

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Damla ŞİMŞEK

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ**

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Damla ŞİMŞEK
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Covid-19 Pandemisi Sürecinde niversite ğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 28.01.2022
- Sayfa Sayısı** : 91
- Tez DanıŐmanları** : 1. Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ
- Dizin Terimleri** : Koronavirüs 19 Fobisi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Covid-19
- Türkçe zet** : Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 pandemisinin niversite ğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişki incelenmiştir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Damla ŞİMŞEK

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Damla ŞİMŞEK

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Damla ŞİMŞEK

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Damla Şimşek'in "Covid-19 Pandemisi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Selim ARPACIOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı COVID-19 Pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çin'in Wuhan eyaletinde ortaya çıkan ve tüm dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs salgını insanların gündelik hayatlarına belirsizlik ile girmiştir. Nasıl bulaştığını ve tedavisinin ne olduğunun bilinmediği bu virüs baştan itibaren ciddi ölümlere sebep olmuş ve tüm dünyada insanları tedirgin etmiştir.

Bu araştırma 600 üniversite öğrencisine online anket olarak uygulanmıştır. Anketlerden eksik dolduranlar çıkartıldığında 574 kişinin istatistiksel analizi yapılmıştır. Bu çalışmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda çoklu doğrusal regresyon analizine göre; aylık gelir düzeyinin yüksek olması psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordarken geçmiş psikolojik rahatsızlık öyküsü olması olumsuz yönde yordadığı ortaya konulmuştur. “Psikolojik İyi Oluş” ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin” alt boyutu toplam puanlar arasındaki korelasyonlar incelendiğinde sadece engelleyici kaygı ile olumsuz yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre anlamlı oranda yüksek puanlara sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Alkol kullanmayanların puanları kullananlara göre anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur. “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında sigara kullanmayan insanların ölçek puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak ilaç kullanan insanların puanlarının da anlamlı oranda yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; cinsiyet ve kardeş sayısına göre gruplar arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden, kardeş sayısı 1 olanlar kardeşi olmayanlardan daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; tüm puanlar arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu

bulunmuştur. Katılımcıların “Psikolojik İyi Oluş” toplam puanı ile “Koronavirüs 19 Fobisi” alt boyut ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş



SUMMARY

The purpose of this study was to examine the relationship between intolerance to uncertainty and psychological well-being from university students during the COVID-19 Pandemic. The Coronavirus epidemic, which emerged in Wuhan province of China and affected the whole world, entered our lives with an uncertainty. We were all very anxious because we did not know how it was infected and its treatment for a while and it causes serious deaths.

This research was applied to 600 university students as an online survey. Statistical analysis of 574 people was made when the under-filled ones were excluded from the survey. Sociodemographic Information Form, “Coronavirus 19 Phobia Scale”, “Uncertainty Intolerance Scale” and “Psychological Well-being Scale” were applied in this study. As a result of the research, according to the multiple linear regression analysis; It was revealed that high monthly income predicted psychological well-being positively, while having a past history of psychological discomfort predicted it negatively. When the correlations between the total scores of the sub-dimension of the scale of psychological well-being and intolerance to uncertainty were examined, it was found that there was only a negative and weak relationship with inhibitory anxiety. When the total scores of the “Coronavirus 19 Phobia Scale” were compared, it was revealed that women had significantly higher scores than men. It was found that the scores of those who do not drink alcohol are significantly higher than those who use alcohol. When the total scores of the “Intolerance of Uncertainty Scale” were compared, it was found that the scale scores of non-smokers were high. In addition, it was revealed that the scores of people using drugs were also significantly higher. When the total scores of the participants on the “Intolerance of Uncertainty Scale” were compared; It was found that there was a significant relationship between the groups according to gender and number of siblings. It was found that women scored higher than men, those with 1 siblings scored higher than those without siblings.

When the correlations between the participants “Coronavirus 19 Phobia Scale” and “Uncertainty Intolerance Scale” sub-dimensions and total scores were examined; It was found that there was a significant positive correlation between all

scores. It was found that there was no significant relationship between the participants' total score of “Psychological Well-Being” and the “Coronavirus 19 Phobia” sub-dimension and total scores.

Keywords: Covid-19, Intolerance to Uncertainty, Psychological Well-being



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı Ve Önem	3
1.2. Problem.....	3
1.3. Hipotezler	4
1.4. Sayıtlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Salgın Hastalık	6
2.1.1.Salgın hastalığın tanımı	6
2.1.2.Tarih boyunca belirli salgın hastalıklar	7
2.1.3.Salgın hastalıkta halkın doğru bilgilendirilmesi.....	9
2.2. Koronavirüs.....	10
2.2.1. Koronavirüs hastalığının tanımı	10
2.2.2.Türkiye’de koronavirüs önlemleri.....	12
2.2.3.Koronavirüs salgınının psikolojik etkileri.....	13
2.2.4.Koronavirüs pandemisi sırasında temel psikolojik ihtiyaçlar	15
2.3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	16
2.3.1.Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının tanımı.....	16
2.3.2.Belirsizlik ve covid-19 hastalığı arasındaki ilişki	18
2.3.3.Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı	19
2.3.4.Belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon.....	21
2.3.5.Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalar	22
2.4.Psikolojik İyi Oluş	23
2.4.1.Psikolojik iyi oluş kavramının tanımı	23
2.4.2.Öznel iyi oluş kavramının tanımı	26
2.4.3.Psikolojik iyi oluş ve kuramcıların görüşleri	26
2.4.4.Psikolojik iyi oluş ve pandemi	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM VE METODOLOJİ

3.1.Evren Ve Örneklem.....	30
3.2. Veri Toplama Araçları	30
3.2.1.Sosyodemografik veri formu (Ek-A)	30
3.2.3.Kovid-19 fobisi ölçeği.....	31
3.2.4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ).....	31
3.2.5. Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖ).....	32
3.3.Verilerin Toplanması Ve İstatiksel Analizi.....	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

4.1.Araştırmanın Bulguları.....	34
---------------------------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1.Tartışma ve Sonuç.....	44
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	49
KAYNAKÇA	52
EKLER.....	66

KISALTMALAR

BTÖ	:	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
PIÖ	:	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
OK	:	Obsesif Kompulsif Bozukluk



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Tarih boyunca salgın hastalıklar ve sonuçları	7
Tablo 2. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı	34
Tablo 3. Katılımcıların sağlık durumlarına ilişkin bazı özelliklerinin dağılımı.....	35
Tablo 4. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre koronavirüs 19 fobisi ölçeği toplam puanı karşılaştırmaları (n=574).....	36
Tablo 5. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı karşılaştırmaları (n=574).....	37
Tablo 6. Katılımcıların bazı sağlık özelliklerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı karşılaştırmaları (n=574).....	38
Tablo 7. Katılımcıların bazı sağlık özelliklerine göre koronavirüs 19 fobisi ölçeği toplam puanı karşılaştırmaları (n=574).....	39
Tablo 8. Katılımcıların koronavirüs 19 fobisi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçek puanları arasındaki korelasyonlar (n=574).....	40
Tablo 9. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçek puanları arasındaki korelasyonlar (n=574).....	40
Tablo 10. Psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanını yordayan değişkenlere ait çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.....	42
Tablo 11. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve koronavirüs 19 fobisi ölçek puanları arasındaki korelasyonlar (n=574).....	43

EKLER LİSTESİ

EK-A Sosyodemografik Bilgi Formu.....	66
EK-B Koronavirüs 19 Fobisi (Cp19-S) Ölçeği*	67
EK-C Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Btö-12).....	70
EK-D Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	72
EK-E Aydınlatılmış Onam Formu	74



ÖNSÖZ

Öncelikle tez konumu kararlaştırmamda ve tezimi yazmamda tecrübeleriyle ve bilgileriyle bana yol gösteren tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin veri analiz kısmında önemli katkılarını sunan Prof. Dr. Selim KILIÇ'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen, hep yanımda olan varlıklarıyla güç veren sevgili aileme ve eşime teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

2019 yılının son aylarında ve 2020 yılının ilk aylarından itibaren ortaya çıkan ve kısa bir süre içerisinde tüm dünyada hızlıca yayılan ve etkisi altına alan Covid-19 virüsü küresel bir salgın olarak ilan edilmiştir (World Health Organization, 2020). Covid-19 virüsü solunum yolu enfeksiyonuna sebep olmaktadır. İnsanların hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları üzerinde etkiler ortaya çıkarabilmektedir (Almond, Mazumder, 200, s.258).

Koronavirüs hastalığının belirtileri arasında en yaygın; ateş, öksürük, yorgunluk, tat ve koku kaybıdır. Daha az yaygın belirtiler arasında; boğaz ağrısı baş ağrısı, ağrı ve sızılar, ishal, ciltte kızarıklık veya parmaklarda renk değişikliği, kızarmış gözlerdir (World Health Organization, 2020).

Koronavirüs salgınının ortaya çıkmasıyla beraber vaka sayısının yükselmesi insanlarda; korku, endişe, şok, kayıp, üzüntü ve yas duygularına sebep olmuştur (Rajkumar, 2020). Daha önce yapılan çalışmalarda ağır akut solunum yolu yetersizliği sendromu (SARS) gibi bulaşıcı hastalıkların insanlarda anksiyete, depresyon ve stres seviyelerini yükselttiği gösterilmiştir (Wu, Chan, Ma,2005 s.39-42). Buna ek olarak salgına yönelik önlemlerin başında gelen sosyal izolasyon kişilerin hayat tarzlarını ve rutinlerini dramatik olarak değiştirmiştir. Yukarıda sözü edilen kaygı, endişe, kayıp, üzüntü, yas gibi duyguların önemli bir kısmı da getirilen bu kısıtlamaların neden olduğu günlük hayat tarzlarına ilişkin kayıplarla ilişkilidir.

Covid-19 virüsünün ortaya çıkış sebebinin net olarak bilinmemesi, virüsün kontrol altına alınamaması ve dünyadaki bütün insanların risk altında olması koronavirüs salgınını küresel bir travmaya dönüştürmüştür. Pandemi sürecinde yaşamak zorunda kalınan sosyal izolasyon, yalnızlık, iş ve çalışma koşullarının değişmesi, yaşanan finansal zorluklar ve özellikle yaşlılar olmak üzere yaşanan ölümler insanlarda yas, depresyon, kaygı duygularının artmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte hastalığın belirtilerine yönelik ve genel olarak sağlık kaygısının arttığı gözlemlenmiştir.

Pandemi sürecinde sağlık çalışanları herkesten daha çok etkilenmiştir. Aileleriyle görüşmeleri, izin almaları yasaklanmıştır ve istifa ederler ise emeklilik haklarından yararlanamama gibi zorunluluklar getirilmiştir. Bu durumda sağlık

çalışanları için ikincil travmatizasyon yaşamalarına neden olmaktadır. Bütün bu çevre içinde salgın sırasında ve sonrasında psikolojik ve duygusal destek ihtiyacının arttığı ve buna yönelik müdahalelerin gerekliliği ve önemi açıkça gözükmektedir.

Covid-19 virüsü insanların hayatına belirsizlik olarak girdiği için herhangi bir tedavinin bulunamamış olması, virüsün neden kaynaklandığının bilinmemesi insanları psikolojik olarak yıpratmıştır. Belirsizliğe tahammül edebilme düzeyleri insanlarda çeşitlilik gösterdiği için bazı insanlar bu durumdan fiziksel ve psikolojik olarak daha çok etkilenmiştir.

İnsanlarda bilinmezlik ve belirsizlik genellikle kaygıya sebep olan bir durumdur. Kaygı yaratan belirsizliklere karşı her kişinin verdiği tepki farklıdır. Bazı kişiler belirsizlik durumlarına karşı basit çözüm yolları bulup hayatlarına devam edebilmektedir (Geçgin, Sahranç, 2017).

Dünya belirsizliklerle doluyken, belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan bireyler endişelenmek için çok sayıda nedeni hemen bulmakta, bunun sonucunda da diğer bireylere göre endişe ve kaygı duymaya daha çok maruz kalmaktadır. Yaşadıkları kaygı ve endişe durumu yüzünden belirsizlikten kurtulmak için karar verme ve çözüm bulmada zorluk çekmektedirler (Dugas, Buhr, Ladouceur, 2004). Endişe ve kaygı duygularının hakim olduğu belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin artması kişilerde birçok psikolojik problem yaşamalarına yol açabilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan insanlarda daha fazla kaygı, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk belirtileri, gözlemlenmektedir (Yook, Kim, Suh, Lee, 2010; Holoway, Heimberg, Coles, 2006).

Belirsizlik durumlarında tahammülü çok olan ve az olan kişilerin psikolojik iyi oluşları arasında da fark söz konusudur. Eudaimonism'e göre iyi oluş; kişinin iç görü edinmesi, kendini gerçekleştirme hayatında tam olarak işlev göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Waterman,1993). Aristoteles'in Nikomakhos'a Etik adlı kitabında, Eudaimonism, mutluluk görüşlerine dayanmaktadır. Aristoteles'e göre iyi oluş, erdemli olmakla bağlantılıdır ve birey sadece özüne dönerek onu keşfedebilir (Aristoteles, 1997). Psikolojik olarak işlevsel olmak kişinin önce kendini bilmesiyle daha sonra da olduğu şeye dönüşmesiyle sağlanır (Ryff, Singer, 2008).

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı Ve Önem

Çin'in Wuhan eyaletinde ortaya çıkan ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisinin, ekonomik, sosyal, siyasal ve psikolojik etkileri hayatı etkileyen yadsınamaz bir gerçeklik olmuştur. İnsanların fiziksel ve psikolojik sağlığını tehdit eden bu virüsün ölüm riski de göz ardı edilemeyecek seviyede olmuştur. Ortaya çıkış sebebiyle ilgili çeşitli varsayımlar ve bazı hipotezler geliştirilmiş olsa da hala net olarak bilinmemesi, tedavisinin uzun bir süre bulunamaması, aşının çok geç bulunması, aşının etkinliğinin başta muğlak olması, virüsün yayılımının zaman zaman kontrol edilememesi ve büyük kapanma dönemlerinin olması salgını tüm insanlar için küresel bir travmaya dönüştürmüştür. Bu belirsizlik tüm bireyleri etkilemiştir. Bu araştırmanın salgın devam ederken planlanmış ve gerçekleştirilmiş olması salgının güncel psikolojik etkilerine eğilmek anlamında gerçek zamanlı olarak önemli bulgulara erişilmesine imkân sağladığı düşünülmektedir. Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşlarının ne düzeyde olduğunun incelenmesi için yapılmıştır.

1.2. Problem

Problem Cümlesi

1. Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

2. “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanı ile “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” alt boyut ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında alkol kullanan ve kullanmayan kişiler arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5. “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanları ile sosyodemografik bilgiler karşılaştırıldığında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanları ile sosyodemografik bilgiler karşılaştırıldığında kardeş sayısı ile anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanları sağlık bilgileri ile karşılaştırıldığında sigara kullanan ve kullanmayan kişiler arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanları sağlık bilgileri ile karşılaştırıldığında ilaç kullanan ve kullanmayan kişiler arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. “Psikolojik İyi Oluş” ve “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Hipotezler

1. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri negatif ilişkilidir.
2. Koronavirüs 19 fobi ölçeği puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi pozitif ilişkilidir.

1.4. Sayıtlar

1) Katılımcıların kendilerine yöneltilen sorulara samimi bir şekilde yanıtladığı varsayılmaktadır.

2) Katılımcılar evren olarak kabul edilmektedir.

3) Araştırmada kullanılan Sosyodemografik Bilgi Formu, Covid-19 Fobisi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği verileri geçerli ve güvenilir olarak ölçmektedir. Araştırmacının topladığı verileri, bilimsel amaçlara ve kurallara uygun ve tarafsız analiz ettiği kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma online anket uygulanarak veri toplanmasıyla sınırlıdır. Bütün araştırma empirik yöntemlerle sınırlıdır.

2. Katılımcıların üniversite öğrencisi olmasıyla sınırlıdır.

3. Bu araştırmada kullanılan Covid-19 Fobisi Ölçeği ile, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ölçme gücüyle sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Salgın Hastalık

2.1.1.Salgın hastalığın tanımı

Tarih boyunca insanlar çeşitli salgın hastalıklara maruz kalmıştır. Savaşlar, kıtlık, doğal afetler, çevre kirliliği salgınların meydana gelmesine sebep olmuştur. Salgın hastalıklar insanları sosyo ekonomik ve psikolojik olarak etkilemektedir (Parıldar, 2020).

Salgın hastalıklar genellikle mikroorganizmaların yani doğanın değişmesine tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Irwin, 2016). Geçmiş dönemlerde imparatorlukları yıkılmış, orduları dağıtmış, hayatımızı değiştirmiş ve değiştirmeye devam etmektedir. Teknolojinin yani ulaşım araçlarının ilerlemesiyle birlikte salgın hastalığın yayılım hızı artmaktadır (Parıldar, 2020). Salgın hastalıklar pandemilere sebep olmaktadır. Bir hastalığın pandemi sayılabilmesi için, ülkelere, kıtalara aynı zamanda, hızlı bir şekilde yayılması ve insanlara bulaşma riskinin yüksek olması gerekmektedir. Pandemi kelimesi, Eski Yunan dilinde “tüm” anlamında olan “pan” ve “ insanlar” anlamında olan “demos” sözcüklerinden oluşan “tüm insanları etkileyen” anlamındadır (Çınar ve Oğuz, 2020). Tarih boyunca dünya, çeşitli salgınlara maruz kalmıştır; Çiçek, Lepra, Veba, Frengi, Dizanteri, Tüberküloz, Kolera, HIV/AIDS, Ebola, Kuş gribi, Domuz gribi, Deli Dana, SARS, MERS, İspanyol gribi, Covid-19 (Göğebakan, 2020). Her salgın hastalığın yayılma hızı, yayılma şiddeti farklılık göstermiştir, bazı devletler halkları için gerekli önlemleri en kısa sürede almıştır bazıları ise bu önlemleri almakta geç kalmıştır. Tıp biliminin gelişmesi ile her ne kadar belirli hastalıkların aşısı, ilacı, tedavileri kısmi ya da tamamen bulunmuş olsa da salgınlar ciddi can kayıplarına neden olmaktadır. Bu salgınlardan biri de 2019 yılının sonlarında dünyanın kapısını çalan Covid-19 dur (Erdem, 2020). Meydana gelen bu salgın yeni bir hastalık olduğu için ve insanların bağışıklığı olmaması nedeniyle pandemi kabul edilmiştir (Tosun, 2017). Çin’in Wuhan eyaletinden ortaya çıkan ve tüm dünyayı derinden sarsan koronavirüs pandemisinin ekonomik, sosyal,

siyasal ve psikolojik yansımaları hiç beklenmedik bir anda yaşamlarımızda beliren ve inkar edilemez bir gerçek olmuştur (Bozkurt, Zeybek ve Aşkın, 2020).

