



T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE COVID-19 KORKUSU VE  
UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIĞIN ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeymanur TAPAN

Malatya, 2022

T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE COVID-19 KORKUSU VE  
UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIĞIN ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Şeymanur TAPAN**

**Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Nilgün ÖZTÜRK**

**Malatya, 2022**

## ONUR SÖZÜ

Dr. Öğretim Üyesi Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığım *“Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü”* başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Şeymanur TAPAN

## ÖN SÖZ

Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü incelediğim bu araştırmayı “alanyazın için küçük kendim için büyük bir adım” olarak değerlendiriyor ve bilime katkıda bulunmuş olmayı umuyorum. Bu süreçte her ne kadar bilgisayar başında yalnız olsam da destekleriyle yanımda olan kıymetli kişileri anarak teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Çalışmamın başından sonuna kadar bilgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, aklıma takılan her soruyu daima içtenlikle cevaplayan, cesaretimi arttıran değerli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Nilgün ÖZTÜRK’e çok teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden ders aldığım, bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım kıymetli hocalarım Prof. Dr. Özcan SEZER, Prof. Dr. Mustafa KUTLU, Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM, Doç. Dr. Emine DURMUŞ, Dr. Öğr. Üyesi Yağmur ULUSOY DOĞMUŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Yüksel ÇIRAK’a teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca tez jürimde yer alarak kıymetli eleştirileri ile tezimin gelişmesine katkı sunan kıymetli jüri üyeleri Doç. Dr. Özlem TOLAN ve Doç. Dr. Abdullah ATLI’ye teşekkür ediyorum.

Diğer taraftan zorlu tez yazım sürecinde benimle birlikte olan sevgili aileme çok şey borçluyum. Tezimi tamamlamamı benden daha çok isteyen ve ben bilgisayar başındayken uzaktan da olsa benimle birlikte yorulan canım annem Zeynep TAPAN’a, kendimi mesleğimde daima geliştirmemi tavsiye eden ve çabalarımı destekleyen canım babam Mehmet TAPAN’a ve süreç boyunca “Abla sen tam olarak ne yapıyorsun, ne kadar kaldı, yani sen bitirince tam olarak ne olacak?” şeklinde tekrarlayan sorularıyla yanımda olan neşe kaynaklarım, can kardeşlerim Emre, Elif, Nebi ve Nursuna’ya sevgilerimi sunuyorum.

Şeymanur Tapan

Malatya, 2022

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE COVID-19 KORKUSU VE UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACILIK ROLÜ

TAPAN, Şeymanur

Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Nilgün ÖZTÜRK

Nisan-2022, x+130 sayfa

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü incelenmiştir. Bu amaçla psikolojik sağlamlığın aracı rolünü öngören hipotetik model kurulmuş ve ikili ilişkilerin yanı sıra aracı değişkenin rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, İnönü Üniversitesinde öğrenim gören 530 (415 kadın, 115 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, COVID-19 Korkusu Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Oluşturulan model, AMOS 24 programı aracılığıyla yapısal eşitlik modellemesiyle (YEM) test edilmiştir. Aracılık etkisinin anlamlılığının test edilmesi içinse bootstrapping analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda COVID-19 korkusunun umutsuzluğu pozitif yönde, psikolojik sağlamlığı ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı, psikolojik sağlamlığın ise umutsuzluğu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelendiğinde ise dolaylı etkinin anlamlı olduğu dolayısıyla psikolojik sağlamlığın, COVID-19 korkusu ve umutsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalar ışığında tartışılarak uygulamacılar ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Umutsuzluk, COVID-19 korkusu, Psikolojik sağlamlık, Üniversite öğrencileri

**ABSTRACT****THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE  
RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF COVID-19 AND HOPELESSNESS IN  
UNIVERSITY STUDENTS**

TAPAN, Şeymanur

Master, İnönü University, Institute of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling

Thesis advisor: Asst. Prof. Nilgün ÖZTÜRK

April-2022, x+130 page

In this study, the mediating role of psychological resilience in the relationship between fear of COVID-19 and hopelessness in university students was examined. For this purpose, a hypothetical model predicting the mediating role of resilience was established and the role of the mediating variable as well as bilateral relations was examined. The sample of the study consists of 530 (415 female, 115 male) students studying at İnönü University. Personal Information Form, Fear of COVID-19 Scale, Beck Hopelessness Scale and Brief Psychological Resilience Scale were used to collect data in the study. The created model was tested with structural equation modeling (SEM) through the AMOS 24 program. Bootstrapping analysis was performed to test the significance of the mediation effect. As a result of the analyzes, it was seen that fear of COVID-19 predicted hopelessness positively, psychological resilience negatively and significantly, while psychological resilience predicted hopelessness negatively and significantly. When the mediating role of psychological resilience was examined, it was seen that the indirect effect was significant, so psychological resilience mediated the relationship between fear of COVID-19 and hopelessness. The findings obtained as a result of the research were discussed in the light of the studies in the literature, and suggestions were made for practitioners and researchers.

**Keywords:** Hopelessness, Fear of COVID-19, Psychological resilience, University students

## İÇİNDEKİLER

<b>ONUR SÖZÜ</b> .....	i
<b>ÖN SÖZ</b> .....	ii
<b>ÖZET</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	viii
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	ix
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	x
<b>1.GİRİŞ</b> .....	1
1.1.Problem Durumu .....	1
1.2.Araştırmanın Amacı .....	7
1.3. Araştırmanın Problemi .....	7
1.4.Araştırmanın Hipotezleri.....	8
1.5.Araştırmanın Önemi.....	8
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	11
1.7.Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları) .....	11
1.8.Tanımlar .....	11
<b>2.KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	12
2.1. Umutsuzluk.....	12
2.1.1. Umutsuzluk ile İlişkili Kavramlar.....	14
2.1.1.1.Karamsarlık .....	14
2.1.1.2.Çaresizlik .....	15
2.1.2. Bilişsel Yaklaşım'a göre Umutsuzluk.....	16
2.1.2.1.Beck'in Bilişsel Yaklaşımı .....	16
2.1.2.2.Abramson ve diğerlerinin "Umutsuzluk Depresyonu" Kuramı .....	17
2.1.3. Psikanalitik Yaklaşım'a göre Umutsuzluk.....	18
2.1.4. Varoluşçu Yaklaşım'a göre Umutsuzluk .....	19
2.2. COVID-19 Pandemisi.....	20
2.2.1. COVID-19 Korkusu .....	22
2.2.2.COVID-19 Korkusunun Bileşenleri.....	23
2.3.Psikolojik Sağlık.....	23
2.3.1. Risk Faktörleri.....	26
2.3.2. Koruyucu Faktörler .....	27

2.3.3. Olumlu Sonuçlar .....	29
2.3.4. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı'na göre Psikolojik Sağlamlık.....	30
2.3.5. Psikanalitik Yaklaşım'a göre Psikolojik Sağlamlık.....	30
2.3.6. Richardson'un "Psikolojik Sağlamlığın Meta Teorisi".....	32
2.3.7. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım'a göre Psikolojik Sağlamlık .....	32
2.4. Değişkenler Arası İlişkiler .....	35
2.4.1. COVID-19 Korkusu ve Umutsuzluk Arasındaki İlişki.....	35
2.4.2. Psikolojik Sağlamlık ve Umutsuzluk Arasındaki İlişki .....	37
2.4.3. COVID-19 Korkusu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki.....	38
2.4.4. COVID-19 Korkusu ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü.....	39
2.5. İlgili Araştırmalar .....	40
2.5.1. Umutsuzluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	40
2.5.2. Umutsuzluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	42
2.5.3. COVID-19 Korkusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	44
2.5.4. COVID-19 Korkusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	47
2.5.5. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	50
2.5.6. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	52
<b>3.YÖNTEM</b> .....	<b>55</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	55
3.2. Çalışma Grubu .....	56
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları .....	57
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	58
3.3.2. COVID-19 Korkusu Ölçeği.....	58
3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	60
3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	61
3.4. Verilerin Analizi.....	62
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>65</b>
4.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler .....	65
4.2. Ölçüm Modellerinin Test Edilmesi .....	66
4.2.1. COVID-19 Korkusu Ölçeği için DFA.....	66
4.2.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) İçin DFA .....	67
4.2.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) İçin DFA.....	69
4.3. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular.....	70



4.3.1. COVID-19 Korkusunun Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	70
4.3.2. COVID-19 Korkusu İle Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	71
<b>5. TARTIŞMA ve YORUM</b>	<b>74</b>
5.1. COVID-19 Korkusu ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	74
5.2. COVID-19 Korkusu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	75
5.3. Psikolojik Sağlamlık ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	77
5.4. COVID-19 Korkusu ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolüne İlişkin Araştırma Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması	78
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	<b>81</b>
6.1. Sonuçlar	81
6.2. Öneriler	81
6.2.1. Uygulamacılara Yönelik Öneriler	82
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	83
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>84</b>
<b>EKLER</b>	<b>117</b>

**TABLULAR LİSTESİ**

Tablo 1 Katılımcılara ait bilgiler .....	57
Tablo 2 Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları.....	63
Tablo 3 Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler .....	65
Tablo 4 Aracılı yapısal modele ait Bootstrapping analizi sonuçları.....	72



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hipotetik model .....	7
Şekil 2. Yordayıcı değişkenin sonuç değişken üzerindeki toplam etkisini öngören basit etki modeli .....	56
Şekil 3. Aracı değişken analize dâhil edildiğinde yordayıcı, sonuç ve aracı değişken arasındaki ilişkiyi öngören hipotetik model.....	56
Şekil 4. COVID-19 Korkusu Ölçeğine ait ölçüm modeli.....	67
Şekil 5. Beck Umutsuzluk Ölçeğine ait ölçüm modeli.....	68
Şekil 6. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğine ait ölçüm modeli.....	69
Şekil 7. Basit etki analizi modeli .....	70
Şekil 8. Aracı etkili yapısal analiz modeli .....	71

## KISALTMALAR LİSTESİ

- AMOS:** Analysis of Moment Structures
- BUÖ:** Beck Umutsuzluk Ölçeği
- CFI:** Comparative Fit Indices
- COVID-19:** Coronavirüs hastalığı-2019
- DFA:** Doğrulayıcı Faktör Analizi
- DSÖ:** Dünya Sağlık Örgütü
- GDB:** Geleceğe ilişkin duygu ve beklentiler
- GFI:** Goodness of Fit Indices
- KPSÖ:** Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
- MOTKAY:** Motivasyon kaybı
- RMSEA:** Root Mean Square Error of Approximation
- SPSS:** Statistical Package For Social Sciences
- SRMR:** Standardized Root Mean Square Residual
- YEM:** Yapısal Eşitlik Modellemesi

## BÖLÜM I

### 1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya kaynaklık eden problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, cevap aradığı sorular, hipotezler, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmaya başlarken kabul edilen sayıltılar (varsayımlar) ve araştırmada yer alan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

#### 1.1.Problem Durumu

Son dönemlerde pandemi, deprem, yangın, sel, savaş, küresel ekonomik zorluklar gibi gündemden düşmeyen olaylar sadece doğrudan maruz kalan bireyleri değil dolaylı yoldan tanık olan bireyleri de derinden etkilemektedir. Bireylerin yaşam umudunu, zorluklarla baş etme motivasyonunu azaltan ve devamında neler olacağını kestirilemediği bu dönemde her bireyin nasıl etkilendiği ve ruh sağlığının nasıl korunacağı cevaplanmaya değer sorular arasındadır.

Pandemi süreci bağlamında bakıldığında şimdi olduğu gibi geçmiş zamanlardan bu yana insanlar pek çok salgın hastalık ile mücadele etmişlerdir (Aslan, 2020). Etkilerini hala sürdüren ve dünya genelinde yönetiminde büyük zorluk yaşanan salgın hastalıklardan sonuncusu yeni tip Coronavirüstür (COVID-19) (Ahorsu vd., 2020). 2019 Aralık ayı itibari ile Çin'de ortaya çıkan ve 2020 Mart ayında Türkiye'de de görülmeye başlayan COVID-19 pandemisi; etkisini fiziksel, sosyal ve psikolojik alanlarda gösteren küresel bir sorundur. Vaka sayılarının ve ölüm oranlarının artmasıyla beraber bir dizi önlem alınarak hastalığın yayılımı azaltılmaya çalışılmıştır. Alınan önlemler; okul ve işyerlerinin kapatılması, sokağa çıkma yasağının getirilmesi, kapalı sosyal ortamlardan uzak durulması, toplu sosyal etkinliklerin yasaklanması ve sosyal mesafenin korunması zorunluluğu şeklindedir. Halk sağlığıyla ilgili bu gibi acil durumlar hem bireylerin (güvensizlik, kafa karışıklığı, duygusal izolasyon) hem de toplumların (ekonomik kayıp, iş yerleri ve okulların kapatılması) sağlık, güvenlik ve refahını etkileyebilmektedir (Pfefferbaum ve North, 2020).

Dünya genelinde, büyük ölçüde COVID-19'un fiziksel sağlık üzerindeki etkisine odaklanılıyor olmasına rağmen pandeminin, ruh sağlığı üzerindeki etkisi de göz ardı edilemez bir öneme sahiptir (Saticı vd., 2020a). Zira psikolojik faktörler, bireylerin pandemi tehdidi ve pandeminin ortaya çıkardığı istenmeyen durumlarla başa çıkma biçimlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Ayrıca psikolojik faktörler; bireylerin kendileri, aileleri, mali durumları ve işleri hakkında korku yaşamalarının yaygınlaşmasına da sebep olan geniş toplumsal sorunların, anlaşılması ve yönetilmesi için de büyük öneme sahiptir (Taylor, 2019). Nitekim rutin yaşantı alışkanlıklarından uzaklaşan, ekonomik sıkıntılara maruz kalan ve sağlık kaygıları yaşayan toplumların fiziksel etkiler yanında psikolojik yaralar alması da muhtemeldir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

COVID-19 ile ilişkili psikolojik faktörler incelendiğinde dikkat çeken önemli noktalardan biri çalışılan yaş grubudur. Alanyazın incelendiğinde araştırmaların büyük çoğunluğunun 18 yaş üstü yetişkinlerin katılımı ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Ancak gelişim dönemleri itibarıyla farklı yaş gurubunda yer alan bireylerin pandemiden etkilenme durumları aynı olmayabilir. Genel nüfusta yapılan ve büyük çoğunluğunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir araştırmada öğrencilerin; salgına ilişkin stres, kaygı ve depresyon seviyelerini diğer gruplara göre (emekli, çalışan) daha yüksek düzeyde yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Wang vd., 2020). Başka bir çalışmada da genç yetişkinlerde, pandemi kaynaklı olumsuz ruhsal sonuçlar yaşama riskinin daha büyük yaş gruplarına göre yüksek olduğu vurgulanmıştır (Varma vd., 2021). Bu iki araştırmada da dikkat çekilen ve yaklaşık olarak 18-29 yaş aralığını kapsayan üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun içinde bulunduğu bu yaş aralığı beliren yetişkinlik dönemi olarak ifade edilmektedir (Arnett, 2015). Beliren yetişkinlik dönemindeki birey artık ergen değildir çünkü birey üzerindeki ebeveyn kontrolü azalmış ve ergenlikteki değişimler geride bırakılmıştır. Ancak bu dönemde birey tam bir yetişkin de değildir çünkü istikrarlı bir hayat düzeni de yoktur. Bunlara ek olarak bu dönem yetişkinliğe adım atılan kısa bir geçiş aşaması da değildir. Aksine yaşam sürecinde gelecekle ilgili olası yollar ve keşiflerle dolu bir dönemdir. Beliren yetişkinlikte bireyin geleceğiyle ilgili çok az şey kesin olarak bellidir ve önünde bağımsız olarak seçim yapabileceği pek çok yol vardır. Yakın ilişkilerinde, eğitim hayatında, iş yaşamında pek çok değişim yaşamaktadır ve bu yolda geleceği ile ilgili kararlar alırken bir yandan da kendini keşfetmektedir (Arnett, 2000). Sorumlulukların, gelecekle ilgili planların arttığı, iş yaşamına adım atıldığı, ekonomik bağımsızlığın kazanılmaya çalışıldığı bu dönemde toplumda meydana gelen

olayların bireyi etkilemesi ve bireyin de bundan akademik, ekonomik, psikolojik ve sosyal açıdan etkilenmesi elbette kaçınılmaz olmaktadır.

Alanyazında, pandeminin üniversite öğrencileri üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koyan araştırma sonuçları bulunmaktadır. Hossain ve diğerleri (2021), pandeminin ortaya çıkışından bir yıl sonra uzaktan eğitime geçiş yapmış öğrencilerle yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %61'inin yüksek düzeyde akademik gecikme korkusu yaşadıkları ve bunun yüksek seviyede stres ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin %53'ünde günlük aktiviteleri yerine getirme ve bunlardan zevk alma yeteneği ile ilişkili olan sosyal işlev bozukluğunun yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Marques vd., 2021). Pandeminin ekonomik sonuçlarına ilişkin olarak da pandemi sebebiyle işlerini kaybeden üniversite öğrencilerinin iş bulmakta zorlandıkları, ekonomik güvensizlik yaşadıkları ve bu durumun kaygı artışını beraberinde getirdiği vurgulanmaktadır (Tsurugano vd., 2021). Yine benzer şekilde üniversiteli gençlerin, pandeminin günlük yaşam ve ekonomik durum üzerindeki etkisine ilişkin endişeleri ile akademik gecikmelere ilişkin endişelerinin yüksek oranda şiddetli kaygı ile ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Dhar vd., 2020). Görülmektedir ki genel nüfustan farklı olarak üniversite öğrencileri buldukları dönem gereği pandeminin sosyal ve psikolojik zorlukları yanında akademik zorluklarına da maruz kalmaktadırlar.

Pandemi sürecinden önemli ölçüde etkilenen üniversite öğrencileri, içinde buldukları gelişim dönemi itibarıyla bugünleri ve gelecekleri için önemli işler ve seçimler yapmaktadırlar (Arnett, 2000). Bu sebeple üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin beklentilerinin ve motivasyonlarının, risk faktörlerinden (korku, umutsuzluk gibi) ve koruyucu faktörlerden (psikolojik sağlamlık) nasıl etkilendiğinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki psikolojik sonuçları ile ilişkili faktörlerden birinin umutsuzluk olduğu düşünülmektedir. Zira bireyler, gelecekleri hakkında endişe ve belirsizlik yaşadıklarında umutsuzluk duygularına kapılmaları muhtemeldir (Sarıcalı vd., 2020). “Olumsuz durumlar karşısında yapıcı bir değişiklik için herhangi bir çaba göstermeden istenmeyen duruma mahkûm olmuşluk hissi” olarak tanımlanan umutsuzluk (Shea ve Hurley, 1964, s.32) bireyin yaşamındaki stres etmenlerinin olumsuz değerlendirilme ihtimalini artırıp hayatındaki olumsuzluklarla baş etme kapasitelerine olan inancı azaltmaktadır (Padmanabhanunn ve Pretorius, 2021). Okul düzenindeki değişiklikler, uzaktan eğitime

geçilmesi, akademik ilerlemedeki aksamalar, iş olanaklarının azalması gibi durumlar, pandeminin üniversite öğrencileri üzerindeki yeni ve zorlayıcı olan önemli etkilerindedir (Burki, 2020). Nitekim uzaktan eğitime geçiş ile birlikte ders işlenişi ile ölçme ve değerlendirme çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir. Bu durum imkânı olan öğrenciler için bile belirsiz bir durumken gerekli araç-gereç imkânı olmayan öğrenciler için daha da zorlu bir durum halini almaktadır. Ayrıca son sınıf öğrencilerinin mezuniyetindeki gecikmeler ve uygulamalı derslerin yürütülememesi pandeminin eğitim üzerindeki olumsuz etkisini daha da derinleştirmektedir (Sahu, 2020). Bu sebeple olumsuz olayların varlığıyla ilişkili olan ve zorluklar karşısındaki direnci zayıflatan umutsuzluğu, üniversite öğrencilerinde pandeminin sebep olduğu yeni ve zorlayıcı şartlara karşı bir tepki olarak görmek mümkündür.

Pandeminin zorluklarını deneyimleyen üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı karamsar duygular, öğrencilerin öğrenme düzeylerini ve derse katılımlarını etkileyen önemli etkenler arasında bulunmaktadır (Tulaskar ve Turunen, 2022). Karamsarlığın yanı sıra akademik belirsizlik, artan iş yükü, dönemi başarıyla bitirememeye endişesi, motivasyon kaybı ve virüs korkusu; depresyon ve stres yaşama gibi ruhsal problemleri beraberinde getirmektedir (Tasso vd., 2021). Umutsuzluğun, depresyon ile yakın ilişkisi, karamsarlığı, motivasyon kaybını içinde barındırması ve olumsuz yaşam olayları tarafından tetiklenmesi gibi özellikleri göz önünde bulundurulduğunda öğrenciler arasında yaygın bir psikolojik faktör olabileceği görüşü önem kazanmaktadır.

Dünya genelinde salgın hastalık gibi zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan toplumdaki bireylerin ruh sağlıkları, korku ve kaygılardan nasıl etkilendikleriyle de yakından ilişkilidir (Schimmenti vd., 2020). İnsanın kendini bedensel ve ruhsal açıdan tehlikede görmesi sonucu oluşan korku “var olan somut bir tehdit sonucu meydana gelen duygusal bir tepkidir” (Şahin, 2019, s.119). Diğer bir açıdan korku, tehdide sebep olan nesne veya duruma karşı verilen bir tepki değil durum veya nesneye ilişkin kendi düşüncelerimize verdiğimiz bir tepki olarak tanımlanabilmektedir. Her iki açıdan da insanlar bir tehdit ile karşılaştığında tehdidin içinde iseler kaçmak, dışında iseler korunmak isterler. Dolayısıyla korku duygusu, tehdit algısı sebebiyle beraberinde korunma ve kaçma davranışını da getirmektedir (Gençöz, 1998). Korku ve kaygı pandemi sürecine bir tepki olarak düşünüldüğünde salgına karşı önlem alma ve korunmaya yöneltmesi açısından işlevsel duygular olarak da tanımlanabilmektedir. Ancak patolojik



düzelere ulaştığında beraberinde psikolojik rahatsızlıkları getirme riskini de taşımaktadır (Memiş-Doğan ve Düznel, 2020). Zira hem korku hem de panik, virüsün kendisiyle savaşıma gücünü azaltabileceği gibi bireylerin hastalıklarla mücadelede vücut direncini de azaltabilmektedir (Ng ve Kemp, 2020). İçinde bulunulan pandemi süreci açısından ele alındığında COVID-19 korkusunun üniversite öğrencilerinde umutsuzluğa katkıda bulunabilecek faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Nitekim COVID-19 korkusu, umutsuzluğun yakından ilişkili olduğu depresyon ve kaygının pozitif yordayıcısıdır (Satıcı vd., 2020a). Ayrıca yine umutsuzlukla yakından ilişkili olduğu intiharın, önde gelen nedenlerinden biridir (Dsouza vd., 2020). Dolayısıyla depresyon ve intiharla yakından ilişkili olduğu için COVID-19 korkusunun, umutsuzlukla da bağlantılı olması muhtemeldir.

Yukarıda ifade edilen yaşamda karşılaşılan tüm zorluklara ve olumsuzluklara rağmen bazı bireyler diğerlerine göre bu olumsuzluklar ve zorluklar karşısında nispeten daha dirençlidir (Bonanno, 2004). Pandemiden bağımsız olarak da yetişkinliğe geçiş sürecinde yer alan ve bu süreçte toplumun kendisinden yerine getirmesini beklediği görevleri bulunan bireyler, işlevde buldukları yaşam alanlarında bir takım olumsuzluklar ile karşılaşabilmektedirler. Karşılaştıkları olumsuzluklar da bireyleri psikolojik açıdan savunmasız hale getirebilmektedir (Masten vd., 2006). Beliren yetişkinlik dönemi, bireye geleceği ile ilgili yeni yollar belirleyebilme veya mevcut yolların yönünü değiştirebilme imkânı sunan zengin bir içeriğe sahiptir. Dönemin imkanlarından en üst düzeyde yararlanabilme ve olumlu bir gelişim süreci için zorluklara karşı psikolojik sağlamlık kavramı önem taşımaktadır (O'Connor vd., 2015). Psikolojik sağlamlık Masten ve Coastworth (1998, s.206) tarafından “önemli zorlukların meydana geldiği durumlarda, uyum ve gelişim için yeterlik göstermek” olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık aynı zamanda bireyin çevresiyle olan uyum sistemlerinin işleyişi ile ilgili bir olgu olarak görülmektedir. Eğer bu sistem; bir düzen içerisinde korunursa, ciddi zorluklar karşısında bile birey güçlü kalmaya devam edebilmektedir. Ancak bu sistemler, zorlukların öncesinde veya sonrasında zayıflarsa ve özellikle de çevresel riskler uzun vadeli olursa gelişimsel problemlerin ortaya çıkma riski daha da fazlalaşmaktadır (Masten, 2001).

Salgın hastalıklar da bireylerin refahını tehdit eden çevresel risk faktörlerinden biridir (Masten, 2014). Bir araştırmaya göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, psikolojik sağlamlıkları ile yakından ilişkili olan refahlarının; yüksek sosyoekonomik

statü, duygu kontrolü, okul ortamına uyum, ebeveyn ve arkadaşlar ile ilişkiler ve daha fazla topluma katılım ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Pandeminin toplumsal ortamlardan izolasyona, okul ortamında değişikliklere, ekonomik zorluklara sebep olduğu göz önüne alındığında beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin refahlarının dolayısıyla da psikolojik sağlıklarının pandemi sebebiyle risk altında olabileceği görüşü desteklenmektedir (O'Connor vd., 2011; Turner vd., 2017). Psikolojik sağlamlık, sözü edilen tüm bu olumsuzluklara rağmen COVID-19 pandemisinin olumsuz psikolojik sonuçlarına karşı koruyucu bir faktör olma özelliğine de sahiptir (Bilge ve Bilge, 2020; Huffman vd., 2021). Örneğin pandemi kaynaklı stres, üniversite öğrencilerinin öğrenme düzeylerini olumsuz etkilerken psikolojik sağlamlık, öğrenme güçlüklerine karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir (Quintiliani vd., 2022). Bir başka deyişle COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları olumsuz psikolojik sonuçlarla negatif ilişkili olabildiği gibi aynı zamanda risk faktörlerine karşı koruyucu bir rol de üstlenebilmektedir.

Alanyazında COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan sınırlı sayıda çalışmada, öğrencilerin pek çok açıdan pandeminin farklı etkilerine maruz kaldıkları görülmektedir. Örneğin; depresyon, kaygı, korku, duygusal yalnızlık yaşamaları pandeminin üniversite öğrencileri üzerindeki olumsuz sonuçlarından (Feng, vd., 2021; Islam vd., 2020; Labrague vd., 2021). Ancak pandeminin farklı psikolojik yansımalarının birbirleriyle olan ilişkisinin tespit edilebilmesi ve üniversite gençliği üzerindeki etkisinin geniş çaplı anlaşılabilmesi için ulusal alanyazında daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun yanı sıra pandeminin uzun vadeli etkilerinin ne olacağının net bir şekilde belirlenmesi için henüz çok erken olmakla birlikte üniversiteli gençlerin bu süreçte neler yaşadıklarının farklı faktörlerle araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu amaçla pandemi döneminde eğitim, sağlık, sosyal yaşam alanlarında üniversiteli gençlerin yaşadıkları farklı ve zorlu durumlardan kaynaklanan olumsuz psikolojik tepkilerin olası sebebi veya sonucu olabilecek korku ve umutsuzluk ile tüm bu zorluklara karşı koruyucu bir rol üstlenebilecek psikolojik sağlamlık değişkeninin incelenmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmacılar tarafından da yapılacak psikososyal müdahale çalışmalarının içeriklerinin hazırlanması ve problemlere kaynaklık eden risk faktörleri ile problemleri azaltabilecek koruyucu faktörlerin anlaşılması için araştırmaların yapılması önerilmektedir (Horenczyk, 2021). Bu kapsamda bu araştırmada üniversite öğrencilerinde, COVID-19

korkusu ve umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü incelenecektir.

## 1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada COVID-19 korkusu, umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ve COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada; sonuç (bağımlı) değişkeninin umutsuzluk, yordayıcı değişkenin COVID-19 (bağımsız) korkusu, aracı değişkenin psikolojik sağlamlık olduğu ilgili alanyazın temelinde test edilmek üzere önerilen hipotetik model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Hipotetik model

## 1.3. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü bulunmakta mıdır?” olarak belirlenmiştir. Araştırmanın amacı ve problem cümlesi doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranacaktır.

1. Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu, umutsuzluğu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu, psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, umutsuzluğu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde, COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlık aracılık etmekte midir?

#### 1.4.Araştırmanın Hipotezleri

1.  $H_1$ : Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu umutsuzluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
2.  $H_2$ : Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır.
3.  $H_3$ : Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık umutsuzluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır.
4.  $H_4$ : Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlık aracılık etmektedir.

#### 1.5.Araştırmanın Önemi

Bulaşıcı salgın hastalıkların sebep olduğu pandemiler, yalnızca bulaşıcı virüslerin dünyada yayılım göstermesini içeren basit olaylar değildir. Pandemi sürecinde hastalığın yayılması ve kontrol altına alınmasında toplumun hastalığa karşı psikolojik tepkileri de önemli rol oynamaktadır. Zira pandemi süreci, fiziksel etkilerin yanı sıra yaygın duygusal sıkıntı ve sosyal bozuklukların meydana gelme olasılığını tetikleyen psikolojik etkiyi ve bireylerin bu etkilere verdiği tepkileri de içine almaktadır. Pandeminin sebep olacağı psikolojik sonuçların anlaşılması ve müdahale edilmesi için de bireylerin bu tepkilerinin dikkate alınması önem taşımaktadır (Cullen vd., 2020; Taylor, 2019). Geçmiş yıllarda yaşanan salgın hastalıklar üzerine yapılan çalışmalarda (ebola, influenza gibi) salgının yayılım hızı azalsa bile ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin uzun süre devam edebileceğine vurgu yapılarak (Reardon, 2015) pandeminin psikolojik yansımalarının anlaşılabilmesi için salgın tehdidinin içerdiği korku, öfke gibi duyguların dikkate alınıp pandeminin yanı sıra pandemiye eşlik eden bir korku ve stres pandemisinin de var olup olmadığının anlaşılması önerilmektedir (Ornell vd., 2020). Aynı zamanda fiziksel müdahalelerin yanı sıra pandemiden doğrudan veya dolaylı olarak etkilenen insanlara planlı, profesyonel ruh sağlığı hizmetleri sunulması gerektiğine de dikkat çekilmektedir (Xiang vd., 2020). Nitekim bu profesyonel yardımlar, pandeminin psikolojik ve sosyolojik sonuçlarının ağırlaşmasını engelleyerek iyileşmeyi hızlandıracakları belirtilmektedir (Perrin vd., 2009). Bu durum göstermektedir ki pandeminin bireyler üzerindeki psikolojik etkisinin anlaşılabilmesi ve gerekli ruhsal desteğin sunulabilmesi için toplumun psikolojik tepkilerinin bilimsel yollarla araştırılması önem arz etmektedir.

“Olumsuz durumlardan, olumlu bir şeyler elde edilebileceği ve daha iyi günlerin geleceğine ilişkin beklentilerin eksikliğini içeren huzursuzluk ve hayal kırıklığının hâkim olduğu bir durum” olarak tanımlanan umutsuzluk (Bailey, 2015, s.139) COVID-19 bağlamında ele alınan faktörlerden biridir. Genel nüfusta (18-67 yaş) yapılan bir çalışmada, umutsuzluk faktörünün olumlu psikolojik değişkenlerle (mizah, farkındalık) negatif; COVID-19 korkusu ile pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Yine aynı çalışmada umutsuzluk ile baş etmede etkili olabilecek farklı değişkenlerin, genel nüfustan ziyade COVID-19 kaynaklı stresin yanında yaşamda farklı zorluklara da maruz kalan özel gruplarda da incelenmesi gerektiği önerisinde bulunmaktadır (Sarıcalı vd., 2020). Üniversite öğrencilerinin bu özel grupta yer aldığı düşünülmektedir. Zira üniversiteye geçiş süreci öğrenciler için heyecan ve korku duygularıyla birlikte hayata atılan önemli bir adımı oluşturmaktadır. Bireyin yaşamının neredeyse tüm yönlerini etkileyen bu dönemde birey, akademik zorluklar yanında sosyal çevre değişiklikleri ile de karşı karşıya kalmaktadır (Burns vd., 2020). Birey bir yandan geleceğiyle ilgili planlar yaparken diğer yandan ebeveyninden bağımsız olma yolunda iş bulmaya çalışmaktadır. Söz edilen tüm bu nedenlerden dolayı öğrenciler, toplumun diğer kesimlerine göre toplumsal travmalara karşı daha savunmasız olabilmektedirler (Hidalgo vd., 2020). Bu durumda toplumda meydana gelen değişimlerin sebep olduğu psikolojik tepkilerin, hayatına bir yön bulmaya çalışan ve akademik görevlerini yerine getirmekle meşgul olan üniversite gençliği için özel öneme sahip olduğu görüşü desteklenmektedir. Bu sebeple umutsuzluk ve COVID-19 korkusunun, özel grup olarak üniversite öğrencileri örneğinde incelenecek olmasının ilgili alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki yaratan faktörlerin tanımlanması ve ölçülmesinin yanı sıra bireyleri COVID-19’un olumsuz etkilerinden koruyacak faktörlerin neler olduğunu anlamak da hayati önem taşımaktadır (Knowles vd., 2021). PeConga ve diğerleri (2020), toplumun aslında belirtildiği gibi olumsuzluklarla dolu olmadığını ve toplumun tüm bu olumsuz sonuçlarla baş edebilecek potansiyele sahip olduğunu savunarak COVID-19 pandemisi bağlamında psikolojik sağlamlık kavramını ön plana çıkarmışlardır. Zira psikolojik sağlamlık “değişen durumlar karşısında daha yüksek zihinsel uyum sağlama ile zihinsel ve duygusal kaynakları daha etkili kullanma” yeteneğini içermektedir (Feder vd., 2019, s.447). Alanyazında psikolojik sağlamlığın, COVID-19’un sebep olduğu olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına karşı koruyucu rol üstlendiği bulgularına ulaşılan araştırmaların (Yıldırım ve Solmaz, 2022) varlığı da

psikolojik sağlamlığın, pandeminin psikolojik sonuçlarını ne yönde etkilediğini ortaya koymasđ ve müdahale için yol gösterici olması açısından araştırılmaya değer bir kavram olduğunu desteklemektedir.

