

Received / Makale Geliş Tarihi 21.11.2023
Published / Yayınlanma Tarihi 29.02.2024
Volume / Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 11(104), 321-335

Research Article /Araştırma Makalesi
10.5281/zenodo.10732027

Doç. Dr. Cemile Çetin

<https://orcid.org/0000-0002-6659-4855>

Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Böl., İzmir / TÜRKİYE
ROR Id: <https://ror.org/00dbd8b73>

Öğr. Gör. Özlem Anuk

<https://orcid.org/0000-0003-2724-5422>

İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, İzmir / TÜRKİYE
ROR Id: <https://ror.org/05g59tn70>

Covid-19 Deneyimi Sonrası Psikolojik Dayanıklılık ve Şefkat İlişkisi: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Uygulaması

The Relationship between Psychological Resilience and Compassion After the Covid-19 Experience: An Application of Public University Students

ÖZET

Tüm dünyada eş zamanlı olarak yaşanan ve toplumları çok yönlü etkilemiş olan pandemi süreci özellikle genç nüfus için şimdi ve gelecekte derin sonuçlar ile deneyimlenmiştir. Pandeminin gereği olan izolasyon ve korunmanın sonuçları olarak ortaya çıkan sosyalleşememe ile enfekte olma kaygısı bireysel noktada geleceği şekillendirici etkilerin odağını oluşturmaktadır. Bu noktada hayatta ve ayakta kalıp devam edebilmenin ve zorluklarla başedebilme gücünün yaşamın her diliminde özellikle de çalışma hayatının doğal yapısı içinde çalışandan beklenen bir yetkinlik olduğu söylenebilir. Nitekim, pandemi özelinde daha önce benzeri deneyimlenmemiş ve yoğun olumsuz sonuçlar barındıran olayların içeriklerini oluşturan sosyal ve bireysel belirsizlik özellikle psikolojik dayanıklılığı hem gündelik yaşamın hem de çalışma hayatının önemli yetkilisi haline getirmektedir. Psikolojik dayanıklılık kişinin stres ve belirsizliklerle baş edebilme gücünün yanı sıra bireysel kaynakları ile olumsuz çevresel etkileri bertaraf edebilme sürecini de ifade etmektedir. Bununla birlikte yaşamın her diliminde ve özellikle çalışma hayatında kişisel dayanıklılık kadar diğer kişilere gösterilen nezaket, empati, bağışlama davranışları da bir diğer ifade ile şefkate önemli ve öncelikli kabul edilmektedir. Bir başkasının acısına tanık olurken ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme arzusunun motive eden duygu olarak tanımlanabilen şefkat, pandemi sonrası çok sayıda araştırmaya konu olan önemli bir kavram niteliği taşımaktadır. Çalışmanın ortaya çıkış gerekçesi, geleceğin yönetici adayları olarak çalışma hayatında yer alacak üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinden hem psikolojik dayanıklılık hem de şefkat konularında nasıl bir deneyim yaşadıklarına ilişkin meraktır. Çalışmanın amacı, pandemi sürecini deneyimlemiş üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile şefkat duyguları arasında bir ilişki olup olmadığını demografik veriler ışığında saptamaktır. Çalışmanın hipotezi, "Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile şefkat duyguları arasında anlamlı bir ilişki vardır" şeklinde oluşturulmuştur. Araştırmada, çalışmanın amacına ve gelecekteki çalışmalara ışık tutacak önemli bulgular elde edilmiş ve değerlendirilerek öneriler geliştirilmiştir. Öncelikle, cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunamamıştır. Kadın öğrencilerin şefkat ortalamaları erkek öğrencilerden daha yüksek olmuştur. Ailede covid-19'a yakalanan birey olup olmadığı ile genel hayat memnuniyeti gibi demografik verilerin şefkat ve psikolojik dayanıklılıkla arasında anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Öğrencilerin covid-19 dönemini tek kelime ile ifade etmeleri istendiğinde dönemi travma olarak değerlendiren öğrenciler duygusal duyarsızlaşma boyutunda farklılaşmalar göstermişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Şefkat, Üniversite Öğrencileri, Yönetici Adayı, Çalışma Psikolojisi.

ABSTRACT

The pandemic process, which occurred simultaneously all over the world and affected societies in many ways, has been experienced with profound consequences for the present and the future, especially for the young population. The inability to socialize and the anxiety of being infected, which emerge as a result of the isolation and protection required by the pandemic, constitute the focus of future-shaping effects at the individual level. At this point, it can be said that the ability to stay alive and resilient and to cope with difficulties is a competence expected from employees in every stage of life, especially within the natural structure of working life. As a matter of fact, the social and individual uncertainty that constitutes the content of events that have never been experienced before and have intense negative consequences, especially the pandemic, makes psychological resilience an important competence of both daily life and working life. Psychological resilience refers to a person's ability to cope with stress and uncertainty, as well as the process of eliminating negative environmental effects with his/her individual resources. In addition to personal resilience in every aspect of life and especially in working life, kindness, empathy and forgiving behaviors shown to other people, in other words, are considered important and prioritized in compassion. Compassion, which can be defined as the emotion that emerges when witnessing someone else's pain and motivates the desire to help later, is an important concept that has been the subject of numerous studies after the pandemic. The reason for the emergence of the study is curiosity about what kind of experience university students, will have in business life as future managerial candidates, experienced in terms of both psychological resilience and compassion during the pandemic process. The aim of the study is to determine whether there is a relationship between the psychological resilience and feelings of compassion of university students who have experienced the pandemic process in the light of demographic data. The hypothesis of the study was created as "There is a significant relationship between students' psychological resilience and their feelings of compassion." In the research, important findings that will shed light on the purpose of the study and future studies were obtained and evaluated and suggestions were developed. First of all, no relationship was found between gender and psychological resilience. Female students' compassion averages were higher than male students. There are significant differences between demographic data such as whether there is a family member with Covid-19 and general life satisfaction, and compassion and psychological resilience. When students were asked to describe the Covid-19 period in one word, students who evaluated the period as trauma showed differences in the emotional depersonalization dimension.

Keywords: Psychological Resilience, Compassion, University Students, Management Candidate, Work Psychology.

1. GİRİŞ

Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) salgını kamuoyuna küresel bir pandemi olarak nitelendirdi. DSÖ'ye göre COVID-19 salgını dünya çapında yaklaşık 623.479.824 kişinin enfekte olmasına ve 6.625.763 kişinin ölümüne yol açmıştır (DSÖ, 2022). Salgın, yüksek ölüm oranının yanı sıra devam eden sorunlara ve insanların hayatlarını birçok açıdan etkileyen yaygın küresel bozulmalara yol açmıştır (Amirzadeh vd., 2023). Daha da önemlisi İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana dünyanın karşılaştığı en önemli küresel sağlık krizi ve en büyük zorluk olan COVID-19 salgını, insanoğlunun fiziksel ve psikolojik sağlığı için ciddi bir tehdit oluşturmuş ve etkileri hala devam etmektedir (Xue vd., 2022).

COVID-19 pandemisi tüm dünyada normal yaşamın tüm bileşenlerini etkileyerek sonuçları farklı zaman dilimlerinde ve farklı büyüklüklerde ortaya çıkacak değişikliklere neden olmuştur. Bu değişiklikler içinde en önemlilerden biri eğitim sistemlerinde yarattığı kesilmeler ve ilk kez yaygın olarak hayata geçirilen uygulamalar olmuştur. 2019-2020 Bahar Dönemi ilk defa gerçekleşen online (çevrim içi) eğitim sürecinin başlangıcı olarak deneyimlenmiştir. Sokağa çıkma yasağı ve zamana yayılan farklı uygulamaları ile birlikte eğitime ara verme, staj iptalleri, sınavların online gerçekleşmesi, çalışma hayatının evden çalışmaya dönmesi ve mezuniyetlerin iptali benzeri yeni uygulamalar pek çok aksaklıkların yaşanmasına dayalı akışlarla gerçekleşmiştir. Yaşanan değişiklikler ve uyum çabaları her düzey öğrenci için büyük bir karmaşa, stres, belirsizlik, endişe ve gelecek kaygısı benzeri sıkıntılara yol açmıştır.

Pandemi yarattığı pek çok sonuçlar ile birlikte psikolojik olarak üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları ve genel nüfusta kaygıya, travma sonrası stres bozukluğuna ve depresyona neden olmuştur (Xue vd., 2022). Özellikle üniversite öğrencisi olma kimliğinde, mezuniyet ve sonrasında başlaması istenen çalışma hayatı değerlendirildiğinde COVID-19 sonrasında yaşanan stres ve belirsizlik daha anlaşılır noktada tanımlanabilmektedir. Stresin etkisiyle başa çıkma veya bu etkiden kurtulma ve bunu olumlu bir öğrenme deneyimine dönüştürme yeteneği olan dayanıklılık (Grafton vd., 2010) ve özellikle psikolojik dayanıklılık çalışmada ele alınan ilk konuyu oluşturmaktadır. Bazı bireylerin zorluklara karşı psikolojik olarak diğerlerinden daha dayanıklı olduğu ve kırılabilirlik veya dayanıklılık kalıplarının farklı olduğu kanıtlanmıştır.