2.1.2.Tarih boyunca belirli salgın hastalıklar

Tablo 1. Tarih boyunca salgın hastalıklar ve sonuçları

Hastalık	Tarih	Nedeni	İlacı	Sosyoekonomik Sonuçları
Çiçek	12. Yüzyıl	Virüs	Aşı	Çocuk ölümleri
Lepra	13. Yüzyıl	Bakteri	Antibiyotik	Vücutta deformasyon ve toplumdaki dışlanma
Veba	14. Yüzyıl	Bakteri (?)	(?)	Kitlesel Ölümler ve sosyoekonomik yaşamın durması
Frenji	15. Yüzyıl	Bakteri	Antibiyotik	Cinsel Hastalık
Dizanteri	16. Yüzyıl	Virüs, Bakteri, Amip	Antibiyotik	Kirli sular ve yoksulluk
Tüberküloz	17. Yüzyıl	Bakteri	Antibiyotik	Hijyen, beslenme eksikliği ve yoksulluk
Kolera	19. Yüzyıl	Bakteri	Antibiyotik	Kirli sular, hijyen, beslenme eksikliği ve yoksulluk
HIV/AIDS	20. Yüzyıl	Virüs	Antiretroviral tedavi	Cinsel Hastalık
Ebola, Kuş, Domuz, Deli Dana, KKKA, SARS, MERS	21. Yüzyıl	Virüs	İlaçla tedavi, aşı, mutasyon	Küresel salgın, turizm sektöründe kısa dönemli bölgesel gerileme
COVID 19	2019	Virüs	?	Kitlesel ölümler ve sosyoekonomik yaşamın durması

Kaynak: (Alpago, 2015b)

Çiçek hastalığı 5 milyon insanın ölümüne sebep olmuş bir salgın hastalıktır. Yakın Doğu'daki savaşlardan Roma İmparatorluğuna giden birlikler tarafından getirilmiştir. Bu salgın hastalıkta Roma imparatoru Lucius Verus'un hayatını

kaymetmesine neden olmuştur (Editors, 2020). Çiçek hastalığının belirtileri ateş, boğaz ağrısı, ishal ve irinli yaraları içermektedir.

Lepra günümüzde cüzzam hastalığı olarak bilinen deri hastalığıdır. Az gelişmiş ülkelerde daha sık görülmektedir. Hastalığın belirtileri arasında eklem ağrıları, soluk ten, cildin iltihaplanması, ellerin ayakların hissizleşmesi, parmakların kaybı gibi ciddi sonuçları olmaktadır. Cüzzam tedavi edilebilir, günümüzde de hala görülmekte olan bir hastalıktır (Nikiforuk, 2001: 54).

Veba hastalığı farelerin taşıdığı pirelerden kaynaklanan ölümcül bir bulaşıcı hastalıktır. 14. Yüzyılda 200 milyon insanın ölmesine neden olmuştur. Vebanın insanlara bulaşması cilt ve solunum yoluyla olmaktadır. Hastalık enfekte kişinin kan, irin ve teri ile temasıyla ya da pirelerin ısırması ile geçmektedir (Maner, 1947). Hastalığın belirtileri arasında dalgınlık, şiddetli susuzluk hissi, konuşma bozukluğu, ciltte kanama, yüksek ateş, koma ve ölüm gerçekleşmektedir (Ataseven, 1967: 37). Deniz ve kara ticaretiyle hastalığın yayılması hızlanmıştır. Enfekte insanların ölümünden sonra kıyafetleri imha edilmediği için yayılımı da hızlı olmuştur (Erler, 2002:1387). Bu salgında ilk krantına uygulaması gerçekleşmiştir. Hastalığın görüldüğü limanlardan gelen gemiler 40 gün demir atıp bekletilmiştir (CDC, 2020).

Kolera salgını ilk olarak 1817-1824 yılları arasında, ikinci olarak 1827-1835 yılları arasında ve 1839-1860 yılları arasında görülmüştür. Bakterinin ince bağırsakta meydana getirdiği bir enfeksiyondur. Bu hastalık şiddetli ishale ve dehidratasyona sebep olmaktadır (Tavukcu ve Kral, 2020). Salgında hayatını kaybedenlerin sayısı tam olarak bilinmemekte fakat 1 milyondan fazla olduğu düşünülmektedir.

HIV/AIDS virüsü 1980'li yıllarda meydana gelmiş ölümlere sebep olan salgın hastalıktır. İnsan bağışıklık yetmezliği anlamına gelmektedir. Çağın vebası olarak adlandırılmıştır. 2014 yılına kadar 78 milyon insan enfekte olmuştur ve 39 milyon insanın ölümüne sebep olmuştur. Hastalığın yayılımı cinsel yolla, kan yoluyla olmaktadır (Savaş, 2015).

İspanyol gribi 1918-1920 yılları arasında meydana gelmiş 50-100 milyon insanın hayatını kaybetmesine sebep olmuş bir salgın hastalıktır. İspanyol gribi pandemisinin savaş dönemine denk gelmesi ne kadar insanın hayatını kaybettiğini net olarak bilinmemesine sebep olmuştur. Hastalığın belirtileri arasında, hastalığın

aniden oluşması, yüksek ateş, boğazda kızarıklık, kuru öksürük, bel ağrıları gibi menenjit hastalığı belirtileridir. Salgın hastalığın kesin bir tedavi yöntemi ve aşısı o dönemde bulunamadığı için hijyen, beslenme, çeşitli sosyal izolasyon yasakları uygulanmıştır (Yolun, 2020).

Kuş gribi 1957-1958 yıllarında Hong Kong'da meydana gelmiştir. Asya gribi olarak da bilinmektedir. Bu bulaşıcı hastalığa sebep İnfluenza A virüsüdür. Kuş gribi ve insanların virüs olmasına sebep olan virüslerin rekombinasyonu ile meydana gelmektedir (Kara, 2020; William 2008). Kuş gribi 1-2 milyon insanın ölümüne sebep olmuştur. Pandemi yaratan hastalıklarda uygulanan korunma yöntemleri ile birlikte grip aşısı geliştirilmesiyle salgın kontrol altına alınmıştır (Editors, 2020; Jackson, 2009).

Domuz gribi Influenza A (H1N1) virüsünün sebep olduğu domuz kaynaklı virüs 1981 yılında pandemi yaşanmasına sebep olmuştur. İspanya'da ortaya çıkan salgın 40-50 milyon hastanın ölümüne neden olmuştur. 2005-2008 yılına kadar farklı domuz gribi vakaları görülmüştür. 2009 yılında birçok insanın enfekte olmasıyla Dünya Sağlık Örgütü pandemiyi dünyaya duyurmuştur. Mevsimsel gripten daha hızlı yayılabilme ve genç insanlar için daha riskli olduğu saptanmıştır. Belirtileri arasında ateş, öksürük, boğaz ağrısı ve ishal görülmektedir. Domuz gribi salgını dünyada 200 bin insanın ölümüne sebep olmuştur. Domuz gribi aşısı salgının kontrol altına alınmasını sağlamıştır (Çırakoğlu,2011).

Dünya çeşitli salgınlarla karşı karşıya kalmıştır. Teknolojinin ilerlemesi, toplumun gelişmesi salgınların meydana gelmesini engelleyememiştir. 2019 yılının sonlarında meydana gelen koronavirüs pandemisi bunun bir örneğidir (Ahmadi, Şirin ve Ergüder, 2020).

2.1.3.Salgın hastalıkta halkın doğru bilgilendirilmesi

Pandemilere sebep olan virüsler veya bakteriler hakkında halkın bilgi sahibi olması, gereken önlemleri alabilmeleri için gereklidir. Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle kitle iletişim araçları insanları fiziksel psikolojik olarak etkilemektedir. Kitle iletişim araçları doğru bilgileri halka hızlı bir şekilde ulaştırmasının yanı sıra, yanlış bilgilerin yayılmasına da neden olmaktadır. Dr. Tedros “Koronavirüs pandemisi döneminde en bulaşıcı durumun, Covid-19 ile ilgili doğru olmayan

bilgilerin yayılımı olabilir ve doğru olmayan bilgilerin insanlarda korku ve anksiyeteyi yayabileceğini söylemiştir” (Song, Song, Seo, Jin, Kim, 2017). Bu nedenle sosyal medyada pandemi ile ilgili yapılan haberlerin ve bilgilerin denetlenmesi, yanlış bilgi içeren haberlerin engellenmesi ve pandemi ile ilgili bilgilerin profesyoneller aracılığıyla halka iletilmesi insanların bilinçli hareket edebilmesi için gereklidir (Depoux, Martin, Karafillakis, Preet, Wilder-Smith, Larson, 2020). Leung ve arkadaşlarının (2003), Hong Kong’ta gerçekleştirdikleri çalışmalarının sonucunda, SARS salgınında orta derecede kaygı düzeyine sahip kişiler gerekli önlemleri daha fazla almışlardır (Leung, Lam, Ho, Chan, Wong, Hedley, 2003). Yüksek düzeyde veya düşük düzeyde kaygıya sahip kişilerin, hastalığın yayılmasını engellemek için gereken korunma yöntemlerini uygulamalarının düşük olduğu belirtilmiştir.

Halkı bilgilendirmede, salgın ile ilgili bilgiler, halka açık bir şekilde paylaşılmalı ve halkı gereksiz panik durumuna sokmaktan kaçınılmalıdır. Bunun tam tersi hastalığın riskinin açıkça belli edilmemesi gerekli önlemlerin halk tarafından benimsenmesini zorlaştırmaktadır. Bilgilerin doğru ve güvenilir kaynaklardan halka sunulması önemlidir. Bilimsel yöntemlerle meydana gelmiş akıl, deney ve gözleme dayanan bilgiler dikkate alınmalıdır. Bilime dayanmayan bilgiler gerekli önlemlerin alınmasını ve uygulanmasını engellemektedir (Tükel, 2020). Çelebi’nin (2020), 499 kişi ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda katılımcıların %74’ünün koronavirüs salgın hastalığıyla ilgili haberleri ve vakaları düzenli takip ettikleri görülmüştür. Bu durum sağlık kaygısının bir parçası olduğunu göstermektedir. Güvenilir kaynaklardan yararlanılmalı ve gereken önlemler alınmalıdır (Çelebi, 2020).

2.2. Koronavirüs

2.2.1. Koronavirüs hastalığının tanımı

Dünya Aralık 2019’da Çin’in Wuhan eyaletinde ortaya çıkan Covid-19 virüsü ile mücadele etmektedir. Wuhan eyaletinde deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunan insanlarda Covid-19 virüsü tespit edilmiştir. Hızlı bir şekilde insandan insana bulaşarak başta ilk çıkış yeri olan Wuhan olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ardından Çin Halk Cumhuriyeti’nin diğer bölgelerine ve daha sonra hızlı bir şekilde dünyaya yayılmıştır. Koronavirüsler insanlarda ve hayvanlarda ciddi

hastalıklara neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. Koronavirüsün insanlarda soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS), Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına sebep olduğu bilinmektedir (WHOa,2020). “SARS-COV-2” Yeni koronavirüs adı olarak adlandırıldı. 2003’teki SARS virüsü ile koronavirüsün kardeş olduğu anlaşılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü bu virüsü “Covid-19” olarak adlandırdı. Covid-19 ismi; korona, virüs, hastalık, 2019 sözcükleri ile oluşturulmuştur.

Koronavirüsün çıkış yeri olan Wuhan’da “2019-nCoV” dahil olmak üzere insandan insana bulaşan yedi farklı koronavirüs mevcut bulunmaktadır. Bu koronavirüslerin hepsi korkutucu nitelikte değillerdir (Jianhua, 2020). Koronavirüsün bulaşması temas ve damlacık yoluyla olmaktadır. Enfekte olmuş kişi öksürdüğünde, hapşırduğunda, konuştuğunda dışarı çıkan tükürük ve solunum salgıları, damlacıkları doğrudan, dolaylı veya yakın temas yoluyla gerçekleşmektedir. Virüs içeren solunum damlacıkları duyarlı bir kişinin ağzına, burnuna veya gözlerine ulaşabilir ve bulaş söz konusu olabilmektedir (WHO, 2020). Koronavirüsün kuluçka süresi 2-14 gündür. Kovid-19 hastalığı her insanı farklı şekilde etkilemektedir buna bağlı olarak her insan farklı semptomlar gösterebilmektedir. Kovid-19 hastalığının en yaygın semptomları; ateş, kuru öksürük, yorgunluk, daha seyrek görülen semptomlar arasında ağrı ve sızı, boğaz ağrısı, ishal, konjunktivit, baş ağrısı, tat alma ve koku duyusunda geçici kayıp, ciltte döküntü ya da el veya ayak parmaklarında renk değişimi gözlenmektedir. Covid-19 hastalığının ciddi semptomları arasında ise; solunum güçlüğü, nefes darlığı, göğüs ağrısı, göğüste baskı, konuşma veya hareket kaybı gözlenmektedir (WHO, 2020). Uzmanlar koronavirüsün önlenabilir, iyileştirilebilir ve kontrol edilebilir olduğunu düşünmektedir.

Yüzyıllardır enfeksiyonun yayılmasını engellemek ve kontrol altına almak için kullanılan karantina, fiziksel izolasyon, bulaş hızını kontrol etmek ve engellemek için, bulaşıcı bir hastalıkla enfekte olmuş kişi veya kişileri izole etmektedir. Covid-19 enfeksiyonunun yayılmasını azaltmak amacıyla küresel olarak modern karantina stratejileri empoze edilmiştir; kısa ve orta süreli sokağa çıkma yasakları, gönüllü evde kalma, insan gruplarının toplanmasına kısıtlama, planlı sosyal hizmetlerin iptali, halka açık etkinlikler ,toplu taşıma sistemlerinin kapatılması ve diğer seyahat kısıtlamaları, Covid-19 salgını nedeniyle getirilen bu kısıtlamalar, küresel olarak,

bireyler ,aileler ,topluluklar ve tüm ülkelerde kısıtlamalara neden olmuştur. Dünya nüfusunun çoğu bu durumdan etkilenmiştir. Pek çok insan için günlük yaşam dramatik bir şekilde değişmiştir ve bildiğimiz biçimiyle “normal” yaşam biçimleri süresiz olarak askıya alınmıştır (Usher, Bhullar ve Jackson, 2020). Karantina arkadaşlardan ve aileden ayrılmayı ve olağan günlük rutinleri gerçekleştirememeyi içeren alışılmadık ve hoş olmayan bir deneyimdir. Pek çok olağan faaliyet yasaktır (Perrin, McCabe, Everly ve Links, 2009). Covid-19 enfeksiyonu için spesifik bir önleyici veya tedavi edici tıbbi müdahalelerin yokluğu ve bulaşma hızı ,bireylerin sosyal etkileşimlerden kaçınmak ve hastalığın yayılmasını engellemek için evde kalmaları gerektiği konusunda bilimsel olarak sağlam bir tavsiyeye yol açmıştır. Böylece dünya çapında sağlık sistemleri üzerindeki baskıyı azaltmış olacaktır (Peçanha, Goessler, Roschel ve Gualano, 2020). Bu nedenle nerdeyse tüm Dünyada belli başlı sosyal izolasyon için kararlar alınmıştır ve uygulanmıştır.

2.2.2. Türkiye’de koronavirüs önlemleri

10 Mart 2020’de Türkiye’de ilk koronavirüs vakası tespit edilmiştir. 11 Mart 2020’de Sağlık Bakanlığının gerçekleştirmiş olduğu basın açıklaması ile Türkiye Sağlık Bakanı açıklamıştır. Koronavirüsün hızlı yayılım göstermesinden dolayı tedbir amaçlı bazı kararlar alınmıştır. Bunlardan bazıları sınır komşusu olan İran’ın virüs kaynaklı vaka ve ölüm sayılarının fazla olmasından dolayı sınır kapılarına termal kameralar yerleştirilmiştir. Hasta olan, öksüren, burun akıntısı, hapsirik, halsizlik ve solunum sıkıntısı gibi hastalık belirtisi olan kişilerin sınırdan girişi yasaklanmıştır. Türkiye’de medikal malzemelerin antiviral ilaçların depolanmasına da hız verilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). 16 Mart 2020 tarihinden itibaren tüm yükseköğretim kurumlarında üç haftalığına eğitime ara verildiği duyurulmuştur ve yükseköğretim, öğretim kurumlarının dijital ve uzaktan eğitime hazırlanmaları istenmiştir (YÖK, 2020a). Üç hafta dolmadan üniversiteler için eğitim öğretim süreci bahar dönemi uzaktan eğitim, açık öğretim ve dijital yollarla öğretim olarak sürdürülmesine karar verilmiştir (YÖK, 2020b). Bazı ülkelere hastalığın yayılmasını engellemek için uçuş kısıtlamaları getirilmiştir. Türkiye’den yurtdışına olan bütün uçuşlar 27.03.2020 tarihi itibarıyla durdurulmuştur (Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü, 2020). Türkiye’de uygulanan bazı kısıtlamalar ve yasaklar virüsün bulaş hızını engellemek için başta gönüllülük esasıyla evde kal uygulaması ile başlamıştır.

