

# Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hâlleri

## ARAŞTIRMA MAKALESİ

Fidan KORKUT OWEN<sup>1</sup>, Deniz ALBAYRAK KAYMAK<sup>2</sup>

1 Prof. Dr., Emekli (Hacettepe Üniversitesi), Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Programı, fdnkrkt@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0144-1521.

2 Doç. Dr., Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Programı, deniz.kaymak@boun.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6048-08 14.

Gönderilme Tarihi: 21.09.2022 Kabul Tarihi: 30.01.2023 DOI: 10.37669/milliegitim.1178457

**Atf:** “Korkut Owen, F., ve Albayrak Kaymak, D. (2023). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin iyilik hâlleri. *Millî Eğitim*, 52 (240), 2441-2472. DOI: 10.37669/milliegitim.1178457”

### Öz

*Bu araştırmada COVID-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin iyilik hâllerinin (fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma boyutlarında) ne durumda olduğu sorusuna yanıt aranmıştır. Veriler 371 (272 K ve 94 E) üniversite öğrencisinden beş boyutlu İyilik Hâli Yıldızı Ölçeği ve bir kişisel bilgi formu aracılığı ile toplanmıştır. Bulgular; kadın öğrencilerin sosyal iyilik hâllerinin erkek öğrencilere göre, sözel ve sosyal alanlarda eğitim görenlerin bilişsel iyilik hâllerinin sayısal ve teknoloji alanında öğrenci olanlara göre daha yüksek olduğunu ve yaş grupları arasında iyilik hâli konusunda fark bulunmadığını göstermektedir. Kişiler arası iletişimlerinin pandemi öncesine göre daha kötü, aynı ya da daha iyi olduğunu ifade eden öğrenciler arasında toplamda ve iyilik hâlinin bilişsel boyutu hariç diğer dört boyutunda anlamlı farklar bulunmuştur. Katılımcılar pandemiden önceki döneme göre bütün iyilik hâli boyutlarında daha fazla olumsuz değişiklikler yaşamışlarsa da en üst düzeydeki olumsuzluğun fiziksel boyutta olduğunu belirtmişlerdir. Yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma boyutu hariç, diğer dört iyilik hâli boyutlarındaki değişiklikler arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Sosyal iyilik hâli boyutu diğer boyutlara göre daha az değişen boyut olarak belirlenmiştir. Bulgulara dayanarak, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde öğrencilerin iyilik hâllerini artırmaya katkıda bulunabilecek müdahaleler ile gelecekte akademik olarak yapılabilecek çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19 pandemisi, üniversite öğrencileri, iyilik hâli, kişiler arası iletişim

## Wellness of University Students in the Pandemic Period

### **Abstract**

*This research sought to answer the question of how have the wellness (physical, social, emotional, cognitive and meaning making dimensions) of university students been in the COVID-19 pandemic. Data were collected from 371 (272 W and 94 M) university students through the five dimensional Scale of Wellness Star and a personal information form. Findings showed that compared to men students, women students, and compared to students in field of numerical/technical fields, students in verbal/social sciences had higher levels of cognitive wellness and there were no differences among the age groups. In the total wellness and all the other four dimensions except for the cognitive dimension, there were significant differences among the students who stated that their interpersonal communications have been worse, the same or better than the pre pandemic period. Participants stated that compared to the pre pandemic they had changes towards worse in all dimensions of wellness, but the largest differences were in the physical dimension. Except for the meaning making dimension, there were significant differences in the changes experienced in all the other four dimensions of wellness. Among these dimensions, social wellness dimension appeared to have changed the least. Based on the findings, recommendations are made for the university counseling center interventions that can contribute to the wellness of students and for future academic studies.*

**Keywords:** COVID-19 pandemic, university students, wellness, interpersonal communication

### **Giriş**

COVID-19 virüsünün yarattığı pandemi nedeniyle daha fazla evlerinde bulunmak, sosyal ilişkilerini kısıtlamak, hasta olmaktan korkmak, yakınlarını kaybetmek, belirsiz bir dönemde yaşamakta olduklarını düşünmek gibi nedenlerle bireylerin yaşamları fiziksel, duygusal, sosyal ve finansal gibi birçok açıdan etkilenmiştir. Çalışmalarda bu tip salgınların, bireylerde ve çeşitli gruplarda farklı psikososyal etkiler yaratabildiği ifade edilmektedir (Qiu vd., 2020). Bu çalışmada, pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin, sosyal, fiziksel, duygusal, bilişsel ve yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma boyutlarındaki iyilik hâllerinin nasıl olduğunun ortaya konması amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra, katılımcıların pandemi döneminin iyilik hâllerini nasıl etkilediği konusunda ne düşündükleri sorusuna da yanıt aranmıştır. Aşağıda önce her açıdan sağlıklı olmak, sağlıklı yaşam biçimi gibi kavramlarla bağlantılı olan iyilik hâlinde söz edilmiş, ardından pandeminin üniversite öğrencilerinin iyilik hâlleri üzerindeki etkileri konulu çalışmalar özetlenmiş ve sonunda bu araştırmanın sorunu irdelenmiştir.

## Sağlık ve İyilik Hâli

Sağlıklı olma kavramı, 1946'dan beri Dünya Sağlık Örgütü tarafından yalnızca fiziksel hastalığın olmaması biçiminde ele alınmayarak, fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşam gibi yaşamın farklı alanlarında da iyi olmak biçiminde tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2021). Pek çok eski kültürde sağlığa bütüncül bakılmış, sağlıklı yaşam, ruh, beden ve aklın dengesi ve davranışların çok az ya da çok fazla değil, dengeli olması biçiminde tanımlanmıştır (Gamby vd., 2021). Bu açıdan iyilik hâli, eski kültürlerin sağlığı, yaşamı çok boyutlu olarak ele alan ve dengeyle ilintilendiren yaklaşımlarına dayanan çağdaş bir kavram olarak görülebilir.

İyilik hâli kavramının psikolojik danışma alanında kullanımı Myers ve arkadaşları (2000) tarafından yaygınlaştırılmıştır. Alan yazında en yaygın olarak kullanılan ve onlar tarafından yapılmış bir tanım, iyilik hâlini en uygun düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş davranışlar olarak ele almaktadır (Myers vd., 2000). Rastlanan diğer tanımlarda iyilik hâli bir seçim, bir süreç ve bir yaşam biçimi olarak ele alınmış, öznel ve görelî bulunmuş, çok boyutlu olsa da bütüncül bir yapı gösterdiği ve sağlıklı insanların ortak özelliklerini yansıttığı saptanmıştır (Miller ve Foster, 2010). Sağlıklı olmak, iyilik hâli, sağlıklı yaşam biçimi, yaşam niteliği, psikolojik iyi oluş gibi kavramların birbirleri yerine kullanıldığını belirten Rachele ve arkadaşları (2013) bu kavramların örtüşen yanları olsa da aslında farklı olduklarını savunmaktadır. Onlara göre, iyilik hâlinin hem bütüncül hem de çok boyutlu olması, yaşam biçimi davranışlarına odaklanması, eylemler ve süreçlerle ilgili olması ve birey ve çevrenin karşılıklı ilişkisini ele alması gibi bazı ayırt edici özellikleri bulunmaktadır. İyilik hâlini ilintili diğer kavramlardan farklı olarak ele almak gerektiğini savunan başka görüşler de bulunmaktadır (Holdsworth, 2019; Lappe, 2022; Melnyk vd., 2022; Schuster vd., 2004). Alan yazındaki bazı çalışmalar iyilik hâlinin çok boyutlu yapısını dikkate alarak geliştirilmiş farklı modelleri karşılaştırmıştır (Fullen 2019; Miller ve Foster 2010; Roscoe, 2009).

İyilik hâli modellerinde üç ile dokuz arasında boyut bulunsa da özellikle sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel ve yaşamı anlamlandırma boyutları daha fazla vurgulanmaktadır. Bu çalışmada iyilik hâli, İyilik Hâli Yıldızı Modeli (Korkut-Owen ve Owen, 2012) çerçevesi altında ve bu modelde tanımlandığı biçimde (Korkut-Owen vd., 2016) beş boyut olarak incelenmiştir. Boyutların kısa açıklamaları şöyledir: *Sosyal boyut*, diğer insanlarla etkili iletişim kurma, algılanan sosyal destek ve çevreyle, doğayla kurulan etkileşimi ve alınan ve algılanan sosyal destek özelliklerini içermektedir. *Duygusal boyut*, duyguları farketme, denetleme, yaşam durumuna karşı gerçekçi bakabilme gibi hem psikolojik iyi oluş hem de duygusal iyi oluş öğelerini barındırmaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını içeren *fiziksel boyut* iyilik hâlinin dengeli beslenme, hareketli olma, yeterli uyku, zararlı alışkanlıklardan kaçınma gibi

fiziksel sağlığa odaklanan özellikleriyle ilgilidir. *Bilişsel boyut*, bilişsel etkinliklerle uğraşmayı sevmeye, yeni bilgiler öğrenmeye hevesli olma, sorun çözme becerisi gibi özellikleri ifade etmektedir. *Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutu*, yaşamın anlamı ve amacına sahip olmak ya da bunları aramak, hedef belirleyebilmek ve ona ulaşmaya çalışmak, umutlu olabilmek gibi özelliklerle ilgilidir.

### **Pandemi, Üniversite Öğrencileri ve İyilik Hâli**

Araştırmalar COVID-19 pandemisinde pek çok kişinin psikolojik olarak etkilendiğini, karantinaya alınan bireylerin depresyon, korku, gerginlik, suçluluk ve öfke gibi duygular yaşadığını göstermiştir (Ahorsu vd., 2020; Brooks vd., 2020; Ekiz vd., 2020; Montano ve Acebes, 2020). Ayrıca bireyler bu salgında ekonomik, fiziksel, sosyal konularda da zorluk yaşamış görünmektedir (Lu ve Lin, 2021). Pandemiden önce de üniversite öğrencilerinde sağlıklı olmayan bazı davranışların yaygınlığı dikkat çekicidir (Beauchemin, 2018; Gallagher, 2019). Bu açıdan pandeminin, farklı yaşantıları deneyimleme ve erişkinliğe geçiş dönemindeki üniversite öğrencilerini farklı biçimde etkilemiş olabileceği düşünülmüştür. Üniversite öğrencilerinin iyilik hâllerini incelemek önemlidir çünkü araştırmalar öğrencilerin psikolojik danışma merkezlerine başvurularının arttığını (Holm-Hadulla ve Koutsoukou-Argyraia 2015; Kitzrow, 2003), üçte birinin depresyon yaşadığını (Douce ve Keeling, 2014), düzenli fiziksel hareketliliklerinin azaldığını, alkol ve sigara kullanımında, kötü beslenmede, riskli üreme sağlığı davranışlarında artma yaşandığını (Wald vd., 2014), kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşadıklarını (Byrd ve McKinney, 2012) göstermektedir.

