

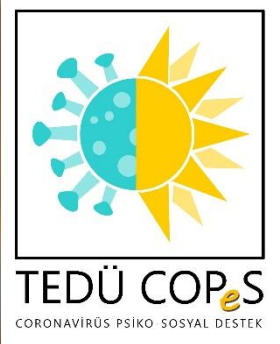
# PANDEMİ DÖNEMİNDE TED ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK PSİKOSOSYAL İHTİYAÇ ANALİZİ RAPORU - Nisan 2020

Hazırlayanlar:

Işıl Çukurova, İsmail İnan, Afife Karabayır,  
Deniz Korkmaz, Gülfem Tanrıkulu, Elif Usta,  
Doç.Dr.İlgın Gökler Danışman

TED Üniversitesi Psikoloji Bölümü

TEDÜ COPeS – Coronavirüs Psiko-Sosyal  
Destek Ekibi



TED ÜNİVERSİTESİ

# Giriş

- 
- Covid-19 pandemisinin getirdiği olumsuz koşullardan etkilenen gruplardan birisi de üniversite öğrencileridir (Arıcı 2020; Cam ve ark., 2021; Yorguner ve ark., 2021).
  - Bu nedenle, pandemi döneminde üniversitelerin öğrencilerine yönelik psikososyal destek çalışmaları yürütmesi hem önleyici müdahaleler açısından hem de bireylerin içinde bulunduğu zorlu durumlarda destek alması açısından büyük önem taşımaktadır.
  - Bu noktada, psikososyal ihtiyaç analizi müdahale çalışmalarının ilk basamağını oluşturur (Ministry of Health, 2016; DSÖ, 2011; Well ve ark., 2020).
  - Psikososyal ihtiyaç analizi hedef grubu ve desteğe ihtiyaç duydukları alanları tanımlar; uygun müdahale yollarının belirlenmesine destek olur (Crawshaw & Blanch, 2016; Well ve ark., 2020).

# Amaç

- 
- Güncel çalışmada, Covid-19 pandemisi döneminde bir üniversite bünyesindeki öğrencilere sunulacak psikososyal destek çalışmalarını planlamak üzere bir ihtiyaç analizi yapmak amaçlanmıştır.
  - Bu doğrultuda, öğrencilerin ihtiyaçlarının, karşılaştıkları zorlukların ve baş etme yöntemlerinin anlaşılması hedeflenmiştir.

# Yöntem

Veri toplama: Nisan 2020 / Çevrimiçi ortam

Örnekleme:

- 18-25 yaş (Ort. = 21.11; S = 1.72) 300 üniversite öğrencisi (%79.7 kadın; %20.3 erkek)
- %89.1'si ailesiyle, %3.6'sı ev arkadaşıyla ve %3'ü tek başına yaşamakta, %3.3'u diğer (yurtlarda, ailenin bir üyesiyle veya oda arkadaşıyla gibi)

Ölçüm aracı: demografik bilgi formu, kapalı ve açık uçlu sorulardan oluşan soru formu

- pandemi döneminde yaşadıkları zorluklar
- pandemi sürecinde baş etmeyi kolaylaştıran, en çok yardımcı olan kaynaklar
- yaşadıkları psikolojik ve/veya sosyal zorluklarla daha iyi baş edebilmek için psikososyal ihtiyaçları
- Psikolojik destek almaya yönelik tutumları

Analiz: Kapalı uçlu sorular SPSS programında analiz edilirken açık uçlu sorular tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir.

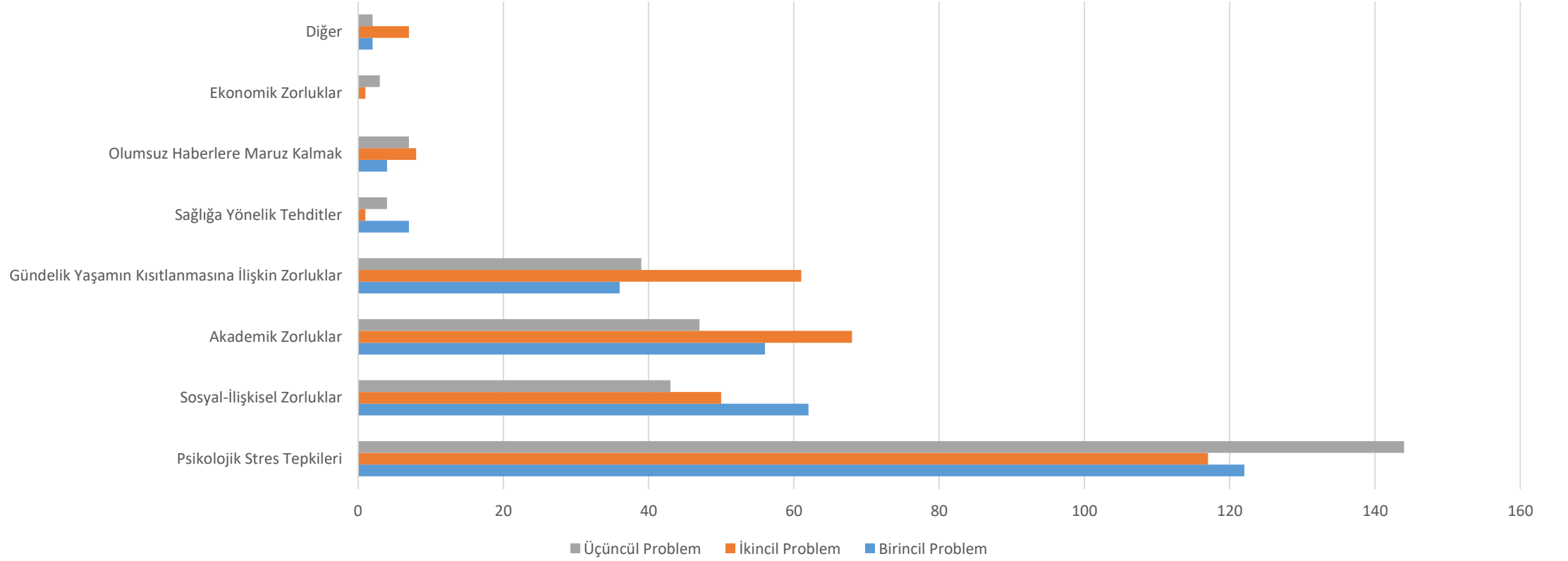
Tüm analiz süreci COVID-19 pandemi döneminde psikososyal destek grubu olarak kurulan TEDUCOPeS ekibi tarafından yürütülmüştür.

# Bulgular ve Tartışma

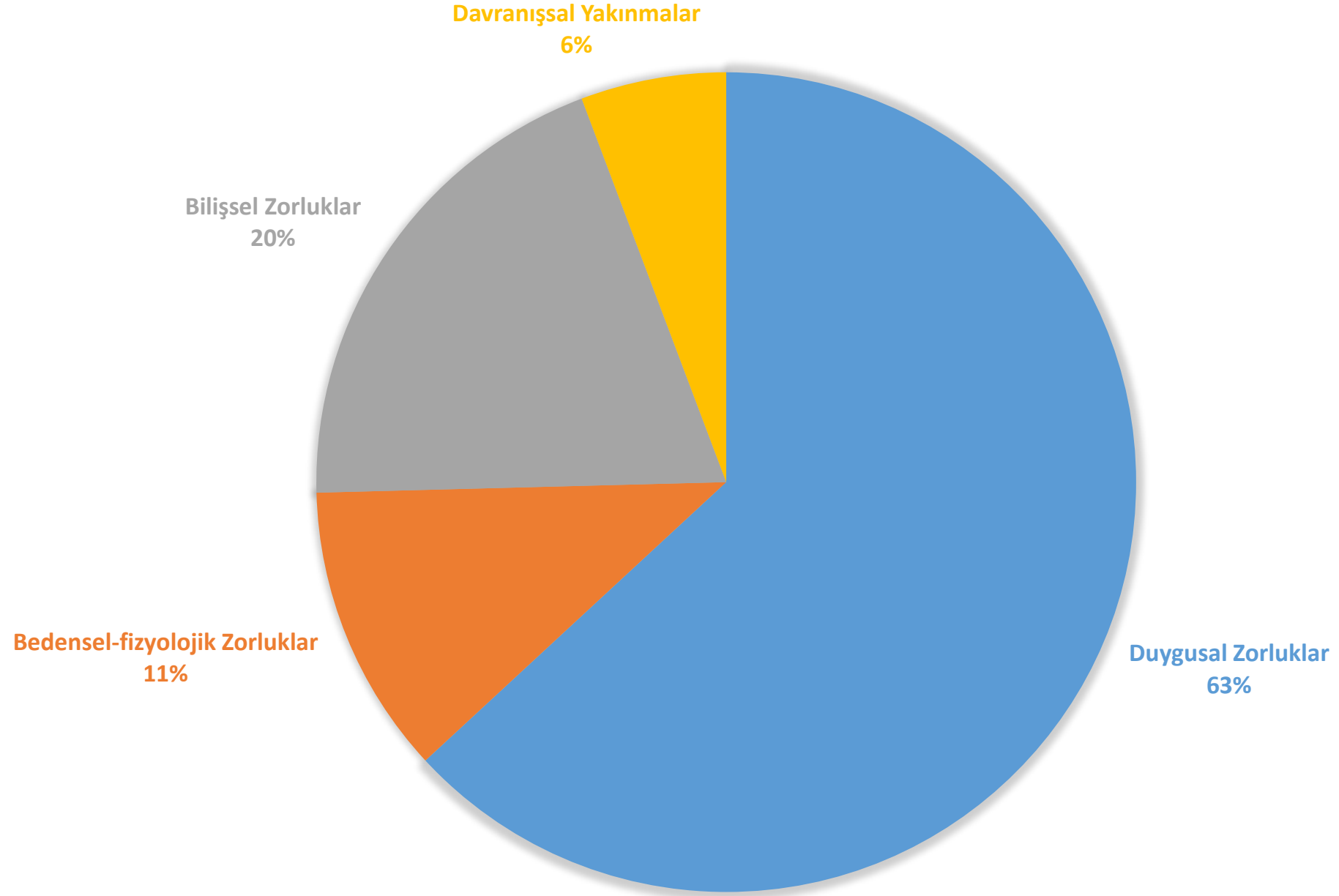
# 1) PANDEMİ DÖNEMİNDE EN ÇOK ZORLUK YAŞANAN ALANLAR

*«Salgın nedeniyle evde geçirmekte olduğunuz günlerde,  
psikolojik ve/veya sosyal açılardan sizi olumsuz  
etkileyen, baş etmekte en çok zorlandığınız üç şeyi  
öncelik sırasına göre yazınız.»*

