



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)**

II. ARAŞTIRMA

PANDEMİDE ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİ

**Klinik Psikolog Fatma Evrim Güreşen
Prof. Dr. Yaşar Kuzucu**

AYDIN, 2021

1. GİRİŞ

Pandeminin olumsuz etkilediği alanlar arasında eğitim önemli bir yer tutmaktadır. Okul öncesinden üniversite düzeyine kadar eğitim her kademesinde pandeminin kısa ve uzun dönemli olumsuz etkileri olmuştur. Yüz yüze eğitimden çok hızlı bir şekilde dijital platformlara üzerinden eğitime geçilmesi, teknik altyapı eksiklikleri ve internet erişimi sorunlarıyla birleşerek dijital okuryazarlık konularında zorluklara ve adaptasyon sorunlarına yol açmıştır. Derslerde etkileşimin sınırlanması, öğrencilerin derslere olan ilgisini ve katılımını olumsuz etkilemiş, dijital platform aracılığıyla gerçekleştirilen sınavlar adil değerlendirme konusundaki endişeleri artırmıştır.

Pandemi sürecinde belirsizlik, kendi ve yakınlarının sağlığına yönelik endişeler, insanlarda stres ve anksiyete düzeylerini arttırmış (Güloğlu ve ark 2020; Olivera-La Rosa ve ark. 2020), ruh sağlıklarını olumsuz etkilemiştir (Torales ve ark. 2020). Sokağa çıkma yasakları ve sosyal izolasyon sosyal etkileşimlerin azalmasına, yalnızlık hissini arttırarak sosyal duygusal zorluklar yaratmıştır. Pandemi sürecinin belirsizliği, öğrencilerin akademik ve kişisel hedeflerine ulaşma konusundaki motivasyonlarını olumsuz etkilemiştir.

Covid-19 salgın sürecinde genç olmanın ruh sağlığı açısından bir risk faktörü olduğu (Xiong ve ark., 2020), sonucuyla tutarlı olarak öğrenci olmanın da yüksek düzey stres, anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu (Wang ve ark., 2020) bulunmuştur. Benzer bir başka araştırma sonucu Covid- 19 pandemisinin bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu ortaya koymaktadır (Güloğlu ve ark. 2020).

Pandeminin etkisiyle üniversite öğrencilerinin teorik ve uygulama derslerinde, staj imkânlarında ve mesleğe hazırlık süreçlerinde yaşadıkları zorlukların sosyal ve duygusal açıdan olumsuz etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma kapsamında beliren yetişkinlik döneminin başındaki uzun dönemli salgın hastalım sürecinde psikolojik iyilik hallerinin yaşam doyumu, yalnızlık, sosyal ağ bağımlılığı ve çeşitli psikopatoloji parametreleri açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Araştırmanın veri analizleri sosyal ağ analiziyle yapılmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmaya Aydın Adnan Menderes Üniversitesinden toplam 1355 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 19-23 olup yaş ortalamaları 21'dir. Cinsiyete göre dağılım %64 kadın, %36 erkek katılımcı şeklindedir.

2.3. İşlem

Uygulama Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi tarafından yapılmıştır. 2020-2021 Eğitim-Öğretim Yılı Ekim-Ocak ayları arasında pandemi nedeniyle eğitimin uzaktan yapıldığı dönemde çevrim içi toplanmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form, çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti, ekonomik durumu, barınması ve sınıf düzeyi gibi sosyodemografik bilgilere ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

2.4.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğinin (The Satisfaction With Life Scale) Türkçeye uyarlanması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Kişinin kendi yaşamını genel olarak nasıl değerlendirdiği ölçülmektedir. Ölçekten alınan puanların artması algılanan genel yaşam doyumunun arttığını göstermektedir.

2.4.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Zimet, Powell, Farley, Werkman ve Berkoff (1990) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlama çalışması Eker, Akar ve Yıldız (2001) tarafından yapılmıştır. Toplam 12 maddeden oluşan ölçeğin aile, arkadaş ve özel kişi desteği olmak üzere her biri dörder maddelik üç alt faktörü bulunmaktadır. Ölçeğin tamamından hesaplanan toplam puan ise en düşük 12, en yüksek 84'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar algılanan sosyal desteğin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğinin .78 ile .92 arasında olduğu belirlenmiştir.

