









**Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi**  
**Eğitim Fakültesi Dergisi (BAİBÜEFD)**  
 Bolu Abant İzzet Baysal University  
 Journal of Faculty of Education



2025, 25(1), 83–109. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2025..-1412750>

## Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemisi Dönemindeki Benlik, Dünya ve Gelecek Algıları: Bir Karma Yöntem Araştırması\*

University Students' Perceptions of Self, World and Future During the COVID-19 Pandemic: A Mixed  
 Methods Research

Kaan AKPINAR<sup>1</sup> , Şimay Tutku CEYHAN<sup>2</sup> , Merve İrem YILDIZ<sup>3</sup> , Elif KIRAT<sup>4</sup> ,  
 Petek Akman ÖZDEMİR<sup>5</sup> , Handan NOYAN<sup>6</sup> 

Geliş Tarihi (Received): 31.2.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 18.12.2024

Yayın Tarihi (Published): 15.03.2025

**Öz:** Bu çalışmada, COVID-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algıları ile temel psikolojik ihtiyaçlar, algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık, sosyodemografik özellikler ve hastalığı geçirme gibi pandemi ile ilgili etmenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada karma yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın nicel bölümünde 18-26 yaşları arasındaki 437 üniversite öğrencisine veri toplama araçları uygulanmış ve nitel bölümünde 13 öğrenci ile yarı-yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizleri özzerklığın, psikolojik sağlamlığın, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin olumsuz benlik, dünya algısı modellerine negatif yönde katkıda bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca, yeterliliğin olumsuz benlik ve gelecek algılarının her ikisini de negatif yönde yordadığı; ilişkiselliğin ise sadece olumsuz dünya algısının negatif yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete ve gelire ilişkin memnuniyet düzeyine göre olumsuz algıların düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Öğrenciler ile yapılan görüşmelerin tematik analizleri pandemi dönemindeki akademik ve sosyal yaşamdaki değişimlerin üniversite öğrencilerinin benlik algılarının, dünyaya ilişkin görüşlerinin ve geleceğe ilişkin beklentilerinin değişmesinde rol oynadığını göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarının iyi oluşa, psikolojik sağlamlığa ve baş etmeye odaklanan psikoloji uygulamalarına ve eğitimsel çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel Üçlü, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık  
 &

**Abstract:** In this study, the relationships of university students' perceptions of negative self, world and future during the COVID-19 pandemic with basic psychological needs, perceived social support, psychological resilience, socio-demographic characteristics and pandemic-related factors such as being infected were examined. In the study, mixed method was used. In the quantitative part of the research, measures were applied to 437 university students between the ages of 18-26, and semi-structured interviews were conducted with 13 students in the qualitative section. Hierarchical regression analyzes showed that autonomy, psychological resilience, and perceived social support from family and friends contributed negatively to models of negative perceptions of self, world and future. Additionally, it was determined that competence negatively predicted negative perceptions of self and future, and relatedness was a negative predictor of negative world perception. It was found that the levels of negative perceptions differed with regard to gender and the level of satisfaction with income. Thematic analyses of interviews with university students revealed that changes in academic and social life during the pandemic have played a role in changes in students' self-perceptions, worldviews and future expectations. The results of this study are expected to contribute to psychological and educational practices focusing on well-being, psychological resilience and coping.

**Keywords:** Cognitive Triad, Basic Psychological Needs, Perceived Social Support, Psychological Resilience

\*Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A-Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenen "COVID-19 Üniversite Öğrencilerinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algıları" başlıklı 1919B012002007 numaralı projeden üretilmiştir.

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar: Kaan AKPINAR, Beykoz Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, [kaan.akpinar1442@gmail.com](mailto:kaan.akpinar1442@gmail.com), ORCID: [0009-0005-0657-7657](https://orcid.org/0009-0005-0657-7657)

<sup>2</sup> Şimay Tutku CEYHAN, Beykoz Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, [ceyhansimay@gmail.com](mailto:ceyhansimay@gmail.com), ORCID: [0009-0006-5465-7181](https://orcid.org/0009-0006-5465-7181)

<sup>3</sup> Merve İrem YILDIZ, Beykoz Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, [yldzmerveirem@gmail.com](mailto:yldzmerveirem@gmail.com), ORCID: [0009-0004-2833-0703](https://orcid.org/0009-0004-2833-0703)

<sup>4</sup> Elif KIRAT, Okan Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, [yilmazelif8686@gmail.com](mailto:yilmazelif8686@gmail.com), ORCID: [0009-0003-2350-0235](https://orcid.org/0009-0003-2350-0235)

<sup>5</sup> Petek Akman ÖZDEMİR, Fenerbahçe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, [petek.akman@fbu.edu.tr](mailto:petek.akman@fbu.edu.tr), ORCID: [0000-0001-7797-0353](https://orcid.org/0000-0001-7797-0353)

<sup>6</sup> Handan NOYAN, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü, [hnoyan@ankara.edu.tr](mailto:hnoyan@ankara.edu.tr), ORCID: [0009-0006-4160-6254](https://orcid.org/0009-0006-4160-6254)

**Atf/Cite as:** Akpınar, K., Ceyhan, Ş. T., Yıldız, M. İ., Kirat, E., Özdemir, P. A., & Noyan, H. (2025). Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi dönemindeki benlik, dünya ve gelecek algıları: Bir karma yöntem araştırması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 83-109, <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2025.-1412750>.

**İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aibuelt>

**Copyright** © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University– Bolu

## 1. GİRİŞ

COVID-19 pandemisinin hem bireyler hem de toplumlar üzerinde olumsuz fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri olmuştur (Dünya Sağlık Örgütü, 2019). COVID-19 pandemisi döneminde uzaktan eğitime ve evden çalışmaya geçilmesi (Aykaç & Murat, 2020) gibi nedenler ile sosyal yaşam, eğitim ve iş yaşamı kesintiye uğramıştır. Bireyler kendilerinin veya aile bireylerinden birinin hastalığa yakalanmasına ilişkin kaygı yaşamış (Courtet vd., 2020), farklı yaş gruplarında öfke, umutsuzluk ve yalnızlık gibi olumsuz duyguların, depresyon gibi psikolojik sorunların görülme sıklığında artış olmuştur (Di Giuseppe vd., 2020). Bireyin kendisinin ya da bir aile üyesinin kronik hastalığının olması, COVID-19 geçirdiği için hastanede kalma, işsizlik sorunu yaşama gibi etmenler pandemi döneminin daha zor şekilde geçirilmesinde rol oynamıştır (Wallace vd., 2020).

Pandemi ile ilişkili stres kaynakları, 18-29 yaşlarını kapsayan (Arnett, 2014) beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerini de ciddi şekilde etkilemiştir (Cao vd., 2020; Elmer vd., 2020). Beliren yetişkinlik dönemi; özerkliğin ve bağımsızlığın artması, yaşama ilişkin önemli kararların alınması gibi özellikler ile tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Bu gelişim dönemi; evden ayrılma, üniversiteye ve işe başlama gibi önemli yaşam değişimlerini içermektedir (Iacovou, 2001). Üniversite öğrencileri, beliren yetişkinlik dönemine ilişkin psikolojik ve sosyal değişimlere uyum sağlamaya çalışırken, pandemiden kaynaklanan psikolojik, eğitsel ve ekonomik zorluklar ile de baş etmek durumunda kalmışlardır. Farklı ülkelerde gençler ile yapılan araştırmalarda gençler açısından pandeminin olumsuz psikolojik sonuçları olduğu ortaya konulmuştur. Örneğin, gençlerde yalnızlık (Elmer vd., 2020) ve korku (Grover vd., 2020) gibi olumsuz duyguların, stresin (Wang vd., 2020), kaygının (Cao vd., 2020) ve depresyonun (Chen vd., 2020) görülme sıklığı artmıştır.

Gençlerin pandemi döneminde geleceklerinin belirsiz olduğunu düşünmeleri yalnız hissetmelerinde (Khan & Kadoya, 2021), eğitim ve meslek yaşamlarına ilişkin stres ve kaygı yaşamalarında rol oynamıştır (Shanahan vd., 2022). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin benlik ve gelecek algılarında farklılıklar olduğu da gösterilmiştir. Pandemi döneminde erkeklerin benlik algılarının kadınlara göre daha olumlu (Serin & Gülcan, 2022), kadınların ise geleceğe ilişkin algılarının daha olumsuz olduğu (Orçanlı & Bekmezci, 2020) belirlenmiştir. Bireyin benliğine, dünyaya ve geleceğe ilişkin algılarının olumlu olması; bireyin daha mutlu, sağlıklı, üretken olmasını ve zorluklar ile etkili bir şekilde mücadele edebilmesini sağlamaktadır (Coleman & Hendry, 1990; Erarslan, 2014; Wang, 2009).

Beck (1979), depresyonun gelişimini açıklamak için benlik, dünya ve gelecek algısını içeren “Bilişsel Üçlü Modeli’ni” oluşturmuştur. Bireyin yaşanan olumsuz olayları ahlaki görüşlerine, psikolojik yapıya veya fiziksel kusurlara ataması olumsuz benlik algısını göstermektedir. Olumsuz dünya algısı ise dünyayı çok fazla talepte bulunan ya da yaşam hedeflerine erişmede aşılamayacak engeller sunan bir ortam olarak algılama şeklini tanımlamaktadır. Algının ve düşüncenin gerçeklikten uzak olması sonucunda depresif olan bireyin acı çekmenin veya yaşanan zorlukların devam edeceğini düşünerek uzun süre olumsuz varsayımlarda bulunması gelecek algısını göstermektedir (Beck, 1979).

Diğer yandan “pozitif bilişsel üçlü” olarak adlandırılan benlik, dünya ve gelecek algılarının olumlu olmasının bireyleri depresyona karşı koruduğu savunulmaktadır (Mak vd., 2011). Benlik saygıları yüksek olan bireylerin; mutlu ve üretken olma eğiliminde oldukları, zorluklar ile baş etmek için daha fazla zaman ayırdıkları gösterilmiştir (Coleman & Hendry, 1990). Dünya görüşü olumlu olan bireylerin stresli

bir olay yaşadıklarında destek aradıkları, sorunlarına çözümler üretebildikleri (Wang, 2009), umut olarak kavramsallaştırılan (Erarslan, 2014) olumlu gelecek algısının yaşam memnuniyetine katkıda bulunduğu ve olumsuz yaşam olaylarının etkilerini hafiflettiği (Valle vd., 2006) belirlenmiştir.

Pandemi döneminde beliren yetişkinler sosyal medya aracılığı ile arkadaş ilişkilerini sürdürmeye çalışmış (Panarese & Azzarita, 2021), ailelerinin yanında kalmaları ise özerkliğin azalmasında rol oynamıştır (Vehkalahti vd., 2021). İlişkiselik, özerklik ve yeterlilik; kişilik gelişiminde içsel kaynakların önemini, kendini düzenlemeyi ve geliştirmeyi vurgulayan, bireyin kişiliğini ve güdülenmesini açıklayan Öz-Belirleme Kuramı'nda (Ryan & Deci, 2000) evrensel temel psikolojik ihtiyaçlar olarak tanımlanmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanması bireylerin gelişmeleri ve psikolojik iyi oluşları için gerekli olarak görülmektedir (Andersen, 2000; Ryan & Deci, 2000). İlişkiselik ihtiyacı, bireyin bir sosyal çevreye ait olduğunu hissetmesini (Kowal & Fortier, 1999), çevresine önem ve özen göstermesini (Connell, 1986), bireyin sosyal ilişkilerindeki karşılıklı saygıyı, güven duygusunu, duyarlılığı ve duygusal kabulü ifade etmektedir (Andersen, 2000). Özerklik, bireyin eylemlerini başlatması, seçimlerini kendisinin yapması (Andersen, 2000; Williams vd., 1996), kendi davranışlarını tamamen kabul etmesi ve davranışlarının arkasında durması şeklinde ele alınmaktadır (Deci & Ryan, 1985; 2000). Yeterlilik ihtiyacı, bireyin çevresi ile etkili biçimde etkileşime geçebilme kapasitesi (Deci & Ryan, 1985) ve istediği sonuçlara ulaşmaya çalışırken etkili olması (Reis vd., 2000) şeklinde tanımlanmaktadır. Ingledew ve diğerleri (2004) ise yeterlilik ihtiyacını bireyin baş etme konusunda kendini yeterli hissetmesi olarak ele almaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda benlik saygısının yeterlilik ile pozitif yönde ilişkili olduğu, benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerini sürekli olarak olumsuz değerlendirdikleri (Hamarta vd., 2009), dünya görüşlerinin ve gelecek beklentilerinin olumsuz olduğu (Cevher & Buluş, 2007) gösterilmiştir. Benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesini artırarak depresyonun önlenmesinde etkili olmaktadır (Turanlı, 2010). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarına ulaşmada gösterdikleri başarı ve sosyal ilişkilerinde yeterli olduklarını hissetmeleri dünya görüşlerini pozitif yönde yordamaktadır (Özer & Karabulut, 2003). Benzer şekilde Arık ve Seyhan (2016) özerklik algıları yüksek olan üniversite öğrencilerinin gelecek beklentilerinin de olumlu olduğunu göstermiştir.