## ZORLUK ALANLARI GENEL DAĞILIM GRAFİĞİ



# PSİKOLOJİK STRES TEPKİLERİ GENEL DAĞILIM GRAFİĞİ





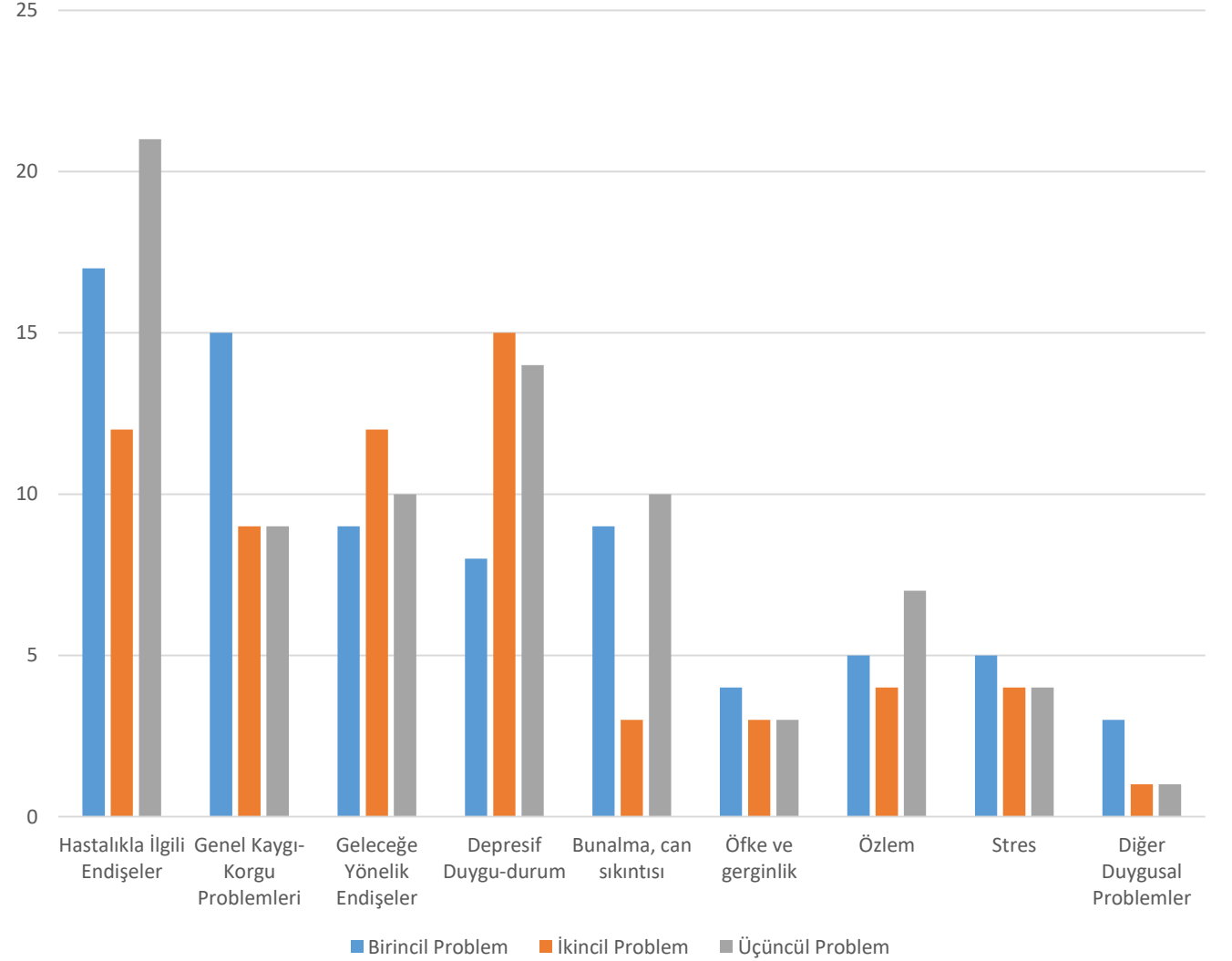
## PSİKOLOJİK STRES TEPKİLERİ GENEL DAĞILIM GRAFİĞİ



- Duygusal Zorluklar
- Bedensel-fizyolojik Zorluklar
- Bilişsel Zorluklar
- Davranışsal Yakınmalar

- **Hastalıkla ilgili endişeler:** Covid-19 virüsünden dolayı sevdiğilerimi kaybedeceğim düşüncesi
- **Kaygı-korku:** Ölüm korkusu, anksiyete
- **Geleceğe yönelik endişeler:** Mezuniyet/Okul/Gelecek kaygısı, belirsizlik, kaç yıl süreceğini bilememek
- **Depresif duygu durumu:** Umutsuzluk hissi, arada gelen ruhsal sıkıntı, yalnızlık hissi
- **Bunalma-can sıkıntısı:** Can sıkıntısı, bunalmak
- **Öfke-gerginlik:** Tahammülsüzlük, ara ara sebepsiz gerginlik
- **Özlem:** Dışarıda bıraktığım sevdiğilerime olan özlem
- **Stres:** Stres sorunu
- **Diğer:** Duygusal, türlü türlü dertler

## DUYGUSAL ZORLUKLAR DAĞILIM GRAFİĞİ



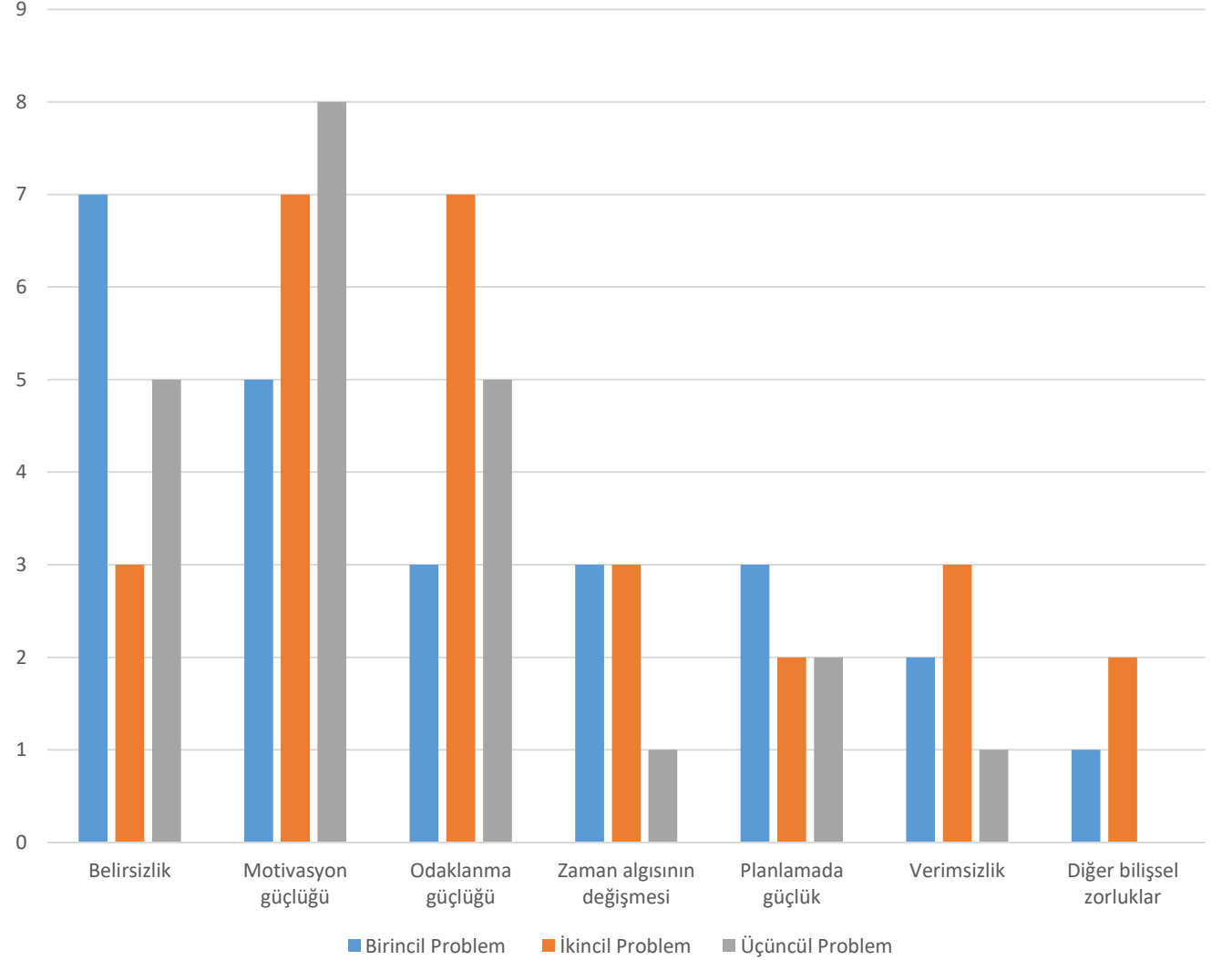
## PSİKOLOJİK STRES TEPKİLERİ GENEL DAĞILIM GRAFİĞİ



- Duygusal Zorluklar
- Bedensel-fizyolojik Zorluklar
- Bilişsel Zorluklar
- Davranışsal Yakınmalar

- **Ruminasyon:** Sürekli düşünmek, hastalığa dair paranoyaklık
- **Belirsizlik:** Belirsizlik hissi
- **Motivasyon güçlüğü:** Motive olamamak, hiçbir şey yapmak istemiyorum
- **Odaklanma güçlüğü:** Dikkat dağınıklığı
- **Zaman algısının değişmesi:** Zaman kavramının kalmaması
- **Plansızlamada güçlük:** Günlük rutinde planlı olamamak
- **Verimsizlik:** Boş vakitleri değerlendirememek
- **Diğer:** Kontrolümün elimden alındığı hissi, güvende hissetmekte zorlanmak

