



YAKIN DO U ÜN VERS TES
L SANSÜSTÜ E T M ENST TÜSÜ
KL N K PS KOLOJ ANAB L M DALI

**COV D-19 NEDEN LE HAYATINA ARA VEREN
B REYLER N KAYGI DÜZEYLER VE PS KOLOJ K
DAYANIKLILIKLARI ARASINDAK L K N N NCELENMES**

TU ÇE VARI O LU

YÜKSEK L SANS TEZ

LEFKO A

2021

**COV D-19 NEDEN LE HAYATINA ARA
VEREN B REYLER N KAYGI DÜZEYLER
VE PS KOLOJ K DAYANIKLILIKLARI
ARASINDAK L K N N NCELENMES**

TU ÇE VARI O LU

YAKIN DO U ÜN VERS TES L SANSÜSTÜ E T M ENST TÜSÜ
KL N K PS KOLOJ ANAB L M DALI

YÜKSEK L SANS TEZ

TEZ DANI MANI
YRD. DOÇ. DR. DEN Z ERGÜN

KABUL VE ONAY

TU E VARI O LU tarafından hazırlanan “covid-19 nedeni ile i hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ili kinin incelenmesi” ba lıklı bu çalı ma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda ba arılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmi tir.

JR ÜYELER

YRD. DOÇ. DR. DEN Z ERGÜN (Danı man)

Yakın Do u niversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

YRD. DOC. DR. G ZEM ÖNER UZUN(Ba kan)

Yakın Do u niversitesi

Atatürk E itim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danı manlık Bölümü

DR. B NGL SUBA I

Yakın Do u niversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Tez savunması online (evrim içi) yapılmı tir. Jüri yeleri onaylarını sözlü olarak vermi lerdir. Tüm süreç kaydedilmi tir.

Prof. Dr. K. Hsn Can Ba er
Lisansüstü E itim Enstitüsü Müdürü

B İLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam oldu unu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler 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 bulunmadığı takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Tuğçe Varıoğlu

TE EKKÜR

çtenli i, anlayı lı yakla ımı, sıcak tavrı, yapıcı ele tirileri ve güler yüzüyle yanımda olan, tezimin ekillenmesi konusunda bana büyük destek veren, saygıde er hocam Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün'e te ekkür ederim.

Hayatımın her alanında oldu u gibi yüksek lisans e itimim boyunca da maddi ve manevi yanımda olan sevgilerini ve güvenlerini her an hissettiren, sınırsız özveri ve sabır gösteren, hayatımı anlamlı kılan, canım aileme sonsuz te ekkürlerimi sunarım.

Tez çalı mam boyunca ya adı ım her zorlukta, sevinçte benimle beraber sevinen benimle birlikte tela lanan sevgili e ime de te ekkürlerimi sunarım.

ÖZ

COVID-19 NEDENİ İLE HAYATINA ARA VEREN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada Covid-19 nedeni ile hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Girne'nin merkezinde ikamet eden, hayatına ara vermek zorunda kalan 50 evli ve çocuk sahibi birey ve kontrol grubu olarak da çalışmaya katılmaya razı olan 50 evli ve çocuğu olan toplam 100 gönüllü birey oluşturulmuştur. Araştırmada sosyodemografik bilgi formu, Sürekli Kaygı Envanteri, Yetkinlikler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Bireylerin kaygı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortalama düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki sonucunda anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bireylerin sürekli kaygı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı, gelir durumu, pandemideki mali durum, pandemideki kaygı, ve pandemideki ilişkili kişi bakımından incelenmiştir. Cinsiyet ve yaş kaybı ya da çalışma durumu ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sürekli kaygı envanterine göre kadınlardan kaybeden kadınların puanları erkekler için daha yüksektir. Kaybı ya da çalışma durumu ile sürekli kaygı arasında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kaybı ya da anların puanları yaş kaybı ya da amayanlara göre daha yüksektir. Psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki incelenmiş olup, sosyal yeterlik ile cinsiyet, eğitim durumu ve ilişki durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sosyal yeterlik alt boyutuna göre kadınlardan kaybeden erkek bireylerin puanları kadınların puanlarından daha yüksektir. Eğitim durumuyla ilgili ortaokul mezunu bireylerin puanları, lise ve üniversite mezunu bireylerin puanlarına göre daha yüksektir. Eğitim durumuyla ilgili daha iyi olduğu diyenlerin puanları aynı kaldı diyen bireylerin puanlarından, çatışmalar arttı diyen bireylerin puanları aynı kaldı diyen bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapısal stil alt boyutu ve yaş arasında da anlamlı fark tespit edilmiş olup, 30-39 yaş grubu olanların puanları 23-29 ve 40 yaş üzeri yaş grupları puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları ışığında, sosyal hizmetler ve psikososyal müdahaleler kapsamında atılan adımların önemine dikkat çekebiliriz. Öncelikle, salgın nedeniyle kadınlardan kaybedenlere ve ekonomik açıdan sıkıntı yaşayan bireylere ekonomik destek verilmesi ve yeni istihdam olanakları yaratılmasının faydası sağlanmalıdır. Bu konuyla ilgili araştırmaların güncellenmesini koruması açısından bu denemeleri sistematik olarak incelemesinin faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Sürekli Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ANXIETY LEVELS OF PERSONS CAUSED BY COVID-19 AND THE INTERRUPTED OF THEIR WORK LIFE

The aim of this thesis is to investigate the relationship between anxiety levels and psychological resilience of individuals who took a break from business life due to Covid-19. The sample of the research; A total of 100 volunteers with 50 married and children residing in the center of Kyrenia, 50 married people who had to take a break from their business life and had children as a control group. Sociodemographic information form, Trait Anxiety Inventory, and Adult Psychological Resilience Scale were used in the study. It was found that the anxiety and psychological resilience levels of the people were at average levels. It was found that the anxiety and psychological resilience levels of the people were at average levels. As a result of the relationship between individuals' anxiety levels and psychological resilience, no significant relationship was found. The trait anxiety and psychological resilience levels of the people were examined in terms of gender, age, educational status, spouse education, spouse working status, number of children, income status, financial situation in the pandemic, job loss in the pandemic, and spouse relationship in the pandemic, and significant difference was found. According to the trait anxiety inventory, the scores of women who lost their jobs are higher than men. There was also a significant difference between experiencing job loss and trait anxiety. Those who have lost a job have higher scores than those who have not lost a job. The relationship between psychological resilience sub-dimensions and sociodemographic characteristics was examined, and a significant difference was found between social competence and gender, spousal education status and spousal relationship status. According to the social competence sub-dimension, male individuals who lost their job had higher scores than females. According to co-educational status, the scores of secondary school graduates are higher than the scores of high school and university graduates. It was determined that the scores of the individuals who said that their spouse relationship was better than the scores of the individuals who said that the scores remained the same, and the scores of the individuals who said that the conflicts increased, were higher than the scores of the individuals who said that the scores remained the same. There was also a significant difference between the

structural style sub-dimension and age, and the scores of the 30-39 age group were higher than the scores of the 23-29 and over 40 age groups. In the light of the research results, we can draw attention to the importance of the steps taken within the scope of social services and psychosocial interventions. First of all, it is thought that providing economic support and creating new employment opportunities for those who lost their jobs due to the epidemic and those who are experiencing economic difficulties will be beneficial. It is thought that it would be beneficial to systematically examine these variables in order to preserve the up-to-dateness of research on this subject.

Keywords: Covid-19, Trait Anxiety, Psychological Resilience

Ç İ N D E K İ L E R

KABUL VE ONAY

B İ L D İ R İ M

TE Ş K İ L E T.....iii

Ö Z.....iv

ABSTRACT.....v

Ç İ N D E K İ L E R.....vii

TABLO D İ Z İ N İxi

KISALTMALAR.....xiii

1.BÖLÜM

G İ R İ Ş1

1.1 Problem durumu.....2

1.2 Ara ş tırmanın amacı.....3

1.3 Problem cümlesi.....3

1.4 Ara ş tırmanın önemi.....3

1.5 Sınırlılıklar.....4

1.6 Tanımlar.....4

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....6

2.1 Pandemikavramı.....6

2.1.1 Covid-19 ‘dan önce ya anan ve pandemiler ve ruh sa ğ lı na etkileri.....7

2.1.2 Pandeminin psiko-sosyal etkileri.....9

2.1.3 Pandeminin psikolojik etkileri.....10

2.2.Covid-19 pandemisi.....	11
2.2.1Covid-19'un psikolojik etkileri.....	13
2.2.2 Covid-19 pandemi sürecinde ailede ruh sa h l ı.....	15
2.3 Kaygı.....	17
2.3.1. Kaygı ile ilgili kuramsal yakla ımlar.....	19
2.3.1.1 Psikanalitik yakla ım / Sigmund Freud.....	19
2.3.1.2 Karen Horney.....	20
2.3.1.3 Harry Stack Sullivan.....	20
2.3.1.4 Bili sel yakla ım.....	20
2.3.1.5 Davranı ı yakla ım.....	21
2.3.2 Kaygının tanı kriterleri ve sınıflandırma.....	22
2.3.3 İki faktörlü kaygı kuramı.....	23
2.3.3.1 Duruma ba lı (Durumluk) kaygı.....	23
2.3.3.2 Sürekli kaygı.....	24
2.4. Psikolojik dayanıklılık.....	24
2.4.1 Psikolojik dayanıklılı ın tanımlamaları.....	24
2.4.1.1 Risk faktörleri.....	25
2.4.2 Koruyucu faktörler.....	26
2.4.3 Psikolojik dayanıklılı ın kaynakları.....	26
2.4.4 Psikolojik Dayanıklılı ı etkileyen faktörler.....	26
2.4.4.1. Benlik saygısı.....	26
2.4.4.2. Öz yeterlilik.....	27
2.4.4.3. Sosyal yeterlilik.....	27

2.4.4.4. Sosyal destek.....	28
2.4.5. Psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar.....	28
2.4.6 Psikolojik dayanıklılığın bileşenleri.....	29
2.4.7 Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri.....	31
3. BÖLÜM	
YÖNTEM.....	32
3.1 Araştırmanın modeli.....	32
3.2. Evren ve örneklem.....	32
3.3 Verilerin toplanması.....	35
3.4 Veri toplama araçları.....	36
3.4.1 Sosyo-Demografik bilgi formu.....	36
3.4.2 Sürekli kaygı envanteri.....	36
3.4.3 Yetkinlikler için psikolojik dayanıklılık ölçeği.....	37
3.5 Verilerin istatistiksel Analizi.....	37
4.BÖLÜM	
BULGULAR.....	39
5.BÖLÜM	
TARTIŞMA.....	55
6. BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	78

Ek-1 Aydınlatılma onam formu.....	78
Ek-2 Bilgilendirme formu.....	79
Ek-3 Sosyodemografik bilgi formu.....	80
Ek-4 Sürekli kaygı envanteri.....	81
Ek-5 Yeti kinler için psikolojik dayanıklılık ölçe i.....	82
Ek-6 Ölçek izinleri.....	83
ÖZGEÇM	85
NT HAL RAPORU.....	86
ET K KURUL RAPORU.....	87

TABLO D Z N

Tablo 1: Pandemi Sürecinde Kaybı Yaayan ve Yaamayan Bireylerin De ikenlere Göre Ki-Kare Sonuçları.....	33
Tablo 2: Normallik Testi Analizi.....	38
Tablo 3: Sürekli Kaygı Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçe i ve Alt Boyutlarına Göre Katılımcıların Alın Oldukları Ortalama Puan Da ılımları.....	39
Tablo 4: Covid-19 Nedeni le Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının Cinsiyete Göre Kar ıla tırılması.....	40
Tablo 5: Covid-19 Nedeni le Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının Ya a Göre Kar ıla tırılması.....	41
Tablo 6: Covid-19 Nedeni le Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının E itim Durumuna Göre Kar ıla tırılması.....	43
Tablo 7: Covid-19 Nedeni le Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının E E itim Durumuna Göre Kar ıla tırılması.....	44
Tablo 8: Covid-19 Nedeni le Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının E Çalı ma Durumuna Göre Kar ıla tırılması.....	46
Tablo 9: Covid-19 Nedeni le Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının Çocuk Sayısına Göre Kar ıla tırılması.....	47

Tablo 10: Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının Aylık Gelir Durumuna Göre Kar ıla tırılması.....	48
Tablo 11: Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının Pandemi Gelir De i iklik Durumuna Göre Kar ıla tırılması.....	49
Tablo 12: Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının E li ki Durumuna Göre Kar ıla tırılması.....	51
Tablo 13: Pandemi Süresinde Kaybı Ya ayan ve Ya amayanların Sürekli Kaygı ve Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarına Göre Kar ıla tırılması.....	53
Tablo 14: Bireylerin Kaygı Düzeyleri Ve Psikolojik Daynakhlık Arasındaki li kiye Yönelik Pearson Testi Sonuçları.....	54

KISALTMALAR

DSM :Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

CoV : Koronavirüs

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

Covid-19 : Yeni Koronavirüs

1.BÖLÜM

G R

Do a olayları insanlık ya amanın ba ından beri olan ve birçok insanın ölümüne sebep oldu undan ve insan hayatını büyük oranda olumsuz etkiledi inden ‘do al afet’ diye isimlendirilmi tir (Okur, Demirel 2020). Bir hastalı ın bir yer ve zamanda genelde ortaya çıkan sayısından fazla olması durumu epidemi ya da salgın hastalık olarak adlandırılmaktadır (Karakı , 2019).

Günümüzde de ilk olarak Çin’in Wuhan kentinde 2019 yılında bütün dünyada görüldü ü gibi ülkemizi de etkisi altına alan Covid-19 salgını tespit edilmi tir. 2019 Mart’ta Dünya Sa lık Örgütü’nün epidemi olarak ilan etti i salgının Türkiye’deki ilk pozitif vakası 11 Mart 2020’de, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde 10 Mart 2020’de görülmü tür. Pandemi, sosyal mesafe, karantina, izole gibi kelimeler hayatımıza girmi olup günlük konu malarımızda sıkça kullanılır hale gelmi tir. Salgının etkisini göstermesi ile birlikte misafirlik, kahve içmek için bir araya gelinen dost ziyaretleri gibi kültür edindi imiz de erlerde bu süreçten etkilenmi olup neredeyse bireyleri evinden çıkmama derecesine getirmi tir, (WHO, 2020).

Günümüzde ya anılan salgın hem toplumların ve hem bireylerin ya am normallerini fazlasıyla etkilemi olup, siyaset, sanat, sosyal hayat, ekonomi ve dini ya am gibi neredeyse her yönden kısıtlamı tır (Karal, Biçer 2020). Bu salgın ki ileri fizyolojik ve psikolojik yönden de derin bir ekilde etkilemi tir. nsanlar ve toplulukların kaygı ve endi e düzeyleri çok fazla yükselerek psikolojik sorunlar ve hastalıklar artmı tır (Tekin, 2011). Bu durumlar ya andı ında hem hastalı ın bula masından korkmakta ve önlem almaktayken hem de psikolojik sa lıklarını korumaya çalı maktadır (Tekin, 2011).

Kaygı, endişe, sıkıntı, üzüntü duyulan duygular, tasma olarak tanımlanmaktadır. Doğal bir savunma mekanizmasıdır. Daha çok insanların kendisini güvensiz olarak hissettiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Yaşamın uyumun bir parçasıdır, fakat çok fazla yoğun, uzun ve iddetteli sürmesi, kişinin hayat akışını bozacak derecede olması, kavrama ve algı düzeyini bozması yönünden birçok organik ve psikolojik hastalıklar da görülebilmektedir. (Göksu, Kumca 2020).

Covid-19 pandemisinin yayılmasından sonra, birçok insan evlerine kapanmak zorunda kalmıştır. Bunun yanı sıra iş yerleri çalı amayacak duruma gelmiş, eğitim ve çevrimiçi çalı maya uygun olan işler hızla dijitalleşmeye yönelmektedir (Erdoğdu, Koçulu, Sevim, 2020). Bazı insanlar yeni teknolojileri kullanarak, işlerini dijital platformlar aracılığıyla ilerletmek zorunda kalmışlardır. Fakat bunun yanında birçok kişi işsiz kalmış olup maddi açıdan zorluklar çekmektedirler. Bu yaşanan zorlukların insanların psikolojik dayanıklılıklarını zorladıkları gözlemlenmiştir.(Bozkurt, Akın, Zeybek, 2019). Dünya genelindeki iş kaybı incelendiğinde %10 iş kaybının olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda iş hayatında bekliden dördü pandeminin çeşitli sorunlarından farklı şekillerde etkilenmiş durumdadırlar.

Walsh, psikolojik dayanıklılığı “yaşadığınız zorluklarla karşılaştığınız zaman bu durumdan daha güçlü bir biçimde çıkmayı, bir kriz durumunda gelişim göstermeyi ve dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreç olarak tanımlamaktadır. (Sarıkaya, 2015).

Yapılan çalımlar göz önüne alındığında Covid-19 salgınının psikolojik dayanıklılığı zorladığı ve hızlı yayılma hızı ve karantina uygulamalarının toplum üzerinde kaygı, depresyon, stres gibi psikolojik etkiler yarattığı gözlemlenmektedir.

1.1 Problem durumu

Salgın hastalıklar insanları fiziksel açıdan etkilediği gibi psikolojik açıdan da çok derinden etkilemektedir. Covid-19 pandemisinin psikolojik dayanıklılığı ve kaygıyı zorladığı düşünülmektedir. Pandeminin hızla yayılması, karantinada kalma süreçlerinin yaşanması, psikolojik olarak sağlık sektöründe hizmet veren çalımlarda ve insanlarda kaygı, depresyon, stres ve benzeri etkileri gözlemlenmektedir. Yetkin bireylere oranla özellikle çocukların ve yaşlıların psikolojik dayanıklılıkları bakımından daha çok endişe, korku ve kaygı hissedebilmektedir. (Göksu, Kumca 2020).

2020).Bu anlamda Covid-19 nedeniyle i hayatına ara veren bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleri arasındaki ili kisini ele almak bu ara tırmada temel problemdir.

1.2. Ara tırmanın Amacı

Bu ara tırmanın amacı, Covid-19 nedeniyle i hayatına ara veren evli ve çocuk sahibi bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasındaki ili kiyi ara tırmaktır. Ara tırmanın bir ba ka amacı i kaybı ya ayan evli ve çocuk sahibi bireyler ile i kaybı ya amayan evli ve çocuk sahibi bireyler arasında kaygı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ili kinin saptanmasıdır. Alt amaçları olarak ise a a ıda belirtildi i gibidir;

1. Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ne düzeydedir?
2. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık algıları sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı derecede fark göstermekte midir?
3. Katılımcıların kaygı algıları ne düzeydedir?
4. Katılımcıların kaygı algıları sosyo-demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Katılımcıları psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleri arasında herhangi bir ili ki var mıdır?

1.3. Problem Cümlesi

Covid-19 nedeniyle i hayatına ara veren bireylerin psiolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ili ki var mıdır?

1.4. Ara tırmanın Önemi

Covid-19 pandemisinin ortaya çıktığı 1 günden bugüne kadar konuyla ilgili birçok ara tırma yapılmıştır. Koçak ve Harmancı (2020) Covid-19 pandemi sürecinde aile bireylerinde ruh sa lı nı inceledikleri bir ara tırmada pandemi sürecinin bireylerin ruh sa lı nı etkiledi ini, sosyal kısıtlamaların ve karantina süreçlerinin sürekli uzamasıyla bireylerde öncelikle kaygı bozuklu unu, sonrasında ise depresyon, stres bozuklukları, travma sonrası stres bozuklukları, somatik belirtili bozuklukların sıkça görüldü ünü belirtmişlerdir. Göksu ve Kumca ız (2020) Covid-19 pandemisinde

ki ilerde algılanan stres düzeylerini ve kaygı düzeylerini incelemi ler ve erkeklere oranla kadınlarda algılanan stres ve kaygı düzeylerinin daha fazla oldu unu, bekar bireylerin ise evli bireylere oranla stres düzeylerinin daha fazla oldu unu belirtmi lerdir. Artan ve Ark (2020) ara tırmalarında Covid-19 pandemisi süresince Türkiye’de ya ayan ki ilerin sosyo-demografik özellikleri ile psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasındaki ili kiyi ele almı lardır. Sonuç olarak, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasıyla kaygı düzeylerinin azaldı mın sonucunu elde etmi lerdir. Covid-19 pandemisinde kadın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha dü ük oldu unu, aynı zamanda kadınların erkeklere oranla kaygı düzeylerinin daha yüksek oldu unu tespit etmi lerdir.

Yapılan ara tırma sonuçları Covid-19’un bireylerin ruhsal sa lıklarını etkiledi ini göstermektedir. Daha önceki çalı malarda belli bir i leri varken pandemi sebebiyle i hayatına ara veren bireylerin ele alınmadı ı ve e leriyle evde geçirdikleri sürenin artmasından kaynaklanan bir de i ken ile ilgilenilmedi i görülmü tür. Ayrıca ara tırmanın sadece evli bireyler ile sınırlandırılmı olması da önemini arttırmaktadır. Ara tırmanın literatüre katkı sa laması düzeyinde önemli oldu u, bunun yanında ileride konuyla ilgili ara tırma yapacaklara kaynak olu turması yönüyle de önem ta ıdı ı dü ünülmektedir.

1.5. Ara tırmanın Sınırlılıkları

Ara tırma;

1. Ara tırmanın yapıldı ı tarihler arasında toplanan verilerde,
2. Ara tırmada kullanılan anket ve ölçeklerle,
3. Ara tırmaya katılan örneklem gurubuyla,
4. Elde edilen bulgular ve ula ılan sonuçlar kullanılan istatistiksel analiz yöntemleriyle sınırlandırılmı tır.

1.6. Tanımlar

Pandemi; genel olarak çok fazla insanın etkisi altına alan, kıta veya kıtaların hatta tüm dünyayı saran epidemiyi ifade etmektedir (Kaya, 2020). Kaygı; insanların ya adıkları endi eler, stresli ve sıkıntılı anlar, kendilerini üzen dü ünceler, tasalanma olarak kar ımıza çıkmaktadır. Bireylerinin özellikle stres

ya adlı olaylar ve anlarda ortaya çıkması, genel olarak kendisine güvenmedi i ya da güvende olmadığını hissetti i anlarda olu turdu u bir savunma mekanizmasıdır (Sakolu vd. 2020).

Psikolojik Dayanıklılık; insanların stres ya adlı durumlara karşı direnç göstermekte oldukları ki ilik özelli ini ifade etmektedir (Demirsu, 2018).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın problemi kavramsal ve kuramsal olarak bu başlık altında ele alınmış ve incelenmiştir.

2.1 Pandemi Kavramı

Pandemi kelimesi eski Yunanca'dan, pan(tüm) ve demos(insanlar) kelimelerinden türemiş olup "tüm insanlar" anlamında kullanılmaktadır. Uluslararası ölçüde, kıtaları kapsayan, hatta tüm dünyayı etkileyen enfeksiyon hastalıkları "pandemi" olarak adlandırılmaktadır. (Qui, Rutherford, Mao ve Chu, 2017). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) pandemiyi, insanların bağışıklık direnci olmadığı, hızla yayılabilen ve mevsim geçişlerinden bağımsız olan enfeksiyon hastalıkları olarak tanımlamıştır. Pandemi olarak çiçek hastalığı, grip, iddetli akut solunum sendromu (SARS), veba, AIDS, tüberküloz, dang virüsü, Batı Nil hastalığı insanlık tarihinin gördüğü önemli pandemilerdir. Gribal enfeksiyonlar, tüm dünyada insanların üzerinde önemli sonuçlanabilecek, önceden saptanamayan fakat tekrar tekrar yaşanan olaylar arasındadır. 1500'lü yıllardan beri her yüzyılda üçer kez görüldüğü tespit edilen gribal enfeksiyonlar, örnek olarak 20. yüzyılda birincisi "spanyol gribi(1918-1919)", ikincisi "Asya gribi(1957-1958)" ve üçüncüsü de "Hong Kong gribi(1968-1969)" olmak üzere üç farklı salgın yaşanmıştır. Bu salgınların arasından, Dünya'da yaşanan en büyük etkiye sahip salgın 1918-1919 yılları arasında ortaya çıkan spanyol gribinden 50 milyondan fazla insanın hayatını kaybettiği kaydedilmiştir (Qui, vd., 2017)

Kaydedilen bir diğer salgın ise "Jüstinyen Vebası(Plague of Justinian)" olarak bilinen veba salgınıdır. Salgının ilk olarak nerede başladığına dair literatürde çetirli

bilgiler bulunmakla birlikte, ilk olarak Etiyopya'da çıkıp Mısır'a, sonrasında Filistin'e yayılıp daha sonra ise Konstantinopol (u an ki ismiyle İstanbul)'e ulaşıma dair bilinmektedir (Retief ve Cilliers, 2005).

