

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

**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYLERİN
BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYİ İLE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK İLİŞKİSİNDE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN BİÇİMLENDİRİCİ
ROLÜNÜN GELİŞİMSEL EĞRİDE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eda ÖZDEN

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYLERİN
BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYİ İLE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK İLİŞKİSİNDE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN BİÇİMLENDİRİCİ
ROLÜNÜN GELİŞİMSEL EĞRİDE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eda ÖZDEN

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Eda ÖZDEN

02.02.2022

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca bilgilerini benimle paylaşan, yanımda olduğunu hissettiren, vakit ayırıp sorduğum sorulara her zaman nezaketle yanıt veren kendisinden çok şey öğrendiğim değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ'e katkıları ve emekleri için sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Tez jürime katılan Prof. Dr. Kültegin ÖGEL'e ve Dr. Öğr. Üyesi Nesteren GAZİOĞLU'na değerli yorumları ve katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca aldığım tüm kararlarda yanımda olan, beni destekleyen ve bugünlere gelmemde çok büyük payları olan, yorulduğumda beni yeniden ayağa kaldıran canım babam Rıdvan ÖZDEN'e bana verdiği motivasyon için, her fırsatta her şeyin güzel olacağını söyleyip, bana inanan enerjimi yükselten canım annem Ayşe ÖZDEN'e çok teşekkür ederim.

Yardımlarını ve desteğini esirgemeyen, eğitim hayatım boyunca hep yanımda olup bana güç veren sevgili ablam Seda DEĞERLİER'e, yüksek lisans eğitimime başlamama birazda kendisinin katkısı olduğunu düşündüğüm, bana her zaman abilik yapan sevgili Veysel DEĞERLİER'e ve sevgisini tüm kalbimde derinden hissettiğim canım tatlı yeğenim Ahmet Efe'ye çok teşekkür ederim.

Çok sevdiğim canım arkadaşım Sinem DERİNÖZ'e, uzaktayken bile hep yakın olan dostluğu için çok teşekkür ederim. Uzun yıllardır birlikte olduğumuz canım arkadaşım Nazlı GÜL'e yardımları ve dostluğu için çok teşekkür ederim.

Tez sürecinde kendisini tanıdığım, aynı zamanda meslektaşım Burak Bahadır AKIN'a destekleri için teşekkür ederim.

Zorlandığım bir zamanda kendisini tanıdığım, beni bu hayatta en çok dinlemiş olan sevgili Nilda KAPÇI EFE'ye tez sürecimde de beni desteklediği için çok teşekkür ederim. Son olarak tez çalışmama katılım göstererek bana ve bilime katkı sağlamış tüm katılımcılara bir kez daha teşekkür ederim.

Hazırladığım bu tezi, canım anneme ve canım babama ithaf ediyorum. İyi ki varsınız.

Eda ÖZDEN

02.02.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Pandeminin Tanımı ve Covid-19 Pandemisi.....	6
1.1.1. Covid-19 Pandemisi ve Etkileri.....	7
1.1.2. Psikolojik Etkileri	7
1.1.3. Sosyal Etkileri.....	8
1.1.4. Ekonomik Etkileri.....	9
1.2. Bilişsel Esnekliğin Tanımı	9
1.2.1. Bilişsel Esnekliğin Önemi ve Etkileri.....	9
1.2.2. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi.....	11
1.2.3. Covid-19 ve Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar.....	13
1.3. Belirsizliğin Tanımı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	13
1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Boyutları	14
1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Etkileri	14
1.3.3. Covid-19 ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Yurt İçi Araştırmalar.....	16
1.3.4. Covid-19 ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar.....	17
1.4. Sosyal Desteğin Tanımı ve Algılanan Sosyal Destek	17
1.4.1. Sosyal Desteğin Önemi ve Etkileri.....	18
1.4.2. Sosyal Destek Kaynakları	20
1.4.3. Covid-19 ve Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Yurt İçi Araştırmalar.....	20
1.4.4. Covid-19 ve Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar	21

BÖLÜM 2: YÖNTEM	23
2.1. Araştırmanın Yöntemi	23
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	23
2.3. Veri Toplama Araçları.....	23
2.3.1. SosyoDemografik Bilgi Formu.....	23
2.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	23
2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	24
2.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	24
2.4. Verilerin Toplanması.....	25
2.5. Verilerin Analizi.....	25
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	27
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	32
4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Elde Edilen Bulguların Tartışılması.....	32
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Elde Edilen Bulguların Tartışılması .	38
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
KAYNAKÇA	45
EKLER.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	71

KISALTMALAR

BTÖ-12	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	25
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	27
Tablo 3. Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Algılanan Sosyal Destek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	28
Tablo 4. Bilişsel Esneklik ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	28
Tablo 5. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	29
Tablo 6. Medeni Duruma Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	29
Tablo 7. Yaşa Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	30
Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	30
Tablo 9. Gelir Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	31
Tablo 10. Yaşanılan Şehire Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	31

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü – Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Covid-19 Pandemi Döneminde Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeyi ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Biçimlendirici Rolünün Gelişimsel Eğride İncelenmesi

Tezin Yazarı: Eda ÖZDEN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ

Kabul Tarihi: 02.02.2022

Sayfa Sayısı: iv(ön kısım) + 63 (tez) + 7 ek

Anabilim Dalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Tüm dünya ile birlikte ülkemizi de derinden etkileyen Covid-19 pandemisi, son yılların en önemli küresel krizlerinden biri olmuştur. Bu krizle beraber bireylerin yaşamlarında da büyük değişimler meydana gelmiştir. Bu çalışmanın amacı, Covid-19 pandemi döneminde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolünün gelişimsel eğride incelenmesidir.

Çalışmaya 18-65 yaş aralığında bulunan 300 birey katılmıştır. Bu araştırmada veriler, “Demografik Bilgi Formu”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, Korelasyon analizi, T testi, Anova, Scheffe çoklu karşılaştırma testi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Araştırmada cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi değişkenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı gözlenmiştir. Çalışmada eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşadıkları şehir değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir farklılık oluşturduğu gözlenmiştir. Sivas ve Adana’da yaşayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi İstanbul şehrinde yaşayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Bu çalışmanın verileri doğrultusunda, literatür çalışmaları tartışılmış, gelecekte yapılacak olan çalışmalara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Algılanan Sosyal Destek

ABSTRACT

Istanbul Kent University, Institute of Graduate Education - Abstract of Master Thesis

Title of the Thesis: Investigation Of The Formative Role Of Perceived Social Support Level On The Relationship Between Cognitive Flexibility Level And İntolerance To Uncertainty İn The Developmental Curve During The Covid-19 Pandemic Period.

Author: Eda ÖZDEN

Supervisor: Dr. Lecturer Ece Naz ERMİŞ

Date: 02.02.2022

Nu. of pages: iv (pre text) + 63 (main body) + 7 (app

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

The Covid-19 pandemic, which deeply affected our country as well as the whole world, has been one of the most important global crises of recent years. Along with this crisis, big changes have occurred in the lives of individuals. The aim of this study is to examine the formative role of the perceived social support level in the developmental curve in the relationship between individuals' cognitive flexibility level and intolerance to uncertainty during the Covid-19 pandemic period.

300 individuals between the ages of 18-65 participated in the study. In this research, data were collected with the "Demographic Information Form", "Cognitive Flexibility Inventory", "Intolerance of Uncertainty Scale", and "Multidimensional Scale of Perceived Social Support". Correlation analysis, T test, Anova, Scheffe multiple comparison test and hierarchical regression analysis were used in the analysis of the data.

According to the findings of the study, it was determined that there is a negative significant relationship between the cognitive flexibility level of individuals and the level of intolerance to uncertainty. As cognitive flexibility increases, intolerance to uncertainty decreases. In this study, it was determined that the variables of gender, age, marital status and income level did not show a significant difference according to the level of intolerance to uncertainty. On the other hand, it was determined that the level of intolerance to uncertainty of the participants whose education level is high school and below is significantly higher than the participants whose education level is undergraduate and graduate. It was observed that there was a significant difference between the participants' living city variable and the level of intolerance to uncertainty. It has been determined that the level of intolerance to uncertainty of the participants living in Sivas and Adana is significantly higher than the participants living in the city of Istanbul. It is seen that perceived social support does not have a moderating effect on the relationship between the level of cognitive flexibility and the level of intolerance to uncertainty.

In line with the data of this study, literature studies were discussed and suggestions were presented for future studies.

Keywords: Covid-19, Pandemic, Cognitive Flexibility, İntolerance of Uncertainty, Perceived Social Support.

GİRİŞ

Çeşitli zamanlarda insanlık tarihinde toplumları etkileyen bulaşıcı hastalıklar, krizler ve buhranlar meydana gelmiş büyük kırılmalara sebep olmuştur (Karakaş, 2020). Dünyayı etkisi altına alan geçmişten bugüne uzanan tüm salgınlara bakıldığında (HIV,H5N1,H1N1,SARS ve COVID-19) epideminin küresel anlamda sınırları kolayca aşan birçok alanı tehdit ettiği görülmektedir (Verikios ve diğerleri, 2015). Covid-19 virüsü 2019 yılında baş göstermiş, kısa bir zaman içinde tüm dünyayı etkilemiş, pandemi ilan edilmiştir. Covid-19 MERS-CoV ve SARS-CoV içine alan beta korona virüs ailesindendir (WHO, 2020). Covid-19 virüsü özellikle solunum yolu enfeksiyonuna sebep olmaktadır. Bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp beraberinde psikolojik sağlık üzerinde de kısa süreli ve uzun süreli etkiler bıraktığı görülmektedir (Almond ve Mazumder, 2005). Ölümcül ve yıpratıcı sonuçlarından direk etkilenenlerin dışında pandeminin birçok psikolojik, ekonomik ve sosyal sonuçları vardır (Davies, 2013). Hastalığa dair kaygı ve belirsizlik duygularının artması küresel anlamda büyük can kayıplarına sebep olan bu virüsün bilim insanlarının hastalığın tedavisi ve bulaşma yolları hakkındaki fikir ayrılıkları sebep olmaktadır (Memiş, Doğan ve Düzel, 2020). Epidemiy ile birlikte psikolojik baskı, negatif beklenmedik ani değişimlerle endişe ve kaygı düzeyini en üst noktaya taşımıştır (Kasapoğlu, 2020)

Kişilerin kaygı olarak belirttiği gidişatı ve sonucu belirsiz olan, tehdit kabul ettiği olaylarda çözüme yönelik çeşitli bakış açıları geliştiren bireyler bilişsel açıdan esnektir. Alternatif seçenekleri fark edip, bunu çözüm yöntemi olarak kullanmak bilişsel esnekliğin önemli bir faktörüdür (Şirin Ayva, 2018). Bilişsel esneklik bireylerin olay ve durumlara karşın çeşitli tepkiler vererek çevreye uyum gösterme yeteneğini geliştirmesine fırsat vermektedir. Böylece üst bilişsel yapıların ve beynin gelişmesiyle beraber beyin sistemini tekdüzelikten kurtarır. Pek çok alan dizin çalışmalarında bilişsel esnekliğin birçok faydasının olduğunu belirtilmiştir (Martin, Anderson ve Thewett, 1998). Bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini bir durum karşısında yeni bilgilere dayanarak ayarlama becerisi bilişsel esneklikleriyle açıklanmaktadır (akt. Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman, 2015). Olayları esnek bir bakış açısıyla, etkili şekilde yorumlayabilen bireyler, stresle başa çıkmada baskı hissedilen durumlarda daha başarı göstermektedirler (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Pandemi ve Covid-19 salgınının doğası kaygı, korku ve şiddetli endişeye sebep olur (Ahorsu ve diğerleri, 2020). Pandemi döneminde korku, kaygı ve belirsizlik çok yönlü bir şekilde birbirini etkilemektedir. Buhr ve Dugas (2002) duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan belirsiz olay ve durumlara yönelik negatif reaksiyon verme eğilimi tahammülsüzlük şeklinde kendini göstermektedir. Covid-19 virüsünün etkili tedavi şeklinin bulunmamış olması bu duyguları daha çok çoğaltmakta, sürece dair belirsizlik oluşturmaktadır. Belirsizlik; insan psikolojisi için negatif bir etki oluşturan bir kavramdır (Sarıçam ve diğerleri, 2014). Belirsizliğin tanımlaması; ileride meydana gelecek bir olayın durum ya da davranışın sonuçlarını bilmeme, ön görememekle ilgilidir (Sarı, 2007). İnsanoğlu yaratılışı gereği, geleceğinden emin olmak ister (Sarı ve Dağ, 2009). Kesin olmayan geleceğin ve belirsizliğin kişide endişe yaratan bir durum oluşturduğu ve kişinin bu tür durumlarda vereceği reaksiyonun çeşitlilik göstereceği belirtilmiştir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Budner (1962) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişinin belirsizlik hali ile karşılaştığında inkâr ve ya boyun eğme tepkisi göstereceğini belirtmiştir. Robichaud ve Dugas (2015)' e göre belirsizliğe tolerans gösteremeyen kişilerin beklenmedik durumların olumsuz olduğunu ve kaçınılması gerektiğini, belirsizliğin üzücü ve stresli olduğunu, geleceğe dair belirsizliğin adil olmadığını ve belirsizliğin bireyin işlevselliğini bozduğunu belirtmişlerdir. Bireyin belirsiz olayları bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde nasıl algıladığı, değerlendirdiği ne şekilde tepki gösterdiğini etkileyen bilişsel bir yanlılıktan da söz edilmektedir. Bununla birlikte belirsiz olaylara ilişkin tehdit edici içerikte yorumlar yapılması ile ilişkilendirilmiştir (Dugas ve diğerleri, 2004).

Bireyler hayat içerisinde krizle karşılaştıklarında, olası stres etkenlerinin kendileri ve sevdikleri açısından önemini değerlendirirler. Durum tehdit olarak algılandığında, stres tepkileri ortaya çıkmakta, ikincil bir değerlendirme süreci başlamaktadır. Bireyler kişisel, psikolojik ve sosyal dayanıklılıklarını çoğaltan kaynakları gözden geçirirler (McCauley, Minsky ve Viswanath, 2013). Çevre ve aile fertleri tarafından karşılanan maddi ve manevi desteklerin tümü sosyal desteği oluşturmaktadır (Sarason ve diğerleri, 1991). Terzi (2008)'e göre sosyal destek kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığının korunmasında önemli bir etmendir. Sosyal desteğin kişinin zor koşullarda stres kaynağını azaltması açısından önemli olup, bilhassa kriz zamanlarında güven, sevgi ve şefkat duyguları kişinin yaşayacağı travmanın şiddetini azaltmada etkilidir. Sosyal destek; biyolojik,

psikolojik ve davranışsal dış kaynaklı yardımcıları olup, kişinin yaşamı boyunca yaşadığı ya da yaşayacağı sıkıntılı durumlar, travmalar, zorlanmalar karşısında dayanma gücünü artırmaktadır (Yaycı, 2016). Algılanan sosyal destek ise; ailenin ve çevremizdekilerin stresli durumlar konusunda ne yaptığı, ne söylediği ve sosyal desteğin var olup olmadığı konusundaki algıları içermektedir (Lakey ve Orehek, 2011). Epidemik salgınlar sosyal gruplar tarafından tehdit edici olarak algılanabilir. Çünkü salgınlar sosyal stresörler olarak kabul edilir. Geçmişte yapılan pandemi çalışmaları çeşitli toplum gruplarının ruh sağlığı için desteğe ihtiyaç duyduklarını göstermiştir (McCauley ve diğerleri, 2013)

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Covid-19 pandemi döneminde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolünün gelişimsel eğride incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Tüm dünya ile birlikte ülkemizi de derinden etkileyen, Covid-19 pandemisi tüm bireyler için önemli değişimleri beraberinde getirmiştir. Hayatın eve sığmasıyla birlikte 18-65 yaş arası bireyler içinde önemli değişiklikler olmuştur. Bu çalışmada pandeminin getirdiği birçok değişimin insanlar üzerindeki etkilerini ve bu etkilerle beraber bireylerin bilişsel esneklikleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve algıladıkları sosyal desteğin nasıl olduğunu araştırmayı amaçlamıştır. Yapılan çalışmada bu değişkenlerin arasındaki ilişkiler incelenirken, demografik sorulardan seçilmiş değişkenlere göre nasıl farklılaştığı konusunda da bilgi verecektir. Pandeminin doğal sonucu olan; kaygı, belirsizlik, endişeler ve ekonomik zorluklar en belirgin özellikler olurken, bu sürecin insanlar tarafından nasıl anlamlandırıldığı araştırma için ışık tutacaktır. Ayrıca bu dönemde sosyalleşmenin azalmasıyla birlikte, insanların sosyal desteği nasıl algıladıklarını görmeyi amaçlamıştır. Covid-19 pandemi sürecinin getirdiği belirsizliklerle ve kaygıyla nasıl başa çıkıldığı, bilişsel açıdan esnek olabilmenin incelenmesi gelecekte yapılacak olan sağlık çalışmaları için yol gösterici olacaktır. Literatüre bakıldığında bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile ilgili ayrı ayrı yapılanlar çalışmalar bulunmuştur. İlgili araştırmalara bakıldığında ise yeni yeni çalışma konusu haline gelen pandemi araştırmalarının güncel olması sebebiyle özgün değerini korumaktadır. Bu açıdan bakıldığında bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve

algılanan sosyal destek değişkenlerini birlikte inceleyen bir çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve önemli olacağı düşünölmektedir.

