

Pandemi Sürecinde Lise Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi
Investigation of the Well-Being Levels of High School Students During the Pandemic
Process

Zeynep Coşkun Yüce¹, Neslihan Gülşah İzgi¹, Oktay Bektaş², Sevinç Polat³

¹Erciyes Üniversitesi,
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları
Hemşireliği

²Erciyes Üniversitesi,
Eğitim Bilimleri
Fakültesi

³Yozgat Bozok
Üniversitesi,
Sağlığı ve Hastalıkları
Hemşireliği

Özet

Bu araştırma lise öğrencilerinin pandemi sürecindeki iyi oluş düzeylerini belirlemek ve öğrencilerin iyi oluş düzeylerini yaş, cinsiyet, sosyal ilişkilerde değişim ve kaygı düzeyinde meydana gelen değişiklikler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, nicel araştırma yöntemi, tarama deseni, kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın ulaşılabilir evrenini bir il merkezindeki 15 lisenin her sınıf düzeyinde eğitim gören ve basit rastgele örneklem ile belirlenen 832 kişi oluşturmuştur. 2020-2021 güz döneminde yürütülen araştırmada veriler 15.12.2020-15.01.2021 tarihleri arasında 'Sosyodemografik Özellikler Formu' ve 'EPOCH Ölçeği' ile online ortamda, öğrenci ve velilerden onam, İl Milli Eğitim Müdürlüğünden ise kurum izni alındıktan sonra toplanmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 ve LISREL programları kullanılmıştır. Çalışmanın güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Çalışmanın geçerlik çalışması ise kapsam, ölçüt ve yapı geçerliği ile sağlanmıştır. Yapı geçerliğini için açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış olup $\chi^2=450,37$, $sd=162$ ve $\chi^2/sd=2,78$ RMSEA= 0,095, NFI, CFI, IFI değerleri 0,90 üzeri olduğu bulunmuştur. Verilerin analizinde, betimsel istatistiklerde aritmetik ortalama, mod, medyan, basıklık, çarpıklık, standart sapma, ranj, varyans ve histogram grafikleri, çıkarımsal analizlerde bağımsız örneklem t-testi, One Way ANOVA, Two Way ANOVA, ANCOVA testleri uygulanmıştır. Çalışmada öğrencilerin yaş, aile ilişkilerinde meydana gelen değişim, kaygı düzeylerinde meydana gelen değişim ile iyi oluşlukları arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bulguları ve sonuçları doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, İyi Oluş, Lise Öğrencileri.

Abstract

This research aims to determine the well-being levels of high school students during the pandemic process and to examine the students' well-being levels in terms of age, gender, changes in social relations and changes in anxiety levels. In the research, quantitative research method, survey design and cross-sectional survey model were used. The accessible population of the research consisted of 832 people who were educated at each grade level of 15 high schools in a city center and were determined by simple random sampling. In the research conducted in the fall semester of 2020-2021, data was collected online between 15.12.2020 and 15.01.2021 with the 'Sociodemographic Characteristics Form' and the 'EPOCH Scale', after obtaining consent from students and parents and institutional permission from the Provincial Directorate of National Education. SPSS 22.0 and LISREL programs were used to analyze the data. In the reliability study of the study, Cronbach's alpha coefficient was found to be 0.89. The validity study of the study was ensured by content, criterion and construct validity. Exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis were used for construct validity, and $\chi^2=450.37$, $sd=162$ and $\chi^2/sd=2.78$, RMSEA= 0.095, NFI, CFI, IFI values were found to be above 0.90. In the analysis of data, arithmetic mean, mode, median, kurtosis, skewness, standard deviation, range, variance and histogram graphs were used in descriptive statistics, and independent sample t-test, One Way ANOVA, Two Way ANOVA, ANCOVA tests were applied in inferential analyses. In the study, it was determined that there were significant differences between the students' age, changes in family

relationships and changes in anxiety levels and their well-being levels. Suggestions were made in line with the findings and results.

Keywords: Pandemic, Well-Being, High School Students.

Giriş

Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Covid-19 virüsü, akut solunum yolu sendromuyla kendini gösteren, insanların yaşantısını derinden etkileyerek pandemiye dönüşen bir salgın halini almıştır (1,2). Salgının maddi manevi büyük kayıplarına karşın alınan önlemler ise insanların günlük yaşam rutinlerinin aniden değişmesine neden olmuştur (3). Bu önlemlerin başında gelen izolasyon süreci sosyal ilişkilerin azalmasına, bireylerde depresyon, korku, anksiyete, stres gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (4). Pandemiyle birlikte sık sık stres faktörlerine maruz kalmak, bireylerin baş etme stratejilerinde yetersizliğe sebep olarak iyi oluş düzeylerini de etkilemektedir (5).