2.4.4. SCL 90 R

Psikolojik sıkıntıyı ve psikopatoloji belirtilerini değerlendirmek için 90 maddelik bir öz bildirim belirti envanteri olan SCL-90 R kullanılmıştır. Bu ölçek dokuz temel belirti boyutu ve üç Global İndeks üretmektedir. Dokuz belirti boyutu Somatizasyon (SOM), Obsesif-Kompulsif (OC), Kişilerarası Duyarlılık (IS), Depresyon (DEP), Anksiyete (ANX), Düşmanlık (HOS), Fobik Anksiyete (FAT), Paranoid Düşünce (PRD) ve Psikotizmdir (PSK). Ayrıca, yedi ek madde (ECT) iştah ve uyku bozukluklarını değerlendirmektedir. Üç Küresel Endeks, Küresel Şiddet Endeksi (GSI), Pozitif Semptom Sıkıntı Endeksi (PSDI) ve Pozitif Semptom Toplamı (PST) dahil olmak üzere bileşik psikolojik sıkıntıyı ölçmektedir (Derogatis ve Unger, 2010).

2.4.5. Sosyal Ağ Bağımlılığı ölçeği

Ölçek Göktaş ve Kuzucu (2019) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek "Kontrol Güçlüğü", "İşlevlerde Azalma" ve "Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk" olarak üç faktörden oluşmaktadır. McDodalds Omega güvenilirlik katsayısı değerleri ölçeğin güvenilir olduğunu göstermiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10'dur. Ölçekten alınan puan 50' ye yükseldikçe bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Ölçek 14-45 yaş arası ergenleri, genç yetişkinleri ve yetişkinleri kapsamaktadır.

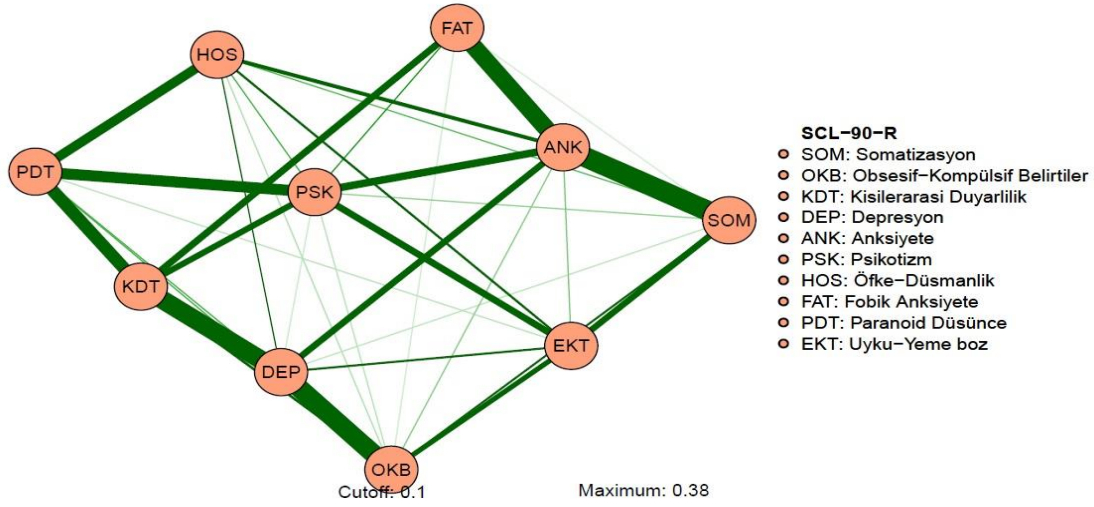
2.5. Verilerin Analizi

Veri analizleri ağ analiziyle yapılmıştır. Sosyal ağ analizi, insanlar veya gruplar arasındaki ilişkilerin ağ teorisine dayalı olarak analiz edilmesini sağlayan bir analizdir. Ağ yapısının incelenmesi, hangi bireylerin veya grupların birbiriyle bağlantılı olduğunu, bu bağlantıların gücünü ve doğasını görmeyi, ağ içindeki etkileşimleri anlamayı kolaylaştırır. Sosyal ağ analizinden elde sonuçlar aşağıda detaylı bir şekilde paylaşılmıştır.

