



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**COVID-19 SÜRECİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ALİ ASLAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

COVID-19 SÜRECİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ALİ ASLAN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
YRD.DOÇ. DR. EZGİ ULU

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Ali Aslan tarafından hazırlanan ‘‘Covid-19 Sürecinde Psikolojik Dayanıklılık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı bu çalışma, 24.06.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Bu Tez Sınavı online gerçekleştirilmiştir. Jüri yeleri olurlarını sözlü olarak beyan etmişlerdir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi

Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi

Yrd. Doç. Dr. şebnem Güldal Kan
Yakın Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi ve Okul ncesi ğretmenliği Bölümü

.....
Prof. Dr. Hsn Can Başer
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım taktirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad Soyad

TEŞEKKÜR

Öncelikle eğitim hayatım için maddi manevi desteğini esirgemeyen annem YASEMİN ASLAN , babam HİSAMEDDİN ASLAN, ablalarım SENEM ASLAN SALMANOĞLU, MELTEM ASLAN AŐKAR, HÜLYA ASLAN KARA ve bu süreçteki sabrı için hayat arkadaşım, meslektaşım SELİN KAVAKLI' ya ve canım arkadaşım, meslektaşım GAMZE ÖZTÜRK'e sonsuz teşekkürlerimi borç bilirim.

Çok kıymetli bilgi birikimi ve tecrübeleriyle lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol gösteren PROF.DR. MEHMET ÇAKICI'ya , başarılarıyla ve öğrencileriyle olan ilişkileri ile bizlere örnek olan DOÇ. DR ÜLGEN H. OKYAYUZ, YRD. DOÇ. DR. MERYEM KARAAZİZ, YRD. DOÇ. DR. ASRA BABAYİĞİT, UZM.PSK. AYŐE BURAN ve tez yazım sürecinde danışmanım olan YRD. DOÇ. DR. EZGİ ULU' ya gösterdiği özveri , ilgisi ve tüm bilgilerini sakınmadan paylaşarak desteğini hiç esirgemeyerek, sevecenliği ve tecrübelerini sunmaktan bir adım geri durmadığı için çok teşekkür ederim.

ÖZ

COVID-19 SÜRECİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada, Covid-19 sürecinde psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilen, Hatay ilinde yaşayan 246 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veriler; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırma kapsamında tanımlayıcı istatistiklerden, parametrik olmayan testler, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Analizler sonucunda elde edilmiş olan bulgular ise psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları arasında ilişki olduğu ve psikolojik dayanıklılık ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün birbirini yordadığıdır. Bu araştırmanın literatüre ışık olacağı düşünülmekte olup farklı örneklem gruplarına ve geniş bir örnekleme uygulanması ve araştırma sonuçlarının genellenebilirliğinin artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19 hastalığı, Psikolojik dayanıklılık, Belirsizliğe tahammülsüzlük

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND INTOLERANCE TO UNCERTAINTY IN THE COVID-19 PROCESS

In this study, it is aimed to examine the relationship between psychological resilience and intolerance to uncertainty in the Covid-19 process. The sample of the study consists of 246 university students living in the province of Hatay, selected by random sampling method. The data used in the research; It was obtained through the Socio-Demographic Information Form, the Resilience Scale and the Intolerance of Uncertainty Scale (BST-12). Within the scope of the research, descriptive statistics, non-parametric tests, correlation analysis and multiple regression analysis were used. The findings obtained as a result of the analyzes are that there is a relationship between psychological resilience and intolerance to uncertainty sub-dimensions, and that psychological resilience and intolerance to uncertainty predict each other. It is thought that this research will shed light on the literature and it is recommended to apply to different sample groups and a large sample and to increase the generalizability of the research results.

Keywords: Covid-19 disease, Psychological resilience, Intolerance of uncertainty

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
TABLO DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	5
2. BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1.Psikolojik Dayanıklılık Kavramı.....	6
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	7
2.1.2. Bağlanma	8
2.1.3. Mücadeleci Kişilik	8
2.1.4. Kontrol Etme.....	9
2.1.5. Risk Faktörleri	9
2.1.6. Koruyucu Faktörler	10
2.1.7. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi.....	11
2.1.8. Psikolojik Dayanıklılığın İnsan Davranışı ve İlişkilerinde Önemi ve Rolü	12
2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	13
2.2.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının gelişimi	14
2.2.2. Belirsizliğe Karşı Gösterilen Tepkiler.....	18
3.BÖLÜM.....	19
YÖNTEM.....	19

3.1 Araştırmanın Modeli	19
3.2 Evren ve Örneklem	19
Tablo 1.	20
<i>Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı</i>	20
3.3 Veri Toplama Araçları	21
3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu	21
3.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	21
3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ- 12).....	21
3.4 Veri Toplama İşlemi	22
3.5 Verilerin Analizi	22
Tablo 2.	23
<i>Normallik dağılımının incelenmesi</i>	23
4. BÖLÜM.....	24
BULGULAR.....	24
Tablo 3.	24
<i>Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	24
Tablo 4.	25
<i>Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	25
Tablo 5.	26
<i>Öğrencilerin nerede yaşadıklarına göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	26
Tablo 6.	27
<i>Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	27
Tablo 7.	28
<i>Öğrencilerin izolasyon sürecini nasıl geçirdiklerine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	28
Tablo 8.	29
<i>Psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesi</i>	29
Tablo 9.	30
<i>Psikolojik dayanıklılığın risk faktörlerinin incelenmesi</i>	30
Tablo 10.	31
<i>Belirtilere karşı tahammülsüzlüğün risk faktörlerinin incelenmesi</i>	31

5.BÖLÜM	32
TARTIŞMA	32
6.BÖLÜM	37
6.1. SONUÇ.....	37
6.2. ÖNERİLER	37
6.2.1. Klinisyenlere Öneriler	37
6.2.2.Akademisyenlere Öneriler	38
KAYNAKÇA.....	39
EK 1	44
BİLGİLENDİRME FORMU	44
EK 2	45
AYDINLATILMIŞ ONAM	45
EK 3	46
EK 4	49
İNTİHAL RAPORU	51
ETİK KURUL RAPORU	53

TABLO DİZİNİ

Tablo 1.	20
<i>Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı.....</i>	20
Tablo 2.	23
<i>Normallik dağılımının incelenmesi.....</i>	23
Tablo 3.	24
<i>Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları.....</i>	24
Tablo 4.	25
<i>Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	25
Tablo 5.	26
<i>Öğrencilerin nerede yaşadıklarına göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	26
Tablo 6.	27
<i>Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	27
Tablo 7.	28
<i>Öğrencilerin izolasyon sürecini nasıl geçirdiklerine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları</i>	28
Tablo 8.	29
<i>Psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesi</i>	29
Tablo 9.	30
<i>Psikolojik dayanıklılığın risk faktörlerinin incelenmesi</i>	30
Tablo 10.	31
<i>Belirtilere karşı tahammülsüzlüğün risk faktörlerinin incelenmesi.....</i>	31

KISALTMALAR

Covid- 19: Koronavirüs hastalığı 2019

BTÖ-12: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-12

p: Anlamlılık

ss: Standart sapma

sd: Standart hata

1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca pek çok olumsuz ve dikkat çekici durumla karşılaşır ve bunun sonucunda baskı altında olurlar. Herkes stresle başa çıkmak veya uyum sağlamak için farklı yollar geliştirmektedirler.

COVID-19, Aralık 2019'da Çin'de ortaya çıkan ve (2019nCoV) adlı bir virüstür (Huang ve diğerleri, 2020). COVID-19'un hızlı yayılması ve izolasyon uygulamaları; sağlık personeli ve toplum üzerinde anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik etkilere neden olacağı belirlenmiştir. (Naeem vd., 2020; Kluge, 2020).

Başta üniversite öğrencileri olmak üzere gençler arasında kariyer edinme sürecinde kaygı ve kaygıların gelişmesiyle birlikte Covid-19 tüm dünyaya yayılmış ve dünya çapında bir salgına yol açarak hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılığa meydan okumuştur. Pandemi ve psikolojik stres (Kasapoğlu, 2020) anksiyete ve anksiyete düzeyinde beklenmedik ve olumsuz bir değişikliğe neden olarak en üst düzeye ulaşmıştır. Bilim insanları bu virüsün bulaşma yolu ve tedavisi konusunda farklı görüşlere sahip oldukları için, bu görüş dünya çapında ciddi kayıplara neden olmuştur. Bu görüşün, insanların hastalığa ilişkin belirsizliğini derinleştirdiği ve kaygıyı artırdığı düşünülmektedir. (Memiş Doğan ve Düzel, 2020). Ayrıca insanların hayatını durma noktasına getiren karantina bölgelerinin ortaya çıkması da bu durumu daha da etkiledi. Bu durum eğitimi de etkilemiş, bu nedenle uzaktan eğitim modelleri yüz yüze eğitimin yerini almaya başlamıştır. Bu uzun sürecin özellikle eğitim alanında korku ve endişe yaratacağına inanılıyor. Doğal olarak her yaşta insan kendilerine, yakınlarına ve topluma karşı sorumluluk duygusunu yerine getirme durumuna sahiptir. Şengür 2020 yılında yaptığı araştırmasında Covid-19 temelli anksiyete ile kişisel olarak geliştirilen koruyucu tutumlar arasında yakın bir bağlantı olduğunu tespit etti. Salgınlar insanlık tarihi boyunca görünür olmuştur ve insanları, toplulukları tehlikeye atarak ekonomik ve psikolojik bir silah olarak kullanımlarını tehdit etmektedir. Strong

(1990) bu durumu "salgın psikolojisi" olarak adlandırdı. Bu yöntemde salgın, genellikle bireylerde ve toplumda psikososyal etkiler üreten, hızla yayılan ve toplu bir salgına dönüşen bir tehdit oluşturmaktadır.

Bozkurt 2018 yılında korkunun kökenini belirsizlik olarak gösterir ve süreçteki belirsizlik esas olarak bireyleri ve toplumu karamsarlığa ve kaygıya sürükler. Bauman'a (2003) göre belirsizlik korkunun temeli ve kolektif tezahürüdür. Dolayısıyla salgın hastalıkların neden olduğu kişisel ve sosyal korkuların kaygının kaynağının belirsizliği ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir.

Salgınla ilgili olarak yapılan literatür araştırmasının daha çok anksiyete ve belirsizlikle tutarlı olduğu, ortaya çıkan anksiyetenin de beraberinde dayanıklılıkla ilgili sorunları olduğu getirdiği görülmektedir. Kasapoğlu (2020), ruh sağlığını koruyan maneviyat ve hoşgörü değişkenlerinin bireyleri nasıl etkilediğine odaklanmaktadır. Araştırmalar, bu olumsuz durumların kötü davranışlar geliştirdiğini ve savunma mekanizmaları oluşturduğunu göstermektedir. (Cullen, Gulati ve Kelly, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Direktörü, Covid-19 salgınının özellikle bireyleri psikolojik olarak etkilediğini, aynı zamanda bu süreçte fiziksel ve ruhsal sağlığı yönetmek için de önemli bir fırsat ve fayda olduğunu söylemiştir (Kluge, 2020). Çünkü psikolojik açıdan sağlam olan kişiler ruhsal anlamda da oldukça sağlıklı ve zorluklardan yılmadan ve usanmadan mücadele eden, iyimser bireyler olarak görülmektedir (Benard, 2004; Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006). Pandemi süreci psikolojik dayanıklılığı büyük ölçüde etkilemiş ve bu belirsizlik sürecinin devamının uykusuzluk ve öfke gibi kişisel durumları artırdığı bulunmuştur. Özellikle kadınlar bu süreçten daha fazla etkilenmekte ve sağlık çalışanları arasında kadın faktörü öne çıkmaktadır. Pek çok çalışma, düşük psikolojik uyumluluk ile çeşitli psikopatoloji arasındaki ilişkiyi kurmuş ve bu da psikolojik uyumluluğun önemini göstermektedir (Şahin vd., 2020; Zhang vd., 2020). Ancak koronavirüs salgını ile ilgili tıbbi araştırmaların zenginliğine rağmen bu salgının psikolojik etkisi çok az sayıda çalışmada tartışılmıştır (Satıcı vd., 2020).

