



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİ BİREYLERDE COVID-19’LA BAŞA ÇIKMADA PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK**

**Ahsen KORUCU**

**Yüksek Lisans Tezi**

**KONYA  
AĞUSTOS 2022**

EVLİ BİREYLERDE COVID-19'LA BAŞA ÇIKMADA PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK

Ahsen KORUCU

KTO Karatay Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı  
Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Doç.Dr.Fusun SUNAR

KONYA  
AĞUSTOS 2022

## BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.<sup>1</sup>

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.<sup>2</sup>

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.<sup>34</sup>

17 Ağustos 2022

**Ahsen KORUCU**

<sup>1</sup> MADDE 6(1) Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

<sup>2</sup> MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

<sup>3</sup> MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

<sup>4</sup> MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

## ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez/Proje Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Doç.Dr.Fusun SUNAR danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez/proje çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez/proje çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin/projemim kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

17 Ağustos 2022

---

**Ahsen KORUCU**

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince kendisinden edindiğim bilgiler için ve tez sürecimde her zaman yanımda olarak beni desteklediği için kıymetli danışman Hocam; Doç.Dr.Fusun Sunar'a,

Tez jüri üyelerim, sevgili Dr. Öğr. Üyesi Hatice Deniz Günaydın ve Dr.Öğr.Üyesi Emine Gülriz Akaroğlu'na,

Hayatım boyunca elimden tutup bana yol gösteren, sevgisini ve şefkatini eksik etmeyen, sonsuz destekleyen canım annem ve canım babam; Hilal ve Ahmet Öztürk'e,

Bana her koşulda inanan; seven, benim için hep en iyisini isteyen, motivasyon ve destek kaynağım canım eşim Abdurrahman Korucu'ya,

Lisansüstü eğitimimi her zaman destekleyen ve devam etme konusunda beni motive eden, veri toplama sürecinde araştırmamı paylaşmam konusunda bana büyük katkı sağlayan sevgili kayınpederim ve sevgili kayın validem; Adem ve Hülya Korucu'ya

Ve araştırmama katılımcı olarak katılan herkese, araştırmamı paylaşarak bana katkı sağlayan çevreme çok teşekkür ediyorum.

17 Ağustos 2022

---

**Ahsen KORUCU**

## ÖZET

Ahsen KORUCU

Evli Bireylerde COVID-19’la Başa Çıkmada Psikolojik Dayanıklılık

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2022

COVID-19 21.yy’da meydana gelmiş en büyük salgındır. Salgın ile birlikte bütün dünyada günlük hayattaki alışkanlıklar değişmiş, çeşitli kısıtlamalar uygulanmıştır. COVID-19 hayatın birçok alanında aksaklıklara sebebiyet vermiş; bireylerde, ailelerde, toplumlarda olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Salgın döneminde dikkat çeken konulardan biri psikolojik dayanıklılık konusu olmuştur. Pozitif psikolojinin ilgilendiği psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlu olaylar ile karşılaştığında baş edebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Psikolojik dayanıklılık pandemi gibi ağır stres unsurlarıyla karşılaşıldığında ruhsal hastalıklardan korunmaya yarayacak bir nitelik olarak sayılabilmektedir. Yetişkinlik ve evlilik süreçlerinde psikolojik dayanıklılığı işleyen çok az miktarda çalışmanın olması literatürde bu hususta boşluğa sebebiyet vermektedir. Bu nedenle araştırmada, evli bireylerin Covid-19 döneminde stresle başa çıkmada psikolojik dayanıklılıklarının etkisi üzerinde durulmuştur. Çalışma da nicel araştırma türlerinden biri olan betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gönüllü olarak araştırmada yer almayı seçen bireylere bilgi verilerek üç kısımdan oluşan anket formu gerçekleştirilmiştir. Verilere “Sosyodemografik veri formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Koronavirüs Kısa Anksiyete Formu” kullanılarak ulaşılmıştır. Çalışmanın örnekleme, Türkiye’nin çeşitli illerinde yaşayan 18-65 yaş arasındaki bireylerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan gönüllü bireylere dijital platformlar ile ulaşılmış ve çalışmanın verileri SPSS 25.0 istatistik programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analiz kısmında; Mann Whitney U, Kruskal-Wallis testi ve Korelasyon analizi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; medeni hal, cinsiyet ve eğitim durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık bulunurken; yaş, çalışıp çalışmama durumu, çocuk sayısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları bekar ve boşanmış/ ayrılmış bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Kadınların psikolojik dayanıklılık puanları erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyesinin artmasıyla koronavirüs anksiyetesinin azalabileceği veya psikolojik dayanıklılıklarının azalmasıyla koronavirüs anksiyetesinin artabileceği şeklinde bulunmuştur.

### **Anahtar Kelimeler**

Psikolojik Dayanıklılık, Evlilik, COVID-19, Anksiyete

## **ABSTRACT**

Ahsen KORUCU

Endurance in Dealing with COVID-19 in Married Individuals

Master's Thesis

Konya, 2022

COVID-19 is the biggest epidemic to occur in the 21st century. Along with the epidemic, habits in daily life have changed and various restrictions have been applied all over the world. COVID-19 has caused disruptions in many areas of life; It has had positive and negative consequences for individuals, families and societies. One of the issues that attracted attention during the epidemic period was the issue of psychological resilience. Resilience, which positive psychology deals with, can be defined as the ability of an individual to cope with difficult events. Psychological resilience can be counted as a quality that will help protect from mental illnesses when faced with severe stressors such as a pandemic. The fact that there are very few studies dealing with psychological resilience in adulthood and marriage processes causes a gap in the literature on this issue. For this reason, in the study, the effect of psychological resilience of married individuals in coping with stress during the Covid-19 period was emphasized. In the study, descriptive research method, which is one of the quantitative research types, was used. A questionnaire form consisting of three parts was carried out by informing the individuals who voluntarily chose to take part in the research. The data were obtained using the "Sociodemographic data form, Resilience Scale for Adults, Coronavirus Anxiety Scale Short Form". The sample of the study consists of individuals between the ages of 18-65 living in various provinces of Turkey. Volunteers participating in the study were reached via digital platforms and the data of the study were analyzed with the SPSS 25.0 statistical program. In the analysis part of the data; Mann Whitney U, Kruskal-Wallis test and Correlation analysis were used. In the results of working; While there is a significant difference between marital status, gender and educational status and psychological resilience; There was no significant difference between age, employment status, number of children and psychological resilience. The psychological resilience scores of married individuals were found to be higher than those of single and divorced/separated individuals. The psychological resilience scores of women were found to be higher than men. Individuals with higher education levels had higher psychological resilience scores. Another finding was that coronavirus anxiety could decrease with an increase in the level of psychological resilience of individuals, or coronavirus anxiety could increase with a decrease in psychological resilience.

### **Keywords**

Psychological Resilience, Marriage, Anxiety, COVID-19

## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM .....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar DİZİNİ .....	viii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Problemi .....	1
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri .....	2
1.3. Araştırmanın Amacı .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlıkları.....	5
1.7. Tanımlar .....	5
2. EVLİLİK.....	6
2.1. Evlilik Nedir? .....	6
2.2. Evlilik Süreci.....	7
2.2.1. Evlilik Doyumu .....	7
2.2.2. Evlilik Uyumu .....	8
2.2.3. Evlilik Çatışması.....	9
3. COVID-19.....	11
3.1. COVID-19 Pandemisi .....	11
3.2. COVID-19'un Etkileri.....	12
3.2.1. COVID-19'un Sosyal ve Ekonomik Etkileri.....	12
3.2.2. COVID-19'un Psikolojik Etkileri.....	13
4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	15
4.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı .....	15
4.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Gelişimi .....	16
4.3. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	17
4.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Evlilik .....	18



4.5. Psikolojik Dayanıklılık ve COVID-19 .....	19
5. ANKSİYETE .....	21
5.1. Anksiyete Tanımı .....	21
5.2. Anksiyete ve Covid-19 .....	22
6. YÖNTEM.....	24
6.1. Araştırmanın Amacı ve Deseni .....	24
6.2. Araştırma Soruları .....	24
6.3. Araştırmanın Modeli .....	24
6.4. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri .....	24
6.5. Araştırmanın Evren ve Örnekleme .....	25
6.6. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri .....	25
6.7. Veri Toplama Araçları.....	25
6.8. Verilerin Analizi.....	26
6.9. Araştırmanın Etik Yönü .....	27
7. BULGULAR.....	28
8. TARTIŞMA .....	36
9. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	40
KAYNAKLAR .....	43
ÖZGEÇMİŞ .....	51
EK 1. SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU .....	52
EK 2.YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ.....	53
EK 3.KORONAVİRÜS ANKSİYETESİ KISA FORMU.....	54
ETİK KURUL/KOMİSYON İZİNİ/MUAFİYETİ .....	55

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Yaş değişkeni için frekans ve yüzde değerleri.....	28
Tablo 2. Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	28
Tablo 3. Medeni durum değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	28
Tablo 4. Eğitim durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	29
Tablo 5. İş durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri .....	29
Tablo 6. Yapısal Stil Alt Boyutundan Aldığı Puanların Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması .....	29
Tablo 7. Medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutları için yapılan Kruskal Wallis Test .....	30
Tablo 8. Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlar için yapılan Kruskal Wallis testi .....	32
Tablo 9. Psikolojik Dayanıklılık ve Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği (KAÖ) Korelasyon Analizi .....	34

## KISALTMALAR DİZİNİ

<b>Kısaltma</b>	<b>Açıklama</b>
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
COVID-19	Coronavirus Disease 2019
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
DSM-5	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SARS- COV-2	Koronavirüs Hastalığı
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
STK	Sivil Toplum Kuruluşu
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
VD	Ve diğerleri

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Problemi

COVID-19, ilk olarak Çin'in Wuhan ilinde 31 Aralık 2019'da tespit edilen SARS-CoV-2 adlı solunum yolu enfeksiyonunun neden olduğu yüksek düzeyde bulaşım gösteren hastalığın adıdır. COVID-19, fark edildiği andan itibaren çok çabuk yayılım göstermiş ve bütün dünyada yüz binlerce kişinin ölmesine sebebiyet vermiş, evrensel bir salgın haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, Covid-19'u 11 Mart 2020 tarihinde pandemi olarak ilan etmiştir. Birçok ülke pandeminin ilerleyişinin önüne geçmek, vatandaşları virüsten korumak ve ortaya çıkabilecek sağlık, ekonomi ve sosyal alanındaki sorunları en alt seviyeye getirebilmek için tedbirler almış ve politikalar yaratmıştır. Ellerin hijyenik tutulmaya çalışılması, maske takmanın tavsiye edilmesi, evde kalma zorunlulukları; okulların ve iş yerlerinin kapanması, sosyal mesafe önlemleri; toplu olarak gerçekleştirilen etkinliklerin iptali; COVID-19 testi pozitif olan bireylerin izole olması ve bu kişilerle temasa geçmiş olan kişilerin de karantinaya girmesi zorunluluğu ve ateş kontrolü gibi tedbirler bunlara örnek verilebilir (Şener, 2022, s. 18).

Türkiye'de ise ilk olarak Mart 2020'de vaka görülmesi üzerine şehirlerde ve ülkenin genelinde tedbirler alınması kararlaştırılmıştır. Bu tedbirler ise; ilk, orta ve yüksek düzeydeki okullarda eğitime ikinci bir açıklama olana dek ara verilmesi, eğlence alanlarının geçici süre ile kapatılması, toplantı, yürüyüş ve kapalı yerlerde yapılan etkinliklerin süresiz şekilde ertelenmesi, 65 yaş ve üzerinin sokağa çıkmasının yasaklanması, bazı hafta içi ve hafta sonları sokağa çıkmanın yasaklanması şeklindedir (Berak, 2022, s. 10).

Devletler tedbir almak adına sosyal mesafe kurallarına uygun olarak hareket ederek, bireylere evlerinde durmalarını ve diğerleriyle görüşmekten, yakınlaşmaktan uzak durmalarını tavsiye etmiştir. Dünya genelinde ise sınırlar kapanmış, ekonomiler küçültülmüş ve bir sürü kişi evinde karantinaya girmiş ya da izole olması sağlanmıştır. Yayılımı azaltmak amacıyla uygulanan bu tedbirlerden izole olmak, karantinaya girmek gibi tedbirlerin bilinmezlik hali oluşturma, yakınlık hissini kaybetme ve özgürlüğü sınırlama tarzında birçok soruna sebep olarak, bireylerin psikolojik durumunu negatif yönde etkilediği öne atılmıştır (Aydın Umutlu, 2022, s. 4).

Evrensel afet olarak sayılan pandemiler, insanların ve toplumun ruh sağlığı konusunda travmatik sonuçlarla karşılaşmasına sebebiyet vermektedir. COVID-19 pandemisine bakıldığında, insanların olumluluk seviyesini azalttığı görölmektedir. COVID-19; anksiyete, endişe, depresyon tarzı pek çok ruhsal rahatsızlığın oluşmasına neden olmaktadır. Virüsün klinik belirtilerinin artması, diğer bireylere bulaştırma endişesi, tehdit algısının seviyesi, maddi ve bedensel olarak sorunlara sebebiyet vermesi, insanların ruhsal dayanıklılığını zedelemektedir. Killgore vd. ABD’de yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılığı az olan kişilerin, salgının sebebiyet verdiği psikolojik güçlüklerle başa çıkma seviyelerinin de düşük bulunduğunu tespit etmiştir (Güden, 2021).

Bireylerin, zorluklarla baş etmesi, ruhsal sorunları kontrol altına alması ve kabul etme becerisi olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık, zorlu koşullardan geçerken negatif duygulanımlardan koruyacak bir nitelik olarak sayılabilmektedir. Afetlerden sonra oluşan depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve bütünsel olarak sağlık açısından oldukça mühim bir koruma sağlayacağı belirtilmiştir (Aşut, 2020, s. 21). Zorlu olaylarla karşı karşıya kalan bireyler depresyon, anksiyete gibi problemler sebebiyle negatif duygulanımdan uzun solukta sıyrılamazken, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler çabucak zorlu durumlar ve koşulların duygulanımından sıyrılabilmekte ve günlük hayatlarına kavuşabilmektedirler. (Karaoğlan, 2020). Çoğunlukla zorlu koşullarla ilişkilendirilen psikolojik dayanıklılık, pandemi gibi stresli yaşam olaylarında adapte olma sürecinde büyük bir kolaylık sağlamakta ve insanların bu olayla baş etmesinde etkili bir rol oynamaktadır (Tönbül, 2020, s. 159-174).

Salgın döneminde zorunluluklar, kısıtlamalar, davranış farklılıkları sebebiyle kişiler ve aileler psikolojik güçlükler yaşamış, aile bağlarında, ailede bireyler arası iş bölümlerinde değişimler meydana gelmiştir (elik ve ak, 2021, s. 43-49).Literatüre, ruh sağlığı çalışanlarına ve ilgisini çeken bireylere bu konuda katkı vermek amacı ile çalışmamız gerçekleştirilmiştir. Evlilik, anksiyete ve Covid-19 pandemisi gibi konuların üzerinde durduğumuz bu çalışmanın amacı, evli bireylerin Covid-19 döneminde stresle başa çıkma psikolojik dayanıklılıklarının etkisini incelemektir.