Pandemi, insanların birçok sorunla karşı karşıya kaldığı periyodik bir durumdur. Salgının başlangıcında, enfekte olma ihtimali, salgının ciddiyeti, karılaştırılan belirsizlikler ve salgın ile ilgili yanlış bilgi dağınılığı, salgını önlemenin ve yönetme yöntemleri ile ilgili belirsizlikler bulunmaktadır (Kanadiya ve Sallar, 2011). Özellikle herhangi bir pandemi sürecinin sonlanıp sonlanmadığı konusunda kalarda soruları artmaktadır. Bunun yanı sıra salgın hastalıklar dalgalanmalar halinde tekrar yayılabilmektedir. Bu gibi salgınların yayılma dalgalanmalarına kısmen toplumun mevsimsel ve günlük yaşam rutinleri, insanların birbiri ile daha sık veya daha az bir araya gelme, birbiri ile temasta olduğu yapıları ve sosyal aktiviteler neden olmaktadır (Koçak, Harmancı, 2020)

Pandemilerin genel özelliklerine bakıldığında; geniş coğrafi alanlarda hızlı yayılma yaşıması, mutasyonlar sonucu yenilenen virüsler halinde ortaya çıkmaları, mevsimlerden bağımsız olarak yayılmaları, enfeksiyona karşı nüfusun bağımlılık seviyesinin düşük veya hiç olmaması, ölümcül sonuçlar doğurması, insanları yaşam normallerinin dışında yaşamaya yöneltmesi gibi özellikleri sıralanabilmektedir (Özkoçak, Koç, Gültekin 2020).

2.1.1 Covid-19 'dan önce yaşam ve pandemiler ve ruh sağlığına etkileri

Bireyler olabilecek bir pandemi tehdidine karşı ya da yaşam bir pandemi süreci sırasında ve daha sonrasında psikososyal stres unsurlarına gösterdikleri tepkilere göre çeşitlilikler göstermektedirler. Bu tepkiler korku, kayıtsız kalma ve kadercilik gibi farklı reaksiyonlar olabilmektedir. Farklı stres faktörleri pandemi ile ilişkili olmakla birlikte fiziksel olmayan yakınmalar, duygu-durum bozuklukları, anksiyete bozukluğu ve TSSB dahil tetiklenebilmekte ya da şiddetlenebilmektedir (Shultz vd., 2015; Wu, Chan ve Ma, 2005).

Bütün dünya genelinde tahminen 50 milyon insanın ölmesine sebebiyet veren en bilinen pandemi 1346-1353 yıllarında yaşam bubonik veba olarak karımıza çıkmaktadır. Daha sonra farklı bulaşıcı ve ölümlere sebep olan birçok pandemi yaşamıdır. Örneğin HIV/AIDS (1981'de başlayıp halen devam etmekte), Rus gribi(H2N2 / H3N8, 1889-1890), İspanyol gribi (H1N1, 1918,1920), Asya gribi

(H2N2, 1957-1958), Hong Kong gribi(H3N2, 1968-1969), tekrarlayan ikinci Rus gribi pandemisi(H1N1, 1977-1978), Domuz Gribi(H1N1, 2009-2010), Zika virüsü salgını(2015-2016) sayılabilmektedir. (Crosby 2003, Belseh 2005, Doherty 2013, Morens ve Fauci 2017).

spanyol gribi uzun zaman etkileri olan ve sonuçlar do uran, farklı yönleriyle ara tırılan tarihin ilk salgını olarak tanımlanmaktadır. Almond, 2006 yılındaki yaptı ı ara tırmasında spanyol gribinden iki üç ay önce ve sonra do an insanlar arasında yaptı ı kar ılatırmada, salgından etkilenen kadınların do urdu u çocuklarda fiziksel olarak engeller oldu unu ve ömür boyu e itim ve gelir düzeylerinin daha dü ü oldu unu saptamı tır. SARS salgını ise dünya genelinde 26 ülkenin etkilendi i, 8.000 enfeksiyona rastlandı ı görülmü ve 800 ki inin ölümüne sebebiyet vermi tir (Graham, Donaldson ve Baric, 2013, Brooks vd., 2020). 8 ay süren SARS salgının en fazla etkiledi i yerlerde bireylerde orta- iddetli TSSB tespit edilmi tir. Kadınların cinsiyet ile ba lı risk faktöreki ve SARS virüsünden kaynaklı travma sonrası stres bozuklukları geli me riski ile ili kisi yüksek çıkmı tır(Lau vd., 2005).

MERS salgını, H1N1 ve Ebola gibi salgınlarda bireylerin ruh sa lı na etkilerinde depresyon, madde kullanımı bozuklu u da dahil ara tırmalarda bulunulmu tur (Brooks vd., 2020). Konu ile ilgili yapılan bir ara tırma, MERS'ten ekilenen, karantina, izolasyon önlemine dahil olan ve MERS'in tespit edilen bireylerde %40'a yakın oranda ruh sa lı ı bozuklukları gözlemlenmi ken, karantina, izolasyon önlemlerine dahil olmayan ki ilerde ve MERS'in görülmedi i bireylerde müdahale gerekecek ruh sa lı ı bozukluklarının olmadı ı tespit edilmi tir (Kim vd., 2018).

Afetlerden dolayı yapılan daha önceki çalı malara bakıldı ında, birçok bireyin geçici sıkıntılar ya adı ı ve bu bireylerin birkaç hafta veya ay sonrasında psikolojik dengelerini tekrar kazandı ı görülmü tür. Az sayıdaki bireylerde daha çok kronik sorun geli ti i gözlemlenmi tir (Gupta, Bonanno, 2010; Norris vd., 2002). Ayrıca bireylerin bazıları afet sonrasında pozitif büyümelerde rapor edilmi tir Gupta, (Gupta, Bonanno, 2010, Harada vd., 2015). SARS virüsünden etkilenme oranlarının bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını hangi düzeyde etkiledi ini ele alan ara tırılmasına konu olan bir ara tırmada, yüksek psikolojik dayanıklılı ın, yüksek sosyal destek oranı ile ili kili oldu u ve kadın katılımcılara oranla erkek katılımcıların daha fazla oldu u görülmü tür ve bu ki ilerın salgın ile ili kili kaygı düzeylerinin de daha dü ük oldu u belirtilmi tir (Bonanno vd., 2008).

nsan psikolojisinin iyile mesinde sosyal olarak destek verilmesi temel ta olarak kabul görmektedir (Hobfoll vd., 2007). Yüzyıllardır kar ıla ılan salgınlarda, salgınların kısa zamanda gündemden dü mesinin sebeplerinden biri olarak bireylerin hızla etkisi artan salgın ile mücadele etme sürecinde, öncelikle salgına fazlasıyla ilgi duymaları, korkmaları ve panik duygusu ile tepki göstermeleri, fakat salgın kontrol altına alındıktan sonra gösterilen tepkilerin azalmaya ba ladı ı varsayılmaktadır (Huremovic, 2019).

2.1.2 Pandeminin Psiko-Sosyal Etkileri

Pandemiler, tıbbi bir olay olmakla birlikte bireyleri ve popülasyonları birden fazla yönden etkisi altına alan ve çe itli bozukluklara sebep olan sosyal bir olgudur. Bunun sebebi ise bula ıcı etkisi olan hastalıkların yayılmasıyla olu an tehdit artmasıyla panik ve stresin görüldü ü bireyler, normal davranı larından farklı davrandıkları görülmektedir. Bireyler ve toplum için salgın dönemlerinde ya anan belirsizlikler ve krizler, psiko-sosyal etkilerin ne ekilde yönetildi i, bunlarla nasıl mücadele edildi i çok fazla önem ta ımaktadır. Pandemi gibi hızla yayılan, etki ve sonuçları öngörülemeyen bula ıcı hastalıkların ya adı ı korku ve pani e kar ı sergiledikleri korunma ve kaçınma davranı ları normal bir durum olarak kar ılanmaktadır. Olu an riskler potansiyel etkilerinden dolayı ya anılan anı etkiledi i gibi gelecek açısından kaygı olu masına, umut ve güveni de zedelemektedir (Karata , 2020).

Taylor, küresel düzeydeki pandemilerin önemli ölçüde be farklı psiko-sosyal durumun ortaya çıktı ını yazmı oldu u Pandeminin Psikoloji isimli kitabında vurgu yapmaktadır.

lk olarak pandeminin bula ıcı ve ölüm tehdidi olmasından dolayı bireylerin panik içerisinde alı veri yapması, gıda ürünleri ve temizlik ürünlerini stoklamaları,

kincisi virüsün ba ladı ı ülke toplumuna kar ı bula ıcı hastalı a neden olduklarını için dı lama ve damgalama gibi ırkçı davranı lar sergilemeleri,

Üçüncü olarak bireylerin sa lık sorunları ya ayacaklarını dü ünmelerinden dolayı ve bula tehdidi sebebiyle gereksiz seviyede sa lık sistemini me gul etmeleri,

Önemini vurguladı ı bir di er durum ise virüsün bula ma riskine kar ı alınan eve kapanma, izole olma, sosyal mesafeyi koruma gibi tedbirlere uymamaları,

Son olarak be inci vurgusu ise pandemi ile ilgili do ru bilgilerin yanı sıra gerçe i ve do ruları yansıtmayan bilgilerin, yanlış iddiaların ve kurgulanan komplo teorilerinin artmasıdır(Taylor, 2019).

Pandemi gibi sıradı ı ya anan olaylar, geçim sıkıntısı ya ayan yoksul bireyleri oldu undan daha fazla zorla tırmaktadır. Evde izole olunması gerekti inde pandemi sürecinde strese kar ı mücadele, psikolojik ve fiziksel dayanıklılı ı artması için yapılan bilgilendirmelerin toplumun ço unlu unda etkili olabilmesi için, öncelikle yoksul bireylerin, geçim sıkıntısı çekenlerin çalı ma ko ullarının iyile tirilmesi ve ya am standartlarının yükseltilmesi gerekmektedir. Gerekli görüldü ü takdirde mümkün olan i lerde üretimin durdurulması, bu i lerde çalı an bireylerin ücretli izne çıkarılması, ara verilemeyecek olan i lerde çalı an bireylerin ula ımlarının güvenli bir ekilde sa lanması ve çalı tıkları sürenin sınırlandırılması, herhangi bir i e sahip olmayan bireylere ise gıda, barınma imkanları ve i sizlik maa ı toplumun yoksul kesiminin psikososyal olarak iyi olma halini ve bunun olumlu yönde sürdürülebilmesi için gerekli uygulamalardır(Tükel, 2020).

2.1.3 Pandeminin Psikolojik Etkileri

Pandemi dönemlerinde görülen psikolojik tepkiler korku, kayıtsız kalma, kadercilik gibi çe itli durumlarla kar ımıza çıkmaktadır. Bazı bireylerin bula ma riskine uyum sa layarak daha az endi e ya amaktadırlar. Fakat psikolojik etkilerin daha iddetli ve daha uzun süren etkisi oldu u da görülmektedir. SARS pandemisi ile ilgili ara tırmalar, salgınların ruh sa lı ında iddetli, uzun süreli ve kalıcı etkileri olabilece i öne sürülmektedir (Taylor, 2019).

Temel duygularımız olan korku ve kaygı fizyolojik yönden, sempatik sinir sistemimizde kar ıla tı ımız tehdit ile mücadele etmemizin veya tehditte uzakla mamızın kararını vermemizi sa lamaktadır ve tehdidde kar ı hızla tepkimizi gösterebilmemizi sa lamaktadır. Salgının toplum ve sa lık çalı anlarında yarattı ı korku ve kaygının sebeplerine baktı ımızda en önemli etkenin virüsün bula ma riski olması, yakın bir tehdit haline gelmesi, göz ile görülememesi, yayıldı ı alanın sürekli artması olarak sıralayabiliriz(Pappas vd. 2009).

Salgınlara kar ı koruyucu olan tedbirler arasında olan sosyal ili kilerin azalması ruh sa lı ını açısından olumsuz risk faktörüne dönü ebilmektedir. Sosyal ba ların, psikolojik olarak iyi olma, fiziksel sa lık hatta ya amsal mücadele de insanlar için

hayati öneme sahip biyolojik bir gereklilik olabileceği öne çıkarılmaktadır. Bundan dolayı izole olunan süreçte sosyal bağların azalması bireylerin psikolojik iyi oluş ve duygusal açıdan negatif etkileyebilmektedir (Holt-Lunstad, 2017).

Salgınlarda görülen psikolojik tepkileri şu başlıklar altında toplamak mümkündür;

Ölüm korkusu ve hastalanma durumu, tedavi gereken durumlarda virüs bulaşma riskinden dolayı sağlık kurumlarına gidilmemesi, gelir kaynaklarını kaybetmesiyle geçim sıkıntısı yaşanması, iş kaybı korkusu, izolasyonda iken çalışamama, salgına yakalanmı olmaktan dolayı toplumda dışlanma veya temaslı olmaktan dolayı karantinaya girme korkusu, sevdiğin kişileri, yakınlarını virüsten koruyamamak, yakınlarına virüsün bulaşması, onların karantinaya alınması ve onlardan ayrı bırakılma korkusu, salgından dolayı yakınlarını kaybetme korkusu, bakım verenleri ya da ebeveynleri karantinaya alınmasıyla refakatçi olmayan ve ebeveynlerinden ayrı kalan çocuklar, engelli ya da yaşlı bireyler ile virüs bulaşma korkusuyla bakım yapmanın reddedilmesi, izole olma sürecinin getirdiği koşullardan dolayı yaşanan sıkıntı, depresif hissetmek, çaresiz ve yalnız kalma (Tükel, 2020).

2.2. Covid-19 Pandemisi

2019'un sonlarında Çin Ülkesinin Hubei bölgesinde başkent Wuhan'da başlayan çıkan ve tüm dünyaya yayılmasıyla küresel etki yaratan Koronavirüs, 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) pandemi ilan ettiği bir salgın olarak karımıza çıkmaktadır. Covid-19 pandemisi, kısa zamanda yayılıp tüm dünyada yarattığı etki ile, toplumların yaşam biçimini, davranışları, bireylerin rutin alışkanlıklarını değiştirmesine neden olmuş küresel boyutta sosyal bir sorun olarak görülmektedir. Hala etkisini sürdüren Covid-19, karantina süreçleri, evde kalma zorunlulukları, bireyler arası sosyal mesafelerin korunması, iş veya tatil seyahatlerinde kısıtlamalar, kurum ve iş yerlerinde çalışmaya ara verilmesi, mesai saatlerinde esneklik, çevrimiçi uzaktan eğitim ve evden çalışma uygulamaları salgınının hayatımıza getirdiği değişimlere başlıca örneklerdir (Aslan, 2020).

Covid-19 virüsünde en sık görülen semptomlar, halsizlik, yüksek derecede ateşlenme, kuru öksürme olduğu görülmektedir. Covid-19, mevsimsel grip ile karıştırdığında patojenik olduğu, daha bulaşıcı olduğu ve tahmini olarak ölüm oranının %0,5-3 arasında olduğu bilinmektedir (Murthy, Gomersall, Fowler, 2020). Virüsün yayılma yolunun temas halindeki bireylerin öksürmesi, hapırması ya da

konu ma esnasında yayılan damlacıklar ile yayıldı ı bilinmektedir. Semptomlarının görülmedi i enfekte bireylerin daha az olsa bile Covid-19 virüsünü yayabilece i görülmektedir. Bu virüs, SARS ve MERS'e oranla daha hızlı yayılım göstermektedir. Covid-19 olan bireylerin ya ına ve bununla birlikte kronik hastalıklarının olması durumuna göre hastalı ın bireyde gösterdi i iddet de i iklik göstermektedir. Dünya Sa lık Örgütü'ne göre (2020) direnci zayıf, kalp rahatsızlı ı olan, 65 ya ın üstünde olanlar, astım, HIV, obez olan, karaci er ve böbrek hastalıkları olan bireyler yüksek risk grubuna girmektedir(WHO, 2020). Covid-19 salgını ile benzerlikler gösteren, 2003 yılında ya anan SARS'a yakalanan her 10 bireyden 1'i ya amını kaybetmi tir, SARS'ın ölüm oranı %10 olarak tespit edilmektedir. Bu salgınlara oranla MERS en ölümcül salgın olarak görülmü tür. Covid-19 hastalı ı bula an bireylerde ölüm yüzdeli i SARS ve MERS salgınındakine oranla daha az olmasının yanı sıra ülkeler arası ölüm rakamlarında çok fazla farklılıklar oldu u tespit edilmi tir. Ülkeler arası rakamlara bakıldı ında en fazla ölüm oranı ve vaka sayılarının Amerika Birle ik Devletleri'nde, Rusya ve Brezilya'da oldu u görülmektedir (A kın, Bozkurt, Zeybek, 2020).

Mutasyon hızı yüksek olan Covid-19 virüsünün, yeni türeyen bir virüs olarak enfeksiyon olu turma olasılı ı her zaman olmaktadır. Bu virüsün hayvanlardan insanlara geçmesi mümkün olup aynı zamanda bu salgının yarası, deve ve sı ırlardan insanlara bula tı ı dü ünülmektedir (Ovalı, 2020).

Koronavirüs pandemisi birçok alanı etkilemi tir.Bu alanlarda sa lık ba ta olmak üzere ekonomi, e itim ve sosyo-külterel olmak üzere birçok örnek verilebilir. En temel kurum olan ailelerde pandemiden çok fazla etkilenmi tir. Ailenin i levleri, yapısı ve aile içindeki rollerin dönü ümünü belirgin bir ekilde görmek mümkün olmu tur. Pandeminin ba lamasıyla e itime ara veren çocuklarla birlikte ailelerin günlük rutin ya amları hızla de i mi , toplumsal cinsiyet rolü bakımından çocuklarına kar ı daha fazla sorumlu kabul edilen bireyler, çocuklarıyla "Evde Kal" uygulamasına dahil olmu lardır. "Evde Kal" uygulaması kısa zamanda sonlanmayaca ını ön görerek çocukların çevrimiçi e itime, çalı an ebeveynlerinin ise evden çalı ma süreçleri ba lamasıyla daha çok bu bireyler için pandemi sürecindeki günler daha sıkıntılı, yorucu olmaya ba lamı tir (Akba ı, Dursun 2020).

Virüsün yayılmasını önlemek amacıyla son 10 yıldır üzerinde ara tırmalar yapılan evden çalı ma kavramı Covid-19 pandemisinde önem kazanmı olup yeni bir çalı ma

modeli olarak karımıza çıkmaktadır. Covid-19 pandemisinden dolayı çalı maya ara veren i letmelerin bazılarının evden çevrimiçi çalı maya devam etti i görülmektedir.

2.2.1 Covid-19'un Psikolojik Etkileri

Covid-19 salgının tüm dünyayı etkileyen patolojilere neden olmasının yanı sıra, küresel bir panik ortamına yok açarak, küresel zihinsel sa lı ı da bozabildi i görülmektedir. Sa lık kaygısı, kitle histerisi, panik ve yalnızlık gibi birçok psikolojik sorunu beraberinde getirmekte olup, Covid-19 pandemisinin psikolojik etkileri ile ilgili az sayıda bilimsel veriye ula ılmaktadır (Yıldız vd. 2020).

Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 salgın sürecinin bireylerin psikolojisine etkileri bireyler arasındaki farklılıkları da göstermektedir. Bireylerin hayatlarına kar ı tehdit olu turan ve küresel çaptaki Koronavirüs pandemisi boyunca ve daha sonrasındaki stres ile ba llantılı ve travma yaratan etkilerin, bireyin sosyal ve kültürel yapılarına, sosyo-ekonomik düzeyine, ki isel özelliklerine ve psikolojik iyi olma haline göre de i iklikler göstermesi normaldir. Ki ilerinin Covid-19 salgını süresince ya adıkları güvenlik, barınma, beslenme gibi yetersizlikler, salgın ile ilgili eksik ya da do rulu u olmayan bilgilerin yayılması, sosyal destek bakımından yetersizlik hissetmeleri, bu süreçte maddi olarak kayıp ya amaları, Covid-19 semptomlarını göstermeleri ya da pozitif ki iler ile temas etmi olmaları gibi farklı etkenler, bireyleri pandemi süresince psikolojik iyi olmaları bakımından daha riskli hale getirebilmektedir (Kaya, 2020).

Yapılan çalı malarda toplumların, anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin, bula riski olan hastalıkların yaygınlaşması ile birlikte artabildi i görülmektedir. Örnek olarak SARS pandemi sürecinde Hong Kong'da yapılmı olan bir çalı mada insanların ruh sa lıklarının kötüye do ru gitti i, yüksek seviyede çaresiz hissettikleri, deh ete kapılmı halde ve endi eli içerisinde oldukları tespit edilmi tir. Aynı zamanda bu ki ilerinin bazılarında(%16) travma sonrası belirtileri, büyük bir ço unlu unda(%40) ise aile ya da i hayatlarında ço alan stres algıladıkları ortaya çıkmı tir (Lau, Yang Pang, Tsui, Wong ve Wing, 2005).

Yapılan ara tırmalarda saptanan ilk tespitler, Koronavirüsün ruh sa lı ı hastalıklarla ba llantılı oldu u görülmektedir.9009 ki inin katılımıyla sosyal mecra aracılı ıyla gerçekleştirilen bir ara tırmada, katılım gösterenlerin %67,3'ü Covid-19 salgını ile

ilgili çok/arı düzeyde endişeli oldu unu, %48,8'inde salgından korunmak için kendisini izole etti ini ortaya koymu tur (Nelson vd., 2020).

Koronavirüs salgını ile ilgili Çinpopülasyonunda yapılan ba ka ara tırmada, toplumun büyük bir oranında kaygı bozuklukları ve uyku kalitesi ile ilgili sorunlar oldu u ortaya çıkmı tır. Kaygı bozukluklarının 35 ya altındaki bireylerde ve salgına daha çok odaklanmı , salgın gündemi ile daha çok ilgilenenlerde ya andı ı tespit edilmi tir (Huang ve Zhao, 2020). Ho ile arkadaşlarının ara tırmasında(2020) da, insanların önceden planlanan seyahat etme planının iptal olması, sosyal mesafe kuralları, medyanın yapmı oldu u pandemi içerikli yayınlara maruz kalma, ya amı sürdürmek için gerekli temel ihtiyaçları almaya dair ya anan panik, küresel boyutta kaygıyı ve depresyonu tetikledi ini göstermi tir (Huang vd, 2020).

Türkiye'de yapılmı ve geni örnekleme sahip bir ara tırma, katılım gösterenlerin Covid-19 pandemisinden sonra yüksek ve önemli bir seviyede kaygı, somatizasyon, fobik kaygılar, obsesif kompulsif bozukluklar, depresyon, dü manlık ve öfke belirtilerine rastlandı ı tespit edilmi tir (Bilge ve Bilge 2020). Aynı zamanda Covid-19 öncesinin ve sonrasında belirtili puanları kıyaslandı nda kadınların bütün belirtilerinde daha yüksek düzeyde farklılıklar sergiledi i, yani Covid-19 salgınından psikolojik açıdan daha çok kadınların etkiledi i görülmektedir (Bilge ve Bilge, 2020).

