

Covid-19 Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Belirlenmesi

Determining the Psychological Strength Levels of University Students During the Covid-19 Pandemic Period

Arzu DİKİCİ, Melek SARITÜRK, Hatice Kübra HABERVEREN, Ruşen ŞAHİN, Özlem YARDIM

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesidir. Tanımlayıcı olarak yapılan bu çalışma özel bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 188 öğrenci ile yapılmıştır. Veriler Ocak-Haziran 2022 tarihleri arasında öğrencilerden yüz yüze olarak toplanmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ve "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %54,5'inin pandemi koşullarının getirdiği yeni normal duruma orta derece uyum sağladığı, %53,5'inin pandemi sürecinde orta derecede güçlük yaşadığı ve %83,5'inin pandemide psikolojik destek alma ihtiyacı duymadığı belirlendi. Öğrencilerin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması 19,33±4,59 olarak belirlenirken, pandemide psikolojik destek alma ihtiyacı olmayan öğrencilerin KPSÖ toplam puan ortalaması, psikolojik destek alma ihtiyacı olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulundu.

Üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemi döneminde psikolojik sağlıkları orta düzeyde olup, öğrencilerin Covid-19 pandemisi gibi kriz durumlarına hazırlıklarının sağlanması için öğrencilerin ruh sağlıklarını koruyan ve geliştiren girişimlerin eğitim öğretim faaliyetlerine entegre edilmesi ve bu faaliyetlerin devamlılığının sağlanması önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Üniversite öğrencileri, Psikolojik sağlık, Covid-19, Pandemi

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the psychological resilience levels of university students during the Covid-19 pandemic period. This descriptive study was conducted with 188 students studying at the Faculty of Health Sciences of a private university. The data were collected face-to-face from the students between January and June 2022. "Personal Information Form" and "Short Psychological Resilience Scale" created by the researchers were used to collect the data. It was determined that 54.5% of the students participating in the study adapted to the new normal situation brought by the pandemic conditions moderately, 53.5% had moderate difficulties during the pandemic process,

Dikici A., Saritürk M., Haberveren H. K., Şahin R., Yardım Ö., (2023). Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 13(1), 86-92. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1170212>

Arzu DİKİCİ (✉)

ORCID ID: 0000-0003-0077-9264

İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
İstanbul, Türkiye
IAU Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Istanbul, Turkey
arzu.dikici03@gmail.com

Melek SARITÜRK

ORCID ID: 0000-0002-4511-2618

İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
İstanbul, Türkiye
IAU Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Istanbul, Turkey

Geliş Tarihi/Received : 05.09.2022

Kabul Tarihi/Accepted : 27.04.2023

Hatice Kübra HABERVEREN

ORCID ID: 0000-0002-6936-7826

İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
İstanbul, Türkiye
IAU Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Istanbul, Turkey

Ruşen ŞAHİN

ORCID ID: 0000-0001-5429-4743

İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
İstanbul, Türkiye
IAU Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Istanbul, Turkey

Özlem YARDIM

ORCID ID: 0000-0001-8115-8640

İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
İstanbul, Türkiye
IAU Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Istanbul, Turkey



Bu eser "Creative Commons Atıf-GayriTicari-4.0 Uluslararası Lisansı" ile lisanslanmıştır.

and 83.5% did not need psychological support during the pandemic. While the total mean score of the students in Short Psychological Resilience Scale was found to be 19.33 ± 4.59 , the total mean score of the students who did not need psychological support in the pandemic was found to be higher than the students who needed psychological support.

The psychological resilience of university students during the Covid-19 pandemic period is moderate, and it is recommended that initiatives that protect and improve students' mental health should be integrated into education and training activities in order to prepare students for crisis situations such as the Covid-19 pandemic, and to ensure the continuity of these activities.