Bazı büyükşehirlerde hafta sonları sokağa çıkma kısıtlaması getirilmiştir. Spor müsabakaları seyircisiz oynanmıştır ve daha sonra ertelenmiştir. Cezaevlerinde ziyaretçi kabul edilmemiştir, konferanslar, etkinlikler, kongreler, geçici süreliğine yasaklanmıştır. Kahvehane, kiraathane, çay ocakları, berber, kuaför, güzellik merkezi, nikah düğün salonları, tiyatro, sinema gibi yerlere en geç 22:00 'da kapanma kısıtlaması getirilmiştir. Çalışan insanların mesai saatleri kademeli olarak değiştirilmiştir, maske takmak zorunlu olmuştur, Ramazan bayramında sokağa çıkma yasağı, ziyaret etme yasağı getirilmiştir, düğün, nişan, kına gecesi sünnet düğünün, taziye, cenaze törenlerinin kısıtlanması, şehir dışına çıkma kısıtlaması gibi pek çok tedbirler alınmıştır (icisleri.gov.tr).

2.2.3.Koronavirüs salgınının psikolojik etkileri

İnsanların fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak gereksinimleri vardır. Geçmiş dönemlerde meydana gelen ve insanları önemli ölçüde etkileyen salgın hastalıklar bu gereksinimlerin karşılanmasını engellemiştir. İnsanlar bu salgınların getirdikleri zorunluluklara uyum sağlamaya çalışmış etkilerini de fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak görmüşlerdir. Bu önlemlerden en önemlisi olan sosyal izolasyon birçok ülkede yayılım hızını yavaşlatmak ve engellemek için yapılmıştır. Normal yaşam tarzlarındaki değişiklikler, insanları endişeli ve güvensiz hissetmelerine sebep olmuştur. Güvensiz olma duygusu, hastalık ve korku bulaşma bağıyla ilişkilendirilebilmektedir. Hastalığın nedeninin, bulaşma hızının, sebep olduğu sonuçların doğru biçimde bilinmemesi, söylentilerle yanlış bilgilerin hızla yayılması, insanlar arasında tedavi aşamasında, hastalıktan korunma aşamasında ayrımcılık yapılması insanları endişeli ve güvensiz hissettirmiştir. Sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, mevcut pandemi gibi olumsuz durumların ve olayların olduğu zamanlarda en fazladır; bu nedenle, uygulanan karantina veya izolasyon stratejisinin bir parçası olarak sosyal desteğin kesilmesi, insanların bağılılık hissini tehdit edebilmektedir ve zihinsel sağlığa önemli ölçüde zarar verebilmektedir (Hawryluck, Gold, Robinson, Pogorski, Galea ve Styra, 2004).

Ulusların tüm çabaları Covid-19'un epidemiyolojik, klinik ve bulaşma sorunlarını çözmeye odaklanırken, akıl sağlığı sorunları büyük ölçüde yanlış yönlendirilmiştir. Önceki salgınlardan, SARS, MERS, HIV gibi salgın hastalıklar için yapılan çalışmalar, depresif bozukluklar ile birlikte TSSB gibi karantinanın ciddi

sonuçlarını ve depresyon, anksiyete, panik atak, intihar eğilimi ve psikotik semptomlar gibi çeşitli psikiyatrik komorbiditeleri tespit etmiştir. Salgının ruh sağlığı üzerindeki ciddi sonuçları nedeniyle, salgının ilk belirtileriyle akıl sağlığı sorunlarıyla bir an önce ilgilenmek çok önemlidir (Sakan, Zuljevic ve Rokvic 2020). Pandeminin yayılmasını engellemek için alınan önlemler, insanlarda panik ve stresin artmasına sebep olmuştur. İnsanların bir kısmı yiyecek ve temizlik malzemesi stoklamaya ve silahlanmaya başlamışlardır. Koronavirüs korkusu sebebiyle bazı ülkelerde insanların intihar ettiği haberleri yayılmıştır (Değirmenci, 2020).

Koronavirüs aşısının ve tedavilerinin yeni hastalığın meydana gelmesinden yaklaşık 1 yıl sonra bulunması, öldürücü virüsün yayılmasına, uygulanan sosyal izolasyon kurallarının devam etmesine ve bunun sonucunda da olumsuz psikolojik sonuçların artmasına sebep olmaktadır. İlerleyen zamanlarda akut stres tepkisi olarak görülebilecek psikolojik semptomlar bazı insanlarda kronikleşme göstermektedir. Koronavirüs hastalığı gibi pandemi yaratan durumlarda akut stres bozukluğuna, travma sonrası stres bozukluğu, depresif belirtiler, kaygı bozukluğu gibi semptomlar da görülebilmektedir (Shultz, Neria, Allen ve Espinel, 2013). Kendini izole eden bireylerin psikolojik iyilik hallerinin azaldığını ve anksiyete, depresyon ve yalnızlığın arttığını bildirmişlerdir. Yalnızlığın, kendinden izolasyon ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Çalışma saatleri ve gelir kaybı, psikolojik refahın azalmasıyla da ilişkilidir ve artan anksiyete, depresyon, yalnızlık ve uyku zorlukları ve yalnızlık ilişkiye tam olarak aracılık etmiştir (Allen, Stevenson, Lazuras ve Akram, 2021). Covid-19 endişeleri anksiyetenin, depresyonun ve uykusuzluğun artmasında önemli ölçüde bağlantılı olduğu bulunmuştur. Birlikte ele alındığında, bu sonuçlar, salgının özellikle stresli olmasının daha geniş anlamlarına işaret etmekte ve önceki araştırmalara göre daha kötü ruh sağlığına ve uyku ile ilgili sonuçlara yol açmaktadır (Huang & Zhao, 2020).

Koronavirüs pandemisinde yapılan bazı araştırma sonuçlarında, başta Koronavirüs'ün çıkış yeri olan Çin'de farklı bölgelerde yaşayan 1.210 katılımcının, %16.5'inin depresyon belirtileri, %28.8'inin kaygı belirtileri, %8.1'inin stres semptomları yaşadıkları belirtilmiştir (Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong ve Zheng, 2020).

3.550 yetişkin bireyle İspanya’da gerçekleştirilen Koronavirüs araştırmasında, araştırmaya katılanların %32,4’ünde kaygı, %44.1’i depresyon, %37’sinde ise stres ile ilgili tanı koymak için yeterli kesim noktasının üstünde puan almışlardır (Odriozola, Gomez, Muniz, Garcia, 2020).

İtalya’da yapılan bir diğer araştırmada koronavirüsün neden olduğu pandemi ve karantina sürecinin insanların psikolojik sağlığına yaptığı etkiyi araştırmak üzere 18.147 katılımcı ile araştırma gerçekleştirilmiştir ve bu araştırmanın neticesinde, %37’sinin travma sonrası stres semptomları,%20.8’inde kaygı semptomları ,%17.3’ünde depresyon semptomları,%7.3’ünde uyku problemleri,%21.8’inin yüksek düzeyde stres yaşadıkları, %22.9’unda uyum bozukluğu görülmüştür (Rossi, Soccı, Talevi, Mensi, Niolu, Pacitti, Marco, Rossi, Siracusano ve Lorenzo, 2020).

Koronavirüs’ün yeni ortaya çıkması nedeniyle, Koronavirüsün sebep olduğu psikolojik etkileri ile ilgili araştırmalar devam etmektedir. Araştırmalar yeterli düzeyde değildir. Geçmiş dönemlerde yaşanan salgın hastalıkların sebep olduğu pandemi çalışmaları, psikiyatrik tanılarının sıklığının artacağını bize göstermektedir. Pandemi sürecinde insanlarda majör depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk gibi ruhsal bozuklukların daha sık görüleceği öngörülmektedir.

2.2.4.Koronavirüs pandemisi sırasında temel psikolojik ihtiyaçlar

Koronavirüs pandemisinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması zor olabilmektedir. Önleyici tedbirler nedeniyle; sosyal mesafeyi korumak ve tam karantina salgın hastalıklarda önemli bir rol oynamaktadır (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely ve Greenberg, 2020). Ülkemizde de getirilen; maske takma zorunluluğu, hafta sonları tam karantina, sosyal mesafe, hafta içi saat kısıtlamaları, kafe ve restoranların kapalı olması gibi önleyici tedbirler insanların temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını engellemektedir. İnsanları evde kalmaya mecbur bırakmak ve onlara evde yapacak pek seçenek bırakmamak insanlarda özerklik memnuniyetinin azalmasına ve hayal kırıklığı yaşamalarına neden olmaktadır (Calvo, Deterding, Ryan, 2020). Çalışan insanların ve öğrencilerin, işe gitme ve okula gitme çevreleri değişmiştir. Çalışan insanlar evden çalışmak, öğrenciler de evden çevrimiçi eğitim alma durumunda kalmışlardır. İnsanların günlük aktiviteleri,

insan ilişkileri engellenmiştir. Bu durumda özerklik ve ilişki memnuniyeti sekteye uğramıştır. Olumsuz durumlarla baş etme yöntemi olarak psikolojik sağlamlığı yükseltmeye yönelik çalışmaların yapılması büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik sağlamlık esnek olma anlamına gelmektedir (Hunter ve Chandler, 1999). Fraser ve arkadaşları (1999), psikolojik sağlamlığı, olumsuz, zorlu süreçlerde bile pozitif kalma ve ani gelişen olaylara karşı uyum sağlama becerisi olarak tanımlamaktadır (Fraser, Richman, Galinsky, 1999). Ramirez (2007), psikolojik sağlamlığı olumsuz ve zorlayıcı olaylardan sonra kendini toparlayabilme eski haline dönebilme olarak tanımlamıştır (Ramirez, 2007).Luthar ve arkadaşlarına göre psikolojik sağlamlık yaşanan travmatik olaylardan sonra, kişinin bu duruma uyum sağlaması olarak ele alınmaktadır (Luthar, Sawyer, Brown, 2006).

Çelebi'nin (2020), psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmaya yönelik önerilerine göre;

- Güvenilir bilgi kaynaklarından yararlanmak ve gerekli davranışları sergilemek.
- Pandemi ile ilgili haber kaynaklarına bakmayı sınırlandırmak.
- Pozitif düşünmek, salgın hastalığın ciddiyetini anlamak ve gerekli önlemleri almak.
- Pandemiye yaşanan kaygının olağan olduğunu kabul etmek ve başa çıkma stratejileri geliştirmek.
- Kısıtlamalara rağmen çevreyle iletişimi kesmemek.
- Keyif alınabilecek etkinlikler yapılması.
- Günlük rutinleri gerçekleştirmek (uyku düzeni, yeme- içme saati).

Psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük olan insanlar bu süreçten olumsuz olarak daha çok etkilenmiştir (Çelebi, 2020).

2.3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük

2.3.1.Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının tanımı

Belirsizliğe tahammülsüzlük İngilizce'de “ambiguity” kelimesi olarak kullanılan karmaşıklık ve “uncertainty” kelimesi olarak kullanılan bilinmeyen tahmin edilemeyen durumu ifade eden iki kelime ile ifade edilmektedir (Erguvan, 2015). İnsanlar hayatları boyunca belirli olaylar ve durumlarda belirsizlikle

karşılaşmaktadır. Belirsizlik olağan ve normal bir durumdur. Belirsizlik çoğu insanda kaygı durumunun yaşanmasına sebep olmaktadır. Her insanın belirsizliğe karşı verdiği tepki farklıdır. Bazı insanların belirsizliğe karşı çözüm bulması zor iken bazı insanlar kolayca çözüm yolu bulup hayatlarına devam etmektedir (Belge, 2019).

Carleton (2016), belirsizlik ve tahammülsüzlük kavramını iki farklı tanımla açıklamıştır. Belirsizlik; temel ve kesin bilginin olmayışı ve bilinmezliği deneyimlemektir. Tahammülsüzlük ise bir takım olumsuz olaylar karşısında dayanabilme yeteneğinin olmaması veya bu durumdan rahatsızlık duyma olarak açıklamıştır. Kişilerin belirsizlik durumunda algıladıkları bilinmezlik ve duygusal tepkilerin bütünü ve etkileri belirsizliğe dayanma kapasitesi olarak görülmektedir. Belirsizliğe maruz kalma durumunda tetiklenen caydırıcı tepkiye kişinin dayanma kapasitesinin düşük olması belirsizliğe tahammülsüzlük olarak açıklanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kapasitesinin her insanda farklı düzeyde olacağı ve belirsizliği her insanın farklı değerlendireceğini belirtmiştir (Carleton, 2016). İlk anlamı şimdiki belirsizliğe odaklanırken ikinci anlamı gelecekteki tehdit durumuna odaklanma anlamına gelmektedir (Carleton, 2012).

Dugas ve arkadaşlarına göre (2001), belirsizliğe tahammülsüzlük bir bireyin olumsuz bir olayın meydana gelmesinin kabul edilemez olduğunu düşünmeye yönelik aşırı eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu olumsuz olayın küçük büyük fark etmeksizin meydana gelme olasılığı kabul edilemez ve rahatsız edici olarak algılanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsiz durumlarda ve olaylarda, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepki göstermeye olan yatkınlık olarak açıklamışlardır (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001).

Buhr ve arkadaşları (2002) ise, belirsizliğe karşı tahammülsüz olan insanların algı ve yorumları negatif yönde, belirsiz durumları da tehdit edici olarak yorumlamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüz olan ve belirsizlik yaşayan insanlar, belirsizlikten uzak durduklarını ve belirsizlik karşısında duygu düşünce ve davranışlarında problem yaşadıklarını belirtmişlerdir (Buhr, Dugas, 2002).

Satıcı ve arkadaşları (2020) belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı olmak üzere iki alt boyutu olduğunu belirtmişlerdir. Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlük kaygı ve korku ile ilgili bir durum olmakla beraber yıkıcı ve yanlış yorumlamanın bir parçası olduğunu ve pozitifliği etkilediğini söylemişlerdir (Satıcı, Gocet-Tekin, Deniz ve Satıcı, 2020).

Crigger (1996), belirsizliğin, hayatımızda yaşadığımız durumların anlamını açıklamadaki eksiklikten kaynaklanan bilişsel bir durum olduğundan bahsetmiştir (Crigger, 1996).

Fourtounas ve Thomas (2016) kişilerin olumsuz bir durumla karşı karşıya gelme ihtimallerinin gerçekleşme ihtimallerine bakmaksızın tehdit edici ve kabul edilemez olarak algıladıklarını belirtmiştir (Fourtounas, Thomas, 2016).

Bar Anan ve arkadaşları (2009), belirsizlik durumlarının kişilerde olumlu ve olumsuz duygulanımı pekiştirdiğini düşünmektedir. İnsanlar yaşamlarında bilgi toplayarak tahmin etmeyi ve kontrolü sağlamaktadır. Belirsiz durumların azlığı insanlara uyumsal bir avantaj sağlamaktadır. Olumlu durumlarda belirsizlik ödüllendirici, olumsuz durumlarda belirsizlik vazgeçirici olarak deneyimlenmektedir. Bu durum belirsiz olayların dikkati yoğunlaştırması ve merakı arttırması ile açıklanmaktadır. İnsanların belirsiz olaylara duygusal olarak daha çok bağlanmasına sebebiyet vereceğini düşündürmektedir (Bar Anan, Wilson, Gilbert, 2009).

2.3.2. Belirsizlik ve covid-19 hastalığı arasındaki ilişki

Covid-19 bulaşıcı hastalığı insanlarda büyük bir belirsizlik durumu yaratmıştır. Belirsizlik durumu, sağlığı duygusal boyutta etkilemektedir. Bu sebeple belirsizlik ve risk arasında bağlantı vardır (Öz, 2001). Covid'den gelen tehdit ne kadar şiddetli algılanırsa, kişinin ruh sağlığı da o kadar şiddetli etkilenecektir (Paredes Apaolaza, Robin, Hartmann ve Martinez, 2021). İnsanların, bu salgından etkilenme düzeylerinin farklılığı, maddiyata, kaynakların niteliğine, sosyal destek seviyesine, kabullenme durumuna, maneviyat düzeyine ve öz kontrol beceresinin seviyesine göre değişkenlik göstermektedir. Covid-19 hastalığı yeni, hızlı bulaşan ve ölümlerle sonuçlanabilen bir hastalık olduğundan insanların sağlığını tehdit etmektedir, insanlarda bu tehdit ile nasıl başa çıkabileceklerini düşünmektedir. Koronavirüsün insanlar üzerinde yaratmış olduğu belirsizlik çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sebep olmuştur. Belirsizlik durumunda kişilerin karara varma yetileri düşmektedir ve bu durum kişilerde bazı ruhsal bozukluklar yaşamasına sebep olmaktadır. Bunlar çeşitli kaygı bozuklukları ile ilgilidir; obsesif kompulsif bozukluk (OCD) belirtileri ve bununla bağlantılı olarak sağlık kaygıları, hastalık hastalığı ile belirsizliğin kuvvetli bağları olduğu gösterilmiştir (Boolen; Carleton, 2012). Buna ek olarak depresyon,

obsesif kompulsif bozukluk, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların arttığını bildiren kaynaklar da bulunmaktadır (Tıp Kültürü Platformu, 2020). Koronavirüs pandemisinin sebep olduğu izolasyon, belirsizlik, korku, sosyal mesafe stres ile ilişkili semptomları artırdığını ve zihinsel refahı etkilediğini göstermektedir (Duan ve Zhu, 2020). İnsanlarda enfekte olma riski, aile üyelerini veya sevdiklerini kaybetme korkusu, gelecek hakkında belirsizlik, kişinin hayatını kaybetme tehdidi, günlük rutinlerde meydana gelen köklü değişiklikler, sosyal etkileşimin kısıtlanması, virüs ile ilgili sosyal medyada yanlış bilgilerin hızla yayılması endişelere neden olmuştur (Ceri, Çiçek, 2021). Depresyon, sağlık anksiyetesi, yalnızlık, kaygı gibi psikolojik rahatsızlıkların artmasına neden olmuştur (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020).