Covid-19 pandemisi ile birlikte izole olma, sosyal mesafe ve karantina dönemlerinde insanlar aileleriyle birlikte evde daha çok zaman geçirmeye ba lamı tırlar. Sosyal izolasyon virüsün yayılmasını kontrol altına almak için etkili bir yöntem olması ile birlikte toplumsal açıdan sosyal, psikolojik iyi olma, ekonomik olarak negatif yönde etkileri getirmi , aile içi iddetin ve alkol kullanımını arttırdı ı görülmektedir (A kın,vd 2020).

Covid-19 salgının ba ladı ı günlerde marketlerden gıda ürünlerini stok yapmak amacıyla her zamankinden çok alarak rafların bo altılması, alınan eve kapanma kararı, hissedilen her fiziki rahatsızlı ın salgın belirtisi oldu u dü ünülmesi, sosyal medyada aslı olmayan payla ımlar ile zihin kirlili ine maruz kalması, televizyon kanallarında ve internette sürekli pandemi içerikli yayınlar izlenmesi, toplumda panik ve korkuyu arttırdı ı görülmektedir. Meksika'da yapılmı olan bir ara tırmada grip salgına dair yayınlara medyanın geni çe yer vermesinden sonra insanların risk

algı düzeylerinin ve belirsizlik hissine karşı ya adıkları korkunun yüksek seviyede artı gösterdiği ini ve ya am kalitesinde dü ü tespit edilmiştir (Jones ve Salathe, 2009).

Ülkenin tüm insanlarını sa lıkları bakımından ilgilendiren virüs salgını durumlarında bireylerde a kınlı a, güvensizli e, yalnız hissetmelerine, etiketlenmeye sebebiyet verirken; toplumsal olarak ise ekonominin olumsuz seyretmesi, i yerleri ve e itim kurumlarının kapanması, tıbbi olarak gereken malzemelere ayrılan bütçenin yetersizli i, temel ihtiyaçların yeterince kar ılanmaması gibi negatif durumlara neden olabilmektedir (Bekaro lu ve Yılmaz, 2020). Bu ve benzeri olumsuz durumlar insanlarda stres tepkileri veya ruh sa lıklarının bozulmasına, madde kullanımına yönelme ya da hijyen ve evde kalma ile ilgili yapılan sa lık önerilerini önemsememe durumlarının ya anmasına neden olabilmektedir. Afetlerle ilgili psikolojik açıdan yapılan ara tırmalar, ya anan salgınların etkiledi i toplumlarda duygusal sorunların olu tu unu gösterir, bu nedenle Covid-19 pandemisinden etkilenen ülkelerde psikolojik olarak negatif etkilerin olaca ı kesin bir durum olarak görülmektedir (Pfefferbaum ve North, 2020)

2.2.2 Covid-19 Pandemi Sürecinde Ailede Ruh Sa lı ı

Aile yapısında biyolojik, sosyal açıdan ve psiokoljik olmak gibi birden fazla fonksiyonları mevcuttur. Bu fonksiyonlar ailenin neslinin devamlılık sa laması, psikolojinin dengelenmesi, sosyalle me, e lerin birbiri ile muhabbeti, e lenme ve dinlenme gibi i levler olarak kar ımıza çıkabilmektedir (Canatan ve Yıldırım, 2011, Yapıcı, 2010). Ailenin etkilendi i toplumda ya anan travmatik durumlar, aile bireylerinin özelliklerinden, ailenin iç ili kileriyle rollerini dahi etkilemektedir. Salgın döneminde de i im ya anan ailenin i levler, roller, ili kileri nedeniyle ki iler farklı farklı psikolojik sorunlar ile kar ıla abilmektedir.

Covid-19 gibi bula riski ta ıyan ve yaygın olan hastalıklar, psikolojik sorunlar ve ruh sa lı ı hastalıkların belirtileriyle ili kilendirilebilmektedir (Bao vd., 2020). Çin'de 2020 yılının ocak ve ubat aylarında 194 ilde 1210 bireyin katılımıyla yapılan bir çalı mada, katılan bireylerin yüzde 54'lük kesimi Covid-19 salgınının orta veya iddetli psikolojik etkileri, yüzde 29'luk bir kesim orta veya iddetli anksiyete belirtileri, yüzde 17'lik bir kesim ise orta veya iddetli depresif belirtiler gösterdikleri bilinmektedir (Wang vd. 2020). Ekonomik açıdan olu an

güvensizlikler, somatik ikayetler ve bedensel ağrıları tetiklediği gösterilmektedir (Chou vd. 2016). H1N1 domuz gribi salgın döneminde, ruh sağlıklarında bozukluk tanısı olan kişilerde yapılan bir ara tırma, nevrotik ve somatoform bozukluğu olan çocuklar ve hastaların orta veya şiddetli kaygıları ifade eden bireyler içinde önemli düzeyde ağrı temsil edildiğini saptamıştır (Page vd., 2011). Bireyler toplumu etkileyen durumlarda çoklulukla anksiyete, TSSB, depresyon, uyku düzensizliği, uyum sağlayamama, alkol ve madde bağımlılığına benzer ruh sağlığı problemleri yayılmaktadır (Kessler vd., 1995). Kişilerin virüse yakalanma veya bulaşmalarına bulaşmasından dolayı yayılma şüphesi, iki hafta karantina süreci ve zorunlu takip ile bulaşma riski, etiketlenmenin ve karantina sürecinin aile ve sosyal çevredeki etkileri konularındaki endişelerini artırdığı söylenebilmektedir. Yaşadıkları bu gibi psikolojik etkilerin sonucunda intiharı düşünmek veya girişimde bulunmak, ani öfke boşalmaları, karantinadan kaçma planlarıyla karşılaşabilmektedir. Uygulanacak karantina süreçleri bireylerde oluşabilecek ruhsal patolojiler göz önünde bulundurularak karar verilip uygulanmalıdır (Yıldız, Çıkrıkçılı ve Yüksel, 2020).

Aileler ve çiftler arasında çatışma, şiddet, tartışmaya benzer karışıklılıkları ki sorunları olanlarda ilave riskler belirlendiği görülmektedir. Salgın dönemlerinde günlük yaşamın derinleşmesi netice olarak alkol, madde veya ilaç kullanımları, stresörlerin artışı ve sosyal ilişkilerin zayıflaması nedeni ile aile içi şiddete yönelmeleri olmaktadır. Artıcı gelmemesi ile birlikte, Çin'den alınan ilk verilerde karantina süreçlerinde boşanma oranlarının artışı gösterdiği tespit edilmiştir. Bakanlıklar yetkinleri ve de çocuklukları pandemi ile mücadele hususunda bilgilendirme çalışmalarını sürdürürken, ailelerin evdeki kaldıkları zamanları kaliteli geçirmeleri için sanal ortamda müze gezileri, kitap tavsiyeleri, çevrimiçi tiyatro gösterilerine benzer ailelere sosyal ve psikolojik bakımdan destek vermek için çalışmalarını sürdürmektedirler. Akademisyenlerde bu süreç zarfında, ailelerin bu süreçlerini daha sağlıklı geçirebilmelerini sağlamak, streslerini, kaygılarını ve korkularını en az düzeye indirmek için sosyal medya profillerinden paylaşımlarını ve çevrimiçi eğitim yapmayı sürdürüp, ailelere, ilgili kişilere yalnız olmadıklarını gösterme ve bilime katkı koymaya devam etmektedirler (Harmancı, Koçak 2020).

Covid-19 pandemisi sürecinde izole olmak için alınan "Evde Kal" kararının ruh sağlığına etkisinin sonuçlarına bakıldığında fiziksel sağlığı korumak için kritik derecede önemi olan uygulama, psikolojik ve ekonomik açıdan negatif etkileri

oldu unu destekler nitelikte kar ımıza çıkmaktadır. Yapılan çalı malar, evde kalarak izole olmak depresyonu, sa lık kaygılarını, ekonomik endi eleri ve yalnızlık hislerini arttırmı oldu u belirlenmi tir (Thunström vd., 2020). Evde izole olmanın negatif sonuçlarının ekonomik açıdan ya anan zorluklardan ve her türlü medya aracından çok fazla yayınlara maruz kalmaktan dolayı oldu u öne sürülmü tür. Di er taraftan, Covid-19 pandemisinin getirisi olan karantina ve sosyal izole olma durumları sonrasında ki iler aile bireyleri ile birlikte evlerinde daha çok zaman geçirmektedirler. Sosyal izolasyon virüs yayılımı kontrol almak konusunda çok etkili bir yöntem olarak uygulansa da sosyal, psikolojik, finansal ve tüm topluma olan etkilerinden dolayı aile içi iddetler ve alkol kullanımlarını arttırdı ı kar ımıza çıkmaktadır (Ergöner vd., 2020).

2.3 KAYGI

Bili sel bir bile en olan kaygı, açıklanabilmesi zor olan ya da rahatsız eden bir durumun anla ılması olarak belirtilmektedir (Morosanova vd., 2019), aynı zamanda kaygının stres ile açık benzerlikleri mevcut olmakla birlikte duygusal bir durum oldu u kabul edilmektedir (Lovibond, Lovibond, 1995). Amerikan Psikoloji Derne i(APA, 2013) kaygı bozuklu unu “gerginlik hisleri, endi e veren dü ünceler ve bedensel de i imler(artan kan basıncı ve benzeri) ile meydana gelen bir duygu” ifadesiyle tanımlamı tır. Bu açıdan kaygının belirtilerini; huzursuzluk, kontrolsüz endi e, sinirli olma hali, motivasyonda ya anılan zorlanmalar olarak sıralanabilmektedir. nsanlarda motivasyon nitelik durumu bireyin duygusal tepkilerinin sonucu belirlemektedir. Bireyin özyeterlilik düzeyi dü ükse, bireyde kaygıları tetiklemekte ve motivasyonunun dü ük olmasına neden olmaktadır. Bu durumun etkisi; çaresizlik hissi, kaçınma ya da geri çekilme olarak kendini yansıtmaktadır (Çiçek, Almalı 2020).

Kaygı bozuklu u, özellikle tehdidin yapısı net olmadı ı, meydana geli indeki belirsizlikler ve ki ilerinin kendisini stres ba langıcında ve sonlanmasının üzerindeki etkisinin çok dü ük düzeyde kontrol edebildi ini hissetti inde belirgin bir sorun kayna ı yaratmaktadır. Ki inin belirsiz durumlar ile mücadele etme e ilimi ve teknikleri de dahil, salgınların ortaya çıkarttı ı tehditler ile de kaygı bozuklu unun artaca ına dair birçok psikososyal faktörlerin oldu u saptanmı tır (Taha vd., 2013)

Bir pandemi döneminde, salgın ile ilgili sosyal, yazılı veya görsel medyalarda sürekli yayınların olması kitle histerisine ve korkusuna potansiyel yaratabilmekte, aynı zamanda mevcut salgından daha yüksek düzeyde korkulması ve kaygılanılması sürekli televizyonda ilgili yayınlara maruz kalma ile ili kili oldu u belirtilmektedir (Wheaton vd., 2011). Bu ba lamda yalnızca viral olan tehditlerle ilgili belirgin olmayan yorumlamaya açık bilgilere maruz kalmak, belirsizlik algılarına sebep olmasıyla kaygı bozuklu unun artı na hizmet edebilmektedir (Taha vd., 2013).

zole olma ve karantinanın kaygıyı tetiklemesi normal bir belirti olarak kar ımıza çıkmaktadır. Bireyler kısa vade de yaptıkları planlarının dramatik bir ekilde bir anda de i mek zorunda oldu unu fark etmekte, yabancı oldukları bir ortama alınabilmekte ve sosyal ili kilerinden ayrılmak mecburiyetinde kalmaktadırlar. Kaygı bozuklukları da, i lerine devam edememe ya da bakımından sorumlu oldu u bireylerin gereksinimlerini kar ılayamamaları durumundan kaynaklı yükselebilmektedir (Huremovic, 2019).

Bireyler izole olma veya karantinaya girme durumu ile kar ıla tıklarında, öfke, eyleme geçmeye neden olabilecek korku ve kaygı ile tepki gösterebiliyor, umutsuzluk kaygısı sergileyebiliyorlar. Pek çok ara tırmada izole olmanın hastanın ruh sa lı na etkileri incelenmesiyle, izole olan hastalarda depresyonun, kaygının ve öfkenin puanları daha fazla oldu u gösterilmektedir (Huremovic, 2019)

Kaygı, bireylerde fizyolojik tepkilere sebep oldu u ortaya çıkmı tır. Balta ve Balta 'a göre, kaygıları oldu unu belirten bireylerin hepsinin ortak fiziksel tepkileri; yüksek hızda kalp atı ları, titremeler(özellikler bacaklarda) a ızda kuruluk, kısık ve ürkek ses, yo un terleme ve bununla birlikte nadiren idrarı tutamama durumlarıdır. Kaygı olan bir bireyin dı arıdan görünü ü her eye aynı anda yeti meye çalı an fakat seçimini bir türlü yapamayan insanı andırmakta, yüz ifadesi ise panik içinde olan acil yardım ihtiyacı olan bir insanı yansıtmaktadır (Duman, 2020).

nsan do asında, artlardan ba ımsız olmakla birlikte iyiye ve olumluya göre, kötü ve olumsuz her zaman daha çabuk, daha yo un bir ekilde algılama e ilimi içerisindedir (Narcıkara, 2017). Bu hal, bireyi yo un stresli oldu u dönemlerde kaygılanmaya daha da yönlendirebilmektedir. Covid-19 pandemisi ba lı ba ına kaygı verici bir salgın hastalık olması, insanların kaygıyı önleyecek ilaç veya müdahaleye daha çok gereksinim duymalarına neden olmaktadır. Amerika Birle ik

Devletleri'nde, 2020 yılınınubat ayı yarısından ile Mart ayı ortasındaki sürede bu gibi gereksinimlerin %34,1 oranında artı oldu u görülmü tür. Bu bilginin yanı sıra Mazza vd.'nin (2020), 402 Covid-19'a yakalanan bireyler ile yaptı ı çalı mada (265 erkek, ya ortalaması 58) salgın hastalı ın yaratmı oldu u psikiyatrik semptomlar incelendi inde, katılan bireylerin yüzde 28'inde travma sonrası stres bozuklu u, yüzde 31'inde depresyon, yüzde 42'sinde kaygı bozuklu u, yüzde 40'ında ise uykusuzluk gözlemlenmi tir. Aynı ekilde Erdo du, Koço lu ve Sevim'in 2020 yılında yapmı oldu u bir ara tırmada ise, Türkiye genelinde Covid-19 pandemi sürecinin bireylerde yarattı ı umutsuzluk ve kaygı düzeyleri ara tırılmı , çalı ma sonuçlarına göre her 4 katılımcının birinde kaygı semptomlarının belirtilerini, her 3 katılımcının birinde de umutsuzluk semptomlarının belirtilerini gösterdi i saptanmı tır (Baykal, 2020)

2.3.1. Kaygı le İlgili Kuramsal Yakla ımlar

nsanların ki ilik yapılarının ve davranı larının incelendi i tüm kuramlar kaygıya yer vermektedir. Bazı kuramlarda kaygının ki ilik yapısını olu turan ilk ve temel güç oldu u kabul edilmekte; bazılarında ise kaygının ikincil olarak olu tu u fakat ki ilik yapılanması, geli imi ve davranı olu masında önemli düzeyde rolü olan bir etken oldu u de erlendirilmektedir. Her kuramda ki ilik geli iminde ve davranı olu umunda ortak yer verilen etken iç ve dı çatı ma ile kaygıdır (Köknel, 1995).

2.3.1.1 Psikanalitik Yakla ım / Sigmund Freud

Kaygı kelimesi psikoloji alanında ilk kez Sigmund Freud tarafından kullanılmı ve bir kavram olarak tanımlayıp sebeplerini ara tırmı tır. Freud, kaygının ortaya çıkı mın dürtü ve içgüdülerden kaynaklanan gücün bastırılmasının sonucunda oldu unu belirtmi tir. Daha sonrasında bu görü ü de i tirip, kaygının benli in tehdit ile kar ıla ması algılaması sonucunda ortaya çıktı mı ve bunun önlenmesi için bastırma düzenin devreye girdi ini kabul etmektedir (Köknel, 1995). Freud kaygının çaresizlik kar ısında bir reaksiyon ve “tehlikeli bir durum oldu unu gösteren i aret” oldu unu ve ki inin “çaresizli in ba lamasını bekledi belirtmektedir (Yalom, 2001).

Freud, kaygının anne karnından ayrılma, “do um sarsıntısı” ile kendini gösterdi ini belirtmektedir. Freud, gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve suçluluk kaygısı olarak kaygıyı üç farklı ba lıkta incelemi tir. Bu üç çe it kaygı id, ego ve süper ego temelinde incelemekte olup, id, ego ve süper egonun etkile imi kaygı çe itlerini

açıklama da önemli oldu unu vurgulamaktadır (Peri an, 2018). Gerçeklik kaygısını, ego ile ba lı olarak, dı dünyada görülen gerçek tehditlere kar ı hissedilen kaygı veya korku olarak tanımlamaktadır. Nevrotik kaygı, sebepleri bilinmemekle birlikte egonun bilinçdi ı bölgelerinde olu maktadır. çgüdülerin arzu duyulan doyum noktasına ula masının cezayla neticelenmesinden endi e edilmesi ve korkulmasıdır. Suçluluk kaygısını ise süper ego ile ba lantılı olarak bireyin kendisinin vicdanından korkması durumu olarak açıklamaktadır (Peri an,2018)

2.3.1.2. Karen Horney

Kaygı olgusuna önemli derecede katkıları olan birisi de Karen Horney'dir. Horney, kaygıyı tehlike içeren bir durumun algılanması kar ısında hissedilen duygu olarak tanımlamı tır. Freud'un kaygıyı doyumsuzluktan kaynaklandı ı tanımlamasının aksine Horney, çocukluk zamanlarında kabullenilmemi olmaktan kaynaklandı ını, kaygının yo un düzeyde içinde bulundu u durumun birey için ta ıdı ı önemden etkilendi ini belirtmektedir. Horney, kaygıyı bireyin ya aması en zor duygulardan bir tanesi olarak görmü ve bireylerin kaygılı durumlardan kaçınmak için her yolu denediklerini, dahası ölümü yo un kaygı nöbetlerine tercih ettiklerini vurgulamı tır (Yanbastı, 1996; Gökçeda , 2001).

2.3.1.3 Harry Stack Sullivan

Harry Stack Sullivan, bireyin kaygılarını sonlandırabilecek içgüdüsel tepkilerden yoksun oldu unu söylemi tir. Sullivan, bebekken ya anılan kaygı deneyimlerini ve zaman içerisinde geli mekte olan kaygı düzeyini azaltan ve ço altan ayırt etme gücü, bebe in kaygıdan kaçınmaya çaba sarf etti i için davranı ın farklı yönlerine odaklanmasını sa lamaktadır. Bu sebeple çocukluk zamanında ya anılan kaygı içinde bulunulan durum de i ikli e u rayınca sonlanabilmektedir. Yeti kinlerin ise kaygılarını en aza indirgemek ve engellemek amacı ile çe itli tepkiler geli tirmektedir. Yeti kin bireylerin kaygı düzeylerini en alt seviyeye indirme çabalarına güvenlik tepkileri denmektedir (Yanbastı, 1996).

2.3.1.4 Bili sel Yakla ım

Beck, bili sel modelin temelini 'dü ünçe biçiminin duyguları etkiledi i' ilkesine dayandırmaktadır. Ki ilerin durumlara verdikleri tepki biçimleri ve nasıl bir hisse sahip oldukları kar ıla tıkları olaylar hakkında ne dü ündükleriyle

ili kilendirilmektedir. Bili sel modelin temelinde bireylerin rahatsızlık duydu u sıkıntılı durumların içeri inden ziyade bireylerin ya adıkları bu sıkıntıları nasıl algılayıp yorumladıkları ve de erlendirdikleri süreçleriyle ele almaktadır (Beck, 2014). Dü ünçe sistemimizde temelde bilgileri i leme süreçlerini biçimlendiren emalar vardır. emalar, do umdan itibaren ba layan ve ömür boyunca süren, etrafımızda olan biteni anlamamıza ve bu durumlara uygun tepkiler vermemize yardımcı olan temel zihinsel yapılar olarak karımıza çıkmaktadır. Kaygı bozuklu undaki aktif ema, tehdit ve tehlike emaları olarak bilinmektedir. emaların üzerinde genellikle bireyin kendisinin bile farkında olmadı ı kalıcı, köklü, ki inin mutlak do ruları olan temel inançları ve bireyin tutumları, kuralları ve varsayımlarının olu turdu u inançları yer almaktadır (Young, Weishaar ve Klosko, 2003). Temel ve ara inançlar, emanın temelinde bireyin ya adı ı durumu hızla de erlendirmesini ve bulundu u durum ile ilgili bilgi sahibi olmasını sa layan otomatik dü üncelerinden olu maktadır (Hofmann, Asmundson ve Beck, 2013).

Kaygı, bili sel modele göre, uyarıcının tehdit olu turabilece ine dair dü ünceler neticesinde olu maktaki fakat patolojik bakımdan incelendi inde mevcut tehlike yanlı veya abartılı ekilde olu maktadır. Bireylerin dikkatlerini yönlendirmelerini zorla tırmakta ve olay ile ilgili zorlayıcı dü ünceleri devamlı tekrarlanmasıyla ki ilere rahatsızlık vermektedir (Beck, Brown ve Steer, 1989). Kaygı bozuklukları bireylerdeki otomatik dü üncelerde bili sel çarpıtmalar, özellikle a ırı düzeyde genelleme yapmaları, felaketle tirmeler, etiketlemeler, gelece i ön görme, keyfi çıkarsamalar, ya hep ya hiç çarpıtmaları görülmektedir (Clark ve Beck, 2011).

2.3.1.5 Davranı çı Yakla ım

Temelleri deneysel psikolojiye dayanan davranı çı yakla ım, bireylerin davranı larını, duygu ve dü ünme süreçlerinden ba ımsız bir ekilde ö renme temelinde uyarıcı-tepki etkile imi kapsamında incelemektedir. Bireyin her eyi do umundan sonra ö rendi i, dünyaya bo bir zihin ile geldi ini ve çevresi tarafından biçimlendirildi inin temeline dayanmaktadır (Ainslie, 1975). Davranı çı yakla ım, davranı ları klasik ko ullanma, edimsel ko ullanma ve sosyal ö renme temellerinde incelemektedir. Klasik ko ullanma, ya anılan olayların ortaya çıkarttı ı çarı ımın olu ması ve bir olayın ya anmasıyla bireyin ba ka bir olay ile ili ki kurmasına neden olması durumu olarak açıklanmaktadır. Edimsel ko ullanmasının temelinde ise ödül-ceza yönetimi bulunmaktadır. Olumlu davranı ları arttırmak ve

olumsuz davranı ları azaltmayı amaçlayan peki tireçler ve ceza yöntemleri kullanılmakta ve ö renmeler bu yol ile gerçekleştirilmektedir (Kaya , Varol2004). Sosyal ö renme ise davranı lar sadecepeki tireçler ve cezalar ile de il, ba kalarından da ö renebilmektedir. Bireyler, ba kalarını gözlemleyerek kendilerine model alıp ö renme sa layabilmektedir.

Davranı çı yakla ım bakımından kaygının incelenmesi, yukarıdaki belirtilen ilkeler do rultusunda olu maktadır. Davranı çı modele göre kaygı, ö renilmi bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Uyarıcıların etkile imi neticesinde bireyde ko ullu bir tepki olarak kaygı meydana gelmektedir. Ya anılan bir olay veya kar ı kar ıya kalınan bir durumda hissedilen kaygının ko ullandı ı ve genellenerek tehlikelere kar ı tepki olu turdu u gözlemlenmektedir (Sungur, Belirleme 1993). Yaygın kaygı bozukluklarında ise, çe itli durumlarda ko ullanmı kaygı nesnesinin ortadan kalktı ı ve kaygılanmanın kendisinin ba lı ba ına kaygı nesnesine dönü erek kaygılanma kaygısı görülmektedir (Peri an, 2018).