Keywords: University students, Psychological resilience, Covid-19, Pandemic

GİRİŞ

Tüm dünya yaklaşık üç yıldır küresel etkilere neden olan Covid-19 pandemisinin yaşamın tüm alanlarında ortaya çıkan etkileri ile mücadele etmektedir. Pandeminin ilan edildiği günden itibaren birçok ülkede salgının yayılmasını önlemek için başta sağlık alanında olmak üzere siyasal, sosyal ve ekonomik her alanda önlemler alındı. Okulların kapatılarak uzaktan eğitime geçmesi, zorunlu el yıkama, maske takma, sosyal izolasyon gibi insanlığın daha önce tanık olmadığı bu önlemler günlük yaşamın içine zorunlu bir şekilde dâhil edildi. Özgürlüklerin kısıtlanmasına ve gelecekle ilgili ciddi bir belirsizliğe yol açan bu önlemlerin özellikle ruh sağlığı üzerine kısa ve uzun vadede ciddi etkileri olduğu belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) pandeminin 3. yılında Covid-19'un ruh sağlığı üzerine etkilerini değerlendirdiği raporunda pandemin dünyanın her yerindeki insanların ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşları üzerinde ciddi etkilere neden olduğunu kanıtlarla ortaya koymaktadır (WHO, 2022). İlgili raporda Covid-19 pandemisinin anksiyete ve depresyon prevalansında %25'lik bir artışa neden olduğu belirtilirken kadınların ve 20-24 yaş arasındaki gençlerin pandeminin ruhsal etkilerine daha fazla maruz kaldığı belirtilmektedir (WHO, 2022).

İçinde buldukları gelişim dönemi özellikleri nedeni ile pandemiden önce de ruhsal bozukluklar açısından risk altında olduğu bilinen üniversite öğrencileri arasında pandemi ile birlikte ruhsal bozukluk görülme oranlarında ciddi bir artış olduğu bilinmektedir (Robinson ve ark. 2022). Anksiyete, paranoid düşünceler, kaygı ve fobik bozukluklar, kişilerarası ilişkilerde bozulma, travma sonrası stres bozukluğu, uyku bozuklukları üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde en fazla maruz kaldıkları ruhsal bozukluklar arasındadır (Şahin ve ark. 2022; Aahammed ve ark. 2021; Jiang ve ark. 2020). Üniversite öğrencilerinin bir kriz durumu olarak pandemi sürecine uyum sağlamalarında psikolojik sağlık kapasiteleri önemli yordayıcılardan biridir (Park ve ark. 2022).

Kişinin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanabilen psikolojik sağlık, stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma ve zorlu yaşantılardan sonra kendini toparlayabilmede önemli bir güçtür (Doğan ve ark. 2015). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için çeşitli risk faktörlerinin var olması ön koşuldur (Öz & Yılmaz, 2009). Pandemi sürecinde üniversite öğrencileri, yalnızlık, güçsüzlük, belirsizlik, umutsuzluk, finan-

sal kaygılar ve akademik performansla ilgili duyulan endişelere bağlı olarak çeşitli risk faktörlerine maruz kalmaktadır (Tao ve ark. 2021). Pandemi sürecinin devam etmesi ile üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi, öğrencilerin pandeminin neden olduğu zorluklarla baş etme durumlarının ortaya konulması açısından önem arz etmektedir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin pandemi sürecindeki psikolojik sağlık düzeylerini yansıtan çalışmalara yeterince rastlanmamıştır. Bu araştırma, Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Tanımlayıcı olarak planlanan bu araştırmanın amacı, Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini belirlemektir. Araştırmanın evrenini Ocak-Haziran 2022 tarihleri arasında İstanbul'da bulunan özel bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde kayıtlı olan 945 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeden çalışmaya katılmaya gönüllü olan 188 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın uygulanabilmesi için araştırmaya başlamadan önce araştırmanın yapıldığı üniversitenin Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Sayı: E-69396709-050.01.04-203329 Karar No: 2022/02).