Son olarak COVID-19 pandemisi sürecinde niversite öğrencileri ile yapđlmđ araştırmalar incelendiğinde ulusal ve uluslararası alanyazında çeşitli değişkenlerle ğrencilerinin pandemi ile ilişkili ruhsal probemlerine dair çalışmalar yürütüldüğü görülmektedir. Örneğin Lathabhavan (2021), COVID-19'un birinci ve ikinci dalgalarına ilişkin Hindistan'daki niversite ğrencilerinin korku düzeylerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini, Duman (2020), COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Rahman (2021), Tıp fakültesi ğrencilerinin COVID-19 korkusu düzeylerini incelerken; alışkan ve diğerleri (2021), hemşirelik ğrencilerinin COVID-19 korkusu ile mesleğe yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Görülmektedir ki çalışmalar salgının hemen başında yapılmaya başlanmış ve yapılmaya da devam etmektedir. Yapılan çalışmaların pek çoğu salgının ilk ıktđđı zamanlarda, yani pandemiye ilişkin korku ve paniğin çok daha fazla olduğu zamanlarda yapılmıştır. Bu durum mevcut araştırmanın, salgının Türkiye'de görülmeye başlamasından yaklaşık bir yıl sonra yapıyor olmasını, bir dezavantaj veya eksiklik olarak akla getirebilir. Fakat salgının 2021'deki ikinci dalgasının 2020'deki birinci dalgasına göre niversite ğrencilerinde daha ciddi ruhsal sağlık problemlerine yol açtığını ortaya koyan çalışmaların (Lathabhavan, 2021) varlığı mevcut araştırmanın, pandeminin psikolojik sonuçlarını ortaya koymasđ açısından halen önem taşıdığını desteklemektedir. Ayrıca Giordani ve diğerleri (2022) tarafından genel nüfusta yapılmış farklı bir araştırmada da 18-29 yaş aralığındaki gençlerin COVID-19 korkusunu, daha ileri yaştaki ve riskli gruptaki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde yaşadığını ortaya koyan bulgulara dayanarak beliren yetişkinlik döneminde yer alan niversite ğrencilerinin riskli grupta yer aldığı bu sebeple de araştırılmaya değer bir örneklem olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak gerek ulusal gerekse uluslararası alanyazında genel nüfusta yapılan çalışmaların daha fazla olması ve niversite ğrencilerinde yapılan çalışmaların nispeten sınırlı sayıda olması dikkat çekmektedir. Üniversite ğrencilerinde COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmemiş olması da göz önünde bulundurulduğunda mevcut araştırmanın alanyazına ve ileriki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bunlar aşağıda belirtilmektedir.

1. Araştırmadan elde edilen veriler 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İnönü Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır. Çalışma grubu tek bir üniversite örnekleme ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın örnekleme pandemi sürecinin devam ediyor olması ve eğitim-öğretimin uzaktan eğitim aracılığıyla yürütülüyor olması nedeniyle Google form aracılığı ile ulaşılan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerle sınırlıdır.
3. Katılımcılardan toplanan veriler Kişisel Bilgi Formu, COVID-19 Korkusu Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
4. Elde edilen sonuçların genellemesi 18-37 yaş arası üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

## 1.7.Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları)

Araştırmaya başlarken kabul edilen varsayım aşağıda belirtilmiştir.

1. Veri toplama aracı olarak kullanılan Kişisel Bilgi Formu, COVID-19 Korkusu Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği sorularına öğrencilerin içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

## 1.8.Tanımlar

1. **COVID-19 Korkusu:** Fizyolojik belirtiler üzerine aşırı endişe, kişisel ve mesleki kayıplar konusunda önemli düzeyde stres, artan güvenlik arayışı ve halka açık yerlerden kaçınma davranışlarına sebep olan COVID-19 virüsünün bulaşma ihtimaline verilen olumsuz tepkidir (Arora vd., 2020, s.2).
2. **Umutsuzluk:** Bireyin, geleceğiyle ilgili hedeflerine ulaşmada yeterli olmadığı, başarısızlık elde edeceği, çaba göstermenin faydasız olacağı düşüncelerinin hakim olduğu olumsuz beklentileridir (Melges ve Bowlby, 1969).
3. **Psikolojik Sağlık:** Bireylerin zorluklara ve güçlüklerle uyum göstermelerini sağlayan beceri, özellik ve yeteneklerin toplamıdır (Alvord ve Grados, 2005).

## BÖLÜM II

### 2.KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan umutsuzluk, COVID-19 korkusu ve psikolojik sağlamlık kavramları hakkında kuramsal bilgilere, değişkenler arası ilişkilere ve yapılmış ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Umutsuzluk

Umutsuzluk ve kendisinden türediği umut kavramı alanyazında sıkça bir arada kullanılan ve ilişkilendirilen iki önemli kavramdır. Umutsuzluk kavramının ne olduğunun iyi anlaşılabilmesi için umudun ne olduğunun belirtilmesine duyulan ihtiyaç bu iki kavramın bir arada kullanılmasını gerekli kılmaktadır. Bu sebeple umutsuzluğun ne olduğuna geçmeden önce umut kavramı üzerinde kısaca durulacaktır.

“Umut, bireyin geleceğe ilişkin beklentilerinde olumsuz duyguları üzerinde baskın olan olumlu duygularıdır” (Staats ve Stassen, 1985, s.235). Aynı zamanda bireyin kendisi için değerli olan gelecek hedefleri koyabilmesini ve sonucunda olumlu sonuçlara ulaşma beklentisine sahip olmasını içeren dinamik bir değişkendir (Schrank vd., 2008). Snyder (1995) de benzer olarak umudu, geleceğe ilişkin hedeflerle ilişkilendirip kişinin hedefleri hakkında olumlu düşünme süreci olarak tanımlamakla birlikte diğer tanımlamalardan farklı olarak bu olumlu düşünme sürecinin iki bileşeni olduğunu vurgulamıştır. “Pathways” olarak ifade edilen *yollar bileşeni*, arzu edilen hedefe yönelik etkili yollar üretebileceklerine dair olumlu algıları içerirken “agency” olarak ifade edilen *eylemcilik bileşeni* hedefe yönelik seçilen yolda harekete geçme ve devam etme yetenekleri hakkındaki olumlu düşüncelerine atıfta bulunmaktadır (Snyder vd., 2000). Schrank ve diğerleri (2008) ise umudun; duygusal, bilişsel, davranışsal ve çevresel boyutu olduğunu dolayısıyla bu dört bileşeni kapsadığını ortaya koymuşlardır. Bu boyutlar şu şekilde sıralanmıştır: (1) duygusal boyut: güven, inanç, mizah, olumlu duygular; (2) bilişsel boyut: geçmiş deneyimler üzerine düşünme, hedef belirleme, başarı



olasılığını planlama ve değerlendirme; (3) davranışsal boyut: motivasyon ve kişisel çaba harcama ve (4) çevresel boyut: birey için gerekli kaynakların kullanılabilirliği, olarak ifade edilmiştir. Tanımlardan yola çıkıldığında görülmektedir ki umut genel olarak olumlu beklentilerin varlığıyla ilişkilidir. Umutlu kişiler hedef koyar, hedeflerine ulaşmak için gerçekçi planlar yapar ve hedefine ulaşabileceğine dair kendine güvenir (Irving vd., 1998; Moulden ve Marshall, 2007). Üniversite öğrencilerinin yaptığı umut tanımlarındaki ortak özelliklerinin belirlendiği bir araştırmada, umudun üniversite öğrencileri için aşağıdaki durumları yansıttığı vurgulanmıştır (Tarhan ve Bacanlı, 2016, s.103):

- Geleceğe yönelik olumlu duygu ve düşünceler
- Hedef belirlemek
- Çaba göstermek
- İnanmak ve istemek
- Kendine yönelik olumlu duygu ve düşünceler

Umudun yokluğunu ifade eden umutsuzluk ise umut ile karşıt özellikler içermektedir. Umut, belirlenen hedeflere ulaşmada kendine güveni, başarılı olunacağı düşüncesini ve bu yolda çaba göstermeyi içerirken umutsuzlukta başarısız olunacağı beklentisi vardır ve bireyde, işler yolunda gitmediğinde durumun düzelmeyeceği düşüncesi hâkimdir (Downman, 2008; Melges ve Bowlby, 1969). Umutsuzluk, bireyin geleceğe ilişkin olumsuz beklenti ve çaresizliğini içeren, olumsuz olaylara verilen psikolojik bir tepkidir (Dunn, 2005). Aynı zamanda olaylar üzerindeki kontrol, güven, enerji kaybına sebep olan ve çözülemeyen bir ikileme karşı karşıya olunduğu hissini yaşatan öznel bir duygudur (Pan ve Chiou, 2004). Umutsuz birey, yaşamını engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görür, gelecekte olumlu olaylardan çok olumsuz olayların olacağını bekler, geleceği öngörmekte zorluk yaşar ve hedeflere ulaşamayacağı düşüncesiyle vazgeçmeye eğilimlidir (Marchetti, 2019; Sayar, 2012). Beck ve diğerleri (1974), kavramın bilişsel yönüne vurgu yaparak umutsuzluğu, geleceğe ilişkin olumsuz beklentiler ve motivasyon kaybını içeren bilişsel şemalar sistemi olarak tanımlamışlardır. Dunn (2005), umutsuzluğun içeriğini:

- Yaşamda karşılaştığı durumları olumsuz algılama
- Olayları değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağı inancı
- Neden-sonuç ilişkisinde olumsuz çıkarımlar

- Olumsuzlukların değişmeyeceğine ve yaşamın birçok alanını etkileyeceğine dair inançlar, olarak ifade etmiştir.

Alanyazın incelendiğinde umutsuzluğun sürekli/genelleştirilmiş ve durumsal/sınırlı umutsuzluk olarak kabaca ikiye ayrıldığı görülmektedir. Sürekli umutsuzluk, kişilik özelliği gibi değerlendirilmektedir ve birey çoğu yaşam olayına karşı umutsuz bir tavır sergilemektedir. Durumsal umutsuzluk ise bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmez ve yaşamın bazı alanlarında kısıtlı olaylar karşısında gösterilen bir tepkidir. Umutsuzluğun ikiye ayrılmış olmasının temeli yapılacak müdahalelerin içeriğinin, umutsuzluğun bir kişilik özelliği haline mi geldiği yoksa mevcut olan ve sınırları belli bir duruma karşı verilen, nispeten normal karşılanabilen bir tepki mi olduğuna göre belirlenecek olmasına dayandırılmıştır (Abramson vd., 1989; Dunn vd., 2014).

### **2.1.1. Umutsuzluk ile İlişkili Kavramlar**

Umutsuzluk ile ilgili alanyazın incelendiğinde farklı adlandırılan fakat umutsuzluk tanımı içerisinde yer alan, umutsuzlukla benzer özellikleri olan bazı kavramların alanyazın çerçevesinde umutsuzluk ile kesişen ve ayrışan yönleri ele alınılacaktır.

#### **2.1.1.1.Karamsarlık**

Alanyazında iyimserliğin karşıtı olarak ifade edilen ve umutsuzluk ile benzer özellikler taşıyan kavramlardan ilki karamsarlıktır. Karamsarlık, olumsuz gelecek beklentisine atıfta bulunmaktadır. Karamsar bireyler gelecek hedefi belirlemede zorlanan, ulaşılamayacak hedeflere takılan, yeteneklerine daha az güvenen bireylerdir (Carver ve Scheier, 2001; O'Connor ve Cassidy, 2007). Karamsarlık sadece olumsuz yaşam olayları karşısında değil olumlu yaşam olayları karşısında da verilen bir tepki olabilmektedir. Karamsar bir birey olumsuz olayı değiştirilemeyecek bir felaket olarak değerlendirip kendisinden de kaynaklandığını düşünürken olumlu bir olayı geçici, etki alanı dar ve başkaları sayesinde olan bir durum olarak değerlendirmektedir (Gillham vd., 2001). Başka bir deyişle karamsarlık bardağın boş kısmını görmek olarak da ifade edilebilir. Yapılan boylamsal bir araştırmaya göre geçen yetişkinlik dönemindeki (25 yaş) bireylerin karamsar özellikler taşımaları aynı bireylerin orta ve ileri yetişkinlik

dönemindeki (45-60 yaş) kötü fiziksel ve ruhsal sağlığını öngörmektedir (Peterson vd, 1988).

Beck ve diğerleri (1974) karamsarlığı umutsuzluk ile aynı anlamda kullanmışlardır. Buna karşın Abramson ve diğerleri (1989) umutsuzluk ve karamsarlığı, görülme sıklığındaki farklılığa göre birbirinden ayırmışlardır. Öyle ki birey yaşamın pek çok alanında yüksek düzeyde olumsuz beklentilere sahipse bu durum genelleştirilmiş umutsuzluk olarak tanımlanırken yaşamın sınırlı bir alanını etkileyen ve nispeten etkisi daha az hissedilen bir olumsuz beklenti varsa bu durum sınırlı karamsarlık olarak tanımlanmıştır. Umutsuzluğun yaşamın pek çok alanında kendini gösterebilen bir kişilik özelliği, karamsarlığın ise durumsal bir tepki olduğunu savunan bu görüşe karşın O'Connor ve Cassidy (2007), umutsuzluğun karamsarlıktan farklı olduğunu vurgulamışlardır. Ancak bu görüşe göre karamsarlık bir kişilik özelliği iken umutsuzluk, beklentilerle ilişkili durumsal bir tepkidir. Görülmektedir ki hem umutsuzluk hem karamsarlık, var olan duruma ve geleceğe ilişkin olumsuz değerlendirmeleri içermesi sebebiyle benzer özellikler taşımakla birlikte bu iki kavramın hangisinin durumsal bir tepki hangisinin bir kişilik özelliği olduğu konusunda farklı görüşlerin olması iki kavramı birbirinden ayırmaktadır.

#### **2.1.1.2.Çaresizlik**

Umutsuzluğun başlıca özelliklerinden biri olan “var olan durumu değiştiremeyeceğine dair inanç” (Downman, 2008) özelliği, bir bakıma çaresizlik kavramını çağrıştırmaktadır. Zira çaresizlik kavramı incelendiğinde umutsuzluktan ayrı fakat yakından ilişkili bir kavram olarak ele alınabildiği gibi (Henkel vd., 2002) umutsuzluğun içerisinde barındırdığı bir özellik olarak (Dunn, 2005) da kabul edilebildiği görülmektedir. Umutsuzluk ile ilişkisine geçmeden önce çaresizlik kavramının alanyazındaki açıklamalarına bakıldığında hayvanlar üzerine yapılan deneylere dayandırıldığı göze çarpmaktadır. Owermier ve Seligman (1967) köpeklerle yaptıkları bir araştırmada şok verilen köpeklerin kaçma tepkisi gösterdiği ancak caydırıcı uyarıların varlığında, kaçma tepkisinin defalarca sonuçsuz kalmasının ardından kaçmanın mümkün olduğu durumda kaçma davranışı göstermedikleri gözlenmiştir. Bu durum “öğrenilmiş çaresizlik” olarak kavramsallaştırılmıştır. Öğrenilmiş çaresizlik teorisine göre (Maier ve Seligman, 1976) organizma, çabalarının sonuçsuz kaldığını ve durumu kontrol

edemediğini öğrendiğinde tekrar çaba göstermeye ilişkin motivasyon kaybı yaşamakta, olayları algılama biçimi değişmekte ve duygusal zorluklar yaşamaktadır.

Seligman'a (1975) göre çaresizlik, bireyi olumsuz etkileyen göreceli olarak kontrol edilemeyen bir durum karşısında çaba gösterilse bile sonucun değişmeyeceğine dair inancı içerisinde barındıran ve organizmanın pasif kalmasına sebep olan psikolojik bir tepki olarak tanımlanmıştır. Kendini çaresiz hisseden birey var olan istenmeyen durumu değiştirmek için harekete geçme motivasyonunu kaybetmiştir ve çabalarının sonuç vermeyeceğine dair bilişsel çarpıtmalar geliştirmiştir (Seligman, 1975).

Schmale (1964), umutsuzluk ve çaresizliğin bireyin problemler karşısında vazgeçişinin iki farklı türü olduğunu belirtmiştir. Çaresizliğin, ego özerkliğinin kaybedilmiş olması anlamına geldiğini savunarak çaresizliğe doyum alamamaktan kaynaklanan yoksunluk duygusunun eşlik ettiğini vurgulamıştır. Aynı şekilde umutsuzluğu da yetersizlik duygusunun eşlik ettiği bir özerklik yitimi olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre "vazgeçme" genel başlığı altına alınan umutsuzluk ve çaresizlik fiziksel ve ruhsal hastalıkların başlangıcında görülen önemli öncüllerdir. Ancak bu vazgeçiş tepkileri hastalıkların nedeni değildir. Sadece bireyin hastalıklara karşı savunmasını güçsüzleştirmektedir (Sweeney vd., 1970).

## **2.1.2. Bilişsel Yaklaşım'a göre Umutsuzluk**

### **2.1.2.1.Beck'in Bilişsel Yaklaşımı**

Umutsuzluk ile ilgili alanyazın incelendiğinde depresyon ve intihar ile sıklıkla ilişkilendirildiği ve beraber ele alındığı görülmektedir. Bu ilişkilendirmelerden en kabul göreni kavrama, öncülüğünü yaptığı bilişsel yaklaşım ile açıklama getiren Aaron T. Beck'tir. Beck (1976), duygusal bozuklukların temelinde bilişsel çarpıtmaların ve katı bilişsel şemaların yer aldığını savunmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar bir noktaya kadar her insanda olabilecek bir durum iken depresif bireylerde daha sistematiktir ve daha çok kendine yanlı davranma durumu söz konusudur. Bilişsel çarpıtmalar hafif veya ağır depresyon vakalarının her aşamasında kendini göstermektedir. Seçici soyutlama, keyfi çıkarım, aşırı genelleme, abartma veya küçük görme, yanlış etiketleme bu bilişsel çarpıtmalardan bazılarıdır (Beck ve Alford, 2009). Beck'in bilişsel yaklaşımına göre duygusal bozuklukların tedavisi için olumsuz bilişsel şemaların yeniden düzenlenmesi ve esnek hale getirilmesi gerekmektedir.

Umutsuzluğu depresyonun karakteristik özelliklerinden biri olarak gören Beck, depresyon üzerine yaptığı çalışmalarda “*bilişsel üçlü (cognitive triad)*” olarak nitelendirdiği kavramı ortaya atmıştır. Beck (1976), depresyonun bilişsel bir problem etrafında şekillenen bir bozukluk olduğunu öne sürüp bilişsel üçlünün de bu problemin merkezinde olduğunu savunmuştur. Bilişsel üçlüyü ise şu şekilde sıralamıştır: (1) Bireyin çevresi hakkındaki olumsuz düşünceleri, (2) kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri ve (3) gelecek hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri şeklindedir. Bilişsel üçlü ile Beck ve diğerlerinin (1974) “geleceğe yönelik olumsuz beklentileri içeren bilişsel şemalar” olarak ifade ettikleri umutsuzluk tanımındaki benzerlik umutsuzluğun bilişsel yaklaşıma göre depresyonun önemli bir parçası olarak kabul edildiği görüşünü desteklemektedir. Beck ve Alford’a (2009) göre depresyonun sebeplerinden olan bilişsel çarpıtmalar bireyde olumsuz beklentilere ve motivasyon kaybına sebep olmaktadır. Bu durum da umutsuzluğu beraberinde getirmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar da umutsuzluğun, depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır (Güngör ve Uçman, 2019).

Beck (1976), umutsuzluğun depresyona ek olarak intihar düşüncesi ve girişimi ile de güçlü bir ilişkisi olduğunu savunmuştur. Bu görüşe göre intihara meyilli bir birey kendisini kaçışın mümkün olmadığı bir problem içinde görür, kendine ilişkin yeterlik algısı zayıftır ve gelecek onun gözünden karanlık görünmektedir. Kovacs ve diğerleri (1975), intihar davranışında bulunmuş hastalarla yaptıkları bir çalışmada intiharı öngörmede umutsuzluğun depresyondan daha güçlü etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Yine Beck ve diğerlerinin (1993) çalışmalarında intihar düşüncesi olan bireylerde, umutsuzluğun intihar düşüncesini açıklamada depresyondan çok daha güçlü olduğu bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak umutsuzluğun, depresyondan ayrı olarak daha güçlü etkiye sahip olması bir bakıma daima depresyonun devamı olmadığını depresyondan bağımsız bir kavram olduğunu göstermektedir. Benzer bir görüş olarak Dunn (2005), umutsuzluğun depresyondan ayrı düşünülmesi gerektiğini ve depresyonun daima umutsuzluk belirtilerini beraberinde getirmediğini vurgulamıştır.

#### **2.1.2.2.Abramson ve diğerlerinin “Umutsuzluk Depresyonu” Kuramı**

Abramson ve diğerleri (1989), daha önceden geliştirilmiş olan “insanda öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon” kuramını (Abramson vd., 1978), yeniden düzenleyerek “Umutsuzluk Depresyonu” kuramını geliştirmişlerdir. Bu görüşe göre

umutsuzluk, depresyonun bir özelliği değil başlı başına depresyonun bir alt türüdür. Başka bir deyişle umutsuzluk, depresyonun sonucu değil nedenidir. Kurama göre umutsuzluk depresyonunun önemli nedenleri; olumsuz sonuç beklentisi, istenilen şeylerin olmayacağı inancı ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasını engelleyecek bir güce sahip olunmadığı düşüncesidir. “Umutsuzluk depresyonu” alt tipinin belirtileri ise “gönüllü tepki vermede gecikmeler, ilgisizlik, üzüntü, intihar, enerji eksikliği, psikomotor yavaşlama, uyku bozukluğu, odaklanma zorluğu, olumsuz bilişler, bağımlılık ve düşük benlik saygısı” olarak belirtilmektedir. Alloy ve Clements (1998), genel umutsuzluğun, “umutsuzluk depresyonu” alt tipinin belirtileri ile olan ilişkisini test ettikleri araştırmalarında umutsuzluğun üzüntü ve enerji eksikliği dışında diğer “umutsuzluk depresyonu” belirtilerini öngördüğü bulgularına ulaşmışlardır.

Kurama göre umutsuzluk, olumsuz yaşam olaylarının meydana gelmesi ile tetiklenmektedir ancak bu durum umutsuzluk için yeterli bir neden değildir. Başka bir deyişle her olumsuz yaşantı bireyleri umutsuzluk depresyonuna sürüklememektedir. Önemli olan nokta olumsuz yaşantılar karşısında bireyin olay ve kendi benliğine ilişkin nasıl çıkarımlarda bulunduğudır. Bu durum kuramda “olumsuz çıkarım tarzları” olarak ifade edilmiştir. Üç olumsuz çıkarım tarzı bulunmaktadır. Bunlar: (1) Olumsuz olayları istikrarlı ve küresel nedenlere bağlamak, (2) olumsuz olaylar hakkında olumsuz çıkarımlarda bulunmak, (3) olumsuz olay sebebiyle kendi benliğine ilişkin olumsuz çıkarımlarda bulunmak, şeklindedir (Abramson vd., 1989). Yapılan bir araştırmada olumsuz çıkarım tarzının, içsel depresyondan daha çok umutsuzluk depresyonu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Joiner, 2001).

### **2.1.3. Psikanalitik Yaklaşım’a göre Umutsuzluk**

Karen Horney (1945/1991), nevrotik bireyler üzerine yaptığı çalışmalarda nevrotik bireylerin özelliklerine vurgu yaparken bu özelliklerle umutsuzluğu ilişkilendirmiştir. Horney’e göre nevrotik birey kendi kontrolü dışında bile olsa yaşamındaki küçük aksaklıklara büyük önem atfetmekte, olumsuzlukları daha çabuk fark etmekte ve bu şekilde yaşamının olumlu yanlarını gölgelemektedir. Yeterince kötü olan bu tepkiye umutsuzluk da eşlik ettiğinde durum daha da ağır hale gelmektedir. Horney (1945/1991) umutsuzluğu, geleceğe ilişkin karamsar beklentiler olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre nevrotik bir birey çoğu durumda zaten umutsuzluk belirtileri göstermektedir. Horney, her ne kadar umutsuzluğun bilinçli olmadan sergilendiğini savunsa da uyarıma

göre tepkinin orantısızlığından, yoğunluğundan ve süresinden umutsuzluğun kestirilebileceğini belirtmiştir ve belirtilerini şu şekilde sıralamıştır:

- Zorluklar karşısında kolayca yıkılmak
- Problemin çözümü için çaba göstermeyi ciddiye almamak
- Kendini, geleceği öngörmek ve kehanette bulunmaya kaptırmak

Horney'e (1945/1991) göre umutsuz birey, kendini çıkışı olmayan bir hal içinde görmektedir ve çaba gösterdiğinde elde ettiği başarısızlıklar kendini yetersiz görmesine ve çaba göstermeye karşı motivasyonunun azalmasına sebep olmaktadır. Horney (1945/1991) umutsuzluğa etki eden durumları ise şu şekilde sıralamıştır:

- Bireyin yaşamın kontrolünü kaybetmiş hissetmesi
- Kişisel hedeflerine ulaşamayacağı inancı
- Her zaman başarısız olacağı inancı

Horney (1945/1991), umutsuzluğun tedavisi için sorunun sadece o anda görülen durumuyla ele alınmaması gerektiğini, umutsuzluğun asıl nedenine, asıl tetikleyicisine ve ortadan kalkmasına engel olan asıl destekleyicisine odaklanılması gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca nevrotik bireylerin umutsuzluk gibi olumsuz eğilimlerinin Freud'dan farklı olarak içgüdülerden kaynaklanmadığını çevre ile olan problemlerden kaynaklandığını savunmuştur. Eğer problemler bulunup düzeltilirse olumsuz eğilimler de ortadan kalkacaktır.

#### **2.1.4. Varoluşçu Yaklaşım'a göre Umutsuzluk**

Sartre'ye (1946/2005) göre bireyler dünyada bir başına bırakılmışlardır ve varlıklarını bireysel olarak seçmektedirler. Bu "bırakılmışlık" da "bunaltı" hissini beraberinde getirmektedir. Bunaltı, eylemde bulunurken yalnız olduğu ve doğruluk ölçütü olmaması sebebiyle bireyin yaşadığı kararsızlık durumudur. Umutsuzluk da bunaltıya yani bir başka deyişle kararsızlığa eşlik eden bir eğilimdir. Sartre'ye (1946/2005) göre umutsuzluk, insanın eylemde bulunurken, karar alırken, seçim yaparken kendisini, kontrolünde olan eylemlerle veya sonuca ulaşmasını kolaylaştıracak imkânlarla sınırlandırmasıdır. Bir bakıma kendisine sunulan seçeneklerle yetinmeye çalışmasıdır. Sartre'ye (1946/2005) göre birey tercih ettiklerini yaşamaktadır. Yani kötümser olmak, korkmak, umutsuz olmak kalıtsal veya çevresel faktörlere bağlı değil tamamen bireyin tercihlerine bağlıdır. Bu durumda sorumluluk bireye aittir.

Kierkegaard (1849/2004) ise umutsuzluğu kişinin “Tanrı” ile “ben” yani bireyin yaratıcısı ile olan ve kendi özüyle olan ilişkisiyle açıklamıştır. Bu görüşe göre eğer birey sadece kendi varlığına odaklanır ve yaratıcısı ile bağı keserse umutsuzluğa düşecektir. Ancak umutsuzluğa düşme riskine rağmen varolma, “ben”in gelişimi ve sağlam bir dini inanç edinmenin yolu umutsuzluktan geçmektedir. Kierkegaard (1849/2004), umutsuzluğu bilinçli ve bilinçsiz olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Bilinçsiz umutsuzlukta bireyin kendi varoluşundan “ben” inden duyduğu rahatsızlık yani kendi olmayı istememe umutsuzluğu vardır ve bu zayıflığın göstergesidir. Bilinçli umutsuzlukta ise birey bilinçli olarak yaratıcısı ile olan bağı keser “ben” ine yönelir ve burada kendi olmayı istemenin umutsuzluğu vardır. İlk umutsuzluk türü bireyi inanca götürmezken ikincisinde birey kendi varoluşundan yaratıcısına da ulaşır. Umutsuzluğunun farkında olan bilinçli umutsuz birey, iyileşmeye bilinçsiz umutsuz bireyden çok daha yakındır.

Umutsuzluk değişkenine ilişkin kuramsal bilgilerin ardından araştırmanın yordayıcı (bağımsız) değişkeni olan COVID-19 korkusuna ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

## **2.2. COVID-19 Pandemisi**

Çin’de 2019 yılının Aralık ayında ortaya çıkan ve tanımlanan diğer virüslerden farklı özelliklere sahip olduğu belirlenen yeni tip Coronavirüs tüm dünyada hızlı bir yayılım göstermektedir. Virüsün insandan insana kolay bulaşması ve yapısal olarak farklı ve bilindik olmayan özellikler taşıyor olması sebebiyle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2020a), COVID-19’u 11 Mart 2020’de pandemi olarak ilan etmiştir. Pandemi kelime anlamı olarak “bir hastalığın, enfeksiyon etmeninin veya sağlıkla ilgili bir sorunun çeşitli ülkelerde, bir kıtada veya tüm dünya gibi çok geniş bir alanda yayılım göstererek nüfusun önemli bir bölümünün etkilenmesi” anlamına gelmektedir (Türkiye Bilimler Akademisi, [TÜBA], 2020, s.23).

COVID-19 virüsünün, 8 Mart 2022 itibari ile dünyada 445 milyonun üzerinde vaka sayısına ve beş milyonun üzerinde ölüme sebep olduğu açıklanmıştır (DSÖ, 2022b). Ülkemizde ise 8 Mart 2022 itibari ile 13 milyonun üzerinde vaka sayısına ve virüs kaynaklı 93 binin üzerinde vefat sayısına ulaşılmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022). Başlangıçta ateş, öksürük, yorgunluk gibi belirtilere sahip olduğu belirlenen yeni tip Coronavirüsün öksürük sonucu oluşan damlacıklar yoluyla insandan insana bulaştığı belirlenmiştir (Huang vd., 2020). Büyük ölçekte dünyayı etkileyen bu pandeminin



etkilerinden korunmak için DSÖ (2020c), sosyal mesafenin korunması, sosyal ortamlardan kaçınma, maske kullanımı ve bireylerin kendilerini izole etmeleri yönündeki tedbirlerin alınması konusunda bir dizi önlemi dünya kamuoyuna sunmuştur.

Dünyada ve ülkemizde alınan bu tedbirler bireylerin yaşamlarını evlerinde geçirmelerini zorunlu hale getirmiştir. İşlerin evden yürütülmesi, eğitimin evden devam ettirilmesi ve evden dışarı çıkmama şeklinde uygulanan karantina yöntemleri insanların yaşamlarını birçok yönden etkilemektedir (Hatun vd., 2020). Bireylerin yaşamlarında ve günlük rutinlerinde bu denli yoğun değişikliklerin yaşanması fiziksel sağlığın yanı sıra sosyal ve ekonomik alanlarda da bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Tull vd., 2020). Bireylerin kendilerini ailelerinden ve yakınlarından izole etmeleri, sosyal ortamlardan uzak durmaları ve karantina süreçlerinin yaşanması bireylerin yaşamında; sevdiklerinden ayrılma, özgürlüğün kısıtlanması, can sıkıntısı ve belirsizlik gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Brooks vd., 2020). Ancak yapılan bu uygulamalar, insan sağlığının korunması için alınan tedbirlerin zararlı olduğu ve kaldırılması gerektiği anlamına gelmemektedir. Aksine bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olan ve psikolojik problemlerle ilişkili olan bu sürecin, halkın ruh sağlığının korunmasını ön plana çıkarması açısından önemli bir işlevi bulunmaktadır (Xiong vd., 2020). Zira insanlar arasında hastalıkla beraber korku ve kaygı dalgası da oluşmaktadır (Lin, 2020).

Toplumun yaşadığı stres ve korku, hissedilen fiziksel, duygusal ve sosyal güvensizlik, binlerce can kaybı ve geleneklerden farklı olarak yapılan cenaze törenleri toplumun ruh sağlığı üzerinde güçlü bir olumsuz etki yaratmaktadır (Giordani vd., 2022). COVID-19 pandemisi sebebiyle insanlar arasında kaygı ve umutsuzluk baş göstermekte, gençler kendisi ve sevdiklerinin sağlığı hakkında endişe etmekte, odaklanmada zorluk yaşamakta, akademik performansla ilgili endişede artış gibi problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar (Erdoğan vd., 2020; Son vd., 2020). COVID-19 pandemisinin insanlar arasında yaygın olarak görülen psikolojik sonuçlarından biri de korkudur (Pakpour ve Griffiths, 2020). Bu kavram uluslararası alanyazında yapılan çalışmalarda bazı araştırmacılar tarafından “COVID-19 korkusu” (Ahorsu vd., 2020; Giordani vd., 2022; Mertens vd., 2020) olarak ifade edilirken bazı araştırmacılar tarafından “Coronafobi” (Arora vd., 2020; Asmundson ve Taylor, 2020) olarak ifade edilmiştir. Mevcut araştırmada COVID-19 korkusu ifadesi üzerinde durulacaktır.

