



## COVID-19 Pandemisinin Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığına Etkisi Üzerine Bir Değerlendirme

Arzu DİKİCİ <sup>1</sup>

### ÖZ

Yaklaşık iki yıldır dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi tarihte benzeri görülmemiş küresel etkilere neden olmaktadır. COVID-19 pandemi süreci Dünya’da “yeni normal” kavramını gündeme getirmiş ve hayatın her alanında radikal değişikliklere yol açmıştır. Yeni normal kavramı ile birlikte dünya genelinde, sosyal, ekonomik, siyasi ve sağlık alanında önlemler alınmıştır. Enfeksiyon yayılımını önlemek için pandeminin başladığı ilk günlerden itibaren zorunlu karantina, kısıtlama, fiziksel mesafe kuralları, sosyal izolasyon gibi önlemler hayatın içine dahil olmuştur. Bu önlemler arasında yüz yüze eğitimin sonlandırılması ve hızlıca uzaktan eğitim sistemine geçiş yer almaktadır. Eğitim sistemindeki bu hızlı dönüşüm hem eğitimcilerin hem de öğrencilerin kısa sürede pandemi sürecinin getirdiği yeni yaşam durumlarına uyum sağlamalarını ve sisteme dâhil olmalarını gerektirmiştir. Bu dönüşümün, üniversite öğrencilerini ruhsal açıdan etkilemesi kaçınılmazdır. Bu önlemlerin süresinin uzaması, belirsizlik ve özgürlüklerin sınırlandırılması, öğrencilerde anksiyete, depresif duygu durum, dikkat ve odaklanmada güçlük, stres ve anksiyeteye bağlı uyku ve yeme bozuklukları gibi ruhsal belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Derleme niteliğindeki bu makalede, pandeminin ruhsal etkilerinin, kırılgan bir grup olan üniversite öğrencilerinin ruhsal açıdan etkilenme durumlarına ilişkin güncel bilgilerin ortaya konması ve olası çözüm önerilerinin mevcut literatür bilgisi ışığında irdelenmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19; pandemi; öğrenci; ruh sağlığı.

### An Evaluation on the Effect of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of University Students

#### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic, which has been affecting the world for about two years, is causing unprecedented global effects in the history. The COVID-19 pandemic process has brought the concept of "new normal" to the agenda in the world and has led to radical changes in all areas of life. With the concept of new normal, measures have been taken in the social, economic, political and health fields worldwide. Since the first days of the pandemic in order to prevent the spread of infection, measures such as compulsory quarantine, restriction, physical distance rules and social isolation have been included in the life. Among these measures are the termination of face-to-face education and the rapid transition to the distance education system. This rapid transformation of the education system required both educators and students to adapt to the new life situations that brought by the pandemic process and to be included in the system in a short time. It is inevitable that this transformation will affect university students spiritually. The prolongation of the duration of these measures, uncertainty and the limitation of freedom cause psychological symptoms such as anxiety, depressive mood, difficulty in attention and focus, sleep and eating disorders due to stress and anxiety in the students. In this review article, it is aimed to reveal the current information about the psychological effects of the pandemic, the psychological effects of university students who are a vulnerable group, and to examine possible solution proposals with the light of current literature.

**Keywords:** COVID-19; pandemic; student; mental health.

#### GİRİŞ

Yaklaşık iki yıldır dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi tarihte benzeri görülmemiş küresel etkilere neden olmaktadır. Yaşamın birçok alanında kayıplara yol açmakta ve psikososyal sorunlar açısından risk oluşturmaktadır (1).

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi, İstanbul, Türkiye  
Bu makale 24-25 Haziran 2021 tarihleri arasında online olarak düzenlenen Uluslararası Pandemiin Ruh Sağlığına Yansımaları ve Psikososyal Bakım Kongresi’nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Arzu DİKİCİ, e-mail: [arzu.dikici03@gmail.com](mailto:arzu.dikici03@gmail.com)

Geliş Tarihi / Received: 10.12.2021, Kabul Tarihi / Accepted: 01.08.2022

Türkiye’de ilk vaka 11 Mart 2020 tarihinde bildirilirken 4 Ocak 2022 tarihinde Türkiye’de günlük vaka sayısı 54.724 olarak tespit edilmiştir (2). Covid-19 pandemi süreci ile birlikte Dünya’da “yeni normal” kavramı gündeme gelmiş ve günlük yaşamın her alanında radikal değişiklikler ortaya çıkmıştır. Yeni normal kavramı ile birlikte ülkelerin gelişmişlik düzeyine bakılmaksızın dünya genelinde sosyal, ekonomik, siyasal alanda ve sağlık alanında önlemler alınmıştır (3). Sağlık alanında alınan önlemlerin başında, maske takma zorunluluğu, el yıkama-hijyen kuralları gibi kişisel koruyucu önlemler, sokağa çıkma ve seyahat kısıtlamaları yer almıştır (4). Bununla birlikte enfeksiyonun yayılmasını önlemek için pandeminin başladığı ilk günlerden itibaren uygulanan zorunlu karantina, kısıtlama, fiziksel mesafe kuralları, sosyal izolasyon gibi önlemler günlük yaşamın içine dahil edilmiştir. Bu önlemlerin başında yüz yüze eğitimin sonlandırılması ve uzaktan eğitim sistemine geçiş yer almaktadır (5). 25 Mart 2020 tarihi itibarıyla 150 ülkede okulların kapatılarak uzaktan eğitime başlaması ile birlikte dünyadaki öğrenci nüfusunun %80’inden fazlasının etkilendiği belirtilmektedir (6). Pandemiye önce uzaktan eğitim yapılabilir mi konusu tartışılırken pandemi ile birlikte uzaktan eğitimin nasıl daha etkili şekilde yapılacağı tartışılır olmuştur (7). Pandemi ile birlikte ortaya çıkan bu hızlı dönüşüm hem eğitimcilerin hem de öğrencilerin kısa sürede pandemi sürecinin getirdiği yeni yaşam durumlarına uyum sağlamalarını ve uzaktan eğitim sistemine dahil olmalarını gerektirmiştir. Pandemiye başlamasından sonra eğitim faaliyetlerini yürütmenin alternatif bir yolu olan uzaktan ve çevrimiçi öğrenme süreçlerinin, öğrencilerde depresyon, anksiyete, uyku ve yeme bozuklukları, kişilerarası ilişkilerde bozulma gibi ruhsal sorunların görülmesine ya da var olan sorunların şiddetinin artmasına neden olduğu belirtilmektedir (8). Bu derlemenin amacı Covid-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini açıklamak ve pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını korumak ve geliştirmek için çözüm önerileri hakkında farkındalık oluşturmaktır.

