

COVID-19 SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA: BİTLİS ÖRNEĞİ

Mahsum KORKUTAN¹

Nurettin MENTEŞ²

Mümtaz KORKUTAN³

Öz

Psikolojik dayanıklılığın stresli yaşam koşullarına karşı uyum gösterme yeteneği olduğu düşünüldüğünde tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisi de bireyin uyum yeteneğini zorlayarak psikolojik dayanıklılığını tehdit altında bırakmış ve bireyi bu zorlu süreçte uyum sağlamaya zorlamıştır. Özellikle üniversite öğrencileri bu süreçten etkilenmiş ve stres seviyeleri artmıştır. Ancak kimi öğrenciler bu süreci fırsata çevirirken kimileri ise bu süreçle baş edemeyip daha büyük problemlerle mücadele etmiştir. Bu duruma etki eden faktörlerden biri de psikolojik dayanıklılıktır. Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 259 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında demografik bilgi formu ve Basım & Çetin (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Sonuç olarak; psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarının ortalaması (122,5±18,75) hesaplanmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık toplam puanları, cinsiyet, sigara/alkol kullanma alışkanlığı ve düzenli spor yapma alışkanlıkları için gruplar arasında anlamlı farklılaşma göstermektedir. Kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı erkek öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Sigara/alkol kullanmayanların psikolojik dayanıklılığı kullananlara göre daha fazladır. Düzenli spor yapma

¹Yüksek Lisans Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, mahsumk256@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8892-7473.

²Dr. Öğretim Üyesi, İnönü Üniversitesi Malatya MYO, Finans Bankacılık ve Sigortacılık Bölümü, nurettin.mentes@inonu.edu.tr, ORCID:0000-0002-5650-4342

³Öğretim Görevlisi, Bitlis Eren Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, Sağlık Kurumları İşletmeciliği Programı, mkorkutan@beu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7588-6836.

alışkanlığı olanlarında olmayanlara göre psikolojik dayanıklılığı daha fazladır. COVID-19'a yakalanma durumu ile COVID-19 korkusunun psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici olmadığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelime: COVID-19, Psikolojik dayanıklılık, Üniversite öğrencisi, Lojistik regresyon.

Jel Kodları: A30, C12, I10

A STUDY ON EXAMINING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID 19 PROCESS: THE CASE OF BİTLİS

Abstract

Considering that psychological resilience is the ability to adapt to stressful living conditions, the COVID-19 pandemic, which affects the whole world, has also put the psychological resilience of the individual under threat by forcing the adaptation ability of the individual and forced the individual to adapt in this difficult process. Especially university students were affected by this process and their stress levels increased. However, while some students turned this process into an opportunity, some of them could not cope with this process and struggled with bigger problems. One of the factors affecting this situation is psychological resilience. In this study; It was aimed to determine the psychological resilience levels of university students and to examine them in terms of various demographic variables. The study group of the research consisted of 259 students who voluntarily agreed to participate in the research. In targeting the data, the demographic information formula and the psychological resilience criterion for the dimensions adapted into Turkish by Basım & Çetin (2011) were used. Descriptive statistics, t-test, ANOVA, correlation and regression methods were used in the analysis of the data. As a result; The mean score of the psychological resilience scale (122.5 ± 18.75) was calculated. In addition, psychological resilience total scores differ significantly between groups for gender, smoking/alcohol use and regular sports habits. It was found that the psychological resilience of female students was higher than that of male students. Psychological resilience of those who do not smoke/alcohol is higher than those who use it. Psychological resilience is higher in those who have the habit of exercising regularly than those who do not. It has been concluded that the state of being caught in COVID-19 and the fear of COVID-19 are not determinative on psychological resilience.

Keywords: COVID-19, Psychological resilience, University student, Logistic regression.

Jel Codes: A30, C12, I10

GİRİŞ

İnsanoğlu yaşamı boyunca birçok olumsuz durumlarla, örseleyici, stresli ve sarsıcı yaşam olaylarıyla, olumsuz duygu ve düşüncelerle karşı karşıya kalabilmektedir. COVID-19 pandemisi de bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkisi olan, akut, büyük ölçekli ve kontrol edilemeyen bir stres kaynağı olarak kabul edilmektedir. Yaşamda rastlanan olumsuz yaşantılara karşı bireylerin verdiği tepkiler veya bu durumlarla başa çıkma becerileri birbirinden tamamen farklılaşabilmektedir. Yaşanılan bu durumlar ve dolayısıyla kişilerde stres yaratan bu deneyimler aynı zamanda kişilerin ruh hallerinde kalıcı hasarlara neden olarak psikolojik durumlarını ciddi bir şekilde etkileyebilmektedir. Bu sorunlarla baş edemeyen bazı bireyler depresyon ve anksiyete gibi kalıcı ruhsal bozukluklarla baş başa kalır iken bazı bireyler psikolojik dayanıklılığın sağladığı içsel desteklerle bu sorunlarla baş edebilmekte ve normal yaşamlarını sürdürebilmektedirler. Bireylerin etkisinde kaldığı negatif koşullar altında ortaya çıkan karamsar ruh halinden kendilerini kurtarmaları ve bu problemlerle başa çıkmaları onların psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlıdır (Kımtar, 2020, s. 600; Atan & Ünver, 2020, s. 218; Çetin & Anuk, 2020, s. 180; Zhang vd., 2020, s.

750). Psikolojik dayanıklılık; bireylerin maruz kaldığı zorluklara veya potansiyel olarak travmatik olaylara zamanla olumlu psikolojik uyum deneyimi ile oluşturduğu dinamik psikolojik bir süreçtir (Graber vd., 2015, s. 20). Ayrıca psikolojik dayanıklılık; stresli yaşam olayları ile karşı karşıya kalındığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliği şeklinde de tanımlanmaktadır (Terzi, 2008, s. 9).

2019'un sonunda ilk kez Çin'de, Mart 2020' de ise Türkiye'de ortaya çıkan ve hala devam eden COVID-19 pandemisi, 21 Şubat 2023 itibarı ile 757 milyondan fazla onaylanmış vaka ve 6 milyon 850 binden fazla can kaybıyla (WHO, 2022) dünya çapında çoğu ülke ve bölgeyi etkilemeye devam etmektedir. Pandeminin hızla yayılması ve ölüme neden olması bireylerin sağlıkla ilgili kaygılarını arttırmakta; temizlik, hijyen ve temasla ilgili daha fazla tedbir almalarına yol açmaktadır (Karataş, 2020, s. 10). Pandemiye yönelik kısıtlamalar 2022 itibarı ile çoğu ülkede olduğu gibi Türkiye'de de gevşetilmiş (Demirhan & Korkutan 2022, s. 653) olsa da başlangıcından bu yana bilinmeyen önlemlerle herkesin günlük hayatını etkilemeye devam etmektedir (Kohls vd., 2021, s. 1-11). COVID-19 salgını, uluslararası endişe uyandıran bir halk sağlığı acil durumudur ve psikolojik dayanıklılık için bir meydan okumadır (Wang vd., 2020, s. 1-25). Nitekim Tönbul (2020)'de 20-60 yaş arası bireylerle yaptığı bir araştırmada COVID-19 salgınının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ancak gençler ve ergenler üzerindeki psikolojik etkileri, stresin olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız oldukları için yetişkinler üzerindeki etkiden çok daha büyük olduğu ifade edilmektedir (Zhang vd., 2020, s. 752).

