

Salgın Hastalık Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Eser KARAL¹

Berna Gül BİÇER²

ÖZ

Bu çalışma salgın hastalık dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini cinsiyet, aile yapısı ve yaşanan yer değişkenleri açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, nedensel karşılaştırma modeli benimsenmiştir. Araştırma örneklemini, 2019-2020 yılının bahar döneminde farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde uzaktan öğrenim gören, birbirinden farklı demografik özelliklere sahip olan 230 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem grubunun belirlenmesinde, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçlarından Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlık düzeyinin, aile yapısı ve yaşanan yere göre farklılaşma olmadığı görülmüştür. Kısa Psikolojik Sağlık ölçeği puan ortalamalarına göre katılımcı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ortadır.

Anahtar Kelimeler: Salgın hastalık, üniversite öğrencileri, psikolojik sağlık.

Atıf İçin / For Citation: Karal, E. ve Biçer, B. D. (2021). Salgın Hastalık Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi – USBED Cilt/Volume 3, Sayı/Issue 4, 17-34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usbed>

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi
Gönderilme Tarihi / Submission Date: 14.10.2020
Kabul Tarihi / Accepted Date: 11.12.2020

1 Psikolojik Danışman; Milli Eğitim Bakanlığı, TÜRKİYE,
Email: karaleser@hotmail.com

ORCID: 0000-0002-8532-106X

2 Fen Bilgisi Öğretmeni; Milli Eğitim Bakanlığı, TÜRKİYE,
Email: bernagulbicer@hotmail.com

ORCID: 0000-0002-3999-305X



Examining the Psychological Resilience Levels of University Students in the Epidemic Period in Terms of Some Variables

ABSTRACT

This study was conducted to examine the psychological resilience levels of university students in the epidemic period in terms of some variables. The research was conducted by adopting the causal comparison model. The sample of the research consists of 230 people with different demographic characteristics who study distance education in different departments of different universities in the spring semester of 2019-2020. In the study, an easily accessible sampling method was used to determine the sample group. In the study, the Brief Psychological Resilience Scale adapted to Turkish by Doğan (2015), one of the data collection tools, and the Personal Information Form created by the researchers were used. According to the results of the study, it was determined that the psychological resilience levels of university students showed a significant difference according to their gender. It has been observed that the psychological resilience level does not differ according to family structure and place of residence. According to the Short Psychological Resilience Scale mean scores, the psychological resilience level of the participating university students is moderate.

Key Terms: Pandemic, university students, psychological durability.

GİRİŞ

Herhangi bir hastalığın bir bölgede ve zaman diliminde her zaman görüldüğünden daha fazla görülmesi salgın hastalık(epidemi) olarak karşımıza çıkmaktadır (Topçu, Söyletir ve Doğanay, 1996). Salgın hastalıkların yaşanılan toplumda bireyler üzerinde çok fazla etkisi olabilmektedir. Geçmişte bakıldığında önemli afetlerden olan salgın hastalıkların, bireylerin ve toplumların hayatlarında büyük yıkımlara neden olduğu ve etkisi itibariyle insan neslinin çok fazla zarar görmesine sebep olduğu görülmektedir (Topçu, Söyletir ve Doğanay, 1996). Salgın hastalıkların yıkıcı etkileri düşünüldüğünde ardında kalıcı hasarlar bıraktığı da söylenebilmektedir. Salgın hastalık gibi travmatik olaylarla karşı karşıya kalındığında kimi bireylerin farklı ruhsal problemler(depresyon, anksiyete vb.) yaşadığı ve bu ruhsal problemlerin uzun bir zaman sürdüğü bazı bireylerin ise bu süreci daha kısa bir sürede atlatıp normal yaşantılarına devam edebildiği görülmektedir (Doğan, 2015).