1.1. Problem Durumu

Covid-19 salgınının psikolojik etkilerini inceleyen çalışmaların çok az sayıda olması bu çalışmanın yapılma ihtiyacını doğurmaktadır. Türkiye literatüründe Covid-19'un psikolojik etkilerini inceleyen araştırmaların genellikle sağlık çalışanları üzerinde

yapıldığına rastlanılmıştır (Kurt, 2011). Salgının yayılmaya devam ediyor olması , katı izolasyon önlemlerinin devam etmesi, ülke çapında okul ve üniversitelerin açılmasının ertelenmesi, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkileyeceği tahmin edilmektedir. Bu bağlamda yapılan bu çalışmanın problem cümlesi “Covid-19 sürecinde psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki bir ilişki var mıdır?” şeklinde oluşturulmuştur.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı covid-19 sürecinde psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Amaç aşağıda belirtilen alt amaçlar doğrultusundadır:

- Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin kiminle yaşadıklarına göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin kiminle yaşadıklarına göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki var mıdır?
- Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını belirsizliğe tahammülsüzlükleri yordamakta mıdır?
- Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerini psikolojik dayanıklılıkları yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde koronavirüsün fizyolojik etkilerinden oldukça fazla bahsedilirken psikolojik etkileri çok fazla vurgulanmamaktadır. Ancak bu salgının bir yandan dünya çapında çok sayıda ölüme neden olduğu, diğer yandan da önemli bir sosyal ve kişisel baskı kaynağı olarak bireyin psikolojisi, toplumu ve sosyal hayatını olumsuz etkilediği görülmektedir. COVID-19 (yeni koronavirüs hastalığı) salgını ülkemizde ve dünyada yayılmaya devam ediyor, insanlarda psikolojik baskı oluşturuyor ve onların psikolojik uyum yeteneklerine meydan okuyor (Kasapoğlu,2020).

COVID-19 salgını ve pandemi doğası yaygın endişe, korku ve kaygıya neden olmuştur (Ahorsu ve ark. 2020). Bu virüs için henüz bir aşının ve etkili tedavi yönteminin bulunmamış olması da bu duyguları daha da arttırma; sürecin nereye doğru ilerleyeceğine dair belirsizlik yaratmaktadır. Belirsizlik, yani geleceğin ve gelecek ile ilgili beklentilerin net olmaması hali insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakabilen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Sarıçam ve ark., 2014). Çünkü yaratılışı gereği geleceğinden emin olmak isteyen (Grenier, Barette & Ladouceur, 2005) insanoğlunda belirsizlik, kaygı ve korku duygularına yol açmaktadır (Sarı & Dağ, 2009). Pandemi sürecinde bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının düşmesi ve belirsizlik çok yönlü etkileşim halinde olmaktadır. Belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak negatif reaksiyon gösterme yatkınlığı tahammülsüzlük olarak kendini göstermektedir. (Buhr & Dugas, 2002). Tüm bu bileşenler adeta zincirin halkaları gibidir. COVID-19 salgın sürecinde bu halkalardan birinin tetiklenmesi ciddi akıl sağlığı problemlerinin ortaya çıkmasında önemlidir.

Bu araştırmanın alana olan katkısı hem Covid-19 un psikolojik yönden ele alınması hem de tek bir değişken üzerinden değil birden fazla değişken üzerinden inceleyerek ele alan bir çalışma olması açısından önem arz etmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

- Bu araştırma 2021 yılında üniversite öğrenimi devam eden ve Türkiye’de yaşayan öğrenciler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma 246 katılımcı ile sınırlıdır.
- Bu araştırma katılımcıların anket sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- Bu araştırma sosyo-demografik bilgi formu, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinde bulunan sorular ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Covid-19: Covid-19 öncelikle Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonunda ateş,öksürük ve nefes darlığı gibi solunum yolu belirtileriyle gelişen bir grup hasta üzerinde yapılan araştırmaların sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüs olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2020).

Psikolojik dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorluklara dayanmasını ve bunlarla mücadele etmesini sağlar. Bu güce sahip olanlar, yaşadıkları olumsuz olaylarda daha çabuk iyileşebilmekte ve eski yaşamlarına kavuşabilmektedir (Çetin, 2014)

Belirsizliğe tahammülsüzlük: Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olaylara ve durumlara olumsuz duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler üretme eğilimi olarak tanımlanır (Kasapoğlu, 2016).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık kavramı; "Amerikan Miras Sözlüğü" (1973) tarafından "kaderin değişmesi, rahatsızlığı ve hızlı rahatlama, iyileşmesi" olarak tercüme edilmiştir. Bu kavramın anlamı ve tanımı konusunda fikir birliği olmamasına rağmen literatürde farklı tanımlar bulunmaktadır (Gizir, 2007). Murphy (1987) bu kavramı, bir kişinin baskı altında nasıl mücadele ettiği ve deneyim şokundan nasıl kurtulacağına ilişkin bir kavram olarak görmektedir. Psikolojik dayanıklılık, olumlu gelişme, olumlu düşünme ve uyum sağlama ve yeteneklerin olumlu gelişimi gibi istenen sonuçlarla ilgilidir. Farklı bir tanımla Fraser ve diğerleri (1999) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre psikolojik uyum yeteneği, zorlu koşullar altında olumlu ve şaşırtıcı başarı elde etme ve anormal koşullara ve koşullara uyum sağlama yeteneğini ifade eder. Masten ve arkadaşları, literatürde psikolojik dayanıklılığın üç ana fenomeni belirtmek için değerlendirildiğine işaret etmişlerdir: (Masten, 1994).

a) İlk olarak, mevcut sert koşulları aşan ve beklenmedik ilerleme gösteren yüksek riskli grupları tanımlamak için psikolojik dayanıklılık kavramını kullanılır. Olumsuz ve kötü yaşam koşullarında büyüyen ünlü veya başarılı kişilerin yaşam öyküleri, planlanan zihinsel dayanıklılık uygulamasına paraleldir ve çocuklar yüksek risk altındadır. Bu tür araştırmalar, yüksek riskli popülasyonların başarılı sonuçlar elde etmesine büyük ölçüde yardımcı olabilecek örnekleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

b) Bir diğer önemli psikolojik dayanıklılık olgusu, baskı altında yaşayan insanların bu duruma hızla uyum sağlama yeteneğidir. Bu tür araştırmalar, evliliği sonlandırma gibi stres faktörlerine odaklanarak bu durumu ifade etmektedir. Bazı araştırmaların odağı, son zamanlarda ortaya çıkan birden fazla ve farklı stres faktörlerinin değerlendirilmesi olabilir. Bu tür araştırmalar, farklı maskı manyaklarının insan

davranışları üzerindeki etkisini ve ayrıca zararlı yaşam koşullarının insanlar üzerindeki olumsuz etkisini artıran veya azaltan faktörleri gözlemlemeyi amaçlamaktadır.

c) Son çalışma grubu, psikolojik şokların potansiyel etkisi ve iyileşmesinde hayati bir rol oynayan ortak kişisel faktörleri ve farklılıkları incelemektir. Titreşime dayalı yaşam deneyiminin, insanların yaşam kalitesini ve işlevlerini azaltacağı tanımından anlaşılabilir. Bu bakımdan kimse yenilmez değildir. Stres kaynağı zararlı ve yaşamı tehdit edici bir düzeye ulaştığında, psikolojik dayanıklılık, insanların şok sonrası iyileşmeye dikkatini çekecektir. Bu tanımlamalarda belirtildiği gibi, psikolojik dayanıklılığın küresel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılığın tüm açıklamalarının ortak birçok önemli noktası vardır. Psikolojik dayanıklılık, iki farklı boyutu olan bir kavramdır. Diğer bir deyişle, kişinin psikolojik dayanıklılığa ulaşması için risk veya acı çekmesi ve bunun sonucunda dezavantajlarına rağmen bu duruma uyum sağlaması ve yaşamın farklı alanlarında başarılı olması gerekir. Luthar ve diğerleri (2000), araştırmacıların mevcut literatürde açıklık, mutlaklık ve psikolojik uyumdan söz edilme biçimini sınırlamak ve psikolojik uyumu belirlemek için psikolojik uyum ile ilgili kısıtlayıcı ifadeler kullanmaya başladıklarına dikkat çekmişlerdir. Bu kavramın kapsadığı ana boyutlar daha kesindir (Gizir, 2007).

2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılık kavramına göre bağlanma, anlam, amaç ve devam eden olaylara katılma eğilimi kişinin kendini anlamasını yansıtır. Bu nedenle, sorunlu olay ve durumlarla karşılaşan kişiler, karşılaştıkları durumlara aktif olarak yanıt verebilirler. Kobasa, dayanıklılığı anlamak istiyorsak önce varoluşsal yaklaşımı anlamamız gerektiğini söylemiştir. Günlük hayatta ortaya çıkan stresli durumlarla baş edebildikten sonra, onları hastadan ayırabilen inanç, tutum ve davranışsal eğilimleri kabul etme yöntemine varoluşsal yöntem denir (Kurt, 2011).

Varoluşsal kişilik yaklaşımında kötü durumlar ile karşı karşıya kalındığı zaman etkili başa çıkmalarda yardımcı olabilecek olan psikolojik dayanıklılığı, meydan okuma, denetim ve bağlanma olarak açıklamıştır. Kontrol, bir kişinin hayatında meydana gelen tüm olayları etkileyebileceğine dair bir inançtır. Bu inanç, stresli olayları reddetmek yerine kendi kendini kontrol etme, bağımsız karar verme, başarı ve özgür seçime odaklanma fırsatı sunar. Yaygın inanın aksine, bu fenomen olumlu ve gelişim

için yapıcıdır. Buradaki zorluk, değişime olan inançtır. Hayatta zorluklarla karşılaşan bazı insanlar değerlendirme yeteneğine sahiptir ve değerlendirme çok zor durumlarda bile etkilidir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bu insanlar, çeşitli problem durumlarında problemleri çözebilir, esnek, yapıcı olabilir ve zamanı yönetebilir. Bağlanma, kişinin hayatındaki çeşitli alanlara ilgi göstermesi olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılığın son boyutudur (Terzi, 2005). Dayanıklılık söz konusu olduğunda, kişisel, çevresel, sosyal, yapısal ve kişisel faktörler gibi birçok faktör değerlendirilebilir. Kobasa'ya göre psikolojik dayanıklılık üç boyuta ayrılıyor. Bunlar ise bağlanma, mücadeleci kişilik ve kontrol etmedir.

2.1.2. Bağlanma

Bağlılık seviyeleri yüksek olan insanlar çevreleri ve kendilerini iletişime değer ve ilginç bulmaktadırlar. Bu nedenle hangi işle uğraşırlarsa uğraşsınlar işlerine büyük önem verirler. Tam bir sorumluluk duygusuna, öz saygıya ve bir amaç duygusuna sahiptirler (Barbara vd., 2003). Bağlanma boyutu gerçekçi bir yaklaşımdır. Bağlanmanın yarattığı arzu, insanların hayatını korumak, yaşamı kabul etmek, gücüne her zaman inanmak ve hayata ilgi duymaktır. Tek kelimeyle, kişinin kendi değerini bilerek ve ne istediğinin bilincine sahip olarak meydana gelmiş bir yaklaşım olarak tanımlanabilmektedir(Kurt, 2011). Bu gerçekçilik, bağların fakat koşullar değiştiğinde tekrar değerlendirilebileceği gösterilmektedir. Bu durum ise kişiyi bir çaba harcama düzeyine getirir (Terzi, 2005).