Psikolojik dayanıklılığın yanı sıra COVID-19 salgınının bu salgını deneyimleyen insanların ruh sağlığı üzerindeki etkilerini azaltabilecek ve bu olumsuz zamanlarda dayanıklılığı artırabilecek koruyucu faktörlerden biri çalışmanın araştırma konularından bir diğerini oluşturan şefkattir. Şefkat duygusu düzenlemede, zihinsel durumlarda, sosyal ilişkilerde ve davranışlarda çok önemli bir rol oynamakta ve salgının ruh sağlığı üzerindeki yaygın etkisine karşı önemli bir koruyucu faktör olarak ortaya çıkabilmektedir. Sıkıntı kaynaklarına karşı duyarlı olmak ve onlarla ilgilenmek, onlardan kaçınmak, onlardan uzaklaşmak veya inkâr etmek, özellikle de COVID-19 salgını durumunda cesaret gerektirmektedir.

COVID-19 salgını boyunca üniversiteler ve dolayısıyla üniversite öğrencileri, çok yönlü olumsuz etkilenme potansiyeli olan değişiklikler yaşamışlardır. Bu kapsamda çalışma, bu dönemde üniversite öğrencilerinde dayanıklılık ve şefkat ilişkisini ortaya koymayı amaçlamakta ve gelecekteki benzeri süreçlere değerlendirmeler aktarmayı hedeflemektedir.

2. DAYANIKLILIK ve PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Esneklik terimi, elastik niteliklere sahip bir maddeyi, değişen bir çevreye başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesini ve dayanıklılık ve hasar görmezlik karakterini tanımlamak için çeşitli şekillerde kullanılmıştır (Olsson vd., 2003). Manyen ve arkadaşları ise (2011) esnekliğin / dayanıklılığın Latince "resilio, resilire veya reseller" kelimesinden kaynaklandığını ve "geri sıçrama veya ileri sıçrama anlamına geldiğini" belirtmektedir (Patel & Nosal, 2016). Dayanıklılık kavramı, insan psikolojisi literatüründe, özellikle de çocuk araştırmalarında ele alınmaktadır. Çocuk refahı kuruluşu olan Barnardo, İskoç hükümeti için yazdığı bir inceleme makalesinde dayanıklılığı, "zorluklardan sonra toparlanmak (veya müdahale eden duygusallığa rağmen yetkin işleyişi sürdürmek) için kültürler arası bir kapasite olarak tanımlamıştır. Dayanıklı bir çocuk, "atipik düzeydeki stres nedeniyle baş etme becerilerinde önemli bir bozulmanın beklendiği durumlarda olumlu uyum sergileyen çocuktur" da denilmektedir (Hayward, 2013).

Dayanıklılık, olumsuz bir yaşam olayının etkilerini değiştirmeye yönelik hareket eden, bireyin içsel ve dışsal risk ve koruyucu süreçleri arasındaki etkileşimi içeren dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır. Dayanıklılık, sadece strese karşı esnek olmayı değil aynı zamanda olumsuz olaylardan sonra toparlanma yeteneğini de ifade etmektedir. Fonagy vd. (1994) dayanıklılığı "zor koşullar

altında normal gelişim” olarak tanımlanmaktadır (Olsson vd., 2003). Holling’e göre ise kırılmalıya uyum sağlamak ve azaltmakla ilgilidir. Herhangi bir sistemin yapısını, işlevlerini ve kimliğini korurken, dış değişikliklerle başa çıkma kapasitesidir (Chelleri, 2012). Folke, dayanıklılığı anlatabilmek için “belirsizlik ve sürprizin oyunun bir parçası olduğunu ve buna hazırlıklı olmanız ve onunla yaşamayı öğrenmeniz gerektiğini” ifade etmektedir (Hayward, 2013). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) 2014’e göre dayanıklılık "zorluklar, travma, trajedi, tehditler ve hatta önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci" olarak tanımlanmaktadır (Mathad vd., 2017). Birleşmiş Milletlerin (UN) tanımına göre, “Tehlikelere maruz kalan bir sistem, topluluk veya toplumun, temel yapılarının korunması ve restorasyonu da dahil olmak üzere, bir tehlikenin etkilerine karşı zamanında ve risk yönetimi yoluyla etkili bir şekilde direnme, yumuşatma, uyum sağlama, karşılama, dönüştürme ve iyileşme yeteneğidir.” (Kurnio, 2021). Anderies vd. (2004), dayanıklılığı bir sistemin "dalgalanmalara rağmen istenen sistem özelliklerini koruma" yeteneği olarak tanımlamışlardır (Hayward, 2013). Başka bir anlatımda ise üzücü bir olayın etkisini öngörerek ve hazırlık yaparak azaltma veya olay meydana geldiğinde "geri dönme" yeteneği (Maunder vd., 2008) şeklinde karşılık bulmaktadır. Dayanıklılığın kavramlaştırılması sorgulanarak anlamı olumsuz bir olayla karşılaştıktan sonra önceki psikososyal koşullara "geri dönme" süreci olarak görmekten, öğrenme ve değişim yoluyla yeni kaynakları güçlendirme ve edinmeye dayalı gelişimsel sürecin sonucu olarak "ileriye sıçrama" veya "daha iyiyi yeniden inşa etme" olarak değerlendirilmesine doğru kaymıştır. Dayanıklılık, zor yaşam koşullarında zihinsel sağlığı koruyan faktörlerden biridir. Dayanıklı bir kişinin endişe, duygusal rahatsızlık ve stres yaşamadığı düşüncesi genel olarak yanlıştır. Dayanıklılık, yaşam koşullarından ve bu koşullara verilen tepkilerden etkilenen aktif bir süreçtir. Bu kapsamda psikolojik dayanıklılık ise genel olarak, “zorluklara maruz kalınmasına rağmen, kişisel ve ilişkisel kaynakların zorlukların üstesinden gelmek için harekete geçirilmesi sayesinde iyi bir ruh sağlığının korunması” olarak tanımlanmaktadır (Mourad vd., 2022).

Dayanıklılık, zihinsel sorunlara karşı koruyucu bir faktör ve yaşam koşullarındaki değişikliklere uyum sağlamanın dinamik bir süreci olarak da ifade edilmektedir. Bazı araştırmacılar, dayanıklılığı, stres faktörlerinden kaynaklanan olumsuz sonuçlara karşı tampon oluşturan karakteristik bir özellik olarak tanımlamış olsalar da son literatür çalışmaları dayanıklılığın çoğunlukla bir bireyin özelliği değil, bir süreç olarak kavramsallaştırılmasını desteklemektedir. Bu nedenle, dayanıklılığa ilişkin mevcut görüş, yaşam boyunca herhangi bir noktada kazanılabilecek dinamik bir süreç olarak teorize edilmiş olmasıdır. Çok sayıda çalışma, dayanıklılığın TSSB ve depresyon gibi psikiyatrik bozuklukların gelişimine karşı koruyucu bir faktör olduğu sonucunu elde etmiştir (Kukihara vd., 2014).

Dayanıklılık genel olarak üç şekilde kavramsallaştırılmaktadır. Bunlar, dinamik bir süreç, daha istikrarlı bir özellik ve zorluklara yanıt olarak ortaya çıkan bir sonuç olmasıdır. Son gelişmelerin ışığı altında, bireysel faktörler (genetik ve epigenetik özellikler) ile sosyo-çevresel faktörler (aile ve sosyal destek, topluluk ağları, kamu hizmetleri gibi) arasındaki etkileşimden kaynaklanan, zihinsel sağlığın korunmasına ve olumsuzlukların ortasında büyümeye izin veren karmaşık bir dinamik süreç olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda yalnızca önemli risk faktörleri karşısında benimsenen bireysel stratejileri değil, aynı zamanda olumlu uyumu teşvik eden kişisel ve çevresel koruyucu faktörleri de içermektedir (Mourad vd., 2022). Farklı akademik disiplinler, belirli bir sistemin bir tür rahatsızlığa verdiği tepkiyi tanımlamak için dayanıklılık kavramını kullanmakta olsalar da çoğu alan aynı zamanda pozitif dayanıklılık ve negatif dayanıklılık arasındaki ayrımı da kabul etmektedir. Her iki tür de kişinin stresle başa çıkma yeteneğini geliştirirken, negatif dayanıklılık bunu istenmeyen dışsallıklar ve uzun vadeli sonuçlarla yapmaktadır. Bu durumda kırılmalı, riski artırmakta ve dayanıklılığı zayıflatabilmektedir. Bu nedenle farklı disiplinler arasında dayanıklılığı artırma çabaları zorluklara rağmen özellikle olumlu adaptasyonu vurgulamaktadır (Patel & Nosal, 2016).

Dayanıklılık süreci temelde üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar (Rasheed vd., 2022)

- 1) Sürekli yaşanan zorluklar sırasında istikrarlı, bağımsız ve sağlıklı bir zihinsel duruma sahip olunması,
- 2) Sıkıntıdan sonra iyileşme veya toparlanma, stresli bir durumdan sonra önceki psikolojik gücün geri kazanılması,
- 3) Bireyin sağlam zihinsel durumunu koruduğu ve sıkıntıdan önce bile gelişmiş işlevsellik sergilediği iyileşme sonrasında büyümenin gerçekleşmesidir.

