibi doğal bir afet sonrası sosyal destek, minnettarlık ve sağlamlığın baş etme süreçlerinde doğrudan rol oynadığı ortaya konmuştur (Zheng, Fan, Yu ve Luo, 2011). Diğer yandan arkadaşlarından ve sosyal çevresinden ayrı kalmak durumunda olan üniversite öğrencileri yalnızlık hissini daha çok yaşamakta, sosyal desteği daha düşük hissetmekte ve psikolojik sağlamlıkları bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Fried, Papanikolaou ve Epskamp, 2020; Çetin ve Anuk, 2020). Sosyal desteğin sağlığın işlevsel hale gelmesinde önemli bir rol oynadığı da belirtilmiştir (Khawaja, Ibrahim ve Schweitzer, 2017). Sosyal destek ağlarının yoğun olmasının nevroitiklik ölçeğinde yüksek puan almaya karşı koruyucu olduğu ve psikolojik iyiliği artırdığı görülmektedir. McHugh ve Lawlor'da (2012) geniş aile ve arkadaşlık sosyal destek ağlarının, iyi oluşla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Stres karşısında koruyucu bir işlev üstlendiği düşünülen sosyal destek kavramı mental iyi oluş ile ilgili bilimsel çalışmalara ışık tutabilir.

Sosyal destekle birlikte mental iyi oluş kavramıyla birlikte ele alınan bir diğer kavram da psikolojik sağlamlıktır (Duman, Göksu, Köroğlu ve Talay, 2020). Oxford İngilizce Sözlüğünde "zor koşullara hızlı bir şekilde dayanabilmek veya bunlardan hızla kurtulabilmek" olarak tanımlanan sağlamlık; bir bireyin yaşadığı olumsuz yaşantılar sonucunda önceki işlevselliğine dönebilme yeteneğidir (Rutter, 2012). Sağlamlık bireylerin yaşam içerisindeki karşılaştıkları olumsuz olaylardan etkilenmelerine karşı koruma sağlar, ayrıca bireylerin bu tür durumlarda başa çıkma becerileri geliştirmelerini sağlayabilmektedir. Bu açıdan, bireylerin iyi oluşunu ve olumlu duygularını korumak ve geliştirmek konusunda oldukça önemli bir yere sahiptir (Hu, Zhang ve Wang, 2015). Örneğin; somatik hastalık, stres, travma gibi durumlar psikopatolojiye zemin hazırlasa da bu tür stresli olayları yaşayan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri zihinsel sağlıkları üzerinde bir bağışıklık sağlayarak patoloji geliştirmelerine engel olmaktadır (Jin, Tang, Ma, Lv, Bai ve Zhang, 2009). Ayrıca psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları stres unsurlarıyla baş etmek için var olan çevresel ve ilişkisel kaynaklarına erişme yeteneklerini

içerir ve bu da daha yüksek düzeyde iyi oluşla ilişkilidir (Betancourt ve Khan, 2008; Rutter, 2012). Hu, Zhang ve Wang'ın (2015) gerçekleştirdiği metaanaliz çalışmasında sağlamlığın, zihinsel sağlığın olumsuz göstergeleri ile negatif yönde ve ruh sağlığının olumlu göstergeleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenmekte olup, stres karşısında kaynaklarına erişmekte zorluk yaşayan ve bu nedenle psikolojik sağlamlığı düşük bireylerin ise mental iyi oluşlarının düşük olması beklenebilir. Bu açıdan bakıldığında hayatın akışı içerisindeki bireyin hayatın akışı içerisindeki stresörlere (taşınma, boşanma, vefat veya doğal afetler, salgın hastalıklar) maruz kaldığında rutinin bozulduğu, yeni bir rutin oluşturabilmek için baş etme kaynaklarına erişmesi gerektiği ve böylelikle zihinsel olarak işlevselliğini korumasına katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

İşlevsellik söz konusu olduğunda üzerinde durulması gereken bir diğer konu yaşam işlevselliğidir. Mental iyi oluşun alt boyutu olarak kabul edilen işlevsel bir yaşam sürme için yaşam becerilerine sahip olmak önemlidir. Yaşam becerileri insanların yaşadıkları durumu çözebilmeleri konusundaki etkililiği ve yeterliliğini belirleyen psikolojik ve davranışsal yönleridir (Neill, Marsh ve Richards, 2003). Yaşam etkililiği bir kişinin hayatta kalma, uyum sağlama, gelişme kapasitesi gibi becerileri ile ilgilidir (Hamburg, 1990). Araştırmalar incelendiğinde becerikliliğin zihinsel sağlık ve genel iyilik halinin önemli göstergeleri olduğu (Maddi, 2004), yaşam etkililiğinde oluşan olumlu değişikliklerin psikolojik iyi oluşta büyük ve uzun vadeli gelişme sağladığı bulunmuştur (Neill, 2008). Başka bir deyişle yetişkin bir bireyin yaşamı boyunca karşısına çıkan gelişimsel zorluklarla ve kronolojik bir sıra izlemeyen ve kaotik olarak adlandırılabilir toplumsal travmalarla baş ederken kullandığı beceriler daha işlevsel bir hayat sürmesine ve dolayısıyla mental iyi oluşunu yükseltmesine yardımcı olabilir.

Pandemi gibi toplumsal travmalarda yaşamı idame ettirmenin işlevsel yollarını bulmak, yaşamı takdir etmek iyi oluşun güçlü göstergelerindedir (Dekel, Hankin, Pratt, Hackler ve Lanman, 2016). Bireylerin iyi oluşları ile ilişkili olduğu öne sürülen bir diğer kavram minnettarlıktır (Fujitani vd., 2017). Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan minnettarlık yardım alanın yapılan iyiliğe karşılık vermesi gerektiğinde ortaya çıkan durumdur (Emmons ve McCullough, 2003). Minnettarlık, ruh sağlığı ile güçlü bir şekilde ve olumlu yönde ilişkilirken, depresyon ve stres ile olumsuz yönde ilişkilidir (Wood, Froh ve Geraghty., 2010). Minnettar insanlar çevrelerine yönelik olumlu tutumlara sahiptirler ve bu özellikleri yaşamlarına yönelik iyilik hallerine katkıda bulunmaktadır (Nguyen ve Le, 2021). Lai ve O'Carroll (2017) tarafından yapılan deneysel çalışmada şükran günlüğü tutan kişilerin 21 gün sonunda olumlu