2.1.3. Mücadeleci Kişilik

Maddi ve Khoshaba 1994 yılında gerçek değişimin, değişmezlik olarak değil, günlük hayatın doğal bir parçası olarak belirtmektedir. Diğer bir deyişle, hayatta rahatlık ve güvenlikle değil, ancak öğrenerek büyüyebileceği varsayılmalıdır (Salvatore, 1994). Crowley vd. (2003) mücadeleci kişilik boyutunu meydan okuma şeklinde tanımlar ve bunu, değişim ve gelişim için nedenler yaratan hayatın doğal yönü olarak ifade eder. Bu yönünün yenilik için açıklık, kendine güven ve iyimserliği içerdiğini belirtmiştir. Bu özelliğe sahip bireyler değişime inanırlar, değişimin hayatın farklı alanlarını geliştirmelerine veya keşfetmelerine olanak sağlayacağına inanırlar ve yaşamı yeniden değerlendirirken çok olumlu bir tutuma sahiptirler (Barbara, 2003).

Mücadeleci kişiliği olan insanlar, stresli durumları veya hastalıklar gibi olayları gelişim fırsatları olarak görürler. Kısaca mücadeleci kişiliğin yeni bir durumun özelliklerini kontrol etme ve yaşamı kontrol etme çabası olduğu söylenebilir,

beklenmedik bir olayla karşılaşılsa bile kişinin hayata bağlılığından kaynaklanmaktadır.

2.1.4. Kontrol Etme

Kontrol, bir kişinin hayattaki sorunlar karşısında çaresiz hissetmeden bir durumun sonuçlarını değiştirebileceği inancıdır. Öte yandan Wallston (1989), yalnızca olayın kontrol boyutu ile sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuçlar ile kontrol ve insan sağlığı arasında üç bağlantı olduğunu belirtmiştir:

Kontrol eksikliği, sağlığı doğrudan etkileyebilecek bir stres etkendir.

Kontrol hissi, bireyin bir ya da daha fazla sağlıklı egzersiz ile başa çıkmasına destek olabilir. Kontrolü yüksek düzeyde olan insanlar, çevrelerini etkileyeceklerini düşünürler (Barbara vd., 2003). Hayatta zorluklarla karşılaşıldığında kontrol, çaresiz bir durumu sürdürmek yerine olayın sonucunu etkiler, bu nedenle kontrol, kişisel disiplin, başarı yönelimi, özerklik ve iç motivasyon, karar verme, kişisel özgürlük ve seçim yapma becerisini içerir (Terzi, 2005). Sonuç olarak, kontrol, her stresli olayın ve durumun geçici ve değişebileceğine inanmaktan ziyade, sorunlarla karşılaştığınızda kendinizi kontrol edeceğinize inandığınız bir duygudur.

2.1.5. Risk Faktörleri

Çocukluk veya ergenlik döneminde tehlikeli durumlarla karşılaşma olasılığı, ilerleyen gelişim dönemlerinde sorunlara neden olabilir. Hayatın getirebileceği kötü deneyim ve yıkım, bireylerin zihinsel olarak sağlıklı bir yaşam kurmaları ve psikolojik uyum yeteneklerini göstermeleri için bir risk faktörüdür.

Yoksulluk, aile psikopatolojik durumları veya hastalıkları, genetik hastalıklar, cinsel saldırı, evliliğin sona ermesi, doğal yıkım ve terörizm risk faktörleri olarak değerlendirilebilir. Kauai ile ilgili çalışmada, literatürdeki öncü araştırmalardan görülebileceği gibi, yoksulluk, yetersiz sosyoekonomik düzey, aile içi şiddet, ebeveyn eğitimi, genetik sorunlar ve patolojik belirtiler gösteren ebeveynlerin risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Garnezy (1993), gerçek riskleri veya olumsuz durumları içermeyen sağlam ifadelerin her zaman kusurlu olacağını iddia etti. Benzer şekilde

Masten (2001), bir kişinin algılanan bir risk olmadan iyi bir ruh hali içinde kalmasının iddia edilemeyeceğini belirtmiştir. Psikolojik uyum veya psikolojik uyumluluk tanımında risk faktörlerinin çok önemli olduğu düşünülmektedir. Şiddet davranışına

maruz kalmadan düşük sosyoekonomik düzeylere kadar çeşitli risk faktörleri, sonraki dönemlerdeki kalkınma sorunlarının yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Kararımak, 2006). Literatürde, risk profili (sağlamlığın tanımı gibi) ayrıca örneklem grubuna ve araştırma tasarımına göre değişir. Masten ve Coastworth (1998) aile içi şiddet, savaş ve ebeveyn ölümlerini önemli risk faktörleri olarak listelemiştir. Başka bir çalışmada (Fonagy vd., 1994) nükleer felaketin risk faktörlerinden biri olarak sıralanması gerektiği vurgulanmıştır (Kararımak, 2006).

2.1.6. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini ortadan kaldıran veya olumsuz sonuçların olasılığını azaltan faktörlerdir. Psikolojik olarak sağlam insanlar, olumsuz yaşam durumlarıyla uğraşırken bazı iç ve dış referanslar kullanırlar. Etkili problem çözme becerileri, öz-yeterlik, benlik saygısı, kendine güven, iç kontrol kaynakları ve geleceğe yönelik olumlu duygular içsel koruyucu faktörleri, bazı aile ve çevresel özellikler ise dış koruyucu faktörleri oluşturmaktadır (Arslan, 2015).

Öz yeterlik, psikolojik dayanıklılık araştırmalarında iç koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilir ve bireyin olumlu sonuçlar elde etmek veya başarıya ulaşmak için gerekli etkinlikleri gerçekleştirme becerisine olan güveni olarak yorumlanabilir. Başka bir deyişle, öz yeterliliğin bir kişinin neler yapabileceğine olan güveni içerdiği söylenebilir. İnsanlar, istenen sonuçları elde etmek için becerilerini anlarlar. Psikolojik dayanıklılıktan bahsedecek olursak, yüksek baskı ortamından bahsetmek gerekir. Öz yeterlik, olumsuz veya engellenmiş bir duruma gelmeden önce var olan bir yapıdır. Bu nedenle, yüksek bir öz yeterlik duygusu kişinin baskı altındaki mücadelesine olumlu katkı sağlayacaktır (Arslan, 2015).

Başka bir deyişle, yüksek öz yeterlik inatçı insanların özelliklerinden biridir. Öz-yeterliliğin zihinsel dayanıklılığa katkısını incelerken, bazı insanlar öz-yeterliliğin zihinsel dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bu nedenle, öz yeterliliğin zihinsel esneklik sürecinde önemli bir faktör olduğu iyi bilinmektedir. Benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık için koruyucu bir faktör olarak kabul edilebilecek başka bir paradigmadır. Benlik saygısı, insanları yargılamamızı içeren, benliğin genel yargı boyutu olarak adlandırılır. Olumlu benlik saygısı, sağlıklı kişilik, aktif uyum ve ruh sağlığının önemli belirtilerinden biridir. Bu nedenle, yüksek benlik saygısının psikolojik uyum için önemli bir koruyucu faktör olduğu iyi

bilinmektedir. Başka bir deyişle, yüksek benlik saygısı, yüksek psikolojik uyumluluğun önemli işaretlerinden biridir (Arslan, 2015).

2.1.7. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Stres, dayanıklılığı artırabilir ve kaygıyı daha fazla kontrol etmeye yardımcı olabilmektedir. İnsanlar herhangi bir stres faktörünün baskısı altında zihinsel ve fiziksel dengeyi koruyabilmektedirler. Yaşamın herhangi bir zamanında istismara uğramış bir kadın yoğun stres içerisinde ve zor günler yaşayabilmektedir, güçlü psikolojik uyum yeteneği var olduğu süre boyunca günlük yaşama uyum sağlayabilir ve zor günleri arkasında bırakabilir. Bir birey problemlerinin üstesinden etkili bir dirençle gelemiyorsa, bu durumda koruyucu faktörler olmalıdır. Bu durumda deneyim yoksa kişi kendi bilgisi ile hareket etmek zorunda kalacaktır. Yüksek baskı altında yeterli becerileri edinemeyen bir kişi, zihinsel dengesini olumsuz etkileyecek ve ortaya çıkan baskı, gelecekte diğer stresli faktörlerle baş edememe olasılığını artıracaktır. Bununla birlikte, stresle başarılı bir şekilde başa çıkabilen kişilerin gelecekteki stres faktörlerine karşı daha güçlü direnç göstermeleri, stres olaylarıyla daha kolay başa çıkmaları ve iyileşmeleri beklenmektedir (Kekeisen, 2014).

Pozitif psikolojinin temel amacı, insani koruma ve sürdürülebilir kalkınma faktörlerinin özelliklerini belirlemek, risk altındaki ve zorluk altındaki kişilerin hayata uyum sağlamaya devam etmelerini sağlamak için destekleyici nitelikte faktörler belirlemektir. Alan Carr (2016) Esneklik, başa çıkma stratejileri (aktif olarak yeniden değerlendirme ve faydalı yönler bulma yeteneği, planlama yeteneği vb.); empati; benlik saygısı inançları (özsaygı, öz yeterlilik, iç kontrol kaynakları, iyimser yorumlama stili) vb.); psikolojik özellikler (çok yetenekli, çabuk sinirlenen, kararlı, dışa dönük, vicdanlı vb.); aile faktörleri (güvenli bağlanma, yetenekli ebeveynler, aile istikrarı vb.); toplum faktörleri (güçlü sosyal destek ağı, olumlu eğitim deneyimi, sosyoekonomik durum vb.)) olarak belirlemiştir. Masten ve Coatsworth'un 1998 yılında dayanıklılık üzerine yaptığı araştırmada, bir bireyin belirli yetenekleri veya iyi sosyal ve psikolojik işlevleri ile zorluklar esnasında ya da sonrasında yaralanmalarla ve zorluklarla başa çıkabilme yetenekleri arasında anlamlı, tutarlı ve önemli bir ilişki

olduğunu bulmuşlardır (Ann vd., 1998). Psikolojik dayanıklılık, risk altındaki kişileri destekler ve korur, böylece hasarın etkisini en aza indirir.

Bandura'nın modelinde ise öz-yeterlik, duygusal, bilişsel, davranışsal, seçici ve motivasyonel süreçler aracılığıyla inançların işlevi ve yapısı düzenlenir. Bu modele göre, bilişsel düzeyde daha yüksek öz farkındalığa sahip kişilerin daha yüksek stratejik esnekliğe, bilişsel yeteneğe ve çevresel yaşamdaki zorlukların üstesinden gelme becerisine sahip oldukları görülmektedir. Öz yeterlik inançları daha iyi fiziksel sağlık, gelişmiş bağışıklık sistemi işlevi, baskı karşısında daha fazla güç, zihinsel sağlık sorunlarına aktif olarak yanıt verme yeteneği ve daha iyi psikolojik ve sosyal uyum sağlar (Donald vd., 2003).

2.1.8. Psikolojik Dayanıklılığın İnsan Davranışı ve İlişkilerinde Önemi ve Rolü

Psikolojik dayanıklılığın, etkili stres yönetimi sağlayan bir kişilik özelliği olarak ruh ve beden sağlığı üzerindeki dolaylı etkisi literatürde kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Örneğin, Foster ve Dion (2003) psikolojik uyum yeteneği daha yüksek olan kadınların daha yüksek benlik saygısına ve olumlu duygulara sahip olduğunu belirtmiştir.

Feinauer vd. (1996) cinsel istismara uğramış kadınların psikolojik uyumluluklarından dolayı olumlu düzeylere ve uyum yeteneğine sahip olduğuna dikkat çekmiştir. Feinauer ve vd. (2003) dayanıklılığın cinsel şiddetin olumsuz etkilerini etkili bir şekilde ortadan kaldırabileceğini ve yakın ilişkilerde kısıtlamaların olumsuz etkilerini azaltabileceğini bulmuşlardır. Rowe (1998), Servellen vd. (1994), Simoni ve Paterson (1997), psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik ve depresyon üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu söylemişlerdir. Azarian vd. (2016) yılmazlık ile depresyon, anksiyete ve öfke arasında negatif bir ilişki olduğuna işaret etmiştir. Hanton vd. (2013), psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin daha az kaygı ve benlik saygısı sorunu yaşadıklarını bulmuştur (Durak, 2002). Eminağaoğlu (2006), araştırmasına, psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin belirli özelliklere sahip olduğuna inanmaktadır.