## **1.2. Araştırmanın Alt Problemleri**

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerin Covid-19 döneminde stresle başa çıkma psikolojik dayanıklılıklarının etkisini incelemektir. Ayrıca sosyodemografik değişkenlerin ve

koronavirüs anksiyetesinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın amacına uygun olarak aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. Pandemi döneminde, evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış bireylerin yaşa göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
2. Pandemi döneminde, evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış bireylerin medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
3. Pandemi döneminde, evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış bireylerin eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
4. Pandemi döneminde, evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış bireylerin çalışıp çalışmama durumlarına göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
5. Pandemi döneminde, evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
6. Pandemi döneminde, bireylerin çocuk olup olmama durumları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
7. Pandemi döneminde, bireylerin koronavirüs anksiyeteleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerin Covid-19 döneminde stresle başa çıkmada psikolojik dayanıklılıklarının etkisini incelemektir. Ayrıca sosyodemografik değişkenlerin ve koronavirüs anksiyetesinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi incelenecektir.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

COVID-19 küresel anlamda bir sağlık krizi yaratmakta, dünyadaki herkesin ilgisini çekmekte ve bir sürü araştırmaya konu olmaktadır. COVID-19 pandemisi, sağlıkla alakalı bir konu olmakla beraber toplumsal birçok aksaklıklara sebebiyet vermektedir. Bulaşma riski olan bir virüsün yarattığı algı yüzünden bireylerde panik ve gerginlik

oluşturmaktadır. Bu ise, bireylerin normale göre daha değişik davranışlar göstermesine neden olmaktadır. Toplumda pandeminin yarattığı karışıklığın ve bilinmezlikler ile nasıl baş edildiği önem arz etmektedir (Karataş, 2020, s. 3-15).

Covid-19 pandemisi; çoğu kurum ve kuruluşla beraber eğitim kurumlarının geçici olarak kapatılması, evden çalışma, sosyal izolasyon, sosyal mesafe gibi farklı uygulamalar getirilmesine sebebiyet vermiştir. Covid-19 pandemisinde bireyler, benimsedikleri kuralları değiştirmek zorunda kalmışlardır. Hastalık kapma, ölme ve sevdiği insanları kaybetme kaygısı ile hayatlarını sürdürmüşlerdir. Yapılacak aktiviteleri ve ekonomik olanakları kısıtlanmış, yakınlarına sarılmaktan bile endişelenir duruma gelmişlerdir. Bundan ötürü pandemi ile beraber yaşam memnuniyetinin azaldığı belirtilmektedir. (Akoğlu ve Karaaslan, 2020, s. 99-103).

Pandemi ile beraber bireylerde depresyon, stres, kaygı ve anksiyete de çok fazla miktarda artış görülmektedir. Pandemi sürecinin tam olarak ne zaman biteceği belli olmadığından ötürü yaşanan bilinmezlik bireyler için zorlayıcı olabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık bireylerin pandemi gibi zor olaylarla baş etmesinde kolaylaştırıcı bir etki sağlamaktadır. Bu nedenle bu süreçte bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaları, pandemi sürecini daha kolay yönetmelerine yardımcı olacaktır. Evli bireylerin pandemi döneminde psikolojik dayanıklılıkları üzerinde durduğumuz bu çalışmada, bireylerin pandemi ile nasıl baş ettiği, kimlerin daha az etkilendiği kimlerin daha fazla etkilendiği ve pandemi için psikolojik açıdan önem sağlayacak bir kavram olan psikolojik dayanıklılık konu edinilerek; literatüre, alanla alakalı olan bireylere ve ruh sağlığı çalışanlarına faydası olacağı düşünülerek gerçekleştirilmiştir.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

1. “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “ Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Koronavirüs Anksiyetesi Kısa Formu” bütün katılımcılar tarafından samimi ve nesnel bir şekilde yanıtlanmıştır.
2. Çalışmada uygulanan yöntem ve istatistik analizleri çalışmanın amacına uygun bir şekilde kullanılmıştır.

## 1.6. Araştırmanın Sınırlıkları

1. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunlukla evli olması bu çalışmanın sınırlılığıdır.
2. Çalışmanın katılımcılarında çoğunluğun kadın olması bu çalışmanın sınırlılığıdır.
3. Çalışmanın verilerinin, pandemi döneminin sadece bir kısmında gerçekleştirilmesi bu çalışmanın sınırlılığıdır.
4. Çalışma, katılım gösteren 454 kişi ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.
5. Çalışma 2021-2022 yılı arasında pandemi döneminde sürdürülmüş ve pandemi koşulları sebebi ile araştırmanın katılımcılarına sadece online platformlar aracılığıyla ulaşılabilmektedir.
6. Çalışmanın verileri; Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Koronavirüs Anksiyetesi Kısa Formu” nun özellikleri ile sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

**Psikolojik Dayanıklılık:** Hunter (2001), psikolojik dayanıklılık kavramını adapte olma süreci ve başarı şeklinde açıklarken, Luthans ve arkadaşları(2007), pek çok zorlu olayla başa çıkabilme ve başarıyla zorlu olayları atlatabilme yeteneği şeklinde açıklamışlardır(Koç, 2020, s. 8).

**Evlilik:** Evlilik, Erişkin bir erkek ve kadının ortaklığı ile resmi olarak geçerli sayılan, bireye birtakım hak ve mesuliyet sağlayan bir kavramdır (Padalıhasanoğlu, 2021, s. 12).

**Pandemi:** Pandemi, bir hastalık veya virüsün dünyanın büyük bir bölümüne bulaşması şeklinde açıklanabilmektedir. Pandemi olması için, bilinmeyen bir tipte virüs bulunması, virüsün insandan insana bulaşmasının basit ve sürekli bulaşma durumunun olması gereklidir (Boral, 2022, s. 5).



## 2. EVLİLİK

### 2.1. Evlilik Nedir?

Bütün toplumlarda önem arz eden sosyal olaylardan biri olan evlilik, aile birliğinin oluşmasında en temel girişim olmaktadır. Toplumlar boyu evlilik kavramı değişiklik gösterse de evliliğin önemi geçmişten şu ana kadar korunmuş ve değer kaybetmemiştir. Evlilik bireyin hayatına pek çok açıdan etki eden bir müessese olduğu için de evlilik kavramı, hem toplumda hem de bilimsel mecralar da altı çizilen bir konu olmayı başarmıştır. Aile toplumun temelini oluşturmaktadır o yüzden, ailenin mutlu ve sağlıklı olması, toplumun mutlu ve sağlıklı olması demektir. Bununla beraber aile, bireyin var olan biyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimlerinin yerine getirildiği en küçük yapı taşıdır. Psikolojik gereksinimler sevmeye ve sevilme, önem görme, aidiyet, kendini adanmak şeklinde aktarılabilirken; sosyal gereksinimler güven hissi, yalnız olmama duygusu, statü kazanmak, dayanak bulmak şeklinde bahsedilebilir (Çatal, 2019, s. 1).

Evlilik, insan için mühim gelişimsel görevlerden biridir, insanın hayatında bazı farklılıklara sebebiyet vermektedir. Evlilikle beraber insanın hayatına güncel hayat ödevleri, statüleri ve mesuliyetleri girmektedir. Beraber bir hayat tarzı inşa etmek, ev sorumluluklarını bölüşmeyi bilmek, beraber hareket edebilmek, hısımlara akraba ile ilişkilerini revize edebilmek, cinsel ve duygusal açıdan doyum sağlayabilmek gibi evlilik hayatına ait öğrenimleri, çiftlerin evliliğin ilk zamanlarında edinmeleri beklenmektedir (Işık ve Terzi İlhan, 2019, s. 1430-1448).İnsanlığın ilk zamanlarından bu yana bireyin cinsel partnerini seçmesi ve yaşamını sürdürdüğü topluluğa bunu onaylatması, tarih süresince kanunların, düzenin oluşmasına sebep olmuştur. Bu birliğin oluşmasına izin verecek bireylerin özellikleri, evlilik ile elde edilen haklar, hısımlara akraba ilişkileri her topluluğun ihtiyaçlarına göre şekillenmiştir. Her iki cinsiyette de eş sayısı, akrabalık durumları evlilik için mecburi veyahut yasak sayılma durumu; topluluğun ihtiyaçları, popülasyon özelliği ve mülkiyet ilişkileri ekseninde izah edilebilir (Yılmazçoban, 2011, s. 178-195).

Çağ ve Yıldırım (2013)'a göre evlilik, üremenin devamlılığını sağlamakla beraber bireylerin toplum normlarına uyum sağlamasında etkili olmaktadır. Bireyin yaşamının birçok alanına etki eden ve çoğu bireyin elde etmesinin gerekli olduğu düşünülen evliliğin, hem zorlayıcı hem de kolaylık sağlayıcı tarafları bulunmaktadır (Çağ ve

Yıldırım, 2013, s. 13-23). Şu anki zaman diliminde evlilik, bütün toplumlarda yüksek nicelikte kurumlaşmıştır ve evliliğin ne şekilde gerçekleşeceği, evlilik sırasında uyulması gereken kurallar , nasıl şartlarda evliliğin bitirileceği seçilerek bir esas oluşturulmuştur. Türk Medeni Kanunu'nda (22 Kasın 2001) resmiyette evliliğin kabul edilmesini yaş, ayırt etme gücü, hısımlık, gaiplik, önceki evlilik gibi haller değerlendirilerek türlü şartlarda sınırlamıştır (Padalıhasanoğlu, 2021).

## **2.2. Evlilik Süreci**

### **2.2.1. Evlilik Doyumu**

Evlenmeye karar vermekle birlikte; evliliği huzurlu, doyum sağlayıcı, uyumlu ve süreklilikle yürütmekte bir o kadar elzemdir. Evliliklerin doyumlu ve uyumlu bir şekilde ilerleyebilmesinde eşlerin evliliğe verdiği mana ve beklentileri önem arz etmekle birlikte kişilik özellikleri de etkili olmaktadır (Çelik ve Tümkiye , 2012, s. 223-238). Gottman (1993) uzun soluklu evliliği olan bireylerin ilişkisinde mutlu ve doyurucu özelliklerin olduğunu aktarmıştır.

Evli bireylerin, ilişkileri içerisinde gereksinimlerinin hangi ölçüde giderildiği evlilik doyumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bireyin huzurlu bir evliliğe sahip olması hem bireye hem de toplum refahına ve sürdürülmesine tesir ettiği için bu konu ile ilgili araştırmalar da kıymetli olmaktadır. Evlilik içerisinde çiftlerin arzularının ve olmasını umduklarının gerçekleşmesi evlilik doyumunu şeklinde açıklanabilir. Çiftlerin sahip oldukları inançlar, değerler ve kurallar eşlerin evliliklerindeki görüşlerine tesir eder (Çatal, 2019, s. 39). Evlilikte doyum sağlanması; ümit ettiklerinin yaşanması ve kişinin saadeti yönünden oldukça mühimdir. Aksi durumda yani doyum sağlanamadığında, çoğu zaman evliliğin sonlandırılması ile neticelendiği, bu halin ise eşlere ve ayrılan ailenin çocuklarına negatif bir şekilde yansıdığı pek çok araştırmacının aktardıklarından elde edilmiştir (Üncü, 2007, s. 36).

Kişilerin evlilik niteliğinin yüksek olmasıyla anne-babaların evliliklerinin niteliğinin yüksek olması arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Sağlıklı ailenin fonksiyonları; hisleri aktarma, hisleri algılama , kişisel değişikliklerin olduğunu ikrar etme , iş birliği içinde olmak, itina ve sevgi hislerini büyütme, yaşamı sürdürme ve emniyet için gerekli olan unsurların sağlanması, sorunların esenlikle halledilmesi, etkileşim içerisinde olma,

görevleri yerine getirme ve sadakat, birlikte vakit geçirme şeklinde sayılabilir (Nazlı, 2000, s. 15).

Evlilikteki temel sorunların, evliliğin ilk üç yılında meydana gelen sorunlardan kaynaklandığı aktarılmıştır. Evlilik doyumunun, evliliğin iki ve üçüncü senelerinde fark edilir boyutta değişim gösterdiği, ilk altı senede ise evlilik doyumunda belirgin bir azalma yaşandığı söylenmektedir. Evliliğin ilk senelerinde , etkileşim ile doyum eşlerin ileri ki dönemleri için oldukça önemli etkenlerdendir. Çiftlerin evlilikten evvel yaşadıkları ilişki ve iletişimlerinin niteliği de evlilik doyumu için oldukça önemlidir. Evlenmeden evvel meydana gelen çatışmaların yoğunluğu ve evlendikten sonra meydana gelen çatışmaların, evlilik doyumu üzerinde olumsuz yönde etkisinden bahsedilmektedir. Eşlerden birinin yapıcı ötekinin ise aksi bir tutum sergilemesi, karşılıklı sevgilerini söyleyememe halleri yine evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyen nedenlerdendir (Taşköprü, 2013, s. 25).

Kısaca bahsederek, evlilik doyumu kişinin eşiyle olan etkileşimiyle ilintili hoşnutluk ve memnuniyet hislerinin seviyesidir. Kişilerin evlilikle alakalı hisleri, fikirleri, algıladıkları evlilik doyumunu etkiler. Eşlerin bağlılıklarının kuvvetini, evlilik doyumu ve evliliklerinin niteliği gösterir (Öztürk, 2018).

### 2.2.2. Evlilik Uyumu

Evlilik konusunda sıklıkla araştırma yapılan kavramlardan biri ise evlilik uyumudur, bunun nedeni eşlerin kendi içlerinde, aile ve sosyal ortamlarında kurdukları ilişkilere olan tesiri yüzündendir (Mutlu, 2021, s. 14). Evlilik uyumunu, partnerlerin evliliklerindeki başarısı ve işlevselliği şeklinde tanımlamak mümkündür. Evlilikte hoşnutluk, evlilik uyumunu anlatmaktadır. Evlilik uyumunu, keyif veren zamanların çok olmasına ve fikir ayrılıklarının normal düzeyde olmasına bağlamak mümkündür. Beraber geçirilen zamandan haz duyma, cinsel açıdan tatmin olma ve yeniden evlenmek zorunda olduğunda dahi tekrar aynı insanı seçme arzusu etkili özellikler arasındadır (Solmaz, 2020, s. 33).

Erkılınç (2020)'ın aktardığına göre; Rogers (1972) evlilik uyumunu, genel olarak mutlu ve hoşnut eşler arasındaki ilişkiye bağlamaktadır. Bütün evlilikler mutlu olma beklentisi ile gerçekleşmektedir ve birçok birey bunu hedefleyerek evlenmektedir. Bireylerin realist isteklerinin yanı sıra gerçek dışı istekleri de bulunmaktadır; Rogers (1972) bunun sebebini evlilik kavramının komplike yapısına bağlamaktadır, tüm bireyler bir kainat gibi

kompleks bir yapıdadır. Evlilikte, iki komplike yapının birlikteliği sağlanarak hoşnut olmanın ve isteklerin gerçekleştirilmesi amaçlanır. İsteklerin gerçekleştirilmesi, çiftlerin düşüncelerini ortak paydada buluşturma ve birbirlerine adapte olma süreçleriyle olanaklıdır. Düşünsel olarak aykırı düşüktleri durumlarda problem oluşması olasıdır (Erkılınç, 2020, s. 6).