Pandemi döneminde gençler ile yürütülen araştırmalar gençlerin pandeminin olumsuz psikolojik etkilerine karşı dirençli olduklarını (van Zyl vd., 2020) ve bu etkiler ile baş etmelerinde sosyal desteğin koruyucu bir etmen olarak rol oynadığını (Elmer vd., 2020) göstermiştir. Alanyazında sosyal desteğe ilişkin farklı tanımlar bulunmaktadır. Örneğin, sosyal destek bireyin güvенеbileceği kişilerden destek alma düzeyi (Johnson & Saranson, 1979) ya da bireye çevresindekiler tarafından yapılan yardım (Yılmaz vd., 2008) olarak ele alınmaktadır. Sosyal destek bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığına önemli katkıda bulunmaktadır (Cohen & Wills, 1985; Oktan, 2015). Kriz veya duygusal gerginlik yaşandığı durumlarda bireyler aile üyelerinden ve arkadaşlarından destek almaya ihtiyaç duymaktadır (Yılmaz vd., 2008). Bu doğal destek sistemlerinin bireyin yaşadığı psikolojik sorunları çözmesinde önemli rol oynadıkları belirtilmektedir (Eker vd., 2001). Sosyal desteğin stresi önleyebildiği (Gabay, 1992), stres durumlarında olayların algılanış biçiminde değişikliğe neden olduğu ve başa çıkma stratejilerini etkilediği (Ballı, 2005) ifade edilmektedir. Algılanan sosyal desteğin düzeyi arttıkça benlik saygısının da arttığı gösterilmiştir (Koç & Arslan, 2019).

Sosyal destek gibi psikolojik sağlamlığın da pandeminin olumsuz etkilerine karşı önemli bir koruyucu etmen olduğu belirlenmiştir (Killgore vd., 2020). Psikolojik sağlamlık; stres yaratan bir durum karşısında olumlu yönde uyum gösterme (Masten, 2001; Masten & Reed, 2002), zor durumlar ile başa çıkma becerisi (Block & Kremen, 1996), olumsuz olaylardan sonra kendini toparlama ve iyileşme (Brooks & Goldstein, 2003) olarak tanımlanmıştır. Stres yaratan bir durum karşısında bireylere yardımcı olan tüm sosyal sistemlerin ilişkilerini de içeren dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Garmezy, 1991). Mak ve diğerlerine (2011) göre psikolojik sağlamlığın yüksek olması; benlik, dünya ve gelecek hakkındaki olumlu düşüncelerin ve duyguların artmasına neden olarak, depresyon gibi olumsuz durumlara karşı koruyucu

etkide bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin benlik, dünya ve gelecek hakkında olumlu düşünceleri olduğu, bu olumlu düşünceler aracılığı ile psikolojik sağlamlığın depresif belirtilerin azalmasına ve yaşam memnuniyetinin artmasına katkıda bulunduğu vurgulanmıştır (Erarslan, 2014).

### 1.1. Araştırmanın amacı

COVID-19 pandemisi nedeni ile beliren yetişkinler aile, eğitim ve iş yaşamlarında önemli değişiklikler yaşamışlardır. Pandeminin beliren yetişkinler üzerindeki ciddi olumsuz psikolojik ve sosyal etkileri (Cao vd., 2020; Shanahan vd., 2022; Wang vd., 2020) pandemi döneminin bu yaş grubu açısından zorlayıcı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, yakın kaybı, COVID-19 geçirme gibi olaylar da psikolojik sıkıntıların artmasında rol oynamıştır (Wallace vd., 2020). Beck'in (1979) Bilişsel Üçlü Modeline dayalı araştırmaların sonuçları olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının psikolojik sorunlar ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Coleman & Hendry, 1990; Erarslan, 2014; Wang, 2009). Bu bağlamda pandemi nedeniyle olumsuz psikolojik sonuçların ortaya çıkmasında gençlerin algılarındaki olumsuz yöndeki değişimlerin etkili olduğu düşünülebilir. Ancak, pandemi döneminde gençlerin sorunlar ile baş etmelerinde sosyal desteğin ve psikolojik sağlamlığın rol oynadığı bulunmuştur (Elmer vd., 2020; Killgore vd., 2020). Ayrıca, Öz-Belirleme Kuramının (Ryan & Deci, 2000) varsayımlarının incelendiği çok sayıda araştırmanın gösterdiği gibi özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanması iyi oluşun, bireyin benlik, dünyaya ve geleceğe ilişkin algılarının olumlu olmasına katkıda bulunmaktadır (Arık ve Seyhan, 2016; Özer & Karabulut, 2003; Turanlı, 2010).

Olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının olumsuz psikolojik sonuçların oluşmasındaki rolü düşünüldüğünde özellikle stres düzeyinin yüksek olduğu pandemi gibi yaşam olayları sırasında bu algıların daha olumlu olmasında etkili olan koruyucu etmenlerin belirlenmesi önemli görülmektedir. Bu kapsamda çalışmada Türkiye'deki beliren yetişkinlerin COVID-19 pandemisi dönemindeki olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının azalmasında rol oynayan etmenlerin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Karma yöntem kullanılarak gerçekleştirilen araştırmada, olumsuz algılara karşı koruyucu etmenler olarak özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik ihtiyaçlarının doyumu, aileden, arkadaştan ve özel bir kişiden alınan sosyal desteğe ilişkin algılar ve psikolojik sağlamlık değişkenleri incelenmiştir.

Ayrıca, sosyodemografik özelliklerin (cinsiyet, gelir düzeyinden memnuniyet) ve pandemi ile ilgili değişkenlerin (COVID-19 geçirme, COVID-19 nedeni ile yakın kaybı yaşama, pandemi döneminde birlikte yaşanan kişiler) olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarındaki rollerinin belirlenmesi hedeflenmektedir. Nicel çalışmanın araştırma soruları aşağıda sunulmuştur:

- 1- Temel psikolojik ihtiyaçların (ilişkisellik, özerklik, yeterlilik ihtiyaçlarının) doyumu üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarını yordamakta mıdır?
- 2- Algılanan sosyal destek (aileden, arkadaşlardan, özel bir kişiden) üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarını yordamakta mıdır?
- 3- Psikolojik sağlamlık üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarını yordamakta mıdır?
- 4- COVID-19 geçirme, COVID-19 nedeni ile yakın kaybı yaşama ve pandemi döneminde yalnız yaşamama (aile, arkadaş ya da özel bir kişi ile yaşama) üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarını yordamakta mıdır?
- 5- Cinsiyet ve gelir düzeyinden memnuniyet üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın nitel bölümünde üniversite öğrencileri ile yarı-yapılandırılmış görüşmeler yapılarak nicel araştırmada incelenen konular ile ilgili daha detaylı bilgi edinilmesi, pandemi dönemindeki akademik ve sosyal yaşamdaki değişimlerin benlik, dünya ve gelecek algıları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile ilişkili olarak incelenmesi, yaşanan psikolojik sorunların ve bu sorunlar ile baş etme kaynaklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın nitel bölümünde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1- Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin akademik ve sosyal yaşamlarında ne tür değişiklikler deneyimlemişlerdir? Bu değişiklikler temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu nasıl etkilemiştir?
- 2- Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin benlik, dünya ve gelecek algılarında nasıl değişiklikler olmuştur?
- 3- Pandemi döneminde üniversite öğrencileri psikolojik ve sosyal açıdan ne tür zorluklar yaşamışlardır? Bu zorluklar ile baş ederken hangi kaynakları kullanmışlardır?

## 1.2. Araştırmanın önemi

COVID-19 pandemisi süresince Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda, çevrimiçi eğitimin psikolojik etkileri (örn., Altuntaş vd., 2020), kaygı ve stres (örn., Duman, 2020; Turan & Gürol, 2020), psikolojik iyi oluş ve sağlık (örn., Çelebi, 2020) gibi çeşitli değişkenler araştırılmıştır. Ancak alan yazın incelendiğinde Türkiye'de pandemi döneminde yürütülmüş olan bilişsel üçlünün incelendiği sadece bir çalışma (Kaya & Tıraş, 2021) olduğu görülmüştür. Söz konusu araştırmada farklı yetişkinlik dönemlerindeki katılımcılarda bilişsel üçlünün sadece psikolojik sağlık ile ilişkilerine odaklanılmıştır. Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın yanı sıra bilişsel üçlünün temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal destek ile ilişkilerinin incelenmesinin benlik, dünya ve gelecek algılarının koruyucu etmenlerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasına olanak vereceği değerlendirilmiştir. Ayrıca, araştırmada yakın kaybı, COVID-19 geçirme gibi pandemi ile ilgili değişkenlerin koruyucu etmenler ile bir arada ele alınmasının pandemi gibi stresli olayların ruh sağlığına etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilmesi açısından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin karma yöntem kullanılarak incelenmiş olması pandeminin beliren yetişkinler üzerindeki etkilerine ilişkin bütüncül bir bakış açısı sunulması açısından önem taşımaktadır. Yarı-yapılandırılmış görüşmelerde beliren yetişkinlerin pandemi dönemindeki aile ve eğitim gibi farklı yaşam alanlarındaki deneyimleri ile ilgili bilgi edinilmesinin benlik, dünya ve gelecek algılarındaki değişimde etkili olan süreçlerin daha iyi anlaşılabilmesi açısından önemli olduğu değerlendirilmiştir.

Pandemi beliren yetişkinlerin eğitim (örn., uzaktan eğitime geçilmesi) ve aile yaşamı (örn., tekrar aile ile birlikte yaşanması) açısından önemli değişikliklere uyum sağlamasını gerektirmiştir. Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin deneyimlerine, yaşadıkları sorunlara ve iyi oluşlarına odaklanılmıştır. Pandemi gibi stresli olaylarda beliren yetişkinlerin psikolojik, sosyal ve akademik ihtiyaçlarına ilişkin detaylı bilgi sunulması açısından bu çalışmanın sonuçlarının akademik çalışmalara, psikoloji uygulamalarına ve eğitsel çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın modeli

Üniversite öğrencilerinin COVID-19 döneminde olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının ortaya çıkmasında rol oynayan psikolojik ve sosyal değişkenlerin belirlenmesi amacı ile gerçekleştirilen bu çalışmada karma yöntem kullanılmıştır. İki ya da daha fazla veri toplama ve analiz yönteminin amaçlı olarak bir arada kullanılmasını içeren karma yöntem (Greene vd., 2005) ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Karma yöntem yaklaşımı, araştırma modelinde yer alan değişkenlerin ölçümünü içeren ölçekler ile nicel verilerin ve görüşme soruları ile nitel verilerin toplanmasını içermektedir (Creswell, 2017).

Karma yöntem araştırma tasarımları, nicel ve nitel verilerin toplanmasındaki öncelik sıralamasına, bu veri setlerine yapılan vurguya ve aralarındaki etkileşim seviyesine göre çeşitlilik göstermektedir (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Bu çalışmada, karma yöntem araştırma tasarımlarından sıralı dönüşümsel model (Creswell, 2003) kullanılarak öncelikle nicel veriler, daha sonra nitel veriler toplanmıştır. Nicel ve nitel

veri analizlerinden sonra nicel veriler ile ilişkili olarak nitel çalışmanın bulguları yorumlanmıştır. Seçilen bu model ile araştırma probleminin daha iyi anlaşılması ve bir çerçeve içerisinde bütünlük kazanması amaçlanmıştır (Creswell, 2013).

Araştırmanın nicel bölümünde üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının psikolojik ve sosyal değişkenler ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlandığı için ilişkisel tarama modeli (Karasar, 2011), nitel bölümünde betimleyici fenomenolojik desen (Creswell, 2013) kullanılmıştır. Betimleyici fenomenolojik desende aynı olayları yaşamış bireylerin deneyimlerinin ortak özelliklerinin belirlenerek fenomenin doğasının anlaşılması amaçlanmaktadır (Lopez & Willis, 2004; Willis vd., 2016). Fenomenolojik desen ile tahminler ve açıklamalar yapılması yerine katılımcıların iç dünyalarının anlaşılması ve yorumlanması amaçlanmaktadır (Merriam, 2018; Van Manen, 2014). Katılımcıların COVID-19 dönemindeki aile, eğitim gibi farklı alanlardaki deneyimlerine ilişkin ortak anlamların betimlemesi yapılarak, benlik, dünya ve gelecek algılarındaki değişimlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## 2.2. Araştırma grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul'daki bir vakıf üniversitesinin farklı fakültelerinde eğitimlerini sürdüren hazırlık sınıfı, 1., 2., 3. ve 4. sınıf lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın nitel ve nicel bölümlerinde katılımcılara olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden olan kolayda örnekleme yöntemi (Hultsch vd., 2002; Zhao, 2020) ile ulaşılmıştır. Pandemi döneminin koşulları ve uzaktan eğitime geçilmesi nedeni ile katılımcılara ulaşmada zorluk yaşanabileceği düşünülerek kolayda örnekleme yöntemi kullanılması tercih edilmiştir.