Araştırma Soruları

- 1- Covid-19 döneminde bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammölsüzlük düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?
- 2- Covid-19 döneminde bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammölsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici bir rolü var mıdır?
- 3- Bireylerin yaş grupları ile belirsizliğe tahammölsüzlük düzeyi arasında bir fark var mıdır?
- 4- Bireylerin gelir düzeyi grupları ile belirsizliğe tahammölsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 5- Bireylerin eğitim düzeyi ile belirsizliğe tahammölsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 6- Kadınların ve erkeklerin belirsizliğe tahammölsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 7- Bireylerin medeni durumları ile belirsizliğe tahammölsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 8- Bireylerin yaşadıkları şehir ile belirsizliğe tahammölsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır? (Mega Kent-İstanbul, Büyük şehir- Adana, Küçük şehir-Sivas örneklemleri üzerinde)

Sayıtlar

- 1- Araştırmaya katılan tüm katılımcıların, kullanılan ölçeklere içten ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
- 2- Veri toplamak için kullanılan ölçeklerin, istenilen ölçümleri yapabileceği geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- 1- Araştırma bulguları, çalışmada kullanılan veri toplama araçları ; “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.
- 2- Yapılan araştırma İstanbul, Sivas ve Adana şehirlerinde yaşayan kişilerle sınırlıdır.
- 3- Araştırma 2021 yılında yapılmış olup, araştırma bulguları verilerin toplandığı zaman dilimine aittir.
- 4- Araştırma örnekleme için 400 kişiye ulaşılmıştır. Fakat çalışmanın verileri 300 kişi üzerinden değerlendirilmiş olup, 18-65 yaş arası bireyleri kapsamaktadır.
- 5- Araştırma sonuçları katılımcıların sübjektif cevapları ile sınırlıdır.
- 6- Araştırma “Google Anket Formu” üzerinden yapılmış olup ankete erişim sağlayabilenlerle sınırlıdır.

Tanımlar

Bilişsel Esneklik: Kişinin herhangi bir olay karşısında yeterli alternatif ve seçeneklerin farkında olması, uyum göstermeye ve esnek olmaya istekli olması esnek olabildiği olaylarda yeterli hissetmesidir (Martin ve Rubin, 1995).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsiz olan durum ve olaylara bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan negatif olarak tepki verme eğilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002).

Sosyal Destek: Sıkıntılı veya zor olaylar içerisinde olan kişiye aile, akraba ve arkadaşların dışında toplumsal ilişkilerin sağlandığı destek kaynaklardır (Şahin, 1999).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Pandeminin Tanımı ve Covid-19 Pandemisi

Yunancada ‘herkes’ anlamını taşıyan demos kelimesi ‘pandemi’ anlamına gelir. Bakıldığında aynı zamanda birden çok kıta ve ülkede geniş alana yayılmış hastalıklara atıfta bulunmaktadır (Honigsbaum, 2009). Dünya Sağlık Örgütü 2020’ye göre; pandemi dünyaya çok hızlı bir şekilde yayılan, insan sağlığını ciddi şekilde etkileyen bulaşıcılığı yüksek olan hastalıklara verilen addır. Bir hastalığa pandemi denilebilmesi için, ortaya çıkan yeni bir virüsün olması, bu virüsün hızlı ve devamlı bir şekilde insanlara yayılması gerekmektedir (DSÖ, 2020).

Tüm dünyada eş zamanlı etkileri görülen salgınlara pandemi denir. Fiziksel sağlığa olumsuz etkileri çok sık dile gelirken hastalığın psikolojik etkilerinin bu denli çok gündeme gelmediği söylenebilir. Pandeminin fiziksel etkileri sarsıcı ve yaşamsal olmasına rağmen psikolojik belirtilerin, pandeminin fiziksel etkilerinden çok daha fazla iz bırakmaktadır (Taylor, 2019).

31 Aralık 2019 tarihinde ilk olarak Çin’in Wuhan şehrinde Covid-19 ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkış nedeni ile ilgili belirsizlikler devam ederken, kitlesel olarak çok hızlı bir yayılıma sahip olması sebebiyle tüm ülkelere kısa zamanda yayılmıştır. 11 milyon nüfuslu Çin’in Wuhan kentindeki Deniz Ürünleri Pazarı olan canlı hayvan ve toptan balık satışı yapılan yerden Covid-19’un sebep olacağı tahmin edilmektedir. Covid-19, MERS-CoV ile SARS-CoV koronavirüs türleri ile aynı olup, genetik açıdan farklıdır (Zhou ve diğerleri, 2020).

12 Ocak 2020’de yeni bulunan korona virüsü WHO geçici olarak 2019-nCov olarak tanımlamıştır. RNA türü ve pozitif polariteli olan virüs insanlara bulaşan yedinci Cov olarak tanımlanmıştır (Wang ve Wang, 2020). Ülkemizde ise; Türkiye’de ilk vaka 10 Mart 2020’de tespit edilmiştir. Kamuoyuna Sağlık Bakanlığı tarafından duyurulmuştur. Covid-19 sebebiyle ilk ölüm 15 Mart 2020 tarihinde olmuştur. Covid-19 pandemisinin 1 Nisan 2020’de tüm ülkeyi etkisi altına aldığı Sağlık Bakanlığı tarafından açıklanmıştır (Vikipedi, 2020).

1.1.1. Covid-19 Pandemisi ve Etkileri

Covid-19 pandemisi alışlagelmiş hayat düzenini ciddi şekilde etkilemesi, bir takım sınırlılıkları beraberinde getirdiği olağandır. Sosyal mesafeli hayatın; toplumsal hareketliliğini, iletişimini oldukça azaltmış, eğitim ve öğretime ara verilmesi, ekonomik alanlardaki çalışmaların azalması, sosyal aktivitelerin ertelenmesi; günlük hayat akışını farklılaştırdığını gösterebilmektedir (Choi ve diğerleri, 2020).

Covid-19'un bireylerin yaşamları için tehdit unsuru olması, sonuçlarının ağır bir travmaya sebep olabileceği olasıdır. Getirilen sınırlamalar, yaşanan belirsizlikler, karantina sürelerinin fazla olması, hastalığın bulaşma endişesi, bireylerin yakınlarına bulaştırma korkusu, bireylerin kuşku içinde olmasıyla birlikte kaygı ve stresi yaratacaktır. Özellikle geçirilen karantina sürelerinin fazla olması bireylerin anksiyete, depresyon, kaygı bozuklukları veya madde kullanım bozukluğuna yol açacağı bilinmektedir (TPD, 2020).

Covid-19 pandemisi ve beraberinde getirdikleri tüm dünyayı sadece sağlık alanında etkilememiştir. Zihinsel ve psikolojik, politik ve ekonomik açılardan da etkilediği görülmüştür. Bireyler için bu değişen günlük hayat akışının, akıl sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkileri olabileceği düşünülmektedir (Khan ve diğerleri, 2020).

1.1.2. Psikolojik Etkileri

Epidemik salgınlar kişileri ve toplumları pek çok şekilde etkileyen ve zarar veren tıbbi bir görüngü olmakla beraber sosyal bir olgudur. Salgın hastalıkların meydana getirdiği tehdit algısı fazla olduğunda kişiler stres ve panik yaşamaktadır. Beraberinde her zamankinden daha değişik davranışlar göstermektedirler. Bulaşıcı hastalıkların etkileri öngörülemeyen bir sonuçla karşılaşıldığında panik ve korku duyguları bireylerin kaçınma ve korunma eylemi göstermesi tabii kabul edilmektedir. Şimdiki anı etkileyen tehlikeye sahip potansiyel güçlerin geleceğe ilişkin güven ve umut duygusuna zarar vermektedir. Birey ve toplumların salgın dönemlerinde meydana gelen kriz durumları ve belirsizliklerle nasıl mücadele edildiği psikososyal ve duygusal açıdan oldukça önemlidir (Beck, 1992).

Bütün toplumlar tarih boyunca çiçek, veba, kolera, grip gibi salgın hastalıklar sonucu büyük kayıplar vermiştir. Güncel sıkıntıların çözüme kavuşması, sorunlarla başa çıkma mekanizmaları salgın dönemlerinde sonuç vermeyip toplumların uyum sürecini bozmuş, panik ve korku hükmetmiştir (Cheng ve diğerleri, 2004).

Bulaşıcı hastalıklar kişilerin hayat tarzlarında farklılığa sebep olmakla birlikte kişide var olan negatif duyguların yaşanmasını harekete geçirmiştir. Pandemi sürecinde yaşanan belirsizlik, ekonomik sıkıntılar, hastalık kapma ve bulaştırma ihtimaliyle sevdiklerini kaybetme olasılığı gibi sebepler yüzünden pandemi sürecinde kişilerin öfke, sıkıntı, korku, obsesif düşünceler gibi psikolojik sorunlar yaşadıkları görülmüştür (Hatun, Dicle ve Demirci, 2020).

Epidemik hastalıkların sebep olduğu ölümlerde dini ve kültürel ritüellerin yapılamaması, kişilerin sevdikleriyle vedalaşamaması gibi durumlar travmatize olmalarına neden olmakta olup, yas süresinin yaşanmasını geciktirir (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020).

1.1.3. Sosyal Etkileri

Tüm dünyada kısa sürede yayılan pandemi, bireylerin hayat tarzlarını, davranışlarını ve alışkanlıklarını değiştirmesine sebep olan global süreçlerdir (Akbaş ve Dursun, 2020). Pandemi sürecinde etkileri şiddetli olan sosyal süreçlerde sınırlandırılmış olup spor salonları, seyahatler, okullar ve pazarlar kapatılmıştır. Bununla beraber havaalanlarının kapatılması, birçok bireyin aile hayatını ve geçimini etkilemiştir (Haleem ve diğerleri, 2020).

Tüm dünyada eğitim ve öğretime salgın süreci içinde ara verilmiştir. Öğrencilerin eğitim-öğretim faaliyetleri uzaktan eğitim yoluyla çevrimiçi platformlarda gerçekleşmiştir (Akat ve Karataş, 2020). Eğitim-öğretim hayatını etkileyen covid-19 pandemisi çalışma hayatını da etkisi altına almıştır. Çalışanların esnek ve uzaktan çalışması, evde kalmaları, karantina uygulanması çalışanların aile hayatını ve kişisel yaşamlarını etkilemektedir. Sosyal ilişkiler ve özgürlüğün kısıtlanması ile uzun süreli evde kalınması aile içi çatışmayı çoğaltmıştır (Tian ve diğerleri, 2020).

1.1.4. Ekonomik Etkileri

Covid-19 pandemisi gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerle ticaret ve finans süreçlerini de etkilemektedir. Geçmiş pandemilerde de salgını denetim altında tutmak için alınan tedbirler pek çok iş kolunu direk ve dolaylı mühim etkilere neden olacaktı (Andoh, 2020).

Salgın hastalıklar ile mücadelenin direk maliyetleri çok fazla olabilmektedir. Mesela Batı Afrika'daki Ebola salgını ekonomiyi büyük ölçüde etkilemiştir. Sierra Leone'deki 2015 senesinde Ebola salgının direk ilaç, hastaneler, personeller gibi direk maliyetleri 6 milyar ABD dolarına mal olmakla birlikte direk maliyetlerin yalnızca 3 yıllık acil müdahale kesintileri ve fon tutarı DSÖ'nün 20 katından daha fazla olmuştur (Gostin ve Friedman, 2015).

1.2. Bilişsel Esnekliğin Tanımı

Kelime anlamı 'bilişsel' yani bir bilginin kullanılmasında daha önceki bilgilerin hafızadan çağırılması durumuna bilişsel esneklik denir. Bireylerin bu bilgileri başka durumlar için kullanabilmesi ise 'esneklik' olarak açıklanmaktadır. Kişi biliş ve bilgisini olaylardan tarafsız olarak rahat ve esnek bir biçimde kullanabilmeli ve verilerin kapsamına uygun olarak başka şekillere iletebilmelidir. Dünyanın anlaşılması ve idrak edilmesi 'cognitive (bilişsel)' süreçlerin duyu organları ile alınan girdilerin işlenmesi durumu ile açılanmaktadır (Karakaş, S ve Karakaş, H.M.,2000).

Bilişsel esnekliğin en genel tanımı değişiklik gösteren çevreye bilişsel ayarların uyarlanabilme kabiliyetidir. İletişim kurma yeteneğinin en önemli unsuru iletişime becerikli olma, bilişsel esneklik, çözüm bulmada hızlı olma ile ilişkilidir (Martin ve Anderson, 1998).

1.2.1. Bilişsel Esnekliğin Önemi ve Etkileri

İnsanlar hayatları boyunca kontrol edilemeyen, ön görölmez hayat hadiseleri karşısında stres hissederler (Cohen ve diğerleri, 1983).

İnsanların sosyal zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal ortamlarındaki değişimi hayatın oluşturduğu stresle başa çıkabilmeyi gerektirir (Coleman, 1993).

Kişiler değişim veya uyum sağlamak zorunda olduklarında var olan kaynaklarını, başa çıkma yeteneklerini çevrenin isteklerine yanıt verme yeteneklerini bilişsel çerçevede değerlendirirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Kişinin devamlı değişen ortamlara uyum gösterme yeteneğinde ve hedefe yönelik hareketlerinde bilişsel esneklik ve bilişsel kontrol önemli bir etkidir (Gabrys, Tabri, Anisman ve Matheson, 2018). Bireyler bilişsel kontrollerini duyguları üzerinde daha çok sağladıklarını fark ettiklerinde dikkatlerini negatif bilişsel ve hassas olaylardan daha kolay uzaklaşarak stresli bir olayın çözümüne odaklanabilirler. Buna karşın bilişsel kontrolleri az olan bireylerin yinelenen negatif düşünce ve duygulara sahip olması olasıdır (Gabrys ve diğerleri, 2018).

Bireyler bir olay karşısında çeşitli davranış alternatiflerinin farkında olup esneklik göstermede istekli olsalar da istenilen davranışı ortaya koyma konusunda öz yeterlilikleri olduğuna inançlı olmaları gerekir. Öz yeterlilik kavramı Bandura tarafından ele alınmış bilişsel esnekliğin bir parçasıdır (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda negatif düşüncelerin ortaya çıkması ile bu düşüncelerin daha fonksiyonel düşüncelere yerini bırakmasını savunan yaklaşım bireyin esnekliği hakkında ciddi bilgiler vermektedir. Pek çok görüşün birbiriyle transferi yeniden zihinsel yapılandırma ile mümkündür (Jonhnco, Wuthrichand Rapee, 2014).

Çuhadaroğlu (2013), bilişsel esneklik ve olasılıklı düşünme kavramlarının benzerlik göstermelerinden dolayı karışıklık yaratacağından bahsetmiştir. Kişi her yeni sıkıntı ile karşılaştığında olasılıklı düşünmeden söz edilebilir. Bu durumda en uygun olan çözüm dikkate alınır. Bilişsel esneklik ise beklenmedik ve belirsiz bir durumla karşılaşıldığında kendini gösterir.

Bilgin (2009)'a göre sosyal yetkinlik beklentisi bilişsel esnekliğin önemli yordayıcıdır. Ergenler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda sosyal yetkinlik beklentisi fazla olanların bilişsel yönden çok daha esnek olduğunu tespit etmiştir.