duygulanımlarının arttığı gözlemlenmiştir. Minnettarlık, bireylerin problemlerle baş etmelerine yardımcı olan önemli bir faktör olarak değerlendirilmekte (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003) ve sosyal destek arama, toplum yanlısı ilişkiler, açıklık ve olumlu yeniden yorumlama ile olumlu yönde ilişkilidir. Minnettarlık özelliği yüksek olan bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında başkalarından yardım isterler ve sosyal ağlarını tam kapasitede kullanabilirler. Minnettar bireylerin olumlu başa çıkma stillerine sahip olma eğilimleri sayesinde depresyona girmek yerine sorunu çözmek için ellerinden geleni yaptıkları söylenebilir. Minnettar bireyler daha çok olumlu başa çıkma stratejisi kullanıyor olabilir, böylece depresyon gibi durumlarla mücadele ederken minnettar olmak koruyucu bir strateji olarak da değerlendirilebilir (Wood vd., 2010). Buna ek olarak, minnettarlığın sosyal destek ve tutarlılık aracılığıyla iyi oluşu artırdığı ortaya konmuştur (Fujitani vd., 2017). Bütün bunlar değerlendirildiğinde, bireyin stresli bir yaşam olayıyla karşılaştığında bununla baş etmek için hem kişisel hem ilişkisel araçlardan destek alması gerektiği söylenebilir. Bireyin var olan kişisel ve ilişkisel kaynaklarına odaklanmak yerine var olmayan ya da eksik olanlara odaklanması minnettarlık hislerini azaltabilir ve dolayısıyla mental iyi oluşu azalabilir. Pandeminin yol açtığı fiziksel, sosyolojik, kültürel ve psikolojik stres faktörleri düşünüldüğünde, devletlerin koruyucu-önleyici müdahalelerde bulunması ile ilaç tedavisine ve aşıya erişim gibi imkanlar sunması toplumun minnettarlık düzeyi yüksek bireyleri tarafından fark edilebileceği ve bu farkındalık sayesinde bu bireylerin mental iyi oluşlarının olumluya odaklanmaları eğilimlerinin katkısıyla yükselebileceği düşünülmektedir.

Mental iyi oluşa katkıda bulunacağı düşünülerek incelenen bir diğer değişken de COVID-19 sürecinde önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünmedir. Pandemi süreci fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu kadar ruh sağlığı ile de yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi pandemi sürecinde aynı zamanda panik bozukluk, anksiyete bozukluğu, keder, kayıp ve depresyon gibi psikolojik sorunlarında ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Qiu vd., 2020; Torales vd., 2020; Wang vd., 2020). Pandemi sürecinde ortaya çıkan belirsizliğin, duygusal ve psikososyal çıktılarının yönetiminin oldukça önem kazandığı bu süreçte yapılan araştırmalarla da ortaya konulmuştur (Ergül-Topçu vd., 2021; Koçak, Koçak ve Younis, 2021; Yirci ve Özdemir, 2021; Browning vd., 2021; Sheek-Hussein, Abu-Zidan ve Stip, 2021). Pandeminin geniş bir coğrafyada uzun süreli etkileri göz önüne alındığında toplumsal ve hatta küresel bir travma olarak değerlendirilebilir. Kaya (2020) COVID-19 sürecini insanların yaşamlarını ve varlıklarını tehdit ettiği için travmatik bir olay olarak tanımlamaktadır. Travmatik yaşantılar, kişilerin kendilerini ve dünyayı sorgulamalarına ve kırılmalıklarının artmasına yol açmaktadır

(Janoff-Bulman ve Berg, 1998). Bireylerin kişisel çabalarının yanı sıra özellikle tehdit karşısında nasıl davranışlar sergileyecekleri ile ilgili bilgilendirilmeleri, can kayıplarının azaltılması, hastalığın yayılmasının engellenmesi gibi konularda devletin etkili müdahalesi ve hazırlıklı olması oldukça önemlidir. Geçmişteki salgınlarda yapılan tıbbi müdahalelerinin yanı sıra halk eğitimi, seyahat sınırlaması, karantina uygulaması gibi tıbbi olmayan önlemlerin de etkili olduğu görülmektedir (Eastwood vd., 2009). Bireylere süreç içerisinde salgınla ilgili açık, somut, güncel, gerçek bilgilerin verilmesi ve önlemlerin bu bilgiler ışığında düzenlenmesi ruh sağlığı konusunda olumsuz tepkilerin azalmasına katkıda bulunduğu ortaya konmuştur (Wang vd., 2020). Bu nedenle pandemi sürecinde her gelişim düzeyindeki bireyin ruh sağlığının korunması için koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri verilmesi gerekli ve önemlidir.

Dünya çapında insanların yaşam düzeninde belirsizlikler, kısıtlamalar ve kayıplara neden olan pandeminin, bireylerin ruh sağlıkları için bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Mental iyi oluşu yüksek olan bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının da yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Keyes, Dhingra ve Simoes, 2010). Bu noktadan hareketle, bireylerin ruh sağlığını korumak ve geliştirmek için mental iyi oluşun yordayıcılarını belirlemenin hem fiziksel hem psikolojik sağlık üzerindeki anlayışı da derinleştirebileceği düşünülmektedir. Araştırmalar incelendiğinde mental iyi oluşun; sosyal ilişkilerden destek algılama, sorunlarla baş etme gücü, yaşam becerileri ve minnettar olma ile ilişkili olduğu görülmektedir (Polizzi, Lynn ve Perry, 2020; Hu, Zhang ve Wang, 2015; Maddi, 2004; Nguyen ve Le, 2021). Ayrıca ülke çapında COVID-19 önleme ile ilgili yapılan çalışmaların da yine ruh sağlığı üzerinde olumlu etki yarattığı saptanmıştır (Ergül vd., 2020). Diğer yandan Türkiye'deki tedbirler sonucunda üniversitelerin yüz yüze eğitime ara vermesi nedeniyle pandemi sürecinde en çok etkilenen gruplardan birisinin üniversite öğrencileri olduğu söylenebilir. Pandemi öncesi kendi düzenlerini kuran öğrenciler, beklenmedik ve ani bir şekilde ailelerinin yanına taşınmış, arkadaşlarından ayrılmış, çalışanlar işlerini bırakmış, dersleri uzaktan takip etmek teknolojik, fiziksel ve ekonomik zorluklar yaşamalarına yol açmış, mezuniyet törenlerini gerçekleştiremedikleri için hayal kırıklığı yaşamışlardır. Belirsizliklerle dolu olan bu süreçte üniversite öğrencilerinin tahammülsüzlüklerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür (Duman, 2020). Üniversite yaşantısı, pandemi sürecinden bağımsız olarak değerlendirildiğinde de zorlukları olan bir dönem olarak görülmektedir. Sarmiento (2015) ise üniversite yaşamlarıyla ilgili sayısız zorluk yaşamakta olan üniversite öğrencilerinin yükseköğrenim görmeyen popülasyona göre daha fazla depresif belirti gösterdiğini bulgulamış olup, yükseköğrenimde yer alan tüm unsurların öğrencilerin akıl sağlığını koruyucu ve önleyici müdahalelerin



geliştirilmesinde rol oynaması gerektiğini vurgulamıştır. Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin iyi oluşu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde demografik, sosyal, akademik ve hastalık (Ergül-Topçu, Yasak, Kalafat ve Altınoğlu-Dikmer, 2021), Covid-19 korkusu (Baltacı, Akbaş ve Akbulut, 2022) ve Covid-19 ile ilişkili kaygılar (Ekizler, 2020) konularında çalışmalar yapılmıştır. Bu çerçeveden bakıldığında toplumun üreten iş gücünü oluşturacak olan üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinin yarattığı olumsuz etkilere karşın iyi oluşlarının korunmasının ve artırılmasının önemi ortadadır. Üniversite öğrencilerinin pandemi gibi küresel olguları nasıl deneyimlediklerini araştırmak, bireysel ölçekte kişinin pandemi nedeniyle herhangi bir psikopatoloji geliştirmesini önleyici faktörlerin anlaşılmasına olanak sunacaktır.