### Gelişme

Birçok ülkede Covid -19’un üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerine etkisini inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Pandemiye en çok etkilenen ülkelerden biri olan İspanya’da üniversite öğrencilerinin %44,7’sinin yüksek düzeyde, %31,6’sının orta düzeyde anksiyete belirtisi yaşadığı tespit edilmiştir (9). Fransa örneğinde (10) pandemiye bağlı olarak yüksek düzeyde anksiyete yaşayan üniversite öğrencilerinin oranı %16,1; Almanya örneğinde (11) orta ve şiddetli düzeyde anksiyete belirtisi yaşayan öğrencilerin oranı %27,7 ve Polonya örneğinde (12) bu oran %35 olarak belirtilmektedir. Alateeq ve ark. (13) Suudi Arabistan’daki öğrencilerin %30,2’sinin pandemiye bağlı olarak yüksek düzeyde stres algıladıklarını belirtmektedir. Türkiye örneğinde ise pandemiye bağlı olarak üniversite öğrencilerinin %71,9’unun yüksek düzeyde anksiyete yaşadığı belirlenmiştir (14). Bununla birlikte çeşitli araştırmalarda uyku bozuklukları, somatizasyon bozukluğu, kaygı ve fobik bozukluklar, paranoid düşünce, kişilerarası ilişkilerde bozulma, travma sonrası stres bozukluğu yaygınlığı yüksek bulunmuştur (15,16).

Covid-19 ile ilişkili intihar düşüncesinde artış pandemi döneminde ortaya çıkan ciddi sorunlardandır. Teksas’ta pandeminin başında yapılan bir çalışmada katılımcıların %44’ü depresif belirtilerden yakınırken %8’i Covid-19 ile ilişkili intihar düşüncesi olduğundan bahsetmektedir (17). Depresif düşüncelerin en büyük yordayıcıları ise yalnızlık (%33), belirsizlik (%12), umutsuzluk (%10) ve akademik performansla ilgili duyulan endişeler şeklinde tanımlanmaktadır (18). Fransa’da yapılan geniş ölçekli bir çalışmada ise üniversite öğrencileri arasında intihar düşüncesi sıklığı %11,4 olarak bulunmuştur (19). Pandemiye önce üniversite öğrencileri arasında çeşitli nedenlere bağlı intihar düşüncesi sıklığının %3 ile %7 arasında değiştiğine dair kanıtlar vardır (20). Ayrıca yine Fransa’da yapılan çalışmaya göre öğrencilerin %8’i son 12 ay içinde intiharı düşündüğünü belirtirken öğrenciler arasında son 1 ay içindeki intihar düşüncesi prevalansı %11,4 olarak bulunmuştur (19). Yunanistan örneğinde pandeminin getirdiği etkilere bağlı olarak öğrencilerin intihar düşüncelerinde yaklaşık 8 kat artış olduğu bildirilmektedir (21). Pandemiye bağlı intihar düşüncelerinde artış olması endişe vericidir. Yalnızlık, güçsüz hissetme, finansal kaygılar ve akademik belirsizlikler gibi çeşitli faktörler hem depresyon hem de intihar düşünceleri ile ilişkilidir (17,18,21). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) her yıl 700 000’den fazla kişinin intihar nedeniyle öldüğünü, intiharın 15-29 yaş arasındaki kişilerde ölüm nedenleri arasında dördüncü sırada yer aldığını belirtmektedir (22). Pandemiye dünyada anksiyete ve depresyon prevalansında %25 oranında büyük bir artışa neden olduğu belirtilirken bu artışın en fazla olarak kadınlarda ve genç nüfusta görülmesi endişe vericidir (23, 24). Ayrıca kadın cinsiyet ve daha önce kendine zarar verme ve intihar girişiminde bulunma ruhsal bozukluklar ve intihar için risk faktörü olarak belirtilmektedir (22). Dünyada ciddi bir halk sağlığı sorunu olan intihar stresle baş etme yeteneğinin yetersiz kaldığı, kriz durumu yaşayan bireyler için risk faktörü sayılmasına rağmen aslında kanıta dayalı ve zamanında yapılan müdahalelerle önlenabilir nitelik taşımaktadır. İntiharı önleme girişimlerinin başında yüksek risk grubunda olan 15-29 yaş arasındaki bireylerin erken tanınması, bu bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi ve bu bireylere yönelik önleme girişimlerinin sürekliliğinin sağlanması gerekmektedir (22). Bu amaçla 2019 yılı Dünya Ruh Sağlığı Günü’nde Avrupa Psikiyatri Birliği (EPA), intiharı önleme programlarının ulusal düzeyde ülkelerin ilgili kurumları tarafından eğitim ve öğretim programlarının her aşamasına entegrasyonun sağlanması gerektiğini vurgulamıştır (23). Pandemiye önce de küresel bir sorun niteliği taşıyan intiharların pandemi krizi ile birlikte ciddiyetinin artarak devam etmesi endişe vericidir.