Dayanıklılık, kopmuş veya kesintiye uğramış bağlantıların yeniden kurulmasına olanak tanımasının yanı sıra çeşitli ağların yeniden yapılandırılmasını sağlayabilmektedir. Buzzanell’e göre hem normale dönüş katkıda bulunmakta hem organizasyonel rutinleri yeniden canlandırmakta hem de performansların istikrara

kavuşturmasına ve hedefe yönelik faaliyetlere katılmasına olanak tanımaktadır (McAllum vd., 2023). Dayanıklılık uyum sağlamaktan çok daha fazlasıdır.

3. ŞEFKAT

İngilizce “compassion” kelimesi Latince ve Yunanca “pati” ve “pathein” (acı çekmek anlamına gelir) ile “com” (ile) kelimelerinden meydana gelmektedir. Şefkat başka biriyle “acı çekmek” anlamındadır. Dalai Lama, şefkati "başkalarının acılarına açık olmak ve onları hafifletme kararlılığı" olarak tanımlamıştır (Khanjani vd., 2021). Budist geleneğinden yazan Feldman & Kuyken (2011)'e göre şefkat acıya, üzüntüye ve ıstıraba verilen çok dokulu bir tepkidir. Nezaket, empati, cömertlik ve kabullenmeyi içermektedir. Her şeyden önce şefkat, acı çekmenin gerçekliğine açılma ve onun iyileşmesini arzulama kapasitesidir (Crawford vd., 2014). Şefkat, doğası gereği başkaları adına hareket etme arzusu yaratan, 'başkalarına karşı görevlerimizi bilgilendiren ve motive eden' insanın kırılabilirliğine verilen bir yanittir. Bu eyleme geçme hareketi, şefkati kişiyi eyleme geçmeye sevk etmeyen empati, sempati ve acıma duygularından da ayırmaktadır (Ledoux, 2015). Goetz vd. (2010) şefkati özellikle 'bir başkasının acısına tanık olurken ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme arzusunu motive eden duygu' olarak tanımlamaktadır.

Şefkat kavramı Türkçeye farklı şekillerde çevrilmiştir. Kavram bazı çalışmalarda duyarlılık (Özyeşil, 2011; Önel, 2021; Koç & Korkut Owen, 2021) olarak bazı diğer çalışmalarda da anlayış (Bolat, 2013; Sarıcaoğlu, 2011) olarak kullanılmıştır. Çalışmada ise şefkat (Kantaş, 2013; Andiç, 2013) olarak tanımlanmaktadır.

Mevcut tanımlar genellikle şefkati bilişsel (fark etme), ahlaki (hissetme, empati kurma) ve davranışsal (tepki verme) boyutları içeren üç alt sürece ayırır. Her alt süreç doğası gereği iletişimseldir ve şefkat sunan ve alan kişiler arasında öznel arası anlamlandırmayı içermektedir. Şefkat "başka bir kişinin incinmesi, ıstırabı veya endişesiyle bağlantı kurmayı", empatik bir ilgiyi veya başka birinin duygusal ve bedensel deneyimleriyle özdeşleşmeyi gerektirir. Nussbaum (2001) bilişsel ve ahlaki boyutları birleştirerek “acı çeken kişinin deneyiminin yaratıcı bir şekilde yeniden inşası” ihtiyacı olarak değerlendirmektedir. En önemlisi şefkat, davranışsal bir boyutu veya ortadan kaldıramasa bile acıyı veya ıstırabı hafifletmek için harekete geçme kararını içermektedir. Aboul-Ela'nın (2017) belirttiği gibi şefkatli davranışlar önemli ölçüde farklılık gösterebilir: sözlü destek; empatik dinleme; duygusal, bilgilendirici, mali veya manevi destek jestleri; esnek işyeri uygulamaları gibidir (Matos vd., 2021).

Kökleri önemseme ve fedakarlığın evrimine dayanan şefkat Budist bilgin Geshe Thupten Jinpa tarafından dört bileşenden oluşan çok boyutlu bir süreç olarak ifade edilmektedir. Bileşenler;

- (1) Acı çekmenin farkındalığı (bilişsel/empatik farkındalık),
- (2) Acı çekmekten duygusal olarak etkilenmeye ilişkin sempatik kaygı (duygusal bileşen),
- (3) Bu ıstırabın hafifletilmesini görmek arzusu (niyet) ve
- (4) Bu acıyı dindirmeye yardımcı olmak için bir duyarlılık veya hazır olma (motivasyonel)

olarak ifade edilmektedir (Gilbert, 2014).

Şefkat bir sezgi ve iletişim sürecidir. Farklı boyutlarıyla açıkça tanımlanmaktadır. İlk boyut, kişilerarası karşılaşma sırasında başkalarına ilgi gösterme, dikkatli olmadır. Dikkat, bir kişinin, diğer kişi için önemli olan herhangi bir konuya bilinçli olarak ilgi göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Uygun jestler veya dokunuşlar bu yaklaşımı destekleyebilir. Dikkat tamamen karşıdaki kişiye insan olarak yaklaşmakla ilgilidir. Dikkati ikinci boyut takip eder: aktif dinleme. Dinlemek şefkatin vazgeçilmez bileşenidir. Dinlemek, diğer kişiyi hikayesini anlatmaya teşvik etmek anlamına gelmektedir. Sessizlikler ve sorularla duyguların paylaşılması teşvik edilmektedir. Üçüncü boyut olan acının isimlendirilmesi, acıyı kabul etmektedir. Acı çekmeyi kabul etmek önemlidir çünkü bu, acıyı kişinin kendine saklaması gereken bir şey olması yerine yaşamın görünür bir yönüne dönüştürmektedir. Diyaloğun şefkatli olması için, ne kadar paradoksal görünse de, kayıp ile yüzleşmeye yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda kaybın kişi açısından duygusal önemini görmeye yönelik bir kontrol olarak ifade edilmektedir. Dördüncü boyut ilgilenmedir. Duygular sözelleştiği için gerçekleşmektedir. Etkilenme ve karşılıklılık oluşmaktadır. Yardım etme beşinci boyuttur ve pratik bileşendir. Şefkatin yardım etme ve 'bir şeyler yapma' isteğiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yardım faaliyetleriyle ifade edilen bir değere sahip olma dürtüsü bulunmaktadır. Altıncı boyut mevcut olmakla ilgilidir. Aslında 'orada olmak' hem fiziksel hem de duygusal bir varlığı gerektirmektedir. Ancak mevcudiyet, her şeyden önce neyin önemli olduğunu fark etme ve ihtiyaç duyulduğunda bilme ve orada olma becerisini içermektedir. Var olurken aynı zamanda dikkat çekici

olmak, varlığı anlamlı kılan şey olarak ifade edilmektedir. Mevcut olmak sadece bir tesadüf olarak 'orada olmak' değildir; tetikte olmak ve neyin gerekli olduğunu fark etmek için bilinçli bir seçimi içermektedir. Yedinci ve son boyut ise, acının anlaşılmasının yanı sıra acı ve kayıpla birlikte gelen duygularla ilgilidir. Kişinin neler yaşadığını anlamaya çalışmak ve yapılan değerlendirmenin doğru olup olmadığını kontrol etmektir (van der Cingel, 2014).

4. ARAŞTIRMA

4.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı tüm dünyada etkisi hissedilen ve ağır sonuçlara neden olan COVID-19 virüsünün yol açtığı pandemi sürecinde özellikle sosyal mesafe veya izolasyon deneyimini yaşayan geleceğin çalışma hayatında özellikle de aday seçme ve yerleştirme sürecinde görev ile sorumluluk alabilecek üniversite öğrencilerinin, psikolojik dayanıklılık ve şefkat ilişkisini analiz etmektir.

Tüm dünyada etkileri her alanda hissedilen ve Mart 2020 başlangıçlı pandemi sürecinde enfekte olma, aile ve sevdiklerinden uzak kalma, uzun saatler çalışma, hastalığın yol açtığı belirsizlik ve sosyal yaşamdan uzaklaşmalar göz önüne alındığında gelecekte çalışma hayatında yer alacak olan geleceğin yönetici adayları üniversite öğrencilerinin bu dönemin etkisi altında ve sonrasındaki psikolojik dayanıklılık ve şefkat duyguları ile ilgili merak araştırmanın başlangıç noktasını oluşturmuştur.

4.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma ile ilgili veriler, Dokuz Eylül Üniversitesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümünde mezuniyet aşamasına gelen ve COVID 19 deneyimini 2 yıllık bir zaman sürecinde yaşamış olan öğrencilerden alınmıştır. Öğrenciler anket formlarını gönüllülük esaslı olarak yanıtlamışlardır. Örnekleme, 90 kadın (%61,6), 56 (%38,4)erkek öğrenci olmak üzere toplam 146 öğrenciden oluşmaktadır. Anket sorularını cevaplayan toplam öğrenci sayısı ve öğrencilerin cinsiyet özelinde dağılımı sağlıklı bir araştırma ile analiz için yeterli olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve şefkat duygularının ölçülmesini sağlayan ölçek sorularının yanı sıra demografik özelliklerine ilişkin sorular da yer almaktadır.