İnsanlar salgın hastalık tehdidi karşısında, kendilerinin etkilenmeyeceğini, zarar görmeyeceklerini ve salgın hastalığın kontrol edilebilir bir düzeyde olduğunu bilmek ister (MEB, 2020). Ayrıca bireyler hayatın içinde yaşanan bu zorluklar ile mücadele



etmede psikolojik destek almaya ihtiyaç duyabilmektedir. Kişilerin karşı karşıya kaldıkları olumsuz durumlardan kurtulabilmeleri kendi uğraşlarıyla mümkün olmamasının onları sosyal destek ihtiyacına yöneltmesi, bir zorunluluk olarak görülmektedir (Görgü, 2005). Bu bağlamda insanların salgın hastalık döneminde sosyal desteğe ihtiyaç duydukları, sosyal destek ile zor yaşantılar karşısında güçlü durabildikleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerini yükselttiği söylenebilir.

Psikolojik sağlamlık, sosyal bilimler ve psikoloji bilimleri gibi farklı bilim alanlarında araştırılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Akın ve Akın, 2015:149). Kararımak (2006), psikolojik sağlamlığı güncel bir kavram olarak ifade ederken, Öz ve Yılmaz(2009) ise; psikolojik sağlamlığın özellikle son zamanlarda üzerinde durulan önemli bir kavram haline geldiğini belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık, bireyin öngöremeyeceği olumlu sonuç olarak ifade edilmektedir (Sipahioğlu, 2008). Kahvecioğlu (2016) psikolojik sağlamlığı, bireyin içinde bulunduğu koşulların bireyi zor durumda bırakmasına, sorunla yüzleşmesinde, risk faktörleriyle karşı karşıya kalmasına rağmen onun bu zorlu koşullardan psikolojik olarak sağlam kurtulabildiğini gösteren bir durum olarak ifade etmektedir. Bolat'a (2013) göre bir kişilik özelliği olan psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele edebilmelerini sağlamaktadır. Şavur (2012) ise; çalışmasında bazı araştırmacıların psikolojik sağlamlığı, yaşamı tehlikeye atan durumlarda bireyin var olan iyilik halini korumasıyla ilgili olan etkin bir gelişim olarak tanımladığını belirtmiştir. Çetin ve Basım' a (2011) göre psikolojik sağlamlık, kişinin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarına karşı dayanmayı ve olaydan sonra da önceki sağlıklı haline dönebilmeyi ifade eden kavram olarak açıklanmıştır. Psikolojik sağlamlık, kişinin yaşamış olduğu olumsuzluğun ardından tekrardan yaşamını devam ettirebilme becerisidir (Öz ve Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlık bireyin geçirmiş olduğu tüm olumsuz durumlardan sonra tekrardan eski hayatına dönüp yaşamını devam ettirebilmesi olarak tanımlanabilmektedir.

Gizir'in (2004) maddi durumu kötü olan çocuklarla yapmış olduğu ve psikolojik sağlamlığın bir boyutu olan akademik sağlamlık düzeyi ile akademik sağlamlığı



etkileyen koruyucu faktörler üzerine yaptığı çalışma ülkemizde psikolojik sağlıkla ilgili yapılan ilk araştırma olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha sonraları Gürkan (2006) ise üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada psikolojik sağlık düzeyi düşük olan bireyleri ele almıştır. Yapılan tanımlar incelendiğinde, tanımların hepsinde bazı ortak noktaların olduğu ve psikolojik sağlamlığın tek bir boyuta bağlı olarak açıklanamayacağı söylenebilmektedir. Bireyin yaşantıları sonucunda daha uyumlu ve yapıcı tepki vermesini sağlayan koruyucu faktörler, psikolojik sağlık konusunda önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2016). Risk faktörleri ele alındığında psikolojik sağlamlığı azalttığı görülürken, koruyucu faktörler ise psikolojik sağlamlığın artmasında etkili olduğu söylenebilmektedir. Yapılan derleme çalışmasında risk faktörleri bireysel, çevresel ve ailevi risk faktörleri olarak sınıflandırılmıştır (Gizir, 2007).