İyi oluş kavramı Seligman (2002) tarafından pozitif psikoloji temel alınarak ortaya atılmış bir kavram olmakla birlikte, Seligman iyi oluşluğun arttıkça ruh sağlığının daha iyi olacağını belirtmiştir. Bireylerin maruz kaldığı zorlu süreçlerde yaşadıkları kaygı seviyeleri, olumsuz sosyal ilişki yaşantıları iyi oluşu da olumsuz etkileyebilmektedir (6,7). İyi oluşla ilgili çalışmalar incelendiğinde; kişilerarası ilişkilerdeki olumlu deneyimlerin, iş, okul yaşantısındaki başarının, gelir düzeyinin, öğrencinin ailenin yanında kalma durumunun iyi oluşu etkilediği belirlenmiştir (8,9,10,11).

İyi oluş kavramının önemli olduğu düşünölen, insan hayatının en kargaşalı ve çalkantılı dönelerindedir biriside ergenliktir (12). Ergenlik döneminde yer alan lise öğrencilerinin ise pandemi sürecinde sosyal ilişkilerin kısıtlanması bakımından en hassas grup olabileceği düşünölmektedir. Bu gerekçelerden hareketle bu çalışmada, pandemi sürecinde lise öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi ve öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyal ilişkilerde değişim, kaygı düzeyinde meydana gelen değişiklikler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Çalışma nicel yöntem, tarama deseni, kesitsel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ulaşılabilir evrenini bir il merkezindeki 15 resmi lisenin her sınıf düzeyinde okuyan 5810 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada basit rastgele örneklem kullanılmıştır. Örneklem sayısı 581 olarak hesaplanmış olup ulaşılabilir evrenin %10'undan fazla olarak 832 kişiye ulaşılmıştır. Çalışmanın verileri araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan sosyo-demografik özellikler formu (yaş, cinsiyet, pandemi sürecinde sosyal ilişkilerde değişim şekli ve pandemi sürecinde kaygı düzeylerinde meydana gelen değişikliğin sorulduğu dört sorudan oluşan form) (13,14) ve Kern ile arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen EPOCH ölçeğinin çalışmacılar tarafından uzman kontrolleri önerisinde değişiklikler yapılarak yeniden düzenlen haliyle toplanmıştır (15).

EPOCH İyi Oluş Ölçeği

Kern ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek Seligman'ın iyi oluş kavramının tanımlanmasında yer alan beş alt boyutu (bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik, mutluluk) ölçmeyi

amaçlamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar bireyin ilişkili alt boyuta ait özelliklerinin yüksek olduğunu, beş alt boyuttan alınan toplam puanlarda iyi oluş puanını vermektedir. Ölçekteki maddeler 5'li likert tipte olup, maddeler (1 puan- hiçbir zaman), (5 puan-her zaman) şeklinde puanlandırılmaktadır. Her boyutta 4 madde vardır ve ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal halinde ters madde bulunmamaktadır (15).

Kapsam Geçerliliği

Çalışma ölçeğinde, ölçek maddeleri üzerinde Türkçe eğitim alanında iki uzman, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları alanında iki uzman ve bir Ölçme Değerlendirme Uzman'ının görüşü alınarak düzenlemeler yapılmıştır. Bu amaçla 20 maddenin beşi ters madde olarak, üç madde ise anlam bilgisi yönünden düzenlenmiştir ve tekrar uzman görüşlerine başvurulmuştur. Ayrıca ölçeğin beşli likert tipinde (1, 2, 3, 4, 5; hiçbir zaman, bazen, sıklıkla, çoğu zaman, her zaman) değerlendirmesi (1, 2, 3, 4, 5; kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) şeklinde değiştirilerek çalışma ölçeğinin son hali oluşturulmuştur.

Ölçüt Geçerliliği

Çalışmada EPOCH ölçeğinin orijinal hali ölçüt ölçek olarak kullanılmıştır. Çalışma verileri toplandıktan sonra, ölçüt ölçek ve çalışma ölçeği arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r=0.70$, $p<0.001$).