Ankette aynı zamanda öğrencilerin kronik hastalıklarının olup olmama durumu, evde kronik hastanın olup olmaması, sigara kullanımı, yakın çevrede COVID-19'a yakalanma durumu, çevrede COVID-19'dan dolayı yaşanan ölüm olup olmaması, ülke ve kendi geleceklerini nasıl gördükleri, Türkiye'de online eğitimin yaygınlaşma durumu ile gelecekte temel ihtiyaçları karşılayamama durumları ile devamlı ilaç kullanma durumu, ailede COVID-19'a yakalanma durumu ve genel hayat memnuniyetinin değişimine ilişkin sorularda yer almıştır. Ayrıca yaşanan yer, hanede yaşayan kişi sayısı, yılda kaç kez sağlık kurumuna gidildiği, uzaktan eğitim sonrası performans değişimi, mezuniyet sonrasına yönelik kaygı durumu, COVID-19 sonrası internet kullanım durumu, COVID-19 sonrası genel olarak değişim konusundaki düşünce, şu an en çok ihtiyaç duyulan şey, salgın bittiğinde ilk yapılmak istenen şey ile yaşadıkları dönemi tek kelime ile ifade ettiklerindeki tanımlamaları istenmiştir.

Psikolojik dayanıklılığı ölçmek için ise Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış 6 sorudan ve tek boyuttan oluşan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde yapılmış olup, "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte, "sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim" ve "zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım" ve benzeri sorular yer almaktadır. Araştırmada kullanılan üç ölçekten sağlıklı sonuçlar elde edebilmek için güvenilirlik analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar ölçeklerin bu araştırma için güvenilir olduğunu doğrulamıştır.

Şefkati ölçmek için Pommier (2011) tarafından geliştirilen Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan 24 soruluk Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6 alt boyutlu olup bu alt boyutlar ile alt boyutlara ilişkin ifade örnekleri; sevecenlik "birisini zor duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım", umursamazlık "insanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir", paylaşımların bilincinde olma "tüm insanların zayıf yönleri olduğunu kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir", bağlantısızlık "kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem", bilinçli farkındalık "bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim" ve ilişki kesme "çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım" benzeri ifadeler ile tanımlanmaktadır. Ölçek "hiçbir zaman", "nadiren", "ara sıra", "sık sık" ve "her zaman" yanıtlarını içeren 5'li Likert tipindedir.

4.3. Araştırmanın Hipotezi

Geleceğin yönetici adayı öğrencilerle pandemi döneminde gerçekleştirilen çalışmada psikolojik dayanıklılık ile şefkat ilişkisini temel alan araştırmanın ana hipotezi,

H1: “Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile şefkat duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır” olarak oluşturulmuştur.

4.4. Araştırmaya İlişkin Bulgular

4.4.1. Araştırmaya İlişkin Demografik Bulgular

Örneklemin, 90’ı kadın (%61,6), 56’sı (%38,4) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemin yaş dağılımı incelendiğinde ise %32,2’si 23, %29,5’i 22, %15,1’i 21, %11’i 24, %6,2’si 25, %2,7’si 26, %0,7’si 27 ve 26 yaş olarak dağılım göstermiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre öğrencilere yöneltilen, Yaşadıkları yer ilgi ilgili soruya öğrencilerin %69,9’u büyükşehir, %8,9’u şehir, %18’5’i ilçe, %2,7’si kasaba cevabını vermiştir.

Şu an oturduğunuz ev sorusuna %67’8’i apartman dairesi, %21,9’u müstakil ev, %6,2’si site içinde ev, %4,1’i diğer demıştır. Siz dahil şu an hanede yaşayan kişi sayısı ile ilgili soru %1,4’ü 7 kişi, %1,4’ü 6 kişi, %12,3’ü 5 kişi, %27,4’ü 4 kişi, %27,4’ü 3 kişi, %22,6’sı 2 kişi, %7,5’i 1 kişi olarak karşılık bulmuştur.

Kronik rahatsızlığınız var mı? sorusuna %11’i evet, %89’u hayır cevabı verilirken evde kronik rahatsızlığı olan var mı? sorusu ise %66,4 hayır, %33,6’sı evet olarak yanıtlanmıştır. Öğrencilerin %9,6’sı düzenli olarak ilaç kullanmaktadır.

Yılda kaç kez sağlık kuruluşuna gidiyordunuz? sorusuna öğrencilerin %30,1’i 2 kere, şeklinde karşılık verilmiştir. Sigara kullanma alışkanlığına ilişkin soruya %58’9’u hayır cevabını vermiştir.

Ailenizde COVID-19’a yakalanan oldu mu? sorusuna %61 hayır denilirken aile bireyleri dışında yakın çevrenizde COVID-19’a yakalanan oldu mu? sorusuna %37,7 evet yanıtı verilmiştir.

%45,2’sinin aile veya yakın çevresinde COVID-19’dan dolayı yaşanan ölüm bulunmaktadır. Uzaktan eğitim ile performans ilişkisinde %22,6’sı “performansım değişmedi”, %47,9’u “performansım düştü” ve %22,8’i “performansım arttı” demektedir.

Mezuniyet ve buna ilişkin kaygılarında öğrencilerin %28,1’i “kaygısı olmadığı”, %44,5’i “kaygısının değişmediği” ve %27,4’ü “kaygısının arttığı” yönünde bilgi paylaşmıştır.

%50 COVID-19 sonrası internet kullanımının değişmediğini ifade etmiştir.

Ülkenin geleceği ve kendi geleceğinizi nasıl görüyorsunuz? sorusu %80,8 kötümser yanıtını alırken kendi gelecekle için de %74,7 “kötümser” olduklarını belirtmişlerdir.

Türkiye’de online eğitim yaygınlaşmalı mıdır? sorusuna %50,7 “hayır” demektedir.

Gelecekte temel ihtiyaçları karşılayamama korkusu yaşıyor musunuz?” sorusu %52,1 “evet” iken COVID-19 ile birlikte genel hayat memnuniyetiniz değişti mi? sorusu da %59,6 “evet” yanıtını almıştır.

“COVID-19 sonrası genel değişime ilişkin düşünceler” %39,9 “olumsuz” dur.

Şu an en çok neye ihtiyaç duyulan şey %35,6 “sosyalleşmek”, %24,7 “maddiyat”, %24 “değişim” ve %13 “huzur” olurken salgın bittiğinde yapılmak istenen ilk şey %80,8 “temas”, %16,4 “iş bulmak” tır.

COVID-19 dönemi tek kelimeyle tanımlandığında %36,3 “korkunç”, %18,5 “değişik”, %11 “durgun”, %10,3 “özlem”, %10,3 “travma”, %6,2 “farkındalık” ve %5,5 “yokluk” olarak oluşmuştur.

4.4.2. Faktör Analizi

4.4.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Faktör Analizi

Tablo 1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Barlett Uygunluk Ölçüsü

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Uygunluk Ölçüsü		.865
Bartlett's Uygunluk Testi	Yaklaşık Ki-Kare	358,667
	Serbestlik Derecesi	15
	Anlamlılık	,000

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin KMO uygunluk ölçüsü ve Barlett Küresellik Testine göre Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin uygunluk ölçüsü ,865 olarak saptanmıştır. Barlett’s uygunluk testine göre

ise yaklaşık ki-kare testi 358,667, olup serbestlik derecesi 15, anlamlılığı ,000'tür. Faktör yükleri ise ,678 ile ,831 arasında değişmektedir (Tablo 1).

Faktör analizi sonucuna göre çalışmada tek boyutlu bir ölçek olarak soruların tek bir faktörde yığılma gösterdiği saptanmış ve analizler tek boyut üzerinden gerçekleştirilmiştir.

4.4.2.2. Şefkat Ölçeği Faktör Analizi

Tablo 2: Şefkat Ölçeği Barlett Uygunluk Ölçüsü

Şefkat Ölçeği Uygunluk Ölçüsü		,783
Bartlett's Uygunluk Testi	Yaklaşık Ki-Kare	715,197
	Serbestlik Derecesi	120
	Anlamlılık	,000

Şefkat ölçeğine ilişkin KMO uygunluk ölçüsü ve Barlett Küresellik Testine göre, şefkat ölçeğinin uygunluk ölçüsü ,783 olarak saptanmıştır. Barlett's uygunluk testine göre ise yaklaşık ki-kare testi 715,187, serbestlik derecesi 120 ve anlamlılığı ise ,000'tür. Faktör yükleri ise ,435 ile ,739 arasında değişmektedir (Tablo 2).

Ölçeğin geliştirildiği makale dikkate alındığında ölçek soruları 6 faktör altına yüklenmiştir. Her bir faktörde 4 soru bulunmakta ve ölçek toplamda 24 sorudan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen faktör analizinde Korelasyon Matrix ve Anti-İmage değerleri dikkate alındığında ölçekten 5,7,8,10,14,16,18,19 ve 23. maddeler çıkarılmıştır. Çalışmada sadece 22 numaralı soru reverse olarak kodlanmıştır. Ölçek 4 faktörlü bir yapıda ve 1. Faktör 5, 2. Faktör 4, 3. Faktör 3, 4. Faktör 4 soru olmak üzere toplamda 16 sorudan oluşan yeni bir yapıda analiz edilmiştir.