Tablo 1’de koruyucu ve risk faktörleri bireysel, ailevi ve çevresel kapsamda açıklanmıştır:



Tablo 1. Bireysel, Ailevi ve Çevresel Faktörler Bazında

Risk ve Koruyucu Faktörler	Risk Faktörleri	Koruyucu Faktörler
Bireysel Faktörler	Utangaçlık, Çekingenlik, Düşük Sayısal Zekâ, Asosyallik, Geçimsizlik	Yeterli düzeyde sayısal zekâyâ sahip olmak, İyimser olmak, Özdenetim sahibi olmak, Empati, Sorumluluk sahibi olmak, İyi ve etkili iletişim, sorun çözüme becerilerine sahip olmak
Ailevi Faktörler	Çok çocuklu ailenin ferdi olmak, Psikolojik ve fizyolojik hastalığı olan ebeveynlerin olması, Boşanmalar, Aile içi ölüm vakaları, İstismara maruz kalınması(fiziksel, cinsel)	Olumlu ebeveyn ilişkisi, Ebeveynlerin eğitimi olması
Çevresel Faktörler	İstismara maruz kalınması(fiziksel, cinsel), Maddi sorunlar, Düşük sosyo-ekonomik ve sosyokültürel seviye, Evsizlik	Sahip olunan olumlu bir sosyal çevre ve arkadaşlık ilişkileri, Rol model olacak birinin olması

(Akyıldırım, 2017)

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin zorlu yaşantılar karşısında güçlü durabildiği ve zor durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabildikleri görülmektedir (Rahat, 2014). Ayrıca bu bireylerin kendini algılama ve kendilerine olan saygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Kararımak, 2007). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları araştırmalar sonucunda bulunmuştur (Eryılmaz, 2012). Tümlü ve Receptoğlu (2013) ise; çalışmalarında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişileri, kişisel gelişimine önem veren, akademik başarı seviyesi yüksek, yaşantısında olumlu ve etkili ikili ilişkileri olan, sorumluluk sahibi kendisiyle barışık ve yaşamından zevk alan bireyler olarak belirtmiştir. Toplumumuzda psikolojik durumumuzu olumsuz etkileyen olayların sayısı ve şiddetinin arttığı söylenebilmektedir. Bundan dolayı ülkemizin toplum yapısı da



düşünüldüğünde insanların yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olması önemli bir durum olarak belirtilmiştir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Sonuç olarak baktığımızda; salgın hastalık dönemleri, yarattıkları etki itibarıyla insanları hem fizyolojik hem de psikolojik olarak etkisi altına aldığı söylenebilir. Bundan dolayı salgın hastalıkların toplumda üzerinde tedirginlik, korku ve endişe gibi birçok farklı yansıması olabilmektedir. Bireyler bu dönemlerde kendilerini hastalıktan korunmaya çalışırken psikolojik olarak da sağlam kalma çabası içerisine girebilir. Bireyler sosyal izolasyonun olduğu salgın hastalık dönemlerinde, aile ve arkadaş gibi sosyal destek ağlarından kopabilmekte, bu süreci zorlu bir şekilde geçirebilmektedir. Sosyal destek sistemi güçlü olan bireylerin ise salgın hastalık döneminde psikolojik olarak daha sağlam oldukları ve eski yaşantılarına daha kolay uyum gösterebildikleri görülmektedir. Ayrıca insanların bireysel, ailevi ve çevresel risk faktörleri ile koruyucu faktörleri salgın hastalık dönemini sağlam bir şekilde atlattıklarına etki edebilmektedir. Yapılan açıklamalar doğrultusunda bu araştırmanın amacı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından ilan edilen pandemi sonrası salgın hastalık dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet, aile yapısı ve yaşanılan yer bağlamında incelenmesidir.

2.YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada salgın hastalık dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemek amacıyla nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modelinde, insanların oluşturduğu gruplar arasındaki farklı durumların sebepleri ile nihai sonuçlarını şartlar ile araştırmaya katılan katılımcılar üzerinde herhangi bir müdahale, etki olmadan belirlemeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).