Pandemiye bağlı olarak günlük rutinlerde meydana gelen değişimler ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına ya da var olan hastalıkların ilerlemesine neden olmaktadır. Öğrencilerin pandemi nedeniyle değişen günlük rutinleri arasında atıştırma ve fast food tarzı beslenme, yeme miktarının artması, öğün saatlerinin değişmesi, öğün atlama, iştahsızlık ya da artma, duygusal yeme ihtiyacı ya da can sıkıntısına bağlı yemek yeme, uykuya dalmada güçlük, gece uyanık kalma ve gündüz uyuma gibi

öğrencilerin beslenme ve uyku düzenlerinde meydana gelen değişimler hem stres ve kaygıyı artırıcı etki göstermekte hem de stres ve kaygıyı yönetememeye bağlı olarak farklı ruhsal sorunları beraberinde getirmektedir (24,25). Sirkadiyen ritim döngüsünde meydana gelen değişimler öğrencilerin ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır (17, 18). Çin’de yaş ortalaması 20 olan 11.787 öğrenci ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %27,9’u dinlenme-aktivite döngüsünün, %17,5’i beslenme döngüsünün, %28,7’si uyanma döngüsünün normal sınırların dışında olduğunu belirtmiş ve bu grupta orta düzeyde depresyon prevalansı %17,2 olarak bulunmuştur (18). Savage ve ark. (17) çalışmalarında uzun süre evde kalmaya bağlı olarak gelişen hareketsiz yaşam tarzının öğrencilerin stres algılarında bir artışa neden olduğunu belirtmektedir. İlgili çalışmaların pandemiyi başlangıcında yapılmış olması ve hastalık hakkında yeterli bilgi sahibi olunmaması öğrencilerin belirsizliğe bağlı yaşadıkları korkuyu açıklayabilmektedir. Ruhsal açıdan yüksek risk grubunda sayılan bu öğrenci popülasyonuna hastalık hakkında doğru bilgilerin zamanında ve etkin bir şekilde sunulmaması öğrencilerde ruhsal belirtilerin görülmesi ya da var olan belirtilerin şiddetlenmesi ile ilişkilendirilebilir.

Pandemi sürecinde yaşanan sosyal izolasyon, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini arttıran bir diğer faktördür. Üniversitelerin kapatılması ve uzaktan eğitim sürecine geçiş ile birlikte öğrencilerin yurt, öğrenci evi gibi ikamet ettikleri yerlerden ayrılmak zorunda kalmaları ya da bu süreci ailelerinden uzakta geçirmek zorunda olmaları ve günlük yaşam düzeninde meydana gelen bu zorunlu değişimlerin öğrencilerde yüksek düzeyde kaygıya neden olduğu bildirilmektedir (26). Ailesi ve arkadaşlarından uzun süre ayrı kalmak zorunda kalan öğrencilerin kaygı yaşamalarına neden olan öncelikli nedenlerin başında kendisi ve sevdiklerinin sağlığı hakkında endişe duyma ve buna bağlı olarak dikkati odaklamada güçlük yaşama yer almaktadır. Dikkati bir noktada toplama güçlüğü’nün kişisel gelişimini henüz tamamlamayan ve kişilik gelişimi için bir dönüm noktasında olan bu grubun öz güven gelişimini de olumsuz yönde etkilemesi muhtemeldir (27). Ayrıca karantina günlerinde yurtların kapatılması ve öğrencilerin ailelerinin yanında yaşamaya devam etmeleri de öğrenciler için önemli bir yaşam biçimi değişikliğine neden olmuştur. Aile bireyleriyle yaşamının bağımsızlığını etkilediğini düşünen öğrencilerin, ev ortamında, uzaktan eğitim sürecine dahil olabilmeye, uzaktan eğitim ile verilen derslere hazırlık ve derse katılım esnasında gerekli olan dikkat ve odaklanmayı sağlayabilecekleri ortamlara ulaşmada sorun yaşadıkları bildirilmektedir (28). Uzaktan eğitime ait teknolojileri kullanma yeteneklerinin sınırlı olduğunu düşünen öğrenciler için bu süreç oldukça zorlayıcı geçmiştir. Öğrenciler pandemi sırasında uzaktan eğitim süreci ile birlikte artan iş yükü, kendine ait bilgisayarının olmaması, internet bağlantısına ulaşabilmek için yüksek ödemeler yapmak zorunda olmak, uzaktan eğitim dersleri sırasında internet bağlantısının kesilmesi, evdeki internet bağlantısını kardeşler veya evden çalışan diğer aile üyeleri ile paylaşmak zorunda olmak, dikkat dağıtıcı çalışma ortamları, küçük evlerde yaşayan geniş ailelerdeki öğrencilerin kendilerine ait çalışma ortamlarının olmaması, sosyal mesafe önlemleri nedeniyle akranları ve

eğitimcilerle yeterince etkileşim kuramama, grup ödevlerini yapmakta güçlük, ödev sayılarının artması, öğretim üyeleri ile iletişim eksikliği gibi sorunlarla baş etmek zorunda kalmıştır (28).