Yapı Geçerliliği

Bu çalışmada, çalışma ölçeği için 832 kişi ile SPSS 22.00 programında açılımlı faktör analizi, LISREL 8.88 programıyla 200 kişi ile doğrulayıcı faktör analizi yürütölmüştür. AFA ve DFA sonrasında 20 madde korunarak dört alt

faktörlü bir yapı elde edilmiştir ve açıklanan varyans dört alt faktörde de %5'in üzerindedir, toplam açıklanan varyansın ise %62,64'dür. AFA sonucunda KMO=0,93, Bartlett testi ise $p=0,000$ ile anlamlıdır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi İçin Yapılan İşlemler

AFA sonucu elde edilen dört alt faktörlü yapının doğrulanması için Lsyrrel programında 200 kişi üzerinde DFA yapılmıştır. İlk yapılan DFA sonucuna göre RMSEA=0,103, $\chi^2=513,15$, $df=164$ ve $\chi^2/sd=3,12$ 'dir. İlk DFA sonucunda uyum indeksleri istenen aralıkta olmadığı için birinci alt faktör altında yer alan 18-15 ve 6-5 maddeleri ile üçüncü faktör altında yer alan 7-17 maddelerinde modifikasyon yapılarak, $\chi^2=450,37$, $sd=162$ ve $\chi^2/sd=2,78$ RMSEA= 0,095 olarak bulunmuştur. Modifikasyon işlemleri sonrasında RMSEA değerinin kabul edilebilir sınırlar arasında olmadığı, χ^2/sd değerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüştür. Bu çalışmada NFI, CFI, IFI değerleri 0,90 üzeri olduğu için bu değerler açısından bu dört alt faktörlü yapının doğrulandığını söyleyebiliriz.

Güvenilirlik

Bulgular

Çalışmaya 832 öğrenci katılmıştır, öğrencilerin %73'ü kız, %47.5'i 15-16 yaş grubundadır. Öğrencilerin %46.6'sı pandemi döneminde sosyal ilişkilerinde herhangi bir değişim olmadığını ifade ederken bu süreçte %52.9'u biraz kaygı yaşadığını belirtmiştir (Tablo 1).

Pandemi sürecinde lise öğrencilerinin iyi oluş puanları ne düzeydedir?

Çalışmada lise öğrencilerinin iyi oluş düzeyi $66,42 \pm 14,39$ olarak orta düzeyde bulunmuştur (Tablo 2).

Ölçeğin Demirci ve Ekşi tarafından (2015) yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0,95 olarak, bu çalışmada (Afa-Dfa sonrası) ise Cronbach's Alpha değeri iyi oluş toplam puan için 0,89, mutluyimser alt faktörü için 0,62, bağlılık alt faktörü için 0,80, kararlılık alt faktörü için 0,81, ilişkililik alt faktörü için 0,70 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine İl Milli Eğitim Müdürlüğünden kurum izni (15.12.2020), öğrenci ve velilerinden pandemi dolayısıyla online ortamda sunulmuş onam alınarak başlanmıştır. Veriler Google form aracılığıyla online olarak 15.12.2020-25.12.2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler 'Sosyodemografik Özellikler Formu' ve 'EPOCH İyi Oluş Ölçeği' ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistiğe dayalı olarak, aritmetik ortalama, mod, medyan, basıklık, çarpıklık, standart sapma, ranj, varyans ve histogram grafikleri değerlendirilmiştir. Çıkarımsal istatistiğe dayalı olarak ise bağımsız örneklem t-testi, One Way ANOVA, Two Way ANOVA testleri uygulanmıştır.

İlişkisiz örneklem t testi sonucunda kadın ($66,5 \pm 13,9$) ve erkek ($66,1 \pm 15,6$) öğrencilerinin iyi oluş toplam puan ortalamaları arasında ($t(356,8)=0,29$ $p=0,76$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tablo 3). Lise öğrencileri için her yaş kategorisinde iyi oluş puan ortalamaları arasında $F(2,829)=4,00$, $p=0,01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. 15-16 yaş grubunda yer alan öğrencilerin ($67,7 \pm 14,3$) iyi oluş puan ortalamaları 17-18 yaş grubunda yer alan öğrencilerin ($64,4 \pm 13,9$) puan ortalamalarından

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p=0,15$) (Tablo 4).