## BİLİŞSEL ZORLUKLAR DAĞILIM GRAFİĞİ



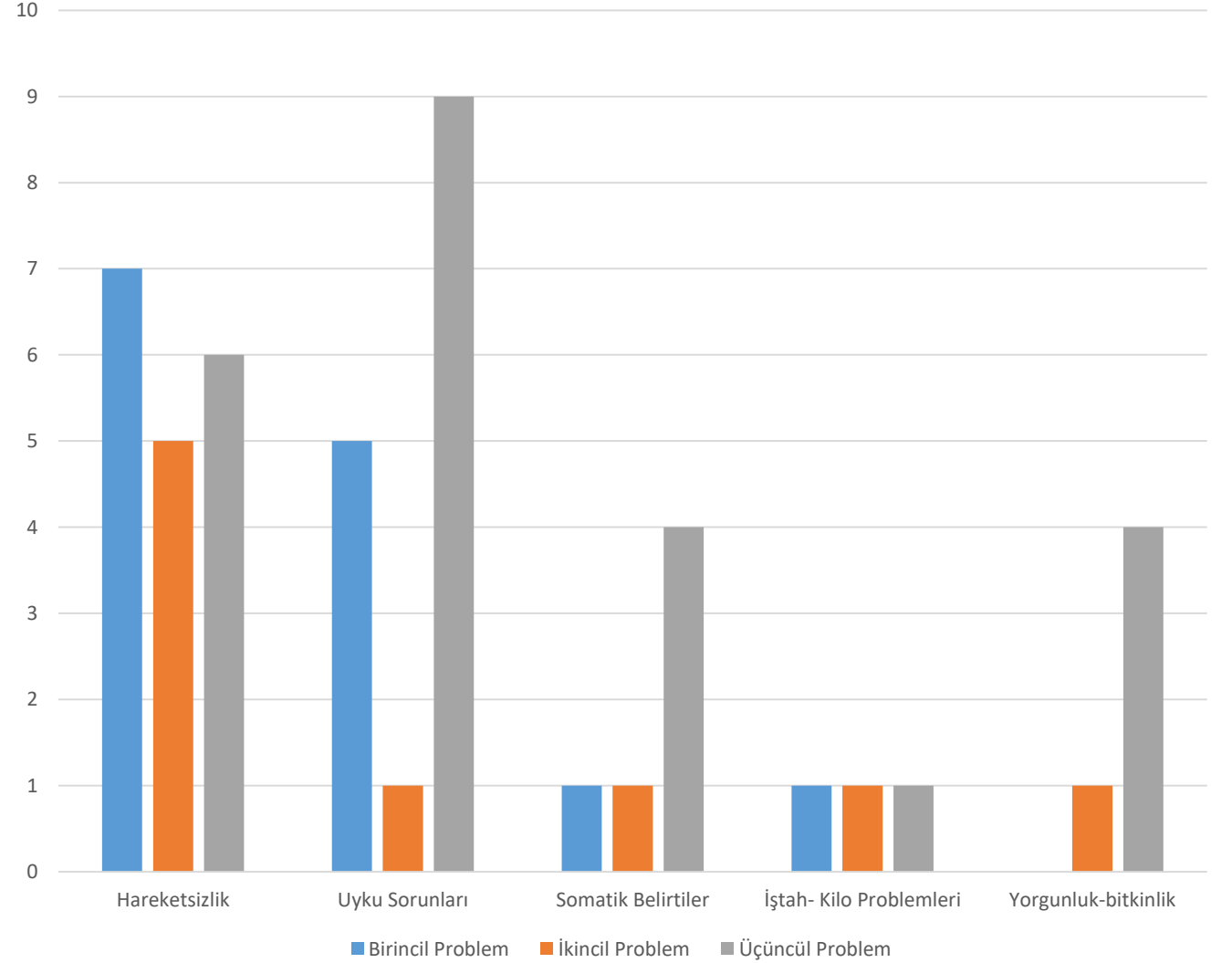
## PSİKOLOJİK STRES TEPKİLERİ GENEL DAĞILIM GRAFİĞİ



- Duygusal Zorluklar
- Bedensel-fizyolojik Zorluklar
- Bilişsel Zorluklar
- Davranışsal Yakınmalar

- **Hareketsizlik:** *Hareketsizlik*
- **Uyku sorunları:** *Uyku bozukluğu*
- **Somatik belirtiler:** *psikolojik boğaz ağrısı*
- **İştah problemleri:** *iştahım kesildi*
- **Yorgunluk bitkinlik:** *Yorgunluk*

## BEDENSEL-FİZYOLOJİK ZORLUKLAR DAĞILIM GRAFİĞİ



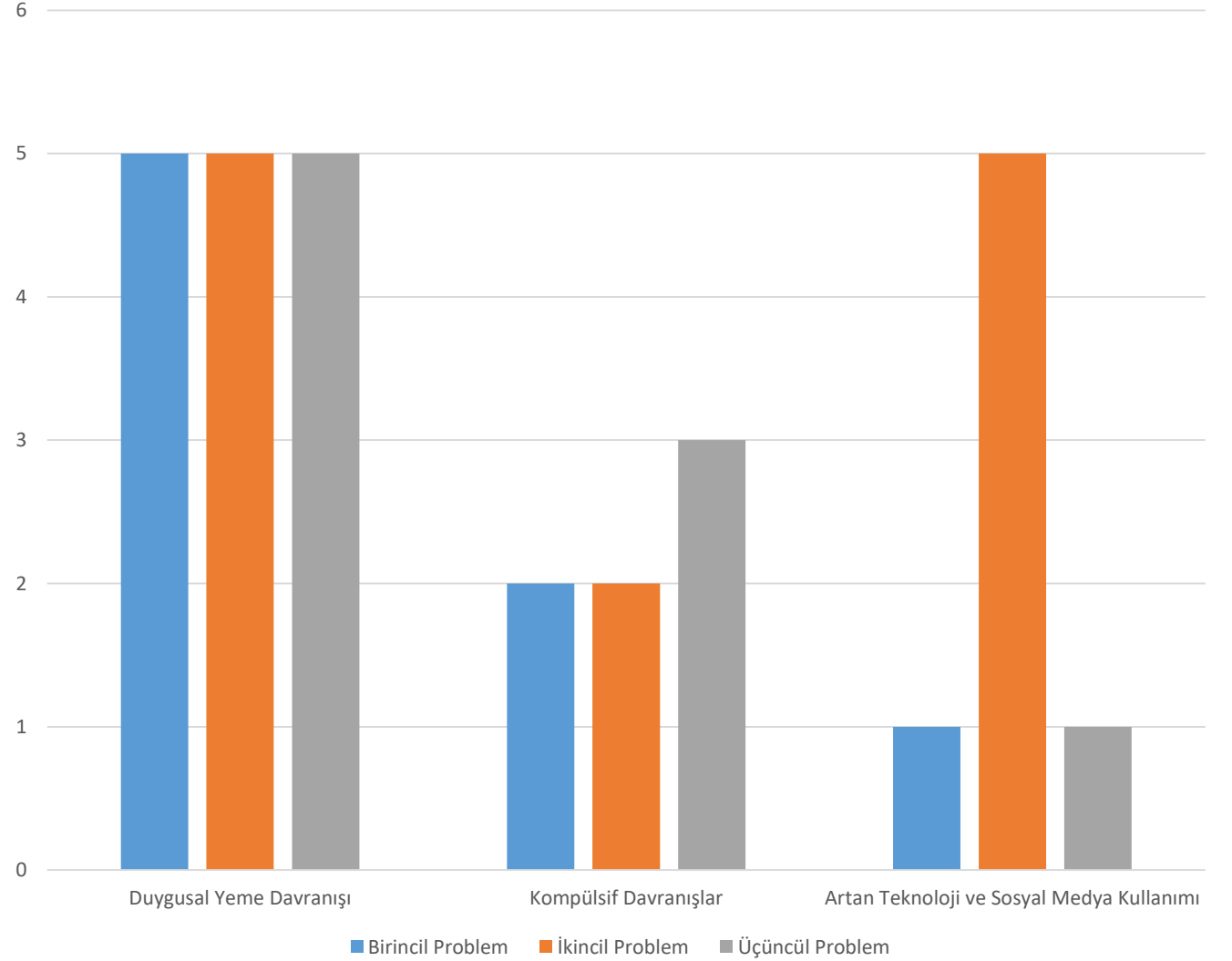
## PSİKOLOJİK STRES TEPKİLERİ GENEL DAĞILIM GRAFİĞİ



- Duygusal Zorluklar
- Bedensel-fizyolojik Zorluklar
- Bilişsel Zorluklar
- Davranışsal Yakınmalar