Bu işlevler; durumlarla başa çıkma yeteneği, zorlukların üstesinden gelmek için gerekli psikolojik kaynaklar, baskı üzerinde yüksek derecede kontrol, insanlara olumlu bakış, gelişimsel sosyal duyarlılık, yüksek benlik saygısı, gelişmiş bir öz farkındalık ve işbirlikçi örgütlenme davranışına karşı güçlü bir tutum açıklık, aktif problem çözme yeteneği, düşünceli eylem, gerçekliğin doğru değerlendirilmesinden oluşmaktadır (Eminağaoğlu, 2006).

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Herkes hayatın birçok alanında çeşitli zorluklarla karşılaşabilir. Bu zorluklarla karşılaşan bireylerin durumun ne olduğunu, bu durumda neler yapılabileceğini ve kendisini bekleyen olası sonuçlarını bilmeleri gerekir (Karataş ve Uzun, 2018). Çoğu insan yaşamda mevcut veya gelecekteki belirsizliklerle karşı karşıyadır (Sarıçam, 2014).

Belirsizlik, bir olayın veya herhangi bir eylemin sonucunun ne olduğunu bilmemek olarak tanımlanmaktadır (Sarı, 2007). Geleceğe yönelik beklentiler ve geleceğe ilişkin belirsizlik olarak da ifade edilmektedir (Sarıçam vd., 2014). Belirsizlik, sosyal olarak ve bireylerle yaşanabilecek durumları içerir ve ilişki ve ortam günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir (Küçükkömürler, 2017).

Belirsizlik, yaşamın farklı alanlarında ve aşamalarında kişisel ve sosyal olarak yaşanabilir. Şehir değiştirmek, test sonuçlarını beklemek (Küçükkömürler, 2017), gelecek hedeflerini belirlemek, kariyer seçimi yapmak ve romantik bir ilişki kurmak (Liao ve Wei, 2011) gibi durumlarda, kişisel belirsizlik; işsizlik, yasal güvensizlik ve ekonomik dalgalanmalar sosyal belirsizliğe neden olmuştur (Küçükkömürler, 2017). Kişisel veya sosyal belirsizlik ortaya çıkarsa, kişi bu durumdan kaçınmak isteyebilir. Belirsizlik ve belirsizlikten kaçınma, farklı toplumlarda farklı düzeylerde görülebilir. Belirsizliğin yüksek oranda önlendiği bir toplumda bireyler belirsizlik karşısında kendilerini güvensiz ve tehdit altında hissedeceklerdir (Korkut ve Keskin, 2015). Böyle bir toplumda belirsizlik dayanılmaz bir baskı yaratır ve bireyler gelecekleri hakkında yüksek kaygılarla doludur (Terzi, 2004). Belirsizlikten kaçınma derecesinin düşük olduğu bir toplumda, yaşamın getirdiği yenilikler ve değişiklikler kabul edilir ve bunlara uyarlanır. Ancak belirsizlik, bireylerin aşması gereken bir durum olarak görülmektedir (Korkut ve Keskin, 2015).

Belirsizliğin insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkisi olan bir kavram olduğu düşünülmektedir (Sarıçam vd., 2014). Belirsizlik, bazı insanlar için çok zorlayıcı olabileceğinden, özellikle belirsizliğe tahammülü olmayanlar için bir endişe, olumsuz duygu ve stres kaynağı olabilir (Liao ve Wei, 2011). Belirsizliğe tahammülsüzlük; bu, bireyin olumsuz bir olayın olasılığı küçük olsa bile olumsuz bir olayın meydana gelebileceğine inanma eğilimi olarak tanımlanır (Dugas ve diğerleri, 2001). Başka bir tanımda insanlar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz durumlara ve olaylara

duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeylerde olumsuz tepki verme eğilimi olduğuna işaret etmişlerdir (Dugas ve diğerleri, 2004).

Belirsizliğe tahammül etmeyen bireyler, belirsizliğin stresli ve acı verici olduğunu görürler ve belirsizliğin olumsuz bir şey olduğuna ve bundan kaçınılması gerektiğine inanırlar (Buhr ve Dugas, 2006). Ama hayat belirsizlikle dolu bir yerdir. Bu durumda, belirsizliğe tahammül edemeyen insanlar, hayatın pek çok tahammül edilemez yönünü bulabilirler (Dugas ve diğerleri, 2001).

Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler, içki içme, olumsuz duyguları ve bilişi (aşırı kaygı gibi) ve belirsizliğin neden olduğu fiziksel duyuları (kas gerginliği ve baş ağrısı gibi) azaltmayı amaçlayan kaçınma stratejileriyle motive edilir (Kraemer ve diğerleri, 2015). Bununla birlikte, bilişsel seviyeden kaçınarak ve bunun üzerine düşünerek belirsizlik ve belirsizlikle ilgilenirler (Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlük, geleceğin olumsuz değerlendirilmesine ve çaresiz hissetmeye yol açabilir (Miranda, Fontes ve Marroquin, 2008).

Aynı zamanda, belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik karşısında eyleme geçememeye neden olabilir (Dugas ve diğerleri, 2005). Belirsizliğe olumsuz tepki verme eğilimi ayrıca artan sıkıntı ve kaygıya da yol açabilir (Buhr ve Dugas, 2006). Belirsizlik kaygının bir yönü olmasına rağmen, belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin olumsuz olayların kabul edilemez olaylarını bulma eğilimidir.

Anksiyete, durum ve olası sonuçları hakkında bireysel düşünmeyi içeren bir tür zihinsel aktivite olarak kabul edilir. Bireyler belirsizliğin kabul edilemez olduğunu düşünürlerse, belirsizlikle karşı karşıya kaldıklarında son derece endişeli hale gelirler. Bu durumda kaygının belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir ürünü olduğu söylenebilir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizlik kavramı genellikle endişe, kaygı ve korku kavramlarını beraberinde getirir (Sarı ve Dağ, 2009). Çünkü insan doğası, geleceğini güvence altına almak ve geleceğini güvence altına almak ister (Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005).

2.2.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının gelişimi

“Belirsizlik her yerdedir ve sen ondan kaçamazsın.” Understanding Uncertainty, 2006 Türk Dil Kurumu Sözlüğü (2019) tarafından şüpheli ortaya çıkan bazı sonuçlara

referans olarak tanımlanan "belirsizlik" olarak tanımlamaktadır. İngilizce'deki "belirsizlik" kavramları farklı kavramlardır, ancak sözlük anlamları aynıdır. "Belirsizlik" kavramı, durumun iki farklı anlamı nedeniyle yaşanan karmaşık bir durum olarak tanımlansa da, "belirsizlik" bilinmeyen ve öngörülemeyen bir durumu ifade etmektedir. Carleton (2012) bir belirsizlik örneği verir: Bir kişi diğerine belirsiz sözlü uyarım sağlasa da, "konuşmalıyız" cümlesini kurar. Bu durumda, insan hissi uyaran kısmı kadar kesindir, ancak genel anlamda uyarıcı belirsizdir ve belirsizlik şimdiki zamanda gerçekleşmektedir (Carleton, 2012).

Budner'a (1962) göre, belirsizlik bireyler tarafından tehditlerin kaynağı olarak görülmekte olup, belirsizlik kavramı üç yapı içermektedir: yenilik, karmaşa hali ve çözümsüzlük. Budner tehdit kaynağı olabilecek durumlardaki tepkileri itaat ve inkar olarak gruplandırmıştır. Budner'e göre belirsizliğe itaat etmeyi seçen kişi durumu değiştiremeyeceği görüşünü kabul etmiştir.

İnkarda olan kişiye olan durumu kendi algılama sürecinden geçirdikten sonra belirsiz durumun var olduğunu reddedebilmektedir. Belirsizlik durumunda itaat eden veya reddeden bireylerin belirsizliğe tahammül edemeyeceği söylenebilir. Krohne (1993) tarafından önerilen başa çıkma kuramında bazılarının öngörülemez, karmaşık ve / veya çözülemez olarak tanımladığı belirsiz durumların tehdit olarak görüldüğüne ve bu durumun duygusal belirsizliğe neden olduğuna işaret edilmiştir.

BT literatüründe birçok tanıma rastlanmıştır. Frenkel-Brunswick, 1949'da bu eğilimlerden birinin, bireylerin belirsiz durumları tehdit, yeni, karmaşık ve çözülemez durumları emir olarak yorumlama eğiliminde olduğunu, insanların sıkıntılı olduğunu ve bundan kaçınılması gerektiğini belirtmiştir.

Başka tanımlar dikkate alınır; bilginin mutlak olduğu inancı ve herhangi bir araştırma yapılmadan onunla başa çıkma kabiliyetinin düşük olması (Budner, 1962), gelecekte öngörülemeyen durum bir tehlike kaynağı olarak görülme ve bu durumlar gelecekte tehlikenin kaynağı olarak kabul edilir (Obsessive Compulsive Cognition Working Group, 1997), gerçekleşme ihtimalleri az olduğu halde olumsuz olayları tolere etme konusunda isteksizlik (Freeston vd., 1994), birey olumsuz olayların olasılığını olayın olasılığına bakılmaksızın kabul edilemez ve tehdit edici olarak değerlendirme eğilimindedir (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007).

Laval Üniversitesi'ndeki (Ladouceur, Freeston ve Dugas dahil) bir araştırma ekibi, belirsiz durumların bireyler için bir tehdit oluşturabileceğini ve "belirsizliğin" kaygıya neden olabileceğini öne sürdü. Buna dayanarak, araştırma ekibi belirsizliğe tahammülsüzlüğü "günlük olaylarda belirsizliğe verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler" olarak kavramsallaştırmaya başlamıştır (Freeston ve diğerleri, 1994) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı için önemli bir rol oynadığına dikkat çekmiştir. Freeston, bu erken kavramsallaştırmayı bir "klinik önsezi" olarak ifade etti (Freeston, 2011). Dugas vd. (2004), 1994 tanımını daha da genişletmiş ve belirsiz olaylara ve durumlara duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler verme eğilimi olarak ifade etmişlerdir.

Öte yandan Koerner ve Dugas (2008), Dugas, vd. (2004) tanımında bilişsel yönü vurgulamışlar ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizliğe yol açan bilişsel bir yatkınlık faktörü olduğuna işaret etmişlerdir. Bu tanımı destekleyen bir bulgu, belirsizliğe karşı daha yüksek bilişsel eğilimi olan kişilerin, yaklaşan olayları olumsuz yönde etkileyen bilişsel önyargılar gösterme olasılığının daha yüksek olmasıdır (Koerner ve Dugas, 2008). Endişe bozuklukları üzerinde çalışan bir grup Kanadalı araştırmacı, yeni bir bilişsel genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu modeli geliştirdi ve ilgili modelde dört ana bileşen belirledi. Bunlar: belirsizliğe tahammülsüzlük, problemleri çözememe, bilişten kaçınma ve kaygı hakkında olumlu inançlardır (Dugas vd.,1998).

Araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ve kaygı için anahtar bir rol oynadığını ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas, 2001; Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004; Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997). Bir araştırmanın sonucunda da, belirsizliği tolere etmeyen kişilerin belirsiz bilgileri tehdit olarak yorumlaması, öngörülemeyen olumsuz olayların olasılığını abartması ve belirsiz koşullar altında problemlerin çözümünde etkisiz yöntemler kullanmasıdır (Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile belirsiz ve belirsiz olmayan bilgilerin yorumlanması arasındaki ilişkiyi incelerken, belirsizliğe tahammülsüzlük ile belirsiz bilgileri bir tehdit olarak yorumlama eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Hedayati, Dugas, Buhr ve Francis, 2003). Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılan araştırmada BT'nin dört faktörden oluştuğuna dikkat çekilmiştir: Belirsizlik baskı ve

sıkıntı getirir, insanları harekete geçme ve davranış biçimlendirme konusunda güçsüz hissettirir ve belirsizlik olumsuzdur, belirsizlik durumundan kaçınılmalıdır, belirsizlik adaletli değildir.