Verilerin toplanmasında "Kişisel Bilgi Formu" ve "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu araştırmacılar tarafından oluşturulan ve öğrencilerin yaş, cinsiyet, ekonomik durum, okuduğu bölüm gibi bilgilerin yer aldığı 16 sorudan oluşan bir formdur. Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (KSPÖ) Doğan (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirime dayalı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Cevaplama anahtarı "Hiç uygun değil (1)", "Uygun değil (2)", "Biraz uygun (3)", "Uygun (4)" ve "Tamamen uygun (5)" şeklindedir. 2-4 ve 6. Maddeler tersten puanlanmaktadır. Elde edilen puanlar 6 ile 30 arasında değişir ve yüksek puan daha fazla dayanıklılığı temsil etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 186'sı kadın ve 109'u erkek olmak üzere 295 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %54.66'sını açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Doğan, 2015). Veriler katılımcılardan yüz yüze toplanmıştır. Veri toplama formlarının ilk sayfasına

aydınlatılmış onam formu eklenmiş ve çalışmaya başlamadan önce katılımcılara araştırma ve veri toplama formları hakkında bilgi verilerek veri toplama formlarını doldurmaları istenmiştir. Veri toplama formlarını doldurmak yaklaşık 5-10 dakika sürmüştür. Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 24. 0 (Statistical Package For Social Science Version 24) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirirken istatistik metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21,29±2,08, 134'ü (%71,3) kadın, 112'si (%59,9) ekonomik durumu geliri giderine denktir. Öğrencilerin 64'ü (%34) 1. Sınıf öğrencisi, 85'i (%45,2) hemşirelik bölümü öğrencisidir. Öğrencilerin 102'sinin

(%54,3) Covid-19 geçirmediği, 162'sinin (%86,2) yakın çevresinde Covid-19 geçiren birinin olduğu, 127'sinin (%77,9) Covid-19 geçiren yakınının aile üyesi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin 131'i (%69,7) pandemiyle ilgili haberleri takip ettiğini, haberleri takip eden öğrencilerin 98'i (%73,7) ara sıra takip ettiğini belirtmiştir. Katılımcıların 157'sinin (%83,5) pandemiye psikolojik destek alma ihtiyacı bulunmadığı, 179'u (%95,2) pandemiye psikolojik destek almadığı, 120'sinin (%64,2) Covid-19 bulaşından korkmadığı, 134'ünün (%71,3) Covid-19'u başkalarına bulaştırmaktan korkmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin 102'sinin (%54,5) yeni normale orta derecede uyum sağladığı ve 100'ünün (%53,5) pandemi sürecinde orta derecede güçlük yaşadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri

Tanıtıcı Özellikler (n=188)	Ort ± SS	Minimum	Maksimum
Yaş	21,29±2,08	18	32
		n	%
Cinsiyet	Kadın	134	71,3
	Erkek	54	28,7
Ekonomik durum	Düşük	62	33,2
	Denk	112	59,9
	Yüksek	13	7,0
Sınıf	1.sınıf	64	34,0
	2.sınıf	62	33,0
	3.sınıf	49	26,1
	4.sınıf	13	6,9
Bölüm	Hemşirelik	85	45,2
	Çocuk Gelişimi	19	10,1
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	63	33,5
	Sosyal Hizmet	14	7,4
	Beslenme ve Diyetetik	3	1,6
	Sağlık Yönetimi	4	2,1
Covid 19 geçirme durumu	Evet	86	45,7
	Hayır	102	54,3
Yakın çevrede Covid-19 geçiren varlığı	Evet	162	86,2
	Hayır	26	13,8
Var ise yakınlık derecesi	Aile	127	77,9
	Arkadaş	25	15,3
	Diğer	11	6,7
Pandemi ile ilgili haberleri takip etme	Evet	131	69,7
	Hayır	57	30,3
Haberleri takip etme sıklığı	Nadiren	15	11,3
	Ara Sıra	98	73,7
	Sık sık	20	15,0
Pandemide psikolojik destek alma ihtiyacı	Evet	31	16,5
	Hayır	157	83,5