Lise öğrencileri için her sosyal ilişkilerde meydana gelen değişim şekline göre iyi oluş puan ortalamaları arasında $F(2,829)=14,82$, $p=0,00$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Pandemi sürecinde sosyal ilişkilerinin olumsuz yönde değiştiğini belirten

öğrencilerin ($63,27$) iyi oluş puan ortalamaları, sosyal ilişkilerinin olumlu yönde değiştiğini ifade eden öğrencilerin ($68,72$) puan ortalamalarından ve sosyal ilişkilerinde değişiklik olmadığını ifade eden öğrencilerin puan ortalamalarından ($68,68$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p=0,003$, $p=0,000$) (Tablo 5).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

| Özellikler | Sayı(n) | Yüzde(%) |
|---|---------|----------|
| Cinsiyet | | |
| Kız | 610 | 73,3 |
| Erkek | 222 | 26,7 |
| Yaş | | |
| 13-14 | 204 | 24,5 |
| 15-16 | 395 | 47,5 |
| 17-18 | 233 | 28,0 |
| Sosyal ilişkide değişim (aile, arkadaş,akraba) | | |
| Olumlu | 95 | 11,4 |
| Olumsuz | 349 | 41,9 |
| Herhangi bir değişiklik olmadı | 388 | 46,6 |
| Kaygı düzeyinde değişiklik | | |
| Hiç kaygı yaşamadım | 100 | 12,0 |
| Biraz kaygı yaşadım | 440 | 52,9 |
| Aşırı kaygı yaşadım | 292 | 35,1 |

Tablo 2. Lise Öğrencilerinin İyi Oluş Puanlarına Ait Betimleyici İstatistik Sonuçları

| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|-----|-------|---------|---------|---------|----------------|
| İYİ OLUŞLUK | 832 | 75,00 | 25,00 | 100,00 | 66,4231 | 14,39410 |
| TOPLAM | | | | | | |

Tablo 3. İyi Oluş Puanlarında Cinsiyete Göre Betimleyici İstatistik Sonuçları

| İYİ OLUŞLUK TOPLAM | Cinsiyet | Kadın | Erkek |
|--------------------|---------------------|-------|---------|
| | İstatistik Ortalama | | 66,5180 |

Tablo 4. İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Betimleyici İstatistik Sonuçları

| İYİ OLUŞLUK TOPLAM | Yaş | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
|--------------------|---------------------|-------|---------|---------|
| | İstatistik Ortalama | | 65,9853 | 67,7899 |

Tablo 5. One Way Anova Sonucu Farklılaşan Sosyal İlişkilerde Değişim Şekli Grubunun Belirlenmesi İçin Post Hoc Analizi

| | | Subset for alpha = 0.05 | |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------|
| | | 1 | 2 |
| Tukey HSD ^{a,b} | Sosyal ilişki değişimi | | |
| | Olumsuz | 63,2779 | |
| | Herhangi değişiklik olmadı | | 68,6881 |
| | Olumlu | | 68,7263 |
| | Sig. | 1,000 | 1,000 |

Her yaş kategorisinde pandemi sürecinde kaygı yaşama durumu farklı olan öğrencilerin iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark vardır $F(4,823)=2,98$, ($p=0,01$). Her yaş grubunda biraz kaygı yaşayan öğrencilerin iyi oluş puanları hiç kaygı yaşamayanların puanlarına göre ($p=0,01$) ve aşırı kaygı yaşayan öğrencilerin puanlarına göre ($p=0,000$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. 13-14 yaş grubundaki öğrencilerden biraz kaygı yaşayanların iyi oluş puanları ($68,14\pm 1,26$), hiç kaygı yaşamayan öğrencilerin iyi oluş puanlarından ($56,7\pm 3,13$) ve aşırı kaygı yaşayan öğrencilerin iyi oluş puanlarından

($64,67\pm 1,79$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). 15-16 yaş grubundaki öğrencilerden biraz kaygı yaşayanların iyi oluş puanları ($70,19\pm 0,94$), hiç kaygı yaşamayan öğrencilerin iyi oluş puanlarından ($69,47\pm 1,92$) ve aşırı kaygı yaşayan öğrencilerin iyi oluş puanlarından ($62,78\pm 1,26$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). 17-18 yaş grubundaki öğrencilerden biraz kaygı yaşayanların iyi oluş puanları ($67,55\pm 1,41$), hiç kaygı yaşamayan öğrencilerin iyi oluş puanlarından ($65,48\pm 2,69$) ve aşırı kaygı yaşayan öğrencilerin iyi oluş puanlarından ($61,46\pm 1,34$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$) (Tablo 6).