Lazarus (1995) sıkıntılarla başa çıkma, yaşamın devam edebilmesi bireyin bilişsel olarak gelişmesi açısından oldukça önemlidir. Bireyin başa çıkma biçimleri, tahammül gücü, düşünce yapısı, yetiştirilme tutumları gibi pek çok faktörle değişmektedir. Kişinin

bir problem karşısında başa çıkma şekilleri fark etmeksizin esnek düşünme ve esnek davranma yeteneği sayesinde mümkündür. Algıladığımız stresli durumların sayısı bilişsel esneklik aracılığı ile değişime açık hale gelmemize sebep olur.

Bilişsel esneklik kavramı bireylerin gündelik alışlagelen pasif bir görevi üstlenmesinden, bireyleri faal olması açısından cesaretlendirmektedir. Bireylerin olayları ve durumları değerlendirmede başka bir görüş açısı kazanmasıyla beraber tekdüze ve spontanlıktan çıkarmaları bilişsel hayatı zenginleştirir. Yaşam kalitesinin artırmasıyla bireyin gündelik yaşamına da katkıları bulunmaktadır (Cheng, Lau ve Chan, 2014).

Bireylerin çalışma biçimlerine etki eden bilişsel esneklik kavramı, bilişsel olarak esnek olmayı, bireyin başka şekillerde düşünmesini ve alternatif çözümler üretme yeteneğine sahip olmasını sağlar. Bilişsel esneklik ve çalışmaya istekli olma durumuna yönelik bir çalışmada bilişsel esnekliğin çalışma durumuna olumlu bir tavır ve çalışma halinin alışkanlık kazanması arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu açıklanmıştır (Önen ve Koçak, 2015).

1.2.2. Bilişsel Esnekliğin Gelişimi

Kişinin bilişsel gelişimi birçok düşünme şekilleriyle meydana gelen bir anda değil uzun süreli oluşan değişken bir durumdur. Her dönemden kişide görülen bu değişkenliği kişinin yaşı ve yaşadığı zamanlara göre bilişsel durumunun değişiklik göstermesiyle açıklanır (İnanç, 2004).

Bilişsel esneklik yeteneği kişide erken yaşlarda (3-5 yaş) gelişerek bireyin sonraki yaşamında davranışlarını şekillendiren bir marifettir (Karlı, 2015). Kişinin pek çok pozitif ve negatif olayla karşılaşmasında problemi anlama ve tepki göstermesinin çeşitli biçimleri vardır. Bilgin'in yaptığı bir çalışmada bilişsel esnekliği fazla olan ergenlerin problem çözme becerilerinin de fazla olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte problem çözme yeteneği ile bilişsel esnekliğin arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu açıklamıştır (Bilgin, 2009).

Anderson (2002) yürütücü işlevlerin çocukluk ve ergenlik zamanlarında gelişerek kişinin eylemlerinde duygu kontrolleri, bilişsel işlevselliğinde ve sosyal etkilerinde

yürütücü işlevlerin mühim bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Çocuklarda beyindeki frontal lobun ilk gelişim aşamasıyla beraber pek çok gelişimsel kazanımın ve dikkat kontrolünün 5 yaşına kadar oluşabileceğini belirtmiştir. 7- 9 yaşlarına gelindiğinde bilişsel esneklik, hedef belirleme ve bilgi işleme gelişiminin hızlı olduğunu söylemiştir. Bilişsel açıdan esnek olabilmenin 6 yaş civarında doruk noktasında olmadığını çocukluk evresinden sonra da gelişim gösterdiğini öne sürmüştür (Dick, 2006).

Bilişsel esneklik hakkında adı çok fazla anılan Piaget'e göre çocuklar ve yetişkinler açısından dünyayı algılama fikirleri farklılık göstermektedir. Bu sebeple Piaget gelişim aşamalarını yaş gruplarına bölerek bilişsel yönünü açıklamaktadır. Kişinin yaşamı değişime uğradıkça olayları farklı idrak etmeye, sorunları çözümlemesinde, fikirlerindeki değişimlerde gelişim evrelerinin yaşamındaki yeni zamanlara uyum göstermesinde oldukça önemli olduğunu söylemiştir. Ona göre bilişsel esnekliğin kökenini gelişim aşamalarındaki bilişsel değişimler oluşturur (Steinberg, 2007).

Piaget' e göre bilişsel olarak kişilerin gelişimi 4 evreden oluşur. Bunlar; 0-2 yaş duyuşal motor, 2-7 yaş işlem öncesi dönem, 7-11 yaş somut işlem dönemi, 11 yaş ve üzeri soyut işlemdir. Piaget'in bu yaklaşımına göre bireyin soyut işlem dönemindeki fikirleri bilişsel esnekliğin gelişimi bakımından son derece önemlidir (İnanç, Bilgin, Kılıç ve Atıcı, 2004).

Bireylerdeki bilişsel gelişimin yaşanılan çevre, hayat kalitesi ve toplum şartlarından etkilendiği düşünülmektedir. Kişiyne her bakımdan demokratik bir ortam sağlanırsa yetişkinlik çağında olan birey karar alma noktasında yetenekli ve etrafına karşı daha esnek olmaktadır (Kuzgun, 1992).

İlhan (2013) esneklik hipotezi kişinin sosyal çevresi, aile hayatı, toplum yapısı gibi faktörlerin kişinin değişimi ve gelişimi bakımından önemli bir rolü olduğunu açıklamaktadır. Hayat boyu gelişim sürecinde esnekliğe göre ilk yetişkinlikte kişiliğin değişim gösterdiği kabul edilmektedir (Levinson, 1986, Baltes ve diğerleri, 2014).

Bilgiç (2015) tarafından yapılan bir araştırmada yetişkinlerin bilişsel esneklikleri ile karar verme arasındaki ilişki incelenmiştir. Yetişkinlerin karar verme kabiliyetleri ile bilişsel esneklik düzeyinin alternatif çözüm yolları bulma noktasında etkili olduğu

belirtilmiştir. Başka bir çalışmada üniversite düzeyi öğrencilerle lise düzeyi öğrenciler arasında yapılmış. Çalışmanın sonucunda üniversite düzeyi öğrencilerin lise düzeyi öğrencilerine göre kararsızlık düzeyi yüksek, bilişsel esneklikleri az olduğu bulunmuştur. Bu sebeple kararsızlık düzeyi fazla olan genç bireylerin bilişsel esnekliklerinin daha az olduğu tespit edilmiştir.

1.2.3. Covid-19 ve Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar

Kalia, Knauff ve Hayatbin (2020) çalışmada çocukluk döneminde kötü davranışa maruz kalan yetişkinlerin Covid-19'dan algıladıkları tehdit ile bilişsel esneklik ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucu çocukluk döneminde sıkıntılara maruz kalmanın çevresel stres faktörüne karşı duyarlılığı artırdığını göstermiştir. Ayrıca erken yaşam döneminde sıkıntıya maruz kalanların Covid-19'dan algıladıkları tehdit düzeyinin yüksek olduğu, esnek düşünebilmeyi etkilediği ve kaygı oluşturduğu tespit edilmiştir.

McCracken, Badinlou, Buhrman ve Brocki (2020) yaptıkları araştırmalarında Covid-19 döneminde depresyon, anksiyete ve uykusuzluk ilişkisinde psikolojik esnekliğin rolüne bakılmıştır. Ayrıca pandemi döneminde potansiyel dayanıklılık faktörü olarak psikolojik esneklik ele alınmıştır. Çalışmanın sonucunda psikolojik esnekliğin Covid-19 pandemisinin yarattığı olumsuz etkilerini azalttığı potansiyel dayanıklılık faktörü olduğu belirtilmiştir.

Huang ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 hastalığından şüphe duyan bireylerin esnekliklerinin algıladıkları stres ile depresyon ve genel kaygı arasında bir aracı rolü olup olmadığına bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre bireylerin esnekliklerinin algılanan stres, depresyon ve kaygı arasında bir aracı olduğu tespit edilmiştir.

1.3. Belirsizliğin Tanımı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizlik; bir durumu ya da olayı tahmin edememe, anlamlandıramama ya da tanımlayamama şeklinde tanımlanır. Belirsizlik gündelik yaşamda karşımıza çıkabileceği gibi; toplumsal olarak da belirsizlikle karşılaşabiliriz (Küçükkömürler, 2017).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ise; belirsiz bir durum ya da olay, negatif sonucun ortaya çıkma ihtimaline bakılmaksızın durumu tehdit edici ya da kabul edilemez olarak görme eğilimi şeklinde açıklanmaktadır (Buhr ve Dugas, 2002).

1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Boyutları

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü en sık kaygı açısından ele alan Freeston ve diğerleri (1994) için tehdit algısının fazla olduğu, başa çıkmanın zorlaştığı ve yanlış değerlendirmelerin olduğu, ön yargılı bilgi işlemelerinin olduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan verilen reaksiyonlar belirsizliğe tahammülsüzlük olarak tanımlanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü beş boyutta incelemektedir. (1) belirsizliğin kaçınılması gereken, kabul edilemez olduğu inancı, (2) belirsizliğin kişiyi eyleme geçmeyi engellemesi, (3) belirsizliğin strese neden olması, (4) belirsizliğin hayal kırıklığı oluşturmaları ve (5) belirsizliğin kişiyi olumsuz etkilediği düşüncesidir. Kaygı, anskiyete ve depresyon ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu boyutları incelendiğinde anlamlı yüksek düzeyde bir ilişkisi olduğu açıklanmıştır. “Belirsizliğin negatif davranışsal ve öz değerlendirme temelli sonuçları vardır” “belirsizlik adil değildir, her şeyi mahveder” olmak üzere iki boyutlu belirsizliğe tahammülsüzlüğü açıklamıştır. Depresif belirtiler ve endişenin bu iki boyutlarla yüksek düzeyde ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Sexton ve Dugas, 2009).

Carleton ve diğerleri (2007) , durumların ortaya gelme ihtimalini görmeksizin, onları kabul edilemez bulma yatkınlığı olarak tanımlar. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki boyutu vardır. Bunlar ; “ileriye yönelik kaygı” ve “engelleyici kaygı”dır. Gelecekte yaşanacak bir durum için gösterilen korku ve kaygılar ileriye yönelik kaygıyı oluştururken, belirsizlik durumunda harekete geçme ve belirsizliği tecrübe etmekten kaçınması ise engelleyici kaygıdır.

1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Etkileri

Kişi için belirsizliğin fiziksel ve psikolojik sonuçları vardır. Bununla beraber güçlü bir stres kaynağı olduğunu açıklayan pek çok deneysel kanıt mevcuttur. Algılanan belirsizlik depresyon ve kaygı ile doğru orantılı olup, hayat kalitesi ile ters orantılı olduğu belirtilmiştir (Barahmand ve Haji, 2014).

İnsanların karar alma ve problem çözme stratejilerini belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin önemli derecede etkilediği görülmektedir. Yapılan bir çalışmada yetişkinlerin fazla olan belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin kaygılı olduklarında belirsizlik yaratan olayların çözümündeki karar verme sürecinde kendilerine daha az güven duydukları belirtilmiştir (Akt. Laugesen, 2007).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin, gündelik yaşamdaki olayları yorumlama konusunda bilgi eksikliği içeren durumlara da tahammülsüzlerdir. Bu tahammülsüzlük ise kişinin var olan problemi çözemeyecek kadar kişiyi çaresiz hissettirir. Stres yaşamalarına neden olmaktadır (Ryzewicz, 2007). Kişinin sorunlara çözüm bulma konusunda kendine olan inançlarının az olması, var olan durumun kontrolünün güç olduğu düşüncesi problem çözme yeteneğini olumsuz etkilemektedir (Chen ve Hong, 2010).

Budner (1962) tarafında yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişinin belirsizlik hali ile karşılaştığında inkâr veya boyun eğme tepkisi göstereceğini belirtmiştir. Belirsizliğin sebebi, ön görülemeyen çelişkili veya karmaşık bir durumdan kaynaklı olabilir. Birey için belirsizlik tehdit olarak idrak edildiğinde genelde iki tip davranış sergiler. Bunlar inkâr ve boyun eğmedir. İnkâr tepkisinde algılanan gerçekliğin birey tarafından değişime uğradığı gözlemlenir. Boyun eğme davranışında ise birey gerçekliği değiştiremeyeceğini düşünerek kabul eder. Gündelik hayat içerisinde pek çok belirsizlikle karşılaşma ihtimali düşünüldüğünde, belirsiz olayları tehdit edici bulmanın bireyde negatif duygulara neden olması ve çokça endişeye yol açması kaçınılmazdır. Kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma yapılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının devam etmesi ve gelişmesi açısından temel bir rol oynadığını savunulmaktadır (Michel ve diğerleri, 2005).

Kişinin beliren yetişkinlik dönemiyle beraber birçok ihtimaller ve değişen durumlar sebebiyle gelecek onlar için belirsizliğini sürdürmektedir. Beliren yetişkinlerin hayatında kesinliği olan durumların çok az olduğu ifade edilmiştir. Bu evrede olan yetişkinlerin belirsizlikle en sık karşılaşan kişiler oldukları söylenebilir (Atak ve Çok, 2010).

Erdur, Baker ve Bıçak (2004) tarafından yapılan bir çalışmada 16-29 yaşları arasındaki bireylerin en önemli sıkıntılarının geleceğe yönelik yaşadıkları şiddetli kaygı olduğu tespit edilmiştir.

Yetişkinlerin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi artıkça belirsizlik içeren görevlerde verimlerinin azaldığı tespit edilmiştir (Tallis, Eysenck ve Mathews, 1991). 65 yaş üzeri ileri yetişkin olan kişilerin gençlere kıyasla belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha düşük düzeyde olduğunu gösteren sınırlı kanıtlar mevcuttur. Bunun nedeni yaşlanma ile beraber kişilik özelliklerinde de değişiklikler olabileceğidir (Basevitz ve diğerleri, 2008). Yaşlı bireylerin öngörülmez ve belirsiz olaylarda tecrübeleri sebebiyle daha iyi duygu düzenlemeleri yaptığı ve olgunlaşmaları belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltabilir. Bu durumda ileri yaşlarda endişeyi yatıştırır (Donnellan ve Lucas, 2008).

1.3.3. Covid-19 ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Yurt İçi Araştırmalar

Duman (2020) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile Covid-19'un sebep olduğu korku düzeyi araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile Covid-19'un sebep olduğu korkunun orta seviyede çıkmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ile Covid-19'un neden olduğu korku seviyesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu açıklanmıştır.

Aydın (2020) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının psikolojik sağlamlık, ruminatif düşünme biçimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminatif düşünme biçimi üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Arslan ve diğerleri (2021) Covid-19 pandemisinde psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide farkındalığın aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir.

1.3.4. Covid-19 ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar

Rettie ve Daniels (2020) yaptıkları bir çalışmada stres, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sıkıntılarının Covid-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarının da bu ilişkiye eşlik ettiği tespit edilmiştir.

Reizer, Geffen ve Koslowsky (2021) tarafından yapılan bir çalışmada pandemi döneminde karantina zamanlarında psikolojik sıkıntı ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün arasında ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre psikolojik sıkıntı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sıkıntı açısından önemli bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir.

Rettie ve Daniels (2021) yaptıkları çalışmada Covid-19 döneminde başa çıkma tepkileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde çıkan bulgular uyumsuz başa çıkma stillerinin psikolojik sıkıntı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide yordayıcı bir etki gösterdi belirtilmiştir.

1.4. Sosyal Desteğin Tanımı ve Algılanan Sosyal Destek

Dünyaya geldiğimiz zamandan hayatımızın sonuna kadar, yaşama dair başımıza gelen pek çok değişiklikte, kişiye bu değişikliklerle beraber yardımcı olan ve destek veren bütün bireyler arası ilişkiler sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Stromborg ve Olsen, 1997). Başka bir sosyal destek tanımı ; “kişinin kendisine en yakın hissettiği kişilerle sınırlarını paylaşabilecek kadar güven duyması” şeklinde tanımlanmaktadır (Akt. Yıldırım, 1997).