Pandemiyi başlangıcında yaşanan yoğun belirsizlik duygusu üniversite öğrencilerinin ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etki yaratmıştır. Pandemiyi başlangıç yeri olan Çin’de salgının ilk dönemlerinde 17-22 yaş arasındaki 472 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin zorunlu ev karantinası, COVID-19 ile enfekte olma korkusu, pandemi süreci hakkındaki belirsizlik ve uzaktan eğitimin getirdiği zorluklara bağlı olarak ruhsal durumlarının kötüleştiği ve bu öğrenciler arasında depresyon ve psikotik belirtilerin arttığı bildirilmektedir (16). İlgili çalışmada katılımcıların %57’si salgın süreci ile ilgili korku yaşadıklarını belirtmektedir. Türkiye’de 443 üniversite öğrencisi ile yapılan ve üniversite öğrencilerinin pandemi sürecindeki kaygılarını etkileyen değişkenlerin incelendiği bir çalışmada, öğrenciler en fazla salgın ve eğitim sürecinin belirsizliğine (%19,2) bağlı olarak kaygılarının arttığını belirtmiştir (29). Benzer şekilde Türkiye’de Mayıs-Haziran 2020 tarihleri arasında 73 ilden, yaş ortalaması 21,6 olan 18-28 yaş arasındaki 607 gencin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcı gençler bu süreçte kendilerini yalnız (%15), üzgün (%16), bunalmış (%32) ve huzursuz (%24) hissettiklerini belirtirken hayattan keyif alan (%6) ya da mutlu olduğunu ifade eden (%6) öğrencilerin oranının oldukça düşük olduğu görülmektedir (30). Türkiye’de gençlerde depresyon indeksi Aralık 2015’de ,49 iken bu oran Mayıs 2020’de ,56’ya yükselmiş ve gençler arasında ruhsal destek ihtiyacı pandemi öncesinde %43 iken bu oran pandemi ile birlikte %52 ye yükselmiştir (30). Üniversite öğrencilerinde görülen ruhsal sorunlar okulu bırakma riskini arttırabileceği gibi akademik başarıyı düşürmektedir. Görüldüğü gibi COVID-19 pandemisi beraberinde ruhsal sorun endemilerine neden olmuş ve olmaya devam etmektedir.

Pandemiyi neden olduğu etkilere bağlı olarak üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan anksiyete ve depresyon belirtileri sosyoekonomik statü ve ruh sağlığı eşitsizlikleri gibi çeşitli risk faktörlerinden de etkilenmektedir. Yetersiz kaynağa sahip devlet üniversitelerinde okuyan üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmektedir (28). Düşük sosyoekonomik düzey, öğrencilerin akademik başarılarının önünde bir engel niteliği taşımaktadır. Pandemiyi neden olduğu ekonomik sorunlar sosyoekonomik düzeyi düşük olan ailelerden gelen öğrencilerin üniversiteye kayıtlı kalma, uzaktan eğitim için gerekli olan teknolojik imkanlara ulaşma ve güvenilir dijital bağlantıları satın alma yetersizliği nedeniyle uzaktan eğitime erişim gibi sınırlamalara maruz kalmalarına neden olmuştur (28). Pandemiye bağlı ekonomik zorluklar aile üyesinin veya yakınının ölümü, kendisinin ya da bir yakınının COVID-19 ile enfekte olması gibi stres faktörleri, öğrencilerin ekonomik zorluklar nedeniyle akademik hedeflerini ertelemelerine ve akranlarıyla rekabet yeteneğinin azalmasına neden olmaktadır. (28, 29). Bu durum öğrencilerin akademik başarılarının önünde bir engel niteliği taşımakta ve kariyer ilerlemeleri üzerinde önemli bir etkide bulunması muhtemel görülmektedir (28). Türkiye’de pandemi sürecinin üniversite öğrencilerinin

psikolojik iyi oluşları ile ilgili olarak 378 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir (29, 31). Sosyoekonomik durum sosyal hayattan izolasyona neden olurken aynı zamanda eğitim imkanlarına ve akademik başarıya ulaşmayı engelleyici niteliktedir (32,33).

### **COVID-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığını Koruma ve Geliştirme Üzerine Öneriler**

COVID-19 pandemisi nedeniyle uygulanan kısıtlama önlemleri rutin ruhsal bakım ve izleme çalışmalarını önemli ölçüde aksatmıştır. Pandemi sürecinde çeşitli stresörlere maruz kalan ve ruhsal hastalıklar açısından risk grubunda sayılan üniversite öğrencilerinin bu süreçte ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanma oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir (10). Pandemiden önce 16-24 yaş arasında yüksek düzeyde depresyon ve anksiyetesi olan kişilerin %18-34'ü profesyonel yardım alırken pandemi sırasında intihar düşüncesi olan veya yüksek düzeyde anksiyetesi ya da depresyonu olan öğrencilerin yalnızca %12,4'ünün ruh sağlığı hizmetlerinden yararlandığı görülmektedir (10). Tedavi edilmeyen ruhsal bozukluklar gelişim dönemi içinde olan üniversite öğrencilerinde düşük benlik saygısı, sosyal izolasyon, akademik başarıda düşme ve intihar gibi ciddi sorunlara yol açmaktadır (24).