İlgili literatür ve pandemi süreci göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinde minnettarlığın, yaşam etkililiğinin, sosyal desteğin, önleyici politikaların yeterliliğine ilişkin bilişlerin ve psikolojik sağlamlığın mental iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisinin belirlenmesinin, öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerine yönelik koruyucu, önleyici ve iyileştirici hizmetlerin planlanması ve yürütülmesine katkı sunacağına inanılmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme, yaşam etkililiği, minnettarlık, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

### **Yöntem**

Üniversite öğrencilerinin COVID-19 sürecinde önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme (dummy değişkeni), psikolojik sağlamlık, sosyal destek, minnettarlık, yaşam etkililiği değişkenlerinin mental iyi oluşu yordama gücü ilişkisel tarama modeli ile araştırılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birbiriyle olan değişimi, bu değişimin varlığını ve miktarını belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2002).

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılı Bahar döneminde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırma için ... etik kurulundan izin alınmıştır. Veriler internet tabanlı anket (Google Forms) ile toplanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunda katılımcıların gönüllü olarak istedikleri noktada sistemden çıkabilecekleri ve verilerin sadece araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilmiştir. Araştırmada, 65 farklı ilde yaşayan 1499 öğrenciye ulaşılmıştır. Analizler, eksik ve yanlış işaretlemeler ile uç değerler çıkarılarak kalan 1154 veri ile gerçekleştirilmiştir.

Analize dahil edilen 1154 öğrencinin 677'si (%58.7) kadın, 466'sı (%40.4) erkek, 11 kişi belirtmek istemeyen (%1) ve yaş ortalaması 22.39'dur.

### **Veri Toplama Araçları**

**Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği.** Tennant, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich, Parkinson, Secker ve Stewart-Brown (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Tek boyuttan ve 14 maddeden oluşan ölçek 5li Likert ile ölçülür. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.92'dir. Mevcut çalışmada iç tutarlılık değeri .93'tür.

**Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği.** Procidona ve Heller (1983) tarafından geliştirilen ölçeği Eker, Arkar ve Yıldız (2001) Türkçe'ye uyarlamıştır. Aile, arkadaş ve özel insan alt boyutlarından oluşan ölçek her biri 4 maddeden oluşan desteğin kaynağına ilişkin 3 grubu içerir. 12 maddeden oluşan ölçek 7'li Likert tipindedir. Ölçeğin iç tutarlılık değerleri 0.80 ila 0.95 arasındadır. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık değeri .90, aile boyutu .90, özel insan boyutu .95 ve arkadaş boyutu .93'tür.

**Minnettarlık Ölçeği.** Yüksel ve Oğuz-Duran (2012) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan ölçeği McCullough, Emmons ve Tsang (2002) geliştirmiştir. Beş maddeden oluşan ölçek 7'li Likert ile ölçülmekte ve bir maddesi ters puanlanmaktadır. Minnettarlık ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .67'dir. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen faktör yükleri .32 ila .89 arasındadır. Mevcut çalışmada iç tutarlılık değeri .79'dur.

**Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği.** Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Jennifer Bernard'ın (2008) geliştirdiği, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 6 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipindedir. Ölçek puanlanırken 3 madde ters puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83'tür. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü yapı elde edilmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık değeri .85'tir.

**Yaşam Etkililiği Ölçeği.** Ekşi, Kaya ve Sancar (2008)'in uyarladığı ölçek Neill, Marsh, ve Richards (2003) tarafından geliştirilmiştir. Sekiz boyutlu olan ölçek (zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif ve özgüven) yaşamın çeşitli alanlarında ne kadar etkili olunduğunu belirlemeyi amaçlar. Sekizli Likert yapısında olan ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayıları sırasıyla .85, .83, .86, .74, .84, .89, .79, .86'dır. Ölçeğin geçerliliğini hesaplamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyarlanan ölçeğin uyum indeksinin kabul



edilebilir düzeyde olduğu ve sekiz faktörlü orijinal yapının korunduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada iç tutarlılık değerleri sırasıyla .86, .87, .82, .77, .80, .88, .77 ve .83'tür.

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, program, bölüm, sınıf, şu an nerede yaşıyorsunuz, ikamet ettiğiniz il, salgın sürecinde Türkiye'deki COVID-19 ile ilgili önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünüp düşünmemeye gibi soruları içermektedir.

### **Verilerin Analizi**

Elde edilen veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikalar yeterli olduğunu düşünme, sosyal destek, minnettarlık, psikolojik sağlamlık ve yaşam etkililiğinin mental iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olup olmadığını ortaya koymak için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Kategorik bir değişken olan 'COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaları yeterlidir' dummy değişken olarak kodlanmıştır. Kategorik değişken düzeylerinden biri dışta bırakılarak düzey sayısının bir eksiği (G-1) kadar üretilen ve "dummy" değişken ile yapay bir değişken oluşturulur. Buna göre, aşamalı regresyon analizinde 'COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikalar yeterli olduğunu düşünüyorum' için dummy değişkeni katılmıyorum (0), fikrim yok (0) ve katılıyorum (1) olarak atanmıştır (Büyüköztürk, 2007).

Verilerin aşamalı regresyon analizinin sayıltılarını karşılayıp karşılamadığı, basıklık, çarpıklık katsayıları, değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon katsayıları ile incelenmiştir. Bu incelemeler sonrasında verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.041 ile .980 arasında değiştiği bulunmuştur. Veri seti incelenirken çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.96 ile +1.96 aralığında olması gerektiği bilinmektedir (Can, 2017). Buna göre, verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Ayrıca değişkenler arasında otokorelasyon olup olmadığı incelemek için hesaplanan Durbin-Watson katsayısı ( $d=1.957$ ), değişkenler arasında otokorelasyon olmadığını göstermektedir. Durbin-Watson katsayısının 1.5-2.5 değerleri arasında olması otokorelasyon sorunu olmadığı şeklinde yorumlanabilir (Kalaycı, 2009). Ayrıca bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olup olmadığı varyans büyütme faktörü (VIF: 10'dan büyük olmaması), tolerans değerleri (condition index; 30 değerini geçmemesi) ile de incelenmiştir. Varyans büyütme faktörü (VIF) değeri 2.32 ile 2.63 arasında değişmektedir. Tolerans değeri ise .38 ile .43 aralığındadır. Elde edilen bu değerler, analizin çoklu bağıntı problemine sahip olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2007).

## Bulgular

Mental iyi oluş, psikolojik sağlık, minnettarlık, algılanan sosyal destek, COVID-19 sürecinde Türkiye’deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme ve yaşam etkililiğine (zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş /görev liderliği, duygu kontrolü, etkin inisiyatif ve özgüven) ilişkin Pearson Korelasyon katsayıları ve betimsel istatistik sonuçları Tablo 1’de, sunulmuştur.