Tablo 1: Devam

		n	%
Pandemide psikolojik destek alma durumu	Evet	9	4,8
	Hayır	179	95,2
Covid-19 un bulaşmasından korkma durumu	Evet	67	35,8
	Hayır	120	64,2
Covid-19'u başkalarına bulaştırma korkusu	Evet	134	71,3
	Hayır	54	28,7
Yeni normale uyum sağlama durumu	İyi	72	38,5
	Orta	102	54,5
	Kötü	13	7,0
Pandemi sürecinde yaşanan güçlüklerin derecesi	Çok kötü	4	2,1
	Kötü	12	6,4
	Orta	100	53,5
	İyi	45	24,1
	Çok iyi	26	13,9

Araştırmada katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nden (KPSÖ) aldıkları toplam puan ortalaması 19,33±4,59 olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin KPSÖ Düzeyi

KPSÖ (n=188)	Ort ± SS	Min-Maks
TOPLAM	19,33±4,59	6-30

Çalışmada katılımcıların KPSÖ'den aldıkları toplam puan ortalamasının pandemide psikolojik destek alma ihtiyacı olmayanlarda olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır (p=0,027). Çalışmada KPSÖ toplam puan ortalaması ekonomik durum (p=0,012), sınıf (p=0,025) ve pandemi sürecinde yaşanan güçlüklerin derecesine (p=0,000) göre farklılık göstermektedir. Aradaki farkın kaynağını belirlemek için yapılan posthoc analizi sonucunda KPSÖ toplam puan ortalamasının ekonomik durumu yüksek olanların düşük olanlara, 4. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre ve pandemi sürecinde yaşanan güçlükleri çok iyi olarak ifade edenlerin kötü olarak ifade edenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmada katılımcıların KPSÖ toplam puan ortalaması ile cinsiyet (p=0,063), Covid-19 geçirme durumu (p=0,522), yakın çevrede Covid-19 geçiren birinin varlığı (p=0,471), pandemi ile ilgili haberleri takip etme durumu (p=0,563), pandemide psikolojik destek alma durumu (p=0,987), Covid-19'un bulaşmasından korkma durumu (p=0,817), Covid-19'u başkalarına bulaştırma korkusu (p=0,908), bölüm (p=0,835), pandemi ile ilgili haberleri takip etme sıklığı (p=0,266) ve yeni normale uyum sağlama durumu (p=0,900) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3).

TARTIŞMA

Üniversite öğrencileri arasında Covid-19 pandemisinin ortaya çıkmasından önce bazı ruhsal belirtilerden klinik olarak tanı konulabilir ruhsal bozukluklara kadar değişen ruh sağlığı sorunları