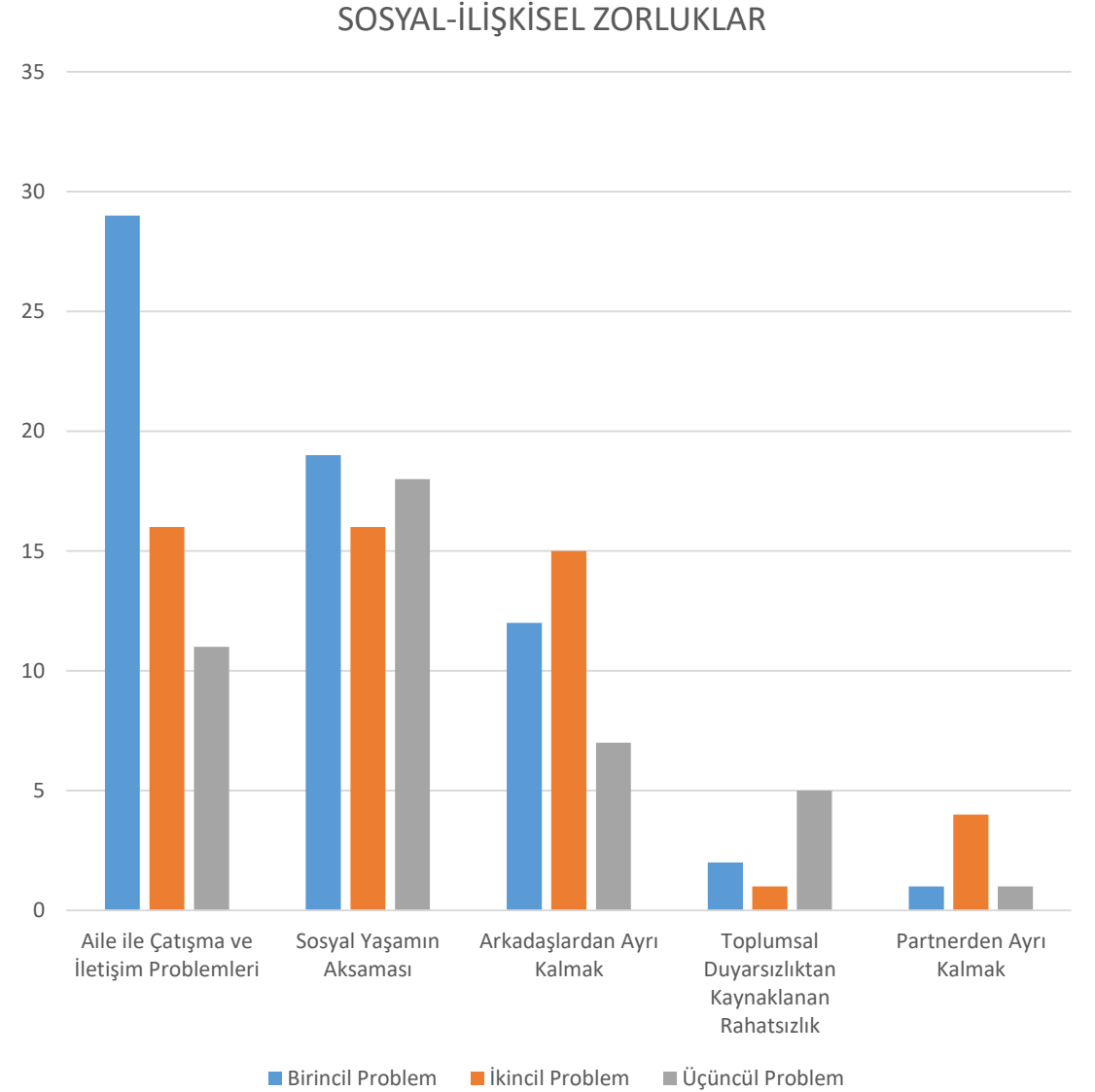
- **Duygusal yeme davranışı:** *Sürekli bir şey yemek isteği*
- **Kompulsif davranışlar:** *Takıntılar, sürekli ateş ölçmek*
- **Artan teknoloji-sosyal medya kullanımı:** *Sosyal medya bağımlılığı*

## DAVRANIŞSAL YAKINMALAR DAĞILIM GRAFİĞİ



## Sosyal- İlişkisel Zorluklar

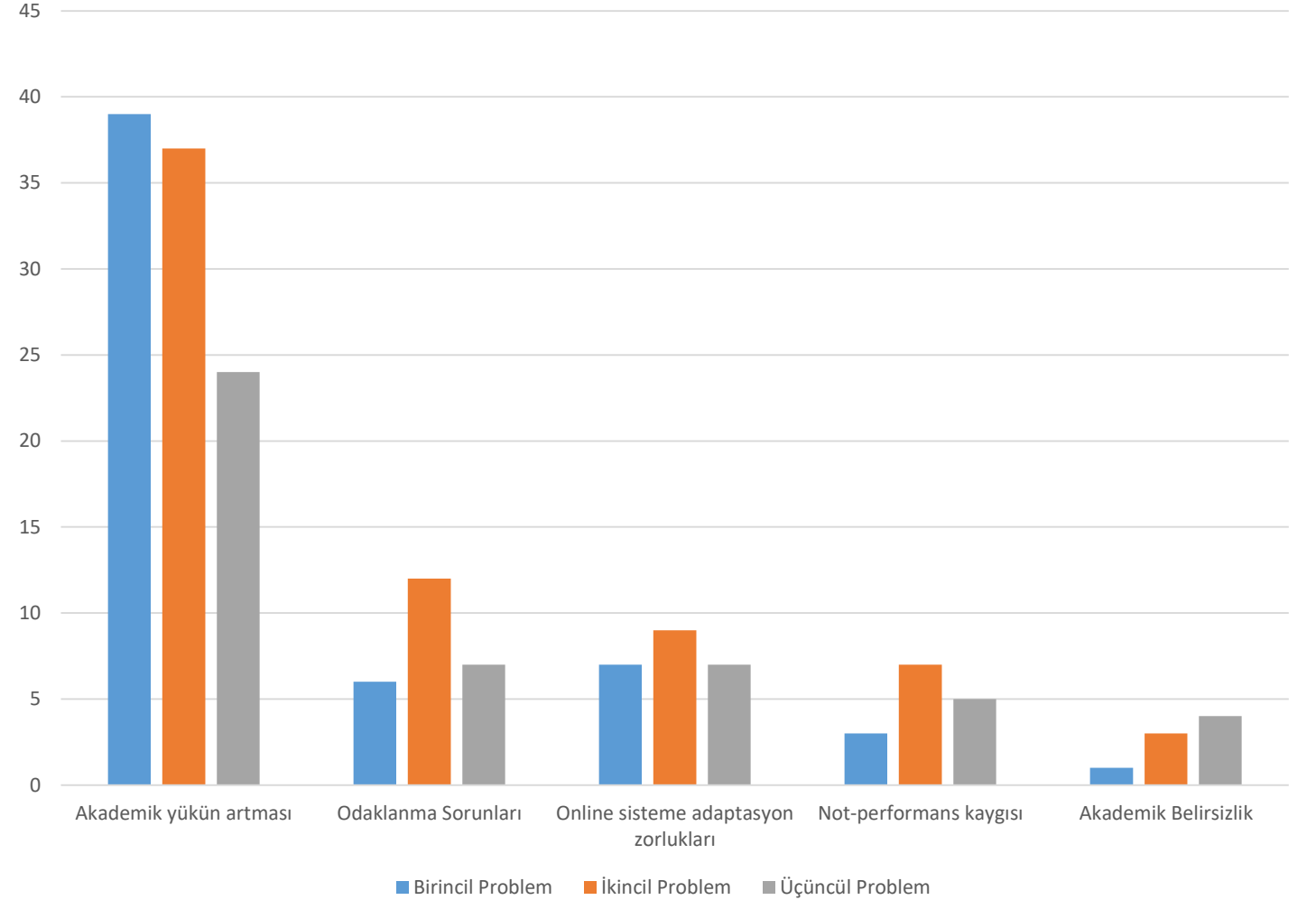
- **Aileyle çatışma ve iletişim sorunları:** Ailevi sorunlar, evdeki işleri sadece annemle benim yapmam en büyük sorunum, Türlü türlü dert varken bir de aile sorunlarıyla cebelleşmek
- **Sosyal yaşamın aksaması:** sosyal izolasyon, asosyallik, insan temasından yoksun olmak
- **Arkadaşlardan ayrı kalmak:** Arkadaşlarıma sarılamamak, arkadaşlarımla görüşmemek, facetime yetmiyor artık
- **Toplumsal duyarsızlıktan kaynaklanan rahatsızlık:** Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı, insanların duyarsızlığı, aptal insanların hala can sıkıntısına dışarı çıkmalarına artık katlanamıyorum
- **Partnerden ayrı kalmak:** erkek arkadaşımı özledim, erkek arkadaşımı görememek



## Akademik Zorluklar

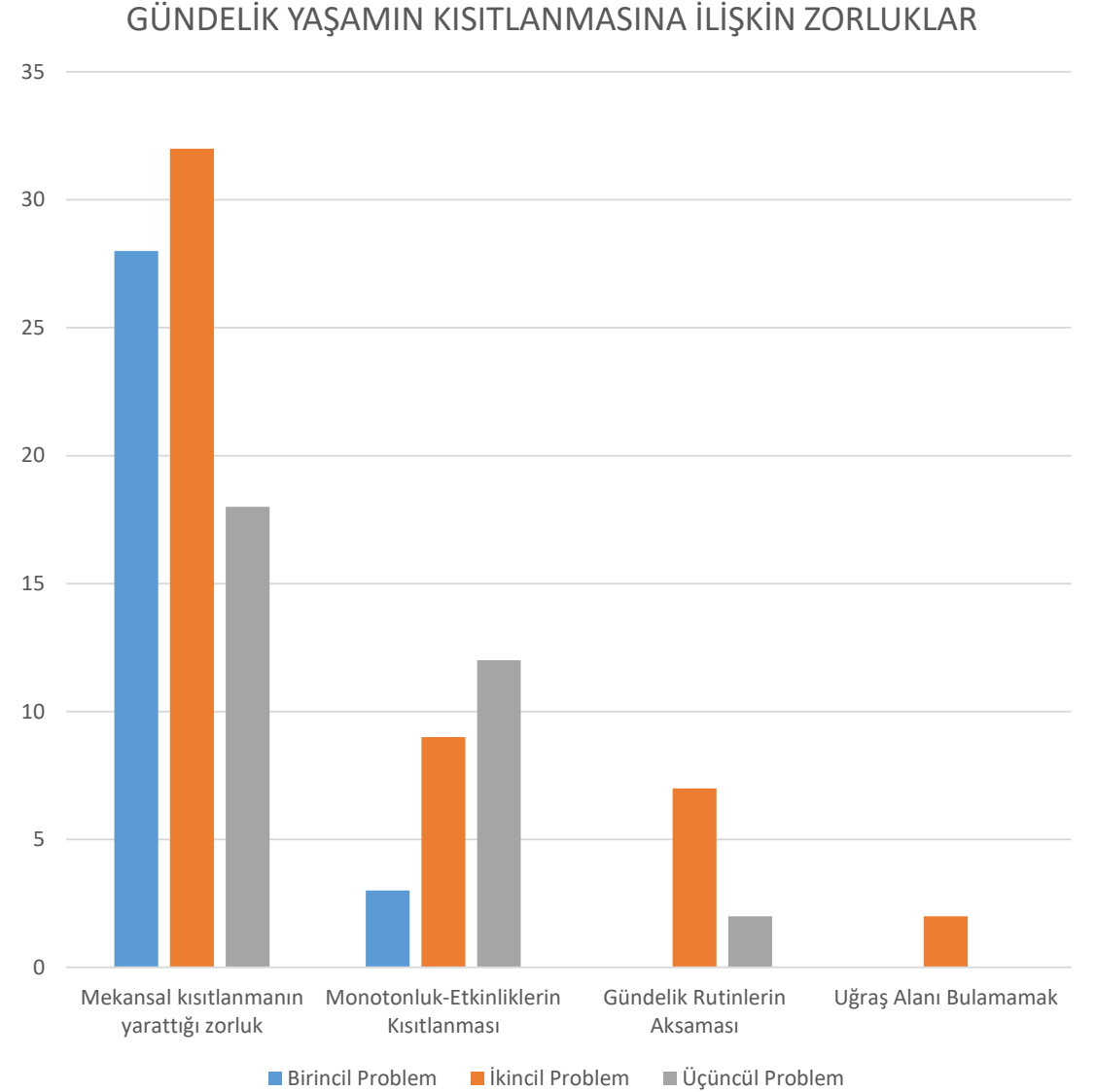
- **Akademik yükün artması:** *Sık verilen ödevler, derslerin hala yoğun ilerlemesi*
- **Odaklanma Sorunları:** *Odaklanma sorunu, derse konsantrasyon*
- **Online sisteme adaptasyon zorlukları:** *Online dersten verim alamamak, online derslere alışamamak*
- **Not-performans kaygısı:** *Sınav kaygısı, mimarlık jürileri*
- **Akademik belirsizlik:** *Ders sisteminin belirsizliği*