Belirsizliğin bireyler için psikolojik ve fiziksel sonuçları olan güçlü bir stres kaynağı olduğu görüşünü destekleyecek yeterli ampirik kanıt vardır. Örneğin, algılanan belirsizlik anksiyete ve depresyon için doğrudur ve yaşam kalitesi ile ters orantılıdır (Barahmand ve Haji, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük derecesi, bireyin problem çözme ve karar verme stratejilerini ciddi şekilde etkileyecektir. Bir çalışmada, yüksek derecede belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip yetişkinlerin endişeli olsalar da, belirsizlik içeren durumları çözmek için karar verme konusunda yetersiz güvenleri olduğu bulundu (Talbot vd., 1999).

Belirsizliğe tahammülü olmayan bireylerin genellikle sorunun belirsizliğine odaklandıkları ve sorunu doğru bir şekilde çözemedikleri için neredeyse felç hissettikleri ve dolayısıyla bireyin sorunu çözme yeteneğini azalttığı belirtilmektedir (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997). Benzer şekilde, belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, günlük yaşam durumlarını açıklayacak bilgi eksikliğine tahammül edemezler. Bu hoşgörüsüzlük aynı zamanda kendilerini baskı altında hissetmelerine ve mevcut sorunları çözememelerine neden olur (Ryzewicz, 2007).

Bireylerin problem çözme konusundaki güvensizlikleri, kontrol edilmesi zor olan mevcut durumları algılamaları ve belirsizliğin olumsuz sonuçlara yol açacağı inancı, problem çözme yeteneklerini olumsuz yönde etkiler ve bu durum insanların zor olan çözümler bulmasını sağlar (Chen ve Hong, 2010, Dugas vd.,1997). Benzer şekilde, endişeli insanlar kararsız olduklarında karar vermek için daha fazla zaman harcarlar (Metzger vd.,1990). Tallis, Eysenck ve Mathews (1991) tarafından yapılan araştırmaya göre, yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttıkça, belirsiz görevlerdeki performansları da düşecektir. Bu bilgiyi desteklemek için Birrell, Meares, Wilkinson ve Freeston (2011), klinik hastalığı olmayan örneklerde belirsizliğe toleranslarını işlevsel olarak açıklayabilen iki faktör buldular:

a) Tahmin etme istekliliği ("Geleceğin bana ne getireceğini her zaman bilmek istemişimdir") ve

b) belirsizliğin sabit etkisi (harekete geçmek gerektiğinde, belirsizlik elimi bağlar) faktörlerini belirtmiştir. Birrell ve diğerlerinin (2011) çalışmasında, belirsizlik problemini zor çözebileceklerini düşünen insanlar, belirsizliğin statik etkisiyle ilişkili görünmektedir. Araştırmalar, belirsiz koşullar altında yaşanan olumsuz duyguların birçok akıl hastalığı için etkili olduğunu göstermiştir (Öztürk, 2013).

2.2.2. Belirsizliğe Karşı Gösterilen Tepkiler

İnsanlar belirsizliğe karşı değişen derecelerde toleransa sahiptir. Belirsizliğe son derece düşük toleransı olan kişiler, belirsiz durumları sinir bozucu ve stresli durumlar olarak tanımlar, belirsizliğe ve duygusal uyanmaya dayanamaz, bu durumları tehdit olarak görür ve yaşam koşullarını yönetmekte zorlanır. Bu kişilerin görüşleri ve açıklamaları olumsuzdur. Belirsizlik içeren durumlardan kaçınmak isterler, bu durumda işlevselliği kaybedebilirler. Çünkü bu insanlar hayatlarında ne olacağını bilmek istiyorlar ve bu belirsizlikleri haksız görüyorlar. Belirsizliğe toleransı yüksek olan kişiler, belirsizliği tehdit veya adaletsizlik olarak görmeyeceklerdir. Görüşleri ve açıklamaları olumludur. Bu insanlar belirsiz olduklarında sağlıklı çözümler sunabilecektir (Dugas vd., 2001; Sexton ve Dugas, 2009; Buhr ve Dugas, 2004; Craske vd., 2009; Fresston vd., 1994; Ladouceur vd., 1997; Norton vd., 2005).

Birey, gerçeklerdeki (örn. Değerlendirmeler, duygular) ve eylemlerdeki (örn. Çevreyle etkileşim) belirsiz durumlara tepki verir. Budner, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir kişilik özelliği değil gerçekliği algılamamanın bir yolu olduğuna inanıyor. Tehdit olarak görüldüğünde, insanlar teslim veya ret şeklinde yanıt verirler. Kişi boyun eğerken bir şeyi değiştireceğine inanmadığını kabul eder ve bu durumun kaçınılmaz olduğuna inanır. Reddedenler bu durumu kabul etmezler, ancak kendi istekleri doğrultusunda durumu değiştirirler. Bu iki yöntem; çözülemeyen karmaşık bir durum varsa kişinin belirsizliğe tahammül edemeyeceği düşünülebilir. İki durumu birleştirerek, belirsizliğe dört farklı yanıt verilecektir. İnsanlar yeni ve çözülmemiş durumlar karşısında bu dört davranıştan birini sergilemelerine rağmen, bu kişilerin belirsizliğe tahammülü olmadığı söylenebilir (Budner, 1962).

3.BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, evreni, örnekleme ve veri toplama araçları ele alınmıştır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, Covid-19 salgını sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

3.2 Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini 2020-2021 yılları arasında Türkiye Cumhuriyeti'nde yaşayan üniversite öğrencileri oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemini Türkiye Cumhuriyeti 'nin Hatay ilinde yaşayan üniversite öğrencilerinden gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilen 246 öğrenci oluşturmuştur. Gelişigüzel örnekleme yönteminde, araştırmacının tespit edilen örneklemin büyüklüğünün herhangi bir şekilde evrenin bir parçasını seçmesi olarak tanımlanmaktadır (Dawson ve Trapp, 2001).

Tablo 1.*Katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	203	67,9
Erkek	96	32,1
Sınıf Düzeyi		
1.sınıf	67	23,3
2.sınıf	47	16,4
3.sınıf	54	18,8
4.sınıf	72	25,1
5 ve üstü	47	16,4
Kiminle Yaşıyor?		
Yalnız	59	19,5
Aile	201	66,3
Arkadaş	43	14,2
Yaşadığı yer		
Köy/ Kasaba	59	19,2
Şehir Merkezi	244	80,8
Aile gelir düzeyi		
Asgari Ücret Altı	108	35,6
Asgari ücret-5000 tl	128	42,2
5000 tl üstü	67	22,1
İzolasyon süreci nasıl geçti		
Evde aile ile	199	66,1
Ek bir işte çalışarak	57	18,9
Diğer	45	14,6
Fizyolojik rahatsızlık		
Evet	43	14,2
Hayır	259	85,8
Psikolojik rahatsızlık		
Evet	42	13,9
Hayır	261	86,1

Tablo 3' te araştırma kapsamına alınan bireylerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya dâhil edilen bireylerin %67,9'unun erkek olduğu, %32,1'inin ise kadın olduğu, araştırmada en fazla 4. Sınıf öğrencilerinin olduğu (%25,1), büyük bir kısmının ailesiyle yaşadığı (%66,3) ve öğrencilerin

çoğunluğunun şehir merkezinde yaşadığı (%80,8) bulunmuştur. Öğrencilerin %35,6'sının ailesinin gelir düzeyi asgari ücretin altında, %42,2'sinin asgari ücret ve 5000 tl arasında ve %22,1'inin 5000 tl üstündeydi. Öğrencilerin çoğunluğu izolasyon sürecini evde ailesi ile geçirmiş (%66,1), fizyolojik (%85,8) ve psikolojik rahatsızlığı bulunmamaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgilerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve katılımcıların belirsizliğe dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) kullanılmıştır. Kullanılan veri araçları ile ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu

Katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sosyo-Demografik Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, kiminle yaşadıkları, aile gelir düzeyi, nerede yaşadıkları vb. toplam 13 soru bulunmaktadır.

3.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği Basım ve Çetin tarafından 2011 yılında türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu Fribog vd. tarafından 2005 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanan ölçek 5 alt boyuttan ve 33 maddeden oluşmuş olup 5'li likert tipi ölçektir. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla, kendilik algısı, yapısal stil, aile uyumu, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar şeklindedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise öğrenci örneklemini için 0,66 ile 0,81 arasında, çalışan örneklemini için 0,68 ile 0,79 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı hem öğrenci hem de çalışan örneklemini için 0,86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ- 12)

BTÖ- 12 Sarıçam vd. tarafından 2014 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu Carleton vd. tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olarak 2 alt boyuta sahip ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipidir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe

tahammülsüzlüğü göstermektedir. İç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84 , engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur.

3.4 Veri Toplama İşlemi

Bu araştırma için öncelikle Yakın Doğu üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi etik kurulundan izin alınmıştır. Veri toplamak için kullanılacak olan veri toplama aracı uygulanmaya hazır hale getirildikten sonra Hatay ilinde bulunan kişilere verilmiştir. Kişiler, veri toplama aracındaki soruları yanıtlamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından araştırmanın amacı, kapsamı, soruların yanıtlanması ve gizlilik, gönüllülük esasları ile ilgili bilgilendirilmişlerdir.

Araştırmacı araştırmanın evrenini oluşturan katılımcıları çalışmaya dahil edilme kriterleri hakkında bilgilendirilmiştir. Gönüllü olan katılımcılar öncelikle araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme formu verilerek bilgilendirilip araştırmaya katılımları için izinleri aydınlatılmış onam ile alınmıştır. Araştırmaya katılan bireyler gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Veri toplama aracı online ortamlarda katılımcılara ulaştırılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmanın veri tabanı SPSS 21 paket programında oluşturulmuştur. Öncelikle datada bulunan hatalı kodlamalar temizlenmiştir. İstatistiksel analizler 246 katılımcının veri toplama aracında bulunan sorulara verdikleri cevaplar üstünden gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubu geniş olmadığı için normallik analizi yapılmıştır ve normal dağılım olmadığı bulunmuştur. Sosyo-demografik değişkenlerin dağılımları için tanımlayıcı istatistiklerden frekans analizi kullanılmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerin psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bakımından farklılıkları non-parametrik test olan Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile sonuçlandırılmıştır ve katılımcıların psikolojik dayanıklılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin ilişkisinde korelasyon analizi olan Spearman testi kullanılmıştır.

Tablo 2.
Normallik dağılımının incelenmesi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kişisel güç	,305	298	,000	,802	298	,000
Yapısal stil	,335	298	,000	,733	298	,000
Sosyal yeterlilik	,323	298	,000	,777	298	,000
Aile uyumu	,267	298	,000	,794	298	,000
Sosyal kaynaklar	,417	298	,000	,650	298	,000
İleriye yönelik kaygı	,095	298	,000	,965	298	,000
Engelleyici kaygı	,095	298	,000	,965	298	,000

Psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları arasında normal dağılım bulunmamıştır

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 3.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları

	cinsiyet	N	Sıra Ort.	Z/ p
Kendilik Algısı	Kadın	200	155,00	-2,16/ 0,31*
	Erkek	96	134,95	
Yapısal stil	Kadın	200	144,96	-,83/402
	Erkek	94	152,89	
Sosyal yeterlilik	Kadın	200	150,39	-,817/414
	Erkek	95	142,97	
Aile uyumu	Kadın	199	152,42	-1,55/120
	Erkek	95	137,18	
Sosyal kaynaklar	Kadın	200	139,30	-3,20/001*
	Erkek	96	167,67	
İleriye yönelik kaygı	Kadın	200	150,75	-,658/511
	Erkek	96	143,81	
Engelleyici kaygı	Kadın	200	152,34	-,631/413
	Erkek	96	138,74	

*p≤0,05 **p≤0,001

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile psikolojik dayanıklılıkları ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlükleri arasındaki anlamlı farklılıklar Mann-Whitney U analizi ile yapılarak Tablo 3'te gösterilmiştir. Kadın öğrencilerin kendilik algıları daha fazlayken erkek öğrencilerin ise sosyal kaynakları daha fazladır. Kendilik algıları ve sosyal kaynaklar cinsiyet ile anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 4.