2.3.2 Kaygının Tanı Kriterleri ve Sınıflandırma

Yaygın kaygı bozuklu u tanısı ilk olarak DSM-III'de hastalık gruplarınadahil edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birli i, 1980). Günümüzde ise Amerikan Psikiyatri Birli i'nin (2013) psikiyatrik bozukluklarda kullandı ı temel tanılama sistemi olan DSM-5'e baktı ımızda, kaygı (anksiyete) bozukluklarının sınıflandırılması, özgül fobi, sosyal fobi, agorafobi, seçici konu mazlık, ayrılma kaygısı bozuklukları, yaygın kaygı bozuklukları, tanımlanmı kaygı bozuklukları, tanımlanmamı kaygı bozuklukları, panik bozukluklar, ba ka bir sa lık durumuna ba lı kaygı bozuklukları, maddenin yol açtı ı kaygı bozukluklar olarak kar ımıza çıkmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birli i, 2013).

Yaygın kaygı bozuklu unun te hisi için, bireyde endi elenme, tedirginlik, huzursuz olma ve gergin olma hallerinin en az 6 aydır hissedilmesi, bireyin olaylara kar ı ve beklentileri açısından a ır ı düzeyde kaygılanması ve kuruntu hali olması beklenilmektedir. Birey bu endi e hislerini kontrol etmekte zorlanmaktadır. Bu kaygı ve kuruntulara belirtilen altı belirtinin en üçü birlikte görülmektedir. Bu belirtiler ise, kas gerginli i, uyku bozuklukları, odaklanmada ya da zihni bo altmada zorluk ya ama, çabuk sinirlenme hali, huzursuzluk, gergin ve sürekli diken üstünde

olmae ilimi, kolay yorulma halleridir. Klinik açıdan bireyin toplumsal ve bireysel ya amında i levsell i inde dü ü ya anmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birli i, 2013).

ICD-10 tanı kriterinde, yaygın kaygı bozuklu u tanısının konulabilmesi için birkaç ay veya en azından haftalarca süren, ço u günlerde görülen birincil bunaltı belirtileri görülmesi gerekmektedir (Dünya Sa lık Örgütü, 2001).

2.3.3 İki Faktörlü Kaygı Kuramı

Cattel ile Scheier'in yaptı ı ara tırmadafarklı kaygı bozukluklarının oldu u fikirlerini destekleyicitespitler bulunmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucunda iki ayrı kaygı faktörü olarak durum kaygısı ile sürekli kaygı faktörleri ortaya çıkmaktadır. Sürekli kaygı faktöründe, suçluluk ve utanç e ilimleri,ego zayıflı ı, gibi karakter belirleyici de i kenler görülmektedir (Demirsu, 2018). Cattell ve Scheier (1975) kaygı açık bilinçli ve gizli-bilinçdi ı olmak üzere iki ayrı durum tanımlamı lardır. Bu tanımlarınkar ılı ı durumluk kaygı ve sürekli kaygıya denk gelmektedir. lerleyen süreçlerde yapılmı olan ara tırmalar, durumluk kaygı ve sürekli kaygının aralarındaki ayrımı daha fazla netle tirmektedir. (Akt. Balolu, 2001).

2.3.3.1 Duruma Ba lı (Durumluk) Kaygı

Spielberger (1972) durum kaygısını, otonom sinir sistemi uyarılması neticesinde bilinçli olarak tanımlanan gerilim ve tutukluluk hisleri barındıran karma ık ve e siz bir duygusal durum veya tepki olarak tanımlamaktadır. Öner'e göre durumluk kaygı, ki inin stresli olarak de erlendirmesi ve bu de erlendirme ile e zamanda hissetti i sübjektif korkulardır. Fizyolojik belirtiler olarak kızarma, terleme, titremenin yanı sıra, ya anılan gerilim ve huzursuz olma duyguları da beraberinde görülebilmektedir. Süreklilik göstermeyen çe itli durumlara bireyin göstermi oldu u geçici reaksiyonlar olan durumluk kaygıda, kaygı düzeyinin içinde bulunulan duruma göre de i iklik gösterebilmektedir (Özguven, 1994). çinde bulunulan durumun ortaya çıkarttı ı stresin yo unlu unun artması durumluk kaygı düzeyinin artmasına neden olurken, stresi tetikleyen uyarıcı etkenin ortadan kalkmasıyla kaygı düzeyinin de beraberinde azaldı ı görülecektir.

2.3.3.2 Sürekli Kaygı

Sürekli Kaygı bireylerin kendisine ait de erlerinin tehlike içinde oldu unu dü ünmesi veya bulundu u durumun stres yaratan bir yer olarak de erlendirmesiyle görülen bir kaygı biçimidir. Ki inin huzursuz ve memnuniyetsizlik içinde ya am sürdürmesine neden olan sürekli kaygı bireylerin birbirlerinden ayıran bir ki isel özellikleridir (Spielberger, 1966). çsel kaynaklanan bu kaygı türü direkt olarak çevrenin getirdi i bir tehdit ile olu maz (Dönmez, 1998).

Öner'e göre (1998) sürekli kaygı, ki inin kaygılanmaya yönelik e ilimini yansıtmaktadır. Farklı bir deyi le sürekli kaygı bireyin ya amındaki olayları ve bu olaylarda kendi halini ço u zaman stresli olarak algılama meylindedir diyebiliriz. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin çok çabuk incinebildikleri ve daha karamsar bireyler oldukları gözlemlenmektedir.

2.4. PS KOLOJ K DAYANIKLILIK

Kobasa'ya (1979) göre yaptı ı ara tırmanın sonucu do rultusunda psikolojik dayanıklılı ı, bireyin ya amında stresli durumlarla kar ıla tı ında direnç göstermesini sa ladı ı bir ki ilik özelli i olarak ifade etmektedir (Demirsu, 2018).

Psikolojik dayanıklılık bir ba ka tanımda ise bireyin, de i imlerle, kar ıla ılan zorlukların ba arıyla üstesinden gelmelerini sa layan psikolojik kapasitesi olarak kar ımıza çıkmaktadır. Bireyin psikolojik kapasitesi zaman içinde bireysel ve çevresel faktörlerin etkisi ile de i ebilmekte ve geli ebilmektedir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Psikolojik dayanıklılık risklerin ve koruyucu faktörlerin etkile imi ile meydana gelmektedir. Olumsuzluklar, stres yaratan olaylar, zarar verici çevresel faktörler gibi riskler bireyin daha fazla zarar görmesine sebep olurken koruyucu faktörler aile, toplum ve çevreden kaynaklanan risklere kar ı destek görevi görmektedirler (Akdoğan, Yalçın 2018).

2.4.1 Psikolojik Dayanıklılı ın Tanımlamaları

Psikolojik dayanıklılık bir bireysel özellik olarak ifade edilmesinin yanı sıra dı etkenlerden de etkilenebilir. Psikolojik dayanıklılı ın olu umunda aile ortamı, anne, baba ve çocuk ili kilerinin etkileri oldu u, özellikle de ailenin, çocukların çevresindeki de i imleri fırsat olarak dü ünmelerini sa layıp psikolojik dayanıklılı a destek sa ladıkları söylenmektedir (Yalçın, 2013).

Psikolojik dayanıklılığın gelişimi uzun bir süreçten oluşmaktadır. Dayanıklılığın oluşmasının anlaşılabilmesi için olumsuz koşullara rağmen iyi bir uyum sergilenmesinin sağlanmasında rol oynayan tüm etkenlerin ortaya konulmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik dayanıklılık genel olarak sonuçlara ve bu sonuçların sebeplerine göre açıklanır (Tümlü, 2012).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili tanımlara bakıldığında genel olarak, bireyin çeşitli risk unsurlarına maruz kalması sonrasında koruyucu faktörlerle risk içeren durumların oluştuğu olumsuz etkilere iyi bir şekilde uyum göstermesi veya normal gelişimsel sonuçlar edindiği durumlar neticesinde oluşmasından bahsedildiği görülmektedir. Bunun sonucunda psikolojik dayanıklılığın açıklanabilmesi için risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçların anlaşılabilmesine gereksinim duyulmaktadır (Tümlü, 2012).

2.4.1.1 Risk Faktörleri

Risk, olumsuz hayat koşullarını tanımlamada kullanılan bir terimdir. Kaplan (1999), psikolojik dayanıklılığın olumlu sonuçlar içerdiğini, riskin her bakımdan olumsuz sonuçlarının olduğunu belirtmiştir.

Risk faktörlerinin bireysel, ailesel ve toplumsal olarak üç başlıkta incelenmektedir.

a. Bireysel Risk Faktörleri; bireyin zekâ seviyesinin, özgüveninin, benlik saygısının düşük olması, sağlık sorunları olması, kaygılarının olması, sorunlarla yeterince başa çıkamama, agresif bir birey olması, bireyin kendisini kontrol etmesinin zayıf olması, topluma uyum sağlayamaması, toplum değerlerine yabancı kalması, kendisini ifade etmekte güçlük yaşaması gibi faktörlerdir.

b. Aile Risk Faktörleri; anne veya babanın vefatı, aile içi şiddet, ailevi genetik hastalıklar, boşanan ebeveynler, katı veya tutarsız disiplin biçimi, bozuk kardeş ilişkilerinin olması, ihmal veya istismarı içermektedir.

c. Toplumsal Risk Faktörleri, sosyoekonomik düzeyin düşük olması, toplumsal düzeyde rol modellerin eksikliği, barınma, eğitim veya diğer hizmet alanlarındaki eksiklikler, göç ve işsizlik gibi çeşitli problemler yaşanması, madde kullanımını gibi çeşitli faktörleri içermektedir (Akt. Tümlü, 2012)

2.4.2 Koruyucu Faktörler

Masten (1994) koruyucu faktörleri, zor artlardan dolayı ortaya çıkan olumsuz tesirleri azaltabilen veya tamamen ortadan kaldıran, iyi bir biçimde uyum gösterilmesini ve bireyin yeterliliklerinde gelişim sağlayan durum olarak belirtmiştir. Psikolojik dayanıklılıkta koruyucu faktörler üç kategoride ele alınmıştır (Haase, 2004). Bu koruyucu faktörler; bireysel, yapısal özellikler, aile uyumu ve desteği, dış destekleyici faktörlerdir (sosyal çevreler, iç arkadaşları, okul arkadaşları vb.). Bireysel özellikler olarak; özgüven, akademik veya mesleki becerileri, zekâ seviyesi, sorunları çözme becerisi, geleceğe umutlu ve olumlu bir açıdan bakması gibi faktörlerdir. Bunların yanı sıra aile uyumu ve desteğine baktığımızda; ebeveynlerin iyi niteliklerinin olması, aile bireylerinin ve ebeveyn ile arasındaki iletişimsizlik, güçlü olması ve duygusal bağın olması ailesel koruyucu faktörler arasındadır. Dış destek faktörleri ise; bireyin ailesindeki kişilerle olumlu ilişkiler içinde olması, sosyal çevresinin nitelikli insanlardan oluşması, iyi okullarda eğitim görmesi ailesinin dışında sahip olduğu koruyucu faktörler olarak görülmektedir (Gül, 2016).

2.4.3 Psikolojik Dayanıklılığın Kaynakları

Psikolojik dayanıklılığa bireysel faktörlerden, kişilik özellikleri, öz-yeterlilik, dışarıya dönüklük, açıklık, iç kontrol odaklanması, ustalık, benlik saygısı, kabul edilebilirlik, olumlu bilişsel değerlendirme, iyimserlik açık bir şekilde esneklik katkı sağlamaktadır. Daha önce yapılmış araştırmalardan elde edilen bulgulara göre sosyal bağlanmanın, zihinsel gelişim, olumlu duyguların, zihinsel gelişim, olumlu benlik kavramlarının, maneviyat, güçlülük, umut, iyimserlik, uyarlanabilirlik ve dayanıklılık ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson, 2011)

2.4.4 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

2.4.4.1 Benlik Saygısı

Benlik saygısı bir bireyin kendisini ne derecede değerli ve anlamlı bulduğunu ile ilgilidir. Benlik saygıları yüksek olan insanlar kendi kararlarına ve ortaya çıkabilecek sonuçlarına güvenirlere. Kendilerine arkadaş bulmakta hiç zorluk çekmezler. Kişisel sorunlarla çok fazla meşgul olmamaktadırlar. (Maccoby, 1980).

Psikolojik dayanıklılı ı yüksek olan çocukların riskli durumlar kar ısındaki ki ilik özellikleri di erlerinkinden farklılık göstermektedir. Bu özelliklerden bazılarına bakacak olursak; problem yaratan olayları aktif bir ekilde çözmeye çalı ırlar, özerktirler, zorlu durumlarda dahi deneyimlerine ili kin iyimser bir bakı açısına sahiptirler. (Rak ve Patterson, 1996).

2.4.4.2 Öz Yeterlik

Bireylerin atıf tarzları, ya amları boyunca kar ıla tıkları olaylara tepki veri biçimlerine etkilemektedir. Öz yeterlik bir ki inin belirli bir görevi ba arabilmek için çaba gösterebilece ine olan inancını, olumsuz olayları engelleyebilme becerisine sahip olmasını ve stres yaratan durumlar kar ısında çaba gösterebilmesini içermektedir. (Rutter, 1981).

Psikolojik dayanılılı ı yüksek olan bir çocuk yaptı ı hataya sinirlense dahi bu hatanın do urdu u sonuçlardan ders alabilecek durumlarıdü ünmektedir. (Sullivan,2001).

2.4.4.3 Sosyal Yeterlilik

Sosyal yeterlili in geli mi olması için; pozitif akran ili kilerine sahip olmak, yüksek düzeyde sosyal duyarlılık, empati yetene i, zekâ ve mizah duygusunun geli mi olması gerekmektedir. (Winfield,1994).

Bunun yanı sıra negatif olma ve dürtüsel davranı ları basırma, benmerkezci olma, karma ık olan sosyal olayları okuyabilme, belirli duygular üzerinde kontrolü sa layabilme gibi durumlar da bu becerilerde bulunmaktadır. (Winfield, 1994).

Bazı ara tırmacılar sa lıklı olan çocukların; yoksulluk ya amaları, ailelerinde uyu mazlı ın olmasının, iddet ve istismara maruz kalmalarının, madde kullanımlarının olmasının, çok fazla sayı a karde e sahip olmalarının, anne ve babalarında zihinsel bir hastalıklarının olmasının, anne baba e itim seviyelerinin dü ük olmasının bu çocukların risk altında olabileceklerini belirtmi lerdir. (Rak ve Patterson 1996). Tüm bu durumlar bakım verenin çocuklarda benlik saygısı ve sevgiyi sa layamamalarına ve haliyle bakım vermede bozulmalara sebep olabilir.

2.4.4.4 Sosyal Destek

Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada Criss, Petit, Bates, Lapp ve Dodge (2002)olumlu arkadaşlıklarının, risk altındaki çocuklara koruyucu faktör görevi görebildiklerini tespit etmişlerdir.

Yapılan bir diğer araştırmada ise aile içerisinde desteğin olmadığı, yakınlık duygusunu ve sevgiyi alamayan ergenlerin çoğunlukla akran ilişkileri sayesinde bu ihtiyaçlarını karşıladıkları gözlemlenmiştir(Durak,2002).

Ailelerine bağlı olan ergenlerin ve çocuklarının hayatlarına bazı durumlarda müdahale edebilen aileler çocuklarını bazı risklerden koruyabildikleri tespit edilmiştir (Durak,2002). Psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumlu yönde etkilemek için gençlerin bazı risk faktörlerinden korunmaları gerekmektedir.

2.4.5 Psikolojik Dayanıklılık ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiyi Nceleyen Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık genel olarak, psikopatolojiye karşı bir direnç olarak kullanılmaktadır (Ingram ve Price, 2001). Dayanıklılığı Richardson (2002); büt bir toparlanmanın ötesinde, homeostatik bozulma dönemleri sonrasında pozitif yönde gelişmeye ya da bu süreçte yönelik adaptasyon olarak tanımlamaktadır. Diğer bir tanıma bakıldığında zamanla ise dayanıklılığı; travmatik ve stres yaratan olaylar karşısında pozitif yöndeki uyarılmayı hatta yükselip büyümeyi yakalayan dinamik bir olgu olarak karşımıza çıkarmaktadır(Bonanno 2004; Luthar ve Cicchetti,2000).

Yapılan literatür çalışmaları sonucunda bu alanda az sayıda çalışmanın bulunduğu görülmektedir. Ritter (1985) ve Werner ile Smith (1982) gibi bazı araştırmacılar risk altında olan bireylerden oluşan gruplarla uzunlamasına araştırmalar yapıp düşük psikolojik dayanıklılığın psikopatolojinin gelişmesine yönelik savunmasız bırakılan bir etken olduğunu bulmuşlardır. Bu tür araştırmaların sonucunu gözlemleyen araştırmacılar birçok insanın zorlu olaylar karşısında pes etmeden etkili bir şekilde başa çıkabilen yaşadıkları zorlu süreçleri iyi şekilde yöneten kişilerin olduğunu tespit etmişlerdir. Bazı araştırmacıların yaptıkları araştırma sonuçlarına baktığımızda ise; travma ve olumsuz durumlara maruz kalan ergen ve çocuklar arasında psikolojik dayanıklılığın daha fazla olduğu görülmektedir (Masten, 2001).

Ki ilik, olumsuz veya stres yaratan olaylara yönelik adepte olma süreci ile dayanıklılık arasındaki ili kileri incelemek amacı ile birçok ara tırma yapılmı tır. Bu yapılan ara tırmaların sonuçları incelendi inde ise yüksek düzeyde psikolojj dayanıklılı ın olumsuz biçimde etkilenme, nevroitiklik ve negatif yönde ili kili bulundu u saptanmı tır (Eschleman, Bowling ve Alarcon,2010).

Benlik saygıları ile ili kili olan bireysel ki ilik biçimlerini ele alan bazı çalı malar, sürekli kaygı(olumsuz duygular) ve psikolojik dayanıklılık(pozitif duygu) üzerine a ırlık vermi lerdir. Bu net özellikler sıra ile olumsuz ve olumlu duygular ile ili kilendirilmektedir. (Carle ve Chassin, 2004; Gray, 1978;Tugade ve Fredrickson 2004).

Bir ba ka yapılan çalı mada ise stres yaratan olaylara olumsuz yanıtlar verme e ilimiyle benlik saygısının az seviyeleri arasındaki ili kiye ortaya çıkarmı tır. (Moreland ve Sweeney, 1984). Gray stres yaratan ya am olaylarına olumsuz yanıt verme e ilimi, ceza ve tehditle ili kili olan sürekli kaygı seviyesinin artmasından dolayı olabilece ini belirtmi tır.

2.4.6 Psikolojik Daynıklılı ın Bile enleri

Kobasa'ya göre stres veren ya am olaylarıyla kar ıla ıldı ı zaman direnç gösterilen bir ki ilik özelli i olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık 3 alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar kontrol(denetin), ba lanma ve meydan okuma olarak kar ımıza çıkmaktadır (Tekin,2011). Bu 3 alt boyut stres yaratan ya am ko ullarında potansiyel yaratmakta olan risk faktörlerini fırsata dönü türmeyi sa layan cesaret ve motivasyonu içermektedir. Psikolojik dayanıklılık seviyeleri yüksek olan insanların; olay ve durumları kontrol edebilmeleri, i ve ya am standartlarını fazla derecede anlamlı bulmaları ve hayatın onlara getirdi i de i iklikler ve mücadelelere kar ın açık olmaları gerekmektedir (Motan,2002).

a.Kontrol

Genellikle kontrol; bireylerin davranı biçimlerini, içsel hallerini, içinde ya adıkları olayları etkileyip, kendilerinin istedikleri arzu ettikleri sonuçlara ula malarını sa lamak amacı ile davranı ve hareketlerinde meydana gelmektedir. Bundan dolayı yüksek düzeyde kontrole sahibi olan insanlar; çevrelerindeki artları ve bu artlardan

kaynaklanmı olan durumları etkileyebilecekleri inancına çok fazla sahiptirler(Tekin,2011).

Hayat bazen insanların kar ısınazorluklar, sıkıntılar çıkarabilir. Kontrol; bu olumsuzluklar kar ısında çaresiz kalmak yerine ya anılan can sıkıcı durum veya olayların sonuçlarını etkileyebilme inancına sahip, kendisi için do ru karar verme becerisine sahip, ki isel özgürce seçim yapabilmeyi ve özerk olmayı içeren bir boyuttur. Yani dayanıklılı ın kontrol boyutu olaylardan yalnızca pasif kalmak yerine duru olmaktadır(Yalçın,2013).

b. Ba lanma

nsanlar hayatta zaman içerisinde birçok olayla kar ıla maktadır. Ba lanma; ya anılan olayların dı arısında kalmaktan çok, ya amın her yönüyle olayların içerisinde olmayı ifade etmektedir. Ba lanmayı; ya anılan tüm olumsuz olaylar kar ısında bile iyimser bir pencereden bakabilme, ya anılan olaylara yabancı olarak yakla mak yerine bu olayları yaratıcı hale dönü türme çabasına sahip ki isel özellikler olarak tanımlamak mümkündür. Bu davranı biçimine sahip olan insanlardan ya amlarını ve amaçlarını anlamlı bulmalarını ve ba lılıklarının sonucunda ellerinden gelenin en iyi olanını yapmaları beklenmi tir. (Durak, 2002).

Genel olarak bakacak olursak ba lanma; insanların kendilerini bir i e, hayata ya da amaca ba lanması olarak yüksek ve güçlü bir kendini adama gerçekli ini içermektedir. Yüksek ba lanmaya sahip olan insanlar; hayata daha fazla ilgi duyan, kendilerine inançları yüksek, duygusal olarak destek almaya veya vermeye istekli olan, di er insanların ve kendi de erlerinin ya da amaçlarının farkında olan bireylerdir. Bu tür insanlar çevrelerini ve kendilerine zaman harcamaya de en ilginç bireyler olarak de erlendirirler. Bu sebeple de yaptıkları her eyde merak ettikleri eyleri giderecek ve anlamlı eyler bulabilirler (Kamya,2000).

c. Meydan Okuma

Meydan okuma alt boyutu ba lanmayı ve kontrol gruplarının kullanımını ve ya anılan olayları, zorlukları ya da fırsat durumlarını bir tehdit olarak algılamak yerine onları düzgün bir biçimde görmeyi sa lamaktadır. Ba lanma ve kontrol gruplarının kullanımında insanların ne zaman durmaları ve bazen ya anılan olayı dikkate bile almamaları gerekti ini anlama fırsatı tanımaktadır. Meydan okuma ise

ya anılan olaylar karşısında ki ilerin hatalarını bireysel yanlı olarak de il de yapılan hatayı hata olarak kabul etmeye yardım etmektedir(Gökçe, 1993).

2.4.7 Psikolojik Dayanıklılı ı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Litaratürde bazı ki ilik özellikleri psikolojik dayanıklılıkla ili kili bulunmu tur. Bunlardan bazıları; umut, öz saygı, ya am doyumunu, duygusallık, iyimserlik ve olumlu duygusallık olarak kar ımıza çıkmaktadır.

Psikolojik dayanıklılı a sahip ki ilerin do u tan ve sonradan kazanılan ki ilik özelliklerinden bazıları nı u ekilde sıralanmaktadır;

- Sessiz sakin bir karakter veya mizaçlarının olması
- Di er insanlardan pozitif tepki alabilme yeteneklerinin olması
- Di erlerine insanlara kar ı sevecenlik ve empati göstermeleri
- İletim becerilerinin çok kuvvetli olması
- Kendileriyle ilgili espri anlayı larının olması
- Kendi kimliklerini benimsemeleri
- Özerk hareket etme yetene ine sahip olmaları
- Gelecek duygusuna ve belli bir amaca sahip olmaları (Benard, 1991; Akt.Gürkan,2006).