3. BULGULAR

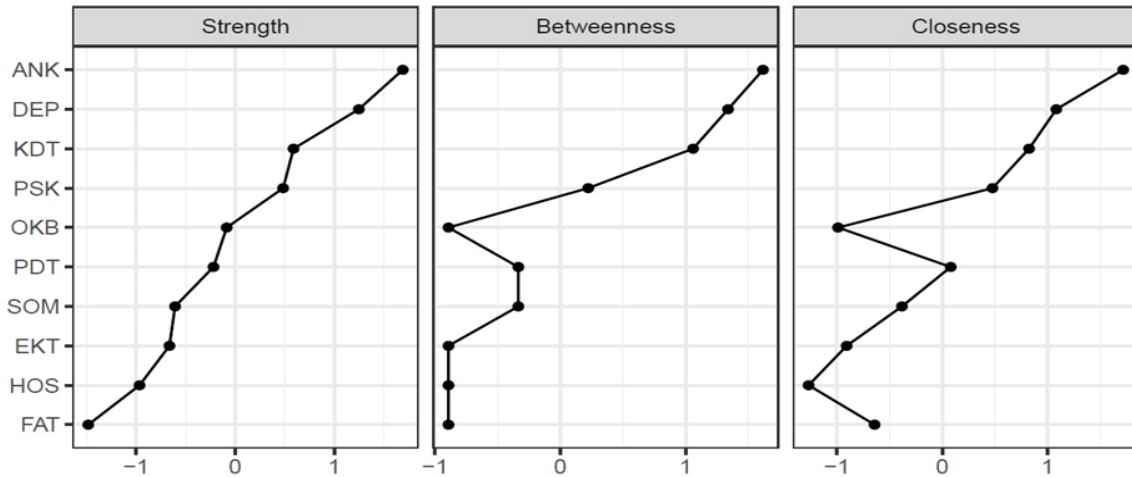
Aşağıda SCL-90-R envanterini oluşturan bütün değişkenlerin ağ analizini gösteriyor.

Şekil 1: 10 psikolojik belirti kümesinin yoğunlaşma ağı



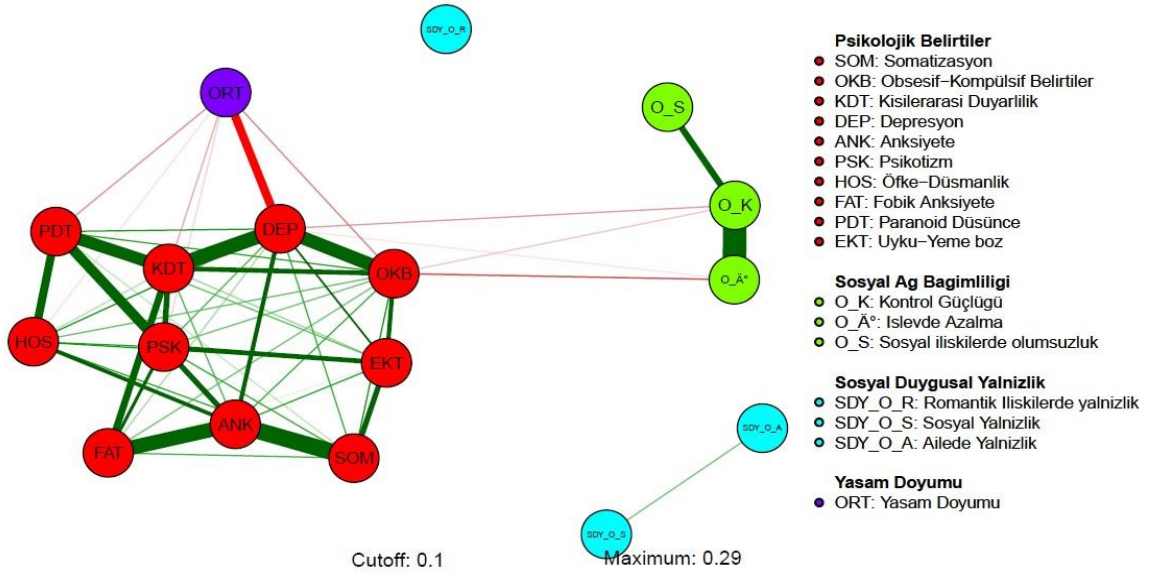
Şekil 1'e göre hangi maddenin örneklemede en etkili olduğu sorusuna yanıt bulabilirsiniz. Örneğin madde 61, 30, 78 en etkili maddeler olarak ön plana çıkmaktadır. SCL-90-R'de yer alan 10 psikolojik belirti kümesinin ağ analizine göre anksiyete belirtileri en yüksek belirtiler olup depresyon belirtileri onu takip eden belirtiler olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre bu çalışmada pandemi ile birlikte gençlerimizin anksiyete ve depresyon belirtilerinin en yüksek değerlerle ortaya çıkan psikolojik belirtiler olduğu gözlenmektedir.