Yurt içinde yapılan çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin en fazla duygusal, akademik ve ekonomik sorunlar yaşadıkları (Erkan vd., 2012), çevreye uyum sağlamama, gelecek kaygısı, kişisel ve ailevi sıkıntılar, amaçsız hissetme ve öz güven eksikliği (Şahin ve Fırat, 2009) gösterdiklerine işaret edilmiştir. Gençlerin psikolojik danışma merkezlerine en fazla aileye özlem duyma, ders çalışmama, sağlıksız yeme alışkanlıkları gibi zorluklarla geldikleri anlaşılmaktadır (Türküm vd., 2004). Cihan (2019) üniversite genelindeki öğrenci sorunlarını yaygınlık sırasıyla, meslek/gelecek kaygısı, duygu durum sorunları, akademik sorunlar, ilişkisel konular, kültürle ilgili sorunlar, sağlık sorunları, bağımlılık ve travmatik yaşantılar olarak belirlemiştir. Bunun yanı sıra yardım için psikolojik danışma merkezine başvuranlar arasında depresyon, kaygı, akademik/mesleki konular ve ilişki sorunlarının yaygın olduğunu, intihar düşüncesi olanların oranı %2-5 arasında değişse de 2/3 kadarının aynı zamanda psikiyatri uzmanına yönlendirme gerektirecek ciddiyette sorunlar yaşadıklarını aktarmıştır.

Pandemi sürecinde üniversite öğrencileri sosyal yalıtılma, belirsizlik, ani gelişler, arkadaşlarıyla üniversiteyle hobileriyle daha az bağlantıda olma hissi, sosyal

desteğin ve ders dışı etkinliklerin ortadan kalkması, kendisinin ve sevdiklerinin sağlığı hakkında kaygılanma gibi nedenlerle daha fazla sorun yaşama eğilimi göstermiştir (Gruber vd., 2020; Kumar ve Nayar, 2021). Nitekim farklı ülkelerde yapılan araştırmalar pandemi nedeniyle üniversite öğrencilerinin depresyon, gerginlik ve kaygılarında ciddi artışlar olduğunu göstermektedir (Akyol, vd., 2020; Chirikov vd., 2020; Conrad vd., 2021; Krifa vd., 2022; Opoku, 2022; Yang vd., 2021; Zimmermann vd., 2021). Çalışmalar üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde eve kapandıkları için hareketsizlikten dolayı fiziksel olarak gerilediklerini hissettiklerini (Akyol vd., 2020, Altun Ekiz, 2020; Imeri vd., 2021), uyku düzenlerinin bozulduğunu (Altun Ekiz, 2020), kilo aldıklarını (Altun Ekiz, 2020; Opoku, 2022) ve sosyal yaşamlarının geçici olarak durduğunu düşündüklerini (Aktaş, 2021) göstermiştir. Bunların yanı sıra arkadaşlarını, burs olanaklarını kaybetme korkusu gibi fiziksel, psikolojik, sosyal, duygusal, ekonomik zorluklar yaşadıkları (Opoku, 2022) ve iyi oluşlarının olumsuz yönde etkilendiği de saptanmıştır (Appleby vd., 2022, Hagedorn vd., 2022; Kokkinos vd., 2022; Sood ve Sharma, 2020; Villani vd., 2021). Öte yandan, aileleri ile ilişkilerinin düzeldiğini (Akyol vd., 2020) ve en az tinsel açıdan etkilendiklerini (Imeri vd., 2021) gösteren bulgular da vardır.

Yapılan pandemi öncesi çalışmalar kadın ve erkeklerin iyilik hâllerinin farklı alanlarında daha duyarlı olduklarını göstermiştir (Baldwin vd., 2017; Doğan ve Yıldırım, 2006; Hartwig ve Myers, 2003; Rayle ve Myers, 2004; Schuster vd., 2004). Erkek öğrencilerin fiziksel iyilik hâllerinin kadın öğrencilerinden (Baldwin vd., 2017; Demirbaş-Çelik vd., 2016; Lee ve Loke, 2005; Roothman vd., 2003) ve kadınların tinsel iyilik hâllerinin erkeklerinkinden (Roothman vd., 2003) daha yüksek olduğuna yönelik sonuçlara rastlanmaktadır. Öte yandan, cinsiyetler arasında iyilik hâli konusunda fark olmadığını saptamış çalışmalar da vardır (Gürkan, 2014; Korkut-Owen vd., 2018). Pandemi sonrası yapılan çalışmalar ise cinsiyetin iyilik hâlini yordayıcı rolü olduğuna ve kadınların daha fazla duygusal sorun yaşadıklarına, daha düşük iyilik hâli ve düşük iyi oluş yaşadıklarına işaret etmektedir (Alekseniene vd., 2022; Villani vd. 2021; Zimmermann vd., 2021).

Pandemi öncesi çalışmalar, üniversite öğrencilerinin yaşları ile iyilik hâlleri arasında ilişki olduğuna (Demirbaş-Çelik vd., 2016; Gürkan, 2014; Hermon ve Davis, 2004; Myers vd., 2003; Myers ve Mobley, 2004) işaret etmişse de bu konuda çelişkili bulgular vardır. Bazı araştırmalar üniversite öğrencilerinin iyilik hâllerinin yaşları ilerledikçe arttığına (Gürkan, 2014; Myers vd., 2003), bazıları düştüğüne (Demirbaş-Çelik vd., 2016; Granello, 2001), diğer bazıları ise yaş grupları arasında fark olmadığına (Baldwin vd., 2017; Korkut-Owen vd., 2018; Schuster vd., 2004) işaret etmektedir. Bu nedenle, araştırmada yaş farklarını inceleme gereği doğmuştur.

Diğer bireylerle iletişim hâlinde olmak bireyler için kimliklerini belirlemede ve yaşama anlam vermelerinde önemli yer tutarak iyilik hâlinin kökenini oluşturmaktadır (Fisher ve Roccotagliata, 2017). İyi kişiler arası ilişkiler bireylerin, sağlıklarını, iyilik hâllerini, iyilik hâlinin duygusal boyutuna denk gelen iyi oluşlarını ve yaşam niteliğini artırmaktadır (Fisher ve Nussbaum, 2015; Hesse vd., 2020; Socha ve Pitts, 2012; Vertino, 2014). Pandemi sürecinde kişilerarası ilişkiler ciddi biçimde etkilenmiş görünmektedir (Mheidly vd., 2020). Sosyal olarak diğerlerinden uzak olmak, isteyecek ya da istemeden de olsa arkadaşlarla, aile üyeleriyle ve diğer tanıdıklarla sosyal olarak bağlantıda olmayı zorlaştırmıştır. Alan yazında iletişim teknolojileri ne kadar gelişirse gelişsin yüz yüze iletişim, hâlâ en önemli iletişim kurma şekli olarak önerilmektedir (Shekhawat ve Nirban, 2019) ancak pandemi döneminde yüz yüze iletişim kurmak zorlaşmış ve çevrim içi iletişim kurma daha fazla kullanılır olmuştur. Oysa yüksek derecede sosyal yalıtımın bireylerin iyilik hâllerini olumsuz etkileyebildiğini gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Cooper vd., 2020). Yukarıda özetlenen alan yazın bulguları gözönüne alınarak, bu çalışmada şu iki soru sorulmuştur:

1. Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin iyilik hâli düzeyleri nedir?

2. Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim alanları ve kişiler arası iletişimlerinde oluştuğunu düşündükleri değişikliklere göre iyilik hâlleri farklılaşmakta mıdır?

3. Öğrenciler, pandemi dönemi öncesine kıyasla pandemi dönemindeki iyilik hâllerinin beş boyutundaki durumu nasıl değerlendirmektedirler?

Sanal ortamın baskın olduğu pandemi döneminde öğrencilerin iyilik hâllerinin ne durumda olduğunun ortaya konması psikolojik danışma hizmetleri açısından önemlidir. Edinilecek bulguların özellikle pandemiyle birlikte geçilmek durumunda kalınan uzaktan psikolojik yardım hizmetleri açısından önemli göstergeler oluşturabileceği düşünülmektedir.

## Yöntem

Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Tanımlayıcı ve ilişkisel düzeydeki bu araştırmanın verileri öğrencilere çevrim içi bağlantı yoluyla aşağıda tanıtılmış olan bir ölçek ve kişisel bilgi formu aracılığı ile toplanmıştır.

## Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, zaman ve iş gücü kaybını önlemek amacıyla, daha az temsil gücü olsa da onlara erişimi kolaylaştırabilen elverişli örnekleme (Büyüköztürk vd., 2014) yöntemiyle belirlemiştir. Bu amaçla, Türkiye'nin batısındaki büyük bir şehirdeki devlet üniversitesinde, eşzamanlı çevrim içi zorunlu bir kitle dersini

alan öğrenciler küçük bir ek puan kazanmaları karşılığında araştırmaya katılıma davet edilmişlerdir. Davet, öğrencilere ölçme araçlarının olduğu linkin iletilmesi biçiminde yapılmış ve gönüllü olan öğrencilerin araştırmaya katılabilecekleri, ölçme araçlarını doldurmayı tamamlamak istemezler ise bırakabilecekleri bilgisi de eklenmiştir. Toplam 371 öğrenciden oluşmuş katılımcıların 272'si (%73,3) kadın, 94'ü (%25,3) erkek cinsiyeti belirtmiş, 5'i (%1,3) ise cinsiyet belirtmemiştir. Bu nedenle cinsiyet değişkeni 366 veriyle çalışılmıştır. Yaş dağılımı olarak sıralamaya bakıldığında, tipik olarak beklenenden daha ileri yaşta (1996 ve daha önceki yıllarda doğmuş) olan öğrencilerin en alt (41; %11,05), tipik olarak beklenen yaşta (1997 ila 1999 yılları arasında doğmuş) olan öğrencilerin en üst (193; %52,02) ve tipik olarak beklenenden daha küçük yaşta (2000 yılından sonra doğmuş) olan öğrencilerin ise orta (137; %36,93) sıradaki yaş gruplarından geldiği görülmüştür. Öğrencilerin öğrenim aldıkları alanlara bakıldığında, 201'inin (%54,2) sözel ve sosyal alanlarda, 170'inin (%45,8) ise sayısal ve teknoloji alanlarında öğrenim gördükleri anlaşılmıştır. Kişiler arası iletişimlerini pandemi öncesi döneme göre değerlendirmede ise, durumlarını daha iyi (28, %7,5) değerlendirenler azınlıkta, aynı (171; %46,1) ve daha kötü (172; %46,4) olarak değerlendirenler ise eşit büyüklükte gruplar oluşturmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla İyilik Hâli Yıldızı Ölçeği ile kısa bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

*İyilik Hâli Yıldızı Ölçeği (İHYÖ)*. Kullanım için gerekli izin alınmış olduğu ve Korkut-Owen ve diğerleri (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiş olan bu ölçek 24 maddeli beş boyutlu bir yapı göstermektedir. Açıklayıcı faktör analizi ile elde edilen bu beşli yapı, toplam varyansın %51,9'unu açıklamaktadır. Bu beşli yapıda boyutlar fiziksel (FİZ), sosyal (SOS), duygusal (DUY), bilişsel (BİL) ve yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma (YAHOO) olarak adlandırılmıştır. İHYÖ'nün bu beş boyutlu yapısı, doğrulayıcı faktör analizi sonucunda da desteklenmiştir [ $\chi^2$  (239,  $N = 156$ ) = 490.28,  $p < 0.01$ ;  $CFI = 0.90$ ;  $IFI = 0.90$ ;  $SRMR = 0.085$ ;  $RMSEA = 0.082$ ]. Ölçeğin alt boyutları bağımsız olarak puanlanabilmektedir. İHYÖ'nün güvenilirlik çalışması sonucunda ise toplam puanda iç tutarlılık katsayısı  $r = 0.85$  ( $p < .01$ ) olarak elde edilmiştir. Alt boyutlardan elde edilen katsayılar, 0.63 ila 0.79 arasında bulunmuştur. Ölçekten elde edilebilecek toplam puanlar 24-120 arasında değişmekte ve puanların yüksekliği bireyin iyilik hâlini olumlu olarak değerlendirdiğine işaret etmektedir. Alt boyutlardan elde edilebilecek en düşük ve en yüksek puan aralıkları Tablo 1'de sunulmuştur. Bu araştırma için hesaplanan toplam puana ilişkin iç tutarlılık katsayısı  $r = 0.87$  ( $p < .01$ ) iken alt boyutlar için bulunan iç tutarlılık katsayıları 0.61 ila 0.86 ( $p < .01$ ) arasındadır.