Öğrencilerin kiminle yaşadıklarına göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları

		N	Sıra Ort.	X ² / df	p
Kendilik Algısı	Yalnız	59	136,30	12,26/2	,002*
	Aile	199	161,64		
	Arkadaşlar	43	121,93		
Yapısal stil	Yalnız	59	151,92	,364/2	,83
	Aile	197	150,84		
	Arkadaşlar	43	143,53		
Sosyal yeterlilik	Yalnız	59	142,65	1,52/2	,467
	Aile	198	154,29		
	Arkadaşlar	43	143,80		
Aile uyumu	Yalnız	59	141,64	,818/2	,664
	Aile	197	152,32		
	Arkadaşlar	43	150,83		
Sosyal kaynaklar	Yalnız	59	174,02	15,11/2	,001*
	Aile	199	139,55		
	Arkadaşlar	43	172,40		
İleriye yönelik kaygı	Yalnız	59	140,55	7,21/2	,027*
	Aile	199	159,94		
	Arkadaşlar	43	123,94		
Engelleyci kaygı	Yalnız	59	153,56	2,75/2	,252
	Aile	199	154,61		
	Arkadaşlar	43	130,77		

*p≤0,05 **p≤0,001

Üniversite öğrencilerinin kiminle yaşadıkları ile psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki farklılıklar Kruskal Wallis analizi ile Tablo 4'te gösterilmiştir. Ailesiyle yaşayan öğrencilerin kendilik algıları ve ileriye yönelik kaygıları daha fazlayken yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaynakları daha fazladır. Kendilik algıları, ileriye yönelik kaygı ve sosyal kaynakların anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür.

Tablo 5.

Öğrencilerin nerede yaşadıklarına göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları

		N	Sıra Ort.	Z/p
Kendilik Algısı	Köy/ Kasaba	57	141,56	-,98/,325
	Şehir Merkezi	243	152,60	
Yapısal stil	Köy/ Kasaba	57	144,61	-,536/,592
	Şehir Merkezi	241	150,66	
Sosyal yeterlilik	Köy/ Kasaba	57	135,43	-1,64/,099
	Şehir Merkezi	242	153,43	
Aile uyumu	Köy/ Kasaba	57	126,04	-2,47/,013*
	Şehir Merkezi	241	155,05	
Sosyal kaynaklar	Köy/ Kasaba	57	147,79	-,320/,749
	Şehir Merkezi	243	151,14	
İleriye yönelik kaygı	Köy/ Kasaba	57	135,49	-1,46/,144
	Şehir Merkezi	243	154,02	
Engelleyici kaygı	Köy/ Kasaba	57	135,86	-1,42/,154
	Şehir Merkezi	243	153,93	

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,001$

Köy veya kasabada yaşayan ile şehir merkezinde yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük düzeyleri Mann-Whitney U analizi ile yapılmış Tablo 5’de gösterilmiştir. Aile uyumunun şehir merkezinde yaşayanlarda daha fazla olduğu bulunmuştur ve anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 6.

Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları

		N	Sıra Ort.	X ² / df	p
Kendilik Algısı	Asgari ücret ve altı	107	90,56	4,79/2	,091
	Asgari ücret-5000 TL	127	115,39		
	5000 TL üstü	67	122,80		
Yapısal stil	Asgari ücret ve altı	107	116,94	,026/2	,987
	Asgari ücret-5000 TL	127	115,69		
	5000 TL üstü	67	117,01		
Sosyal yeterlilik	Asgari ücret ve altı	107	79,14	9,95/2	,007*
	Asgari ücret-5000 TL	127	114,49		
	5000 TL üstü	67	124,18		
Aile uyumu	Asgari ücret ve altı	107	91,47	7,99/2	,018*
	Asgari ücret-5000 TL	127	107,57		
	5000 TL üstü	67	126,46		
Sosyal kaynaklar	Asgari ücret ve altı	107	110,06	6,99/2	,030*
	Asgari ücret-5000 TL	127	121,89		
	5000 TL üstü	67	146,37		
İleriye yönelik kaygı	Asgari ücret ve altı	107	149,29	6,23/2	,044*
	Asgari ücret-5000 TL	127	163,13		
	5000 TL üstü	67	130,74		
Engelleyci kaygı	Asgari ücret ve altı	107	93,39	2,55/2	,279
	Asgari ücret-5000 TL	127	118,34		
	5000 TL üstü	67	120,33		

*p≤0,05 **p≤0,001

Aile gelir durumu ile psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük arasındaki farklılıklar Tablo 6'da gösterilmiş olup Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Bireylerin sosyal yeterlilikleri, aile uyumları, sosyal kaynakları ve ileriye yönelik kaygıları farklılık göstermektedir. Sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar gelir düzeyi 5000 TL' nin üstünde olan bireylerde daha yüksek olduğu ve asgari ücret ve 5000 TL arası gelire sahip bireylerin ileriye yönelik kaygılarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

Öğrencilerin izolasyon sürecini nasıl geçirdiklerine göre psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılıkları

		N	Sıra Ort.	X ² / df	p
Kendilik Algısı	Evde,aile ile vakit geçirerek	198	153,42	1,62/2	,444
	Ek bir işte çalışarak	56	138,80		
	Diğer	45	148,87		
Yapısal stil	Evde,aile ile vakit geçirerek	196	147,24	,310/2	,856
	Ek bir işte çalışarak	56	152,05		
	Diğer	45	152,87		
Sosyal yeterlilik	Evde,aile ile vakit geçirerek	197	151,88	1,15/2	,562
	Ek bir işte çalışarak	56	149,73		
	Diğer	45	138,78		
Aile uyumu	Evde,aile ile vakit geçirerek	196	152,89	4,57/2	,102
	Ek bir işte çalışarak	56	128,82		
	Diğer	45	157,17		
Sosyal kaynaklar	Evde,aile ile vakit geçirerek	198	143,40	5,29/2	,071
	Ek bir işte çalışarak	56	165,84		
	Diğer	45	159,31		
İleriye yönelik kaygı	Evde,aile ile vakit geçirerek	198	154,12	7,00/2	,030*
	Ek bir işte çalışarak	56	160,13		
	Diğer	45	119,28		
Engelleyici kaygı	Evde,aile ile vakit geçirerek	198	150,58	1,05/2	,591
	Ek bir işte çalışarak	56	156,62		
	Diğer	45	139,21		

*p≤0,05 **p≤0,001

İzolasyon sürecinin nasıl geçtiği ile psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük arasındaki farklılıklar Tablo 7’de gösterilmiş olup Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Bireylerin ileriye yönelik kaygıları farklılık göstermektedir. Ek bir işte çalışan bireyler diğer bireylere göre ileriye dönük daha fazla kaygı yaşamaktadırlar.

Tablo 8.

Psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesi

		Kendilik		Sosyal		Sosyal	İleriye yönelik	Engelleyici
		Algısı	Yapısal stil	yeterlilik	Aile uyumu	kaynaklar	kaygı	kaygı
Kendilik Algısı	r	1	,261**	,082	,002	-,028	,347**	,323**
	p		,000	,157	,979	,634	,000	,000
	N	301	299	300	299	301	301	301
Yapısalstil	r		1	,024	-,137*	,192**	,318**	,296**
	p			,674	,018	,001	,000	,000
	N		299	299	298	299	299	299
Sosyal yeterlilik	r			1	,156**	-,084	,112	,101
	p				,007	,147	,052	,080
	N			300	299	300	300	300
Aile uyumu	r				1	-,265**	-,109	-,128*
	p					,000	,061	,027
	N				299	299	299	299
Sosyal kaynaklar	r					1	,095	,075
	p						,100	,196
	N					301	301	301
İleriye yönelik kaygı	r						1	,799**
	p							,000
	N						301	301
Engelleyici kaygı	r							1
	p							
	N							301

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,001$

Kendilik algısı ile yapısal stil, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapısal stil ile sosyal yeterlilik ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki, aile uyumu ile negatif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişki vardır. Sosyal yeterlilik ile aile uyumu arasında pozitif yönlü, düşük düzeyli anlamlı ilişki, aile uyumu ile sosyal kaynaklar ve engelleyici kaygı arasında negatif yönlü orta

düzeyle anlamlı ilişki vardır. İleriye yönelik kaygı ile engelleyici kaygı arasında ise pozitif yönlü yüksek düzeyli anlamlı ilişki vardır.

Tablo 9.

Psikolojik dayanıklılığın risk faktörlerinin incelenmesi

	B	Std. Error	Beta	t	p	R	Adjusted R ²	F
İleriye yönelik kaygı	,050	,025	,182	1,993	,047*	,132	,114	7,30
Engelleyici kaygı	,032	,024	,123	1,348	,179			
Cinsiyet	,114	,081	,079	1,405	,161			
Neredeyişiyor	-,031	,098	-,018	-,312	,755			
Kiminleşiyor	-,021	,066	-,018	-,323	,747			
Aile gelir düzeyi	-,156	,052	-,173	-3,025	,003			

*p≤0,05 **p≤0,001

Psikolojik dayanıklılık toplam puanı risk faktörleri açısından Çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir Tablo 10'da görüldüğü gibi ileriye dönük kaygı ve ailenin gelir durumu psikolojik dayanıklılığı yordamaktadır.

Tablo 10.*Belirtilere karşı tahammülsüzlüğün risk faktörlerinin incelenmesi*

	B	Std. Error	Beta	t	p	R ²	Adjusted R ²	F
Kendilik algısı	1,129	,211	,289	5,346	,000*	,232	,211	10,83
Yapısalstil	1,095	,225	,268	4,865	,000*			
Sosyal yeterlilik	,449	,223	,107	2,019	,044*			
Aile uyumu	-,280	,191	-,080	-1,464	,144			
Sosyal kaynaklar	-,237	,217	-,060	-1,090	,277			
Kiminleyişiyor	-,107	,231	-,024	-,464	,643			
Korona izolasyon süreci nasıl geçti	-,296	,182	-,086	-1,630	,104			
Aile gelir düzeyi	,045	,184	,013	,246	,806			

*p≤0,05 **p≤0,001

Belirtilere karşı tahammülsüzlük toplam puanı risk faktörleri açısından Çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir Tablo 11’de görüldüğü gibi kendilik algısı, yapısal stil ve sosyal yeterlilik belirtilere karşı tahammülsüzlüğü yordamaktadır.

5.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, Covid-19 salgını süresince üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve belirsizliğe tahammülsüzlükler arasındaki ilişki incelenmiştir. Öncelikle psikolojik dayanıklılık sosyo-demografik değişkenler açısından ele alınmıştır ve alt boyutları olan kendilik algısı ve sosyal kaynaklar cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Araştırmada kadınların kendilik algıları daha fazla iken erkeklerin ise sosyal kaynakları daha fazladır. Literatür incelendiğinde bu araştırmayla paralel sonuçlar elde eden araştırmalara rastlanmıştır (Bitan vd., 2020; Broche vd., 2020). Ng ve Lee tarafından 2019 yılında yapılan çalışmada , psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ve cinsiyete ilişkin sonuçlarda, Netuveli vd. tarafından 2008 yılında gerçekleştirilen araştırmada kadınların kişisel olarak erkeklerden daha dirençli oldukları tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Alver'in 2017 yılında yapmış olduğu çalışmada da elde edilmiş olup cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılık olduğu ve kadınların kişisel güçlerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Fuller-Iglesias ve diğerlerinin 2008 yılında yaptıkları çalışmada ise, erkeklerin sosyal kaynaklarının kadınlara oranla daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir (Bennett, 2015). Benzer bir sonuç olarak Tuğral'ın 2020 yılında gerçekleştirdiği araştırmada, lise öğrencilerinin cinsiyete bağlı olarak psikolojik dayanıklılıklarının farklılaştığı saptanmıştır ve erkek öğrencilerin sosyal kaynaklarının daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma bulgusu literatürdeki benzer araştırma bulgularını desteklemektedir.