AKADEMİK ZORLUKLAR DAĞILIM GRAFİĞİ



## Gündelik Yaşamın Kısıtlanmasına İlişkin Zorluklar

- **Mekansal kısıtlanma:** *Nefes almak için bile olsa dışarı çıkamayacağız düşüncesi*
- **Monotonluk-etkinliklerin sınırlanması:** *Monoton hayat, günlerin hep aynı olması*
- **Gündelik rutinlerin aksaması:** *Antrenmana devam edememek*
- **Uğraş alanı bulamamak:** *Yapacak bir şey bulamamak*

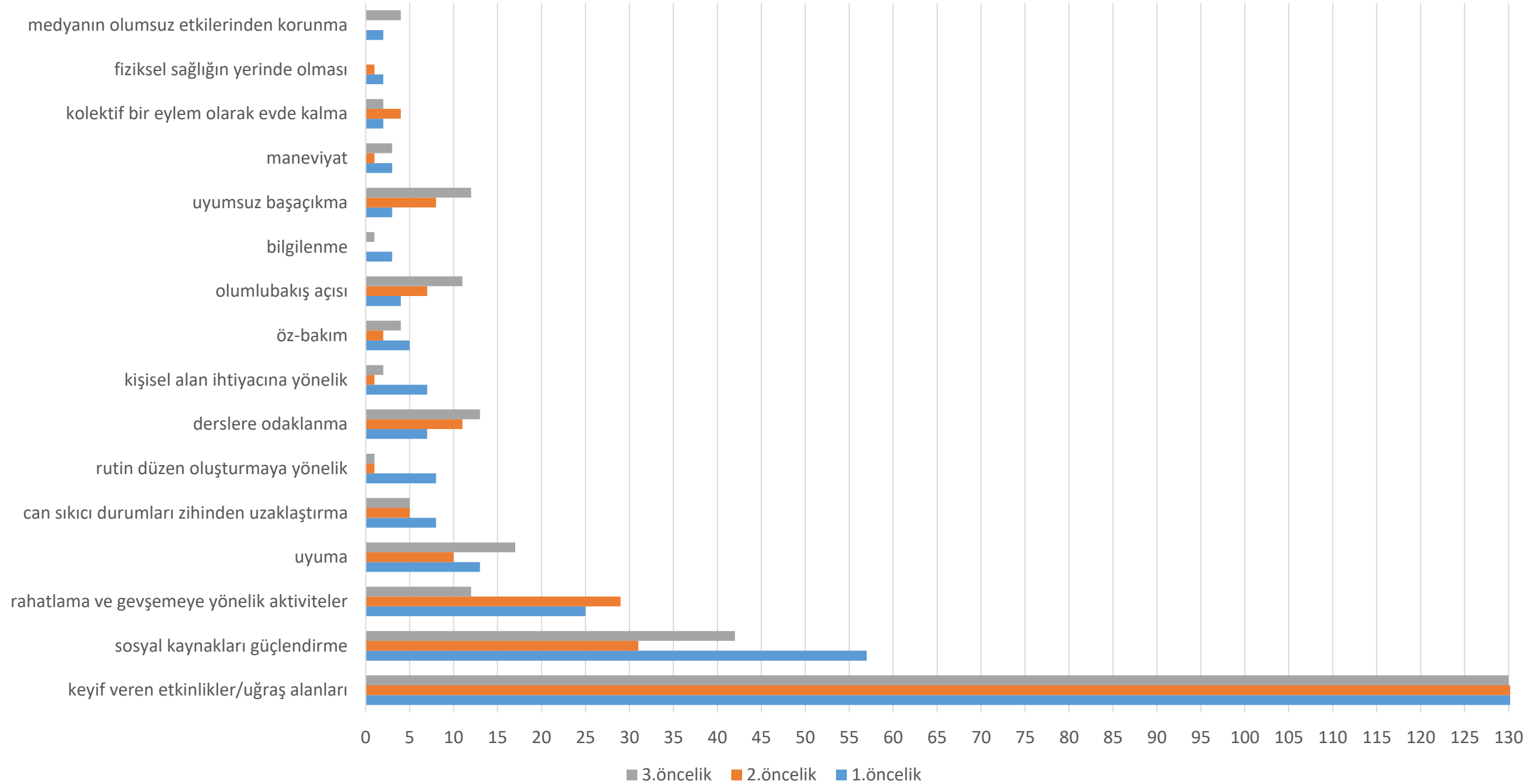


## 2) PANDEMI DÖNEMİNDE İYİ GELEN KAYNAKLAR

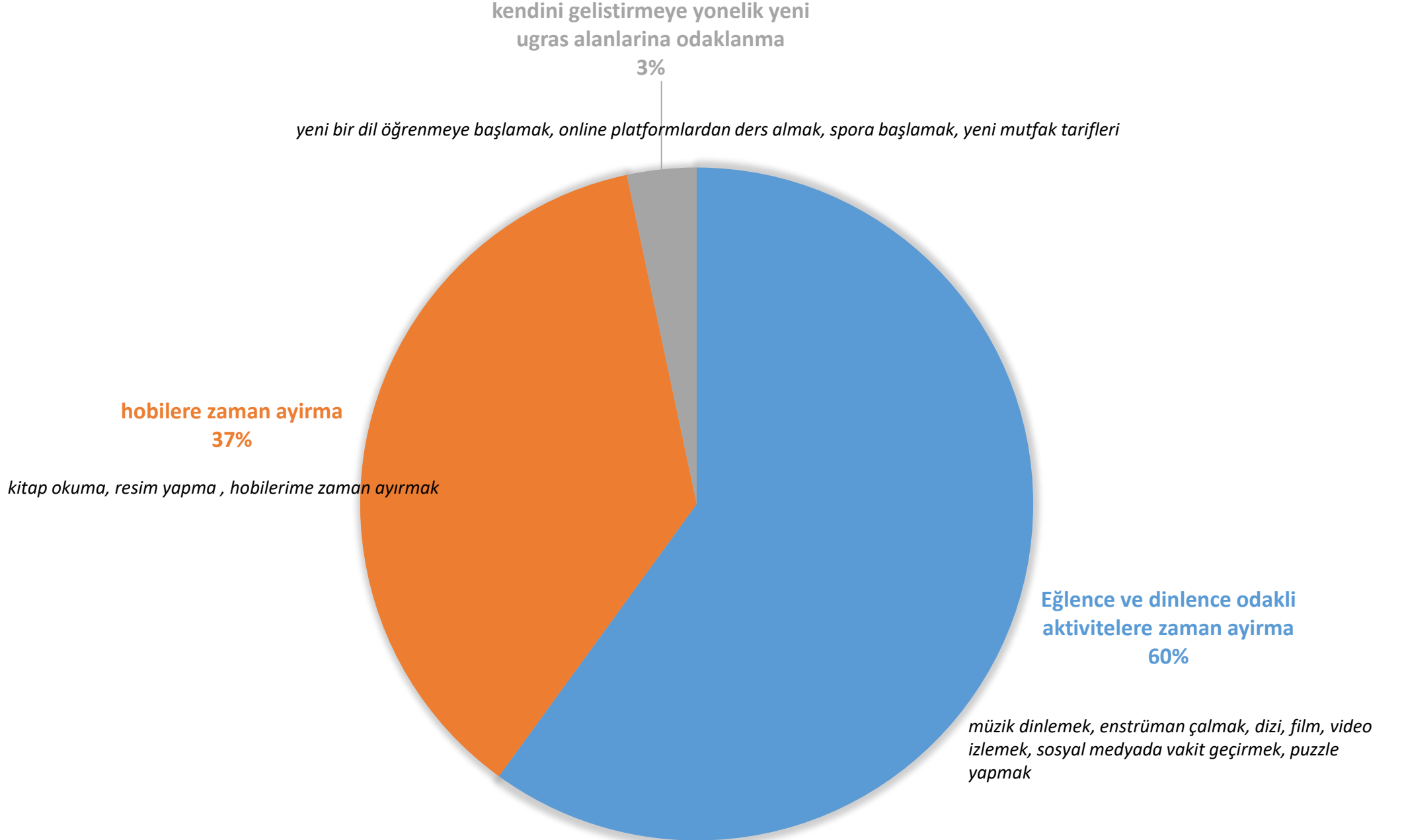
*«Salgın nedeniyle evde geçirdiğiniz süre içinde, psikolojik ve/veya sosyal açıdan sizi zorlayan durumlarla başa çıkmak için kullandığınız, size en çok yardımcı olan üç şeyi öncelik sırasında göre yazınız.»*