Spainer (1976), çiftlerin ilerleyen zaman zarfında, farklılaşan durumlara adapte olabildiğini evlilik uyumu olarak tarif etmiştir. Çiftlerin kendi içlerinde tatmin olma, sadakat, ortak düşüncede buluşabilme ve sevgi faktörlerinin birleşimiyle ortaya çıktığını aktarmıştır (Akpınar, 2019, s. 22). Evliliklerin uyumunu, çiftlerin verdikleri gayretler ve özveriler oluşturmaktadır. Gösterilen gayret ve özveriler, evliliğin ilerleyen zamanlarında da süregelmesi, uyum içinde devam ettirilmesi için önemli olmaktadır. Eşlerin başarılı ve uyumlu bir evlilik içinde olmaları, hayat niteliklerine, saadetlerine ve evlilik doyumlarını pozitif anlamda etkilemektedir; bu hal yalnızca eşleri olumlu etkilememektedir, toplumun refahına ve ilerlemesine de katkıda bulunmaktadır (Akın, 2018, s. 11).

Evlilik doyumunu ile evlilik uyumu birbiri ile ilintili, benzer olgulardır. Evlilik doyumunu, evlilikte meydana gelen problemlerin, çatışmaların idrak edilmesi için lazım olan doyurucu bağlar şeklinde aktarılabilir. Evlilik uyumu ise eşlerin kendi aralarındaki etkileşim, evlilikle ilgili mevzularda ortak paydada buluşabilen ve sorunlarını yapıcı bir şekilde halleden kişilerin evliliği olarak söylenebilir. Evlilik uyumunda bilhassa eşlerin kurdukları bağın kalitesi ve evliliğin devamını getirebilme durumları oldukça mühimdir. Evlilik doyumuna bakıldığında, evliliklerinin bütün taraflarıyla, kişilerin bireysel memnuniyet ve huzur gibi hisleri mühim olmaktadır (Bedir, 2018, s. 14).

### 2.2.3. Evlilik Çatışması

Evlilik çatışması kavramını, eşlerden birinin diğerinin isteklerini engellemesiyle veya engelleyecek seviyeye gelmesi ile ortaya çıkan kişilerarası bir durum olarak açıklamak mümkündür (Uçak, 2020, s. 13). Evlilik çatışması , eşlerin birbirlerinin isteklerine karışması durumunda ortaya çıkardıkları uyumsuzluk olarak aktarılabilirken ; bir başka şekilde, eşlerin arzu ettiği şeylerin farklı olması yüzünden ortaya çıkabilecek bir zıtlık hali olarakta söylenebilmektedir (Demiral, 2020, s. 8).

Bulduk (2020)' un aktardığına göre; genel olarak evliliklere bakıldığında bazen çatışma yaşanabildiğini görmek mümkündür. Birden fazla unsurun sebebiyet verdiği çatışmalar hallolamadığı müddetçe evlilik içerisinde mutlu olmama durumunu da ortaya çıkarabilmektedir. Başka bir perspektiften bakıldığında çatışma olumlu bir dönüşüm meydana gelmesi için pek çok güncelliğe ve kreatif düşüncenin oluşmasına da sebebiyet verebilmektedir. Çatışmanın kaçınılacak bir durum olarak algılanmasından ziyade fikir birliğini oluşturulabilen bir olgu sayılması için çatışma bitiminde, iki tarafın ortak bir paydada buluşturulup, eşlerin stres yaşamasının önüne geçilerek adaptasyon gerçekleştirilebilir (Bulduk, 2015, s. 6).

Çıtışlı Turgut (2018)'a göre; Eşlerin aralarında çatışmaya sebep olan mevzular, kadının çalışmasından, çocuk doğurmasına kadar farklı formlarda karşımıza çıkabilmektedir. Aileye yeni üye katılımı, işini kaybetmek, sıkıntılı bir hastalık tarzında zorlu durumlar ve geçişler çatışma ihtimalini yükseltir. Weiten(1986) evlilikte çoğunlukla karşılan ve çatışmaya sebebiyet veren problemleri evlilik için realist olmayan mutluluğa dair beklentileri, eşlerin rol dağılımı konusunda farklı beklentileri bulunması (yemek sorumluluğunun kimde olduğu, eve kimin para getireceği, karar merkezinin kim olacağıyla alakalı mevzular), ekonomik problemler, yeterli olmayan etkileşim , akrabalarla ilgili problemler, cinsel problemler, çocuk yetiştirme de yaşanan zıtlıklar , eşlerin uyumsuzluğu, çiftlerin ortak olmayan noktalarda kişisel gelişim yaşamaları, sadık olmamak , güç problemleri şeklinde açıklamıştır (Turgut, 2018, s. 11).

### 3. COVID-19

#### 3.1. COVID-19 Pandemisi

Çin'in Wuhan şehrinde Aralık 2019'da görülen ve kısa zaman dilimi içerisinde bütün dünyaya yayılım gösteren COVID-19, 21.yüzyılda görülmüş en geniş çaplı salgın olmaktadır. 30 Ocak 2020'de DSÖ "uluslararası kamu sağlığı acil durumu"; 11 Mart 2020'de ise pandemi ibaresiyle duyurmuştur. Çok hızlı bir şekilde bulaşması, ölüm oranları, aşısının olmaması, tedavisinin ve yan etkisinin tam bilinmemesi; tekrarlama durumu ve uzun zamanlarda oluşturacağı neticelerin belli olmaması COVID-19'a dair kaygıları yükseltmektedir. Bu toplumsal kaygılar, sosyal çevreyle olan etkileşimi sınırlandırmış, ekonomiyi durgunlaştırmış ve psikososyal sorunları da meydana getirmiştir (Aşut, 2020, s. 17).

Pandemi, yalnızca gelişmemiş veya gelişme sürecinde olan ülkelerle sınırlı olamamakta, gelişmiş ülkelerdeki insanlar için de ölüm riski taşımaktadır. Bu şekilde işleyen süreçlerde yaklaşık yüzde 5-10 aralığında ölüm ihtimali barındırmaktadır.

COVID-19, 21. yüzyıldaki bütün insanların problemi olmuş ve hastalıkla verilen mücadeleler alışkanlıkların farklılaşmasına sebep olmuştur. Karantina, maske, sosyal mesafe, dezenfektan gibi konuları gündeme taşınmış ve toplumsal yaşamın sınırlandırılması ile insanlar gündelik yaşamındaki alışkanlıklarda değişikliğe gitmek durumunda kalmıştır. Hızlı bulaşması; hava, su, kan, temas yoluyla bulaş yaşanan COVID-19 öteki İnfluenza türleri gibi solunum yoluna tesirde bulunmaktadır. 65 yaş üzeri ve kronik hastalığa sahip hastalarda ölüm riski daha yüksek seyretmektedir. Solunum sıkıntısı, ateşin yükselmesi ve kuru öksürük gibi belirtilere sebebiyet veren yeni korona virüs yaklaşık 14 gün hastada yaşayabilmektedir (Karagöz, 2020, s. 55).

COVID-19' a yakalandıktan sonra tahmini 3-7 gün sonrası ateş ile başka belirtilerin ortaya çıktığı belirlenmiştir; en çok rastlanan belirtiler, ateş, kuru öksürük, halsizlik olmaktadır; kas ve boğaz ağrıları, burun tıkanması gibi semptomlara ise daha az rastlanmaktadır. Bu semptomlara ilave de bulunacak olursak, ishal, kusma, çarpıntı, baş ağrısı bir başka problemler olarak görülebilmektedir. Çalışmalar COVID-19'a yakalanmış hastalar incelendiğinde, virüsün hücrelerde tahribata sebebiyet verdiği bulunmuştur. COVID-19 sebebiyle vefat eden hastaların yarısından çoğunda

mitokardiyal, endotel hücre tahribatları olduğu belirlenmiştir. Bu tahribatların sebeplerini içeren hipotezlere dair çalışmalar sürdürülmektedir (Gürel, 2020, s. 16).

### **3.2. COVID-19'un Etkileri**

#### **3.2.1. COVID-19'un Sosyal ve Ekonomik Etkileri**

Covid-19 salgını, yaygınlık gösterdiği tüm ülkelerde sosyal ve ekonomik yaşamın terazisini alt üst etmiş, devletleri türlü tedbirler almak durumunda bırakmıştır. Pandemiye denetim altında tutmak ve halkın sağlık durumunu gözetmek adına sosyal izolasyon ile sınırlandırmalar getirilerek, okulları kapatmak, seyahatleri yasaklamak, esnek veya uzaktan çalışma imkanlarının getirilmesi tarzı, türlü önlemler gerçekleştirilmiştir. Bu önlemler bireylerin günlük hayat ve çalışma yaşamlarında önemli bir etkide bulunurken toplumsal neticelerin yanı sıra bireylerin zorlu ekonomik koşullarla karşılaşmasına neden olmuştur (Türk vd., 2020, s. 612-632).

COVID- 19'la beraber karantinalar, okulun kapatılması, kısıtlamalar gibi önlem adına pek çok değişim yaşanmıştır. Bu süreç en çok öğretmen, öğrenci, eğitim destek personeli ve eğitim camiasını olumsuz yönde etkilemiştir. Birçok ülkenin, teknoloji alanında eksiklikleri olması, bazı ülkelerde erişimin sınırlı ve veri maliyetlerinin yüksek olması nedeniyle dijital sınıflar oluşturma imkanları olmamıştır. Kriz esnasında kullanılan eğitim stilleri, geçici önlemler olarak kalmıştır (Balcı, 2020, s. 75-85). Gelecekte eğitimli iş gücünün kalitesini, şuan ki genç neslin eğitimi belirlemektedir. COVID-19 sebebi ile eğitimde yaşanan sıkıntılar, ileriki süreçlerde eğitimli ve kaliteli iş gücünde eksiklik yaşanacağını düşündürmektedir. Bu nedenle eğitim camialarında özellikle düşük sosyoekonomik geliri olan öğrencilerin fırsat eşitsizliklerinin önüne geçilmesi adına özel desteklerde bulunulmalıdır (Esiroğlu, 2021, s. 70-90).

İş piyasalarında öncü kuruluşların yaptıkları açıklamalarda, COVID-19 pandemisinden ötürü ekonominin geçmiş olduğu zor süreçler aktarılmıştır, pandeminin ekonomiyi hangi seviyede değiştireceğine dair farklı düşünceler bulunmaktadır. Kısaca, hastalığa neden olan virüsün yayılmasının yanı sıra, ekonomik manada sarsıcı sonuçlarının iş piyasalarında gözleneceği aktarılmıştır. Diğer bir kaygıysa, üretimdeki düşüş ve virüsün etkisiyle oluşan endişelerin tüketimi yükseltmesi ve bununla ilintili ekonomik verilerde düşüş meydana gelmesidir (Üstün ve Özçiftçi, 2020, s. 142-153). Ekonomik açıdan

kuvvetli ülkeler, COVID-19 tedavisi ve rehabilitasyonlarının yanında, kötü etkilenen işletmelere destekte bulunmaktadır. Bundan dolayı oluşan giderler, artan işsizlik ve enflasyonu ardında getirmektedir. Küresel salgın sebebiyle tarım, ticaret, havacılık, sağlık, finans ve bankacılık, kamu, eğitim, sanayi, ulaştırma lojistik ve haberleşme, spor gibi birbiriyle alakalı birçok sektörü aksatmış ve bir ekonomik buhrana yol açmıştır (Duran ve Acar, 2020, s. 54-67).

### 3.2.2. COVID-19'un Psikolojik Etkileri

Pandemi olgusu küresel olarak, sağlık ve birçok psikososyal sorunu ardında getirmektedir. Bireylerde yarattığı endişe, bilinmezlik, korku, psikolojik sorunları belirgin hale getirmektedir. Süreci yönetmek için ev içinde geçen vakti verimli hale getirme çabası panik yaratmaktadır. Kişilerdeki paniği sosyal medya ve çevresi artırmaktadır. Yaşanan bilinmezlik durumu ve korku kültürünün hakimiyeti, kişisel endişeleri toplumsallaştırmaktadır. Basın yayın ortamlarındaki bilgi kirlilikleri ve sürecin yansıtılış tarzı toplumda panik hali oluşturmaktadır (Yıldırım, 2020, s. 1331-1351).

Çin'de gerçekleşen COVID-19 ile alakalı bir araştırmada, ülke çapında yüksek oranlarda genel kaygı bozukluğu ve uyku kalitesiyle ilgili sorunlar tespit edilmiştir. Ho ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmaya göre ise ayarlanmış seyahat organizasyonlarının iptal oluşu, izolasyon, medyadaki pandemiye dair bilgilerle sürekli karşılaşması ve hayatta kalabilmek adına malzeme stoğu yapılmasıyla ortaya çıkan paniğin, küresel çapta kaygı ve depresyonu tetiklediği aktarılmıştır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

COVID-19'un yayılımını kontrol altına almak için başvuru edilen tedbirlerden biri izolasyonun sağlanmasıdır. Pandeminin yayılımı açısından engelleyici olan bu uygulama, sosyal anlamda ise ilişkileri zayıflatarak ruh sağlığı açısından tehdit unsuru olabilmektedir. Sosyal bağların, bireyler için biyopsikososyal açıdan önemli bir gereksinim olduğu söylenmektedir. Bu sebeple izolasyon süresince sosyal bağların zayıflaması, psikolojik iyi olma durumuna olumsuz yansımaktadır. Yayılımın önlenmesi için yapılan "evde kal" çağrısının fiziksel sağlığın korunması açısından önem taşıdığı lakin psikolojik ve ekonomik anlamda sarsıcı neticelerinin olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar evde kalmanın depresyon, ekonomik ve sağlık kaygılarını, yalnızlık hissini artırmakta olduğunu aktarmıştır. Başka bir perspektif ile incelendiğinde ise sosyal izolasyon ve karantina uygulamaları aileyle geçirilen zamanı artırmaktadır (Aşkın vd.,



2020, s. 304-318). Diğer yandan atışma, şiddet veyahut başka sorunları olan çift ve ailelerde; salgınla değişen hayat koşulları beraberinde alkol, madde ve ilaç kullanımı, stres unsurlarında artma, sosyal ilişkilerde azalma nedeniyle aile içi şiddet için ortamı oluşturmaktadır (Harmancı ve Koçak, 2020, s. 183-207).

## 4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

### 4.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı

Psikolojik Dayanıklılık; zorlu koşullara rağmen önüne bakabilme, gelişimini devam ettirebilme yeteneğine sahip, bireyi karşılaştığı zorlu şartlardan koruyan psikolojik süreçtir. Psikolojik dayanıklılık, zorlu olayları atlama adına kişisel, sosyal ve ailevi baş etme becerilerinden ve deneyimlerinden yararlanarak adapte olabilmektir (Arslan, 2015, s. 1-12). Ramirez (2007), psikolojik dayanıklılığın tanımını; Bireyin olumsuz ve rahatsızlık verici koşullara maruz kaldığında, önceki iyi durumuna dönebilme ve problemleri ustalıkla çözebilme yeteneği şeklinde açıklamıştır (Koç, 2020, s. 7).