3.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde ara tırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi yer almaktadır.

3.1 Ara tırmanın Modeli

Bu ara tırmada nicel ara tırma yöntemlerinden ili kisel tarama modeli kullanılmı tır. ki veya daha çok sayıdaki de i ken arasında birlikte de i imin varlı ını ya da dereceleri belirlemeyi amaçlayan ara tırma modeline “ili kisel tarama modeli” denmektedir. (Karasar,2012). Olu turulan model aracılı ıyla Covid-19 nedeni ile i hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ili ki ara tırılmı tır. Ara tırmada, ara tırma türleri içerisinden kesitsel ara tırma kullanılmı tır.

Ara tırma, i kaybı ya ayan evli ve çocuk sahibi bireyler ile i kaybı ya amayan evli ve çocuk sahibibireyler arasında kaygı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ili kinin saptanması amacıyla ili kisel tarama modelinin kullanıldı ı betimsel bir çalı madır.

3.2 Evren ve Örneklem

Ara tırmada Covid-19 nedeni ile i hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ili kinin incelenmi tır.

Bu ba lamda ara tırmanın evrenini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde ya ayan bireyler olu turmu tur. Kartopu yöntemi kullanılarak Covid-19 nedeniyle çalı ma hayatına ara vermi evli ve çocuk sahibi bireyler çalı maya alınmı tır. Çalı ma

hayatına ara veren evli ve çocu u olan bireylerden kendisi gibi çalı ma hayatına ara vermi evli ve çocu u olan bireylere ula ılması istenmi tir. Kartopu yöntemi ile tek tek i kaybı ya ayan bireylerden çalı ma grubu olu turulmaktadır. kaybı ya amayan evli ve çocuk sahibi bireye ise geli ğüz el örnekleme yöntemi kullanılarak ula ılmı tır. Ara tırmanın örneklemini; Girne'nin merkezinde ikamet eden evli ve çocu u olan bireyler olu turmu tur. Bu ara tırmada Covid-19 nedeniyle i kaybı ya ayan 50 evli ve çocuk sahibi bireye 50 i kaybı ya amayan bireye ula ılmı tır.

Tablo 1.

Pandemi Sürecinde Kaybı Ya ayan ve Ya amayan Bireylerin De ğ i kenlere Göre Ki-Kare Sonuçları

		kayı ya ayan kaybıya amayan				X ²	Sd	P
		N	%	N	%			
Cinsiyet	Kadın	30	60	33	66	,386	1	,534
	Erkek	20	40	17	34			
Ya	23-29	16	32	12	24	3,353	2	,187
	30-39	16	32	25	50			
	40 ve üzeri	18	36	13	26			
	İlkokul Mezunu	3	6	2	4			
E ğ itim Durumu	Ortaokul Mezunu	6	12	5	10			
	Lise Mezunu	14	28	14	28			
	Üniversite ve Üzeri	27	54	29	58			
	İlkokul Mezunu	3	6	3	6	1,607	3	,658
E ğ itim Durumu	Ortaokul Mezunu	8	16	7	14			
	Lise Mezunu	19	38	14	28			
	Üniversite ve Üzeri	20	40	26	56			
	E ğ iş Durumu	Evet	27	54	39	78	6,417	1
Hayır		23	46	11	22			
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	24	48	26	52	1,440	2	,487
	2 Çocuk	11	22	14	28			

	3 ve Üzeri Çocuk	15	30	10	20		
	Dü ük	5	10	2	4	10,481	3 ,015*
Aylık Gelir Durumu	Orta	30	60	17	34		
	yi	12	24	24	48		
	Çok yi	3	6	7	14		
	Daha yi Oldu	2	4	0	0	11,448	2 ,003*
Pandemi Nedeni ile Mali Durum	Aynı Kaldı	14	28	30	60		
	Daha Kötü Oldu	34	68	20	40		
	Daha yi Oldu	7	14	3	6	11,849	3 ,008*
	Aynı Kaldı	15	30	32	64		
Pandemide E ile li ki	Çatı malar Arttı	13	26	8	16		
	Çatı malar Oldukça Arttı	15	30	7	14		

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinden elde edilen bulgulara göre, katılımcıların %63'u kadın, %37'si erkektir. Katılımcıların yaş aralıklarına bakıldığında, 23-29 yaş arası %28, 30-39 yaş arası %41 ve 40 ve üzeri yaş aralığına sahip katılımcılar ise %31'ini oluşturmaktadır. Katılımcıların %5'i ilkokul, %11'i ortaokul, %28'i lise ve %56'sı üniversite mezunudur. Eğitim durumlarına bakıldığında, %6'sı ilkokul, %15'i ortaokul, %33'ü lise ve %46'sı üniversite mezunudur. Katılımcıların %66'sının emekli çalışırken, %34'ü çalışmamaktadır. Çocuk sayılarına bakıldığında, %50'sinin 1 çocuğu, %25'nin 2 çocuğu, %25'nin 3 ve üzeri çocuğu vardır. Aylık gelir dağılımlarına bakıldığında, %7'si düşük, %47'si orta, %36'sı iyi, ve %10'u çok iyi gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir. Pandemi sürecinde gelirlerinin azaldığını belirten %54 katılımcı varken, değişmediğini belirtenler ise %44'tür. Katılımcıların yarısı pandemi nedeni ile iş kaybı yaşadığını belirtmişlerdir. Pandemi sürecinde emekli olduklarına bakıldığında, %10'u daha iyi olduğunu, %47'si değişmediğini, %21'i çatı maların arttığını ve %22'si çatı maların oldukça arttığını dile getirmişlerdir.

Pandemi sürecinde iş kaybı yaşayan ve ya amayanların emeklilik durumu, aylık gelir durumu, pandemi nedeni ile mali durum ve pandemi nedeniyle emekli olduklarında istatistiksel olarak benzer özelliklere sahiptir ($p>,05$). Yapılan ki-kare testi sonucunda emeklilik durumu, aylık gelir durumu, pandemi nedeni ile mali durum ve pandemi nedeniyle emekli oldukları arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<,05$). İş kaybı

ya ayan bireylerin çalı an e lerinin oldu u yönünde anlamlılık vardır. kaybı ya ayan bireylerin gelirlerinin orta düzeyde oldu u yönünde anlamlılık vardır. Pandemi sürecinde mali durumlarının daha kötü oldu u yönünde anlamlılık vardır. kaybı ya ayan bireylerin e leri ile aralarında olan ili kilerinin aynı kaldı ı yönünde anlamlılık vardır.

3.3 Verilerin Toplanması

Ara tırmada ilk önce Yakın Do u Üniversitesi etik kurulu tarafından onay alınmı olup Girne ilçesi sınırları içerisinde ikamet eden pandemi nedeniyle i hayatına ara verme bireylerle ileti ime geçilmi tir. Veri toplamada kullanılan ölçekler için uyarlayan ya da geli tiren ki ilerden izin istenmi tir. Alınan izinler Ek-6 bölümünde belirtilmi tir. Çalı mada verilen toplanması için Kartopu yöntemi kullanılmı tir. Kartopu yöntemi özel bir örnekleme ula mak için kullanılmaktadır. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin Girne merkezinde ikamet eden evli ve çocuk sahibi Covid-19 sebebiyle i hayatına ara veren bir ki iye ula ılmı tir. Evli ve çocuk sahibii hayatına ara veren bir ki iden kartopu yöntemi için kendisi gibi i hayatına ara verme evli ve çocuk sahibi bir bireye ula ması istenmi tir. Bu yöntem ile her ki inin bir veya daha fazla ki i çalı maya getirmesi ile 50 Covid-19 nedeniyle i hayatına ara veren evli ve çocuk sahibi bireylere ula ılmı tir. Covid-19 sebebiyle i hayatına ara veren evli ve çocuk sahibi bireylere tüm açıklamalar sa lanmı , onayları alındıktan sonra sırasıyla ‘‘Bilgilendirme Formu (EK-1)’’, ‘‘Aydınlatılmı Onam Formu (EK-2)’’, ‘‘Sosyodemografik Bilgi Formu (EK-3)’’, ‘‘Sürekli Kaygı Envamteri(EK-4)’’ , ‘‘Yeti kinler çin Psikolojik Daynıklılık Ölçe i(EK-5)’’ sırasıyla uygulanmı tir.

Ara tırmanın kar ıla tırma grubu ise Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet'inin Girne ilçesinde ya ayan ya ayan 50 gönüllü katılımcıdan olu maktadır. Ölçekler uygulanmadan önce Bilgilendirme Formunda (EK-1) ara tırmanın amacı, verilen ölçeklerin neyi ölçtü ü ve verilen cevapların gizli kalaca nın bilgisi verilmi tir. Ölçekler kaybı ya ayan evli çocuk sahibi bireylere ve kar ıla tırma grubundaki bireylere zarf içerisinde verilmi tir. Aydınlatılmı Onam Formunda (EK-2) ölçeklerin sonuçları ve verilerin analizinde ki isel bilgilerin olmadı ı, ki isel bilgilerin gizli tutulaca nın bilgisi verilmi olup ara tırmanın amacı için do ru cevapların verilmesinin beklenildi i ifade edilmi tir. Katılımcılara dilerlerse çalı maya devam etmek istemedi i durumda çalı madan ayrılabilce inin de bilgisi

verilmiştir. Tüm ölçümler sırası ile yapıldıktan sonra 100 katılımcıdan veriler toplanmıştır. Veriler Ocak 2021 ve Mart 2021 ayları içinde üç aylık sürede toplanmıştır. Veri toplama ölçümleri araştırmacı tarafından yapılmıştır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Sürekli Kaygı Envanteri ve Yetkinlikler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçekleri kullanılmıştır.

3.4.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmada uygulanan sosyo-demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmada kullanılan bu form; evli bireylerin, cinsiyeti, yaşı, eğitim durumları, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı, evin toplam aylık geliri, pandemi döneminde mali durumda değişiklik yaınması durumu, pandemi nedeniyle iş kaybı yaınması durumu ve pandemi döneminde evle olan ilişkisinin değerlendirilmesini içeren 9 kapalı 2 açık uçlu sorudan oluşan bir formdur. Bu formda araştırmaya katılan bireylerin kimliklerini açıkça çıkarılmasını sağlayacak sorulardan kaçınılmıştır.

3.4.2 Sürekli Kaygı Envanteri

Sürekli kaygı envanteri Spilberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiştir. İç tutarlılık katsayıları 0.86 ile 0.95 arasındadır. Türkiye’de Durumluk-Sürekli kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirliği Öner ve Le Comte tarafından yapılmaktadır (1983). Bu ölçek iki bölümden oluşmakta olup; ilk bölüm Durumluk Kaygı Ölçeği, ikinci bölüm ise Sürekli Kaygı Ölçeği olarak ayrılmaktadır. Yapılan araştırmada sadece Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmaktadır. Bu envanterin belirttiği gibi önce, duygu veya davranışları sıklık derecesine göre (1) “hayır”, (2) “bazen”, (3) “çoğu zaman”, (4) “her zaman” seçeneklerinden birisi işaretlenerek yanıtlanmaktadır. (Öner ve Le Compe 1983). Elde edilen toplam puanların değeri 20 ile 80 arasında değişiklik göstermektedir. Elde edilen puanın yüksek düzeyde olması sürekli kaygı seviyesinin yüksek olduğunu anlamına gelmektedir (Öner ve Le Compe,1983).

Envanterinin güvenilirliğine baktığımız zaman; test tekrar test ve Kuder-Richardson güvenilirlik oranları sürekli kaygı alt ölçeği değerlendirildiği zaman 0.73-0.86 ve 0.86-0.92 olarak saptanmıştır (Öner ve Le Compe,1983).

Test tekrar test güvenilirlik oranları Öner ve Le Compe tarafından Türkiye'ye uyarlamada, sürekli kaygı alt ölçe i için 0.71-0.86 olup yeterli kabul edilmektedir.

Ölçe in Kunder-Richardson güvenilirli inin 0.83 ve 0.87 aralı nda oldu u bulunup olup Türkçeye uyarlanmı maddelerin güvenilir oldu u madde güvenilirli i korelasyonlarının Sürekli Kaygı Alt Envanteri için 0.34-0.72 aralı nda olması sebebiyle kabul edilmektedir.

3.4.3 Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe i

Friborg ve di erleri tarafından (2003) geli tirilen ve yeti kin bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini belirlemeyi amaçlayan ölçe i Basım ve Çetin 2011 yılında Türkçeye uyarlamı tır. Bu ölçek 33 sorudan olu maktadı r olup 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Yeti kinler için psikolojik dayanıklılık ölçe inden alınacak en az puan 33 en yüksek puan 165'dir. Elde edilen puanların artması ara tırmaya katılanların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek düzeyde oldu u anlamını göstermektedir.

Ölçek altı faktörden olu maktadı r ve "yapısal stil" (3,9,15,21), "gelecek kaygısı" (2,8,14,20) 4'er madde; "aile uyumu" (5,11,17,23,26,32), "kendilik algısı" (1,7,13,19,28,31) ve "sosyal yeterlik" (4,10,16,22,25,29) 6' ar madde ve "sosyal kaynaklar" (6,12,18,24,27,30,33) 7 madde ile ölçülmektedir. (Basım ve Çetin,2011).

Yeti kinler için psikolojik dayanıklılık ölçe inin güvenilirli i için hesaplanan alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları .66 ve .81 aralı nda; aynı zamanda yapılmı olan test tekrar test güvenilirli i de .68 ve .81 aralı nda de i mektedir. (Basım ve Çetin,2011).

3.5 Verilerin istatistiksel Analizi

Verilerin istatistiksel Analizi Verilerin analizi için Sosyal Bilimler için Veri Analizi Paketi (SPSS) 22.0 programı kullanılmı tır. Sürekli Kaygı Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçe i ve alt boyutlarına göre ortalama puanlar alınmı tır. Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları arasındaki ili kiye yönelik korelasyon testi uygulanmı tır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedi ine yönelik normallik testi yapılmı ve bunun sonucunda Kolmogorov-Smirnov a ve Shapiro-Wilk testleri analiz sonucuna göre %95 güven düzeyinde verilerin istatistiksel olarak

normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bunun sonucunda da parametrik olan testlerden bağımsız t-testi ve tek yönlü Anova uygulanmıştır.

Tablo 2.

Normallik Testi Analizi

	Kolmogorov-Smirnov ^a						Kolmogorov-Smirnov ^a					
	Kaybı Yaşayan			Shapiro-Wilk			Kaybı Yaşayan			Shapiro-Wilk		
	S.	Df	p	S.	df	p	S.	df	p	S.	df	p
Sürekli Kaygı	,140	50	,076	,962	50	,104	,130	50	,054	970	50	,234
Psikolojik Dayanıklılık	,085	50	,200	,973	50	,303	,117	50	,087	963	50	,116

Verilerin normal dağılımı gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda Kolmogorov-Smirnov^a ve Shapiro-Wilk testleri analizi sonucuna göre %95 güven düzeyinde verilerin istatistiksel olarak normal dağılım göstermektedir. Bu bağlamda yapılacak testler parametrik testlerdir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımları

Sürekli kaygı envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçe i ve alt boyutlarına göre katılımcıların almı oldukları ortalama puan da ılımları tablo 3’de verilmi tir.

Tablo 3.

Sürekli Kaygı Envanteri ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçe i ve Alt Boyutlarına Göre Katılımcıların Almı Oldukları Ortalama Puan Da ılımları

	Sürekli Kaygı	Psikolojik Dayanıklılık	Yapısal Stil	Gelecek Algısı	Aile Uyum	Kendilik Algısı	Sosyal Yeterlilik	Sosyal Kaynaklar
Ortalama	47,26	96,92	11,98	11,68	17,08	17,98	18,58	19,62
Median	47,00	97,00	12,00	11,00	17,00	18,00	18,50	20,00
Mode	42,00	97,00	12,00	11,00	18,00	17,00	17,00	20,00
Std. Sapma	5,59	6,70	1,96	1,33	2,72	2,39	2,18	2,66
Minimum	37,00	82,00	8,00	9,00	12,00	11,00	14,00	12,00
Maximum	59,00	109,00	18,00	15,00	26,00	23,00	23,00	25,00

Covid pandemisi sürecinde i hayatına ara veren bireylerin sürekli kaygı envanteri ve psikolojik dayanıklılık ölçe i ve alt boyutlarına göre katılımcıların almı oldukları ortalama puan da ılımları yukarıdaki tabloda gösterilmi tir. Bu ba lamda elde edilen sonuçlara göre;

Sürekli kaygı envanteri 4'lü likert tipi bir envanter olup toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Envanterden alınacak en düşük puan 4 olup en yüksek puan ise 80'dir. Envanterden alınacak yüksek puanlar kaygı düzeyi ile doğru orantılıdır. Elde edilen sonuçlar neticesinde, Covid-19 nedeni ile hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ortalaması $47,26 \pm 5,59$ 'tür. En düşük 37 puan olup en yüksek 59 puandır. Bireylerin kaygı düzeylerinin ortalama düzeyde olduğunu söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık ölçeği 5'li likert tipi bir ölçek olup 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 5 olup en fazla 165'tir. Bu bağlamda ölçek puanı ne kadar yüksek olursa, psikolojik dayanıklılık düzeyleri de bu doğrultuda yüksek olması anlamına gelmektedir. Covid-19 nedeni ile hayatına ara veren bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalaması $96,92 \pm 6,70$ 'tir. En düşük puan 82 olup en yüksek puan 109'dur. Elde edilen sonuçlar neticesinde psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortalama düzeydedir.

Alt boyutlara göre, yapısal stil ($11,98 \pm 1,96$) ve gelecek algısı ($11,68 \pm 1,33$) 4'er maddeden, aile uyumu ($17,08 \pm 2,72$), kendilik algısı ($17,98 \pm 2,39$) ve sosyal yeterlilik ($18,58 \pm 2,18$) 6'ar maddeden son olarak sosyal kaynaklar boyutu ($19,62 \pm 2,66$) 7 maddeden oluşmaktadır. Genel olarak alt boyutlara göre de psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortalama düzeydedir.

4.2 Cinsiyete Göre

Tablo 4.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Dağılımlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{x}	s	t	Sd	P																				
Sürekli Kaygı	Kadın	30	48,56	5,88	2,093	48	,042*																				
	Erkek	20	45,30	4,57				Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	30	96,60	7,25	-,410	48	,684	Erkek	20	97,40	5,92	Yapısal Stil	Kadın	30	12,16	2,05	,820	48	,416
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	30	96,60	7,25	-,410	48	,684																				
	Erkek	20	97,40	5,92				Yapısal Stil	Kadın	30	12,16	2,05	,820	48	,416	Erkek	20	11,70	1,83								
Yapısal Stil	Kadın	30	12,16	2,05	,820	48	,416																				
	Erkek	20	11,70	1,83																							

Gelecek Algısı	Kadın	30	11,76	1,25	,560	48	,578
	Erkek	20	11,55	1,46			
Aile Uyum	Kadın	30	16,90	2,38	-,568	48	,573
	Erkek	20	17,35	3,21			
Kendilik Algısı	Kadın	30	18,30	2,42	1,161	48	,251
	Erkek	20	17,50	2,32			
Sosyal Yeterlilik	Kadın	30	18,06	2,30	-2,103	48	,041*
	Erkek	20	19,35	1,78			
Sosyal Kaynaklar	Kadın	30	19,40	2,63	-,712	48	,480
	Erkek	20	19,95	2,74			

Tablo 2'den elde edilen bulgulara göre, pandemi döneminde i ini kaybeden bireylerin, kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan da ılımlarının cinsiyete göre aralarında anlamlı farkın var olup olmadı ının tespitine yönelik yapılan ba ımsız t-testi sonucuna göre; sürekli kaygı ve sosyal yeterlilik alt boyutuna göre anlamlı farklılık tespit edilmi tir. Sürekli kaygı envanterine göre i ini kaybeden kadınların puanları erkeklerden daha yüksektir [$t(48)=2,093$, $p<0,05$]. Sosyal yeterlilik alt boyutuna göre, i ini kaybeden erkek bireylerin puanları kadınlardan daha yüksektir [$t(48)=-2,103$, $p<0,05$].

4.3 Ya a Göre

Tablo 5.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının Ya a Göre Kar ıla tırılması

	Ya	N	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	P
SK	23-29	16	47,87	6,40	G. Arası	9,155	2	4,577	,141	,869
	30-39	16	47,06	5,10	G. ç i	1522,465	47	32,393		
	40 ve üzeri	18	46,88	5,50	Toplam	1531,620	49			
PD	23-29	16	96,62	7,46	G. Arası	16,180	2	8,090	,174	,841
	30-39	16	96,37	5,87	G. ç i	2185,500	47	46,500		

	40 ve üzeri	18	97,66	6,99	Toplam	2201,680	49			
	23-29	16	12,37	1,96	G. Arası	22,730	2	11,365	3,213	,049*
YS	30-39	16	11,00	1,50	G. çİ	166,250	47	3,537		
	40 ve üzeri	18	12,50	2,09	Toplam	188,980	49			
	23-29	16	11,43	1,31	G. Arası	2,665	2	1,332	,744	,481
GA	30-39	16	12,00	1,50	G. çİ	84,215	47	1,792		
	40 ve üzeri	18	11,61	1,19	Toplam	86,880	49			
	23-29	16	17,56	3,34	G. Arası	5,493	2	2,746	,360	,699
AU	30-39	16	16,87	2,30	G. çİ	358,188	47	7,621		
	40 ve üzeri	18	16,83	2,54	Toplam	363,680	49			
	23-29	16	17,68	2,65	G. Arası	2,543	2	1,271	,215	,808
KU	30-39	16	18,25	1,52	G. çİ	278,438	47	5,924		
	40 ve üzeri	18	18,00	2,84	Toplam	280,980	49			
	23-29	16	18,25	2,08	G. Arası	2,631	2	1,316	,267	,767
SY	30-39	16	18,68	2,05	G. çİ	231,549	47	4,927		
	40 ve üzeri	18	18,77	2,46	Toplam	234,180	49			
	23-29	16	19,31	2,05	G. Arası	3,461	2	1,730	,236	,791
SK	30-39	16	19,56	2,27	G. çİ	344,319	47	7,326		
	40 ve üzeri	18	19,94	3,45	Toplam	347,780	49			

hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan dağılımlarının yaşa göre anlamlı fark olup olmadığına yönelik yapılan tek yönlü Anova testi sonucuna göre, psikolojik dayanıklılığın yapısal stil alt boyutuna göre anlamlı fark bulunmuştur. Bu bağlamda gruplar arası farkın tespiti için yapılan post hoc testi sonucunda, 30-39 yaş grubunda olanların puanları 23-29 ve 40 ve üzeri yaş gruplarına göre daha yüksektir.