*Kişisel Bilgi Formu (KBF)*. Araştırmacılar tarafından bu çalışmaya özel geliştirilmiş olan KBF’de katılımcıların cinsiyetlerine, yaş gruplarına (1996 ve öncesi, 1997-1999 yılları ve 2000-2002 yılları arasında doğmuş olan üç grup), öğrenim aldıkları alana (sayısal ve teknoloji, sözel ve sosyal) ve iletişim becerilerini pandemi öncesi döneme göre nasıl değerlendirdiklerine (daha iyi, aynı, daha kötü) yönelik dört demografik soru bulunmaktadır. Bunun dışında, katılımcıların pandemi öncesine kıyasla bu süreçte iyilik hâlinin beş boyutunda algıladıkları değişiklikleri anlamak için boyutların kısa açıklamaları verilerek her biri için üçlü derecendirmeli (daha iyiye gitti, pek değişmedi, daha kötüye gitti) değerlendirme yapmaları istenmiştir: Bilişsel açıdan (derslere odaklanma, yeni konular öğrenme isteği, gerginlikle başa çıkma, vb.), fiziksel açıdan (beslenme, hareketlilik, uyku, beden sağlığı, vb.), duygusal açıdan (umut, kendinden hoşnut olma, durgunluk hâli, kaygı vb.), yaşamı anlamlandırma açıdan (hedef belirleme/yönelme, yaşama anlam katma, gelecek beklentisi, vb.) ve sosyal/kişiler arası ilişkiler açısından (arkadaş, romantik ilişki, aile, vb.).

### **Veri Toplama Süreci**

Araştırma için Boğaziçi Üniversitesinden etik izin alındıktan (2020-62 kayıt numaralı başvuru 13.11.2020 tarih ve 2020/08) sonra veriler, pandeminin etkili olduğu ve eğitimin hâlâ çevrim içi yapıldığı 2020-2021 güz döneminde Aralık 2020 ile Ocak 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Ölçme araçları çevrim içi ortama taşınarak gönüllü katılımcıların kolayca ulaşmaları ve doldurmaları sağlanmıştır. Ölçme araçlarının en altında katılımcıların gerek duymaları hâlinde psikolojik destek alabilmek için üniversitenin psikolojik danışma merkezinden yararlanabilecekleri bilgisi eklenmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin çözümlemesi için normallik testi için ölçekten elde edilen puanların çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Toplam puan için çarpıklık değerinin 0.69, basıklık değerinin 1.07 olduğu, BİL alt boyutu dışındaki boyutlarda çarpıklık değerlerinin .06 ila .95 arasında; basıklık değerlerinin de .29 ila .66 arasında değiştiği görülmektedir. BİL alt boyutunda ise çarpıklık değeri 1.98, basıklık değeri ise 2.25 değerleri yüksek olsa da sayısı 300’den büyük örneklemelerde normallik koşulunu sağlamaktadır (Kim, 2013). Homojenlik testi için dört bağımsız değişken için hesaplanan Levene testi sonuçları da verilerin homojen olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla normallik ve homojenlik sayıltıları doğrulanmış bulduğundan araştırmanın ilk sorusu için parametrik testlerden t testi (cinsiyet ve öğrenim alanı) ve tek yönlü varyans analizi (yaşa ve iletişim becerilerindeki değişikliklere göre olan gruplar) kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucu anlamlı fark çıkması farkın hangi gruplar arasındaki farktan kaynaklandığı Sheffé testi ile izlenmiştir.



Araştırmanın ikinci sorusu içinse grupların frekans ve yüzdeleri hesaplanarak gruplar arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı parametrik olmayan testlerden kay ( $\chi^2$ ) kare testi ile incelenmiştir.

## Bulgular

### Katılımcıların İyilik Hâlleri

Araştırmaya katılanların (N=371) İHYÖ'den aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları, en düşük ve en yüksek puanlarıyla alınabilecek puan aralıkları Tablo 1'de verilmiştir. Buradan izlenebileceği gibi toplam puan ortalaması  $\bar{X}$  = 87.85 olarak elde edilmiştir. Puanların dağılımı incelendiğinde öğrencilerin 53'ünün (%14) ortalamanın bir standart sapma altında, 63'ünün (%17) bir standart sapma üstünde olduğu, dolayısıyla geriye kalan 255 öğrencinin (%69) puanlarının ortalamanın bir standart sapma alt ve üst puan aralığında yer aldığı görülmektedir.

**Tablo 1**

*Katılımcıların İyilik Hâli Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

Ölçek boyutları	$\bar{X}$	SS	En düşük	En yüksek	Puan aralıkları
Toplam	87.85	12.63	36	114	24-120
YAHOO	25.68	5.47	7	35	7-35
BİL	18.17	2.14	4	20	4-20
DUY	16.84	3.50	5	24	5-25
FİZ	11.12	3.49	4	20	4-20
SOS	16.04	3.03	4	20	4-20

### Katılımcıların Cinsiyet, Öğrenim Alanı, Yaş ve İletişimde Oluşan Değişikliklere Göre İyilik Hâlleri

Araştırmanın ilk sorusundaki değişkenlerden ilki olan cinsiyetle ilgili analiz sonuçlarına göre yalnızca sosyal iyilik hâli boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $t_{(364)} = -4.64$ ;  $p < .000$ ). Elde edilen değerlere göre kadınların sosyal iyilik hâli alt boyutundaki ortalamaları ( $\bar{X}$  = 16.46;  $SS$  = 2.92) erkeklerin ortalamalarından ( $\bar{X}$  = 14.81;  $SS$  = 3.06) daha yüksektir. Bu durumda kadın öğrencilerin sosyal iyilik hâlleri erkek öğrencilere göre daha iyi görünmektedir. İHYÖ toplam puanları ( $t_{(364)} = -.79$ ;  $p > .05$ ), YAHOO ( $t_{(364)} = -.16$ ;  $p > .05$ ), BİL ( $t_{(364)} = -1.23$ ;  $p > .05$ ), DUY ( $t_{(364)} = 1.85$ ;  $p > .05$ ) ve FİZ ( $t_{(364)} = .22$ ;  $p > .05$ ) alt boyutları açısından ise cinsiyetler arasında anlamlı farklar bulunmamıştır.

Öğrenimi alınan alanlar arasında yapılmış kıyaslamalarda ise yalnızca bilişsel iyilik hâlinde ( $t_{(369)} = -2.07; p < .006$ ) anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında sözel ve sosyal ( $\bar{x} = 18.46; SS = 1.70$ ) ile sayısal ve teknoloji ( $\bar{X} = 17.84; SS = 2.53$ ) alanlarındaki öğrenciler arasında sözel ve sosyal alanlar lehine fark vardır. Bu durumda sözel ve sosyal alanlardaki öğrencilerin bilişsel iyilik hâlleri sayısal ve teknoloji alanındaki öğrencilere göre daha iyi durumda görünmektedir. İHYÖ toplam puanları ( $t_{(369)} = -.78; p > .05$ ), YAHOO ( $t_{(369)} = .46; p > .05$ ), DUY ( $t_{(369)} = 1.48; p > .05$ ), FİZ ( $t_{(369)} = 1.47; p > .05$ ) ve SOS ( $t_{(369)} = .98; p > .05$ ) alt boyutları açısından ise öğrenim alınan alanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tek yönlü varyans analizlerine göre, öğrencilerinin üç ayrı yaş grubu arasında İHYÖ'nin hiçbir boyutunda anlamlı fark yoktur [( $F_{(2,368)} = .02; p > .97$ ) YAHOO, ( $F_{(2,368)} = .17; p > .84$ ), BİL ( $F_{(2,368)} = .76; p > .46$ ), DUY ( $F_{(2,368)} = .75; p > .47$ ), FİZ ( $F_{(2,368)} = .40; p > .67$ ) ve SOS ( $F_{(2,368)} = 1.64; p > .19$ )]. Bu bulgu, yaşa göre iyilik hâllerinin farklılaşmadığına işaret etmektedir.

Katılımcıların pandemi sürecinde iletişimlerini pandemi öncesine göre nasıl algıladıklarına göre, İHYÖ'den elde edilen puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır. Tablo 2'de görüldüğü gibi, İHYÖ toplam ( $F_{(2,368)} = 14.76; p < .000$ ), YAHOO, ( $F_{(2,368)} = 11.67; p < .000$ ), DUY ( $F_{(2,368)} = 7.67; p < .001$ ), FİZ ( $F_{(2,368)} = 5.92; p < .003$ ) ve SOS ( $F_{(2,368)} = 7.87; p < .000$ ) alt puanlar açısından pandemiden önceki döneme göre iletişimlerini nasıl algıladıklarına dayalı olarak elde yapılan gruplar arasında anlamlı fark varken yalnızca BİL ( $F_{(2,368)} = 1.38; p > .25$ ) boyutunda anlamlı fark bulunmamaktadır.

**Tablo 2**

*Katılımcıların Pandemi Öncesine Göre Şimdiki İletişimlerini Algılamalarına Göre İHYÖ'den Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve ANOVA Sonuçları*

Tanımlayıcı İstatistikler			ANOVA Sonuçları								
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var.Kay	Kar.Top	df	Kar.Or	F	p	Fark
Toplam	1	28	90.78	14.02	Grup.ara	4386.16	2	2193.08	14.76	000**	1-3; 2-3
	2	171	91.09	10.65	Grup.ıç	54685.97	368	148.60			
	3	172	84.15	13.27	Toplam	59072.14	370				
YAHOO	1	28	26.71	6.08	Grup.ara	661.75	2	330.87	11.67	000**	2-3
	2	171	26.95	4.45	Grup.ıç	10427.08	368	28.33			
	3	172	24.24	5.95	Toplam	11088	370				
BİL	1	28	18.32	1.89	Grup.ara	12.65	2	6.32	1.38	.25	
	2	171	18.35	1.71	Grup.ıç	1682.96	368	4.37			
	3	172	17.97	2.53	Toplam	1695.61	370				
DUY	1	28	17.21	4.15	Grup.ara	181.93	2	90.97	7.67	.001*	2-3
	2	171	17.53	3.34	Grup.ıç	4361.04	368	11.85			
	3	172	16.09	3.42	Toplam	4542.97	370				
FİZ	1	28	11.96	3.58	Grup.ara	140.55	2	70.27	5.92	.003*	2-3
	2	171	11.64	3.41	Grup.ıç	4368.99	368	11.87			
	3	172	10.46	3.45	Toplam	4509.54	370				
SOS	1	28	16.57	2.18	Grup.ara	139.48	2	69.74	7.87	000**	2-3
	2	171	16.62	2.71	Grup.ıç	3259.82	368	8.86			
	3	172	15.38	3.32	Toplam	3399.31	370				

\* $p < .001$ ; \*\*  $p < .0001$ ; 1= Daha iyi, 2= Aynı, 3= Daha kötü

Anlamli fark bulunan sonuçların hangi sınıflar arasındaki farklardan kaynaklandığını anlamak amacıyla yapılan Scheffé testi sonuçlarına göre İHYÖ toplam puanlar açısından birinci grup ile üçüncü grup (*ortalama farkı*= 6.63;  $p < .03$ ) ve ikinci grup ile üçüncü grup (*ortalama farkı*= 6.94;  $p < .000$ ) arasında; YAHOO alt boyut puanları açısından (*ortalama farkı*= 2.71;  $p < .000$ ); DUY boyut açısından (*ortalama farkı*= 1.44;  $p < .001$ ); FİZ puanları açısından (*ortalama farkı*= 1.18;  $p < .007$ ) ve SOS puanları açısından (*ortalama farkı*= 1.24;  $p < .001$ ) ikinci grup ile üçüncü grup arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre, toplam puan açısından bakıldığında iletişimlerinin daha iyiye gittiğini düşünenlerle daha kötüye gittiğini algılayanlar arasında ve pek değişmediğini düşünenlerle daha kötüye gittiğini algılayanlar arasında kötüye doğru değişim algılayan öğrencilerin aleyhine farklar vardır. Ayrıca iyilik hâlinin bilişsel boyut hariç diğer dört boyutunda iletişimlerinin pek değişmediğini ve daha kötüye gittiğini belirtmiş öğrenciler arasında, iletişimlerinin daha kötüye doğru gittiğini düşünen öğrencilerin aleyhine farklar vardır.

