

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

**PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYLERİN GELECEĞE KARŞI
BELİRSİZLİK ALGILARI, KAYGI DÜZEYLERİ VE YAŞAM
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar Yağmur ÇIRAK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gültürk KÖROĞLU

İstanbul – 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYLERİN GELECEĞE KARŞI
BELİRSİZLİK ALGILARI, KAYGI DÜZEYLERİ VE YAŞAM
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar Yağmur ÇIRAK

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.

Bahar Yağmur ÇIRAK

26/08/2021



ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gültürk Köroğlu'na değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Bu zorlu süreçte bana sabır gösterip beni sürekli destekleyen arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Son olarak bugünlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim anneme, babama ve tüm aileme sonsuz şükranlarımı ve saygılarımı sunarım.

Bahar Yağmur ÇIRAK

26/08/2021

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Pandemi	5
1.1.1. COVID-19 Pandemisi	6
1.1.2. COVID-19 Pandemisi Psikolojik Etkileri	7
1.2. Belirsizlik	9
1.2.1. Belirsizlik Tanımı	10
1.2.2. Belirsizliğin Kaynakları	11
1.2.3. Belirsizliğin Boyutları	12
1.2.4. Belirsizliğin Sonuçları	12
1.3. Kaygı	13
1.3.1. Kaygının Tanımı ve Sınıflandırılması	13
1.3.1.1. Durumluluk ve Sürekli Kaygı	14
1.3.1.2. İleriye Yönelik ve Engelleyici Kaygı	15
1.3.2. Kaygının Nedenleri	16
1.3.3. Kaygının Belirtileri	17
1.3.4. Kaygının Kuramsal Açıdan İncelenmesi	18
1.3.4.1. Psikanalitik Kuram Bağlamında Kaygı	18
1.3.4.2. Davranışçı Kuram Bağlamında Kaygı	19
1.3.4.3. Varoluşçu Kuram Bağlamında Kaygı	20
1.3.4.4. Bilişsel Kuram Bağlamında Kaygı	20
1.3.5. Kaygının Sonuçları	21
1.3.6. Kaygı ve Belirsizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	21
1.4. Yaşam Doyumu	22
1.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı ve Önemi	22
1.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	24

1.4.3. Yaşam Doyumu Kuramları	26
1.4.3.1. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramı.....	26
1.4.3.2. Yargı Kuramı	27
1.4.3.3. Bağ Kuramı	27
1.4.3.4. Ereksel Kuram.....	27
1.4.3.5. Etkinlik Kuramı.....	28
1.4.3.6. Haz ve Acı Kuramı	28
1.4.4. Yaşam Doyumunun Etkileri.....	29
1.4.5. Yaşam Doyumu ve Belirsizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	30
BÖLÜM 2: YÖNTEM	32
2.1. Araştırmanın Modeli	32
2.2. Veri Toplama Araçları	32
2.2.1. Sosyodemografik Bilgiler Formu.....	33
2.2.2. COVID-19 Değerlendirme Formu	33
2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	33
2.2.4. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	34
2.2.5. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	34
2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	34
2.4. Verilerin Çözümlemesi	35
2.5. Araştırmanın Değişkenleri	35
BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN BULGULARI	36
3.1. Normallik Analizi Bulguları	36
3.2. Katılımcıları Demografik Özellikleri ve COVID-19 Pandemi Süreci ile İlgili Değerlendirmelerine Ait Bulgular.....	36
3.3. Katılımcıların COVID-19 Pandemi Süreci ile İlgili Değerlendirmelerine Ait Bulgular	38
3.4. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri.....	39
3.5. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Birbiri Arasındaki İlişkisi	40
3.6. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumları	41

3.7. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Almış Oldukları Puanların Yaşa Göre Farklılaşma Durumları	42
3.8. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumları	43
3.9. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Eğitim Duruma Göre Farklılaşma Durumları	44
3.10. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Gelir Duruma Göre Farklılaşma Durumları	45
3.11. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Sigara Kullanma Duruma Göre Farklılaşma Durumları	47
3.12. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Alkol Kullanma Duruma Göre Farklılaşma Durumları	48
3.13. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Covid-19 Tanısı Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları	49
3.14. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Covid-19 Pandemi Sürecinde Olumsuz Duygularla Baş Etme Durumuna Göre Farklılaşma Durumları	51
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	53
4.1. Değişkenler Arası İlişkilerin Tartışılması	53
4.1.1. Geleceğe Karşı Belirsizlik Algısı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	53
4.1.2. Geleceğe Karşı Belirsizlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	54
4.1.3. Kaygı Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....	54
4.2. Geleceğe Karşı Belirsizlik Algılarının Tanıtıcı Özelliklere Göre Tartışılması.....	55
4.2.1. Cinsiyet	55
4.2.2. Yaş	56

4.2.3. Medeni Durum	56
4.2.4. Eğitim Durumu	56
4.2.5. Gelir Durumu	56
4.2.6. Covid-19 Tanısı Alma Durumu	57
4.2.7. Alkol Kullanımı	57
4.2.8. Sigara Kullanımı	57
4.3. Kaygı Düzeylerinin Tanıtıcı Özelliklere Göre Tartışılması.....	58
4.3.1. Cinsiyet	58
4.3.2. Yaş	58
4.3.3. Medeni Durum	59
4.3.4. Eğitim Durumu	59
4.3.5. Gelir Durumu	59
4.3.6. Covid-19 Tanısı Alma Durumu	60
4.3.7. Alkol Kullanımı	60
4.4. Yaşam Doyum Düzeylerinin Tanıtıcı Özelliklere Göre Tartışılması	61
4.4.1. Cinsiyet	61
4.4.2. Yaş	61
4.4.3. Medeni Durum	61
4.4.4. Eğitim Durumu	62
4.4.5. Gelir Durumu	62
4.4.6. Covid-19 Tanısı Alma Durumu	62
4.4.7. Alkol Kullanımı	63
4.5. Covid-19'un Getirdiği Sorunların Tartışılması.....	63
4.5.1. Covid-19 ve Uyku Durumu.....	63
4.5.2. Covid-19 ve İştah Durumu.....	63
4.5.3. Covid-19 ve Yaşamdan Zevk Alma Durumu.....	64
4.5.4. Covid-19 ve Olumsuz Duygular	64
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	91
ÖZGEÇMİŞ.....	98

KISALTMALAR

AKT	: Aktaran
BTÖ	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
COVID-19	: Coronavirus Disease 2019
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ORT	: Ortalama
SARS-CoV-2	: Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus 2
SS	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
VD	: Ve Diğerleri
WHO	: World Health Organization

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Ölçeklerden Alınan Puanların Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	36
Tablo 3.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	37
Tablo 3.3. Katılımcıların COVID-19 Pandemi Süreci İle İlgili Değerlendirmeleri.....	38
Tablo 3.4. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri....	39
Tablo 3.5. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Birbiri Arasındaki İlişkisi.....	40
Tablo 3.6. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumları	41
Tablo 3.7. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Yaşa Göre Farklılaşma Durumları	42
Tablo 3.8. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumları	43
Tablo 3.9. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumları	44
Tablo 3.10. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumları	46
Tablo 3.11. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Sigara Kullanma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları	47
Tablo 3.12. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Sigara Kullanma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları	48
Tablo 3.13. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Covid-19 Tanısı Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları	50
Tablo 3.14. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Covid-19 Pandemi Sürecinde Olumsuz Duygularla Baş Etme Durumuna Göre Farklılaşma Durumları	51

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. Araştırmanın Modeli.....	32
-------------------------------------	----



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

Tezin Başlığı: Pandemi Sürecinde Bireylerin Geleceğe Karşı Belirsizlik Algıları, Kaygı Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Bahar Yağmur ÇIRAK	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gültürk KÖROĞLU
Kabul Tarihi: 26/08/2021	Sayfa Sayısı: v (ön kısım) + 90(tez) +7(ek)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Araştırmada 20-60 yaş arasındaki bireylerin pandemi sürecinde geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Buna göre araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan anket formu kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde ikamet eden 20-60 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem hacmine dahil edilecek olan bireylerin belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada toplamda 416 kişiye ulaşılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde SPSS 20 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların birbiri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumlarının incelenmesinde bağımsız örneklem için t testi (iki gruplu değişkenler için) ve tek yönlü varyans analizi (üç ve üçten fazla gruplar için) kullanılmıştır. Araştırmanın verileri %95 güven düzeyinde analiz edilmiştir. Sonuç olarak araştırmada katılımcıların ileriye yönelik kaygı düzeyleri, engelleyici kaygı düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük genel düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri, sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmada katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri ve sürekli kaygı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Yine kadınların sürekli kaygı düzeyi pandemi döneminde erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. 20-25 yaş arasındaki bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin 32-38 yaş ve 39 yaş ve üzeri bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Pandemi döneminde bekar bireylerin kaygı düzeyleri evli ve boşanmış bireylerden daha yüksek olduğu çıkan sonuçlar arasındadır.	
Anahtar Kelimeler: Koronavirüs, Pandemi, Geleceğe Karşı Belirsizlik, Kaygı, Yaşam Doyumu	

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Individuals' Perceptions of Uncertainty towards the Future in the Pandemic Process, Examining Anxiety Levels and Life Satisfaction	
Author: Bahar Yağmur ÇIRAK	Supervisor: Assist. Prof. Gültürk KÖROĞLU
Date: 26/08/2021	Nu. of pages: v (pre text) +90 (main body) + 7
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
In the study, it was aimed to determine the relationship between the perceptions of uncertainty about the future, anxiety levels and life satisfaction of individuals between the ages of 20-60 during the pandemic process. Accordingly, the relational screening model was used in the study. The questionnaire form prepared by the researcher was used as a data collection tool. The universe of the study consists of individuals between the ages of 20 and 60 residing in Istanbul. Convenience sampling method was used to determine the individuals to be included in the sample size in the study. A total of 416 people were reached in the study. SPSS 20 statistical program was used to analyze the data. Pearson Correlation analysis was used to examine the relationship between the scores of the participants from the scales. Independent samples t test (for two-group variables) and one-way analysis of variance (for three and more than three groups) were used to examine the differentiation of the scores of the participants from the scales according to various variables. The data of the research were analyzed at 95% confidence level. As a result, a positive relationship was found between the prospective anxiety levels, inhibitory anxiety levels, general levels of intolerance to uncertainty and state anxiety levels and trait anxiety levels, and a negative relationship between life satisfaction levels. In addition, a negative relationship was found between the state and trait anxiety levels of the participants and their life satisfaction levels. Again, it was determined that the trait anxiety level of women was higher than men during the pandemic period. It was determined that trait anxiety levels of individuals aged 20-25 were higher than individuals aged 32-38 and 39 years and older. Similarly, it is among the results that the anxiety levels of single individuals are higher than married and divorced individuals during the pandemic period.	
Keywords: Coronavirus, Pandemic, Uncertainty Against the Future, Anxiety, Life Satisfaction	

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Belirsizlik; olayların gerçekleşme olasılığının öngörülmediği veya bilinmediği durumlara denilmektedir. Kaygı ise sebebi bilinmeyen gerginlikle beraber, üzüntü, sıkıntı, endişe gibi duyguların birlikte gözüktüğü ve genellikle kötü bir şey olacaktı fikriyle meydana gelen duygu durumudur. Korku ve kaygıyı körükleyen belirsizlik yaşam doyumunu da etkilemektedir. Yaşam doyumunu kişilerin çalışma hayatı haricinde sahip oldukları yaşama karşı aldıkları tavidir. Bireyler yaşadıkları durumların kontrolünün kendilerinde olmasını isterler, aksi durumlarda ise belirsizlik, kaygı ve endişe içerisinde olurlar. Tüm bu durumlar yaşam doyumunu ve kaygı arasındaki anlamlı ilişkiden dolayı yaşam doyumunu ile ilişkilendirilebilmektedir (Çivilidağ vd., 2018). Bu üç değişkenden hareketle gerçekleştirilen araştırmada, bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki koronavirüs süreci özelinde incelenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Belirsizlik, kaygı ve yaşam doyumuna ilişkin literatür incelendiğinde kaygı ve yaşam doyumuyla ilgili birçok çalışmaya rastlansa da belirsizlikle ilgili az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Yapılan bu çalışma, alanın bu eksikliğini gidermeye katkı sağlayacaktır ve daha sonraki çalışmalara ışık tutacaktır. Ayrıca çalışmanın COVID-19 pandemi sürecinde yapılmış olması sürecin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi adına önem arz etmektedir.

Araştırmanın Amacı

COVID-19 pandemisinin psikolojik etkileri ile ilgili çalışmalar son zamanlarda yaygın olmasına rağmen süreç halâ devam etmekte olduğu için yeterli düzeyde değildir. Bu bağlamda araştırmanın amacı; koronavirüs sürecindeki bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri

Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için aşağıdaki soruların cevabı aranacaktır:

1. Pandemi sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük algıları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır ?
2. Pandemi sürecinde bireylerin kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır ?
3. Pandemi sürecinde bireylerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır ?
4. Pandemi sürecinde bireylerin Belirsizliğe tahammülsüzlük algıları yaşa göre farklılaşmakta mıdır ?
5. Pandemi sürecinde bireylerin Kaygı düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır ?
6. Pandemi sürecinde bireylerin Yaşam doyumu düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır ?
7. Pandemi sürecinde bireylerin Belirsizliğe tahammülsüzlük algıları medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır ?
8. Pandemi sürecinde bireylerin Kaygı düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır ?
9. Pandemi sürecinde bireylerin Yaşam doyumu düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır ?
10. Pandemi sürecinde bireylerin Belirsizliğe tahammülsüzlük algıları eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?
11. Pandemi sürecinde bireylerin Kaygı düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?
12. Pandemi sürecinde bireylerin Yaşam doyumu düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?
13. Belirsizliğe tahammülsüzlük algıları gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?
14. Kaygı düzeyleri gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?
15. Pandemi sürecinde bireylerin Yaşam doyumu düzeyleri gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?
16. Pandemi sürecinde bireylerin Belirsizliğe tahammülsüzlük algıları Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?