Nicel araştırmaya 18-26 yaşları arasındaki 290 (%66,4) kadın ve 147 (%33,6) erkek öğrenci, toplam 437 lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %75,7'i çalışmadığını ve %83,7'si gelirini yeterli bulmadığını bildirmiştir. Pandemi döneminde öğrencilerin çoğunluğu (%94,7'si) ailesi ile yaşadığını belirtmiştir. Nicel araştırma grubunun %22,7'si COVID-19 geçirdiğini ve %27'si hastalık nedeni ile yakınlarını kaybettiğini bildirmiştir. 1. derecede (anne, baba, kardeş ya da çocuk), 2. derecede (dede, anneanne ya da babaanne) ve 3. derecede yakınlarını (yeğen, amca, dayı, hala, teyze, kuzen) ve arkadaşını COVID-19 nedeni ile kaybettiğini belirten öğrencilerin oranlarının sırası ile %1,1, %8,9, %16,3 ve %3,7 olduğu belirlenmiştir.

Nitel araştırmaya 20-23 yaşları arasındaki 9 kadın ve 4 erkek, toplam 13 lisans öğrencisi katılmıştır. Yarı-yapılandırılmış görüşmeler 1., 2. ve 3. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin altısının Sosyal Bilimler Fakültesinde, altısının Sanat Tasarım Fakültesinde ve birinin İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesinde eğitim aldıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin dördü çalıştığını, dokuzu gelirlerini yeterli bulmadığını ve bir öğrenci dışında bütün öğrenciler aileleri ile yaşadıklarını belirtmiştir. Üç öğrenci COVID-19 geçirdiğini, dört öğrenci hastalık nedeni ile yakın kaybı yaşadığını ve yaşadıkları kayıpların birinci dereceden yakınları olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin detaylı bilgi Tablo 1'de sunulmuştur.

## 2.3. Veri toplama araçları ve süreci

Araştırmanın nicel bölümünde katılımcılara kişisel bilgi formu, "Bilişsel Üçlü Envanteri", "Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği", "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği", veri uzaktan eğitimin devam ettiği bir dönemde toplandığı için çevrimiçi anket şeklinde uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanılabilmesi için ölçeklerin Türkçeye uyarlamasını yapan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama araçlarının internet bağlantısı katılımcılara e-posta ve mesajlaşma uygulamaları aracılığı ile ulaştırılmıştır. Çevrimiçi formda araştırmanın içeriğine, veri toplama araçlarına ve araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayandığına ilişkin katılımcılara bilgi verilmiştir. Katılımcılardan araştırmaya verdikleri bilgilerin çalışmada kullanılabilmesi için izin alınmıştır. İlgili bölümde "onaylıyorum" seçeneğini işaretleyerek araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden ve veri kullanımına izin veren öğrenciler araştırmaya katılabilmektedir. Veri toplama araçlarının tamamlanması 25-30 dk. sürmüştür.

Araştırmanın nitel verisi katılımcılar ile yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilerek toplanmıştır. Yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği, araştırmanın amaçları çerçevesinde hazırlanan soruların ve aynı zamanda görüşme sırasında ortaya çıkabilecek yeni konulara ve temalara göre daha fazla sorunun sorulmasına izin verdiği (DiCicco-Bloom ve Crabtree, 2006) için tercih edilmiştir. Alanyazında nitel araştırmalarda derinlemesine bilgi almak için görüşme yapılması gereken katılımcı sayısı ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır (Morse, 2005; Sandelowski, 1995). Ancak katılımcı sayısı yaygın olarak araştırmada fenomene ilişkin yeni veri elde edilemeyecek noktaya geldiğini ifade eden veri doygunluğuna (Charmaz, 2016) göre belirlenmektedir. Bu çalışmada da veri doygunluğuna ulaşıldığına, araştırmanın amaçları ve soruları doğrultusunda yeni bilgi edinilmediğine karar verildiğinde bireysel görüşmeler sonlandırılmıştır.

İlk dört araştırmacı tarafından yarı-yapılandırılmış görüşmeler pandemi koşulları nedeni ile videolu görüşme olarak yapılmıştır. Görüşmeler 20 ile 40 dakika arasında sürmüştür. Görüşmelere başlanmadan önce katılımcılara katılımın gönüllülük esasına dayandığına, araştırmada isimlerinin kullanılmayacağına ve görüşmede ses kaydı alınacağına ilişkin bilgi verilmiştir. Katılımcılardan verilerin araştırmada kullanılmasına izin verdiklerini belirten bilgilendirilmiş onam formunu imzalamaları istenmiştir.

**Tablo 1**

*Nitel Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri*

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Sınıf	Bölüm	Çalışma Durumu	COVID-19 Geçirme
K1	Kadın	20	2	Psikoloji	Çalışmıyor	Evet
K2	Kadın	21	2	Psikoloji	Çalışmıyor	Hayır
K3	Kadın	21	2	Siyasal Bilimler	Çalışmıyor	Hayır
K4	Kadın	20	2	Psikoloji	Çalışmıyor	Hayır
K5	Kadın	21	3	İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı	Çalışmıyor	Hayır
K6	Kadın	22	3	Çizgi Film ve Animasyon	Çalışıyor	Evet
K7	Kadın	22	3	İletişim Tasarımı ve Yeni Medya	Çalışıyor	Hayır
K8	Kadın	21	3	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	Çalışmıyor	Hayır
K9	Erkek	23	3	İşletme	Çalışmıyor	Hayır
K10	Erkek	21	1	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	Çalışıyor	Hayır
K11	Kadın	21	1	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	Çalışmıyor	Hayır
K12	Erkek	20	1	İletişim Tasarımı ve Yeni Medya	Çalışmıyor	Hayır
K13	Erkek	22	3	İletişim Tasarımı ve Yeni Medya	Çalışıyor	Evet

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu”; sosyo-demografik özelliklere ve pandemi sürecinin özelliklerine ilişkin 11 sorudan oluşmaktadır. Formda cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi ve çalışma durumu ile ilgili sorulara yer verilmiştir. Ayrıca formda katılımcılar gelir durumlarını ne kadar yeterli bulduklarını bir ölçek (Yeterli değil = 0, Ne yeterli ne yetersiz = 1, Yeterli = 2) üzerinde değerlendirmişlerdir. Gelirini yeterli bulan katılımcı grubu ile bu konuda kararsız olan katılımcı grupları birleştirilerek (Yeterli: 0, Yetersiz: 1) analizler gerçekleştirilmiştir. Kişisel bilgi formu COVID-19 geçirme ve yakın kaybı yaşama ile ilgili evet/hayır sorularını da içermiştir. COVID-19 pandemisi süresince öğrencilerin yaşadıkları kişinin/kişilerin (aile, arkadaş, özel bir kişi) ya da yalnız yaşama durumunun belirlenmesi amacı ile formda bir soruya yer verilmiştir. Yaşanılan kişi/kişiler değişkeni göstermelik değişken (Yalnız Yaşama: 0, Aile/Başka Biri ile Yaşama: 1) olarak kodlanarak analizlere dahil edilmiştir. COVID-19 nedeni ile yakın kaybı yaşayan katılımcılardan kaybettikleri kişiyi belirtmeleri istenmiştir.

### 2.3.2. Bilişsel Üçlü Envanteri

“Bilişsel Üçlü Envanteri”, bireylerin olumlu ve olumsuz bilişlerini ölçmek amacı ile Beckham ve diğerleri (1986) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçeye uyarlaması Erarslan ve Işıklı (2019) tarafından yapılmıştır. Envanterde benlik algısı (örn., “Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim.”), dünya algısı (örn., “Kötü şeyler başıma çok gelir.”) ve gelecek algısı (örn., “Gelecekte benim için her şey yolunda gidecek.”) ile ilgili 36 madde yer almaktadır. Envanterin dört maddesi olumlu ve altı maddesi olumsuz benlik algısını ölçmektedir. Olumlu ve olumsuz dünya ve gelecek algılarının her biri beşer madde ile ölçümlenmektedir. Geriye kalan maddelerse dolgu madde olarak kullanmakta ve puanlamaya dâhil edilmemektedir. Katılımcılardan envanterin maddelerini 1 (Hiç katılmıyorum.) ile 7 (Tamamen katılıyorum.) arasında değerlendirmeleri istenmektedir. Envanterdeki olumlu ifadeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar olumsuz algıları (bilişsel üçlüyü) göstermektedir. Envanterin Türkçeye uyarlama çalışmasında (Erarslan & Işıklı, 2019) benlik, dünya ve gelecek algıları alt ölçekleri için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırası ile ,85; ,72 ve ,87 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada aynı alt ölçekler için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırası ile ,81; ,77 ve ,89 olarak belirlenmiştir.

### 2.3.3. Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği (PİDDÖ)

“Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği (PİDDÖ)” bireylerin ilişkisellik, yeterlilik ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyini belirlemek amacı ile Sheldon ve Hilpert (2012) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Kardaş ve Yalçın (2018) tarafından yapılan ölçek, 9’u olumlu ve 9’u olumsuz olmak üzere toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; ilişkisellik (örn., “Genelde zamanımı geçirdiğim insanlara karşı, güçlü bir yakınlık hissederim.”) yeterlilik (örn., “Zorlayıcı engellerin üstesinden gelirim.”) ve özerklik (örn., “Kurtulmak istediğim halde, üzerimde kurtulamadığım birçok baskı var.”) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Her bir alt ölçekte 6 madde yer almaktadır. Bu çalışmada katılımcılardan pandemi döneminde temel psikolojik ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığını 5’li Likert tipinde (1 = Kesinlikle katılmıyorum.; 5 = Kesinlikle katılıyorum.) bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir. Kardaş ve Yalçın (2018) tarafından yapılan çalışmada ilişkisellik, yeterlilik ve özerklik alt ölçekleri için Cronbach alfa değerleri sırası ile ,78; ,79 ve ,78 ve bu çalışmada ,59; ,70 ve ,75 olarak hesaplanmıştır.

### 2.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Katılımcıların pandemi süresince aldıkları sosyal desteğe ilişkin algıları Zimet ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiş olan, Türkçeye uyarlaması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılan “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)” ile belirlenmiştir. Eker ve diğerleri (2001) tarafından ölçek tekrar gözden geçirilerek ölçeğe son şekli verilmiştir. ÇBASDÖ sosyal destek algısının 12 madde üzerinden öznel şekilde değerlendirilmesine dayanan, 7 aralıklı Likert tipi (1= Kesinlikle hayır.; 7= Kesinlikle evet.) bir ölçektir. Ölçek; aile (örn., “Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.”), arkadaş (örn., “Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.”) ve özel bir kişi (örn. flört, nişanlı, akraba, komşu) (“Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan var.”) olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçekte 4 madde yer almaktadır ve alt ölçekler ayrı ayrı puanlanabilmektedir. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar aileden, arkadaştan ya da özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Eker ve diğerleri (2001) çalışmalarında alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa değerlerinin ,80 ile ,95 arasında değiştiğini belirlemiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa değerleri ise aile, arkadaş ve özel bir kişi için sırası ile ,81; ,77 ve ,79 olarak hesaplanmıştır.

### 2.3.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ile belirlenmiştir. Ölçek, bireylerin kendini toparlayabilme kapasitesi, işlevselliği geri kazanma ve yeniden uyum sağlama gibi bireysel özellikleri değerlendirmektedir (Doğan, 2015). Ölçek 3’ü ters kodlanan toplam 6 maddeden (örn., “Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.”) oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı ifade etmektedir. Maddeler 5’li Likert tipi bir ölçek (1 = Hiç



uygun değil; 5 = Tamamen uygun.) ile değerlendirilmektedir. Doğan'ın (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,83 ve bu çalışmada ,84 olarak bulunmuştur.

### 2.3.6. Görüşme Soruları

Kişisel bilgi formundaki soruların yanı sıra katılımcılara araştırmacılar tarafından oluşturulan 11 açık uçlu soru yöneltilmiştir. Sorular COVID-19 pandemisi döneminde katılımcıların akademik ve sosyal yaşamlarındaki, benlik, dünya ve gelecek algılarındaki değişikliklere, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna, psikolojik sağlamlığa ve sosyal desteğe odaklanmıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin alan yazın ve nitel çalışmalar incelendikten sonra hazırlanan sorular ile ilgili gelişim psikolojisi alanında çalışmalar ve nitel araştırmalar yürüten iki akademisyenden görüş alınmıştır. Uzmanların önerileri sonrasında görüşme soruları düzenlenmiştir. İki katılımcı ile bireysel görüşme yapılarak soruların anlaşılabilirliği ve bir arada uyumu denenmiştir. Katılımcılar tarafından sorular açık ve anlaşılır bulunduğu, araştırmanın amaçları doğrultusunda bilgi alınmasına olanak verdiği için sorularda değişiklik yapılmamıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde gerekli görüldüğü durumlarda katılımcıların deneyimlerine ilişkin daha detaylı bilgi edinilmesi amacı ile katılımcılara sondaj soruları da yöneltilmiştir.