2.2.Çalışma Grubu

2019-2020 yılının bahar döneminde farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören; cinsiyet, aile yapısı ve yaşanılan yer bakımından farklılık gösteren 230 kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Araştırma Dünya Sağlık Örgütü'nün(World Health Organization-WHO) pandemi ilan ettiği ve üniversitelerin uzaktan eğitime geçtiği Nisan ayında yapılmıştır. Çalışma grubu çevrimiçi uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş böylece işgücünden, paradan ve zamandan tasarruf amaçlanmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Tablo 2. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Demografik Bilgiler		F	%
Cinsiyet	Kadın	145	63,04
	Erkek	85	36,95
Aile Yapısı	Çekirdek	152	66,08
	Geniş	78	33,91
Yaşanılan Yer	Büyükşehir	88	38,26
	Şehir Merkezi	36	15,65
	İlçe	77	33,47
	Köy/Kasaba	29	12,60

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların 145'inin (%63,04) kadın ve 85'inin (%36,95) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların sadece 5'i (%2,17) evli olup 225'i ise (%97,82) bekârdır. Ayrıca aile yapısına bakıldığında 152 kişi (%66,08) çekirdek ailede ve 78 kişi(%33,91) ise geniş ailede yaşamaktadır. Yaşanılan yere ait demografik bilgiler incelendiğinde ise katılımcıların 88'i (%38,26) büyükşehirde, 36'sı (%15,65) şehir merkezinde, 77'si (%33,47) ilçede ve 29'u (%12,60) köy veya kasabada yaşamaktadır.



2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma katılımcılarının demografik bilgileri için “Kişisel Bilgi Formu (KBF)”, psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek için ise “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)” uygulanmış ve veriler toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmanın örneklem grubuna ait demografik bilgileri elde edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu cinsiyet, medeni durum, aile yapısı ve yaşanan yere dair 4 maddelik sorudan oluşmaktadır. Katılımcılardan daha gerçekçi yanıtlar alabilmek için kimlik bilgilerine yer verilmemiştir.

2.3.2. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith vd. (2008) tarafından bireylerin sahip olduğu psikolojik sağlık düzeylerini ölçebilmek amacıyla geliştirilen KPSÖ ölçeği, Doğan (2015) tarafından Türkçeye çevrilip geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Katılımcılara sorular, 5’li likert tipi ölçekle, "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklindeki maddelerden kendilerine uygun olanı işaretlemeleri istenmek suretiyle sorulmuştur. Ölçek 6 maddelik olup 2,4 ve 6. maddeler ters olarak kodlanmaktadır. Ölçek puanlama sonucuna göre alınan yüksek puan, yüksek düzey psikolojik sağlamlığın olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2015).

2.4. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 23.0 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilk testleri ile verilerin normallik analizlerine bakılmıştır. Çalışmadaki veri sayısının 30’den düşük olması durumunda Shapiro-Wilk testi, 30’den yüksek olması durumunda ise Kolmogorov-Smirnov testi ile normallik analizine bakılır (Can, 2016). Çalışmanın veri sayısı 230 olduğundan dolayı Kolmogorov-Smirnov testine bakılmış ve normallik analizi yapılmıştır. Analiz sonucu parametrik olmayan testlerin kullanılması gerektiğini göstermektedir.



Tablo 3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Normallik Testi Değerleri

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Psikolojik Sağlamlık	,100	230	,000	,987	230	,033

Tablo 3 incelendiğinde verilerin normal dağılıma uygunluk göstermediği belirlenmiştir. Normal dağılıma uygunluk göstermeyen verilerin ilişkilerinde parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. İki bağımsız değişken arasındaki anlamlılık düzeyini tespit etmek için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız değişken arasındaki anlamlılık düzeyi için ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2012).

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma bulgularına yer verilmiştir. Araştırma verilerinin istatistiki sonuçları neticesinde ulaşılan bulgular ve bulguların yorumları yer almaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	N	\bar{x}	SS
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	230	17,68	4,41

Tablo 4’te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 17,68 (ss=4,41)’dur. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için alınan puan ortalaması göz önüne alındığında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde (6-11 puan düşük, 12-22 puan orta ve 23-30 puan yüksek) olduğu söylenebilir. Cinsiyet değişkeni puanlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.