17. Pandemi sürecinde bireylerin Kaygı düzeyleri Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?

18. Pandemi sürecinde bireylerin Yaşam doyumu düzeyleri Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır ?

Araştırmanın amacı ve modeli doğrultusunda hazırlanan hipotezler ise aşağıdaki gibidir:

H1: Pandemi sürecinde, bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?

H2: Pandemi sürecinde, bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?

H3: Pandemi sürecinde bireylerin, kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?

Araştırmanın Sayıtları

Çalışma 20-60 yaş arası bireylerin koronavirüs sürecindeki geleceğe karşı belirsizlik algılarını, kaygı düzeylerini ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amacına uygun şekilde tasarlanmıştır. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve kullanılan ölçekler amaca ulaştıracak uygun ölçme araçlarıdır. Araştırmaya katılan 20-60 yaş arası katılımcıların anket formunda yer alan soruları doğru ve içten bir şekilde cevaplamışlardır. Araştırmada çalışma için seçilen örneklemin, evreni temsil etme yeterliğine sahip olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmamızın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmamızın örneklemini pandemiden dolayı online platformda toplanmıştır. Online platformda toplanılması daha dağınık ve heterojen bir örnekleme ulaşmamıza neden olmuştur. Daha homojen gruplarla, örneğin belirli aralıktaki yaş gruplarıyla çalışılması daha güvenilir sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir. Dağınık olmasına bağlı olarak sosyo-demografik verilerin ve bazı değişkenlerin normal dağılım göstermiyor olmasıdır. Örneklemin cinsiyet değişkenine bakıldığında kadın katılımcıların sayısı erkek katılımcılardan daha fazladır. Bunun yanında, Covid-19 tanısı almamış ve hiç karantinaya girmemiş bireylerin sayısı Covid-

19 hastalığına yakalanan bireylerden daha fazladır, bu durumun araştırmamızın sonuçlarını etkilemiş olabileceği söylenebilir.

Tanımlar

Pandemi: Bir hastalığın dünya üzerinde birçok kıtada veya ülkede etkisini göstermesi kısaca pandemi olarak ifade edilmektedir.

Belirsizlik: Belirsizliği, herhangi bir durum, olgu veya olayla ilgili eldeki verilerin yetersizliği sonucunda anlamlandıramama hali olarak tanımlamak mümkündür (Carleton vd., 2012a).

Kaygı: Sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyulan, belli belirsiz korkuya kaygı denmektedir (Morgan, 2005).

Yaşam Doyumu: Bireyin kendi yaşamına ilişkin geliştirdiği öznel ve bilişsel değerlendirmeler bütünüdür (Diener, Emmons, Larsen, ve Griffin, 1985).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Pandemi

Pandemi kavramına ilişkin açıklamalara yer verilmeden önce kısaca salgın kavramına değinmek gerekmektedir. Salgın, belirli bir toplumda belirli bir zaman diliminde bir bulaşıcı enfeksiyon hastalığa yakalanan bireylerin sayısında ön görülemeyecek şekilde yaşanan artışı ifade etmektedir (Maital ve Barzani, 2020). Salgın hastalıklar, doğanın öngörülemeyen gücünün en belirgin göstergesidir ve çoğunlukla herhangi bir belirti vermeden meydana gelebilmektedir. Ayrıca salgın hastalık literatürde Epidemiyoloji olarak kullanılmaktadır ve bu salgın hastalık, kıta veya dünya çapında etkilere sahipse buna pandemi denmektedir (Aslan, 2020). Kısaca, hastalık bir grup insanda veya bölgede görülmüşse epidemiyoloji/salgın olarak adlandırılmaktadır, eğer dünya üzerinde birçok kıtada veya ülkede görülmüş ve daha geniş bir alana yayılmışsa pandemi olarak adlandırılmaktadır (Eşidir ve Bak, 2020).

Pandemiyoloji, Yunanca (Grekçe) kökenli kelime pan (herkes, hepsi) ve demos (halk) sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır (Maital ve Barzani, 2020). Kavramın çıkış noktasında yer alan toplum odaklı terimler, pandemiyolojinin etkilerinin oldukça geniş olduğuna vurgu yapmaktadır. Ayrıca bu süreçte bulaş riski oldukça yüksektir ve bazı kişilerde veya nüfus düzeyinde ciddi hastalıklara neden olabilmektedir. Bir pandemiyolojiye neden olan bulaşıcı bir etkenin özellikleri ise etken insanları enfekte edebilme, insanlarda hastalığa neden olabilme ve insandan insana kolayca yayılabilme şeklinde sıralanabilir (Kara, 2021).

Dünya tarihinde zaman zaman ortaya çıkan pandemi tüm toplumu sağlık açısından etkilediği kadar psikolojik, sosyolojik ve ekonomik olarak da etkilemiştir (Budak ve Korkmaz, 2020). Bunun yanında pandemiler, bilimin ve teknolojinin ilerlediği, tedavilerin ve aşıların oldukça geliştiği günümüz dünyasında da hala en önemli halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır (Aksakoğlu, 2008). Bu sebeple üzerinde sıklıkla durulması gereken bir kavramdır. Durumun bu denli ciddi olduğu ise 2019'un aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan COVID-19 ile birlikte daha iyi anlaşılmıştır denebilir.

1.1.1. COVID-19 Pandemisi

Koronavirüs aslında yaygın olarak bulunan ve üst solunum yolu enfeksiyonlarına sebep olabilen çok geniş bir aileye sahiptir. Bunlar arasında mutasyona uğrayabilmekte ve sağlık üzerindeki etkileri değişebilmektedir. Başlangıçta hayvanlarda görülen bu virüsler ilk defa 2002 yılında insanlara bulaştığı kayda geçmiştir. SARS adı verilen bu salgın 2003 yılında sona ermiş ve kayıtlara göre 29 ülkede 775 kişinin hayatını kaybetmesine sebep olmuştur (Yücel ve Görmez, 2019). Günümüzde mücadele edilen Çin kaynaklı koronavirüs türünde ise durum daha tehlikeli bir şekilde seyretmektedir ve 2021 Nisan ayı itibari ile güncel can kaybı sayısı 3 milyonun üzerindedir.

2019'un aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde etiyojisi bilinmeyen bir grup hasta ile karşılaşmıştır. Salgın etiyojisi araştırılırken hastaların çoğunun şehirde bulunan canlı hayvan pazarında çalıştığı fark edilmiştir (Wu vd., 2020). Pazar yerindeki salgından 4 hafta önce pazarla ilgisi olmayan bir kişinin de aynı etkenle enfekte olduğu ortaya çıktıktan sonra salgın kaynağının muhtemelen bu pazar yeri olmadığı öngörülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü "World Health Organization" (DSÖ/WHO) bu etkenin hangi zoonotik kaynaktan geldiğinin kesin olmadığını belirtmiştir (Guo, vd., 2020). Ancak SARS-CoV-2'nin yarasalarda bulunan virüslere yapısal olarak çok benzemesi nedeniyle salgının bu kaynaklardan insanlara geçtiği düşünülmektedir ve sahip olduğu bu yapısal özelliklerinden dolayı Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) olarak tanımlanan bu yeni koronavirüs, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) olarak adlandırmıştır (WHO, 2020).

COVID-19 enfeksiyon hastalığının yayılmasını durdurmaya yönelik tüm çabalara rağmen, Ocak 2020'de Wuhan şehrinde sonra, Tayland, Güney Kore ve Japonya'da da enfekte vakalar olduğu gözlenmiştir. Üç ay gibi bir sürede, 114 ülkeye yayılan bu hastalık, 4000'i aşkın kişinin ölümüyle sonuçlanmasını takiben 11 Mart 2020 tarihinde DSÖ tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir (Wang vd., 2020; Park vd., 2020).

COVID-19 pandemisinin ilk olarak Çin'de ortaya çıkmasının ardından tüm dünyada önlemler kapsamında pek çok kısıtlamaya gidilmiş ve hayatın olağan akışı değişmek zorunda kalmıştır. Tüm bunların neticesinde, genel toplumda başta anksiyete bozuklukları, depresyon ve post travmatik stres bozukluğu olmak üzere ruhsal sorunlar

ortaya çıkmıştır (Hyland vd., 2020; Blekas, 2020). Bu sorunlara ek olarak sürekli uygulanan kısıtlamalar sonucunda azalan ticari ve ekonomik hareketlilik, pek çok işyerinin kapanma noktasına gelmiş olması ve artan işsizlik bireylerin geçim kaynaklı psikolojik problemler de yaşamasına neden olmuştur (Mann, Krueger ve Vohs, 2020). Bu bilgiler ışığında ifade etmek gerekirse COVID-19 pandemisinin birçok psikolojik etkisi olmaktadır ve olacaktır. Çalışmanın devamında da bu etkiler değerlendirilecektir.

1.1.2. COVID-19 Pandemisi Psikolojik Etkileri

COVID-19 pandemisi halk sağlığını tehdit eden, ülkelerin sağlık sistemlerini maddi anlamda zorlayan bütün insan nüfusunu etkileyen birçok probleme sebep olmuştur. Bu problemlerin başında da psikolojik problemler gelmektedir (Pfefferbaum ve North, 2020). Pandeminin psikososyal etkileri toplumda ve kişilerde farklı çeşitlerde ve boyutlarda görülebilmektedir. Bireyler salgınlar sırasında; hasta olma, ölüm kaygısı, damgalanma korkusu ve çaresizlik duyguları yaşayabilmektedir bu durum zihinsel bir çöküşü tetikleyebilmektedir (Hall, Hall ve Chapman, 2008). Bunun yanında pandemi sürecinde, psikiyatrik hastalığı olmayan kişilerde de psikiyatrik semptomlar tetiklenebilir veya önceden psikiyatrik hastalığı olanlarda, belirtiler kötüleştirebilir (Ho, Chee ve Ho, 2020).

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde pandemi sürecinin bireyleri korkuya, depresyona, panik atağa ve anksiyete yönelttiği ifade edilmektedir (Lima vd., 2020; Rao ve Andrade, 2020). Çin’de yapılan kapsamlı bir araştırmaya göre; çalışmaya katılanların yaklaşık %35’i pandemiden dolayı psikolojik sıkıntı yaşamış ve yaşlıların pandemiden psikolojik olarak daha fazla etkilendiği bulunmuştur (Qui vd., 2020).

COVID-19 salgını yayılımının engellenmesi ve yeniden eski yaşam düzenine geçilmesi konusunda belirsizliği de beraberinde getirmekte olup bu virüs için henüz bir aşının ve etkili tedavi yönteminin bulunmamış olması bu duyguları daha da arttırmakta, sürecin nereye doğru ilerleyeceğine dair belirsizlik yaratmaktadır. Belirsizlik, yani geleceğin ve gelecek ile ilgili beklentilerin net olmaması hali insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakabilen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Sarıçam ve ark., 2014). Ayrıca günlük yaşamda belirsizlik risk etkeninin ne zaman gerçekleşeceğine yönelik tehdidi ifade etmektedir. Bireylerin endişelerinin artması ruhsal sıkıntı oluşturmakta bu durum

bireylerde süreçteki belirsizliğin üstesinden gelmelerini zorlaştırabilmektedir. Pandemi sürecinde kaygı ve belirsizlik çok yönlü etkileşim halinde olmaktadır. Belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak negatif reaksiyon gösterme yatkınlığı tahammülsüzlük olarak kendini göstermektedir. (Buhr & Dugas, 2002) Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı “belirsiz durumlara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri ve gelecekle ilgili kontrol teşebbüsünü” ifade etmektedir. Pandeminin etkileri sonucunda yaşanan belirsizlik durumu tolere edilemediği ve tehdit edici algılandığı takdirde bireylerde kaygının artmasına neden olabilmektedir. Belirsizlik, günlük rutinler ve etkileşimin bozulmasına neden olarak kontrol kaybını da tetikleyebilmektedir. Tüm bu bileşenler adeta zincirin halkaları gibidir. COVID-19 salgın sürecinde bu halkalardan birinin tetiklenmesi ruhsal problemlerin ortaya çıkmasında önemlidir.

Pandemi sürecinin neden olduğu belirsizlik beraberinde getirmiş olduğu korku, depresyon, panik bozukluğu, anksiyete gibi bir takım ruhsal problemlerin yanında psikosomatik süreçlere de neden olmuştur. Başta kardiyovasküler hastalık olmak üzere kronik hastalığı olanlarda somatik şikâyetler gözlenmiştir (Tsamakis vd., 2020). Bunun yanında Çin’de genel popülasyonunu temsil eden katılımcılar üzerinde, salgınının ikinci haftasında yapılan bir çalışmada; bireylerin %53,8’inin salgından orta şiddette veya şiddetli derecede psikolojik olarak etkilendiği belirtilmiştir (Wang vd., 2020). Ek olarak pandeminin virüs kaynaklı olmasa da bireylerin psikolojisini dolaylı olarak etkilediği durumlar da mevcuttur. Örneğin; uzun süreli uzaktan çalışmaya bağlı yalnızlaşma, sosyal etkileşimden uzaklaşma, ara vermeden veya daha uzun saatler çalışma, iş ile aile hayatı arasındaki çizgilerin bulanıklaşmasına sebep olmuştur (SİM, 2020).