2.3.3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkinin başlıca nedeni belirsizliğe karşı hissedilen korku duygusudur. Korku ve anksiyete birbirlerinden ayrılmalıdır. Şimdiki zamanda hissettiğimiz ve savaş ya da kaç psikolojik tepkisiyle cevap verdiğimiz durum korkuyu ifade etmektedir (Robichaud, 2013:252). Fobi ise insana zarar verme olasılığı az olan bir nesne veya duruma karşı duyulan abartılmış ve nesnesi belli olan korkudur (Kozacıoğlu, 1986). Anksiyete henüz meydana gelmemiş potansiyel tehdit hakkında endişe duyulmasına ve hazırlık tepkisine denmektedir. Belirsizlik tehdit algısının artmasına ve anksiyetenin tetiklenip devam etmesine veya artmasına neden olmaktadır.

Belirsizlik içeren durumlar insanların kaygı yaşamasına neden olmaktadır. Bu kaygı durumu son derece normaldir. İnsanların Covid-19 ile başa çıkma stratejileri insanların kaygı düzeylerini belirlemede etkilidir. Anksiyetenin bir “kontrol edilemezlik duygusu” gerektirdiğine inanılmaktadır. Gelecekteki tehdit, tehlike veya diğer potansiyel olarak olumsuz olayların olasılığına odaklanılmaktadır ve bu anksiyete durumuna maruz kalmaktadırlar (Suarez, Bennet, Goldstein ve Barlow, 2009).

Covid-19 salgınını kapsamlı bir şekilde incelendiğinde belli sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Çin’de ki ilk sonuçlarda, genel popülasyonda olumsuz duygularda (depresyon ve anksiyete gibi) artış ve yaşamdan memnuniyette azalma olduğu görülmektedir.

Covid-19 salgınının risk faktörü, enfekte bir kişiyle temas kurmaktır. Belirli semptomlar yaşayan insanlar (baş dönmesi, nezle, öksürük, ateş gibi) olası Korona hastalığını yaşadıklarını düşündükleri için sıkıntı ve kaygı yaşamışlardır.

İtalya'dan elde edilen sonuçlar olası Covid-19 virüsünden emin olmayan gençlerin, kadınların ve insanların daha yüksek düzeyde anksiyete, sıkıntı, uyku bozuklukları ve ruh hali kötüleşmesinin yanı sıra travma sonrası stres bozukluğu semptomatolojisini bildirdikleri görülmüştür (Sakan, Zuljevic, Rokvic, 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve diğer anksiyete bozuklukları arasında ilişki bulunmuştur.

Holoway ve arkadaşlarının (2006), gerçekleştirmiş olduğu araştırmalarında yaygın anksiyete bozukluğu olan buna ek olarak obsesif-kompulsif bozukluğu sergileyen kişiler ve anksiyeteli olmayan kontrol grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı derecede daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri olduğu görülmüştür (Holoway, Heimberg, Coles, 2006). OKB'lar belirsizliğe tahammülsüzlük kapsamında kompulsiyon ve ritüel davranışlar arasında ilişki bulunmaktadır. Bu insanların korktukları duruma ilişkin, bu durumları yaşamamak ya da en aza indirmek için strateji olarak geliştirdikleri ritüel davranışları olduğu gözlenmektedir.

Skeete ve arkadaşlarının (1998), gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonucunda mevcut bulgular, ortalama olarak OKB hastalarının sorumluluk, kontrol, tehdit tahmini, belirsizliğe tolerans, kaygı/rahatsızlık hakkında endişe ve klinik olmayan bir popülasyondan farklı başa çıkma inançlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak diğer anksiyete bozukluğu olan hastalarla karşılaştırıldığında, OKB hastaları bu alanlarda daha güçlü inançlara sahip olduğu bulunmuştur (Steketee, Frost, Cohen, 1998:525).

Tolin ve arkadaşlarının (2003), gerçekleştirdiği araştırma sonucunda OKB sahip kişilerin anksiyeteli olmayan kontrol grubundan daha fazla belirsizliğe tahammülsüz oldukları saptanmıştır. Buna ek olarak OKB grubundaki, kompulsif olanların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (Tolin, Abramowitz, Brigidi, Foa, 2003:233).

Yapılan araştırmalarda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişeye yol açtığı ve bu endişelerinde davranışsal bozukluklara sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Bazı kaygı teorileri (Barlow, 200; Barlow, Allen ve Choate, 2004; Moses & Barlow, 2006) ‘‘duygu kaynaklı davranışları’’ vurgulamışlardır. Koronavirüs sebebiyle endişeli bir insan, sevdiği birini kontrol etmek için günde defalarca arayabilmektedir, bu durum belirsizliği azaltmak için olumsuz bir sonuç yaratabilmektedir. Bu duygu odaklı davranışlar uyumsuz olabilir ve aslında kaygının uzun vadede sürdürülmesine sebep olabilmektedir (Barlow, 2000; Barlow ve ark., 2004; Foa ve Kozak, 1986; Moses ve Barlow, 2006). Covid-19 hastalığında da ilk çıktığı andan itibaren kontrol edilemezlik ve belirsizlik hakimdir. Covid-19’un yaratmış olduğu belirsizlik endişeye yol açmaktadır, endişede davranışsal bozukluklara sebep olabilmektedir.

Kaygı bozuklukları tedavisinde ilk olarak kişilerin belirsiz durumlarla baş edebilmeleri ele alınmaktadır. Kaygı bozukluğu olan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerine faydası olması için endişe ile ilgili düşünceleri değerlendirme, problem çözme becerisi kazandırma bilişsel yapılandırma ve bilişsel maruz bırakma teknikleri kullanılmaktadır (Dugas, Gagnon, Ladoucer, Freeston, 1998).

2.3.4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon

Depresyon; kişide ümitsizlik, suçluluk, karamsarlık, değersizlik, kendini suçlama, yapmaktan keyif aldığı aktivitelere ilginin olmaması, yeme ve uyku sorunları gibi kişilerin yaşamlarını negatif yönde etkileyen bir çökkünlük hali olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000:212). Tarhan (1989), Depresif bozuklukların kişilerin hayatlarında kurdukları bağları zayıflatan veya kopmasına sebep olan bir belirti sendromu olarak tanımlamıştır. Kişilerin günlük hayatlarında verimliliğini düşürmesi, verimsiz ve etkisiz hale getirmesi depresyonun özelliklerindedir (Tarhan,1989: 36). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyonla bağlantılı olduğu belirli araştırmalar sonucunda görülmüştür.

Carleton ve arkadaşlarının (2016), gerçekleştirdikleri çalışmada depresyon belirtileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Carleton, 2016).

Freeston ve arkadaşları (1994), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği arasında bir bağlantı olduğunu söylemiştir (Freeston, Rheaume, Letarte, 1994).

Yook ve arkadaşları ise (2010), belirsizliğe tahammülsüzlük ve problemlere karşı aşırı yönelimliliğin birbirleriyle ilişkili olduğunu ve depresif belirtilerle sonuçlandığını düşünmektedir. Belirsiz durumlarda yoğun sıkıntı yaşayan kişiler, şimdinin belirsizliğini yaşamak yerine, gelecekte yaşanacak kötü olayların kesinliğini düşünerek yaşamayı tercih etmektedir (Yook, Kim, Suh, Lee, 2010).

Belge'nin (2019), gerçekleştirmiş olduğu tez araştırmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur (Belge, 2019).

Belirsizlik hayatımızın bir parçasıdır. Kişiler belirsizlikler karşısında nasıl bir tutum sergileyeceklerini bilememeleri halinde belirsizliğe tahammülsüz olmaktadır. Belirsizlik, belirsizliğe tahammülü az olan kişilerin depresyona girmelerine yol açabilmektedir.

2.3.5. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalar

Sarıçam (2014), Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelemek için gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün mutluluğu negatif yönde anlamlı yordadığı belirtilmiştir (Sarıçam, 2014).

Mayda ve arkadaşlarının (2014) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu gelecek ile ilgili kaygı araştırmasının sonucunda, tıp fakültesini başkasının isteğiyle tercih eden öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Mayda, Yılmaz, Bolu, Deler, Demir, Doğru, Ekici, Fırat, Guksu, 2014).

Erguvan'ın (2015), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi araştırmasında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi olma arasında negatif anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Erguvan, 2015).

Koç ve arkadaşları (2016), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarında psikolojik iyi oluş üzerinde affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke ifadesinin etkileşimini incelemiştir. Araştırma neticesinde, affetme yatkınlığı arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı ve psikolojik iyi oluşa etki etmediği belirtilmiştir (Koç, İskender, Soyer, Düşünceli, Çolak, 2016).

Ersöz ve arkadaşlarının (2016), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında, belirsizlikle başa çıkmada etkili olan unsurları araştırmışlardır. Araştırma neticesinde, bu unsurların önemleri sırasıyla kardeş sayısı, medeni durum, büyükşehirde yaşama ve yaş olduğu belirtilmiştir (Ersöz, Ersöz, Konuşkan, 2016).

Geçgin ve arkadaşının (2017), psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemek için üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin düşük olduğu ve ebeveyn tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı belirtilmiştir (Geçgin, Sahranç, 2017).

Uzun ve arkadaşının (2018), üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla gerçekleştirdikleri belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar araştırmalarının neticesinde endişe ile ilgili var olan olumlu olumsuz inançlar belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı ve pozitif düzeyde yordadığı belirtilmiştir (Uzun, Karataş, 2018)

Duman'ın (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük araştırma sonucunda, koronavirüs sebebiyle yaşamını yitiren yakınları olan öğrencilerin, kayıp yaşamayan öğrencilerden korku düzeylerinin anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur ve koronaviürs korkusunun, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmiştir (Duman, 2020).

2.4.Psikolojik İyi Oluş

2.4.1.Psikolojik iyi oluş kavramının tanımı

Bradburn ilk olarak, psikolojik iyi olma kavramını “The Structure of Psychological Well-Being” adlı yapıtında bahsetmiştir. Bradburn, Aristo'nun

mutluluk arayışı başta olmak üzere, mutluluk arayışını ve ruhsal sağlık durumunun iyi olması halini psikolojik iyi olma kavramında kompozite etmeye çalışmıştır (Bradburn, 1969).

Aristoteles ise, insan eylemiyle elde edilebilecek tüm malların en büyüğünün “eudaimonia” olduğunu belirtmiştir. Eudaimonia, mutluluk ve esenlik anlamına gelen bir sözcüktür. Eudaimonia, kendini iyi hissetme, memnuniyet ve yaşam doyumu, bireyin iyi oluşuna dayanan kelime olarak kullanılmaktadır. Aristoteles’e göre hepimizin ulaşması gereken en yüksek iyilik anlayışının, her insanın kendi becerisi ve eğilimine göre bireysel olarak gerçekleştirilen kendini gerçekleştirme görevi olduğunu düşünmektedir. Aristoteles; içimizdeki en iyiye ulaşmak istiyorsak, diğer ihtiyaçlarında karşılanması gerektiğini söylemiştir (Waterman, 2008).

David Norton eudaimonizmi, her bir kişinin kendi daimonu (bir tür ruh, insanlara doğumda verilmektedir), doğuştan gelen potansiyellerle tutarlı bir mükemmelliği aşamalı olarak gerçekleştirmektedir. Norton’a göre eudaimoni, öz gerçeğe ve öz sorumluluğa koşullanmış anlamlı yaşam anlamına gelmektedir (Norton, 1976).

Keynes’in üç boyutlu modeli duygusal refahı, psikolojik refahı ve sosyal refahı birleştirmektedir. Temel felsefi geleneklere, yani öznel (hedonik) ve psikolojik (eudaimonic) iyi oluşa dayanan iki ana iyi oluş kavramsallaştırmasına dayanmaktadır (Keynes, 2002).

Diener ve arkadaşları (2009), Hedonik geleneğe bağlı olan öznel iyi oluşu, yüksek düzeyde olumlu etki, düşük düzeyde olumsuz etki ve kişinin yaşamından yüksek düzeyde memnuniyet olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımda, iyi oluş yalnızca kendi iyiliğini değerlendirebilmesi anlamında öznel kabul edilmektedir ve burada mutluluğun kaynağı dikkate alınmamaktadır. Keynes’in modelinde öznel iyi oluş, duygusal iyi oluş olarak adlandırılmaktadır. Buna karşılık, eudaimonic gelenek, refahı, erdemlerin onaylanması ve kişinin potansiyelinin gerçekleştirilmesi yoluyla en elverişli durum olarak görülmektedir. Bu Yunanların iki büyük zorunluluğunun özüdür: ilk olarak kendini tanımaktır, sonra kendini seçmektir veya olduğun kişi olmaktır (Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Toy, Kim-Prieto, Choi ve Oishi, 2009).

Bradburn ve diğeri (19. yüzyıldan faydacı felsefeciler) bu terimi mutluluğa çevirmişlerdir (Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik iyi oluş kavramı “mutluluk” ile ifade edilmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı epistemolojik ve ölçümsel sıkıntılardan dolayı günümüzde kavramsal münakaşalara ve tenkitlere maruz kalmaktadır (Özdemir,2016).

Ryff ‘a göre psikolojik iyi oluşun altı anahtar boyutu vardır. Bu altı boyut; öz kabullenme, diğeri kişilerle olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel hakimiyet ve özerklidir. Öz kabullenme, insanların geçmiş yaşamlarını ve kendilerini olumlu değerlendirmeleri anlamına gelmektedir. Öz kabullenmeleri yüksek insanların öz farkındalıklarının da yüksek olduğu düşünülmektedir. Diğeri kişilerle olumlu ilişkiler, insanlarla güvenli, sıcak ilişkiler kurulması anlamını taşımaktadır. Bu tür insanların empati yapabilme becerilerinin ve yakın ilişki kurabilme potansiyellerinin yüksek olması beklenmektedir. Kişisel gelişim, kişinin potansiyelinin sürekli olarak geliştirme sürecini içermektedir. Yaşam amacı, insanların hayatlarındaki anlam ve amaçları bulmaya yönelik çabalarıdır. Çevresel hakimiyet, hayatı ve hayatı kapsayan durumları yönetme becerisidir. Zihinsel ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla çevredeki dünyayı değiştirme ve üzerinde hareket etme kapasitesinin önemini vurgulamaktadır. Özerklik, insanların bağımsız irade ve yönelimi anlamına gelmektedir. Özerkliği yüksek olan insanların kendi standartlarına göre davranması ve sosyal baskılara direnme potansiyelinin yüksek olduğu beklenmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluş mutluluk odaklı bir tanımlama ile güncel yaşamdaki öznel mutluluk durumlarını kapsamaktadır bu nedenle Bradburn’un psikolojik iyi oluş tanımı günümüzdeki öznel iyi oluş kavramına denk gelmektedir (Bradburn, 1969). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi olma psikolojik sağlığın ayrı yönlerini ifade etseler de, birbirleriyle ilişkili kavramlardır (Keyes, Smotkin ve Ryff, 2002). Birçok araştırmacı araştırmalarında öznel ve psikolojik iyi olmayı birlikte ele almaktadırlar (Ryan ve Deci, 2001).

İnsanların sıklıkla mutluluk olarak adlandırdığı öznel iyi oluş, insanların hayatlarını değerlendirmesidir. Bu değerlendirme de olumlu duygular, olumsuz duygular, ve yaşam doyumu açıkça ayrılmaktadır. Öznel iyi oluş türlerini anlarken değerlendirmelerin anlık durumlardan, duyguların hatırlanmasına ve ardından

yaşamın değerlendirmelerine geçtiğini hatırlamak önemlidir. Bu sebeple olumlu psikolojik sağlığı her açıdan ve bütün olarak ele almak için iki yaklaşımın beraber incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir (Diener, Scollon ve Lucas,2009).

2.4.2.Öznel iyi oluş kavramının tanımı

Öznel iyi oluş mutluluk, doyum, hayat sorunlarının olmaması olgularını kapsamaktadır. Diener ve arkadaşlarına göre öznel iyi oluş iki bileşenden oluşmaktadır bunlar; duygusal ve bilişsel bileşenlerdir. Bu bileşenler, yaşam doyumuna ilişkin bilişsel fikirleri ve olumlu-olumsuz duygulanım alanlarını içermektedir. Yaşam doyumunu, insanların kendi belirlediği kriterlere göre yaşamın niteliği hakkındaki değerlendirmeleridir. Duygusal boyut ise olumlu ve olumsuz yaşanan tecrübeleridir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Kişinin kendisi ve çevresindekiler için önemli olan durumlardaki yeterlilikleri ve kişinin iyimserlik düzeyi, öznel iyi oluşu etkilemektedir (Barunch, Barnett, 1986). Öznel iyi oluş kavramı psikopatolojiyle ilgilenmemektedir. İnsanların hayatındaki olumlu durumlarla ilgilenmektedir. Öznel iyi oluş kavramı üç temel unsura sahiptir. Bunlar; Kişinin öznel olması, kendi tecrübeleri ile hareket etmesi, pozitif psikoloji odaklı kavramlarda yaygın olarak bulunan ölçümler ögesi (öznel iyi oluş bireyin olumsuz hayat deneyimleri ile ilgilenmemektedir, bireyin öznel olumlu olaylarına odaklanmaktadır), bireyin hayatının bütün yönlerinin, kapsamlı yaşam alanlarının iyi oluş çerçevesinde değerlendirilmesini içermektedir. Kapsamlı yaşam alanları, iş hayatı, sosyal hayat, çevre, aile gibi yaşam alanlarını kapsamaktadır (Diener, 1984).