Psikolojik dayanıklılık; pozitif hisler, baş etme, mizah, direnç tarzı unsurları içerir ve türlü sebeplerle edinilir. Psikolojik dayanıklılığın; ahlak, iyimserlik, korku, fiziki uygunluk, sosyal destek, dayanıklı rol model, bilişsel ve duygusal esneklik, mana ve hedef şeklinde aktarabilecek; kaygı ve tramvayı kontrol etmek için önemli baş etme mekanizmalarına sahip olduğu söylenmektedir. (Özkök, 2020, s. 7).

Güçlülerle baş etmede denetimi sağlayabilmek bir motivasyon kaynağıdır ve bunu gerçekleştirebilen kişiler pes etmek yerine direnç göstermeyi tercih ederler. Psikolojik dayanıklılık bireylerin hayatlarını ve tecrübelerini kabullenerek, onlara bağlanmalarına sebep olur. Tüm tecrübelerini ayırma yapmadan kabul eden bireyler onlara tutunmakta, motive olmakta ve güç alarak devam etme kudretini taşımaktadırlar (Şahin, 2020, s. 32).

Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylere bakıldığında, hayata ve işlerine karşı büyük bir bağlılık geliştirdikleri görülmektedir. Etraflarında olan bitene karşı duyarlı ve olayları kendi denetimlerinde tutabileceklerini düşüncesindedir. Karşılarına ilk çıkan zorlukta yılmazlar ve bir amaca sahiptirler. Nowack (1986) psikolojik dayanıklılığı olan kişilerin A tipi davranış özelliklerini taşıdıklarına, pozitif bir tutuma ve sağlıklı alışkanlıklara sahip olduklarını söylemiştir (Kurt, 2020, s. 10).

## 4.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Gelişimi

Psikolojik dayanıklılık ilk tıp bölümünde ortaya çıkmıştır. 1970'li yıllarda ise Davranış Bilimlerinde psikolojik dayanıklılık ile alakalı araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Psikolojik dayanıklılıkla alakalı ilk araştırmalar psikopatoloji riski olan çocukların genetik veya çevrenin yarattığı koşullarla alakalı risk unsurlarının incelenmesiyle başlamıştır. Psikolojik olarak önemli problemler yaşayan hastaların, hastalıklarının sebeplerini ve buna sebebiyet veren risk unsurlarını incelemek için araştırmalar yapılmıştır. Şizofreni tanısı alan annelerin çocuklarını inceleyen çalışmalar yürütülmüş ve neticede bu çocuklarda aynı hastalık risk bulunduğu halde birçoğunun iyi geliştiği görülmüştür (Kavi ve Karakale, 2018, s. 55-77).

Kobasa, Illinois Belediyesi'nde orta ve yüksek seviyede yönetici olan, 40-49 yaş aralığındaki, 670 erkek ile yaptığı incelemesinde katılanların son üç senede başlarına gelen zorlu durumları, yaşadıkları hastalıkları sıralamasını istemiş; katılımcıları stres düzeylerine ve hastalık puanlarına göre kategoriye ayırmıştır. Stres puanları fazla çıktığı halde hastalık puanları az olan katılımcıların ortak paydaları Kobasa' nın psikolojik dayanıklılık kavramının kaynağını oluşturmuştur (Aşut, 2020, s. 38).

Kobasa, psikolojik dayanıklılığı fazla olan bireylerin üç niteliği olduğunu söylemiştir:

- Bağlılık-kendini adama (commitent): İşleri canını dişine takarak, özenli bir şekilde yaparlar.
- Denetim (control): Yaşamlarında ortaya çıkan durumları denetim altında tutabileceklerini düşünürler.
- Mücadele-meydan okuma (challenge): Zorlukları bireysel gelişim fırsatı olarak görürler.

Bağlanma kişinin hayatının tüm alanlarında gelişen durumları aktif olarak takip ederek katılmasıdır. Özbay ve Kayacı (2016)'nın aktardığına göre; Kobasa (1976), bağlanmayı kişinin hayatın çeşitli alanlarına dair duyduğu ilgi olarak açıklamıştır. Psikolojik dayanıklılıktaki kontrol alt boyutu, kişilerin yılmazlığı, denetimi sağlamasıdır. Meydan okuma, değişimi hayatın bir gerekliliği olarak açıklamaktadır. Değişimi tehlikeli bir faktör olarak görmek yerine motive kaynağı olarak değerlendirmektedir (Kayacı ve Özbay, 2016, s. 128-142). Kobasa, psikolojik dayanıklılığın kavramsal boyutunda

varoluşçu yaklaşımdan yararlanmış ve psikolojik dayanıklılık kavramını varoluşçu yaklaşımı esas alarak meydana getirmiştir. Varoluşçu yaklaşım, hayattaki temel hedefi bireysel anlamın meydana getirilmesi olarak açıklar. Bu teori, hayattaki zorlukları atlattıktan sonra sağlam kalabilen, ötekilerden başka davranış, tutum, düşünce tarzı olan kişiler şeklinde açıklamaktadır (Kurt, 2020, s. 9).

Psikolojik dayanıklılığın özelliklerini oluşturmak için yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığı yüksek ve düşük olan bireylerin farklarına odaklanılmıştır. Bireysel değişikliklere dikkat çeken bu yaklaşım bireysel özelliklerinin yapısının kişiden kişiye değiştiği hipotezini ortaya koymaktadır. Bu yapılar ise bireylerin davranış ve fikirlerinin niteliğini oluşturan, kişilik özellikleridir. Kişilik özellikleri bireylerin kim olduğunu, duygusal, davranışsal ve bilişsel seçimlerini anlatan yapılardır (Çetin vd., 2015, s. 81-92). Kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık çalışmalarına bakıldığında; dışadönüklüğü, gelişime açıklığı, uyumlu ve sorumluluk duygusu fazla, istikrarlı kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Masten ve arkadaşları (1990) çalışmaları neticesinde, psikolojik dayanıklılığın bireylerin kişiliklerine ait bir özellik olduğunu ve kişilik boyutları ve bilhassa duygusal denge boyutlarıyla alakalı bir tanım olduğunu varsaymaktadır (Polatçı vd., 2017, s. 553-578).

### **4.3. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları**

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli hayat koşullarını geliştirmek ve büyümek için bir araç olarak kullanma cesareti sağlayan; bağlılık, kontrol ve meydan okuma davranışlarının birleşimi şeklinde ileri sürülmüştür.

**Bağlılık:** Kişinin, hayatın türlü alanlarına karşı duyarlı olması şeklinde açıklanmaktadır. Bağlılık bireyin kendisinin farkında olmasını, belli hedeflere ve değerlere sahip olmasını anlatır. Bireyin ilişkilerine, değer ve inançlarına olan bağlılığı, hayatın tümüne dahil olmasıdır. Bu sayede kişi zorlu hayat koşullarıyla baş etmek için ihtiyacı olan kuvveti elde etmektedir. Bağlılık tutumunda güçlü olan kişiler, stresli olaylardan kaçınmak yerine onları deneyimlemeyi tercih ederler (Hasel vd., 2011, s. 1354-1358)

Bağlılık tutumunda güçlü olanlar, stresli deneyimi kayda değer görünen bir şeye dönüştürmenin en iyi yolu olarak algılayarak, geri çekilmek yerine dahil olurlar. Kontrol tutumunda güçlü olanlar, kendilerini koşullar karşısında güçsüz olarak algılamaktansa,

çaba göstererek çevrelerinde olup bitenleri etkileyeceklerine inanırlar. Meydan okuma tutumunda güçlü olan bireyler, rahatlık, güvenlik ve rutinde olmak yerine, aktif bir yaşamın olumsuz ve olumlu deneyimlerinden öğrenilenler aracılığıyla bilgelige ulaşılacağına inanırlar. Varoluşsal cesaret olarak, dayanıklılık zihinsel sağlığın bir işaretidir ve pozitif psikolojinin vurgusunu salt mutluluğun ötesine genişletmiştir (Maddi, 2006, s. 160-168).

**Kontrol:** Kontrol, kişinin hayatında karşısına çıkacak olayların seyrini değiştirebileceğini düşünmesi ile açıklanır. Kontrol kişinin hayatındaki durumları değiştirebilecek fikirleri ve fiilleri barındırır. Hayatta zorluklarla yüzleştğinde, sonuca etki eden, bağımsız, içsel motivasyona sahip, kararlı, başarı yönelimli ve öz denetime sahip olmayı kapsamaktadır (Kamya, 2000, s. 231-240). Bu nitelikleri taşıyan kişiler gayret göstererek neticeye etki edeceklerini düşünürler ve zorlu olaylar karşısında zayıf hissetmezler (Gençöz ve Motan, 2009, s. 1-11).

**Meydan okuma:** Crowley ve ark. (2003)'a göre; Meydan okuma yenilenmenin ve ilerlemenin nedenlerini oluşturan hayatın olağan tarafı şeklinde açıklanmıştır. Meydan okuma yenilikçiliğe, özgüvene, iyimserliğe dayanmaktadır. Bu özelliği taşıyan kişiler dönüşümü kabul ederler. Dönüşümün hayatlarının başka alanlarının farkına varmalarına ve ilerlemelerine yardımcı olacağına inanırlar, hayatı yeniden gözden geçirdiklerinde olumlu bir şekilde yaklaşırlar (Crowley vd., 2003, s. 237-248). Mücadeleci özellikleri olan bireyler, zorlu anlar veya rahatsızlıklar gibi durumları ilerlemek için araç olarak kullanırlar. Rahat olmanın ve güven duymanın bir hak olduğunu düşünmezler.

Psikolojik dayanıklılığın boyutları zorlu durumlara karşı güçlü kalmayı sağlamaktadır. Kötü koşullarda bile; meydan okuma sayesinde hayattaki zorlu koşulların var olması normal karşılanır, bağlılık ile çevredekilere bağlı olunur, kontrol boyutu ile yaşamdaki zorluklar fırsat olarak görülür. Sonuçta ise sorun çözme yeteğenimize, başa çıkmamıza, işlevsel bağlar kurmamıza ve kişisel bakımımıza karşı pozitif etki eder (Buz ve Genç, 2019, s. 623-642).

#### **4.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Evlilik**

Ernas(2017)'in özerklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki bağlantıyı; özerklik ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin, yaş,cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu,

sosyoekonomik düzeyi değişenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediğini incelediği tez çalışmasında; Evli çiftlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin, bekar olan kişilere nazaran daha yüksek olabileceğini aktarmıştır (Ernas, 2017). Atalay (2020)'ın Mersin Üniversitesi çalışanlarının bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelediği tez çalışmasının bu bulguyu desteklediği söylenebilir. Yaptığı çalışmada medeni halin psikolojik dayanıklılık seviyesi üzerinde anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ve evli çalışanların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin bekar olan çalışanlara nazaran yüksek bulunduğunu aktarmıştır (Atalay, 2020).

Eşlerin evlilikleri sırasında birçok stres yaratan durum yaşamasına rağmen halen evliliklerine devam etmelerini, çiftlerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile anlatmak olanaklıdır (Neff ve Broady, 2011, s. 1050-1067).

Bektaş ve Özben (2016)'in yaptığı çalışmalara göre; çiftlerin eğitim durumu artış gösterdikçe psikolojik dayanıklılık seviyelerinin de artış gösterdiğini bulunmuştur. Bildirici (2014) 'nin yaptığı çalışma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Çiftlerin eğitim durumunun artması, kendileriyle ve eşleriyle bağlarını pozitif yönde etkileyebilmektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin nitelikli bir işte çalışması daha olasıdır ve bundan ötürü de aile geliri artış gösterebilmektedir. Hem de evli çiftin eğitim seviyelerinin yüksek olması çocuk yetiştirme stillerini, beraber geçirilen vaktin niteliğini ve problem çözme yeteneklerinin artış göstermesini sağlayabilmektedir. Bundan dolayı eşlerin eğitim seviyelerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkide bulunduğu söylenebilir. Eğitim seviyesi yüksek olan çiftler stresli olaylarla başa çıkmada daha avantajlı olabilmektedirler (Bektaş ve Özben , 2016, s. 216-240).

#### **4.5. Psikolojik Dayanıklılık ve COVID-19**

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişiler zorlu olaylarla karşılaştığında, her zamanki haline dönebilme becerileri ile farklılaşan şartlara çok basit bir şekilde adapte olabilmektedirler. Bireyin, stresle baş etme, zorlu hisleri yönetme, katlanabilme yeteneği manasına gelen psikolojik dayanıklılık, ağır stres unsurlarıyla karşılaştığında ortaya çıkabilecek ruhsal hastalıklardan korunmasını sağlayacak bir nitelik olarak sayılabilir. Psikolojik dayanıklılık, doğal afetler sonrasında ortaya çıkabilecek TSSB, depresyon ve

bütün olarak sağlık için mühim bir koruyucu unsur olarak açıklanabilir (Kukihara vd., 2014, s. 524-533).

Türkiye’de yapılan bir çalışmada, 20-60 yaş aralığındaki 196 kişinin psikolojik dayanıklılık seviyesinin sosyo-demografik nitelikler ve Covid-19 ile alakalı diğer değişkenlere göre incelemesi yapılmıştır. Çalışmanın neticesinde cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kadınların psikolojik dayanıklılık seviyesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Salgın sonrası düşünce biçimleri ve salgından sonra yapılan davranışlar arasında ise anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir (Tönbül, 2020, s. 159-174).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada, Covid-19 pandemisi sırasında deneyimlenen kaygının bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini etkileyeceği ve bununla beraber yaşam doyumuna da etki edeceği ortaya atılmış ve 191 kişi ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, yüksek kaygı düzeylerinin daha düşük psikolojik dayanıklılığa sebebiyet verdiği ve bunun da daha düşük yaşam doyumuna neden olduğu bulunmuştur (Baykal, 2020, s. 68-80). Yine ülkemizde yapılan bir çalışmada, 499 kişinin Covid-19 salgınına ilişkin tepkileri psikolojik sağamlık açısından değerlendirilmiştir. Araştırma neticesinde psikolojik sağamlık seviyesi düşük olan kişilerin bu zaman diliminde negatif yönde etkilendiğini aktarmaktadır (Çelebi, 2020, s. 471-483).