Pandemi durumlarındaki belirsizlik, aşılama ve salgın yönetimi gibi unsurlar toplumlarda ve dolayısıyla insanlarda stres sebebi olmaktadır. Ayrıca korku, kaygı ve stres ortamı yaratıp birey ve toplum üzerinde kayda değer bir duygusal etki yaratmaktadır (Mukhtar, 2020, s. 512-516; Odriozola-González vd., 2020, s. 1-8; Demir vd., 2021, s. 540). González-Sanguino vd., (2020), İspanya'da 3480 kişi ile yaptıkları bir araştırmada, katılımcıların %21,6'sının kaygı ve %15,8'inin travma sonrası stres bozukluğu, %18,7'sinin ise depresif, belirtiler gösterdiğini bulmuşlardır. Göksu & Kumcağız (2020), 303 kişi ile yaptıkları araştırmada katılımcıların COVID-19 sürecinde %84'ünün kaygısının arttığını ve orta düzeyde stres algıladıklarını ifade etmişlerdir. Literatür incelendiğinde farklı gruplarla yapılan birçok araştırma da COVID-19 sürecinin psikolojik etkilerini ortaya koymuştur (Benz vd., 2020, s. 115; Huang vd., 2021, s. 1-12; Kaçar vd., 2021, s. 1180; Özkan vd., 2021, s. 185; Gilbar vd., 2022, s. 15). Özellikle üniversite öğrencileri ruhsal bozukluklar açısından risk grubu olduğu için, mevcut durumun bu popülasyon üzerinde de kayda değer bir etkiye neden olabileceği beklenebilmektedir

(Odrizola-González vd., 2020, s. 172-176). Nitekim bu süreçte öğrenciler dünyanın dört bir yanında, yaşamlarının çeşitli alanlarında (kampüslerin kapanması ve yüz yüze öğretimin yerini çevrimiçi formatların alması, sosyal temasların ve kültürel etkinliklerin azaltılması veya ortadan kaldırılması gibi) salgından etkilenmiş (Kurt vd., 2022, s. 2) ve hayatları değişikliğe uğramıştır. Bu da özellikle akademik başarılarını etkileyerek stres seviyelerini arttırmıştır (Kohls vd., 2021, s. 1-11; Mosleh vd., 2022, s. 1-11). Yapılan birçok araştırma da COVID-19'un üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkilediğini göstermiştir (Zhou vd., 2020, s. 1-9; Kohls vd., 2021, s. 1-11; Huang vd., 2021, s. 1-12). COVID-19'un üniversite öğrencilerinin yaşamlarına birçok sıkıntı getirdiği bilinmesine rağmen her bireyde aynı etkiye neden olmamıştır. Bazı öğrenciler bu olumsuz süreçte problemler ile daha kolay baş edip sorunları atlatabilirken bazıları ise benzer durumlara maruz kalmasına rağmen daha büyük problemlerle mücadele etmiştir. Bu duruma etki eden faktörlerden birinin de bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri olduğu bilinmektedir. Nitekim Dereceli (2021), COVID-19 sürecinde ortaya çıkardığı çalışma bulgusuyla üniversite öğrencilerinin algıladığı stres düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Karaşar & Canlı (2020), COVID-19 sürecinde psikolojik dayanıklılık ve depresyonu inceledikleri bir çalışmada kadınlarda, lise ve altı mezunlarda ve üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyleri diğer gruplara göre yüksek bulunmuştur.

Görüldüğü üzere pandemi olarak ilan edilen ve coğrafi farklılık gözetmeksizin dünyanın dört bir yanını etkisi altına alan COVID-19 virüsünün sebep olduğu bulaşıcı hastalık insanlığı ve insanları tehdit etmekte önemli ölçüde baskı altında tutmaktadır (Çetin & Anuk, 2020, s. 170-189). Dolayısıyla COVID-19 salgınının psikolojik etkisi gençlik dönemlerinde olan üniversite öğrencileri üzerinde hem salgın sırasında hem sonrasında ciddi bir endişe kaynağıdır. Bu bağlamda bir salgınla ilk defa karşılaşan ve eğitim-öğretim hayatları sekteye uğrayan, bu süreçten psiko-sosyal olarak etkilenen üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmamız aşağıdaki sorulara cevap aramaktadır.

Araştırma Soruları

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri nedir?

Üniversite öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri demografik özelliklerine göre değişmekte midir?

1. YÖNTEM

1.1. Araştırmanın Türü

Araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı olarak yapılmıştır. Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı araştırmalar; incelenen olay ya da durumun tanımlanarak, değişkenler arasındaki ilişkinin açıklandığı, tanımlandığı ve incelendiği araştırmalardır (Erdoğan vd., 2014).

1.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören ve ders kaydı bulunan 378 öğrenci oluşturmaktadır.

1.3. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini çalışmaya katılmayı gönüllü kabul eden 259 öğrenci (evrenin %68,5'i) oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliği için birçok hazır tablolar kullanılmaktadır. Sekeran'ın hazır tablosu dikkate alındığında ana kütle için N değerinin 400 olduğu durumda örneklem büyüklüğü n'nin 196 olmasının yeterli olduğu görülecektir (Sekeran, 1992, s. 576; Altunışık vd., 2005, s. 302; Karagöz, 2016, s. 175).

1.4. Veri Toplama Tekniği ve Araçları

Veriler yüz yüze anket uygulaması şeklinde toplanmıştır. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik 9 soruluk demografik bilgi formu, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek için Friborg vd., (2005) tarafından geliştirilen ve Basım & Çetin (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formunda; cinsiyet, okunan bölüm ve program, ailenin gelir durumu, barınan yer, COVID-19 geçirme durumu ve COVID-19 korkusu ifadeleri yer almaktadır. Ölçek, kendilik algısı (1, 7, 13, 19, 28, 31), gelecek algısı (2, 8, 14, 20), yapısal stil (3, 9, 15, 21), sosyal yeterlilik (4,10, 16, 22, 25, 29), aile uyumu (5, 11, 17, 23, 26, 32) ve sosyal kaynaklar (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33) olmak üzere 6 alt boyuttan ve 33 maddeden oluşmaktadır (Basım & Çetin, 2011, s. 104-114). Çalışmada; 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27,31, 33. maddeler ise ters kodlanmaktadır (Topçu, 2017, s. 76). Ölçekte önyargılı tutumları engellemek için, sağ ve sol tarafta olumlu ve olumsuz özellikler yer almakta ve yanıtlar için ise bu özellikleri içeren cümleler arasında beş ayrı kutucuk bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır. Alt boyutların Cronbach Alfa

katsayısı 0.66 ile 0.81 arasında değişmekteyken ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır (Basım & Çetin, 2011, s. 104-114). Çalışma için Cronbach Alfa katsayısı 0,82 olarak belirlenmiştir.