Bu bağlamda oluşan yeni ve analize alınan faktörler *duygusal duyarlılık*, *duygusal destek*, *duygusal duyarsızlık* ve *duygusal soğukluk* olarak isimlendirilmiştir. **1. faktörde** yer alan sorulardan bazıları, “insanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim” ve “birisi zor duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım” ifadesi yer alırken **2. faktörde** “İnsanlar üzgün olduğunda onları rahatlatmaya çalışırım” ifadesi duygusal destek olarak isimlendirmiştir. Duyusal duyarsızlık alt faktörü olarak tanımlanan **3. faktörde** yer alan ifadeler, “insanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem” ve “kendimi acı çeken insanlara karşı yakın olarak hissetmem” şeklinde iken duygusal soğukluk olarak değerlendirilen **4. faktör** de ise “acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır”, “tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir” ve “herkes kendini bazen kötü hisseder bu insan olmanın bir parçasıdır” benzeri ifadeler yer almaktadır. Şefkat ölçeğinin 4 alt boyutunun güvenilirlikleri incelendiğinde 4. alt boyut olan duygusal soğukluğun cronbach alpha katsayısının sosyal bilimler için geçerli düzeyde olmadığı ve sağlıklı bir analize imkan tanımadığı belirlenerek analizden çıkarılmıştır. Bu bağlamda, çalışmada şefkat ölçeğinin *duygusal duyarlılık*, *duygusal destek*, *duygusal duyarsızlık* 3 alt boyutu analizlere dahil edilmiştir.

4.4.3. Güvenirlik Analizi

Psikolojik dayanıklılık ve şefkat ölçeklerine ilişkin güvenilirlik analizi, iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayı hesaplanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler ışığında psikolojik dayanıklılık ve şefkat ölçeklerinin güvenilirlik düzeyleri ,86 ve ,70 olarak oluşmuştur (Tablo 3). Şefkat ölçeğinin alt boyutlarından duygusal duyarlılık ,80 duygusal destek ,67 ve duygusal duyarsızlık ,68'dir.

Tablo 3: Psikolojik Dayanıklılık ve Şefkat Ölçeklerinin Güvenirlik Analizi

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Cronbach Alpha
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	6	142	,86
Şefkat Ölçeği	12	144	,70
Duygusal Duyarlılık	5	145	,80
Duygusal Destek	4	145	,67
Duygusal Duyarsızlık	3	146	,68

4.4.4. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık, psikolojik dayanıklılığa ve şefkate ilişkin maksimum, minimum değer, ortalama ve standart sapmalarına ilişkin tanımsal değerleri Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4: Psikolojik Dayanıklılık ve Şefkat Ölçeklerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Ölçekler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik Dayanıklılık	142	2,866	3,394	3,202	5,163746
Şefkat	144	1,826	4,215	3,526	6,16721
Duygusal Duyarlılık	145	3,938	4,207	4,099	4,07077
Duygusal Destek	145	3,883	4,090	4,009	3,12786
Duygusal Duyarsızlık	146	1,829	1,938	1,895	2,40044

Araştırmaya katılanların psikolojik dayanıklılıklarının ortalaması 3,202 ve şefkat ortalaması 3,526'dır. Öğrencilerin şefkat ortalamaları psikolojik dayanıklılık durumlarına göre daha yüksektir. Öğrencilerin duygusal duyarlılık ve duygusal destek ortalamaları da duygusal duyarsızlaşma ortalamalarından daha yüksektir. Bu bağlamda, COVID-19 sürecinde öğrencilerin başkalarına karşı duyarlı olma ve destek olma durumlarının duyarsızlaşma durumlarından daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.4.4.1. Bağımsız T Testi Analizleri

Öğrencilerin kronik hastalıklarının olup olmama durumu, evde kronik hastanın olup olmaması, sigara kullanımı, yakın çevrede COVID-19'a yakalanma durumu, çevrede COVID-19'dan dolayı yaşanan ölüm olup olmaması, son iki haftada sokağa çıkma durumu, ülke ve kendi geleceklerini nasıl gördükleri, Türkiye'de online eğitimin yaygınlaşma durumu ile gelecekte temel ihtiyaçları karşılayamama durumlarına ilişkin paylaşımların ile psikolojik dayanıklılık ve şefkat arasında *anlamli farklılıklar saptanmamıştır*.

Psikolojik dayanıklılık ve şefkat cinsiyet, devamlı ilaç kullanma durumu, ailede COVID-19'a yakalanma durumu ve genel hayat memnuniyetinin değişimi göre Bağımsız T Testi (Independent Samples T Test) ile analiz edilmiş ve *anlamli farklılıklar saptanmıştır* (Tablo 5).

Tablo 5: Cinsiyet, Kronik Hastalık Varlığı ya da Yokluğu, Devamlı İlaç Kullanma Durumu, Ailede COVID-19'a Yakalanma Durumu ve Genel Hayat Memnuniyetinin Değişimi ile Psikolojik Dayanıklılık ve Şefkat Arasındaki İlişki İçin T Testi

Cinsiyet		N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Şefkat	Kadın	89	43,6067	5,54038	3,313	,001
	Erkek	55	40,2182	6,59318		
Duygusal Duyarlılık	Kadın	90	21,2556	3,73733	2,948	,004
	Erkek	55	19,2545	4,31714		
Duygusal Destek	Kadın	89	16,7753	2,89887	3,755	,000
	Erkek	56	14,8571	3,14168		
Devamlı İlaç Kullanma Durumu						
Psikolojik Dayanıklılık	Kullanıyorum	14	16,4286	4,98790	2,153	,033
	Kullanmıyorum	128	19,5156	5,10979		
Ailede COVID-19'a Yakalanma Durumu						
Duygusal Duyarsızlaşma	Evet	55	5,1818	2,17810	-2,094	,038
	Hayır	89	6,0112	2,50678		
Genel Hayat Memnuniyetinin Değişimi						
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	86	18,3140	5,22947	-2,699	,010
	Hayır	56	20,5893	4,78550		

Öğrencilerde psikolojik dayanıklılık ve şefkat cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunmamıştır. Kadın öğrencilerin şefkat ortalamaları erkek öğrencilerden daha yüksektir. Kadın öğrencilerin şefkat, duygusal duyarlılık ve duygusal destek eğilimleri erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Devamlı ilaç kullanma durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında farklılık incelendiğinde devamlı ilaç kullanmayan öğrencilerin devamlı ilaç kullanan öğrencilere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Devamlı ilaç kullanmayan öğrencilerin devamlı ilaç kullanan öğrencilere göre psikolojik dayanıklılığı daha yüksektir.

Ailede COVID-19'a yakalanma durumu ile duygusal duyarsızlaşma arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ailesinde COVID-19'a yakalanmamanın yüksek olduğu öğrencilerin COVID-19'a yakalanan aile bireyleri bulunan öğrencilere göre duygusal duyarsızlaşmasının daha yüksek olduğu belirtilebilir.

Genel hayat memnuniyet değişimi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki farklılık incelendiğinde, genel hayat memnuniyeti değişmeyenlerin psikolojik dayanıklılıkları değişenlere göre daha yüksektir.

4.4.4.2. One-Way (ANOVA) Testi Analizleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin, yaş, yaşanan yer, hanede yaşayan kişi sayısı, yılda kaç kez sağlık kurumuna gidildiği, uzaktan eğitim sonrası performans değişimi, mezuniyet sonrasına yönelik kaygı durumu, COVID-19 sonrası internet kullanım durumu, COVID-19 sonrası genel olarak değişim

konusundaki düşünce, şu an en çok ihtiyaç duyulan şey, salgın bittiğinde ilk yapılmak istenen şey ile psikolojik dayanıklılıkları ve şefkat durumlarına ilişkin sorulara verdikleri yanıtlara göre farklılaşp farklılaşmadığı One-Way(ANOVA) testi ile analiz edilmiştir.

Elde edilen bulgular ışığında, yalnızca öğrencilerin COVID-19 dönemini tek kelimeyle ifade etmeleri ile şefkat alt boyutu olan duygusal duyarlılık arasında anlamlı farklılaşma saptanmıştır (Tablo 6).

Tablo 6: Öğrencilerin Bu Dönemi Tek Kelimeyle Anlatımları ile Duygusal Duyarlılıkları Arasındaki İlişki İçin Anova Testi

<i>Bu dönemi Tek Kelimeyle Anlatım</i>	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P
Duygusal Duyarlılık Durgun	16	19,8750	3,84491		
Değişik	27	21,1481	3,71798		
Korkunç	52	20,2500	4,22817	-2,276	,040
Özlem	15	17,6000	5,52656		
Farkındalık	9	21,4444	3,74537		
Yokluk	8	21,7500	2,43487		
Travma	15	22,3333	2,38048		

Araştırmada COVID-19 dönemini tek kelimeyle ifade etmeleri istenen öğrencilerden, yaşadığı dönemi tek kelime ile “*travma*” olarak değerlendiren öğrencilerin ortalaması diğer değerlendirmeye sahip öğrencilere göre daha yüksektir. Bu bağlamda, dönemi travma olarak ifade eden öğrencilerin döneme ilişkin duygusal duyarlılıklarının dönemi diğer söylemlerle yaşadığını ifade eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 6).