Şekil 2: Psikolojik belirti kümesinin yoğunlaşma ağının merkeziyet indisleri



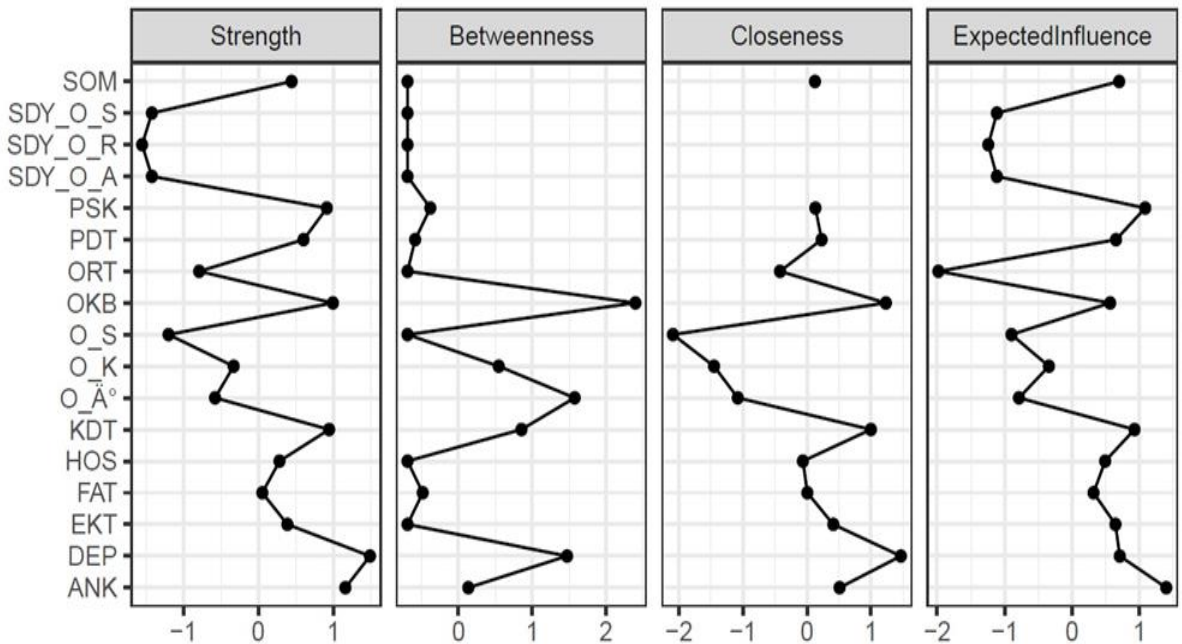
Son olarak SCL-90-R'nin yanı sıra araştırmadaki diğer ölçekler ağ analizine alınmıştır.

Şekil 3: Psikolojik Belirtiler, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Sosyal Duygusal Yalnızlık, Yaşam Doyumu arasındaki ilişkileri gösteren yoğunlaşma ağı