1.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışma: Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeleri ve Etik Kurulundan 07.04.2022 tarihli etik kurul izni ve Sosyal Bilimler MYO müdürlüğünden 11.04.2022 tarihinde alınan izin ile yürütülmüştür. Anket formunun başında çalışma ile ilgili bilgiler yer almış olup çalışmaya katılan öğrencilerden sözel onam alınmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul etmeyen öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma sadece Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Dolayısıyla çalışma sonucu için bir genelleme yapılamaz. Bazı sonuçların niteliksel verilerle elde edilmesi de çalışmanın diğer bir sınırlılığını oluşturmaktadır. Daha genel sonuçlar için daha geniş kitlelerle araştırma yapılması gerekmektedir.

1.7. Verilerin Analizi

Veri toplama süreci sonrası veriler IBM-SPSS22 paket programına yüklenmiş ve demografik değişkenler için frekans analizi yapılmıştır. Verilerin normalliği normallik testleri ve çarpıklık basıklık değerleri ile ele alınmıştır. Psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının demografik değişken grupları arasında farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık toplam puanları bağımlı değişken diğer demografik değerler de bağımsız değişken olarak düşünülmüş ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon ile analiz edilmeye çalışılmıştır. Bağımsız değişkenler arasında korelasyonlar incelenmiş ve bağımlı değişken ile aralarında anlamlı ilişki bulunan cinsiyet sigara\alkol kullanım durumu ve okunulan program bağımsız değişkenleri kukla değişken alınarak hiyerarşik çoklu regresyon uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler parametrik ve parametrik olmayan korelasyon analizleri yardımı ile incelenmiştir. Çoklu doğrusal bağıntının varlığı VIF değerleri ile araştırılmıştır. Oto korelasyonun varlığı Durbin-Watson testi ile araştırılmıştır. Değişkenlerin tümü için VIF değerinin 10'dan küçük olması çoklu doğrusal bağıntının olmadığını göstergesidir (Mayers, 2013, s. 98). Durbin

Watson test istatistik değerinin 1,5 ile 2,5 arasında olması oto korelasyon olmadığını göstergesidir (Kalaycı, 2010, s. 359). Veriler için örneklem büyüklüğü 259 dur. Lojistik regresyon açısından örneklem büyüklüğü bağımsız değişkenler için her birinde alt sınır olarak 20 gözlem bulunması yeterli görülmektedir (Çokluk vd., 2012, s. 58). Bir diğer literatür kaynağına bakıldığında çoklu regresyon için örneklem büyüklüğü için bağımsız değişkenlerin her birinde 15-20 gözlemin olması yeterli görülmektedir (Akbulut & Çapık, 2022, s. 111-116; Siddiqui, 2013, s. 286). Bir diğer yaklaşım olarak Green tarafında R^2 veya β değerlerinin önemliliği açısından ifade edilen örneklem büyüklüğü yaklaşımıdır (Akbulut & Çapık, 2022, s. 111-116). R^2 değeri araştırmacı için önemli ise k bağımsız değişken sayısı olmak üzere $n \geq 50+8k$ yeterli örneklem büyüklüğünü belirtirken β araştırmacı tarafından önemli ise $n \geq 104+k$ ile bulunacak örneklem büyüklüğünü yeterli görmektedir (Akbulut & Çapık, 2022, s. 111-116; Green, 1991, s. 500). Çalışma verileri için belirtilen kaynaklar ışığında örneklem büyüklüğünün yeterli olacağı söylenebilir. Veriler için normallik araştırması yapılmıştır. Kolmogorov- Smirnov test istatistik değeri 0,035 serbestlik derecesi 259 ve p anlamlılık değeri $p>0.05$ olarak belirlenmiştir. Bu durumda veriler için normalliğin sağlandığı söylenebilir. Ayrıca veri seti için Durbin Watson testi kritik değeri 1,939 olarak belirlenmiştir. Bu değerde uygun sınır aralığındadır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanlarına demografik değişkenlerin etkisi çalışmanın ana temasını oluşturmaktadır. Bağımlı değişkenin sürekli ve bağımsız değişkenlerin kategorik değişkenler olması dikkate alınarak Hiyerarşik çoklu regresyon analizi çalışmada tercih edilmiştir. Çalışmada katılımcılara yöneltilen COVID-19'a yakalanma korkusuna etki eden unsurların belirlenmesi de pandemi sürecinin önemine bağlı olarak literatüre bir katkı sağlamak adına lojistik regresyon kullanılarak tespit edilmeye çalışılmıştır.

2. BULGULAR

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Frekans	Yüzde		
Cinsiyet	Kadın	161	62,2		
	Erkek	98	37,8		
Okunulan Bölüm	Yönetim ve Organizasyon	101	39,0		
	Büro Hizmetleri ve Sekreterlik	31	12,0		
	Mülkiyet Koruma ve Güvenlik	111	42,9		
	Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	16	6,2		
Okunulan Program	Sağlık Kurumları İşletmeciliği	75	29,0		
	Spor Yönetimi	26	10,0		
	Çağrı Merkezi Hizmetleri	31	12,0		
	İş Sağlığı ve Güvenliği	46	17,8		
	Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	16	6,2		
Kalınan Yer	Sosyal Güvenlik	65	25,1		
	KYK Yurdu	97	37,5		
	Özel Yurt	35	13,5		
	Aile İle	80	30,9		
	Öğrenci Evi	40	15,4		
COVID-19 Yakalanma Durumu	Diğer	7	2,7		
	EVET	92	35,5		
COVID-19'a Yakalanmaktan Korkma Durumu	HAYIR	167	64,5		
	EVET	91	35,1		
Sigara/Alkol Kullanma Durumu	HAYIR	168	64,9		
	EVET	71	27,4		
Düzenli Spor Yapma Durumu	HAYIR	188	72,6		
	EVET	66	25,5		
	HAYIR	193	74,5		
	Min	Max	n	Ortalama	Standart Sapma
Gelir	500	30000	259	4430.50 TL	3223.98
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanları	73	165	259	122.5135	18.95

Çalışmaya katılan öğrencilerin %62,2'si kadındır. Öğrencilerin %42,9'u Mülkiyet Koruma ve Güvenlik bölümü, %39'u Yönetim ve Organizasyon bölümünde okumakta olup öğrencilerin %29'u Sağlık Kurumları İşletmeciliği programı ve %25,1'i de Sosyal Güvenlik programında okumaktadır. Öğrencilerin %37,5'i KYK yurdunda, %30,9'u aile ile, 15,4'ü öğrenci evinde ve %13,5'i özel yurttan kaldığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %64,5'i COVID-19 virüsüne yakalanmadığını %64,9'u da yakalanmaktan korkmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %72,6'sı sigara/alkol kullanmadığını ve %74,5'i düzenli herhangi bir spor yapmadığını belirtmiştir (Tablo 1).