4.4.4.3. Korelasyon Analizi

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile şefkat arasında bir ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile test edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 7: Şefkat ve Alt Boyutları ile Psikolojik Dayanıklılık Korelasyon Analizi

	Şefkat	Duygusal Duyarlılık	Duygusal Destek	Duygusal Duyarsızlaşma	Psikolojik Dayanıklılık
Şefkat	1				
Duygusal Duyarlılık	,835**	1			
Duygusal Destek	,804**	,569**	1		
Duygusal Duyarsızlaşma	,146	-,257**	-,170*	1	
Psikolojik Dayanıklılık	,060	,027	,003	,095	1

** p < 0,01

*p < 0,05

Korelasyon analizi sonucuna göre psikolojik dayanıklılık ile şefkat arasında ilişki bulunamamıştır. **H1: “Psikolojik dayanıklılık ile şefkat ile arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi reddedilmiştir.**

Şefkat ile duygusal duyarlılık ve duygusal destek alt boyutları arasında %99 güven aralığında pozitif ve güçlü bir ilişki bulunurken duygusal duyarsızlaşmayla %99 güven aralığında ve düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygusal duyarlılık ile duygusal destek arasında %99 güven aralığında pozitif ve orta düzeyde ilişki bulunurken, duygusal duyarsızlaşma ile duygusal duyarlılık ve duygusal destek arasında oluşan ilişki negatif yönlü ve düşük düzeydedir. Bununla birlikte yalnızlık ile duygusal duyarlılık ve duygusal duyarsızlaşma arasında %95 güven aralığında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin şefkat duygusu ile duygusal duyarlılık ve duygusal desteklerinin yüksek düzeyde ilişkili olduğu, şefkat duygusunun artmasının öğrencilerin duygusal duyarlılık ve desteklerini de arttırdığı buna karşın yalnızlık hali ile öğrencilerin duygusal duyarlılık ve destekleri ile negatif yönde ilişkili olduğu ve yalnızlık halinde yaşanacak yükselişin öğrencilerin duygusal duyarlılık ve desteklerini azaltacağı söylenebilir (Tablo 7).

5. SONUÇ

Yaşamın tüm süreçlerinde ortaya çıkan ve çıkması muhtemel olumsuz koşullar yaşamın bir parçası olarak insanları ve ilişkileri yakınlaştırıcı ya da uzaklaştırıcı durumların temelini oluşturmaktadır. Sorun olarak nitelenen olay ya da durumlar özellikleri ile içeriklerine bağlı olarak mikro ölçekte kişiden başlayıp makro ölçekte uluslararası alanın değişkeni haline dönüşebilmektedir. Bu kapsamda, toplumsal yaşamda geçmişten bugüne yaşanan birçok olay COVID-19 ve benzeri pandemiler ile felaketler sonrasında gelen ölüm ve büyük yaşam değişiklikleri gibi insan ve toplum yaşamında çok yönlü acı verici durum ve sonuç örüntülerinin ortaya çıkmasına hatta insan hayatında travmatik gelişmelerin yaşanmasına neden olabilmektedir. Nitekim sevilen insanların ve arkadaşların kaybı, aile yapısında yaşanan köklü değişimler, alışılmış düzenin bozulması, belirsizlik artışı, özgürlüğün yanı sıra ilişki kaybı ile eğlence ve sosyal destek kaybı öte yandan iş kaybı, finansal güvenlik, bağımsızlık, sağlık ve gelecek duygusuna yönelik kayıplara

dayalı olarak ortaya çıkan sorunlar tercihe bağlı bir eylem olmaktan oldukça uzak bir içerikte yaşanmaktadır. Günümüzde zaman ve yaşamsal öngörülerin kaybolduğu, geleceğin nasıl şekilleneceğinin bilinemediği yeni durumlara hem psikolojik dayanıklılık hem de şefkat objektifinden bakmak ve anlamlandırmaya çalışmak geçmişte olduğundan çok daha büyük gereklilik haline gelmiştir.

Nitekim, ABD'deki bir üniversitedeki öğrenci örnekleminin yaklaşık %55'i salgının başlamasının ardından günlük faaliyetlerinde büyük bir kesinti olduğunu belirtirken başka bir örnekleme yer alan birinci sınıf lisans öğrencilerinin yaklaşık %90'ı da salgının kişisel olarak yıkıcı olduğunu belirtmiştir (Roche vd., 2022).

Bu kapsamda çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve şefkat ilişkisi bireysel ve toplumsal yaşamı yeniden şekillendirme ile sonuçlanmakta olan COVID-19 pandemi sürecinden birebir etkilenen ve aniden oluşan bu denli büyük bir değişimi ilk defa deneyimleyen, üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiş anket çalışmasına dayalı bir araştırma üzerinden değerlendirilmektedir. Dokuz Eylül Üniversitesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri bölümünde öğrenim gören ve mezuniyet aşamasında olan öğrencilerden elde edilen 146 anketin analizi ile elde edilen sonuçlar örneklem sınırlılığı içerisinde değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Çalışmada, cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde bir çalışma kapsamında COVID-19 benzeri salgın ya da felaketler gibi sonuçları olan bir deprem ve tsunami Japonya'nın kuzeydoğu kıyısını vurmuş ve hayatta kalanların çoğu, artan radyasyon seviyeleri nedeniyle geçici barınma yerlerine taşınmak zorunda kalmıştır. Bu kapsamda, hayatta kalanlar arasında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve kötü genel sağlık belirtilerinin yaygınlığını araştırmak, dayanıklılığın zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki belirleyici rollerini test etmek ve dayanıklılığa ilişkin yordayıcı sosyo-demografik faktörleri belirlemek amacı ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir ve çalışmaya Hirono, Fukushima'dan tahliye edilen 241 kişi (erkek/kadın: 116/125) katılmıştır. Katılımcıların %53,5'i klinik açıdan endişe verici TSSB belirtileri sergilerken %33,2'si klinik TSSB belirtileri göstermektedir. Ayrıca %66,8'i depresyon belirtilerine sahiptir aynı zamanda %33,2'si hafif depresif belirtiler gösterirken, %14,5'i şiddetli depresif belirtiler göstermektedir. Elde edilen sonuçlardan biri cinsiyet ve yaş ile dayanıklılık arasında ilişkinin olmamasıdır (Kukihara vd., 2014). Tepeli-Temiz ve Tari-Cömert (2018) tarafından 425 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da cinsiyet ile dayanıklılık arasında ilişki bulunamamıştır. Çetin & Anuk (2020) tarafından bir kamu üniversitesinde 109 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmanın yanı sıra bir yıl sonra aynı üniversitede 80 öğrenci ile (2021a: 76) ve 164 öğrenci ile gerçekleştirilmiş (Çetin & Anuk, 2022), iki ayrı çalışmada da cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet ve dayanıklılık arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalardan biri 300 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. COVID-19 salgını sırasında stres, dayanıklılık ve fiziksel aktivite konularında cinsiyet farklılıklarını esas alınmıştır. Sonuçlardan biri kız öğrencilerin dayanıklılığının erkek öğrencilerden düşük çıkmış olmasıdır (Peyer vd., 2022). Benzer bir sonuç, Roche ve arkadaşlarının (2022) COVID-19 döneminde 848 kişilik üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemden ve İzmir'de bir kamu üniversitesinin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda gönüllü 94 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmadan da elde edilmiştir (Çetin & Anuk, 2022). Kadınların dayanıklılığının erkeklerden yüksek olduğu sonucu ise COVID-19 sürecinde yoğun iş yükü yaşamış olan 364 hemşire ile gerçekleştirilmiş araştırmanın sonucu olarak ortaya konulmuştur (Jamebozorgi, 2022).

Çalışmada cinsiyet ile şefkat ve şefkat ölçeğinin alt boyutu olan duygusal duyarlılık ve duygusal destek arasında ilişki bulunmuştur. Kız öğrencilerin şefkat, duygusal duyarlılık ve duygusal destek durumları, erkek öğrencilere göre yüksektir. Bu bağlamda COVID-19 deneyimi sonrasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre şefkat duyguları ile pandemi sürecinde yaşanan olaylara gösterdikleri duygusal duyarlılık ve duygusal desteklerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Benzer bir sonuç 94 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen COVID-19 deneyimi sonrasında elde edilen araştırma sonucunda da ortaya çıkmıştır (Çetin & Anuk, 2022).

Yaş ile psikolojik dayanıklılık ve şefkat arasında ilişki bulunamamıştır. Benzer bir sonuç Almanya'da 20-76 yaş aralığında 75 hasta ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da elde edilmiş ve dayanıklılık ile yaş arasında ilişki bulunamamıştır (Schumacher vd., 2014). Altı çalışmayı nitel olarak değerlendiren Rodriguez-Llanes ve arkadaşları (2013) yaşın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini belirsiz olarak ifade etmişler ve yaşın etkisi, sadece dört çalışmada istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Roche ve arkadaşlarının (2022) çalışmalarında da COVID-19 döneminde 848 kişilik üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemden elde edilen sonuçlardan biri benzer şekilde yaş ile dayanıklılık arasında ilişki bulunmaması şeklinde oluşmuştur. Farklı bir sonuç ise Takiguchi vd. (2022) araştırmalarında yer

almaktadır. 300 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada COVID-19 döneminde dayanıklılık düzeylerinin gençlerde yaşlılara göre daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgu, dayanıklılığın yaşla birlikte arttığını gösteren önceki araştırmalarla tutarlıdır olarak tanımlanmıştır. Çetin & Anuk tarafından gerçekleştirilen araştırmada da psikolojik dayanıklılığın yaş ile arttığına ilişkin benzer bir sonuç yaş ve şefkat ilişkisi bağlamında ise Lilius vd. (2008) çalışmalarında ulaştıkları sonuç, “şefkat yaştan bağımsız olarak meydana gelmektedir” şeklinde tanımlanmıştır. Türkiye’de lisans/yüksek lisans/doktora düzeyinde eğitime devam eden ve gönüllü olarak internet üzerinden araştırmaya katılan 19-30 yaş aralığında 443 kadın ile gerçekleştirilmiş bir araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcıların öz-şefkat düzeyleri 19-24 ve 25-30 yaş gruplarında anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Koç & Korkut Owen, 2021).