Tablo 5. Psikolojik Sağlık Düzeyi İle Cinsiyet Değişkenine Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Psikolojik Sağlık	Kadın	145	106,51	15444,50	4859,500	,007
	Erkek	85	130,83	11120,50		

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir (Z= -2,685; p<0.05). Mann-Whitney U testi sonucun göre ise; bu anlamlı farklılığın erkeklerin lehine olduğu söylenebilmektedir.

Aile yapısı değişkeni puanlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sonuçları Tablo 7’te verilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik Sağlık Düzeyi İle Aile Yapısı Değişkenine Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Aile Yapısı	N	Sıra Ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Psikolojik Sağlık	Çekirdek	152	117,23	17819,00	5665,000	,581
	Geniş	78	112,13	8746,00		

*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde psikolojik sağlık düzeyinin diğer bir değişken olan aile yapısı göre farklılaşmadığı görülmüştür (Z= -,553; p<0.05).

Yaşanılan yer değişkeni puanlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sonuçları Tablo 8’te verilmiştir.



Tablo 8. Psikolojik Sağlık Düzeyi İle Yaşanılan Yer Değişkenine Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Yaşanılan Yer	N	Sıra Ortalaması	P
Psikolojik Sağlık	Büyükşehir	88	115,32	,894
	Şehir Merkezi	36	110,19	
	İlçe	77	119,57	
	Köy/Kasaba	29	111,83	

*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde psikolojik sağlık düzeyinin yaşanılan yere göre farklılaşmadığı görülmüştür (p<0.05).

4. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu araştırmada salgın hastalık dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından etkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık'ın (2018) yapmış oldukları çalışmanın sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyi orta düzeyde tespit edilmiştir. Erkoç ve Daniş (2020) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelemiş ve çalışmanın bulgularıyla paralel, orta düzey psikolojik sağlık sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Aslan'ın (2018) yapmış olduğu çalışma sonuçları da bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Diğer araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin salgın hastalık dönemindeki psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekler nitelikte çalışmaların olduğu sonucuna varılmıştır. Bahadır Yılmaz (2009) ve Sezgin (2016) çalışmalarında araştırma bulgularına paralel olarak psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında erkeklerin yüksek psikolojik



sağlık düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bahadır (2009), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelediği araştırmada benzer sonuçlar elde etmiştir. Sevgin (2016) ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelendiği araştırma da psikolojik sağlığın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varmıştır. Açıkgöz (2016) ve Ernas (2017) çalışmalarında araştırma sonucunu destekler nitelikte benzer sonuçlar elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulguları arasında farklılık olduğu da görülmektedir. Özer (2013) ve Bolat (2013) yaptıkları çalışmada, psikolojik sağlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Aydın ve Egemberdiyeva (2018), Topçu (2017), Varıcıer (2019) çalışmalarında psikolojik sağlık ile cinsiyet arasında farklılık bulunamamıştır. Güngörmüş (2015) ve Oktan (2014) ise araştırmalarında psikolojik sağlığın kadınların lehine cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Psikolojik sağlığın aile yapısı ve yaşanan yer değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır. Aile yapısı ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık elde edilememesi, her aile üyesinin farklı geçmiş yaşantılara ve deneyimlere sahip olmasından ve aile içi destek sistemlerinin birbirlerinden farklı olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Araştırmada yaşanan yer ile psikolojik sağlık değişkeni arasında anlamlı bir farklılık elde edilememesi ise her yaşam bölgesinin kendine özgü stres faktörleri olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma 2019-2020 yılının bahar döneminde pandemi ilan edilen Nisan ayında farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören; cinsiyet, aile yapısı ve yaşanan yer bakımından farklılık gösteren 230 kişi kişilik araştırma grubuyla yapıldığı için sınırlılığı olan bir araştırmadır. Salgın hastalık döneminde yerleşim yerlerinde alınan tedbirler farkı olup bunun insanlar üzerindeki etkileri de değişebilmektedir. Kimi insanlar köylerde, ilçelerde, şehir merkezlerinde veya büyük şehirlerde yaşamaktadır. Yaşanılan yerlerdeki tedbir ve kısıtlamalar farklı olduğu için salgın hastalık döneminde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşanan yer değişkenine göre daha