### **Katılımcıların İyilik Hâllerindeki Değişikliklere Yönelik Görüşleri**

Katılımcıların pandemi sürecinde iyilik hâlinin beş boyutunda yaşamış olabilecekleri değişiklikleri Kişisel Bilgi Formunda açıklandığı gibi daha iyiye gitti, pek değişmedi ve daha kötüye gitti seçeneklerinden birini seçerek değerlendirmeleri istenmiş, verdikleri yanıtların frekans ve yüzdeleri ve bu yanıtlar arasında anlamlı fark

olup olmadığına yönelik yapılan kay kare değerleri Tablo 3'te sunulmuştur. Buna göre, öğrenciler arasında iyilik hâlinin beş boyutuna yönelik olarak kötüye gitti şıklığını işaretleyenlerin yüzdeleri en yüksektir (%37,5 - %64,2). Fazla değişmedi diyenlerin yüzdeleri orta düzeyde iken (%18,9 - %42,3) iyiye gitti diyenlerin yüzdeleri (%14,8 - %29,1) en düşüktür.

**Tablo 3**

*Katılımcıların Pandemi Sürecinde İyilik Hâli Boyutlarında Oluşan Değişiklikleri Değerlendirmeleri*

	<i>İyiye gitti</i>		<i>Pek değişmedi</i>		<i>Kötüye gitti</i>		<i>Sd</i>	<i>x<sup>2</sup></i>	<i>p</i>
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>			
FİZ	58 (15.6)		75 (% 20.2)		238 (% 64.2)		2	159.72	.0001
BİL	66 (% 17.8)		70 (% 18.9)		235 (% 63.3)		2	150.41	.0001
DUY	55 (% 14.8)		112 (% 30.2)		204 (% 55.0)		2	91.41	.0001
SOS	55 (% 14.8)		157 (% 42.3)		159 (% 42.9)		2	57.21	.0001
YAHOO	108 (%29.1)		124 (% 33.4)		139 (% 37.5)		2	3.88	.14

Bu sonuçlara göre, iyilik hâlinin tüm boyutlarında çoğu öğrenci durumunun kötüye gittiğini ifade etmiştir. YAHOO ve SOS dışındaki iyilik hâli boyutlarında iyilik hâllerinin pandemi döneminden öncesine göre pek değişmediğini düşünen hatırı sayılır sayıda öğrenci vardır. Sosyal iyilik hâlinde öğrenciler durumlarını korumuş gibi görünmektedirler. Yaşamı anlamlandırma boyutunda ise üç konumdaki sayılar birbirine çok yakındır; öğrencilerin yaklaşık 1/3 kadarlık bir kısmı iyiye gittiğini ifade etmiştir.

## Tartışma

### Katılımcıların İyilik Hâlleri

Bu kısımda, önce katılımcıların ölçekten aldıkları puanlara ilişkin genel bir tartışma yapılmıştır. Katılımcıların, kullanılan iyilik hâli ölçeğinin toplam puanından elde ettikleri ortalama, olası en yüksek puana göre düşük sayılmamakla birlikte, ölçeğin standardizasyonu ya da aynı dönemde farklı üniversite öğrencilerinden toplanmış veri bulunmadığından öğrencilerin iyilik hâllerini başka gruplarla kıyaslamak mümkün olmamıştır. Öte yandan örneklem grubunun %69'unun ölçekten alınan ortalamanın bir standart sapma alt ve üstündeki aralıkta puan almaları normal dağılım eğrisine çok benzerdir. Bu da katılımcıların iyilik hâli puanlarının orta noktalarda yoğunlaşmasına **uç noktalarda**, puanların seyrekleştiğine dolayısıyla beklenen bir dağılıma işaret etmektedir. Katılımcıların iyilik hâlinin alt boyutlarından aldıkları puanlar en yüksek olandan en düşüğe göre sıralandığındaki sıralama şu şekildedir. Bilişsel, sosyal, YAHOO, duygusal ve fiziksel. Sıralamaya göre katılımcıların en düşük puan aldıkları boyutun fiziksel iyilik hâliyle ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Alan yazında da benzeri

sonuçlara rastlanmaktadır (Akyol vd., 2020, Altun Ekiz, 2020; Imeri vd., 2021, Opo-ku, 2022) . İkinci olarak düşük olan boyut ise duygusal iyilik hâliyle ilgilidir. Alan yazında da üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde duygusal anlamda sorunlar yaşadıklarını gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Chirikov vd., 2020; Conrad vd., 2021; Krifa vd., 2022; Yang vd., 2021; Zimmermann vd., 2021). Bu bulgular bu dönemde üniversite öğrencilerinin özellikle bu iki boyutla ilgili desteğe gereksindiklerini göstermektedir.

### **Öğrenci Gruplarının İyilik Hâli Boyutlarındaki Değişiklikler**

Bu çalışmada iyilik hâlleri ile ilgili olarak cinsiyetini kadın ve erkek olarak ifade edenler arasındaki farklar incelendiğinde yalnızca sosyal iyilik hâli boyutunda kadın öğrencilerin lehine fark bulunmuştur. Başka çalışmalarda da sosyal iyilik hâlinde kadınların (Baldwin vd., 2017; Doğan ve Yıldırım, 2006) lehine fark olduğu saptanmıştır. Alan yazında iyilik hâli konusunda cinsiyet farkları olduğu gösteren araştırma sonuçlarının (Dixon Rayle ve Myers, 2004; Roothman vd., 2003; Schuster vd., 2004) yanı sıra, fark olmadığını saptayan araştırma sonuçları da (Gürkan, 2014; Sood vd., 2019) bulunmaktadır. Pandemi dönemiyle ilgili araştırma sonuçları kadınların daha fazla duygusal sorun ve daha düşük iyilik hâli yaşadıklarına işaret etmektedir (Aleksjeuniene vd., 2022; Villani vd., 2021; Zimmermann vd., 2021). Appleby ve arkadaşlarının (2022) yaptıkları çalışmada kadınların fiziksel sağlıklarını korumak adına pandemi süresinde hükümet tarafından önerilen kurallara daha fazla uydukları saptanmıştır. Pandemi döneminde kadınların daha fazla duygusal zorluk yaşadıklarını, psikolojik işlevlerinin olumsuz yönde etkilendiğini ve daha düşük iyi oluş yaşadıklarını gösteren başka araştırmalar da bulunmaktadır (Villani vd., 2021; Wang vd., 2020).

Bu çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin iyilik hâllerinin genel olarak benzer bulunması, yalnızca sosyal iyilik hâli boyutunda kadınlar lehinde fark olması, kadınların diğerleriyle iletişimleri sürdürmek ve sosyal destek almak için daha fazla çaba sarf etmeleri ile açıklanabilir. Bu durum, alan yazında kadınların kişiler arası ilişkilerinin daha iyi olduğunu gösteren araştırma sonuçlarıyla (Elkatmış ve Ünal, 2014; Güçlü, 2016; Koç vd., 2015; Suzuki-Laidlaw vd., 2006) desteklenmektedir. Diğer iyilik hâli alanlarında her iki cinsiyetin de benzer deneyimler geçirdikleri söylenebilir.

Sözel ve sosyal ile sayısal ve teknoloji alanlardaki öğrencilerin iyilik hâlleri arasındaki tek fark sözel ve sosyal alandaki öğrenciler lehine olarak bilişsel iyilik hâli boyutunda bulunmuştur. Bu çalışmada bilişsel boyut daha çok yeni bilgi ve becerileri öğrenmeye, öğrenme deneyimlerine açık olmakla ilgili olarak ele alınmıştır. Bu bulgu sözel ve sosyal alanlarda öğrenim gören öğrencilerin yeniliklere göre daha açık olma-

ları ve pandemi döneminde farklı bilgileri öğrenmeye yönelik girişimlerde bulunmuş olabilecekleri biçiminde yorumlanabilir. Bu fark derslerde kullanılan yöntemler ve derslerin öğretiminin gerektirdiği altyapılardaki farklılıklardan da kaynaklanabilir. Nitekim pandemi dönemindeki ilk uzaktan eğitim deneyimlerinin nasıl olduğu sorularan öğrenciler sayısal ve teknik ile uygulamalı derslerde sözel ve sosyal derslere göre daha fazla zorluk yaşadıklarını, eğitimde etkileşimli ortamları özlediklerini ifade etmişlerdir (Albayrak-Kaymak, 2020).

Bu araştırmada yaşlarına göre üç farklı gruba ayrılmış öğrencilerin iyilik hâlleri arasında fark olmadığı bulunmuştur. Alan yazında yaşa göre iyilik hâlinin farklılaştığını gösteren çalışmaların (Gürkan, 2014; Myers vd., 2003) yanı sıra farklılaşmadığını belirten çalışma sonuçlarına da (Baldwin vd., 2017; Schuster vd., 2004) rastlanmaktadır. Örneğin, Hermon ve Davis (2004) geleneksel üniversite yaşlarındaki (18-23 yaş aralığı) öğrencilerle daha ileri yaşlardaki (24 yaş ve üstü) geleneksel olmayan öğrenciler ile yaptıkları çalışmada iki grup arasında iyilik hâli ölçeğinin gerçekçi inançlar, kontrol duygusu (bilişsel) ve kendine bakma (fiziksel) alt boyutlarında daha büyük yaş grubu lehine, fiziksel etkinlik alt boyutunda ise daha genç yaş grubu lehine farklar olduğunu belirlemişlerdir. Pandemi dönemiyle ilgili çalışmalarında yaş değişkenini ele alan iyilik hâli araştırmacıları daha çok yetişkin ve daha ileri yaşlardaki bireylere odaklanmış görünmektedir (Harrison vd., 2021; Jiang, 2020). Jiang (2020) daha incinebilir bir grup olan yaşlı bireyleri genç bireylerle karşılaştırdığında, yaşlı bireylerin pandemi dönemindeki iyilik hâline yönelik davranışlarının daha az etkilendiğini saptamıştır.

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerini pandemiden önceki dönemle kıyaslayan analizlerde, bilişsel hariç tüm iyilik hâli boyutlarında anlamlı farklara rastlanmıştır. Öğrencilerinin genel olarak yeni bilgi ve becerileri öğrenmeye istek anlamına gelen bilişsel iyilik hâllerinde kişisel iletişimle ilintili fark görmemiş olmaları eğitimde etkileşimi özlemiş de olsalar bilişsel olarak işlev göstermekte olduklarını işaret etmektedir.