Çalışmada eğitim düzeyi ile dayanıklılık ve şefkat ilişkisi oluşmamıştır. Literatürde bazı araştırmalar daha yüksek eğitim seviyesinin dayanıklılığı artırabileceğini ileri sürmektedir (Roche vd., 2022). Destekler bir sonuçta COVID-19 sürecinde yoğun çalışmış olan 364 hemşire ile gerçekleştirilen bir araştırmanın sonucunda yer almaktadır. Lisansüstü eğitimi olan hemşirelerin dayanıklılıkları diğer hemşire gruplarından daha yüksek bulunmuştur (Jamebozorgi, 2022).

Devamlı olarak ilaç kullanmak zorunda olan öğrencilerin devamlı ilaç kullanmak zorunda olmayan öğrencilere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, COVID-19 sürecinde devamlı ilaç kullanmanın öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde negatif sonuçlara yol açtığı veya psikolojik dayanıklılıklarını zayıflattığı söylenebilmektedir. Literatürde bazı araştırmalar fiziksel sağlığın dayanıklılığı artırabileceğini ileri sürmektedir (Roche vd., 2022).

Ailede COVID-19’a yakalanan birey olup olmadığına ilişkin soruya verilen yanıtlar değerlendirildiğinde, ailesinde COVID-19 geçmişi olmayan öğrencilerin duygusal duyarsızlaşmaları ailesinde COVID-19 geçmişi olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda tecrübe edilen hastalık veya yakınlarının hastalıkla mücadele geçişinin bulunmaması öğrencilerin duygusal duyarsızlaşmasına etki etmekte ve artırabilmektedir. COVID-19 gibi sonuçları olumsuz bir süreci yakın çevrede deneyimlememenin duyarsızlık üzerinde bir değişken faktör olabileceği ve farklı çalışmaların sonuçları ile yeniden değerlendirilmesi gerekliliği söylenebilir.

Genel hayat memnuniyetinin öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde farklılaşmaya neden olduğu belirlenmiştir. Benzer sonuç 109 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada da elde edilmiştir (Çetin & Anuk, 2020). Genel hayat memnuniyeti COVID-19 sürecinden etkilenmeyen öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları genel hayat memnuniyeti değişen öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Yaşam memnuniyeti ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini temel alan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Rani & Midha’nın (2014), 60 gençten oluşan bir grupta gerçekleştirdikleri araştırmalarında gençlerin dayanıklılıkları ile yaşam doyumları arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Suudi Arabistan’da diş hekimliği ve tıp fakültelerinde okuyan 607 öğrenci ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da yaşam doyumunu ve dayanıklılık arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu (Aboalshamat vd., 2018) tespit edilmiştir. 1188 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirilen başka bir çalışmanın sonuçlarından biri yaşam doyumunu ile dayanıklılık arasında %99’luk anlamlılık ile orta düzeyde ilişkinin var olduğu şeklinde olmaktadır (Azpiazu Izaguirre vd., 2021).

Çalışmada öğrencilerden COVID-19 dönemini tek kelime ile ifade etmeleri istenmiş ve yanıtlar değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre dönemi ve yaşanan süreci “travma” olarak değerlendiren öğrencilerin, süreci diğer ifadelerle tek kelime altında ifade eden öğrencilere göre duygusal duyarlılıklarının daha yüksek olduğu, süreci “travma” olarak değerlendirenlerin süreçte yaşanan durumlara daha duyarlı olarak yaklaştığı daha çok etkileşim içinde olduğu söylenebilir.

Çalışmada korelasyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık ile şefkat arasında ilişki bulunamamış ve ana hipotez red edilmiştir.

Seller, bombalamalar, depremler, salgınlar ve benzeri felaketler korkunçtur, ancak bunların ardından bireyler, normal zamanlarda bulunması zor olan toplulukları, karşılıklı bağlantıları, dayanıklılıkları ve şefkat düzeylerini fark edebilmektedir. Özellikle COVID-19 pandemisi ile birlikte günlük rutinler ve alışkanlıklar bozulmuştur. Üniversite öğrencileri özelinde üniversite kampüslerinde hızlı değişimler gerçekleşerek öğrencilerin zorlukları artmıştır. Derslerin çevrimiçi ortama aktarılması ve öğrencilerin yurtlardan veya evlerinden taşınmak zorunda kalmaları hayal dahi edilememiş olan değişikliklerin başlangıcı olarak gerçekleşmiştir. Öğrenciler ayrıca iş ve staj değişiklikleri veya kaybı yaşamının yanında akran etkileşimlerinde değişiklikler de dahil olmak üzere günlük yaşamlarında çeşitliliği yüksek sorunlar yaşamışlar ve baş etmeleri gereken genel ve özel durumlarla karşı karşıya kalmışlardır. Baş etme

noktasında özellikle COVID-19 pandemisi sonrasında sıklıkla ele alınan konulardan biri dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık olurken bir diğeri şefkat hatta öz şefkat olarak ortaya çıkmıştır. Bu iki kavram özelinde ve üniversite öğrencileri örneğinde gerçekleştirilen çalışmada COVID-19 deneyiminin hem psikolojik dayanıklılığı hem de şefkati etkilediğine ilişkin bulguların varlığı bazı önerileri kaçınılmaz kılmaktadır.

Araştırmalar özellikle üniversite öğrencileri özelinde dayanıklılığın öğrencilerdeki psikolojik sıkıntıyı azalttığını, zorlu görevleri yerine getirmelerine yardımcı olduğunu ve akademik stresle karşılaştıklarında onlara ileri düzeyde baş etme teknikleri sağladığını göstermektedir (Bovier vd., 2004). Dayanıklılığın, üniversite öğrencilerini COVID-19 nedeniyle algılanan tehditten ve hissettikleri gelecek kaygısından koruduğu da rapor edilmektedir (Paredes vd., 2021). Başka bir bakış açısına göre, üniversite ortamında dayanıklılık öğrencileri olumlu etkilemektedir. Nedeni olarak üniversite hayatının zorlu ve zorlayıcı olabilme özelliğine karşın çalışma/yaşam dengesi, akademik/ders iş yükü ve finansal sorunlarla baş etme becerisini içiyor olması (Rasheed vd., 2022) işaret edilmektedir.

Bu ve benzeri bulgular esas olmak üzere yaşanan felaketin büyüklüğünün yanı sıra etkilerinin yıllar içinde de farklı şekillerde ve büyüklükte ortaya çıkabileceği gerçeğinden hareketle dayanıklılığın ve şefkatin hem kişisel hem kurumsal hem de toplumsal olumlu sonuçlarını planlı ve bilinçli bir şekilde yapılandırabilmek için eğitimin her seviyesine özellikle de üniversite eğitime dahil edilerek öğrencilerde uzun vadeli farkındalık yaratılmasına ilişkin çalışmaların başlatılması gerekliliğidir. Nitekim bunu destekler bir sonuç üniversite lisans öğrencilerinin COVID-19 salgını sırasında dayanıklılığı nasıl tanımlayıp oluşturduklarını araştırmayı esas alan çalışmada elde edilen sonuçlardan biri olarak ortaya konulmuş olan öğrencilerin üniversitelerde dayanıklılık eğitiminin verilme gerekliliğini ifade eden taleplerinin varlığıdır. Hatta çalışmada, dayanıklılık eğitiminin özellikle akademik döneminin başlangıcından itibaren hayata geçirilmesi gerektiğini de belirtilmektedir (Ang vd., 2022). Şefkatin dayanıklılık üzerindeki olumlu etkisi nedeniyle araştırmacılar ve yöneticiler sıklıkla iş yerinde şefkati teşvik etmeye çalışmaktadırlar (Matos vd., 2021). Bu kapsamda çalışma hayatı öncesinde yer alan üniversite eğitimi sürecinde öğrencilere hayata ve çalışma hayatına hazırlık bakış açısı ile şefkat ve öz-şefkat becerilerini artırmaya hatta fark etmeye yönelik profesyonel destek toplum ve politika düzeyindeki düzenlemelerle sağlanmak zorundadır.