2.4.3.Psikolojik iyi oluş ve kuramcıların görüşleri

Ryff'e göre psikolojik iyi oluş olumlu, olumsuz duygularımızın ve yaşam doyumumuzun bütünü olmasının yanı sıra yaşam tutumlarından oluşan bir yapıya sahiptir. Kendini kabul kişinin kendisine karşı geliştirdiği olumlu tutumları ve geçmiş yaşamını, bireysel gelişim kişinin sürekli olarak geliştiği ve büyüdüğünü, yaşam amacı bireyin hayatının anlamlı ve amaçlı olduğunu, diğerleriyle olumlu ilişkiler insanlarla iletişimde olumlu tutum ve davranışlar göstermeyi, çevresel hakimiyet bireyin çevresini kendi istekleri ve gereksinimleri doğrultusunda yönlendirme becerisini, özerklik-otonomi bireyin kendi kararlarını alma ve uygulama

becerisini içermektedir. Psikolojik iyi oluş modelinin oluşmasını sağlayan ana yapılar ele alındığında bazı kuramlar incelenmeye başlanmıştır (Ryff, Singer, 2008).

Freud'a göre insanların hayatları boyunca güçlükler ve mutsuzluklar yaşamaları olağandır ancak psikolojik olarak sağlıklı olan kişilerin sevmek ve çalışmak konusunda iyi iş çıkardıklarını söylemektedir (Ewen,2003, s.34).

Jung insanların hayatları boyunca bireyleşme sürecinin devam edeceğini ve bu süreç kişinin bütün insan olması için gerekli olduğunu söylemiştir. Yaşam boyunca belirli aşamalar vardır ve her insan bu görevleri gerçekleştirmelidir, görüşündedir (Fordman, 1994, s.98).

Adler'e göre bireyin sorumluluk alarak kendi yazgısını kendi oluşturduğu ve hayatına yön verip değerlerini ve hedeflerini bulmasının önemini vurgulayan bir gelişimsel yaklaşımdır (Corey, 2005, s.9). Adler'e göre psikolojik olarak sağlıklı bir kişi hayatının üç ana uğraştırıcı unsurunu başarılı bir biçimde karşılamaya hazırdır. Adler'in üç temel unsuru toplum, meslek, aşk ve evliliklerdir. Mükemmellik kusursuzluk yoktur ve sağlıklı bir birey, olumsuz ve bencil kişilik özelliklerini az da olsa taşımaktadır (Ewen, 2003, s.110). İnsanların hayatını devam ettirebilmesi için eksiklik duygusunun yaşanmasını zorunlu görmektedir (Yanbası, 1995, s.74).

Rogers'a göre her birey doğduğu andan itibaren mutluluğu aramaktadır ve potansiyellerini ortaya çıkarmak için çabalamaktadır (Cüceloğlu,1997,s.429). Bireylerin hayatlarında doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba harcadığını savunan Rogers bu hedefe varan insanların potansiyellerini tam kullandıklarını söylemektedir (Burger, 2006, s.42). Tam işlev gerçekleştiren kişiler yeni hayatlara açıktır, her anı dolu dolu yaşamaktadır ve kendi içgüdüleriyle hareket etme becerilerine sahip kişilerdir (Schultz ve Schultz, 2001, s.610-611).

Maslow'a göre psikolojik olarak sağlıklı bireylerin özellikleri; nesnel bir gerçeklik algısına sahip olmasıdır, kendi varoluşlarını olduğu gibi kabul etmesidir, bireyin bir iş ile meşgul olması ve sorumluluk sahibi olmasıdır. Psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin kendini gerçekleştirmekte olan birey benlik durumunun büyüklüğü, merhametli ve sevgi içeren ilişkiler kurma, duygusal açıdan güven duyma, kendini olduğu gibi kabul etme, gerçekçi olma ve iç görü sahibi olmasıdır (Schultz ve Schultz, 2004).

Erikson psikolojik sağlığı sekiz döneme bölerek her dönemde yaşanması olası olumlu ve olumsuz durumları tanımlayarak açıklamaktadır. Erikson'un bu dönemleri;

- Bebeklik (0-1 yaş): Temel güvene karşı güvensizlik
- İlk çocukluk (1-3 yaş): Özerkliğe karşı kuşku ve hicap, oyun
- Oyun çağı (3-6 yaş): Girişimciliğe karşı suçluluk
- Okul çağı (6 yaş ve ergenlik dönemi): Başarıya karşı aşağılık duygusu
- Ergenlik: Kimlik edinmesine karşı rol karmaşası
- Genç yetişkinlik (17-30 yaş): Yakınlığa karşı yalıtılmışlık
- Yetişkinlik: Üretkenliğe karşı soyutlanmışlık
- Yaşlılık: Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk

Tüm insanlar yaşamları boyunca bir takım krizler yaşamaktadır. Erikson'a göre krizler evrimi ve değişimi sağlayan olmazsa olmaz süreçlerdir. Her gelişim dönemindeki sağlıklı gelişme bir sonraki gelişim dönemi için sağlıklı adımlar demektir (İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Yukarıda psikoloji tarihinin önemli kuramcılarının psikolojik sağlığa yönelik görüşleri verilmiştir. Psikolojik iyi oluş birçok kuramdan faydalanarak olumlu fonksiyonelliğe ilişkin meydana getirdiği kuramsal altyapı yukarıdaki görüşler ile düşünöldüğünde daha net anlaşılmaktadır.

2.4.4. Psikolojik iyi oluş ve pandemi

Stres ve sağlık üzerine gerçekleştirilen araştırma sonucunda olumsuz olayların birinci stresör olduğu ve fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki zararlı etkileri olduğu saptanmıştır (Thoits, 2010). Pandemi koşullarının getirmiş olduğu zorunluluklar insanları psikolojik, ekonomik ve fiziksel olarak etkilemiştir. Salgın hastalıklardan en önemli korunma yöntemi olan sosyal izolasyon insanların sosyal destek almasını, hareket alanını ve gelir durumunu kısıtlamıştır. Kendi kendini izole eden veya azalmış gelirle karşı karşıya olan bireyler, psikolojik refahta daha fazla sorun bildirmiştir. Pandeminin getirdiği evden çalışma koşulu insanlarda günlük tercihlere doğru potansiyel bir davranış değişikliği olmuştur. Salgınla ilgili endişeler, daha kötü ruh sağlığı ve uyku ile de ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, pandeminin ardından öncelikli olarak psikolojik iyilik hali ve yalnızlığın üstesinden gelme ihtiyacını

vurgulamaktadır ve uzaktan çalışmanın uyku üzerindeki potansiyel olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Allen, Stevenson, Lazuras ve Akran, 2020).

Artan ölüm oranına ilişkin korku, virüsün doğası hakkındaki genel belirsizlik ve günlük yaşamdaki önemli aksaklıklar, anksiyete ve depresyon semptomlarını vurgulamış, uyku bozukluğu ve önceden var olan psikiyatrik sorunları şiddetlendirmiştir (Gonzalez-Sanguino, Ausin, Angelcastellanos, Saiz, Lopez-Gomez, Ugidos ve Murioz, 2020; Huang ve Zhao, 2020).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE METODOLOJİ

Covid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki konulu bu araştırmaya ek olarak alt problemler ele alınmıştır. Araştırmada, anket tekniği kullanılarak, ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. İki ya da daha fazla değişkenin ilişkilerini incelemek ve değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisine bakılarak olası sonuçların tahmin amacıyla kullanılması durumuna ilişkisel tarama modeli denilmektedir (Karasar,2014). Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçeklere, ölçeklerin analiz yöntemlerine ve çalışma gruplarına yer verilmiştir.

3.1.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu araştırma Google Forms üzerinden online olarak anketleri doldurmayı kabul eden gönüllü üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla gerçekleşmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi ile katılımcılara ulaşılmıştır. Araştırmaya toplamda 600 üniversite öğrencisi katılmıştır.

3.2.Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Kovid-19 Fobisi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Kullanılan ölçeklere araştırmanın amacına ve yöntemine uygun olarak karar verilmiştir.

3.2.1.Sosyodemografik veri formu (Ek-A)

Katılımcıların sosyodemografik ve kişisel bilgilerinin toplanacağı ve tezin araştırmacısı tarafından geliştirilen bir formdur. İçeriğinde; yaşı, cinsiyeti, yaşadığı yer, sosyal güvencesi, medeni durumu, alkol kullanımı, sigara kullanımı, yaşadığı ev, kaldığı ev, işi, gelir düzeyi, kronik hastalık yönelik soruların yer aldığı formdur.

3.2.3.Kovid-19 fobisi ölçeği

Yeni tip Koronavirüsün sebep olduğu Covid-19 hastalığıyla ilişkili geliştirilen “Kovid-19 Fobisi Ölçeği” İbrahim Arpaçı, Kasım Karataş ve Mustafa Baloğlu tarafından 2020 yılında geliştirilmiştir. Koronavirüse karşı gelişebilen fobiyi ölçümlemek üzere geliştirilmiş, 5 dereceli Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçek psikolojik, somatik, sosyal ve ekonomik olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyut puanları o alt boyuta ait maddelere verilen cevapların puan toplamı ile elde edilirken; toplam Kovid-19 Fobi Ölçeği puanı alt boyut puanlarının toplamı ile elde edilmektedir ve 20 ile 100 puan arasında değişmektedir. Puanların yüksekliği alt boyutlardaki ve genel korona fobideki yüksekliğe işaret etmektedir.

3.2.4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ)

“Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” belirsizliğe tahammülsüzlüğün değerlendirilmesi, diğer kavramlarla ilişkisinin olup olmaması durumunu anlamak amacıyla yapılan ilk ölçektir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının ölçülmesi için yapılan araştırmalar 1962’ ye dayanmaktadır. Bu ölçek Fransızca olarak, yaşanan belirsiz durumlarda verilen davranışsal ve duygusal tepkileri ölçmek için geliştirilmiştir. Daha sonra Carleton ve arkadaşları tarafından İngilizceye uyarlanmıştır (Carleton, Norton ve Asmundson,2007). Carleton BTÖ ölçeğini geliştirirken Freeston ve arkadaşları tarafından geliştirilen 27 maddelik ölçeği esas almışlardır (Freeston, Rheaume ve Letarte,1994). 2014 yılında Hakan Sarıçam , Filiz Mine Erguvan, Ahmet Akın ve Mehmet Şirin Akça BTÖ’ni Türkçeye uyarlamıştır. Ölçek yetişkinler için kendini değerlendirmeye yönelik (öz bildirim) 5’li Likert ("1" Bana hiç uygun değil, "2" Bana çok az uygun, "3" Bana biraz uygun, "4" Bana çok uygun ve "5" Bana tamamen uygun) bir ölçektir. Ölçeğin 1. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Puanların yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğunu göstermektedir. 12 maddeden oluşan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin iç tutarlılığı, geçerlilik güvenirliliği gösterilmiştir.

3.2.5. Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖ)

Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, iyi oluş ölçümlerini tamamlayan, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Bülent Baki Telef tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ismini ilk olarak “Psychological Well-Being Schale” olarak kararlaştırmışlardır. İlerleyen süreçte iyi oluşu daha doğru aktaracağını düşünerek “Flourishing Scale olarak değiştirmişlerdir (Diener, Scollon ve Lucas,2009). Ölçek sekiz maddeden oluşmaktadır. Sekiz maddenin içinde, yaşam amaçlarından, sosyal ilişkilerden, günlük aktivitelere olan ilgiden, başkalarını mutlu etmekten, kişisel yeteneklerden, iyi bir yaşam sürmekten, gelecek hakkında düşüncelerden ve saygıdan bahsedilmektedir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin maddeleri 1-7 arasında kesinlikle katılıyorum(7), kesinlikle katılmıyorum(1) olarak cevaplanmaktadır. Maddeler olumlu biçimde ifade edilmektedir. Puntlama tüm maddeler kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse 56, tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilir ise 8 arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışması sonucunda bir etkenden oluştuğu ve toplam izah edilen varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin maddelerinin etken yükler, .61-.77 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı .87 olarak saptanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği iyi oluşun yönlerini ayrı ayrı ölçmese de, önemli olduğunu düşündüğümüz alanlarda olumlu işlevler ile ilgili bize genel bir bakış sağlamaktadır (Telef, 2013).

3.3.Verilerin Toplanması Ve İstatiksel Analizi

İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu bu araştırmanın anket sorularının etik kurullara uygun olduğuna 18.12.2020 tarihli toplantısında değerlendirmiş ve etik kurullara uygun olduğuna karar vermişlerdir.

Online anket üzerinden 600 üniversite öğrencisine uygulanmıştır.

İstatistiksel analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile yapıldı. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük, en büyük, frekans, yüzde olarak verilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Sürekli değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalar ölçümler normal dağılıma uygun olmadığı için grup sayısına göre Mann Whitney U

ve Kruskal Wallis testleri ile yapılmıştır. Kruskal Wallis testi ile yapılan karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunduğunda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni düzeltilmiş Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı yordayan bağımsız değişkenleri belirlemek için öncelikle basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Basit doğrusal regresyon analizinde bağımlı değişkenle olan ilişkisi için hesaplanan p değeri $<0,25$ bulunan değişkenler çoklu doğrusal regresyon analizine alınmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde enter yöntemi kullanılmıştır. İstatistiksel önemlilik için $p<0,05$ değeri kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1.Araştırmanın Bulguları

Bu araştırma Covid-19 Pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Araştırmaya 600 üniversite öğrencisi katılmış olup eksik anketler çıkartılmıştır. İstatistiksel analiz 574 üniversitesi öğrencisi tarafından yapılmıştır.

Katılımcıların yaş ortalaması $26,3 \pm 7,5$ yıldır (ortanca=25, en küçük=18, en büyük=55). Çalışma grubunun %58,4'ü kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların %24,7'si evlidir ve %12,4'ünün kardeşi yoktur. Aylık toplam gelirine göre %54,9 ile 5500 TL üzerinde geliri olanlar en büyük gruptur. Ayrıntılar Tablo-2'de sunulmuştur.

Tablo 2.Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı

Özellik	Frekans	%	
Cinsiyet	Kadın	335	58,4
	Erkek	239	41,6
	Toplam	574	100,0
Medeni Durum	Evli	142	24,7
	Bekar	419	73,0
	Boşanmış	13	2,3
	Toplam	574	100,0
Kardeş Sayısı	Kardeşi yok	71	12,4
	1	202	35,2
	2	154	26,8
	3 ve üzeri	147	25,6
	Toplam	574	100,0
Aylık Toplam Gelir	3500 TL altı	85	14,8
	3500-5499 TL	174	30,3
	5500 TL ve üzeri	315	54,9
	Toplam	574	100,0

Çalışma grubunda sigara içenler %35,2, alkol kullananlar %42,9 paya sahiptir. Katılımcıların %10,1'i kronik rahatsızlığı olduğunu ve %20,0'ı ilaç kullandığını bildirmiştir. Psikolojik rahatsızlık öyküsü olanlar ise %8,7 paya sahiptir. Ayrıntılar Tablo-3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların sağlık durumlarına ilişkin bazı özelliklerinin dağılımı

Özellik		Frekans	%
Sigara Kullanımı	Kullanıyor	202	35,2
	Kullanmıyor	372	64,8
	Toplam	574	100,0
Alkol Kullanımı	Kullanıyor	246	42,9
	Kullanmıyor	328	57,1
	Toplam	574	100,0
Kronik Rahatsızlık Öyküsü	Evet	58	10,1
	Hayır	516	89,9
	Toplam	574	100,0
İlaç Kullanımı Öyküsü	Evet	115	20,0
	Hayır	459	80,0
	Toplam	574	100,0
Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü	Evet	50	8,7
	Hayır	524	91,3
	Toplam	574	100,0

Katılımcıların cinsiyet, kardeş sayısı ve aylık toplam gelirine göre “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; sadece cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında saptanan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo-4'te sunulmuştur.

Tablo 4.Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre koronavirüs 19 fobisi ölçeği toplam puanı karşılaştırmaları (n=574)

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	335	56,5±17,4	28977	<0,001*
	Erkek	239	48,4±18,5		
	Kardeşi yok	71	50,1±15,3		
Kardeş Sayısı	1	202	53,4±20,0	1,897	0,594**
	2	154	54,2±18,8		
	3 ve üzeri	147	53,1±16,6		
Aylık Toplam Gelir	3500 TL altı	85	56,0±20,2	5,155	0,076**
	3500-5499 TL	174	54,4±17,8		
	5500 TL ve üzeri	315	51,6±17,9		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi

** Kruskal Wallis testi

Katılımcıların cinsiyet, kardeş sayısı ve aylık toplam gelirin'e göre "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği" toplam puanları karşılaştırıldığında; cinsiyet ve kardeş sayısına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden, kardeş sayısı 1 olanlar kardeşi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında saptanan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-5'te sunulmuştur.

Tablo 5.Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı karşılaştırmaları (n=574)

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	335	42,2±10,5	33821	0,002*
	Erkek	239	39,3±10,2		
Kardeş Sayısı	Kardeşi yok	71	38,1±9,7 ^a	10,336	0,016** a<b [#]
	1	202	42,5±10,3 ^b		
	2	154	40,6±11,0		
	3 ve üzeri	147	40,9±10,2		
Aylık Toplam Gelir	3500 TL altı	85	41,8±8,8	0,215	0,898**
	3500-5499 TL	174	41,0±10,4		
	5500 TL ve üzeri	315	40,8±10,9		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi [#] Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

Katılımcıların sigara kullanımı, alkol kullanımı, kronik rahatsızlık, ilaç kullanımı ve psikolojik rahatsızlık öykülerine göre “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; sigara ve ilaç kullanımına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Sigara kullanmayanların ve ilaç kullananların puanları karşılaştırıldığı diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir (p<0,05). Alkol kullanmayanların, kronik ve psikolojik rahatsızlığı olanların puanları karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek bulunmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-6’da sunulmuştur.