Tablo 6. Her Yaş Grubunda Kaygı Düzeylerine Göre İyi Oluş Puan Ortalamaları

| yaş * kaygı düzeydeğişik | | | |
|--------------------------------------|----------------------------|----------|---------------|
| Dependent Variable: İYİOLUŞLUKTOPLAM | | | |
| Yaş | Kaygı düzeyinde değişiklik | Ortalama | Standart Hata |
| 13-14 | Hiçkaygıyaşamadım | 56,700 | 3,134 |
| | Birazkaygıyaşadım | 68,146 | 1,264 |
| | Aşırıkaygıyaşadım | 64,672 | 1,795 |
| 15-16 | Hiçkaygıyaşamadım | 69,472 | 1,925 |
| | Birazkaygıyaşadım | 70,192 | ,947 |
| | Aşırıkaygıyaşadım | 62,789 | 1,264 |
| 17-18 | Hiçkaygıyaşamadım | 65,481 | 2,698 |
| | Birazkaygıyaşadım | 67,551 | 1,416 |
| | Aşırıkaygıyaşadım | 61,463 | 1,349 |

Tartışma

Bu çalışma pandemi sürecinde lise öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin orta seviyede olduğu saptanmıştır. Lise öğrencilerinin pandemi sürecinde iyi oluş düzeylerinin çok düşük olmadığı gibi istendik seviyede de yüksek olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada iyi oluş puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Literatürde çalışma sonucunu destekler nitelikte cinsiyetin iyi oluş üzerine etkisinin olmadığı gösteren araştırmalar mevcuttur (12,16,17). Araştırma sonucundan farklı olarak kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre yüksek olduğunu gösteren çalışmalarda görülmektedir (18,19,20). Cinsiyete göre iyi oluş düzeylerinde farklılık tespit eden çalışmalarda örneklemin yetişkinlerden oluşmasından bu çalışmada ise örneklemin lise öğrencilerinden oluşmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca pandeminin tüm dünyada evrensel bir süreç olarak

yaşanması, kadın erkek ayrımı olmaksızın her bireyde görülmesi, yaşanan tüm belirsizliklerin tüm bireyler için aynı olması nedeniyle cinsiyet değişkeninin iyi oluş puanları üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı düşünülebilir.

İyi oluş puanları öğrencilerin yaşları açısından değerlendirildiğinde, 17-18 yaş grubundaki öğrencilerin anlamlı olmamasına karşın diğer yaş gruplarına göre iyi oluş düzeylerinin en düşük olduğu, 15-16 yaş grubundaki öğrencilerin ise iyi oluş puanlarının diğer yaş gruplarındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dal ve Sevüktekin (2018), Türkiye genelinde bireylerin iyi oluş düzeylerini inceleyen çalışmasında yaşın arttıkça iyi oluş düzeyinin de arttığını belirtmiştir, literatürde bu çalışma sonucunu destekleyen başka çalışmalarda mevcuttur (21,22,23). Çalışmada 17-18 yaş grubundaki öğrencilerin üniversite sınavı ve gelecek kaygısı taşımaları, salgın nedeniyle bu sınava hazırlık sürecinde yüz yüze eğitimden ayrı kalmaları, bu yaş grubunda iyi oluş düzeylerinin düşmesine

neden olmuş olabilir. Bu çalışmada yaş gruplarının birbirine yakın olmasına karşın 15-16 yaş grubundaki öğrencilerin iyi oluş puanları diğer yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu yaş grubunda yer alan öğrencilerin iyi oluş puanlarının yüksek çıkmasının nedeni başka sosyo demografik özelliklere bağlı olabilir.