Pandemi sürecinin üniversite öğrencilerinin ruh sağlıkları üzerine etkisi birçok çalışmada ortaya konurken öğrencilerde görülen ruhsal belirtilere yönelik olarak çeşitli bireysel ve kurumsal girişimlerinin etkili olduğu görülmektedir. Bireysel koruyucu önlemler açısından bakıldığında, öğrencilerin pandeminin neden olduğu ruhsal etkilerle mücadele etmek için çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullandıkları görülmektedir. Öğrencilerin kullandıkları başa çıkma yöntemleri arasında pandemiyle ilgili haberleri okumama, farklı işlere odaklanarak dikkati başka yöne çekme, meditasyon ve nefes egzersizleri yapma, manevi girişimlerde bulunma, günlük rutinleri sürdürmeye devam etme, olumlama yapma gibi yöntemler sıklıkla yer almaktadır. Ayrıca egzersiz yapma, hobiler edinme, sosyal medyayı kullanma, evcil hayvanlarla zaman geçirme, günlük tutma, müzik dinleme, kitap okuma, resim-çizim yapma, akademik ve kişisel gelişime yönelik faaliyetlerde bulunma pandemi sürecinde öğrenciler arasında en sık kullanılan başa çıkma yöntemleridir (27). Kişiler arası ilişkilerin ruh sağlığını koruyucu etkileri göz önünde bulundurulduğunda pandemi süreci ile birlikte hayatın içine dahil olan Zoom ve Google Meet gibi çevrimiçi uygulamaların sosyal izolasyon ve fiziksel mesafe kısıtlamaları nedeniyle bir araya gelemeyen aile, arkadaş ve iş gruplarının iletişim süreçlerinin devamlılığı için kullanılması önerilmektedir (34).

Çevrimiçi ve mobil uygulamalar pandemi sürecinde bilgi sağlama ve kişiler arası ilişkileri sürdürme açısından etkili olsa da Marques ve ark. (9) pandemi sürecinde kaygı ve depresyon yaşayan öğrencilerin %91,3'ünün ruh sağlığı hizmetlerini içeren mobil uygulamalardan hiç yararlanmadıklarını, %36,3'ünün bu tür uygulamalardan habersiz olduklarını belirtmektedir (9). Üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik yapılan bilgisayar destekli

ve web tabanlı müdahalelerin etkisini inceleyen bir sistematik derleme ve metanalizde, bu müdahalelerin öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres belirtilerini iyileştirmede etkili olduğu belirlenmiş, en iyi sonuçların alınması için yüz yüze ve çevrimiçi müdahalelerin birlikte kullanılması önerilmiştir (34). Bu hızlı dönüşüm süreci içinde mobil ve çevrimiçi uygulamalar sayesinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli girişimler, psikoeğitimler, öz yönetim programları gibi yöntemlerin kullanımının yaygınlaşması gerekmektedir (5). Üniversite öğrencilerinde yaygın olarak görülen ruh sağlığı sorunlarına yönelik girişimlerin incelendiği bir sistematik derleme ve metanaliz çalışmasında (BDT) ve farkındalık temelli müdahalelerin hem depresyon hem de yaygın anksiyete bozukluklarında, dikkat ve odaklanmaya yönelik müdahalelerin yaygın anksiyete bozukluklarında ve sanat terapisi, egzersiz ve akran desteği gibi müdahalelerin hem depresyon hem de yaygın anksiyete bozukluklarında etkili olduğu belirlenmiştir (24). Aynı zamanda üniversitelerin alt yapılarının bu uygulamaları kullanmaya hazır halde bulundurulması da önemlidir (15). Ruhsal bozukluklara yönelik yapılan tüm müdahalelerle birlikte üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını koruma ve geliştirmeye yönelik farkındalık programlarının oluşturulması için gerekli girişimlerin yapılması ve bu girişimlerin sürekliliğinin sağlanması gerekmektedir. Pankow ve ark. (35), herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayan ancak içinde buldukları gelişim dönemi itibariyle ruhsal hastalıklar açısından risk altında olduğu bilinen öğrenci gruplarının ruh sağlıklarını korumak ve geliştirmek üzere kendini tanıma ve olumlu kişiler arası ilişkiler geliştirmelerinin sağlanmasına yönelik olarak yapılan girişimlerin öğrencilerin öz yeterliklerini ve problem çözme becerilerini arttırdığını belirtmektedir (35). Ayrıca öğrencilere zaman yönetimi yapma, akademik ve sosyal yaşantılarını planlayabilme, sorumluluk alma ve sonuçlarına katılma becerileri kazandırma, olumluyu arama, gelişime odaklanma becerilerinin kazandırılması ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından oldukça önemlidir.

Pandeminin üniversite öğrencilerinin ruh sağlıkları üzerindeki etkisi çalışmalarla kanıtlanırken ortaya çıkan bir gerçek de öğrencilerin ruh sağlıklarının korunması ve geliştirilmesine ilişkin girişimlerin eğitim ve öğretim faaliyetlerinin içine entegre edilmesi gerekliliğidir. Bu bağlamda gerekli önlemler ve destek hizmetleri yüksek öğretim kurumları tarafından karşılanmalıdır. Aynı zamanda akademik kariyerlerinde zor bir dönem içinde bulunan öğrencilerin desteklenmesi için politikalar geliştirilmelidir (18,24). Yüksek öğretim kurumları tarafından öğrencilerin ruh sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi amacıyla oluşturulan programlar aile bireyleri, arkadaş çevresi ve toplum üyelerini içine alan hizmetleri kapsamalıdır. Bu amaçla üniversite bünyesinde ruh sağlığı hizmeti sunmak amacıyla oluşturulan bu programlar, ruh sağlığı uzmanları, eğitimciler ve idari personelden oluşan multidisipliner bir ekip tarafından özel olarak tasarlanmış ve dinamik bir yapıya sahip olmalıdır (36,37). Böylece öğrencilerin COVID-19 pandemisi gibi kriz durumlarının neden olduğu ruhsal ihtiyaçlarına hızlı bir şekilde uyum sağlayabilen, kapsamlı ve sürekli ruh sağlığı hizmetlerinin sunulmasına olanak sağlanır (36,38). Söz konusu hizmetlerin devamlılığının sağlanması için her

kurum kendi programını özel olarak tasarlamalı ve tüm üniversitelerde bu programların işleyişi belirli aralıklarla denetlenmelidir (36). Konu ile ilgili olarak literatür incelendiğinde, üniversite bünyesinde oluşturulan programların psikoeğitim, akran desteği, danışmanlık hizmetleri ve kriz planlarını kapsadığı görülmektedir (36,38,39,40).