Tablo 6.Katılımcıların bazı sağlık özelliklerine göre belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanı karşılaştırmaları (n=574)

		N	Ortalama± SS	U	p*
Sigara Kullanımı	Evet	202	39,5±10,4	32761	0,011
	Hayır	372	41,8±10,4		
Alkol Kullanımı	Evet	246	40,6±10,0	39135,5	0,539
	Hayır	328	41,3±10,8		
Kronik Rahatsızlık	Evet	58	42,9±8,6	13454,5	0,207
	Hayır	516	40,8±10,6		
İlaç Kullanım	Evet	115	44,2±10,5	20890	0,001
	Hayır	459	40,2±10,3		
Psikolojik Rahatsızlık	Evet	50	41,8±10,1	12603,5	0,658
	Hayır	524	40,9±10,5		

SS= Standart Sapma

* Mann Whitney U testi

Katılımcıların sigara kullanımı, alkol kullanımı, kronik rahatsızlık, ilaç kullanımı ve psikolojik rahatsızlık öykülerine göre “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında; gruplar arasında sadece alkol kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Alkol kullanmayanların puanları kullananlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Sigara kullanmayanların, kronik rahatsızlığı olanların, ilaç kullananların ve psikolojik rahatsızlığı olanların puanları karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek bulunmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-7’de sunulmuştur

Tablo 7.Katılımcıların bazı sağlık özelliklerine göre koronavirüs 19 fobisi ölçeği toplam puanı karşılaştırmaları (n=574)

		N	Ortalama± SS	U	p*
Sigara Kullanımı	Evet	202	51,5±18,4	34540,5	0,110
	Hayır	372	54,0±18,2		
Alkol Kullanımı	Evet	246	51,3±18,7	35889,5	0,023
	Hayır	328	54,5±17,9		
Kronik Rahatsızlık	Evet	58	54,5±15,8	14022,5	0,432
	Hayır	516	53,0±18,6		
İlaç Kullanım	Evet	115	53,7±15,9	25179	0,445
	Hayır	459	53,0±18,9		
Psikolojik Rahatsızlık	Evet	50	54,7±17,1	12198,5	0,421
	Hayır	524	53,0±18,4		

SS= Standart Sapma

* Mann Whitney U testi

Katılımcıların “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; tüm puanlar arasında pozitif yönde, zayıf veya zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıntılar Tablo-8’de sunulmuştur.

Tablo 8.Katılımcıların koronavirüs 19 fobisi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçek puanları arasındaki korelasyonlar (n=574)

Alt Boyut/Toplam Puan		İleriye Yönelik Kaygı	Engelleyici Kaygı	Belirsizliğe Tahammülsüzlük
Psikolojik	r _s	0,399	0,355	0,410
	P	<0,001	<0,001	<0,001
Somatik	r _s	0,199	0,296	0,274
	P	<0,001	<0,001	<0,001
Sosyal	r _s	0,370	0,418	0,438
	P	<0,001	<0,001	<0,001
Ekonomik	r _s	0,210	0,299	0,289
	P	<0,001	<0,001	<0,001
Koronavirüs 19 Fobisi	r _s	0,373	0,413	0,434
	P	<0,001	<0,001	<0,001

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

Katılımcıların “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanı ile “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; sadece “Engelleyici Kaygı” alt boyut puanı ile negatif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur (p<0,05). Ayrıntılar Tablo-9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçek puanları arasındaki korelasyonlar (n=574)

Alt Boyut/Toplam Puan		Psikolojik İyi Oluş
İleriye Yönelik Kaygı	r _s	0,064
	P	0,126
Engelleyici Kaygı	r _s	-0,100
	P	0,016
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	r _s	-0,025
	P	0,556

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

“Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanına etki edebileceği düşünülen yaş, cinsiyet, aylık toplam gelir, kronik rahatsızlık, psikolojik rahatsızlık, “Psikolojik”, “Somatik”, “Sosyal”, Ekonomik”, “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı“ alt boyut puanları ile “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanı arasındaki etkileşime ait ilişki büyüklüklerini belirlemek için öncelikle basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yaş, “Psikolojik”, “Somatik”, “Sosyal”, Ekonomik”, “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı“ alt boyut puanlarına ait ölçümler normal dağılıma uymadığı için bu değişkenlere ait ölçümlere logaritmik dönüştürme yapılmış ve dönüştürülmüş değerlerle doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrusal regresyon analizine cinsiyet (kadın=1, erkek=0), aylık toplam gelir (5500 TL ve üzeri=1, diğer=0), kronik rahatsızlık (var=1, yok=0), psikolojik rahatsızlık (var=1, yok=0) kukla (dummy) değişken şeklinde alınmıştır. Basit doğrusal regresyon analizinde “Somatik” ve “Ekonomik” alt boyut puanları için bulunan p değerleri $>0,25$ olduğundan bu iki değişken çoklu analize alınmamıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi “enter” yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinde “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı yordayan bağımsız değişkenler aylık toplam gelir, psikolojik rahatsızlık, “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı“ alt boyut puanıdır ($p<0,05$). “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanı aylık toplam gelirin 5500 TL üzerinde olması durumunda artma, psikolojik rahatsızlık öyküsünün olması durumunda ise azalma yönünde değişim göstermektedir. “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanı ile “İleriye Yönelik Kaygı” alt boyut puanı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde, “Engelleyici Kaygı“ alt boyut puanı ile ise negatif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar mevcuttur ($p<0,05$). Modelde yer alan değişkenler “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanındaki değişimin %11,2’sini açıklamaktadır. Ayrıntılar Tablo-10’da sunulmuştur.

Tablo 10.Psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanını yordayan değişkenlere ait çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Model	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p
	B	Standart Hata	Beta		
Sabit	1,409	0,082		17,108	<0,001
Yaş*	0,050	0,042	0,049	1,181	0,238
Cinsiyet	0,018	0,009	0,082	1,937	0,053
Aylık Toplam Gelir	0,033	0,009	0,152	3,792	<0,001
Kronik Rahatsızlık	-0,020	0,015	-0,056	-1,382	0,168
Psikolojik Rahatsızlık	-0,067	0,016	-0,174	-4,267	<0,001
Psikolojik Alt Boyut Puanı*	-0,021	0,046	-0,032	-0,446	0,656
Sosyal Alt Boyut Puanı*	0,067	0,041	0,117	1,650	0,100
İleriye Yönelik Kaygı Alt Boyut Puanı*	0,173	0,054	0,177	3,217	0,001
Engelleyici Kaygı Alt Boyut Puanı*	-0,140	0,035	-0,235	-4,005	<0,001

Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı* * Logaritmik dönüştürme uygulanmıştır.

Katılımcıların “Psikolojik İyi Oluş” toplam puanı ile “Koronavirüs 19 Fobisi” alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; tüm alt boyut ve toplam ölçek puanları ile saptanan korelasyonlar zayıf düzeydedir ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve koronavirüs 19 fobisi ölçek puanları arasındaki korelasyonlar (n=574)

Alt Boyut/Toplam Puan		Psikolojik İyi Oluş
Psikolojik	r_s	0,068
	P	0,105
Somatik	r_s	-0,059
	P	0,157
Sosyal	r_s	0,027
	P	0,523
Ekonomik	r_s	-0,016
	P	0,703
Koronavirüs 19 Fobisi	r_s	0,002
	P	0,960

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1.Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulgularında “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanı ile “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; sadece “Engelleyici Kaygı” alt boyut puanı ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 9). Araştırma bulgularına benzer nitelikte olan Erguvan’ın (2015) yapmış olduğu yüksek lisans tez araştırmasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin düşük psikolojik iyi oluş gösterdikleri görülmektedir (Erguvan, 2015). Bir başka benzer nitelikte olan Geçgin ve Sahraç’ın (2017) gerçekleştirdikleri araştırma sonucu da, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olması durumunda psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Geçgin ve Sahraç, 2017). Aynı çalışmada; psikolojik iyi olma halinin ruh sağlığı ve fiziksel olarak sağlıklı olmanın bir göstergesi olduğunu ve belirsizliğe tahammülü yüksek kişiler yetiştirmenin toplumun ruh sağlığını pozitif bir şekilde etkileyeceğini saptamışlardır. Araştırmamızdan elde ettiğimiz bu sonuç literatürle uyumludur.

“Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında kadınlar erkeklerden daha yüksek puanlara sahiptir (Tablo 4). Türkiye’de gerçekleştirilmiş bir çalışma sonucunda Koronavirüs pandemisinde kadınların erkeklere göre psikolojik sağlamlıklarının daha düşük, kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çelebi, 2020). Neto ve arkadaşlarının Brezilya popülasyonunda uygulamış oldukları Koronavirüs anksiyete ölçeğinin uyarlamasında Koronavirüs salgını döneminde kadınlarda kaygı seviyesi erkeklere göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Neto, Lee, Guimarães, Godoy, Costa, Zerbini ve Fukusima, 2021). Yapılan bir diğer çalışmada Megana ve arkadaşlarının Meksika’da sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirmiş olduğu kadınların Koronavirüs fobisi ölçeğinde genelleştirilmiş anksiyete ve depresyon puanlarının, erkeklerin puanlarından önemli ölçüde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Mora-Magana, Lee, Maldonado-Castellanos, Jimenez-Gutierrez, Mendez-Venegas, Maya-Del-Moral ve Jobe, 2020). Bu araştırmalara ek olarak Doshi ve arkadaşlarının (2020), Hindistan

popülasyonunda yapmış olduğu koronavirüs korkusu ile ilgili araştırmadan da kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde korku yaşadıkları saptanmıştır (Doshi, Karunakar, Sukhabogi, Prasanna ve Mahajan, 2020). Bütün bu bulgular ışığında düşünüldüğünde bulgularımız literatürle uyumludur.

Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında alkol kullanmayan kişiler Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeğinden daha yüksek puan almışlardır (Tablo 7). Covid-19 pandemisi sürecinde diğerlerine göre daha fazla korku ve kaygı hissetmişlerdir. Evans ve arkadaşlarının (2021), yapmış olduğu araştırmada Koronavirüs pandemisinin getirmiş olduğu kısıtlamalar doğrultusunda alkol kullanımında düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda gençlerin Covid-19 pandemisine karşı baş etme stratejisi olarak alkol kullanmadıkları düşünülmektedir (Evans, Alkan, Bhangoo, Tenenbaum ve Ng-Knight, 2021). Bir diğer benzer araştırmada Bollen ve arkadaşları (2021), tarafından gerçekleştirilen Koronavirüs pandemisinin neden olduğu sosyal izolasyonun, alkol kullanan üniversite öğrencilerinin alkol tüketimlerini azalttığını göstermiştir. Buna ek olarak alkol tüketimindeki azalma, yüksek miktarda alkol tüketen kişiler arasında yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Bollen, Pabst, Creupelandt, Fontesse, Lannoy, Pinon ve Maurage, 2021). Pandeminin başından itibaren sağlık çalışanları ve konunun uzmanları alkol ve sigara kullanan insanların bu hastalığı daha ağır atlattıklarını bildirmişlerdir. Bu durum kişilerin hastalıktan korunmak adına alkol kullanımını azalttıklarını düşündürmektedir. Covid-19 hastalığının ne kadar ciddi sonuçlar doğuracağına bilincinde olan insanların alkol kullanmaması veya azaltmaları bu hastalıkla başa çıkmak için doğru bir strateji olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bazı araştırmalarda insanlar alkolün Koronavirüse iyi geldiğini düşündükleri için içtiklerini belirtmişlerdir. Avery ve arkadaşlarının (2020), yapmış olduğu bir araştırma da 909 ikiz katılımcıyla gerçekleşen araştırmada katılımcıların %14’ünün alkol kullanımlarında artış olduğunu saptanmıştır (Avery, Tsang, Seto ve Duncan, 2020). Ahmed ve arkadaşlarının (2020), Çin popülasyonunda gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda Koronavirüs pandemisi döneminde alkol bağımlılığının %1,6’ya yükseldiği saptanmıştır (Ahmed, Ahmed, Aibao, Hanbin, Siyu, Ahmad, 2020). Alkol kullanımındaki artışın sebebi pandemi koşullarının yaratmış olduğu stres kaynaklı olabilmektedir. Pandemiyle birlikte hayatımıza

maske, sosyal izolasyon gibi kavramlar girmiş ve işsizlik, hareketsiz yaşam gibi durumlar artış göstermiştir. Stresin kesin tedavisinin olmaması, stresten kurtulmak için en etkili yolun spor olması fakat sokağa çıkma kısıtlamaları gibi engeller insanları sıkıştırılmış hissetmelerine ve stres yaşamalarına neden olmuştur. Uzmanlar ne kadar alkol ve sigara tüketilirse risk o kadar artar demişlerdir. Bilinçli bireyler hastalığı hafif atlatmak için alkol kullanımlarını azaltmışlardır veya tamamen bırakmışlardır (Arpacıoğlu, Ünübol, 2020).

Katılımcıların cinsiyet, kardeş sayısı ve aylık toplam gelirine göre “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanı karşılaştırıldığında; kadınlar erkeklerden, kardeş sayısı bir olanlar kardeşi olmayanlardan daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür (Tablo 5). Şimdiye kadar bu alanda gerçekleştirilmiş bir çok araştırmada kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük oranlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Freston, Ladouceur, Gagnon, Thibodeau, Rheume, Letarte, Bujold, 1997; Sarı 2007:45). Bu araştırma sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir, fakat Buhr ve Dugas (2002), belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet değişkeni üzerinde etkili olmadığını belirtmiştir (Buhr, Dugas, 2002:931). Belge'nin (2019), gerçekleştirdiği tez araştırma sonucunda da Buhr ve Dugas'ın bulgularına benzer şekilde cinsiyet değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi olmadığı saptanmıştır (Belge, 2019).

Ersöz ve arkadaşlarının (2016) gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonucunda kardeş sayısı az olan öğrencilerin belirsizlikle baş etmede daha başarısız oldukları ve belirsizliğe tahammülsüz oldukları belirtilmiştir (Ersöz, Ersöz, Konuşkan, 2016). Coşkun'un (2019), tez araştırma sonucunda da belirsizliğe tahammülsüzlük puanında kardeş sayısı açısından bir farklılık gözlenmemiştir (Coşkun,2019). Araştırma sonucumuz literatür sonuçlarından farklı çıkmıştır.

Katılımcıların sigara kullanımı, alkol kullanımı, kronik rahatsızlık, ilaç kullanımı ve psikolojik rahatsızlık öykülerine göre “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” toplam puanları karşılaştırıldığında, sigara kullanmayanların ve ilaç kullananların puanları karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksektir (Tablo 6). İlgili literatür taraması sonucunda Coşkun'un (2019) gerçekleştirmiş olduğu tez çalışmasında sigara kullanımının belirsizliğe tahammülsüzlük puanını etkilemediği anlamlı istatistiksel farklılık olmadığı belirtilmiştir (Coşkun, 2019). Kraemer ve

arkadaşları (2015), üniversite öğrencileri arasında içme nedenleri açısından belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünü incelemek için gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda belirsizliğe dayanamayan bireylerin sigara, alkol ve esrar tüketiminin fazla olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar, belirsizliğe dayanamayan bireylerin, olumsuz duygusal durumları ve sosyal reddedilmeyi yönetmenin veya bunlardan kaçınmanın bir yolu olarak alkol içmeye motive olduklarını ortaya koymaktadır (Kramer, McLeish, Bryan, 2015:162). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve ilaç kullanımı hakkında literatür araştırma sonucunda herhangi bir bilgiye rastlanılmamıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeğinden de yüksek puan aldığı görülmüştür (Tablo 8). Bizim bulgumuzu destekleyen bir diğer araştırmada Pak ve arkadaşları (2021), tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda Koronavirüs hastalığı korkusunun belirsizlikle pozitif korelasyona sahip olduğu görülmüştür (Pak, Süsen, Nazlıgül ve Griffiths, 2021). Wheaton ve arkadaşlarının (2021), yapmış olduğu araştırma sonucunda da belirsizliğe tahammülsüzlük ve Koronavirüs hastalığı korkusu arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur (Wheaton, Messner ve Marks, 2021). Araştırma sonuçlarımız bu literatür bilgilerini desteklemektedir. Koronavirüs ortaya çıktığı andan itibaren bir belirsizlik hakimdir, nasıl ortaya çıktığı, yayıldığı, ölümcül olması, korunma yolları ve sosyal medyanın korkutucu yorumları insanları derinden etkilemiştir ve insanların Koronavirüs hastalığından daha çok korkmalarına sebep olmuştur.

Katılımcıların “Psikolojik İyi Oluş” toplam puanı ile “Koronavirüs 19 Fobisi” alt boyut ve toplam puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; korelasyonlar zayıf düzeydedir ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 11). Üniversite öğrencilerinin genel yaş ortalamalarının düşük olması ve Covid-19 virüsünün gençleri daha az etkilemesi psikolojik iyi oluşlarını etkilememiş olabilmektedir. Fakat yapılan bazı araştırmalarda anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Silva ve arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu çalışmada Covid-19 hastalığının sebep olduğu ölümlerin insanlar üzerinde kaygıyı arttırdığını ve kendi ölümlerini düşündürdüğünü bu sebeple psikolojik iyilik halini azalttığını göstermiştir (Silva, Sampaio Brito ve Pereira, 2021). Çiçek ve Almalı tarafından yapılan bir diğer araştırma bulgusu da Koronavirüs hastalığından kaynaklı, çalışan insanlarda oluşan kaygı, kişilerin

psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde etkilediği görülmüştür (Çiçek ve Almalı, 2020). Koronavirüs hastalığının sebep olduğu koşulların (sosyal izolasyon, maske takmak vd.) üstesinden gelebilme ve bu koşullara uyum sağlama potansiyeli arttıkça bu hastalığa yönelik oluşan kaygının azaldığı belirtilmiştir (Artan, Atak, Karaman ve Cebeci, 2020).