Tablo 1

### *Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları*

|                           | 1    | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     |
|---------------------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1.Mental iyi oluş         | 1    | .502** | .481** | .450** | .162** | .510** | .528** | .431** | .383** | .423** | .419** | .528** | .508** |
| 2.Psikolojik sağlık       |      | 1      | .277** | .247** | .072*  | .368** | .352** | .232** | .241** | .296** | .538** | .343** | .378** |
| 3.Minnettarlık            |      |        | 1      | .535** | .116** | .256** | .347** | .223** | .246** | .251** | .191** | .317** | .300** |
| 4.Algılanan sosyal destek |      |        |        | 1      | .089** | .309** | .449** | .280** | .262** | .340** | .209** | .311** | .303** |
| 5.Dummy değişken          |      |        |        |        | 1      | .142** | .086** | .074*  | .054   | .054   | .88*   | .67*   | .61*   |
| 6.Zaman yönetimi          |      |        |        |        |        | 1      | .536** | .531** | .364** | .423** | .460** | .510** | .523** |
| 7.Sosyal yetkinlik        |      |        |        |        |        |        | 1      | .552** | .483** | .659** | .443** | .688** | .564** |
| 8.Başarı motivasyonu      |      |        |        |        |        |        |        | 1      | .619** | .610** | .371** | .616** | .600** |
| 9.Zihinsel esneklik       |      |        |        |        |        |        |        |        | 1      | .519** | .421** | .566** | .509** |
| 10.İş/görev liderliği     |      |        |        |        |        |        |        |        |        | 1      | .472** | .664** | .640** |
| 11.Duygu kontrolü         |      |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1      | .489** | .488** |
| 12.Etkin inisiyatif       |      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1      | .698** |
| 13.Özgüven                |      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1      |
| Ortalama                  | 48.7 | 19.46  | 23.6   | 57.8   | .351   | 13.8   | 17.6   | 20.3   | 20.3   | 18.8   | 16.2   | 19.4   | 19.8   |
| Standart sapma            | 82   | 1      | 69     | 82     | .072   | 87     | 72     | 21     | 31     | 54     | 51     | 51     | 4.15   |
| Basıklık                  | 11.2 | 4.985  | 6.72   | 17.3   | .072   | 5.21   | 4.82   | 3.60   | 3.28   | 4.18   | 5.22   | 4.15   | 4.15   |
|                           | 12   | 4      | 93     |        |        | 2      | 7      | 9      | 5      | 1      | 4      | 3      | 1      |
|                           | -    | -.003  | -      | -.8    | -      | -      | .119   | .367   | .98    | .656   | -      | .413   | .441   |
|                           | .371 |        | .412   |        | 1.61   | .676   |        |        |        |        | .437   |        |        |
|                           |      |        |        |        | 7      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Çarpıklık                 | -    | -.164  | -      | -      | .621   | -      | -      | -      | -      | -      | -.47   | -      | -      |
|                           | .049 |        | .350   | .315   |        | .102   | .745   | .961   | 1.04   | .912   |        | .976   | 1.01   |

\*p< 0.05 , \*\* p< 0.01

Tablo 1’e göre; mental iyi oluşun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık, minnettarlık, sosyal destek, COVID-19 sürecinde Türkiye’deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme ve yaşam etkililiği değişkenlerine ilişkin (zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu,

zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygu kontrolü, etkin inisiyatif ve özgüven) basıklık değerlerinin -1.617 ile .656 arasında; çarpıklık değerlerinin ise -1.041 ile .621 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerlerin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir (Can, 2017). Ayrıca, Tablo 1 incelendiğinde bağımlı değişken olan mental iyi oluş ile bağımsız değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, minnettarlık, sosyal destek, COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme ve zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygu kontrolü, etkin inisiyatif ve özgüven değişkenlerinin mental iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olup olmadığını sınamak için aşamalı regresyon analizi yapılmış ve analiz sonucu Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

*Mental İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişken   | B     | Standart Hata | $\beta$ | T      | R Square Change | P    |
|--|-------|---------------|---------|--------|-----------------|------|
| Etkin inisiyatif   | .378  | .089          | .140    | 4.243  | .279            | .000 |
| Psikolojik sağlamlık   | .546  | .051          | .243    | 10.615 | .117            | .000 |
| Minnettarlık   | .338  | .041          | .203    | 8.182  | .074            | .000 |
| Zaman yönetimi   | .350  | .056          | .163    | 6.262  | .034            | .000 |
| Algılanan sosyal destek  | .077  | .017          | .119    | 4.658  | .013            | .000 |
| Dummy değişken (COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme) | 1.545 | .484          | .066    | 3.194  | .004            | .001 |
| Özgüven  | .236  | .081          | .088    | 2.921  | .004            | .004 |
| Sosyal yetkinlik   | .186  | .072          | .080    | 2.594  | .003            | .01  |

R=.726<sup>h</sup> R<sup>2</sup> = .524  
F(7,733) =6.731 p=.010

Tablo 2'de verilen aşamalı regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, psikolojik sağlamlık, minnettarlık, sosyal destek, Covid 19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme, etkin inisiyatif, zaman yönetimi, özgüven ve sosyal yetkinlik mental iyi oluşun (R= .726 R<sup>2</sup> = .524 F (7.733) = 6.731 p=.010) anlamlı yordayıcılarıdır. Regresyon

katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre; psikolojik sağlamlık ( $t=10.615$ ,  $p=.000$ ), minnettarlık ( $t=8.182$ ,  $p=.000$ ), zaman yönetimi ( $t=6.262$ ,  $p=.000$ ), etkin inisiyatif ( $t=4.243$ ,  $p=.000$ ), algılanan sosyal destek ( $t=4.658$ ,  $p=.000$ ), dummy değişken (COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikalar yeterli olduğunu düşünme) ( $t=3.194$ ,  $p=.001$ ), özgüven ( $t=2.921$ ,  $p=.004$ ) ve sosyal yetkinlik ( $t=3.599$ ,  $p=.000$ ) değişkenlerinin mental iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Bir başka ifade ile psikolojik sağlamlığı, minnettarlığı olan, sosyal destek hisseden, sosyal yetkinlik içerisinde olan, zaman yönetimi, özgüveni yüksek olan, etkin inisiyatif alabilen, Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünenlerin mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşam etkililiği değişkeninin alt boyutları olan başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygu kontrolü değişkenlerinin modelde anlamlı yordayıcı olarak yer almadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, mental iyi oluşun anlamlı yordayıcılarının önem sırası: psikolojik sağlamlık ( $\beta =.243$ ), minnettarlık ( $\beta =.203$ ), zaman yönetimi ( $\beta =.163$ ), etkin inisiyatif ( $\beta =.140$ ), algılanan sosyal destek ( $\beta =.119$ ), özgüven ( $\beta =.88$ ), sosyal yetkinlik ( $\beta =.80$ ) ve dummy değişken ( $\beta =.66$ ) şeklinde sıralanmaktadır.

### Tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde mental iyi oluşun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, minnettarlık, sosyal destek, COVID-19 sürecinde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme ve yaşam etkililiği incelenmiştir. Bulgular psikolojik sağlamlık, minnettarlık, sosyal destek ve yaşam etkililiği değişkenine ait etkin inisiyatif, zaman yönetimi, özgüven ve sosyal yetkinlik alt boyutlarında yordayıcı değişkenlerinin mental iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını; yaşam etkililiğine ait başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygu kontrolü değişkenlerinin anlamlı yordayıcı olmadığını göstermektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık mental iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu bulgu alanyazınla tutarlılık göstermektedir. Mental iyi oluş, Dünya Sağlık Örgütü'ne göre psikopatoloji olmamasının yanında yakın ilişkiler kurabilme, anlamlı bir hayat yaşama, sosyal anlamda desteklendiğini hissetme, neleri yapabildiğinin farkına varma, psikolojik olarak dayanıklı olma, uygun şekilde sorumluluk alabilme potansiyeli olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004). Travmatik yaşantıların psikolojik sağlamlık için risk faktörü olduğu bilinmektedir (Kc., Gan, Dwirahmadi, 2019). Bu tür yaşantılarda bazı bireyler ruh sağlığı ile ilgili güçlükler yaşayabiliyorken, bazı bireyler ise kısa sürede hayatına dönebilmektedir. Sorunlarla baş ederken işlevselliklerine geri dönebilen kişilerin psikolojik

sağlıklarının yüksek olduğu bilinmektedir (Doğan, 2015). Yaşam içerisinde birçok zorlukla baş etmeye programlı olarak dünyaya gelmiş olsak da zorlanmak ve bu süreçlerde nasıl baş edeceğini bulmaya çalışmak da insani süreçlerdir. Pandemi birçok güçlüğün ve baş edilmesi gereken durumun, kayıpların, belirsizliklerin yaşandığı bir dönem olması nedeniyle bireylerin bu dönemde etkin bir şekilde baş etmelerinde psikolojik sağlamlığın etkili olduğu görülmektedir (Kluge, 2020; Bilge ve Bilge, 2020). Sağlamlık bireylerin yaşadığı güçlüğü ortadan kaldırmaz, bu tür durumlarda esnek olarak baş edebilmesini sağlar. Bu da bireylerin ruh sağlığını koruması ve iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır. (Azar ve Bermas, 2015). Yapılan diğer çalışmalarda da yaşam içerisindeki güçlükle baş edebilmenin iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşıldığı anlaşılmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Smith, Saklofske, Keefer ve Tremblay, 2016; Khawaja, İbrahim, Schweitzer, 2017; Demirtaş, 2019). Psikolojik sağlamlıkta bir başa çıkma durumu söz konusudur. Psikolojik sağlamlığı olan bireyler sorunlarla karşılaşmış bile olsa yaşamına devam edebilen, uyumlu, sağlıklı ve mutlu kişilerdir (Güngörmüş vd., 2015). Sonuç olarak psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşunu desteklediği anlaşılmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre minnettarlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Lyubomirsky (2008), minnettarlığın teşekkür etmenin ötesinde bireylerin görece daha mutlu ve enerjik hissetmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bir diğer çalışmada da şükredebilen kişilerin; yaşamı olduğu gibi karşılayabilen, yoğun yakınlık duygusuna sahip, tatminkar ve mutlu kişiler olduğu ifade edilmektedir (Göcen, 2012). Minnettarlık bireylerin yaşadıkları durumu yeniden çerçevelmelerini sağlamaktadır. Bu yeni düşünme biçimi ise bireylerin daha az depresif hissetmelerine, daha olumlu duygulanım yaşamalarına katkıda bulunmaktadır (Lambert, Fincham ve Stillman, 2012). Minnettarlık ile ilgili alanyazın incelendiğinde iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Toussaint ve Friedman, 2008; Wood vd., 2010; Eryılmaz, 2014; Kardeş, Çam, Eskisu ve Gelibolu, 2018, Demirtaş, 2019). Bu araştırmada elde edilen bulgular alanyazınla örtüşmektedir.

Doğamız gereği başka insanlarla birlikte olmak onlar için önemli olmak isteriz. Araştırmalar derin, sıcak, destek aldığı ilişkilere sahip olan kişilerin mental iyi oluşlarının da yüksek olduğunu göstermektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012; Butler ve Kern, 2015). Bununla birlikte pandemi süreci zorunlu sosyal mesafe kavramı yaşamalarımıza girmiştir. Pandemi süreci ile hayatımıza giren sosyal mesafe kavramı ve yüksek öğrenimin uzaktan gerçekleştirilmesi nedeniyle üniversite öğrencilerinin memleketlerine geri dönmeleri sonucunda sosyal

çevrelerinden uzak kalmışlardır. Yaşamımızda destek aldığımız kişilerden destek alamamak, karantinaya yalnız girmek fiziksel sağlık için gerekli olsa da duygusal bir izolasyon yarattığı ve kişilerarası yüz yüze etkileşimi azalttığı için öğrencilerin bu dönemde zorlandığı görülmektedir. Çetin ve Anuk'un (2020) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin salgın sonrası yoğun şekilde yapmayı istedikleri eylemin sosyalleşme olması hissettikleri yalnızlığı ortaya koymaktadır. Öğrencilerin ruh sağlığını koruma ve yalnızlık hissi ile baş edebilmeleri için sosyal destek önemlidir. Diğer yandan sosyal destek bireylerin kriz ve duygusal olarak güçlük yaşadığı dönemlerde doğal bir yardımcı ve destek ağı sağladığı için uyuma ve ruh sağlığına katkıda bulunmaktadır (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Sosyal destek sistemini oluşturan kişilerin ruh sağlığının korunmasında, psikolojik problemlerin çözümlenmesinde manidar bir rol oynamaktadır (Yıldırım, 2006, Layous, Chancellor ve Lyubomirsky, 2014). Bu araştırmada elde edilen bulgular ile alanyazındaki araştırma bulgularının paralel olduğu görülmektedir (Diener ve Seligman, 2002; Ateş, 2016; Aydın vd., 2017; Duman, 2019). Çalışmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde sosyal desteğe sahip bireylerin mental iyi oluşlarının da yüksek olacağı söylenebilir.