Yukarıda ifade edilen durumlara ek olarak salgın süreçlerinde meydana gelen psikolojik diğer tepkiler de aşağıdaki gibi özetlenebilir (IASC, 2020):

- Bulaşma korkusundan veya riskinden dolayı bakıma muhtaç bireylere bakım vermeyi reddetme durumu
- Hastalanma korkusu ve bağlantılı olarak yaşanan ölüm korkusu
- İşsiz kalma veya karantinadan dolayı çalışmam korkusu

- Karantina koşullarından dolayı bireyin kendisini yalnız, sıkıntılı ve çaresiz hissetmesi
- Karantina veya kısıtlamalardan kaynaklı olarak bakım verenlerden ve sevdiklerinden ayrı kalma korkusu
- Sağlık kuruluşlarına başvurmaktan çekinme
- Toplum tarafından damgalanma veya temaslı olarak değerlendirilme korkusu.

Yukarıda ifade edilen psikolojik tepkiler daha önce yaşanan salgınlarda da benzer olmuştur denebilir. Örnek vermek gerekirse 2003 yılındaki SARS ve 2009 yılındaki H1N1 influenza salgınlarından elde edilen sonuçlar, toplumların salgın sürecinde korku ve paniğe maruz kaldığını bu durumun da kişilerin psikolojisini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Arentz vd., 2020). Tüm bilgiler ışığında ifade etmek gerekirse COVID-19'un insan psikolojisine birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır ve bu etkiler, gelecekte şiddetlenebilir veya artabilir (Hossain, 2020; Mas-Coma, Jones, Marty, 2020; Buheji vd, 2020; McKibbin, Warwick ve Fernando, 2020; Assche ve Lundan, 2020). Ancak sürecin etkisinin kesin olarak değerlendirilebilmesi için pandeminin sona ermesi gerekmektedir.

1.2. Belirsizlik

Belirsizlik, gelecekte yaşanabilecek olaylar karşısında hissedilen durumdur. Hayat belirsizliklerle dolu olduğundan, belirsizlik insan hayatında önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanında belirsizlik tek bir disiplin tarafından ele alınan bir konu değildir. Birçok disiplin, meslek ve sorun alanı tarafından irdelenen ve ilgilenilen bir konudur ve tüm bilim dalları için geçerlidir. Bu durumun sebebi ise herhangi bir olay hakkında tahminde bulunmak için gerekli değişken sayısının oldukça fazla olması ve bütün değişkenleri içinde barındıran bir sistemin olmamasıdır (Ertürk, 2012). Bu bağlamda ifade etmek gerekirse bütün disiplinler için önem arz eden belirsizlik, psikoloji temelinde de detaylıca incelenmesi gereken bir kavramdır.

1.2.1. Belirsizlik Tanımı

Yaşadığımız çağda değişimlerin daha hızlı yaşanması insanları, belirli ve belirsiz durumların yer aldığı karmaşık olaylarla karşı karşıya bırakmaktadır (Ersanlı ve Uysal, 2015). Bu nedenle günümüzde insanlar birtakım muğlak olguların, belirsiz durumların ve karşısında belirli bir pozisyona göre karar alması, davranış veya tepki göstermesi gereken durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Moles, 2018). Yaşanan bu durumun ifade edilmesi için belirsizlik kavramına ait birçok tanım geliştirilmiştir.

İngilizcede belirsizlik kavramı (ambiguity ve uncertainty) iki farklı kelime ile ifade edilmektedir. Birincisi bir durumun birden fazla anlama gelmesinden dolayı yaşanan karmaşıklık anlamına gelirken, diğeri bilinmeyen ve tahmin edilemeyen durumu ifade etmektedir (Erguvan, 2015). Bu bağlamda ilk anlamı şu anda olan belirsiz uyarılara odaklanırken ikinci anlamı ise olumsuz tehdit olarak görülen gelecek olaylara odaklanır (Carleton, 2012b). Bu anlamda belirsizlik ifadesi şu andaki ve gelecekteki belirsizlikleri içermektedir.

Türk Dil Kurumu (TDK) belirsizlik kavramını; niteliği hakkında tam bilgi edinilemeyen olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Kelime anlamına farklı açıdan bakıldığında belirsizlik, durumların önceden kestirilemediği, bilginin tutarsız olduğu veya kullanılamadığı hallerdeki bulanık durumlar olarak tanımlanır (Brashers, 2001). Belirsizlik kavramı, gelecekte emin olamama durumudur (Sarıçam vd., 2014). Bilimsel olarak belirsizlik, sistemli bilgi eksikliği veya mevcut bilgi tabanı üzerinde meydana gelen bir anlaşmazlık olarak ifade edilmektedir (Berger, 2013). Başka bir tanıma göre belirsizlik, karar vericinin olayın sonucunu doğru bir şekilde tahmin edemediği bir durumdur (Nikolaidis, Mourelatos ve Pandey, 2011: 2). Bu tanımlardan hareketle belirsizliği, herhangi bir durum, olgu veya olayla ilgili eldeki verilerin yetersizliği sonucunda anlamlandıramama hali olarak tanımlamak mümkündür (Carleton vd., 2014).

Durum, olay veya olgulardaki ayrıntıların bulanık, karmaşık, öngörülemeyen veya olasılık dâhilinde olması belirsizliğin yaşanmasına zemin hazırlar. Bununla birlikte mevcut bilgilerin tutarsız olduğu zamanlarda bireylerin kendi bilgi düzeyleri veya genel olarak bir durum hakkında sahip oldukları bilgi konusunda kendilerini güvensiz hissetmeleri sonucu da belirsizlik duygusu yaşanır (Brashers, 2001). Kısacası belirsizlik

durumu somut bir olguya karşı duyulan bilişsel bir süreçtir ve genelde kaygı, korku ve endişe ile sonuçlanmaktadır. Birbirini takip eden bu eylemler de bireyin iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler doğurmaktadır (Buhr ve Dugas, 2006).

Burada belirsizliğin kaynaklarının bilinmesi, belirsizliğin yarattığı etkilerin anlaşılabilmesi ve çözülebilmesi adına oldukça önemlidir. Çünkü belirsizlik algısı olumsuz olan kişiler belirsizliği azaltmak ya da ortadan kaldırmak isterler. Belirsizliği olumlu algılayanlar ise bunu fırsat olarak düşünürler ve belirsizliği ortaya çıkarma ve sürdürme eğiliminde bulunurlar. Belirsizliğe birçok durum neden olabilir.

1.2.2. Belirsizliğin Kaynakları

Belirsizlik, doğanın çalışma prensiplerindendir ve insanlar istesinler ya da istemesinler belirsizlik hem insanları hem de onların içerisinde yer aldıkları örgütleri, sistemleri etkilemektedir ve etkileyecektir. Bu sebeple belirsizliğin kaynaklarını açıklamak gerekmektedir. Belirsizlik, kişinin ihtiyaç duyduğu bilgiye ulaşamaması veya eksik ulaşması durumunda hissettiği duygu sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu durumun kaynağı genellikle bilgi eksikliği ve rastgeleliğe dayandırılmaktadır (Gudykunst, 2006). Bu ifadelerden hareketle belirsizliğin kaynaklarını aşağıdaki gibi açıklamak mümkündür.

Bilgi Eksikliği: Bilgi eksikliği, kendi içerisinde tam ve kısmi bilgi eksikliği olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir. Buna göre tam bilgi eksikliği, kişilerin tam olarak bilgisiz olduğu ve hatta neyi bilmediklerini dahi bilemedikleri durumlara denmektedir. Kısmi bilgi eksikliği ise kişilerin hangi konularda bilgisiz olduklarının farkında olmaları durumlarına denmektedir. Bu tarz durumlarda kişiler bilgi eksikliği yaşadıklarının farkındadırlar ve bu durum sorgulamaya ya da araştırmaya yol açarak kişilerin asla bilemeyecekleri şeyleri araştırmalarına sebep olmaktadır (Arslan, 2013). Ayrıca ortaya çıkan belirsizlik durumunda günlük yaşamdaki durum ve olayları yorumlamada yaşanan tahammülsüzlük bireyin stresinin artmasına; devam eden süreçte de sorunu çözemeyecek düzeyde kendisini yetersiz hissetmesine neden olmaktadır (Van den Bos, 2009).

Rastgelelik: Birey, çok miktarda bilgiye sahip olsa dahi yine de belirsizlik hissi ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durumun sebebi; yaşanacak bir olayın öngörülemeyen

birçok sonucunun olabilme ihtimalidir. Şöyle ki; bireyin çok fazla bilgiye sahip olması, hayal gücünde çok fazla rastgele olayı kurgulaması ile sonuçlanabilmektedir (Arslan, 2013). Birey, bu tarz durumlarda rastgelelik hissinin üstesinden gelebilmek için genellikle dışsal kontrol odaklarına yani tanrı, hükümet gibi kurtarıcı desteklere yönelmektedir (Alper ve Sümer, 2016).

1.2.3. Belirsizliğin Boyutları

Literatürde belirsizliğin boyutlarına ilişkin farklı araştırmalar yer almaktadır. Yapılan araştırmalarda belirsizliğin boyutları belirsiz durumların ele alınışına göre çeşitli şekillerde açıklanmıştır. Örneğin; Freeston ve diğerleri (1994), belirsizliğin, belirsiz durumlar karşısında sergilenen; bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri kapsadığını ifade ederek belirsizliği beş boyutta incelemektedir. Bu boyutlar; “belirsizliğin kabul edilmez olduğu ve kaçınılması gerektiği inancı”, “belirsizliğin kişiyi eyleme geçmeyi engellemesi”, “belirsizliğin strese neden olması”, “belirsizliğin hayal kırıklığı yaratması”, “belirsizliğin kişiyi olumsuz etkilediği düşüncesi”dir. Ayrıca ilgili çalışmada belirsizlik bu boyutları ile depresyon, kaygı ve anksiyete ile anlamlı olarak yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Literatürde yer alan bir diğer çalışma incelendiğinde ise Knobloch ve Solomon (1999) belirsizliğin üç temel boyutundan bahsetmektedir. Bu boyutlar; “benliğe yönelik belirsizlik”, “partnere yönelik belirsizlik” ve “ilişkiye yönelik belirsizlik” şeklinde ifade edilmiştir.

1.2.4. Belirsizliğin Sonuçları

Belirsizliğin sonuçları kişiden kişiye göre değişebilmektedir. Bu noktada belirsizliğin sonuçları ifade edilirken belirsizlik toleransı veya belirsizliğe tahammülsüzlük durumları ön plana çıkmaktadır. Belirsizliğe toleransı düşük ya da yüksek olan bireylerin belirsiz durumlara karşı verdikleri tepkilerin neler olduğu konusunda literatüre bakıldığında birbirini destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Greco ve Roger, 2003; Dugas, vd., 2005). Bu bağlamda ifade etmek gerekirse belirsizliğin sonuçları kişiseldir ve yapılan farklı çalışmaları incelemek gerekir.

Belirsizliğin kişiler üzerinde birçok olumsuz psikolojik etkisi bulunmaktadır. Örneğin, belirsizlik depresyon ve endişeyle doğru, yaşam kalitesiyle ters orantılıdır (Barahmand ve Haji, 2014). Greco ve Roger (2003) belirsizlikle yüz yüze gelmenin bazı bireyler için diğerlerine kıyasla daha stresli bir yaşantıya yol açtığını göstermişlerdir. Buna göre, tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında, duygusal belirsizlik puanları yüksek olan katılımcıların kan basınçlarında, duygusal belirsizlik puanları düşük olan katılımcılara göre daha fazla artış gözlenmiştir (Greco ve Roger, 2003). Yapılan farklı bir çalışmada ise yüksek düzeyde belirsiz olan bireylerin düşük düzeyde belirsiz olanlara göre belirsiz durumları/olayları önemli düzeyde daha tehdit edici olarak yorumladığı görülmüştür (Dugas vd., 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlük tanısı olan bireylerin, gelecekte olacaklara ilişkin kesinlik isteği ve emin olamaması sonucu çıkabilecek sorunlarla baş edemeyeceğine dair inancı vardır. Gelecekte emin olma sorumluluğuna ilişkin sorumluluk duygusu ve aksi durumda algılanan kaygının artmasına neden olmaktadır (Dürü ve Sayılğan, 2009). Bu bağlamda, kaygının belirsizlik ile ilişkili olduğu söylenebilir.

1.3. Kaygı

Kaygı, temel insan duygularından biridir. Psikoloji alanında bu kavram 19. yüzyılın ilk yarısında incelenmeye başlanmıştır. Yapılan ilk araştırmalar Freud tarafından 1940'lı yılların sonunda ele alınmıştır. Günümüzde de kaygıyla ilgili araştırmalar artarak devam etmektedir.

1.3.1. Kaygının Tanımı ve Sınıflandırılması

Latince bir kelime olan “angere” kelimesinden batı dillerine geçen ve dilimizdeki karşılığı kaygı olan duygu durumu; bireyde korku, endişe gibi hislerin eşlik ettiği, fizyolojik tepkilerle, bilişsel süreçlerin etkilenebildiği olumsuz bir durumdur (Cüceloğlu, 2017). Kaygı Günlük kullanımda “endişe” olarak kullanılsa da bazı psikiyatri uzmanlarına göre, “endişe” kelimesi bu kavramı sıradanlaştırmaktadır, bu yüzden literatürde Türkçe kullanımı kaygı olarak kullanılmaktadır (Öztürk, 2014).

Kaygıyla ilgili çalışmalara göz atıldığında kaygının bilim adamları ve filozoflar tarafından felsefi ve psikolojik iki ayrı alanda ele alındığı görülmektedir. Farklı

alanlarda incelenebilen kaygı kavramına doğal olarak farklı anlamlar yüklenmiştir (Manav, 2011). Ele alınan çalışmanın konusu itibariyle kaygı psikolojik alanda incelenen kaygı kavramı ile izah edilebilir. Kaygı kavramını ilk inceleyen bilim adamı Freud, kaygı kavramına dikkat çeken Psikanalizimin de kurucusudur (Manav, 2011).