Bu araştırmada çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde gelir düzeyi yüksekliğinin psikolojik iyi oluşu arttırdığı ve psikolojik rahatsızlık öyküsünün olmasının ise psikolojik iyi oluşu azalttığını yordadığı görülmüştür (Tablo 10). Literatüre baktığımız zaman bu bulgunun tutarlı olduğu görülmüştür. Geçgin ve Sahranç'a göre gelir düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin, gelir düzeyi düşük üniversite öğrencilerine göre psikolojik iyi oluşları anlamlı düzeyde yüksektir (Geçgin, Sahranç, 2017). Yapılan bir diğer araştırmada psikolojik iyi oluş ile yüksek gelir düzeyi arasında bir bağlantı saptanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden yüksek puan alan kişilerin iş hayatlarında daha yüksek performans gösterdikleri ve iyi gelir elde ettikleri saptanmıştır (Lyubomirsk, King ve Diener, 2005). Buna ek olarak yapılan başka bir araştırmada gelir düzeyinin kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluşlarını etkilediği, evli kadınların ekonomik refahındaki artış kişilerin psikolojik iyi oluşlarını ciddi anlamda arttırdığı ve evliliklerinde daha mutlu olduklarını saptamıştır (Rogers ve DeBoer, 2001). Ekonomik durum insanların hedeflerine kavuşmasına vesile olan bir kaynaktır bu kaynağın yüksekliği hedeflere ulaşmayı kolaylaştırır ve hedeflerin yüksekliğini belirlemektedir. Kişilerin hedeflerine ulaşması psikolojik iyi oluş durumunu da arttırmaktadır. Gerçekleştirilen bu araştırma bulguları bunu destekler niteliktedir. Psikolojik rahatsızlıklar insanların hayatlarını derinden etkilemektedir. İnsanların psikolojik olarak herhangi bir problem yaşamaması, diğer insanlarla iletişimini, sosyal hayatını etkilemekte ve fizyolojik işleyişte sorunlar yaşamasına neden olmaktadır, buna bağlı olarak psikolojik iyi olma hali de az olmaktadır. Türkiyede sağlık çalışanları ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada psikolojik iyi oluş durumunun depresyon ve anksiyete ile ters yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Ceri, Çiçek, 2021). Ayrıca Iani ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu araştırmada anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde düşük psikolojik iyi oluş durumu gözlemlenmiştir (Iani, Quinto, Lauriola, Crosta ve Pozzi, 2019).

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma gerçekleştirilmeden önce belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu beklenilmekteydi. Araştırma sonucu da bize bu beklentinin doğru olduğu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre seçilen örneklem üzerinde elde edilen bulgular ışığında başlangıçtaki hipotezlerden ilkinin doğrulandığını söyleyebiliriz.

Bir diğer araştırma bulgusu Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeğinde kadınların erkeklere göre daha yüksek puan aldığıdır. Araştırma bulgusunu destekler nitelikte araştırmalar olmasına rağmen Koronavirüs henüz yeni bir salgın hastalık olduğu için çalışmalar yeterli düzeyde değildir. Bu sebeple üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğumuz bu çalışma, Türkiye’de pandemi koşullarından en çok etkilenen yaşlı bireyler üstünde de gerçekleştirilebilebileceği düşünülmüştür.

Bulgular sonucunda “Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeğinden” alkol kullanmayan kişilerin puanları daha yüksek çıkmıştır. Alkol tüketimini azaltmak Koronavirüsten korunma stratejilerinden biri olarak ileri sürülmüştür (Arpacıoğlu, Ünübol, 2020). Bu konudaki literatür incelenirken var olan araştırmaların tartışmalı ve ikilemde kalmaya sebep olacak denli çelişkili olduğu görülmüştür. Covid-19 pandemisinin alkol kullanımını düşürdüğüne yönelik literatür çalışmaları olsada bunun tam tersi sonuçlarda mevcuttur. Bir grup insan alkolün Koronavirüsü öldürdüğü ve iyi geldiğini düşünmektedir. Gelecek yıllara ışık tutması açısından alkol kullanan ve kullanmayan insanların ele alındığı Covid-19 ile ilgili nitel bir araştırma planlanmasının bu konu üzerindeki çelişkileri azaltacağı ve yararlı olacağı düşünülmüştür. Nitel araştırmalarda duygulara da yer verildiği için daha detaylı cevaplara ulaşılabileceği düşünülebilir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları sosyodemografik bilgiler ve sağlık bilgileri ile karşılaştırıldığında; kadınların erkeklerden, kardeş sayısı bir olanların kardeşi olmayanlardan belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek çıkmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları sağlık bilgileri ile karşılaştırıldığında sigara kullanmayanların ve ilaç kullananların puanları yüksek çıkmıştır. Literatürde bu konular hakkında yeterli araştırmaya rastlanılmamıştır.

Özellikle ilaç kullanımı ve sigara kullanımının belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisinin araştırılması literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Araştırma bulguları sonucunda belirsizlik durumuna tahammülsüz olan insanlar Koronavirüs hastalığından daha çok etkilenmiş ve kaygılanmışlardır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği ergenlere ve yetişkin bireylerde yani farklı yaş aralığındaki insanlara uygulanabilir. Bunun sonucunda salgın hastalık ve onun getirdiği belirsizlikle başa çıkma yöntemleri psikoeğitim programlarıyla öğretilbileceği düşünülmüştür.

Araştırmamız doğrultusunda elde ettiğimiz sonuçlar;

1. “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” toplam puanı ile “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişki incelendiğinde sadece “Engelleyici Kaygı” alt boyut puanı ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
2. Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği toplam puanları karşılaştırıldığında kadınlar erkeklerden daha yüksek puanlara sahiptir.
3. Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği toplam puanları karşılaştırıldığında alkol kullanmayan kişilerin puanları, alkol kullanan kişilere göre daha yüksek çıkmıştır.
4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları sosyodemografik bilgiler ve sağlık bilgileri ile karşılaştırıldığında; kadınların erkeklerden, kardeş sayısı 1 olanların kardeşi olmayanlardan belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek çıkmıştır.
5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanları sağlık bilgileri ile karşılaştırıldığında sigara kullanmayanların ve ilaç kullananların puanları yüksek çıkmıştır.
6. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin Koronavirüs 19 Fobisi Ölçek puanı yüksektir.
7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği arasında bir ilişki bulunamamıştır

Son olarak araştırma bulgumuzda gelir düzeyi yüksekliğinin psikolojik iyi oluşu arttırdığını ve psikolojik rahatsızlık öyküsünün olması durumunda ise psikolojik iyi oluşu azalttığını yordamakta olduğu görülmüştür. Buna ek olarak Koronavirüs pandemisi döneminde yaşanan belirsizliğin sosyal medya üzerinde etkisinin ne olduğunu ve psikolojik iyi oluşa etkisinin ne olacağını ilerde incelenebileceği düşünülmektedir. Kısaca özetlemek gerekirse;

1. Yaşlı bireyler üstünde Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği toplam puanına bakılabilir.
2. Alkol kullanan ve kullanmayan insanlara Koronavirüs hastalığıyla ilgili nitel bir araştırma yapılabilir.
3. İlaç kullanımı ve sigara kullanımının belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisinin araştırılması literatüre önemli katkılar sağlayabilir, literatürde bu konuyla ilgili bir araştırmaya rastlanılmamıştır.
4. Ergen ve yetişkin bireylerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği uygulanıp popülasyonların neden olduğu bir farklılık olup olmadığına bakılabilir.
5. Sosyal medyanın pandemi döneminde insanların üzerindeki kaygıyı arttırıp arttırmadığına ve psikolojik iyi oluşlarını nasıl sağladıklarına yönelik araştırma yapılabilir.

Koronavirüs ile ilgili yapılacak tüm çalışmalar gelecek yıllarda ortaya çıkabilecek başka salgın hastalıkların insanlar üzerindeki etkilerinin daha kolay anlaşılmasına ışık tutacağından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca koronavirüs ile ilgili literatür henüz yeterli olmadığından bu konuyla ilgili her araştırma büyük bir önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

Ahmadi, A. A., Şirin, H., & Ergüder, T. (2020). Dünyada Salgın Tarihi. *Turkey Health Literacy Journal*, 1(2), 9-19

Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and Associated Psychological Problems. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102092

Allen, S. F., Stevenson, J., Lazuras, L., & Akram, U. (2021). The Role of the COVID-19 Pandemic in Altered Psychological Well-being, Mental Health and Sleep: an online cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*, 1-9

Almond, D., & Mazumder, B. (2005). The 1918 Influenza Pandemic and Subsequent Health Outcomes: an Analysis of SIPP data. *American Economic Review*, 95(2), 258-262

Alpago, H, Oduncu Alpago, D. (2020). Korona Virüs ve Sosyoekonomik Sonuçlar. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 99-114. DOI: 10.21733/ibad.716444

Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, çev. Saffet Babür, Ayraç Yayınevi, Ankara, 1997, 1102a10-20

Arpacı, İbrahim; KARATAŞ, Kasım; BALOĞLU, Mustafa, The Development and Initial Tests for the Psychometric Properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S), *Personality and Individual Differences*, 2020, 110108

Arpacıoğlu, S., & Ünübol, B. Koronavirüs Salgınında Alkol-Sigara Kullanımındaki Değişiklikler ve İlişkili Durumların Araştırılması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 128-138

Artan, T., Atak, I., Karaman, M., & Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgınında Sosyodemografik Özellikler, Psikolojik Sağlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 15(6)

Ataseven, A., "Bir Hadîsin Düşündürdükleri, Vebâ Hastalığı ve Karantina", *İslâm Medeniyeti*, Yıl: 1, S:4, 27 Kasım 1967, s.37-38

Avery, A. R., Tsang, S., Seto, E. Y., & Duncan, G. E. (2020). Stress, Anxiety, and Change in Alcohol use During the COVID-19 Pandemic: Findings Among Adult Twin Pairs. *Frontiers in Psychiatry, 11*

Bar-Anan, Y., Wilson, T. D. ve Gilbert, D. T. (2009). The Feeling of Uncertainty Intensifies Affective reactions. *Emotion, 9(1)*, 123-127

Barlow, D. H. (2000). Unraveling the Mysteries of Anxiety and Its Disorders From the Perspective of Emotion Theory. *American Psychologist, 55*, 1247–1263

Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Toward a Unified Treatment for Emotional Disorders. *Behavior Therapy, 35*, 205–230

Barunch, G., & Barnett, R. (1986). The Health of Women in Paid Employment Effects of Quality of Work Role, Social Support and Cynicism on Psychological and Physical Well being. *Women & Health, Vol 20, No3*, p.2

Belge, J. (2019). Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, anksiyete Semptomları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)

Bilici, M., (2020). Covid-19 ve Ruh Sağlığı, Tıp Kültürü Platformu <https://www.sdplatform.com/Dergi/1368/COVID-19-ve-ruh-sagligi.aspx>

Bollen, Z., Pabst, A., Creupelandt, C., Fontesse, S., Lannoy, S., Pinon, N., & Maurage, P. (2021). Prior Drinking Motives Predict Alcohol Consumption During the COVID-19 Lockdown: Across-sectional Online Survey Among Belgian College Students. *Addictive Behaviors, 115*, 106772

Bozkurt, A., & Sharma, R. C. (2020). Emergency Remote Teaching in a Time of Global Crisis Due to CoronaVirus Pandemic. *Asian Journal of Distance Education, 15(1)*, i-vi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3778083>

Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37)*, 304-318

Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publishing Company

British Journal of General Practice Royal College of General Practitioners.
Retrieved from <https://doi.org/10.3399/bjgp09X453882>

Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*. (2020) 395:912–20. doi: 10.1016/S0140-6736(20)3 0460-8

Budak, S.,(2000), *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, s.212

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties of the English Version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945

Burger, J. M., (2006), *Kişilik, Kaknüs Yayınları, İstanbul*

Calvo RA, Deterding S, Ryan RM. Health Surveillance During Covid-19 Pandemic. *BMJ*. (2020) 369:m1373. doi: 10.1136/bmj.m1373

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research*, 112934

Carleton RN, Norton MPJ, Asmundson GJ (2007) Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *JAnxiety Disord* 21:105-17

Carleton, R.N. (2012). The Intolerance of Uncertainty Construct in the Context of Anxiety Disorders: Theoretical and Practical Perspectives. *Expert Reviews Neurother*, 12(8), 937–947

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty. *Journal of Anxiety disorders*, 39, 30-43.

CDC. (2020). History of Quarantine | Quarantine | CDC. Retrieved 14 June 2020, from <https://www.cdc.gov/quarantine/historyquarantine.htm>

Ceri, V., & Cicek, I. (2021). Psychological Well-Being, Depression and Stress During COVID-19 Pandemic in Turkey: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Non-Healthcare Cüceloğlu, D. (1997), *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul

Çelebi, E. (2016). Yaşlı ve Çocuk Grupları ile Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul)

Çelebi, G. Y., (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483

Çınar, F., & Müşerref, O., (2020). Türkiye'de COVID-19 Pandemisine Yönelik Stratejilerin SWOT Analizi ile Değerlendirilmesi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1-11

Çırakoğlu, O. C. (2011). Domuz Gribi (H1N1) Salgınıyla İlişkili Algıların, Kaygı ve Kaçınma Düzeyi Değişkenleri Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67)

Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Özyeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4)

Corey, G., (2005), Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları, Mentis Yayınları, Ankara

Coşkun, E. (2019). Duygusal Zekâ ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)

Crigger NJ (1996) Testing an Uncertainty Model for Women with Multiple Sclerosis. *Adv Nurs Sci*, 18(3): 37-47

Değirmenci, B. Covid-19 Algısının Sosyal Endişeler Üzerindeki Etkisinde “Sıkıntıya Dayanmanın” Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Depoux A, Martin S, Karafillakis E, Preet R, Wilder-Smith A, Larson H. The Pandemic of Social Media Panic Travels Faster than the COVID-19 Outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 2020; 27(3):1- 2, <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa031>

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, p. 542-575

Diener, E., Suh, E.M, Lucas, R.E., Smith, H.L (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. Vol.125. No:2 276-302

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S. (2009). "New measures of well-being," in *Assessing Well-Being*, ed. E. Diener (Dordrecht: Springer), 247–266. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4_12

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100

Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological Interventions for People Affected by the COVID19 Epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7(4), 300–302

Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. and Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A Preliminary Test of a Conceptual Model. *Behaviour Research and Therapy* 36 (2) 215-226, DOI: 10.1016/S0005-7967(97)00070-3

Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive therapy and Research*, 25(5), 551-558

Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S

Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437

Editors, H. co. (2020). *Pandemics That Changed History*. A&E Television Networks, 1–6. Retrieved from <https://www.history.com/topics/middle-ages/pandemics-timeline>

Erguvan, F. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi)

Erler M. Y., "XIX. Yüzyıldaki Bazı Doğal Afetler ve Osmanlı Yönetimi", *Türkler*, C.13, (Edt. Hasan Celal Güzel), Yeni Türkiye Yayınları, Ankara, 2002, s. 1387

Ersöz, F., Ersöz, T. & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle Başa Çıkmada Etkili olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25(3), 215-232

Evans, S., Alkan, E., Bhangoo, J. K., Tenenbaum, H., & Ng-Knight, T. (2021). Effects of the COVID-19 Lockdown on Mental Health, Wellbeing, Sleep, and Alcohol Use in a UK Student Sample. *Psychiatry Research*, 298, 113819

Ewen, R. B. (2003), *An Introduction to Theories of Personality*, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. , USA

Fernando E. Padovan-Neto¹ , Sherman A. Lee² , Rayanne Poletti Guimaraes ~
1 , Livea Dornela Godoy¹ , Hugo Bononi Costa¹ , Francisco Luiz Silva Zerbini³ ,
and Sergio S. Fukusima¹ Brazilian Adaptation of the Coronavirus Anxiety Scale:
A Psychometric Investigation of a Measure of Coronaphobia OMEGA—Journal of
Death and Dying 0(0) 1–19 ! The Author(s) 2021

Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information. *Psychological Bulletin*, 99, 20–35

Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice. *Social work research*, 23(3), 131-143

Freeston, M. H., Rheaume, J., & Letarte, H. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802

Fordham, F., (1994), *Jung Psikolojisi*, Say Yayınları, İstanbul Forest, K. B. (1996), “Gender and Pathways to Subjective Well-Being”*Social Behavior and Personality*, 24, p.19-34

Fourtounas, A. ve Thomas, S. J. (2016). Cognitive Factors Predicting Checking, Procrastination and Other Maladaptive Behaviours: Prospective Versus Inhibitory Intolerance of Uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorder*, (9), 30-35

Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755

González-Sanguino, C., Ausín, B., Ángelcastellanos, M., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental Health Consequences During the Initial Stage of the 2020 Coronavirus Pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(2020), 172–176

Göğebakan, T. (2020). Tarihteki Diğer Pandemiler: İnsanlık Diğer Ölümcül Salgın Hastalıklardan Nasıl Kurtuldu. *Veri Analiz*, 7

Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS Control and Psychological Effects of Quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206– 1212

Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of anxiety disorders*, 20(2), 158-174

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During COVID-19 Outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288(2020), 112954

Hunter, A. J., & Chandler, G. E. (1999). Adolescent Resilience. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247

Iani, L., Quinto, R. M., Lauriola, M., Crosta, M. L., & Pozzi, G. (2019). Psychological Well-Being and Distress in Patients with Generalized Anxiety Disorder: The Roles of Positive and Negative Functioning. *PloS one*, 14(11), e0225646

Irwin W. Sherman. Çeviren. Emel Tümbay, Mine Anğ Küçüker. Dünyamızı Değiştiren On İki Hastalık. 2016. İş Bankası Kültür Yayınları

İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2008). Kişilik Kuramları. Ankara; Pegem Akademi.