4.4 E itim Durumuna Göre

Tablo 6.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının E itim Durumuna Göre Kar ıla tırılması

	Mezuniyet	N	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
SK	İlkokul Mezunu	3	50,33	7,37	G. Arası	45,022	3	15,007	,464	,709
	Ortaokul Mezunu	6	45,83	3,97	G. çİ	1486,598	46	32,317		
	Lise Mezunu	14	46,78	5,30	Toplam	1531,620	49			
	Üniversite ve Üzeri	27	47,48	5,98						
PD	İlkokul Mezunu	3	94,66	7,50	G. Arası	39,058	3	13,019	,277	,842
	Ortaokul Mezunu	6	95,33	8,43	G. çİ	2162,622	46	47,014		
	Lise Mezunu	14	97,64	5,25	Toplam	2201,680	49			
	Üniversite ve Üzeri	27	97,14	7,16						
YS	İlkokul Mezunu	3	11,00	1,73	G. Arası	3,592	3	1,197	,661	,580
	Ortaokul Mezunu	6	11,50	2,25	G. çİ	83,288	46	1,811		
	Lise Mezunu	14	12,28	1,68	Toplam	86,880	49			
	Üniversite ve Üzeri	27	12,03	2,10						
GA	İlkokul Mezunu	3	10,66	1,15	G. Arası	3,592	3	1,197	,661	,580
	Ortaokul Mezunu	6	11,66	1,36	G. çİ	83,288	46	1,811		
	Lise Mezunu	14	11,64	1,44	Toplam	86,880	49			
	Üniversite ve Üzeri	27	11,81	1,30						
AU	İlkokul Mezunu	3	18,00	1,73	G. Arası	31,503	3	10,501	1,454	,239
	Ortaokul Mezunu	6	15,83	2,22	G. çİ	332,177	46	7,221		
	Lise Mezunu	14	18,14	3,08	Toplam	363,680	49			
	Üniversite ve Üzeri	27	16,70	2,61						
KU	İlkokul Mezunu	3	18,66	3,21	G. Arası	10,218	3	3,406	,579	,632
	Ortaokul Mezunu	6	19,00	2,09	G. çİ	270,762	46	5,886		
	Lise Mezunu	14	17,57	1,94	Toplam	280,980	49			
	Üniversite ve Üzeri	27	17,88	2,62						
SY	İlkokul Mezunu	3	18,00	2,64	G. Arası	16,281	3	5,427	1,146	,341

	Ortaokul Mezunları	6	17,16	1,7	G. ç	217,899	46	4,737		
	Lise Mezunları	14	18,64	1,94	Toplam	234,180	49			
	Üniversite ve Üzeri	27	18,92	2,31						
	İlkokul Mezunları	3	18,33	1,52	G. Arası	8,399	3	2,800	,379	,768
	Ortaokul Mezunları	6	20,16	3,76	G. ç	339,381	46	7,378		
SK	Lise Mezunları	14	19,35	2,27	Toplam	347,780	49			
	Üniversite ve Üzeri	27	19,77	2,75						

hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan dağılımlarının eğitim durumuna göre anlamlı fark olup olmadığına yönelik yapılan tek yönlü Anova testi sonucuna göre aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.5 Eğitim Durumuna Göre

Tablo 7.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Dağılımlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Mezuniyet	N	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	P
	İlkokul Mezunları	3	47,66	5,50	G. Arası	18,581	3	6,194	,188	,904
	Ortaokul Mezunları	8	46,12	7,10	G. ç	1513,039	46	32,892		
	Lise Mezunları	19	47,05	5,28	Toplam	1531,620	49			
	Üniversite ve Üzeri	20	47,85	5,60						
	İlkokul Mezunları	3	100,00	1,73	G. Arası	159,058	3	53,019	1,194	,323
	Ortaokul Mezunları	8	100,37	6,94	G. ç	2042,622	46	44,405		
PD	Lise Mezunları	19	96,05	7,05	Toplam	2201,680	49			
	Üniversite ve Üzeri	20	95,90	6,50						
	İlkokul Mezunları	3	12,66	2,51	G. Arası	9,026	3	3,009	,769	,517
	Ortaokul Mezunları	8	12,50	2,50	G. ç	179,954	46	3,912		
YS	Lise Mezunları	19	11,47	1,74	Toplam	188,980	49			

	Üniversite ve Üzeri	20	12,15	1,89						
	İlkokul Mezunu	3	11,33	1,15	G. Arası	2,117	3	,706	,383	,766
	Ortaokul Mezunu	8	12,12	1,45	G. çİ	84,763	46	1,843		
GA	Lise Mezunu	19	11,63	1,38	Toplam	86,880	49			
	Üniversite ve Üzeri	20	11,60	1,31						
	İlkokul Mezunu	3	17,33	2,51	G. Arası	3,658	3	1,219	,156	,925
	Ortaokul Mezunu	8	17,25	2,81	G. çİ	360,022	46	7,827		
AU	Lise Mezunu	19	17,31	3,30	Toplam	363,680	49			
	Üniversite ve Üzeri	20	16,75	2,24						
	İlkokul Mezunu	3	19,66	1,52	G. Arası	9,337	3	3,112	,527	,666
	Ortaokul Mezunu	8	17,75	1,83	G. çİ	271,643	46	5,905		
KU	Lise Mezunu	19	17,84	2,52	Toplam	280,980	49			
	Üniversite ve Üzeri	20	17,95	2,60						
	İlkokul Mezunu	3	18,66	2,08	G. Arası	42,141	3	14,047	3,365	,026*
	Ortaokul Mezunu	8	20,62	2,38	G. çİ	192,039	46	4,175		
SY	Lise Mezunu	19	17,94	1,77	Toplam	234,180	49			
	Üniversite ve Üzeri	20	18,35	2,13						
	İlkokul Mezunu	3	20,33	3,51	G. Arası	9,912	3	3,304	,450	,719
	Ortaokul Mezunu	8	20,12	1,88	G. çİ	337,868	46	7,345		
SK	Lise Mezunu	19	19,81	3,21	Toplam	347,780	49			
	Üniversite ve Üzeri	20	19,10	2,31						

hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan dağılımlarının eğitim durumuna göre anlamlı fark olup olmadığına yönelik yapılan tek yönlü Anova testi sonucuna göre, psikolojik dayanıklılığın sosyal yeterlilik alt boyutuna göre anlamlı fark bulunmuştur. Bu bağlamda gruplar arası farkın tespiti için yapılan post hoc testi sonucunda, ortaokul mezunu ($\bar{x}=20,62$) bireylerin puanları lise ($\bar{x}=17,94$) ve üniversite mezunu ($\bar{x}=18,35$) bireylerin puanlarına göre daha yüksektir.

4.6 E Çalışma Durumuna Göre

Tablo 8.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Dağılımlarının E Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	s	t	Sd	P
hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve							
Sürekli Kaygı	Çalışıyor	27	47,96	5,91	,963	48	,341
	Çalışmıyor	23	46,43	5,19			
Psikolojik Dayanıklılık	Çalışıyor	27	96,59	6,39	-,371	48	,712
	Çalışmıyor	23	97,30	7,16			
Yapısal Stil	Çalışıyor	27	12,00	2,28	,077	48	,939
	Çalışmıyor	23	11,95	1,55			
Gelecek Algısı	Çalışıyor	27	11,74	1,25	,346	48	,731
	Çalışmıyor	23	11,60	1,43			
Aile Uyum	Çalışıyor	27	17,33	2,23	,709	48	,482
	Çalışmıyor	23	16,78	3,23			
Kendilik Algısı	Çalışıyor	27	18,00	2,71	,063	48	,950
	Çalışmıyor	23	17,95	2,01			
Sosyal Yeterlilik	Çalışıyor	27	18,11	2,24	-1,673	48	,101
	Çalışmıyor	23	19,13	2,02			
Sosyal Kaynaklar	Çalışıyor	27	19,40	2,48	-,607	48	,546
	Çalışmıyor	23	19,86	2,89			

hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan dağılımlarının e lerin çalışma durumlarına göre anlamlı fark olup olmadığına yönelik yapılan bağımsız t-testi sonucuna göre aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.7 Çocuk Sayısına Göre

Tablo 9.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Dağılımlarının Çocuk Sayısı Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Çocuk	N	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	P
SK	1 Çocuk	24	47,00	6,12	G. Arası	31,838	2	15,919	,499	,610
	2 Çocuk	11	48,72	4,40	G. ç	1499,782	47	31,910		
	3 ve Üzeri Çocuk	15	46,60	5,62	Toplam	1531,620	49			
PD	1 Çocuk	24	95,12	6,99	G. Arası	152,122	2	76,061	1,744	,186
	2 Çocuk	11	99,00	6,46	G. ç	2049,558	47	43,608		
	3 ve Üzeri Çocuk	15	98,26	6,00	Toplam	2201,680	49			
YS	1 Çocuk	24	11,62	1,99	G. Arası	6,713	2	3,356	,865	,427
	2 Çocuk	11	12,09	1,92	G. ç	182,267	47	3,878		
	3 ve Üzeri Çocuk	15	12,46	1,95	Toplam	188,980	49			
GA	1 Çocuk	24	11,62	1,37	G. Arası	5,740	2	2,870	1,662	,201
	2 Çocuk	11	12,27	1,48	G. ç	81,140	47	1,726		
	3 ve Üzeri Çocuk	15	11,33	1,04	Toplam	86,880	49			
AU	1 Çocuk	24	16,70	3,34	G. Arası	11,413	2	5,706	,761	,473
	2 Çocuk	11	16,90	2,02	G. ç	352,267	47	7,495		
	3 ve Üzeri Çocuk	15	17,80	1,97	Toplam	363,680	49			
KU	1 Çocuk	24	17,47	2,44	G. Arası	17,838	2	8,919	1,593	,214
	2 Çocuk	11	18,91	2,42	G. ç	263,142	47	5,599		
	3 ve Üzeri Çocuk	15	18,20	2,17	Toplam	280,980	49			
SY	1 Çocuk	24	18,41	2,04	G. Arası	1,377	2	,688	,139	,871
	2 Çocuk	11	18,81	2,18	G. ç	232,803	47	4,953		

SK	3 ve Üzeri Çocuk	15	18,66	2,52	Toplam	234,180	49			
	1 Çocuk	24	19,33	2,31	G. Arası	4,047	2	2,023	,277	,760
	2 Çocuk	11	20,00	3,00	G. ç	343,733	47	7,313		
	3 ve Üzeri Çocuk	15	19,80	3,05	Toplam	347,780	49			

hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan da ılımlarının çocuk sayısı durumuna göre anlamlı fark olup olmadı ına yönelik yapılan tek yönlü Anova sonucuna göre aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemi tir.

4.8 Aylık Gelir De erlendirme Durumuna Göre

Tablo 10.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının Gelir Durumuna Göre Kar ıla tırılması

	Aylık Gelir	N	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	P
SK	Dü ük	5	47,00	4,52		35,287	3	11,762	,362	,781
	Orta	30	46,67	5,32		1496,333	46	32,529		
	yi	12	48,50	5,96		1531,620	49			
	Çok yi	3	48,67	10,01						
PD	Dü ük	5	102,80	2,77		238,747	3	79,582	1,865	,149
	Orta	30	96,13	6,47		1962,933	46	42,672		
	yi	12	95,67	8,03		2201,680	49			
	Çok yi	3	100,00	1,73						
YS	Dü ük	5	12,80	1,30		6,730	3	2,243	,566	,640
	Orta	30	11,73	1,85		182,250	46	3,962		
	yi	12	12,08	2,46		188,980	49			
	Çok yi	3	12,67	2,08						
GA	Dü ük	5	12,00	,70		5,080	3	1,693	,952	,423
	Orta	30	11,47	1,35		81,800	46	1,778		
	yi	12	12,17	1,52		86,880	49			

AU	Çok yi	3	11,33	,57						
	Dü ük	5	17,20	1,30	2,847	3	,949	,121	,947	
	Orta	30	17,23	3,01	360,833	46	7,844			
	yi	12	16,67	2,83	363,680	49				
KU	Çok yi	3	17,00	1,00						
	Dü ük	5	19,80	1,92	40,880	3	13,627	2,611	,063	
	Orta	30	17,96	2,10	240,100	46	5,220			
	yi	12	16,83	2,94	280,980	49				
SY	Çok yi	3	19,66	,57						
	Dü ük	5	18,80	3,14	4,713	3	1,571	,315	,814	
	Orta	30	18,33	2,233	229,467	46	4,988			
	yi	12	19,00	1,858	234,180	49				
SK	Çok yi	3	19,00	2,000						
	Dü ük	5	22,200	1,788	42,197	3	14,066	2,117	,111	
	Orta	30	19,400	2,343	305,583	46	6,643			
	yi	12	18,916	3,315	347,780	49				
	Çok yi	3	20,333	2,516						
			3	61						

hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan da ılımlarının gelir düzeyi algısı durumuna göre anlamlı fark olup olmadı na yönelik yapılan tek yönlü Anova sonucuna göre aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemi tir.

4.9 Pandemi Döneminde Mali Durum De i ikli ine Göre

Tablo 11.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının Pandemide Gelir De i iklik Durumuna Göre Kar ıla tırılması

	Gelir Durumu	N	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	P
SK	Daha yi	2	44,50	,70	G. Arası	15,876	2	7,938	,246	,783
	Aynı Kaldı	14	47,35	7,04	G. ç i	1515,744	47	32,250		

	Daha Kötü Oldu	34	47,34	5,13	Toplam	1531,620	49			
	Daha Oldu	yi 2	98,50	2,12	G. Arası	6,848	2	3,424	,073	,929
PD	Aynı Kaldı	14	97,14	8,03	G. çİ	2194,832	47	46,699		
	Daha Kötü Oldu	34	96,73	6,39	Toplam	2201,680	49			
	Daha Oldu	yi 2	12,50	,70	G. Arası	6,362	2	3,181	,819	,447
YS	Aynı Kaldı	14	12,50	2,17	G. çİ	182,618	47	3,885		
	Daha Kötü Oldu	34	11,73	1,91	Toplam	188,980	49			
	Daha Oldu	yi 2	10,50	,707	G. Arası	3,939	2	1,969	1,116	,336
GA	Aynı Kaldı	14	11,50	1,09	G. çİ	82,941	47	1,765		
	Daha Kötü Oldu	34	11,82	1,42	Toplam	86,880	49			
	Daha Oldu	yi 2	18,00	2,82	G. Arası	12,705	2	6,353	,851	,434
AU	Aynı Kaldı	14	17,78	3,51	G. çİ	350,975	47	7,468		
	Daha Kötü Oldu	34	16,73	2,35	Toplam	363,680	49			
	Daha Oldu	yi 2	17,50	2,12	G. Arası	1,388	2	,694	,117	,890
KU	Aynı Kaldı	14	17,78	3,01	G. çİ	279,592	47	5,949		
	Daha Kötü Oldu	34	18,08	2,17	Toplam	280,980	49			
	Daha Oldu	yi 2	20,00	,0000 0	G. Arası	4,730	2	2,365	,484	,619
SY	Aynı Kaldı	14	18,35	2,435	G. çİ	229,450	47	4,882		
	Daha Kötü Oldu	34	18,58	2,16	Toplam	234,180	49			
	Daha Oldu	yi 2	20,00	2,82	G. Arası	3,305	2	1,653	,225	,799
SK	Aynı Kaldı	14	19,21	2,90	G. çİ	344,475	47	7,329		
	Daha Kötü Oldu	34	19,76	2,59	Toplam	347,780	49			

hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan da ılımlarının pandemi döneminde gelir düzeyi durumuna göre anlamlı fark olup olmadığına yönelik yapılan tek yönlü Anova sonucuna göre aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.10 E ile li ki Durumuna Göre

Tablo 12.

Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puan Da ılımlarının E li ki Durumuna Göre Kar ıla tırılması

	li ki	N	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	P
SK	Daha yi Oldu	7	48,85	5,89		63,204	3	21,068	,660	,581
	Aynı Kaldı	15	46,73	5,47		1468,416	46	31,922		
	Çatı mal ar Arttı	13	45,82	5,78		1531,620	49			
	Çatı mal ar Oldukça Arttı	15	48,26	5,59						
PD	Daha yi Oldu	7	97,00	7,74		167,321	3	55,774	1,261	,299
	Aynı Kaldı	15	94,26	8,42		2034,359	46	44,225		
	Çatı mal ar Arttı	13	98,84	6,06		2201,680	49			
	Çatı mal ar Oldukça Arttı	15	97,86	4,13						
YS	Daha yi Oldu	7	13,14	2,79		12,666	3	4,222	1,102	,358
	Aynı Kaldı	15	11,60	1,54		176,314	46	3,833		
	Çatı mal ar Arttı	13	12,07	2,01		188,980	49			
	Çatı mal ar Oldukça Arttı	15	11,73	1,83						
GA	Daha yi Oldu	7	12,42	1,27		7,268	3	2,423	1,400	,255
	Aynı Kaldı	15	11,26	1,16		79,612	46	1,731		

	Çatı mal ar Arttı	13	11,53	1,39	86,880	49			
	Çatı mal ar Oldukça Arttı	15	11,86	1,40					
	Daha yi Oldu	7	15,85	1,34	16,125	3	5,375	,711	,550
	Aynı Kaldı	15	17,46	4,05	347,555	46	7,556		
AU	Çatı mal ar Arttı	13	17,55	1,89	363,680	49			
	Çatı mal ar Oldukça Arttı	15	16,86	2,13					
	Daha yi Oldu	7	17,57	3,69	4,691	3	1,564	,260	,854
	Aynı Kaldı	15	17,66	2,46	276,289	46	6,006		
KU	Çatı mal ar Arttı	13	18,23	2,20	280,980	49			
	Çatı mal ar Oldukça Arttı	15	18,27	1,90					
	Daha yi Oldu	7	19,42	1,90	37,902	3	12,634	2,961	,042*
	Aynı Kaldı	15	17,40	2,0	196,278	46	4,267		
SY	Çatı mal ar Arttı	13	19,53	2,10	234,180	49			
	Çatı mal ar Oldukça Arttı	15	18,53	2,06					
	Daha yi Oldu	7	18,57	2,07	31,809	3	10,603	1,544	,216
	Aynı Kaldı	15	18,87	3,39	315,971	46	6,869		
SK	Çatı mal ar Arttı	13	19,92	1,93	347,780	49			
	Çatı mal ar Oldukça Arttı	15	20,60	2,44					

hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan da ılımlarının e ili ki durumuna göre anlamlı fark olup olmadı ına yönelik yapılan tek yönlü Anova testi sonucuna göre, psikolojik dayanıklılı ın sosyal

yeterlilik alt boyutuna göre anlamlı fark bulunmu tur. Bu ba lamda gruplar arası farkın tespiti için yapılan post hoc testi sonucunda, daha iyi oldu (\bar{x} =19,42) diyen bireylerin puanları aynı kaldı (\bar{x} =17,40) diyen bireylerin puanlarından , çatı malar arttı (\bar{x} =19,53) diyen bireylerin puanları aynı kaldı (\bar{x} =17,40) diyen bireylerin puanlarına göre daha yüksektir.

5. Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ve Alt Boyutları Puanlarının Kar ıla tırılması

Tablo 13.

Pandemi Süresinde Kaybı Ya ayan ve Ya amayanların Sürekli Kaygı ve Psikolojik Dayanıklılık ve Alt Boyutlarına Göre Kar ıla tırılması

	Çalı ma Durumu	n	\bar{x}	s	t	Sd	P																																																																																
Sürekli Kaygı	Evet	50	47,26	5,59	2,014	98	,047*																																																																																
	Hayır	50	45,22	4,47				Psikolojik Dayanıklılık	Evet	50	96,92	6,70	-,098	98	,922	Hayır	50	97,08	9,42	Yapısal Stil	Evet	50	11,98	1,96	-,555	98	,580	Hayır	50	12,24	2,66	Gelecek Algısı	Evet	50	11,68	1,33	,488	98	,627	Hayır	50	11,52	1,89	Aile Uyum	Evet	50	17,08	2,72	-,133	98	,894	Hayır	50	17,16	3,24	Kendilik Algısı	Evet	50	17,98	2,39	-,040	98	,968	Hayır	50	18,00	2,62	Sosyal Yeterlilik	Evet	50	18,58	2,18	,207	98	,837	Hayır	50	18,48	2,62	Sosyal Kaynaklar	Evet	50	19,62	2,66	-,107	98	,915
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	50	96,92	6,70	-,098	98	,922																																																																																
	Hayır	50	97,08	9,42				Yapısal Stil	Evet	50	11,98	1,96	-,555	98	,580	Hayır	50	12,24	2,66	Gelecek Algısı	Evet	50	11,68	1,33	,488	98	,627	Hayır	50	11,52	1,89	Aile Uyum	Evet	50	17,08	2,72	-,133	98	,894	Hayır	50	17,16	3,24	Kendilik Algısı	Evet	50	17,98	2,39	-,040	98	,968	Hayır	50	18,00	2,62	Sosyal Yeterlilik	Evet	50	18,58	2,18	,207	98	,837	Hayır	50	18,48	2,62	Sosyal Kaynaklar	Evet	50	19,62	2,66	-,107	98	,915	Hayır	50	19,68	2,92								
Yapısal Stil	Evet	50	11,98	1,96	-,555	98	,580																																																																																
	Hayır	50	12,24	2,66				Gelecek Algısı	Evet	50	11,68	1,33	,488	98	,627	Hayır	50	11,52	1,89	Aile Uyum	Evet	50	17,08	2,72	-,133	98	,894	Hayır	50	17,16	3,24	Kendilik Algısı	Evet	50	17,98	2,39	-,040	98	,968	Hayır	50	18,00	2,62	Sosyal Yeterlilik	Evet	50	18,58	2,18	,207	98	,837	Hayır	50	18,48	2,62	Sosyal Kaynaklar	Evet	50	19,62	2,66	-,107	98	,915	Hayır	50	19,68	2,92																				
Gelecek Algısı	Evet	50	11,68	1,33	,488	98	,627																																																																																
	Hayır	50	11,52	1,89				Aile Uyum	Evet	50	17,08	2,72	-,133	98	,894	Hayır	50	17,16	3,24	Kendilik Algısı	Evet	50	17,98	2,39	-,040	98	,968	Hayır	50	18,00	2,62	Sosyal Yeterlilik	Evet	50	18,58	2,18	,207	98	,837	Hayır	50	18,48	2,62	Sosyal Kaynaklar	Evet	50	19,62	2,66	-,107	98	,915	Hayır	50	19,68	2,92																																
Aile Uyum	Evet	50	17,08	2,72	-,133	98	,894																																																																																
	Hayır	50	17,16	3,24				Kendilik Algısı	Evet	50	17,98	2,39	-,040	98	,968	Hayır	50	18,00	2,62	Sosyal Yeterlilik	Evet	50	18,58	2,18	,207	98	,837	Hayır	50	18,48	2,62	Sosyal Kaynaklar	Evet	50	19,62	2,66	-,107	98	,915	Hayır	50	19,68	2,92																																												
Kendilik Algısı	Evet	50	17,98	2,39	-,040	98	,968																																																																																
	Hayır	50	18,00	2,62				Sosyal Yeterlilik	Evet	50	18,58	2,18	,207	98	,837	Hayır	50	18,48	2,62	Sosyal Kaynaklar	Evet	50	19,62	2,66	-,107	98	,915	Hayır	50	19,68	2,92																																																								
Sosyal Yeterlilik	Evet	50	18,58	2,18	,207	98	,837																																																																																
	Hayır	50	18,48	2,62				Sosyal Kaynaklar	Evet	50	19,62	2,66	-,107	98	,915	Hayır	50	19,68	2,92																																																																				
Sosyal Kaynaklar	Evet	50	19,62	2,66	-,107	98	,915																																																																																
	Hayır	50	19,68	2,92																																																																																			

Pandemi sürecinde bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve alt boyutları puan da ılımlarının süreçte i kaybı ya ayan ve ya amayanlar arasında

anlamli fark olup olmadı na yönelik yapılan ba ımsız t-testi sonucuna göre sürekli kaygı arasında anlamlı ili ki saptanmı tır. kaybı ya ayanların puanları i kaybı ya amayanlara göre daha yüksektir.

6.Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin tespitini sağlamak amacıyla yönelik “basit kolerasyon” analizi yapılmı tır.

Tablo 14.

Kaybı Ya Ayan Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Testi Sonuçları

		Sürekli Kaygı	Psikolojik Dayanıklılık
Sürekli Kaygı	R		-,046
	P		,750
	N		50
Psikolojik Dayanıklılık	R	-,046	
	P	,750	
	N	50	

Bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin tespitini sağlamak amacıyla yönelik “basit kolerasyon” analizi gerçekleştirilmi tir. Elde edilen verilerin sonucunda kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ($r = -,046, p > ,05$). Bu tabloda bireylerin kaygı düzeyleri artı ya da azalış psikolojik dayanıklılığa olumlu ya da olumsuz herhangi bir etki etmemektedir.