olduğu belirtilmektedir (Roy ve ark., 2020; Wahed & Hassan, 2017). İçinde buldukları gelişim dönemi itibarıyla çeşitli zorluklara maruz kalan üniversite öğrencilerinin zorlu yaşam olayları ile baş etmede önemli bir güç olan psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi öğrencilerin psikolojik sağlık durumlarının geliştirilmesi açısından planlanacak çalışmalara yön vermesi açısından önem arz etmektedir. Üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemi sürecinde psikolojik sağlık düzeylerinin belirlendiği 188 öğrenci ile yapılan bu çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%83,5) pandemide psikolojik destek alma ihtiyacı duymaması araştırmanın pandemide üçüncü yılında yapılması ve pandemiye bağlı kısıtlamaların büyük oranda kaldırılması ile ilişkili olduğu söylenebilir. Öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin yüksek olması, akademik başarı, kişisel hedeflere ulaşma, olumlu kişilerarası ilişkiler kurma, anlamlı bir yaşam sürme, öğrencilerin kendini gerçekleştirme ve potansiyellerini tam olarak kullanabilmeleri açısından önemlidir (Baik ve ark., 2019). Yine de pandemi sürecinde psikolojik destek alma ihtiyacı duyan öğrenciler (%16,5) göz ardı edilmemelidir. Brooker ve Vu (2020) üniversite öğrencilerinin çeşitli deneyimlerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisini araştırdıkları çalışmalarında, akademik ve akademik dışı stratejilerin kullanılmasına ve özellikle savunmasız öğrencilerin desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Brooker & Vu, 2020). Covid-19 pandemisinin öğrencilerin ruh sağlığını etkilediği gerçeği de ortadadır. Literatürde pandemi sürecinde kaygı ve depresyon yaşayan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%91,3) ruh sağlığı hizmetlerini içeren uygulamalardan yararlanmadıkları belirtilmektedir (Marques ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemi krizi ile başa çıkma süreçlerinde aracı bir faktör olarak psikolojik sağlık düzeyleri ve etkileyen faktörlerin belirlenerek öğrencileri daha iyi destekleyebilecek eylem ve yol haritalarına ihtiyaç olduğu ortadadır (Pandya & Lodha, 2022). Daha önce yaşanan Sars ve Ebola salgınlarında ve günümüzde Covid-19 pandemisinde öğrencilerin ruh sağlıkları üzerine olumsuz etkilerin olması gelecekte karşılaşılabilecek muhtemel acil halk sağlığı sorunları ile başa

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ile KPSÖ Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Fark

Tanıtıcı Özellikler (n=188)		KPSÖ TOPLAM			
		Ort ± SS	Min-Maks	Z	p
Cinsiyet	Kadın	18,94±4,27	6-29	-1,859	0,063
	Erkek	20,31±5,22	6-30		
Covid-19 geçirme durumu	Evet	19,12±4,4	6-30	-0,641	0,522
	Hayır	19,52±4,76	6-30		
Yakın çevrede Covid-19 geçiren birinin varlığı	Evet	19,3±4,48	6-30	-0,720	0,471
	Hayır	19,54±5,31	6-30		
Pandemi ile ilgili haberleri takip etme	Evet	19,12±4,67	6-30	-0,578	0,563
	Hayır	19,82±4,4	12-30		
Pandemide psikolojik destek alma ihtiyacı	Evet	17,65±4,28	6-26	-2,213	0,027
	Hayır	19,67±4,59	6-30		
Pandemide psikolojik destek alma durumu	Evet	18,44±6,21	6-26	-0,016	0,987
	Hayır	19,38±4,51	6-30		
Covid-19'un kendisine bulaşmasından korkma durumu	Evet	19,09±5,05	6-30	-0,232	0,817
	Hayır	19,45±4,34	6-30		
Covid-19'u başkalarına bulaştırma korkusu	Evet	19,22±4,71	6-30	-0,116	0,908
	Hayır	19,64±4,3	12-30		
		Ort ± SS	Min-Maks	Kwχ ²	p
Ekonomik durum	Düşük ^a	18,39±3,71	10-30	8,779	0,012 c>a
	Denk ^b	19,52±4,81	6-30		
	Yüksek ^c	22,54±5,25	13-30		
Sınıf	1.sınıf ^a	19,81±4,65	6-30	9,368	0,025 d>b
	2.sınıf ^b	18,29±4,03	6-30		
	3.sınıf ^c	19,35±4,96	7-29		
	4.sınıf ^d	22±4,42	14-30		
Bölüm	Hemşirelik	19,21±4,78	6-30	2,098	0,835
	Çocuk Gelişimi	19,58±4,93	13-29		
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	19,05±3,97	6-30		
	Sosyal Hizmet	20,29±6,12	7-30		
	Beslenme ve Diyetetik	22±6,24	17-29		
	Sağlık Yönetimi	20±1,41	19-22		
Haberleri takip etme sıklığı	Nadiren	19,47±2,97	14-25	2,649	0,266
	Ara Sıra	19,36±4,72	6-30		
	Sık sık	17,7±5,17	10-29		
Yeni normale uyum sağlama durumu	İyi	19,42±5,08	6-30	0,212	0,900
	Orta	19,18±4,25	6-30		
	Kötü	20±4,81	14-29		

Z= Mann Whitney U, Kwχ² = Kruskal Wallis.