Araştırmada psikolojik dayanıklılık ve bireylerin kiminle yaşadıkları arasındaki farklılık ele alındığında aileleriyle yaşayanların kendilik algıları daha fazla iken yalnız yaşayanların sosyal kaynaklarının daha fazla olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde ise Bellamy vd. 2014 yılında yaptığı araştırmada, hem aile hem de arkadaşların dayanıklılık açısından önemli destek kaynakları olarak tanımlanmışlardır. Benzer bir şekilde, Cheung ve Kam'ın 2012 yılında yaptığı araştırmada Hong Kong Çinlileri için aile desteğinin önemli olduğunu belirtmişlerdir (Bennett, 2015). Bhagchandani'nin 2017 yılında 101 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği

araştırmada, yalnız yaşayanların sosyal kaynaklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Daha önceki salgın hastalık SARS ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki araştırılmış ve ailesiyle birlikte yaşayan bireylerin kendilik algılarının daha yüksek olduğu daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları belirtilmiştir (Bonanno vd., 2008). Bu araştırma bulgusunun literatürdeki benzer araştırma bulgularını desteklediği görülmektedir.

Bu araştırmada yaşanan yer ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ve şehirde yaşayan bireylerin köy veya kasabada yaşayan bireylere oranla kendilik algıları daha yüksek olduğu görülmektedir. Ulusal alan yazında benzer bulgulara rastlanmamıştır. Uluslararası alan yazında ise sınırlı araştırmalara rastlanmıştır ve rastlanan araştırma sonuçları bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Çin’de yapılan ve COVID-19 dönemindeki ruh sağlığını değerlendirmeyi amaçlayan toplum bazlı bir çalışmada, kadın olmak ve yaşanan bölgenin salgındaki psikolojik dayanıklılığı etkilediği belirtilmiştir (Wang vd., 2020). Yapılan bir diğer benzer araştırmada da COVID-19’un ruhsal etkilerinin incelendiği bir başka çalışmada ise yaşı genç olanların ve şehir merkezinde yaşayanların psikolojik açıdan daha dayanıklı oldukları belirtilmiştir (Limcaoco vd., 2020). Bu araştırma sonucu ilgili alan yazındaki diğer araştırma sonuçlarını destekleyici bulguya sahiptir.

Bu araştırmada gelir düzeyi ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ve yüksek gelire sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık boyutları, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklarının düşük gelirlilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Covid-19 bağlamında hizmet sektöründe çalışan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının incelediği araştırmada gelir düzeyi ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu ve gelir düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Baykal, 2020). Uluslararası alan yazın incelendiğinde ise Gonzalez Sanguino vd. 2020 yılında yaptığı araştırmada bu araştırmanın benzer sonuçları elde edilmiş olup psikolojik dayanıklılığın gelir düzeyi ile ilişkili olduğu geliri yüksek bireylerin dayanıklılıklarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Chen ve Bonanno (2020)’nin Covid-19 sürecinde psikolojik dayanıklılığı ele aldığı araştırmada da yüksek gelirli bireylerin yaşanan salgına ve izolasyona karşı dayanıklılıklarının daha fazla olduğu belirtilmiştir. Prayag vd. (2020) yaptığı araştırmada da bu araştırma bulgusuna benzer sonuçlar elde edilmiş olup psikolojik dayanıklılığın gelir arttıkça arttığı belirtilmiştir. Literatürde rastlanan

araştırma sonuçları ile bu araştırma sonucu birbirini destekler niteliktedir. Rastlanan araştırma sonuçları ve bu araştırma sonucunun ortak noktası Covid-19 bağlamında yaşanan ekonomik problemlerin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta olduğu literatürde rastlanan diğer araştırmaların ve bu araştırma sonucunun ortak noktasıdır.

Bu araştırmada Covid-19 bağlamında üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermiştir. Öğrencilerin kiminle yaşadıkları ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlükleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yalnız yaşayan öğrencilerin belirsizliğe karşı tahammülsüzlük alt boyutu olan ileriye yönelik kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma sonucu literatürde rastlanan benzer araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Literatür incelendiğinde Chen ve Bonanno'un (2020) yaptığı araştırmada ailesiyle yaşayan bireylerin zor durumlarla daha kolay baş edebildikleri dolayısıyla belirsizliklere karşı tahammülsüzlüklerinin daha düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir. Geçgin ve Sahranç 2017 yılında üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada yalnız yaşayan öğrencilerin ailesiyle veya arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilere oranla belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Öztürk'ün 2013 yılında belirsizliğe tahammülsüzlük ve aile işlevselliğini incelediği araştırmada ailesiyle aynı evde yaşayan ve aile desteği olan öğrencilerin belirsizlikle daha iyi mücadele edebildikleri belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda Covid-19 ve izolasyon sürecini evde yalnız geçirmenin ileriye dönük kaygıyı arttırdığı yönünde elde edilen bulgunun Covid-19 bağlamında yapılan ulusal ve uluslararası araştırmalar ile ortak bir sonuç olma niteliği taşıdığı ve desteklediği görülmektedir.

Bu araştırmada öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyleri ile belirsizliğe karşı tahammülsüzlük alt boyutu ileriye yönelik kaygı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ailesinin gelir düzeyi asgari ücret ve altında olan öğrencilerin ileriye yönelik kaygıları daha yüksektir. Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin incelendiği bir araştırmada gelir düzeylerine göre ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ve gelir düzeyi arttıkça kaygı düzeyinde düşüş olduğu belirtilmiştir (Erguvan,2015). Norr vd. (2015) araştırma sonuçları da gelir düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılık olduğu yönündedir. Norr vd. gelir düzeyinin düşük oluşu ileriye yönelik kaygıyı arttırdığını

bildirmişlerdir. Çalışmanın bu bulgusunda ilgili alan yazında karşılaşılan araştırmalar ile ortak sonuç elde edilmiş olup yükselen gelir düzeyinin bireylerin geleceğine yönelik kaygı düzeylerini azalttığı yönündeki araştırma sonuçları desteklenmiştir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin Covid-19 sürecini nasıl geçirdikleri ele alınmıştır. Ek bir işte çalışarak bu süreci geçiren öğrencilerin evde ailesiyle birlikte geçirenlere oranla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ek işte çalışanların ileriye yönelik kaygıları daha fazladır. Literatür incelendiğinde, Memiş Doğan ve Düzel, 2020 yılında yaptıkları araştırmada aile desteği almayıp Covid-19 sürecinde ek bir işte çalışan öğrencilerin geleceğe yönelik kaygılarının daha yüksek olduğu ve üniversite çağındaki gençlerin meslek edinebilme, hayata katılma ve değer üretme noktasında gelecek kaygısının hayatlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Göksu ve Kumcağız'da (2020) araştırmalarında benzer bir sonuç elde etmiş olup çalışan öğrencilerin daha yoğun kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu araştırmanın sonucu literatürde karşılaşılan benzer araştırmaların sonucu ile paralellik göstermektedir ve bu sonuçları desteklemektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin Covid-19 bağlamında psikolojik dayanıklılıkları ve belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kendilik algısı ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aile uyumu ile ileriye yönelik kaygı arasında da negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Bu bulgu alan yazında rastlanan diğer araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Açıkgöz, 2019; Hjemdal vd., 2011; Min vd., 2013; Perişan, 2018). Literatürdeki çalışmalar, belirsizlik içeren olayların kişilerde negatif duygulara neden olduğu ve onları yaşamamak için durumdan ve kendilerinden kaçınmaya başladıkları, günlük işlevselliklerinin düştüğü ve işlerine başlayıp fakat sürdüremedikleri ifade edilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Cyders ve Smith, 2008; Dugas, Freeston ve Ladouceur 1997; Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis ve Phillips, 2005; Fourtounas ve Thomas, 2016; Robichaud, 2013; Zarick ve Stonebreaker, 2009). Saatçi 2020 yılında yaptığı benzer araştırmada da psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük arasında ilişki bulmuştur. Literatürde rastlanan araştırmalarda bu çalışmanın bulgusu ile karşıt bir görüş belirtilmemiştir dolayısıyla bu bulgu yukarıda belirtilen araştırmaların sonuçlarını destekleyici niteliğe sahiptir.

Bu araştırmada son olarak psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcıları ele alınmıştır. Psikolojik dayanıklılığı ileriye dönük kaygı ve ailenin gelir düzeyinin yordadığı bulunmuştur. Bu sonuÇ alan yazında rastlanan benzer araştırmaları destekler nitelikte olup ilgili alan yazın incelendiğinde ise Covid-19 bağlamında üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin ele alındığı bir araştırmada da bu araştırma ile benzer sonuÇ elde edilmiş olup psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birbirlerinin yordayıcıları olduğu belirtilmiştir (SaatĐı, 2020). Chen ve Bonanno' nun (2020) ve Chai vd. (2020) Covid-19 bağlamında yaptığı araştırmada da belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün psikolojik dayanıklılık için risk etken olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın bu bulgusu ile ilgili alan yazındaki benzer araştırma bulgularının desteklendiği görölmektedir.

Araştırmanın son bulgusu ise belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün risk etkenleri tarafından incelenmesidir. Kendilik algısı, yapısal stil ve sosyal yeterliliğin belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü yordadığı bulunmuştur. İlgili alan yazında benzer sonuÇlara rastlanmış olup bu sonuÇlar; Sarı'nın 2007 yılında yaptığı araştırmasında belirsizliğe tahammülsüzlük için psikolojik dayanıklılık seviyesinin büyük risk olduğu bildirilmiştir. Yapılan bir diğer benzer araştırmada da belirsizliğe tahammülsüzlük risk faktörleri aÇısından ele alınmıştır ve sonuÇ olarak psikolojik dayanıklılığın risk etken olduğu sonucuna varılmıştır (Kararımak, 2006). Çalışmada elde edilen bu sonuÇ literatürdeki diğer araştırma sonuÇlarını desteklemektedir.

6.BÖLÜM

6.1. SONUÇ

Bu araştırmada öncelikle psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyo-demografik değişkenler açısından farklılıkları ele alınmıştır.

Araştırmada kendilik algısı ile sosyal kaynaklar cinsiyet açısından farklılık göstermektedir. Kadınların kendilik algıları daha fazla iken erkeklerin ise sosyal kaynakları daha fazladır.

- Araştırmada ailesi ile yaşayan öğrencilerin kendilik algıları daha yüksek, yalnız yaşayanların ise sosyal kaynakları daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada şehirde yaşayan öğrencilerin köy veya kasabada yaşayan bireylere oranla kendilik algıları daha yüksek olduğu görölmektedir.
- Araştırmada yüksek gelire sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık boyutları, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklarının düşük gelirliilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.
- Araştırmada yalnız yaşayan öğrencilerin belirsizliğe karşı tahammülsüzlük alt boyutu olan ileriye yönelik kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada ek bir işte çalışarak bu süreci geçiren öğrencilerin evde ailesiyle birlikte geçirenlere oranla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Araştırmada psikolojik dayanıklılığın ileriye dönük kaygı ve ailenin gelir düzeyinin yordadığı bulunmuştur.
- Araştırmada belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü kendilik algısı, yapısal stil ve sosyal yeterliliğin yordadığı bulunmuştur.