Bir diğer araştırma bulgusuna göre, salgın döneminde Türkiye'deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünen öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Salgın dönemi bireylerin güvensiz ve belirsizlik duyguları içinde kaldığı bir dönemdir. Salgın gibi travmatik yaşantılar birçok kaybın yaşandığı ve kontrolün bireylerde olmadığını fark edilmesine neden olmaktadır (Janoff-Bulman & Berg, 1998). COVID-19 pandemisi de bireylerin hem fiziksel hem psikolojik sağlığını tehdit etmekte ve anksiyete, kayıp depresyon, panik bozukluk gibi çeşitli psikopatolojilerin ortaya çıkmasında tetikleyici olmaktadır (Qiu vd., 2020; Torales vd., 2020; Wang vd., 2020). Önleyici politikalar nedeniyle uzaktan eğitim-öğretime geçilmesi sonrası en çok etkilenen gruplardan olan üniversite öğrencilerinin COVID-19'dan orta derece korktukları ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük yaşadıkları ortaya konmuştur (Duman, 2020). Mevcut araştırmanın bulgusuna paralel olarak Ergül vd. (2020), çalışmasında ülkelerin COVID-19 ile mücadelesinde sağlık sistemlerindeki performansın mutluluk skoru ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Wang vd. (2020) önleyici çalışmaların bireylerin kaygı, stres, depresyon gibi olumsuz ruh sağlığı düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu gözlemlemiştir. Geçmişte uygulanan ve tıbbi olmayan devlet politikalarının salgınları kontrol altına almakta etkili ortaya konmuştur (Eastwood vd., 2009). SARS sırasında da alınan önlem ve bilgilendirici çalışmaların salgının yayılmasını engellediği görülmektedir (Lau, Yang, Tsui ve Kim, 2003). Bireysel ve ülke çapında önlemlerle toplumdaki kaygı düzeyinin kontrolü sağlanmalıdır. Diğer



yandan Türkiye'deki bireylerin salgına karşı alınan önlemlerde hassas olduğu, bilgilendirmelere göre hareket ettiği saptanmıştır (Bostan, Erdem, Öztürk, Kılıç ve Yılmaz, 2020). Buradan hareketle ülkelerin politikaları ve bireysel önlemlerin fiziksel sağlık için önemli olduğu, bu süreçte sağlık kaygısının azalttığı söylenebilir. Diğer yandan belirsizlik, karantina uygulamaları, sokağa çıkma kısıtlamaları nedeniyle bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına dikkat edilmesi gerekmektedir (ILO, 2020).

Çalışmanın diğer bir bulgusuna göre yaşam etkililiği değişkeni ile ilgili alt boyutları olan (zaman yönetimi, etkin insiyatif, sosyal yetkinlik, özgüven); öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerini yordamaktadır. Başka bir deyişle, karşılaştığı durumlarda kendine özgü kararlar alabilen, sosyal anlamda kendini yetkin hissedenen, zamanını yönetebilen ve kendi özelliklerini yeterli ve kabul edilebilir bulan, özüne güvenen bireylerin mental iyi oluş düzeyleri yüksektir. Yaşam etkililiği kavramı, kişinin hayatta kalma, uyum sağlama, gelişme kapasitesi gibi becerileri ile ilgilidir (Hamburg, 1990). Salgın gibi süreçler bir anda karşılaşılan fakat hem sırasında hem sonrasında birçok uyum problemleri yaşanan dönemlerdir. Pandemi sürecinde birçok kişi kaliteli uyku uyuma, zaman algısını kaybetmeme, motivasyon ve odaklanmayı sağlama, hedefleri ile ilgili plan yapma ve eyleme geçme gibi konularda güçlük yaşamaktadır (Şahin-Baltacı vd., 2020). Bireylerin ani değişiklik ya da zor yaşantılarla karşılaştıklarında buna uyum sağlama ve kendilerini, yaşamlarını geliştirebilmeleri yaşamı etkili şekilde yaşayabilmeleriyle ilişkilidir. Yaşam etkililiği boyutlarından zaman yönetimi bireyin kendini düzenlemesi yoluyla yaşamın da kontrolünü yapmayı sağlamaktadır (Güçlü, 2001). Diğer bir boyut olan sosyal yetkinlik ise yine bireylerin kendini ve çevrelerini yönetebildiği, sosyal yeterliğe sahip olduğu davranışlardır (Çorbacı-Oğuz, 2008). Bireyin güçlüklerle baş edebilmesi için önemli bir beceridir. Kendini sosyal yetkinliğe sahip gören bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksekliğini yordamaktadır (Ateş ve Çelik, 2018). Diğer yandan etkin insiyatif alabilen sporcuların özgüveni ve sorunlarla baş etme becerilerinin, kendilerini olduğu gibi kabul etme ve çevresiyle iyi ilişki kurabildiklerini, bu bireylerin ise psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu ortaya konmuştur (Özmen, 2019). Kendini kabul edebilmek iyi oluşun bir parçasıdır (Ryff, 1989). Kendi sınırını bilen fakat aynı zamanda kendi yetenek ve kapasitelerinin de bilen kişilerin yaşam içerisinde gelişim ve zorluklarla mücadele etmenin karşılığı olan iyi oluşa sahip olmaktadır (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Araştırmalar incelendiğinde becerikliliğin zihinsel sağlık ve genel iyilik halinin önemli göstergeleri olduğunu (Maddi, 2004), yaşam etkililiğinde oluşan olumlu değişikliklerin psikolojik iyi oluşta büyük ve uzun vadeli gelişme sağladığı bulunmuştur (Neill, 2008). Mevcut araştırmada yaşam

etkililiği alt boyutları olan zaman yönetimi, ekin inisiyatif, özgüven ve sosyal yetkinlik değişkenlerinin alan yazına paralel olarak mental iyi oluşu yüksek bireylerin özellikleri olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırma bulgularına göre birey sosyal ilişkileri güçlüyse, stresli olaylarla baş edebilecekleri içsel kaynaklara sahipse, başına gelen olumsuz yaşam olaylarında olumluya odaklanabiliyorsa, bu olayla baş edebileceğine dair kendine güveniyorsa, günlük planlayabiliyorsa, zor zamanlarda bağ kurmaya öncelik haline getiriyorsa ve ülkemizde alınan önlemleri yeterli buluyorsa mental iyi oluşu yükselecektir. Yüksek mental iyi oluşa sahip olmak pandemi süreci içerisindeki bireylerin fiziksel sağlıklarının, ilişkisel doyumlarının, kişisel verimliliklerinin ve ruh sağlıklarının üzerinde koruyucu bir işlev görmektedir. Mevcut araştırmada ortaya koymuştur ki bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin yarısı araştırmanın yordayıcı değişkenleri tarafında açıklanmakta ve pandemi gibi küresel ölçekte milyarlarca insanı etkileyen fenomenlerde mental iyi oluşun korunması ve geliştirilmesine dair anlayışımız derinleşmektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonucuna göre, psikolojik sağlamlık, minnettarlık, algılanan sosyal destek, COVID-19 sürecinde Türkiye’deki önleyici politikaların yeterli olduğunu düşünme), yaşam etkililiği değişkeninin alt boyutları etkin inisiyatif, zaman yönetimi, özgüven ve sosyal yetkinlik mental iyi oluşu etkilemektedir. Bununla birlikte; yaşam etkililiği değişkeninin alt boyutları olan başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygu kontrolü değişkenlerinin mental iyi oluş üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda sunulan öneriler şunlardır:

Üniversite psikolojik danışma merkezlerinin COVID-19 pandemisinin olumsuz etkilerinden öğrencileri korumak amacıyla mental iyi oluş düzeylerini yükseltilmeye yönelik psiko-eğitim programları ve yaygın bir şekilde uygulamaya koymaları önerilmektedir. Bu programlar içinde minnettarlık, sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik içeriğe yer verilmesi önerilebilir. Yapılacak psiko-eğitimlerin yanı sıra, akranlarıyla yoğun iletişime girebilecekleri atölye çalışmaları ve sosyal etkinliklerin düzenlenmesi; mental iyi oluşunu destekleyen panel veya konferansların düzenlenmesi önerilebilir.