### 2.2.1. COVID-19 Korkusu

Korku “dışsal uyarılar ve içsel algılama sistemleri aracılığıyla bireyin kendi güvenliği veya başkalarının güvenliği için riskli bir durum algılandığında tetiklenen bir öngörü duygusu” olarak tanımlanmaktadır (Garcia, 2017, s.462). Korku aynı zamanda yalnızca bir patoloji değil aksine potansiyel tehdit edici olaylara karşı bireyi harekete geçmeye teşvik eden ve savunma mekanizması oluşturan, enerjiyi harekete geçiren uyarlanabilir bir duygudur (Giordani vd., 2022; Mertens vd., 2020). Örneğin, COVID-19 pandemisine yönelik korku, halk sağlığı için belirlenen kurallara uyma noktasında bireyi uyumlu hale getirerek olumsuz sonuçların aksine işlevsel bir rol bile üstlenebilmektedir (Harper vd., 2021). Ancak bu duygu tehdide karşı işlevsel şekilde uyarlanamadığında ruhsal problemleri beraberinde getirip olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir (Garcia, 2017). Yapılan bir araştırma sonucuna göre, yaşlı katılımcıların COVID-19’a ilişkin korkularının gençlerden çok daha yüksek olmasına rağmen izolasyon kurallarına gençlerden daha az uydukları belirlenmiştir (Bacon ve Corr, 2020). Bu açıdan bakıldığında, korkuya rasyonel veya rasyonel olmayan tepki verilebildiği görülmektedir. Rasyonel bir tepki riski anlamak ve yönetmek iken rasyonel olmayan tepki ise paniktir (Ng ve Kemp, 2020). Panikle birlikte yaşanan yüksek korku seviyeleri, insanların COVID-19 pandemisine karşı net ve rasyonel psikolojik tepkiler vermelerini engelleyebilmektedir (Ahorsu vd., 2020: 2). Örneğin, COVID-19 korkusu orta ve şiddetli düzeyde olan bireylerde depresyon ve anksiyete belirtileri de orta veya şiddetli düzeyde görülmekte ve durum daha da kötüleşerek intiharla bile sonuçlanabilmektedir (Fitzpatrick vd., 2020; Goyal vd., 2020; Reger, vd., 2020).

COVID-19 korkusunun yordayıcılarının neler olduğuna bakıldığında alanyazında sınırlı sayıda araştırmanın yapılmış olduğu görülmektedir. Mertens ve diğerlerinin (2020) yaptıkları araştırmada COVID-19 korkusunun en önemli belirleyicisinin sevilen kişilerin sağlığı hakkında endişelenmek olduğu görülmektedir. Bunun yanında bireysel sağlık kaygısı ve sosyal medyada yaklaşan tehdide ilişkin bilgilere sıkça maruz kalmanın da COVID-19 korkusunun önemli belirleyicilerinden olduğu vurgulanmaktadır. Fitzpatrick ve diğerlerinin (2020) araştırmasında ise bir diğer yordayıcının COVID-19 vakalarının yoğun olduğu bölgelerde yaşamak olduğu görülmektedir. COVID-19 korkusunun hangi faktörünün pandemiye dayalı psikopatolojiyi (depresyon ve anksiyete) öngördüğünü bulmak amacıyla yapılan bir çalışmada ise nevrotiklik, Coronafobi ve hipokondriyazisin

(hastalık hastalığı) önemli öngörücü korku faktörleri olduğu belirtilmektedir (Lee ve Crunk, 2020).

### 2.2.2.COVID-19 Korkusunun Bileşenleri

Bireylerin korku tepkileri kendini bilişsel, davranışsal ve duygusal alanlarda gösterebilir. Schimmenti ve diğerleri (2020), COVID-19 pandemisi süresince yaşanan korkuyu birbirleriyle ilişkili olan dört alanla kategorize etmişlerdir. Bu dört alan şu şekildedir: Beden için hissedilen korku, önemli olan diğer insanlar için hissedilen korku, bilmeme (belirsizlik)/bilme korkusu ve eylemsizlik/harekete geçme korkusudur. Bu korkular sırasıyla bedensel alan, kişilerarası ilişkiler alanı, bilişsel alan ve davranışsal alanlara ilişkin korkulardır. Arora ve diğerleri (2020) de COVID-19'a yönelik korkuyu pekiştiren üç bileşen olduğunu belirtmişlerdir. Bu üç bileşene ilişkin bilgiler aşağıdaki gibidir.

1. **Fizyolojik tepkiler:** Bireyin algıladığı tehdit sebebiyle bedeninde meydana gelen fizyolojik tepkiler üzerine aşırı endişe duymasıdır.
2. **Bilişsel tepkiler:** Üzüntü, suçluluk duygularına yol açan kişisel ve mesleki kayıplara ilişkin olumsuz düşünceler (*öleceğim, ailem tehlikede, işsiz kalacağım gibi*) geliştirip stres yaşanmasıdır.
3. **Davranışsal tepkiler:** Artan güvenlik arayışı ve halka açık yerlerden kaçınmaktır.

Parlapani ve diğerlerinin (2020), korkuyu artıran tepkilerden davranışsal boyuta ilişkin yaptıkları araştırmada bireylerin artan güvenlik arayışlarının ve virüsün bulaşma riskine karşı korunmak için alınan önlemlere uyumdaki artışın yüksek COVID-19 korkusu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum davranışsal tepkilerin korkuyu pekiştirdiğini göstermektedir.

Umutsuzluk ve COVID-19 korkusu değişkenlerinin ardından araştırmanın aracı değişkeni olan psikolojik sağlamlığa ilişkin alanyazında yer alan kuramsal bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### 2.3.Psikolojik Sağlamlık

Bireyler yaşamlarının herhangi bir döneminde kayıplara ve travmatik olaylara maruz kalabilirler. Ancak pek çok birey bu zorlayıcı yaşam olayları karşısında olumlu duygusal deneyimler yaşamaya devam eder ve işlevselliklerinde küçük ve kalıcı olmayan

aksaklıklar ya da sorunlar yaşarlar (Bonanno, 2004). Tabi ki böyle bir durum şu soruyu akla getirmektedir: “Bir birey zorlayıcı yaşam olaylarından olumsuz şekilde etkilenirken benzer ya da daha büyük zorlayıcı yaşam olayları ile karşı karşıya kalan diğer birey, yaşamdaki bu zorluklara nasıl daha iyi uyum sağlayabilmektedir?” (Murray, 2003, s.18). Bu durum insanların zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha iyi uyum sağlamalarında önemli farklılık yaratan etkenin psikolojik sağlamlık olduğuna işaret etmektedir. Rutter’a (1985, s.608) göre psikolojik sağlamlık “insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları zorlu durumlarda nasıl davrandıkları ile ilişkili bir kavramdır.” Bu görüşe göre psikolojik sağlamlık zorluklardan kaçınmak değil zorluklarla yüzleşmek anlamına gelmektedir.

Sağlamlık (*resilience*), psikolojideki tanımının yanında fizik biliminde de kullanılagelen bir kavramdır. Oxford Öğrenci Sözlüğüne göre “maddelerin bükülmesi, gerilmesi veya basınçlanması sonrası eski şekline dönebilme yeteneği” ve “şok, yaralanma gibi hoş olmayan bir durum sonrasında insanların veya nesnelerin hızla iyileşme yeteneği” anlamlarına gelmektedir. Amerika Psikoloji Birliği (APA, 2020) psikoloji sözlüğüne göre ise sağlamlık “zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ile birlikte bireysel ve çevresel taleplere uyum göstererek zorlu yaşam deneyimlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci” olarak tanımlanmaktadır ve sağlamlığın, “psikolojik sağlamlık” olarak da adlandırılabilceği vurgulanmaktadır. Kavramın ülkemizdeki alanyazında ise Türkçeye yılmazlık (Gürkan, 2006), kendini toplama gücü (Terzi, 2006), psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2007) ve psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) olarak farklı şekillerde çevrilerek kullanıldığı görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık, travmatik olaylar karşısında psikolojik yönden sağlam kalabilme, uyum sağlayabilme yeteneği (Alvord ve Grados, 2005; Terte vd., 2014) ve stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve uyumu destekleyen bir kişilik özelliği (Ahern vd., 2006) olarak tanımlanabilirken kavramın bir özellik olmaktan ziyade dinamik bir süreç olarak tanımlanması gerektiği de vurgulanan bir konudur (Denckla vd., 2020). Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın kişisel bir özellik mi yoksa bir süreç mi olduğu üzerinde henüz bir fikir birliğine varılamamış olduğu görülmektedir. Ancak kavramın bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmesinin en önemli sebebi bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorluklara karşı savunmasız olmadığı ve hâlihazırda direnç gösterme yeteneğine önceden sahip oldukları görüşünden kaynaklanmaktadır (Pan ve Chan, 2007; 165). Benzer şekilde kavramın bir süreç olarak değerlendirilmesindeki asıl sebep de psikolojik sağlamlığın doğuştan edinilmiş bir özellik olamayacak kadar pek çok sistemin

etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir yapısı olduğunun belirtilmesidir (Fonagy, vd., 1992; Richman ve Fraser, 2001; Rutter, 1990). Bu doğrultuda kavramı dinamik bir süreç olarak ele alan pek çok tanımla karşılaşmaktadır. Örneğin Rutter (2006) psikolojik sağlamlığı dinamik bir kavram olarak ele almış ve risk deneyimleri ile bu deneyimlere verilen nispeten olumlu psikolojik tepkilerin etkileşimlerini içeren bir süreç olarak tanımlamıştır. Yine Kararırmak'a (2007) göre de benzer şekilde psikolojik sağlamlık istenmeyen bir durumla karşı karşıya kalındığı zaman risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte bireyin iyi uyum göstermesini içermektedir. Egeland ve diğerleri de (1993) psikolojik sağlamlığın doğuştan getirilmediğini aksine kişisel ve çevresel sistemlerin etkileşimi sonucu zaman içerisinde oluşan bir kapasite olduğunu savunmuşlardır. Olsson ve diğerleri (2003) ise bir dizi risk faktörü ve koruyucu faktörün etkileşimi sonucu risk ortamına uyum süreci olarak tanımlamakla birlikte tüm bu özellik-süreç tartışmalarına ek olarak psikolojik sağlamlığın bir sonuç olarak da görülebileceğine işaret ederek psikolojik sağlamlığı olumsuz durumlar karşısında sergilenen işlevsel davranışlar olarak tanımlamışlardır.

Özellik veya süreç olarak yapılan tanımlarda belirgin bir farklılık olmamakla birlikte tamamında bireyin refahını tehdit eden bir durumun varlığı ve bireyin uyumu ile sonlanan bir süreçten bahsedilmektedir. Masten ve Coastworth (1998) de psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için temelde iki durumun var olması gerektiğini vurgulamışlardır. Bunlardan ilki bireyi tehdit eden riskli bir tehlikenin olması, diğeri ise bu tehdit karşısında uyum ve gelişimin iyi durumda olmasıdır. Bu temele dayanarak psikolojik sağlamlık, bireyin uyum ve gelişimlerinin tehdit edildiği bir durumda bireyin yetkinlik göstererek olumlu sonuçlar elde etmesi ve gelişim görevlerini sağlıklı olarak yerine getirmeye devam etmesi olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Coastworth, 1998; Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlamlık göstererek birey zorluklar karşısında olumlu ve beklenmedik başarılar elde etmekte ve travma, stres gibi olumsuz yaşam olaylarına karşı uyum sağlamaktadır (Fraser vd., 1999). Bunlara ek olarak sadece mevcut durumu geçirmekle kalmayıp gelecekteki olası zorluklara karşı da çelikleşme etkisi göstererek bireyin savunma ağını güçlendirmektedir (Rutter, 2012).

Graber ve diğerleri (2015), risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olaylara verilen tepkilerin psikolojik sağlamlığın temel yapıtaşları olduğunu belirtmektedirler. Bu noktadan hareketle risk faktörlerini, koruyucu faktörleri ve olumlu sonuçları psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olarak ele alıp değerlendirmek mümkündür. Ancak

unutulmamalıdır ki risk faktörleri ve koruyucu faktörler bireyin özelliklerine ve bulunduğu bağlama göre farklılık gösterebilmektedir (Coleman, 2015).

### 2.3.1. Risk Faktörleri

Bireyin yaşamında meydana gelen olumsuzluklar ve felaketler bireyin psikolojik sağlığını tehdit etmektedir (Kararımak, 2007). Bu stres kaynakları, bireyin yaşam alanlarında (aile, grup, topluluk) dengesizliklere ve bozulmalara yol açarak bireye olan etkisine göre tehdit edici ve caydırıcı olarak yorumlanmaktadır (Kumpfer, 1999). Bireylerin refahına yönelik risk taşıyan bu yaşam deneyimleri bir bireyi veya toplumu gelecekte olumsuz ve istenmeyen bir olaya veya sonuca maruz kalmaya yatkın hale getirebilmektedir (Lacharite, 2005; 72). Bu bağlamda risk faktörleri gelecekte olumsuz deneyimlerin habercisi olan stresli yaşam olayları olarak tanımlanmaktadır. Bu riskler tek başına var olabileceği gibi birden çok risk faktörünün zaman içinde yığılması ile de etkisini gösterebilmektedir (Masten ve Reed, 2002). Bu durumda farklı risk faktörlerinin etkileşime girmesi ve üst üste gelmesi sonucunda genel etkinin daha tesirli olma ihtimali yükselmektedir (Masten ve Wright, 1998). Risk kavramı kesinlik bildirmekten ziyade olasılığı ifade eden bir yapıya sahiptir. Bu olasılığa göre risk faktörlerinin bulunduğu bir bağlamda hangi bireyin veya topluluğun zorluk yaşayacağı belli değildir. Hatta bir zorluk yaşanıp yaşanmayacağı konusunda da bir kesinlik bulunmamaktadır. Daha ziyade birey veya toplumun mevcut riskin bulunmadığı şartlara göre daha az uyumlu sonuçlar elde etme olasılığını ifade etmektedir (Wright vd., 2013). Bu sebeple bir risk faktörüne bağlı olarak bir tehlike oluşup oluşmayacağı ya da sonucunun ne olacağı konusunda bir belirsizlik bulunmaktadır. Aynı şekilde olumsuz sonuçların bireyin hangi gelişim döneminde etkisini göstereceği de tam olarak öngörülememektedir (Masten ve Wright, 1998)

Keyes'e (2005) göre risk faktörleri istenmeyen ve normal olmayan gelişimsel sonuçların nedenidir ve bireylerin işlevselliklerinde ve davranışlarında olumsuz değişikliklere sebep olmaktadır. Bunun yanında bireylerin davranışsal ve duygusal problemleri ile de yakından ilişkilidir (Torteya vd., 2009). Bazı risk faktörleri içseldir yani bireyin özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde bazıları da dışsaldır ve bireyin sağlıklı gelişimini engelleyen belirli yaşam deneyimleri veya bağlamsal faktörlerden kaynaklanmaktadır (Boyden ve Mann, 2005; Fraser vd., 1999). İçsel faktörler bireylerin tutumlarını, kişilik özelliklerini ve biyolojik faktörlerini içeriyorken

dışsal faktörler; aileyi, yaşanılan yakın çevreyi ve toplum ile ilgili faktörleri içermektedir (Richman ve Fraser, 2001). Risk faktörleri her birey için aynı olmamakla birlikte her yaş ve gelişimsel döneme özgü farklı risk faktörleri söz konusudur (Fraser vd., 1999). Bu durumda bireyleri nelerin daha savunmasız hale getirdiğinin bilinmesi psikolojik sağlamlığı artırma yolunda atılması gereken ilk adımlardan birini oluşturmaktadır (Boyden ve Mann, 2005). Risk faktörleri; bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlık altında aşağıda sunulmuştur.

**Bireysel Risk Faktörleri:** Ruhsal bozukluklar, biyolojik rahatsızlıklar, risk almaya yatkın mizaca sahip olmak (Richman ve Fraser, 2001), antisosyal davranışlar (King vd., 1999), nevroz (Waugh, 2008), düşük benlik saygısı (Mann vd., 2004), düşük akademik başarı (Coleman, 2015) alanyazında belirtilen bireysel risk faktörlerinden bazılarıdır.

**Ailesel Risk Faktörleri:** Ebeveynlerin boşanması, ebeveyn ölümü (Richman ve Fraser, 2001), anne depresyonu, aile içi şiddet (Torteya vd., 2009), aile çatışması (McClure vd., 2008), ebeveynin düşük eğitim düzeyine sahip olması (Smokowski vd., 2004), çocuğa yönelik kötü muamele, ihmal, istismar, düşük gelir (Gabalda, 2010; Fincham vd., 2009) alanyazında belirtilen ailesel risk faktörlerinden bazılarıdır.

**Çevresel Risk Faktörleri:** Suç oranının yüksek olduğu bir bölgede yaşamak, sosyal düzensizlik, yoksulluk (Richman ve Fraser, 2001), ırkçılık (Colbert vd., 2009), zorbalık (Sapouna ve Wolke, 2013), ekonomik bunalımlar (Hamby vd., 2018), göç, işsizlik (Tümlü ve Recepoğlu, 2013), salgın hastalıklar (Coulombe vd., 2020; Grigorenko vd., 2007), savaş (Halevi vd., 2016), doğal afetler (Kujawa vd., 2016; Powell ve Leytham, 2014) alanyazında belirtilen çevresel risk faktörlerinden bazılarıdır.

### 2.3.2. Koruyucu Faktörler

Bireylerin yaşamları tamamen risklerle çevrili değildir. Bireylerin yaşamlarında risklerin yanında koruyucu birtakım destek unsurları da bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık bu destekleyici yapılardan önemli ölçüde etkilenmektedir. Yaşamdaki bu olumlu detaylar koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Boyden ve Mann, 2005). Koruyucu faktörler “bir riskin varlığında bir birey veya grubun olumsuz bir sonuç geliştirme olasılığını azaltan yapılar” olarak tanımlanmaktadır (Lacharite, 2005, s.73). Bu yapılar olumsuz bir sonuca zemin hazırlayan risklere karşı bireyin tepkisini değiştiren

veya iyileştiren bir etkiye sahiptir (Rutter, 1985). Bu koruyucu yapılar, niteliğini ve etkisini riskin varlığında göstermektedir (Olsson, 2003). Bir riskin söz konusu olmadığı durumlarda ise sadece normal gelişimi teşvik eden destekleyici yapılar olarak değerlendirilmektedir (Rutter, 1985).

Koruyucu faktörler risk faktörlerinin ortaya çıkmasını engellemekte veya etkilerinin iyileşmesine katkıda bulunmaktadır (Masten ve Wright, 1998). Ayrıca olumsuz deneyimlere karşı bireylerin yapıcı tepki vermesini kolaylaştırmaktadır (Kararımak, 2007). Koruyucu faktörler aynı zamanda psikolojik sağlamlığın kaynakları olarak da görülmektedir (Herrman, 2011; Keyes, 2005). Bu kaynaklar bireyin olumlu uyum sergilemesine katkıda bulunan bireysel ve çevresel etmenlerdir (Torteya vd., 2009). Richman ve Fraser (2001), risk faktörlerinde olduğu gibi koruyucu faktörleri de kendi içinde bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç alt başlık altında ele almıştır. Aşağıda alanyazında belirtilen bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlere yer verilmiştir.

**Bireysel Koruyucu Faktörler:** Zeka, mizah (Richman ve Fraser, 2001), iyimserlik (Waugh, 2008), öz şefkat (Kotera vd., 2021b), olumlu duygular (Cohn vd., 2009), olumlu faaliyetler (mutluluk veren faaliyetlerde bulunmak ) (Layous vd., 2014), empati (Anaut, 2005), yüksek benlik saygısı (Mann vd., 2004), problem çözme becerisi, öz yeterlilik, öz düzenleme becerisi (Masten ve Reed, 2002), duygusal zeka, maneviyat (Howell ve Graff, 2014), olumlu sosyal beceriler (Yoon, 2018), duygu düzenleme becerisi, duygusal farkındalık, amaçlılık duygusu (Hamby vd., 2018), güven, uyumluluk (Chapin, 2015) alanyazında belirtilen bireysel koruyucu faktörlerden bazılarıdır.

**Ailesel Koruyucu Faktörler:** Aile uyumu, aile içi etkinlikler (Richman ve Fraser, 2001; Carbonell vd., 2002) düzenli aile ortamı, destekleyici ilişkiler (Afifi ve MacMillan, 2011), olumlu ve destekleyici kardeş ilişkisi (Sapouna ve Wolke, 2013), yüksek sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi yüksek ebeveyn (Masten ve Reed, 2002), bakım verenin refahı (Yoon, 2018) alanyazında belirtilen ailesel koruyucu faktörlerden bazılarıdır.

**Çevresel Koruyucu Faktörler:** Sosyal destek (Pengilly ve Dowd, 2000), olumlu kişilerarası ilişkiler (Carbonell vd., 2002), yüksek düzeyde kamu güvenliği, olumlu okul ortamı (Masten ve Reed, 2002), sosyal desteğin erişilebilirliği, toplumsal bağlılık, mahalle güvenliği (Richman ve Fraser, 2001), sosyal etkinliklere katılım (Gabalda vd., 2010), psikososyal müdahaleler (Wolmer, 2011), olumlu rol modellerin varlığı (Chapin,



2015) alanyazında belirtilen aile dışındaki çevrenin etkisini içeren çevresel koruyucu faktörlerden bazılarıdır.

### 2.3.3. Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar, psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için mutlaka bulunması gereken bileşenlerden biridir. Her ne kadar mevcut durum ile ilgili bir sonuç olarak bilinse de dinamik bir modelde gelecekteki olası risk faktörlerine karşı sağlamlığın habercisidir (Kumpfer, 1999). Olumlu sonuçlar “bireyin, sahip olduğu koruyucu faktörler sayesinde maruz kaldığı risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucu kazandığı yeterlikler” olarak tanımlanmaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013, s.206). Risk faktörlerine karşı koruyucu faktörler işlerlik gösterdiğinde olumlu sonuçların ortaya çıkma ihtimali artış göstermektedir (Masten ve Wright, 1998). Psikolojik sağlamlık göstererek birey stres ve gündelik zorluklar ile daha etkili bir şekilde başa çıkabilmekte, travmalardan, hayal kırıklıklarından, sıkıntılı zamanlardan kolayca geriye dönebilmekte ve sıkıntılarını çözebilmek, iyi ilişkiler kurabilmek için gerçekçi ve net hedefler koyabilmektedir (Goldstein ve Brooks, 2013).

Her birey için risk faktörleri ve koruyucu faktörler durumdan ve bireyden kaynaklı olarak farklılık gösterdiğinden (Coleman, 2015) bu iki faktörün etkileşimi sonucu edinilen kazanımlar da haliyle farklılık gösterecektir. Örneğin zor koşullar altında eğitime devam eden öğrenciler için okuldan mezun olabilmek, iyi bir üniversite ve işe yerleşebilme de zorluklara karşın edinilen başarılar diğer bir ifadeyle olumlu sonuçlar arasında yer almaktadır (Chapin, 2015). Engelli bireyler için, etkili başa çıkma becerisine sahip olmak, iyimserlik, bilişsel esnekliğe sahip olmak, sosyal desteğin etkin kullanımı ve korkularla yüzleşme becerisinin kazanımı bireyin risk faktörlerine rağmen edindiği olumlu sonuçlardır (Miller vd., 2020). Her ne kadar kazanımlar arasında farklılıklar olsa da çoğunluğunda ortak nokta etkili başa çıkma stratejileri ve olumlu uyum sergilemektir (Ramirez, 2007). Bunun yanında; gelişim görevlerinin yerine getirilmesi, psikolojik belirtilerin azalması, mutluluk, kendini kabul, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu da edinilen kazanımlar arasında yer almaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Dyer ve McGuinness’a (1996) göre ise psikolojik sağlamlığın en önemli olumlu sonucu, bireyin güçlenerek zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenmiş olmasıdır. Bu başarı duygusu ile birey karşılaşılabileceği diğer güçlükleri de aşabilme imkânının ve gücünün olduğu inancına sahip olacaktır.

### 2.3.4. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı'na göre Psikolojik Sağlık

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), insan psikolojisinin olumsuz yönlerine odaklanıldığına dolayısıyla da insanın erdemli ve olumlu yönlerinin ihmal edildiğine yönelik eleştiriler getirerek umut, iyimserlik, cesaret, mutluluk, doyum, bilgelik, affetme gibi olumlu yönlerin incelenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bu eleştiri pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların ivme kazanmasıyla sonuçlanmıştır. Öyle ki pozitif psikolojinin yükselişi ile birlikte dikkatler, zorluklardan kurtulma ve sağlık gibi kavramlara çevrilmiştir (Schwarz, 2018). Zira yalnızca kişisel problemlerin ve zayıflıkların incelenmesi olumsuzlukların önlenmesi için yeterli değildir. Bu sebeple insanların olumlu yönlerinin ön plana çıkarılması gerekmektedir (Paludo ve Koller, 2007). Bu açıdan bakıldığında Pozitif Psikolojinin amacı olumsuzlukları yok saymaktan ziyade psikolojinin odağını yalnızca olumsuzluklara değil aynı zamanda olumlu özellikler inşa etmeye çevirmektir (Demir ve Türk, 2020). Zorlukların üstesinden gelebilme kapasitesi olarak ifade edilebilen ve refah ile ilişkili olan psikolojik sağlık; umut, iyimserlik, mutluluk gibi insanın olumlu yönlerinin ortaya konmasıyla yakından ilişkilidir (Ryff ve Singer, 2003; Yunes, 2003). Öyle ki pozitif psikoloji yaklaşımına göre psikolojik sağlık erdemli bir davranış olarak değerlendirilerek diğer erdemli davranışların bireylere kazandırılmasında araç olarak görülmektedir (Friedman ve Robbins, 2012; Yates vd., 2015).

### 2.3.5. Psikanalitik Yaklaşım'a göre Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık kavramı Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanalitik kuramın teorik yapısı içerisinde yer almayan fakat travmaların psikolojik sonuçları ve savunma mekanizmalarının işleyişi gibi benzer noktaların varlığı göz önüne alındığında örtük olarak da olsa kendine yer bulan bir kavramdır (Hanus, 2006; Houzel, 2006). Öyle ki kuramda, psişede aşırı uyarılmalara karşı filtre işlevi görece koruyucu yapıların olduğu kabul edilmekte ve bu yapıların psişik gerçeklik ve dış gerçeklik ile olan ilişkisinden bahsedilmektedir (Cabral ve Lewandowski, 2013). Aşırı uyarılmalara karşı organizmanın ayakta durabilmesini sağlayan bu yapıların psikolojik sağlık ile eşdeğer işlevi paylaştığı dolayısıyla aynı şekilde ifade edilmesinin mümkün olabileceği görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın kuramda ilişkili olduğu diğer bir kavram egodur. Malgarim ve diğerlerine (2018) göre, psikolojik sağlık bireyin ego işlevlerini geliştirme becerisidir ve Freud'un da vurgu yaptığı birincil bakım veren kişi ile olan ilişkiden etkilenmektedir.

Öyle ki alanyazında psikolojik sağlamlık kavramını kapsadığı ifade edilen ego sağlamlığı (*ego resiliency*) kavramı da kullanılmaktadır. Egonun işlevi, farklı durumlar karşısında farklı pozisyonlar olarak içsel dürtü ve ihtiyaçlar ile çevresel olanaklar ve kısıtlamalar arasında bir denge sağlamaktır. Bu sağlandığında ise bireyin olumlu duygulanımı deneyimlemesi beklenmektedir (Block ve Kremen, 1996).

Psikolojik sağlamlık, psikanalitik kuram çerçevesinde dinamik bir süreç olarak ele alınmakta ve sağlamlık değerlendirilmesi yapılırken mevcut durum ve bağlamdan ziyade bireyin intrapsişik işleyişine odaklanılmaktadır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, ruh sağlığını tehdit eden travmalara rağmen normal gelişimi sürdürebilme ve kendini kurtarmayı içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Anaut, 2005). Benzer şekilde travmatik etki karşısında duruma uygun psişik koşullar oluşturulmasını sağlayan esnekliği ima eden bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Zukerfeld ve Zukerfeld, 2011). Psikanalitik yaklaşım bağlamında psikolojik sağlamlık, sadece travmatik bir durumun varlığında kullanılabilir bir kavramdır ve travma ile bireyin travmaya tepkisi, psikolojik sağlamlık sürecinin ana bileşenleridir. Anaut (2005), bireyin travma sonrası iyileşebilmesi, risklere rağmen normal gelişimini sürdürebilmesi ve olası gelecek risklere karşı direnç gücü elde edebilmesi için birey tarafından harekete geçirilen savunma mekanizmalarına ihtiyaç duyduğunu belirterek psikolojik sağlamlığın psişik işleyişini iki aşama şeklinde ifade etmiştir:

1. **Travmayla yüzleşme ve ruhsal çözülmeye karşı direnç gösterme:** Bu ilk aşamada birey ilk tepki için olgunlaşmamış (inkâr, yansıtma, bastırma gibi) savunma mekanizmalarına başvurmaktadır.
2. **Şok ve iyileşmenin bütünleşmesi:** İkinci aşamada ise daha uzun vadeli esnek ve olgun savunma mekanizmalarını (entelektüelleştirme, yüceltme, mizah gibi) kullanmak için olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını terk etmektedir.

De Tyche (2001) de koruyucu aygıt olarak nitelendirilen bu koruyucu yapılara örnek olarak savunma mekanizmalarını sunmuştur. Bu görüşe göre savunma mekanizmaları, bireyin zorluklara maruz kaldığı durumlarda psikolojik sağlamlık sergilemesini teşvik eden intrapsişik yapılardır. Sonuç olarak görülmektedir ki Psikanalitik yaklaşımda psikolojik sağlamlık süreç olarak ele alınmaktadır ve travmalar risk faktörlerine işaret ederken savunma mekanizmaları risklere karşı sağlamlığa atıfta bulunmaktadır.

### 2.3.6. Richardson'un “Psikolojik Sağlamlığın Meta Teorisi”

Richardson'un (2002) meta teorisi temelde iki varsayıma dayanmaktadır. İlki psikolojik sağlamlığın çevre tarafından tetiklendiğidir. Bu varsayıma göre psikolojik sağlamlık hayatta kalmak için çevrenin bireyde harekete geçirdiği bir güçtür. İkinci varsayım ise her bireyde psikolojik sağlamlık kapasitesinin var olduğudur. Varsayımlar dışında kuramın teorik temelleri akademik alanyazından çok riskli durumlar karşısında sağlam durabilen bireylerin özelliklerinin fenomenolojik tanımlarına dayanmaktadır. Bu amaçla kuramsal açıdan sağlamlığın araştırılması üç dalga halinde sunulmaktadır. *Birinci dalgada*, bireyin zorluklarla büyümesine yardımcı olan bireysel ve çevresel özellikler üzerinde durulmaktadır. *İkinci dalgada*, bu özelliklere nasıl ulaşılacağına ilişkin değerlendirmeler yapıp koruyucu faktörlerin güçlendirilmesine vurgu yapılmaktadır. *Üçüncü dalgada* ise psikolojik sağlamlığın tanımı yapıp bu motivasyonel gücün keşfini ve kullanımını teşvik eden profesyonel yardıma dikkat çekilmektedir.

Richardson (2002, s.309) kuramında psikolojik sağlamlığı “bireyi bilgelik, kendini gerçekleştirme, özgecilik ve uyuma eğilimli hale getiren her bireyin içinde bulunan motivasyonel bir güç” olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre psikolojik sağlamlık doğuştan bireyde var olan bir özelliktir. Kurama göre bu özellik bireyin yeniden bütünleşmesi ve olgunlaşması için ihtiyaç duyduğu ruhsal enerjidir. İhtiyaç duyulan enerjiyi sağlayan psikolojik sağlamlık bireyin ruhsal güç kaynaklarından ve kolektif bilinçdışından gelmektedir. Richardson (2002) kuramının eğitsel yönüne vurgu yaparak danışma sürecinde terapistlere sağlamlık temelli terapilerde odaklanılması gereken noktaları işaret etmektedir. Öyle ki sağlamlık temelli terapi, danışanların savunma mekanizmaları, öfkeleri gibi dış katmanlarından geçilerek doğuştan getirilen sağlamlığını yani ruhunu keşfetmesi sürecine dayanmaktadır. Gücün keşfedilmesi ise bireye umut, öz yeterlik, hayatı üzerinde daha çok kontrol sağlayabilme ve öz düzenleme becerilerinin edinilmesini sağlayacaktır.

### 2.3.7. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım'a göre Psikolojik Sağlamlık

Bilişsel-Davranışçı Kurama dayalı terapi yöntemleri pek çok ruhsal bozukluğun tedavisinde oldukça etkili sonuçlar veren bir yöntemdir (Butler vd., 2006). Terapi sürecinde bilişsel ve davranışçı teknikler bir arada kullanılarak danışanın işlevsel olmayan inançlarının ve buna bağlı olarak ortaya çıkan davranışlarının değiştirilmesi amaçlanır (Karahana ve Sardoğan, 2016). Pozitif psikolojinin yükselişi ile birlikte etkili

olan bu yöntemlerin bireyin psikolojik sağlık gibi olumlu yönlerinin geliştirilmesi amacıyla da kullanılabilmesi görüşü yaygınlık kazanmıştır (Padesky ve Mooney, 2012). Öyle ki Pozitif Psikoloji ve Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yöntemlerinin bir arada kullanıldığı Pozitif Bilişsel-Davranışçı Terapi (Pozitif BDT) yönelimi ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımda bireylerin eksikliklerinden ve zayıflıklarından ziyade güçlü yönlerine, sıkıntıyı azaltmaktan ziyade başarıyı inşa etmeye odaklanılmaktadır (Bannink, 2014). Bireylerin güçlü yönlerinin ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi için Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi ile Bilişsel-Davranışçı Terapiye ait davranış ve duyguların değiştirilmesi, odağın değiştirilmesi, ev ödevleri, istisnalar, mucize soru gibi teknikler kullanılabilir. Ayrıca bunlara ek olarak daha uyumlu şemaların oluşturulması yoluna da başvurulmaktadır (Prasko vd., 2016).