Öte yandan, öğrencilerin toplam iyilik hâlinde ve diğer dört iyilik hâli boyutlarında, kişiler arası iletişimlerinin iyiye gittiğini ifade eden gruplarla kötüye gittiğini ifade eden gruplar arasında ve iletişimlerinin aynı kaldığını ifade edenlerle kötüye gittiğini ifade edenler arasında, kötüye gittiğini ifade edenler aleyhine anlamlı farklara rastlanmıştır. Bulgulara göre iletişimlerinin kötüye gittiğini belirtenlerin toplam iyilik hâli ve diğer dört iyilik hâli puanları daha düşüktür. Kişiler arası iletişimlerinin daha kötüye gittiğini belirtenlerin, “Hem aynı kaldı hem de iyiye gitti.” diyenlere kıyasla toplam iyilik hâlleri anlamlı düzeyde daha düşüktür. Alan yazında pandeminin bireylerin kişiler arası ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğine (Mheidly vd., 2020); iletişim

beceri düzeyleri algısı ile iyilik hâlleri arasında bağ olduğuna işaret etmektedir (Fisher ve Nussbaum, 2015; Hesse vd., 2020; Socha ve Pitts, 2012; Vertino, 2014). Eve kapanılan uzaktan eğitim sırasında, üniversite öğrencileri en fazla sıkıntı çektikleri konu olarak, ellerindeki tek iletişim kanalı olan teknolojik araçlarla ilgili sorunlarından hemen sonra sosyal beceri kaybını göstermişlerdir (Albayrak-Kaymak, 2020). Gerçekten de pandemi döneminde yüz yüze iletişimin çok sınırlı olması, üniversite öğrencileri arasında kişiler arası ilişkilerinin sınırlanması nedeniyle çok az psikolojik ve sosyal destek almalarına, iş birliği ile çalışmalarının azalmasına, soyutlanmışlık yaşanmasına (Olawale vd., 2021) ve akran ilişkilerinin azalmasına (Smith vd., 2022) yol açmıştır. Bu da üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal iyilik hâllerini etkiliyor görünmektedir. Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerinin yüz yüze olmaktan çevrim içine evrilmesinin, onların duygusal yaşamlarını ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği ve yüz yüze iletişimle duygusal anlamda sorun yaşamada azalma olduğu görülmüştür (Wang vd., 2020).

Alan yazın bulguları bu araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır. Nitekim iyi kişiler arası ilişkilerin bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal sağlıklarına birçok yararı olduğuna işaret edilmiştir (National Institute of Health, 2021). Örneğin, yalnızlıkla iyi başa çıkma, strese daha dayanıklı olma, daha az depresyon riski ve düşük kalp/damar hastalıkları riski (American Psychology Association, 2019; Hesse vd., 2020) ve uzun yaşama olasılığı (Grav vd., 2012). Benzer şekilde, kişiler arası ilişkilerin kötüye gittiğini düşünenler sosyal, fiziksel ve duygusal sıkıntılar yaşamaktadır (Socha ve Pitts, 2012; Vertino, 2014). Kişiler arası ilişkilerinin kötüye gittiğini düşünen öğrencilerin yaşamı anlamlandırmada düşük puanlar alması Fisher ve Roccotagliata'nın (2017) öne sürdüğü kişiler arası ilişkilerin yaşama anlam vermede önemli ve iyilik hâlinin kökeninde olduğu fikriyle örtüşmektedir.

Fiziksel, sosyal, duygusal ve anlamsal olarak gelişimlerinin doruğunda olan ve yaşlılarıyla etkileşimli ortamlarda olarak erişkin yaşamına geçmeleri beklenen üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde tüm bu boyutlarda gerileme yaşamış oldukları anlaşılmaktadır. Öğrencilerin kişiler arası ilişkilerinin kötüye gittiğini düşünmeleri iyilik hâllerinin fiziksel, sosyal, duygusal ve yaşamı anlamlandırma /hedef odaklı olma boyutlarını etkilemiş görünmektedir.

### **Öğrencilerin Pandemi Öncesi ve Sonrasına Göre İyilik Hâllerini Kıyaslamaları**

Üniversite öğrencilerinin iyilik hâlleri puanlarından elde edilen bulguları destekleyici olması için onlardan pandemi döneminde iyilik hâllerinde oluştuğunu düşündükleri değişiklikleri daha kötü, pek değişmedi ve daha iyi olarak gruplamaları istenmiştir. Bu gruplamalar kıyaslandığında öğrenciler arasında iyilik hâlinin beş boyutuna

yönelik olarak kötüye gitti şikkını işaretleyenlerin yüzdelerinin, pek değişmedi ve daha iyiye gitti şıklarını işaretleyenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşamı anlamlandırma dışındaki tüm iyilik hâli boyutlarında ve toplamda en kalabalık grup öncelikle, kötüye gittiğini belirten grup, daha sonra da pek değişmedi diyen grup olmuş, iyiye gittiğini ifade eden grup ise azınlıkta kalmıştır.

Alan yazında pandemi süresince bireylerin iyilik hâllerinde oluşan değişimler ile ilgili bir araştırma yürütmüş olan Imeri ve arkadaşları (2021) Hetler'in altı boyutlu iyilik hâli modelindeki her boyutunda lisansüstü öğrencilerinin olumsuz deneyimler geçirmiş olduklarını saptamışlardır. Benzer şekilde, Zimmermann'ın (2021) çalışması üniversite öğrencilerinin yarısından fazlasının günlük yaşamlarının pek çok alanında çok büyük oranda bozulmalar, dörtte birinden fazlasının büyük oranda bozulmalar, onda birinden fazlasının orta derecede bozulmalar, yüzde üçünün ise çok az bozulmalar yaşadıklarını göstermiştir. Bu bulgulara dayanarak, üniversite öğrencilerinin iyilik hâllerinin pandemi döneminde genel olarak kötüye gittiği düşünülebilir.

Bu araştırmada ayrı ayrı ele alınmış olan iyilik hâlinin beş boyutundan biri olan fiziksel boyutta durumlarının kötüye gittiğini belirten öğrencilerin toplam grubun üçte ikisini kapsadığı, dolayısıyla üç grup arasında bulunmuş anlamlı farkın bu gruptan kaynaklanmış olduğu anlaşılmıştır. Nitekim, fiziksel iyilik hâlinin değişmediğini düşünenler tüm grubun yaklaşık beşte birini, daha iyiye gittiğini düşünenler ise yalnızca altıda birini kapsamıştır. Üniversite öğrencileri, fiziksel mekanlarının kısıtlanmış olmasının fiziksel etkinliklerini olumsuz yönde etkilediğini (Akyol vd., 2020; Appleby vd., 2022; Chen ve Lucock, 2022), ekran başında çok zaman geçirdiklerini (Altun Ekiz, 2020; Huckins vd., 2020), ciddi baş, sırt, omuz ağrısı, gözlerinde (ekrana fazla bakmaktan) kuruluk yaşadıklarını, hareket edemedikleri için kendilerini halsiz ve gergin hissettiklerini, sindirim sistemlerinin bozulduğunu, geç saatte ve uzun süreli uyduklarını (Hagedorn vd., 2022) ifade etmişlerdir. Bunların yanı sıra, fiziksel sağlıklarının bozulduğunu (Huckins vd., 2020; Imeri vd., 2021), yeme biçimlerinin değiştiğini ve kilo aldıklarını (Altun Ekiz, 2020; Eskici, 2020), sigara ve alkol kullanımlarının arttığını (Chen ve Lucock, 2022) rapor edenler de bulunmaktadır.

Bilişsel boyutla ilgili sonuçlar ele alındığında, öğrencilerin yaklaşık üçte ikisinin pandemi sürecinden olumsuz etkilendiği görülmüş ve gruplar arasındaki anlamlı farkın bu gruptan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Pandemi döneminde çevrim içi olarak birçok bilgiye ulaşmak olası olsa da, birçok ani değişimin aynı anda yaşandığı bu zorlayıcı dönemde öğrencilerin öğrenmeye yönelik güdülenmelerinin düştüğüne ilişkin bulgular vardır (Ah Gang, 2021; Whitfield vd., 2021). Öğrenciler yüz yüze etkileşimin olmadığı uzaktan öğrenme ortamlarında yeni bilgileri öğrenmeye güdülenmekte zorlanmış görünmektedirler. Appleby vd. (2022) üniversite öğrencilerinin yarısından



fazlasının pandemi döneminde en fazla olumsuz yönde etkilendikleri alanın hobileri olduğunu saptamışlardır. Hobiler doğrudan öğrenim gördükleri alanla ilintili olmasa da pandeminin bazı serbest zaman etkinliklerinin yapılmasını kısıtlanması öğrencilerin öğrenmelerini olumsuz etkilemiş görünmektedir. Bu çalışmada, öğrenciler arasında bilişsel iyilik hâlinin bu dönemde değişmediğini ve iyiye gittiğini belirtenlerin oranları tüm grubun yaklaşık beşer birine denk gelmiştir. Her bireyin öğrenme stiline ve boş zaman etkinliği seçimlerinin aynı olmadığı akıldaki tutulmalıdır. Ayrıca, Akyol ve diğerleri (2020) öğrencilerin yalıtılma döneminde kitap okuyup kişisel gelişimlerine katkı sağladıklarını, sevdiği müzik enstrümanını öğrenmeye çalıştıklarını, derslerine ya da sınavlarına çalışmaya daha fazla zaman ayırdıklarını, dolayısıyla öğrenme anlamında süreci verimli geçirdiklerini saptamışlardır. Benzer bir şekilde, öğrenciler pandeminin ilk dönemindeki uzaktan eğitimde öğrenme konusunda olumsuz özelliğinin iki katı kadar olumlu özellik sıralamışlar; derslere devam ve dersi izlemenin kolaylaştığını rapor etmişlerdir (Albayrak-Kaymak, 2020).

Duygusal boyuttaki grup farklarına bakıldığında öğrencilerin yaklaşık yarısının durumlarının kötüye gittiğini, üçte birinin fazla değişmediğini ve yedide birinin iyiye gittiği ifade ettikleri görülmüştür. Alan yazında özellikle pandemi gibi dönemlerde kişilerde kaygı, umutsuzluk ve depresif duygu durumunun ortaya çıkabileceği vurgulanmıştır (Blumenstyk, 2020; Wind vd., 2020). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin duygusal olarak engellenmişlik, gerginlik ve kaygı durumlarında (Conrad vd., 2021, Hagedorn vd., 2022; Hoyt vd., 2021; Lee vd., 2021), hasta olma korkularında (Hagedorn vd., 2022), psikolojik destek almaya gereksinimlerinde (Forycka vd., 2022; Lanza vd., 2022) artış olduğu, aynı ortamda olmaktan sıkıldıkları ve yapılamayan etkinliklere büyük özlem duydukları (Akyol vd., 2020; Altun Ekiz, 2020; Eskici, 2020; Ekiz vd., 2020) belirtilmiştir. Azınlıkta da olsa bir kısım öğrencinin duygusal iyilik hâllerindeki artış aile üyeleri arasındaki yakınlık gibi ortamlarındaki olumlu özelliklerle ilgili olabilir. Nitekim, bu dönemde bazı üniversite öğrencilerinin duygularından söz etmeye başladıkları, duygusal sorunlarının daha fazla farkına vardıklarına ilişkin bulgulara rastlanmıştır (McKinlay vd., 2022).