Her yaş grubunda öğrencilerin pandemi sürecinde yaşadıkları kaygı düzeylerine göre biraz kaygı yaşayan öğrencilerinin iyi oluş puanlarının, hiç kaygı yaşamayan ve aşırı kaygı yaşayan öğrencilerin iyi oluş puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu pandemi sürecinde kaygı düzeyinin orta seviyede olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlıdır (24,25,26). Literatürde stresli olaylara maruz kalmanın, aşırı kaygının iyi oluş düzeyini azalttığını saptayan çalışmalarda mevcuttur (27,28). Pandemi süreci, insan yaşamında oluşturduğu birçok belirsizlik, salgın hakkında yeterli bilgi sahibi olmama nedeniyle kaygıya neden olmaktadır, bu sürekli kaygı hali iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (5). İyi oluş, bireyin zorluklarla karşılaştığında, yaşamdan anlam bulması, kendini gerçekleştirme için var olan potansiyellerini kullanması teorilerine dayanmaktadır (29). Bu çalışmanın bulgularından, literatürden ve iyi oluş hakkındaki teorik bilgilerden de yola çıkarak pandemi sürecinde yeni yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışan her yaş grubundaki lise öğrencilerinin belirsizlikle dolu bu sürece karşı orta seviyede kaygı yaşamaları doğal olmakla birlikte orta seviyedeki kaygının da iyi oluş düzeylerini artırdığı, onları güdüledikleri söylenebilir. Ayrıca hiç kaygı yaşamadığını ifade eden öğrencilerin duygularını bastırdığından, aşırı kaygı

yaşayanların ise kaygıları ile uygun bir şekilde baş edemediklerinden dolayı iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Çalışmada pandemi sürecinde sosyal ilişkileri olumsuz yönde değişen öğrencilerin iyi oluş puanlarının sosyal ilişkileri olumlu yönde değişen ve sosyal ilişkilerinde değişiklik olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde aile ilişkileri iyi olan öğrencilerin iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğunu saptayan başka çalışmalarda mevcuttur (28,30,32,33,34). Başaran vd. (2020) ise arkadaş sayısı fazla olan öğrencilerin, arkadaşları hiç olmayan öğrencilere göre iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Aile, akraba ve arkadaşlarla olan sosyal ilişkilerin güçlü olması bireylerin yaşadığı olumlu hisleri ve buna bağlı olarak da iyi oluş düzeylerini artırır (35). Bu çalışmanın bulguları ve literatür birey için olumlu sosyal ilişkilerin iyi oluş düzeylerini artırdığını doğrulamaktadır. Pandemi sürecinde virüsün insandan insana kolay ve hızlı yayılması bireylerin aile, arkadaş, akraba gibi sosyal ilişkileri üzerinde baskı ve olumsuz bir yaklaşım oluşturmaktadır (5). Salgın sürecinde öğrencilerin yaşadıkları kaygı, sosyal yaşantının ani ve hızla değişimi, sokağa çıkma kısıtlamaları ile birlikte evde geçirilen sürenin artması aile içi ilişkileri, arkadaşlardan uzak kalma ise akran ilişkilerini olumsuz etkilemiş bu nedenle de sosyal ilişkileri olumsuz değişen öğrencilerin iyi oluş puanları düşük çıkmış olabilir. Çalışma bulgularından, literatürden ve iyi oluş hakkındaki kuramsal bilgilerden yola çıkarak sosyal ilişkilerin iyi oluş üzerinde önemli etkiye sahip olduğu, bunu sağlamak için de salgın sürecinde etkili iletişim

tekniklerinin büyük önem arz ettiği görülmektedir.

Öneriler ve Çalışmanın Sınırlılıkları

Yaş ile iyi oluş hakkında bu çalışma sonucunda ve literatürde farklı bulgular yer almaktadır. Bu anlamda yaş sınırlarının daha geniş aralıkta tutularak iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi literatürde elde edilen bilgilerin güvenilirliği açısından önem arz etmektedir. Pandemi sürecinde kaygı, stres duygularının yoğun yaşandığı ve bu durumun iyi oluş düzeyini etkilemesi nedeniyle öğrencilere ve ailelerine kaygıyla baş etme eğitimleri verilebilir. Bireyin olumlu sosyal ilişkiler kurabilmesi, ruh sağlığını korumak, geliştirmek, bireylerin iyi oluş düzeylerini artırmak için öğrencilere ve ailelerine etkili iletişim teknikleri ile ilgili eğitimler verilebilir. Pandemi süreci gibi kriz durumlarında ergenlere iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik psikososyal müdahaleler konusunda destekleyici programlar oluşturulmalıdır. Araştırmanın yalnızca liselerde yapılması bir sınırlılıktır, benzer araştırmaların farklı örneklem gruplarıyla da yapılması önerilmektedir. Araştırma verileri salgın şartları dolayısıyla online toplanmıştır bu araştırmanın bir sınırlılığdır. Benzer çalışmalarda ölçüm araçlarının yüz yüze uygulanması önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Atay L. Covid-19 salgını ve turizme etkileri. Seyahat Otel İşlet Dergisi. 2020;17:1,168-172.
2. Zhou P, Yang XL, Wang XG, Hu B, Zhang L, Zhang W et al. A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. Nature. 2020; 579:270-273.
3. Shanafelt T, Ripp J, Trockel M. Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the Covid-19 pandemic. Journal of American Medical Association.2020; 323:21, 2133-2134.
4. Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A.The outbreak of Covid-19 coronavirus and its impact on global mental health. Int J Social Psychiatry. 2020.
5. Çiçek B, Almalı V.Covid-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. Turkish Studies. 2020;15:4, 241-260.
6. Seligman M. Authentic Happiness. Free Press.2002.
7. Kuşcu F.N, Kuşcu K.H. Psikolojik İyi Oluşun Yaşam Tatminine Etkisi: Hemşirelik Öğrencilerinde Bir Uygulama. 3.Uluslararası GAP Sosyal Bilimler Kongresi.2019.
8. Açıköz M. Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çağ Üniversitesi, Mersin.2016.
9. Atarbay S. Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. 2017.
10. İlğan A, Sevinç S.Ö, Niron G. D, Kılıç A, Yumuşak A. Lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin ygs puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.2015;11,2.