Jackson, C. (2009, August). History Lessons: The Asian Flu pandemic

Kara, R. (2020). 1957 Flu Pandemic | Cause, History, Deaths, & Facts | Britannica. Retrieved 16 June 2020, from <https://www.britannica.com/event/1957-flu-pandemic>

Karasar N., NOBEL, Basım sayısı:28, Sayfa Sayısı 136, ISBN:978-605-5426-58-3, Türkçe(Ders Kitabı), (Yayın No: 1326844)

Kozancıoğlu, G., (1986). Çocukların Anksiyete Düzeyleri İle Annelerin Tutumları Arasındaki İlişki. *Psikoloji Çalışmaları*, 14, 83-103

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, 1007- 1023

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in life. *J. Health Soc. Behav.* 43, 207–222. doi: 10.2307/3090197

Koc, M., Iskender, M., Soyer, F., Dusunceli, B. & Colak, T. S. (2016). The Effectiveness of the Psychoeducational Effective Parenting Program Application on Symptoms of Psychoactive Substance use. *Studies on Ethno-Medicine*, 10(2), 206-215

Kraemer, KM, McLeish, AC ve O'Bryan, EM (2015). Üniversite Öğrencileri Arasında Alkol Kullanım Nedenleri Açısından Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Rolü. *Bağımlılık yapan davranışlar* , 42 , 162-166

Leung, G. M., Lam, T. H., Ho, L. M., Ho, S. Y., Chan, B. H. Y., Wong, I. O. L., & Hedley, A. J. (2003). The Impact of Community Psychological Responses on Outbreak Control for Severe Acute Respiratory Syndrome in Hong Kong. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(11), 857-863

Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual Issues in Studies of Resilience: Past, Present, and Future Research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 105

Lyubomirsky S., King L. & Diener E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success. *Psychol Bull*, 131, 803-855

Maner, R., “Vebaya Dair”, *Ulus*, 12 Mayıs 1947.

Mayda, A. T., Yılmaz, M., Bolu, F., Deler, M. H., Demir, H., Doğru, M. F., Ekici, E. İ., Fırat, A. & Guksu, S. (2014). Bir Tıp Fakültesi 4, 5 ve 6. Sınıf Öğrencilerinde Gelecek ile İlgili Kaygı 110 Durumunun Değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 4(3), 7-13

Mennin (Ed.). Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice (s. 142-163). New York, NY: Guilford Press

Mora-Magaña, I., Lee, S. A., Maldonado-Castellanos, I., Jiménez-Gutierrez, C., Mendez-Venegas, J., Maya-Del-Moral, A., ... & Jobe, M. C. (2020). Coronaphobia among healthcare professionals in Mexico: A psychometric analysis. *Death Studies*, 1-10

Moses, E. B., & Barlow, D. H. (2006). A new unified treatment approach for emotional disorders based on emotion science. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 146–150

Nikiforuk, A., Mahşerin Dördüncü Atlısı Salgın ve Bulaşıcı Hastalıklar Tarihi, Çeviren: Selahattin Erkanlı, İletişim yay., 2. Baskı, İstanbul, 2001, s. 54

Niitsu, K., Houfek, J. F., Barron, C. R., Stoltenberg, S. F., Kupzyk, K. A., & Rice, M. J. (2017). A Concept Analysis of Resilience Integrating Genetics. *Issues in mental health nursing*, 38(11), 896-906

Norton, DL. 1976. *Personal Destinies*,

Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruña-Muñiz, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological Symptoms of the Outbreak of the COVID-19 Crisis and Confinement in the Population of Spain

Öz,F., Hastalık Yaşantısında Belirsizlik, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2001; 12(1):61-68.

Özdemir, A. A. , Çalışanların Benlik Yönelimlerinin Liderlik İhtiyaçları ve Psikolojik İyi Oluş Halleri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2016, 19 (38), 23-32

Pak, H., Süsen, Y., Nazlıgül, M. D., & Griffiths, M. (2021). The Mediating Effects of Fear of COVID-19 and Depression on the Association Between Intolerance of Uncertainty and Emotional Eating During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15

Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 Pandemic on Subjective Mental

Well-being: The Interplay of Perceived Threat, Future Anxiety and Resilience. *Personality and Individual Differences*, 170, 110455

Parıldar, H. (2020). Tarihte Bulaşıcı Hastalık Salgınları. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 19-26

Peçanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H., & Gualano, B. (2020). Social Isolation During the COVID-19 Pandemic can Increase Physical Inactivity and the Global Burden of Cardiovascular Disease. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441-H1446

Perrin, P. C., McCabe, O. L., Everly, G. S., & Links, J. M. (2009). Preparing for an Influenza Pandemic: Mental Health Considerations. *Prehospital and Disaster Medicine*, 24(3), 223– 230

Professio Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study During the French Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 3200. *nals. Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97

Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066

Robichaud, M. (2013). Cognitive Behavior Therapy Targeting Intolerance of Uncertainty: Application to a Clinical Case of Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263

Rogers, S. J., & DeBoer, D. D. (2001). Changes in Wives' income: Effects on Marital Happiness, Psychological Well-being, and the Risk of Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458-472

Rossi, R., Soggi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A., & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among the General Population in Italy. An N= 18147

Ryan, R.M., Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39

Sakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The Role of Basic Psychological Needs in Well-Being During the COVID-19 Outbreak: A Self-Determination Theory Perspective. *Frontiers in Public Health*, 8, 713

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

Sarıçam, H., Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Route Educational and Social Science Journal*, 2014, 1.3: 148-157

Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluğa eEkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12

Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its Association with Psychological Distress and Life Satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>

Savaş, N. (2015). HIV/AIDS (İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü/Edinilmiş Bağışıklık Eksikliği Sendromu). *Türkiye Klinikleri J Public Health-Special Topics*, 1, 29-36

Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2007). Modern Psikoloji Tarihi. (Y. Aslay, Çev.) İstanbul Kaknüs Yayınları. (2004)

Shultz, J. M., Neria, Y., Allen, A., & Espinel, Z. (2013). Psychological Impacts of Natural Disasters. *Encyclopedia of Natural Hazards*. Ed.: Bobrowski, P. New York: Springer

Silva, W. A. D., de Sampaio Brito, T. R., & Pereira, C. R. (2021). Anxiety Associated with COVID-19 and Concerns About Death: Impacts on Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences*, 176, 110772

SongJ, Song TM, Seo DC, Jin DL, Kim JS. Social Big Data Analysis of Information Spread and Perceived Infection Risk During the 2015 Middle East Respiratory Syndrome outbreak in South Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017;20(1):22–29

Steketee, G., Frost, R. O., & Cohen, I. (1998). Beliefs in Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of anxiety disorders*, 12(6), 525-537

Suárez, L., Bennett, S., Goldstein, C., & Barlow, D. H. (2009). Understanding Anxiety Disorders From a Triple Vulnerability Framework. In: M. M. Antony, & M. B. Stein (Eds.), *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders* (pp. 153–172). New York, NY: Oxford University Press

Tarhan, N., (1989), *Stres ve Hastalıkları*, Gülhane Tıp Akademisi, İstanbul, 1989, s. 36

Tavukcu, S., Kral, H., & Krall, H. (2020). Salgın Hastalıkların Tetiklediği Dünya Tarihindeki Güç ve Düzen Değişiklikleri, 1–33

T.C. Sağlık Bakanlığı h (2020, 21 Şubat), “Sağlık bakanı Koca, Koronavirüse İlişkin Son Durumu Değerlendirdi”.<https://www.saglik.gov.tr/TR,64066/saglik-bakani-koca-koronaviruseiliskin-son-durumu-degerlendirdi.html>

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384

Thoits, P. A. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S41-S53

Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of Uncertainty in Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 233-242

Tosun, S. (2017). İnfluenza (Grip) Nedir?, Ne Değildir?, *İzmir Tabip Odası*.

Tükel, R. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Ruh Sağlığı. Türk Tabipler Birliği Covid-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu. 30.09.2020 https://www.ttb.org.tr/arsiv_haber.php

Usher, K., Bhullar, N., & Jackson, D. (2020). Life in the Pandemic: Social Isolation and Mental Health

Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1267-1276

Yanbastı, G. (1996), *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir

Yener, Ö. (2011). Kişisel, Sosyal, Ulusal ve Küresel Sorumluluk Bağlamında Toplumun Yeniden İnşası: Mekan. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (8), 137-148. Yüksek Lisans tezi

Yolun, M., (2020). İspanyol Gribinin Kısa Bir Öyküsü. *Toplumsal Tarih*, (316), 74-80

Yook, K., Kim, K.H., Suh, S. Y. ve Lee, K. S. (2010). Intolerance of Uncertainty, Worry and Rumination in Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 623-628

Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252

Wheaton, M. G., Messner, G. R., & Marks, J. B. (2021). Intolerance of Uncertainty as a Factor Linking Obsessive-Compulsive Symptoms, Health Anxiety and Concerns About the Spread of the Novel Coronavirus (COVID-19) in the United States. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 28, 100605

WHO.(2020a) Transmission of SARS-CoV-2: Implications for Infection Prevention Precautions, <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/transmission-of-sars-cov-2-implications-for-infection-prevention-precautions> (Erişim tarihi: 9 Temmuz 2020)

WHO.(2020b) What are the Symptoms of COVID-19?<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and>

answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=symptoms (Erişim tarihi;12 Ekim 2020)

William R., C. (2008). *Bracing for Armageddon? : The Science and Politics of Bioterrorism in America* - Google Kitaplar. Retrieved 16 June 2020, from https://books.google.com.tr/books?id=Dn52CAAAQBAJ&pg=PT72&dq=1957+flu+guizhou&redir_esc=y#v=onepage&q=1957+flu+guizhou&f=false

Wu, K. K., Chan, S. K., & Ma, T. M. (2005). Posttraumatic Stress, Anxiety, and Depression in Survivors of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(1), 39-42

<https://www.icisleri.gov.tr>

EKLER

EK-A

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız: _____

Cinsiyetiniz: _____

Medeni durumunuz: _____

Kardeş sayınız: _____

Eğitim durumunuz: _____

Gelir düzeyiniz: _____

Alkol kullanıyor musunuz ?

EVET _____

HAYIR _____

Sigara kullanıyor musunuz ?

EVET _____

HAYIR _____

Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı?

EVET _____

HAYIR _____

Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?

EVET _____

HAYIR _____

Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

EVET _____

HAYIR _____

KORONAVİRÜS 19 FOBİSİ (CP19-S) ÖLÇEĞİ*

YÖNERGE: Aşağıda, insanların koronavirüs salgınında yaşayabilecekleri problemlerle ilgili bazı cümleler yazılmıştır. Her cümleyi dikkatle, ama üzerinde çok da takılmadan okuyunuz.

Cümledeki duruma, **BU GÜN DAHİL GEÇEN HAFTA**, içinde ne kadar katıldığınızı en iyi anlatan kelimenin altındaki yuvarlağa tıklayınız. Lütfen hiçbir cümleyi boş bırakmadan hepsini değerlendiriniz. Lütfen her madde için sadece size en iyi uyan tek seçenek belirtiniz.

Örneğin, Bugün dahil geçen hafta içinde, “koronavirüs beni kaygılandırıyor” ifadesine katılmıyorsanız, 2 numaralı yuvarlağı seçmelisiniz. Seçiminizi yuvarlağın içini karalayarak ya da herhangi bir şekilde işaretleyerek belirtebilirsiniz.

	Genelde	Kesinlikle	Kesinlikle	Kesinlikle	Kesinlikle
	Katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum
m Koronavirüs beni kaygılandırıyor.	④	⑤	①	②	③
1. Korona virüs kapma korkusu beni çok kaygılandırıyor.	④	⑤	①	②	③
2. Korona virüs sebebiyle karnıma ağrılar giriyor.	④	⑤	①	②	③
3. Öksüren insanları görünce koronavirüs şüphesiyle aşırı kaygılanıyorum.	④	⑤	①	②	③
4. Korona virüs nedeniyle yiyecek maddelerinin tükenmesinden kaygılanıyorum.	④	⑤	①	②	③
5. Ailemden birinin korona virüse yakalanma olasılığından aşırı derecede korkuyorum.	④	⑤	①	②	③
6. Korona virüs sebebiyle göğsüm ağrıyor.	④	⑤	①	②	③
7. Hapşıran insanlardan korona virüs şüphesiyle kaçarcasına uzaklaşıyorum.	④	⑤	①	②	③
8. Korona virüs nedeniyle temizlik maddelerinin tükenmesinden endişeliyim.	④	⑤	①	②	③
9. Korona virüsten ölüm haberleri beni müthiş derecede kaygılandırıyor.	④	⑤	①	②	③
10. Korona virüs sebebiyle elim ayağım titriyor.	④	⑤	①	②	③
11. Korona virüs sebebiyle, ellerimi temizlemek için aşırı zaman harcadığımı farkındayım.	④	⑤	①	②	③
12. Korona virüs korkusuyla gıda stokluyorum.	④	⑤	①	②	③

13. Korona virüsle ilgili belirsizlikler beni ciddi manada kaygılandırıyor. (4) (5) (3)
14. Korona virüs korkusu nedeniyle uyku problemi yaşıyorum. (4) (5) (3)
15. Korona virüse yakalanmak korkusundan sosyal ilişkilerim ciddi anlamda sekteye uğruyor. (1) (2) (3)
16. Korona virüsten sonra, evdeki ihtiyaç malzemelerini kontrol etmezsem içim rahat etmiyor. (4) (5) (3)
17. Korona virüsün yayılma hızı beni aşırı derecede panikletiyor. (1) (2) (3) (4)
18. Korona virüs beni o kadar gerginleştiriyor ki, normalde yaptığım şeyleri bile yapamıyorum. (5) (2) (3) (4)
19. Başkalarından korona virüs kapma korkusundan kendimi alamıyorum. (1) (2) (3) (4)
20. Korona virüse karşı insanların duyarsız davranmaları sebebiyle çevremdekilerle hiddetle tartışıyorum (ya da tartışmak istiyorum). (5) (2) (3) (4)

Korona Virüs 19 Fobisi Ölçeğinin (C19P-S) Değerlendirilmesi

The C19P-S, korona virüse karşı gelişebilen fobiyi ölçümlemek üzere geliştirilmiş, 5 dereceli Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçek maddeleri; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” ile 5 “Kesinlikle Katılıyorum” arasında değerlendirilir. 1., 5., 9., 13., 17. ve 20. maddeler Psikolojik Alt Boyutu; 2. 6. 10. 14. Ve 18. maddeler Somatik Alt Boyutu; 3. 7. 11. 15. ve 19. maddeler Sosyal Alt Boyutu; 4. 8. 12. Ve 16. maddeler ise Ekonomik Alt Boyutu ölçmektedir. Alt boyut puanları o alt boyuta ait maddelere verilen cevapların puan toplamı ile elde edilirken; toplam C19P-S puanı alt boyut puanlarının toplamı ile elde edilir ve 20 ile 100 puan arasında değişir. Puanların yüksekliği alt boyutlardaki ve genel koronafobideki yüksekliğe işaret eder.

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.

1.Beklenmedik olaylar canımı çok sıkır.	1	2	3	4	5
2.Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
3.İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5.Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6.Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7.Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8.Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9.Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10.Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.					
11.En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12.Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Puanlama

Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam puan vermektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir.

Alt boyutlar

1.İleriye yönelik kaygı= 1-7. maddeler

2.Engelleyici kaygı= 8-12. maddeler

Özet

Bu araştırmanın amacı Carleton, Norton, & Asmundson (2007) tarafından geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini (BTÖ-12) Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmaktır. Araştırmaya farklı 2 üniversiteden (201 + 392) toplam 593 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri, test-tekrar test, iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile birlikte Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği ve Eğitim Stresi

Ölçeği kullanılmıştır. KMO örneklem uygunluk katsayısı .85, Barlett testi χ^2 değeri 5052,53 ($p < .001$, $sd = 66$) bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı olarak 12 maddenin iki boyutta (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) toplandığı görülmüştür ($\chi^2 = 147.20$, $sd = 48$, $RMSEA = .073$, $CFI = .95$, $IFI = .95$, $GFI = .94$, $SRMR = .046$). Ölçeğin faktör yükleri .55 ile .87 arasında sıralanmakta olup; Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile başa çıkma esnekliği arasında negatif ($r = -.43$); eğitim stresi ile .41 pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ile .68 arasında sıralandığı görülmüştür.

Önerilen atıf (dizinleme):

1. **Sarıçam, H.**, Erguvan, F. M., Akın, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
2. **Sarıçam, H.** (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
3. **Sarıçam, H.**, Deveci, M., & Ahmetoğlu, E. (2020). The examination of hope, intolerance of uncertainty and resilience levels in parents having disabled children. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 10(1), 118-131. Doi: 10.18844/gjpr.v10i1.4398
4. Akın, A., Erguvan, F. M., Şahin, F., & **Sarıçam, H.** (2013, April). *The validity and reliability of Turkish version of Short version of the Intolerance of Uncertainty (IUS-12) Scale [Abstract]*. Paper presented at the International Conference on Innovation and Challenges in Education 2013 (CICE 2013). Kütahya Dumlupınar University, Turkey.

Orjinal kaynak:

Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. doi: S0887-6185(06)00051-X [

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	<input type="checkbox"/>
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	<input type="checkbox"/>
3	Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim	<input type="checkbox"/>
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	<input type="checkbox"/>
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	<input type="checkbox"/>
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	<input type="checkbox"/>
7	Geleceğim hakkında iyimserim	<input type="checkbox"/>
8	İnsanlar bana saygı duyar	<input type="checkbox"/>

pii]10.1016/j.janxdis.2006.03.014

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam

psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86$, $p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010).

Kaynak

Telef, B. B. (2011). *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3–5 Ekim, Selçuk- İzmir.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışması kapsamında Dr. Öğretim Üyesi Yücel Yılmaz danışmanlığında psikolog Damla Şimşek tarafından yürütölmektedir.

Bu çalışma Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinde pandeminin yarattığı koşullarla nasıl baş ettiklerini anlayabilmek ve bu baş etmeye çalışırken o kişilerin belirsizliğe tahammölsüzlük ile ilişkilerinin ve psikolojik iyi oluşlarını nasıl sağlamaya çalıştıklarını anlamak için yapılacaktır. Bu araştırmada, Covid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammölsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için; Kovid-19 Fobisi Ölçeği, Belirsizliğe Tahammölsüzlük Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu verilecektir.

Katılımcıların bilgileri kilitli dolapta saklanacaktır. Bu çalışmadan rahatsız olduğunuzda herhangi bir sorun yaŐadıđımızda çalışmayı sonlandırabilirsiniz. AraŐtırmayla ilgili herhangi bir sorunuz olursa araŐtırmacıya iletişim bilgilerinden ulaŐabilirsiniz. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı Őimdiden teŐekkür ederiz.

Gönöllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Araştırmacı Adı Soyadı : Damla Şimşek

Katılımcı

İmza