Sosyal boyutta gözlenen grup farklarına gelindiğinde, kötüye gittiğini ve aynı olduğunu düşünen öğrenci gruplarının herbirinin oranı %40'lardan biraz fazla olarak bulunmuştur. Gruplararası farkın sosyal iyilik hâlini daha olumlu değerlendiren yaklaşık yedide birlik küçük gruptan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Alan yazında COVID-19 gibi fiziksel ya da sosyal travma ve kriz zamanlarında bireylerin, ailelerin ve grupların sosyal ilişkilerinin değişebildiği belirtilmektedir (Bavel vd., 2020). Üniversite öğrencilerinin çoğunun sosyal ve aile yaşamında engellenmeler yaşadıklarını (Hagedorn vd., 2022) ve kişiler arası ilişkilerinin kötüye gittiğini (Chen ve Lucock,

2022) düşündükleri saptanmıştır. Appleby vd. (2022) pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin dörtte üçünün arkadaşlarıyla olan sosyal yaşamlarının olumsuz etkilendiğini, yarısına yakınının ailesiyle ilişkilerinde değişme olmadığını, dörtte birinin ise olumsuz etkilendiğini bulmuştur. Bunun yanı sıra, pandemi döneminde bazı üniversite öğrencilerinin aileleriyle ilişkilerinin daha iyi hâle geldiği de saptanmıştır (Akyol vd., 2020; McKinlay vd., 2022). Üniversite öğrencileri pandemi döneminde evde kalmakla ilgili olumsuzluğa göre daha fazla olumlu etmen rapor etmişse de sosyal açıdan kayıp raporu, kazanç raporunun iki katı kadar olmuş ve sosyal durumlarını olumlu değerlendiren öğrenciler bunu sosyal çevrelerini genişletmekle değil, var olan ilişkilerini derinleştirmekle ilintilendirmişlerdir (Albayrak-Kaymak, 2020). Sosyal iyilik hâli boyutunda göreceli olarak daha az olumsuz değişim aile ilişkilerinin ve ortamsal etkilerin yanı sıra, iletişimde teknolojinin yaygın olarak kullanılmasıyla (Akar, 2016; Türkiye İstatistik Kurumu, 2017) açıklanabilir.

Son olarak, anlamlı grup farklarının bulunmadığı yaşamı anlamlandırma boyutunun öğrencilerin pandemi döneminden en az olumsuz etkilendiği alan olduğu anlaşılmıştır. İmeri ve arkadaşlarının (2021) çalışması da pandemi döneminde en az etkilenen öğenin yaşamın amacı olduğunu göstermiştir. Yaşamı anlamlandırma/gelecek hedefli olma boyutu, başkalarıyla anlamlı ilişkilere önem vermek, daha büyük bir bütünün parçası hissetmek, iç güç geliştirmek, yaşamı olduğu gibi kabul etmek, insancıl düşünceleri sürdürmek gibi değerlerle yakından ilişkidir (Rudolfsson vd., 2014). Pandemi bireylere kendi başlarına ya da daha küçük gruplarla daha fazla bir arada olma ortamı dayatmış olduğundan kişiler kendi içlerine daha fazla dönme fırsatı bulmuş olabilirler. Nitekim, kriz zamanları bireylerin yaşamı anlamlandırma ile ilgili özelliklerini güçlendirmektedir (Hall, 2020). Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir araştırma şirketinin yetişkinler üzerinde yaptığı bir çalışma (Gecewicz, 2020) katılımcıların dörtte birinin pandemi sürecinin yaşama anlamlandırma ile ilgili yaşamlarını güçlendirdiğini belirttiğini, yarısına yakınının değişiklik olmadığını, yalnızca yüzde ikisinin gerileme olduğunu belirttiklerini saptamıştır. Benzer şekilde, Humphrey ve Vari (2021) bireylerin yaşamı anlamlandırmalarının pandeminin getirdiği gerginlik ve kaygı gibi tepkileri az yordadığını belirlemiş ve bunu yaşamı anlamlandırmanın gerginlik ve kaygıya karşı tampon görevi görmüş olabileceği biçiminde yorumlamıştır. Yaşamı anlamlandırma biçimlerinin bireylerde hastalıklarla ve diğer gerginlik dolu deneyimlerle başa çıkmalarında etkili olduğu ve bireylerin duygusal ve fiziksel sağlığını olumlu etkilediğine işaret eden çalışmalar eksik değildir (Aten vd., 2019; Koenig, 2012). Bu durumda kalabalıklardan uzakta ve olağandan farklı riskler içeren yaşantılarla karşı karşıya olmanın insana içe dönmeye ve yaşama felsefi açıdan bakma fırsatı verdiği yorumu yapılabilir. Bu çalışmada pandeminin iyilik hâlinin her boyutunda olumsuz değerlendirilmemiş olması öğrencilerin psikolojik sağlamlığı açısından olumlu bir gösterge olarak değerlendirilebilir.

## Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma boyutlarında ele alınan iyilik hâlleri araştırılmıştır. Kadınların sosyal iyilik hâllerinin erkeklere göre, sözel ve sosyal alanlarda öğrenim görenlerin bilişsel iyilik hâlleri sayısal ve teknoloji alanında öğrenim görenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin yaş aralıkları oldukça geniş olmasına karşın üç yaş grubu arasında iyilik hâli düzeyleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Kişiler arası iletişimlerinin pandemi sırasında pandemi öncesine göre daha kötü, aynı ya da daha iyi olduğunu ifade eden öğrenciler arasında, iyilik hâli ölçeğinden aldıkları puanlar bilişsel boyut hariç dört iyilik hâli alanında ve toplam puanda anlamlı farklar bulunmaktadır. Toplam puanda kişiler arası iletişimlerini daha iyi olarak belirtenlerle daha kötü biçiminde belirtenler arasında ve kişiler arası iletişimlerinin aynı olduğunu belirtenlerle daha kötü olduğunu belirtenler arasında, daha iyiye gitti diyenler lehine fark bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise kişiler arası iletişimlerinin aynı olduğunu belirtenlerle daha kötü olduğunu belirtenler arasında aynı düzeyde olarak belirtenler lehine fark saptanmıştır.

Katılımcılara pandemiden önceki döneme göre beş iyilik hâli alanında ne tür değişiklikler yaşadıkları sorulduğunda tüm alanlarda iyilik hâllerinin kötüye gittiğini belirtenlerin, fazla değişiklik olmadı ve daha iyiye gitti şeklinde değerlendirenlere göre daha fazla olduğu anlaşılmıştır. Dört iyilik hâli boyutunda olduğu düşünülen değişiklikler arasında anlamlı fark varken, yalnızca yaşamı anlamlandırma boyutunda herhangi bir farka rastlanmamıştır. Sonuçlar genel olarak öğrencilerin dört iyilik hâli boyutlarında kötüye doğru değişiklikler yaşamış olduğuna işaret etmektedir. Fark yaşanmış boyutlar arasında en az olumsuzluk sosyal iyilik hâli boyutunda gözlenmiştir.

Her ne kadar her grup için önce durum analizi yapmak gerekirse de bu çalışmadan elde edilen bulgulara dayanarak, pandemi sonrasında üniversitelerin psikolojik danışma hizmetleri veren birimlerinin, öğrencilerin iyilik hâline yönelik çalışmalar planlıyorken bu dönemden daha olumsuz etkilenmiş görünen erkeklerin sosyal iyilik hâllerinde sayısal ve teknoloji alanındaki öğrencilerin bilişsel iyilik hâllerinde değişiklik yapmayı hedefleyebilirler. Aynı şekilde, pandemi sürecinde kişiler arası iletişimlerinin daha kötü duruma geldiğini ifade etmiş söyleyen öğrencilere yönelik çalışmalar yürütülebilir. Bu araştırmanın önemli bir bulgusu da öğrencilerin iyilik hâllerinde algıladıkları değişiklikler olmuştur. Buna göre, yaşamı anlamlandırma pandemi döneminden en az etkilenen, fiziksel iyilik hâli ise en fazla etkilenen boyutlar olmuştur. Katılımcıların duygusal, bilişsel ve sosyal iyilik hâli boyutları da pandemi döneminden olumsuz olarak etkilenmiştir. Öğrencilerin iyilik hâlini desteklemeye yönelik müdahaleler planlanmadan önce hedef kitle belirlemede gereksinim taraması yapılmasının yanı sıra alan yazının gösterdiği bu sonuçlardan da yararlanılabilir.

Alan yazında üniversitelerde iyilik hâli programlarının düzenlenmesini öneren ve bu programların hastalıkların azalmasında, duygusal ve fiziksel sağlığın artmasında işe yaradığını gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Beauchemin, 2018; Miller vd., 2008; Slavin vd., 2014; Wharf-Higgins vd., 2010). Pandemi ortadan kalkmadıkça onun bireylerin iyilik hâllerini üzerindeki olumsuz etkileri de sürecek gibi görünmektedir. Bu nedenle, üniversitelerin öğrencilerin hem pandemiye özel gerginlik hâllerini, hem de duygusal, bedensel ve ilişkisel gelişimlerini destekleyecek türden koruyucu çeşitli etkinlikler yürütmeye hazırlıklı olmaları gerekmektedir (Copeland vd., 2021; Krifa vd., 2022).

İyilik hâlinin özü olan sağlıklı yaşam biçimi öğrenilebildiği ve öğretilerildiği için iyilik hâlini geliştirici programların çoğu eğitimsel öge de içermektedir. Üniversite öğrencileri hızla öğrenen ve değişebilen, psikolojik sağlamlıkları yüksek olmakla birlikte sosyal sorunlara olan duyarlılıkları açısından incinebilir bir gruptur ve gelişimlerinin yalnızca akademik değil birçok alanda desteklenmeleri gerekir. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri vermekte oldukları bireysel ve grup danışmanlığı gibi doğrudan hizmetlerinin yanı sıra, kurumların diğer öğrenci hizmetleri, insan kaynakları, mesleki gelişim merkezleri gibi birimleri ve başta var olabilen mezun dernekleri ve diğer sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği yaparak çoklu kaynaklarla besleyebilir ve böylece öğrencilere kişisel ve mesleki gelişimlerini destekleyen koruyucu ve önleyici ek hizmetlerin sunulmasının yolunu açabilirler.

İyilik hâlinin önemli yordayıcılarından birisi psikolojik sağlamlık (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Korkut-Owen vd., 2017; Pidgeon ve Keye, 2014) olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlığın pandemi gibi dönemlerle başa çıkmada önemli olduğuna değinerek okullarda ve üniversitelerde psikolojik sağlamlığı artırıcı çabaların artırılmasına dikkat çekmişlerdir (Shah vd., 2022). Bu çalışmada pandemi döneminde kişiler arası ilişkilerinin kötüye gittiğini düşünenlerin varlığı, üniversitelerin kriz dönemlerinde öğrencilerin kendilerini üniversiteye, bölümlerine ait hissetmelerini, üniversitelerinden sosyal ve duygusal destek aldıklarını hissetmelerini sağlayıcı politikalar geliştirmelerinin anlamlı olacağını göstermektedir.

### Kaynakça

- Ah-Gang, G. C. (2021). Psychological well-being of first-year psychology students amid the COVID-19 Pandemic. In A. Sandu (vol. ed.), *Lumen Proceedings*. 17(1), 1-5. *World Lumen Congress 2021*. <https://doi.org/10.18662/wlc2021/01>.
- Ahorsu, D. K., Lin, C.Y., and Pakpour, A. H. (2020). The association between health status and insomnia, mental health, and preventive behaviors: The mediating role of fear of COVID-19. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 1-9. <https://doi.org/10.1177/2333721420966081>.