Algılanan sosyal destek ise; etrafımızdaki kişilerden değer verip sevdiğimiz insanlar tarafından bize sunulan desteğin farkında olunması ve bu desteğin bilişsel bakımdan yeterli gelmesi olarak tanımlanabilir. Algılanan sosyal destek, sosyal desteğin kişinin algılama şekliyle ilgili olması sebebiyle sosyal destek tanımlamasından farklı kabul edilir (Park, 2007)

1.4.1. Sosyal Desteğin Önemi ve Etkileri

Kurt Lewin'in "Alan Kuramı" ve "Davranış" tanımı sosyal destek kavramının kökenini oluşturur. Lewin'e göre sosyal desteğe bakıldığında; bireylerin davranışlarını etkilemede çok önemli bir faktördür. Kişi; çevre ve davranışların sentezinden, davranışlar ise psikolojik ve sosyal çevreden etkilenir. Kişinin davranışında değişiklik yapılmak istendiğinde, sosyal çevresinde yenilik yapılmalıdır (Akt. Yıldırım, 1997).

Osseiran-Waines ve Elmacian (1994)'e göre sosyal destek; sosyal ağ örüntüleridir. Kişilerin büyük stres kaynaklarından (sevdiği bir kişinin kaybı, hastalık vb.) hayatın kriz zamanlarından koruma işlevine sahiptir.

Bir açıdan da sosyal desteğin bir gruba ait olarak sevgi, benlik saygısı, şefkat, yeterlilik gibi sosyal ihtiyaçları karşılayarak ruhsal ve fiziksel sağlığı pozitif bir şekilde etkilediği bildirilmiştir (Sorias, 1988). Sosyal bir varlık olan insanın negatif olayların etkisinden kurtulup, kişinin yaşamı üzerinde pozitif etkiler bırakıp, koruyucu bir yanı olan sosyal desteğin, aynı zamanda kişinin kendisini önemli ve özel hissetmesini sağlar (Cohen ve Wills, 1985).

Bruhn ve Philips (1984)'e göre birey tarafından sosyal desteğin pozitif şekilde algılanması ve kullanılması için gereksinim algılanmalıdır. Sosyal desteğe nasıl ulaşacağını ve nasıl kullanması gerektiğini bilmelidir.

Sosyal destek, kişinin etrafından gördüğü sevgi, saygı, takdir, ilgi ve güvene ek olarak maddi destek ve bilgi kazanma gibi psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan nitelikli destek olarak açıklanmaktadır (Budak, 1999). Bahsedilen nitelikli desteğin kökenine bakıldığında ise kişinin ihtiyaçlar basamağındaki sevgi, takdir, ait olma ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçların farklı kişilerle (aile, arkadaş, profesyonel danışmanlar) geliştirdiği etkileşim sonucunda doyum alması şeklinde ifade edilmektedir (Ekinci ve Ekici, 2003). Cohen ve Wills (1985)'e göre kişinin ruh ve beden sağlığını direk etkileyen sosyal destek, kişi üzerinde fizyolojik ve psikolojik bakımdan önemli etkiye sahiptir.

Özgür (1993)'e göre sosyal destek kişilerin yaşamlarını zorlayan, stres yaratan durumlarla başa çıkma stratejilerini ve stresin kişi üzerindeki negatif etkilerine karşın kişinin dayanıklılık göstermesini sağlamaktadır. Kişinin öz güvenini olumlu ve olumsuz açıdan etkiler. Sosyal destek kavramı 1970'li yıllarda literatürde yerini almaya başlamıştır. Cassel (1976)'e göre sosyal desteğin ve sosyal çevrenin kişinin stres ve olumsuz olaylarla başa çıkmada etkisi olduğunu dile getirmiştir. Kişinin sağlığının devam edebilmesinde psiko sosyal süreçlerin önemli olduğunu söylemiştir.

Sosyal destek sosyal ilişkilerin önemli bir işlevidir. Böylece sosyal ve duygusal ihtiyaçlar karşılanır. Bunlar; yakınlık, güvenlik, ait olma, pratik yardım gibi temel sosyal ve duygusal ihtiyaçlardır (Eisenberger, 2010).

Sosyal desteğin kişinin performansını arttırarak, gelişimine katkı sağladığı ifade edilir. Kişinin tüm yaşamı boyunca ruh sağlığı üzerinde pozitif etkileri olduğu ayrıca genel sağlığı koruduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Beresford, 1994: Doğan, 2001: Harris ve McHale, 1989: Krause, 1986).

Doğrudan etkisi temel ihtiyaçlarla alakalıdır. Bunlar; değer görme, ait hissetme gibidir. Tampon etkisi ise belirli stres durumlarında kendini göstermektedir. Kişinin iyilik halini zedeleyen ya da tamamen etkileyen durumlarda sağlık sıkıntıları, kişisel sorunlar, iş problemleri gibi krizlerde tampon etkisi yaratır (Diewald ve Sattler, 2010).

Cohen ve Wills (1985)' e göre algılanan sosyal destek, alınan sosyal desteğe göre daha önemlidir. Bunun sebebi kişinin hayatında ve destek kaynaklarında değişimler meydana geldiğinde algılanan sosyal desteğin alınandan çok daha önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Sosyal ilişkilerin hayat boyu gelişimini inceleyen yaklaşımlar, yaşa bağlı çeşitli farklılıkları başka açılardan incelerler. Bazı yaklaşımlar, yaşla beraber gelen değişikliklerin kişinin kendisinde var olan değişimlere bağlar (Carstensen, 1992). Carstensen ve English (2014) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal ağların orta yaşa kadar çoğaldığını, orta yaş ve yaşlılığın sonlarına doğru çevresel ortaklıkların sayısının azalması ile beraber azalış gösterdiği belirtilmiştir.

Yaşa bağılı değişimlerin, ilişkilerin niteliğini etkilediğine dair çeşitli kanıtlar mevcuttur. Luong, Charles ve Fingerman (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, ileri yaşı gelmiş yetişkinlerin genç ve orta yetişkinlere göre daha iyi sosyal ağı ve ilişkilere sahip olduğunu, bu ilişkilerinden duydukları memnuniyetin yüksek olduğunu bildirmektedir. Ayrıca ilişkilerinde sosyal ortakların sebep olduğu negatif duyguların ve problemlerin daha az olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada, aile üyeleri ile olan sosyal etkileşimin yoğunluğunun yetişkinlik döneminde artış gösterdiği, fakat arkadaşlar ve tanıdıklarla olan sosyal etkileşimin yoğunluğunun ise ilk yetişkinlikten itibaren azaldığını ortaya koymuştur (Kalmijn, 2012; Carstensen, 1992).

1.4.2. Sosyal Destek Kaynakları

İnsan sosyal bir varlık olarak sosyal desteği pek çok kaynaktan alabilir. Aile, arkadaş, özel bir kimse, sivil toplum kuruluşları, uzmanlar tarafından formal ve informal olarak kişi sosyal destek sağlayabilir (Özbeşler, 2001). İnsanlar etraflarında olası sıkıntılarında, kendilerine değer veren ve kendileri ile ilgilenen, etrafında güvenilir, onları seven kişilerin var olduklarını hissetmeleri kişiye güven aşılar. Bu güven sayesinde kişiler sosyal destek sisteminin içinde olduklarını fark ederler (Sarason ve diğerleri, 1983).

Üç kaynaktan oluşan çok boyutlu algılanan sosyal destek aile (anne, baba, kardeş, eş, çocuk gibi.) arkadaş (okul arkadaşı, iş arkadaşı vb.) ve kişi için önemli olan özel bir insan şeklindedir (Çeçen, 2008).

1.4.3. Covid-19 ve Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Yurt İçi Araştırmalar

Özbezek, Paksoy ve Çopuroğlu (2021) tarafından yapılan bir çalışmada sağlık çalışanları üzerinde Covid-19 pandemisi sırasında sosyal destek algılarının tükenmişlik düzeyine etkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırmanın bulgularına göre sosyal destek türleri ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu açıklanmıştır.

Özmete ve Pak (2020) yaptıkları çalışmalarında algılanan sosyal desteğin Covid-19 döneminde kaygı seviyeleri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmanın sonucuna göre algılanan sosyal destek seviyesi çoğaldıkça kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Ateş (2021) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 salgını sürecinde kişilerin algılanan sosyal destek, empatik eğilimleri, kaygı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre kişilerin empatik eğilimleri ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı tespit edilmiştir.

Burhan (2021) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik katılık ve algılanan sosyal destek ilişkisi Covid-19 döneminde doktorlar üzerinde incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucuna göre psikolojik katılık ve sosyal destek ilişkisinin olumsuz yönde bir ilişki olduğudur. Ayrıca zor şartlar altında çalışan doktorların sosyal destekleri arttıkça psikolojik katılık seviyesinin azaldığı tespit edilmiştir.

1.4.4. Covid-19 ve Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar

Grey, Arora, Thomas, Saneh, ve Tohme (2020) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 döneminde sosyal izolasyon yaşayan kişilerin psikolojik sağlıklarının üzerindeki algıladıkları sosyal desteğin etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda algılanan sosyal destek arttıkça izolasyon sürecindeki depresyon riski azalmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek arttıkça uyku kalitesinin de arttığı tespit edilmiştir.

Nowakowska (2020) Covid-19 pandemide yaptığı çalışmasında genç yetişkinlerin yalnızlık zamanlarında algıladıkları sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre olumsuz negatif düşünceler yalnızlığın önemli yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca geçmişle ilgili negatif düşüncelerin fazla olması bireyin daha çok yalnızlık yaşamasına neden olduğu tespit edilmiştir.

Zuo, Yang, Yao, Han, Nie ve Wen (2021) tarafından yapılan bir çalışmada Covid-19 döneminde bireylerin algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluklarının, yaşamdaki anlam ile pandemi riskinin etkileri altında ilişkisi incelemiştir. Çalışma sonucunda, algılanan sosyal destek ile umutsuzluk arasında yaşamın anlamının rolü olduğunu ifade etmişlerdir.

He, Zhang, Chen, Zhang, Zou ve Luo (2021) tarafından yapılan bir çalışmada medya üzerinden Covid-19'a maruz kalmanın akut stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca bu etki üzerinde algılanan sosyal destek ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün

düzenleyici rolüne bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre medya üzerinden Covid-19'a maruz kalma ile akut stres arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu ilişkiye kısmi aracı olduğu tespit edilmiştir. Medya üzerinden Covid-19'a maruz kalmanın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, akut stres üzerindeki etkileri, algılanan sosyal destek düzeyi az olan kişiler için daha fazla olduğu açıklanmıştır.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, veri toplama araçları, kullanılan veri araçlarının geçerlik ve güvenilirlikleri, veri toplama süreci, örneklem grubu ve verilerin analizi hakkında ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma betimleyici bir çalışma olup, nicel ölçümler kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel model şeklinde hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli değişkenlerin arasındaki ilişkilerin nasıl olduğuna bakan araştırma yöntemlerindendir.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini İstanbul, Sivas ve Adana illerinde yaşamakta olan 18-65 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya gönüllü 300 kişi katılmış, veriler sanal ortamda toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcılara sunulan Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. SosyoDemografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin demografik özelliklerine dair bilgilerin yer aldığı Sosyodemografik Form; yaş, cinsiyet, medeni durum, kiminle yaşadığı, eğitim durumu, çalışma durumu, iş kaybı, yaşadığı şehir, kronik hastalık, covid-19 tanısı ve tedavi, sağlık çalışanı tanıdığı olma gibi çeşitli bilgilere yönelik sorular sorulmuştur.

2.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Wal (2010) tarafından bilişsel esneklik envanteri geliştirilmiştir. Bireylerin olaylar ve durumlar karşısında bilişsel esneklik düzeyini ölçmeyi amaçlamıştır. Doğan ve Sapmaz (2013) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri 20 maddelik, 5'li likert tipinde bir ölçektir. Cronbach alfa iç

tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle ölçeğin güvenirliğine bakılmıştır. Güvenirlik kat sayısı ölçeğin tamamı için .90 cronbach alfa, alternatifler alt boyutu için .90, kontrol alt boyutu için .84 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada, Bilişsel Esneklik Envanteri için yapılan güvenirlik analizleri sonucunda hesaplanan alfa katsayısı 0,89'dur. Elde edilen kat sayı ölçme aracının güvenirliğinin iç tutarlılığa bağlı yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Carleton, Norton, & Asmundson (2007) tarafından geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Türkçe 'ye uyarlanmış olup güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği 12 maddeden oluşmuştur. İleriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ölçeğin alt boyutlarıdır. Ölçeğin puanlamasında ters kodlanan madde yoktur. Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin bütünü için .88, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için yapılan güvenirlik analizleri sonucunda hesaplanan alfa katsayısı 0,89'dur. Elde edilen kat sayı ölçme aracının iç tutarlılığa bağlı güvenirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir.

2.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimet ve diğerleri (1988) tarafından çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği geliştirilmiştir. Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkiye'de güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin gözden geçirilmiş formu geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Ölçek 7'li likert tipi olup, 12 maddelik sorulardan oluşmaktadır. Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha yöntemi kullanılmıştır. 0.80 ile 0.95 değerleri arasında değişim gösteren ölçeğin kabul edilebilir olduğu iç tutarlık gösterdiği tespit edilmiştir (Eker ve Arkar, 1995). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında üç faktörlü yapısı desteklendiği görülmüştür (Eker ve Arkar, 1995).

Bu araştırmada, Algılanan Sosyal Destek leği için yapılan güvenirlik analizleri sonucunda hesaplanan alfa katsayısı 0,91’dir. Elde edilen katsayı lme aracının iç tutarlılığa bağlı güvenirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılması için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alındıktan sonra veriler pandemi nedeniyle sanal ortamda Google Forms üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük leği ve çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek leği sosyal medya aracılığı ile bağlantı adresi paylaşılmıştır. Çalışmaya katılım gönüllük esasına dayanır. Anket süresi yaklaşık 10 dakikadır. Katılımcıların kimliklerini belli edecek hiçbir soru sorulmamıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan sosyal destek leğinden elde edilen puanların dağılımı için basıklık ve arpıklık katsayıları incelenmiş olup normal dağılım varsayımının karşılanabilmesi için basıklık ve arpıklık katsayısının ± 1 Aralığında bulunması yeterlidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada arpıklık ve basıklık katsayılarının lme araçlarından elde edilen puanlar için belirtilen aralıkta yer aldığı tespit edilmiştir. (Tablo 1).

Tablo 1. lme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait arpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	arpıklık		Basıklık	
	z	Sh	z	Sh
Bilişsel esneklik	0,02	0,14	-0,48	0,28
Belirsizliğe tahammülsüzlük	-0,11	0,14	-0,33	0,28
Algılanan sosyal destek	-0,54	0,14	-0,55	0,28

Araştırmanın amacına uygun olarak, bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici/moderatör etkisini test etmek için regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bunun için SPSS Hayes

macrosu kullanılmıştır. Hayes macrosu bootstrap yöntemini kullanarak analizleri gerçekleştirmektedir. Çokluk ve diğerleri (2010)'a göre bağımsız değişkenler için çoklu bağlantı sorunu (Collinearity) olup olmadığına bakmak için regresyon analizinden önce varyans atış faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Bunun sonucuna göre $VIF < 10$ şeklinde olması çoklu bağlantı sorununun olmadığını göstermektedir. Hesaplanan VIF değeri 1,05 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunun olmadığını açıklamıştır. Durbin- Watson katsayısı ile hataların bağımsızlığı hipotezini incelemek için hesaplanmıştır. ($>1,5$ ve $<2,5$) aralığında çıkan katsayının hataların bağımsızlığı hipotezinin karşılandığını ifade etmektedir (Kalaycı, 2017). 1.90 şeklinde hesaplanan Durbin-Watson katsayısı ise elde edilen katsayılar ile ilgili varsayımın karşılandığını işaret etmektedir. Yapılan analiz sonucunda, çok değişkenli analizler için ölçme araçlarından elde edilen puanların yeterli olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında, belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını ilk önce cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarını çalışmanın diğer değişkenleri olan yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu ve yaşanan şehir değişkenlerine göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Scheffe çoklu karşılaştırma testi varyans analizinde farkın kaynağını belirlemek için kullanılmaktadır. Kayrı (2009)'a göre gruplarda bulunan kişi sayılarının ve homojenliğin farklı olduğu durumlarda kullanılan çoklu karşılaştırma testlerinden yararlanıldığını açıklamıştır. Analizler için yapılan güven Aralığının %95 olduğu görülmektedir. SPSS 25.0 istatistik paket programı analizleri gerçekleştirmede kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde çalışmada ortaya konulan araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla, verilerin çeşitli istatistiksel yöntemlerle analizlerinden elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyetiniz	Erkek	103	34,3
	Kadın	197	65,7
Yaş	18-35	115	38,3
	36-60	123	41,0
	60 üzeri	62	20,7
Medeni durum	Bekâr	77	25,7
	Evli	184	61,3
	Diğer	39	13,0
Yaşadığınız şehir	İstanbul	101	33,7
	Sivas	101	33,7
	Adana	98	32,6
Eğitim durumu	Lise ve altı	41	13,7
	Lisans	178	59,3
	Lisansüstü	81	27,0
Gelir durumu	Düşük	45	15,0
	Orta	202	67,3
	Yüksek	53	17,7
	Toplam	300	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %34,3'ünün erkek, %65,7'sinin ise kadın olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %38,3'ü 18-35, %41'i 36-60 ve %20,7'si 60 üzeri yaş grubunda bulunmaktadır. Evli katılımcıların oranı %61,3'tür. Katılımcıların %33,7'si İstanbul, %33,7'si Sivas ve %32,6'sı Adana ilinde yaşamaktadır. Katılımcıların büyük bir oranı (%59,3) lisans mezunu olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı gelir durumunu orta düzey (%67,3) olarak ifade etmiştir.