Freud kaygıyı iki teori ile açıklar; ilk teoride kaygıyı bastırılmış libido ile ilişkilendirirken ikinci teoride artık kaygının bastırılmanın bir sonucu olmadığını, aksine bastırmanın nedeni haline geldiğini dile getirmektedir. Başka bir ifade ile kaygı kişinin üstesinden gelmede sorun yaşadığı bedensel bir uyarıcı olarak nitelendirilmeye başlanmıştır (Salecl, 2013). Freud'un açıklamalarının ardından kaygı kavramına ilişkin bilgiler kümülatif olarak ilerlemiştir ve günümüzde, literatürde bu kavrama ilişkin birçok farklı tanım bulunmaktadır.

Kaygı en basit tanım itibariyle geçmişte meydana gelmiş ya da gelecekte olabilecek durumlara yönelik bir gerginlik durumudur (Aydın ve Zengin, 2008). Kaygı; bir kimsenin herhangi bir olumsuz durumla karşı karşıya kalması sonucunda ortaya çıkan bedensel, duygusal ve zihinsel tepkilerdir (Doğan ve Çoban, 2009). Bir başka tanımda kaygı; beklenmekte olan olumsuz durum sırasında ortaya çıkan korku duygusu şeklinde ifade edilmiştir (Yenilmez ve Özbey, 2006). Bu tanımlamalardan yola çıkıldığında kaygının bir eylem ya da durum karşısında oluşan fizyolojik ve psikolojik bazı olumsuz etkilere sebep olabilecek bir durum olduğu sonucuna varılabilir. Fakat Geçtan (1981) bireylerin yaşamlarını sürdürmelerinde normal seviyede gözlenen kaygının gerekli olduğuna değinmiştir (Akt. Yıldız, 2018). Burada önemli olan kaygının anlık mı yoksa devamlı bir durum mu olduğunun bilinmesidir.

1.3.1.1. Durumluluk ve Sürekli Kaygı

Spielberg (1970) kaygı kavramını durumluk kaygı (state anxiety) ve sürekli kaygı (trait anxiety) olmak üzere iki başlık altında incelemiştir. Durumluk kaygı, bireyin karşılaştığı olayı tehditkâr ve tehlikeli olarak görmesinden kaynaklanır. Yani hoş olmayan bir duygu ortaya çıkar ve bu süreç esnasında bireyin bilinci her şeyin farkında olup, korku ve gerginlikle ifade edilebilen anlık heyecansal bir durumdur (akt. Şen, 2016). Durumluk kaygının süresi ve şiddeti, algılanan tehdidin miktarı ve bireyin bu tehlikeli durumu yorumlama biçimi ile belirlenmektedir. Sürekli kaygı ise bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 2014).

Sürekli kaygı içerisinde bulunan bireylerde objektif şartlar altında etkisiz olan durum ve olayları benliğinin tehdit edici olarak algılaması sonucu oluşmaktadır. Sürekli kaygı: bireyin hayata karşı genel görüşü ile paralellik göstermektedir. Sürekli kaygı içerisinde olan bireyler genelde hayatlarındaki tüm olayları stresli şekilde algılayıp, sürekli bir memnuniyetsizlik ve mutsuzluk hali içerisinde hayatlarını devam ettirmektedir (Uzuntarla vd., 2015). Durumluk kaygı, kaygı veren durum ortadan kalktığında kaybolurken sürekli kaygının, kaygı veren durum ortadan kalksa bile kişinin genel ruh hali nedeniyle süreklilik gösterdiği söylenebilir.

Spielberger'e göre sürekli kaygının bazı özellikleri şöyle sıralanabilir (Akt. Köknel, 2014):

- Sürekli kaygı daha durağandır ve sürekliidir.
- Kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir.
- Kişilik yapısı kaygı duymaya eğilimliyse, sürekli kaygı düzeyi daha yüksek olur.
- Bireylerde farklı sürekli kaygı seviyelerinin olması tehdit edici durumun farklı algılanmasını ve yorumlanmasını sağlar.

1.3.1.2. İleriye Yönelik ve Engelleyici Kaygı

Spielberg (1970)'in durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki başlıkta incelediği kaygı, Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından farklı boyutlarıyla ele alınmıştır. Sarıçam ve diğerleri (2014)'nin Türkçeye uyarladığı bu çalışmada belirsizlik ve kaygının alt boyutları incelenmiştir. Kaygının ileriye yönelik ve engelleyici olmak üzere iki alt boyutu, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutlarında kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmada ileriye yönelik kaygının obsesif kompulsif bozukluk ve kaygı ile engelleyici kaygının ise depresyon ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yapılan bu çalışma, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarının belirsizlik ile ilişkisini ve belirsizliğe tahammülsüzlük içinde yer aldığını ortaya koymaktadır (Sarıçam, 2014). Ayrıca literatürde yer alan benzer bir çalışma incelendiğinde sosyal anksiyete bozukluğu ile engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygının ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Uçar, 2019).

1.3.2. Kaygının Nedenleri

Hayatın herhangi bir döneminde yüz yüze gelinen stresli bir durum insanın kaygı yaşamasına yol açmaktadır. Yetişkin bir insanın genel kaygı düzeyini çocukluğu dönemindeki başından geçen olaylar ve insanlarla olan ilişkileri belirler. Bu noktada kaygının nedenlerini çocukluk dönemlerinde aramak gerekir. Çünkü kaygının en önemli kaynağı; bireyin kendisine duyduğu güvensizlik ve ben duygusunun sağlıklı olmadığı fikridir. Bir çocuğun çevresinde sürekli kaygı duyan kişilerin bulunması onun bilişinde yeni ilişkiler kurup etrafındaki olaylara ve bireylere yönelik kaygı hissetmesine neden olur. Bununla birlikte akranlarının çocuğu reddetmesi, ebeveynin reddeden ve küçük düşüren davranış ve tutumları, ceza verdiği sırada gösterdiği itici davranışları gibi durumlar çocukta kaygının yer etmesine neden olur (Aynacı, 2018). Çocukluk çağında gelişmeye başlayan kaygı, yaşamın farklı dönemlerinde ve farklı düzeylerde ortaya çıkabilmektedir.

Kaygı, kimi insanlarda oldukça yavaş ortaya çıkan uzun süre devam eden stresten sonra; kimilerinde, hayatlarının yönünü tam anlamı ile kontrol edemediklerini düşündüklerinde, kimilerinde, geçmişte yaşadıkları stresli olaylarla gelecekte de karşılaşmakta tedirgin olduklarında; kimilerinde ise, genetik bir eğilim olduğundan gelişir. Bu kapsamda, kaygının yalnızca bir nedeni olduğunu söylemek yanlış olacaktır (Tunç ve Özen-Kutunis, 2015). Literatürde kaygının nedenlerini farklı boyutlarıyla inceleyen birçok çalışma yer almaktadır. Bu çalışmalardan biri de Cüceloğlu (2017) tarafından yapılmıştır. Cüceloğlu (2017)'na göre kaygı nedenleri şu şekilde açıklanmıştır;

- Desteğe son verilmesi: Bireyler alışık oldukları çevrenin olmadığı durumlarda kaygı hissederler.
- Sonucu olumsuz olacak olan durumun beklenmesi: Bireyler beklenen bir durumunun sonucu olumsuz olduğunda kaygı hissederler.
- İç çelişki: İnsanların değer verdiği, savunduğu bir fikirle davranışları arasında bir tutarsızlık oluştuğunda ortaya çıkan çelişki sonucu bir gerginlik meydana

gelmekte, bu da kişiyi kaygılandırmakta ve mevcut çelişki durumu ortadan kalkana kadar kaygılanma durumu devam etmektedir.

- **Belirsizlik:** Gelecekle ilgili bir durumda yeterli bilgiye sahip olmamak ve yaşanması olası durumlarla ilgili tahminde bulunamamak, fikir sahibi olmamak en önemli kaygı sebeplerinden biridir. Ayrıca kişiler geleceğe dair olayların olumsuz sonuçlanacağını bilmektense bu olayları bilmemeyi tercih etmektedir. Kaygının burada ifade edilen nedeni hazırlanan bu çalışmada incelenen bir diğer kavram olan belirsizlik durumu ile örtüşmektedir.

1.3.3. Kaygının Belirtileri

Kaygı, korku ve meydan okuma gibi belirli durumlara karşı bir insan vücudu tepkisidir. Bu tepki, bazı durumlarda tehlikeli olmayabilir ve kişinin tehlikeli durumlardan kaçınmasına veya zorluklara düzgün bir şekilde yanıt vermesine yardımcı olur. Bununla birlikte, psikolojinin yanı sıra insan sağlığını kötüleştiren kronik bozukluklara da yol açabilir (Akıncı, 2013). Bu doğrultuda ifade etmek gerekirse kaygının birçok farklı belirtisi mevcuttur ve kaygıları daha iyi anlamak için, kaygı belirtileri hakkında bazı ayrıntılar sunmak gerekir. Aşağıda kaygının belirtileri; fiziksel, bilişsel ve davranışsal olarak üç alt başlık altında incelenmiştir.

- **Fiziksel belirtiler:** Kaygılı bir bireyde bir takım fizyolojik belirtiler, fiziksel rahatsızlıklar görülebilir. Bu belirtiler; çabuk yorulma, çarpıntı, kalbin olduğundan hızlı atması, kan basıncında meydana gelen değişimler, bayılma hissi, bayılma, yüzde kızarmalar, solunumun hızlanması, nefes almada zorlanma, kesik nefes alma, kas gerginlikleri ve kramplar, reflekslerin artması, gerçek olmayan romatizma ağrıları, vücudun titremesi, yüz ve gözde meydana gelen seğirme, uyku problemler, uyku sürecinde ortaya çıkan huzursuzluk hali, mide ve bağırsak sorunları, yutmada zorlanma, ağız kuruması, idrara sık çıkma, cinsel sorunlar, terlemenin artması, ellerin soğuk ve nemli olması, yoğun kaşınma atakları, sıcak ve soğuk basmaları olarak sıralanmaktadır (Clark ve Beck, 2012; Cüceloğlu, 2017).

- **Bilişsel belirtiler:** Kaygılı bireylerde fiziksel belirtilere ek olarak bazı bilişsel belirtiler de görülmektedir. Bu belirtiler; kontrolü kaybetme korkusu, baş edememe, fiziksel yaralanma korkusu veya ölüm korkusu, delirmekten korkma, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma, korkutucu düşünceler, görüntüler veya anılar, gerçekdışı algılar, zayıf konsantrasyon, kafa karışıklığı, dikkat dağınıklığı, dikkatte azalma, tehdite ilişkin aşırı duyarlılık, aşırı tepkide bulunma, zayıf hafıza, akıl yürütmede zorluk, objektifliği kaybetme şeklinde sıralanabilmektedir (Clark ve Beck, 2012; Cüceloğlu, 2017).
- **Davranışsal Belirtiler:** Kaygı düzeyi yüksek bireylerde bazı davranış biçimleri sıklıkla gözlenmektedir. Bunların yanı sıra hemen tuvalete girme ihtiyacının ortaya çıkması, midede boşluk hissi, baş ağrısı, terleme, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma hissi gibi duyular örnek gösterilebilir. Huzursuzluk, sürekli dolaşma isteği de kaygının karşılaşılan diğer belirtilerindendir (Türkçapar, 2004).

1.3.4. Kaygının Kuramsal Açıdan İncelenmesi

Kaygı kavramı; gerçekleştirilen bu çalışmanın kuramsal yaklaşım kısmında şu şekilde açıklanmıştır:

- Psikanalitik Kuram
- Davranışçı Kuram
- Varoluşçu Kuram
- Bilişsel Kuram

1.3.4.1. Psikanalitik Kuram Bağlamında Kaygı

Kaygı, başlangıçta biyolojik bir temeli olduğu söylenirken zaman içerisinde psikolojik bir olgu olarak kabul edilmiştir ve Freud tarafından psikanalitik kuram çerçevesinde detaylıca açıklanmıştır. Psikanalitik kuram kaygıyı “bireyin yaşayabileceği en acılı duygu” olarak tanımlamaktadır. Freud üç çeşit kaygıdan söz etmiş olup bunların birincisi gerçeklik kaygısıdır. Korku ile aynı anlamdadır. İkincisi törel kaygıdır ve süperegö tarafından onaylanmayan durumlarda egoda yaşanan suçluluk ve utanç

duygusu sonucu ortaya çıkmaktadır (Palti, 2012). Gerçeklik kaygısından farkı kaygıya neden olan durumdan kaçabilmenin mümkün olmamasıdır. Üçüncü kaygı türü ise nevrotik kaygıdır. Egonun içgüdülerden gelen boşalma isteklerini engelleyememesi durumunda ortaya çıkar. Gerçeklik ve törel kaygıda kaygının kaynağı kişi tarafından bilinirken nevrotik kaygıda bilinmemektedir (Geçtan, 2015).

Freud kaygının ortaya çıkışında id-ego ve süperegö arasındaki çatışmalar üzerine durmaktadır. Dürtülerin doyurulmasına yönelik iden gelen baskılar ile süperegönün ahlaki arasında kalan egonun dengesi bozulmakta ve çatışma ortaya çıkmaktadır. Bu bilinç dışı çatışmalar tehlike olarak algılanmakta ve kaygıya neden olmaktadır. Kaygının ortaya çıkışında gerçek bir tehlike olmayıp kişinin bilinçdışı dünyasında gerçekleşen çatışmalar söz konusudur (Aynacı, 2018). Fakat yine Freud'a göre, kaygının uyum sağlayıcı ve hayatta kalmayı sağlayan bir işlevi bulunmaktadır. Kaygı, çevreden gelen tehlikelere karşı kişiyi uyarır. Fakat işlevsel olan kaygı mantık dışı bir hale dönüşürse uyum sağlayıcı işlevini yitirir ve problemlili davranışların çıkmasına neden olur.