Pozitif BDT bireylerin yaşam kalitesini artırmayı amaçlar. En önemli hedefi ise uzun vadeli psikolojik sağlamlıktır. Hedefe ulaşmak için kaynak olarak bireyin güçlü yönlerini ve yeteneklerini kullanmaktadır (Prasko vd., 2016). Bu sayede de güçsüzlüklere ve zorluklara odaklanılan yöntemlere kıyasla psikolojik sağlamlığa daha çok katkıda bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık için gerekli yetkinliklere ise bireylerin hâlihazırda sahip oldukları kabul edilmektedir (Bannink, 2012). Alanyazında psikolojik sağlamlığı artırmak için BDT yönelimli modeller mevcuttur. Bu modellerden biri Reivich ve Shatte (2002) tarafından, depresyonu önlemek için psikolojik sağlamlığı arttırmak amacıyla geliştirilmiş olan “Psikolojik sağlamlığın artırılmasının yedi yolu” modelidir. Bir diğeri ise Padesky ve Mooney (2012) tarafından, psikolojik sağlamlığı geliştirmek için oluşturulan “Güçlü yönlere dayalı dört adım” modelidir.

**Psikolojik Sağlamlığın Artırılmasının Yedi Yolu:** Reivich ve Shatte (2002), depresyonu önlemenin en iyi yolunun psikolojik sağlamlığı artırmak olduğunu savunarak psikolojik sağlamlığı geliştirmek amaçlı BDT yöntemlerini içeren bir yol haritası önermiştir. Modelde psikolojik sağlamlığı artırmak için yedi yol sunulmaktadır. Bu yollardan ilk üçü kendini tanıma becerileri olarak nitelendirilirken son dördü değişim becerileri olarak tanımlanmaktadır. Reivich ve Shatte (2002) bu becerilerin bireylere öğretilebileceğini böylece psikolojik sağlamlığın artırılabilmesini savunmaktadır.

1. **ABC'yi öğrenme (Learning your ABC's):** Her birey hayatında zorluklarla karşılaşabilmektedir. Ancak bireyleri birbirinden farklı kılan olaylar değil

olaylara ilişkin düşüncelerdir. Birey düşüncelerinin; duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlamayı öğrenmelidir.

2. **Düşünme tuzaklarından kaçınma (Avoiding thinking traps):** Birey otomatik düşüncelerini yani olaylara verdiği kalıplaşmış tepkilerini fark etmeli ve bunları düzeltmeyi öğrenmelidir.
3. **Buzdağlarının tespiti (Detecting icebergs):** Bireyler yaşamlarında olan biteni anlamlandırmak isterler. Bunun için bilinçaltında yer alan bazı inançları kullanırlar. Bireylerin sahip oldukları bu inançları, farkında olmadan olaylara verdikleri tepkilerini etkilemektedir. Bu sebeple bu derindeki temel inançların bireyin tepkilerini nasıl etkilediğinin fark edilmesi öğretilmelidir.
4. **Zorlu inançlar (Challenging beliefs):** Psikolojik sağlamlığın önemli bir bileşeni problem çözme becerileridir. Bireyin problemlere uyguladığı çözümleri onun düşünme tarzını yansıtır. Bireye kendisini amaca ulaştırmayan inançlarını tespit edebilmesiyle işe yarayan çözümler üretebilmesi öğretilmelidir.
5. **Perspektif Almak (Putting it in perspective):** Her başarısızlığı, sorunu bir felakete dönüştüren ve “eğer şöyle olsaydı” gibi olasılıklarla boğuşan bireylere olasılıklarla baş etme öğretilmelidir.
6. **Sakinleşme ve odaklanma (Calming and focusing):** Sıkıntılar karşısında sakin kalma ve odaklanma becerileri öğretilmelidir.
7. **Gerçek zamanlı psikolojik sağlamlık (Real-time resilience):** Tekrarlanan olumsuz düşünceler ile psikolojik sağlamlığa (*resilient*) daha uygun düşüncelerin değiştirilmesi öğretilmektedir.

Bu modele göre psikolojik sağlamlığın önündeki engeller kaldırılarak (olumsuz düşünce ve inançlar gibi) sağlamlığı artırma çabası göze çarpmaktadır. Yani bir nevi zayıflıklardan yola çıkma ve güçsüzlükleri güçlendirme amacı bulunmaktadır. Güçlü yönlerle dayalı dört adım modelinde (Padesky ve Mooney, 2012), ise sağlamlığın önündeki engellere odaklanıp onları ortadan kaldırmak yerine doğrudan psikolojik sağlamlığın inşası üzerinde durulmaktadır.

**Güçlü Yönlerle Dayalı Dört Adım Modeli:** Güçlü yönlerle dayalı BDT yaklaşımına göre olumlu niteliklere gidilebilen pek çok yol vardır ve her durumda bireylere yeni beceri ve yeteneklerin öğretilmesine gerek yoktur. Çünkü bireyler farkında olmasa bile sahip oldukları beceriler onların psikolojik sağlamlık sergilemesine yardımcı olmaktadır. Yapılması gereken işlem ise bireyin güçlerinin farkına varmasına yardımcı

olmaktır. Bu amaçla dört adımdan oluşan bir modelle aşamalar halinde psikolojik sağlamlığın keşfi veya oluşturulması için BDT temelli bir model sunulmaktadır (Padesky ve Mooney, 2012).

1. **Güçlü yönlerin araştırılması:** Bireyin günlük yaşamındaki işlerin, bireye göre iyi gittiği durumlara odaklanılarak bireye sahip olduğu beceriler fark ettirilmektedir. Bu aşamada sorunsuz alanlara yoğunlaşmanın sebebi bu güçlü yönlerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve uyumsuz davranışların olma ihtimalinin az olmasıdır.
2. **Kişisel sağlamlık modeli oluşturma:** Birinci adımda belirlenen güçlü yönlere dayalı olarak karşılaşılabilecek herhangi bir zorluk karşısında neler yapabileceğini olası yararlı tepkilerini birey kendi cümleleriyle yazmaktadır. Bunları yazarken de başka durumlara uygulamasını kolaylaştıracak metaforlarla sembolleştirebilmektedir.
3. **Kişisel sağlamlık modelini uygulama:** Model hazırlandıktan sonra bireyin olası sorunlar üzerine düşünmesi istenir. Önceki adımda belirlenen tepkilerin işe yarayıp yaramayacağını yapay senaryolar üzerinden değerlendirilmesi gerekmektedir. Burada önemli olan nokta bireyin sorunu çözmek zorunda olmadığını belirtilmesidir. Bu şekilde bireyin sorunu çözme zorunluluğu yoktur kilit nokta sorun karşısında sağlam kalabilmesidir.
4. **Psikolojik sağlamlığın gerçek durumda uygulanması:** Hazırlanan model gerçek yaşam olaylarında kullanılmaktadır. Ancak bundan önce birey gerçekte olabilecekleri zihninde tasarlar. Bu tasarıya göre sağlamlığı nasıl hissedeceğine, ne kadar bu şekilde kalabileceğine, psikolojik sağlamlık sergilerse veya sergileyemezse neler olabileceğine dair tahminlerde bulunur. Ardından da oluşturduğu modelin işe yarayıp yaramadığını danışma oturumlarında danışman ile birlikte değerlendirmektedir. İşe yarama ölçütü ise yaşanan sorunu çözmek değil sorun karşısında güçlü kalmaya devam edebilmektir.

## 2.4. Değişkenler Arası İlişkiler

### 2.4.1. COVID-19 Korkusu ve Umutsuzluk Arasındaki İlişki

COVID-19 pandemisi insanlar arasında pek çok olumsuz sonucun ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Şüphesiz dünya genelinde etkileri olan bu benzersiz durumun öncül tepkilerinden biri korkudur (Pakpour ve Griffiths, 2020). Ancak korku sadece tehdit edici duruma ilişkin değerlendirmeleri içermekle kalmayıp aynı zamanda bireyin kendi

yeterliğine ilişkin algılarını da içermektedir. Bu açıdan korku; yetersizlik (onunla baş edemiyorum), umutsuzluk (hiçbir şey yapamam), çaresizlik (kimse bana yardım edemez) ve felaketleştirmenin (ölümüm yaklaşıyor) kombinasyonundan oluşan duygusal bir tepki olarak da tanımlanmaktadır (Porcelli, 2020). Ayrıca COVID-19 enfeksiyonuna yönelik korku, tek başına olumsuz etkilere sahip olmakla birlikte pandemi sürecinde oldukça yaygın görülen kaygı, stres, depresyon, intihar gibi diğer olumsuz sonuçlarla da oldukça ilişkili bir faktör olduğu belirtilmektedir (Bakioğlu vd., 2021; Belen, 2021; Dsouza vd., 2020). Bunlara ek olarak pandeminin gelecekteki seyrinin bilinmemesi, belirsizliklerle dolu olması ve pek çok olumsuz ruhsal sonuçla ilişkili olması korkunun, olumlu ruhsal sonuçlar üzerinde olumsuz etkilerini de beraberinde getirmektedir. Zira bireyler arasındaki COVID-19 korkusu pozitiflik, iyimserlik, umut gibi olumlu sonuçlarla negatif yönde ilişkili iken (Bakioğlu vd., 2021; Reizer vd., 2022; Satıcı vd., 2020c); karamsarlık ile pozitif yönde ilişkilidir (Özdil vd., 2021). Ayrıca COVID-19 korkusu deneysel kaçınma ile de pozitif ilişkilidir (Seçer vd., 2020). Kaçınma davranışı ise sadece davranışsal bir kaçınma olmayıp problemler hakkında düşünmekten kaçınmak şeklinde bilişsel kaçınma şeklinde de olabilmektedir. Bu kaçınma davranışı ise depresyon gibi çeşitli olumsuz sonuçların ortaya çıkmasında rol oynayabilir (Ottenbreit ve Dobson, 2004).

Umutsuzluk, geleceğe ilişkin olumsuz beklentiler içeren (Dunn, 2005), olumsuz yaşam olayları tarafından tetiklenen, karamsarlık şemaların hakim olduğu (Beck vd., 1974) bir kavram olmakla birlikte (Hirsch vd., 2019) depresyon, intihar gibi COVID-19 korkusu ile yakından ilişkili olan ruhsal problemlerle de sıklıkla pozitif olarak ilişkilendirilen bir kavramdır (Lew vd., 2019; Wang vd., 2021). Bireyler arasında deneyimlenen kaygı, stres, karamsarlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, intihar ile ilişkili olan COVID-19 korkusunun; pandemi sebebiyle stres, kaygı, karamsarlık ve motivasyon kaybı yaşayan üniversite öğrencilerinde (Dhar vd., 2020; Tsurugano vd., 2021; Tulaskar ve Turunen, 2022) umutsuzlukla ilişkili olması da kuvvetle muhtemeldir. Alanyazında, COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olabileceği öngörüsünü destekleyen araştırma bulguları da yer almaktadır. Örneğin Sarıcalı ve diğerleri (2020), 18-67 yaş aralığındaki yetişkin örnekleminde yapmış oldukları çalışmada, umutsuzluğun yordayıcılarından birini COVID-19 korkusu olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanında COVID-19 korkusu ile yüksek derecede ilişkili olan



COVID-19 kaygısı ile (Broche-Perez vd., 2022) umutsuzluk arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu araştırma bulguları da bulunmaktadır (Lee, 2020).

#### **2.4.2. Psikolojik Sağlık ve Umutsuzluk Arasındaki İlişki**

Psikolojik sağlık ile umutsuzluk kavramları tanımsal olarak karşılaştırıldıklarında zıtlıklar barındırdıkları görülmektedir. Örneğin psikolojik sağlamlıkta zorlu şartlara uyum sağlayabilme ve olumsuz etkilerinden korunabilme durumu varken (Masten ve Reed, 2002; Fraser vd., 1999) umutsuzlukta olumsuz durumların kalıcı olduğu ve kötü giden şeylerin değiştirilemeyeceği düşüncesi yer almaktadır (Dunn, 2005). Sadece bu temel farklılıktan yola çıkıldığında bile aralarında negatif yönlü bir ilişki olması beklenebilir. Tahminden öte olarak da psikolojik sağlamlığın, umutsuzluğun yakından ilişkili olduğu depresyon ve intihar ile negatif yönde ilişkili olduğu araştırma bulgularında görülmektedir (Rossetti vd., 2018; Serrao vd., 2021). Doğrudan COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye bakıldığında da psikolojik sağlamlığın; stresli yaşam olayları, depresyon, anksiyete gibi olumsuz ruh sağlığı sonuçlarının varlığında bile umutsuzluk üzerinde yüksek düzeyde negatif yönde etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Hjemdal vd., 2012).

Psikolojik sağlık, COVID-19 pandemisi sürecinde de olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına karşı koruyucu faktörlerden biridir (Vos vd., 2021). Dolayısıyla yüksek psikolojik sağlık ruh sağlığı için olumsuz sonuç riskini azaltmaktadır. Zira bireylerin psikolojik sağlık düzeyi arttıkça umut düzeyleri artmaktadır (Batmaz vd., 2020). COVID-19 pandemisi sürecinde yapılan başka bir çalışmada da umudun psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Karataş ve Tagay, 2020). Bu bulgulara dayanarak psikolojik sağlık arttıkça umutsuzluk azalmaktadır yorumu yapılabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında mevcut araştırmada da psikolojik sağlamlığın umutsuzluğun negatif yordayıcısı olması muhtemeldir. Alanyazında psikolojik sağlık ile umutsuzluk arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirten araştırma bulguları bulunmaktadır. Kanserli bireylerde ve ebeveyni HIV’li bireylerle yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın, düşük umutsuzluk seviyeleri ile ilişkili olduğu ortaya konurken (Mo vd., 2014; Somasundaram ve Devamani, 2016), COVID-19 pandemisi sürecinde yapılan araştırmalarda da psikolojik sağlık ile umutsuzluk arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Maraj vd., 2021).

### 2.4.3. COVID-19 Korkusu ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki

Psikolojik sağlık bireyin çevresinde olup biten zorluklara karşı sahip olduğu koruyucu faktörler yardımı ile direnç göstermesini ve olumsuz etkilerinden daha çabuk kurtulmasını sağlayan bir beceridir (Ahern vd., 2006). Birey için zorlayıcı olaylar olarak tanımlanabilen risk faktörleri de psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için bulunması gerekli olan kavramlardan biridir ve yine psikolojik sağlamlık gösterildiğinden söz edebilmek için koruyucu faktörlerin güçlü bir şekilde var olmaları gerekmektedir (Masten ve Coastworth, 1998). Bireyin ruh sağlığını tehdit ettiği ve ruhsal bozukluklarla ilişkili olduğu için risk faktörlerinden biri de COVID-19 korkusudur (Khattak vd., 2021). Seçer ve diğerleri (2020) tarafından sağlık çalışanları örnekleminde yapılan bir araştırmada, COVID-19'a yönelik korkunun stres, kaygı ve depresif belirtiler üzerinde baskı oluşturarak bireylerin kısa ve uzun süreli psikolojik uyum becerilerini olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Dolayısıyla risk faktörlerinden biri olması ve uyum becerilerini olumsuz yönde etkilemesi sebebiyle COVID-19 korkusu, psikolojik sağlamlık ile negatif olarak ilişkilendirilebilecek bir kavramdır.

Alanyazın incelendiğinde COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olabileceği görüşünü destekleyen ipuçları olduğu görülmektedir. Örneğin SARS virüsü salgını döneminde de salgına yönelik endişelerin psikolojik sağlamlıkla negatif yönde ilişkide olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Bonanno vd., 2008). Günümüzde ise COVID-19 korkusunun psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörler olarak değerlendirilen olumlu özellikler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Örneğin COVID-19 korkusu izolasyon sebebiyle bireylerde kırılganlığı artırırken (Mete vd., 2021), mizah, bilinçli farkındalık (Sarıcalı vd., 2020), pozitiflik (Bakioğlu vd., 2021), ruhsal iyi oluş (Satici vd., 2020b), mutluluk, umut (Satici vd., 2020c) gibi koruyucu faktörleri olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durumda koruyucu faktörleri olumsuz etkilediği için COVID-19 korkusunun bireylerin psikolojik sağlamlık sergilemelerini de olumsuz yönde etkileyecek olması muhtemeldir.

Alanyazın incelendiğinde COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlamlığın ilişkilendirildiği araştırmalarda bu iki değişken arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Örneğin Altundağ (2021) pandeminin başladığı ilk zamanlarda 14-60 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı araştırmada mevcut iki değişken arasında negatif ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yine Seçer ve diğerleri (2020), COVID-19 korkusunun

psikolojik uyum becerileri ve psikolojik sağlamlığın negatif yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu sebeple COVID-19 korkusunun, sağlık çalışanlarında psikolojik sağlamlık için risk oluşturduğunu, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığın sağlık çalışanları üzerinde COVID-19 korkusunu azaltan bir nitelik olarak görüldüğüne vurgu yapılmaktadır. Karataş ve Tagay'ın (2020) yaptığı farklı bir araştırmada da COVID-19 korkusunun psikolojik sağlamlığın negatif yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Yıldırım ve Güler ise (2021) çalışmalarında psikolojik sağlamlığın hem COVID-19 korkusu hem de COVID-19 kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

#### **2.4.4. COVID-19 Korkusu ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü**

Psikolojik sağlamlık risk faktörlerinin varlığında risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltarak olumsuz ruh sağlığı sonuçlarının ortaya çıkmasına karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir (Hjemdal vd., 2012). Örneğin psikolojik sağlamlık, aşağılanma ve riskli aile deneyimleri ile umutsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Collazzoni vd., 2020). Farklı bir risk faktörü olarak savaşa maruz kalan bireyler arasında da psikolojik sağlamlığın umutsuzluk, depresyon gibi psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu rol üstlendiği görülmektedir (Veronese vd., 2021). Göçmenler üzerinde yapılan başka bir araştırmada da (Gambaro vd., 2020) yüksek psikolojik sağlamlığın düşük umutsuzluğu öngördüğü ve daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyeleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şizofreni tanısı almış hastalarla yapılan bir başka araştırmada ise psikolojik sağlamlığın düşük umutsuzluk seviyeleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bozikas vd., 2016). Tüm bu araştırma bulgularına dayanarak psikolojik sağlamlığın, pek çok risk faktörünün varlığında bireylerin şiddetli umutsuzluk sergilemelerine karşı koruyucu bir rol sergilediği ve düşük umutsuzluk seviyelerini ön gördüğünü söylemek mümkündür. Bu bulgulara ek olarak psikolojik sağlamlık, COVID-19 korkusunun sebep olabileceği olumsuz sonuçlara karşı da yüksek düzeyde koruyucu bir rol üstlenmektedir (Oducado vd., 2021). Örneğin, Petzold ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada COVID-19 pandemisi sebebiyle yaşanan olumsuz duyguları kabul edip mevcut duruma uyum göstermenin, COVID-19 korkusu, depresyon ve kaygı riskini azalttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda araştırmacılar tarafından COVID-19'un sebep olabileceği korku, çaresizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz sonuçlarla başa çıkabilmek için psikolojik

sağlamlığın artırılması gerektiğini önemle vurgulamaktadırlar (Polizzi vd., 2020). Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın, COVID-19 korkusunun sebep olabileceği olumsuzluklara ve umutsuzluğa karşı koruyucu bir rol üstlenebileceğine dair yukarıda ifade edilen araştırmaların varlığı sebebiyle COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü taşınması beklenmektedir.

## 2.5. İlgili Araştırmalar

### 2.5.1. Umutsuzluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Chesin ve Jeglic'in (2022), depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın "dikkat" bileşeninin ve öz şefkatin nasıl bir rol oynadığını ortaya koymayı amaçladıkları çalışmalarına yaşları 18-29 arasında değişen 763 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın dikkat bileşeninin intihar düşüncesi ile umutsuzluk ve depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir rol oynamadığı görülürken öz şefkatin özellikle umutsuzluk ve intihar düşüncesi arasındaki güçlü ilişkiyi zayıflattığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Pretorius (2021), COVID-19 pandemisi döneminde 174 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık, depresyon ve umutsuzluk ile negatif ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Dat ve diğerleri (2021), benlik saygısı ve sosyal kaygının intihar düşüncesi üzerindeki etkisinde umutsuzluğun aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 322 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal kaygı, intihar düşüncesi ve umutsuzluk arasında pozitif ilişki bulunurken bu değişkenlerle benlik saygısı arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Sosyal kaygı ve düşük benlik saygısının ise intihar düşüncesinin önemli yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aracılık analizleri sonucunda ise umutsuzluğun, benlik saygısı ve sosyal kaygının intihar düşüncesiyle olan ilişkisinde kısmi aracılık etkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Wang ve diğerleri (2021) Çin'de öğrenim gören 5703 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik gerginlik ile intihar davranışı arasındaki ilişkide psikolojik sıkıntı (depresyon, kaygı, stres) ve umutsuzluğun aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik gerginlik ile intihar davranışı arasında pozitif ilişki

bulunmakta ve psikolojik sıkıntılar ile umutsuzluk bu ilişkide kısmı aracılık rolü üstlenmektedir.

Hirsch ve diğerleri (2019) de öz şefkat ve umutsuzluğun, olumsuz yaşam olayları ve intihar riski üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya yaş ortalamaları 21.8 olan 338 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz yaşam olaylarının umutsuzluk ve intihar riski ile pozitif ilişkili, özşefkat ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde umutsuzluğun da intihar riski ile pozitif, özşefkat ile negatif ilişkili olduğu ve umutsuzluğun olumsuz yaşam olayları ile intihar riski arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca olumsuz yaşam olayları ve umutsuzluk arasındaki ilişkide öz şefkatin tampon işlevi görmesi sebebiyle intihar riskini azaltması araştırmanın bir diğer önemli bulgusudur.

Lew ve diğerleri (2019) araştırmalarında depresyon, kaygı, stres, umutsuzluk, öznel iyi oluş ve baş etme tarzları ile intihar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Çin’de eğitim gören 706 erkek 1368 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre intiharın en önemli risk faktörlerinin umutsuzluk, depresyon, stres ve olumsuz başa çıkma tarzları (kendini oyalama ve kendini suçlama) olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Hayatın anlamını algılamış olmanın ise intihara karşı koruyucu faktör olduğu görülmüştür.

Pervin ve Ferdowshi (2016), Bangladeş’te 112 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada depresyon, yalnızlık, umutsuzluk ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre intihar düşüncesinin yalnızlık, depresyon ve umutsuzluk ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. İntihar düşüncesinin yordayıcılarının neler olduğunu belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizleri sonucunda ise yalnızlık ve depresyonun birlikte intihar düşüncesinin %15’ini açıkladığı, umutsuzluk değişkeni son olarak analize dâhil edildiğinde üç değişkenin intihar düşüncesinin %20’sini açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle depresyon, yalnızlık ve umutsuzluk; intihar düşüncesinin anlamlı yordayıcılarıdır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin intihar düşüncesi üzerindeki göreceli önem sırasına göre umutsuzluk en önemli yordayıcısıdır. Bunu yalnızlık ve depresyon değişkenleri izlemektedir.

Lamis ve diğerleri (2016), araştırmalarında 18-26 yaş arası 2034 üniversite öğrencisi ile çalışmışlar ve depresif belirtiler, intihar düşüncesi, umutsuzluk, alkol

sorunları ve sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre bu değişkenler arasında en güçlü ilişki depresif belirtiler ve umutsuzluk arasında tespit edilmiştir. Yüksek sosyal desteğin ise bu güçlü ilişkiyi zayıflattığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca yüksek sosyal desteğin, depresyon ve umutsuzluğun intihar düşüncesi ile olan ilişkisini de zayıflattığı görülmüştür. Alkol kullanım sorununun ise intihar düşüncesinin var olma olasılığı ile düşük düzeyde bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Umutsuzluk ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar incelendiğinde umutsuzluğun; intihar, depresyon, kaygı, yalnızlık, olumsuz başa çıkma tarzları gibi olumsuz ruh sağlığı değişkenleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak öz şefkat, benlik saygısı, sosyal destek, psikolojik sağlamlık gibi olumlu içeriğe sahip ruh sağlığı değişkenleri ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durumda yukarıda sunulan araştırma bulgularından hareketle umutsuzluğun, istenmeyen ruhsal sonuçlar için bir risk faktörü olabileceği; öz şefkat, psikolojik sağlamlık, sosyale destek gibi olumlu değişkenlerin ise umutsuzluk için koruyucu bir faktör olabileceği yorumu yapılabilir.

### **2.5.2. Umutsuzluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Alnıaçık ve diğerleri (2021) 211'i kadın, 197'si erkek olmak üzere toplam 408 üniversite öğrencisi örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmada, pandemi sürecinde umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın öğrencilerin olumlu kariyer geleceği algısını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın, hem doğrudan hem de umutsuzluk üzerinden dolaylı olarak kariyer geleceği algısını olumlu yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın umutlu olmayı olumlu yönde etkilediği, umutlu olmanın da kariyer gelecek algısını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Öztürk'ün (2021) umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünü incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 198'i kadın 72'si erkek olmak üzere 270 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki; umutsuzluk ile arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Yine stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile umutsuzluk arasında pozitif ilişki; psikolojik sağlamlık ile

arasında negatif ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye stresle başa çıkma tarzlarının aracılık ettiği görülmüştür.

Bozkur ve diğerleri (2020), 336'sı kadın 300'ü erkek olmak üzere 636 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte iş bulmaya ilişkin algı ve özyeterlik değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre umutsuzluk ile özyeterlik arasında negatif ilişki bulunurken umutsuzluk ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca gelecekte iş bulmaya ilişkin algı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve özyeterlik değişkenlerinin umutsuzluğu yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2019), 18-25 yaş aralığında yer alan 364 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada duygusal zekâ, sosyal görünüş kaygısı ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal zekâ ile sosyal görünüş kaygısı ve umutsuzluk arasında negatif bir ilişki bulunurken umutsuzluk ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin umutsuzluk düzeyinin kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Odacı ve Kaya (2019), üniversite öğrencileri örneğinde mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya 18-27 yaş aralığında yer alan 278'i kadın 206'sı erkek olmak üzere 484 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre uyumsuz mükemmeliyetçilik (yaptığından emin olamama, aileden eleştiri alma, hata yapma endişesi) arttıkça akademik erteleme davranışı da artış göstermektedir. Olumlu mükemmeliyetçilik (kişisel standartlar ve düzen) artış gösterdiğinde ise akademik erteleme davranışı azalış göstermektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise umutsuzluk ile akademik erteleme davranışı arasında pozitif bir ilişki olmasıdır.

Kardaş ve Tanhan (2018), Van depremine şahit olmuş 1059 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk değişkenlerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasında pozitif ilişki, travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişki ve travma sonrası stres ile umutsuzluk arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca umutsuzluğun en önemli yordayıcısının travma sonrası stres olduğu bulunmuştur.

Karaoğlu ve diğerleri (2017), tıp fakültesinde eğitim gören 582 üniversite öğrencisinin öz anlayış ile yalnızlık, anksiyete ve umutsuzluk düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre seçtiği bölümden memnun olmayan öğrencilerin yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı ile umutsuzluk puanlarının bölümünden memnun olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı ile umutsuzluk değişkenleri kendi arasında pozitif ilişkili iken tüm bu değişkenlerle öz anlayış arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Güler ve diğerlerinin (2014) tıp fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ise depresyon ve umutsuzluğun görülme sıklığı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre umutsuzluk ortalama puanı 5.3 (20 puan üzerinden) bulunurken katılımcıların %28.3'ünün depresyon eğiliminin olduğu ve bu kesimin umutsuzluk puanlarının da nispeten yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sınıf düzeyine göre birinci sınıf öğrencilerinin, cinsiyete göre kızların, ikamet durumuna göre ise yurttan kalan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Umutsuzluk ile ilgili yurt içinde yapılmış olan araştırma bulguları incelendiğinde umutsuzluğun; depresyon, yalnızlık, kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük gibi değişkenlerle pozitif yönde; öz yeterlilik, psikolojik sağlık, duygusal zekâ gibi değişkenlerle negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Yukarıdaki araştırmalardan elde edilen ve üniversite öğrencilerini de yakından ilgilendiren bir diğer önemli bulgu ise umutsuzluğun; akademik erteleme, kariyer geleceği algısı ve gelecekte iş bulmaya ilişkin algı ile anlamlı düzeyde ilişkili olmasıdır. Bu bulgulara dayanarak umutsuzluğun, üniversite öğrencilerinde ruhsal problemler yanında akademik ve mesleki yaşamları ile de ilişkili olduğu yorumu yapılabilir.

### **2.5.3. COVID-19 Korkusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Andrade ve diğerlerinin (2022) Portekizli, yaşları 18-74 arasında değişen 1743 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada COVID-19'a ilişkin kaygı ve korku düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların daha fazla kaygı ve korku puanına sahip oldukları görülmüştür. Kendilerini şüpheli olarak COVID-19 vakası olarak görenlerin de korkularının yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca beklenenin aksine salgın için riskli mesleklerde çalışan erkeklerin,



riskli olmayan mesleklerde çalışan erkeklerden daha düşük COVID-19 korkusu puanlarına sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Giordani ve diğerlerinin (2022), Brezilya'da yaşları 18-74 arasında değişen toplam 7430 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada ise COVID-19 korkusu bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre genel olarak kadınların korku seviyeleri daha yüksekken çocuk sahibi olanların korku seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. 18-29 yaş arası yetişkinlerin ise daha ileri yaşta ve riskli grupta olanlardan daha yüksek korku seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca kırsal kesimde yaşayan bireylerin kentlerde yaşayanlardan daha yüksek korkuya sahip oldukları görülmektedir. Yine ailesinde riskli grupta yer alan üye bulunan katılımcıların da korku seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın dikkat çeken bir bulgusu da maske, sosyal mesafe ve el hijyeni gibi kurallara uyan katılımcıların korku yaşama olasılıklarının önemli ölçüde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Gritsenko ve diğerleri (2021), yaş ortalaması 21 olan 939 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptıkları araştırmada COVID-19 korkusu ve madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencileri arasında madde kullanımının (tütün, alkol) pandemi öncesine göre arttığı görülmüştür. Madde kullanımının arttığını bildiren öğrencilerin COVID-19 korkusu düzeylerinin ise daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca yüksek COVID-19 korkusu bildiren katılımcıların çoğunluğunun kendisini depresyonda, tükenmiş, yalnız ve öfkeli hissettiği görülmektedir.

Elsharkawy ve Abdelaziz (2021), 416 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada COVID-19 korkusu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 önlemlerine ilişkin bilgi düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin bilgi düzeyi ile COVID-19 korkusu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak kadınlarda, yaşı küçük bireylerde ve ailesinde enfekte olmuş üye bulunan bireylerde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Galanza ve diğerleri (2021), COVID-19 korkusu ile COVID-19'un sebep olduğu ekonomik zorlukların; depresyon, kaygı, stres, yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 681 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma

sonucunda COVID-19 korkusunun; depresyon, kaygı ve stresin pozitif yordayıcıları olduğu, yaşam doyumuyla ise anlamlı şekilde ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. COVID-19 kaynaklı ekonomik zorlukların ise depresyon ve kaygının pozitif, yaşam doyumunun ise negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Diğer araştırma değişkenlerinden farklı olarak Nino ve diğerleri (2021) çalışmalarında COVID-19'a yönelik algılanan korku ve tehdidin ırk ve etnik kökene göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla 10.368 katılımcı ile çalışmışlardır. Araştırma sonucunda beyaz katılımcılara kıyasla, siyah, Latin ve Asya/Asya Amerikalı katılımcıların COVID-19'u daha yüksek düzeyde tehdit olarak algıladıkları ve COVID-19 korkusu bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak kadınlar erkeklerden daha yüksek tehdit algısı ve korku düzeyleri bildirmişlerdir.

Doshi ve diğerlerinin (2021) Hindistan'da 683'ü erkek, 816'sı kadın toplamda 1499 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada kadınların ve evli bireylerin COVID-19 korku puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca vaka sayısının az olduğu bölgelerde yaşayan katılımcıların daha yüksek korku seviyeleri belirttikleri görülmektedir. Ayrıca düşük eğitim seviyesine sahip olan ve sağlık çalışanı olan katılımcıların da daha yüksek korku seviyelerine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Reizer ve diğerlerinin (2020) evli ve çocuklu 130 kadınla gerçekleştirdikleri çalışmada COVID-19 korkusu ile huzursuzluk semptomlarının kısıtlama süresince evlilik doyumunu ve kişisel sağlığa ne düzeyde etkide bulunduğunu araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre COVID-19 korkusu arttıkça evlilik doyumunu ve kişisel sağlığın azalış gösterdiği ve COVID-19 korkusu arttıkça psikolojik sıkıntılarının da artış gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik huzursuzluk değişkeninin, COVID-19 korkusu ile kişisel sağlık ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Schweda ve diğerlerinin (2020) Almanya'da 18 yaş ve üstü toplam 15.308 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada katılımcıların genel anksiyete ve COVID-19 korkularını demografik değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda genel anksiyetenin yaş ilerledikçe azaldığı ancak COVID-19 korkusunun yaş ilerledikçe arttığı; genel anksiyetenin kırsal kesimde yaşayan katılımcılarda daha yoğunken COVID-19 korkusunun merkezi şehirlerde yaşayan katılımcılarda daha yoğun olduğu bulgularına

ulaşmıştır. Ayrıca riskli bir hastalığı bulunan katılımcıların genel anksiyeteleri farklılaşmazken COVID-19 korkularının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tsur ve Abu-Raiya'nın (2020) yaptıkları araştırmada ise diğer araştırmalardan farklı olarak çocukluk çağı istismar öyküsüne sahip olan ve olmayan 18 yaş ve üstü toplam 837 yetişkin ile çalışılmış ve COVID-19'a ilişkin korku ve stres düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda istismar öyküsü bulunan bireylerin COVID-19'a ilişkin stres düzeyleri daha yüksekken COVID-19 korkusu için anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Soraci ve diğerlerinin (2020) İtalya'da 229'u kadın, 20'si erkek toplamda 249 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada COVID-19 korkusunun anksiyete, depresyon ve özgül fobi şiddeti ile ilişkisi araştırılmış ve araştırma sonucunda tüm değişkenler arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

COVID-19 korkusu ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar incelendiğinde COVID-19 korkusunun; depresyon, kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, madde kullanımı gibi değişkenlerle pozitif yönde evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca evli olma, çocuk sahibi olma, ırk, cinsiyet, düşük eğitim seviyesi, riskli grupta yer alma gibi değişkenlerin korku için risk faktörleri olabileceği yorumu yapılabilir. Üniversite öğrencileri açısından bakıldığında ise COVID-19 korkusunun yanı sıra pandemi sürecinde öğrencilerin yaşamış oldukları ekonomik zorlukların da depresyon ve kaygı riskini arttırdığı; pandemiye ilişkin bilgi düzeyleri arttığında ise korkularının azaldığı görülmektedir.