Dayanıklı ve şefkatli toplumların bu becerilere sahip bireylerle oluşabileceği gerçeği göz ardı edilmediğinde bu konulara ilişkin kısa, orta ve uzun vadeli düzenlemeler ile uygulamaların vakit kaybedilmeksizin hayata geçirilmesinin ötesinde geliştirilerek uygulanması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Aboalshamat, K.T., Alsiyud, A.O., Al-Sayed R.A., Alreddadi, R.S., Faqiehi, S.S. & Almeahmadi, S.A. (2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Niger J Clin Pract*, 21, 1038-43.
- Akdeniz, S. & Deniz, M. E. (2016). Merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Amirzadeh, M., Sobhaninia, S., Buckman, S.T. & Sharifi, A. (2023). Towards building resilient cities to pandemics: A review of COVID-19 literature. *Sustainable Cities and Society*, 89, 104326. <https://doi.org/10.1016/j.scs.2022.104326>
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi). (339197), SB Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- Ang, W.H.D., Shorey, S., Lopez, V., Chew, H.S.J. & Lau, Y. (2022). Generation Z undergraduate students' resilience during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Curr Psychol*, 41, 8132-8146. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01830-4>
- American Psychological Association. (t.y.). *The road to resilience*, Washington, DC, American Psychological Association. <https://advising.unc.edu/wp-content/uploads/sites/341/2020/07/The-Road-to-Resiliency.pdf>
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A.R. & Palacios, E.G. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Front Psychol.*, 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>

- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). (Yayın no), SB Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bovier, P.A., Chamot, E. & Perneger, T.V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 161–170. <https://doi.org/10.1023/B: QURE.0000015288.43768.E4>
- Chelleri, L. (2012). From the «resilient city» to urban resilience a review essay on understanding and integrating the resilience perspective for urban systems. *Documents d'Anàlisi Geogràfica*, 58(2), 287-306.
- Crawford, P., Brown, B., Kvangarsnes, M. & Gilbert, P. (2014). The design of compassionate care. *Journal of Clinical Nursing*, 23, 3589–3599. <https://doi.org/10.1111/jocn.126323589>
- Çetin, C. & Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık : bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD) Eurasian Journal of Researches in Social and Economics (EJRSE)*, 7 (5), 170-189.
- Çetin, C. & Anuk, Ö. (2021a). Covid-19 deneyiminde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık -deü, iibf, çalışma ekonomisi ve endüstri ilişkileri bölümü son sınıf öğrencileri örnekleme. *Proceedings TNKU FEAS International Symposium on Labor Economics and Industrial Relations TNKÜ İİBF Uluslararası Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Sempozyumu*, May 6-7 2021, 71-81.
- Çetin, C. & Anuk, Ö. (2021b). Bir yıllık covid 19 deneyiminde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. T.C. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Uluslararası Sosyal Bilimler Konferansı, “Dünyada Ekonomik Sosyal, Siyasi ve Teknolojik Gelişmelerin Etkileri”, *Konferans Bildiri Özetleri E-Kitabı*, ISBN: 978-6054222-88-9, 85-86.
- Çetin, C. & Anuk, Ö. (2022). The Relationship between Compassion and Resilience in the Covid 19 Process: An Application on the Students of a Public University Health Services Vocational School. *Proceedings of 14th SCF International Conference on “Economic, Social, and Environmental Sustainability in the post Covid-19 World”*, Antalya / Türkiye ,13-16 th October 2022, 11-12.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- World Health Organization (2020). *WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard*. <https://covid19.who.int>
- World Health Organization (2022). *WHO coronavirus disease (COVID-19) dashboard*. <https://covid19.who.int>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374.
- Grafton, E., Gillespie, B. & Henderson, S. (2010). Resilience: the power within. *Oncology Nursing Forum*, 37(6), 698- 705.
- Hayward, B. M. (2013). Rethinking resilience: reflections on the earthquakes in Christchurch, New Zealand, 2010 and 2011. *Ecology and Society*, 18(4), 37. <http://dx.doi.org/10.5751/ES-05947-180437>
- Jamebozorgi, M.H., Karamoozian, A., Bardsiri, T.I. & Sheikhbardsiri, H. (2022). Nurses burnout, resilience, and its association with socio-demographic factors during covid-19 pandemic. *Front. Psychiatry*, Sec. Public Mental Health, 14 January, 12, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.803506>
- Kantaş, Ö. (2013). *İlişki ve kendileşme benlik yönelimlerinin akademisyenlerin iyi-oluş halleri üzerindeki etkisi: Ego ve ekosistem motivasyonu, aşkınlık, öz-şefkat ve tükenmişlik değişkenlerinin rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). (Yayın no). SB Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Khanjani,S., Bardezard, Y.A., Foroughi, A. & Yousefi, F. (2021). Burnout, compassion for others and fear of compassion: a quantitative study in Iranian nurses. *Trends Psychiatry Psychother*, 43(3), 193-199. <http://dx.doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0082>

- Koç, M. S. & Korkut Owen, F. (2021). Öz-duyarlılığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 130-144. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2019053979>
- Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S., & Horikawa, E. (2014). Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/ nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68, 524–533. <https://doi.org/10.1111/pcn.12159>
- Kurnio, H., Fekete, A., Naz, F., Norf, C. & Jüpner, R. (2021). Resilience learning and indigenous knowledge of earthquake risk in Indonesia. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 62, 102423, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2021.102423>
- Ledoux, K. (2015). Understanding compassion fatigue: understanding compassion. *JAN: Discussion Paper*, John Wiley & Sons Ltd., 2041-2050.
- Lilius, J.M., Worline, M.C., Maitlis, S., Kanov, J.M., Dutton, J.E. & Frost, P.J. (2008). The contours and consequences of compassion at work. *J. Organ. Behav.*, 29(2), 193–218.
- Mathad, M.D., Pradhan, B. & Rajesh, S.K. (2017). Correlates and Predictors of Resilience among Baccalaureate Nursing Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), JC05-JC08. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/24442.9352>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., Linhares, M., Rijo, D., Asano, K., Vilas, S. P., Márquez, M. G., Gregório, S., Brito-Pons, G., Lucena-Santos, P., Oliveira, M. da S., Souza, E. L. de, Llobenes, L., Gumiy, N., Costa, M. I., ... & Gilbert, P. (2021). The role of social connection on the experience of COVID-19 related post-traumatic growth and stress. *PLOS ONE*, 16(12), e0261384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261384>
- Maunder, R.G., Leszcz, M., Savage, D. & Adam, M.A. (2008). Applying the lessons of SARS to pandemic influenza an evidence-based approach to mitigating the stress experienced by healthcare workers. *Revue Canadienne De Sante Publique*, 99(6), 486-488.
- McAllum, K., Fox, S., Ford, J.L. & Roeder, A.C. (2023). Communicating compassion in organizations: a conceptual review. *Front. Commun.*, 8, 1144045. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2023.1144045>
- Mourad, F., Mangialavori, S. & Delle Fave, A. (2022). Resilience and experience of the COVID-19 pandemic among Italian university students: A mixed-method study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 11714. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811714>
- Olsson, A. Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A. & Sawyer, S.M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Önel, S.N. (2021). *COVID-19 sürecinde Öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). (668512), SB Enstitüsü, Işık Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). (280656), EB Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P. & Yanez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety, and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170, Article 110455. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2020.110455>
- Patel, R., & Nosal, L. (2016). *Defining the Resilient City*. United Nations University Centre for Policy Research Working Paper, 6 December, 1-21. ISBN: 978-92-808-9034-1
- Peyer, K.L., Hathaway, E.D. & Doyle, K. (2022). Gender differences in stress, resilience, and physical activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2052075>
- Rani, R., & Midha, P. (2014). Does resilience enhance life satisfaction among teenagers?. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(6), Ver. VII, 16-19 e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845.

- Rasheed, N., Fatima, I. & Tariq, O. (2022). University students' mental well-being during COVID-19 pandemic: The mediating role of resilience between meaning in life and mental well-being. *Acta Psychologica*, 227, 103618, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103618>
- Roche, A.I., Adamowicz, J.L., Stegall, M.S., Toovey, C.R., Sirotiak, Z., & Thomas, E.B.K. (2022). College student resilience during covid-19: examining the roles of mindfulness, compassion, and prosocial behavior. *Adversity and Resilience Science*, 3, 309–320. <https://doi.org/10.1007/s42844-022-00083-9>
- Rodriguez-Llanes, J.M., Vos, F. & Guha-Sapir, D. (2013). Measuring psychological resilience to disasters: are evidence-based indicators an achievable goal?. *Environ Health.*, 12, 115. PubMed PMID: 24359448. PMCID: PMC3893382
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). (280698), SB Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- Schumacher, A., Sauerland, C., Silling, G., Berdel, W.E. & Stelljes, M. (2014). Resilience in patients after allogeneic stem cell transplantation. *Support Care Cancer*, 22, 487-93.
- Takiguchi, Y., Matsu, M., Kikutani, M. & Ebina, K. (2022). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Appl Psychol Health Well-Being*, 15, 133–151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12394>
- Tepeli-Temiz, Z. & Tari-Comert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 274- 283. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310305>
- van der Cingel, M. (2014). Compassion: The missing link in quality of care. *Nurse Education Today*, 34, 1253-1257. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2014.04.003>
- Xue, S., Kaufman, M.R., Zhang, X., Xia, S., Niu, C., Zhou, R. & Xu, W. (2022). Resilience and prosocial behavior among chinese university students during covid-19 mitigation: testing mediation and moderation models of social support. *Psychology Research and Behavior Management*, 1531-1543, <http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S36435>