çıkma öğrencilerin ruhsal dayanıklılıklarının sağlanması ve sürdürülebilir başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi açısından değerlendirilmelidir (Pandya & Lodha, 2022).

Çalışmamızda öğrencilerin KPSÖ'den aldıkları toplam puan ortalamasının pandemide psikolojik destek alma ihtiyacı olmayanlarda olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Dünyada çeşitli ülkelerde pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını korumak ve psikolojik sağlıklarını artırmak için üniversiteler, devlet yöneticileri ve ruh sağlığı çalışanlarının bir araya gelerek çeşitli önlemler aldığı bilinmektedir. İhtiyaç duyan herkes için ücretsiz danışma hatları, öğrencilerin ve eğitimcilerin ruh sağlığı ve ruhsal iyilik hâlini artırmak için

oluşturulan psiko-sosyal destek hatları, öğrencilerin ruhsal iyilik hâlini artırmak için üniversite bünyesinde oluşturulan komisyonlar, ruhsal desteğe ihtiyacı olan öğrencilerin belirlenmesi ve çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla, ruh sağlığı ve psikososyal iyilik hâlinin artırılmasını sağlayan materyalleri paylaşmıştır. UNESCO pandemi sırasında öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmak ve ruh sağlığı okuryazarlıklarını geliştirmek için çeşitli dillerde poster ve görsel materyal hazırlamıştır (Ministry of Social Justice and Empowerment 2020; UNESCO, 2020). Öğrencilerin ruh sağlığını koruyucu ve psikolojik sağlamlıklarını artıran ruh sağlığı hizmetlerinin mevcut eğitim sistemine dâhil edilmesi ve bu hizmetlerin devamlılığının sağlanması gerektiğine dikkat edilmelidir.

Yeni yaşam koşullarına uyum sağlayabilme olarak psikolojik sağlamlık, yaşamsal zorluklara rağmen büyüme ve gelişme gösterme, kendini toparlama gücü ve yılmazlığın bir göstergesidir (Abram & Jacobowitz, 2021). Çalışmamızda öğrencilerin yaklaşık yarısının pandemi koşullarının getirdiği yeni normal duruma orta derece uyum sağladığı ve yaklaşık yarısının pandemi sürecinde orta derecede güçlük yaşadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencileri Covid-19 pandemi sürecinde hem akademik zorluklar hem de pandeminin günlük yaşam üzerinde neden olduğu olumsuz etkilere maruz kalmıştır. Bireylerin olumsuz olaylara cevap verme veya uyarlanabilir bir kişiliğe sahip olma yeteneği olarak esneklik, kişilik gelişimi açısından önemli bir gelişimsel dönemde olan üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları bu zorluklara uyum sağlama gücünü göstermesi açısından dikkate değer bir bulgudur.