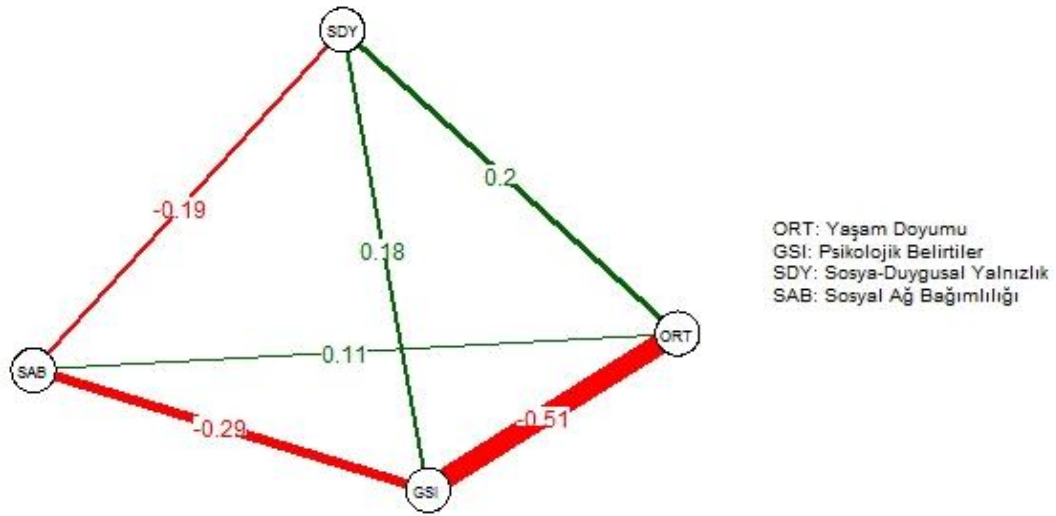
Şekil 3'te görüleceği gibi analiz sonuçlarına göre sosyal ağ bağımlılığı, sosyal duygusal yalnızlık, yaşam doyumu ölçekleri diğer düğümlerle ya ilişkili bulunamamış ya da negatif ilişkili bulunmuştur. Bu durumda söz konusu değişkenlerin psikolojik belirtiler üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Şekil 4: Psikolojik Belirtiler, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Sosyal Duygusal Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ölçeklerinin yoğunlaşma ağının merkeziyet indisleri



Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeğinin İşlevde Azalma Alt Ölçeği ile SCL-90-R Ölçeğinin OKB Alt Ölçeği arasında zayıf olmakla birlikte negatif bir ağ ilişkisi görülmektedir. Ayrıca Yaşam Doyumu Ölçeği ile SCL90-R arasında (özellikle depresyon alt ölçeği için) negatif güçlü bir korelasyon bulunmaktadır.

Şekil 5: Psikolojik belirtiler, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Sosyal Duygusal Yalnızlık, Yaşam Doyumunun ilişkisi Ağı



Öğrencilerimizin Belirti Tarama Envanterinde Genel Ortalama Puanlarının yüksek çıkmasıyla birlikte bu puanların Yaşam Doyumu ve Sosyal Ağ Bağımlılığı puanlarıyla negatif yönde bir bağ kurulduğu görülmektedir.

4. SONUÇ

Yaşam Doyumu (ORT) ve Psikolojik Belirtiler (GSI) arasında güçlü negatif korelasyon bulunmuştur. Bu, yaşam doyumu arttıkça psikolojik belirtilerin (depresyon, anksiyete vb.) azaldığını göstermektedir. Daha açık bir ifadeyle yaşam doyumu, psikolojik belirtilerle güçlü bir şekilde ilişkilidir ve yaşam doyumu arttıkça psikolojik sorunlar azalmaktadır. Sağlıklı ve tatmin edici bir yaşamın psikolojik sağlığa olumlu katkı sağladığı bilinmektedir. Sonuçlar daha detaylı incelendiğinde psikolojik belirtilerden özellikle depresyon ve anksiyete ile yaşam doyumu arasında güçlü ve genellikle negatif bir ilişki olduğunu işaret etmektedir. Ayrıca öğrenciler arasında anksiyetenin önemli bir psikolojik belirti olduğu ve depresyon üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir. Anksiyete ve depresyon genellikle birlikte görülen psikolojik durumlar olduğundan, bu bulgunun beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Sosyal-duygusal yalnızlık hem psikolojik belirtilerle hem de yaşam doyumu ile pozitif korelasyon göstermektedir. Bu durum, yalnızlık hissinin hem psikolojik sorunları artırabileceğini hem de yaşam doyumunu etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ancak, sosyal-duygusal yalnızlık ile sosyal ağ bağımlılığı arasında negatif bir ilişki vardır. Yani, sosyal ağ bağımlılığı arttıkça sosyal-duygusal yalnızlık azalıyor olabilir. Bu, sosyal ağların bir miktar ve geçici bir süreyle de olsa yalnızlık hissini hafifletebileceğini gösterebilir.