## Kaynakça

- Ateş, B. (2016). Perceived social support and assertiveness as a predictor of candidates psychological counselors' psychological well-being. *International Education Studies*, 9(5), 28-39.
- Ateş, B., ve Çelik, O. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak algılanan sosyal yetkinlik ve güvengencilik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 444-460.
- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Azar, M. F. G. ve Bermas, H. (2015). Comparison of neurosis, loneliness and resilience between individuals with diabetes and normal people. *International Journal of Humanities and Cultural Studies. Special Issue, December: 1157- 1167*. ISSN 2356- 5926.
- Baltacı, Ö., Aktaş, E., ve Akbulu, Ö. F. (2022). Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olarak covid-19 orkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etkenler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1-24.
- Belser, P. (2020). COVID-19 cruelly highlights inequalities and threatens to deepen them. UpToDate 20 Eylül 2021 tarihinde [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_740101/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_740101/lang--en/index.htm) adresinden erişildi.
- Betancourt, T. S., ve Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*, 20(3), 317–328.
- Bilge, Y., ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23.
- Bostan, S., Erdem, R., Öztürk, Y. E., Kılıç, T. ve Yılmaz, A. (2020). The effect of covid-19 pandemic on the Turkish society. *Electron J Gen Med*. 17 (6):237
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., ... & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS one*, 16(1), e0245327.
- Butler, J. ve Kern, M. L. (2015). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. Unpublished manuscript. UpToDate 21 Eylül 2021 tarihinde <http://www.peggykern.org/questionnaires.html> adresinden erişildi.
- Büyüköztürk, S. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi (5. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carleton, N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21
- Çakır Y, Palabıyıkoglu R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*; 5,15-24.

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 111(27), 43-65.
- Çetin, C., ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çorbacı-Oğuz, A. (2008). *6 yaş çocuklarında sosyal yeterliliğin, akran ilişkilerinin ve sosyal bilgi işleme sürecinin değerlendirilmesi*. [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Ankara.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=M7pGiIbt7N-PqK0BtIm12w&no=re8Av2HJY99z1kIASfCm0Q>
- Dekel, S., Hankin, I. T., Pratt, J. A., Hackler, D. R., ve Lanman, O. N. (2016). Posttraumatic growth in trauma recollections of 9/11 survivors: A narrative approach. *Journal of Loss and Trauma*, 21(4), 315-324.
- Demirtaş, A. S. (2019). Secure attachment and mental well-being: Gratitude, hope and ego-resiliency as mediators. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 937-964.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Duman, N. (2019). Mentalizasyon ve mentalizasyonun psikopatoloji, duygudurum düzenleme, saldırganlık ve şiddet ilişkisi üzerine bir derleme. *Pesa International Journal of Social Studies*, 5(2), 200-208.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4 (8), 426-437.
- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C., ve Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- 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.
- Ekizler, H. (2020). The effect of mental well-being on covid-19 related anxieties. *J Curr Res Bus Econ*, 10, 173-86.
- Ekşi, H., Kaya, Ç. ve Sancar, D. (2018). A convenient measure for psychoeducational effectiveness studies: the Psychometric properties of life effectiveness questionnaire. *Paper presented at 8th International Conference on Research in Education- ICRE, May, 9-11, Manisa, Turkey* (pp. 488-491).
- Emmons, R. A., ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

- Ergül B, Altın Yavuz A, Gündoğan Aşık E, Kalay B. (2020). Statistical evaluation of the COVID-19 outbreak data as of April around the World and in Turkey. *Anatol Clin.*;25 (Special Issue on COVID 19):130-41
- Ergül-Topçu, A., Yasak, Y., Kalafat, T., & Altınoğlu-Dikmeer, İ. (2021). COVID-19 Sürecinde Demografik, Sosyal, Akademik ve Hastalıkla İlgili Faktörlerin Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile İlişkisi. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 17(1).
- Eastwood, K., Durrheim, D., Francis, J. L., d'Espaignet, E. T., Duncan, S., Islam, F. ve Speare, R. (2009). Knowledge about pandemic influenza and compliance with containment measures among Australians, *Bulletin of the World Health Organization*, 87, 588-594.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1).
- Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CE, & Larkin GR (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376.
- Fried, E. I., Papanikolaou, F., ve Epskamp, S. (2020). Mental health and social contact during the COVID-19 Pandemic: An ecological momentary assessment study. *Clinical Psychological Science*, 1-15.
- Fujitani, T., Ohara, K., Kouda, K., Mase, T., Miyawaki, C., Momoi, K., ... ve Nakamura, H. (2017). Gratitude Predicts Well-being Mediated by Social Support and Sense of Coherence in Women. *Health Behavior and Policy Review*, 4(6), 562-569.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Ankara. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/sukur-olcegi-toad.pdf>
- Güçlü, D. (2001). Zaman Yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25 (25), 87-106. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10371/126932>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A ve Kocabeyoğlu, T (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Hamburg, B. A. (1990). *Life skills training: Preventing interventions for young adolescents*. Report of the Life Skills Training Working Group, Carnegie Council on Adolescent Development. Washington, DC.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
- Janoff-Bulman, R., Berg, M., & Harvey, J. H. (1998). Disillusionment and the creation of value: From traumatic losses to existential gains. *Perspectives on loss: A sourcebook*, 35-47.
- İzci, F., Kulacaoğlu, F., ve Beştepe, E. (2021). COVID-19 Pandemisinde Toplum ve Sağlık Çalışanlarının Ruh Sağlığı ve Koruyucu Önlemler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 126-134.
- Jin, J., Tang, Y.-Y., Ma, Y., Lv, S., Bai, Y., & Zhang, H. (2009). A structural equation model of depression and the defense system factors: A survey among Chinese college students. *Psychiatry Research*, 165, 288–296.



- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Uygulamaları*. Ankara: Asil Yayınevi.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 123-124.
- Kc., A., Gan, C.C.R., Dwirahmadi, F. (2019) Breaking through barriers and building disaster mental resilience: A case study in the aftermath of the 2015 Nepal Earthquakes. *Int J Environ Res Public Health*, 16:2964, 1-18.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American journal of public health*, 100(12), 2366-2371.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Khawaja, N. G., Ibrahim, O., & Schweitzer, R. D. (2017). Mental wellbeing of students from refugee and migrant backgrounds: The mediating role of resilience. *School Mental Health*, 9(3), 284-293.
- Kluge, H. P. (2020). Statement – physical and mental health key to resilience during COVID-19 pandemic. World Health Organization. UpToDate 21 Eylül 2021 tarihinde <https://www.euro.who.int/en/mediacentre/sections/statements/2020/statement-physical-and-mental-health-key-to-resilienceduring-covid-19-pandemic> adresinden erişildi.
- Koçak, O., Koçak, Ö. E., & Younis, M. Z. (2021). The psychological consequences of COVID-19 fear and the moderator effects of individuals' underlying illness and witnessing infected friends and family. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1836.
- Lai, S. T., & O'Carroll, R. E. (2017). 'The Three Good Things'-the effects of gratitude practice on wellbeing: a randomised controlled trial. *Health Psychology Update*, 26(1), 11.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26, 615–633.
- Lau, J. T. F., Yang, X., Tsui, H. ve Kim, J. H. (2003). Monitoring community responses to the SARS epidemic in Hong Kong: from day 10 to day 62. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57, 864-870.
- Layous K, Chancellor J, & Lyubomirsky S (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3–12.
- Lyubomirsky S (2008) The how of happiness: A scientific approach to getting life you want. New York, Penguin Press.