## Salgın Döneminde Baş Etmeye Yardımcı Olan Kaynaklar



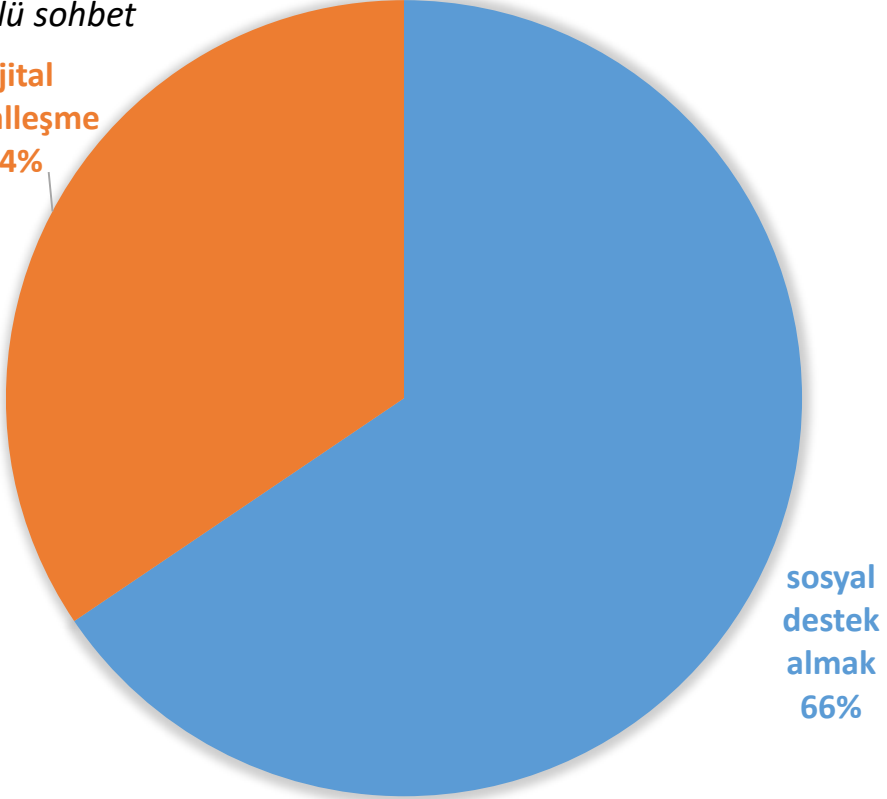
# KEYİF VEREN ETKİNLİKLER



## SOSYAL KAYNAKLAR

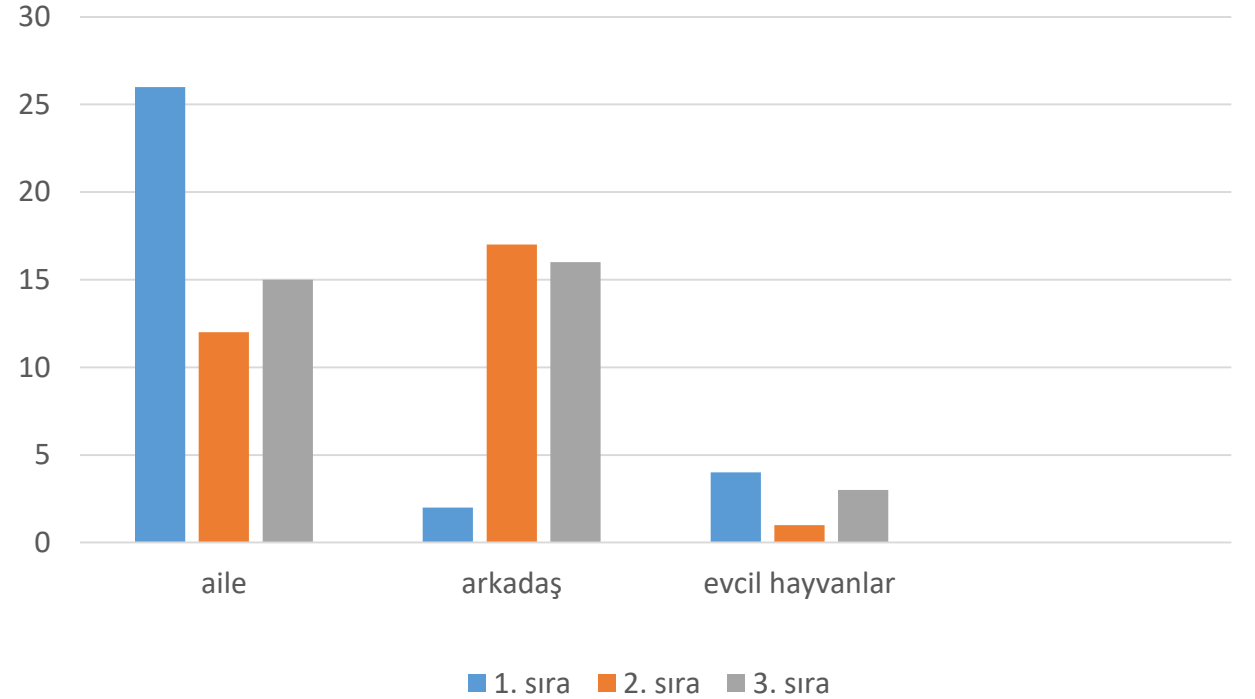
*arkadaşlarımla sık sık internet ortamında vakit geçirmek, dating uygulamaları, yakınlarla görüntülü sohbet*

**dijital sosyalleşme**  
34%



*ailemle zaman geçirmek, arkadaşlarım ve akrabalarım ile iletişim kurmak, kedimle oynamak*

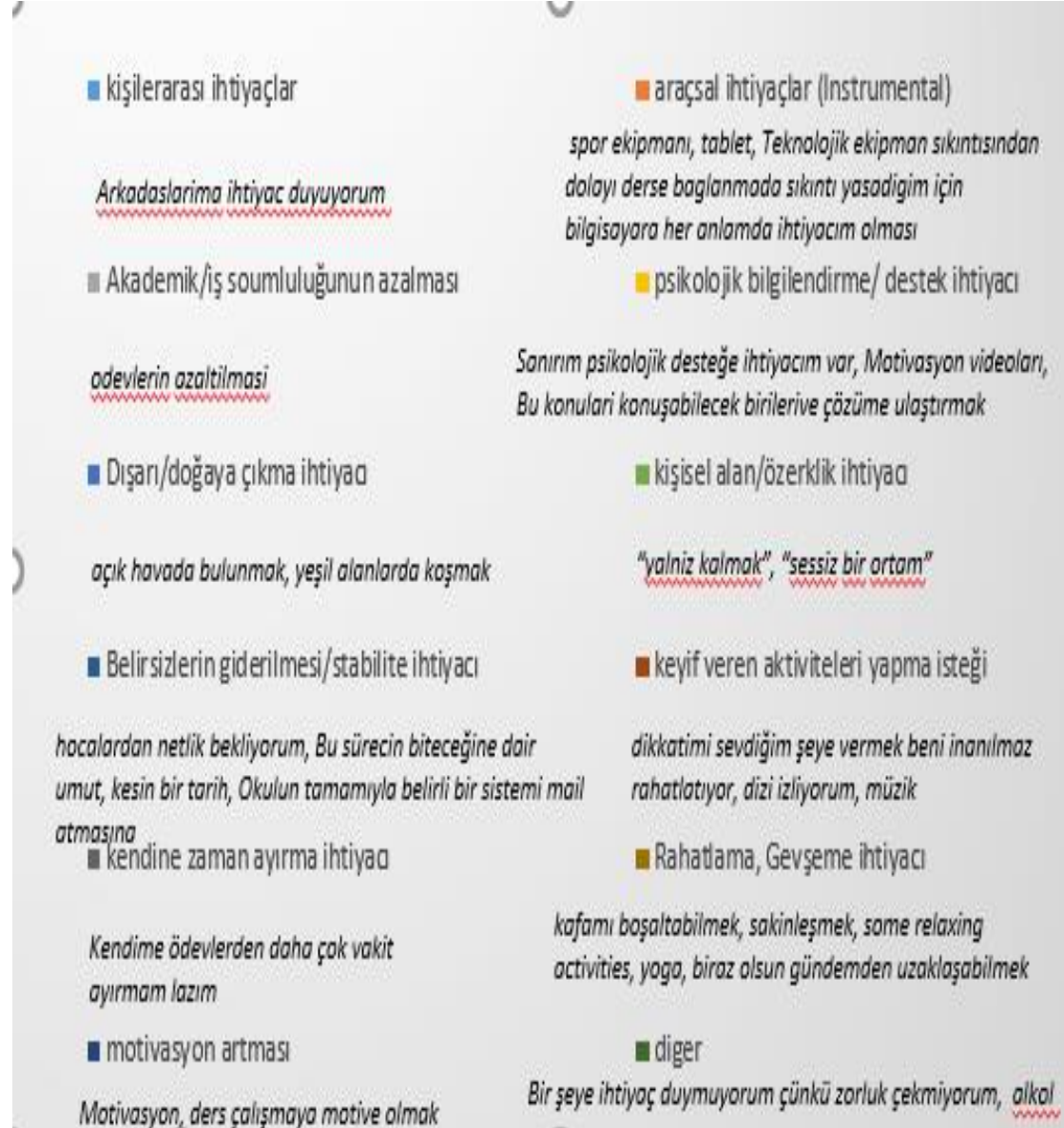
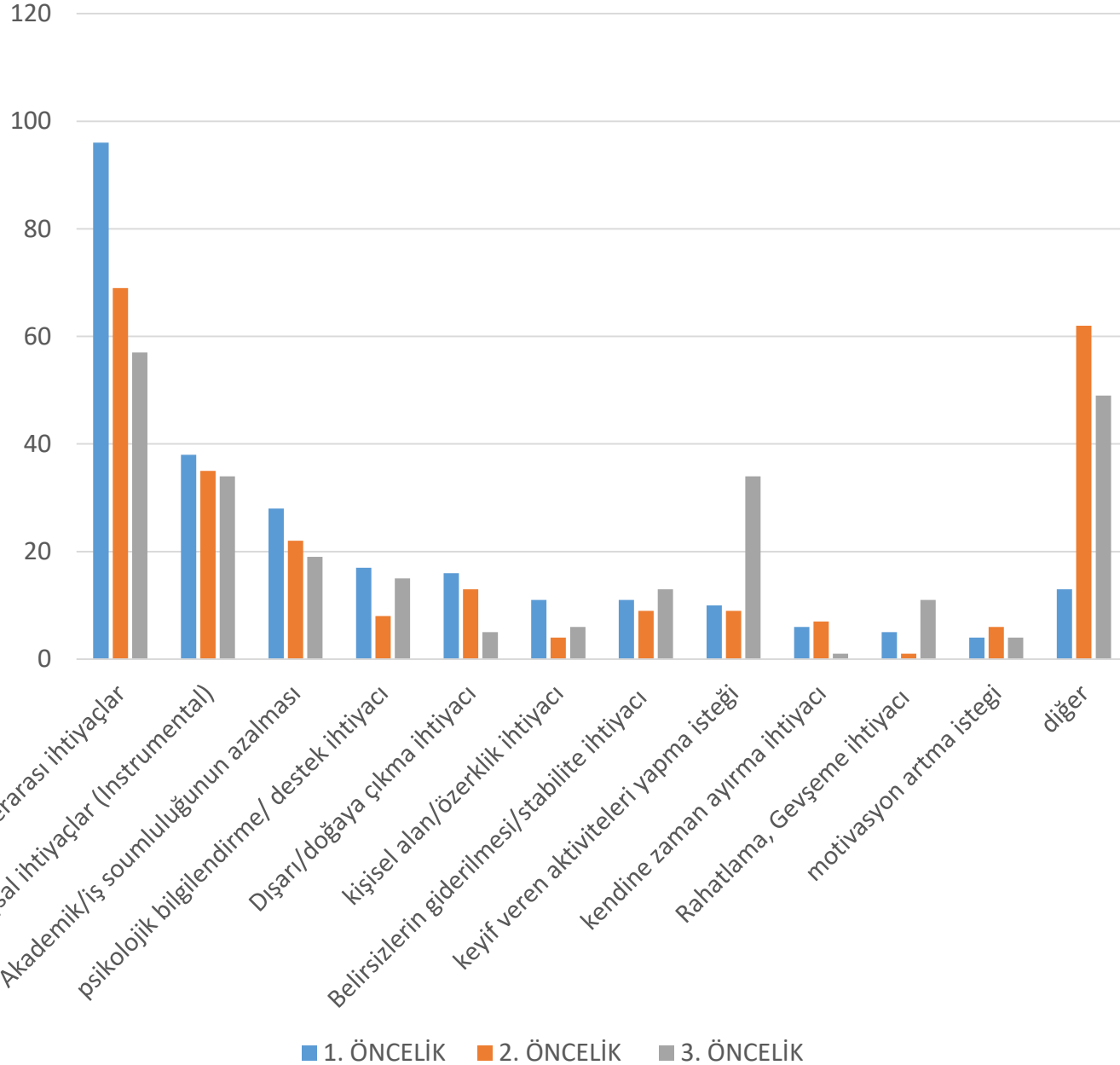
## Sosyal Destek