Çalışmamızda öğrencilerin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden (KPSÖ) aldıkları toplam puan ortalaması orta düzeyde değerlendirilebilir. Psikolojik sağlamlık sıkıntılı zamanlardan sonra kendini toparlayabilme, stresli olayların üstesinden gelebilme, olumsuz durumlarla karşılaştığında bunu atlatabilme, zor zamanları en az sıkıntıyla atlatabilme ve yaşamdaki olumsuzlukların etkisinden kısa zamanda kurtulabilme gücünü göstermesi açısından önemlidir (Doğan, 2015). Psikolojik iyi oluşluğu yüksek olan bireyler, yaşamsal stresörlerle baş edebilir, yaratıcı olabilir ve toplumları için daha iyi çalışabilirler (Surya ve ark., 2017). Literatürde psikolojik sağlamlığın hem yaşamda anlamın varlığı hem de yaşamda anlam arayışı ve zihinsel esneklikte aracı bir rol üstlendiği vurgulanmaktadır (Rashed ve ark., 2022). Psikolojik sağlamlığın Covid-19 nedeniyle algılanan tehdit ve gelecek kaygısından koruduğu belirtilmektedir (Paredes ve ark., 2021). Ayrıca zorlu yaşam koşullarının olduğu ülkelerde yaşayanların yüksek düzeyde sağlamlığa sahip olması Covid-19 salgını sırasında bireyleri ruhsal sıkıntıdan koruduğu belirtilmektedir (Wang ve ark., 2020). Labrague ve ark. (2021) tarafından öğrenci hemşirelerin Covid-19 pandemisi ile ilişkili stres, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin pandemiye bağlı olarak yüksek düzeyde stres yaşadıkları ancak psikolojik iyi oluşlarının orta-yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir.

Çalışma bulgularımızda ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin ekonomik zorluklar nedeniyle kariyer planlarını ertelemek zorunda kalmaları, eğitim için gerekli olan

koşulları sağlayamama, kendisinin ve ailesinin geçimini sağlamak için okulu bırakmak zorunda kalma öğrencilerin pandemi sürecinde karşılaştıkları başlıca ekonomik sorunlar arasında gelmektedir. Pandemiye bağlı olarak ortaya çıkan ekonomik güçlükler üniversite öğrencilerinin stres düzeyini artıran etkenlerdir (Shanahan ve ark., 2020 Rudenstine ve ark., 2021). Topçu ve arkadaşları (2021) tarafından Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmada, yüksek sosyoekonomik düzeyin psikolojik iyi oluş için koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemi döneminde psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğu, pandemide psikolojik destek alma ihtiyacı duyan öğrencilerin, ihtiyaç duyamayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, öğrencilerin pandeminin getirdiği yeni normal duruma orta derecede uyum sağladıkları ve ekonomik durumunu iyi olarak tanımlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İçinde buldukları gelişim dönemi itibarıyla her açıdan desteklenmesi gereken bir grup olarak üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi açısından planlanan girişimlerin eğitim öğretim faaliyetlerine entegre edilmesi ve bu girişimlerin sürekliliğinin sağlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abram, M.D.& Jacobowitz, W. (2021). Resilience and burnout in healthcare students and inpatient psychiatric nurses: A between-groups study of two populations. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35 :1-8. Doi: 10.1016/j.apnu.2020.10.008.
- Ahmed, B., Jahan, N., Seddeque, A., Hossain, T., Shovo, T.E., Khan, B. et al. (2021). Exploring the association between mental health and subjective sleep quality during the Covid 19 pandemic among Bangladeshi university students. *Heliyon*, 7(5): 1-8. doi: 10.1016/j.
- Baik, C. Larcombe & W. Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 674-687. doi.org: 10.1080/07294360.2019.1576596.
- Brooker, A. & Vu, C. (2020). How do University Experiences Contribute to Students' Psychological Wellbeing?, *Student Success*, 11(2): 99-108. doi: 10.5204/ssj.1676.
- Jiang, R. (2020). Knowledge, attitudes and mental health of university students during the Covid 19 pandemic in China. *Child and Youth Services Review*, 119:105494-500. doi: 10.1016/j.childyouth.2020.105494.
- Labrague, L.J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education Practise*, 56: 103182. Doi: 10.1016/j.nepr.2021.103182.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N.& Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032. doi:10.3390/ijerph17062032.