COVID-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları ruhsal sorunlara yönelik olarak üniversiteler tarafından psikoeğitim programları oluşturulabilir. Bu programların içeriğinde, ruh sağlığı ve ruhsal bozukluklarla ilgili bilgiler, psikolojik sağlık, stresörleri ve kriz durumlarını tanıma ve bunlarla uyumlu baş etme mekanizmaları geliştirme, dikkat ve odaklanma, verimli ders çalışma gibi konular yer almalıdır. Aynı zamanda sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirme, pandemi gibi kriz durumlarında ortaya çıkan duygusal tepkileri tanıma, izolasyon ve karantina dönemlerinde yaşanan kaygı, depresyon ve yalnızlık durumlarıyla başa çıkma önerilerini içeren psikoeğitim programları, öğrencilere hem elektronik ortamda hem de yüz yüze olarak sunulmalıdır (36,38).

Pandemi sürecinde üniversiteler tarafından öğrencilere sunulması önerilen bir diğer ruh sağlığı hizmeti akran desteğidir. Akran desteği programı her öğrenciye bir “mücadele arkadaşı” tayin etmeyi içerir. Her öğrenci mücadele arkadaşı ile öğrenim gördüğü bölüme, okuduğu sınıfa ve deneyimine göre eşleştirilir. Mücadele arkadaşı, eşleştiği arkadaşı ile günlük düzenli görüşmeler yapar. Gerekirse akademik ve ruhsal ihtiyaçlara yönelik önceden oluşturulmuş planlar doğrultusunda görüşmeler yapılandırılabilir. Benzer sorunları yaşayan öğrenciler gerekli durumlarda üniversite tarafından belirlenen bir ruh sağlığı uzmanının da katıldığı grup oturumlarında kendilerinde stres yaratan durumları ve bu stresörlerle başa çıkma yöntemlerini tartışarak birbirlerinin deneyimlerinden öğrenmeler çıkarabilirler (6,28). Benzer şekilde öğrencilerin akademik konuların dışında sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi için çevrimiçi forum sitelerinde “benim için ne işe yaradı” gibi başlıklar açılarak altında öğrencilerin cevaplarını paylaştıkları dijital ortamların pandemi sürecinde öğrencilerin birbirlerinden öğrenmelerine imkan sağladığı belirtilmektedir (38).

Dünya’da çeşitli ülkelerdeki üniversitelerin rehberlik ve danışmanlık birimlerinin pandemi sürecinde oldukça etkili ruh sağlığı hizmetleri sunduğu görülmektedir (36,40). Üniversitelerin kendi içlerinde oluşturulan ve 7 gün 24 saat boyunca telefonla, çevrimiçi ya da yüz yüze hizmet veren danışmanlık merkezleri aracılığıyla, pandemi sürecinde öğrencilere ruhsal destek sağlanmıştır. Bu danışmanlık merkezleri ruh sağlığı programlarının tasarlanması ve uygulanmasından sorumludur. Danışmanlık merkezleri öğrencilerdeki ruhsal belirtilerin çevrimiçi ya da yüz yüze veri toplama araçlarıyla taranması, belirtilerin erken tanınması, intihar riski olan öğrencilerin belirlenmesi ve gerekli durumlarda hastane yatışlarının sağlanması için gerekli kurumlarla iş birliği içinde çalışmalar yürütür (6,36). Ülkemizde bazı üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimlerinin Covid- 19 pandemi sürecinde öğrencilerin yararlanabilecekleri online kaynaklar ve bilgilendirme yazıları paylaştıkları belirlenmiştir (39,40).

Üniversitelerin öğrencilerde pandeminin neden olduğu ruhsal belirtilerle mücadele etmek amacıyla, her üniversitenin kendi yapısı içerisinde oluşturduğu kriz planlarının olması krizin yaşamı tehdit edici niteliğinden dolayı kurumsal düzeyde yapılan en önemli müdahaleler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerde görülen ruhsal belirtilerin alevlenmesi, intihar düşüncesi, intihar davranışı, intihar girişimi ya da COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden öğrencilerin yas süreci boyunca yakından izlenmesi gibi durumlarına hızlı bir şekilde yanıt verebilmek için üniversite içerisinde krize müdahale ekiplerinin oluşturulması önerilmektedir. Bununla birlikte kriz durumlarını tanıma, kriz durumlarıyla baş etme ve krizi önlemeye yönelik girişimleri kapsayan planlar eğitim müfredatına dahil edilmelidir (38). Aynı zamanda yas sürecinin akademik performans üzerine etkisi düşünüldüğünde, COVID-19 nedeniyle yakınına kaybeden öğrencilere psikolojik ilk yardım girişimleri uygulanmalı ve bu öğrenciler yas süreci boyunca yakından izlenmelidir (36).