## 5. ANKSİYETE

### 5.1. Anksiyete Tanımı

Anx kelimesi Latince düşünemeyen fakat hissedilen bir duygu durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Anksiyete ise sebepsiz, kökenine kimi zaman dolaylı bir şekilde ulaşılabilen endişe veya tedirginlik şeklinde açıklanabilmektedir. Reaksiyon verilen nesnenin belirginliğine ve kötü bir şey olacakmış gibi hissedilmesine göre bireyin psikolojik durumuna etki eder. Ana sebep ve görünen sebep bambaşka olabilmektedir. Birey bulunduğu hali, bunalma, sıkılma, rahatsızlık duygusu şeklinde aktarabilmektedir ve böyle hallerle hayatın farklı alanlarında baş etmek durumunda kalabilmektedir (Yıldırım , 2018, s. 6). Anksiyete, güncel durumlara adapte olma konusunda yardımcı bir unsur olabildiği gibi ruhsal bakımdan ilerlemenin önünde engel de olabilmektedir. Hem geliştiren, adapte olmayı kolaylaştıran bir tarafı hem de engelleyici bir tarafı olabilmektedir. Anksiyete bozuklukları açısından, anksiyetenin ne vakit geliştirip, adapte olmayı kolaylaştırdığı ne vakit engelleyici olduğunun belirlenmesi önemlidir (Ateş, 2017, s. 22).

Anksiyete bozukluğu DSM-5 kriterlerine göre teşhis edilir. En az 6 aylık bir zamanın çoğunluğunda yaşamdaki durumlarla ilgili çok fazla endişe ve anksiyete hissetme halidir. Birey, endişeyle başa çıkmada güçlük çekebilir. İşlevselliğin bozulmasına neden olur. Anksiyete ve endişeyle beraber aşağıdaki altı belirtiden üçü (veya daha fazlası) görülür (Arkın, 2017, s. 17).

- huzursuz veya tedirgin veya gergin hissetme
- çabuk sinirlenme
- dikkati toplamakta güçlük çekme veya zihnin boşalmış gibi olması
- kolay yorulma
- kasların gerginliği
- uykuda bozulma



## 5.2. Anksiyete ve Covid-19

Covid-19 hastalığa ve ölüme sebebiyet veren bir virüs olduğundan ve geçirilen bu dönemde bilinmezlikler yaşandığından ötürü kişilerin yersiz endişe ve tedirginlik yaşamalarına sebep olabilmektedir. Covid-19 salgınının psikolojik sonuçları incelendiğinde, kişilerin oldukça yüksek seviyede stres/anksiyete yaşadığı tespit edilmiştir. Kişinin hayatında endişeye sebep olan anksiyete, kişinin rutin hayatının bir kısmını oluşturan okul/iş ve sosyal ilişkilerini kötü yönde etkilemektedir. ABD’de de 775 kişi ile yapılan bir çalışmada Covid-19 nedeniyle anksiyete gören kişilerin, Covid-19 harici anksiyete gören kişilere göre anlamlı şekilde daha çok umutsuz, intiharı düşüncesi ve işlevselliğinde bozulma olduğunu ve baş etme yöntemini alkol ile uyuşturucudan yana kullandığını göstermektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre, daha genç yaşta olanların ve eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin Covid-19 anksiyetesi daha yüksek bulunmuştur (Yılmaz vd., 2020, s. 135-150).

Tarihsel süreç incelendiğinde Covid-19 pandemisine benzer dünya çapında karmaşıklığa ve paniğe sebebiyet veren nadir durum ortaya çıkmıştır. Covid-19 sebebiyle artan ölüm oranları ve sorunlar çoğalmayı sürdürdükçe yüksek seviyede uzun soluklu endişe ve anksiyete yaşamakta olan kişilerin miktarı da yükselme tespit edilmiştir. Örnek verecek olursak; ABD’den bildirilen raporlarda, Covid-19’dan ötürü kaygılanan Amerikalıların oranı %69.8’e, anksiyete önleyici ilaç miktarında %37.7 oranında bir yükselme yaşanmış ve intihar yardım hattına ulaşan çağrı miktarı da pandemi öncesine göre 75 katına ulaşmıştır. ABD harici de Covid-19 anksiyetesi yüzünden çocuklarda panik nöbetleri ve endişe yaşayan yetişkinler de de intihar vakalarında tedirgin edici bildirimler ulaşmıştır (Lee, 2020).

Türkiye’de yaşayan kişilerin Covid-19 salgını döneminde umutsuzluk ve anksiyete seviyelerinin demografik ve psikososyal unsurlara göre değerlendirildiği bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada yaklaşık olarak 4 katılımcıdan biri anksiyete belirtilerini ve yaklaşık 3 katılımcıdan biri umutsuzluk belirtilerini orta ve şiddetli şekilde aktarmaktadır. Kadınların anksiyete seviyesi erkeklere nazaran anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Bölgesel anlamda sağlık, ekonomi ve güvenlik tedbirlerinin yetersiz olduğunu aktaran katılımcıların anksiyete ve umutsuzluk seviyelerinin, bu tedbirlerin

yeterli olduğunu düşünen katılımcılara göre yüksek bulunduğu ifade edilmiştir (Erdoğdu vd., 2020, s. 24-37).

Yine 416 bireyle yapılan bir çalışmada, salgın döneminde evli çiftlerin depresyon, anksiyete, stres ve ilişkisel yılmazlık seviyeleri arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri cinsiyete, çocuğa sahip olma ya da olmamaya bağlı farklılaşma göstermemektedir. Kronik rahatsızlığı olan kişilerin anksiyete ve stres seviyeleri, salgın sebebiyle ekonomik durumlarında azalma yaşayan kişilerin ise depresyon seviyesi yüksek bulunmuştur. Belirsizliğe tolerans gsterebilenlerin, evinde bireysel alanı olanların, evde olmanın yorucu gelmediğini söyleyenlerin depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri düşük bulunmuştur. İlişkisel yılmazlık toplam puanıyla partner (eşlerine yaklaşımı), aktör (eşlerinin onlara yaklaşımı) ve ortak (birliktelikleri) alt boyut puanları fazla çıkan kişilerin depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri düşük bulunmuştur (nver ve Güloğlu, 2021, s. 517-531).

## **6. YÖNTEM**

### **6.1. Araştırmanın Amacı ve Deseni**

Bu çalışmada, evli bireylerin Covid-19 döneminde stresle başa çıkmada psikolojik dayanıklılıklarının etkisi incelenmiştir. Çalışmada, nicel araştırma türlerinden olan betimsel araştırma yönteminden yararlanılmıştır.

### **6.2. Araştırma Soruları**

Temel amaca ulaşmak için bu çalışmada aşağıda yer alan sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Çalışma grubundaki bireylerin COVID-19 pandemisi döneminde sosyodemografik değişkenleri nedir?
2. Sosyodemografik değişkenler ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Koronavirüs anksiyetesi ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?

### **6.3. Araştırmanın Modeli**

Araştırma, Covid-19 pandemisinde çiftlerin anksiyete ve stres ile başa çıkma seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla betimsel olarak yapılan nicel bir araştırmadır. Nicel araştırmalar, sayısal verilerden yararlanılarak, kesin ve nesnel sayılabilecek neticelere varmayı amaçlamaktadır. Görgül özelliğe sahip ve tümdengelim anlayışını özümseyen nicel araştırmalar, gözlem ve ölçümlerin yinelenemediği, genellenilebilir neticelerin dikkat çektiği araştırmalardır. Nicel çalışmalarda en çok tercih edilen veri toplama tekniği anket ve deneyler olmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu araştırmada betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırma yöntemi, araştırılan konunun bütün halinde ve detaylı olarak açıklanmasını sağlayan bir araştırma yöntemidir (Bektaş ve Özben , 2016, s. 216-240).

### **6.4. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri**

Araştırma, Google formlar üzerinden oluşturulan anketler ve dijital platformlar aracılığıyla gönüllü olarak anketleri doldurmayı kabul eden 18-65 yaş arasındaki

bireylere veri toplama araçlarının uygulanması ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan gönüllü bireylere dijital platformlar ile ulaşıldığı için Türkiye'nin çeşitli illerinden katılım gerçekleşmiştir.

### **6.5. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini 18-65 yaş aralığındaki 454 birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunu, Türkiye'de yaşayan ve dijital platformlardan bilgilendirilmiş onam formunu kabul ederek anketi doldurmaya gönüllü olan 18-65 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. COVID-19 sebebi ile bireylere dijital platformlar aracılığıyla ulaşmanın daha sağlıklı olacağı düşünülmüş ve yine dijital platformlardan ulaşılması sebebiyle Türkiye'nin çeşitli illerinden bireylere daha kolay bir şekilde ulaşılmıştır. Çalışmaya dahil edilen bireylerde 18-65 yaş aralığında olma ve bilgilendirilmiş onam formunu kabul ederek ölçek sorularına ve sosyodemografik veri formuna gönüllü bir şekilde katılma kriterlerine dikkat edilmiştir. Yaş aralığı, 18 - 25, 26 - 35, 36 - 45, 46 – 65 şeklinde sınıflandırılmıştır.

### **6.6. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri**

Çalışmaya katılacak olan bireylerin 18-65 yaş aralığında olması, okur-yazar olması ve bilgilendirilmiş onam formunu onaylayarak gönüllü bir şekilde çalışmaya dahil olması dikkate alınmıştır.

### **6.7. Veri Toplama Araçları**

Araştırmaya katılan bireylere “Sosyodemografik Veri Formu”, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu” uygulanmıştır.

**Sosyodemografik Veri Formu:** Araştırmacının hazırladığı formda; araştırmaya katılan bireylerin yaşları, cinsiyetleri, yaşadıkları yerler ,çocuk sayıları, eğitim durumları, çalışıp-çalışmama durumları, geçmişte veya şuanda yaşadıkları psikiyatrik tanıları olup olmama durumları, psikiyatrik ilaç kullanma durumları, ailelerinde geçmişte veya şuan yaşadıkları psikiyatrik hastalık tanısı olma veya olmama durumları, ailelerinde psikiyatrik hastalık olup olmama durumları, teşhis edilmiş bir hastalıkları olup olmama durumları, herhangi

bir ilaç kullanıp kullanmama durumları ve şuan terapi görüp görmeme durumlarına yönelik bilgi edinilmesi amaçlı sorular mevcuttur.

**Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği:** “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Basım ve Çetin (2011) ise Türkçe’ye uyarlayarak geçerlilik ve güvenilirliğini sağlamıştır. Ölçek, yapısal stil (3,9,15,21), sosyal yeterlilik (4,10,16,22,25,29), aile uyumu (5,11,17,23,26,32), kendilik algısı (1,7,13,19,28,31), sosyal kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33), gelecek algısı (2,8,14,20), sosyal yeterlilik (4,10,16,22,25,29) şeklinde 6 faktörlü yapıdan oluşmaktadır (Basım ve Çetin, 2011, s. 104-114). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, 33 maddesi olan ve 5’li likert tipinde bir ölçektir. Bu ölçekte en az 33 , en fazla ise 165 puana erişilebilmektedir. Ölçekten erişilen puanların yükselmesi, katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek seviyede olduğunu göstermektedir (Bektaş ve Özben , 2016, s. 216-240). Ölçekte, pozitif ve negatif nitelikli sorular farklı yerlerde rastgele konumlandırılmış, cevaplar da aynı şekilde negatif ve pozitif niteliklerde beş farklı kutucukta yer almıştır (Aşut, 2020, s. 69).

**Koronavirüs Anksiyete Kısa Formu:** Lee (2020) ‘nin COVID-19 pandemisi ile ilintili olarak ortaya çıkan anksiyete tanılarının varlığını açıklamak adına geliştirdiği, ülkemizde Biçer (2020) ve arkadaşları’nın türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığı Koronavirüs Anksiyetesi Formu tek faktörlü ve 5 sorudan oluşan bir ölçektir. Koronavirüs Anksiyete Kısa Formu’nun puanlamasına bakıldığında, “0” “hiçbir zaman”, “1” “Nadir, bir veya iki günden az”, “2” “Birkaç gün”, “3” “7 günden fazla” ve “4” “son iki haftada neredeyse her gün” şeklindedir. Ülkemizde Koronavirüs’ün yaratmış olduğu anksiyeteyi ölçecek güvenilirlik ve geçerlilik analizlerinin sağlandığı bir ölçek olması ülkemizdeki literatür açığını kapatması açısından oldukça önemlidir (Biçer vd., 2020, s. 216-225).

## **6.8. Verilerin Analizi**

Veri toplamaya başlamadan önce örneklem büyüklüğü G Power (3.1.9.2, versiyonu) analizi kullanılarak hesaplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 programından yararlanılmıştır. Toplam 455 anket analiz için uygun sayılarak kullanılmıştır. Ankette yer alan bireylerin demografik bilgilerini tanımlamak için Frekans (n) ve Yüzde (%) şeklinde gösterilmiştir. Kullanılan ölçeklerde bulunan sorular ve alt boyutların ortalamaları (Ort)

ve Standart Sapma değerleri (SS) tablolarında gösterilmiştir. Elde edilen verilere normallik testi uygulanmış ve normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Veriler normal dağılmadığından parametrik olmayan testlerden Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Son olarak ise ankette kullanılan iki öğeği karşılaştırmak adına Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

### **6.9. Araştırmanın Etik Yönü**

Çalışmanın etik izni, KTO Karatay Üniversitesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (08.07.2021 tarih, 2021/022 sayılı) alınmıştır.

Çalışmaya katılım gösterilmesi gönüllülük esasıyla gerçekteşmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin katılım göstermeden önce bilgilendirilmiş onam formunu okuyarak kabul etmeleri beklenmiştir.

Araştırmada kullanılmış olan ölçekler için izinler mail yoluyla alınmıştır.

## 7. BULGULAR

**Tablo 1. Yaş değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Yaş	Frekans (n)	Yüzde (%)
18-25	72	15,9
26-35	99	21,8
36-45	94	20,7
46-65	189	41,6
<b>Toplam</b>	<b>454</b>	<b>100</b>

Tablo 1' de araştırmaya katılan bireylerin yaş dağılımına ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların 72'sinin (%15,9) yaşı 18 ile 25 yaş aralığında, 99'unun (%21,8) 26-35 yaş aralığında, 94'ünün (%20,7) 36-45 yaş aralığında, 189'unun (%41,6) 46-65 yaş aralığından oluşmaktadır.

**Tablo 2. Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Cinsiyet	Frekans (n)	Yüzde (%)
Erkek	199	43,8
Kadın	255	56,2
<b>Toplam</b>	<b>454</b>	<b>100</b>

Tablo 2'de araştırmaya katılan bireylerin sayısı 454'tür. Katılımcıların 199'unun (%43,8) cinsiyeti erkek, 255'sinin (%56,2) kadın katılımcı olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Medeni durum değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Medeni Durum	Frekans (n)	Yüzde (%)
Bekar	67	14,8
Boşanmış/ Ayrılmış	82	18,1
Evli	305	67,2
<b>Toplam</b>	<b>454</b>	<b>100</b>

Tablo 3'de araştırmaya katılan bireylerin medeni durumuna göre dağılımına ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların 67'sinin (%14,8) bekâr, 82'sinin (%18,1) boşanmış/ ayrılmış, 305'inin (67,2) evli olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4. Eğitim durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

Eğitim Durumu	Frekans (n)	Yüzde (%)
İlkokul	10	2,2
Ortaokul	7	1,5
Lise	59	13
Yüksek okul	41	9
Üniversite	237	52,2
Yüksek lisans	76	16,7
Doktora	24	5,3
<b>Toplam</b>	<b>454</b>	<b>100</b>

Tablo 4’de katılımcıların eğitim durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 10’unu ilkokul (%2,2), 7’sini ortaokul (%1,5), 59’unu lise (%13),41’ini (%9) yüksek okul, 237’sini (%52,2) üniversite, 76’sını (%16,7) yüksek lisans, 24’ünü (%5,3) doktora mezunları oluşturmaktadır.