1.3.4.2. Davranışçı Kuram Bağlamında Kaygı

Davranışçı kuramcılar, kaygının öğrenilen bir kavram olduğunu ifade etmiştir. Korku tehlikeli ve acı verici uyaranlara karşı biyolojik temeli olan bir reaksiyondur. Birey normal durumlarda korkuya sebebiyet vermeyecek basit bir nesneye bile, komplike öğrenme süreçleriyle koşullanarak kaygı ve kaçınma eylemi geliştirebilir. Yani bu kuramcılar davranışın kaynağını, gözlenemeyen ego, süperegö gibi kişilik parçalarında aramamaktadır. Onlara göre davranışların kaynağı kişinin öğrenme yaşantılarındadır (Uğuryol, 2016). Davranışçı kuramlar; kaygının güçlü bir güdüleyici olmasından dolayı, kaygıyı ortadan kaldırmak için yapılan her davranışın aslında kaygıyı daha da pekiştirdiğini ve artırdığını söylemektedir. Bu davranışın ortadan kaldırılması için ise “alıştırma tedavileri (exposure)” diye bilinen yaklaşım geliştirilmiştir (Uğuz, Altıntaş ve Levent, 2006).

1.3.4.3. Varoluşçu Kuram Bağlamında Kaygı

Varoluşçu felsefecilere göre kaygı bireyin varoluşunun kaybolacağından, kendisini ve çevresini tamamen yitireceğinden kaynaklı olarak ortaya çıkan “hiçlik” durumundan kaynaklanmaktadır. Varoluşçu felsefeciler korkuyu kişinin kendisine gelebilecek olan bir tehlikeye karşı oluşturduğu duygu durumu olarak açıklamışlardır. Kaygıyı ise doğrudan doğruya kişinin varlığını hedef alan hiçlik duygusuyla açıklayarak kaygı ile korku arasındaki farkı ortaya koymuşlardır (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Bu noktada Varoluşçu kuramlar daha çok kaygının nedenini açıklamaktadır diyebiliriz. Şöyle ki; birey yaşamın anlamsız olduğu düşüncesine kapılmakta ve bu düşünce ölüm korkusunun önüne geçmektedir. Bu sebeple birey varoluşun anlamsızlığını kavramakta ve tepki olarak kaygı ortaya çıkmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

1.3.4.4. Bilişsel Kuram Bağlamında Kaygı

Bilişsel kurama göre kaygının kaynağı olaylar değildir. Olaylara karşı yorumlar ve beklentiler kaygıya neden olmaktadır. Yani kişi olayları olumsuz düşüncelerle yorumlamakta ve bunun sonucunda olumsuz duygular ve fizyolojik belirtiler yaşayabilmektedir (Tuncer, 2006). Söz konusu yorumlar ve beklentiler ortadan kalktığında kaygı da ortadan kalkacaktır. Yaşanan bu kaygı durumu normaldir. Ortada herhangi bir kaygı yaratacak herhangi bir durum yokken reaksiyon gösteriliyorsa bu durum anormal olarak kabul edilmektedir (Beck ve Emery, 2011). Beck ve diğerleri (1988) bu durumu şöyle ifade etmektedir; “kaygı biyolojik, çevresel ve sosyal unsurların birleşimi olarak ortaya çıkmaktadır ve kaygıya neden olan olay, kişilerin yaşadıkları durumlar değil, yaşadıkları durumları ne şekilde algıladıkları ve yorumladıklarıdır” Bu kaygının patolojik olarak ortaya çıktığı durumlarda ise tehlike yanlış ya da abartılı bir şekilde algılanmaktadır (akt. Demirsu, 2018). Bu düşünceler kişinin zihnini sürekli meşgul eder ve kişi dikkatini başka hiçbir yere yönlendiremez. Kaygı bozukluklarına bakıldığında da bireylerde özellikle aşırı genelleme, etiketleme, keyfi çıkarım veya hep ya hiç gibi bilişsel çarpıtmalar olduğu görülmektedir (Bayraktar, 2015).

1.3.5. Kaygının Sonuçları

Kaygı, şiddetine ve yaşanma süresine göre bireylerde bazı bedensel ve ruhsal değişikliklere sebep olabilir. Böyle durumlarda kişi, yetersizlik veya başarısızlık gibi olumsuz duygulara kapılabilir ve bunun devamlı olacağına inanır. Örneğin; iş hayatında kaygıya bağlı istenmeyen durumlar (sunum yapmada ve personel yönetmede yaşanan zorluklar) görülebilir. Fakat kaygı düzeyleri kişiden kişiye göre değişebildiği için sonuçları da değişkenlik göstermektedir. Örneğin; bazı durumlarda kaygı kişinin başarıya ulaşmasında yardımcı etken sayılırken bazı durumlarda da kişinin başarısızlığındaki en önemli etken sayılabilmektedir (Dilmaç, 2010). Bu bağlamda kaygının hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarından bahsetmek gerekmektedir.

Birey kaygı duygusunu ne kadar yoğun yaşarsa o oranda davranışlarında aksamalara neden olabilir. Bu durum ise bireyde dikkat bozukluğuna ve algılamada sorun yaşamasına sebep olmaktadır. Birey aşırı yaşadığı kaygıdan dolayı çevresinde diğer seçenekleri sağlıklı düşünemez böylece bireyde huzursuzluk ve gerginlik ortaya çıkar (Kaya ve Varol, 2004). Fakat kaygının burada ifade edilen sonuçları her zaman olumsuz olmamaktadır. Şöyle ki; kaygı, insanı daha temkinli, tutucu ve dikkatli kılmakta, bilinmeyene karşı insanı koruyan bir koruyucu olmaktadır. İnsanın kaygısı olmasa ne geleceğini ne de toplum içindeki onurlu konumunu düşünür. İnsanlar, gelecekte oluşabilecek aksilikleri düşünüp kaygılanarak tedbir almaya çalışmaktadır (İzmir, 2019).

1.3.6. Kaygı ve Belirsizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Geleceğimizin belirsizliği, girdiğimiz sınavlar, iş değişimi ve yoğunluğu, yakınlarımızın kaybı, günlük hayat telaşı gibi durumlar bireylerin heyecan, stres ve gerginlik gibi duyguları hissetmesine neden olmaktadır. Yaşanılan bu duygular insanda kaygıya sebep olmaktadır. Ortaya çıkan bu kaygı hali hayatın tüm evrelerini etkilemektedir. Bu bağlamda ifade etmek gerekirse kaygı ve belirsizlik arasında bir neden sonuç ilişkisi bulunmaktadır.

Cüceloğlu (2017) kaygının sebepleri arasında belirsizliği göstermektedir ve belirsizlik durumu da kişiler için en önemli kaygı nedenleri arasındadır. Hatta kişiler gelecekteki

beklentilerinin olumsuz sonuçlanacağını bilmeyi, ne olacağını bilmemeye yani belirsizliğe tercih etmektedirler. Bunun yanında bireylerin gelecek hakkındaki belirsizliklerinin artması da onları kaygıya itmektedir ve kaygıyla yıpranan bireyler her zaman en kötüyü beklemektedir, her tesadüfî olayı kötüye yormaktadır ve her belirsizlik durumunu en kötü anlamda abartmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Kaygının oluşumunda belirsizlik halleri ve buna bağlı olarak gelişen çaresizlik hissi de önemli etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey açısından yaşanan olayın hassasiyeti ne derece yüksekse kaygının şiddeti de o ölçüde yüksek olabilmektedir (Morgan, 2005).

Geleceğin belirsiz olması durumu bireylerin kaygı düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Yüksel (2014) tarafından 1026 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan kaygı belirtileri, bağlanma, duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkilerinin incelendiği çalışmada; belirsizliğin ise kaygı düzeyindeki artışı yordadığı görülmüştür. Ayrıca belirsizlik yalnızca bireyler anlamda kaygıya neden olmamaktadır. Belirsizlik arttıkça ailelerin de kaygılarının arttığı bilinmektedir (Pruniski vd., 2018). Konuyla ilgili farklı bir araştırma da Tantan-Ulu ve Yaka (2019) tarafından yapılmıştır. Araştırmada sürekli kaygı düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu minvalde hem belirsizlik durumunun hem de belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun kaygıyı arttırdığı söylenebilir.

1.4. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin kendi duygusal ve doyumsal süreçlerini anlamlandırdığı kavramlardan birisidir. İnsan mutlu ve iyi oluş halinin zihinsel yönünü temsil etmektedir. Bir başka ifadeyle yaşam doyumu toplumsal ilişkiler, çalışma yaşamı, günlük yaşantılar, psikolojik ve fiziksel sağlık, gelir gibi bağlamlarda bireyin kendi yaşam sürecini değerlendirmesidir (Balat ve Akman, 2006).

1.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı ve Önemi

Yaşam kavramı, bireyin doğumuyla ölümü arasındaki süreci tanımlamaktadır. Doyum, kişinin hayatıyla ilgili beklentilerinin, ihtiyaçlarının karşılanması durumunda ulaştığı

denge halidir Yaşam doyumu ise bir nevi kişinin kendini değerlendirmesidir. Kişinin sahip oldukları, kendinde eksik gördükleri ve ulaşmak istediklerinin tümü değerlendirildiğinde varılan kanı yaşam doyumunun düzeyini belirler. Birey istek ve arzularına ne kadar yakınsa yaşam doyumuna o derece ulaşmış olur (Tel ve Sarı, 2016). Yaşam doyumu kavramı ile ilgili çalışmalar 1959 yıllarda başlamış ve 1970 yılından sonra ise sosyal bilimler ve diğer ilişkili disiplinlerle araştırılmış ve tanımlanmaya başlanmıştır.

Bu noktada yaşam doyumu kavramının ilk tanımı Neugarten ve diğerleri (1961) tarafından yapılmıştır. Bu tanımda yaşam doyumu, bireyin elde ettikleri ile beklentilerini karşılaştırması durumunda ortaya çıkan sonuç şeklinde ifade edilmiştir (Budak, 2019). Farklı bir tanımda yaşam doyumu, kişinin yaşama karşı genel duruşu, tutumu, iş dışında yaşama karşı vermiş olduğu duygusal tepki olarak açıklanmıştır (Aslan ve Yılmaz, 2013). Gürçam (2017) tarafından yapılan çalışmada ise yaşam doyumu; bireyin kendi yaşamına karşı bakış açısını gösteren kişiden kişiye farklılık gösteren, kişilerin yaşama karşı genel tutumunu anlatan ve genellikle mutluluk olarak ifade edilen bilişsel bir kavramdır. Yani kişinin kendi yaşamından duyduğu tatmin bize yaşam doyumunu göstermektedir. Yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş hakkında bize bilgiler vermektedir.

Bradley ve Crownı (2004), yaşam doyumunu, genel değerlendirmeyi ya da kişinin kendi düşünce ve fikirlerine, iyi olma ve mutluluk seviyesine bağlı olan mevcut yaşamından duyduğu memnuniyet şeklinde ifade etmiştir. Yaşam doyumu, kişinin amaç ve ideallerine ulaşmasıyla ilişkilidir. Ayrıca yaşam doyumunun sağlanması noktasında önemli belirleyiciler bulunmaktadır. Bu belirleyiciler; sosyal, fiziksel, duyuşsal, duygusal, psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş, etkin iletişim kurma becerisini gerçekleştirme, sosyal bağlantılar oluşturabilme ve devam ettirebilme, olumlu sosyal bağlantılara sahip olma olarak ifade edilmiştir (Boyce vd., 2018).

Yaşam doyumu, iyi olma ve mutluluk gibi pozitif duyguların birey üzerinde sebebiyet verdiği olumlu sonuçlar fark edildikçe daha iyi anlaşıldığı görülmektedir. Yaşam doyumunun üç önemli tarafı bulunmaktadır. Bunlardan ilki duygusal yönü ağır basan bir kavram olması, ikincisi beklentilerin ne ölçüde karşılandığını göstermesi ve üçüncüsü de yönetim biçimi, maaş, terfi gibi birbiriyle ilişkili tutumları yanında

getirmesidir. Yaşam doyumu etkilediği bu durumlar sayesinde oldukça önemli bir kavramdır (Altay ve Avcı 2009; Dağlı ve Baysal, 2016).

Ayrıca yaşam doyumu bireyin kendi yaşantısının kavramsal bir değerlendirmesi veya yargısıdır. Bu açıdan bakıldığında yaşam doyumu bir tutum olarak düşünülebilir. Yaşam doyumu bireyin hayatının hoşlandığı veya hoşlanmadığı taraflarının kısa bir değerlendirmesidir. Yaşam doyumunun yaşam kalitesinin göstergelerinden birisi olduğu aşikârdır ve birçok faktörden etkilenmektedir (Heller, Watson ve Hies, 2014).

1.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunun sınırlarını çizmek olanaksızdır. Nitekim yaşam doyumuna yönelik yapılan incelemelerde, yaşam doyumunun bireyden bireye ve toplumdaki topluma göre değişen birçok faktörün etkisi altında olduğu ifade edilmiştir. Değişkenlik göstergeleri de bu faktörlerin her birinin yaşam doyumu üzerinde ayrı bir etki yarattığı bilinmektedir (Gülcan, 2014). Yani yaşam doyumu pek çok şeyden etkilenebilir. Bunlar mutluluk, hayata yüklenen anlam, gündelik hayattan alınan haz, hedeflere ulaşma açısından uyum, bireyin fiziki görünümünden memnun olması, pozitif bireysel kimlik, ekonomik, güvenlik ve sosyal ilişkilerdir (Aslan ve Yılmaz, 2013). Fakat yaşam doyumunu etkileyen faktörler hakkında çeşitli araştırmacılar farklı çalışmalarda bulunmuştur. Örneğin Scmitter, yaşam doyumu etki eden öğeleri; bireyin mevcut hayattan hoşnut olması, hayatı değerli bulması, hedeflerini gerçekleştirmesi olumlu kişilik, bireyin kendini bedensel olarak iyi görmesi, ekonomik anlamda ferah olması, sosyallik olarak ele almıştır.