Katılımcıların ailelerine ait gelirleri ile psikolojik dayanıklılık toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikle ise şu şekilde bulunmuştur. Ailelerin en düşük gelirlerinin aylık 500 TL en yüksek ise 30.000 TL olduğu ortalama gelirin ise 4.430.50 standart sapmasının ise 3223,98 olarak gerçekleştiği belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ise 259 katılımcı için en düşük 73 en yüksek 165 olarak belirlenmiş, ölçek ortalama puanları

122,5135 ve standart sapması ise 18,75 ve ölçek ortalama puanlarının 5 puan üzerinden 3,71 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının demografik değişken grupları açısından farklılaşma gösterip göstermediğine yönelik olarak t-testi ve ANOVA analizleri yapılmış ve sonuçlar aşağıda raporlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Demografik Değişkenler Açısından Psikolojik Dayanıklılık Sonuçları

Psikolojik dayanıklılık	Gruplar	N	X	T testi sonuçları				
				t	sd	P	Ortalamalar Arası Fark	Farkların Standart Hatası
Cinsiyet	Kadın	161	124,7267	2,458	257	,015*	5,84916	2,37959
	Erkek	98	118,8776					
Şimdiye kadar COVID-19 hastalığına yakalandınız mı?	Evet	92	119,8587	-1,697	257	,091	-4,11735	2,42607
	Hayır	167	123,9760					
COVID-19 hastalığına yakalanmaktan korkuyor musunuz?	Evet	91	124,8571	1,484	257	,139	3,61310	2,43527
	Hayır	168	121,2440					
Sigara/alkol kullanma durumu	Evet	71	116,1690	-3,414	257	,001*	-8,74056	2,55996
	Hayır	188	124,9096					
Düzenli spor yapma durumu	Evet	66	126,5455	2,036	257	,043*	5,41074	2,65797
	Hayır	193	121,1347					

* 0.05 düzeyinde anlamlı

Analiz sonucuna göre psikolojik dayanıklılık toplam puanları, cinsiyet, sigara/alkol kullanma alışkanlığı ve düzenli spor yapma alışkanlıkları için gruplar arasında anlamlı farklılaşma göstermektedir ($p < 0.05$). Kadın öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı erkek öğrencilerden fazladır. Ayrıca sigara/alkol kullanmayanların psikolojik dayanıklılığı kullananlara göre daha fazladır. Düzenli spor yapma alışkanlığı olanlarında olmayanlara göre psikolojik dayanıklılığı daha fazladır. COVID-19’a yakalananlar ile yakalanmayanlar arasında psikolojik dayanıklılık açısından farklılaşma söz konusu değildir ($p > 0.05$). Ayrıca COVID-19’a yakalanma korkusu yaşayanlar ile yaşamayanlarda psikolojik dayanıklılık bakımından farklılaşma bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo 2).

Eğitim görülen bölüm, program ve kalınan yer değişkenleri açısından gruplar arası farklılaşma olup olmadığına yönelik olarak Tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’te özetlenmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanlarının Bazı Değişkenler İçin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Okunulan Bölüm	Gruplar arası	84,237	75	1,123	1,111	,283
	Gruplar içi	184,952	183	1,011		
	Toplam	269,189	258			
Okunulan Program	Gruplar arası	324,100	75	4,321	1,197	,167
	Gruplar içi	660,572	183	3,610		
	Toplam	984,672	258			
Şuan Kaldığımız Yer	Gruplar arası	121,922	75	1,626	1,186	,180
	Gruplar içi	250,835	183	1,371		
	Toplam	372,757	258			

Gruplar düzeyinde bir farklılaşma tespit edilememiştir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları eğitim görülen bölüm ve program türleri açısından ve katılımcıların mevcut kaldığı yerler açısından farklılık göstermemektedir (Tablo 3).

Katılımcıların demografik değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık ölçek puanları toplamı arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 4'te özetlenmiştir.

Tablo 4. Demografik Değişkenler İle Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi

	Psikolojik Dayanıklılık		
	Korelasyon analizi	r/rho	p
Gelir	Pearson	-,008	,893
Cinsiyet	Spearman	-,158	,011*
Bölüm	Spearman	-,115	,065
Program	Spearman	-,171	,006*
Kalınan Yer	Spearman	-,021	,736
COVID -19'a Yakalanma Durumu	Spearman	,101	,106
COVID -19'a Yakalanmaktan Korkma Durumu	Spearman	-,092	,139
Sigara/Alkol Kullanma Durumu	Spearman	,207	,001*
Düzenli Spor Yapma Durumu	Spearman	-,114	,068

r: Pearson korelasyon katsayısı, rho: Spearman korelasyon katsayısı

Cinsiyet, okunulan program ve sigara/alkol kullanma durumu değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık toplam puanları arasındaki korelasyonlar anlamlıdır ($p < 0.05$). Bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı yordama başarısını test etmek için hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 4). Burada cinsiyet, okunulan program ve sigara/alkol kullanım durumu kukla değişken olarak ele alınmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda özetlenmiştir.

Cinsiyet için erkek, program için Sağlık Kurumları İşletmeciliği ve sigara/alkol kullanma durumu için evet referans değişkeni olarak belirlenmiştir. Model uyumu için sonuçlar Tablo 5'te özetlenmiştir.