Tablo 3. Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Algılanan Sosyal Destek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort	Ss	1.	2.	3.
1. Bilişsel esneklik	79,62	10,92	1		
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük	39,80	9,67	-0,25**	1	
3. Algılanan sosyal destek	64,31	14,82	0,22**	-0,06	1

**p<0,01; *p<0,05; N=300

Bu çalışmanın temel araştırma sorusu bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında bir ilişkinin olup olmadığıdır. Olası ilişkinin daha iyi anlaşılması amacıyla ek olarak bilişsel esneklik düzeyi ve sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkide incelenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve algılanan sosyal destek puan ortalamalarının sırasıyla 79,62 (Ss=10,92), 39,80 (Ss=9,67) ve 64,31 (Ss=14,82) olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır. Bilişsel esneklik puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=-0,25$; $p<0,01$). Bilişsel esneklik arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Bilişsel esneklik puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,22$; $p<0,01$). Bilişsel esneklik arttıkça algılanan sosyal destek de artış göstermektedir.

Tablo 4. Bilişsel Esneklik ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Sh	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	68,41	17,60	3,89	0,00	33,77	103,05
Bilişsel esneklik (Be)	-0,36	0,22	-1,63	0,11	-0,79	0,07
Algılanan sosyal destek (Asd)	-0,17	0,27	-0,62	0,53	-0,71	0,37
Be X Asd	0,002	0,003	0,62	0,54	-0,005	0,009
Model özeti			R=0,26	R ² =0,07	F=6,95	p<0,01
Etkileşim değişkeni modele eklendiğinde			R ² değişim =0,001		F=0,38	p=0,54

Bağımlı değişken= Belirsizliğe tahammülsüzlük

Tablo 4 incelendiğinde, bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek değişkeni birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($R=0,26$; $F_{(3;296)}=6,95$; $p<0,01$). Yordayıcı değişkenler belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimin %7'sini açıklamıştır. Etkileşim değişkeninin (Be X Asd) modele eklenmesi ile R^2 değerindeki artış (R^2 değişim=0,001) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(1;296)}=0,38$; $p>0,05$). Elde edilen sonuçlar, bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici/moderatör etkisinin bulunmadığını göstermiştir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	Sd	p
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Kadın	197	39,56	10,22	-0,61	298	0,55
	Erkek	103	40,27	8,55			

Tablo 5 incelendiğinde, cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t_{(298)}=-0,61$; $p>0,05$). Kadın ve erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6. Medeni Duruma Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort	Ss	F	p
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Bekâr	77	39,95	9,21	0,27	0,77
	Evli	184	39,97	9,85		
	Diğer	39	38,74	9,90		

Tablo 6 incelendiğinde, medeni duruma göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F_{(2;299)}=0,27$; $p>0,05$). Bekâr ve evli katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7. Yaşa Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş grubu	N	Ort	Ss	F	p
Belirsizliğe tahammülsüzlük	18-35	115	40,18	9,59	0,46	0,63
	36-60	123	39,97	10,31		
	60 üzeri	62	38,77	8,53		

^hScheffe testi, *p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde, yaşa göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F_{(2;299)}=0,46$; $p>0,05$). 18-35, 36-60 ve 60 üzeri yaş grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzerlik gösterdiği gözlenmiştir.

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc ^h
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Lise ve altı ^a	41	44,32	9,22	5,81	0,00*	a>b, a>c,
	Lisans ^b	178	39,48	10,06			
	Lisansüstü ^c	81	38,23	8,38			

^hScheffe testi, *p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde, eğitim durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmaktadır. ($F_{(2;299)}=5,81$; $p<0,05$). Scheffe testi sonuçlarına göre, eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalaması, eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 9. Gelir Düzeyine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Gelir düzeyi	N	Ort	Ss	F	p
Belirsizliğe tahammülsüzlük	Düşük	45	41,38	9,91	1,10	0,33
	Orta	202	39,80	9,64		
	Yüksek	53	38,47	9,59		

^hScheffe testi, *p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde, gelir düzeyine göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F_{(2;299)}=1,10$; $p>0,05$). Gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 10. Yaşanılan Şehire Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaşanılan şehir	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc ^h
Belirsizliğe tahammülsüzlük	İstanbul ^a	101	36,98	9,61	6,76	0,00*	b>a, c>a,
	Sivas ^b	101	41,40	8,85			
	Adana ^c	98	41,07	9,99			

^hScheffe testi, *p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde, yaşanılan şehire göre belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($F_{(2;299)}=6,76$; $p<0,05$). Scheffe testi sonuçlarına göre, Sivas ve Adana illerinde yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamaları, İstanbul ilinde yaşayan diğer bireylere göre puan ortalamalarına bakıldığında da anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırma, Covid-19 pandemi döneminde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici rolünün gelişimsel eğride incelenmesini amaçlamıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin bazı demografik sorulardan cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim durumu ve yaşanan şehir değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen veriler aracılığı ile araştırma sorularına cevap aranmıştır. Literatürdeki çalışmalar temel alınarak tartışmalara yer verilmiş, bulgular yorumlanmıştır.

4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Bu amaçlar doğrultusunda, ilk araştırma sorusu “ *Kadınların ve erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?*” şeklindedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyet değişkeni için yapılan analiz sonucuna göre; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını görülmektedir. Kadınların ve erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Literatüre de bakıldığında bu bulguyu destekleyen ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Buhr ve Dugas (2002) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Geçgin ve Sahranç (2017) benzer şekilde yaptıkları çalışmada cinsiyet ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisine bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre; kadınların ve erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerin anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Güdük ve diğerleri (2021) tarafından Covid-19 döneminde sağlık çalışanları üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini inceledikleri bir çalışmada cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık yaratmadığı açıklanmıştır. Valle ve diğerleri (2020) tarafından yapılan Covid-19 dönemindeki karantina ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet üzerinde düşük düzeyde bir etkisi olduğu görülmüştür. Boelen ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile cinsiyet değişkeni incelenmiş ve anlamlı bir farklılık çıkmadığı açıklanmıştır. Sarı (2007) tarafından yapılan bir çalışmada “belirsizlik stres verici ve üzücüdür” belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutu için kadınların erkeklere göre farklılık gösterdiği diğer boyutlar için ise kadınlar ve erkeklerde anlamlı bir farklılık

olmadığı görülmüştür. Yıldız ve Güllü (2018)'e göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemesi, bütün kişilerin duyuşsal ve bilişsel olarak belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayabileceğini, bu konuda cinsiyetin benzerlik göstererek anlamlı bir farklılık yaratmayacağını açıklamışlardır. Bu araştırma sonucundan hareketle, cinsiyete göre farklılık göstermemesinin nedeni; belirsizliğin bireyler için kaygıya ve endişeye yol açtığını gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur. Yıldırım (2020)'nin Covid-19 pandemisini cinsiyet bağlamında değerlendirdiği çalışmasında vaka sayılarında kadınların ve erkeklerin benzerlik gösterdiğini açıklamıştır. Buna karşı ölüm oranlarının erkek bireylerde daha fazla olmasına rağmen pandeminin sebep olduğu korku ve kaygının cinsiyet ayrımı yapmadığı, virüse yakalanma korkusunun tüm bireylerin yaşamlarını tehdit ettiği ve belirsizliğin benzerlik göstereceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sorusu *“Bireylerin medeni durumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?”* şeklindedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin medeni durum değişkeni için yapılan analiz sonucuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Medeni durumu; evli, bekâr ve diğer kategorisinde bulunan katılımcıların gösterdiği tahammülsüzlük düzeyinin benzer olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bu bulgunun desteklendiği görülmektedir. Ersöz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlikle başa çıkma değişkenleri ile medeni durum arasındaki ilişkide anlamlı bir farkın görülmediği açıklanmıştır. Benzer şekilde Belge (2019) tarafından yapılan çalışmada evli ve bekâr kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile medeni durum arasında da anlamlı bir farklılık görülmediği ifade edilmiştir. Literatür çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün medeni duruma göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur. Savaş (2021) tarafından pandemi döneminde yapılan bir çalışmada medeni durumu bekâr olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, diğer katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Kessler ve Essex (1982)'e göre evliliğin getirisi olan sosyal destek, yaşamda karşılaşılan sorunlarla başa çıkma konusunda kolaylık sağladığı, kişiyi daha dayanıklı hale getirdiğini açıklamaktadır. Bu araştırma sonucundan hareketle, belirsizliğin medeni duruma göre benzerlik göstermesinin nedeni; Medeni durumu bekâr, evli ya da diğer grubunda bulunan katılımcılar için Covid-19 sürecindeki yaşanan

belirsizliğin çok yönlü olabileceği düşünülmektedir. Örneğin; evli bireylerin sorumluluk alanlarının eş ve çocuklara karşı daha fazla olması, yüzleştikleri ekonomik ve sosyal açıdan belirsizliklerin çoğalması öngörülmektedir. Bekâr ya da diğer gruptaki bireylerde ise, Covid-19 sürecinde yaşadıkları psikolojik ve sosyal zorlanmalarda romantik ilişkilerinin olmaması ve desteğin yeterli olmayışı belirsizlikle başa çıkmada benzerlik göstereceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sorusu *“Bireylerin yaş grupları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında bir fark var mıdır?”* şeklindedir. Covid-19 pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaş gruplarının arasında anlamlı bir farklılaşma göstermediği gözlenmiştir. 18-35, 36-60 ve 60 üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların yaşa bağlı tahammülsüzlüklerinin benzer olduğu görülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Göç (2017) tarafından yapılan bir çalışmada yaşları 18-25, 26-30, 31-35, 36-40 ve 40 üzeri olan grupların belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan “ Belirsizlik Stres ve Üzüntü Vericidir” ve “ Belirsizlik Rahatsız Edicidir” boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı açıklanmıştır. Dugas ve diğerleri (2001) tarafından yapılan çalışmada yaş faktörünün belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde bir etkisinin bulunmadığı açıklanmıştır. Benzer bir çalışmada Ersöz ve diğerleri (2016)’nin yaş değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkileyen bir faktör olmadığını açıklamıştır. Güdük ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 döneminde sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile yaş arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatürde anlamlı fark oluşturan çalışmalara da rastlanılmıştır. Valle ve diğerleri (2020) tarafından yapılan Covid-19 dönemindeki bir çalışmada genç kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu açıklamıştır. Michel (2001) yaşın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde bir etkisi olmadığını ifade etmiştir. Ermiş ve Bayraktar (2021) tarafından yapılan Covid-19 döneminin çıktılarını gelişimsel açıdan inceledikleri bir çalışmada spesifik olarak herhangi bir yaş döneminin etkisinden bahsetmenin zor olduğu, her yaş döneminin kendine has yıkıcı etkiler bulundurduğunu tespit etmişlerdir. Tamiolaki ve Kalaitzaki (2020) salgının yaş grubu ayırt etmeksizin bütün bireyler için ciddi ölçüde yaşam stres kaynağı olmuştur. Uzunaslan (2019) yaptığı çalışmasında yaş değişkeni ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini incelemiş, arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını açıklamıştır. Bireyler için en temel kaygı kaynağının

belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu açıklanmaktadır (Sungur, 2020). Bu araştırma sonucundan hareketle, belirsizliğin neden olduğu etkilerin her yaşta benzerlik göstermesinin nedeni; pandeminin önemli bir sağlık krizi yarattığı, her yaş grubundaki bireylerin hayatında bu değişimin kaygıya neden olup, insanların yaşamlarında tehdit unsuru haline gelmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sorusu “*Bireylerin eğitim düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?*” şeklindedir. Covid-19 pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlükleri, eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Aka (2021)’in Covid-19 döneminde yaptığı çalışmada eğitim düzeyi ilk ve orta öğretim olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyindeki bireylere göre daha yüksek olduğunu açıklamıştır. Kilit ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün öğrencilerin başarı sıralamasında anlamlı olarak farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Başarılı olanlar belirsizliği daha çok olumsuz olarak gördüğünü açıklamıştır. Kilit (2019) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile algılanan başarı durumu ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre ortalamanın altında başarı algısına sahip olan bireylerin ortalama ve ortalama üstü başarı algısına sahip olan bireylere göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Salihoğlu (2021) çalışmasında, eğitim süresi arttıkça ve yaş ilerledikçe belirsizliğe tahammülsüzlüğün, işlevsel olmayan başa çıkma tutumların ve psikolojik belirtilerin azaldığını açıklamıştır. Literatürde anlamlı farklılık oluşturmayan çalışmalara da rastlanmaktadır. Belge (2019) eğitim seviyenin belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinde anlamlı bir farklılık olmadığını dile getirmiştir. Bu araştırma sonucundan hareketle, araştırmalarda farklı farklı sonuçlar elde edilmiş olsa da bu durumun farklı zaman dilimlerinde farklı gruplara yapılmış olması, çalışmaya katılan kişilerin bireysel farklılıklarının, algıladıkları belirsiz durum ve koşulların eğitim düzeyinden bağımsız olarak değişiklik gösterebilmesiyle ilişkili olabilir. Eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek olma nedeni ise eğitim düzeyinin düşük olmasından kaynaklı bilgi ve farkındalığın az olması, kaygı ile başa

çıkma da zorlanma, bireyin kendini yetersiz hissetmesi ve duygu regülasyonu sağlayamamasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sorusu “*Bireylerin gelir düzeyi grupları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?*” şeklindedir. Covid-19 pandemi döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ile gelir düzeyi gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu görülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Erguvan (2015) tarafından yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelir düzeyi grupları (yetersiz, orta ve iyi) arasında anlamlı bir farklılık görülmediğini tespit etmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı ve engelleyici alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı seviyede bir farklılık oluşturmadığı gözlenmiştir. Gelir düzeyi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılık olmadığını destekleyen benzer çalışmalarda (Kilit ve diğerleri, 2019; Belge, 2019; Geçgin ve Sahranç, 2017; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005) mevcuttur. Literatürde başka çalışmalarda gelir düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı bir fark gösterdiği araştırmalarda mevcuttur. Savaş (2021) çalışmasında düşük gelir grubundaki katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları anlamlı derecede yüksek olduğunu açıklamıştır. İş hayatının belirsizliği, geleceğin bilinmezliği kişileri etkileyerek depresyon ve anksiyete yaşamalarına sebep olduğu bilinmektedir (Wright, Lebell ve Carleton, 2016). Bayram, Özkamalı ve Çiftçi (2021) çalışmalarında alt gelir düzeyinde olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, ortalama ve ortalama üstü gelir düzeyine sahip olan katılımcılara kıyasla daha fazladır. Çolak (2021) Covid-19 döneminde yaptığı çalışmasında orta gelir düzeyi olan katılımcıların sorumluluk/tehlike algısının yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu söylemiştir. Bireylerin iş ile ilgili kaygılarının çoğalması, iş hayat dengesinin bozulması psikolojik açıdan yıkıcı etkileri ortaya çıkarmaktadır (Kıcı, 2017). Bu araştırma sonucundan hareketle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelir düzeyine göre farklılık göstermemesinin nedeni; pandeminin yarattığı en büyük sorunlardan birinin ekonomik kriz olduğu, bireylerin ekonomik güvencelerinin sarsılması, belirsizliğin de ekonomik kaygıları tetiklediği düşünülmektedir. Salgın zamanlarında meydana gelen belirsizliğin tehlikeye olan bakış

açılarını da etkilediği ifade edilmiştir (Sungur, 2020). Dolayısıyla gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan tüm bireylerin belirsizliği anlamlandırma biçimlerinin benzerlik gösterebileceği ile ilişkili olabilir.