Ek olarak yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında; kendini ekonomik olarak özgür hissettiğin bir ülkede yaşamak, istikrarın sürekliliği, çoğunluğun görüşüne katılmak, toplumun refah olan tarafına dâhil olmak, psiko-sosyal yönden sağlıklı olmak, düşüncelerini söyleyebilmek, evli olmak, çevresiyle güçlü bir iletişime sahip olmak, aktif bir kişiliğe sahip olmak, sportif etkinliklerde yer almak bulunmaktadır (Gülcan, 2014). Burada ifade edilen değişkenler birbirlerini etkiler durumdadır. Özellikle yaş, cinsiyet, eğitim, çalışma ve iş, aile, sosyal ilişkiler ve evlilik gibi faktörler yaşam doyumu kavramı ile doğrudan ilişkilidir (Özok, 2018).

- **Yaş:** Yaş; yaşam doyumu ile yakından ilişkisi olan bir faktördür. Bazı araştırmalar yaşam doyumu ile yaş arasında pozitif ilişki bulurken bazıları da negatif ilişki bulmuştur (Özok, 2018). Yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu kaydeden çalışmalar da mevcuttur. Onur (2011) yaşamdan elde edilen doyumunun elli yaşından sonra arttığını, yaşamdan en az doyum alan bireylerin ise genç yetişkinler olduğunu vurgulamıştır.
- **Cinsiyet:** Yapılan araştırmalar incelendiğinde, cinsiyet ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin olumlu ya da olumsuz olması noktasında kesin bir yargının olmadığını göstermiştir. Her ne kadar kadınların erkeklere kıyasla refah seviyelerinin yüksek olduğu çalışmalar mevcut olsa da pek çok farklı araştırma incelendiğinde, cinsiyet farklılığı ile yaşam doyumu düzeylerine ait veriler farklılık göstermektedir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). Çalışmalar incelendiğinde, kadınların negatif durumlara karşı verdikleri tepkiler erkeklere oranla daha şiddetli olsa da yaşamlarından zevk alma oranları daha fazladır. Buna rağmen, doyum açısından, kadın ve erkek arasındaki fark yok denecek kadar azdır (Gül vd., 2007).
- **Eğitim:** Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde eğitim ve eğitim seviyesinin yaşam doyumunu hem dolaylı yoldan hem de doğrudan etkilediği görülmektedir. Bir çalışmada eğitimin yaşam doyumu üzerinde gelir düzeyi aracılığıyla farklılaşmaya yol açtığı ve eğitimin düşük gelir düzeyinde yaşam doyumunu arttırdığı ifade edilmiştir (Seligman, 2007). Helliwell (2003), eğitimin yaşam doyumunu, ekonomik geliri, fiziksel ve ruhsal sağlığı, algılanan güveni ve sosyal katılımı dolaylı olarak etkilediğini vurgulamıştır. Ünal ve Şahin (2013)'in yaptıkları bir araştırma sonucuna göre; anne ve babanın öğrenim düzeyiyle yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı ve pozitif bir ilişki içerisinde oldukları görülmektedir.
- **Çalışma Hayatı:** Çalışma hayatı, insanların zamanlarının büyük bir bölümünü çalıştıkları işle geçirmelerinden dolayı insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır ve yaşam doyumuna etkileyen önemli bir faktördür. Kişi, gündelik hayatının büyük bir bölümünü işinde yaşamaktadır. “Çalışma ortamı, sorumluluk düzeyi, iş karşılığında alınan ücret” gibi ölçütler bireyin yaşam

doyumuna etkide bulunmaktadır (Özdevecioğlu, 2003). Dolayısıyla yaşam doyumunu ile çalışma hayatından alınan doyum arasında karşılıklı bir etkileşim söz konusudur (Keser, 2019).

- **Evlilik ve İlişkiler:** evlilik, kişilerin derin ve özel ilişkiler kurma, çekici ve etkili duygular içinde yaşadıkları etkilere sahiptir (Gürcan, 2018). Mutlu bir evlilik bireyi olumlu etkilerken, mutsuz bir evlilik ise birey üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Duygu durumuna göre yaşam doyumunu düzeyi çoğalır ya da azalır (Özer ve Güngör, 2007). Başaran (2016) medeni durumun yaşam doyumuna etkisi noktasında evli bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

1.4.3. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyumunun bireysel ve örgütsel açıdan ortaya çıkardığı olumlu sonuçlar sebebiyle son yıllarda araştırmacıların yaşam doyumunu ile ilgili bazı yaklaşımlar ileri sürdüğü görülmektedir. Bu yaklaşımlar aşağıda incelenmeye çalışılmıştır.

1.4.3.1. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Yukarıdan aşağı görüşü, insanların mutlu olma nedenlerini kişilik özelliklerine bağlamaktadır. Kişisel özellikler, insanların yaşayış biçimini ve yaşama bakış açısını belirlemektedir. Bu yüzden mutluluk çevresel odaklara değil içsel odaklara bağlıdır (Bilen, 2019). Örneğin, bazı filozoflar, mutluluğun basitçe birçok küçük zevkin (tabandan tavana yaklaşımı) toplamı olduğunu iddia etmişlerdir. Bu görüşe göre, bir kişi hayatında mutlu olup olmadığına karar verdiğinde, anlık zevkleri ve acıları toplamak için bazı zihinsel hesaplamalar kullanılır. Bu görüşte mutlu bir hayat sadece mutlu anların birikimidir.

Aşağıdan yukarı yaklaşımı ise, kişinin bireysel farklılıklarının ve haz aldığı yaşantıların yaşam doyumundaki önemini vurgulamıştır. Kişi mutluluğu, mutlu olduğu veya olmadığı zamanların birikiminde çıkan sonuca göre değerlendirir. Bireyler mutlu oldukları anlarda, duygu ve düşüncelerine daha çok yer verdikleri zaman mutlu olurlar (Kıratlı, 2018). Kısaca bu kuram; mutlu bir yaşamın mutlu zamanların bir araya gelmesiyle oluştuğu görüşünü savunmaktadır.

1.4.3.2. Yargı Kuramı

Bu kurama göre kişi gerçek durum ile kendisinin belirlediği ölçütler arasında karşılaştırma yaparak yaşam doyumunu sınamaktadır. Kişinin kullandığı standartlar yargı kuramının temelini meydana getirir. Kısaca, kuramın ilgilendiği nokta bireylerin yaşamı için belirlediği standartlardır. Kişi eğer kendinden daha alt statüde birisinin kriterlerini kendisi için baz almışsa bu durumda daha iyi hissederek yaşam doyumu daha yüksek seviyede olacaktır (Özcan, 2017). Yani kişi, kendi yaşamıyla diğer kişinin yaşamını karşılaştırdığında çok daha kötü koşullarda hayatını sürdüren insanların olduğunu gördüğünde yaşam doyumu artacaktır. Fakat bu noktada bireyin hedeflerinin yüksek olması yaşam doyumunu olumsuz anlamda etkileyebilir.

1.4.3.3. Bağ Kuramı

Bağ kuramı, yaşam doyumunu bilişsel kuramı temele alarak incelemektedir. Hafıza, koşullanma kavramları oldukça önemlidir. Beyin üzerine yapılan bir araştırmada sinaptik ağlar incelenmiş iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin yoğun ve olumlu bir ilişki ağı, iyi oluş düzeyleri düşük olan bireylerin ise sınırlı ve olumsuz bir ilişki ağına sahip olduğu neticesine ulaşılmıştır (Cenkseven Önder, 2015). Bu ağın bazı kişilerde olumlu olduğu bazı kişilerde ise olumsuz olduğu belirtirmiştir. Olumlu ağı olan kişiler karşılaştığı olaylara olumlu tepkiler verirken, olumsuz ağı olan kişilerin de karşılaştığı olaylara olumsuz tepkiler verdiği belirtilmiştir (Yetim, 1991). Kişilik ile birlikte dış olayların etkileşimini ancak etkileşimsel bir model ortaya koyabilmektedir. Kişi mutlu ya da mutsuz tepkilere zemin hazırlayan ağlara sahip olabilmektedir (Örkün, 2011).

1.4.3.4. Ereksel Kuram

1960'lı yıllarda Wilson tarafından öneri şeklinde ortaya atılan bu kurama göre yaşamdan alınan doyumu; bireylerin kısa vadede mutlu olabilecek amaç belirlemeleri fakat bu amaçların uzun vadede olumsuz sonuçlanması, amaç ile ihtiyaçların çatışması, amaç ya da ihtiyaçların olmaması mutluluğu engellemektedir. Kuramın en önemli kavramları görüldüğü üzere amaç ve ihtiyaçtır. Bireyin amaçları, farkında olunan istekleridir (Erdoğan, 2018). Bunlar bireyin çabasını ve meydan okumasını da içermektedir. İhtiyaçlar ise birey farkında olsun ya da olmasın karşılandığında kişi

mutlu olur ve hayattan doyum alabilir. Bireyin amaçları bazen bu ihtiyaçları gidermekle ilgili olabilir; bu şekilde bu iki kavram sürekli birbiri ile ilişki halindedir.

Birçok felsefeci, ereksel kuramlarla ilgili sorunlarla ilgilenererek, mutluluğun bireyin isteklerinin karşılanması sonucunda mı yoksa isteklerin bastırılması sonucunda mı oluştuğunu incelemişlerdir. Hedonistler isteklerin doyurulması durumunda iyi oluş meydana geldiğini ifade ederken, estetikler arzudan arınık olma durumunun mutluluğun kaynağı olduğunu ifade etmektedirler. Alternatif ereksel kuramlar da öğrenilmiş yaşantı sonucu olan ihtiyaçların doyurulması ile mutluluğun oluştuğunu ifade etmektedirler (Özcan, 2017).

1.4.3.5. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramına göre, mutluluk ve devamında ulaşılan yaşam doyumunu bireyin etkinliklerinin bir sonucudur. Aristoteles'e göre mutluluk erdemli etkinliklerden kaynaklanır. Bu kuram bireyin devamlı mutluluk aramasının bireye zarar verebileceğini ancak yapacağı etkinlik ve amaçlarına odaklanma ile arzuladığı mutluluğun kendiliğinden elde edebileceğini savunur. Fakat etkinliklerin fazla zor olması kaygıya, fazla kolay olması ise bireyin sıkılmasına neden olur. Bu noktada etkinlik kişi için uygun bir uğraş gerektiriyorsa ve kişinin beceri düzeyi bu aktivite için yeterliyse etkinlikten doyum sağlanacaktır (Doğan, 2015).

1.4.3.6. Haz ve Acı Kuramı

Başka bir yaklaşım olan haz ve acı kuramına göre haz ve acı birbiriyle yakından alakalıdır. Eğer bir kişi tüm amaçlarına ulaşırsa yüksek oranda bir mutluluk hissetmeyecektir. Bundan dolayı kişi bazı ihtiyaçlarının eksikliğini çok fazla hissetmelidir. Birey, herhangi bir gereksinimin eksikliğini ne kadar çok hisseder ve o ihtiyacını giderebilmek için ne kadar çok çabalarsa, o gereksinim doyurulduğunda o derece mutlu olur. Böylelikle, başlangıçta bir ihtiyacın oluşturduğu yoksunluk ve acı, sonradan bu ihtiyacın yarattığı sahiplik ve haz duygusuna dönüşür. Yokluğunu hissetmediğimiz bir gereksinimi doyumak ya da ulaşmayı istediğimiz bir amaca ulaşmak bizi çok da mutlu etmeyecektir (Ünal ve Şahin, 2013). Aksi durumda ise birey yokluğunu çok fazla hissettiği veya eriştiğinde mutlu olacağı bir durum için mücadele

ettiğinde başarısız olsa da haz duyabilmektedir. Buradan hareketle katılım sağlamak, emek ve çaba sarf etmek, kendini adanmak bireylerin hissedeceği duygu yoğunluğunu artıracaktır denebilir.

1.4.4. Yaşam Doyumunun Etkileri

Yaşam doyumu, beraberinde getirdiği mutluluk dışında yarattığı etkiler sayesinde de önemli bir kavramdır. Geçmişte yapılan çalışmalarda yaşam doyumuna ulaşan bireylerin elde etmiş olduğu kazanımlar hayatını oldukça olumlu olarak etkilediği ve pozitif yönde desteklediği de görülmektedir (Çivilidağ vd., 2018). Bu insanlar, mutlu, romantik, sosyal, hayatın getirdiklerine uygun olarak yerinde tepki veren, iletişimi yüksek olan, katılımcı, girişimci, iş hayatında performansları yüksek ve örgütsel faaliyetlere yatkın bireylerdir (Diener ve Seligman, 2002; Lyubomirsky vd., 2005; Prieto vd., 2005).

Yaşam doyumu yüksek bireylerin; sahip olduğu hayat ve yaşam tarzı ile ilgili farklı amaçlara sahip olması, hayatı ile ilgili olarak belirlemiş olduğu amaçlarına hayatının her döneminde ulaştığı inancına sahip olması, kendini değerli bir varlık olarak görebilmesi, genel olarak sahip olduğu hayata karşı iyimser ve pozitif bir tutum sergilemesi, yaşamının bir anlam taşıması ve geçmişte yaşadığı durum ve olayların sorumluluğunu kabul etmesi, yaşı ilerlediğinde zayıflıkları ne olursa olsun olumlu bir benlik imajına sahip olması ve gündelik yaşantıda yapılan etkinliklerden zevk alarak hoşlanması beklenmektedir (Nahcivan vd., 1999). Ayrıca yaşam doyumunun sosyalliği arttırması, kişiye kendini güçlü hissettirmesi, kişilerarası ilişkileri güçlendirmesi, topluma katılımı arttırması, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı olmayı sağlaması bu kavramın önemli etkileri arasında sayılabilir.