Tablo 5. Çoklu Regresyon Model Özeti

Model Özeti ^d										
Model	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	Kestirimlerin Standart Hatası	Change Statistics					Durbin-Watson
					R ² Değişimi	F Değişimi	df1	df2	Anlamlı F değişimi	
1	,152 ^a	,023	,019	18,57287	,023	6,042	1	257	,015	
2	,225 ^b	,051	,043	18,34299	,028	7,482	1	256	,007	
3	,331 ^c	,110	,085	17,94006	,059	3,326	5	251	,006	1,939
a. Predictors: (Constant), CİNSİYET=KADIN										
b. Predictors: (Constant), CİNSİYET=Kadın, SİGARA/ALKOL=Hayır										
c. Predictors: (Constant), CİNSİYET=Kadın, SİGARA/ALKOL=Hayır, PROGRAM=Sosyal Güvenlik, PROGRAM=Muhasebe ve Vergi Uygulamaları, PROGRAM=Çağrı Merkezi Hizmetleri, PROGRAM=Spor Yönetimi, PROGRAM=İş Sağlığı ve Güvenliği										
d. Bağımlı Değişken: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanları										

Değişkenler modele sırayla dâhil edilmişlerdir. İlk olarak Modele cinsiyet değişkeni ardından sigara\alkol kullanım alışkanlığı değişkeni son olarak da okunulan program değişkeni eklenmiştir. Oluşturulan üç model de 0.05 düzeyinde anlamlıdır. Sırasıyla ilk cinsiyet değişkeni ile model oluşturulmuştur. Kurulan model için cinsiyet değişkeni psikolojik dayanıklılığın %2,3'ünü açıklamaktadır ve $p < 0.05$ olduğunda bu oran anlamlıdır. Yani tek başına cinsiyet psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir. Modele dâhil edilen sigara\alkol kullanım durum değişkeni de modelin uyum iyiliğinde anlamlılığı bozmamıştır. Oluşturulan ikinci model için ilave edilen yeni değişken sigara\alkol kullanımı değişkeni psikolojik dayanıklılığın açıklanma yüzdesini %5,1'e çıkarmıştır. Ancak Tablo 5 dikkate alındığında sigara/alkol kullanımının modele dâhil edilmesi cinsiyetin anlamlılığını kaybetmesine neden olmuştur. Cinsiyet ile sigara\alkol kullanımı değişkenlerinin etkileşimi modelin genel anlamlılığını değiştirmemiştir. Yani cinsiyet ve sigara/alkol kullanımı birlikte etkileşimi psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir.

Tablo 6. Model Katsayılarına Ait İstatistikler

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficient	T	Sig.	Correlations	Collinearity Statistics

				ents							
		B	Std. Error	Beta			Zer o- orde r	Parti al	Part	Toler ance	VIF
1	(Constant)	118,878	1,876		63,363	,000					
	CİNSİYET Kadın	5,849	2,380	,152	2,458	,015	,152	,152	,152	1,000	1,000
2	(Constant)	114,932	2,348		48,944	,000					
	CİNSİYET Kadın	3,513	2,500	,091	1,405	,161	,152	,087	,086	,883	1,132
	SİGARA/ ALKOL Hayır	7,436	2,719	,177	2,735	,007	,208	,169	,167	,883	1,132
3	(Constant)	116,261	3,284		35,397	,000					
	CİNSİYET Kadın	3,144	2,776	,081	1,133	,258	,152	,071	,067	,686	1,458
	SİGARA/ ALKOL Hayır	7,181	2,703	,171	2,656	,008	,208	,165	,158	,855	1,170
	PROGRAM Spor Yönetimi	-,100	4,448	-,002	-,023	,982	-,016	,001	,001	,696	1,438
	PROGRAM Çağrı Merkezi Hizmetleri	7,304	3,838	,127	1,903	,058	,194	,119	,113	,801	1,249
	PROGRAM İş Sağlığı ve Güvenliği	,152	3,596	,003	,042	,966	-,021	,003	,003	,658	1,520
	PROGRAM Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	2,083	4,977	,027	,419	,676	,033	,026	,025	,865	1,155
	PROGRAM Sosyal Güvenlik	-7,705	3,066	-,178	-2,513	,013	-,203	,157	,150	,703	1,422
a. Dependent Variable: Toplam Puan											

Modele program değişkeninin ilave edilmesi ile kurulan üçüncü model de anlamlıdır. Cinsiyet değişkeni üçüncü model içinde anlamsız ($p>0.05$), sigara/alkol kullanımı ise anlamlıdır ($p<0.05$). Modele kukla değişken olarak ilave edilen bölüm değişkeni içerisinde Sağlık Kurumları İşletmeciliği referans program olarak alındığında Sosyal Güvenlik bölümünün psikolojik dayanıklılık puan toplamına etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Kurulan model açısından bu üç değişkenin birlikte etkileşimi psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir (Tablo 6).

Katılımcılara yöneltilen sorular arasında yer alan COVID-19'a yakalanmaktan korkuyor musunuz? sorusuna katılımcıların verdikleri yanıtların bazı demografik değişkenlerden etkilenme durumunun araştırılması için lojistik regresyon analizi yapılmıştır.

COVID-19'a yakalanma korkusu kategorik bir değişkendir ve katılımcıların COVID-19'a yakalanma korkusunun cinsiyet, eğitim görülen program, gelir, sigara\alkol kullanma durumu, COVID-19'a yakalanma durumu, düzenli spor yapma durumu ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları değişkenleri açısından etkilenme durumu incelenmiştir. Model uyumu için Omnibus Tests test sonuçlarında kurulan model katsayılarının uyumunun sağlandığı belirlenmiştir (Chi-square 39,380, sd 11 ve $p < 0.05$). Model özeti açısından Cox & Snell R Square değeri 0.143 ve Nagelkerke R Square değeri 0.196 olarak Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranı %19,6'dır. Model için Hosmer ve Lemeshow testi anlamlılık değeri $p > 0.05$ 'tir. Modelin iyi bir uyum verdiğini göstermektedir.

Lojistik regresyon analizi sonunda değişkenlerin COVID-19 hastalığına yakalanma korkusunu doğru sınıflandırma tabloları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Lojistik Regresyon Analizi

Sınıflandırma Tablosu ^a					
Gözlenen		Beklenen			
		COVID-19 hastalığına yakalanmaktan korkuyor musunuz?		Doğru sınıflama yüzdesi	
		Evet	Hayır		
Adım 1	COVID-19 hastalığına yakalanmaktan korkuyor musunuz?	Evet	33	58	36,3
		Hayır	25	143	85,1
	Genel Yüzde				68,0

a. Kesme değeri: 500

Lojistik regresyon analizi sonucunda değişkenlerin COVID-19 hastalığına yakalanma korkusunu doğru sınıflandırma tabloları yukarıda verilmiştir. Evet diyenlerin doğru sınıflandırılma oranı %36,3 hayır diyenlerin doğru sınıflandırılma oranı %85,1'dir toplam model açısında doğru sınıflandırma yüzdesi %68'dir (Tablo 7).

Tablo 8. Model Değişkenleri İçin Katsayıların Anlamlılığı

Eşitlikteki Değişkenler						
	B	S.E.	Wald	Df	Sig.	Exp(B)

Step 1 ^a	CİNSİYET(1)	1,349	,382	12,437	1	,000	3,852
	PROGRAM			4,063	5	,540	
	PROGRAM(1)	,221	,604	,134	1	,714	1,247
	PROGRAM(2)	,298	,458	,424	1	,515	1,347
	PROGRAM(3)	,808	,490	2,720	1	,099	2,242
	PROGRAM(4)	,548	,607	,816	1	,366	1,730
	PROGRAM(5)	,584	,380	2,359	1	,125	1,793
	GELİR	,000	,000	,434	1	,510	1,000
	SİĞARAALKOL(1)	-,219	,379	,335	1	,563	,803
	COVID-19'A YAKALANMA(1)	,614	,298	4,239	1	,040	1,848
	SPOR(1)	,007	,355	,000	1	,984	1,007
	TOPLAM PUAN	-,006	,008	,462	1	,497	,994
	CONSTANT	,128	1,165	,012	1	,912	1,137
a. Variable(s) entered on step 1: CİNSİYET, PROGRAM, GELİR, SİĞARAALKOL, COVID'19'A YAKALANMA, SPOR, TOPLAM PUAN.							