- Akar, F. (Mayıs, 2016). *Ergenlerin internet ve sosyal medya kullanım özellikleri ile internet kullanım amaçlarının çeşitli değişkenlerce incelenmesi (Yozgat İli Örneği)*. Bozok Üniversitesi Uluslararası Bozok Sempozyumu, Bildiri Kitabı, 3. 147-165. <https://bozoksempozyumu.bozok.edu.tr/dosya/cilt3/147-165.pdf>.
- Aktaş, G. (2021). Pandemi sürecine tanıklık eden gençler üzerine nitel bir çalışma: Üniversite gençliği örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 54, 27-48. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sufes-sosbil/issue/67386/1020819>.
- Akyol, G., Başkan, A. H., ve Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirüs (COVID-19) döneminde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, COVID-19 Özel Sayısı 2, 190-203. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/54658/731843>.
- Albayrak-Kaymak, D. (24 Kasım 2020). *Boğaziçi Üniversitesi öğrencilerinin ilk çevrimiçi eğitim deneyimlerini değerlendirmeleri*. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretmenler Günü konuşması, İstanbul.
- Aleksejuniene, J., Hysi, D., Nikolovovska, J., Stangvaltaite-Mouhat, L., Chałas, R., Oancea, R., Richardas, K., Lipski, M., Sarna-Boś, K., and Puriene, A. (2022). European student wellness, stress, coping, support and perceptions about remote dental training during COVID-19. *European Journal of Dental Education*, 00, 1-10. <https://doi.org/10.1111/eje.12765>.
- Altun Ekiz, M. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karantina dönemindeki uzaktan eğitim ile ilgili görüşleri (nitel bir araştırma). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2, Özel sayı 1, 1-13. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/srad/issue/54676/740217>.
- American Psychological Association (2019). *Manage stress: strengthen your support network*. <https://www.apa.org/topics/stress/manage-social-support>.
- Appleby, J.A., King, N., Saunders, K. E., Bast, A., Rivera, D., Byun, J., Cunningham, S., Khera, C., and Duffy, A. C. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on the experience and mental health of university students studying in Canada and the UK: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 12, 1-3. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050187>.
- Aten, J. D., Smith, W. R., Davis, E. B., Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., Davis, D. E., Shannonhouse, L., DeBlaere, C., Ranter, J., O'Grady, K., and Hill, P. C.

- (2019). The psychological study of religion and spirituality in a disaster context: A systematic review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 597–613. <https://doi.org/10.1037>.
- Baldwin, D.R., Towler, K., Oliver II, M.D.O., and Datta, S. (2017). An examination of college student wellness: A research and liberal arts perspective. *Health Psychology Open*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102917719563>.
- Bavel, J.J.V., Baicker, K., Boggio, P.S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S., ... Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behavior*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>.
- Beauchemin, J.D. (2018). Solution-Focused wellness: A randomized controlled trial of college students. *Health and Social Work*, 43(2), 94–100. <https://doi.org/10.1093/hsw/hly007>.
- Blumenstyk, G. (2020). Why coronavirus looks like a “black swan” moment for higher ed. *The Chronicle of Higher Education*, 20, 1-2. <https://www.chronicle.com/article/Why-Coronavirus-Looks-Like-a/248219>.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., and Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Byrd, D. R., and McKinney, K. J. (2012). Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students. *Journal of American College Health*, 60, 185-193. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2011.584334>.
- Chen, T., and Lucock, M. (2022). The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: An online survey in the UK. *PLoS ONE*, 17(1), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal>.
- Chirikov, I., Soria, K. M., Horgos, B., and Jones-White, D. (2020). *Undergraduate and graduate students' mental health during the COVID-19 pandemic*. Student Experience in the Research University Consortium, University of California

- Berkeley and University of Minnesota. <https://cshe.berkeley.edu/seru-covid-survey-reports>.
- Cihan, A. (2019). *An examination of psychosocial problems among university students*. Unpublished Masters' Thesis, Boğaziçi University.
- Conrad, R.C., Hahm, H.C., Koire, A., Pindr-Amaker, S., and Liu, C.H. (2021). College student mental health risks during the COVID-19 pandemic: Implications of campus relocation. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 117-126. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.054>.
- Cooper, B., Pauletti, R. E., and DiDonato, C. A. (2020). You, me, and no one else: Degree of social distancing and personality predict psychological wellness and relationship quality during the COVID-19 Pandemic. *PsyArXiv Preprints*, 1-27. <https://doi.org/10.31234/osf.io/w6dru>.
- Copeland, W.E., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., Retzew, J., and Hudziak, J.J. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on college student mental health and wellness. *Journal of American Academy Child Adolesce Psychiatry*, 60 (1), 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>.
- Demirbaş-Çelik, N., Korkut-Owen, F., ve Doğan, T. (2016). Wellness of university students according to gender and age groups. *International Journal of Innovative Research in Education*, 3 (4), 203-209.
- Doğan, T., ve Yıldırım, İ. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik hâlinin arkadaşlık ve sevgi boyutlarının incelenmesi. *Eğitim Araştırmaları*, 24, 77-86.
- Douce, L. A., and Keeling, R. P. (2014). *A strategic primer on college student mental health*. American Council on Education. [http://www.nacua.org/documents/CollegeStudentMentalHealth\\_October2014.pdf](http://www.nacua.org/documents/CollegeStudentMentalHealth_October2014.pdf).
- Dixon-Rayle, A. D., and Myers, J. E. (2004). Counseling adolescents toward wellness: The roles of ethnic identity, acculturation, and mattering. *Professional School Counseling*, 8 (1), 81-90.
- Ekiz, T., Ilıman, E., ve Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile COVID-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6 (1), 139-154. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaysad/issue/54067/729076>.
- Elkatmış, M., ve Ünal, E. (2014). Sınıf öğretmeni adaylarının iletişim beceri düzeylerine yönelik bir çalışma. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (1), 107-122.

- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37 (164), 94-107.
- Eskici, G. (2020). Covid-19 Pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25 (Special Issue on COVID 19), 124-129.
- Fisher, C. L., and Nussbaum, J. F. (2015). Maximizing wellness in successful aging and cancer coping: The importance of family communication from a socioemotional selectivity theoretical perspective. *Journal of Family Communication*, 15 (1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/15267431.2014.946512>.
- Fisher, C.L., and Roccotagliata, T. (2017). Interpersonal communication across the life span, *Oxford Research Encyclopedias*, <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.201>.
- Forycka, J., Pawłowicz-Szlarska, E., Burczyńska, A., Cegielska, N., Harendarz, K., and Nowicki, M. (2022). Polish medical students facing the pandemic-Assessment of resilience, well-being and burnout in the COVID-19 era. *PLoS ONE*, 17 (1), e0261652. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261652>.
- Fullen, M.C. (2019). Defining wellness in older adulthood: Toward a comprehensive framework. *Journal of Counseling and Development*, 97 (1), 62-74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12236>.
- Gallagher, K. M. (2019). What do we know about the health of first-generation college students? A first look at compensatory health beliefs and behavior. *Perspectives in Learning*, 18 (1), 37-45. <https://csuepress.columbusstate.edu/pil/vol18/iss1/3>.
- Gallagher, M. W., and Lopez, S.J. (2007). Curiosity and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (4), 236-248. <https://doi.org/10.1080/17439760701552345>.
- Gamby, K., Burno, D., and Forristal, K. (2021). Wellness decolonized: The history of wellness and recommendations for the counseling field, *Journal of Mental Health Counseling*, 43 (3), 228-245. <https://doi.org/10.17744/mehc.43.3.05>.
- Gecewicz, C. (2020). Few Americans say their house of worship is open, but a quarter say their faith has grown amid pandemic. *Pandemic Response and Religion in the USA: Race, Ethnicity, and Gender*, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/04/30/few-americans-say-their-house-of-worship-is-o>



pen-but-a-quarter-say-their-religious-faith-has-grown-amid-pandemic/?amp=1.

- Granello, P.F. (2001). A comparison of wellness and social support networks in different age groups. *Adultspan Journal*, 3 (1), 12-22. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0029.2001.tb00101.x>.
- Grav, S., Hellzèn, O., Romild, U., and Stordal, E. (2012). Association between social support and depression in the general population: The HUNT study, a cross-sectional survey. *Journal of Clinical Nursing*, 21 (1-2), 111–120. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03868.x>.
- Gruber, J., Prinstein, M J., Clark L.A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., Aldao, A., Borelli, J. L., Chung, T., Davila, J., Forbes, E. E., Gee, D. G., Hall, G. C. N., Hallion, L. S., Hinshaw, S. P., Hofmann, S. G., Hollon, S. D., Joormann, J., Kazdin, A. E., Klein, D. N., ... Weinstock, L. M. (2020). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*, 76 (3), 409-426. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000707>.
- Güçlü, S. (2016). An experimental study towards young adults: Communication skills education. *Eurasian Journal of Educational Research*, 63, 279-292. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.63.16>.
- Gürgen, U. (2014) Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik hâlinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy. NWSA-Education Sciences*, 1C0603, 9 (1), 18-35.
- Hagedorn, R.L., Wattick, R.A., and Olfert, M.D. (2022). “My entire world stopped”: College students’ psychosocial and academic frustrations during the covid-19 pandemic. *Applied Research in Quality of Life*, 17, 1069–1090. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09948-0>.
- Hall, E. (2020). The COVID-19 pandemic tests everyone’s spiritual wellbeing, atheists and believers alike. *NBC News*. <https://www.nbcnews.com/think/opinion/covid-19-pandemic-tests-everyone-s-spiritual-wellbeing-atheists-believers-nca1240613>.
- Harrison, E., Monroe-Lord, L., Carson, A.D., Jean-Baptiste, A.M, Phoenix, J., Jackson, P., Harris, B.M., Asongwed, E., and Richardson, M.L. (2021). COVID-19 pandemic-related changes in wellness behavior among older Americans. *BMC Public Health*, 1, 755. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10825-6>.

- Hartwig, H., and Myers, J. E. (2003). A different approach: Applying a wellness paradigm to adolescent female delinquents and offenders. *Journal of Mental Health Counseling*, 26 (3), 57-75.
- Hermon, D. A., and Davis, G. A. (2004). College student wellness: A comparison between traditional- and nontraditional-age students. *Journal of College Counseling*, 7 (1), 32–39. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2004.tb00257.x>.
- Hesse, C., Floyd, K., Rains, S. A., Mikkelson, A. C., Pauley, P. M., Woo, N. T., Custer, B.E. and Duncan, K. L. (2020). Affectionate communication and health: A meta-analysis. *Communication Monographs*, 88 (2), 1-25. <https://doi.org/10.1080/03637751.2020.1805480>.
- Holdsworth, M.A. (2019). Health, wellness and wellbeing. *Revue Interventions économiques* [Online]. <https://doi.org/10.4000/interventionseconomiques>. 6322.
- Holm-Hadulla, R. M., and Koutsoukou-Argyraikia, A. (2015). Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students. *Mental Health Prevention*, 2, 1-4. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mhp.2015.04.0032212-6570/&2015>.
- Hoyt, L.T., Cohen, A.K., Dull, B., Castro, E.M., and Yazdani, N. (2021). “Constant stress has become the new normal”: Stress and anxiety inequalities among U.S. college students in the time of COVID-19. *Journal of Adolescence Health*, 68 (2), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.030>.
- Huckins, J.F., DaSilva, A.W., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S.K., Wu, J., Obuchi, M., Murphy, E.I., M.L., Wagner, D.D., Holtzheimer, P.E., and Campbell, A.T. (2020). Mental health and behavior of college students during the early phase of the COVID-19 pandemic: longitudinal smartphone and ecological momentary assessment study. *The Journal of Medical Internet Research*, 22 (6), 1-25. <https://doi.org/10.2196/20185>.
- Humphrey, A., and Vari, O. (2021). Meaning matters: Self-Perceived meaning in life, its predictors and psychological stressors associated with the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*. 11 (4), 1-18. <https://doi.org/10.3390/bs11040050>.
- Imeri, H., Holmes, E., Desselle, S., Rosenthal, M., and Barnard, M. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on self-reported management of chronic conditions. *Journal of Patient Experience*, 8, 1-16. <https://doi.org/10.1177/23743735211007693>.