### 2.4. Verilerin analizi

Araştırmanın nicel bölümünde veri toplama araçlardan alınan puanların aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki ilişkinin gücünün tespit edilmesi için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizleri yapılarak korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Araştırma değişkenlerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarını yordama güçlerinin belirlenmesi için her bir algı için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizlerinde ilk aşamada kontrol değişkenleri olarak cinsiyetin, gelire ilişkin memnuniyetin, pandemi ile ilgili değişkenlerin (COVID-19 geçirme, yakın kaybı, yaşanan kişi) algıları yordama güçleri belirlenmiştir. İkinci aşamada temel psikolojik ihtiyaçlar (ilişkisellik, özerklik, yeterlilik), algılanan sosyal destek (aileden, arkadaşlardan, özel kişiden) ve psikolojik sağlamlık eklenmiştir. Nicel veri analizi SPSS 23 for Windows kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan nicel analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < ,05$  olarak alınmıştır.

Tablo 2.

Çarpıklık, Basıklık, Varyans Şişme Faktörü (VIF) ve Tolerans Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık Değerleri	Basıklık Değerleri	VIF Değerleri	Tolerans Değerleri
Olumsuz Benlik Algısı	,88	,81		
Olumsuz Dünya Algısı	,56	,56		
Olumsuz Gelecek Algısı	1,21	1,18		
İlişkisellik	-,46	,16	1,82	,55
Yeterlilik	-,46	1,11	1,39	,72
Özerklik	-,32	-,12	1,71	,59
Aile - Algılanan SD	-,84	-,17	1,69	,59
Arkadaş - Algılanan SD	-1,18	,68	1,59	,63
Özel Kişi - Algılanan SD	-,35	-1,49	1,27	,79
Psikolojik Sağlamlık	-,31	,05	1,29	,77

Not: SD = Sosyal Destek

Çarpıklık ve basıklık değerleri (Tablo 2) 1,5'ten büyük ve -1,5'ten küçük olmadığı için (Tabachnik ve Fidell, 2013), histogram grafiklerinin normale yakın bir eğri vermesi ve katılımcı sayısının fazla olması nedeni ile verinin normal dağıldığı kabul edilerek çoklu regresyon analizleri yapılmasına karar verilmiştir. Ayrıca saçılım grafiği incelenerek regresyon analizinin sayıtlarından olan doğrusallık ve eş varyanslılık sayıtlarının karşılandığı değerlendirilmiştir. Durbin-Watson Testlerinde hesaplanan değerler (benlik, dünya ve gelecek algısı modelleri için sırasıyla 2,03; 2,24; 1,97) kabul edilebilir aralıkta (Field, 2009) olduğu için otokorelasyon sorunu olmadığı değerlendirilmiştir. Regresyonun çoklu bağıntıya ilişkin sayıtlarının karşılanıp karşılanmadığı korelasyon katsayıları, varyans şişme faktörü (VIF) ve tolerans değerleri incelenerek belirlenmiştir. VIF değerleri ve tolerans değerleri (Tablo 2) kabul edilebilir aralıkta olduğu (Hair vd., 2010), korelasyon katsayıları ,70'ten az olduğu (Tabachnik ve Fidell, 2013) (Tablo 3) için çoklu bağıntı sayıtlarının karşılandığına karar verilmiştir.

Nitel verinin analizi betimleyici fenomenolojik desenlerde yaygın olarak kullanılan (Sundler vd., 2019) tematik analiz ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tümevarımsal tematik analiz yöntemi kullanılmıştır ve tematik analizin aşamaları (Braun & Clarke, 2013) izlenmiştir. Öncelikle yarı-yapılandırılmış görüşmelerde alınan ses kayıtları bilgisayar ortamında yazıya geçirilmiştir. Bütün araştırmacılar tarafından veri tekrar tekrar okunarak genel görüşler not alınmıştır. Katılımcıların belirttikleri ortak konular, araştırmanın amaçları açısından önemli olduğu düşünülen konular kodlanmıştır. Kodlara dayalı olarak kategoriler ve aynı anlamları ifade eden ya da ortak konuları içeren kategorilerden alt temalar oluşturulmuştur. Araştırmacıların ayrı ayrı yürüttükleri kodlama sürecinden sonra oluşturdukları temalar karşılaştırılmıştır. Görüş birliği sağlanan ana ve alt temaların verinin bütünü ve içeriği ile uyumu kontrol edilmiştir. Son olarak temaların içerikleri tanımlanarak, ana ve alt temalar isimlendirilmiştir. Katılımcıların isimleri gizli tutularak analizler gerçekleştirilmiştir. Analizlerin sonuçları Bulgular Bölümünde raporlanmıştır.

Veri toplama ve analizi sürecinde izlenen yöntemler araştırmanın geçerliliğinin ve güvenilirliğinin sağlanmasına katkıda bulunmuştur. Nitel araştırmalarda iç geçerlik inanırılık ve dış geçerlik aktarılabirlik olarak; iç geçerlik tutarlılık ölçütü, dış geçerlik ise teyit edilebilirlik kavramı ile ifade edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmanın geçerliliğinin sağlanması amacı ile görüşme soruları hazırlanırken uzman görüşü alınmış, katılımcılar ile bireysel görüşmeler yapılarak görüşmeler sırasında ses kaydı alınmıştır. Araştırma konusu alan yazın ile ilişkili olarak net bir şekilde tanımlanmıştır ve araştırmanın aşamaları detaylı bir şekilde raporlanmıştır. Veri toplama ve analizi, verinin raporlanması süreçleri şeffaf ve açık bir şekilde yürütülmüştür. Araştırmacılar tarafından bütün süreçlerde objektif olunmaya özen gösterilmiştir. Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için her bir araştırmacı tarafından kodlama ayrı ayrı yapılarak araştırmacıların belirledikleri kodlar ve temalar karşılaştırılmıştır. Araştırmacılar arasında kodlar ve temalar üzerinde görüş birliği sağlanmasına önem verilmiştir. Ayrıca, nitel verinin güvenilirliğinin sağlanabilmesi için çalışmada görüşmelerden doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

## 2.5. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

### Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 08.02.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2021/1-1

### 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel verisine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle nicel verinin analizinden elde edilen bulgular, daha sonra nitel verinin tematik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmesi sonucunda oluşturulan ana ve alt temalar sunulmuştur.

**Tablo 3.**

*Pearson Korelasyon Analizlerinin Sonuçları (N = 437)*

Değişkenler	Ort.	Ss	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Olumsuz Benlik Algısı	23,42	9,21	-								
Olumsuz Dünya Algısı	33,60	9,60	,54*	-							
Olumsuz Gelecek Algısı	25,54	12,34	,58*	,61*	-						
İlişkiselik	23,53	3,60	-,47*	-,55*	-,46*	-					
Yeterlilik	22,63	3,78	-,63*	-,32*	-,39*	,41*	-				
Özerklik	20,68	4,78	-,54*	-,56*	-,52*	,53*	,42*	-			
Aile - Algılanan SD	20,77	6,57	-,44*	-,64*	-,41*	,45*	,24*	,43*	-		
Arkadaş - Algılanan SD	21,71	6,35	-,44*	-,64*	-,40*	,45*	,18*	,31*	-,52*	-	
Özel Kişi - Algılanan SD	17,76	9,37	-,20*	-,36*	-,23*	,25*	,07	,18*	,38*	,38*	-
Psikolojik Sağlık	18,71	5,21	-,40*	-,42*	-,38*	,29*	,33*	,38*	,19*	,21*	,07

Not: \* $p < ,001$ , SD = Sosyal Destek; Ort. = Ortalama; Ss = Standart Sapma

Olumsuz benlik, dünya ve gelecek algısı için yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizlerinde ilk aşamada kontrol değişkenleri analizlere eklenmiştir. Olumsuz benlik algısı modelinde kontrol değişkenlerinin benlik algısını anlamlı düzeyde yordadıkları ( $R^2 = ,07$ ,  $F(5,431) = 6,66$ ,  $p = ,000$ ) ve toplam varyansın %0,7'sini açıkladıkları belirlenmiştir (Tablo 4).

**Tablo 4.**

*Olumsuz Benlik Algısına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi*

Değişkenler	1. Aşama					2. Aşama				
	b	SH b	$\beta$	t	p	b	SH b	$\beta$	t	p
(Sabit)	22,84	4,40		5,19	,000	66,88	3,71		17,99	,000
Cinsiyet	4,55	0,91	4,55	5,00	,000	2,12	0,64	2,12	3,29	,001
Gelire İlişkin Memnuniyet	2,48	,116	0,99	2,13	,034	1,32	0,81	0,53	1,63	,104
Yakın Kaybı	0,93	0,97	0,05	0,96	,340	0,28	0,66	0,01	0,42	,680
Yaşanılan Kişi/Kişiler	-2,99	4,04	-2,99	-0,74	,459	-1,21	2,77	-1,21	-0,44	,663
COVID-19 Geçirme	-,957	1,03	-0,96	-0,93	,354	-0,03	0,70	-0,03	-0,04	,965
İlişkiselik						0,05	0,11	0,05	0,42	,678
Yeterlilik						-1,08	0,09	-1,08	-12,01	,000
Özerklik						-0,37	0,08	-0,37	-4,69	,000
Aile - Algılanan SD						-0,15	0,06	-0,15	-2,63	,009
Arkadaş - Algılanan SD						-0,30	0,06	-0,30	-5,21	,000
Özel Kişi - Algılanan SD						0,01	0,04	0,01	0,31	,757
Psikolojik Sağlık						-0,21	0,06	-0,21	-3,37	,001
Düzeltilmiş $R^2$			,06 ( $p=,000$ )					,56 ( $p=,000$ )		
$\Delta R^2$			,07 ( $p=,000$ )					,59 ( $p=,000$ )		

Not: SH = Standart Hata; SD = Sosyal Destek; Cinsiyet = Kadın: 0, Erkek: 1; Gelire İlişkin Memnuniyet = Yeterli: 0, Yetersiz: 1; Yakın kaybı = Evet: 0, Hayır: 1; Yaşanılan Kişi(ler) = Yalnız Yaşama: 0, Aile/Başka Biri ile Yaşama: 1; COVID-19 Geçirme = Evet: 0, Hayır: 1.

Olumsuz benlik algısı modelinde kontrol değişkenlerinden sadece cinsiyetin ( $\beta = 4,55, p = ,000$ ) ve gelire ilişkin memnuniyetin ( $\beta = 2,48, p = ,034$ ) modele katkısının olduğu bulunmuştur. Yakın kaybı, yaşanan kişi(ler) ve COVID-19 geçirme değişkenlerinin olumsuz benlik algısının anlamlı yordayıcısı olmadıkları belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin kadınlara göre ve gelirinin yetersiz olduğunu düşünen katılımcıların, gelirini yeterli bulan katılımcılara göre benlik algılarının daha olumsuz olduğu görülmektedir. İkinci aşamada olumsuz benlik modeline eklenen temel psikolojik ihtiyaçların, algılanan sosyal destek değişkenlerinin ve psikolojik sağlamlığın olumsuz benlik algısını anlamlı düzeyde yordadıkları ( $R^2 = ,66, F(12,424) = 50,17, p = ,000$ ) ve toplam varyansın %59'unu açıkladıkları belirlenmiştir. Yeterlilik ( $\beta = -1,08, p = ,000$ ), özerklik ( $\beta = -,37, p = ,000$ ), aileden ( $\beta = -,15, p = ,009$ ) ve arkadaştan algılanan sosyal destek ( $\beta = -,30, p = ,000$ ), psikolojik sağlamlık ( $\beta = -,21, p = ,001$ ) değişkenleri modele negatif yönde anlamlı katkıda bulunmuştur. Analizler sonucunda yeterlilik, özerklik, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça bireylerin olumsuz benlik algılarının azaldığı söylenebilir.