5. BÖLÜM

TARTI MA

Bu çalı mada COV D-19 nedeniyle i kaybı ya ayan evli bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri i kaybı ya amayanlar ile kar ıla tırılmı tır. kaybı ya ayan bireylerin sosyo-demografik özellikleriaçısından kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ili ki incelenmi tir.

Bu çalı mada öncelikle i kaybı ya ayan bireyler ile i kaybı ya amayan bireylerin kaygı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyo-demografik özellikler bakımından kar ıla tırılmı tır. Cinsiyet, ya , e itim durumu, e e itim durumu, çocuk sayısı açısından anlamlı fark bulunmazken, e çalı ma durumu, aylık gelir, pandemi nedeni ile mali durum de i ikli i ve pandemide e ile ili ki bakımından anlamlı fark oldu u görülmektedir. kaybı ya ayan bireylerin pandemi sürecinde mali durumlarının daha kötü oldu u, gelirlerinin ise orta düzeyde oldu u tespit edilmi tir. kaybı ya ayan bireylerin çalı an e lerinin oldu u görülmektedir. E leri ile aralarındaki ili kinin aynı kaldı ı yönünde anlamlılık vardır. Evde e lerden birinin çalı maya devam etmesi, her iki bireyin de i kaybı ya amaması durumu e ili kilerinin kötüye gitmesinin önüne geçti i dü ünülmektedir.

Ara tırmaya katılan bireylerin bazı sosyodemografik özelliklerinin, psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleriyle ili kisi de ara tırılmı tır.

Bu ara tırmada sosyodemografik özelliklerin kaygı ile ili kisi incelendi i zaman i kaybı ya ama durumu ve cinsiyete göre istatikselsel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmi tir. Sürekli kaygı envanterine göre i ini kaybeden kadınların puanları erkeklere göre daha yüksektir. kaybı ya ama durumu ile sürekli kaygı arasında da

anlamli bir fark tespit edilmemi tir. kaybi ya anlarin puanlari i kaybi ya amayanlara göre daha yüksektir. Litaratür taramasında çıkan sonuçlara bakti imiz zaman ara tirmaya katılan kadınların kaygı düzeylerinin yüksek oldu u görölmektedir. (Duan ve Zhu, 2020; Wang, vd.,2020;Zhang, vd., 2020; ahin, vd., 2020; Göksu ve Kumca ız.2020). Lau ve arkada ları (2005) ara tirma yaptıkları bir çalı mada, kadın katılımcıların hastalı ı çok daha fazla bula ıcı ve öldürücü olarak anlamlandırdıklarını ve çok fazla seviyede kaygılandıklarını tespit etmi lerdir. Bir di er benzer çalı mada ise Wang ve arkada ları tarafından (2020) yapılmı tir. Covid-19 hastalı ının en ba larında ortaya çıkan psikolojik davranı lar ve ili kili etmenleri ara tırdıkları çalı malarının sonucunda ara tirmaya katılan kadınların erkeklere oranla daha yüksek seviyede kaygı ya adıklarını tespit etmi lerdir. Ba ka benzer bir ara tirma ise Çırako lu(2011), domuz griibi salgını zamanında insanlarda kaçınma ve kaygı davranı biçimlerini ara tırmı ve kadın katılımcıların erkeklere oranla daha fazla kaygılı oldukları sonucunu bulmu tur

Zhang ve arkada larının (2020) sa lıkçılarla yürüttükleri ara tırmaları sonucunda Covid-19 salgını sürecinde kadın ve erkek katılımcıların kaygı ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadı ını tespit etmi lerdir.

Ara tırmadan elde edilen sonuçlara göre ya ile kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak bir fark saptanmamı tir. Shevlin ve arkada ları (2020) tarafından yürütölen çalı mada Covid-19 salgınındaki ruh sa lı ını ara tırmı lar ve gençlerin kaygı düzeylerinin daha yüksek oldu u sonucuna ula mı lardır. Bohlken ve arkada ları(2020) tarafından yapılan bir di er ara tırmada ise sa lık çalı anlarının kaygı düzeyleri incelemi ve daha genç olan sa lıkçıların daha fazla kaygılı oldu u tespit edilmemi tir. Benzer bir ba ka çalı ma da Joss (2020) tarafından ara tırılmı ve Covid-19 salgınındaki insanların ya amı oldukları psikolojik de i kenleri incelemi tir. Bu ara tirma sonucunda 20 ile 30 ya ındaki insanların kaygılarının daha yüksek seviyede oldu unu tespit etmi tir. Alanyazında yapılan ara tırmada oldu u gibi kaygı seviyesinin ya de i keninden etkilenmedi i ara tırmalarda bulunmaktadır (Erdur vd., 2006; Kutanis ve Tunç, 2013).

ncelenen ara tirma sonucunda e itim durumu ve kaygı düzeyi arasında bir fark tespit edilmemi tir. Konu ile ilgili litaratür taraması yapıldı ında Sako lu'nun (2020) yaptı ı çalı mada da kaygı ile e itim düzeyi arasında fark olmadı ı sonucu tespit

edilmi tir. Bir ba ka ara tırmada ise hem irelerde sürekli kaygı ve benlik saygıları arasındaki ili ki incelenmi olup, çalı ma sonucuna benzer ekilde e itim durumu ve kaygı arasında anlamlı bir fark tespit edilmedi i gözlemlenmi tir. (Tunç, 2013). Sosyodemografik özelliklerin psikolojik dayanıklılık ile ili kisine bakıldı ında da herhangi bir fark tespit edilmemi tir.

Yapılan di er çalı malarda cinsiyetin psikolojik dayanıklılı ı etkileyen önemli faktörlerden birisi oldu u görülmektedir. Kadın ve erkeklerin farklı sorumlulukları olması, de i ik yerlerde farklı seviyede stres içeren durumlar ya amaları onların psikolojik dayanıklılıklarını da de i ik düzeyde etkilemi tir(Aydın ve E emberdiyeva, 2018). Örnek verecek olursak; Fuller-Iglesias ve arkadaş ları (2008) tarafından yapılan bir çalı mada, erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının kadınlara göre daha yüksek oldu u tespit edilmi tir(Akt: Bennett,2015). Benzer bir di er ara tırma ise Aydın ve arkadaş ları tarafından yapılmı tir. Ö retmen adayları üzerinde yapılan bu çalı ma sonucunda, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek seviyede oldu u saptanmı tir (Aydın, Öncü, Akbulut ve Küçükklıç, 2019).

Ara tırmada cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasında fark tespit edilmemi tir. Bunun nedeni olarak da ele alınan popülasyonda erkeklerin de kadınlar kadar e it role sahip olmalarından kaynaklı olabilece i ileri sürülmü tür. Bir ba ka ara tırmada cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ili kiyi incelemi ve sonucunda anlamlı bir fark bulamamı tir. Benzer bir di er ara tırma ise Karata (2016) tarafından yapılmı tir. Karata , özel e itimde ders veren ö retmenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini ölçmek için yaptı ı bu ara tırmanın sonucunda cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında herhangi bir ili ki saptayamamı tir.

Yapılan ara tırmada ya de i keni ve psikolojik dayanıklılık arasında da bir fark tespit edilememi tir. Ara tırılan literatür taramaları sonucunda; Giresun Üniversitesi ve Karadeniz Teknik Üniversitesindeki ö retmen adaylarına uygulanan ara tırmada katılımcıların ya ile psikolojik dayanıklılıkları arasında dü ük seviyede pozitif yönde bir ili ki oldu u tespit edilmi tir. Yani ö retmen adaylarının ya de i keni yükseldikçe psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttı ı gözlemlenmi tir(Aydın,vd.,2019). Aydın ve arkadaş larının inceledi i bir di er benzer çalı mada ise üniversite ö rencilerinin ya ile psikolojik dayanıklılık

puanlarının arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Tam tersi yönde sonuçlanan araştırmalarda vardır. Örneğin; Çutuk vd.(2017); Karal ve Biçer'in gerçekleştirdiği araştırmalarda ya da ikenine bağlı olarak psikolojik dayanıklılığın azaldığı görülmektedir(Çutuk vd. 2017; Karal ve Biçer, 2020). Araştırmada olduğu gibi ya da'nın psikolojik dayanıklılık üzerinde etki göstermediği, ya da'larına göre katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının değişmediği çalışmalarda bulunmaktadır. (Sosyal, 2016; Deniz, Çimen ve Yüksel,2020; Bektaş ve Özben, 2016; Özkapu, 2019).

Yapılan araştırma sonucunda araştırma katılımcıların gelir düzeylerine göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Literatür taraması yapıldığında araştırmadaki bulgularına benzer nitelikte sonuçlar olduğu görülmektedir. Örnek olarak; Ak(2016)'ın yaptığı çalışmada orta okul öğrencilerinin gelir düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Soysal'ın (2016) 195 kişilik bir örneklem grubunun yer aldığı araştırmada gelir düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisinin olmadığı sonucuna varmıştır. Benzer bir şekilde Çutuk ve arkadaşları(2017) judo sporcuları ile yaptıkları çalışmalarında gelir düzeyi ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark olmadığını gözlemlemiştir. Öbür taraftan bazı araştırmalar ise gelir düzeyi ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu tespit etmiştir. (Bektaş ve Özben, 2016).

Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların eğitim düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Çalışma sonucundan elde edilen bu verilerin yapılan diğer literatür tarama sonuçlarıyla benzer nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Örnek verecek olursak Parmaksız'ın yaptığı bir araştırmada Orta Anadolu'da yaşayan 398 yetişkin birey ele alınmış ve katılımcıların eğitim düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. (Parmaksız, 2019). Benzer bir araştırmada ise 350 kişilik bir örneklemin ele alındığı çalışmada psikolojik dayanıklılık ve eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir (Karal ve Biçer, 2020). İstanbul'daki özel bir hastanede yürütülen, 384 hastane çalışmasının yer aldığı çalışmada da eğitim durumlarının psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerinde herhangi anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Deniz, Çimen ve Yüksel, 2020).

Diğer yandan yapılan bazı çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre eğitim durumu ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı derecede ilişki olduğu saptayan araştırmalarda yer almaktadır. Örneğin; Soysal'ın yaptığı (2016) çalışmasında lise ve üniversite mezunu kişilerin psikolojik dayanıklılık ve eğitim durumları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yani üniversiteden mezun olan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının liseden mezun olan kişilere göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Başka bir araştırmacı ise Çakır'ın(2009) doktora çalışması olan Londra'da ikamet eden 248 Türk göçmen kadından oluşan araştırmadır. Bu araştırma sonucunda eğitim seviyesi yüksek olanların yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bir başka araştırma ise İzmir'de yaşayan 835 evli kişi ile yapılmıştır. Bu çalışmada sonucundaysa eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle anlamlı derecede ilişkili olduğu tespit edilmiştir(Koç Yıldırım vd, 2015; Bektaş ve Özben, 2016).

Özet olarak bakacak olursak eğitimin insanlara farkındalık kazandırdığı ve bilinçli bireyler haline dönüştürdüğü, kendilerini daha iyi ifade etme becerisi kazandırdığı ve iletişim becerilerini güçlendirdiği, sosyalleştirdiği ayrıca eğitimin zeka ile de bağlantılı bir durum olmasıyla eğitim seviyesindeki artışla aynı doğrultuda bireylerin yaşamlarındaki sıkıntı, stres ve travmalar ile baş edebilme becerisi olarak adlandırabileceğimiz psikolojik dayanıklılık seviyesindeki artışta beklendiği gibi bir olgudur.

Psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı ve sosyal yeterlik ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki incelendiğinde; sosyal yeterlik ile cinsiyet, eğitim durumu ve ilişki durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sosyal yeterlik alt boyutuna göre evliliği kaybeden erkek bireylerin puanları kadınların puanlarından daha yüksektir. Eğitim durumuna göre ortaokul mezunu bireylerin puanları, lise ve üniversite mezunu bireylerin puanlarına göre daha yüksektir. Eğitim durumuyla ilgili olarak daha iyi oldu diyenlerin puanları aynı kaldı diyen bireylerin puanlarından, çatışmalar arttı diyen bireylerin puanları aynı kaldı diyen bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapısal stil alt boyutu ve yaş arasında da anlamlı fark tespit edilmiş olup, 30-39 yaş grubu olanların puanları 23-29 ve 40 üzeri yaş grupları puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

kaybı ya ayan ve i kaybı ya amayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı arasındaki ili kiye bakıldı nda. Psikolojik dayanıklılıkla herhangi bir ili ki tespit edilmezken, sürekli kaygı arasında anlamlı bir ili ki bulunmu tur. kaybı ya ayanların puanları ya amayanlara göre daha yüksektir.

Ara tırmaya bakıldı nda psikolojik dayanıklılık vesürekli kaygı arasında herhangi bir ili ki bulunmamaktadır. Konu ile ilgili litaratür incelendi inde elde edilen sonucun aksine katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile ölçekler arasındaki ili kiler incelenmi ve psikolojik dayanıklılık arttıkça kaygı düzeylerinin azaldı ı tespit edilmi tir.

Bilge be Bilge (2020) tarafından 18-74 ya arasındaki 1245 ki iden toplanan verilerle yapılan ara tırma sonucunda psikolojik dayanıklılı ın, COVID-19'un psikolojik belirtiler üzerindeki etkilerine yönelik koruyucu bir role sahip oldu u tespit edilmi tir. Kasapo lı'nun (2020) yürüttü ü ara tırmaya götr psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin belirsizli e tahammül düzeyi artmakta, kaygı düzeyleri ise azalmaktadır. Bozda 'ın (2020) pandemi sürecinde psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptı ı ara tırmasında bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükselmesiyle depresyon ve kaygı düzeylerinin dü tü ü tespit edilmi tir.

Ara tırma sonuçları bazı litaratür çalı malarıyla benzer, bazı çalı malardan ise farklı sonuç vermi tir. Pandemiden dolayı ya anılan i kayıplarının ele alınan popülasyondaki bireylerde sürekli kaygıyı arttırdı ı görülmektedir. Bu süreçte i verenlerin ya da kurumların i e alımlara ara vermesi ya da ertelemesi,ekonomik destek verilmesi konusundaki belirsizlikler ve verilen desteklerin de yetersizli i i kaybı ya ayan bireylerde sürekli kaygının artmasının nedenleri oldu u dü ünülmektedir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Covid-19 nedeni ile iş hayatına ara veren bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin araştırıldı. Bu araştırmada sırasıyla şu sonuçlara ulaşılmıştır.

İş kaybı ya da işsizlik ve iş kaybı ya da işsizlik olmayan gruplarda yer alan katılımcılar cinsiyet, yaş, eğitim durumu, eğitim durumu, çocuk sayısı açısından benzer özellikler taşımaktadır. Ancak işsizlik durumu, aylık gelir, pandemi nedeni ile mali durum ve pandemi ile ilişkili farklılık göstermiştir. İş kaybı ya da işsizlik olan bireylerin pandemi sürecinde mali durumlarının daha kötü olduğu, gelirlerinin ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. İş kaybı ya da işsizlik olan bireylerin çalışmayanlarının olduğu görülmektedir. Eşleri ile aralarındaki ilişkinin aynı kaldığı yönünde anlamlılık vardır.

İş kaybı ya da işsizlik olanların sürekli kaygı puanlarının iş kaybı ya da işsizlik olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleri ortalama düzeydedir. Bireylerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı. Zaman, Sürekli Kaygı Ölçeği ölçeğinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Sürekli kaygı envanterine göre işsiz, kaybeden kadınların puanları erkeklere göre daha yüksektir. Yetkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden alınan puanlarla

cinsiyet faktörü arasında anlamlı derecede bir fark olmadığı tespit edilmezken katılımcıların Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe i nin “Sosyal Yeterlik” alt boyut ölçe inden aldıkları puanlarla cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. İni kaybeden erkeklerin puanları kadın katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Ara tırmaya katılan ki ilerinin ya grubuna göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı ı zaman, Sürekli Kaygı Ölçe i ve Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe inden alınan puanlarla ya grupları arasında anlamlı derecede bir fark olmadığı tespit edilmezken katılımcıların Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe inin “Yapısal Stil” alt boyut ölçe inden aldıkları puanlarla ya arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. 30-39 ya grubunda olanların puanları 23-29 ve 40 üstü ya gruplarına göre daha yüksektir.

Ara tırmaya katılan ki ilerinin e itim durumlarına göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı ı zaman, Sürekli Kaygı Ölçe i ve Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe inden alınan puanlarla e itim durumları arasında anlamlı derecede bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Ara tırmaya katılan ki ilerinin e e itim durumlarına göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı ı zaman, Sürekli Kaygı Ölçe i ve Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe inden alınan puanlarla e e itim durumları arasında anlamlı derecede bir fark olmadığı tespit edilmezken katılımcıların Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe inin “Sosyal Yeterlik” alt boyut ölçe inden aldıkları puanlarla e e itim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortaokul mezunu bireylerin puanları , lise ve üniversite mezunu bireylerin puanlarına göre daha yüksektir.

Ara tırmaya katılan ki ilerinin e çalı ma durumlarına göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı ı zaman, Sürekli Kaygı Ölçe i ve Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe inden alınan puanlarla e çalı ma durumları arasında anlamlı derecede bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Ara tırmaya katılan ki ilerinin çocuk sayı de i kenine göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı ı zaman, Sürekli Kaygı Ölçe i ve Yeti kinler için Psikolojik

Dayanıklılık Ölçeğinden alınan puanlarla çocuk sayısı değişimi arasında anlamlı derecede bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Ara tırmaya katılan kişilerin gelir düzeyine göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı. Aynı zaman, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yetkinlikler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden alınan puanlarla gelir düzeyleri arasında anlamlı derecede bir fark tespit edilmiştir.

Ara tırmaya katılan kişilerin pandemi nedeniyle mali durumlarındaki değişikliklerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı. Aynı zaman, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yetkinlikler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden alınan puanlarla mali durumlarındaki değişiklikleri arasında anlamlı derecede bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Ara tırmaya katılan kişilerin pandemi nedeniyle iş kaybı değişimine göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı. Aynı zaman, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yetkinlikler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden alınan puanlarla iş kaybı değişimi arasında anlamlı derecede bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Ara tırmaya katılan kişilerin eğitimli kişilere göre ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldı. Aynı zaman, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yetkinlikler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden alınan puanlarla eğitimli kişilerin arasında anlamlı derecede bir fark bulunmazken katılımcıların Yetkinlikler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin “Sosyal Yeterlik” alt boyut ölçeğinden aldıkları puanlarla eğitimli kişilerin arasında anlamlı derecede bir fark tespit edilmiştir. Daha iyi oldu diyen bireylerin puanları, aynı kaldı diyen bireylerin puanlarından, çatışmalar arttı diyen bireylerin puanları aynı kaldı diyen bireylerin puanlarına göre daha yüksektir.

6.2 Öneriler

Ara tırma sonuçları incelendiğinde Covid-19 sebebiyle iş kaybı yaşayan bireylerin sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu ara tırma bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı, gelir durumu, pandemide mali durum değişimi, pandemide iş kaybı, pandemide eğitimli kişilerinle sınırlıdır. Pandemi süreciyle ilgili

olarak e itli de i kenlerin ele alındı ı farklı çalı malar ile ki iler in psikolojik sa lamlılık düzeyleri ve kaygıları incelenebilir.

Ara tırma sonuçları ı ı ında, sosyal hizmetler ve psikososyal müdahaleler kapsamında atılan adımların önemine dikkat çekebiliriz. Öncelikle, salgın nedeniyle i ini kaybedenlere ve ekonomik açıdan sıkıntı ya ayan bireylere ekonomik destek verilmesi ve yeni istihdam olanakları yaratılmasının fayda sa layaca ı d ünülmektedir. Bu konuyla ilgili ara tırmaların gncelli ini koruması açısından bu de i kenleri sistematik olarak incelemesinin faydalı olaca ı d ünülmektedir.

COVID-19 pandemisi bireylerin ya amında pek çok belirsizlik ortaya çıkarmakta ve bu belirsiz durumlar tehdit edici olarak algılandı ında ki ide olumsuz tepkilere yol açarak kaygıya neden olabilmektedir. Bu dönemde ruh sa lı ı uzmanları tarafından yapılacak psikolojik dayanıklılık odaklı psikososyal müdahaleler halkın belirsizli e dayanmalarına ve travmayla ba a çıkma yetilerini geli tirmelerine yardımcı olarak kaygı ve endi e seviyelerini azaltmaya olanak sa layabilir.

KAYNAKÇA

- Ainslie, G. (1975). Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463.
- Akba ı,D., veDursun,C. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Pandemi SürecindeÖzel Alanına Kamusal Alanı Sı dıran Çalı an Anneler, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Ara tırmaları Dergisi*, 7(5), 78-94.
- Akdo an,B., ve Yalçın, S.B. (2018). Lise Ö rencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Çatı ma Çözme Davranı larının Ö znel yi Olu larını Yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*, 46, 174-197.
- Amerikan Psikiyatri Birli i (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5)* (E. Köro lu, Çev.). Ankara: HYB yayıncılık.
- Artan,T., Atak,I., Karaman,M., ve Cebeci, F. (2020).Koronavirüs (COVID-19) Salgınında Sosyodemografik Özellikler, Psikolojik Sa lamlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İli ki, *Turkish Studies*,15(6), 79-94.
- Aslan, R. (2020), Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve COV D-19,*Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 85(8), 35-41.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite ö rencilerinin psikolojik sa lamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye E itim Dergisi*, (1), 37-53.
- Aydın, ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçükkılıç, S. (2019). Ö retmen adaylarında bo z zaman sıkılma algısı ve psikolojik sa lamlık ili kisi. *Atatürk Üniversitesi Beden E itimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 1-15.
- Balo lu, M.(2001). *An Application of Structural Equation Modeling Techniques in the Prediction of Statistics Anxiety Among College Students. Yayımlanmamı Doktora Tezi, Faculty of The Graduate School of Texas, A&M University, Texas, USA.*
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J.,and Lu, L. (2020).2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society, *Lancet*, 22 (395), 37-38.

- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yeti kinler için psikolojik dayanıklılık ölçe i'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalı ması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baykal, E.(2020). Covid-19 Ba lamında Psikolojik Dayanıklılık, Kaygı ve Ya am Doyum lu kişi, *International Journal of Social and Economic Science* ,10(2), 68-80.
- Beck, J. S. (2014). *Bili sel Davranı ı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. (Muzafer ahin, Çev.). stanbul: Nobel.
- Beck, A. T., Brown, G. and Steer, R. A. (1989). Prediction of eventual suicide in psychiatric inpatients by clinical ratings of hopelessness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(2), 309.
- Bekaro lu, E. ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri. *Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme*. 8(18), 573-584.
- Bekta , M. ve Özben, . (2016).Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyodemografik de i kenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sa lamlık ve stresle ba etme tarzları açısından incelenmesi.*Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38-51.
- Bonanno, GA., Ho, SMY., Chan, JCK., Kwong, RSY., Cheung, CKY., Wong, CPY., andWong, VCW. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the sars epidemic in hong kong: a latent class approach.*Health Psychology Copyright*, (27), 659–667.
- Bonanno, GA., Brewin, CR., Kaniasty, K., and Greca, AML. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological science in the public interest*, (11), 1-49.
- Bonanno ,G. A.,(2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events.*The American Psychologist*, 59(1), 20-28.