6.2. ÖNERİLER

6.2.1. Klinisyenlere Öneriler

- Bu araştırmada öğrencilerin demografik değişkenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasındaki farklılıklar karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir Covid-19 bağlamında belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın cinsiyet, yaşanılan yer, yaşanılan kişi veya kişiler, ailenin gelir düzeyi ve bu süreci nasıl geçirdikleri arasında elde edilen anlamlı farklılıklar demografik

değişkenlerin Covid-19 sürecinde psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük derecesini belirleyici niteliktedir. Klinisyenlerin danışanlarını psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelerken demografik özelliklerinin de önemini bilincinde olarak ve göz önünde bulundurarak problemin kaynağını araştırması önerilmektedir.

- Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki anlamlı ilişkinin bulunması Covid-19 sürecinin uzaması sonucu belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün arttığı bu süreç için önemli bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Klinisyenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik dayanıklılık arasındaki negatif yönlü ilişkiyi göz önünde bulundurması özellikle üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammül seviyesini artırıcı çalışmalar yapılarak kaygıları hakkında farkındalık sağlanması ve bu sayede psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artırılması yönünde tedavi planları oluşturması önerilmektedir.

6.2.2. Akademiye Öneriler

- Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın incelendiği çok fazla araştırma bulunmaktadır fakat özellikle ulusal yayında Covid-19 bağlamında üniversite öğrencileri için benzer bir araştırma yapılmamıştır. O yüzden araştırma bulguları Covid-19 sürecinden önce yapılan araştırmalar sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin Covid-19 sürecini nasıl geçirdikleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır ve ek işte çalışarak bu süreci geçiren öğrencilerin tahammülsüzlük düzeyleri daha yüksektir. Bu araştırma sonucu ulusal ve uluslararası alan yazın için yeni ve eşsiz bir sonuçtur. Dolayısıyla akademisyenlerin bu salgın sürecinde yeni bulgular elde edecek araştırmalara yer verilmesi hem literatüre ışık olacaktır hem de klinisyenlerin tedavi planına katkı sağlayacaktır.

-Alan yazında psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ile salgın hastalıklar arasında yapılan çalışmalar çok kısıtlı düzeydedir. Dolayısıyla tartışma kısıtlı bir şekilde gerçekleşmiştir. Alan yazındaki kısıtlılığını gidermek için bu araştırma önemlidir. Fakat sadece üniversite öğrencilerine uygulanan bu araştırma 246 öğrenci ile sınırlıdır. Çalışmanın farklı örneklem gruplarına ve geniş bir örneklem uygulanması ve araştırma sonuçlarının genellenebilirliğinin artırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ann S (2001) Masten, Ordinary Magic: Resilience Processes in Development, American Psychologist, 56: 227-238.
- Açıkgöz, S. C. (2019). Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/dayanıklılık ile ilişkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan G (2015) Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. Mehmet Akif Ersoy Üni. Eğitim Fakültesi Dergisi, 36: 47- 58.
- Barahmand, U. ve Haji, A. (2014). The Impact of Intolerance of Uncertainty, Worry and Irritability on Quality of Life in Persons with Epilepsy: Irritability as Mediator. Epilepsy Research, 108, 1335-1344.
- Barbara J, Crowley Bert JR, Hayslip JH (2003) Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. Journal of Adult Development, 10: 237-248.
- Baykal, E. (2020). Effects of Servant Leadership on Psychological Capitals and Productivities of Employees. Ataturk University Journal of Economics & Administrative Sciences, 34(2), 273- 291.
- Buhr, K. (2001). Examination of the Relationship between Intolerance of Uncertainty and Worry. Unpublished master dissertation. Concordia University. Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006).
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties of the English Version. Behavior Research and Therapy, 40, 931 - 945.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2009). The Role of Fear of Anxiety and Intolerance of Uncertainty in Worry: An Experimental Manipulation. Behaviour Research and Therapy, 47, 215-223.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik; Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri. (Çev: İ. D. Erguvan). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Boelen, P. A., Reijntjes, A. ve Carleton, N. R. (2014). Intolerance of Uncertainty and Adult Separation Anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43 (2), 133-144.
- Bradburn, N. (1969).
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A. ve Freeston, M. (2011). Toward a Definition of Intolerance of Uncertainty: A Review of Factor Analytical Studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1198– 1208.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 130-135.
- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y. ve Zuhang, Q. (2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in Hunan between January and March 2020 during the outbreak of corona virus disease 2019 (covid-19) in Hubei, China. *MedSciMonit*, 26: e924171. DOI: 10.12659/MSM.924171.
- Carleton, R. N. (2012). The Intolerance of Uncertainty Construct in the Context of Anxiety Disorders: Theoretical and Practical Perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947.
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological Adjustment During the Global Outbreak of COVID-19: A Resilience Perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action: positive and negative urgency. *Psychological bulletin*, 134(6), 807.
- Donald M Foster, Kenneth L Dion (2003) Dispositional hardiness and women's well being relating to gender discrimination: The role of minimization. *Psychology of Women Quarterly*, 27: 197-208.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and research*, 21(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A.

- Durak M (2002) Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. Unpublished master thesis. The Middle East Technical University, Ankara.
- Eminağaoğlu N (2006) Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Fourtounas, A., & Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30-35.
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*.
- Gizir C (2007) Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28: 113-128.
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(4), 314–321.
- Investigating the Construct Validity of Intolerance of Uncertainty and its Unique Relationship with Worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 222–236.
- Kararımkar Ö (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 129-142.
- Kekeisen H (2014) Ausprägung von Resilienzfaktoren in der Allgemeinen Bevölkerung Diplomarbeit Universität Wien, pp: 65.
- Kurt N (2011) Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyum düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Limcaoco, R.S.G., et al., Anxiety, worry and perceived stress in the world due to the COVID-19 pandemic, March 2020. Preliminary results. medRxiv, 2020.

Masten SA, Coatsworth JD (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53: 205-220.

Miranda, R., Fontes, M., ve Marroquin, B. (2008). Cognitive Content-Specificity in Future Expectancies: Role of Hopelessness and Intolerance of Uncertainty in Depression and GAD Symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1151–1159.

Min, J. A., Jung, Y. E., Kim, D. J., Yim, H. W., Kim, J. J., Kim, T. S., ... & Chae, J. H. (2013). Characteristics associated with low resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Quality of Life Research*, 22(2), 231-241.

Perişan, N. (2018) Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rahat, E. (2014)

Prayag, G., Spector, S., Orchiston, C., & Chowdhury, M. (2020). Psychological resilience, organizational resilience and life satisfaction in tourism firms: insights from the Canterbury earthquakes. *Current Issues in Tourism*, 23(10), 1216–1233.

Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: Application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263.

Rosen, N. O., İvanova, E. ve Knauper, B. (2014). Differentiating Intolerance of Uncertainty from Three Related but Distinct Constructs. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 27 (1), 55-73.

Saatçı, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi].

Salvatore R (1994) Maddi & Deborah M. Khoshaba, Hardiness and mental health.

Journal of Personality Assessment, 63: 265-274.

Sarı, S. (2007). Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Route Educational and Social Science Journal, 1(3), 148-157.

Terzi Ş (2005) Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

The Structure of Psychological Well-Being, Chicago: Aldine. Budner, S. (1962). Intolerance for Ambiguity as a Personal Variable. Journal of Personality, 30(1), 29-50.

Wang, C., et al., 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(5): 1729, 2020.

Zarick, L. M., & Stonebraker, R. (2009). I'll do it tomorrow: The logic of procrastination. College Teaching, 57(4), 211-215.

EK 1

BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışmanın amacı Covid-19 sürecinde psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin detaylı olarak incelenmesidir.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş eğitim düzeyi gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler de psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ölçülmektedir.

Daha öncede belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz var ise bu çalışmanın araştırmacılarından biri olan Psk. Ali Aslan ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz(psk.aliaslan00@gmail.com).

Araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız, Temmuz 2021 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederiz.
Saygılarımızla
Psk. Ali Aslan

EK 2

AYDINLATILMIŞ ONAM

Bu çalışmanın amacı Covid-19 Sürecinde psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin detaylı olarak incelenmesidir.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiŐtir ve bu araştırmaya katılım gönüllülük esastır. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. ÇalıŐmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Telefon numaranız anket rndenetlenmesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardımanız için çok teşekkür ederiz.

Psikolog ALİ ASLAN

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

Telefon:

İmza:

EK 3

YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...					
Her zaman bir çözüm bulurum					Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...					
Başarılması zordur					Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...					
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda					Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum					
Diğer kişilerle birlikte					Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...					
Benimkinden farklıdır					Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...					
Hiç kimseyle tartışmam					Arkadaşlarımla/Aile- üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...					
Çözemem					Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...					
Nasıl başaracağımı bilirim					Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...					
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım					Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak					
Önemli değildir					Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim					
Çok mutlu					Çok mutsuz
12. Beni ...					
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim					Hiç kimse

cesaretlendirebilir						cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...						
Olduğuna çok inanırım						Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum						
Ümit verici						Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...						
Zamanımı planlama						Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir						
Kolayca yapabildiğim						Yapmakta zorlandığım
17. Ailem Őöyle tanımlanabilir ...						
Birbirinden bağımsız						Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiŐ
18. ArkadaŐlarımın arasındaki iliŐkiler ...						
Zayıftır						Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...						
Çok fazla güvenmem						Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...						
Belirsizdir						İyi düşünölmüŐtür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...						
Günlük yaşamımda yoktur						Günlük yaşamımı kolaylaŐtırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...						
Benim için zordur						Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...						
Geleceğe pozitif bakar						Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karŐılaŐtıđında...						
Bana hemen haber verilir						Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken						
Kolayca gülerim						Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem Őöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde						Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım						
ArkadaŐlarımdan/aile üyelerinden						Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır						
Her şeyi umutsuzca gören bir						Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. KarŐılıklı konuŐma için güzel konuların düşünölmesi, benim için ...						
Zordur						Kolaydır

30. İhtiyacım olduğunda ...						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur						Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...						
Başa çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...						
İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...						
Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler

EK 4

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Biraz Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamen Uygun

1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkır.	1	2	3	4	5
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
11.	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12.	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

KABUL VE EYLEM FORMU-II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman Doğru Değil	Çok Nadiren Doğru	Nadiren doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru	Daima Doğru

		1	2	3	4	5	6	7
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.							
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.							
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar.							
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.							

İNTİHAL RAPORU

TEZ

ORJİNALLIK RAPORU

% 14	% 11	% 2	% 5
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	% 4
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 2
4	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	acikerisim.fsm.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
6	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
7	openaccess.ogu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
8	ULU KARA, Nursel, DEMİR, Hasan, TAŞAR, Medine Aysin and DALLAR, Yıldız Bilge. "Ankara'da Düşük Sosyoekonomik Düzeyi Olan Bir Bölgede Ergenlerin Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar Hakkındaki Bilgi	<% 1

Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Düzeyleri", RNA,
2015.

Yayın

9	acikerisim.isikun.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
10	Submitted to Girne American University Öğrenci Ödevi	<% 1
11	www.ressjournal.com İnternet Kaynağı	<% 1
12	ÖZDEMİR, Murat and PEKTAŞ, Varol. "Sosyal Adalet Liderliği ve Okul Akademik İyimserliği İlişkisinin Öğretmen Görüşlerine Göre İncelenmesi", Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 2017. Yayın	<% 1
13	Submitted to Batman University Öğrenci Ödevi	<% 1
14	Submitted to Mehmet Akif Ersoy Aniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
15	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	<% 1
16	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1

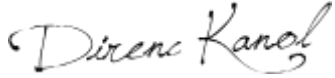
ETİK KURUL RAPORU

Sayın Ali Aslan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/877 proje numaralı ve “**Covid-19 Sürecinde Psikolojik Dayanıklılık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına ıkılmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.