Özer ve Doğan (2017), yaşam doyumu yüksek olan kişilerin iş performanslarının da yüksek olduğunu ve örgütsel performansa katkı sağladığı, yaşam doyumu düşük olan kişilerin ise iş performanslarının da düşük düzeyde olduğunu bildirmektedir. Yaşam doyumunun bir diğer etkisi, kişilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkilemesi, daha etkili ve uygun başa çıkma becerileri sağlaması ve olumlu duygular ortaya çıkarması şeklinde ifade edilmektedir (Faraji ve Khademiyan, 2013). Ayrıca yaşam doyumu yüksek olan kişiler, herhangi bir değişiklik yapmak için zayıf arzu ve

kararlılığa doğru yönelim yani istikrarlı bir yaşam doğrultusunda yüksek bir motivasyona sahip olmaktadırlar (Luhmann ve Hennecke, 2017). Yaşam doyumu düşük olan kişilerde ise zayıf sağlık durumu, depresyon belirtileri, kişilik sorunları ve yetersiz sağlık davranışları görülmektedir (Turgut ve Mert, 2014).

1.4.5. Yaşam Doyumu ve Belirsizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Korku ve kaygıyı körükleyen belirsizlik yaşam doyumunu da etkilemektedir. Bireyler yaşadıkları durumların kontrolünün kendilerinde olmasını isterler, aksi durumlarda ise belirsizlik, kaygı ve endişe içerisinde olurlar. Tüm bu durumlar yaşam doyumu ve kaygı arasındaki anlamlı ilişkiden dolayı yaşam doyumu ile ilişkilendirilebilmektedir (Çivilidağ vd., 2018).

Yaşam doyumu ve belirsizlik arasındaki ilişkin bireylerin sahip olduğu roller üzerinden dolaylı olarak açıklanabilmektedir. Bireyler yaşantılarında çeşitli rollere sahip olduklarından bu rollerdeki başarıları veya başarısızlıkları yaşam doyumlarını etkilemektedir. Bu rollerde yaşanan belirsizlik durumu ise rollerin yerine getirilmesine engel olmaktadır ve yaşamlarından aldıkları doyumunu düşürmektedir (Özdevecioğlu ve Doruk, 2009: 77). Bunun yanında Siegel (2010)'e göre yaşamın inişli çıkışlı süreçleri ve bunu kontrol edememe durumu bireylerde belirsizliklere yol açmaktadır. Bu noktada yaşanan inişler çıkışlar yaşam doyumu da etkilediği için belirsizlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiden söz etmek mümkündür. Şar, Işıklar ve Erdoğan (2012) tarafından öğretmen adayları üzerine yapılan çalışmada; yaşam doyumunu yordayan çeşitli değişkenler incelenmiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı belirtilmiştir.

Özetle ifade etmek gerekirse yaşanan belirsizlik durumu, bireyi rahatsız eder. Her iki alanda da belirsizlik durumu gelecekle ilişkili olarak yaşandığı için yaşanan kaygının şu anda ortaya çıktığı ve geleceğe yönelik olduğu düşünülür. Yani belirsizliği, insanı kaygıya sürükler. Kaygı da bireylerin yaşam doyumunun azalmasına neden olmaktadır. Strine ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmada, kişilerin mental sağlığı ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçları incelendiğinde düşük düzeyde yaşam doyumunun yüksek düzeyde kaygı belirtileri, ruh sağlığı ve

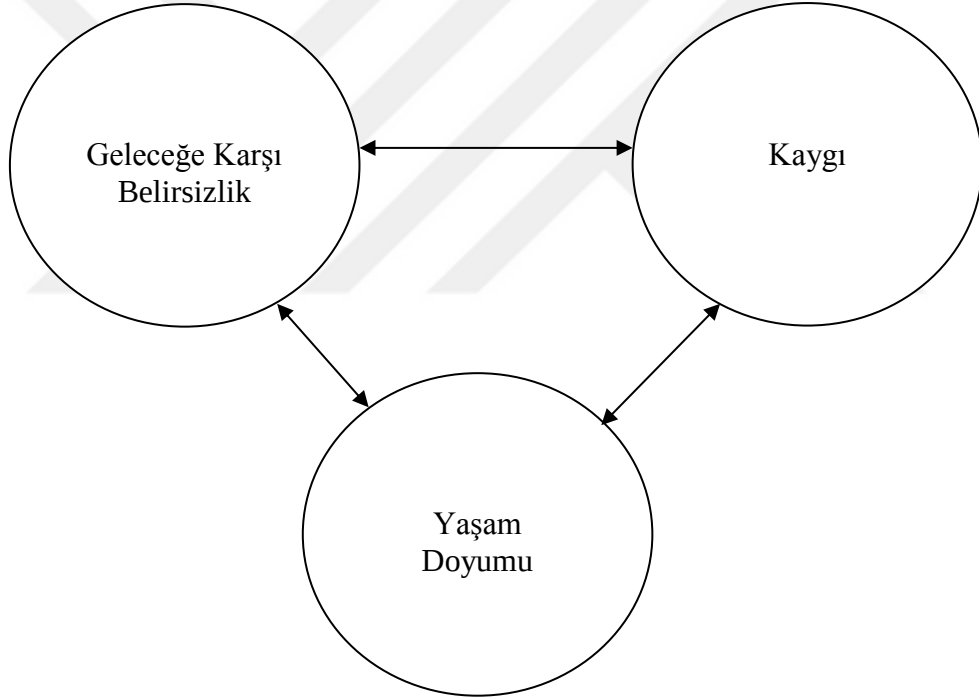
bedensel şikayetler ile ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Güngör (2011) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının kaygı düzeylerinin yüksek, yaşam doyumlarının ise düşük olduğu, sürekli kaygı düzeyiyle yaşam doyumu düzeyinin de ters yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada 20-60 yaş arasındaki bireylerin pandemi sürecinde geleceğe karşı belirsizlik, kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Buna göre araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ve/veya daha fazla değişkenin birbirleri ile olan ilişkisinin, ilişkiye müdahalede bulunmadan tanımlanmasının amaçlandığı bir tarama modelidir (Karasar, 2012). Araştırmanın modeli Şekil 2.1’de gösterilmiştir.



Şekil 2.1. Araştırmanın Modeli

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak nicel araştırma yöntemlerinde veri toplama aracı olarak kullanılan ankete başvurulmuştur. Anket formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, “www.googleform.com” internet adresli online anket platformuna aktarılmış ve anket formuna ait link katılımcılara çeşitli dijital mesajlaşma kanalları

üzerinden iletilmiştir. Araştırmada yer alan ölçüm araçları hakkındaki bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.2.1. Sosyodemografik Bilgiler Formu

Araştırmaya katılım gösteren bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Form; katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumları, sahip oldukları çocuk sayısı, hanelerinde kimle yaşadıkları, eğitim durumları, çalışma durumları, ekonomik durumlarına ilişkin verileri gibi sosyo-demografik özellikleri sorgulayan maddeler içermektedir.

2.2.2. COVID-19 Değerlendirme Formu

Araştırmaya katılım gösteren COVID-19 pandemisinden etkilenme düzeyini ve pandemi durumuna verilen tepkileri değerlendirmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda, katılımcıların kendilerinin veya yakınlarının COVID-19 tanısı alıp almadıkları veya COVID-19 şüphesiyle takip edilip edilmedikleri, COVID-19 pandemisi başladıktan sonra, uyku süreleri, uyku kaliteleri, iştahları ve dikkatlerini sürdürme becerilerindeki değişikliklere ilişkin sorular yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların COVID-19 pandemisi sırasında olumsuz duygularla baş etmek için hangi yollara başvurdıkları ve ilişkin bilgiler de bu form aracılığıyla öğrenilmiştir.

2.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Ölçek Carleton, Norton, & Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiş ve Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları “ileriye yönelik kaygı (madde 1,2,3,4,5,6,7)” ve “engelleyici kaygı (madde 8,9,10,11,12)” şeklindedir. Ölçek 5’li likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Sarıçam ve diğerleri (2014)’nin çalışmasında ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için 0,84 ve engelleyici kaygı alt boyutu için 0,74 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin genelinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,908; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için 0,820 ve engelleyici kaygı alt boyutu için 0,908 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Ölçek Spielberg ve diğerleri (1970) tarafından geliştirilmiş ve Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 40 ifadeden oluşmakta olup, ölçekte iki alt ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin ilk 20 ifadesi Durumluk Kaygı Ölçeği ve diğer 20 ifadesi Sürekli Kaygı Ölçeği olarak ifade edilmektedir. Ölçek 4'li likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde 1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20 nolu ifadeler ve Sürekli Kaygı Ölçeğinde 21,26,27,30,33,36 ve 39 nolu maddeler ters kodlanmaktadır. Öner ve Le Compte (1985)'nin çalışmasında Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'nin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı Sürekli Kaygı Ölçeği için çeşitli uygulamalarda 0,83-0,87 arasında Durumluk Kaygı Ölçeği için 0,94-0,96 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada Durumluk Kaygı Ölçeği için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,931 ve Sürekli Kaygı Ölçeği için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,876 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 5 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Ölçek ifadeleri 5'li likert tipi derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Köker (1991)'in çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,71 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,824 olarak tespit edilmiştir.

2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin İstanbul ilinde yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Anketler 01.03.2021-01.05.2021 tarihleri arasında çevrimiçi olarak İstanbul genelinde uygulanmıştır. Çalışmanın örnekleme çalışmaya gönüllü olarak katılan 20-60 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada yer alacak olan örneklem hacminin belirlenmesi için “ $N \geq 1.000.000$ olduğunda $n=384$ birim (Altunışık vd., 2007)” formülü dikkate alınmış olup, örneklem hacminin en az 384 kişi olacağı belirlenmiştir. Araştırmada örneklem hacmine dahil edilecek olan bireylerin belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi tesadüfi olmayan yöntemlerle

örneklem hacmine araştırmacı tarafından bireylerin dahil edilme işleminin gerçekleştiği bir örneklem seçim yöntemidir (Robson, 2002). Buna göre araştırmada 416 kişiye ulaşılmıştır.

2.4. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın verilerinin analiz edilmesinde SPSS 20 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin ve Covid-19 pandemi süreci ile ilgili değerlendirmeleri frekans ve yüzde ile gösterilmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların tanımlayıcı istatistikleri ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile gösterilmiştir. Araştırmada katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların normal dağılıma uyma durumlarının kontrolü basıklık ve çarpıklık değerleri ile yapılmış olup, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 arasında olması halinde verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Araştırmada katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların birbiri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumlarının incelenmesinde bağımsız örneklem için t testi (iki gruplu değişkenler için) ve tek yönlü varyans analizi (üç ve üçten fazla gruplar için) kullanılmıştır. Yek yönlü varyans analizi sonucunda fark çıkan grupların belirlenmesinde post hoc testlerinden Tukey (Levene $p > 0,05$) kullanılmıştır. Araştırmanın verileri %95 güven düzeyinde analiz edilmiştir.

2.5. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmada temel olarak bağımsız değişkenler yer almaktadır. Belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları bağımsız değişkenlerdir. Ek olarak ölçekler içerisinde yer alan alt boyutlar da birer bağımsız değişken olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1. Normallik Analizi Bulguları

Araştırmada yer alan bireylerin ölçeklerden almış oldukları puanların normal dağılıma uyma durumlarının kontrolü basıklık ve çarpıklık değerleri ile yapılmış olup, sonuçlar Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Ölçeklerden Alınan Puanların Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	N	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
İleriye Yönelik Kaygı	416	-0,286	-0,315
Engelleyici Kaygı	416	-0,328	-0,820
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	416	-0,240	-0,434
Durumluk Kaygı	416	0,005	-0,786
Sürekli Kaygı	416	0,003	-0,335
Yaşam Doyumu	416	-0,121	-0,509

Tablo 3.1’e göre katılımcıların İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu, Engelleyici Kaygı alt boyutu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden almış oldukları puanların basıklık ve çarpıklık değerlerinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında olduğu tespit edildiğinden verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

3.2. Katılımcıları Demografik Özellikleri ve COVID-19 Pandemi Süreci ile İlgili Değerlendirmelerine Ait Bulgular

Araştırmada yer alan bireylerin demografik özellikleri dağılımı Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2.Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	287	69,0
	Erkek	129	31,0
Yaş	20-25 yaş	151	36,3
	26-31 yaş	154	37,0
	32-38 yaş	54	13,0
	39 yaş ve üzeri	57	13,7
Yaş (ort±ss)	29,54±8,38		
Eğitim Durumu	İlköğretim	7	1,7
	Lise	57	13,7
	Lisans/Önlisans	281	67,5
	Lisansüstü ve üstü	71	17,1
Medeni Durum	Bekar	285	68,5
	Evli	109	26,2
	Boşanmış	22	5,3
Çocuk durumu	Var	101	24,3
	Yok	315	75,7
Çocuk Sayısı	Yok	315	75,7
	1 çocuk	54	13,0
	2 çocuk ve üzeri	47	11,3
Aylık Gelir Durumu	2500 TL ve altı	87	20,9
	2501-4000 TL	101	24,3
	4001 TL ve üstü	228	54,8
İş Durumu	Çalışıyor	277	66,6
	Çalışmıyor	128	30,8
	Emekli	11	2,6
Birlikte Yaşama Durumu	Anne ve/veya Baba ile	230	55,3
	Eş ve çocuklar ile	66	15,9
	Eş ile	38	9,1
	Yalnız	67	16,1
	Arkadaş ile	15	3,6
Sigara Kullanma Durumu	Evet	187	45,0
	Bıraktım	67	16,1
	Hiç Kullanmadım	162	38,9
Alkol Kullanma Durumu	Evet	229	55,0
	Bıraktım	71	17,1
	Hiç Kullanmadım	116	27,9

Tablo 3.2'ye göre araştırmada yer alan katılımcıların %69,0'u kadın, %37,0'si 26-31 yaş arasında, %67,5'i lisans/önlisans mezunu, %68,5'i bekar, %75,7'si çocuğa sahip değil, %66,6'sı çalışmakta, %55,3'ü anne ve/veya baba ile birlikte yaşamakta, %45,0'i sigara kullanmakta ve %55,0'i alkol kullanmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 29,54±8,38 olarak tespit edilmiştir.