Olumsuz dünya algısı için yapılan hiyerarşik regresyon analizinde kontrol değişkenlerinin dünya algısını anlamlı düzeyde yordadıkları ( $R^2 = ,05, F(5,431) = 4,56, p = ,000$ ) (Tablo 5) belirlenmiştir. Benlik algısı modelinde olduğu gibi sadece cinsiyet ( $\beta = 2,62, p = ,006$ ) ve gelire ilişkin memnuniyet ( $\beta = 4,27, p = ,001$ ) modele katkıda bulunmuştur. Yakın kaybı, yaşanan kişi(ler) ve COVID-19 geçirme değişkenlerinin olumsuz dünya algısını istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordamadıkları belirlenmiştir. Analizler erkeklerin kadın katılımcılara göre ve gelirinden memnun olmayan katılımcıların gelirinin yeterli olduğunu düşünen katılımcılara göre dünya algılarının daha olumsuz olduğunu göstermiştir. Sosyo-demografik ve pandemi ile değişkenler kontrol edildikten sonra psikolojik ve sosyal değişkenlerin olumsuz dünya algısını açıklama gücünün %66 ve modelin anlamlı olduğu görülmüştür ( $R^2 = ,71, F(12,424) = 69,40, p = ,000$ ). İlişkiselliğin ( $\beta = -,27, p = ,008$ ) ve özerkliğin ( $\beta = -,41, p = ,000$ ), aileden ( $\beta = -,39, p = ,000$ ) ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin ( $\beta = -,51, p = ,000$ ), psikolojik sağlamlığın ( $\beta = -,33, p = ,000$ ) modele anlamlı katkıda bulunan değişkenler oldukları tespit edilmiştir. İlişkisellik ve özerklik doyumu, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça olumsuz dünya algısının azaldığı belirlenmiştir.

Tablo 5.

Olumsuz Dünya Algısına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	1. Aşama					2. Aşama				
	b	SH b	$\beta$	t	p	b	SH	$\beta$	t	p
(Sabit)	34,45	4,64		7,43	,000	74,99	3,49		21,4	,000
Cinsiyet	2,62	0,96	0,13	2,74	,006	0,-71	0,61	-0,04	-1,17	,243
Gelire İlişkin Memnuniyet	4,27	1,23	0,16	3,48	,001	1,15	0,77	0,04	1,51	,133
Yakın Kaybı	-0,12	1,02	-0,01	-0,12	,903	-0,32	0,62	-0,02	-0,51	,610
Yaşanılan Kişi/Kişiler	-4,40	4,26	-0,05	-1,03	,302	0,18	2,61	0,00	0,07	,946
COVID-19 Geçirme	-1,12	1,09	-0,05	-1,03	,304	-0,41	0,66	-0,02	-0,62	,535
İlişkisellik						-0,27	0,10	-0,10	-2,67	,008
Yeterlilik						-0,02	0,08	-0,01	-0,22	,825
Özerklik						-0,41	0,07	-0,21	-5,56	,000
Aile - Algılanan SD						-0,39	0,05	-0,27	-7,34	,000
Arkadaş - Algılanan SD						-0,51	0,05	-0,34	-9,58	,000
Özel Kişi - Algılanan SD						-0,06	0,03	-0,06	-1,76	,079
Psikolojik Sağlamlık						-0,33	0,06	-0,18	-5,53	,000
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			,04 (p=,000)					,65 (p=,000)		
$\Delta R^2$			,05 (p=,000)					,66 (p=,000)		

Not: SH = Standart Hata; SD = Sosyal Destek; Cinsiyet = Kadın: 0, Erkek: 1; Gelire İlişkin Memnuniyet = Yeterli: 0, Yetersiz: 1; Yakın kaybı = Evet: 0, Hayır: 1; Yaşanılan Kişi(ler) = Yalnız Yaşama: 0, Aile/Başka Biri ile Yaşama: 1; COVID-19 Geçirme = Evet: 0, Hayır: 1.

Olumsuz gelecek algısını yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacı ile yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada modele eklenen kontrol değişkenlerinin gelecek algısını anlamlı düzeyde yordadıkları ( $R^2 = ,05$ ,  $F(5,431) = 4,79$ ,  $p = ,000$ ) tespit edilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde cinsiyetin ( $\beta = 4,72$ ,  $p = ,000$ ) ve gelire ilişkin memnuniyetin ( $\beta = 4,08$ ,  $p = ,010$ ) modele anlamlı katkıda buldukları; yakın kaybı, yaşanan kişi(ler) ve COVID-19 geçirme değişkenlerinin ise anlamlı düzeyde katkıları olmadığı görülmektedir. İkinci aşamada diğer yordayıcı değişkenler eklendikten sonra da modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $R^2 = ,45$ ,  $F(12,424) = 23,83$ ,  $p = ,000$ ). Eklenen değişkenler toplam varyansın %40'ını açıklamıştır. İkinci aşamada modele anlamlı katkıda bulunan değişkenlerin yeterlilik ( $\beta = -,43$ ,  $p = ,003$ ) ve özerklik ( $\beta = -,62$ ,  $p = ,000$ ), aileden ( $\beta = -,21$ ,  $p = ,021$ ) ve arkadaştan algılanan sosyal destek ( $\beta = -,27$ ,  $p = ,003$ ), psikolojik sağlamlık ( $\beta = -,38$ ,  $p = ,000$ ) olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler bireylerin yeterlilik ve özerklik ihtiyaçları daha fazla karşılandıkça, aileden ve arkadaştan algılandıkları sosyal destek, psikolojik sağlamlıkları arttıkça geleceğe ilişkin olumsuz algılarının azaldığını göstermektedir.

**Tablo 6.**

*Olumsuz Gelecek Algısına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi*

Değişkenler	1. Aşama					2. Aşama				
	b	SH	$\beta$	t	p	b	SH	$\beta$	t	p
(Sabit)	19,23	5,95		3,23	,001	67,57	5,98		11,2	,000
Cinsiyet	4,72	1,23	0,18	3,85	,000	1,88	1,04	0,07	1,81	,070
Gelire İlişkin Memnuniyet	4,08	1,57	0,12	2,60	,010	1,18	1,31	0,04	0,90	,367
Yakın Kaybı	1,17	1,31	0,04	0,89	,374	0,70	1,05	0,03	0,67	,505
Yaşanılan Kişi/Kişiler	1,25	5,46	0,01	0,23	,819	3,64	4,46	0,03	0,82	,414
COVID-19 Geçirme	-1,03	1,39	-0,04	-0,74	,460	-0,05	1,12	0,00	-0,04	,965
İlişkisellik						-0,30	0,17	-0,09	-1,73	,085
Yeterlilik						-0,43	0,14	-0,13	-2,99	,003
Özerklik						-0,62	0,13	-0,24	-4,92	,000
Aile - SD						-0,21	0,09	-0,11	-2,32	,021
Arkadaş - SD						-0,27	0,09	-0,14	-2,97	,003
Özel Kişi - SD						-0,04	0,06	-0,03	-0,63	,526
Psikolojik Sağlamlık						-0,38	0,10	-0,16	-3,75	,000
Düzeltilmiş $R^2$			,04	( $p=,000$ )				,39	( $p=,000$ )	
$\Delta R^2$			,05	( $p=,000$ )				,40	( $p=,000$ )	

Not: SH = Standart Hata; SD = Sosyal Destek; Cinsiyet = Kadın: 0, Erkek: 1; Gelire İlişkin Memnuniyet = Yeterli: 0, Yetersiz: 1; Yakın kaybı = Evet: 0, Hayır: 1; Yaşanılan Kişi(ler) = Yalnız Yaşama: 0, Aile/Başka Biri ile Yaşama: 1; COVID-19 Geçirme = Evet: 0, Hayır: 1

### 3.2. Nitel Bulgular

Araştırma kapsamında yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen bulgulara dayanılarak, COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerine ilişkin temalar oluşturulmuştur. "Sosyal ilişkiler", "sosyal ve akademik yaşam", "psikolojik iyi oluş" ve "algılardaki değişim" olmak üzere dört ana tema ve bu ana temalar ile ilişkili on bir alt tema belirlenmiştir. Bu bölümde her bir temaya ilişkin bulgulara ve katılımcılardan (K) alıntılara yer verilmiştir. Ana ve alt temalar, kodlar ve frekans değerleri Tablo 7'de sunulmuştur.

Sosyal ilişkiler; aile ya da arkadaşlar ile ilişkiler olmak üzere iki alt tema altında değerlendirilmiştir. Pandemi döneminde aile ile geçirilen kaliteli zamanın artması, evdeki sorumlulukların paylaşılması, aile üyelerinin birbirlerinin sorunlarına ilişkin çözüm aramaları, diğer aile üyelerine destek vermeleri ve ilgi göstermeleri aile ilişkilerinin gelişmesini sağlamıştır. Bir katılımcı ailesi ile olumlu yönde değişen ilişkisini "Onun dışında ailem ile güzel vakit geçirebildiğimi öğrendim. Daha öncesinde bu kadar vakit geçirmemiştik çünkü, eğlenmemiştim." (K6) sözleri ile açıklamıştır. Bazı öğrenciler, COVID-19 pandemi

sürecinde tekrar birlikte yaşamaya başlama ya da aynı ev içerisinde uzun süre bir arada bulunma nedeni ile ailede çatışmaların arttığını belirtmiştir. Örneğin, K5 “Ailemle daha çok sorunlar yaşadım, hepimiz bunalımda gibiyiz. Tartışmalarımız oldu. Hepimizin evde olmasıyla herkesin bunalması ile sorunlar git gide arttı.” şeklinde görüşlerini ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri, yüz yüze etkileşimlerin azalması nedeni ile arkadaşları ile daha az görüştiklerini, görüşmelerin sıklığının azalmasının duygusal bağların zayıflamasında rol oynadığını vurgulamışlardır. Pandemi koşullarının arkadaş ilişkileri üzerindeki olumsuz etkilerini K2 “Arkadaşlarımla olan iletişimim ise kötü yönde etkilendi çünkü eskisi kadar buluşamadık, görüşemedik, irtibatla kalamadık bu yüzden aramızdaki bağlar koptu.” ve K5 “Arkadaşlarla eski samimiyetimiz yok gibi uzaktan olduğu için.” şeklinde ifade etmiştir.

**Tablo 7.**

*Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Değişimler*

Ana Temalar	Alt Temalar	Kodlar	f	
Sosyal İlişkiler	Aile ile İlişkiler	Aile ile ilişkilerin güçlenmesi	8	
		Aile bireyleri ile çatışma	3	
	Arkadaşlar ile İlişkiler	Arkadaşlar ile ilişkilerin zayıflaması	11	
		Arkadaş ilişkilerinin sürdürülmesi	2	
Sosyal ve Akademik Yaşam	Günlük Faaliyetler	Yeme ve uyku düzenindeki değişiklikler	5	
		Fiziksel etkinliklerin azalması	6	
		Zamanı iyi değerlendirme	7	
	Sosyal Etkinlikler	Sosyal etkinliklerin azalması	11	
		Sosyal medyada geçirilen zamanın artması	6	
	Akademik Faaliyetler	Derslere olan ilginin azalması	8	
		Uzaktan eğitimin olumsuz etkileri	2	
Psikolojik İyi Oluş	Duygusal Özellikler	Olumsuz duygular	11	
		Olumlu duygular	1	
	Baş Etme	Stresle baş etmede zorlanma	5	
		Stresle başa çıkabilme	5	
Algılardaki Değişimler	Benlik Algısı	Yaşamın anlamına ilişkin görüşlerde değişim	5	
		Kişilik özelliklerindeki değişiklikler	7	
		Hoşlandığı etkinliklerin değişmesi	5	
	Dünyaya İlişkin Algılar	Dünyaya İlişkin Algılar	Kontrolünün az olduğunu düşünme	3
			Algıların olumsuz olması	4
		Geleceğe İlişkin Algılar	Toplumsal sorunlara ilişkin farkındalığın artması	3
			Geleceğe ilişkin umut	2
Geleceğe İlişkin Algılar	Geleceğe ilişkin olumsuz beklentiler	Geleceğe ilişkin olumsuz beklentiler	4	
		Geleceğe ilişkin planların değişmesi	11	

Not: f = Frekans

Araştırmaya katılan öğrenciler, COVID-19 pandemisi nedeni ile sosyal ve akademik yaşantılarında da değişimler olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların sosyal ve akademik yaşama ilişkin görüşlerine dayanılarak günlük faaliyetler, sosyal etkileşimler, akademik faaliyetler olarak üç alt tema oluşturulmuştur. COVID-19 pandemisi süresince evde kalınması günlük faaliyetlerin değişmesine neden olmuştur. Evde geçirilen sürenin artmasının kendini geliştirmesine katkıda bulunduğunu K13 “Yani biraz kültürlendim diyelim. Yani ilk pandemi başlamadan önceki kültür seviyemle şu anki kültür seviyem bir değil. Şu anki daha fazla. Çünkü çok boş zamanım vardı ve istediğim her şeyi yapabildim.” şeklinde açıklamıştır. Diğer yandan günlük faaliyetlerinde ve fiziksel etkinliklerinde azalma olduğunu ifade eden katılımcılar da olmuştur. Örneğin, K11 pandemi süresince zamanını iyi değerlendirmediyi şu şekilde açıklamıştır:

“.. günlük rutinimde ciddi bir değişiklik oldu. Öncelikle dışarı çıkma faaliyetlerim olsun, yeme faaliyetlerim olsun, spor faaliyetlerim tamamen değişti, tamamen eve bağlı duruma geldik. En önemlisi gece ve gündüz arasındaki bağlantıyı biz tamamen kaybettik.” (K11)

Pandemi koşullarında sosyal etkileşimlerde önemli değişimler görülmüştür. Sosyalleşme aracı olarak sosyal medya daha fazla kullanılmaya başlanmış ve çevrimiçi platformlar yüz yüze görüşmelerin yerini almıştır. Sosyal etkileşimlerdeki değişimleri K10 “Pandemi öncesinde daha hareketli bir hayatım varken şu an da çok durağan bir hayatım var. Önceden çok fazla bir telefonla uğraş içerisinde değildim. Bu dönemde telefonla çok fazla haşır neşir oldum, çok fazla vakit geçirdim.” sözleri ile ifade etmiştir. COVID-19 pandemisi nedeni ile dersler ve sınavlar çevrimiçi platformlar kullanılarak yapılmaya başlanmıştır. Öğrenciler üniversite eğitimine ilişkin bu değişimlerin süreci yönetmelerini zorlaştırdığını belirtmişlerdir. Örneğin, K7 deneyimlerini “Derslerde sorun yaşadım. Pek verimli geçmedi. Bir şey öğrenemediğimi düşünerek devam ettim derslere ya da sınavlara girdim. Online sınav olsa da kolay geçse de ben pek verim aldığımı düşünemiyorum.” şeklinde açıklamıştır. K8 ise görüşlerini “Okul da online olduğu için ölçme değerlendirme yapmak için daha çok ödevlere yoğunlaştı hocalarımız. Mesela grup ödevlerinde falan çok zorlanmışlığımız oldu; Sonra ödev yetiştirebilecek miyim falan diye bilgisayarın başında çok durduk. Bu şekilde zorlandık.” şeklinde dile getirmiştir.