Analiz sonucunda cinsiyet ve COVID-19'a yakalanmış olmak COVID-19'a yakalanma korkusu üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Cinsiyet açısından referans kategori olarak kadınlar alınmıştır. Bu durumda kadınların COVID-19'a yakalanmaktan korkma riskleri erkeklerin yakalanmaktan korkma risklerinin 3.852 katıdır. Yani kadınların COVID-19'a yakalanma korkuları riski erkeklerin COVID-19'a yakalanma korkuları riskinin 2.852 kat fazlasıdır. COVID-19 geçirmiş olanların COVID-19'a yakalanma korkuları riski yakalanmamış olanların 1.848'idir. COVID-19 geçirenlerin COVID-19'a yakalanma korkuları riski geçirmeyenlerden 0.848 kat fazladır (Tablo 8).

3. TARTIŞMA

Bu çalışma COVID-19'un etkisinin hissedildiği Mayıs 2022'de üniversite öğrencileri örneklemeden hareketle psikolojik dayanıklılığın belirlenmesi ve çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı olarak yapılmıştır. Çalışmamız sonucunda öğrencilere uygulanan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin puan ortalaması 122,5 standart sapması 18,75 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortalama 5 puan üzerinden 3,71 olarak hesaplanmıştır. Ortalama puanın yüksekliği çalışma grubumuz için psikolojik dayanıklılığın işareti olarak yorumlanabilir.

Çalışmamızda YPDÖ toplam puanının cinsiyete ilişkin yapılan değerlendirmesinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha iyi bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla çalışmamızın sonucuna göre cinsiyet değişkeninin psikolojik

dayanıklılık üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir. Kadınların farklı psikolojik deneyim, zorlanma ve uyum sürecine maruz kaldıkları bu durumun da psikolojik dayanıklılık düzeylerine etki ettiğini söyleyebiliriz. Literatür incelendiğinde; Yiğitbaş vd., (2018) ve Tönbül (2020)'ün araştırma bulguları da araştırmamızı destekler nitelikte kadınların psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının erkek öğrencilerin puanından daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde Güler & Yöndem (2021)'in çalışma bulguları ile Polatçı & Tınaz (2021)'in çalışma bulguları da incelendiğinde kadınların erkeklere görece daha yüksek psikolojik dayanıklılık ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Bununla beraber psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmalarda cinsiyet değişkenine ilişkin sonuçlar farklılaşmakta ve çalışmamızın bulgularının aksine sonuçlara da rastlanmaktadır. Topçu (2017) ve Can & Cantez (2018)'in çalışma sonuçları psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Kımtır (2020) ve Karaşar & Canlı (2020)'nin araştırma bulguları ise erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sezgin (2016) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucunda erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmış ve bu durumun bölgede geleneksel aile yapısı içinde yetişen erkeklerin kadınlara kıyasla aile içinde daha çok sorumluluk almalarıyla stres durumları ve problem çözmede daha güçlü olmalarından kaynaklanabileceğini ifade etmiştir. Çelişkili sonuçlar; bireyin yetiştiği çevrede kadın erkek rollerinin farklılığından kaynaklı iki cinsiyetin maruz kaldığı olumsuzluklara uyum göstermesinde ve baş etme becerileri geliştirmesinde değişkenlik olabileceğini göstermektedir.

Çalışmamızın YPDÖ toplam puanının okunulan bölüm ve program değişkenleri ile yapılan istatistiksel değerlendirmesinde öğrencilerin okudukları bölümün YPDÖ toplam puanı üzerinde etkisi olmadığı ancak okunulan programın YPDÖ toplam puanı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında üniversite öğrencileriyle yapılan bazı araştırma bulgularında katılımcıların psikolojik dayanıklılık toplam puanının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmış olup çalışmamıza benzer sonuçlar ortaya konulmuştur (Sezgin, 2016, s. 85; Can & Cantez, 2018, s. 72; Karademir & Açıık, 2019, s. 813). Bu sonuçların aksine bulgular ortaya çıkaran diğer bir çalışma ise İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum ise dinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi olarak açıklanmıştır (Atan & Ünver, 2018, s. 220).

Çalışmamızın gelir düzeyine göre yapılan istatistiksel değerlendirmesinde gelir düzeyinin YPDÖ toplam puanı üzerinde herhangi bir farklılaşma yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde birçok araştırma bulguları da gelir düzeyi değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olmadığını göstermektedir (Sezgin 2016, s. 89; Kımtır, 2020, s. 600; Polatçı & Tınaz, 2021, s. 2900). Ancak kaynaklarda ekonomik düzeyin psikolojik dayanıklılık için bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Diener vd., 2010, s. 143-156; Şar, 2016, s. 93). Nitekim Karademir & Açak (2019)'ın üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada; araştırma grubunun gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde gelir düzeyi iyi olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmuştur.

Çalışmamızın kalınan yere göre yapılan istatistik değerlendirmesinde bu değişkenin YPDÖ toplam puan üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında çoğu araştırma bulgusu da bu bulgumuzu desteklemektedir. Örneğin; Can & Cantez (2018), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının yaşamını geçirdiği yere göre manidar bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada da katılımcıların oturulan yerleşim yerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Kımtır, 2020, s. 601). Ancak yapılan bir çalışma ile bireyin yakın çevresinden aldığı sosyal destek sisteminin (aile, arkadaş vb.) psikolojik sağlığı üzerinde önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Malkoç & Yalçın, 2015, s. 35-43). Literatüre bakıldığında çelişkili sonuçlar olsa da bireyin psikolojik dayanıklılığı üzerinde kişisel özelliklerin, ailesel özelliklerin ve toplumsal özelliklerin belirleyici olduğu belirtilmektedir (Şar, 2016, s. 95). Dolayısıyla bireyin bulunduğu çevrenin yapısının psikolojik dayanıklılığı etkilemesi kaçınılmazdır. Ancak COVID-19'a yönelik kısıtlamalardan dolayı öğrencilerin uzun süre bir yerde kalmaması, çevre değişikliği yaşaması kalınan yerin araştırmamızda belirleyici olmamasına yol açmış olabilir.