Üniversitelerin kendi özellikleri doğrultusunda oluşturdukları girişimlerin etkinliği göz önünde bulundurulduğunda, yapılan girişimlerin uzun ve kısa dönem etkilerinin izlenmesi, sürecin baştan sona değerlendirilmesi ve oluşturulan programların devamlılığın sağlanması açısından oldukça önemlidir. Pandemi döneminde ruhsal belirtiler ile üniversitenin ilgili birimlerine başvuran öğrencilerin sayısı, bu öğrenciler de var olan sorunlar, bu sorunlara yönelik yapılan girişimlerin niteliği ve sayısı, öğrencilerin öznel iyilik halleri, öğrencilerin derslere devam durumu, akademik başarı düzeyleri, öğrencilerin ve pandemi süreci mezunlarının program hedeflerine ulaşma düzeyleri gibi göstergeler, mevcut programların değerlendirilmesi açısından önem arz etmektedir. Mevcut bulgular pandemi sonrasında da ruh sağlığı programlarının sürdürülme ihtiyacını gözler önüne sermektedir (33,35).

## SONUÇ

Küresel etkilere neden olan COVID-19 pandemi süreci üniversite öğrencilerinde stres, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal problemlerin ortaya çıkması veya var olan problemlerin düzeylerinin artmasına yol açmaktadır. Eğitim ve öğretim sisteminde yapılan değişiklikler, uzaktan eğitim sistemine geçiş ve uyum süreci, öğrencilerin sosyal alanlarının kısıtlanması gibi durumlar üniversite öğrencilerini ruhsal hastalıklara karşı savunmasız bir hale getirmektedir. Bu süreçte üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının çeşitli izlem çalışmaları ile takip edilmesi, ruh sağlığını koruyan ve geliştiren programların uygulanması ve bu programların sürekliliğinin sağlanması için kaynak yaratılması gerekmektedir. Ekonomik açıdan ruh sağlığı hizmetlerine erişimi sınırlı olan öğrenci gruplarının ruh sağlığı hizmetlerine ulaşmalarının sağlanması, politika yapıcılarının ve devlet yöneticilerinin sorumluluğundadır. Devlet yöneticileri, sivil toplum kuruluşları ve gençlerin bir arada olduğu projeler ile ücretsiz danışmanlık hizmetleri verilmeli ve bu hizmetler çevrimiçi derslere entegre edilmelidir. Ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesini amaçlayan, öğrenciler ve yöneticilerin bir arada çalıştığı toplulukların oluşturulması, farkındalık programlarının geliştirilmesi ve öğrencilerin ruh sağlığı hizmetlerine

ulaşmasını kolaylaştıran önleyici hizmetlerin oluşturulması için öğrencilerle iş birliği yapılması oldukça önemlidir. Ruhsal açıdan kırılğan sayılan bu grupta görülebilecek orta ve uzun vadeli ruh sağlığı sorunları araştırılmalı ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin mevcut eğitim sisteminin içine dahil edilmesi gerekmektedir.

**Yazarların Katkıları:** Fikir /Kavram: A.D.; Tasarım: A.D.; Analiz ve/veya Yorum: A.D.; Literatür Taraması: A.D.; Makale Yazımı: A.D.; Eleştirel İnceleme: A.D.

#### KAYNAKLAR

1. World Health Organization. [Internet]. Suicide: who is at risk?, Switzerland; 2021 [Updated: 2021 June 17; Cited 2021 July 3]. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/suicide>.
2. T.C. Sağlık Bakanlığı. [Internet]. Genel koronavirus tablosu. Ankara; 2021 [Updated: 2022 Jan 4; Cited 2022 Jan 4]. Available from: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html>.
3. Lu R, Zhao X, Li J, Niu P, Yang B, Wu H, et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. *Lancet*. 2020; 395(10224): 565-74.
4. T.C. Sağlık Bakanlığı. [Internet]. Covid-19 Bilgilendirme Platformu. Ankara; 2022 [Updated: 2022; Cited 2022 March 28]. Available from: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66259/halka-yonelik.html>.
5. Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Mantovani MP et al. Behavioral and emotional disorders in children during the Covid 19 epidemic. *European Pediatric Association*. 2020; 221: 264-66.
6. Sahu P. Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (Covid 19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*. 2020; 12(4): 2-5.
7. Yüksekdağ BB. Uzaktan hemşirelik eğitimine ilişkin algılar. *Eğitim Teknoloji Kuram ve Uygulama*. (2020); 10(2): 490-503.
8. Faisal RA, Jobe MC, Ahmed O, Sharker T. Mental health status, anxiety, and depression levels of bangladeshi university students during the Covid 19 pandemic. *Int J Ment Health Addict*. 2022; 20(13): 1500-515.
9. Marques G, Drissi N, Diez IT, Abajo BS, Ouhbi S. 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*. 2021; 147: 104369-72.
10. Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Stress and anxiety among university students in France during Covid 19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*. 2020; 102: 1-12.
11. Karing C. Prevalence and predictors of anxiety, depression and stress among university students during the period of the first lockdown in Germany. *J Affect Disord Reports*. 2021; 5:100174-83.
12. Rogowska A, Kusnierz C, Boksczanin A. Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during Covid 19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*. 2020; 13: 797-811.
13. Alateeq DA, Aljhani S, Althiyabi I, Majzoub S. Mental health among healthcare providers during coronavirus disease (Covid 19) outbreak in Saudi Arabia. *J Infect Public Health*. 2020; 13(10): 1432-37.
14. Şahin CU, Aydın M, Kulakaç N. Anxiety, motivation, stress levels and associated factors among university students in the Covid-19 pandemic. *Cyprus J Med Sci*. 2022; 7(1): 94-101.
15. Ahammed B, Jahan N, Seddeque A, Hossain T, Shovo TE, Khan B et al. Exploring the association between mental health and subjective sleep quality during the Covid 19 pandemic among Bangladeshi university students. *Heliyon*. 2021; 7(5): 1-8.
16. Jiang R. Knowledge, attitudes and mental health of university students during the Covid 19 pandemic in China. *Child and Youth Services Review*. 2020; 119:105494-500.
17. Savage MJ, James R, Magistro D, Donaldson J, Healy LC, Nevill M, et al. Mental health and movement behaviour during the Covid 19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Ment Health Phys Act*. 2020; 19: 100357-63.
18. Tao S, Wu X, Li S, Ma L, Yu Y, Sun G, et al. Circadian rhythm abnormalities during the Covid 19 outbreak related to mental health in China: a nationwide university-based survey. *Sleep Medicine*. 2021; 84: 16-72.
19. Wathélet M, Duhem S, Vaiva G, Thierry Baubet, Habran E, Veerapa E, et al. Factors associated with mental health disorders among university students in France cconfined during the Covid 19 pandemic. *Jama Network Open*. 2020; 3(10): 25591-604.
20. Zeng Y, Wang G, Xie C, Hu X, Reinhardt JD. Prevalence and correlates of depression, anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from sichuan, China: a cross-sectional study. *Psychol Health Med*. 2019; 24(7): 798-811.
21. Kaparounaki CK, Patsali ME, Mousa DV, Papadopoulou EVK, Papadopoulou KKK, Fountoulakis KN. University students' mental health amidst the Covid-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Res*. 2020; 290: 1-3.
22. World Health Organization. [Internet]. Covid-19 pandemic triggers 25 increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [Updated: 2022 Marc 2; Cited 2022 March 31]. Available from: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19->

- pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide
23. European Psychiatric Association. [Internet]. World suicide prevention day. USA; 2019 [Updated: 2019 Sep 10; Cited 2021 July 21]. Available from: <https://www.europsy.net/?s=suicide>.
  24. Firth J, Torous J, Nicholas J, Carney R, Rosenbaum S, Sarris J. Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety? A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Affect Disord.* 2017; 15(218): 15-22.
  25. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of Covid 19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *J Med Internet Res.* 2020; 22(9): 1-13.
  26. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 2020; 287: 112934-39.
  27. Suliman WA, Abu-Moghli FA, Khalaf I, Zumot AF, Nabolsi M. Experiences of nursing students under the unprecedented abrupt online learning format forced by the national curfew due to Covid 19: A qualitative research study. *Nurse Educ Today.* 2021; 100: 104829-36.
  28. Rudenstine S, Mcneal K, Schulder T, Ettman CK, Hernandez M, Gvozdieva K, et al. Depression and anxiety during the Covid 19 pandemic in an urban, low-income public university sample. *J Trauma Stress.* 2020; 34: 12-22.
  29. Topçu AE, Yasak Y, Kalafat T, Dikmeer İA. Covid 19 sürecinde demografik, sosyal, akademik ve hastalıkla ilgili faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi.* 2021; 17(1): 67-83.
  30. Toplum Gönüllüleri Vakfı. [Internet]. Koronavirüs pandemi süreci ve gençlerin ihtiyaçları araştırması. İstanbul; 2020 [Updated: 2020 Jan; Cited 2021 Jan 21]. Available from: <https://www.tog.org.tr/wp-content/uploads/2020/07/Koronavir%C3%BCs-Pandemi-S%C3%BCreci-ve-Gen%C3%A7lerin-%C4%B0htiya%C3%A7lar%C4%B1ra%C5%9Fta%C4%B1rmas%C4%B1.pdf>.
  31. Chi X, Liang K, Chen ST, Huang Q, Huang L, Yu Q, et al. Mental health problems among chinese adolescents during the Covid 19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology.* 2021; 21(3): 100218-28.
  32. Doza B, Shammi M, Bahlman L, Reza A, Islam T, Rahman M. Psychosocial and socio-economic crisis in Bangladesh due to Covid 19 pandemic: a perception-based Assessment. *Front Public Health.* 2020; 8(1): 341-58.
  33. Wathélet M, Duhem S, Vaiva G, Thierry Baubet, Habran E, Veerapa E, et al. Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the Covid 19 pandemic. *Jama Network Open.* 2020; 3(10): 25591-604.
  34. Davies EB, Morriss R, Glazebrook C. Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res.* 2014; 16(5): 1-22.
  35. Pankow K, Mchugh TF, Mosewich AD, Holt NL. Mental health protective factors among flourishing Canadian women university student-athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2021; 52: 101847-59.
  36. Student Minds. [Internet]. Planning for a Sustainable Future; 2020. [Updated 2020; Cited 2022 Marc 31]. Available from: <https://www.studentminds.org.uk/charter-sustainablefuture.html>.
  37. World Health Organization. [Internet]. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. 2020 [Updated: 2020 Jul; Cited 2022 March 31]. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
  38. Long D, Graves D, Burton J, Kin C, Watson C, Mullen L, et al. COVID-19 planning guide and self-assessment for higher education [Internet]. 2020. [Updated: 2020 Jun 12; Cited 2022 March 18] Available from: <https://www.opensmartedu.org/wp-content/uploads/2020/06/Covid-19-Planning-Guide-for-Higher-Education.pdf>.
  39. Kent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi. [Internet]. [Cited 2022 March 31]. Available from: <https://www.kent.edu.tr/rehberlik-ve-psikolojik-danismanlik-birimi-001418>.
  40. İstanbul Bilgi Üniversitesi. [Internet]. Covid-19 ve Ruh Sağlığı; [Cited 2022 March 19]. Available from: <https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>.