Öğrencilerin pandemiye bağlı duygusal değişimleri ve baş etme ile ilgili görüşleri “psikolojik iyi oluş” ana teması altında ele alınmıştır. Yapılan görüşmeler genel olarak değerlendirildiğinde olumsuz duyguların arttığı, iyi oluşun azaldığı ve öğrencilerin stres ile baş etmekte zorlandıkları görülmüştür. Pandemi sürecinde hastalık ve kayıpların yaşanması, sosyal ilişkilerin kısıtlanması nedeni ile ortaya çıkan olumsuz duyguları K4 “Stres ve kaygı oluştu. Sınavların stresi, geleceğe, okuduğum mesleği yapabilmeye dair kaygılar oluştu. Evde durmakta karamsarlığımı arttırdı.” şeklinde ifade etmiştir. Pandeminin getirdiği stres, yaşama ilişkin görüşlerde değişimlere neden olmuştur, ancak yaşamın anlamına ilişkin olumlu bakış açısı kazanılması baş etmeye katkıda bulunmuştur. Yaşamına ilişkin görüşlerindeki olumlu değişimi K6 “Sanki hiç böyle hayatımızda olumsuz bir şey olmayacak gibi davrandığımı, bu pandemi süreci bizi eve kapatınca çok basit şeylerin bile kıymetini anladım.” şeklinde ifade etmiştir.

Bazı öğrenciler bu olumsuz duygular ve stres ile baş etmekte zorlandıklarını açıklamıştır. Örneğin, K1 duygularını “Bu süreci çok iyi yönettiğimi düşünmüyorum. Yetersiz hissettim” şeklinde ifade etmiştir. Stres ile etkili bir şekilde baş edebildiğini belirten öğrencilerden K12 duygularını “...ilk 6 ay için hatta söyleyebileceğim yoğun bir bocalama dönemi, hani ne yapacağımı bilememe, içeride kalma duygusu, sosyalleşmemek negatif etkiledi. Daha sonrasında alıştığımı ve son döneme doğru da iyi yönettiğimi düşünüyorum.” şu şekilde dile getirmiştir.

Katılımcıların pandemi nedeni ile algılarındaki değişiklikler benlik algısı, dünya algısı ve geleceğe ilişkin algılar olmak üzere üç alt temaya ayrılmıştır. Pandemi sürecindeki deneyimler gençlerin kişiliklerinde ve benlik algılarında değişimlere neden olmuştur. Bu değişimleri katılımcılar şekilde ifade etmişlerdir:

“Bazı şeyler başımıza geldiğinde ben sürekli kontrol edebileceğimizi düşünürdüm hani mesela bir ölüm olduğunda bile dedemi kaybettiğimizde şey derdim ya yapabiliirdim her şey onun suçu değil diye düşünürdüm. Ama şu an şunu anlıyorum bazı şeyler elimizde değil kontrol edemiyoruz.” (K1)

“Yani şöyle; önceden K11 çok sinirliydi, artık değil. Önceden gerçekten belirli bir şey doğrultusunda gidiyordu. Şu an daha çok kararlı bir şekilde. Zaten plan yapmak için bol bol zamanımız oldu. Planlarını gerçekleştirmek için çabalayan bir K11 olacak inşallah. Ya da okul hayatını, üniversite hayatını daha çok dolu dolu yaşamaya çalışan bir K11 olacak insanların karşısında. Arkadaşlarıyla ilişkilerine daha çok önem veren bir K11 olacak.” (K11)

Pandemi nedeni ile yaşanan ekonomik ve toplumsal değişimler dünyaya ilişkin algıların olumsuz yönde değişmesinde rol oynamıştır. Örneğin, K1 bakış açısındaki değişimi “Bunların hepsini bence farklı ülkelerdeki insanlarla az buçuk aynı duyguları yaşadığımızı düşünüyorum. Farklı ülkedeki biriyle benim aynı duyguları aynı sorunları yaşayabildiğimizi gösterdi bana... Dünya ile ilişkili ise iklim krizlerinden, susuzluktan ve çevre kirliliğinden korkmaya başladım.” şeklinde dile getirmiştir. Katılımcılar gelecek algılarında, geleceğe ilişkin beklentilerinde ve planlarında önemli değişiklikler olduğunu belirtmişlerdir. Planlarındaki

değişimi K12 “*Bu anlamda hedeflerimin büyüklüğünü ölçüp tartmamı çok etkiledi bu süreç. Daha ulaşılabilir, daha yakın vadeli hedefler koymama sebebiyet verdi.*” şeklinde açıklamıştır. Genel olarak katılımcıların geleceğe ilişkin beklentilerinin olumsuz olduğu belirlenmiştir. Geleceğe ilişkin kaygılarını K5 “*Geleceğe karşı kaygılı bakıyorum. Daha ne yaşayabiliriz diye düşünüyorum. Öncesinde çok düşünmezdim bunları iyi geçecek falan derdim. Şu an çok kaygılıyım geleceğe karşı. Tüm bakış açımı etkiledi.*” şeklinde dile getirmiştir. Geleceğe ilişkin umutlu olduğunu belirten az sayıdaki öğrenciden K1 “*Bu süreçte bile bir umudum var hayallerim var*” şeklinde görüşlerini dile getirmiştir.

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada COVID-19 pandemisi döneminde Türkiye’deki beliren yetişkinlerin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının (bilişsel üçlü) oluşmasında rol oynayan etmenlerin karma yöntem ile incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında sosyodemografik özelliklerin (cinsiyet, gelir düzeyinden memnuniyet), pandemi ile ilgili değişkenlerin (COVID-19 geçirme, COVID-19 nedeni ile yakın kaybı yaşama, pandemi döneminde birlikte yaşanan kişiler), psikolojik ve sosyal değişkenlerin (temel psikolojik ihtiyaçlar, sosyal destek, psikolojik sağlamlık) bilişsel üçlü ile ilişkileri incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları temel psikolojik ihtiyaçlardan özerkliğin, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarını negatif yönde yordadığını göstermiştir. Bu değişkenlerin yanı sıra yeterliliğin olumsuz benlik ve gelecek algıları modellerine; ilişkiselliğin olumsuz dünya algısı modeline negatif yönde katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca, erkeklerin kadınlara göre, gelirinden memnun olmayanların gelirini yeterli bulan katılımcılara göre benlik, dünya ve gelecek algılarının daha olumsuz olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bireysel görüşmeler de pandemi döneminde yaşanan stres ve olumsuz duygular, geleceğin belirsiz olması, akademik ve sosyal yaşamdaki değişimler gibi nedenlerin kendilerine ve geleceğe ilişkin olumsuz bakış açısı geliştirmelerinde rol oynadığını göstermiştir. Diğer yandan katılımcılar stres ile baş edebildiklerini, kişiliklerinde, benlik, dünya ve gelecek algılarında olumlu değişimler olduğunu da belirtmiştir.

Araştırmaya kadın katılımcıların erkeklere göre daha az olumsuz benlik, dünya ve gelecek algıları olduğu bulunmuştur. Erkeklerin umutsuzluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (örn., Özben & Argun, 2003) olmak ile birlikte pandemi döneminde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar ile tutarlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Örneğin, benlik algısının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunurken (Akgüç, 2021), bazı çalışmalarda kadın katılımcıların benlik algılarının erkek katılımcılara göre daha olumsuz olduğu (Serin ve Gülcan, 2022) gösterilmiştir. Önceki çalışmalar ile tutarlı sonuçlara ulaşılmamış olmaması, genel olarak erkeklerin kadınlara göre yardım arama davranışında daha az bulunmaları (Clement vd., 2015) ve pandemi döneminde de yakınlarından destek alma konusunda isteksiz olmaları (Junus vd., 2023) ile açıklanabilir. Bu araştırmada gelirini yeterli bulmayan katılımcıların gelirinden memnun olan katılımcılara göre olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının daha fazla olduğu bulgusu ise pandemi döneminde üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaların bulgularını desteklemektedir. Gelirin yetersiz olduğuna ilişkin algının stresin artmasında etkili olduğu (Keleş vd., 2022) ve düzenli gelirin olmasının ise pandeminin olumsuz psikoloji etkilerine karşı koruyucu rol oynadığı (Cao vd., 2020) gösterilmiştir.

COVID-19 pandemisinde iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen değişkenler arasında hastalığı geçirme (Wallace vd., 2020), yakın kaybı (Çetin & Anuk, 2020) ve yalnız yaşama (Khan & Kadoya, 2021) da sayılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin ailede ya da yakın çevrelerinde kayıp yaşamaları geleceğe ilişkin düşüncelerinin olumsuz olmasında, yaşam memnuniyetinin, psikolojik iyi oluşun ve psikolojik sağlamlığın azalmasında rol oynamıştır (Çetin & Anuk, 2020). Diğer yandan Shanahan ve diğerleri tarafından yürütülen bir çalışmada (2022) COVID-19 nedeni ile hastanede kalma ya da sevilen birinin kaybı ile psikolojik sıkıntı yaşanması arasında anlamlı ancak zayıf bir ilişki olduğu gösterilmiştir.

Gençlerin kendilerinin ya da bir aile üyesinin COVID-19 geçirmiş olmasının psikolojik sorunları yordamadığını gösteren araştırmalar (örn., Rens vd., 2021) da bulunmaktadır. Benzer şekilde bu çalışmada olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının düzeyinin yakın kaybı yaşama, hastalık geçirme,



aile, arkadaş ya da özel bir kişi ile yaşama ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Nitel araştırmada da hastalığı geçirme ya da yakın kaybı az sayıda katılımcı tarafından olumsuz duyguların ve algıların nedeni olarak ifade edilmiştir. COVID-19 geçiren ya da yakın kaybı yaşayan katılımcıların araştırma grubunun görece küçük bir bölümünü oluşturmasının, öğrencilerin çoğunluğunun pandemi döneminde aileleri ile yaşıyor olmalarının bu sonuçlara ulaşılmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırma grubunda sosyal desteğin (Elmer vd., 2020) ve psikolojik sağlamlığın (Killgore vd., 2020) yüksek olmasının pandemideki olumsuz deneyimler ile baş etmeye katkıda bulunmuş olabileceği de düşünülebilir. Araştırma sonuçları, pandemiye ilişkin değişkenlerin cinsiyet ve gelir düzeyi gibi sosyo-demografik özellikler kadar olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarını etkilemediklerini de göstermektedir.

Üniversiteye başlayan öğrencilerin bazıları üniversite için başka bir şehre taşınmakta ve aile evinden ayrılmaktadır. Bu dönemde aileleri ile birlikte yaşayan öğrenciler de daha fazla yetişkin sorumluluklarını almaya ve özerk olmaya başlamaktadır. Özerklik kazanma beliren yetişkinlik döneminin önemli özelliklerinden ve yetişkinliğin göstergelerinden birisi olarak değerlendirilmektedir (Arnett, 2000). Özerkliğin bu gelişim dönemindeki bireyler için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada özerkliğin düşük olmasının olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının yordayıcısı olduğunun bulunması da özerkliğin beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları açısından önemini göstermektedir.