Çalışmamızın düzenli spor yapma değişkenine göre yapılan istatistik değerlendirmesinde düzenli spor yapanların yapmayanlara göre YPDÖ toplam puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla araştırmamızın sonucuna göre düzenli spor yapmak psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Literatüre bakıldığında farklı bulgular ortaya konulmuştur. Örneğin; İlhan (2017), araştırmasında katılımcıların haftalık egzersiz sıklıklarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmiştir. Karademir & Açak (2019), takım sporu ile uğraşanlara göre bireysel sporla uğraşanların psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı olarak yüksek olduğunu ortaya

çıkarmışlardır. Şar (2016) ise ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı araştırmada beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Atan & Ünver (2018) ise çalışmalarında öğrencilerin düzenli spor yapma durumuna göre psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının karşılaştırılmasında, psikolojik dayanıklılık toplam puanların düzenli spor yapma durumuna göre farklılaşmadığı sonucunu ortaya çıkarmışlardır. Literatüre bakıldığında çelişkili sonuçlar ortaya konulmuş olsa da spor ve egzersizin ruh sağlığı üzerinde olumlu çıktılar oluşturduğu birçok çalışmayla belirlenmiştir (Trainor vd., 2010, s. 173-186; Şenışık & Kayış, 2021, s. 210-218). Dolayısıyla araştırmamızın bulgusundan da anlaşılacağı üzere spor yapmanın psikolojik sağlığın ve dayanıklılığın güçlendirilmesinde önemli olduğu söylenebilir.

Çalışmamızın sigara/alkol kullanma durumuna göre yapılan istatistik değerlendirmesinde sigara/alkol kullanmayanların kullananlara göre YPDÖ toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz bir baş etme yöntemi olan sigara/alkolün psikolojik dayanıklılığı düşük düzeyde olan bireyler tarafından kullanıldığı söylenebilir. Literatüre bakıldığında çoğunlukla çalışmamızla benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Kaya (2019), çalışma sonucuyla alkolün stresli yaşam olaylarıyla baş etme konusunda bir araç olarak kullanılabilirliğini göstermiş ve stresli yaşam olayları ile baş edebilmek için önemli bir faktör olan psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olduğunda alkol kullanımına ilişkin eğilimin yükselebildiğini ortaya koymuştur. Atan & Ünver (2019), çalışmalarında sigara/alkol kullanmayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının sigara/alkol kullanan öğrencilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmamızın aksine bulgu ortaya çıkaran bir diğer çalışmada ise sigara kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sigara kullanmayan üniversite öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Topçu, 2017, s. 97).

Literatürde psikolojik dayanıklılığın, bireylerin stresli yaşantılarını olumlu değerlendirdiği ve bireylerin baş etme mekanizmalarını geliştirdiği belirtilmektedir (Malkoç & Yalçın, 2015, s. 35-43; Kımtır, 2020, s. 574-605). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık düzeyi, yaşantıları algılama biçimine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kımtır (2020)'in araştırmasında COVID-19 virüsü nedeniyle stres, endişe, geleceğe yönelik kaygı ve depresif belirtiler yaşanması durumları ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki ortaya konulmuş ve algılanan stresin psikolojik dayanıklılık ile negatif ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Çutuk vd., (2017)'nin çalışma bulguları da psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bir diğer

çalışmada da yapılan regresyon analizi sonucunda COVID-19 korkusu ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya konulmuştur (Altundağ, 2021, s. 510). Ancak çalışmamızın bulgusu literatür ile uyumlu olmayıp COVID-19'a yakalanma durumu ile COVID-19'a yakalanma korkusu değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi bulunmamıştır. Araştırmamızın bu bulgusu bu değişkenlerin niteliksel veriler (dikotom) ile değerlendirilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

SONUÇ

Günümüz insanı, yaşamının farklı dönemlerinde farklı zorluk dereceleri yaşayabilmektedir (yakınını kaybetmek, zor çalışma koşulları, ağır eğitim, ani yaşam değişiklikleri, doğal afetler, başarısızlıklar vb.). COVID-19 süreci de travmatik bir yaşam deneyimi oluşturmuştur. Bu sürecin adolesanlık sürecini henüz tamamlamayan üniversite dönemindeki öğrenciler üzerinde ayrıca sıkıntı yaratması kaçınılmazdır. Çalışmamız sonucunda öğrencilere uygulanan psikolojik dayanıklılık ölçeğinin puan ortalaması 122,5 standart sapması 18,75 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortalama 5 puan üzerinden 3,71 olarak hesaplanmıştır. Ortalama puanın yüksekliği çalışma grubumuz için dayanıklılığın işareti olarak yorumlanabilir.

Stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabuk uyum gösterebilme yeteneğini ve travmaları atlatma durumu olarak tanımlanan (Masten vd., 1990, s. 236-256) psikolojik dayanıklılığın yüksek olması bu travmatik sürecin en hızlı ve etkin şekilde atlatılmasını sağlamaktadır (Özdemir, 2019, s. 47-57). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının dolayısıyla da psikolojik sağlık durumlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. COVID-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını incelediğimiz araştırmamızda cinsiyet, sigara-alkol kullanma ve düzenli spor yapma değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerinin erkek öğrencilere göre, sigara/alkol kullanmayanların sigara/alkol kullananlara göre, düzenli spor yapanların ise yapmayanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Özellikle sigara/alkolün ve düzenli spor yapmanın baş etme yöntemleri olduğu ve cinsiyet değişkeni ile ilgili literatürdeki çelişkili sonuçlar düşünüldüğünde kişisel faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim psikolojik dayanıklılığın baş etme becerileriyle de yakından ilişkili olduğu literatürde de belirtilmektedir (Malkoç & Yalçın, 2015, s. 35-43). Dolayısıyla ruhsal açıdan risk grubunda olan üniversite öğrencilerine strese karşı olumlu baş etme becerileri kazandırılması ve psiko-eğitimlerle farkındalıklarının artırılması önerilebilir. Yaşanılması