Sosyal ağ bağımlılığının psikolojik belirtilerle ve sosyal duygusal yalnızlıkla beklenenin aksine negatif ilişkili bulunduğu belirlenmiştir. Ancak, bu ilişki dikkatli yorumlanmalıdır çünkü sosyal ağ bağımlılığının uzun vadede olumsuz etkileri de olabilir.

Sosyal duygusal yalnızlık ile sosyal ağ bağımlılığının ilginç biçimde yaşam doyumu ile zayıf da olsa pozitif ilişkili bulunduğu anlaşılmıştır. Yani, sosyal duygusal yalnızlık arttıkça yaşam doyumu genellikle azalırken, sosyal ağ bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu arttığı belirlenmiştir. Sosyal bağlantılarının insanlara bir miktar mutluluk getirebileceği düşünülebilir. Bu mutluluğun durumluk mu yoksa uzun süreli bir etkiye yol açtığı zaman serili çalışmalarla ortaya koyulabilir.

5. ÖNERİLER

Pandemi sürecinde üniversite gençliğinin yaşadığı sorunlar çok yönlü ve karmaşıktır. Bu nedenle, çözümler de çok boyutlu olmalı ve öğrencilerin hem akademik hem de sosyal ihtiyaçlarını karşılamayı hedeflemelidir.

Anksiyete ve depresyon gibi psikolojik belirtilerle mücadele eden bireyler için uygun baş etme stratejilerinin geliştirilmesi önemlidir. Psikoterapi, stres yönetimi teknikleri, sosyal destek kaynaklarının güçlendirilmesi gibi yöntemler üzerine odaklanılabilir. Üniversitelerin, öğrencilere yönelik psikolojik danışmanlık ve destek hizmetlerini artırması önemlidir. Bu hizmetlerin ağırlıklı olarak gelişimsel ve önleyici olarak planlanması etkilerini arttıracaktır.

Sosyal etkinlikler, öğrencilerin sosyal bağlantılarını sürdürmelerine yardımcı olması açısından önemli ve gereklidir. Sosyal ağ bağımlılığının artmasıyla sosyal duygusal yalnızlığın azalması arasındaki ters ilişkiden anlaşıldığına göre, sosyal medya kullanımının sağlıklı sınırlar içinde tutulması ve dengeyi koruyacak stratejiler geliştirilmesi gerekmektedir.

Sosyal ağ bağımlılığı, sosyal duygusal yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin karmaşıklığını daha iyi anlamak için daha fazla derinlemesine araştırmalara ihtiyaç vardır.

Özellikle bu ilişkilerin zaman içinde nasıl değiştiğini inceleyen uzunlamasına çalışmalar önemlidir.

6. SINIRLIKLAR

Araştırma verilerinin çevrim içi toplanmış olması bir sınırlılık teşkil etmektedir. Ayrıca tek zamanlı toplanmış olması bir diğer sınırlılıktır. Veri kaybının çok fazla olması veri setini olumsuz etkileyen önemli bir diğer sınırlılıktır.

KAYNAKLAR

- Eker, D., Arkar, H., & Yaldız, H. (2001). Factorial structure, validity, and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12(1), 17–25.
- Gökdaş, İ., & Kuzucu, Y. (2019). Social Network Addiction Scale: The Validity and Reliability Study of Adolescent and Adult Form. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(3), 396–414.
- Güloğlu, B., Yılmaz, Z., İstemihan, F.Y., Arayıcı, S. N., Yılmaz, S. (2020), Covid-19 pandemisi sürecinde bireylerdeki anksiyete ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, *Kriz Dergisi*. 28 (3): 135-150
- Dağ, İ (1991) Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mansur, F. & Doğuç, E. (2021). Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(Özel Sayı), 26-45.
- Olivera-La Rosa, A., Chuquichambi, E. G., ve Ingram, G. P. (2020). Keep your (social) distance: Pathogen concerns and social perception in the time of COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 166(110200), 1-7.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., ve Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4) 317–320.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. ve Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-25.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L., Gill, H., Phan, L., ve ark. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.