11. Başaran M, Erol M, Yılmaz D. 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (Özel Sayı).2020;290-303.
12. World Health Organization [WHO], 2023.
13. Demirbaş A. Sağlık çalışanlarında covid korkusunu belirleyen psikiyatrik değişkenlerin incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi. Isparta,2020.
14. Tongar H. K. Pandemi sürecindeki annelerin iyimserlik-kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi:' Türkiye Covid-19 Örneği". Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.2020.
15. Kern M. L, Benson L, Steinberg E. A, Steinberg L. The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. Psychological Assessment. 2016;28,5: 586–597.
16. Aydın A, Kahraman, N, Hiçdurmaz D. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi.2017; 8,1:40–47.
17. Öz H.B.(2019). Schwartz bireysel değer yönelimleri ile psikolojik iyi oluş düzeyi ilişkisinin araştırılması: Samandağ örnekleme, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
18. Eraslan M. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi.2015;1,1: 14-21.
19. Gediksiz E. (2013). Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
20. Gündoğdu R, Yavuzer Y. Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2012;12,23: 115-131.
21. Dal S, Sevüktekin M. Türkiye’de öznel iyi oluşun yaşam alanları yaklaşımı ile ölçülmesi. International Journal of Economic and Administrative Studies.2018;18:433-446.
22. Easterlin R. A. Life cycle happiness and its sources: intersections of psychology, economics, and demography. Journal of Economic Psychology.2006; 27,4; 463-482.
23. Ulloa B. F. L, Moller V, Sousa-Poza A.How Does Subjective Well-Being Evolve With Age? A Literature Review. Population Ageing.2013; 6: 227-246.
24. Ekiz T, İlman E, Dönmez E. Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile covid-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi.2020; 6,1:139-154.
25. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho C. et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health.2020;17,5:1729.
26. Kwok K. O, Li K. K, Chan H. H, Yi Y. Y, Tang A, Wei W. et al. Community Responses during Early Phase of COVID-19 Epidemic, Hong Kong.

- Emerging Infectious Diseases. 2020; 26,7: 1575-1579.
27. Branstrom R, Duncan Lg, Moskowitz Jt. The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a swedish population-based sample. *Br J Health Psychol.* 2011;16:300–16.
28. Demirer İ, Erol S. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *J Psychiatric Nurs.* 2020; 11,3:201-211.
29. Keyes C. L. M, Shmotkin D, Ryff C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2002; 82: 1007–1022.
30. Akgündüz Y, Bardakoğlu Ö. Subjective well-being levels of vocational high school students. *Cumhuriyet International Journal of Education.* 2012; 1, 2.
31. Argyle M. The psychology of happiness. East Sussex: Routledge Press. 2001;158-210.
32. Brannan D, Biswas-Diener R, Mohr Cd, Mortazavi S, Stein N. Friends and family: a cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology.* 2013;8:65–75.
33. Doğan T, Sapmaz F. Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2012; 10,3: 585-601.
34. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin.* 2005; 131, 803-855.
35. Jarden A. J. (2010). Relationships between personal values, and depressed mood and subjective well-being. A thesis submitted for the degree of doctor of philosophy. University of Canterbury, Christchurch, New Zealand.