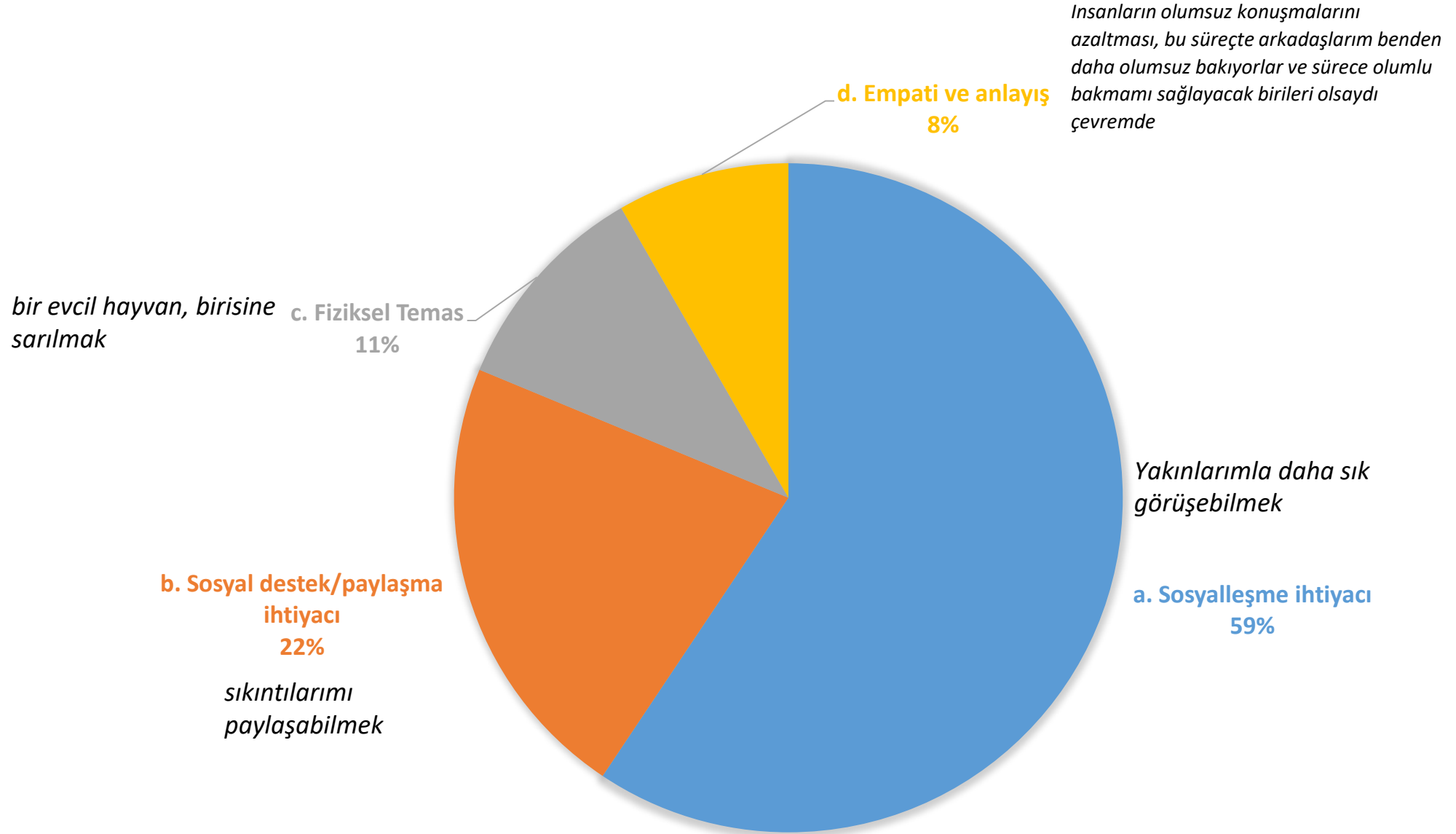
# 3) PANDEMI DÖNEMİNDE BELİRTİLEN İHTİYAÇLAR

*«Salgın nedeniyle evde geçirdiğiniz bu süreçte yaşadığınız psikolojik ve/veya sosyal zorluklarla daha iyi baş edebilmek için nelere ihtiyaç duyuyorsunuz? Olması halinde size iyi gelebilecek ihtiyaçları yazınız.»*

# PSIKOLOJİK VE/VEYA ZORLUKLARLA DAHA İYİ BASA ÇIKABİLMEK İÇİN İHTİYAC DUYULAN ALANLAR



# KİŞİLER ARASI İHTİYAÇLAR

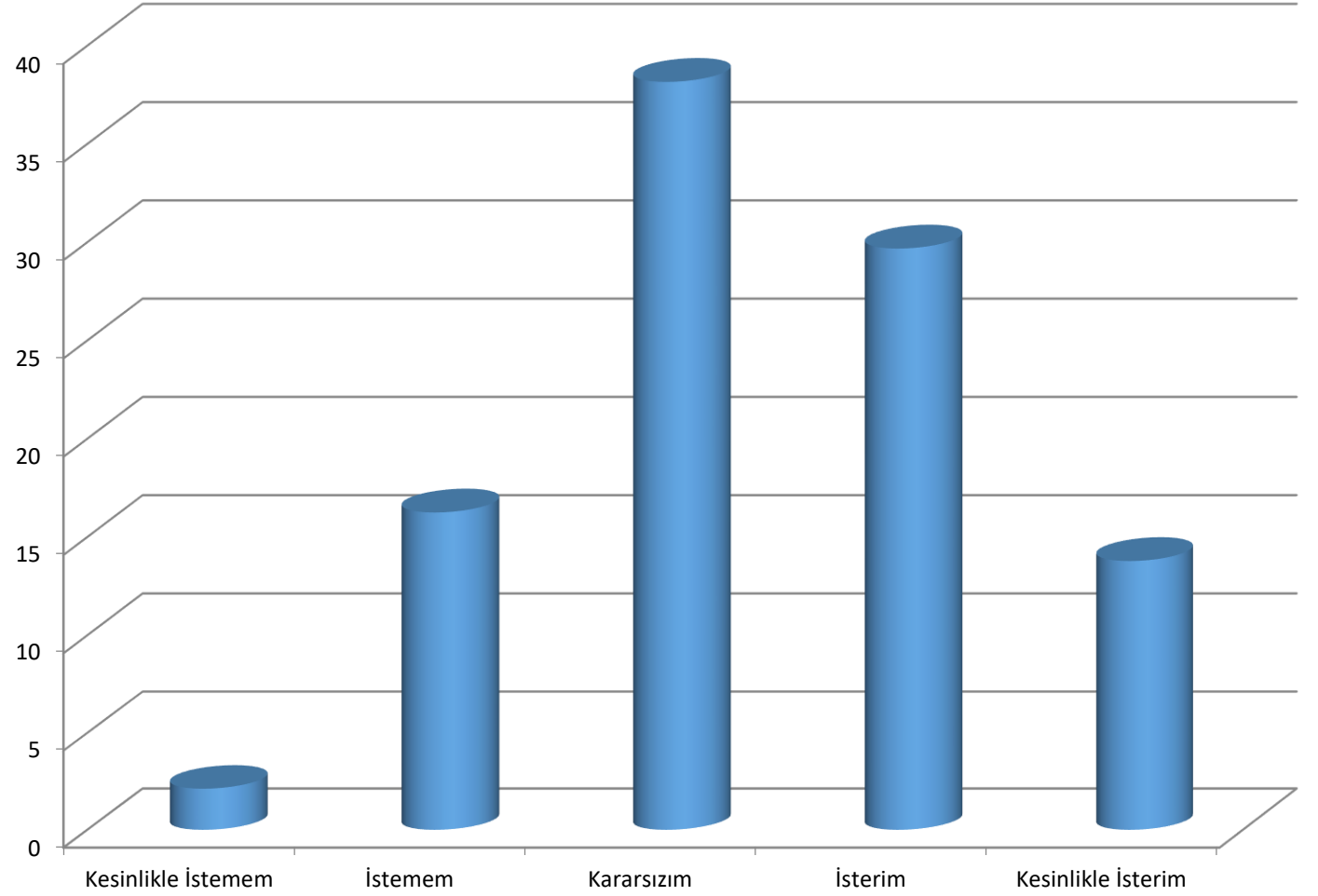


# 4) PANDEMI DÖNEMİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ALMAYA YÖNELİK TUTUMLAR

*«Salgın nedeniyle evde geçirmekte olduğunuz günlerde,  
psikososyal konularla ilgili olarak destek almak ister misiniz?»*



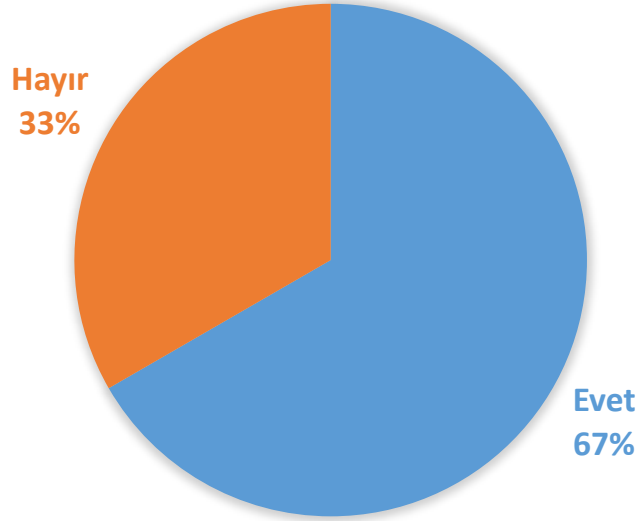
- **Salgın nedeniyle evde geçirmekte olduğunuz günlerde, psikososyal konularla ilgili olarak destek almak ister misiniz?**





Hangi yolla destek almak istersiniz?