Araştırmanın bir diğer sorusu “*Bireylerin yaşadıkları şehir ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır? (Mega Kent-İstanbul, Büyük Şehir-Adana, Küçük Şehir-Sivas örneklemleri üzerinde)* şeklindedir. Covid-19 pandemi döneminde yaşanan şehir ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sivas ve Adana illerinde yaşayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi İstanbul ilinde yaşayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Salihoğlu (2021) tarafından yapılan şehir, büyük şehir ve metropol olmak üzere 3 kategoride incelediği çalışmasında küçük ölçekli şehirde yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri büyük şehirde yaşayan bireylere göre anlamlı açıdan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Özdemir (2021) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaşanan yer arasındaki ilişkide büyük şehirde yaşayanların ilde yaşayanlara göre, ilde yaşayanların ise ilçede yaşayanlara göre daha az belirsizliğe tahammülsüz oldukları ortaya konulmuştur. Ersöz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmaya göre 22 yaş ve üzerinde olan büyükşehirde yaşamayan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin daha fazla olduğunu açıklamışlardır. Literatür çalışmalarına bakıldığında yaşanan şehire göre anlamlı bir farklılık yaratmayan çalışmalarda mevcuttur. Coşkun (2019) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yaşanan yere göre farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Erol (2020) tarafından yapılan çalışmada metropol ve metropol dışında yaşamın geçtiği yer ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılaşma olmadığı açıklanmıştır. Konuşkan ve Ersöz (2016) tarafından yapılan çalışmada büyükşehirde yaşayan ve yaşamayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile belirsizlikle başa çıkma stillerinde anlamlı olarak farklılık görülmediği saptanmıştır. Simmel (1993) metropol ve modern yaşamı konu aldığı çalışmasında şehirde yaşayan kişilerin zihinlerindeki algılarına bakmış, şehir yaşamın insanlarda hayat bakış açılarını açıklamıştır. İnsanların zihinlerindeki şehir hayatında oluşan yoğun uyarıcıların bombardıman etkisi oluşturduğunu bu durumdan ancak duyarsızlaşarak korunacağını söylemektedir. Küçük yerleşim yerleri daha huzurlu ve sakin olurken şehir hayatı bundan

tamamen uzaktır. Büyük şehirlerde yaşam içerisinde çok yönlü uyaranlar bilişsel ve duygusal bakımdan değişiklik göstererek kişinin duyarsızlaşmasıyla koruma altına almaktadır. Bu araştırma sonucundan hareketle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşanılan şehir değişkenine göre farklılık göstermesinin nedeni; şehirlerarasındaki yaşam koşullarının farklılık göstermesi, kozmopolit yerlerde belirsiz durum ve koşullarla daha sık karşılaşılmasının, orada yaşayan bireylerin başa çıkma ve mücadele etme şekillerini geliştirdiği, belirsizliklere ve sorunlara karşı daha dayanıklı olabilecekleri düşünülmektedir. Örneğin belirli bir yaştan sonra insanların emekliliklerinde yavaş şehirlere taşınma düşünceleri daha sakin ve stresten uzak kalmak istemeleriyle ilişkili olabilir. Bu sebeple İstanbul'a göre daha küçük ölçekli olan Adana ve Sivas şehirlerinde yaşayan bireylerin tahammülsüzlüklerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bir diğer sorusu *“Covid-19 döneminde bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?”* şeklindedir.

Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yapılan analiz sonucunda bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel esneklik arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Literatür çalışmalarına bakıldığında bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Pandemi dönemi çalışmalarında ise bu iki değişkenin birlikte ele alındığı başka çalışmalara rastlanılmamıştır. Dugas, Freeston ve Ladouceur (1997)'a göre belirsiz durumlara ve olaylara bilişsel, duygusal ve davranışsal şekilde negatif tepki verme eğilimi belirsizliğe tahammülsüzlükle açıklanır. Buhr ve Dugas (2002)'a göre kişinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttıkça, belirsizlik yaratan olayları stresli ve üzücü olarak değerlendirmeye ve belirsizlik yaratan durumlardan kaçmaya eğilimli olduklarını ifade etmişlerdir. Literatür çalışmalarına bakıldığında belirsizlik içeren olayların bireylerde negatif duyguları oluşturacağı, gündelik işlevselliklerini bozduğu ifade edilmiştir (Zarick ve Stonebreaker, 2009; Robichaud, 2013). Dennis ve Vander Wall (2010)'a göre hayat içerisinde karşılaşılan stresli olaylarda bilişsel esnekliğe sahip olan insanların stresli durumlar karşısında daha uyum gösterdiği ve stresli olaylar karşısında daha etkili düşünüp bu durumun üstesinden gelebildiklerini açıklamışlardır. Bulgumuzu

destekleyen çalışmalara bakıldığında; Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021; Lieberman, Gorka, Sarapas ve Shankman, 2016; Özsoy, 2019; Güvenç, 2019; Öztürk, 2013; Ozsivadjian, Magiati, Happé, Baird, ve Absoud, 2020 yaptıkları çalışmalarda bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı negatif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin belirsiz olayları daha katlanabilir buldukları açıklanmıştır. Şirin Ayva (2018) yaptığı çalışmasında benzer şekilde bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin belirsiz durum ve olaylarda daha tahammülsüz olduklarını ifade etmiştir. Bu bağlamda, araştırma sonucu olan bilişsel esneklik arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasının nedeni; Yaşam içerisinde belirsizlik yaratan durumlar ve stres veren değişimlerle başa çıkmada esnekliğin önemli olduğu söylenebilir. Covid-19 pandemisinin de bireylerin yaşamlarında pek çok değişiklikler yaratması sebebiyle kişinin bu değişimlerde esnek düşünmesinin ve değişen koşullara uyum sağlamasının sorunlar karşısında tahammülünü artıracak, belirsizlikle başa çıkmada kişiyi daha güçlü kılacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sorusu “Covid-19 döneminde bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici bir rolü var mıdır?” şeklindedir. Bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir etkisinin olup olmadığı test edildiğinde; bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir rolünün istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde algılanan sosyal desteğin düzenleyici rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Araştırmalar sosyal desteğin psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma ve psikolojik belirtilerin üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Tarih boyunca salgın hastalıklar bireylerin ve toplumların yaşamlarında çok önemli yıkımlara sebep olan, insan neslinin büyük zarar görmesine neden olan önemli afetlerdendir (Topçu ve diğerleri, 1996). İnsanların salgın hastalıklar döneminde zorluklar ve belirsizlikler karşısında tahammül edebilmeleri için bir arayış içinde oldukları ve sosyal desteğe bu dönemde çok daha fazla ihtiyaç duydukları düşünülmektedir. Pandemi koşulları incelendiğinde kısıtlamaların neden olduğu sosyal izolasyonun ve yalnızlığın bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını negatif yönde etkilediği ortaya konmuştur (Leigh Hunt ve diğerleri, 2017).

Fiziksel mesafe yerine çokça kullanılan sosyal mesafe kavramının bireyler için negatif sonuçlar yaratacağı, fiziksel mesafeyi korurken, sosyal mesafe konulmadan sosyal bağların artırılması söylenmektedir (Tükel, 2020). Pandemi döneminde psikolojik esnekliğin Covid-19'un risk faktörleri ve stresörleri ile sosyal izolasyon, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkileri hafiflettiği açıklanmıştır (Pakenham ve diğerleri, 2020). Ayrıca tehdit edici hayat olaylarında ve günlük stres veren durumlarda esnekliğin koruyucu ve düzenleyici bir etkisinden söz edilmektedir (Gloster ve diğerleri, 2017). Bayram (1999) tarafından yapılan bir çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi ile ruhsal belirti arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu açıklamıştır. Algılanan sosyal destek düzeyi fazla olan bireylerin ruhsal belirti gösterme düzeylerinin az olduğu tespit edilmiştir. Bireyin zorlu hayat olayları ile karşılaştığında zorluklara karşı tahammül göstermesi ve olaydan sonra eski sağlıklı haline dönebilmesi psikolojik sağlamlık ile açıklanmaktadır (Çetin ve Basım, 2011). Yüksel (1997)'e göre kişilerin salgın hastalıklar döneminde sosyal çevrelerinden aldığı desteğin stresle başa çıkma, psikolojik sağlamlık düzeyi ve travmatik yıkıcı olaylarda ve gündelik hayata uyumu üzerinde büyük bir etkisi olduğunu dile getirmiştir. Yapılan tanımlar dikkate alındığında pandeminin sebep olduğu etkiler üzerinde sosyal desteğin büyük bir önemi olduğu söylenebilir. Ayrıca bireylerin iyi oluş hallerine olumlu etkiler sağladığı, zorluklarla ve belirsizliklerle mücadele ederken tahammülünü arttırdığı düşünülmektedir. Covid-19 pandemisiyle beraber gelen belirsizlik ve buna eşlik eden duygusal zorlu deneyimler çoğalmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal bastırma ve psikolojik esneklik bireyleri zorlayan psikolojik deneyimleriyle ilişki kurma şekillerini gösterir (Lee ve diğerleri, 2010). Yıldız ve Dirik (2019) yaptıkları çalışmada algılanan sosyal desteğin bütün boyutları ile arkadaş, özel biri ve aile desteğinin stresle başa çıkmada önemli bir rolü olduğunu ifade etmişlerdir. Yüksek sosyal desteğin belirsizliğe tahammülsüzlüğün, anksiyete ve depresyon üzerindeki olumsuz etkisini azaltacağı söylenmiştir. Aile, arkadaş ve öğretmenlerden alınan sosyal desteğin yalnızlığı ortadan kaldırdığını, böylece kaygı ve depresyonun daha azaldığı açıklanmıştır (Xu ve diğerleri, 2019). Zhuo ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada sosyal desteğin belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, anksiyete gibi zihinsel sağlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi önemli derece yumuşattığı tespit edilmiştir. Li ve diğerleri (2020) çalışmalarında yüksek seviyede sosyal desteğin ruh sağlığı sıkıntıları için tampon etkisi oluşturduğunu açıklamışlardır. Literatürdeki çalışmalar

bireyler arasındaki sosyal ağların psikolojik sıkıntıların tedavisinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Karaca ve diğerleri, 2019; Borgmann ve diğerleri, 2019; Xu ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin biçimlendirici bir rolü olacağı düşünülmektedir. Ancak araştırmada bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir rolünün olmadığı saptanmıştır. Bu araştırma sonucundan hareketle, çalışmaya katılan bireylerin Covid-19 pandemisinin yarattığı kaygı ve belirsizlik durumlarında algıladıkları sosyal desteğin çevrelerinden gördükleri ilgi, yakınlık ve sosyal destekten daha farklı olabileceği ve kaygılı zamanlarda insanların düşünme ve algılama biçimlerinin değişiklik ve farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, Covid-19 pandemi döneminde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin biçimlendirici rolünün gelişimsel eğride incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi ve yaşanılan şehir değişkenlerine göre nasıl farklılaştığı konusunda analizler yapılmıştır.

Veri analizlerinden elde edilen sonuçlara göre;

- Covid-19 döneminde bireylerin bilişsel esneklik düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bilişsel esneklik arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır.
- Covid-19 döneminde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir rolünün istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır.
- Kadınların ve erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği, kadınların ve erkeklerin belirsizlik algılarının benzer olduğu saptanmıştır.
- Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yaşa bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, tüm yaş gruplarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır.
- Bekâr ve evli bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği, belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının benzer olduğu saptanmıştır.
- Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin eğitim durumu lise ve altı olan katılımcıların lisans ve lisansüstü olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan katılımcıların algılarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

- Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yaşanılan şehire göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Araştırmada yer alan sonuçlar dikkate alınarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Bu araştırmanın sonuçları Covid-19 pandemi döneminde yapılması sebebiyle yalnızca İstanbul, Sivas ve Adana şehirlerinde yaşayan, 18-65 yaş arası bireyler hakkında bilgiler sunmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların örneklem grubunun Türkiye üzerinde daha genellenebilir olması ve kültürel farklılıklarında incelenmesi açısından daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.
- Çalışmanın verileri pandemi koşullarında toplanması sebebiyle katılımcıların daha çok kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. İlerideki araştırmalar için cinsiyetin dengeli dağılımına dikkat edilmesi önerilmektedir.
- Pandemi döneminde toplumun her kesimine dernekler, belediyeler, sivil toplum kuruluşları ve ruh sağlığı uzmanları tarafından ücretsiz psikososyal destek çalışmalarının yapılmasının ruh sağlığı açısından faydalı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.
- Pandeminin yarattığı belirsizlik, kaygı ve olumsuzlukların ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin azaltılması konusunda koruyucu ruh sağlığı çalışmaları ve yeni müdahale programları geliştirilmesi bireyler üzerindeki sorunlarının azaltmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu sayede bireyin yaşamında meydana gelen değişimlerin ve sıkıntıların karşısında tahammülünü ve dayanıklılığını artırabilir.
- Pandemi dönemine bakıldığında bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Araştırma sonucundan hareketle bireylerin olaylara yönelik algılama biçimleri, tutumları ve psikolojik faktörler pandemi sürecini yönetmede kullanılan stratejiler büyük bir önem taşımaktadır. Pandemi döneminde belirsizliğin yoğun olması sebebiyle yaşanan kaygılarla başa çıkma ve esnek düşünme, yeni gelişen durumlara uyum gösterme konusunda terapi desteği sağlanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

- Araştırmanın amacı olan bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin rolünü incelenmeye yönelik literatürde herhangi bir çalışmanın olmaması ve özellikle Covid-19 pandemi döneminde bilişsel esneklik çalışmalarının çok az olması sebebiyle araştırmanın sonuçlarını ele alırken kısıtlılığa neden olmuştur. Gelecekte yapılacak çalışmalarda bilişsel esneklik kavramının başka değişkenlerle ele alınması (başta çıkma tarzları, ruminasyon, duygu regülasyonu vb.) önerilmektedir.
- Araştırmanın amacı olan bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici bir rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Ancak pandeminin yarattığı sağlık krizi kadar, bireylerin psiko-sosyal sağlıkları açısından algıladıkları sosyal desteğin de önemi büyüktür. Pandemi kısıtlamalarının en çok sosyalleşmeyi etkilediği dikkate alınırsa sosyal destek algısının artırılması için ailelere yönelik çalışmalar düzenlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Araştırmanın belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı son zamanlarda literatürde daha sık yer alsa da yeni gelişmekte olan güncel bir kavram olması sebebiyle gelecekteki çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğü başka değişkenlerle ya da farklı demografik sorularla ilişkilendirilmesinin daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- 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 İnitial Validation. International Journal of Mental Health and Addiction, 1. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.
- Aka, B. (2021). Yetişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz şemalar ve Kişilik Özelliklerinin Covid-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Akat, M., ve Karataş, K. (2020). Psychological Effects of COVID-19 Pandemic on Society and Its Reflections on Education. Electronic Turkish Studies, 15(4).
- Akbaş, Ö., Dursun, C. (2020). Korona virüs (COVID-19) Pandemisi Sürecinde Özel Alanına Kamusal Alanı Sığdıran Çalışan Anneler. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7 (5), 78-94.
- Almond, D., ve Mazumder, B. (2005). The 1918 İnfluenza Pandemic and Subsequent Health Outcomes: an Analysis of SIPP data. American Economic Review, 95(2), 258-262.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. Child Neuropsychology, 8(2), 71–82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>.
- Andoh, R. (2020). The Impact of COVID-19 on Global Economy: The Case of the Czech Republic. International Journal of Multidisciplinary Sciences and Advanced Technology, 1, 22-29.
- Arslan, Ü. , Muyan-yılık, M., Bakalım, O. , Bayraktar Uyar, B. , Sağıklı, H., (2021)."COVID-19 Pandemisi Sırasında Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Farkındalığın Aracı Rolü" Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 50 ss. 379-399.

- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*, 17(1), 39-50.
- Ateş, M. F. (2021). Covid-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Algılanan Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme ve Empati Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aydın, A. , Ersoy Özcan, B. (2021). "Covid-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarında Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Ruminatif Düşünme Biçimi ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri" *Çukurova Medical Journal* 46,1191-1200.
- Baltes PB, Reese HW, Nesselroade JR (2014). *Life-span Developmental Psychology: Introduction to Research Method*. London, Psychology Press.
- Barahmand, U. ve Haji, A. (2014). The Impact of Intolerance of Uncertainty, Worry and Irritability on Quality of Life in Persons with Epilepsy: Irritability as Mediator. *Epilepsy Research*, 108, 1335-1344.
- Bayram, D. (1999). Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti ile Sosyal Destek İlişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bayram, F. , Özkamalı, E. ve Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (77) , 98-120. DOI: 10.17755/esosder.735689.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a New Modernity*. London: Sage Publications.
- Belge, J. (2019). Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, Anksiyete Semptomları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi (Yüksek lisans tezi.İstanbul: Gelişim Üniversitesi).
- Beresford, B.A. (1994). Resources and Strategies: How Parents Cope with the Care of a Disabled Child. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35 /1, 171-209.

- Bilgiç R, (2015). Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademelerine Görebilişsel Esneklik Düzeyi ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi. Adana: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi).
- Bilgin, M., (2009). “Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler”. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36 (3). ss. 142-157.
- Bozkurt, Y, Zeybek, Z, Aşkın, R . (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapi Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Bahar (Covid19-Özel Ek) , 304-318.
- Bruhn, J. G., Philips, B. Y, (1984). Measuring Social Support:A Synthesis of Current Approaches. Journal of Behavioral Medicine. 7,150–170.
- Budak, B (1999). Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. Journal of Personality, 30(1), 29–50.
- Buhr, K. and Dugas, M. J. (2002). The İntolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties of The English Version. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4).
- Burhan, H. Ş. (2021). COVID-19 Pandemisinde Hekimlerde Psikolojik Katılık ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J. ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. Journal of Anxiety Disorders, 21(1), 105-117.
- Carstensen LL (1992). Social and Emotional Patterns in Adulthood: Support for Socioemotional Selectivity Theory Psychology and Aging, 7(3), 331.

- Carta, M. G., Nardi, A. E., and Bhugra, D. (2020). New Technologies for Social Inclusion of People With Psychosocial Disabilities in the Era of COVID-19 and Beyond. *Revista Brasileira de Psiquiatria* (Sao Paulo, Brazil: 1999), S1516-44462020005029203. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1175>.
- Cassel, J. (1976). The Contribution of Social Enviroment to Host Resistance, The Johns Hopkins University School of Hygiene and Public Health, 104(1). USA.
- Chen, C. Y. ve Hong, R. Y. (2010). Intolerance of Uncertainty Moderates the Relation between Negative Life Events and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 49, 49–53.
- Cheng, C., Lau, H. B., ve Chan, M. S. (2014). Coping flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-Analytic Review. *American Psychological Association*, 140(6), 1582-1607.
- Cheng, S. K., Wong, C. W., Tsang, J., & Wong, K. C. (2004). Psychological Distress and Negative Appraisals in Survivors of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). *Psychological Medicine*, 34(7), 1187-1195.
- Cohen, S. and Wills, T.A. (1985). Stress, Social Support and The Buffering Hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98/2, 310-357.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Coşkun, E. (2019). Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çeçen, A.R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre Yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*.6 /3, 415–431.

- Çetin, F., Basım, H.N. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-114.
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çolak, Ö.,(2021).Covid-19 Pandemi Sürecinde Obsesif İnançların Açıklanmasında Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolü. (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Davies, SE. (2013). National Security And Pandemics. *UN Chronicle*, 50(2), 20-24.
- Dennis, J. P. ve Wal, J. S. V. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability And Validity. *Cognitive Therapy And Research*, 34 (3), 241-253.
- Dick, A. S. (2006). The Development of Cognitive Flexibility. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, USA.
- Diewald M. ve Sattler S. (2010). Soziale Unterstützungsnetzwerke Stegbauer C. ve Haeussling R.(Hrsg.) In: *Handbuch Netzwerkforschung* 689-699.
- Doğan, M. (2001). İşitme Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi) doi:10.1186/1471-2458-13-1116.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. And Ladouceur, R. (1997). Intolerance Of Uncertainty And Problem Orientation İn Worry. *Cognitive Therapy And Research*, 21(6), 593–606.
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further Validation Of A Cognitive Behavioral Model Of Generalized Anxiety Disorder: Diagnostic And Symptom

- Specificity. Journal Of Anxiety Disorders, 19(3), 329-343.
doi:10.1016/j.janxdis.2004.02.002.
- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Intolerance Of Uncertainty, Worry, And Depression. Cognitive Therapy And Research, 28 (6), 835–842.
doi:10.1007/s10608-004-0669-0.
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. The Journal of Social Science, 4 (8) , 426-437. DOI: 10.30520/tjsosci.748404.
- Eisemberger, D. (2010). Einfluss Sozial- Und Baustruktureller Faktoren Auf Nachbarschaftliche Beziehungendargestellt Am Beispiel Der Großstadt Wien. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Viyana: Viyana Üniversitesi).
- Eker D, Arkar H (1995). Çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. Türk Psikoloji Dergisi, 34:45-55.
- Ekinci, H. ve Ekici, S (2003). İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne ilişkin Bir Araştırma, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi. 27(1), 109-120.
- Özmete, E. ve Pak, M. (2020). The Relationship Between Anxiety Levels And Perceived Social Support During The Pandemic Of COVID-19 İn Turkey, Social Work İn Public Health, 35:7, 603-616, DOI: 10.1080/19371918.2020.1808144.
- English T, ve Carstensen LL (2014). Selective Narrowing Of Social Networks Across Adulthood İs Associated With Improved Emotional Experience İn Daily Life. International Journal Of Behavioral Development, 38(2), 195–202.
- Erdur Baker, Ö. ve Bıçak, B. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 06–09 Temmuz, ÖNCÜ Basımevi, 183–184.

- Erguvan, F. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Ermış, E.N. ve Bayraktar, S. (2021). Travma Sonrası Gelişim Perspektifinden Gelişimsel Eğride Yeni Bir Kuşak Olarak COVID-19. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 7(1), 95-105. DOI: <https://doi.org/10.24289/ijsser.832543>.
- Erol, S. (2020). Beliren Yetişkinlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ile Kişilerarası Duyarlılık ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa).
- Ersöz, F., Ersöz T., ve Konuşkan, Ö., (2016). Belirsizlikle Başa Çıkmada Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi; 25(3): 215-232.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. and Ladouceur, R. (1994). Why Do People Worry?. *Personality And Individual Differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5).
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive Control And Flexibility In The Context Of Stress And Depressive Symptoms: The Cognitive Control And Flexibility Questionnaire. *Frontiers In Psychology*, 9, 1-19. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal Of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.
- Giovambattista Presti, Louise McHugh, Andrew Gloster, Maria Karekla, Steven C. Hayes The Dynamics of Fear at the Time of COVID-19: A Contextual Behavioral Science Perspective *Clinical Neuropsychiatry* (2020). 17, 2, 65-71.
- Gostin, L.O., Friedman, E.A. (2015). A Retrospective And Prospective Analysis Of The West African Ebola Virus Disease Epidemic: Robust National Health Systems At

The Foundation And An Empowered WHO At The Apex. The Lancet, 385(9980), 1902-1909.

Göç, E.,(2017). Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi ile Yaşam Doyumunun Araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi.İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The Role Of Perceived Social Support On Depression And Sleep During The COVID-19 Pandemic. Psychiatry Research, 293, 113452.

Güdük, Ö., Güdük, Ö., & Vural, A. (2021). COVID-19 Küresel Salgınında Sağlık Çalışanlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlüğünün Değerlendirilmesi. Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 24(1), 139-150.

Güvenç, F. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi. Konya:Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Haleem, A., Javaid, M., Vaishya, R. (2020). Effects of COVID 19 Pandemic İn Daily Life. Current Medicine Research And Practice.

Harris, V.S. and McHale, S.M. (1989). Family Life Problems, Daily Caregiving Activities and The Psychological Well-Being of Mothers of Mentally Retarded Children. American Journal on Mental Retardation, 94/3, 231-239.

Hatun, O., Dicle, A. N., ve Demirci, İ. (2020). Koronavirüs Salgınının Psikolojik Yansımaları ve Salgınla Başa Çıkma. Electronic Turkish Studies, 15(4).

He, X., Zhang, Y., Chen, M., Zhang, J., Zou, W., & Luo, Y. (2021). Media Exposure To Covid-19 Predicted Acute Stress: A Moderated Mediation Model Of İntolerance Of Uncertainty And Perceived Social Support. Frontiers İn Psychiatry, 11, 1552.

Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C., He, Q.Hide Details Is Psychological Flexibility A Mediator Between Perceived Stress And General

Anxiety or Depression Among Suspected Patients Of The 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Personality and Individual Differences, Volume 183, December 2021.

İlhan T (2013). Orta Yetişkinlik Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim. Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi İçinde, 2. baskı (Eds H Bacanlı ve Şİ Terzi): 241-274. İstanbul, Açılım.

İnanç Yazgan Banu, Bilgin Mehmet, Kılıç Meral ve Atıcı Savaş, Gelişim Psikolojisi, Adana, (2004). Aktaran: Remziye Bilgiç, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Nobel Kitapevi, Adana, (2005). (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Johnco, C., Wuthrich, V. M., ve Rapee, R. M. (2014). The Influence of Cognitive Flexibility On Treatment Outcome and Cognitive Restructuring Skill Acquisition During Cognitive Behavioural Treatment For Anxiety and Depression in Older Adults: Results Of A Pilot Study. Behaviour Research and Therapy, 57: 55-64.

K.I. Pakenham, G. Landi, G. Boccolini, A. Furlani, S. Grandi, E. Tossani(2020).The Moderating Roles Of Psychological Flexibility And İnflexibility On The Mental Health İmpacts Of COVID-19 Pandemic And Lockdown İn Italy Journal Of Contextual Behavioral Science, 17 pp. 109-118, [10.1016/j.jcbs.2020.07.003](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003).

Kalaycı, Ş. (2017). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (8. Baskı), Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kalia V, Knauft K, Hayatbini N (2020). Bilişsel Esneklik ve COVID-19'dan Algılanan Tehdit, Çocuklukta Kötü Muamele ile Durumluk Kaygı Arasındaki İlişkiye Aracılık Eder. PLoS Bir 15(12): e0243881. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243881>.

Kalmijn M (2012). Longitudinal Analyses Of The Effects Of Age, Marriage, And Parenthood On Social Contacts And Support. Advances İn Life Course Research, 17(4), 177–190.

- Karaca, A.; Yildirim, N.; Cangur, S.; Acikgoz, F.; Akkus, D. (2019). Relationship Between Mental Health Of Nursing Students And Coping, Self-Esteem And Social Support. Nurse Educ. Today 76, 44–50.
- Karakaş, M. (2020). Covid-19 Salgınının Çok Boyutlu Sosyolojisi ve Yeni Normal Meselesi. İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi, 40(1), 541–573.
- Karakaş, S., ve Karakaş, H.M. (2000). Yönetici İşlevlerin Ayırıştırılmasında Multidisipliner Yaklaşım: Bilişsel Psikolojiden Nöroradyolojiye. Klinik Psikiyatri, 3(4), 215-227.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat Psikolojik Sağlamlık Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Electronic Turkish Studies, 15(4), 599-614.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(1), 51-64.
- Kessler, R. C. ve Essex, M. (1982). Marital Status And Depression: The Importance Of Coping Resources. Social Forces, 61(2), 484–507.
- Kıdır, B. (2017). Evden Çalışanlarda İş-Yaşam Dengesi: Çevirmenler Üzerinde Bir Araştırma. Is, Guc: The Journal of Industrial Relations & Human Resources, 19(4), 133-157.
- Kilit Z, Dönmezler S, Erensoy H, Berkol TD. Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi. Ortadoğu Tıp Dergi 2020; 12(2): 262-268. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.741156>.
- Kilit, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi.İstanbul: Üsküdar Üniversitesi).
- Krause, N. (1986). Social Support Stres and Well-Being among Older Adults Journal of Gerontology, 41/4, 512-519.

- Küçükkömürler, S. (2017). Belirsizliğin Psikolojik Etkileri. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5(10), 329-344. doi: 10.7816/nesne-05-10-07.
- Lahey, B., ve Orehek, E. (2011). Relational Regulation Theory: A New Approach To Explain The Link Between Perceived Social Support And Mental Health. *Psychological Review*, 118(3), 482–496. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0023477>.
- Laugesen, N. (2007). The Relationship between Adolescent Worry, Intolerance of Uncertainty, and Fear of Anxiety. Unpublished doctoral dissertation. Concordia University.
- Laurence Steinberg, “Ergenlik”, Çev. Figen Çok, İmge Kitapevi Yayınları, (2007). Aktaran: Begüm Ereyi, “Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Problem Çözme Becerisinin Mizah Kavramıyla İlişkisi”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer.
- Lee , JK. Lee, SM Orsillo, L. Roemer, LB Allen. (2010). Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Sıkıntı Ve Kaçınma: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Endişe İle İlişkileri Keşfetmek Bilişsel Davranış Terapisi, 39 (2) s. 126 - 136, 10.1080/16506070902966918.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N. and Caan, W. (2017). An Overview Of Systematic Reviews On The Public Health Consequences Of Social İsolation And Loneliness. *Public Health* 152, 157-171.
- Levinson DJ (1986). A Conception Of Adult Development. *Am Psychol*, 41:3-13.
- Li, J.; Liang, W.; Yuan, B.; Zeng, G. (2020). Internalized Stigmatization, Social Support, and Individual Mental Health Problems in the Public Health Crisis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* , 17, 4507.
- Lieberman, L., Gorka, S. M., Sarapas, C. and Shankman, S. A. (2015). Cognitive Flexibility Mediates The Relation Between İntolerance Of Uncertainty And

- Safety Signal Responding In Those With Panic Disorder. *Cognition And Emotion*, 30(8), 1495-1503. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.106718>.
- Luong G, Charles ST, ve Fingerman KL (2011). Better With Age: Social Relationships Across Adulthood. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 28(1), 9–23.
- Martin, M. M., Rubin, R. B., (1995). “A New Measure of Cognitive Flexibility”. *Psychological Reports*, (76). ss.623-626.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationships with the Cognitive Flexibility 70 Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 531-540.
- McCauley, M., Minsky, S., ve Viswanath, K. (2013). The H1N1 Pandemic: Media Frames, Stigmatization And Coping. *BMC Public Health*, 13(1), 1116. doi:10.1186/1471-2458-13-1116.
- McCracken L.M., Badinlou F., Buhrman M. ve Brocki K.C. (2020). The Role of Psychological Flexibility in the Context of COVID-19: Associations with Depression, Anxiety, and Insomnia, *Journal of Contextual Behavioral Science*, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>.
- Memiş Doğan, M., Düzel, B. (2020). Covid-19 Özelinde Korku-Kaygı Düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752.
- Michel J. Dugas ve diğerleri. (2005). "Intolerance Of Uncertainty And Information Processing: Evidence Of Biased Recall And Interpretations.", *Cognitive Therapy And Research*, 2005; 29(1): 57-70.
- Michel J. Dugas ve diğerleri (2001). “Intolerance Of Uncertainty And Worry: Investigating Specificity In A Nonclinical Sample”, *Cognitive Therapy And Research*, 2001; 25(5), 551-558.