- Jiang, D. (2020). Perceived stress and daily well-being during the COVID-19 Outbreak: The moderating role of age. *Frontiers in Psychology, 11*, 571873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.571873>.
- Karacaoğlu, K., ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi, 3* (2), 119-127. <https://doi.org/10.18394/iid.20391>.
- Kim, H.Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry and Endodontics, 38*(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>.
- Kitzrow, M. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *National Association of Student Personnel Administrators, 41*, 167-181.
- Koç, B., Terzi, Y., ve Gül, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişiler arası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 4* (1), 369-390.
- Koenig, H.A. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry, Article ID 278730*, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.
- Kokkinos, M., Tsouloupas, C.N., and Voulgaridou, I. (2022). The effects of perceived psychological, educational, and financial impact of COVID-19 pandemic on Greek university students' satisfaction with life through mental health. *Journal of Affective Disorders, 300*, 289-295. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.114>.
- Korkut-Owen, F., Doğan, T., Demirbaş-Çelik, N. ve Owen, D.W. (2016). İyilik Hâli Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Science, 13* (3), 5013-5031. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4130> s.
- Korkut-Owen, F., ve Owen, D. W. (2012). İyilik hâli yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 3* (9), 24-33.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş- Çelik, N., ve Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik hâlinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 16*, 64-Ek Sayı, 1461-1479. <https://doi.org/10.17755/esosder.300405>.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2018). Yaş, cinsiyet ve yaşam doyumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinde iyilik hâli. *Journal of History*

- Culture and Art Research*, 7 (1), 379-397. <https://doi.org/10.7596/taksad.v7i1.1222>.
- Krifa, I., van Zyl, L.E., Braham, A., Nasr, S.B., and Shankland, R. (2022). Mental health during COVID-19 pandemic: The role of optimism and emotional regulation. *Internal Journal of Environmental Research Public Health*, 19 (3), 1413. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>.
- Kumar, A., and Nayar, K.R. (2021). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 30 (1), 1-2. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>.
- Lanza, S.T., Whetzel, C.A., Linden-Carmichael, A.N., and Newschaffer, C.J. (2022). Change in college student health and well-being profiles as a function of the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 17(5), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267724>.
- Lappe, S. (2022). *The difference between health and wellness (And Why it matters!)* <https://www.bistromd.com/health-tips/the-relationship-between-health-and-wellness>.
- Lee, J., Heong H.J., and Kim S. (2021). Stress, anxiety, and depression among undergraduate students during the COVID-19 pandemic and their use of mental health services. *Innovative Higher Education*, 46, 519–538. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y>.
- Lee, R.L., and Loke, A.J. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22 (3), 209-20. <https://doi.org/10.1111/j.0737-1209.2005.220304>.
- Lu, X., and Lin, Z. (2021). COVID-19, economic impact, mental health, and coping behaviors: A conceptual framework and future research directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759974>.
- McKinlay, A.R., May, T., Dawes, J., Fancourt, D., and Burton, A. (2022). ‘You’re just there, alone in your room with your thoughts’: A qualitative study about the psychosocial impact of the COVID-19 pandemic among young people living in the UK. *BMJ Open*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-053676>.
- Mheidly, N., Fares, M.Y., Zalzale, H., and Fares, J. (2020). Effect of face masks on interpersonal communication during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*. 8, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.582191>.

- Melnyk, B.M., Hsieh, A.P., Tan A., Teall, A.M., Weberg, D., Jun, J., Gawlik, K., and Hoying, J. (2022). Associations among nurses' mental/physical health, lifestyle behaviors, shift length, and workplace wellness support during COVID-19: Important implications for health care systems. *Nursing Administration Quarterly*, 46(1), 5–18. <https://doi.org/10.1097/NAQ.0000000000000499>.
- Miller, G.D., and Foster, L.T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. *Faculty of Human and Social Development, University of Victoria*. <https://dspace.library.uvic.ca:8443/handle/1828/2894>.
- Miller, D.N., Gilman, R., and Martens, M.P. (2008). Wellness promotion in the schools: Enhancing students' mental and physical health. *Psychology in the Schools*, 45, 5–15.
- Montano, R. L. T., and Acebes, K. M. L. (2020). Covid stress predicts depression, anxiety and stress symptoms of Filipino respondents. *International Journal of Research in Business and Social Science* (2147- 4478), 9 (4), 78–103. <https://doi.org/10.20525/ijrbs.v9i4.773>.
- Myers, J. E., and Mobley, K. A. (2004). Wellness of undergraduates: Comparisons of traditional and nontraditional students. *Journal of College Counseling* 7, 40-49.
- Myers, J. E., Mobley, A. K., and Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education and Supervision*, 42 (4), 264-274. <https://doi.org/10.1002/j.15566978.2003.tb01818.x>.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., and Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling andDevelopment*, 78 (3), 251-266.
- National Institute of Health (2021). *Your healthiest self, social wellness tool kit*. <https://www.nih.gov/health-information/social-wellness-toolkit>.
- Olawale, B., Mutongoza, B., Adu, E., and Omodan, B. (2021). COVID-19 induced psychosocial challenges in South African higher education: Experiences of staff and students at two rural universities. *Research in Social Sciences and Technology*, 6 (3), 179-193. <https://doi.org/10.46303/ressat.2021.37>.
- Opoku I.O. (2022). Covid-19 pandemic and school sporting activities in Ghana: The perceived impacts on students' well-being. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9 (1), 73-80.

- Pidgeon, A., and Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., and Xu, Y. A (2020). Nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33, 1-3. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>.
- Rachele, J.N., Washington, T.L., Cockshaw, W.D., and Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7, 3-12.
- Rayle, A. D., and Myers, J. E. (2004). Counseling adolescence towards wellness: The roles of ethnic identity, acculturation, and mattering. *Professional School Counseling*, 8 (1), 81-90.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., and Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33 (4), 212–218. <https://doi.org/10.1177/008124630303300403>.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselor. *Journal of Counseling and Development*, 87, 216-226.
- Rudolfsson, G., Berggren, I., and da Silva, A.B. (2014). Experiences of spirituality and spiritual values in the context of nursing –An integrative review. *The Open Nursing Journal*, 8, 64–70. <http://doi.org/10.2174/1874434601408010064>.
- Schuster, T.L., Dobson, M., Jauregu, M., and Blanks, H.I.R. (2004). Wellness lifestyles II: Modeling the dynamic of wellness, health lifestyle practices, and Network Spinal Analysis™. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10 (2), 349-356. <http://doi.org/10.1089/107555304323062347>.
- Shah, S.S., Memon, F.A., Qureshi, F., Soomro, A.B. Kemal, A.A., and Shah, A.A. (2022). Mental well-being during COVID-19 pandemic: the role of fear, social isolation and psychological resilience. *Cogent Psychology*, 9, 1-20. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.2006993>.
- Shekhawat, S., and Nirban, V.S. (2019). Developing communication competence in students through face-to-face conversation. *The IUP Journal of Soft Skills*, 13(1), 56-62. <https://ssrn.com/abstract=3434341>.
- Slavin, S.J., Schindler, D.L., and Chibnall, J.T. (2014). Medical student mental health 3.0: Improving student wellness through curricular changes. *Academic Medicine*, 89, 573–577.

- Smith, R.A., Brown, M.G., Grady, K.A., Sowl, S., and Schulz, J.M. (2022). Patterns of undergraduate student interpersonal interaction network change during the COVID-19 pandemic. *AERA Open*, 8 (1), 1-17. <https://doi.org/10.1177/23328584211073160>.
- Socha, T. J. and Pitts, Margaret, J. (Editors). (2012). *The positive side of interpersonal communication*. Communication and Theatre Arts Faculty Books. 9. [https://digitalcommons.odu.edu/communication\\_books/9](https://digitalcommons.odu.edu/communication_books/9).
- Sood, R., Jenkins, S.M., Sood, A., and Matthew, M. (2019). Gender differences in self-perception of health at a wellness center. *American Journal of Health Behavior*, 43 (6), 1129-1135. <https://doi.org/10.5993/AJHB.43.6.10>.
- Sood, S., and Sharma, A. (2020). Resilience and psychological well-being of higher education students during COVID-19: The mediating role of perceived distress. *Journal of Health Management*, 22 (4), 606-617. <https://doi.org/10.1177/0972063420983111>.
- Suzuki-Laidlaw, T., Kaufman, D.M., MacLeod, H., Van Zanten, S., Simpson, D., and Wrixon, W. (2006). Relationship of resident characteristics, attitudes, prior training and clinical knowledge to communication skills performance. *Medical Education*, 40 (1), 18-25.
- Şahin, I., ve Fırat, N. Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *Education Sciences*, 4 (4), 1435-1449. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaedu/issue/19826/212403>.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2017). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2016*. Sayı: 21779. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A., ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin hedef kitesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (21), 15-27.
- Vertino, K.A. (2014). Effective interpersonal communication: A practical guide to improve your life. *Online Journal of Issues in Nursing*, 19 (3),1. PMID: 26824149.
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., and Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Global Health*, 17, 39. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>.

- Wald, A., Muennig, P.A., O'Connell, K.A., and Garber, C.E. (2014). Associations between healthy lifestyle behaviors and academic performance in U.S. undergraduates: A secondary analysis of the American College Health Association's National College Health Assessment II. *American Journal of Health Promotion*, 28 (5), 298-305. <https://doi.org/10.4278/ajhp>.
- Wang, P.Y., Lin, P.H., Lin, C.Y., Yang, S.Y., and Chen, K.L. (2020). Does interpersonal interaction really improve emotion, sleep quality, and self-efficacy among junior college students? *International Journal Environmental Research and Public Health*, 17 (12), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124542>.
- Wharf -Higgins, S. J., Lauzon, L. L., Yew, A. C., Bratseth, C. D., and McLeod, N. (2010). Wellness 101: Health education for the university student. *Health Education*, 110 (4), 309-327. <https://doi.org/10.1108/09654281011052655>.
- Whitfield, K.M., Dresser, J.D., Magoffin, R., and Wilby, K.J (2021). Maintaining and maximising motivation to progress scholarly work during challenges times – Reflections from the pandemic. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 13 (3), 193-197. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.10.017>.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., and Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*. 20, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>.
- World Health Organization (2021). *Constitution*, <https://www.who.int/about/governance/constitution>.
- Yang C, Chen A., and Chen Y (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>.
- Zimmermann, M., Bledsoe, C., and Papa, A. (2021). Initial impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health: A longitudinal examination of risk and protective factors. *Psychiatry Research*, 305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021>.