Pandemi nedeni ile birlikte birçok öğrencinin ailelerinin yanlarına dönmeleri (Vehkalahti vd., 2021) ve sosyal mesafe uygulamaları nedeni ile özerklik alanları sınırlanmıştır. Genç yetişkinlerde sosyalleşme amacı ile dışarı çıkamamanın olumsuz psikolojik sonuçlar ile ilişkili olduğu (Rens vd., 2021), üniversite öğrencilerinin pandemiye ilişkin olumsuz deneyimlerini geleceğin belirsiz olması ve seyahat kısıtlamaları ile ilişkilendirdikleri (Kohls vd., 2021) bulunmuştur. Benzer şekilde bu çalışmada üniversite öğrencileri ile yapılan görüşmelerde aile evine dönme, sosyal mesafe uygulamaları nedeni ile dışarı çıkamama, uzaktan eğitim alma, yüz yüze sosyal etkileşimlerde ve etkinliklerde bulunamama olumsuz olarak değerlendirilmiştir. Sosyal ve akademik yaşamdaki bu değişimler katılımcılar tarafından kısıtlayıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler de özerkliğin beliren yetişkinler için önemine dikkat çekmekte, olumsuz duyguların ve algıların ortaya çıkmasındaki rolüne işaret etmektedir.

Aile ile birlikte yaşama sosyal yaşamdaki diğer değişiklikler ile birlikte özerkliğin azalmasında etkili olsa da temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkiselliğin doyumuna katkı sağladığı söylenebilir. Bu araştırmanın ilişkiselliğin olumsuz dünya algısını negatif yordadığına ilişkin bulgusu da aidiyet ihtiyacının karşılanmasının (Kowal & Fortier, 1999), güven ve sıcaklığı içeren duygusal ilişkilerin (Andersen, 2000) ruh sağlığı açısından önemini göstermektedir. Olumsuz dünya algısı da bireylerin sosyal ilişkilerini yanlış yorumlamalarına ve ilişkilerini yenilgi ya da yoksunluk ile ilişkilendirmelerine neden olabilmekte (Arkar, 1992), sonuç olarak ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasını engelleyebilmektedir. Bireysel görüşmelerde de katılımcılar aileleri ile uzun süre bir arada buldukları için daha fazla çatışma yaşadıklarını, ancak birlikte geçirilen kaliteli zamanın artmasının ilişkilerini ve algılarını olumlu yönde etkilediğini de belirtmişlerdir. Ailenin yanı sıra arkadaşlar da pandemi döneminde ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasına katkıda bulunmuştur. Üniversite öğrencileri çevrimiçi derslere katılmaya devam ederek ve sosyal medyayı kullanarak arkadaş çevreleriyle ilişkilerini pandemi döneminde sürdürmüşlerdir (Panarese & Azzarita, 2021). Nitel çalışmaya katılan üniversite öğrencileri de benzer şekilde sosyal medya ve çevrimiçi platformlar aracılığı ile sosyalleştiklerini belirtmişlerdir.

Diğer bir temel psikolojik ihtiyaç olan yeterlilik ihtiyacının doyumunun olumsuz benlik ve gelecek algılarını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Yeterlilik duygusu yüksek olan bireyler, hedeflerine başarılı şekilde ulaşacaklarına (Williams vd., 2002) ve zorluklar ile baş edebileceklerine (Ingledew vd., 2004) inanmaktadır. Nitel çalışmada elde edilen bulgular da araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Üniversite öğrencileri pandemi dönemindeki stres kaynakları ile baş edebildikleri, baş etmelerine katkıda bulunan yeni stratejiler geliştirdiklerini, yeni yaşam koşullarına uyum sağlayarak önceliklerini ve gelecek

planlarını değiştirdiklerini ifade etmişlerdir. Ancak yaşamını kontrol etmede, olumsuz duygular ile baş etmede kendilerini yetersiz hissedenden katılımcıların benlik algılarının daha olumsuz olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin en fazla ailelerinden ve arkadaşlarından sosyal destek aldıklarını düşündükleri belirlenmiştir. Aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek, bireylerin zorluklar ile mücadele etmelerini kolaylaştıran, iyi oluşlarına katkıda bulunan bir etmen olarak ele alınmaktadır (Doğru, 2018). Pandemi döneminde sosyal destek sistemi güçlü olan, ailesi ya da arkadaşı ile yaşayan, çevrimiçi olarak yakınları ile etkileşim kuran genç yetişkinlerin yalnızlık yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu (Wright vd., 2021) bulunmuştur. Başka bir çalışmada (Groarke vd., 2020) algılanan sosyal destek düzeyi ve birlikte yaşanan yetişkinlerin sayısı arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Sosyal desteğin yalnızlık gibi diğer psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu bir işlevi olduğu görülmektedir (Elmer vd., 2020). Ayrıca, benlik, dünya ve gelecek algıları olumlu olan bireyler stresli olaylarda ya da olumsuz yaşam koşullarında yakın çevrelerinden daha fazla destek almaya çalışmaktadır (Wang, 2009). Özel bir kişiden alınan sosyal desteğin düşük olduğuna ve bu desteğin benlik, dünya ve gelecek algısında rol oynamadığına ilişkin bulgulara da dayanılarak pandemi döneminde beliren yetişkinlerin ailelerinden ve arkadaşlarından sosyal destek aldıkları, bu desteğin iyi oluşlarına diğer kişilere göre daha fazla katkıda bulunduğu söylenebilir.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarına karşı koruyucu bir etmen olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin benlik algılarının daha olumlu (Mak vd., 2011; Mehta vd., 2019), gelecek algıları olumsuz olan üniversite öğrencilerinin ise psikolojik sağlamlıklarının düşük olduğunu (Çetin ve Anuk, 2020) gösteren araştırmalar ile tutarlı sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcılar ile yapılan bireysel görüşmelerde bazı öğrenciler pandeminin olumsuz sonuçları ve stres ile baş etmekte zorlandıklarını belirtmiştir. Ancak bazı öğrenciler olumlu baş etme stratejilerini kullandıklarını, etkili baş etme stratejileri geliştirdiklerini ve yaşama ilişkin bakış açılarının olumlu yönde değiştiğini de ifade etmişlerdir. Gençler ile yürütülen araştırmalarda (Serrano vd., 2021; Shanahan vd., 2022) psikolojik sağlamlığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin kendilerini pandeminin getirdiği zorluklar ile başa çıkabilen, olaylara iyimser yaklaşabilen güçlü bireyler olarak algılama eğiliminde oldukları gösterilmiştir. Araştırma bulgularına ve pandemi döneminde yapılan çalışmalara (örn., Killgore vd., 2020) dayanılarak üniversite öğrencilerinin stresle baş etmelerinde ve olumsuz algıların azalmasında psikolojik sağlamlığın önemli rol oynadığı söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulguların sonuçları yorumlanırken araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmada öz-bildirim ölçeklerinin kullanılması ve bireysel görüşme yapılmış olması sosyal beğenirlik etkisi gibi nedenler ile sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Araştırma kapsamında COVID-19 döneminden önceki ya da sonraki algılar belirlenmediği için bir karşılaştırma yapılamamıştır. Boylamsal araştırmalar yapılarak algılardaki değişimin incelenmesi, çalışmaya dahil edilmemiş olan psikolojik ve sosyal değişkenlerin, özellikle üniversiteye aidiyet, öğretmenlerin sosyal desteği gibi üniversite yaşamına ilişkin değişkenlerin de benlik, dünya ve gelecek algıları ile ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca pandemi döneminde oluşan olumsuz algıların sosyo-duygusal sonuçlarının, tutum ve davranışlar üzerindeki etkilerinin araştırılması önemli görülmektedir.

Bu çalışma COVID-19 pandemisi nedeni ile üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik yaşamlarındaki değişikliklerin sonucunda benlik algılarında, dünyaya ilişkin görüşlerinde ve geleceğe ilişkin beklentilerinde önemli değişiklikler olduğunu göstermiştir. Özerklik ihtiyacının karşılanmasının, psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının, aileden ve arkadaşlardan sosyal destek almanın pandemi döneminde olumsuz benlik, dünya ve gelecek algılarının oluşmasına karşı koruyucu rol oynadığı belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına dayanılarak bu etmenlerin iyi oluşa katkı sağladıkları söylenebilir. Araştırmada karma yöntem kullanılmasının pandeminin beliren yetişkinler üzerindeki psikolojik ve sosyal etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alınmasını sağladığı değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını destekleyen, psikolojik sağlamlığa ve baş etmeye odaklanan akademik çalışmalara, psikoloji uygulamalarına ve üniversitelerde yürütülecek psikososyal çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

## Kaynakça/Reference

- Akgüç, O. M. (2021). *Üniversite üniversitede yönetimde, otomatik düşünce ve benlik bakışının sosyodemografiklere göre incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Altuntaş, E. Y., Başaran, M., Özeke, B., & Yılmaz, H. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin yükseköğretim kurumlarının uzaktan eğitime yönelik stratejilerine ve öğrenme deneyimlerine ilişkin algı düzeyleri. *Uluslararası Halka İlişkiler ve Reklam Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 8-23. <https://doi.org/10.32329/uad.1126226>
- Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-276. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_02)
- Anık, N., & Seyhan, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin kariyer planlamasında teknoloji bilgisi ve gelecek beklentilerinin rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2218-2231. <https://doi.org/10.15869/itobiad.260261>
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Aykaç, M., & Murat, G. (2020). COVID-19 ve emek piyasaları: etkiler ve muhtemel yönelişler. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(1), 91-122.
- Ballı, E. (2005). *Psikiyatri kliniğine sevk edilme değişkenine göre erbaş ve erlerin algılanan sosyal destek kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566-567. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.566>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Braun, V., & Clarke, V. (Eds.) (2012). *APA Handbook of research methods in psychology: Vol. 2. research designs*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Brooks, R. B., & Goldstein, S. (2003). *Power of resilience*. McGraw-Hill Companies.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: Önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizin Dergisi*, 2(1), 52-64.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. Sage.
- Chen, B., Sun, J., & Feng, Y. (2020). How have COVID-19 isolation policies affected young people's mental health? Evidence from Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01529>
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11-27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

- Coleman, J. C., & Hendry, L. (1990). *The nature of adolescence* (2nd ed.). Routledge.
- Connell, J. P., & Thompson, R. (1986). Emotion and social interaction in the strange situation: Consistencies and asymmetric influences in the second year. *Child Development*, 57(3), 733-745. <https://doi.org/10.2307/1130350>
- Courtet, P., Olié, E., Debien, C., & Vaiva, G. (2020). Keep socially (but not physically) connected and carry on: preventing suicide in the age of COVID-19. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 81(3), 1-3. <https://doi.org/10.4088/JCP.20com13370>
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre niteli araştırma ve araştırma deseni* (Çev. M. Bütün & S. B. Demir). Siyasal Kitabevi.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (Çev. H. Ekşi.). Edam Yayınevi.
- Çelebi, G. Y. (2020). COVID-19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(8), 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(5), 170-189.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314-321. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x>
- Di Giuseppe, M., Miniati, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Orrù, G., Lo Sterzo, R., Di Silvestre, A., & Conversano, C. (2020). Defensive responses to stressful life events associated with cancer diagnosis. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(1), 93-102. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/mjcp-2384>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 8(4), 426-437. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.748404>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2019, Eylül). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 17-25.
- Eker, D., Arkar, H., & Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(12), 17-25.
- Elmer T., Mepham K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS One*, 15(7), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Erarşlan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Erarşlan, Ö., & Işıklı, S. (2019). Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 56(1), 32-39. <https://doi.org/10.29399/npa.19390>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publications.
- Gabay, R. R. (1992). *Annelerde sosyal destek, çocuk yetiştirme stresi ve çocukla ilgili sorunlarla başa çıkma biçimlerinin değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459–466. <https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
- Greene, J. C., Krayder, H., & Mayer, E. (2005). *Research methods in the social sciences*. SAGE Publications
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS One*, 15(9), e0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Grover, S., Sahoo, S., Mehra, A., Avasthi, A., Tripathi, A., Subramanyan, A., & Janardran Reddy, Y. C. (2020). Psychological impact of COVID-19 lockdown: An online survey from India. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(4), 354-62. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_427\\_20](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_427_20)
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis*. Pearson Prentice Hall.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeğin, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hultsch, D. F., MacDonald, S. W., Hunter, M. A., Maitland, S. B., & Dixon, R. A. (2002). Sampling and generalisability in developmental research: Comparison of random and convenience samples of older adults. *International Journal of Behavioral Development*, 26(4), 345-359. <https://doi.org/10.1080%2F01650250143000247>
- Iacovou, M. (2001). *Leaving home in the European Union*. Institute for Social and Economic Research.
- Ingledeu, D., Markland, D., & Sheppard, K. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 1921-1932. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.021>
- Johnson, J. H., & Sarason, I. G. (1979). Moderator variables in life stress research. *Washington University Seattle Department of Psychology*, 6(1), 151-167.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26. <https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>
- Junus, A., Kwan, C., Wong, C., Chen Z., & Yip, P. S. F. (2023). Shifts in patterns of help-seeking during the COVID-19 pandemic: The case of Hong Kong's younger generation. *Social Science & Medicine*, 318: 115648. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115648>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği: Türkçe uyarlama çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(2), 357-383. <https://doi.org/10.14812/cuefd.408515>
- Kaya, İ., & Tıraş, B. (2021). Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12(45), 537-557. <https://dx.doi.org/10.35826/ijjoess.2957>
- Khan, M. S. R., & Kadoya, Y. (2021). Loneliness during the COVID-19 pandemic: A comparison between older and younger people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7871. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157871>
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A. & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291(1). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Koç, H., & Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 821-840.
- 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: 643957. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643957>