#### **2.5.4. COVID-19 Korkusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Karagöl ve Törenli Kaya (2022), 450 sağlık çalışanının katılımı ile yaptıkları çalışmada tükenmişlik, umutsuzluk, COVID-19 korkusu ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre umutsuzluk, tükenmişlik, COVID-19 korkusu, duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal desteğin ise tüm bu değişkenlerle negatif yönde ilişkili bir nevi koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Doğanülkü ve diğerleri (2021), 450 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptıkları çalışmada COVID-19 korkusu ile genel erteleme arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda üniversite

öğrencilerinde COVID-19 korkusunun genel erteleme davranışının ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün pozitif yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün de genel erteleme davranışının pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Aracılık rolü incelendiğinde ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün COVID-19 korkusu ile genel erteleme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusu elde edilmiştir.

Işık ve diğerleri (2021), 1129 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada COVID-19 korkusu, sürekli kaygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre COVID-19 korkusunun; sürekli kaygının pozitif yordayıcısı, yaşam doyumunun ise negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların, sağlıklarına dikkat eden bireylerin ve medya haberlerini sık takip edenlerin COVID-19 korkularının daha yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bakioğlu ve diğerlerinin (2021) 18-76 yaş arası 663 kadın, 297 erkek olmak üzere toplamda 960 kişi ile gerçekleştirdikleri araştırmada COVID-19 korkusu ile pozitiflik arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete, stres ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif bir ilişki bulunurken; pozitiflik ile arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin COVID-19 korkusu ile pozitiflik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Karataş ve Tagay (2020) ise yaş ortalaması 41.58 olan 488 kadın, 441 erkek olmak üzere toplamda 929 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada COVID-19 pandemisinden etkilenen yetişkinlerin psikolojik sağlımlıkları ile COVID-19 korkusu, yaşam anlamı, yaşam doyumu, belirsizliğe tahammülsüzlük, umut, psikolojik travma öyküsüne sahip olma değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre umut, yaşam anlamı ve yaşam doyumu düzeyi yüksek olan ve psikolojik travma deneyimi yaşamayan bireylerin psikolojik sağlımlıklarının daha yüksek olduğu ve bu değişkenlerin psikolojik sağlımlığı pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin ise psikolojik sağlımlık ile anlamlı negatif ilişkili olduğu ve bu değişkenlerin psikolojik sağlımlığı negatif ve anlamlı olarak yordadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Memiş-Doğan ve Düzel'in (2020) pandeminin ilanından kısa bir süre sonra 18 yaş üstü 1500 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada COVID-19'a ilişkin korku ve kaygı

düzeyleri incelenmiştir. Erkeklerin ve düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların daha yüksek korku-kaygı seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca meslek grupları arasındaki farka bakılmış ve işçi olarak çalışan bireylerin korku-kaygı seviyelerinin öğrenci ve memurlara göre daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Duman'ın (2020) 100 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada ise salgın sebebiyle bir yakını kaybetmiş olan katılımcıların korku seviyelerinin daha yüksek olduğu ve COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Satıcı ve diğerleri (2020a) "COVID-19 Korkusu Ölçeğini" Türkçeye uyarlarken aynı zamanda bu çalışmada COVID-19 korkusunun depresyon, anksiyete stres ve yaşam doyumu değişkenleri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda COVID-19 korkusunun, depresyon, anksiyete, stres ile pozitif ilişkili olduğu ve korku duygusu arttıkça psikolojik sıkıntıların da arttığı, yaşam doyumunun ise azaldığı bulgularına ulaşılmıştır.

Satıcı ve diğerleri (2020b) yine benzer bir çalışmada COVID-19 korkusu üzerinde çalışmışlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyon ve COVID-19 korkusunun aracılık rolünü araştırmışlardır. Araştırmaya 1244'ü kadın, 528'i erkek olmak üzere yaşları 18-73 arasında değişen toplam 1772 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda ruhsal iyi oluşun belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon ve COVID-19 korkusu ile negatif ilişkili olduğu, COVID-19 korkusunun ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruminasyon ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkiye ruminasyon ve COVID-19 korkusunun aracılık ettiği, ruminasyonun COVID-19 korkusunu arttırdığı ruhsal iyi oluşu ise azalttığı bulgularına ulaşılmıştır.

Satıcı ve diğerlerinin (2020c) yaşları 18-74 arasında değişen 971 katılımcı ile gerçekleştirdikleri başka bir araştırmada ise psikolojik sağlamlık, umut ve öznel mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkide COVID-19 korkusunun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda COVID-19 korkusunun; öznel mutluluk ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye ve öznel mutluluk ile umut arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve umudun, COVID-19 korkusunun negatif yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

COVID-19 korkusu ile ilgili yurt içinde yapılmış araştırmalar incelendiğinde COVID-19 korkusunun duygusal tükenmişlik, depresyon, stres, belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon, genel erteleme davranışı gibi değişkenlerle pozitif; yaşam doyumunu, iyimserlik, umut, psikolojik sağlamlık, ruhsal iyi oluş, sosyal destek gibi değişkenlerle negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Risk faktörleri açısından ele alındığında ise cinsiyet, pandemi ile ilgili medya haberlerini takip süresi, düşük eğitim düzeyi, pandemide bir yakınına kaybetmiş olma gibi değişkenlerin korku için birer risk faktörü olabileceği yorumu yapılabilir.

### **2.5.5. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Kpolou ve diğerleri (2021), yaşları 16-43 arasında değişen toplam 1435 üniversite öğrencisi örnekleminde algılanan stres ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı ve düzenleyici rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %43'ünün orta ve şiddetli depresyona yatkın oldukları belirtilmiştir. Aracılık ve düzenleyici rol analizlerine göre ise psikolojik sağlamlığın algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkide hem düzenleyici hem de aracı role sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre düzenleyici role ilişkin olarak psikolojik sağlamlığın artırılmasının depresyonu azaltacağı, aracı role ilişkin ise psikolojik sağlamlığın stresten depresyona giden yolu zayıflattığı şeklinde bir değerlendirme yapılmıştır.

Gonçalves ve diğerleri (2021), 261 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada COVID-19 korkusu ile sürekli kayĐı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü incelemişlerdir. Verilerin analizi sonucunda COVID-19 korkusu ile süreli kayĐı arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu ve bu iki değişkenin psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkili oldukları bulgularına ulaşılmıştır. Aracılık analizine göre de psikolojik sağlamlığın COVID-19 korkusu ile süreli kayĐı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Kotera ve diğerleri (2021a), 18 yaş üstü 160 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada olumsuz ruh sağlığı tutumları (ruhsal problemlerden utanç duyma, yardım istememe, kendine güvensizlik) ile ruh sağlığı sorunları (depresyon, kayĐı, stres) arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolü ile öz şefkatin aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ruh sağlığı sorunlarının, olumsuz ruh sağlığı tutumları ile pozitif yönde ilişkili; psikolojik sağlamlık ve öz şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aracılık ve düzenleyici rol analizleri yapıldığında

ise olumsuz ruh sağlığı tutumları ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü bulunduğu ancak psikolojik sağıamlığın bu ilişkide düzenleyici rolünün bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Kotera ve diğerleri (2021b), 18 yaş üstü 198 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada öz şefkatin yordayıcıları olarak psikolojik sağıamlık, akademik faaliyetlere katılım, motivasyon ve ruhsal iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkatin; psikolojik sağıamlık, akademik faaliyetlere katılım ve ruhsal iyi oluş ile pozitif ilişkili, düşük motivasyon ile negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca tüm değişkenler öz şefkateki toplam varyansın %52'sini açıklarken en önemli yordayıcısının psikolojik sağıamlık olduğu görülmüştür.

Veronese ve diğerleri (2021), Filistin'de kuşatma altında bulunan 550 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada kuşatmanın psikolojik sıkıntılar (endişe, kaygı, stres), umutsuzluk ve psikolojik sağıamlık ile olan ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kuşatmadan yüksek düzeyde olumsuz düzeyde etkilenmiş olmanın umutsuzluk ile ilişkili olduğu ve bunun psikolojik sağıamlığı olumsuz etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik sağıamlığın psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu rol üstlendiği, umutsuzluğun ise psikolojik sıkıntılara yakınlığı arttırdığı belirtilmiştir.

Roulston ve diğerleri (2018), 25 üniversite öğrencisi ile yaptıkları deneysel araştırmada altı haftalık bilinçli farkındalık eğitiminin deney grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik sağıamlık, stres ve ruhsal iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada 13 öğrenci deney grubunda, 12 öğrenci kontrol grubunda yer almaktadır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık eğitimi alan deney grubundaki öğrencilerde, müdahale öncesi test sonuçlarına kıyasla son test sonuçlarında ruhsal iyi oluş ve psikolojik sağıamlık puanlarında anlamlı bir artış, algılanan stres puanlarında ise anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir artış veya azalış olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Gupta ve Kumar (2015), 150 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik sağıamlığın bireysel yordayıcılarının neler olduğunu ortaya koymayı amaçlamışlardır. Bu amaçla bireysel koruyucu faktörler olarak nitelendirdikleri kabul, affetme ve şükran değişkenlerinin psikolojik sağıamlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağıamlık

üzerindeki görelî önem sırası; şükran, affetme ve kabul şeklindedir. Söz konusu değişkenler, birlikte psikolojik sağlamlıktaki değişimin %66'sını açıklamaktadır.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığın COVID-19 korkusu, depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi değişkenlerle negatif; öz şefkat, akademik faaliyetlere katılım, bilinçli farkındalık, şükran gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın; depresyon ile stres, COVID-19 korkusu ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bir nevi koruyucu rol üstlendiği yorumu yapılabilir.

### **2.5.6. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Kocatürk ve Çiçek (2021) yaş ortalaması 22,5 olan üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada olumlu çocukluk deneyimleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre üç değişken arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre olumlu çocukluk deneyimlerinin varlığı psikolojik sağlamlığı ve benlik saygısını pozitif yönde etkilerken benlik saygısının varlığı da psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca aracılık analizi sonucunda benlik saygısının olumlu çocukluk deneyimleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusu elde edilmiştir.

Çetin (2020), 20 yaş üstü 693 üniversite öğrencisi ile gerçekteşirdiği araştırmada psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları ile ototelik kişilik özelliği değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çocukluk çağı duygusal ihmal ve istismarı ile çocukluk çağı fiziksel ihmalin psikolojik sağlamlığın negatif yordayıcıları olduğu görülmüştür. Araştırmada psikolojik sağlamlığın görelî önem sırasına göre en güçlü yordayıcısı olduğu belirlenen ototelik kişilik özelliğinin ise psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Temiz ve Cömert (2018) yaşları 18-39 arasında değişen 425 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Analizler sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken psikolojik sağlamlık ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.



Demirsu (2018), 18-33 yaş aralığında yer alan 385 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve kaygı duyarlılığının aracı rolünü incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumu ile kaygı duyarlılığı arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilirken psikolojik sağlamlık ile aralarında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Duygusal sıcaklık tutumunun ise sürekli kaygı ve kaygı duyarlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğu, psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan aracılık analizi sonucunda ise psikolojik sağlamlığın, duygusal sıcaklık ebeveyn tutumu ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiye tam, aşırı koruyucu tutum ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Can ve Cantez (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 323 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz yeterlik değişkenleri arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sınıf düzeyine göre 4. sınıf öğrencilerinin hem psikolojik sağlamlıklarının hem de öz yeterliklerinin alt sınıflara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Başak ve Can (2018), 425 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada öz duyarlılık ve sosyal bağlılığın psikolojik sağlamlık ile olan ilişkisinde iyimserliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz duyarlılık ve sosyal bağlılık arttıkça iyimserlik artarken iyimserlikteki artış da psikolojik sağlamlıkta anlamlı bir artışa sebep olmaktadır. Yapılan aracılık analizi sonucunda da iyimserliğin bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Özer ve Deniz (2014), 766 kişilik üniversite öğrencisi örnekleminde psikolojik sağlamlık ile duygusal zekâ alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal zekânın alt boyutları olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyalliğin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekânın dört alt boyutu, psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın %44'ünü açıklamaktadır.

Oktan ve diğerleri (2014), 450 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada psikolojik sağlamlığın bireylerin psikolojik doğum sırasına göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmaya katılanların yaşları 18-27 arasında değişmektedir. Araştırma

sonuçlarına göre büyük ve küçük çocuk psikolojik doğum sırası ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki bulunurken orta ve tek çocuk psikolojik doğum sırası ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara göre psikolojik doğum sırası psikolojik sağlamlığın yordayıcısıdır.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içinde yapılmış araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığın kaygı, çocukluk çağı travması, kaygılı-kaçınan bağlanma tarzı, aşırı koruyucu veya reddedici ebeveyn tutumu gibi değişkenlerle negatif; mutluluk, öz yeterlilik, öz duyarlılık, iyimserlik, sosyal bağlılık gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durumda yukarıda sunulan araştırma bulgularından hareketle olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlamlık için birer risk faktörü olabileceği; mutluluk, iyimserlik, sosyal bağlılık, öz yeterlilik gibi olumlu değişkenlerin ise psikolojik sağlamlık için koruyucu bir faktör olabileceği yorumu yapılabilir.

## BÖLÜM III

### 3.YÖNTEM

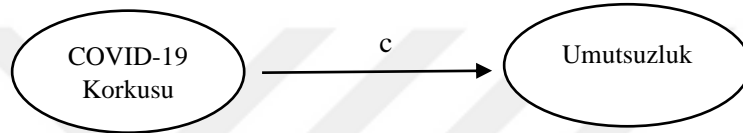
Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma gurubu, veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanma süreci ve analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

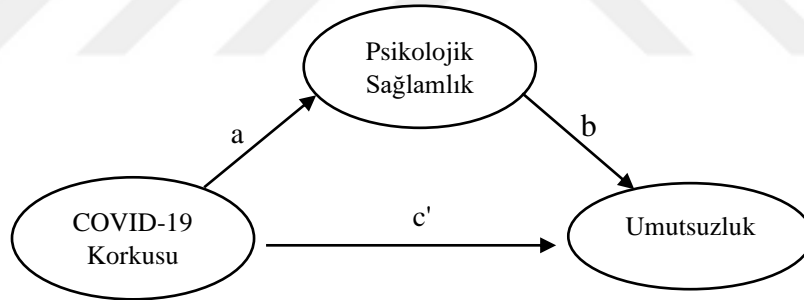
Bu araştırma nicel araştırma deseninde yer alan ilişkisel araştırma yöntemlerinden yordayıcı korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasındaki doğrudan veya dolaylı/aracılı ilişkiler ile bu değişkenlerin birlikte değişimleri incelenebilmektedir. Ancak neden-sonuç ilişkisini ortaya koymamaktadır (Büyüköztürk vd., 2012). Bu yöntemde ilişkisi incelenen bağımlı, bağımsız, aracı değişken nicel değişkenlerdir ve bağımsız değişkene herhangi bir müdahalede bulunulmamaktadır (Johnson ve Christensen, 2014). Aracı rolün incelenmesi için kullanılan Yapısal eşitlik modelinde (YEM) ise araştırmacılar tarafından kurgulanan bir model aracılığıyla değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler test edilebilmektedir (Çokluk vd., 2010). Ayrıca incelenen teorinin model olarak görselleştirilip somutlaştırılmasına olanak sağlamaktadır. YEM analizi açıklayıcı olmaktan ziyade doğrulayıcı bir yaklaşım gerektirir. Bunun yanında pek çok araştırma problemi aynı anda cevaplanabilmektedir (Byrne, 2010; Kline, 2016).

Mevcut araştırmada, COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemek amacıyla öncelikle veri toplamada kullanılan ölçeklere ilişkin ölçüm modelleri test edilmiştir. Bu amaçla kullanılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), YEM analizinin yarısını oluşturmaktadır ve önemli bir aşamadır. DFA daha önceden özellikleri belirlenmiş olan ölçme araçlarının araştırmacının mevcut veri setinde de istenen özellikleri sergileyip sergilemediğinin belirlenmesine imkân tanımaktadır (Kline, 2011). Bu doğrultuda ilk aşamada ölçüm

modellerini test etmek için ölçekler üzerinde DFA yapılmıştır. İkinci aşamada ise araştırmacı tarafından oluşturulan hipotetik model test edilmiştir. Bu amaçla araştırma modelinde Şekil 2’de gösterilen yordayıcı (bağımsız) değişkenden sonuç (bağımlı) değişkenine giden c yolu oluşturulmuştur. Bu yol COVID-19 korkusunun, umutsuzluk üzerindeki toplam etkisini temsil etmektedir. Şekil 3’te ise modele aracı değişken dâhil edilerek yordayıcı (bağımsız) değişkenden aracı değişkene a yolu; aracı değişkenden sonuç (bağımlı) değişkenine b yolu oluşturulmuştur. Yordayıcı (bağımsız) değişkenden sonuç (bağımlı) değişkenine ise COVID-19 korkusunun, umutsuzluk üzerindeki doğrudan etkisini öngören c' yolu oluşturulmuştur.



Şekil 2. Yordayıcı değişkenin sonuç değişken üzerindeki toplam etkisini öngören basit etki modeli



Şekil 3. Aracı değişken analize dâhil edildiğinde yordayıcı, sonuç ve aracı değişken arasındaki ilişkiyi öngören hipotetik model

### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İnönü Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde eğitimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Bu çalışmada, rastgele olmayan örnekleme tekniklerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminin tercih edilmesinde COVID-19 pandemisinde eğitim-öğretimin uzaktan eğitim aracılığı ile devam ediyor olması etkili olmuştur. Uygun örnekleme yöntemi, ulaşmanın nispeten kolay olduğu, gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen insanların örnekleme dâhil edildiği bir örnekleme

yöntemidir (Johnson ve Christensen, 2014). Mevcut araştırmada katılımcıların yaş aralığı 18 ile 37 arasında değişiklik göstermekte olup yaş ortalaması 21.39 ve standart sapması 2.67'dir. Katılımcılara ait cinsiyet, bölüm ve sınıf düzeyine ilişkin bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1

*Katılımcılara ait bilgiler*

Değişkenler	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	415	78.3
Erkek	115	21.7
<b>Fakülte</b>		
Eğitim Fakültesi	229	43.2
İlahiyat Fakültesi	72	13.6
Tıp Fakültesi	63	11.9
Sağlık Bilimleri Fakültesi	62	11.7
Hemşirelik Fakültesi	24	4.5
Fen Edebiyat Fakültesi	20	3.8
Diş Hekimliği Fakültesi	16	3
Adalet Meslek Yüksekokulu	10	1.9
Malatya Meslek Yüksekokulu	9	1.7
Mühendislik Fakültesi	8	1.5
Spor Bilimleri Fakültesi	5	0.9
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	4	0.8
Sağlık Meslek Yüksekokulu	4	0.8
İletişim Fakültesi	2	0.4
Yabancı Diller Yüksekokulu	1	0.2
Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi	1	0.2
<b>Sınıf düzeyi</b>		
Hazırlık	4	0.8
1.Sınıf	166	31.3
2.Sınıf	89	16.8
3.Sınıf	135	25.5
4.Sınıf	105	19.8
5.Sınıf	28	5.3
6.Sınıf	3	0.6

### 3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırmanın verilerini toplayabilmek için ilk olarak çalışmada kullanılan ölçeklerin uyarlama çalışmalarını yapan araştırmacılar ile e-mail yoluyla iletişim

kurularak ölçeklerin kullanımına yönelik izinler alınmıştır. Ardından araştırmanın yapılabilmesi için E.84148 evrak sayılı ve 2020/23-4 karar sayılı İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu izni alınmıştır. Etik kurul olurunun alınmasının ardından araştırma izni için başvuru yapılmış ve araştırma izni çıktıktan sonra araştırmanın verilerinin toplanması süreci başlatılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması 2020-2021 eğitim-öğretim yılı içerisinde Şubat ve Mart aylarında gerçekleştirilmiştir. COVID-19 pandemisi nedeniyle eğitim kurumlarında yüz yüze eğitim yapılamadığı için araştırmanın verileri çevrim içi olarak toplanmıştır. Bu sebeple ölçekler çevrim içi ortamda doldurulabilecek şekilde Google Forms aracılığıyla düzenlenmiştir. Ardından katılımcılara mail ve internet üzerinden mesajlaşma imkânı sağlayan uygulamalar aracılığı ile araştırmaya katılım bağlantısı iletilmiştir. Katılım bağlantısında araştırmaya katılmanın gönüllülük gerektirdiği, verilerin araştırma dışında üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı, istenildiği zaman araştırmadan ayrılma hakkına sahip olduğu konusunda bilgilendirme yapılmış ve katılımcılardan gönüllü olarak katıldıklarına ilişkin onay alınmıştır. Bu yolla gönüllü olan katılımcılar ölçekleri çevrim içi olarak doldurmuşlardır. Mevcut araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. COVID-19 korku düzeyleri için COVID-19 Korkusu Ölçeği, umutsuzluk düzeyleri için Beck Umutsuzluk Ölçeği ve psikolojik sağlamlık düzeyleri için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Formun başında katılımcılara, araştırmanın amacı, katılım koşulları, gönüllülük ve gizlilik esasları, ölçekleri nasıl doldurmaları gerektiği, ayrılma hakkına sahip oluşları ile ilgili bilgiler verilmiştir. Kişisel Bilgi formu ile katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokul ve sınıf düzeylerine ilişkin sorulara yer verilmiştir.

### **3.3.2. COVID-19 Korkusu Ölçeği**

COVID-19 pandemisinin ortaya çıkışıyla birlikte korku ve endişenin yayılması sebebiyle COVID-19 ile ilişkili olumsuz ruh sağlığı sonuçlarını önleme ve tedavi etme amaçlı klinik çalışmalara katkıda bulunmak amacıyla Ahorsu ve diğerleri (2020) tarafından COVID-19 Korkusu Ölçeği geliştirilmiştir. COVID-19 Korkusu Ölçeği

aracılığı ile bireylerin korku düzeyleri değerlendirilebilmektedir. Ölçeğin orijinal formuna ait güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarına ait sonuçlar şu şekildedir: Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu .47 ile .56 arasında yer alan yedi maddeye ölçekte yer verilmiştir. Maddelerin faktör yükleri .66 ile .74 arasında dağılım göstererek güçlü şekilde doğrulanmıştır. İç tutarlık katsayısı .82, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır. Böylece güvenilirlik değerlerinin de kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Eş zamanlı geçerlik değerlendirmesinde ise COVID-19 korkusu; depresyon ile .42, anksiyete ile .51, algılanan bulaşma ile .48 ve mikroptan kaçınma ile .45 şeklinde anlamlı korelasyonlar sergileyerek geçerliliğini ortaya koymuştur. Analizler ardından geçerli ve güvenilir olduğu bildirilen ölçeğin, son halindeki orijinal formu yedi maddeden oluşmaktadır ve tek boyutlu bir yapıya sahiptir. 5’li likert tipi olarak yanıtlanabilen ölçekte yanıtlar “Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Ne katılıyorum ne katılmıyorum (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklindedir. Orijinal formda 7-35 arası puan alınabilmekte ve yüksek puan yüksek korku seviyesi olduğu anlamına gelmektedir (Ahorsu vd., 2020).

Mevcut araştırmada Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ladikli ve diğerleri (2020) tarafından yapılan COVID-19 Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Ladikli ve diğerleri (2020) tarafından, yaşları 18 ile 73 arasında değişen bireyler ile yapılan çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik düzeylerine ait bilgiler şu şekildedir: Geçerlik ve güvenilirlik analizleri öncesinde yapılan madde analizinde maddeler ile ölçek geneli arasındaki korelasyonun .57 ile .68 arasında yer aldığı görülmüştür. Ardından ölçeğin geçerliği hakkında bilgi elde etmek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile DFA yapılmıştır. AFA sonuçlarına göre ölçeğin orijinal formda olduğu gibi tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .70 ile .78 aralığında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. DFA sonucunda ise standardize edilmiş faktör yüklerinin .61 ile .75 aralığında yer aldığı ve modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde bulunduğu görülmüştür ( $\chi^2 = 148.18$ ,  $p < .001$ ;  $\chi^2/sd = 13$ , GFI = .96, AGFI = .91, CFI = .96, RMSEA = .10). Güvenirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .86, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .86, Guttman Split Half eşdeğer yarılar katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre COVID-19 Korkusu Ölçeğinin Türkiye örnekleminde 18 yaş ve üstü bireylerde COVID-19 korkusunu ölçmek amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Ölçeğe ait örnek madde “COVID-19 yüzünden hayatımı kaybetmekten korkuyorum”

şeklinde. Mevcut araştırmada, ölçeğe ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Çeşitli psikopatolojik rahatsızlıklarda, bireylerin gelecek ile ilişkili beklentilerini ve umutsuzluklarını değerlendirebilmek amacıyla Beck ve diğerleri (1974) tarafından Beck Umutsuzluk Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek iki alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formuna ait geçerlik ve güvenirlik sonuçları şu şekildedir: Ölçeğin iç tutarlığı için KR-20 iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Her bir maddenin, ölçeğin tamamı ile korelasyon katsayıları .39 ile .76 arasında değişmektedir. Ayrıca umutsuzluk genel puanının, geleceğe ilişkin tutumlar testi ile korelasyonunun .60, Beck Depresyon Ölçeğinin karamsarlığı yansıtan maddeleri ile korelasyonunun .63 olduğu görülmektedir. Geçerlik çalışması için yapılan AFA sonucunda ise Gelecekle ilgili duygular (1, 6, 13, 15, 19), Motivasyon kaybı (2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20) ve Gelecekle ilgili beklentiler (4, 7, 8, 14, 18) olarak isimlendirilen üç alt boyut oluşmuştur. Ölçeğin son hali, evet-hayır şeklinde cevaplanabilen 11 doğru (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. maddeler), 9 yanlış (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19. maddeler) anahtar yanıtı olan 20 ifadeden oluşmuştur. Doğru olarak ifade edilen maddeler için "Evet" yanıtı verilenlere bir puan, yanlış olarak ifade edilen maddeler için "Hayır" yanıtı verilenlere bir puan verilmektedir. Her yanlış cevap içinse sıfır puan verilmektedir. Bu şekilde alınabilecek toplam puan 0-20 aralığında değişmektedir. Elde edilen toplam puan "Umutsuzluk puanı" olarak kabul edilmektedir (Beck vd., 1974).

Mevcut araştırmada bireylerin umutsuzluk düzeylerini değerlendirebilmek amacıyla geçerlik ve güvenirlik çalışması Seber ve diğerleri (1993) tarafından, yine geçerlik çalışması Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılan Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Seber ve diğerleri (1993) tarafından yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin geneline ait Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .86, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .73 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik analizinde ise yeterli düzeyde yapı ve uyum geçerliğine sahip olduğu görülmüştür. Durak ve Palabıyıkoglu'nun (1994) yaşları 15-65 arasında değişen bireylerle yaptıkları geçerlik çalışmasında ise ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğu ve eş zamanlı geçerlik için uygulanan Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlarla anlamlı korelasyon ( $r = .69$ ) ilişkisi olduğu görülmüştür. Yapılan DFA sonuçlarına göre orijinal ölçekten farklı olarak "Gelecek ile ilgili duygular



ve beklentiler" (1, 3, 7, 11, 18), "Motivasyon kaybı" (2, 4, 9, 12, 14, 16, 17, 20) ve "Umut" (5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) olmak üzere 3 alt boyut oluşmuştur. Bu üç alt boyuta ilişkin güvenirlik katsayısı ise sırasıyla .78, .72 ve .72 olarak bulunmuştur. Orijinal formdaki gibi puanlama anahtarına sahip olan Türkçe formda da yüksek puan yüksek umutsuzluk seviyesini ifade etmektedir. Ölçeğe ait örnek madde "*Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.*" şeklindedir. Mevcut araştırmadan elde edilen verilerle yapılan iç tutarlık analizi sonucunda da ölçeğin geneli için Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .89, geleceğe ilişkin duygu ve beklentiler alt boyutu için .79, motivasyon kaybı alt boyutu için .70, umut alt boyutu içinse .78 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında toparlanabilme yeteneklerini ölçmek için geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında üniversite öğrencilerinden oluşan iki ayrı grup ve hastalık tanısı almış iki ayrı gruptan oluşan dört ayrı örneklemden veriler toplanıp analiz edilmiştir. Smith ve diğerleri (2008) tarafından yapılan güvenirlik ve geçerlik analizinde ölçeğin tek boyutlu yapıya sahip olduğu ve dört örneklemden Cronbach alpha iç tutarlık katsayılarının .80 ile .91 arasında değiştiği görülmektedir. Uyum geçerliği incelendiğinde ise ölçekten alınan puanların iyimserlik, ego sağlamlığı gibi olumlu özelliklerle pozitif yönde ilişkili olduğu; kötümserlik, olumsuz duygulanım gibi olumsuz sonuçlarla negatif yönde ilişkili olduğu dolayısıyla geçerli olduğu görülmüştür. Altı maddenin yer aldığı ölçekte üç madde olumlu ifadeler (1, 3, 5) iken diğer üç madde olumsuz ifadelerden (2, 4, 6) oluşmaktadır ve olumsuz ifadeler tersten kodlanmaktadır. 5'li Likert tipi olan ölçek "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten alınabilecek puan 6-30 arasında değişmektedir ve yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir (Smith vd., 2008).

Mevcut araştırmada bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini değerlendirebilmek için Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Doğan (2015) tarafından yapılan madde analizine göre her maddenin madde-toplam korelasyonu .49 ile .66 arasında değişmektedir. AFA sonucunda ise orijinal formdaki tek boyutlu yapının uyarlama çalışmasında da doğrulandığı görülmüştür. DFA sonuçlarına göreyse model

uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığı dolayısıyla tek boyutlu yapının Doğan (2015) tarafından toplanan verilere uyum sağladığı söylenebilir ( $\chi^2/sd$  (12.86/7) = 1,83, NFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03). Orijinal formdaki gibi puanlama anahtarına sahip olan Türkçe formda da yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğe ait örnek madde “*Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.*” şeklindedir. Mevcut araştırmada ölçeğe ait Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Mevcut araştırmada elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, değişkenler arası ilişkiler, normallik, uç değer, kayıp değer gibi analizler için SPSS 25.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin oluşturulan model YEM aracılığıyla analiz edilmiştir. Aracılık etkisinin anlamlılığının tespiti için de bootstrapping analizi kullanılarak 5000 yeniden örnekleme seçeneğinde %95 güven aralığındaki (GA) alt ve üst sınırlar incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeline ilişkin analizler için AMOS 24.0 (Analysis of Moment Structures) paket programı kullanılmıştır. Araştırmada aracılık rolünü test etmek için kullanılan yapısal eşitlik modeli (YEM) kovaryanslara dayalıdır ve faktör analizinde olduğu gibi büyük bir örnekleme ihtiyaç duyulan bir tekniktir (Ullman, 2013). Kline (2016), YEM analizi için örneklem büyüklüğünün 200 ve üzeri olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu durumda mevcut araştırmada 530 kişiden oluşan katılımcı sayısının analiz için yeterli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sorularına ilişkin analizler yapılmadan önce ilk aşamada veri seti; kayıp değer, uç değer ve verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadığı açısından incelenmiştir. İlk aşamada kayıp değerler incelenmiştir. Araştırma verileri çevrimiçi ortamda (Google Forms) toplandığından katılımcılara tüm ifadeleri yanıtlamaları gerektiğini bildiren bir madde eklenmiştir. Bu sebeple veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır. İkinci aşamada verilerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri incelenmiştir. Verilerin normallik analizi için grafiksel veya istatistiksel yöntemler kullanılabilir. Bu bağlamda, bu araştırmada çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık dağılımın simetrisi ile ilgili iken basıklık dağılımın tepe noktası ile ilgilidir

(Tabachnick ve Fidell, 2013). Normallik varsayımında, ölçüt olarak değerlendirilen çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin  $\pm 1$  aralığında olması gerektiği (Çokluk vd., 2010) varsayımı baz alınarak incelendiğinde bu araştırmanın verilerinin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır. Mevcut araştırma değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

*Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları*

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
COVID-19 Korkusu	.19	-.35
Umutsuzluk	.98	.08
Psikolojik Sağlık	.03	.35

Son olarak mevcut veri setinde uç değer analizi yapılmıştır. İstatistiksel analizler uç değerlere karşı hassas olabilmektedirler. Diğer verilerden büyük ölçüde farklılaşan bu değerler analizleri bozabilmekte ve oluşturulan modelin mevcut veri setine uyum sağlamasına engel olabilmektedir (Marques de Sá, 2007; Stevens, 2002; Tabachnick ve Fidell, 2013). Tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde ham puanların standart puanlara dönüştürülmesi istatistiksel yöntem olarak kullanılabilir (Çokluk vd., 2010). Bu amaçla her bir değişkende yer alan ham puanlar z puanına dönüştürülmüştür. z puanlarına göre verinin uç değer olarak değerlendirilebilmesi için puanların -3 ile +3 aralığı dışında olması gerektiği belirtilmektedir. Nitekim normal bir dağılımda puanların neredeyse %99’unun ortalamanın 3 standart sapması içerisinde yer alması gerekmektedir. Ancak örneklem büyükse ( $n > 400$ ) birkaç verinin  $\pm 3$  değeri dışına çıkması normal kabul edilebilmektedir ve aralık  $\pm 3.29$  olarak genişletilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013; Stevens, 2002). Bu doğrultuda örneklem büyüklüğü göz önüne alındığında veri seti içerisinde istenen sınırları aşan tek değişkenli uç değer bulunmadığı görülmüştür. Son olarak çok değişkenli uç değerlerin hesaplanması için Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklığı verilerin, tüm değişkenlerin ortalamalarından oluşturulan bir noktadan olan uzaklığını ifade etmektedir. Her katılımcı için mahalanobis uzaklığı hesaplandıktan sonra ki-kare değeri ile karşılaştırılarak kritik değer olan  $p < .001$ ’i temsil eden veriler uç değer olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Mevcut veri seti üzerinde yapılan analizde kritik değerin altında yer alan bir uzaklığa rastlanmadığı için çok değişkenli uç değer bulunmadığına karar verilmiştir.