- Nowakowska, I. (2020). Yalnızlık ve Geçmiş Düşünmek: COVID-19 Sosyal Uzaklaşma Sırasında Genç Yetişkinlerin Yalnızlığında Zaman Perspektifinin, Büyük Beş Özelliğin ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü. *Kişilik Psikolojisinde Güncel Konular*, 8 (3), 175-184.
- Osseiran-Waines Nahid ve Elmacıan, Sarkis. (1994). “Types of Social Support: Relation to Stress and Academic Achievement Among Prospective Teachers” *Canadian Journal of Behavioral Science*, 26, (1),1.
- Ozsivadjian, A., Hollocks, M. J., Magiati, I., Happé, F., Baird, G., & Absoud, M. (2020). Is Cognitive İnflexibility A Missing Link The Role Of Cognitive İnflexibility, Alexithymia And İntolerance Of Uncertainty İn Externalising And İnternalising Behaviours İn Young People With Autism Spectrum Disorder. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry* doi:10.1111/jcpp.13295.
- Önen, A. S., ve Koçak, C. (2015). The Effect Of Cognitive Flexibility On Higher School Students’ Study Strategies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2346-2350.
- Öz bezek, B. D., Paksoy, H. M. ve Çopuroğlu, F. (2021). Covid-19 Pandemi Döneminde Sağlık Çalışanlarının Sosyal Destek Algılarının Tükenmişlik Düzeyine Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 413-434.
- Özbesler, C. (2001). “Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi”. (Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,7- 12).
- Özdemir, H. (2021). Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özgür, G. (1993). “Sosyal Destek ve Sağlık”, *Türk Hemşireler Dergisi*, 43/2, 25-27.
- Öztürk, Ö. (2013). İntihar Olasılığı ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolü.

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Park, Hyun-Sun. (2007). “Effects of Social Support, Coping Strategies, Self-esteem, Mastery, and Religiosity on the Relationship Between Stress and Depression among Korean Immigrants in the United States: Structural Equation Modeling”, The University of Texas at Austin.

Reizer, A., Geffen, L. ve Koslowsky, M. (2021). COVID-19 Karantinası Altındaki Yaşam: Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sıkıntı Arasındaki İlişki Üzerine. Psikolojik Travma: Teori, Araştırma, Uygulama ve Politika, 13 (4), 432-437. <https://doi.org/10.1037/tra0001012>.

Rettie, H. and Daniels, J. (2020). Coping And Tolerance Of Uncertainty: Predictors And Mediators Of Mental Health During The COVID-19 Pandemic. American Psychologist. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000710>.

Rettie, H. ve Daniels, J. (2021). Başa Çıkma ve Belirsizlik Toleransı: COVID-19 Salgını Sırasında Ruh Sağlığının Tahmin Edicileri Ve Aracıları. Amerikalı Psikolog, 76 (3), 427-437. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>.

Richard S. Lazarus. (1995). “Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız”, Çev. Neslihan Rugancı, “Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım”, Nesrin H. Şahin, (Ed.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Robichaud, M. ve Dugas, M. J. (2015). The Generalized Anxiety Disorder Workbook. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Robichaud, M. (2013). Cognitive Behavior Therapy Targeting İntolerance Of Uncertainty: Application To A Clinical Case Of Generalized Anxiety Disorder. Cognitive And Behavioral Practice, 20(3), 251-263.

Rysecwicz, L. (2007). Behavioral Manifestations of Worry in Test Anxiety and Intolerance of Uncertainty: A Laboratory Investigation of Attention Bias 111 with a University Population. Unpublished doctoral dissertation. Long Island University.

- Sahin, D. (1999). "Sosyal Destek ve Sağlık", Sağlık Psikolojisi. Ed: Ülgem H. Okyavuz
Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınlan No:19.
- Salihoğlu, H. N. (2021). Bağa Çıkma Tutumları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İliğki: Covid-19 Sürecine Özgü Bir Çalışma (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi).
- Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2013). Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES) , 46 (1), 143-162.
- Sarason, Barbara. R.; Pierce, Gregory R.; Shearin, Edward N.; Sarason, Irwin G.; Waltz, Jeniffer A.ve Poppe, Leslie. (1991). "Perceived Social Support and Working Models of Self and Actual Others" Journal of Personality and Social Psychology, 60(2), 273-287.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B. and Sarason, B.R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 44/1, 127-139.
- Sarı, S. (2007). Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sarı, S., ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması. Geçerliliği ve Güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi 10, 261-70.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Route Educational And Social Science Journal, 1(3), 148-157.
- Savaş, E. (2021). Pandemi Sürecinde Yetişkinlerin Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme Becerilerinin, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ve Psikolojik Semptomları ile İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Sexton, K. A. ve Dugas, M. J. (2009). Defining Distinct Negative Beliefs About Uncertainty: Validating The Factor Structure Of The Intolerance Of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21, 176–186.
- Simmel, G. (1993). The Metropolis and Mental Life. In D. N. Levine (Ed.), *Georg Simmel on Individuality and Social Forms: Selected Writings*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Sorias, O. (1988a). Sosyal Destek Kavramı. *E.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1):353-357.
- Sorias, O. (1988b). Sosyal Destek ve Ruh Sağlığı. *E.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1),359-369.
- Stromborg, M.f., Olsen, S.J. (1997). *Instruments for Clinical Health Care Research*. Second Edition, USA.
- Sungur, M. Z. (2020). Belirsizlikle Barışmak Kaygı ve Endişeyi Yönetmek Korona Günlükleri. 7. Basım. İstanbul: Büyükada Yayıncılık. (s.15).
- Sungur, M. Z. (2020). Belirsizlikle Barışmak Kaygı ve Endişeyi Yönetmek Korona Günlükleri. 7. Basım. İstanbul: Büyükada Yayıncılık. (s.48).
- Şirin, A. (2018). Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi, (Yayınlanmamış Doktora tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.) Boston: Allyn and Bacon.
- Tallis F., Eysenck M. ve Mathews A. (1991). Elevated Evidence Requirements and Worry. *Personality and Individual Differences*, 12, 21–27.
- Tamiolaki, A., ve Kalaitzaki, A.E. (2020). That Which Does Not Kill Us Makes Us Stronger: COVID 19 And Posttraumatic Growth Psychiatry Research, 289,113044.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki ilişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3.26, 1-11.

The Dynamics of Fear at the Time of COVID-19: A Contextual Behavioral Science Perspective Clinical Neuropsychiatry (2020) 17, 2, 65-71.

The Moderating Roles Of Psychological Flexibility And Infexibility On The Mental Health İmpacts Of COVID-19 Pandemic And Lockdown İn Italy Journal Of Contextual Behavioral Science, 17 (2020). pp. 109-118, [10.1016/j.jcbs.2020.07.003](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003).

Tian, H., Liu, Y., Li, Y., Wu, C.-H., Chen, B., Moritz, U. G. K., Dye, C. (2020). An Investigation Of Transmission Control Measures During The First 50 Days Of The COVID-19 Epidemic İn China. Science, 10.1126/sc 1–13. <https://doi.org/10.1126/science.ab>.

Topçu, W. A., Söyletir, G., Doğanay, M. (1996). Enfeksiyon Hastalıkları. İstanbul 1996, s.24.

Tükel, R. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Ruh Sağlığı. Covid-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu. Türk Tabibler Birliği.

Uzunaslan, İ. (2019). Geçici Koruma Statüsü Altındaki Suriyeli Kadınların Belirsizlik Toleranslarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Valle, M. V., Andrés, M. L., Urquijo, S., Yerro-Avincetto, M., López-Morales, H., ve Canet-Juric, L. (2020). Intolerance Of Uncertainty Over COVID-19 Pandemic and İts Effect On Anxiety And Depressive Symptoms. Interamerican Journal Of Psychology, 54(2), e1335.

Verikios G, Sullivan M, Stojanovski P, Giesecke J, Woo G. (2015). Assessing Regional Risks From Pandemic Influenza: A Scenario Analysis. The World Economy.

- World Health Organization, (2020). Coronavirüs Disease (COVID-19) Advice For The Public, (13.06.2021) tarihinde <https://www.cdc.gov/coronavirüs/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html> adresinden alınmıştır.)
- Wright, K. D., Lebell, M. A. A. ve Carleton, R. N. (2016). Intolerance Of Uncertainty, Anxiety Sensitivity, Health Anxiety, And Anxiety Disorder Symptoms İn Youth. *Journal Of Anxiety Disorders*, 41, 35-42.
- Xu, Q.; Li, S.; Yang, L. Perceived Social Support And Mental Health For College Students İn Mainland China: The Mediating Effects Of Self-Concept. *Psychol. Health Med.* (2019). 24, 595–604.
- Karlı, Y. (2015). “Bilişsel Esneklik, İki Dillilik ve Üst Bilişsel Kararlar Arasındaki Gelişimsel Bağlantılar”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s.2-15).
- Yaycı, L. (2016). “Lise Öğrencilerinde Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 829-843.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliği *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13, 81-87.
- Yıldırım, C. (2020). Covid-19: Cinsiyet Bağlamında Değerlendirme. *Sosyal Hizmet*, 94.
- Yıldız, K. (1992). “Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu, VII. Ulusal psikoloji kongresi bilimsel çalışmaları”, Türk Psikologlar Derneği, Ankara. Aktaran: Havva Duygu Akçay Özcan, (2016). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Öz yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 113-131.

- Yıldız, K., ve Dirik, D. (2019). Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Algılanan Öz Yeterliliğin Rolü Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 132-144.
- Yüksel, G. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zarick, L. M.,ve Stonebraker, R. (2009). I'll Do It Tomorrow: The Logic Of Procrastination. College Teaching, 57(4), 211-215.
- Zhuo, L.; Wu, Q.; Le, H.; Li, H.; Zheng, L.; Ma, G.; Tao, H. (2021). COVID-19-Related Intolerance of Uncertainty and Mental Health among Back-To-School Students in Wuhan: The Moderation Effect of Social Support. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 981. [https:// doi.org/10.3390/ijerph18030981](https://doi.org/10.3390/ijerph18030981).
- Zimet GD, Dahlem NW ve Zimet SG (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. J Pers Assess, 52:30-41.
- Zuo, B., Yang, K., Yao, Y., Han, S., Nie, S., ve Wen, F. (2021). The Relationship Of Perceived Social Support To Feelings Of Hopelessness Under COVID-19 Pandemic: The Effects Of Epidemic Risk And Meaning İn Life. Personality And Individual Differences, 183, 111110.

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Eda ÖZDEN tarafından Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ danışmanlığında tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışma Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığında psikiyatrik tanısı bulunmayan yetişkinler için oluşturulmuştur. Çalışma tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kişisel bilgileriniz gizli tutulup, sizden kimlik veya kurum belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Verilen cevaplar tamamiyle gizli tutulacaktır. Sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Katılımcılardan elde edilecek bilgiler toplu halde değerlendirilecek ve bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Katılımcılardan beklenen, ölçeklerdeki soruları dikkatlice okuyarak en uygun cevapları vermeleri, bütün soruları eksiksiz yanıtlamalarıdır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Soruları yanıtlama aşamasında sizi rahatsız eden herhangi bir durum olduğu takdirde geri çekilebilirsiniz. Çalışmaya olan katkınız ve zaman ayırma konusundaki nezaketiniz için tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Eda ÖZDEN

Katılım *

Araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz * ☐ Kadın ☐ Erkek

Yaşınız * -----

Medeni Durumunuz * :

Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ Sevgilim var ☐

Çocuğunuz Var mı? Evet ☐ Hayır ☐

Covid -19 Salgını Sürecinde Kimlerle Birlikte Yaşıyorsunuz? (Aile, Yalnız, Ev arkadaşı vs.) -----

Eğitim Durumunuz* :

İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Yüksekokul ☐ Üniversite ☐ Yüksek

Lisans ve Üstü ☐

Çalışma Durumunuz:

Çalışıyorum ☐ Çalışmıyorum ☐

Mesleğiniz : -----

Gelir Durumunuz:

Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐

Covid -19 Pandemi Sürecinde İş Kaybı Yaşadınız mı? Evet ☐ Hayır ☐

Covid-19 sürecinde evinize giren toplam gelirden azalma oldu mu? Evet ☐ Hayır ☐

Yaşadığınız Şehir * -----

Kronik Bir Hastalığınız Var mı? Evet ☐ Hayır ☐

Varsa Belirtiniz. -----

Sürekli Olarak Kullandığınız Bir İlaç Var mı? Evet ☐ Hayır ☐

Varsa Belirtiniz -----

Tanı Alan Psikiyatrik Bir Hastalığınız var mı? Evet ☐ Hayır ☐

Varsa Belirtiniz. -----

Covid -19 (Koronavirüs) Tanısı Aldınız mı? Evet ☐ Hayır ☐

Aldıysanız Tedavi Süreciniz Sonlandı mı? Evet ☐ Hayır ☐

Covid-19 (Koronavirüs) tanısı alan bir yakınınız var mı? Evet ☐ Hayır ☐

Yanıtınız ‘ EVET’ ise Yakınlık Derecenizi Belirtiniz. (Anne , Eş, Arkadaş ,Kuzen vs.)
.....

Sağlık çalışanı olan bir yakınınız var mı? Evet ☐ Hayır ☐

Yanıtınız ‘EVET’ ise yakınlık derecesini belirtiniz. (Anne , Eş , Arkadaş vs.)
.....

Covid -19 salgın hastalığı ve olumsuz sonuçları ile ön sıralarda mücadele eden bir çalışan mısınız? (Sağlık çalışanı, hizmet sektörü, kurye vb.)

Evet ☐ Hayır ☐

Aynı evi paylaştığınız kişiler arasında Covid-19 sürecinde ön sıralarda mücadele eden kimse var mı? (Sağlık çalışanı, hizmet sektörü, kurye gb.)

Evet ☐ Hayır ☐

Covid -19 sebebiyle vefat eden yakınınız oldu mu?

Evet ☐ Hayır ☐

EK 3: Bilişsel Esneklik Envanteri

Lütfen aşağıdaki maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanı işaretleyiniz. “Hiç Uygun Değil” (1), “Uygun Değil” (2), “Biraz Uygun” (3), “Uygun” (4), “Tamamen Uygun”(5) anlamına gelmektedir.

1- Olaylar ve durumları değerlendirmede iyiyimdir.
2- Bir konuda karar vermeden önce birçok seçeneği göz önünde bulundururum.
3- Zor durumlara pek çok farklı açılardan bakmak hoşuma gider.
4- Bir davranışın nedenleri konusunda karara varmadan önce ek bilgiler ararım.
5- Olayları karşımdaki kişilerin bakış açılarından da görmeye çalışırım.
6- Kendimi diğer insanların yerine koyarak onları anlamada iyiyimdir.
7- Zor durumlara değişik açılardan bakmak önemlidir.
8- Bir zorlukla karşılaştığımda nasıl davranacağımı ilgili olarak pek çok seçeneği göz önünde bulundururum.
9- Herhangi bir duruma çoğu kez farklı açılardan bakarım.
10- Davranışların nedenlerini anlamaya çalışırken bütün olası gerçekleri ve bilgileri göz önünde bulundururum.
11- Zor bir durumla karşılaştığımda durur ve çözüm için çeşitli yollar düşünürüm.
12- Bir sorunla karşılaştığım zaman sorunu çözebilmek için birden fazla yol olduğunu düşünürüm.
13- Zor durumlarla ilgili harekete geçmeden önce pek çok seçeneği değerlendiririm.
14- Zor durumlarla karşı karşıya kaldığımda karar vermekte güçlük çekerim.
15- Zor durumlarla karşılaştığım zaman, kontrolümü kaybediyor gibi hissederim.
16- Zor durumlarla karşılaştığımda o kadar stresli olurum ki, sorunu nasıl çözeceğimi düşünemem.
17- Zor durumlarla baş edebilmek için önümde farklı birçok seçeneğin olması benim için sıkıntı vericidir.
18- Zor durumlarla karşılaştığımda tam olarak ne yapacağımı bilemem.
19- Yaşamda karşılaştığım güçlüklerle baş etmede yetenekliyim.
20- Zor durumda bir şeyleri değiştirme konusunda kendimi güçsüz hissederim.

EK 4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

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

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

EK 5: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1’den 7 ‘ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kesinlikle hayır

Kısmen

Kesinlikle Evet

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

ÖZGEÇMİŞ

Eda ÖZDEN, lisans eğitimini 2016 yılında Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlamıştır. Lisans eğitimi sırasında çeşitli kurumlarda stajlarını bitirmiştir. 2017-2018 yılları arasında özel bir kurumda psikolog olarak görev yapmıştır. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Tezli Yüksek Lisans Programına başlamıştır. Okul eğitimi sırasında mesleğe dair çeşitli terapi ekolleri eğitimi almıştır. Şu anda da alandaki eğitim ve seminerlere katılım sağlamaktadır. Aldığı eğitimler doğrultusunda yetişkin bireylerle çalışmaya karar vermiş olup özel bir klinikte yüz yüze ve online olarak danışan görmektedir.