- Maddi, S. R. (2004). Hardiness. An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44*, 279-298.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McHugh, J. E., & Lawlor, B. A. (2012). Exercise and social support are associated with psychological distress outcomes in a population of community-dwelling older adults. *Journal of health psychology, 17*(6), 833-844.
- Norris, F.H. (2005). Range, magnitude and duration of the effects of disasters on mental health: Review update. *Research Education Disaster Mental Health. Disaster Effects, 1-23*.
- Neill, J. T. (2008). Enhancing life effectiveness: The impacts of outdoor education programs. Doctoral dissertation, University of Western Sydney, Australia.
- Neill, J. T., Marsh, H. W., & Richards, G. E. (2003). The Life Effectiveness Questionnaire: *Development and psychometrics*. Unpublished manuscript, University of Western Sydney, Sydney, NSW, Australia.
- Nguyen, T. M. & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology., 27*(1), 86-97.
- Özmen, T. (2019). *Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. İstanbul. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/1922/601030.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry, 17*(2), 59-62.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology, 24*(2), 335–344.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.
- Sarmiento, M. (2015). A “mental health profile” of higher education students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 191*, 12-20.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*, 194–200.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Keefer, K. V., & Tremblay, P. F. (2016). Coping strategies and psychological outcomes: The moderating effects of personal resiliency. *The Journal of Psychology, 150*(3), 318-332.
- Şahin Baltacı, H., Özkılıç, I., Küçükler, D., Altan, T. (2020). *COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencileri üzerindeki etkileri*. VII. EJER International Eurasian Educational Research Congress, Sözlü Bildiri, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

- Sheek-Hussein, M., Abu-Zidan, F. M., & Stip, E. (2021). Disaster management of the psychological impact of the COVID-19 pandemic. *International journal of emergency medicine, 14*(1), 1-10.
- 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. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry, 66*(4), 317-320.
- Toussaint, L.&Friedman, P. (2008). Forgiveness, gratitude, and well-being: the mediating role of affect and beliefs. *J Happiness Stud.10*:635–654.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2), 1-2.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(5), 1729.
- World Health Organisation. (2004). Promoting Mental Health; Concepts Emerging Evidence and Practice (Summary report). Geneva.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review. 30*(7), 890-905.
- Yıldırım İ (2006). *Anne baba desteği ve başarı: Anne babalar çocuklarına nasıl destek olabilirler?*. Ankara, Anı Yayıncılık.
- Yirci, R., ve Özdemir, T. Y. (2021). COVID-19 pandemisinin sosyoekonomik ve psikolojik göstergeleri ile Türk eğitim sistemi üzerindeki etkileri. *Journal of History School, 53*, 2440-2466.
- Yüksel, A. ve Oğuz Duran N. (2012). Turkish adaptation of gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research, 46*, 199-216.
- Zheng, Y., Fan F., Yu, C. ve Luo, T., (2011). Relationship between gratitude and symptoms of post-traumatic stress disorder among adolescents: Mediation of social support and resilience. *Psychological Development and Education, 05*.

## **Extended Abstract**

### **Purpose**

The present study aimed to examine positive beliefs over preventive measures in Turkey against COVID-19, life effectiveness, gratitude, social support, and psychological resilience are significant predictors of mental well-being levels of university students during the pandemic. Considering the related literature, it is suggested that determining the effects of gratitude, life effectiveness, social support, positive beliefs over preventive measures in Turkey against COVID-19, and psychological resilience on the mental well-being levels of university students would contribute to the planning and execution of preventive, protective, and therapeutic services for increasing students' mental well-being levels.

### **Method**

The relationship between the variables in the present study was analyzed with the relational survey model. The average age of the study group consisting of 1154 students studying at a state university was 22.39. The data obtained from the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, Multidimensional Social Support Scale, Gratitude Scale, Brief Resilience Scale and Life Productivity Scale were analyzed with Pearson correlation coefficient using SPSS 20 package program.

### **Results, Discussion and Conclusion**

Within the scope of the study, the relationships among variables were examined first. As predictors of mental well-being, positive and significant relationships were observed between psychological resilience, gratitude, social support, positive beliefs over preventive measures in Turkey against COVID-19, and life effectiveness (time management, social competence, achievement motivation, mental flexibility, work/task leadership, emotional control, effective initiative and self-confidence). Further analyses revealed that the predictor variables in the sub-dimensions of psychological resilience, gratitude, social support, and life effectiveness significantly predicted mental well-being. On the other hand, achievement motivation, mental flexibility, job/task leadership and emotional control variables were not significant predictors of life effectiveness.

Resilience was found to be the strongest predictor of mental well-being in the present study. The pandemic could be considered as a collective yet unique set of experiences with many

challenging or uncertain situations and filled with various kinds of losses, it is possible for psychological resilience to play an essential role in coping effectively within this period.

As it allows individuals to cope with the difficulties they encounter in a flexible manner, psychological resilience helps them to protect their mental health and feel better about themselves. Moreover, considering the findings of the previous studies, it could be argued that individuals with social support or higher levels of gratitude would also be expected to have higher levels of mental well-being. It is also shown that university students with higher levels of gratitude also have higher levels of mental well-being. Having gratitude may pave the way for individuals to feel less depressed and for them to experience positive emotions more. Also having social support contributes to sleep quality and mental health as it provides an organic support network in times of crisis and when facing with emotional difficulties. Furthermore, students who had positive beliefs over preventive measures in Turkey against COVID-19 had higher levels of mental well-being. Earlier epidemics had shown us that non-medical governmental policies to be effective in controlling and flattening the curve. From this outlook, it could be suggested that both governmental policies and individual measures against the pandemic are essential for maintaining physical health along with decreasing health anxiety. Regarding four of the sub-scales (time management, effective initiative, social competence, self-confidence) of the life effectiveness variable, it is indicated that it predicts students' mental well-being levels. The ability of individuals to adapt when they encounter sudden changes or difficult experiences and to improve themselves and their lives are all related to their ability to live life effectively. In line with the findings of previous studies, it is demonstrated that time management, effective initiative, self-confidence and social competence are to be considered as the characteristics of individuals with higher mental well-being.

We suggest that in order to protect students from the negative effects of the COVID-19 pandemic, college counseling centers could implement and disseminate psychoeducational programs to increase students' mental well-being levels. Content aimed at improving gratitude, social support, psychological resilience and life skills could be included within these programs. In addition to psychoeducation, we also suggest organizing workshops and social activities where students could communicate and interact with their peers. Lastly, organizing seminars, panels, or conferences that support mental well-being is considered to be beneficial.

**ETİK BEYAN:** "COVID-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Mental İyi Oluşun Yordayıcıları" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 11.6.2020 tarih ve E.34569 sayılı etik izin alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde "Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim. "