kaçınılmaz olan travmatik olay/durumlar hakkında bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır. Stres ve kriz durumlarında uygun müdahalelerle öğrencinin olumsuz süreci sağlıklı bir şekilde atlatmasına yardım edilmeli. Üniversite danışmanları bu konuda eğitimler planlamalı, her bölümde psikolojik destek birimleri oluşturulmalı. Öğrencilerin sosyal etkinliklere katılımı desteklenmeli. Ruhsal güçlenme ve psikolojik esneklik ile ilgili eğitimler, seminerler düzenlenebilir. Hatta ruh sağlığı ile ilgili bir dersin üniversitelerdeki bütün bölümlerin müfredatlarına eklenmesi sağlanabilir. Ailelere öğrencilerin içinde buldukları geçiş süreci ile ilgili bilgilendirmeler yapılabilir. Devlet üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını göz önünde bulundurarak imkanlar sunmalı, ekonomik olarak desteklemeli ve istihdam sorunlarını çözerek öğrencilerin gelecekle ilgili kaygılarını azaltmalıdır. Bütün bu müdahaleler psikolojik dayanıklılığı güçlendireceği gibi karmaşık süreçlerden geçen üniversite düzeyindeki öğrencilerin psikolojik olarak daha iyi bir yaşam sürmesine de yardım edecektir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, Ö., & Çapık, C. (2022). Çok Değişkenli İstatistiksel Analizler İçin Örneklem Büyüklüğü. *Journal of Nursology*, 25(2), 111-116.
- Altundağ, Y. (2021). Erken Dönem COVID-19 Pandemisinde COVID-19 Korkusu ve Psikolojik Dayanıklılık. *EKEV Akademi Dergisi*, 25(85), 499-516 .
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı), Sakarya Kitabevi, 4. Baskı, Sakarya.
- Atan, T., & Ünver, Ş. (2020). Spor bilimleri fakültesi ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 207-222.
- Basım, H. N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2):104-114.
- Benz, A., Meier, M., Bentele, U. U., Dimitroff, S., Denk, B. F., Pruessner, J. C., & Unternaehrer, E. (2020). Perceived stress, depression, and anxiety during the COVID- 19 pandemic. *Psychoneuroendocrinology*, 119, 104961.
- Can, M., & Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7859, 170-189.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.

- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. & Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Demir, B., Demir, S., & Cantürk Doğrul, A. (2021). COVID-19 salgını sürecinde Türkiye'de endişe, stres, öfke ve korkudaki değişim: Seri-kesitsel takip bulguları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24, 537-546.
- Demirhan, Y. & Korkutan, M. (2022). Türkiye'nin COVID-19 pandemi krizi ile mücadele performansı üzerine bir inceleme . *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 13 (2) , 639-667
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.
- Erdoğan, S., Nahcivan, N., Esin, N., Coşansu, G., Seçginli, S. (2014). Araştırmaya giriş ve araştırma süreci, İstanbul.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New wellbeing measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97: 143-156
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Gilbar, O., Gelkopf, M., Berger, R., & Greene, T. (2022). Risk factors for depression and anxiety during COVID-19 in Israel: a two-wave study before and during the pandemic. *Stress and Health*, 38/4.
- Graber, R., Pichon, F. & Carabine, E. (2015). Psychological resilience: state of knowledge and future research agendas. *Overseas Development Institute*, October.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate behavioral research*, 26(3), 499-510.
- González-Sanguino, C., Ausina, B., Castellanosb, M. A., Saizc, J., López-Gómezd, A., Ugidosc, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 172–176.
- Göksu, Ö. & Kumcağız, H. (2020). COVID-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Güler, K. & Yöndem, K. (2021). COVID-19 sürecinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(119), 134-151.
- Huang, Y., Su1, X. , Si1, M., Xiao1, W., Wang1, H., Wang, W., & Qiao, Y. (2021). The impacts of coping style and perceived social support on the mental health of

- undergraduate students during the early phases of the COVID-19 pandemic in China: a multicenter survey. *BMC Psychiatry*, 21(530), 1-12.
- İlhan, A. (2017). Egzersiz Katılımcılarının Psikolojik Dayanıklılık, Optimal Performans Duygu Durumu ve Güdülenme İlişkisi, (Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Kaçar, S., Şimşek, E. Ç., Turfan, G., Taylar, N., & Kutlubay, Z. (2021). Sağlık Çalışanlarının COVID-19 Pandemisi Sırasında Yaşadıkları Kaygının İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, Vol:7, Issue:80; pp:1178-1187
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (Vol. 5, p. 359). Ankara, Turkey: Asil Yayın Dağıtım.
- Karademir, T., Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 803-816. DOI: 10.33437/ksusbd.566577
- Karaşar, B., & Canlı, D. (2020). Psychological resilience and depression during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 273-279.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3-15.
- Kaya, S. A. (2019). Alkol kullanım bozukluğu olan ve olmayan bireylerde psikolojik dayanıklılık ve baş etme becerilerinin karşılaştırmalı incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kimter, N. (2020). COVID-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel sayı, 574-605.
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during COVID-19 pandemic lockdown in Germany. *Frontiers In Psychiatry*, 12, 1-11.
- Kurt, M. E., Çapar, H., Çakmak, C., Türken, A. & Menteş, N. (2022). "The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of the Pandemic Fatigue Scale PFS" WORK A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation, vol. Pre-press, no. Pre-press, pp. 1-11.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationship among resilience, social support, coping, and psychological wellbeing among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein

- ve S. Weintraub (Eds.). Risk and protective factors in the development of psychopathology (236-256). New York: Cambridge University Press.
- Mayers, A. (2013). Introduction to statistics and SPSS in psychology.
- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 512–516.
- Mosleh, S. M., Shudifat, R. M., Dalky, H. F., Almalik, M. M., & Alnajar, M. K. (2022). Mental health, learning behaviour and perceived fatigue among university students during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional multicentric study in the UAE. *BMC Psychology*, 10:47, 1-11.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, A., Iruiria, M. J., & Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 1-8.
- Özdemir N. (2019) The Investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies* 7(10): 47–57
- Özkan, Y., Danişmaz-Sevin, M. & Avcı, Ü. E. (2021). Buzdolabında aranan mutluluk: COVID-19 küresel salgın sürecinde depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme bozukluğuna etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet, COVID-19 Özel Sayı*, Cilt 1, 183-200.
- Polatcı, S. & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917.
- Sekeran, U. (1992). *Research Methods for Business, A Skill Building Approach*. New York: John Willey & Sons.
- Sezgin, K. (2016), Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Diyarbakır.
- Siddiqui, K. (2013). Heuristics for sample size determination in multivariate statistical techniques. *World Applied Sciences Journal*, 27(2), 285-287.
- Şar, N. Ş. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Şenışık, S., & Kayış, H. (2021). Spora girişin ergenlik dönemindeki tutukluluk ve kaygıya etkisi. *Ege Tıp Dergisi*, 60 (3): 210-218.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *J Adolesc*; 33 (1):173-86

- Topçu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tönbul, Ö. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Yiğitbaş, Ç., Ağçay, B. Ç., Erdoğan, Y., Taş, Z., Hanbay-Özdemir, D., Gökçe, T. & Çöpoğlu-Eren, Ü. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(3):220-225. Doi: 10.5455/sad.13-1531653452.
- Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 67, 747-755.
- Zhou, S. J., Wang, L. L., Qi, M. M., Yang, X. J., Gao, L., Zhang, S. Y., ... Chen, J. X. (2020). Depression, Anxiety, and Suicidal Ideation in Chinese University Students During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9.
- 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. *Int J Environ Res Public Health*, 17: 1729, 1-25.
- WHO (2022). Dünya Sağlık Örgütü web sayfası, <https://covid19.who.int/> (Erişim tarihi: 24.02.2023).