Veri setinin incelenmesinin ardından kullanılan lme araçlarının mevcut veri seti ile uyumluluğunu belirlemek amacıyla DFA yapılarak ölüm modelleri test edilmiştir. Son olarak da değişkenler arası ikili ilişkiler analiz edilip araştırma soruları doğrultusunda belirlenen hipotezlerin doğrulanıp doğrulanmadığının test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Araştırmada test edilen ölüm modellerinin ve araştırma modelinin elde edilen verilerle desteklenip desteklenmediğine yapılan analizler sonucu elde edilen uyum iyiliği indekslerine (*Goodness of fit indices*) bakılarak karar verilmektedir (Gürbüz, 2021). Bu amaçla model uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olup olmadığına karar verebilmek için  $\chi^2/sd$  (*Ki-karenin serbestlik derecesine oranı*), CFI (*Comparative Fit Indices*), GFI (*Goodness of Fit Indices*), SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*) ve RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) uyum iyiliği indekslerinden yararlanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin oluşturulan hipotetik modelin testi için gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkilerin ardından ölçüm modellerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Son olarak ise araştırma modeline ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### 4.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırma hipotezleri doğrultusunda oluşturulan hipotetik modelde yer alan COVID-19 korkusu ve psikolojik sağlamlık değişkenleri uyarlama çalışmalarında doğrulandıkları şekilde tek boyutlu yapılar olarak analizlere dâhil edilmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeği ise uyarlama çalışmasında üç boyutlu bir yapı sergilemesine rağmen umutsuzluğa ait alt boyutlar birlikte puanlandığında toplam puan genel umutsuzluk puanını verdiği ve araştırma soruları arasında alt boyutlara ilişkin bir soru yer almadığı için umutsuzluk değişkeni de tek boyut olarak değerlendirilmiştir. Bu sebeple de umutsuzluğun alt boyutlarına betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler kısmında yer verilmemiştir. Betimsel istatistik ve değişkenler arası ilişkilere ait bulgulara Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3

*Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler*

Değişkenler	1	2	3	$\bar{X}$	SS	Ranj
1.COVID-19 Korkusu	-			17.40	5.71	7-35
2.Umutsuzluk	.11**	-		5.95	5.06	0-20
3.Psikolojik Sağlamlık	-.25**	-.45**	-	18.25	4.60	6-30

\*\*p < .01,  $\bar{X}$ : ortalama, SS: standart sapma

Tablo 3 incelendiğinde COVID-19 korkusunun aritmetik ortalamasının 17.40, standart sapma değerinin ise 5.71 olduğu; umutsuzluğun aritmetik ortalamasının 5.95, standart sapmasının 5.06 olduğu; psikolojik sağlamlığın aritmetik ortalamasının 18.25, standart sapmasının 4.60 olduğu görülmektedir. Tablo 2’de görüleceği üzere değişkenler arası korelasyon katsayısı .11 ile .45 arasında değişmektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ( $r = .11, p < .01$ ); psikolojik sağlamlık ile umutsuzluk arasında negatif yönde, orta düzeyde ( $r = -.45, p < .01$ ); COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde, düşük düzeyde ( $r = -.25, p < .01$ ) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.2. Ölçüm Modellerinin Test Edilmesi

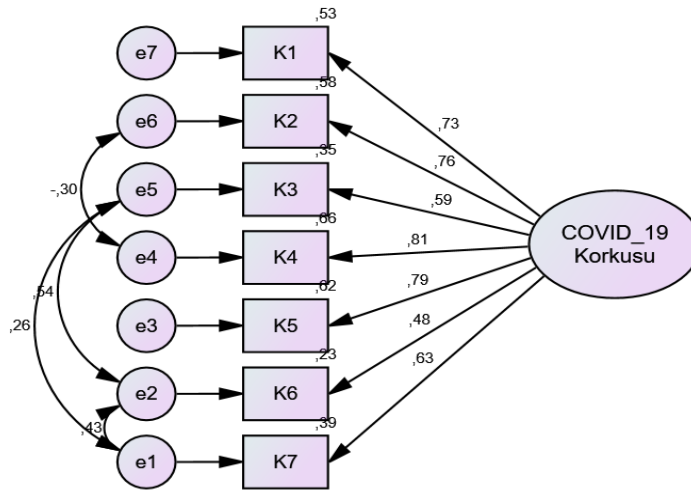
Ölçüm modellerinin test edilmesinde iki ayrı yöntem kullanılabilir. Birincisinde ölçeklerin ölçüm modelleri ayrı ayrı DFA ile test edilebilirken ikinci tercihte tüm ölçekler aynı anda ölçüm modeli ile test edilebilmektedir (Gürbüz, 2021). Modeller üzerinde iyileştirmeler (kovaryans) yapıldığında ise kabul edilen ölçüm modelinin son hali ile aracılık analizine dahil edilmesi gerekmektedir (Çokluk vd., 2010). Mevcut araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçüm modelleri ayrı ayrı incelenip değerlendirilmiştir.

##### 4.2.1. COVID-19 Korkusu Ölçeği için DFA

COVID-19 Korkusu Ölçeği ile yapılan birinci düzey DFA sonucunda istenilen model uyum iyiliği değerlerine ulaşamadığı için program tarafından önerilen modifikasyonlar incelenmiştir. Önerilen modifikasyonlar, istenilen değerlere ulaşıncaya kadar tek tek uygulanmıştır. Bu doğrultuda e1-e2, e1-e5, e2-e5 ve e4-e6 hata terimleri arasında toplamda dört kovaryans çizilerek model uyum iyiliği indekslerinde birtakım iyileştirmeler yapılmıştır. İyileştirmeler sonucunda ölçekte yer alan maddelerin t değerlerinin 12.68 ile 14.57 arasında değiştiği ve maddelere ait tüm yolların  $p < .001$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Maddelerin standardize edilmiş regresyon katsayılarına bakıldığında bu değerlerin .48 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür. Bu doğrultuda herhangi bir maddenin analizden çıkarılmasına gerek duyulmamıştır.

Model uyum iyiliği indekslerine ait değerler incelendiğinde ki-kare anlamlılık değeri 39.66 serbestlik derecesi 10 olarak hesaplanmıştır ( $p < .001$ ). Ki-karenin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ise  $\chi^2/sd = 3.96$  olduğu ve 5’ten düşük bir değer olduğu

için kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Diğer uyum iyiliği değerleri de  $GFI = .97$ ,  $CFI = .98$ ,  $RMSEA = .07$ ,  $SRMR = .02$  olarak hesaplanmıştır. Buna göre  $RMSEA$  değeri kabul edilebilir uyum sergilerken diğer değerler iyi uyum sergilemişlerdir (Browne ve Cudeck, 1992; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013). Tüm bu bulgular ışığında COVID-19 Korkusu Ölçeğine ait ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu böylece mevcut veri seti üzerinden tek faktörlü yapısının doğrulandığı söylenebilir. Şekil 4'te ölçüm modeline ait path diyagramı sunulmuştur.



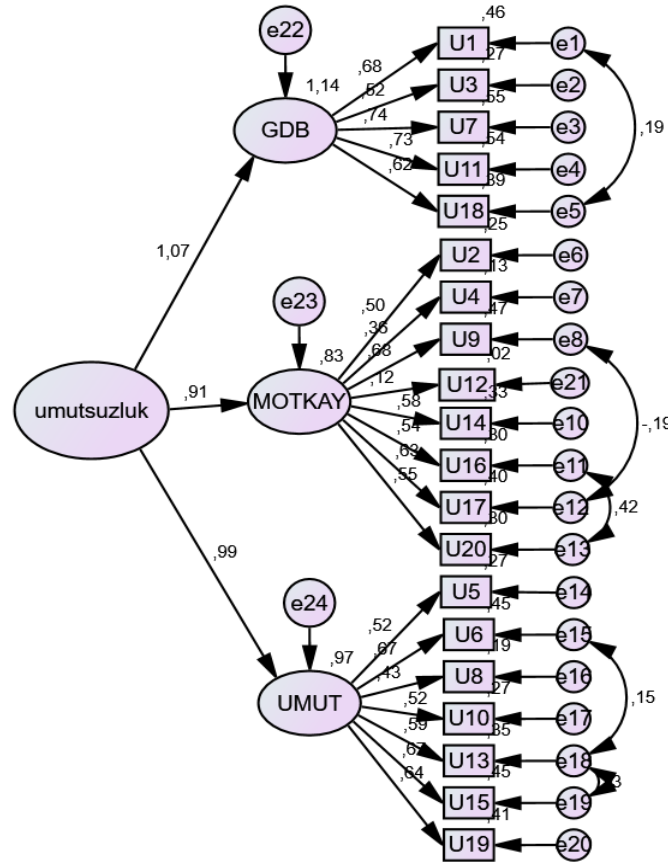
Şekil 4. COVID-19 Korkusu Ölçeğine ait ölçüm modeli

#### 4.2.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) İçin DFA

Beck Umutsuzluk Ölçeğine birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. İşlem sonucunda iki analizin de aynı sonuçları verdiği tespit edilmiştir. Ancak kurulan araştırma modeli, umutsuzluğun alt boyutlarına inilmeden yalnızca genel umutsuzluk düzeyi üzerinden analiz edileceği ve araştırmanın diğer değişkenleri ile umutsuzluk alt boyutları arasında herhangi bir ilişkiyi işaret eden araştırma sorusu veya hipotez bulunmadığı için yapısal modelde de kullanılmak üzere ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi modeli tercih edilmiştir. Bu amaçla yapılan analiz sonucunda istenilen model uyum iyiliği değerlerine ulaşılamadığı için program tarafından önerilen modifikasyonlar incelenmiştir. Önerilen modifikasyonlar, istenilen değerlere ulaşıncaya kadar tek tek uygulanmıştır. Bu doğrultuda e1-e5, e8-e12, e11-e13, e15-e18 ve e18-e19 hata terimleri arasında toplam beş adet kovaryans çizilerek model uyum iyiliği

indekslerinde birtakım iyileştirmeler yapılmıştır. İyileştirmeler sonucunda ölçekte yer alan maddelerin t değerlerinin 2.63 ile 15.85 arasında değiştiği ve maddelere ait tüm yolların  $p < .001$  ve  $p < .01$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca maddelerin standardize edilmiş regresyon katsayıları .12 ile .74 arasında değişmektedir. Bu doğrultuda analizden herhangi bir madde çıkarılmasına gerek duyulmamıştır.

Model uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde ki-kare anlamlılık değeri 474.34, serbestlik derecesi 162 olarak hesaplanmıştır ( $p < .001$ ). Ki-karenin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ise  $\chi^2/sd = 2.92$  olduğu ve 5'ten düşük bir değer olduğu için kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Diğer uyum iyiliği değerleri de GFI = .91, CFI = .91, RMSEA = .06, SRMR = .04 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu bulgular ışığında Beck Umutsuzluk Ölçeğinin ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu (Browne ve Cudeck, 1992; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013) ve üç alt boyutlu yapısının mevcut veri seti üzerinden doğrulandığı söylenebilir. Şekil 5'te ölçüm modeline ait path diyagramı sunulmuştur.



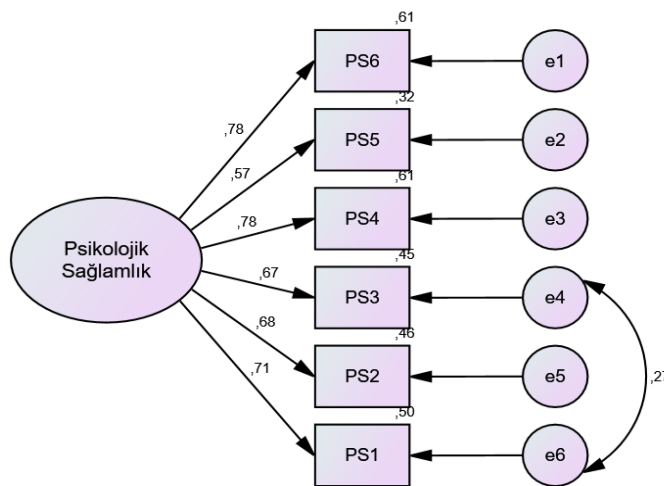
Şekil 5. Beck Umutsuzluk Ölçeğine ait ölçüm modeli



### 4.2.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) İçin DFA

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine yapılan birinci düzey DFA sonucunda istenilen model uyum iyiliği değerlerine ulaşamadığı için program tarafından önerilen modifikasyonlar incelenmiştir. Önerilen modifikasyonlar istenilen değerlere ulaşılncaya kadar uygulanmıştır. Bu doğrultuda e4-e6 hata terimleri arasında bir kovaryans çizilerek model uyum iyiliği indekslerinde iyileştirme yapılmıştır. İyileştirme sonucunda ölçekte yer alan maddelerin t değerlerinin 12.48 ile 17.38 arasında değiştiği ve maddelere ait tüm yolların tamamının  $p < .001$  düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca maddelerin standardize edilmiş regresyon katsayıları .57 ile .78 arasında değişmektedir. Bu doğrultuda analizden herhangi bir madde çıkarılmasına gerek duyulmamıştır.

Model uyum iyiliği indekslerine ait değerler incelendiğinde ki-kare anlamlılık değeri 30.43, serbestlik derecesi 8 olarak hesaplanmıştır ( $p < .001$ ). Ki-karenin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ise  $\chi^2/sd = 3.80$  olduğu ve 5'ten düşük bir değer olduğu için kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Diğer uyum iyiliği değerleri de GFI = .98, CFI = .98, RMSEA = .07, SRMR = .02 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu bulgular ışığında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin tek faktörlü ölçüm modelinin iyi ve kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu (Browne ve Cudeck, 1992; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013) ve tek faktörlü yapısının mevcut veri seti üzerinden doğrulandığı söylenebilir. Şekil 6'da ölçüm modeline ait path diyagramı sunulmuştur.



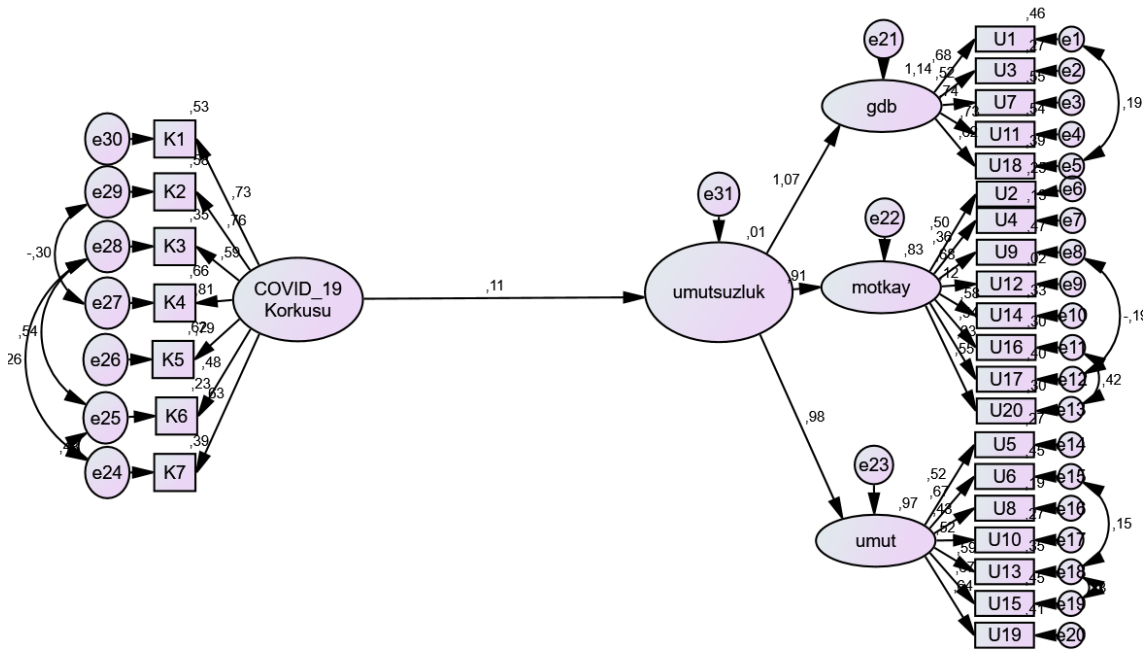
Şekil 6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine ait ölçüm modeli

### 4.3. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu aşamada, örtük değişkenli yapısal model üzerinden araştırma hipotezleri test edilmiştir. Bu doğrultuda aracılık analizlerine geçilmeden önce COVID-19 korkusu bağımsız değişkeninin, umutsuzluk bağımlı değişkeni üzerindeki toplam etkisini ölçen basit etki modeli test edilmiştir. Ardından ise modele psikolojik sağlamlık aracı değişkeni dâhil edilerek COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki, psikolojik sağlamlık ile umutsuzluk arasındaki ilişki ve COVID-19 korkusunun psikolojik sağlamlık aracılığı ile umutsuzluk üzerindeki dolaylı etkisi incelenmiştir.

#### 4.3.1. COVID-19 Korkusunun Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Bu aşamada COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasında “c” yolu çizilip örtük değişkenli bir model oluşturularak model üzerinden COVID-19 korkusunun umutsuzluk üzerindeki toplam etkisi incelenmiştir. COVID-19 korkusunun umutsuzluk üzerindeki toplam etkisini gösteren basit etki modeli Şekil 7’de sunulmuştur.



Şekil 7. Basit etki analizi modeli

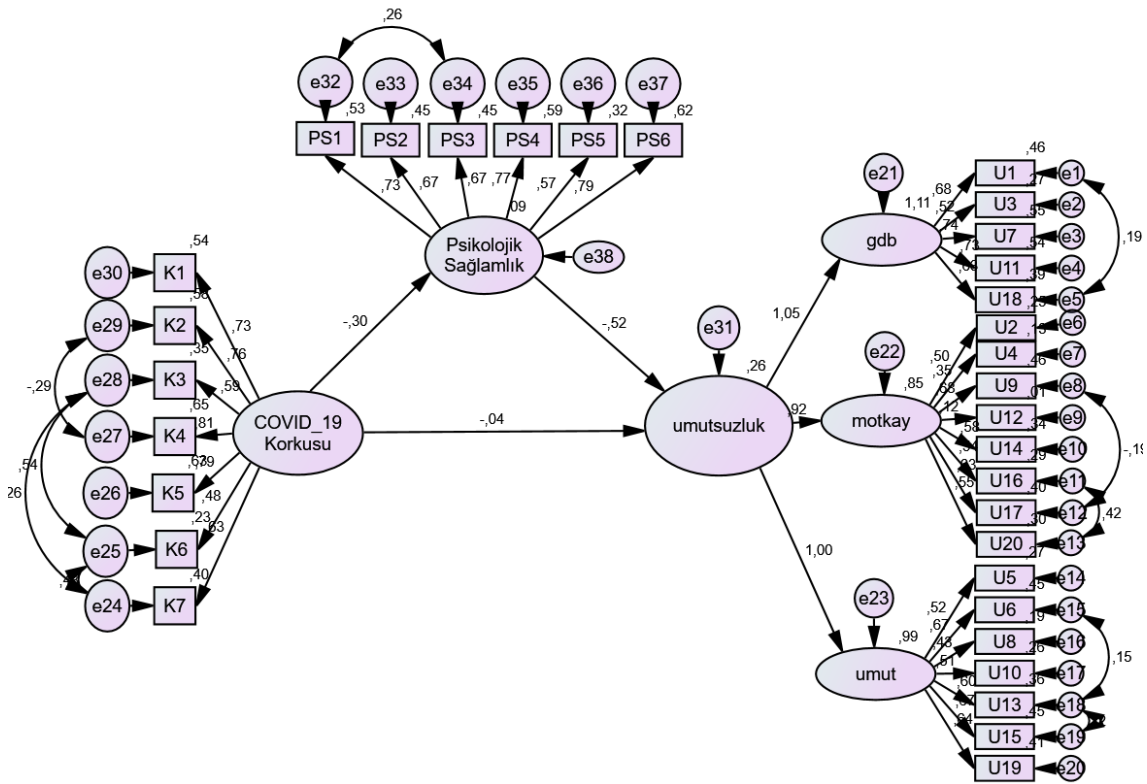
Not: gdb: geleceğe ilişkin duygu ve beklentiler, motkay: motivasyon kaybı

Araştırma sonuçlarına göre COVID-19 korkusunun umutsuzluk üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu [ $\beta = .11$ , %95 GA (.006, .21),  $t = 2.298$ ,  $p < .05$ ] bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca COVID-19 korkusu

umutsuzluktaki değişimin yaklaşık %1'lik ( $R^2 = .012$ ) kısmını açıklamaktadır. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu umutsuzluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

#### 4.3.2. COVID-19 Korkusu İle Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırmanın diğer hipotezlerini test etmek amacıyla psikolojik sağlamlığın aracı değişken olduğu ayrı bir model kurulmuştur. Örtük değişkenlerle kurulan aracı etkili yapısal modele ait yol analizi Şekil 8'de sunulmuştur.



Şekil 8. Aracı etkili yapısal analiz modeli

Aracılı yapısal model analizi sonuçlarına göre COVID-19 korkusunun aracı değişken olan psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin (a yolu) negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu [ $\beta = -0.39$ , %95 GA (-0.39, -0.19),  $t = -5.693$ ,  $p < .001$ ] bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca COVID-19 korkusu psikolojik sağlamlıktaki değişimin yaklaşık %9'luk kısmını açıklamaktadır ( $R^2 = .089$ ). Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu, psikolojik sağlamlığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Benzer şekilde aracı değişken olan psikolojik sağlamlığın umutsuzluk üzerindeki doğrudan etkisinin (b yolu) de negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu [ $\beta = -.52$ , %95 GA (-.60, -.41),  $t = -9.164$ ,  $p < .001$ ] bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık umutsuzluğu negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Toplam ve doğrudan etkilerin analizinin ardından aracı değişken olarak psikolojik sağlamlığın modele dâhil edilmesi ile birlikte model tekrar çalıştırıldığında COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki öncesinde anlamlı olan yordayıcılık ilişkisinin ( $\beta = .11$ ,  $p < .05$ ) anlamını kaybettiği [ $\beta = -.04$ , %95 GA (-.14, .05),  $t = -.976$ ,  $p > .05$ ] bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık, COVID-19 korkusu ile birlikte umutsuzluktaki değişimin yaklaşık %26'sını ( $R^2 = .255$ ) açıklamaktadır.

COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün olup olmadığını test etmek amacıyla bootstrapping yöntemini esas alan yol analizi yapılmıştır. Bootstrapping analizinde 5000 yeniden örnekleme seçeneği tercih edilmiştir. Böylece bootstrapping analizi ile yapılan aracılık etki analizinde, elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır değerini kapsayıp kapsamadığı incelenmiştir. Tablo 4'te oluşturulan tüm yollara ait yol katsayıları ve Bootstrapping analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4

*Aracılı yapısal modele ait Bootstrapping analizi sonuçları*

Model yolları	B	%95 GA		p
		Alt sınır	Üst sınır	
<b>Toplam etki (c yolu)</b>				
COVID-19 korkusu→Umutsuzluk	.11	.006	.21	.02*
<b>Doğrudan etki (a, b, c' yolları)</b>				
COVID-19 korkusu→Psikolojik sağlamlık	-.30	-.39	-.19	.00***
Psikolojik sağlamlık→Umutsuzluk	-.52	-.60	-.41	.00***
COVID-19 korkusu→Umutsuzluk	-.04	-.14	.05	.33
<b>Dolaylı etki (a.b yolu)</b>				
COVID-19 korkusu→PS→Umutsuzluk	.15	.10	.21	.00***

Not: Standardize edilmiş sonuçlar raporlanmıştır. \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$ , PS: psikolojik sağlamlık

Tablo 4'te görüleceği üzere Bootstrapping analizi sonucunda COVID-19 korkusunun psikolojik sağlıkla aracılığıyla umutsuzluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [ $\beta = .15$ , %95 GA (0.10, 0.21),  $p < .001$ ]. Görülmektedir ki yüzdelik yöntem ile elde edilmiş Bootstrapping alt ve üst güven aralığı değerleri 0 (sıfır) değerini içermemektedir. Bu sonuçlarla birlikte COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Son olarak örtük değişkenlerle kurulan yapısal analiz modelinin model uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Bu sonuçlara göre ki-kare anlamlılık değeri 1063.08, serbestlik derecesi 479 olarak hesaplanmıştır ( $p < .001$ ). Ki-karenin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ise  $\chi^2/sd = 2.21$  olduğu ve 5'ten düşük bir değer olduğu için kabul edilebilir uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Diğer uyum iyiliği değerleri de GFI = .89, CFI = .92, RMSEA = .04, SRMR = .04 olarak hesaplanmıştır. Görüleceği üzere uyum iyiliği değerleri iyi ve kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Browne ve Cudeck, 1992; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre oluşturulan aracılık etkili yapısal model mevcut veri seti üzerinden doğrulanmıştır.

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu, umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik bulgular ile COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolüne ilişkin bulgulara yer verilerek elde edilen bulgular alanyazında yer alan araştırmalar ve kuramsal bilgiler çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır.

#### 5.1. COVID-19 Korkusu ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmada, aracılık etkili yapısal analiz modelinde öncelikle araştırmanın bağımsız ve bağımlı değişkenlerini oluşturulan COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen ilk bulgu, üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu bulgu araştırmada “*Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu umutsuzluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır*” biçiminde ifade edilen birinci hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinde COVID-19 virüsüne yönelik korku arttıkça umutsuzluğun da arttığı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu alanyazında yapılan diğer araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Örneğin Karagöl ve Törenli-Kaya (2022), sağlık çalışanları ile yaptıkları çalışmada, COVID-19 korkusunun umutsuzluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit ederken Sarıcalı ve diğerleri (2020) genel nüfusta yaptıkları çalışmada COVID-19 korkusunun umutsuzluğun pozitif yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Pandemi sürecinde korku ile oldukça iç içe geçmiş olan kaygı (Koury, 2020) ile ilgili olarak da Kasapoğlu (2022), genel nüfusta yaptığı çalışmasında COVID-19 kaygısının umutsuzluğun pozitif yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşırken Lee (2020)

de COVID-19 kaygısının umutsuzluk ile pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Karataş ve diğerleri (2021) de COVID-19 korkusunun umut ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca genel olarak da pandemi sürecinde sağlık kaygısı ve ölüm kaygısının umutsuzluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirten çalışmaların olduğu görülmektedir (Doğan, 2021; Kızılkurt vd., 2021). Bu bulgular mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

COVID-19 korkusunun umutsuzluk üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olması korkunun bireyin yaşam doyumunu tehdit eden bir unsur olması (Satıcı vd., 2020a), bireye kendini yetersiz (Yenen ve Çarkıt, 2021) ve çaresiz hissettirmesiyle (Rolim vd., 2020) açıklanabilir. Buna ek olarak üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde kaygıya sebep olan akademik gecikmeler yaşadıkları (Cao vd., 2020), kaygıyla beraber karamsarlığa kapıldıkları (Tulaskar ve Turunen, 2022) ekonomik güvensizlikle birlikte iş kaybına uğradıkları (Tsurugano vd., 2021) ve sosyal aktivitelerinin de kısıtlandığı (Marques vd., 2021) bilinmektedir. Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları bu olumsuzlukların COVID-19 korkusu ve umutsuzluk arasındaki pozitif ilişkiyi etkilemiş olabileceği de düşünülmektedir. Zira “gelecek” üzerine odaklanılan bu dönemde meydana gelen olumlu veya olumsuz durumların bireyin geleceğe ilişkin algılamalarını ve beklentilerini etkilemesi kaçınılmazdır. COVID-19 korkusu gibi yetersizlik ve çaresizlik düşüncelerinin hâkim olduğu (Porcelli, 2020) bir değişkenin de öğrencilerin umutlarını yitirmesine katkıda bulunmuş olması beklenir bir sonuç olmaktadır.

## **5.2. COVID-19 Korkusu ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki incelendikten sonra modele aracı değişken olarak psikolojik sağlık değişkeni dâhil edilmiş ve COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmadan elde edilen ikinci bulgu üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu bulgu araştırmada “*Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu, psikolojik sağlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır*” biçiminde ifade edilen ikinci hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu arttıkça psikolojik sağlık azalmaktadır. Mevcut

araştırmanın bu bulgusu alanyazındaki Gündoğan (2021), Nazari ve diğerleri (2021), Peker ve Cengiz (2021) Yıldırım ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Psikolojik sağlık, bireyin alışık olmadığı zorlayıcı durumlar karşısında koruyucu faktörlerin katkısıyla uyum göstermesini ve riskli durumların uzun süreli olumsuz etkilerinden bireyin kurtulmasını sağlar. Şüphesiz COVID-19 pandemisi üniversite öğrencilerinin akademik yaşantıları üzerinde alışık olmadıkları değişikliklere ve bu değişikliklerle ilişkili olarak kaygı ve stres gibi duygular yaşamalarına sebep olmaktadır (Tasso vd., 2021; Sahu, 2020). Bütün bu unsurlar birer risk faktörü olarak düşünüldüğünde bireyin psikolojik sağlık sergileyebilmesi için koruyucu faktörlere ihtiyaç duyacağı düşünülmektedir. Algılanan sosyal destek, pandemi sürecinde umutsuzluk yaşanması riskine karşı bireyin ihtiyaç duyabileceği koruyucu faktörlerden biridir (Zuo vd., 2021). Ancak bilinmektedir ki COVID-19 korkusu toplumsal izolasyonu beraberinde getirmekte bu sebeple de bireylerin yüz yüze iletişimleri ve sosyal aktiviteleri engellenmektedir. Dolayısıyla bireylerin sosyal desteğe erişimi de kısıtlanmış olmaktadır. Ayrıca COVID-19 korkusu; umut, mutluluk, yaşam doyumu gibi olumlu psikolojik özellikler üzerinde de olumsuz etkiye sahiptir (Satıcı vd., 2020a; Satıcı vd., 2020c). Bunlara ek olarak COVID-19 korkusu, yaşam zorlukları karşısında bireylerin psikolojik uyum becerileri üzerinde de olumsuz bir etkiye sahiptir (Seçer vd, 2020). Alanyazında belirtilen bütün bu çalışmalar COVID-19 korkusunun koruyucu faktörler üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ve dolayısıyla da psikolojik sağlamlığı da olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bütün bu etkiler mevcut araştırmadan elde edilen “COVID-19 korkusu arttıkça psikolojik sağlık azalmaktadır” bulgusunu açıklar niteliktedir.

Korku, bireylerin ruhsal iyi oluşlarını tehdit eden bir risk faktörü olarak değerlendirildiğinde bireylerin refahı ile yakından ilişkili olan psikolojik sağlık için de bir risk faktörü olması öngörülebilmektedir. Zira bireylerde korku arttıkça kaçınma davranışı artış gösterip bireyin var olan tehdidin üstesinden gelme motivasyonunu azaltabilir. Psikolojik sağlık sergilediğinde ise birey, kendini çaresiz ve yetersiz hissetmek yerine problemin üstesinden gelmesine katkı sağlayacak çözümler arama yolunu seçecek ve kendini bu konuda yeterli ve güçlü hissedecektir. Dolayısıyla öğrencilerde COVID-19 korkusu ve psikolojik sağlık aynı anda var olmak yerine birinin yüksek olduğu bir durumda diğerinin düşük olması beklenir bir sonuçtur.



### 5.3. Psikolojik Sağlık ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

İkili ilişkilerde son olarak psikolojik sağlık ve umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmadan elde edilen üçüncü bulgu üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile umutsuzluk arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu bulgu araştırmada “*Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık, umutsuzluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordamaktadır*” biçiminde ifade edilen üçüncü hipotezin doğrulandığını göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinde yüksek psikolojik sağlık düşük umutsuzluk seviyelerini öngörmektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu alanyazındaki diğer araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Pretorius (2021), üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada psikolojik sağlamlığın umutsuzluğu negatif bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Collazzoni ve diğerleri (2020) de depresif bozukluk teşhisi konmuş hastalarla yaptıkları çalışmalarında, psikolojik sağlamlığın umutsuzluğun negatif yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Hofer ve diğerlerinin (2016) şizofreni hastaları ile yaptıkları çalışmalarında, psikolojik sağlamlığın umutsuzluk ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Yanlan (2014) da üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada intihar düşüncesi olan bireylerde psikolojik sağlık ile umutsuzluk arasında negatif yönde ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu bulgular mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Mevcut araştırmada psikolojik sağlık arttıkça umutsuzlukta bir azalışın ön görüldüğüne dair bulgu alanyazın tarafından desteklenmektedir. Kuramsal bölümde de belirtildiği gibi psikolojik sağlık ile umutsuzluk kavramsal tanımları itibariyle zıt özellikleri barındırmaktadırlar. Umutsuzlukta motivasyon kaybı, olumsuz beklentiler bulunması beklenirken (Beck vd., 1974) psikolojik sağlamlıkta olumsuzlukların üstesinden gelinebileceğine dair inanç beklenmektedir (Doğan, 2015). Bu açıdan bakıldığında da araştırma sonucunda elde edilen negatif yönlü ilişki bu zıtlık aracılığıyla açıklanabilir. Alanyazında yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinde COVID-19 pandemisi sürecinde, psikolojik sağlık arttıkça umut (Mert vd., 2021) ve iyimserlik (Maheshwari ve Jutta, 2020) gibi pozitif düşüncelerde artış olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan elde edilen bu bulgular psikolojik sağlık ile umutsuzluk değişkenleri arasındaki negatif yönlü ilişkiyi açıklar niteliktedir. Birey bir durum karşısında psikolojik sağlık sergilediğinde muhatap olduğu tehdidin üstesinden gelebileceğine, olumsuz

etkilerinden kısa sürede kurtulabileceğine inanırken umutsuzluk sergilediğinde ise çaba göstermenin fayda vermeyeceği, olumsuz şeylerin olacağı beklentisi vardır. Dolayısıyla da bireylerde bu değişkenlerden hangisi hâkim ise diğer değişken düşük seviyelerde kendini gösterecektir.