- Marques, G., Drissi, N., Diez, I.T., Abajo, B.S. & Ouhbi, S. (2021). Impact of Covid 19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward Mobile mental health solutions. *International Journal of Medical Informatics*, 147: 104369-72. Doi: 10.1016/j.ijmedinf.2020.104369
- Pandya, A. & Lodha, P. (2022). Mental health consequences of COVID-19 pandemic among college students and coping approaches adapted by higher education institutions: A scoping review. *SSM Mental Health*, 1001122doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100122.
- Park, Y.H., Kim, I.H. & Jeong, Y.W. (2022). Stress, and coping strategy of university students during COVID-19 in Korea: The mediating role of ego-resiliency, *Acta Psychologica*, 227, 103615. doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103615
- Paredes, M.R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P. & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety, and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170, Article 110455. doi.org: 10.1016/J.PAID.2020.110455
- Robinson, E., Sutin, A.R., Micheal, D. & Jones, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. *Journal of Affective Disorders*, 1;296:567-576. doi: 10.1016/j.jad.2021.09.098
- Roy, A. & Singh, A.K., Mishra, S., Çinnadurai, A., Mitra, A., Bakshi, O. (2021). Mental health implications of COVID-19 pandemic and its response in India. *Int. J. Soc. Psychiatr*, 67(5):587-600. doi: 10.1177/0020764020950769.
- Rudenstine, S., Mcneal, K., Schulder, T., Ettman, CK., Hernandez, M., Gvozdieva, K. & Galea, S. (2020). Depression and anxiety during the Covid 19 pandemic in an urban, low-income public university sample. *J Trauma Stress*, 34: 12-22. doi: 10.1002/jts.22600
- Savage, M.J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L.C., Nevill, M., et al. (2020). Mental health and movement behaviour during the Covid 19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Ment Health Phys Act*, 19: 100357-63. Doi: 10.1016/j.mhpa.2020.100357.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D. & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 1-10. doi.org: 10.1017/S003329172000241X.
- Surya, M., Jaff, D., Stilwell, B. & Schubert, J. (2017). The importance of mental well-being for health professionals during complex emergencies: It is time we take it seriously. *Global Health: Science and Practice*, 5(2), 188–196. Doi: 10.9745/GHSP-D-17-00017
- Şahin, C.U., Aydın, M. & Kulakaç, N. (2022). Anxiety, motivation, stress levels and associated factors among university students in the Covid-19 pandemic. *Cyprus J Med Sci*, 7(1): 94-101.
- Tao, S., Wu, X., Li, S., Ma, L., Yu, Y., Sun, G., et al. (2021). Circadian rhythm abnormalities during the Covid 19 outbreak related to mental health in China: a nationwide university-based survey. *Sleep Medicine*, 84: 165–72. doi: 10.1016/j.sleep.2021.05.028.
- Topçu, A.E., Yasak, Y., Kalafat, T. & Dikmeer, İ.A. (2021). Covid 19 sürecinde demografik, sosyal, akademik ve hastalıkla ilgili faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 17(1): 67–83. doi:10.17244/eku.926595.
- United Nations Educational Scientific and Cultural (UNESCO). (2020). Union Minister of Education Launches UNESCO's Mental Health Guide for Students in India. 30.10.2020. <https://en.unesco.org/news/union-minister-education-launches-unescos-mental-health-guide-students-india>. Erişim Tarihi: 08.08. 2022.
- Veronese, G., Mahamid, F., Bdier, D. & Pancake, R. (2021). Stress of COVID-19 and mental health outcomes in Palestine: The mediating role of well-being and resilience. *Health Psychology Report*, 9(4), 398–410. doi:10.5114/hpr.2021.104490.
- Wahed, W.Y. & Hassan, S.K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Med. J.*, 53(1), 77–84. doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005
- World Health Organization (WHO). (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. Erişim Tarihi: 4 Ağustos 2022.
- World Health Organization (WHO). (2022). Mental Health and Covid-19: Early evidence of the pandemic's impact. 2 March 2022. file:///C:/Users/arzud/Downloads/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Mental-health-2022.1-eng.pdf. Erişim Tarihi: 4 Ağustos 2022.