ayrıntılı bir şekilde araştırılabilir. Bu doğrultuda yapılan araştırmaya benzer başka bir araştırmada örneklem grubu daha fazla seçilebilir. Bireyin psikolojik sağlık düzeyi sadece içerisinde bulunduğu an ve koşullarla sınırlı olmayıp geçmiş yaşam deneyimleri de psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olabilmektedir. Yaşamı boyunca travmatik olaylara şahit olmuş, stres faktörlerine maruz kalıp bu konuda deneyimi olan ve olumsuz sağlık durumu sahip olan ve olmayan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde farklılıklar görülebilmektedir. Bu kapsamda psikolojik sağlamlığın; geçmişte yaşanan travma, karşılaşılan stres faktörleri ve deneyimleri, yaş, zekâ, sağlık durumu gibi farklı değişkenler üzerindeki etkisi incelenebilir.

Salgın hastalık döneminde üniversitede görevli ruh sağlığı çalışanları tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini artırmak için psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik psikoeğitim grup çalışmaları yürütülebilir. Bu kapsamda salgın bittikten sonra yüz yüze eğitime geçilmesiyle birlikte üniversite öğrencilerine yönelik tekrardan normal hayata uyumu kolaylaştırıcı önleyici ve uyum sağlayıcı hizmetler kapsamında oryantasyon programları düzenlenebilir. Sosyal etkinliklere, üniversite öğrenci kulüp faaliyetlerine ve öğrencilerin zorlu salgın döneminden sonra stresten uzaklaşmalarını sağlayacak aktivitelere ağırlık verilebilir.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına halen etki eden olumsuz durumların tespit edilmesine yönelik ihtiyaç duyulan bireylere psikolojik danışma hizmeti sunulabilir. Salgın hastalık sonrasında bireyleri olumsuz etkileyen, psikolojik sağlamlıklarına zarar veren durumlar kendilerini bir anda göstermeyebilir. Buna yönelik alanında uzman ruh sağlığı çalışanları tarafından belirli aralıklarla psikolojik sağlamlığı güçlendirici eğitimler ve seminerler verilebilir. Psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olan sosyal desteğin artırılmasına yönelik öğrencilerin velilerine aile eğitimleri desteği verilebilir. Bu şekilde öğrencilerin destek kaynaklarının güçlendirilmesi sağlanıp ve psikolojik sağlamlıklarına pozitif bir etki yaratılabilir.



KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akın, A., Akın, Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar 1-pozitif psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akyıldırım, D. P.(2017).*Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Altıparmak, S.(2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-64.
- Aslan, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık düzeyinin kişinin mizaç özellikleri, çocukluk dönemi travma durumları, ebeveyn tutumları ve demografik özelliklerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, M., Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Basım, H. N., Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-114.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri (10. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Doğan, T. 2015. Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102
- Erkoç, B. ve Danış, M.Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Gizir, C.A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty*. M.E.T.U. Institute of Social Sciences, Doctorate Thesis, Ankara.
- Gizir C.A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3: 113-128.



- Görgü, E. (2005). *3-7 yaş arası otistik çocuğa sahip olan annelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Doktora tezi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 129-142.
- Kararımk, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: bir rol model test etme çalışması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı, 2020. Salgın hastalık dönemlerinde psikolojik sağlığımızı korumak, yetişkinler için bilgilendirme rehberi. www.meb.gov.tr adresinden 20 Mart 2020 tarihinde erişildi.
- Oktan, V., Odacı, H., Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.



- Öz, F., Yılmaz, U. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3.), 82-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Rahat, E. (2014). *Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordama güçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şavur, E. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme: Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topçu, W. A., Söyletir, G., Doğanay, M. (1996). *Enfeksiyon Hastalıkları*. İstanbul 1996, s.24.



- Tümlü, G. Ü., Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Varırcı, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