#### **5.4. COVID-19 Korkusu ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolüne İlişkin Araştırma Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması**

Araştırmada son olarak COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmadan elde edilen son bulgu; COVID-19 korkusunun umutsuzluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu dolayısıyla psikolojik sağlamlığın, COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusudur. Buna ek olarak aracı değişken olarak psikolojik sağlamlık dâhil edildikten sonra COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasında önceden anlamlı olan ilişkinin anlamsızlaştığı görülmüştür. Bu bulgular *araştırmada “Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlık aracılık etmektedir”* biçiminde ifade edilen dördüncü ve son hipotezin de kabul edildiğini ve doğrulandığını göstermektedir. Bu bulgulara göre COVID-19 korkusu arttıkça psikolojik sağlamlık azalmakta psikolojik sağlamlık azaldıkça umutsuzluk artmaktadır. Bir diğer açıdan da COVID-19 korkusu azaldıkça psikolojik sağlamlık artmakta psikolojik sağlamlık arttıkça da umutsuzluk azalmaktadır.

COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişkinin olması ve psikolojik sağlamlığın bu ilişkiye aracılık etmesi pandemi sürecinde, psikolojik sağlamlığın önemini gündeme getirmektedir. Zira alanyazında da psikolojik sağlamlığın COVID-19 korkusunun, olumsuz sonuçlarına karşı koruyucu bir etkisinin olduğu ve COVID-19 ile ilgili endişe ile başa çıkmada önemli bir rolünün olduğu belirtilmektedir (Oducado, vd., 2021). Alanyazında, mevcut araştırmada olduğu gibi COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Ancak farklı olumsuz ruh sağlığı sonuçları arasında, psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelendiği çalışmalar görülmektedir. Bu çalışmalardan, Guizhen ve Hongwei'nin (2016) yaptıkları araştırmaya göre üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın, intihar ile umutsuzluk arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu görülmektedir. Havnen ve diğerleri de (2020) yaptıkları araştırmada, psikolojik sağlamlığın stres ve kaygı ile stres ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide

koruyucu rol üstlendiği sonucuna ulaşmışlardır. Peker ve Cengiz (2021) ise COVID-19 korkusu ile stres arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü araştırdıkları çalışmada, psikolojik sağlamlığın COVID-19 korkusu ile stres arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusuna ulaşmışlardır. Yine Gonçaves ve diğerleri (2021) de üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada COVID-19 korkusu ile sürekli kaygı arasında psikolojik sağlamlığın aracılık rolüne sahip olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bulgular mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Aracılık analizinden elde edilen bulgulara göre COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerinde COVID-19 korkusundan ziyade psikolojik sağlamlığın etkili olduğu yorumu yapılabilir. Bir başka ifadeyle umutsuzluktaki değişim psikolojik sağlamlığın artış veya azalışıyla daha çok ilgilidir. Öyle ki bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre COVID-19 korkusu tek başına umutsuzluktaki değişimin %1'ini açıklarken psikolojik sağlamlık değişkeni ile birlikte umutsuzluktaki değişimin yaklaşık %26'sını açıkladığı görülmektedir. Ayrıca COVID-19 korkusunun, aracı değişken olarak psikolojik sağlamlık modelde yer almadan önce umutsuzluk üzerindeki toplam etkisinin, modele aracı değişken olarak psikolojik sağlamlığın dâhil edilmesinden sonra umutsuzluk üzerindeki dolaylı etkisinden daha düşük olması da psikolojik sağlamlığın modeldeki önemli etkisine dikkat çekmektedir.

Psikolojik sağlamlık sergileyebilmek için gerekli olan koruyucu faktörlerin, COVID-19 pandemisi sürecinde korku sebebiyle olumsuz etkilendiği gerçeği göz önünde bulundurulduğunda koruyucu faktörlerin eksikliği nedeniyle psikolojik sağlamlığın azalabileceği dolayısıyla da umutsuzlukta bir artış yaşanabileceği beklenir bir sonuç olabilmektedir (Hjemdal vd., 2012). Ancak bulgulardan da görüleceği üzere sonuç değişkeni olan umutsuzluk üzerinde COVID-19 korkusunun, psikolojik sağlamlık aracı değişkeninden daha düşük yordama gücüne sahip olması farklı şekillerde yorumlanabilir. Bu durumun bir nedeni mevcut araştırmanın pandeminin Türkiye'de görülmesinin üzerinden 11 ay geçtikten sonra yapılmış olması ile açıklanabilir. Nitekim korku, somut bir tehdit varlığında ortaya çıkan bir duygudur ve tehdit unsuruna yönelik bir tepki olduğundan tehlike anında ortaya çıkar (Bakioğlu vd., 2021). Bu sebeple panik durumu geçtiği için korkunun umutsuzluk üzerindeki etkisinin azalmış olması olasıdır. COVID-19 korkusunun, umutsuzluk üzerinde psikolojik sağlamlık aracı değişkeninden daha düşük yordama gücüne sahip olmasının ikinci bir nedeni de olumlu beklentileri içeren psikolojik sağlamlık (Doğan, 2015) ve olumsuz beklentileri içeren umutsuzluk (Beck vd.,

1974) kavramlarının anlık tepkiden ziyade sürece vurgu yapan kavramlar olması ile açıklanabilir. Zira “süreç” vurgusunu barındıran umutsuzluk üzerinde yine “süreç” vurgusunu içeren psikolojik sağlık değişkeninin, korku gibi durumluk bir tepkiye nispeten daha ön planda olması normal görülebilir.

Sonuç olarak oluşturulan modelde COVID-19 korkusu ile umutsuzluk arasında öngörülen ilişkinin aslında çok düşük düzeyde olduğu ve modeli bir nevi ayakta tutan ve öğrencilerin umutsuzluklarını asıl etkileyen değişkenin psikolojik sağlık olduğu görülmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin umudunu arttırmak ve umutsuzluğa kapılmalarını engellemek amacıyla psikolojik sağlıklarının artırılması önem arz etmektedir. Pandemi sürecinde yapılan çalışmalara bakıldığında öğrencilerde umutsuzluk arttıkça iş bulmaya ilişkin algı ile kariyer geleceği algısının olumsuz etkilendiği (Alnıaçık vd., 2021; Bozkur vd., 2020) ve akademik erteleme davranışının arttığı (Odacı ve Kaya, 2019) bilinmektedir. Diğer taraftan ise psikolojik sağlık arttırıldığında umut artmakta umut arttıkça da kariyer geleceğine ilişkin algı olumlu yönde etkilenmektedir (Alnıaçık vd., 2021). Bu sebeplerle de oluşturulan modelde psikolojik sağlamlığın, COVID-19 korkusunun umutsuzluk üzerindeki düşük etkisine karşı koruyucu bir rol üstlendiği ayrıca öğrencilerde umudun azalmasına ve dolayısıyla da akademik ve mesleki açıdan olumsuz yönde etkilenmesine karşı koruyucu bir rol üstlenebileceği yorumu yapılabilmektedir.

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda da uygulayıcılara ve araştırmacılara birtakım önerilerde bulunulmuştur.

#### 6.1. Sonuçlar

Analizler sonucunda araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan sorular cevaplanmış, hipotezlerin tamamı doğrulanmıştır ve bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Aşağıda araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

1. COVID-19 korkusu üniversite öğrencilerinde umutsuzluğu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
2. COVID-19 korkusu üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Psikolojik sağlamlık üniversite öğrencilerinde umutsuzluğu negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
4. Psikolojik sağlamlık, üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve umutsuzluk arasında aracı rol üstlenmektedir.
5. Üniversite öğrencilerinin umutsuzlukları COVID-19 korkusundan ziyade psikolojik sağlamlığın artış veya azalışı ile daha çok ilişkilidir.

#### 6.2. Öneriler

Elde edilen sonuçlar COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerinde doğrudan olumsuz etkilerinin olduğunu göstermiştir. Bu sebeple de elde edilen bulgular ışığında uygulamacılara ve araştırmacılara birtakım önerilerde bulunmuştur.

### 6.2.1. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin salgın hastalık tehdidine karşılık yaşadıkları korku umutsuzluklarındaki artışı ön görmektedir. Bu doğrultuda öğrencilerin korku düzeylerini düşürecek çalışmalar yapılabilir. Örneğin alanyazında yapılan çalışmalarda öğrencilerde, pandemiye ilişkin bilgi düzeyi arttıkça COVID-19 korkularının azaldığı bildirilmektedir. Dolayısıyla üniversitelerde pandemi süreci veya öğrencileri olumsuz etkileyen farklı durumlar hakkında ilgili konu alanının uzmanları tarafından öğrencileri bilgilendirecek dersler açılabilir veya konferanslar düzenlenebilir.
2. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre üniversite öğrencilerinin umutsuzluklarının artış veya azalışında psikolojik sağlamlığın oldukça önemli bir rolü olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın desteklenmesi adına çalışmalar yapılabilir. Örneğin alanyazında yapılan çalışmalarda sosyal desteğin ve sosyal bağlılığın psikolojik sağlamlığın artmasına katkı sağlayan faktörler olduğu bildirilmektedir. Dolayısıyla üniversitelerde öğrencilerin sosyal ilişkilerini destekleyecek, topluma katılımını arttıracak sosyal etkinlikler düzenlenebilir.
3. Yine üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının desteklenebilmesi, umutsuzluk ve korkunun en aza indirilmesi amacıyla pandemi sürecinde yaşanan korku duygularını ve umutsuz beklentilerini paylaşıp yardım alabilecekleri bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir.
4. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluklarının azaltılması ve psikolojik sağlamlıklarının artırılması için öğrencilerin kariyer danışmanlığı merkezlerinin çalışmalarından haberdar olması ve bu merkezlerden yardım alması sağlanmalıdır. Nitekim alanyazında yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin kariyer geleceği algıları ve iş bulabilmeye ilişkin algılarının ve yaşadıkları ekonomik zorlukların öğrencilerin umutları ve psikolojik sağlamlıkları ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bu doğrultuda üniversitelerde öğrencilere iş fırsatlarından haberdar olma, alternatif iş imkanlarını değerlendirme, kariyer planlama ve bu süreçte yaşanan

motivasyon kaybı, karamsarlık gibi duygularla baş etme içerikli kariyer danışmanlığı hizmeti sunulabilir.

5. Alanyazında yapılmış çalışmalardan hareketle üniversite öğrencilerinde, akademik gecikme korkusu ve akademik erteleme umutsuzluk ile ilişkilendirildiği akademik katılım arttığında ise öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının arttığı bilinmektedir. Bu doğrultuda öğrencilerin eğitim süreçlerinde meydana gelebilecek aksamalarının önüne geçilmeli ve akademik faaliyetlere katılımını arttıracak, erişilebilir çevrim içi veya yüz yüze eğitim ortamları düzenlenmelidir.

### 6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırmada COVID-19 korkusu, umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin incelenmesinde nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu, umutsuzluk ve psikolojik sağlamlığın bireylerin psikolojik, akademik ve sosyal ilişkileri nasıl etkilediği keşfedebilmek için nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılabilir.
2. Mevcut araştırmada, umutsuzluğun yordayıcıları olarak COVID-19 korkusu ile psikolojik sağlamlık değişkenlerine yer verilmiştir. İleriki araştırmalarda öğrencilerin umutsuzluklarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyeceği düşünülen farklı değişkenlerin ilişkisi incelenebilir.
3. Bu araştırmanın katılımcılarını üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada oluşturulan model farklı yaş grubundaki katılımcılar üzerinde araştırmalar yapılarak sınanabilir.
4. Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programı hazırlayarak, bu programın COVID-19 korkusu ve umutsuzluk üzerindeki etkisini deneysel desende test edebilirler.

## KAYNAKÇA

- Abramson, L.Y, Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., & Metalsky, G. I. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Afifi, T. O., & MacMillan, H. L. (2011). Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 266-272.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103-125.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of covid-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction* (ahead of print). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Alloy, L. B., & Clements, C. M. (1998). Hopelessness theory of depression: tests of the symptom component. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 303-335.
- Almaçık, E., Of, M., Balkaş, J., Tülemez, S., Mirzayev, M., & Alfarra, H. (2021). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve umutsuzluklarının kariyer geleceği algısı üzerindeki etkileri. *Business and Management Studies: An International Journal*, 9(1), 248-266.
- Altundağ, Y. (2021). Erken dönem COVID-19 pandemisinde COVID-19 korkusu ve psikolojik dayanıklılık. *EKEV Akademi Dergisi*, 25(85), 499-516.
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245.
- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. *Recherche en Soins Infirmiers*, 82(3), 4-11.
- Andrade, E. F., Pereira, L. J., Oliveira, A. P. L., Orlando, D. R., Alves, D. A. G., Guillarducci, J. S., & Castelo, P. M. (2022). Perceived fear of COVID-19 infection



according to sex, age and occupational risk using the Brazilian version of the Fear of COVID-19 Scale. *Death Studies*, 46(3), 533-542.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1809786>

APA Dictionary of Psychology (2020). *Resilience*. <https://dictionary.apa.org/resilience>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arnett, J. J. (2015). Introduction: Emerging adulthood theory and research: Where we are and where we should go. In Arnett, J. J. (Edt.). *The oxford handbook of emerging adulthood* (p. 1-7), Oxford University Press.

Arora, A., Jha, A. K., Alat, P., & Das, S. S. (2020). Understanding coronaphobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102384. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102384>

Aslan, R. (2020). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(85), 35-41.

Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-ncov outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>

Bacon, A. M., & Corr, P. J. (2020). Coronavirus (COVID-19) in the United Kingdom: A personality-based perspective on concerns and intention to self-isolate. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 839-848.

Bailey, J. (2015). From hopelessness to despair. In S. Akhtar & M. K. O'neil (Edts) (2015). *Hopelessness: Developmental, cultural, and clinical realms*. Karnac Books.

Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear of covid-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2369-2382. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>

Bannink, F. P. (2012). *Practicing positive CBT: From reducing distress to building success*. John Wiley & Sons.

- Bannink, F. P. (2014). Positive CBT: From reducing distress to building success. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 44(1), 1-8.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Başak, B. E., & Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 769-785.
- Batmaz, H., Türk, N., & Doğrusever, C. (2020). The mediating role of hope and loneliness in the relationship between meaningful life and psychological resilience in the covid-19 pandemic during. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(5), 1403-1420.
- Beck A. T., Weissman A., Lester D., & Trexler L (1974) The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Beck, T. A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S., & Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23(2), 139-145.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Belen, H. (2021). Fear of COVID-19 and mental health: The role of mindfulness in during times of crisis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 607-618. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00470-2>
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584.
- Bilge, Y., & Bilge Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38-51.

- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Ho, S. M., Chan, J. C., Kwong, R. S., Cheung, C. K., Wong, C. P., & Wong, V. C. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: A latent class approach. *Health Psychology*, 27(5), 659-667.
- Boyden, J., & Mann, G. (2005). Children's risk, resilience, and coping in extreme situations. In M. Ungar (Edt), *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts* (p. 1-25). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Bozikas, V. P., Parlapani, E., Holeva, V., Skemperi, E., Bargiota, S. I., Kirila, D., Rera, E., & Garyfallos, G. (2016). Resilience in patients with recent diagnosis of a schizophrenia spectrum disorder. *The Journal of Nervous And Mental Disease*, 204(8), 578-584.
- Bozkur, B., Kiran, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte iş bulmaya yönelik algı ve özyeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2401-2409.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., Fernández-Fleites, Z., Jiménez-Puig, E., Vizcaíno-Escobar, A., Ferrer-Lozano, D., Martínez-Rodríguez, L., & Martín-González, R. (2022). Adaptation of the Cuban version of the coronavirus anxiety scale. *Death Studies*, 46(3), 603-607. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1855610>
- Brooks, S. K, Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.

- Burki, T. K. (2020). Covid-19: Consequences for higher education. *The Lancet Oncology*, 21(6), 758.
- Burns, D., Dagnall, N., & Holt, M. (2020). Assessing the impact of the covid-19 pandemic on student wellbeing at universities in the united kingdom: A conceptual analysis. *Frontiers in Education*, 5, 582882. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.582882>
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: Basic concepts, applications, and programming* (Second edition). Taylor and Francis Group
- Cabral, S. A., & Levandowski, D. C. (2013). Resiliência e psicanálise: Aspectos teóricos e possibilidades de investigação. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 16(1), 42-55. <https://doi.org/10.1590/S1415-47142013000100004>
- Can, M., & Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cao, W., Ziwei, F., 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* 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. D., & Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19(5), 393-412.
- Carver, C., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism and self regulation. In E. C. Chang (Edt). *Pessimism: Implications for theory, research, and practice* (p. 31-51). American Psychological Association.

- Chapin, L. A. (2015). Mexican-American boys' positive outcomes and resilience: Importance of social support and individual attributes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(6), 1791-1799.
- Chesin, M. S., & Jeglic, E. L. (2022). Mindfulness, and specifically compassion, buffers the relationship between hopelessness and suicide ideation in college students, *Journal of College Student Psychotherapy*, 36(1), 49-63.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Colbert, A. T. C., Parks, F. M., & Eshun, S. (2009). Positive psychology: African American strengths, resilience, and protective factors. In H. A. Neville, B. M. Tynes, & S. O. Utsey (Eds.), *Handbook of african american psychology* (p. 375-384). Sage Publications.
- Coleman, N. (2015). Promoting resilience through adversity: Increasing positive outcomes for expelled students. *Educational Studies*, 41(1-2), 171-187.
- Collazzoni, A., Stratta, P., Pacitti, F., Rossi, A., Santarelli, V., Bustini, M., Talevi, D., Succi, V., & Rossi, R. (2020). Resilience as a mediator between interpersonal risk factors and hopelessness in depression. *Frontiers in Psychiatry*, 11(10). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00010>
- Coulombe, S., Pacheco, T., Cox, E., Khalil, C., Doucerain, M. M., Auger, E., & Meunier, S. (2020). Risk and resilience factors during the COVID-19 pandemic: A snapshot of the experiences of Canadian workers early on in the crisis. *Frontiers in Psychology*, 11, 3225. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.580702>
- Cullen, W., Gulati, G. & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>
- Çalışkan, E., Kargın, M., & Ersöğütçü, F. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde covid-19 korkusu ile hemşirelik mesleğine yönelik tutum arasındaki ilişki. *Journal of Continuing Medical Education*, 30(3), 170-180.

- Çetin, D. (2020). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile çocukluk çağı travmaları ve ototelik kişilik arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çokluk, U., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel uygulamaları* (1. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dat, N. T., Mitsui, N., Asakura, S., Watanabe, S., Takanobu, K., Fujii, Y., Toyoshima, K., Kako, Y., & Kusumi, I. (2021). The mediating role of hopelessness in the relationship between self-esteem, social anxiety, and suicidal ideation among Japanese university students who visited a university health care center. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 100192. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100192>
- Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-125.
- Demirsu, G. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete duyarlılığının ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations, *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- De Tychev, C. (2001). Surmonter l'adversité: Les fondements dynamiques de la résilience. *Cahiers de Psychologie Clinique*, 16(1), 49-68.
- Dhar, B. K., Ayittey, F. K., & Sarkar, S. M. (2020). Impact of COVID-19 on psychology among the university students. *Global Challenges*, 4(11), 2000038, <https://doi.org/10.1002/gch2.202000038>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

- Doğan, B. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde ilk, orta ve son yetişkinlikteki bireylerde ölüm kaygısı ve umutsuzluk arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının düzenleyici rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Doğanülkü, H. A., Korkmaz, O., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2021). Fear of COVID-19 lead to procrastination among Turkish university students: The mediating role of intolerance of uncertainty. *BMC Psychology*, 9(1), 1-8.
- Doshi, D., Karunakar, P., Sukhabogi, J. R., Prasanna, J. S., & Mahajan, S. V. (2021). Assessing coronavirus fear in indian population using the fear of COVID-19 scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2383-2391. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00332-x>
- Downman, T. H. (2008). Hope and hopelessness: Theory and reality. *Journal of the Society of Medicine*, 101(8), 428-430
- Dsouza, D. D., Quadros, S., Hyderabadwala, Z. J., & Mamun, M. A. (2020). Aggregated COVID-19 suicide incidences in India: Fear of COVID-19 infection is the prominent causative factor. *Psychiatry Research*, 290, 113145. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113145>
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2020a). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report – 51*. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57\\_10](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1ba62e57_10)
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2020b). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2020c). *Advice for the public: Coronavirus disease (COVID-19)* <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437
- Dunn, S. L. (2005). Hopelessness as a response to physical illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 37(2), 148-154



- Dunn, S. L., Olamijulo, G. B., Fuglseth, H. L., Holden, T. P., Swieringa, L. L., Sit, M. J., Rieth, N. P., & Tintle, N. L. (2014). The state-trait hopelessness scale: Development and testing. *Western Journal of Nursing Research*, 36(4), 552–570
- Durak, A., & Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Elsharkawy, N. B., & Abdelaziz, E. M. (2021). Levels of fear and uncertainty regarding the spread of coronavirus disease (COVID-19) among university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1356-1364.
- Erdoğdu, Y., Koçoğlu, F., & Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 24-37.
- Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443-453.
- Feng, S., Zhang, Q., & Ho, S. M. Y. (2021). Fear and anxiety about covid-19 among local and overseas chinese university students. *Health and Social Care in the Community*. 29(6), 249-258. <https://doi.org/10.1111/hsc.13347>
- Fincham, D. S., Altes, L. K., Stein, D. J., & Seedat, S. (2009). Posttraumatic stress disorder symptoms in adolescents: Risk factors versus resilience moderation. *Comprehensive Psychiatry*, 50(3), 193-199.
- Fitzpatrick, K. M., Harris, C., & Drawve, G. (2020). Fear of covid-19 and the mental health consequences in america. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(51), 517-521. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000924>
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., & Target, M. (1992). The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257.



- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M., (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research, 23*(3), 131-143.
- Friedman, H. L., & Robbins, B. D. (2012). The negative shadow cast by positive psychology: Contrasting views and implications of humanistic and positive psychology on resiliency. *The Humanistic Psychologist, 40*(1), 87-102.
- Gabalda, M. K., Thompson, M. P., & Kaslow, N. J. (2010). Risk and protective factors for psychological adjustment among low-income, African American children. *Journal of Family Issues, 31*(4), 423-444.
- Galanza, M. A. M. C., Aruta, J. J. B. R., Mateo, N. J., Resurreccion, R. R., & Bernardo, A. B. (2021). Mental health of Filipino university students during the COVID-19 pandemic: The distinct associations of fear of COVID-19 and financial difficulties. *Educational and Developmental Psychologist* (ahead of print). <https://doi.org/10.1080/20590776.2021.1999168>
- Gambaro, E., Mastrangelo, M., Sarchiapone, M., Marangon, D., Gramaglia, C., Vecchi, C., Airoldi, C., Mirisola, C., Costanzo, G., Bartollino, S., Baralla, F., & Zeppegno, P. (2020). Resilience, trauma, and hopelessness: Protective or triggering factor for the development of psychopathology among migrants? *BMC Psychiatry, 20*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02729-3>
- Garcia, R. (2017). Neurobiology of fear and specific phobias. *Journal of Learning & Memory, 24*(9), 462-471.
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, sonuçları ve başatme yolları. *Kriz Dergisi, 6*(2), 9-16.
- Gillham, J. E., Shatte, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Edt). *Pessimism: Implications for theory, research, and practice* (p. 53-75), American Psychological Association.
- Giordani, R. C. F., Silva, M. Z., Muhl, C., & Giolo, S. R. (2022). Fear of COVID-19 scale: Assessing fear of the coronavirus pandemic in Brazil. *Journal of Health Psychology, 27*(4), 901-912. <https://doi.org/10.1177%2F1359105320982035>

- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2013). Why study resilience? (Second Edition). In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds). *Handbook of resilience in children* (p. 3-14) Springer Science Business Media.
- Gonçalves, M. P. Freires, L. A., Tavares, J. E. T., Vilar, R., & Gouveia, V. V. (2021). Fear of COVID and trait anxiety: Mediation of resilience in university students. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(1), 1-16.
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of covid 2019: First suicidal case in india !. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, 101989. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. Overseas Development Institute. <https://cdn.odi.org/media/documents/9872.pdf>
- Grigorenko, E. L., Jarvin, L., Kaani, B., Kapungulya, P. P., Kwiatkowski, J., & Sternberg, R. J. (2007). Risk factors and resilience in the developing world: One of many lessons to learn. *Development and Psychopathology*, 19(3), 747-765.
- Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2021). COVID 19 fear, stress, anxiety, and substance use among Russian and Belarusian university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2362-2368.
- Guizhen, W., & Hongwei, S. (2016). The relationship between hopelessness and suicidal ideation among medical students: The functional mechanism of resilience. *China Journal of Health Psychology*, 10(14), 1487-1790.
- Gupta, N., & Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2), 188-191.
- Güler, M., Demirci, K., Karakuş, K., Kişioğlu, A. N., Zengin, E., Yozgat, Z., Ören, Ö., Saydam, G., & Yılmaz, H. R. (2014). Süleyman Demirel Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde umutsuzluk depresyon sıklığı ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Temel ve Klinik Tıp Dergisi*, 2(1), 32-37.

- Gündoğan, S. (2021). The mediator role of the fear of COVID-19 in the relationship between psychological resilience and life satisfaction. *Current Psychology*, 40, 6291-6299. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01525-w>
- Güngör, A., & Uçman, A. G. (2019). Depression and hopelessness in Turkish healthcare workers: The moderating and mediating roles of meaning in life. *Global Public Health*, 15(2), 236-246.
- Gürbüz, S. (2021). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel ilkeler ve uygulamalı analizler* (2.baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Halevi, G., Djalovski, A., Vengrober, A., & Feldman, R. (2016). Risk and resilience trajectories in war-exposed children across the first decade of life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(10), 1183-1193.
- Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2018). Resilience portfolios and poly-strengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of Violence*, 8(2), 172-183.
- Hanus, M. (2006). Freud et Prométhée, un abord psychanalytique de la resilience. In B. Cyrulnik & P. Duval (Edts.), *Psychanalyse et Résilience* (p. 187-203). Odile Jacob.
- Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2021). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1875-1888. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>
- Hatun, O., Dicle, A. N., & Demirci, İ., (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554
- Havnen, A., Anyan, F., Hjemdal, O., Solem, S., Gurigard Riksfjord, M., & Hagen, K. (2020). Resilience moderates negative outcome from stress during the COVID-19 pandemic: A moderated-mediation approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6461. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186461>

- Henkel, V., Bussfeld, P., Möller, H. J., & Hegerl, U. (2002). Cognitive-behavioural theories of helplessness/hopelessness: Valid models of depression? *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *252*, 240–249.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, *56*(5), 258-265.
- Hidalgo, A. J. R., Pantaleon, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: A predictive model for depression. *Frontiers in Education*, *11*, 591797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>
- Hirsch, J. K., Hall, B. B., Wise, H. A., Brooks, B. D., Chang, E. L., & Sirois, F. M. (2019). Negative life events and suicide risk in college students: Conditional indirect effects of hopelessness and self-compassion, *Journal of American College Health*, *69*(5), 546-553.
- Hjemdal, O., Friborg, O., & Stiles, T. C. (2012). Resilience is a good predictor of hopelessness even after accounting for stressful life events, mood and personality (NEO-PI-R). *Scandinavian Journal of Psychology*, *53*(2), 174-180.
- Hofer, A., Mizuno, Y., Frajo-Apor, B., Kemmler, G., Suzuki, T., Pardeller, S., Welte, A. S., Mimura, M., Sondermann, C., Wartelsteiner, F., Fleischhacker, W., & Uchida, H. (2016). Resilience, internalized stigma, self-esteem, and hopelessness among people with schizophrenia: Cultural comparison in Austria and Japan. *Schizophrenia Research*, *171*(1-3), 86-91.
- Horenczyk, R. P., Bergman, Y. S., Schiff, M., Goldberg, A., Cohen, A., Leshem, B., Jubran, H., Mengisto, W. W., Berkowitz, R., & Benbenishty, R. (2021). COVID-19 related difficulties and perceived coping among university and college students: the moderating role of media-related exposure and stress. *European Journal of Psychotraumatology*, *12*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929029>
- Horney, K. (1991). *Ruhsal çatışmalarımız: Yapıcı bir nevroz teorisi*. (Çev. S. Budak) Feryal Matbaası. (Eserin orijinali 1945'te yayımlandı).
- Hossain, M. J., Ahmmed, F., Rahman, S. A., Sanam, S., Emran, T. B., & Mitra, S. (2021). Impact of online education on fear of academic delay and psychological distress

- among university students following one year of COVID-19 outbreak in Bangladesh. *Heliyon*, 7(6), e07388.
- Houzel, D. (2006). Psychanalyse et résilience. In B. Cyrulnik & P. Duval (Orgs.), *Psychanalyse et Résilience* (p. 247-261). Odile Jacob.
- Howell, K. H., & Graff, L. E. M. (2014). Protective factors associated with resilient functioning in young adulthood after childhood exposure to violence. *Child Abuse & Neglect*, 38(12), 1985-1994. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.10.010>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., Xiao, Y. et. al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506.
- Huffman, E. M., Athanasiadis, D. I., Anton, N. E., Haskett, L. A., Doster, D. L., Stefanidis, D., & Lee, N. K. (2021). How resilient is your team? Exploring healthcare providers' well-being during the covid-19 pandemic. *The American Journal of Surgery*, 221(2), 277-284.
- Hu, L.T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of personality*, 66(2), 195-214.
- Islam, A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, N. A., & Hossain, T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 15(8), e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Işık, U., Üstün, N. A., Taştan, P., & Üstün, U. D. (2021). Fear of Covid-19: Associations with trait anxiety and life satisfaction. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1658-1665.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (4. baskıdan çeviri, Çev. Edt. S. B. Demir). Eğiten Kitap.

- Joiner, T. E. (2001). Negative attributional style, hopelessness depression and endogenous depression. *Behaviour Research and Therapy*, 39(2), 139-149
- Karagöl, A., & Törenli Kaya, Z. (2022). Healthcare workers' burn-out, hopelessness, fear of covid-19 and perceived social support levels. *The European Journal of Psychiatry* (in press), <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2022.01.001>
- Karahan, T. F. & Sardoğan, M. E. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar* (4. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kararımk, Ö. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karaoğlu, N., Coşkun, Ö., & Budakoğlu, I. İ. (2017). Meram tıp fakültesi öğrencilerinin özanlayışlarına karşın yalnızlık, umutsuzluk ve anksiyete düzeyleri. *Tıp Eğitimi Dünyası Dergisi*, 16(48), 49-61.
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2020). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences* 172, 110592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>
- Karataş, Z., Uzun, K., & Tagay, Ö. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and covid-19 fear for turkish adults during the covid-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 633384. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633384>.
- Kardaş, F. & Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36
- Kasapoğlu, F. (2022). The relationship among spirituality, self-efficacy, covid-19 anxiety, and hopelessness during the covid-19 process in Turkey: A path analysis. *Journal of Religion and Health*, 61, 767-785. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01472-7>
- Keyes, C. L. M. (2005). Risk and resilience in human development: An introduction. *Research in Human Development*, 1(4), 223-227



- Kızılkurt, Ö. K., Yılmaz, A., Noyan, C. O., & Dilbaz, N. (2021). Health anxiety during the early phases of COVID-19 pandemic in Turkey and its relationship with postpandemic attitudes, hopelessness, and psychological resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 399-407.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül hastalık umutsuzluk* (Çev. M. M. Yakupoğlu). Doğu Batı Yayınları. (Eserin orijinali 1849'da yayımlandı).
- King, D. W., King, L. A., Foy, D. W., Keane, T. M., & Fairbank, J. A. (1999). Posttraumatic stress disorder in a national sample of female and male Vietnam veterans: Risk factors, war-zone stressors, and resilience-recovery variables. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(1), 164-170.
- Khattak, S. R., Saeed, I., Rehman, S. U., & Fayaz, M. (2021). Impact of fear of covid-19 pandemic on the mental health of nurses in Pakistan. *Journal Of Loss And Trauma*. 5, 421-435. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1814580>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (third edition). The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (fourth edition). The Guilford Press.
- Knowles, J. R. P., Gray, N. S., O'Connor, C., Pink, J., Simkiss, N., & Snowden, R. J. (2021). The role of hope and resilience in protecting against suicidal thoughts and behaviors during the covid-19 pandemic. *Archives Of Suicide Research* (ahead of print), 1-18. <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1923599>.
- Kocatürk, M., & Çiçek, İ. (2021). Relationship between positive childhood experiences and psychological resilience in university students: The mediating role of self-esteem. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1-12. <https://doi.org/10.1017/jgc.2021.16>
- Kotera, Y., Ting, S. H., & Neary, S. (2021a). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher Education*, 81(2), 403-419.
- Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J., Kaluzeviciute, G., & Dyson, S. (2021b). Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience,

- engagement, motivation, and mental wellbeing. *Nurse Education in Practice*, 51, 102989.
- Koury, M. G. P. (2020). O Covid-19 e as emoções: Pensando na e sobre a pandemia. *RBSE Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, 19(55), 13-26.
- Kovacs, M., Beck, A. T., & Weissman, A. (1975). Hopelessness: An indicator of suicidal risk. *Suicide*, 5(2), 98-103.
- Kpolou, C. K. K., Jumageldinov, A., Park, S., Nieuviarts, N., Noorishad, P. G., & Cénat, J. M. (2021). Prevalence of depressive symptoms and associated psychosocial risk factors among French University students: The moderating and mediating effects of resilience. *Psychiatric Quarterly*, 92(2), 443-457.
- Kujawa, A., Hajcak, G., Danzig, A. P., Black, S. R., Bromet, E. J., Carlson, G. A., Kotov, R., & Klein, D. N. (2016). Neural reactivity to emotional stimuli prospectively predicts the impact of a natural disaster on psychiatric symptoms in children. *Biological psychiatry*, 80(5), 381-389.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience. In Glantz, M. D., & Johnson, J. L. (Edts). *Resilience and development* (p. 179-224). Springer, Boston, MA.
- Labrague, L J., Santos, J. A., & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives Psychiatric Care*, 57(4), 1578–1584.
- Lacharite, C. (2005). From risk to psychosocial resilience: conceptual models and avenues for family intervention. *Texto Contexto Enferm Florianópolis*, 14, 71-77.  
<https://doi.org/10.1590/S0104-07072005000500009>
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, F. N., Akkuzu, H., Karaman, G., & Türkkkan, Z. (2020). Kovid-19 korkusu ölçeği'nin türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 3(2), 71-80
- Lamis, D. A., Ballard, E. D., May, A. M., & Dvorak, R. D. (2016). Depressive symptoms and suicidal ideation in college students: The mediating and moderating roles of



- hopelessness, alcohol problems, and social support. *Journal Of Clinical Psychology*. 72(9), 919-932. <https://doi.org/10.1002/jclp.22295>
- Lathabhavan, R. (2021). First and second waves of covid-19: A comparative study on the impact of pandemic fear on the mental health of university students in India. *Journal of Loss and Trauma*, <https://doi.org/10.1080/15325024.2021.1950432>
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3-12.
- Lee, S. A., & Crunk, E. A. (2020). Fear and psychopathology during the covid-19 crisis: Neuroticism, hypochondriasis, reassurance-seeking, and coronaphobia as fear factors. *OMEGA-Journal of Death and Dying* (ahead of print). <https://doi.org/10.1177/0030222820949350>
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for covid-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D. F., Ping, F., Abu Talib, M., Lester, D., & Jia, C. X. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PLOS ONE*, 14(7), e0217372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372>
- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1–2.
- Marchetti, I. (2019). Hopelessness: A network analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 43, 611–619.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*. 105(1), 3-46.
- Maheshwari, A., & Jutta, M. V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1539-1550.
- Malgarim, B. G., Macedo, M. M. K., & Freitas, L. H. (2018). The meaning of resilience as a psychoanalytic concept: An exploratory study of the perspectives of training

- and supervising psychoanalysts. *British Journal of Psychotherapy*, 34(3), 443-466.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Maraj, H. A., Gülerce, H., Rana, S., & Meraj, M. (2021). Resilience and hopelessness: Exploring the mediator role of spirituality in the global situation of COVID-19. *Jurnal Kajian Wilayah*, 11(1), 1-16.
- Marques de Sá, J. P. (2007). *Applied statistics using SPSS, statistica, matlab and r*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Marques, G., Drissi, N., Diez, I. T., Abajo, B. S., & Ouhbi, S. (2021). Impact of COVID-19 on the psychological health of university students in Spain and their attitudes toward Mobile mental health solutions. *International Journal of Medical Informatics*, 147, 104369. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104369>
- Masten, A. S., & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychological Association*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (1998). Cumulative risk and protection models of child maltreatment. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 2(1), 7-30.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychological Association*, 56(3), 227-238
- Masten, A. S., & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Edt.), *The Handbook of Positive Psychology* (p.74-88). Oxford University Press.
- Masten, A. S., Obradović, J., & Burt, K. B. (2006). Resilience in emerging adulthood: Developmental perspectives on continuity and transformation. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Edts.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 173–190). American Psychological Association.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.