**Tablo 5. İş durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri**

İş durumu	Frekans (n)	Yüzde (%)
Çalışıyor	298	65,6
Çalışmıyor	156	34,4
<b>Toplam</b>	<b>454</b>	<b>100</b>

Tablo 5’te katılımcıların iş durumu değişkeni için frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Araştırmaya dahil olan bireylerin 298’inin çalıştığı (%65,6), 156’sının çalışmadığı (%34,4) görülmektedir.

**Tablo 6. Yapısal Stil Alt Boyutundan Aldığı Puanların Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması**

Cinsiyet	Mdn (Min- Max)	Z	p
Kadın (N= 255)	15.00 (6.00 – 20.00)	-2.783	<b>0.005*</b>
Erkek (N= 199)	14.00 (5.00 – 20.00)		

Yapısal stil alt boyutundan alınan skorların cinsiyetler arasında farklılaşp farklılaşmadığı Mann- Whitney U testi sınanmıştır. Yapılan analize göre yapısal stil puanları açısından cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır  $U(N_{kadın}=255, N_{Erkek}= 199)=$



-2.783, p= 0.005). Buna göre erkek katılımcıların yapısal stil puanı (208.19), kadınlara (242.57) göre daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 7. Medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutları için yapılan Kruskal Wallis Test**

Alt Boyut	Medeni Durum	Mdn (Min- Max)	X <sup>2</sup>	P*	Gruplararası karşılaştırma	P <sup>+</sup>
Yapısal Stil	1.Evli	15.00 (5.00 – 20.00)	13.002	<b>0.02</b>	1-2 1-3	<b>0.006</b> <b>0.004</b>
	2.Bekar	14.00 (6.00 – 20.00)				
	3.Boşanmış/Ayrılmış	14.00(5.00- 20.00)				
Gelecek Algısı	1.Evli	16.00 (4.00- 20.00)	18,637	<b>0.00</b>	1-2 1-3	<b>0.002</b> <b>0.000</b>
	2.Bekar	15.00 (4.00 – 20.00)				
	3.Boşanmış/Ayrılmış	15.00(5.00- 20.00)				
Aile Uyumu	1.Evli	24.00(10.00- 30.00)	42,250	<b>0.00</b>	1-2 2-3 1-3	<b>0.035</b> <b>0.001</b> <b>0.000</b>
	2.Bekar	23.00(13.00- 30.00)				
	3.Boşanmış/Ayrılmış	19.00(6.00- 30.00)				
Kendilik Algısı	1.Evli	24.00(6.00- 30.00)	15,671	<b>0.00</b>	1-3	<b>0.000</b>
	2.Bekar	23.00(12.00- 30.00)				
	3.Boşanmış/Ayrılmış	24.00(6.00- 30.00)				

Alt Boyut	Medeni Durum	Mdn (Min- Max)	X <sup>2</sup>	P*	Gruplararası karşılaştırma	P <sup>+</sup>
Sosyal Yeterlilik	1.Evli	23.00(10.00- 30.00)	14.956	<b>0.01</b>	1-3	<b>0.000</b> <b>0.004</b>
	2.Bekar	24.00(12.00- 30.00)				
	3.Boşanmış/Ayrılmış	21.00(6.00- 30.00)				
Sosyal Kaynaklar	1.Evli	29.00(14.00- 35.00)	16,621	<b>0.00</b>	1-3 2-3	<b>0.000</b>
	2.Bekar	29.00(14.00- 35.00)				
	3.Boşanmış/Ayrılmış	29.00(9.00- 35.00)				

Tüm analizler için anlamlılık değeri 0.05 olarak alınmıştır. \*Kruskal Wallis testi anlamlılık değeri; +Mann Whitney U testi anlamlılık değeri

Medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutları için yapılan Kruskal Wallis Testi' nin sonuçlarına bakıldığında; psikolojik dayanıklılık ve medeni durum arasında anlamlı bir fark saptanmıştır.

Yapısal stil alt boyutunda evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış katılımcılar arasında ( $X^2(2)=13.002$ ,  $p=0.002$ ), evli bireylerin ,

Gelecek algısı alt boyutunda evli , bekar ve boşanmış/ayrılmış katılımcılar arasında ( $X^2(2)=18,637$ ,  $p=0.00$ ), evli bireylerin,

Aile uyumu alt boyutunda evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış katılımcılar arasında ( $X^2(2)=42.250$ ,  $p=0.000$ ), evli bireylerin,

Kendilik algısı alt boyutunda evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış katılımcılar arasında ( $X^2(2)= 14,956$ ,  $p=0.01$ ), evli bireylerin,

Sosyal yeterlilik alt boyutunda evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış katılımcılar arasında ( $X^2(2)= 18,637$ ,  $p=0.00$ ), evli bireylerin,

Sosyal kaynaklar alt boyutunda evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış katılımcılar arasında ( $X^2(2)= 16,621$ ,  $p=0.00$ ), evli bireylerin puanları daha yüksek bulunmuştur.

Buna göre evli bireylerin yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar düzeyleri boşanmış bireylere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 8. Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlar için yapılan Kruskal Wallis testi**

Alt Boyut	Eğitim Durumu	Mdn (Min-Max)	$X^2$	$P^*$	Gruplar arası karşılaştırma	$P^+$
Yapısal Stil	1.İlkokul	15.00(9.00-20.00)	14,65	<b>0,013</b>		
	2.Lise	14.00(5.00-20.00)				
	3.Yüksek okul	15.00(5.00-20.00)			2-5	<b>0,007</b>
	4.Üniversite	15.00(6.00-20.00)			2-6	<b>0,001</b>
	5.Yüksek lisans	16.00(7.00-20.00)			4-6	<b>0,010</b>
	6.Doktora	17.00(11.00-20.00)				

Gelecek Algısı	1.İlkokul	13.50(10.00-20.00)	13,305	<b>0,021</b>	1-6 2-6 4-6 5-6	<b>0.011</b> <b>0.002</b> <b>0.005</b> <b>0.007</b>
	2.Lise	15.00(5.00-20.00)				
	3.Yüksek okul	16.00(10.00-20.00)				
	4.Üniversite	16.00(4.00-20.00)				
	5.Yüksek lisans	16.00(4.00-20.00)				
	6.Doktora	17.50(13.00-20.00)				

Tüm analizler için anlamlılık değeri 0.05 olarak alınmıştır. \*Kruskal Wallis testi anlamlılık değeri; +Mann Whitney U testi anlamlılık değeri

Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlar için yapılan Kruskal Wallis testi'nin sonuçlarına bakıldığında aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Yapısal stil alt puanından elde edilen skorların eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre yapısal stil alt puanı ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $X^2(5)= 14.465$ ,  $p=0.013$ ). Anlamlı çıkan sonuçlar için ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi ile sınanmıştır. Buna göre lise mezunu olan katılımcıların yapısal stil alt boyutundan aldığı puanlar (57.81), yüksek lisans mezunu katılımcıların aldığı puanlardan (75.91) düşüktür.

Gelecek algısı alt puanından elde edilen skorların eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre gelecek algısı alt puanı ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $X^2(5)= 13,305$ ,  $p=0.021$ ). Anlamlı çıkan sonuçlar için ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi ile sınanmıştır. Buna göre üniversite mezunu olan katılımcıların gelecek algısı alt boyutundan aldığı puanlar (126,87), doktora mezunu katılımcıların aldığı sıra ortalamalarından (171,75) düşüktür.

**Tablo 9. Psikolojik Dayanıklılık ve Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği (KAÖ) Korelasyon Analizi**

Değişkenler	Covid-19	Yapısal stil	Gelecek Algısı	Aile uyumu	Kendilik algısı	Sosyal yeterlilik	Sosyal kaynaklar
KAÖ	1.000						
Yapısal stil	-0.065	1.000					
Gelecek algısı	<b>-0.178**</b>	<b>0.553**</b>	1.000				
Aile uyumu	<b>-0.179**</b>	<b>0,400**</b>	<b>0.515**</b>	1.000			
Kendilik algısı	<b>-0.220**</b>	<b>0.525**</b>	<b>0.712**</b>	<b>0.497**</b>	1.000		
Sosyal yeterlilik	-0,091	<b>0,340**</b>	<b>0.537**</b>	<b>0.469**</b>	<b>0.555**</b>	1.000	
Sosyal kaynaklar	<b>-0.178**</b>	<b>0,409**</b>	<b>0.499**</b>	<b>0.629**</b>	<b>0.562**</b>	<b>0.587**</b>	1.000

Koronavirüs anksiyetesi ölçeğinden alınan skorlar ile gelecek algısı alt ölçeğinden alınan skorlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı spearman rho katsayısı ile hesaplandı. Bakıldığında iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü çok zayıf ilişki saptanmıştır ( $r = -0.178$ ,  $p = 0.000$ ). Buna göre bireylerin gelecek algısı puanı arttıkça koronavirüs anksiyetesi puanının azalacağı söylenebilir.

Koronavirüs anksiyetesi ölçeğinden alınan skorlar ile aile uyumu alt ölçeğinden alınan skorlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı spearman rho katsayısı ile hesaplandı. Bakıldığında iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü çok zayıf ilişki saptanmıştır ( $r = -0.179$ ,  $p = 0.000$ ). Buna göre bireylerin aile uyumu puanı arttıkça koronavirüs anksiyetesi puanının azalacağı söylenebilir.

Koronavirüs anksiyetesi ölçeğinden alınan skorlar ile kendilik algısı alt ölçeğinden alınan skorlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı spearman rho katsayısı ile hesaplandı. Buna göre iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü çok zayıf ilişki saptanmıştır ( $r = -0.220$ ,  $p = 0.000$ ). Sonuç olarak bireylerin kendilik algısı puanı arttıkça koronavirüs anksiyetesi puanının azalacağı söylenebilir.

Koronavirüs anksiyetesi ölçeğinden alınan skorlar ile sosyal kaynaklar alt ölçeğinden alınan skorlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı spearman rho katsayısı ile hesaplandı. Buna göre iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü çok zayıf ilişki saptanmıştır ( $r = -0.178$ ,  $p = 0.000$ ). Sonuç olarak bireylerin sosyal kaynaklar puanı arttıkça koronavirüs anksiyetesi puanı azalacağı söylenebilir.

## 8. TARTIŞMA

Bu çalışma 199'u erkek ve 255'i kadın olmak üzere 454 kişi ile yapıldı. Çalışmada evli bireylerin Covid-19 döneminde stresle başa çıkmada psikolojik dayanıklılıklarının etkisi üzerinde duruldu. Bulgular kısmında; yaş, medeni hal, eğitim durumu, çalışıp çalışmama durumu, çocuk sayısı gibi değişkenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerine olan etkisi incelendi.

Elde edilen verilerde; evli, bekar ve boşanmış/ayrılmış bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin, medeni hale göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Sonuçlara göre, evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının, bekar ve boşanmış/ayrılmış bireylerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde; evli olan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Döner (2020) ve Ünal'ın (2022) yaptığı çalışmada, evli olan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri bekar olanlara nazaran daha yüksek bulunmuştur (Döner, 2020, s. 46; Ünal, 2022, s. 36). Aynı meslek gruplarında benzer sonuçlar elde edilebileceği, psikolojik dayanıklılığın ve medeni durumun meslek grupları içerisinde etkili faktörler olabileceğini söyleyebiliriz.

Ernas (2017)'in, özerlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmasında, evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ernas, 2017, s. 54). Tümlü ve Receptoğlu'nun (2013) yaptığı çalışmada, evli olan akademik personellerin psikolojik dayanıklılıklarının bekar akademik personellerin psikolojik dayanıklılıklarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ve bunun nedeninin ise, evli olan akademik personellerin sosyal desteğe sahip olmasıyla alakalı olabileceğini belirtmişlerdir. (Tümlü ve Receptoğlu, 2013, s. 205-213). Doğruer' in (2019) yaptığı çalışmada, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri bekarlara göre daha yüksek bulunmuştur. Evlilik ilişkisi ile oluşan sosyal desteğin, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarına olumlu yönde etki edeceği ve koruyucu unsur olabileceği söylenmiştir (Doğruer, 2019, s. 59).

Benzer olarak, Dane ve Olgun (2016)'un hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumu ve bunları etkileyen unsurları değerlendirdiği araştırmasında, evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bekar bireylere kıyasla daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Dane ve Olgun, 2016, s. 43-54). Çalışmamızda ve literatürdeki birçok

çalışmada; evli bireylerin psikolojik dayanıklılıkları daha yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi ise, evlilikle kurulmuş olan bağın ve bunun neticesinde oluşan sosyal desteğin, bireylerin zorlu hayat koşullarına karşı daha avantajlı konumda olmasını sağlayarak psikolojik dayanıklılıkları üzerinde koruyucu ve güçlendirici bir etki yaratması olabilir.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlara zıt düşen çalışmalarda bulunmaktadır. Kaya'nın (2019) yaptığı çalışmada da, bireylerin medeni halleri ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür (Kaya, 2019, s. 42). Aydın (2022) yaptığı tez çalışmasında, öğretmenlerin medeni halleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır (Aydın, 2022, s. 36). Bağcı (2022) yaptığı çalışmada benzer bir sonuca ulaşmıştır. Bu çalışmada, okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılıkları ve medeni durumları arasında bir ilişki bulunmadığı aktarılmıştır (Bağcı, 2022, s. 32). Aydın (2022) ve Bağcı'nın (2022) yaptığı çalışmaları incelendiğinde, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerinde cinsiyetin etkili olmadığı yorumu yapılabilir.

Elde edilen verilerde; katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği görülmektedir. Sonuç olarak, kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının, erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde; kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyesinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Tönbül (2020)' ün çalışmasına bakıldığında, cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulunduğu belirtilmiştir. Kadınların psikolojik dayanıklılıkları, erkeklerin psikolojik dayanıklılıklarından yüksek bulunmuştur (Tönbül, 2020, s. 159-174). Yıldırım ve arkadaşlarının (2015) ergenlerde psikolojik dayanıklılığın, benlik kurgusu ile olan ilişkisini incelemek için yaptığı çalışmaya bakıldığında, kız katılımcıların erkek katılımcılara göre psikolojik dayanıklılık puanları daha yüksek bulunmuştur (Yıldırım vd., 2015, s. 87-107).