- Kowal, J., & Fortier, M. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from Self-Determination Theory. *Journal of Social Psychology, 139*(3), 355-369. <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>
- Lopez, K. A., & Willis, D. G. (2004). Descriptive versus interpretive phenomenology: Their contributions to nursing knowledge. *Qualitative Health Research, 14*(5), 726-735. <https://doi.org/10.1177/1049732304263638>
- Mak, W. W., S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology, 58*(4), 610-617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (Eds.). (2002). *Resilience in development*. Oxford University Press.
- Mehta, M. H., Grover, R. L., DiDonato, T. E., & Kirkhart, M. W. (2019). Examining the positive cognitive triad: A link between resilience and well-being. *Psychological Reports, 122*(3), 776-788. <https://doi.org/10.1177/0033294118773722>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation: Revised and expanded from qualitative research and case study applications in education*. Jossey-Bass.
- Morse, J. M. (2000). Determining sample size. *Qualitative Health Research, 10*(1), 3-5. <https://doi.org/10.1177/104973200129118183>
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 1*(23), 281-292.
- Orçanlı, K., & Bekmezci, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisinde uzaktan eğitim algısının belirlenmesi ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 6*(2), 88-108. <https://doi.org/10.29131/uiibd.836277>
- Özben Ş., & Argun Y. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi, 3*(1), 36-48.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry, 6*(2), 72-74.
- Panarese, P., & Azzarita, V. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on lifestyle: How young people have adapted their leisure and routine during lockdown in Italy. *Young, 29*(4), S35-S64. <https://doi.org/10.1177/11033088211031389>
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., & Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419-435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>
- Rens, E., Smith, P., Nicaise, P., Lorant, V., & Van den Broeck, K. (2021). Mental distress and its contributing factors among young people during the first wave of COVID-19: A Belgian survey study. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 575553. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.575553>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of Intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sandelowski, M. (1995). Sample size in qualitative research. *Research in Nursing Health, 18*(2), 179-183. <https://doi.org/10.1002/nur.4770180211>
- Serin, N. B., & Gülcan, M. (2022, Şubat 25-26). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde olumlu ve olumsuz düşünme düzeylerinin incelenmesi [Sözlü bildiri]. 5. Uluslararası Aegean Konferansı, Türkiye.
- Serrano, S. Á., Sanz, P., R., & González, B., A. (2021). Resistance and COVID-19. An analysis of university students during the curfew. *Education Science, 11*(9): 533. <https://doi.org/10.3390/educsci11090533>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2022). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine, 52*(5), 824-833. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>

- Sheldon, K. M., & Hilpert, J. C. (2012). The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) Scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion, 36*(4), 439-451.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(1), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sundler, A. J., Lindberg, E., Nilsson, C., & Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing Open, 6*(3), 733-739. <https://doi.org/10.1002/nop.2.275>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Ed). Pearson.
- Turan, Z., & Gürol, A. (2020). Eğitimde acil bir dönüşüm: COVID-19 pandemisi döneminde çevrim içi ders alan üniversite öğrencilerinin stres algıları ve görüşleri. *HAYEF: Journal of Education, 2*(17), 222-242. <https://doi.org/10.5152/hayef.2020.20018>
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology, 44*, 393-406. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.03.005>
- Van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice: meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Walnut Creek.
- Vehkalahti, K., Armila, P., & Sivenius, A. (2021). Emerging adulthood in a time of pandemic: The COVID-19 crisis in the lives of rural young adults in Finland. *YOUNG, 29*(4), 399-416. <https://doi.org/10.1177/11033088211026502>
- Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., & White, P. (2020). Grief during the COVID-19 pandemic: Considerations for palliative care providers. *Journal of Pain and Symptom Management, 60*(1), 70-76. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.012>
- Wang, J. (2009). A study of resiliency characteristics in the adjustment of international graduate students at American universities. *Journal of Studies in International Education, 13*, 22-45. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity, 87*, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Williams, G., Gagne, M., Ryan, R., & Deci, E. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology, 21*(1), 40-50. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.21.1.40>
- Williams, G., Grow, V., Freedman, Z., Ryan, R., & Deci, E. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(1), 115-126. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.1.115>
- Willis, D. G., Sullivan-Bolyai, S., Knafl, K., & Cohen, M. Z. (2016). Distinguishing features and similarities between descriptive phenomenological and qualitative description research. *Western Journal of Nursing Research, 38*(9), 1185-1204. <https://doi.org/10.1177/0193945916645499>
- Wright, G., Volodarsky, S., Hecht, S., & Saksafon, L. (2021). Loneliness in quarantine: Determinants of emotional and mental health challenges among Jewish young adults during the COVID-19 pandemic. *Continuation Judaism, 41*, 141-159. <https://doi.org/10.1007/s12397-021-09373-3>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayınevi.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi, 18*(2), 71-79.
- Zhao, K. (2020). Sample representation in the social sciences. *Synthese, 1-19*. <https://doi.org/10.1007/s11229-020-02621-3>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

van Zyl, L. E., Rothmann, S., & Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J. (2020). Longitudinal trajectories of study characteristics and mental health before and during the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12:633533. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26122.49604>



## EXTENDED ABSTRACT

### 1. INTRODUCTION

Due to the COVID-19 pandemic, emerging adults have experienced significant changes in their family, education and work lives. The serious negative psychological and social effects of the pandemic on emerging adults (Cao et al., 2020; Shanahan et al., 2022; Wang et al., 2020) indicate that the pandemic has been challenging for this age group. Additionally, events such as losing a loved one and experiencing COVID-19 have also played a role in increasing psychological distress (Wallace et al., 2020). Research results based on Beck's (1979) Cognitive Triad Model show that negative perceptions of self, the world and the future are associated with psychological problems (Erarslan, 2014; Wang, 2009).

Negative changes in young people's perceptions might have played a role in emerging adults' negative psychological and social experiences; however, social support and psychological resilience acted as protective factors during the pandemic (Elmer et al., 2020; Killgore et al., 2020). Additionally, as numerous studies examining the assumptions of Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000) have shown, the satisfaction of autonomy, relatedness, and competence needs contribute to well-being and developing positive perceptions of the self, the world, and the future (Arık & Seyhan, 2016; Özer & Karabulut, 2003; Turanlı, 2010).

Considering the detrimental impact of negative perceptions on psychological well-being, it is crucial to identify protective factors especially during stressful life events like pandemics. This study aims to investigate the negative self, world and future perceptions of emerging adults in Turkey during the COVID-19 pandemic, using a mixed method approach. The satisfaction of basic psychological needs (autonomy, competence and relatedness) perceived social support from family, friends and significant others as well as psychological resilience were examined as potential protective factors against negative perceptions. Furthermore, we sought to explore the influence of socio-demographic variables (gender, satisfaction with income level) and pandemic-related factors (having COVID-19, experiencing the loss of loved ones due to COVID-19, living arrangements during the pandemic) in shaping negative perceptions of self, world and future.

### 2. METHOD

In the quantitative part of this mixed method study the relational screening model (Karasar, 2011) was utilized and in the qualitative part of the descriptive phenomenological design (Creswell, 2013) was employed. A total of 437 undergraduate students (66.4% female, 33.6% male) between the ages of 18 and 26 participated in the quantitative study. The qualitative research group consisted of 13 undergraduate students (9 women and 4 men) aged between 20 and 23. In the quantitative study, participants completed a personal information form, the "Cognitive Triad Inventory", the "Balanced Measure of Psychological Needs Scale", the "Brief Resilience Scale" and the "Multidimensional Scale of Perceived Social Support" through online platforms. Qualitative data was collected through semi-structured interviews with the participants.

In the quantitative study, relationships between variables were analyzed using correlation and hierarchical regression analyses. Control variables, socio-demographic and pandemic-related variables were entered in the first stage of regression analyses, followed by basic psychological needs, perceived social support from family, friends, a significant other, and psychological resilience in the second stage. The significance level for quantitative analyses was set at  $p < .05$ . In the qualitative study, the inductive thematic analysis method was employed, following the stages of thematic analysis (Braun & Clarke, 2013). Qualitative data was separately coded by each researcher, and the main and sub-themes agreed upon after coding were reported.

### 3. FINDINGS, DISCUSSION AND RESULTS

Pearson correlation analyses revealed that negative self ( $r = -.63 - r = -.20; p < .001$ ), world ( $r = -.61 - r = -.32; p < .001$ ) and future perceptions ( $r = -.52 - r = -.23; p < .001$ ) were negatively correlated with all predictor variables. Results of hierarchical multiple regression analyses showed that control variables significantly predicted self ( $R^2 = .07, F(5,431) = 6.66, p = .000$ ), world perception ( $R^2 = .05, F(5,431) = 4.56, p = .000$ ) and future perceptions ( $R^2 = .05, F(5,431) = 4.79, p = .000$ ). Gender and satisfaction with income were found to be the only significant variables. Men had more negative self, world and future perceptions compared to women, and participants dissatisfied with their income reported more negative perceptions than those satisfied with their income.

Basic psychological needs, perceived social support and psychological resilience, which were added to the model in the second stage, significantly predicted negative self ( $R^2 = .66, F(12,424) = 50.17, p = .000$ ), world ( $R^2 = .71, F(12,424) = 69.40, p = .000$ ) and future ( $R^2 = .05, F(5,431) = 4.79, p = .000$ ) perception. The analyses showed that autonomy, perceived social support from family and friends, and psychological resilience negatively predicted all perceptions examined. In addition to these variables, relatedness was found to be a negative significant predictor of the negative world perception model, and competence negatively contributed to the other two perception models.

Qualitative analysis revealed that stress and negative emotions experienced during the pandemic, uncertainty about the future, and changes in academic and social life were contributing factors to the development of negative perceptions. On the other hand, participants expressed that the support of their family and friends helped them cope with stress and contributed to their well-being. They also mentioned experiencing positive changes in their personalities, sense of self, worldview and future perceptions during the pandemic.

By utilizing a mixed method approach, this study provided a comprehensive understanding of the psychological and social effects of the pandemic on emerging adults. The research demonstrated significant changes in university students' perceptions of themselves, their worldviews and expectations for the future as a result of the disruptions in their social and academic lives due to COVID-19 pandemic. The findings emphasize that satisfaction of autonomy need, high psychological resilience, and receiving social support from family and friends were protective factors against negative perceptions of self, world and future during the pandemic. It is anticipated that the results of this study will contribute to academic research and psychological practices.

## ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

### Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 08.02.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2021/1-1

## ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Araştırmacıların bu çalışmaya katkıları aşağıda sunulmuştur:

Birinci yazarın araştırmaya katkı oranı %20, ikinci yazarın araştırmaya katkı oranı %20, üçüncü yazarın araştırmaya katkı oranı %15, dördüncü yazarın araştırmaya katkı oranı %15, beşinci yazarın araştırmaya katkı oranı %15 ve altıncı yazarın araştırmaya katkı oranı %15'tir.

Yazar 1: Alanyazın taraması, araştırma tasarımı, veri toplama, veri analizi, raporlaştırma.

Yazar 2: Alanyazın taraması, araştırma tasarımı, veri toplama, veri analizi, raporlaştırma.

Yazar 3: Alanyazın taraması, araştırma tasarımı, veri toplama, veri analizi, raporlaştırma.

Yazar 4: Alanyazın taraması, araştırma tasarımı, veri toplama, veri analizi, raporlaştırma.

Yazar 5: Alanyazın taraması, araştırma tasarımı, raporlaştırma, danışmanlık.

Yazar 6: Nicel veri analizi, raporlaştırma, danışmanlık.

## DESTEK ve TEŞEKKÜR BEYANI

Bu çalışma, TÜBİTAK 2209-A-Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı tarafından desteklenen “COVID-19 Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Benlik, Dünya ve Gelecek Algıları” başlıklı projeden (Proje No: 1919B012002007) üretilmiştir. Mayıs 2021-Nisan 2022 tarihleri arasında yürütülen projeye Dr. Öğr. Üyesi Petek Akman ÖZDEMİR (5. yazarın) danışmanlığında başlanılmış ve proje Dr. Öğr. Üyesi Handan NOYAN (6. yazarın) danışmanlığında sonuçlandırılmıştır.

## ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmada herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.