- Bozda , F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sa lamlık. *Turkish Studies*, 15(6), 247-257.
- Bozkurt, Y., A kın, R., ve Zeybek, Z. (2019). COV D-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler, *stanbul Ticaraet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,(37),304-318.
- Brooks, SK., Webster, RK., Smith, LE., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., and Gideon, JR. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, *Lancet*, 20(395), 912-920.
- Canatan, K., ve Yıldırım, E. (2011). *Aile sosyolojisi*. stanbul: Açılım Kitap.
- Carle, A. C.,andChassin, L. (2004). Resilience in a community sample of children of alcoholics: Its prevalence and relation to internalizing symptomatology and positive affect. *Applied Developmental Psychology*, 25(5), 577-595.
- Chou, EY., Parmar, BL., andGalinsky, AD. (2016). Economic insecurity increases physical pain. *Psychological Science*, (27), 443-454.
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Crosby, AW. (2003). *America's forgotten pandemic*, Teksas : Cambridge University Press.
- Çakır, S. G. (2009). *Factors and mechanisms of resilience among Turkish migrant women in the UK*. *Yayınlanmamı doktora tezi*, The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, Ankara.
- Çavuo lu, S. (1993). *Anadolu Lisesi Giri Sınavına Katılan Ö rencilerin Sınav Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Sınav Ba arıları Üzerindeki Etkisinin ncelenmesi*. *Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi,Trabzon.
- Çırako lu, O.C. (2011). Domuz gribi (H1N1) salgını ile ilgili algıların, kaygı ve kaçınma düzeyi de i kenleri ba lamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 26(67), 48-64.

- Çiçek, B.,ve Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi olu arasındaki ili ki: özel sektör ve kamu çalı anları kar ıla tırması. *Turkish Studies*, 15(4), 241-260.
- Çutuk, S., Beylero lu, M., Hazar, M., Akku Çutuk, Z., ve Bezci, . (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ili kinin incelenmesi. *Ni de Üniversitesi Beden E itimive Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Demirsu,Ö.(2018). *Üniversite Ö rencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumlarıyla Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki li kide Psikolojik Daynıklılı ın ve Kaygı Duyarlılı ının Aracı Rollerini. Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi, I ık Üniversitesi, Sostyal Bilimler Enstütüsü, stanbul.*
- Deniz, S., Çimen, M., ve Yüksel, O. (2020).Psikolojik sa lamlı ın i stresine etkisi: Hastane çalı anlarına yönelik bir ara tırma. *Sakarya Üniversitesi, letme Bilimi Dergisi (JOBS)*, 8(2), 351-370.
- Doherty, PC. (2013). *Pandemics*, Oxford: Oxford University Press.
- Dönmez, Z. (1998). *Cerrahi Kliniklerine Ameliyat Olmak Üzere Yatan Hastaların Hastaneye Yatıstaki Anksiyeteleri ve Anksiyeteyi Gidermede Hemsirelik Yaklaşımının Etkisinin ncelenmesi, Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, zmir.*
- Dünya Sa lık Örgütü (2001). *The World Health Report 2001 - Mental Health: New Understanding, New Hope. WHO: 2001 Raporu.*
- Duan, L.,and Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the Covid-19 epidemic. *The Lanset*, 7(4), 300-302.
- Duman,N.(2020).Üniversite Ö rencilerinde Covid-19 Korkusu ve Belirsizli e Tahamülsüzlük, *The Journal of Social Science*,4(8), 426-437.
- Durak, M. (2002). *Deprem Ya amı Üniversitesi Ö rencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılı ın Rolü. Yayınlanmamı Doktora Tez, Orta Do u Teknik Üniversitesi, Ankara.*

- Ergöner, A. T., Biçen, E., ve Ersoy, G., (2020). COVID-19 Salgınında Ev içi İddet, *The Bulletin of Legal Medicine*, 25(25), 48-57.
- Erdur, B., Ergin, A., Turkcuer, I., Parlak, I., Ergin, N.,ve Boz, B. (2006). A study of depression and anxiety among doctors working in emergency units in Denizli, Turkey. *Emergency Medicine Journal*, 23(10), 759-763.
- Eschleman, K. J.,Bowling, N. A., ve Alarcon, G.(2010).A meta-analytic examination of hardiness. *nternational Journal of Stress Management*, 23(17), 277-307.
- Graham, R. L., Donaldson, E. F., ve Baric, R. S. (2013). A decade after sars: Strategies for controlling emerging coronaviruses.*Nature Reviews Microbiology*, (11), 836–848.
- Gray, J. A. (1978). The neuropsychology of anxiety. *British Journal of Psychology*, 69(4), 417-434.
- Gökçe, B.(1993). *Üniversite Ö rencilerinde Psikolojik Güçlülük ve Ruh Sa lı ı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi , zmir.
- Gökçeda , S. (2001). *Lise Ö rencilerinin Okul Ba arısı ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne – Baba Tutumlarının Etkilerinin Belirlenip Kar ıla tırılması*. Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül üniversitesi, zmir.
- Göksu, Ö. ve Kumca ız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Gupta, S.,andBonanno, G. A. (2010). Trait self-enhancement as a buffer against potentially traumatic events: a prospective study. *Psychological Trauma*, 2(2),83–92.
- Gül, G. (2016). *Evlilik Biçimleri Açısından Evlilik Uyumu, İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık De ğerlenmelerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi ,Beykent Üniversitesi, stanbul
- Gürğan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danı manın Üniversite Ö rencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamı doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Haase, J. (2004), Historical Background, JClay, *Middle Range Theories*(341-367), ABD:Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Harada, N., Shigemura, J., Tanichi, M., Kawaida, K., Takahashi, S., and Yasukata, F. (2015). *Mental health and psychological impacts from the 2011 Great East Japan Earthquake Disaster: a systematic literature review*, 12 Mayıs 2021 tarihinde : <https://doi.org/10.1186/s40696-015-0008-x> alındı.
- Herrman H., Stewart D.E., Diaz-Granados N., Berger E.L., and Jackson B., T. (2011). What is resilience, *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-65.
- Hobfoll, SE., Watson, P, Bell, CC., Bryant, RA., Brymer, MJ., Friedman, MJ., and Maguen, S. (2007), *Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 24 ubat 2021 Tarihinde <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283> alındı.
- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J., and Beck, A. T. (2013). The science of cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 199-212.
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130.
- Huang, Y., and Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: A web based cross sectional study. *Psychiatry Research*, 12(39)260-288.
- Huremovic, D. (2019), *Psychiatry of Pandemics, A Mental Health Response to Infection Outbreak*, sviçe:Springer Uluslararası Yayıncılık.
- Ingram, R. E., and Price, J. (2001), *Vulnerability to Psychopathology: Risk Across the Lifespan*, New York: Guilford Press.
- Jones, J. H., and Salathé, M. (2009). *Early Assessment of Anxiety and Behavioral Response to Novel Swine-origin Influenza A(H1N1)*, *Public Library of Science*. 4 Mart 2021 tarihinde <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0008032> alındı.

- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-241.
- Kanadiya, M. K., and Sallar, A. M. (2011). Preventive behaviors, beliefs, and anxieties in relation to the swine flu outbreak among college students aged 18-24 years. *Journal of Public Health*, 5(19) 139-145.
- Karakı , S. (2019). *Kamu hastanelerinde çalı an hem irelerin afetlere hazır olu luk durumları ve psikolojik sa lamlıkları. Yayınlanmamı yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, stanbul.*
- Karal, E., ve Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal deste in bireylerin psikolojik sa lamlı ı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1),129-156.
- Karata , Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, De i im ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Ara tırmaları Dergisi* 4(1), 3-15.
- Kaya, B. (2020). Pandeminin Ruh Sa lı ına Etkileri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 123-124.
- Kaya, M., ve Varol, K. (2004). lahiyat fakültesi ö rencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örne i). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi lahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., and Nelson C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, (52), 1048-1060.
- Kim H. C., Yoo S. Y., Lee B. H., Lee S. H., and Shin H. S. (2018). Psychiatric findings in suspected and confirmed Middle East respiratory syndrome patients quarantined in hospital: a retrospective chart analysis. *Psychiatry Investig*, (15), 355–360.
- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., ve irin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ili kinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi tatürk E itim Fakültesi E itim Bilimleri Dergisi*, (42), 277-297.

- Koçak, Z., ve Harmancı,H. (2020). Covid-19 Pandemi Süresinde Ailede Ruh Sa lı ı ,
Karatay Sosyal Ara tırmalar Dergisi,(5), 183-207.
- Köknel, Ö. (1995),*Kaygıdan Mutlulu a Ki ilik*. (13. Basım). stanbul: Altın Kitaplar.
- Lau, J. T., Yang, X., Pang, E., Tsui, H. Y., Wong, E., and Wing, Y. K., (2005). SARSRelated Perceptions in Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases*, 11(3), 417–424.
- Lovibond, P. F., and Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Luthar, S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562
- Maccoby, E. E. (1980). *Social Development Psychological Growth and the Parent-Child Relationship*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Masten, A. S.(2001). Ordinary magic. Resilience processes in development, *The American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Moreland, R.L., and Sweeney, P.D. (1984). Self-expectancies and reactions to evaluations of performance. *Journal of Personality*, 82(2), 213-225.
- Morens, D M.,and Fauci, AS. (2017). Pandemic Zika: A formidable challenge to medicine and public health. *Journal of Infectious Diseases*, 2(216), 857-859.
- Morosanova, V., Fomina, T., and Filippova, E. (2019). The relationship between the conscious selfregulation of schoolchildren's learning activity, their test anxiety level, and the final exam result in mathematics. *Behavioral Sciences*, 10(1), 16-26.
- Motan, . (2002). *Distinguishing anxiety and depression: Hardiness (Unpublished master thesis)*. The Middle East Technical University, Ankara.

- Murthy, S., Gomersall, C. D., and Fowler, R. A., (2020). Care for Critically Ill Patients with COVID-19”, *Journal of the American Medical Association*. 323(15).
- Narcıkara, E. B. (2017). Örgüt Ortamında Artarak Yükselen Olumluluk: Pozitif Örgüt Okulu Bakı Perpektifi. *'te Davranı Dergisi*, 2(1), 20-33
- Nelson, LM., Simard, JF., and Oluyomi, A. (2020). US public concerns about the COVID-19 pandemic from results of a survey given via social media. *JAMA Intern Med*, 180(7), 1020-1022.
- Norris, FH., Friedman, MJ., Watson, PJ., Byrne, CM., Diaz, E., and Kaniasty, K. (2002). 60.000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry: Interpersonal and biological processes*, (65), 207-239.
- Okur, ., ve Demirel, Ö.F. (2020). Covid-19 ve Psikiyatrik Bozukluklar, *Medical Research Reports*, 3(1), 86-99.
- Ovalı, F. (2020). Yenido anlarda COVID-19 Enfeksiyonları. *Anadolu Klini i Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1): 23-35.
- Öner, N.,ve LeCompte, A. (1983). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. stanbul: Bo aziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özkoçak,V., Koç,F., ve Gültekin, T. (2020). Pandemilere antropolojik bakı : koronavirüs (covid-19) örne i, *Turkish Studies*, 15(2), 1183-1195.
- Özgüven, . E. (1994), *Psikolojik Testler*, Ankara:Yeni Do us Matbaası.
- Page, LA, Seetharaman S., Suhail I, Wessely S., Pereira J, and Rubin G. J. (2011). Using electronic patient records to assess the impact of swine flu (influenza H1N1) on mental health patients. *J Ment Health*, (20), 60–69.
- Pappas, G., Kiriaze, I.J., Giannakis, P., and Falagas, M.E. (2009) Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clin Microbiol Infect*, 15(8), 743-747
- Parmaksız, . (2019). yimsenlik, özgeçilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.

- Peri an, N. (2018). *Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık ve Ba a Çıkma Yolları Arasındaki li ki: Üst Bili in Aracı Rolü. Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, stanbul.*
- Pfefferbaum, B. ve North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 3(383), 510-512
- Qui, W., Rutherford, A., Mau, A., and Chu, C. (2017). *The Pandemic and its Impact*, 18 Mart 2021 tarihinde: <https://hcs.pitt.edu/ojs/index.php/hcs/article/view/221> adresinden alındı.
- Rak, C., and Patterson, L. (1996) Promoting Resilience in At-Risk Children. *Journal of Counseling & Development*, 74 (4), 368-373.
- Retief, F.P., and Cilliers L. (2005). The epidemic of Justinian (AD 542): a prelude to the Middle Ages. *Acta Theologica*, 7(3), 115-127.
- Rutter, M. (1981). Stress, coping and development: Some issues and some questions. *Journal of Child Psychology*, 22(2), 323 – 356.
- Shultz, J.M., Baingana, F., and Neria, Y. (2015). The 2014 Ebola outbreak and mental health: Current status and recommended response. *Journal of the American Medical Association*, (313), 567-568.
- Sakolu, H.H., Orbatu, D., Emiro lu, M., ve Çakır, Ö. (2020). Covid-19 Salgını Sırasında Sa lık Çalı anlarında Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi: Tepecik Hastanesi Örne i, *Sa lık Bilimleri Üniversitesi Tepecik E itim ve Ara tırma Hastanesi Dergisi*, 1-9.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Ya Arası Ergenlerim Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki li ki. Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi, stanbul Bülüm Üniversitesi, stanbul.*
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J.G., Hartman, T.K., Levita, L., Mason, L., Martinez, A.P., McKay, R., Stocks, T.V., Bennet, K. M., Hyland, P. Karatzias, T., and Bentall, R.P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress, and covid-19 related anxiety in the uk general population during the covid-19 pandemic. *UK population mental health and covid19*, 1-25.

- Spielberger, C. D.(1966). *The effects of anxiety on complex learning and academic Achievement, Ansdey and bevanor*, New York : Acadeimc Press.
- Stewart, M., Reid, G., and Mangham, C.(1997). Fostering childrens resilience, *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook ba ımlılı ı ve psikolojik dayanıklılık. Yayınlanmamı yüksek lisans tezi, stanbul Geli im Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, stanbul.*
- Sullivan, R. (2001). What Makes a Child Resilient? *Time Magazine*, 157 (11), 35-38.
- Sungur, M. Z. ve Belirleme, T. H. (1993). Davranı tedavileri. *Psikiyatri Bülteni*, 3, 109-15.
- ahin, T., Aslaner, H., Eker, O.O., Gökçek, M.B. ve Do an, M. (2020). Effect of COVID-19 pandemic on anxiety and burnout levels in emergency healthcare workers: a questionnaire study. *Research Square*, 1-22.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., and Anisman, H. (2013). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592–605
- Taylor, S. (2019).*The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. ngiltere: Cambridge Scholars Publishing.
- Tekin, E. (2011). Askeri Hastanelerde Çalışan Hem irelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmi lik Düzeylerinin Belirlenmesi.Yayımlanmamı yüksek lisans tezi,Gazi Üniversitesi,*Sa lık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Thunström, L., Newbold, SC., Finnoff, SC., Ashworth, M.,and Shogren, JF. (2020). The benefits and costs of flattening the curve for COVID-19”.*SSRN Electronic Journal*,2 (56),1–17.
- Tugade, M. M., and Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Tükel, R. (2020),*Covid-19 Pandemi Süresinde Ruh Sa lı ı*, 4 Kasım 2020 Tarihinde https://www.ttb.org.tr/kutuphane/covid19-rapor_6.pdf alındı.

- Tümlü, G. Ü. (2012)., *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Ö rencilerinin Temas Engellerinin ncelenmesi.Yayımlanmamı yüksek lisans tezi, Hacattepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., and Ho, C. S. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initialstage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) Epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*, 17 (5), 56-60.
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E., and Olatunji, B. O. (2011). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210–218.
- Winfield, L. F. (1994). Developing Resilience in Urban Youths. *North Central Regional Education Laboratory's Urban Education Monograph Series*,(708) 371-4700,
- World Health Organisation. Q&A on coronaviruses COVID-19.(2020).4 Haziran 2021 tarihinde <https://www.who.int/emergenciesdiseases/novelcoronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-acoronaviruses> alındı.
- Wu, KK., Chan, SK., and Ma, T. M. (2005). Posttraumatic stress, anxiety, and depression in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Journal of Traumatic Stress*, (18), 39-42.
- Yalçın, S. (2013). *İköretim Okulu Ö retmenlerinin Mesleki Tükenmi lik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik yımserlik Arasındaki li ki.Yayımlanmamamı yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, E itim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Yalom, I. (2001). *Varolu çu Psikoterapi*. (3. Basım). Çev: Zeliha yido an Babayi it. *istanbul: Kabalcı Yayınevi.*
- Yanbastı, G. (1996). *Ki ilik Kuramları*. (2. Basım). zmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

- Yapıcı, . (2010). Türk toplumunda aile ve eğitim ili kisi. *Turkish Studies*, (5), 1544-1570.
- Yıldız, ., Çıkrıkçılı, U., ve Yüksel, . (2020). Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler. *Türkiye Psikiyatri Derne i Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi*.(1-11).
- Young, J. E., Klosko, J. S.,and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Zhang, W., Wang, K., Yin, L., Zhao, W., Xue, Q., Peng, M., Min, B., Tian, Q, Leng, H., Du, J., Chang, H., Li, W., Shangguan, F., Yan, T., Dong, H., Han, Y., Wang, Y., Cosci, F., and Wang, H. (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the covid-19 epidemic in china. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 242–250

EKLER

EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

AYDINLATILMI ONAM

De erli katılımcı

Sizden katılmanızı istedi im ara tırma Yakın Do u Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü ö rencisi olan Tu çe Varı o lu tarafından yürütö len yüksek lisans tezi ara tırmasıdır.

Bu ara tırmanın amacı Covid-19 nedeni ile i hayatına ara veren ebevenlerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ili kinin incelenmesidir..Bu çalı maya katılmak tamamen **gönüllölük** esasına dayanmaktadır.

Çalı manın amacına ula ması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek ekilde cevaplamanızdır.Bu formu okuyup onaylamanız, ara tırmaya katılmayı kabul etti iniz anlamına gelecektir.Ancak, çalı maya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalı mayı bırakmahakkına da sahipsiniz. Bu çalı madan elde edilecek bilgiler tamamen ara tırma amacı ile kullanılacak olup ki isel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**;

Tezi Hazırlayan

Psk.Tu çeVarı o lu

EK-2 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Yakın Do u Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürütece im tez çalı mam için ara tırma yapmaktayım. Sizlere sunulan

anketler Covid-19 sebebiyle i hayatına ara vermek zorunda olan bireylerin ya adıkları kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ili kinin incelenmesi amacıyla verilmi tir.

Bu çalı mada size ki isel bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Ki isel bilgi formu ya , cinsiyet, çocuk sayısı gibi sosyo-demografik veri toplamaya yönelik ki isel sorulardan olu maktadır. Verilen ölçekler kaygı ve psikolojik dayanıklılı ı ölçmeye yöneliktir. Ölçeklerde ve bilgi formunda verdi iniz cevaplar gizli kalacaktır. E er çalı mayla ilgili bir ikayetiniz, görü ünüz veya sorunuz varsa bunu çalı manın ara tırmacısı olan Psk. Tu çe Varı o lu'na iletebilirsiniz.

Katılımınız için te ekkür ederim.

Psk. Tu çe Varı o lu

Yakındo u Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Lefko a

Tel: 0533 862 33 88

Mail: tugceslmn@gmail.com

EK-3 Sosyodemografik Bilgi Formu

- 1. Cinsiyetiniz:** a) Kadın b) Erkek
- 2.Kaç ya ındasınız?.....(lütfen belirtiniz)**
- 3. E itim durumunuz nedir?**

a) Okur-yazar değil b) Okur-yazar c) İlkokul mezunu d) Ortaokul mezunu

e) Lise Mezunu f) Üniversite ve üzeri

4. Evinizin eğitim durumu nedir?

a) Okur-yazar değil b) Okur-yazar c) İlkokul mezunu d) Ortaokul mezunu

e) Lise Mezunu f) Üniversite ve üzeri

5. Eviniz çalışıyor mu? a) Evet b) Hayır

6. Çocuk sayısı.....(lütfen belirtiniz)

7. Evinizin aylık toplam gelirini nasıl değerlendirirsiniz?

a) Düşük b) Orta c) İyi d) Çok iyi

8. Pandemi döneminde mali durumunuzda değişiklik oldu mu?

a) Daha iyi oldu b) Aynı kaldı c) Daha kötü oldu

9. Pandemi nedeniyle iş kaybı ya adınız mı?

a) Evet b) Hayır

10. Pandemi döneminde evinizle ilgili kinizi değerlendirildiğinizde aşağıdakilerden hangisi size uygundur?

a) Evim ile ilgili kim daha iyi oldu

b) Evim ile ilgili kim aynı kaldı

c) Evim ile ilgili kimde çatı malarda biraz arttı oldu

d) Evim ile ilgili kimde çatı malar oldukça arttı

EK-4 Sürekli Kaygı Envanteri

Genel Olarak Duygularınızın ifadeleri	Hayır (1)	Bazen (2)	Ço u Zaman (3)	Her Zaman (4)
1. Genellikle keyfim yerindedir.	()	()	()	()
2. Genellikle çabuk yorulurum	()	()	()	()
3. Genellikle kolay a larım.	()	()	()	()

EK-5 Yeti kinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçe i

1. Beklenmedik bir olay oldu unda...	1	2	3	4	5	
Her zaman bir çözüm bulurum						Ço u kez ne yapaca ımı kestiremem
2. Gelecek için yaptı ım planların...						
Ba rılması zordur						Ba rılması mümkündür

3. En iyi oldu um durumlar u durumlardır...

Ula mak istedi im açık bir hedefim oldu unda

--	--	--	--	--	--

 Tam bir günlük bo bir vaktim oldu unda

Kaygı Ölçeği

14.11.2020

İlgili Kuruma,

Prof. Dr. Necla Öner, "Sürekli Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından gönderilmektedir.

Yukarı Doğu Üniversitesinde tez çalışması yapan Tuğçe Yanıçoğlu'nun, Covid-19 nedeni ile iş hayatına ara veren ebeveynlerin kaygı düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu yüksek lisans tezinde "Sürekli Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner



yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği Σ Gelen Kutusu



Nejat Basim <nbasim@gmail.com>

23 Kasım Pzt 00:25 (3 gün önce)



Alınan

Merhaba, Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Prof. Dr. H. Nejat Basım

Bağkent Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanı

Bağcıca Kampüsü, Fatih Sultan Mah. Eskişehir Yolu 16. Km. 06780 Etiler/Beştepe-ANKARA

Tel: (0312)2463645

e-posta: nbasim@gmail.com

e-posta: nbasim@bagkent.edu.tr

Tue Varı o lu, 26 Eylöl 1994 Adana 'da do mu tur. lkö retim, ortaö retim ve liseyi Adana'da okumu tur. 2013 yılında Lefke Avrupa Üniversitesi Psikoloji bölümüne ba lamı , 2017 yılında mezun olmu tur. Lisans e titiminden hemen sonra stanbul'da TürkPsikologlar Derne i'nden WÇZÖ-IV zeka testi sertifikası ile,objektif testler, çocuk resimleri yorumlama ,oyun terapisi uygulayıcı sertifikaları almı tır.2018 yılında Yakın Do u Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı'na ba lamı tır. Yüksek lisans döneminin ikinci yılında Yakın Do u Hastanesi'nde stajını tamamlamı tır. 2020 yılının ikinci döneminde yüksek lisans sürecinin tez dönemini tamamlamaktadır.

leti im Bilgileri

e-mail: tugceslmn@gmail.com

COVID-19 NEDENİ İLE İŞ HAYATINA ARA VEREN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ-TUĞÇE VARIŞOĞLU

ORJİNALLIK RAPORU

% 11	% 10	% 3	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	acikerisim.isikun.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	useas.sead.com.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.cijeonline.com İnternet Kaynağı	<% 1

abakus.inonu.edu.tr:8080

BİLİMSEL ARA TIRMALAR ETİK KURULU

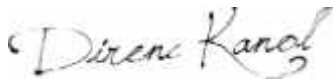
19.01.2021

Sayın Tue Varı o lu

Bilimsel Ara tırmalar Etik Kurulu'na yapmı oldu unuz YDÜ/SB/2021/893 proje numaralı ve **“Covid-19 Nedeni ile Hayatına Ara Veren Bireylerin Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmi olup, etik olarak uygun bulunmu tur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dı na çıkmamak suretiyle ara tırmaya başvurabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Ara tırmalar Etik Kurulu Raportörü



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