Güngörmüş (2015) ve arkadaşlarının bir üniversitedeki hemşire öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının ve bunlara etki eden unsurları incelediği çalışmasında, kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Güngörmüş vd., 2015, s. 9-14). Durmuş ve Okanlı(2018) 'nın yaptığı çalışmada, kızların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerin psikolojik dayanıklılıklarına göre daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Durmuş ve Okanlı, 2018, s. 177-189). Aydoğan'ın (2021)



şehirdeki yeşil alan, dışarıda geçirilen zaman, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilintiyi incelediği çalışmada kadınların psikolojik sağlık seviyeleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur (Aydoğan, 2021, s. 144). Çalışmamızda ve literatürdeki bir çok çalışmada kadınların psikolojik dayanıklılıkları erkeklere oranla yüksek bulunmuştur. Koç (2020) bunun nedenin; kadınların erkeklere nazaran ortaya çıkan sorunları daha kolay kabul etmesi, sabır göstermesi ve vazgeçmeme davranışı sergilemesi olarak açıklamıştır (Koç, 2020, s. 59).

Çalışmamızdan farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar da mevcuttur. Ernas (2017)'in tez çalışmasında, erkeklerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin kadınların psikolojik dayanıklılık seviyelerinden yüksek bulunduğu görülmektedir (Ernas, 2017, s. 52). Karademir ve Açak 'ın (2019) yaptığı çalışmada, erkeklerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin kadınların psikolojik seviyelerine nazaran anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (Karademir ve Açak, 2019, s. 803-816). Bu iki çalışmada, katılımcıların üniversite öğrencilerinden oluşmasının psikolojik dayanıklılığın cinsiyet üzerindeki etkisinde farklılık yarattığı düşünülmektedir. Tural ve Efe (2020)'nin çalışmasında benzer olarak, erkeklerin psikolojik dayanıklılıklarının kadınlara göre yüksek bulunduğu görülmektedir (Tural ve Efe, 2020, s. 318-325).

Çalışmamızda; katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Eğitim durumu yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bakıldığında, eğitim düzeyinin yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde; Bektaş ve Özben (2016)'in yaptığı çalışmada benzer olarak bireylerin öğrenim durumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Çiftlerin eğitim durumunun artması ile psikolojik dayanıklılıklarının artmakta olduğu görülmüştür. (Bektaş ve Özben , 2016, s. 216-240).

Yağmur ve Türkmen (2017) 'in çalışmasına bakıldığında, eğitim ve gelir düzeyi düşük olan hasta yakınlarının, eğitim ve gelir düzeyi yüksek hasta yakınlarına göre algılanan stresi daha çok , psikolojik dayanıklılık seviyeleri ise daha az bulunmuştur (Yağmur ve Türkmen, 2017, s. 542-548). Dural (2018) 'ın çalışmasında da araştırmamız ile benzer şekilde, yetişkinlerin öğrenim durumları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı

bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Yetişkinlerin eğitim durumu arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının da arttığı görülmüştür. (Dural, 2013, s. 59).

Çalışmamızda, psikolojik dayanıklılık ve koronavirüs anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin toplam skoru arttıkça Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği'nin toplam skorları azalmaktadır. Neticede, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyesi arttıkça koronavirüs anksiyetesinin azalacağı veya psikolojik dayanıklılıkları azaldıkça koronavirüs anksiyetesinin artacağı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde; Ölmezoğlu ve Korkmaz (2021)'ın yaptığı çalışmada benzer olarak, bireylerin koronavirüs döneminde anksiyetelerinin artması psikolojik sağlamlılık seviyesini etkilemektedir (Ölmezoğlu İri ve Korkmaz, 2021, s. 769-771). Artan ve arkadaşları (2020)'nin yaptığı çalışmada da, psikolojik sağlamlılık seviyesi arttıkça anksiyete seviyesinin azaldığı bulunmuştur. Bakıldığında, bireylerin pandemi döneminin yarattığı güçlüklerle baş edebilme ve adapte olabilme becerileri arttıkça koronavirüsten kaynaklanan anksiyete seviyelerinin azaldığı bulunmuştur (Artan vd., 2020, s. 79-94). Psikolojik dayanıklılık; pandemi gibi zorlu hayat koşullarıyla karşılaşıldığında kolay uyum sağlamayı ve başa çıkabilmeyi sağlamaktadır. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığın yüksek olması koronavirüs anksiyetesinin azalmasında etkili olacaktır.

## 9. SONUÇ VE ÖNERİLER

### Araştırmanın Sonuçları

Çalışmada, evli bireylerin Covid-19 döneminde stresle başa çıkmada psikolojik dayanıklılıklarının etkisi üzerinde durulmuştur. Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine olan etkisi incelenmiş ve ulaşılan veriler bilimsel araştırma yöntemlerinden yararlanılarak analiz edilip özetlenmiştir.

- Araştırmada psikolojik dayanıklılığın yaş unsuruna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Psikolojik dayanıklılık medeni hale göre değerlendirildiğinde, evli olan bireylerin bekar ve boşanmış/ayrılmış bireylere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada psikolojik dayanıklılığın çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Araştırmada eğitim durumu daha yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları eğitim durumu düşük olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Doktora yapan katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri üniversite mezunlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Yüksek lisans yapan katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri lise mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada psikolojik dayanıklılığın çocuk sayısına göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Koronavirüs anksiyetesi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha düşük bulunmuştur.
- Koronavirüs anksiyetesi azaldıkça psikolojik dayanıklılık seviyeleri artış göstermektedir.
- Araştırmada evli bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması koronavirüs anksiyetesini

azaltmaktadır. Bu nedenle, evli bireylerin koronavirüs anksiyetesinin daha düşük olduğu yorumu yapılabilir.

### **Araştırmanın Önerileri**

- Toplumda psikoloji ile ilgili genelde akla olumsuz olan duygular, buna dair eğitimler ve terapiler gelmektedir. Pozitif psikolojiye çok fazla değinilmemektedir. Pozitif psikolojinin konularından biri olan; psikolojik dayanıklılığa dair toplumu bilgilendirici eğitimler verilmesi, bireylerin dikkatini çekmesi ve hayatında uygulamaya çalışması açısından önemli olacaktır.
- Evlilik ve psikolojik dayanıklılık birbiri ile çok bağlantılı konular iken; Türkiye’de bu konu ile ilgili çok fazla araştırma yapılmadığı görülmektedir. Özellikle Covid-19 ve pandemi döneminde bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar yetersiz kalmaktadır. Literatürün zenginleştirilmesi, yapılan çalışmaların artırılması bu konu üzerinde daha kapsamlı bilgiler elde edilmesini sağlayacaktır.
- Meslek gruplarına göre psikolojik dayanıklılık hakkında çalışmalar yapılması, etkililiğinin araştırılması psikolojik dayanıklılık konusunda literatürün zenginleşmesine katkı sağlayacaktır.
- Türkiye’deki bölgelere göre psikolojik dayanıklılığın araştırılması, karşılaştırmalar yapılması psikolojik dayanıklılık konusunda literatüre katkı sağlayacaktır.
- Psikolojik dayanıklılığın bekar ve gençler üzerindeki etkilerine yönelik yapılan çalışmaların artırılması literatürdeki eksikliklerin doldurulmasına katkı sağlayacaktır.
- Dezavantajlı gruplarda psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması ve etkinlikler düzenlenmesinin; dezavantajlı bireylerin psikolojik dayanıklılık konusunda bilgi edinmesine, yaşadığı güçlüklerle başa çıkmasının kolaylaşmasına ve bütüncül sağlıkları açısından koruyucu bir etken olmasına yardımcı olacağı düşünülmüştür.
- Evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının literatürde ve bu çalışmada daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Çalışmamızda evli bireylerin zorlu olaylarla daha kolay başa çıktığı ve normal hayatlarına daha kolay adapte olduğundan bahsedilmiştir. Evlilik kurumunun güçlendirilmesi adına çalışmalar yapılması,

bireylerin psikolojik dayanıklılığının artırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

- Covid-19 ve pandemi döneminde bireyler, aileler ve toplumlar birçok alanda etkilenmektedir. Pandemi bireylerde anksiyete ve stres gibi olumsuz etkiler yaratmaktadır. Çalışmamızın sonuçlarında, psikolojik dayanıklılığın artmasının koronavirüs pandemisinin yarattığı anksiyeteyi azaltabileceği bulunmuştur. Özellikle bireylerin baş etme becerilerini, dayanıklılıklarını artırmaya yönelik gerekli kurumlara ve hizmetlere yönlendirmek bireylerin koronavirüsün yarattığı olumsuz etkilerden korunmasına yardımcı olacaktır.
- Araştırmamızın anketine; 305 evli, 82 boşanmış/ayrılmış ve 67 bekar olmakla beraber toplamda 454 kişi katılmıştır. Evli katılımcıların fazla olması ve diğer medeni durumlardaki katılımcıların az olması elde edilen verilerde etki sağlamış olabilir. Dengeli dağılmış bir katılımcı kitlesi oluşturmak, daha doğru sonuçlar elde etmeyi sağlamada yardımcı olacaktır.
- Farkındalık sağlamaya gençlerden başlayarak; ileriki süreçlerde güçlüklerle karşılaştıklarında zorlanmamaları, hayatlarını kontrol edebilmeleri, güçlü bağlar kurabilmeleri adına STK'ların, sağlık çalışanlarının, aile danışmanlarının ve ruh sağlığı çalışanlarının okullarda seminerler ve etkinlikler düzenlenmesi etkili olacaktır.
- Covid-19 ve pandemi döneminde; sosyal destekleri artırmak, düzenli egzersizler yapmak, aile içinde oyun ve aktiviteler oluşturmak, yeni hobiler edinmek, kişisel bakıma özen göstermek gibi rutinler hem ruhsal hem de fiziksel açıdan iyi hissetmeyi sağlayacağı için bireyler açısından olumlu bir etki yaratacağı düşünülmüştür.
- Evli bireylerin ise özellikle pandemi gibi olağanüstü bir dönemde; birbirlerine olan anlayış, destek ve iletişimlerini artırmaya yönelik aile danışmanlarından veya psikologlardan yardım almaları bu dönemi daha kolay ve avantajlı bir şekilde atlattıklarına yardımcı olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Akın, E. (2018). *Evli kadınlarda çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. (Tez No. 531391)[Yüksek lisans tezi,Selçuk Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Akoğlu, G., & Karaaslan, B. (2020). COVID-19 ve izalasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-103.<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ikcusbfd/issue/55773/736666>
- Akpınar, T. Y. (2019). *Bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisi*. (Tez No.550459)[Yüksek lisans tezi,Selçuk Üniversitesi ].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Arkın, D. S. (2017). *Palyatif bakım hastalarına bakım verenlerde anksiyete, depresyon ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No.482682) [Uzmanlık Tezi,Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması . *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.<https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Artan, T., Atak, I., Karaman, M., ve Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınında sosyodemografik özellikler, psikolojik sağlamlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 15(6), 79-94.<https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43882>
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z.,(2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Bahar( Covid19-Özel Ek), 304-318. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1166182>
- Aşut, G. (2020). *Covid-19 pandemisi sırasında tedavi olmakta olan kanser hastalarında psikolojik dayanıklılık ve ilişkili faktörler*.(Tez No.646803). [Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Atalay, M. (2020). *Mersin üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi*. (Tez No.642265) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Ateş, D. M. (2017). *Çocukluk dönemi istismar öyküsünün anksiyeteye, anksiyete duyarlılığına ve akademik başarıya etkisi*. (Tez No.493483). [Uzmanlık tezi ,Katip Çelebi Üniversitesi ].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Aydoğan, A. (2021). *Şehirdeki yeşil alan, dışarıda geçirilen zaman, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki*. (Tez No.675432) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Aydın, S. (2022). *Covid-19 salgını sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine göre*

- incelenmesi.*(Tez No.706512). [Yüksek lisans tezi,Atatürk Üniversitesi. ].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Aydın Umutlu, E. (2022). *Pozitif bireysel faktörlerin Covid-19 kaygısı ile olan ilişkisinin obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileri kapsamında incelenmesi: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve Covid-19 kaygısının aracı rolü.* (Tez No.706797) ). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi. ].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Balcı, A. (2020). COVID- 19 özelinde salgınların eğitime etkileri . *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram ve Uygulama*, 3(3),75-85. <https://dergipark.org.tr/pub/ijls/issue/58115/772767>
- Basım, D., ve Çetin, D. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 104-114.<https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/yetiskinler-icin-psikolojik-dayaniklilik-olcegi-toad.pdf>
- Baykal, E. (2020). Covid-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık , kaygı ve yaşam doyumu ilişkisi. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 10(2),68-80. <http://ijses.org/index.php/ijses/article/view/273>
- Bağcı, M. (2022). *Okul öncesi öğretmenlerinin psikososyal özellikleri ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi.* [Yüksek lisans Projesi,Pamukkale Üniversitesi].
- Bedir, İ. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin incelenmesi.* (Tez No.505223). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi ].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Bekaroğlu, E., ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. ,8(18), *Nesne Psikoloji Dergisi*, 573-584. DOI: 10.7816/nesne-08-18-14
- Bektaş, M., ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,14(1), 216-240.<https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Berak, K. (2022). *6-11 yaş otizimli ve normal gelişim gösteren çocukların Covid-19 pandemisi süresince yaşadıkları sosyal, duygusal, davranışsal güçlükler ve yaşam kalitesi ile uyku alışkanlıklarının karşılaştırılması.* (Tez No.71022) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi. ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Biçer , İ., Çakmak, C., Demir, H., & Kurt, M. (2020). Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*,25(Ek 1), 216-225.<http://dx.doi.org/10.21673/anadoluklin.731092>
- Boral, M. (2022). *Covid-19 pandemisinde, sağlık çalışanlarının anksiyete ve depresyon düzeyleri ile mesleki doyum ve tükenmişlikleri arasındaki ilişki: Bodrum ilçesi örneği.* (Tez No.627462), ) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

- Bulduk, S. (2015). *Annelerin evlilik çatışması çözüm stillerinin çocukların çatışmayı algılamasındaki biçimleyici rolü*. (Tez No.417648)[Yüksek lisans tezi,Okan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Buz, S., ve Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2),623-642. <https://doi.org/10.33417/tsh.572227>
- Crowley, B. J., Hayslip, B., ve Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10,237-248. <https://doi.org/10.1023/A:1026007510134>
- Çatal, M. T. (2019). *Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri arasındaki ilişki*. (Tez No.554753) [Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39),s. 13-23. <http://www.turkpsdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/67/66>
- Çelebi, D. G. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8),471-483.<https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Çelik, M., ve Tümkaya , S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının İş Değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1),s. 223-238.<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59493/855103>
- Çelik, Ş., & Çak, E. (2021). COVID-19 Pandemi Sürecinin Aile Üzerindeki Etkisi. *Gevher Nesibe Dergisi*, 6(11),43-49.<http://dx.doi.org/10.46648/gnj.185>.
- Çetin, F., Yeleoğlu, H., ve Basım, H. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*,30(75),8192.[https://www.academia.edu/19933850/Psikolojik\\_Dayanıklil\\_ıgın\\_Açıklanmasında\\_Beş\\_Faktör\\_Kişilik\\_Özelliklerinin\\_Rolü\\_Bir\\_Kanonik\\_İlişki\\_Analizi](https://www.academia.edu/19933850/Psikolojik_Dayanıklil_ıgın_Açıklanmasında_Beş_Faktör_Kişilik_Özelliklerinin_Rolü_Bir_Kanonik_İlişki_Analizi)
- Dane, E., ve Olgun, N. (2016). Hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumları ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Hemşireliği Dergisi*, 11(1),43-54.<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hemsire/issue/34244/378430>
- Demiral, S. (2020). *Evlilik çatışması ve çatışma çözüm stillerinin mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi*. Tez No.(667155). [Yüksek lisans, İstanbul Aydın Üniversitesi ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Doğruer, N. (2019). *Çocukluk çağı travma yaşantılarına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme*. [Yüksek lisans tezi,Yakın Doğu Üniversitesi]. <http://docs.neu.edu.tr/library/6716369680.pdf>
- Döner, B. (2020). *Bir eğitim ve araştırma hastanesinde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılıklarının değerlendirilmesi*. Tez No.(656057). [Yüksek lisans tezi,