- McClure, F. H., Chavez, D. V., Agars, M. D., Peacock, M. J., & Matosian, A. (2008). Resilience in sexually abused women: Risk and protective factors. *Journal of Family Violence, 23*(2), 81-88.
- Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry, 20*(6), 690-699.
- Memiş-Doğan, M., & Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies, 15*(4), 739-752. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44678>
- Mert, A., Arslan, G., & Tagay, Ö. (2021). Coronavirus stress and resilience: Exploring the role of hope and meaning in in life undergraduate students. *International Journal of Psychology and Educational Studies, 8*(especial), 129-138.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders, 74*, 102258. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Mete, B., Tanir, F., & Kanat, C. (2021). The effect of fear of covid-19 and social isolation on the fragility in the elderly. *Turkish Journal of Geriatrics, 24*(1), 23-31.
- Miller, M. J., Mealer, M. L., Cook, P. F., So, N., Morris, M. A., & Christiansen, C. L. (2020). Qualitative analysis of resilience characteristics of people with unilateral transtibial amputation. *Disability and Health Journal, 13*(4), 100925. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100925>
- Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Yu, X., & Gu, J. (2014). The role of social support on resilience, posttraumatic growth, hopelessness, and depression among children of HIV-infected parents in mainland China. *Aids Care, 26*(12), 1526-1533.
- Moulden, H. M., & Marshall, W. L. (2007). Hope in the treatment of sexual offenders: The potential application of hope theory. *Psychology, Crime & Law, 11*(3), 329-342.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience. *Remedial ve Special Education, 24*(1), 16-26.
- Nazari, N., Zekiy, A. O., Feng, L. S., & Griffiths, M. D. (2021). Psychometric validation of the persian version of the covid-19-related psychological distress scale and

association with covid-19 fear, covid-19 anxiety, optimism, and lack of resilience. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00540-z>

Ng, K. H., & Kemp, R. (2020). Understanding and reducing the fear of COVID-19. *Journal of Zhejiang University-SCIENCE B*, 21(9), 752-754

Nino, M., Harris, C., Drawve, G., & Fitzpatrick, K. M. (2021). Race and ethnicity, gender, and age on perceived threats and fear of COVID-19: Evidence from two national data sources. *SSM-Population Health*, 13, 100717.  
<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100717>

O'Connor, R. C., & Cassidy, C. (2007). Predicting hopelessness: The interaction between optimism/pessimism and specific future expectancies. *Cognition And Emotion*, 21(3), 596-613.

O'Connor, M., Sanson, A. V., Toumbourou, J. W., Hawkins, M. T., Letcher, P., Smart, D., Vassallo, S., & Olsson, C. A. (2011). Predictors of positive development in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 860–874.

O'Connor, M., Sanson, A. V., Toumbourou, J. W., Hawkins, M. T., Letcher, P., Williams, P., & Olsson, C. (2015). Positive development and resilience in emerging adulthood. In J. J. Arnett (Ed.). *The oxford handbook of emerging adulthood*, (p. 601-614), Oxford University Press.

Odacı, H., & Kaya, F. (2019). Mükemmeliyetçilik ve umutsuzluğun akademik erteleme davranışı üzerindeki rolü: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 43-51. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.308>

Oducado, R. M., Parreño-Lachica, G., & Rabacal, J. (2021). Personal resilience and its influence on COVID-19 stress, anxiety and fear among graduate students. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 431-443. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5484>

Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 140-152.

- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Brodrick, D. V., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). ‘‘Pandemic fear’’ and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235.
- Ottensbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293-313.
- Owermier, J. B., & Seligman, M. E. P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*. 63(1), 28-33.
- Oxford Learner’s Dictionaries (2022). *Resilience*. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/resilience>
- Özdil, K., Bulucu Büyüksoy, G. D., & Çatiker, A. (2021). Fatalism, fear, and compliance with preventive measures in COVID-19 pandemic: A structural equation modeling analysis. *Public Health Nursing*, 38(5), 770-780.
- Özer, E., & Deniz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *İlkogretim Online*, 13(4), 1241-1248.
- Öztürk, Ö. (2021). *Umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283-290.
- Padmanabhanunn, A., & Pretorius, T. (2021). The loneliness-life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among young adults in south africa during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(7), 3613.

- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 58-63.
- Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia, Ribeirão Preto*, 17(36), 9-20.  
<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002>
- Pan, H. H., & Chiou, C. P. (2004). Hopelessness: A concept analysis. *Hu Li Za Zhi the Journal of Nursing*, 51(1), 85–90.
- Pan, J. Y., & Chan, C. L. W. (2007). Resilience: A new research area in positive psychology. *Psychologia: An International Journal Of Psychology In The Orient* 50(3), 164-176.
- Parlapani, E., Holeva, V., Voitsidis, P., Blekas, A., Gliatas, I., Porfyri, G. N., Golemis, A., Papadopoulou, K., Dimitriadou, A., Chatzigeorgiou, A. F., Bairachtari, V., Patsiala, S., Skoupra, M., Papigkioti, K., Kafetzopoulou, C., & Diakogiannis, I. (2020). Psychological and behavioral responses to the COVID-19 pandemic in Greece. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 821.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00821>
- PeConga, E. K., Gauthier, G. M., Holloway, A., Walker, R. S. W., Rosencrans, P. L., Zoellner, L. A., & Bedard-Gilligan, M. (2020). Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 47-48.  
<http://dx.doi.org/10.1037/tra0000874>
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Grosse, J., & Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 10(9), e01745.
- Peker, A., & Cengiz, S. (2021). Covid-19 fear, happiness and stress in adults: The mediating role of psychological resilience and coping with stress. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 1-9.  
<https://doi.org/10.1080/13651501.2021.1937656>
- Pengilly, J. W., & Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56(6), 813-820.



- Perrin, P. C., McCabe, O. L., Everly, G. S., & Links, J. M. (2009). Preparing for an influenza pandemic: Mental health considerations. *Prehospital Disast Med*, 24(3), 223-230.
- Pervin, M. M., & Ferdowshi, N. (2016). Suicidal ideation in relation to depression, loneliness and hopelessness among university students. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 25(1), 57-64. <https://doi.org/10.3329/dujbs.v25i1.28495>
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23-27.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62.
- Porcelli, P. (2020). Fear, anxiety and health-related consequences after the COVID-19 epidemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 103-111.
- Powell, T., & Leytham, S. (2014). Building resilience after a natural disaster: An evaluation of a parental psycho-educational curriculum. *Australian Social Work*, 67(2), 285-296.
- Prasko, J., Hruby, R., Holubova, M., Latalova, K., Vyskocilova, J., Slepecky, M., Ociskova M., & Grambal, A. (2016). Positive cognitive behavioral therapy. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 58(1), 23-32.
- Pretorius, T. L. (2021). Depression among health care students in the time of covid-19: The mediating role of resilience in the hopelessness–depression relationship. *South African Journal of Psychology*, 51(2), 269–278.
- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G., & Tambone, V. (2022). Resilience and psychological impact on Italian university students during covid-19 pandemic: Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 27(1), 69-80. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1891266>
- Rahman, S. (2021). Tıp fakültesi öğrencilerinin covid-19 fobi durumlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 35(1), 68-73.

- Ramirez, M. E. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Reardon, S. (2015). Ebola's mental-health wounds linger in Africa: Health-care workers struggle to help people who have been traumatized by the epidemic. *Nature*, 519(7541), 13-15.
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019-a perfect storm? *JAMA Psychiatry*, 77(11), 1093-1094.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Reizer, A., Koslowsky, M., & Geffen, L. (2020). Living in fear: The relationship between fear of COVID-19, distress, health, and marital satisfaction among Israeli women. *Health Care For Women International*. 41(11-12), 1273-1293. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1829626>
- Reizer, A., Munk, Y., & Frankfurter, L. K. (2022). Laughing all the way to the lockdown: On humor, optimism, and well-being during COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 184, 111164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.11164>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Richman, J. M., & Fraser, M. W. (2001). Resilience in childhood: The role of risk and protection. In J. M. Richman, & M. W. Fraser (Eds.) *The context of youth violence: Resilience, risk, and protection*. (p. 1-12) Greenwood Publishing Group.
- Rolim, J. A., de Oliveira, A. R., & Batista, E. C. (2020). Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, 5(1), 64-74.
- Rossetti, M. C., Tosone, A., Stratta, P., Collazzoni, A., Santarelli, V., Guadagni, E., Rossi, R., & Rossi, A. (2017). Different roles of resilience in depressive patients with history of suicide attempt and no history of suicide attempt. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 39(3), 216-219. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-2045>
- Roulston, A., Montgomery, L., Campbell, A., & Davidson, G. (2018). Exploring the impact of mindfulness on mental wellbeing, stress and resilience of undergraduate social work students. *Social Work Education*, 37(2), 157-172.



- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Edts), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (p. 181-214). New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy Of Sciences*, 1094, 1-12.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology* 24(2), 335–344.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Edts.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (p. 15-36). American Psychological Association.
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (covid-19): impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), e7541.
- Sapouna, M., & Wolke, D. (2013). Resilience to bullying victimization: The role of individual, family and peer characteristics. *Child Abuse & Neglect*, 37(11), 997-1006.
- Sarıcalı, M., Satici, S. A., Satici, B., Tekin, E. G., & Griffiths, M. D. (2020). Fear of covid-19, mindfulness, humor, and hopelessness: A multiple mediation analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction* <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00419-5>
- Sartre, J. P. (2005). *Varoluşçuluk*. (Çev. Asım Bezirci). Say Yayınları. (Eserin orijinali 1946'da yayımlandı).
- Satici, B., Tekin, E. G., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020a). Adaptation of the fear of covid-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>

- Satıcı, B., Sarıcalı, M., Satıcı, S. A., & Griffiths, M. D. (2020b). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of covid-19. *International Journal of Mental Health and Addiction* <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., Satıcı, B., Griffiths, M. D., & Can, G. (2020c). Resilience, hope, and subjective happiness among the turkish population: Fear of covid-19 as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00443-5>
- Sayar, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Schimmenti, A., Billieux, J., & Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, *17*(2), 41-45.
- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: A review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *118*(6), 421-433.
- Schmale, A. H. (1964). A genetic view of affects with special reference to the genesis of helplessness and hopelessness. *The Psychoanalytic Study of the Child*, *19*(1), 287-310.
- Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, *28*(4), 528-541. <https://doi.org/10.1177/0959354318783584>
- Schweda, A., Weismüller, B., Bauerle, A., Dörrie, N., Musche, V., Fink, M., Kohler, H., Teufel, M., & Skoda, E. M. (2020). Phenotyping mental health: Age, community size, and depression differently modulate COVID-19 related fear and generalized anxiety. *Comprehensive Psychiatry* *104*, 152218. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152218>
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, *1*(3), 139-142.
- Seçer, İ., Ulaş, S., & Karaman-Özlu, Z. (2020). The effect of the fear of COVID-19 on healthcare professionals' psychological adjustment skills: Mediating role of

- experiential avoidance and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, *11*, 561536.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. W. H. Freeman And Company.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.
- Serrao, C., Duarte, I., Castro, L., & Teixeira, A. (2021). Burnout and depression in portuguese healthcare workers during the covid-19 pandemic: The mediating role of psychological resilience. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, *18*(2), 636. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020636>
- Shea, F., & Hurley, E. (1964). Hopelessness and helplessness. *Psychiatric Care*, *2*(1), 32-38.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, *15*, 194-200.
- Smokowski, P. R., Mann, E. A., Reynolds, A. J., & Fraser, M. W. (2004). Childhood risk and protective factors and late adolescent adjustment in inner city minority youth. *Children and Youth Services Review*, *26*(1), 63-91.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, *73*(3), 355-360.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L., & Sympson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research*, *24*(6), 747-762.
- Somasundaram, R. O., & Devamani, K. A. (2016). A comparative study on resilience, perceived social support and hopelessness among cancer patients treated with curative and palliative care. *Indian Journal of Palliative Care*, *22*(2), 135-140.
- Son, C., Hedge, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of covid-19 on college students' mental health in the united states: Interview survey study. *Journal Of Medical Internet Research*. *22*(9), 1-14.

- Soraci, P., Ferrari, A., Abbiati, F. A., Del Fonte, E., De Pace, R., Urso, A., & Giffiths, M. D. (2020). Validation and psychometric evaluation of the Italian version of the fear of covid-19 scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*. (ahead of print). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00277-1>
- Staats, S. R., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17(3), 235-242.
- Stevens, J. (2002). Applied multivariate statistics for the social sciences (fourth edition). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Sweeney, D. R., Tinling, D. C., & Schmale, A. H. (1970). Differentiation of the "giving-up" affects: Helplessness and hopelessness. *Archives of General Psychiatry*, 23(4), 378-382.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(10), 117-135.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Edition). Pearson Education.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umudun ile ilgili olarak nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Tasso, A. F., Sahin, N. H., & San Roman, G. J. (2021). COVID-19 disruption on college students: Academic and socioemotional implications. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(1), 9-15. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000996>
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishings.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2020). *Covid-19 bilgilendirme platformu*. <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- Terte, I., Stephens, C., & Huddleston, L. (2014). The development of a three part model of psychological resilience. *Stress and Health* 30(5), 416-424.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.

- Temiz, Z. T., & Cömert, I. T. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(3), 274-283. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310305>
- Torteya, C. M., Bogat, G. A., Eye, A., & Levendosky, A. A. (2009). Resilience among children exposed to domestic violence: The role of risk and protective factors. *Child Development*, 80(2), 562-577.
- Tsur, N., & Abu-Rahiya, H. (2020). COVID-19-related fear and stress among individuals who experienced child abuse: The mediating effect of complex posttraumatic stress disorder. *Child Abuse & Neglect*, 110, 104694. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104694>
- Tsurugano, S., Nishikitani, M., Inoue, M., & Yano, E. (2021). Impact of the covid-19 pandemic on working students: Results from the labour force survey and the student lifestyle survey. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12209. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12209>
- Tulaskar, R., & Turunen, M. (2022). What students want? Experiences, challenges, and engagement during emergency remote learning amidst covid-19 crisis. *Education and Information Technologies*. 27, 551-587. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10747-1>
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Grathz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of covid-19 on daily life. *Psychiatry Research*, 289, 113098, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113098>
- Turner, M., Young, C. M. S., & Holdsworth, S. (2017). Promoting wellbeing at university: The role of resilience for students of the built environment. *Construction Management and Economics*, 35(11-12), 707-718.
- Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA), (2020). *COVID 19 pandemi değerlendirme raporu*. <http://www.tuba.gov.tr/tr/haberler/akademiden-haberler/tuba-covid-19-kuresel-salgin-degerlendirme-raporu-kitaplastirildi>

- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ullman, J. B. (2013). Structural equation modeling. In Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (Edts). *Using multivariate statistics* (6. Edition, p. 681-786). Pearson Education.
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 110236.
- Veronese, G., Pepe, A. , Diab, M., Abu Jamey, Y., & Kagee, A. (2021). Living under siege: Resilience, hopelessness, and psychological distress among Palestinian students in the Gaza Strip. *Global Mental Health* 8(40), 1–10.
- Vos, L. M., Habibović, M., Nyklíček, I., Smeets, T., & Mertens, G. (2021). Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. *Psychiatry Research*, 300, 113927. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113927>
- Wang, C., Pan, C., Wan, X., Tan, Y., Xu, Y., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, L., Wang, Z., Jia, C., Sun, X., & He, Z. (2021). Psychological strain and suicidal behaviors among medical students in northwest, china the mediating effect of psychological distress and hopelessness. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(10), 753-758.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research In Personality*, 42(4), 1031-1046.
- Wolmer, L., Hamiel, D., Barchas, J. D., Slone, M., & Laor, N. (2011). Teacher-delivered resilience-focused intervention in schools with traumatized children following the second Lebanon war. *Journal of Traumatic Stress*, 24(3), 309-316.

- Wright, M. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Edts). *Handbook of resilience in children* (p. 15-37). Springer Science Business Media.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64
- Yanlan, L. I. (2014). Relationship among hopelessness, resilience and suicidal ideation of college students. *Chongqing Medicine*, 5, 524-526.
- Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Positive psychology in practice: Promoting Human Flourishing In Work, Health, Education, And Everyday Life*, 773-788.
- Yenen, E. T., & Çarkıt, E. (2021). Fear of COVID-19 and general self-efficacy among Turkish teachers: Mediating role of perceived social support. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02306-1>
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Özaslan, A. (2020). Perceived risk and mental health problems among healthcare professionals during COVID-19 pandemic: Exploring the mediating effects of resilience and coronavirus fear. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00424-8>
- Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2022). Covid-19 burnout, covid-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of covid-19 burnout scale. *Death Studies*, 46(3), 524-532. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>
- Yıldırım, M., & Güler, A. (2021). Coronavirus anxiety, fear of COVID-19, hope and resilience in healthcare workers: A moderated mediation model study. *Health Psychology Report*, 9(4), 388-397.



- Yılmaz, Y. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yoon, S. (2018). Fostering resilient development: Protective factors underlying externalizing trajectories of maltreated children. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 443-452.
- Yunes, M. A. M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: O foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8(especial), 75-84. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722003000300010>
- Zukerfeld, R., & Zukerfeld, R. Z. (2011). Sobre el desarrollo resiliente: Perspectiva psicoanalítica. *Clínica contemporánea*, 2(2), 105-120.
- Zuo, B., Yang, K., Yao, Y., Han, S., Nie, S., & Wen, F. (2021). The relationship of perceived social support to feelings of hopelessness under COVID-19 pandemic: The effects of epidemic risk and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 183, 111110, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111110>



## **EKLER**

### **Ek 1. Kişisel Bilgi Formu**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde gerçekleştirilmekte olan bilimsel bir araştırmadır. Araştırmaya gönüllü olan ve İnönü Üniversitesinde eğitim görmeye devam eden ön lisans ve lisans öğrencileri katılabilmektedir. Aşağıda yer alan bölümlerde bazı ifadeler ve bu ifadelerin size uygunluk düzeyini belirten yanıtlar bulunmaktadır. Yanıtların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan verilen ifadeyi okuduğunuzda sizi en iyi yansıtan yanıt işaretlemenizdir. Kendinizi rahatsız hissettiğinizde hangi aşamada olursanız olun araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Araştırma içerisinde sizden, verdiğiniz yanıtlar dışında herhangi bir bilgi toplanmayacak ve verdiğiniz yanıtlar araştırma kapsamı dışında üçüncü kişilerle asla paylaşılmayacaktır. Araştırmaya katılım ortalama 5-6 dk sürmektedir. Zaman ayırdığınız ve destek olduğunuz için teşekkür ederim.

**Yaş:**

**Cinsiyet:**

**Sınıf düzeyi:**

**Fakülte:**

**Bölüm:**

## Ek 2. COVID-19 Korkusu Ölçeği Örnek Maddeler

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
2. Covid-19'u düşünmek beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
5. Sosyal medyada Covid-19 ile ilgili haberleri ve hikâyeleri izlediğimde gergin veya endişeli olurum.	1	2	3	4	5

**Ek 3. Beck Umutsuzluk Ölçeği Örnek Maddeler**

	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
<b>1.</b> Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum		
<b>14.</b> İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
<b>18.</b> Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		




**Ek 4. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği Örnek Maddeler**

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
<b>1.</b> Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	1	2	3	4	5
<b>6.</b> Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5



## Ek 5.Tez öneri kabul formu

 <b>İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ</b> EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	<b>YÖNETİM KURULU</b> <b>KARARI FORMU</b>		Doküman No	
			Yayın Tarihi	
			Revizyon No	
			Revizyon Tarihi	
			Ssya No	

YÖNETİM KURULU KARARI		
Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
18.09.2020	31	2020/31-08

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Şeymanur TAPAN**'ın, tez konusunun belirlenmesine ilişkin, Ana Bilim Dalı Başkanlığının 17.09.2020 tarih ve E.59973 sayılı yazısı ve ekleri görüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra, ilgili Ana Bilim Dalı, tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Şeymanur TAPAN**'ın; Dr. Öğr. Üyesi **Nilgün ÖZTÜRK** danışmanlığında hazırlamış olduğu "**Üniversite Öğrencilerinin Covid-19 Korkusu ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü** " başlıklı tez önerisinin "İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği" nin 10. Maddesi uyarınca kabulüne oybirliği ile karar verildi.

Başkan	Doç. Dr. Niyazi ÖZER Enstitü Müdürü		İmza
Doç. Dr. Ali KIŞ Müdür Yrd.	İmza	Prof. Dr. Hasan KAVRUK Üye	İmza
Prof. Dr. Ersan ÇİFTÇİ Üye	İmza	Doç. Dr. Eyüp İZÇİ Üye	İmza
Mehmet TOY Raportör / Enstitü Sekreteri	İmza		

## Ek 6. Etik kurul onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 18/12/2020-E.84148

<p>T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu</p>		
<b>Oturum Tarihi:</b> 18.12.2020	<b>Oturum Sayısı:</b> 23	<b>Karar Sayısı:</b> 2020/23-4
Etik Açısından Uygun		
<b>Çalışma Adı</b>	Üniversite Öğrencilerinin Covid-19 Korkusu ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü	
<b>Araştırmacılar</b>	Dr. Öğretim Üyesi Nilgün Öztürk ( Danışman ) Yüksek lisans Öğrencisi Şeymanur TAPAN ( Yürütücü )	
<p>Başkan Kurul Üyesi Prof. Dr. Hüseyin Suphi ERDEM Başkan Yardımcısı Kurul Üyesi Prof. Dr. Mustafa ARSLAN Kurul Üyesi Prof. Dr. Süleyman ÇALDAK Kurul Üyesi Prof. Dr. Mehmet GÜNGÖR Kurul Üyesi Prof. Dr. Lütfiye ÖZDEMİR Kurul Üyesi Prof. Dr. Nesrin SIS Kurul Üyesi Prof. Dr. Mehmet ÜSTÜNER Sekreter Hatice CİHAN</p>		

E-İmzalıdır.  
Etik Kurul Başkanı  
Hüseyin Suphi ERDEM

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.  
Evrak sorgulaması: [https://ebys.inonu.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx?V=BE8RKB37](https://ebys.inonu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BE8RKB37) adresinden yapılabilir. (PIN:6249)

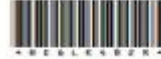
## Ek 7. Araştırma İzin Belgesi



Evrak Tarih ve Sayısı: 24/11/2020-E.77715

T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 50235129-730.08.03  
Konu : Öğr. Şeymanur TAPAN (Araştırma İzni)

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18/11/2020 tarihli ve 76282 sayılı yazınız,

İlgi sayılı yazınızda, Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Şeymanur TAPAN'ın Dr. Öğrt. Üyesi Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında, yürütmekte olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Covid-19 Korkusu ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü" konulu yüksek lisans tezi çalışması gereği olarak, 2020-2021 Eğitim ve Öğretim yılı bahar yarıyılında Üniversitemiz öğrencilerine uygulama yapma talebi uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

**e-imzalıdır**  
Prof.Dr. Nusret AKPOLAT  
Rektör Yardımcısı

İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı, Öğrenci Merkezi  
Telefon No: 04223773090 Faks No: 04223410053  
E-Posta: ogrenci@inonu.edu.tr İnternet Adresi:  
<https://www.inonu.edu.tr/tr/cms/ogrenci>

Bilgi İçin: Ayşe Gökdemir  
Unvan: Memur

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## Ek 8.Tez başlığı değişikliği

 <b>İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ</b> <b>EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ</b>	<b>YÖNETİM KURULU</b> <b>KARARI FORMU</b>	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-002
		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

YÖNETİM KURULU KARARI		
Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
16.12.2021	58	2021/58-06

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığı'nın, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Şeymanur TAPAN**'ın tez konusunun değiştirilmesine ilişkin 10.12.2021 tarih ve E.118837 sayılı yazısı görüşüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra, adı geçen öğrencinin "**Üniversite Öğrencilerinin Covid-19 Korkusu ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü**" başlıklı tezinin "**Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü**" olarak değiştirilmesinin kabulüne oybirliği ile karar verildi.



Başkan	Doç. Dr. Eyüp İZCİ Enstitü Müdürü		İmza
Doç. Dr. İsmail ŞAN Müdür Yrd.	İmza	Dr. Öğr. Üyesi Meltem YURTÇU Müdür Yrd.	İmza
Prof. Dr. Ersan ÇİFTÇİ Üye	İmza	Prof. Dr. Hasan KAVRUK Üye	İmza
Prof. Dr. Nevzat BAYRİ Üye	İmza	Mehmet TOY Raportör / Enstitü Sekreteri	İmza



## Ek 9. Ölçek izinleri



### Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanma izni

3 ileti

[Redacted sender name]

6 Kas 2020 Cum, 16:47

İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniv ersitesi Rehberlik v e Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeymanur Tapan. Üniversite öğrencileri ile yapmayı planladığım "Üniv ersite öğrencilerinin Covid-19 korkusu ile umutsuzluk düz eyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın ar acı rolü" adlı tez çalışmamda geçerlik v e güvenilirlik çalışmasını y aptığınız Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğini kullanabilir miyim?

[Redacted sender name]

6 Kas 2020 Cum, 16:51

Merhaba Seymanur,  
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar dilerim.

06.11.2020, 16:45

İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniv ersitesi Rehberlik v e Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğr encisi Şeymanur Tapan. Üniversite öğrencileri ile yapmayı planladığım "Üniv ersite öğrencilerinin Covid-19 korkusu ile umutsuzluk düz eyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın ar acı rolü" adlı tez çalışmamda geçerlik v e güvenilirlik çalışmasını y aptığınız Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğini kullanabilir miyim?

Doç. Dr. Tayfun Doğan  
Üsküdar Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü

[Redacted sender name]

[Redacted sender name]

6 Kas 2020 Cum, 16:54

Çok teşekkür ederim hocam. İyi günler dilerim

6 Kas 2020 Cum 16:51 tarihinde [Redacted sender name] şunu yazdı:  
[Alınılan metin gizlendi]



## Kovid-19 Korkusu Ölçeğini kullanma izni

3 ileti

16 Eyl 2020 Çar, 16:18

İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniv ersitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeymanur Tapan. Üniversite öğrencileri ile yapmayı planladığım "Üniv ersite öğrencilerinin Kovid-19 korkusu ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü" adlı tez çalışmamda geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız Kovid-19 Korkusu Ölçeğini kullanabilir miyim?

18 Eyl 2020 Cum, 13:08

Merhaba,  
Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.  
Tez çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar dilerim,

, 16 Eyl 2020 Çar, 16:18 tarihinde şunu yazdı:


**FATİH SULTAN MEHMET**  
 VAKIF ÜNİVERSİTESİ

**Arş. Gör. Nefise LADİKLİ**  
 Edebiyat Fakültesi  
 Psikoloji Bölümü

☎ 90 212 521 81 00 Dahili: 6006 | [www.fsm.edu.tr](http://www.fsm.edu.tr)

18 Eyl 2020 Cum, 13:43

Çok teşekkür ederim hocam.

18 Eyl 2020 Cum 13:08 tarihinde şunu yazdı:  
[Alınılan metin gizlendi]



## Beck Umutsuzluk Ölçeğini kullanma izni

3 ileti

16 Eyl 2020 Çar, 16:09

İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeymanur Tapan. Üniversite öğrencileri ile yapmayı planladığım "Üniversite öğrencilerinin Covid-19 korkusu ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü" adlı tez çalışmamda siz ve sayın hocam Refia Palabıyıköçlü ile geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Beck Umutsuzluk Ölçeğini kullanabilir miyim?

22 Eyl 2020 Sal, 09:45

Sevgili Şeymanur

söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarında kullanabilirsin. İyi çalışmalar..

Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün

[Alınılan metin gizlendi]

22 Eyl 2020 Sal, 19:50

Çok teşekkür ederim hocam.

22 Eyl 2020 Sal 09:45 tarihinde [Alınılan metin gizlendi] mesajınızı yazdı:

[Alınılan metin gizlendi]



## Beck Umutsuzluk Ölçeğini kullanma izni

6 ileti

17 Eyl 2020 Per, 08:40

İyi çalışmalar hocam. Ben İnönü Üniv ersitesi Rehberlik v e Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Şeymanur Tapan. Üniversite öğrencileri ile yapmayı planladığım "Üniv ersite öğrencilerinin Kovid-19 korkusu ile umutsuzluk düz eyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın ar acı rolü" adlı tez çalışmamda siz v e sayın hocalarım Nesrin Dilbaz, Cem Kaptanoğlu, Durmuş T ekin ile geçerlik v e güvenilirlik çalışmasını y aptığınız Beck Umutsuzluk Ölçeğini kullanabilir miyim?

17 Eyl 2020 Per, 11:54

İNÖNÜ Üniversitesi Psikoloji ve rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi ŞEYMANUR TAPAN hazırladığı çalışmada tarafımdan geçerdik ve güvenilirlik çalışılması yaptığım BEGK Umutsuzluk ölçeğini kaynak göstererek ve etik kurallara uyarak uygulaması uygundur.  
PORF.GÜLTEN SEVER  
Bodrum 17/09/2020

iPad'inden gönderildi

şunları yazdı (17 Eyl 2020 ÖÖ 8:41):

[Alınblanan metin gizlendi]

17 Eyl 2020 Per, 12:01

iPad'inden gönderildi

şunları yazdı (17 Eyl 2020 ÖÖ 8:41):

[Alınblanan metin gizlendi]

17 Eyl 2020 Per, 12:03

PORF. DRGülten Sönmez SEBER

İsmi Soadı | düzeltelim

iPad'inden gönderildi

şunları yazdı (17 Eyl 2020 ÖÖ 11:54):

> PORF.GULTEN SEVER

17 Eyl 2020 Per, 12:07

## Ek 10. Tez orijinallik raporu

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE COVID-19 KORKUSU VE UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACILIK ROLÜ

#### ORJİNALLİK RAPORU

%**9**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**8**

İNTERNET KAYNAKLARI

%**2**

YAYINLAR

%**4**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

**1**

[dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

İnternet Kaynağı

%**1**

**2**

[acikbilim.yok.gov.tr](http://acikbilim.yok.gov.tr)

İnternet Kaynağı

%**1**

**3**

Submitted to Ataturk Universitesi

Öğrenci Ödevi

%**1**

**4**

[abakus.inonu.edu.tr](http://abakus.inonu.edu.tr)

İnternet Kaynağı

<%**1**

**5**

Submitted to Suleyman Demirel University

Öğrenci Ödevi

<%**1**

**6**

[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

İnternet Kaynağı

<%**1**

**7**

Submitted to Anadolu University

Öğrenci Ödevi

<%**1**

**8**

Submitted to The Scientific & Technological  
Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

<%**1**

**ÖZ GEÇMİŞ**

**Ad Soyad:** Şeymanur TAPAN

**Doğum Yeri/Yılı** [REDACTED]

**E-posta** [REDACTED]

**Eğitim Bilgileri:**

2011-2015: Malatya Yeşilyurt Şehit Zekeriya Bitmez Anadolu Lisesi

2016-2019: İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Lisans)

2019-2022: İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Yüksek Lisans)