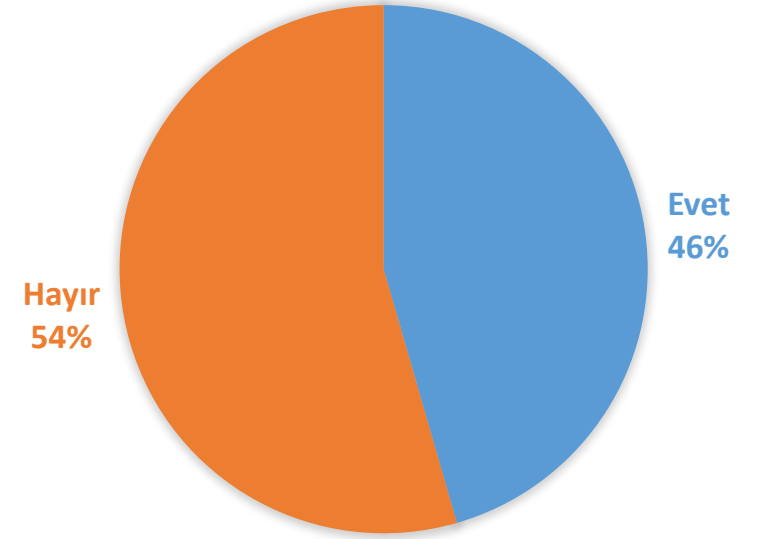
BİREYSEL OLARAK  
CEVRİMİCİ DESTEK



BİLGİLENDİRİCİ VİDEO



BENZER DURUMDA  
OLAN AKRANLARLA  
GRUP ÇALIŞMASI  
YAPMAK



# Sonuç

- Psikososyal destek çalışmalarının önemli ayaklarından ilki psikososyal ihtiyaç analizidir.
- Pandeminin başında toplanan veriler ve değişen ihtiyaçlar
- İhtiyaç analizinin yeniden uygulanması

# Referanslar

Arici, B. (2020). Analysis of University Students' Opinions on the COVID-19 Process and the Distance Education Method Applied in This Process: The Sample of Mus Alparslan University. *African Educational Research Journal*, 8, 344-352.

Braun, Virginia, & Clarke, Victoria. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & 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)

Cam, H. H., Top, F. U., & Ayyildiz, T. K. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and health-related quality of life among university students in Turkey. *Current Psychology*, 1-10.

Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177-186.

# Referanslar (devam)

Ministry of Health. (2016). *Framework for Psychosocial Support in Emergencies*.

Daly, J., Kellehear, A., & Gliksman, M. (1997). *The Public Health Researcher: A Methodological Approach*. Melbourne: Oxford University Press.

Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları için bir Rehber. Dünya Sağlık Örgütü.

El-Monshed, A. H., El-Adl, A. A., Ali, A. S., & Loutfy, A. (2021). University students under lockdown, the psychosocial effects and coping strategies during COVID-19 pandemic: A cross sectional study in Egypt, *Journal of American College Health*, <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891086>

Fruehwirth, J. C., Biswas, S., & Perreira, K. M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PLoS ONE* 16(3): e0247999. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247999>

World Health Organization Coronavirus disease (COVID-19). (2020). Retrieved April 27, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline>

# Referanslar (devam)

World Health Organization Coronavirus disease (COVID-19). (2020). Retrieved April 27, 2020, from <https://covid19.who.int/table>

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 112954.

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976–e203976

Padrón, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C., & Romero, E. (2021). A study on the psychological wound of COVID-19 in university students. *Frontiers in Psychology*, 12(5). doi:10.3389/fpsyg.2021.589927

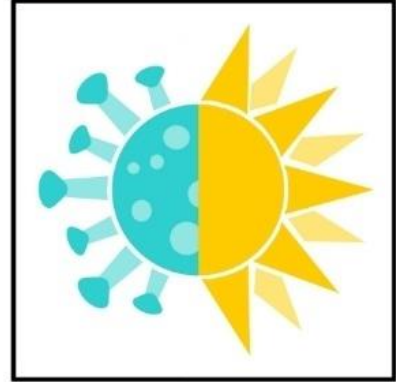
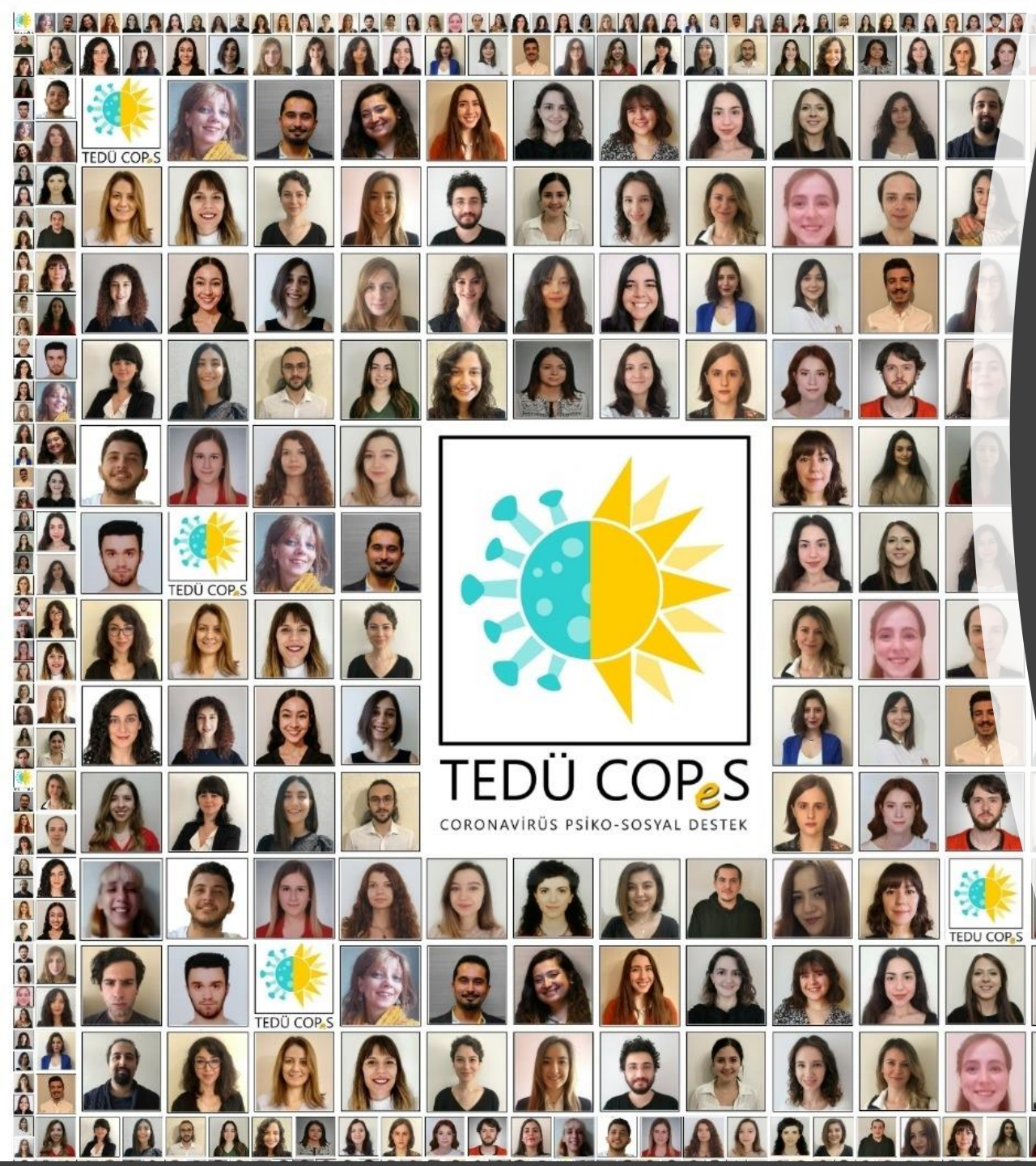
Sun, S., Goldberg, S. B., Lin, D., Qiao, S., & Operario, D. (2021). Psychiatric symptoms, risk, and protective factors among university students in quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Globalization and Health*, 17(15).

Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., Chen, S., & Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.009>

Wells, R., Abo-Hilal, M., Steel, Z., Hunt, C., Plested, B., Hassan, M., & Lawsin, C. (2020). Community readiness in the Syrian refugee community in Jordan: A rapid ecological assessment tool to build psychosocial service capacity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(2), 212–222. <https://doi.org/10.1037/ort0000404>

Yorguner, N., Bulut, N. S., & Akvardar, Y. (2021). An Analysis of the Psychosocial Challenges Faced by the University Students During COVID-19 Pandemic, and the Students' Knowledge, Attitudes, and Practices Toward the Disease. *Archives of Neuropsychiatry*, 58(1), 3.

Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., . . . Tan, W. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*, 382(8), 727–733. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>.



**TEDÜ COPeS**  
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

[copes@tedu.edu.tr](mailto:copes@tedu.edu.tr)