- İstanbul Okan Üniversitesi. ]. YÖK Tez Merkezi.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Dural, F. Z. (2013). *24-45 yaş arası yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisi*. Tez No.(515010). [Yüksek lisans, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Duran, M. S., ve Acar, M. (2020). Bir Virüsün Dünyaya Ettikleri: Covid-19 Pandemisinin Makroekonomik Etkileri. *International Journal of Social and Economic Sciences*,10(1), 54-67. <http://ijses.org/index.php/ijses/article/view/262>
- Durmuş, M., ve Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4),177-189.<http://dergipark.gov.tr/ybpd>
- Erdoğan, Y., Koçoğlu, F., ve Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1),24-37. DOI: 10.5505/kpd.2020.35403
- Erkılınç, M. M. (2020). *Aile İçi İletişim Kalıpları, Benlik Kavramı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Tez No.646235) [ Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Tez No. 525589) [ Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Esiroğlu, A. (2021). COVID-19'un insani gelişime etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*,10(1) 70-90. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ssrj/issue/60947/882795>
- Güden, R. A. (2021). *Pandemilerin toplumsal, psikolojik ve ekonomik etkilerinin incelenmesi: Aksaray ili covid-19 örneği*. (Tez No.686280) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Gürel, S. (2020). *Covid-19 salgını sürecinde televizyonda ve sosyal medyada yayınlanan gıda reklamlarının sağlık eğitimi alan öğrencilerin besin seçimi üzerine etkilerinin incelenmesi*. (Tez No.653271) [ Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Güngörmüş, K., Okanlı , A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1),9-14.Doi: 10.5505/phd.2015.80299
- Harmancı, H., ve Koçak, Z. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5),183-207. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/karataysad/issue/57615/818546>
- Hasel, K. M., Abdolhoseini, A., ve Puyesh, G. (2011). Hardiness training and perceived stress among college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* ,30, 1354 – 1358.<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.262>

- Işık, Ş., ve Terzi İlhan, S. (2019). Evliliğin ilk yıllarında evlilik yaşamı deneyimi ve evliliğe ilişkin algılar: Sorunlar, zorluklar ve ihtiyaçlar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4),s. 1430-1448.<https://dergipark.org.tr/tr/pub/enad/issue/49738/638089>
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education* , 231-240. <https://doi.org/10.1080/10437797.2000.10779004>
- Karademir, T., ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. DOI: 10.33437/ksusbd.566577.
- Karagöz, A. (2020). *Salgın dönemlerinde tarım ve istihdamın durumu: Covid-19 örneğinin incelenmesi.* ( Tez No.638200) [ Yüksek lisans tezi ,İstanbul Medipol Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Karaoğlan, Ç. (2020). *Şiddet gören kadınların depresyon, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygıları üzerine bir çalışma.* (Tez No. 641140) [Yüksek lisans tezi,Bursa Uludağ Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 pandemisinin toplumsal etkileri,değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*,4(1), 3-15.<https://dergipark.org.tr/en/pub/tushad/issue/54680/722406>
- Kavi, E., ve Karakale , B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Emek ve Toplum*, 7(17) 55-77.<https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826>
- Kaya, M. E. (2019). *Kayıp yaşayan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi.* (Tez No. 545272) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Koç, G. G. (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi . (Tez No. 631281)[Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Kımtır, P. D. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*,(Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı), 574-605.<https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S., ve Horikawa, E. (2014). Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/nuclear disaster survivors of Hirono, F ukushima, Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*,68(7), 524-533.<https://doi.org/10.1111/pcn.12159>
- Kurt, G. (2020). Bağlanma stilleri ve algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 649231) [Yüksek lisans,İstanbul Okan Üniversitesi]YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

- Lee, S. A. (2020). Koronafobi ölçümü: Koronavirüs Anksiyete Ölçeği'nin psikolojik temeli. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*,33(2). <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2020.00069>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*,1(3), 160-168.<https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Motan, İ., ve Gençöz, T. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz?: bir Türk örnekleminde Kişisel Görüşü Ölçeği II'nin geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 17(1),1-11. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000288](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000288)
- Mutlu, D. D. (2021). *Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi.*( Tez No.663938)[Yüksek lisans tezi,İstanbul Gedik Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Nazlı, S. (2000). *Aile Danışmanlığı*. Anı Yayıncılık.
- Neff, L., ve Broady, E. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1050-1067.<https://doi.org/10.1037/a0023809>
- Ölmezoğlu İri, N., ve Korkmaz, F. (2021). Bireylerin koronavirüs anksiyete düzeylerinin psikolojik sağlamlıklarına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4): 769 - 771.DOI: 10.37989/gumussagbil.848507
- Özbay, Y., ve Kayacı, Ü. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*,4(1), 128-142. [https://atif.sobiad.com/istatistik/index.jsp?modul=makalegoruntule&id=AWcqmwMxHDbCZb\\_mQ2YB](https://atif.sobiad.com/istatistik/index.jsp?modul=makalegoruntule&id=AWcqmwMxHDbCZb_mQ2YB)
- Özçiftçi, S., ve Üstün, Y. (2020). COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, (Covid-19 Özel Sayısı) 142-153. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.721864>
- Özkök, G. (2020). *Sosyal hizmet kurumlarında çalışan bakım personellerinin psikolojik dayanıklılıkları ile ikincil tramva düzeyleri ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Tez No.643889) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Öztürk, G. (2018). *Evli bireylerde ayrılık anksiyetesinin evlilik doyumuyla ilişkisinin değerlendirmesi.*(Tez No.486110). [Yüksek lisans tezi,Üsküdar Üniversitesi ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Padalıhasanoğlu, E. Ç. (2021). *Gayriresmi erken evlilikler: 18 yaş altı evlilik yapan kadınların evlilik öncesi aile yaşantısının incelenmesi.* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. (Tez No.673049). YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Polatcı, S., Irk, E., Gültekin, Z., ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi? *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4) 553-577.

[https://www.researchgate.net/publication/322163309\\_PSIKOLOJIK\\_DAYANI\\_KLILIK\\_VE\\_KISILIK\\_OZELLIKLERI\\_TATMIN\\_DUZEYINI\\_ETKILER\\_MI](https://www.researchgate.net/publication/322163309_PSIKOLOJIK_DAYANI_KLILIK_VE_KISILIK_OZELLIKLERI_TATMIN_DUZEYINI_ETKILER_MI)

- Solmaz, N. (2020). *Evli çiftlerin kişilik inançlarına göre eş seçimi, evlilik uyumu ve psikopatolojileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No.642548) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Şahin, H. G. (2020). *Dezavantajlı gruplarla çalışan psikologların psikolojik dayanıklılık ikincil travmatik stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 657963) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Şener, M. (2022). *Covid-19 pandemisi sürecinde okula bağlılığın okul sosyal hizmeti açısından incelenmesi*. (Tez No. 718434) [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No.332630) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi ].YÖK Tez Merkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*,2 (2) 159-174.<https://dergipark.org.tr/pub/hp/issue/54982/730460>
- Tutal, V., & Efe, M. (2020). Bireylerin psikolojik sağlamlık ve COVID-19 korkularının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74),318-325. doi: 10.17719/jisr.11203.
- Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. (Tez No.532965) [Yüksek lisans tezi,Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*,(3), 205-213.DOI: 10.5961/jhes.2013.078
- Türk vd, (2020). Tarihsel süreçte yaşanan pandemilerin ekonomik ve sosyal etkileri. *Gazi Antep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 19 COVID-19 özel sayısı,612-632. <https://doi.org/10.21547/jss.766717>
- Uçak, E. (2020). *Ebeveynlerin evlilik çatışması ve kişilik özelliklerinin çocuklardaki sosyal uyum ve becerisi ile ilişkisinin incelenmesi* . (Tez No.642560) [Yüsek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi ].YÖK Tez Merkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Ünal, Ç. (2022). *Hemşirelerin psikolojik dayanıklılıkları ile proaktif kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Tez No.709896) [Yüsek lisans tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>

- Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi*. (Tez No.232064) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Ünver, D., Güloğlu, B. (2021). COVID-19 pandemisinde evli bireylerde depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel yılmazlık bağlamında incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 517-531. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/62195/894022>
- Yağmur, T., ve Türkmen, S. (2017). Ruhsal hastalığı olan hastalara bakım veren aile üyelerinde algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık. *Manisa Celal Bayar Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 542-548. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbusbed/issue/28426/303105>
- Yıldırım, E. A. (2018). *Anksiyete bozukluğu olgularında ölüm anksiyetesi sıklığının incelenmesi*. (Tez No.525135) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi ]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>
- Yıldırım, S. (2020). Salgınların sosyal-psikolojik görünümü: Covid-19 (Koronavirüs) pandemi örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 1331-1351. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43585>
- Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde dayanıklılık ile benlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 87-107. <https://dx.doi.org/10.15285/ebd.58203>
- Yılmaz, Z., İstemihan, F., Arayıcı, S., Yılmaz Sema, ve Güloğlu, B. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde bireylerdeki anksiyete ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 28(3), 135-150. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kriz/issue/59100/766713>
- Yılmazçoban, Y. A. (2011). Evlilikte çiftleri etkileyen unsurlar ve arkadaşlık ilkeleri. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1) 178-195. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yalovasosbil/issue/21785/615303>

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Ahsen KORUCU

### EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : 2020, KTO Karatay Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet

Yüksek Lisans Öğrenimi : 2022, KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri : 2022,3.Dünya Pandemisi Araştırmaları Kongresi

### İŞ DENEYİMİ

Stajlar : 2019, Sosyal Hizmet birimi, Konya Numune Hastanesi

Tarih: 17 Ağustos 2022

## EK 1. SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

**1.Yaşınız:**

(...)18-25                      (...)26-35                      (...)36-45                      (...)46-65

**2.Cinsiyetiniz:**

(...)Kadın                      (...)Erkek

**3.Medeni Durum:**

(...)Evliliği    (...)Bekar                      (...)Boşanmış/Ayrılmış

**4.Yaşadığınız Şehir: .....**

**5.Çocuk Sayısı (Rakamla Belirtiniz):.....**

**6.Eğitim durumu:**

(...)Okur- yazar    (...)İlkokul                      (...)Lise                      (...)Üniversite                      (...)Yüksek lisans                      (...)Doktora

**7.İş durumu:**

(...)Çalışıyor    (...)Çalışmıyor

**8.Geçmişte veya halen hekim tarafından konulmuş psikiyatrik hastalık tanısı:**

(...)Depresyon    (...)OKB                      (...)Kaygı Bozukluğu                      (...)Yok

**6.Psikiyatrik ilaç kullanımı:**

(...)Var    (...)Yok

**7. Ailenizde geçmişte veya halen hekim tarafından konmuş psikiyatrik hastalık tanısı:**

(...)Depresyon  
(...)Kaygı Bozukluğu  
(...)OKB  
(...)Yok

**8.Ailenizde psikiyatrik ilaç kullanımı:**

(...) Var                      (...) Yok

**9.Teşhis edilmiş tıbbi hastalık:**

(...)Hipertansiyon                      (...)Diyabet                      (...)Kalp Hastalığı                      (...)Akciğer Hastalığı  
(...)Yok

**10. Herhangi bir ilaç kullanımı ( Var veya yok yazınız , var ise ilacın ismini de belirtiniz.) :**

.....

**11.Şuanda terapi görme durumu:**

(...)Var    (...)Yok

## EK 2.YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Çözemem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Umut verici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim için zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceğe pozitif bakar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	Kolayca gülerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören biriyim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	Bana yardım edebilecek kimse yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Başa çıkmaya çalışırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yeteneklerimi beğenmezler



### EK 3.KORONAVİRÜS ANKSİYETESİ KISA FORMU

Son 2 haftada aşağıda belirtilen durumları ne kadar sık yaşadınız?		Hiçbir zaman	Nadir, bir veya iki günden az	Birkaç gün	7 günden fazla	Son 2 hafta da neredeyse her gün
1	Koronavirüs ile ilgili haberleri okuduğum veya dinlediğim zaman başımın döndüğü ve sersemleştigimi hissettim veya bayılacakmış gibi oldum.	0	1	2	3	4
2	Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmada ya da uyumada sorun yaşadım.	0	1	2	3	4
3	Koronavirüs ile ilgili düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda inme inmiş gibi hissettim veya dondum kaldım.	0	1	2	3	4
4	Koronavirüs ile ilgili düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda iştahım kaçtı.	0	1	2	3	4
5	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda mide bulandısı ya da mide problemleri yaşadım.	0	1	2	3	4

# ETİK KURUL/KOMİSYON İZİNİ/MUAFİYETİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.07.2021-11884



T.C.  
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Tıp Fakültesi Dekanlığı  
İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : E-41901325-050.99-11884  
Konu : Doç. Dr. Füsün Sunar (Etik Kurul Kararı Hk.)

13.07.2021

Sayın Doç. Dr. Füsün SUNAR  
Öğretim Üyesi

08.07.2021 tarihli İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu toplantısında başvurunuz değerlendirilmiş olup ilgili karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Taner ZİYLAN  
İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik  
Kurul Başkanı

Ek:022 - Doç. Dr. Füsün SUNAR (08.07.2021) (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSET8S0EF

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/kto-karatay-universitesi-ebys>

Adres:Akabe Mahallesi Alaaddin Kap Caddesi No:130 Karatay / Konya  
Telefon:444 1251 Faks:0332 202 00 44  
e-Posta:tipozelkalem@karatay.edu.tr Web:www.karatay.edu.tr  
Kep Adresi:ktokaratayuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Büşra İRİŞ KAVUNEKER  
Unvanı: Sekreter  
Tel No: 444 1251 - 7279



T.C.  
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı: 6

Toplantı Tarihi: 08.07.2021

Karar Sayısı: 2021/022: Doç. Dr. Füsun SUNAR'ın, "Evli Bireylerde COVID-19'la Başa Çıkmada Psikolojik Dayanıklılık" başlıklı araştırma projesi çalışması ile ilgili 05.07.2021 tarihli dilekçesi ve ekleri görüşüldü.

Görüşme sonucunda araştırma projesi çalışmasının Doç. Dr. Füsun SUNAR'ın sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**Not:** Çalışma ile ilgili gerekli izin ve yasal sorumluluk araştırmacılara aittir.

**Sorumlu Araştırmacı:** Doç. Dr. Füsun SUNAR

**Yardımcı Araştırmacı:** Ahsen ÖZTÜRK