3.3. Katılımcıların COVID-19 Pandemi Süreci ile İlgili Değerlendirmelerine Ait Bulgular

Araştırmada yer alan bireylerin COVID-19 pandemi süreci ile ilgili değerlendirmelerine ait dağılım Tablo 3.3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.3.Katılımcıların COVID-19 Pandemi Süreci İle İlgili Değerlendirmeleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Covid-19 Tanısı Alma Durumu	Covid-19 tanısı aldım	106	25,5
	Covid-19 şüphesi ile karantinaya alındım	50	12,0
	Hiçbir tanısı olmadım	360	62,5
Bir Yakının Covid-19 Tanısı Alma Durumu	Evet	350	84,1
	Hayır	66	15,9
Covid-19 Haber Takibi	Belirgin olarak arttı	156	37,5
	Kısmen arttı	119	28,6
	Değişmedi	79	19,0
	Kısmen azaldı	32	7,7
Uyku Süresi Değişimi	Belirgin olarak arttı	64	15,4
	Kısmen arttı	69	16,6
	Değişmedi	182	43,8
	Kısmen azaldı	65	15,6
Uyku Kalitesi Değişimi	Belirgin olarak arttı	6	1,4
	Kısmen arttı	31	7,5
	Değişmedi	193	46,4
	Kısmen azaldı	117	28,1
İştah Değişimi	Belirgin olarak arttı	96	23,1
	Kısmen arttı	93	22,4
	Değişmedi	172	41,3
	Kısmen azaldı	35	8,4
Dikkat Sürdürme Becerisi	Belirgin olarak arttı	16	3,8
	Kısmen arttı	26	6,3
	Değişmedi	190	45,7
	Kısmen azaldı	123	29,6
Yaşamdan Zevk Alma Durumu	Belirgin olarak arttı	3	0,7
	Kısmen arttı	8	1,9
	Değişmedi	55	13,2
	Kısmen azaldı	147	35,3
Kaygı Düzeyi	Belirgin olarak arttı	150	36,1
	Kısmen arttı	128	30,8
	Değişmedi	63	15,1
	Kısmen azaldı	37	8,9
Olumsuz Duygularla Baş Etme Durumu	Sosyal medya ile ilgilendim	170	40,9
	Temizlik yaptım	63	15,1
	İlaç kullandım	30	7,2
	Alkol içtim	30	7,2
	Yemek yedim/yaptım	41	9,9

Tablo 3.3'e göre araştırmaya katılım gösteren bireylerin %62,5'i Covid-19 tanısı hiç almamış, %84,1'inin bir yakını Covid-19 tanısı almıştır. Katılımcıların %37,5'inin pandemi sürecinde covid-19 ile ilgili haber takibinin belirgin olarak arttığı, %43,8'inin uyku süresinin değişmediği, %46,4'ünün uyku kalitesinin değişmediği, %41,3'ünün iştah durumunun değişmediği, %45,7'sinin dikkatini sürdürme becerisinin değişmediği, %48,8'inin yaşamdan zevk alma durumunun belirgin olarak azaldığı ve %36,1'inin kaygı düzeyinin belirgin olarak arttığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %40,9'u pandemi sürecinde olumsuz duygularla baş edebilmek için sosyal medya ile ilgilendiği belirlenmiştir.

3.4. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmada yer alan bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 3.4'te gösterilmiştir.

Tablo 3.4. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	N	Ort.	ss	Min	Maks
İleriye Yönelik Kaygı	416	25,76	5,84	7	35
Engelleyici Kaygı	416	17,00	5,75	5	25
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	416	42,76	10,69	12	60
Durumluk Kaygı	416	46,88	13,64	20	77
Sürekli Kaygı	416	45,94	10,90	21	77
Yaşam Doyumu	416	16,38	4,33	5	25

Tablo 3.4'e göre katılımcıların İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu puanları ortalaması $25,76 \pm 5,84$ (min:7 maks:35); Engelleyici Kaygı alt boyutu puanları ortalaması $17,00 \pm 5,75$ (min:5 maks:25); Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği boyutu puanları ortalaması $42,76 \pm 10,69$ (min:12 maks:60); Durumluk Kaygı Ölçeği puanları ortalaması $46,88 \pm 13,64$ (min:20 maks:77); Sürekli Kaygı Ölçeği puanları ortalaması $45,94 \pm 10,90$ (min:21 maks:77) ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ortalaması $16,38 \pm 4,33$ (min:5 maks:25) olarak tespit edilmiştir.

3.5. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Birbiri Arasındaki İlişkisi

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların birbiri arasındaki ilişkisinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 3.5'te gösterilmiştir.

Tablo 3.5. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Birbiri Arasındaki İlişkisi

Değişkenler	1.İleriye Yönelik Kaygı	2.Engelleyici Kaygı	3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	4.Durumluk Kaygı	5.Sürekli Kaygı	6.Yaşam Doyumu
1.İleriye Yönelik Kaygı	-	0,700**	0,923**	0,279**	0,431**	-0,158**
2.Engelleyici Kaygı		-	0,921**	0,366**	0,538**	-0,254**
3.Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)			-	0,350**	0,525**	-0,233**
4.Durumluk Kaygı				-	0,650**	-0,441**
5.Sürekli Kaygı					-	-0,453**
6.Yaşam Doyumu						-

**p<0,01 N=416

Araştırmada yer alan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük genel düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri ($r=0,350$ $p<0,01$), sürekli kaygı düzeyleri ($r=0,525$ $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve yaşam doyumu düzeyleri ($r=-0,233$ $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada yer alan katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri ($r=0,650$ $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ve yaşam doyumu düzeyleri ($r=-0,441$ $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada yer alan katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri ($r=-0,453$ $p<0,01$) arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

3.6. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların cinsiyete göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem için t testi sonuçları Tablo 3.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.6. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumları

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
İleriye Yönelik Kaygı	Kadın	287	25,48	5,83	-1,461	0,145
	Erkek	199	26,39	5,83		
Engelleyici Kaygı	Kadın	287	17,21	5,67	1,093	0,275
	Erkek	199	16,54	5,94		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	Kadın	287	42,69	10,54	-0,209	0,835
	Erkek	199	42,93	11,06		
Durumluk Kaygı	Kadın	287	47,49	13,66	1,360	0,175
	Erkek	199	45,53	13,56		
Sürekli Kaygı	Kadın	287	47,10	10,88	3,253	0,001
	Erkek	199	43,38	10,56		
Yaşam Doyumu	Kadın	287	16,40	4,39	0,105	0,916
	Erkek	199	16,35	4,22		

Tablo 3.6'ya göre araştırmada yer alan bireylerin Sürekli Kaygı Ölçeği ($t=3,253$ $p<0,01$) puanlarının cinsiyete göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre kadınların ($X=47,10$) Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarının erkeklerden ($X=43,38$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.7. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Almış Oldukları Puanların Yaşa Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların yaşa göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3.7'de gösterilmiştir.

Tablo 3.7. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Yaşa Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	ss	F	p	Fark
İleriye Yönelik Kaygı	20-25 yaş ⁽¹⁾	151	26,26	5,59	1,204	0,308	
	26-31 yaş ⁽²⁾	154	25,06	5,56			
	32-38 yaş ⁽³⁾	54	26,13	6,89			
	39 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	57	25,98	6,11			
Engelleyici Kaygı	20-25 yaş ⁽¹⁾	151	17,36	5,45	0,631	0,596	
	26-31 yaş ⁽²⁾	154	16,56	5,70			
	32-38 yaş ⁽³⁾	54	16,78	6,22			
	39 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	57	17,44	6,27			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	20-25 yaş ⁽¹⁾	151	43,63	10,15	0,982	0,401	
	26-31 yaş ⁽²⁾	154	41,63	10,14			
	32-38 yaş ⁽³⁾	54	42,91	12,58			
	39 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	57	43,42	11,60			
Durumluk Kaygı	20-25 yaş ⁽¹⁾	151	48,29	13,37	1,026	0,381	
	26-31 yaş ⁽²⁾	154	46,60	13,84			
	32-38 yaş ⁽³⁾	54	45,26	13,60			
	39 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	57	45,44	13,84			
Sürekli Kaygı	20-25 yaş ⁽¹⁾	151	48,17	10,26	5,818	0,001	1-3 1-4
	26-31 yaş ⁽²⁾	154	46,10	10,81			
	32-38 yaş ⁽³⁾	54	41,80	10,27			
	39 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	57	43,56	12,02			
Yaşam Doyumu	20-25 yaş ⁽¹⁾	151	15,90	4,36	1,944	0,122	
	26-31 yaş ⁽²⁾	154	16,68	4,30			
	32-38 yaş ⁽³⁾	54	15,91	4,51			
	39 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	57	17,30	4,08			

Tablo 3.7'ye göre araştırmada yer alan bireylerin Sürekli Kaygı Ölçeği (F=5,818 p<0,01) puanlarının yaşa göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlenmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre 20-25 yaş arasındaki bireylerin (X=48,17) Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarının 32-38 yaş (X=41,80) ve 39 yaş ve üzeri (X=43,56) bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların İleriye Yönelik Kaygı , Engelleyici Kaygı , Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

3.8. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların medeni duruma göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3.8'de gösterilmiştir.

Tablo 3.8. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Medeni Durum	N	Ort.	ss	F	p	Fark
İleriye Yönelik Kaygı	Bekar ⁽¹⁾	285	25,70	5,67	0,398	0,672	
	Evli ⁽²⁾	109	26,09	6,17			
	Boşanmış ⁽³⁾	22	24,95	6,48			
Engelleyici Kaygı	Bekar ⁽¹⁾	285	16,89	5,75	0,598	0,551	
	Evli ⁽²⁾	109	17,46	5,85			
	Boşanmış ⁽³⁾	22	16,23	5,47			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	Bekar ⁽¹⁾	285	42,59	10,43	0,573	0,565	
	Evli ⁽²⁾	109	43,55	11,46			
	Boşanmış ⁽³⁾	22	41,18	10,31			
Durumluk Kaygı	Bekar ⁽¹⁾	285	47,93	13,25	3,047	0,049	1-2
	Evli ⁽²⁾	109	44,16	13,92			
	Boşanmış ⁽³⁾	22	46,82	16,00			
Sürekli Kaygı	Bekar ⁽¹⁾	285	47,05	10,52	5,346	0,005	1-2 1-3
	Evli ⁽²⁾	109	44,01	11,26			
	Boşanmış ⁽³⁾	22	41,23	11,88			
Yaşam Doyumu	Bekar ⁽¹⁾	285	16,11	4,29	3,722	0,025	1-2
	Evli ⁽²⁾	109	17,30	4,41			
	Boşanmış ⁽³⁾	22	15,32	4,04			

Tablo 3.8'e göre araştırmada yer alan bireylerin Durumluk Kaygı Ölçeği ($F=3,047$ $p<0,05$), Sürekli Kaygı Ölçeği ($F=5,346$ $p<0,01$) ve Yaşam Doyumu Ölçeği ($F=3,722$ $p<0,05$) puanlarının medeni duruma göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlenmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre bekar bireylerin ($X=47,93$) Durumluk Kaygı Ölçeği puanlarının evli bireylerden ($X=44,16$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bekar bireylerin ($X=47,05$) Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarının evli ($X=44,01$) ve boşanmış ($X=41,23$) bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bekar bireylerin ($X=16,11$) Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının evli bireylerden ($X=17,30$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı, Belirsizliğe Tahammül Ölçeği'nden almış oldukları puanların medeni duruma göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.9. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Eğitim Duruma Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüz Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların eğitim durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3.9'da gösterilmiştir.

Tablo 3.9. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Fark
İleriye Yönelik Kaygı	İlköğretim*	7	29,29	4,92	10,859	0,000	1-2 1-3
	Lise ⁽¹⁾	57	28,96	5,13			
	Lisans/Önlisans ⁽²⁾	281	25,13	5,63			
	Yüksek lisans ve üstü ⁽³⁾	71	25,35	6,41			
Engelleyici Kaygı	İlköğretim*	7	22,29	4,15	7,753	0,000	1-2 1-3
	Lise ⁽¹⁾	57	19,60	5,25			
	Lisans/Önlisans ⁽²⁾	281	16,37	5,57			
	Yüksek lisans ve üstü ⁽³⁾	71	16,92	6,23			
Belirsizliğe Tahammülsüz (toplam)	İlköğretim*	7	51,57	8,50	10,936	0,000	1-2 1-3
	Lise ⁽¹⁾	57	48,56	9,53			
	Lisans/Önlisans ⁽²⁾	281	41,50	10,19			
	Yüksek lisans ve üstü ⁽³⁾	71	42,27	11,91			
Durumluk Kaygı	İlköğretim*	7	58,43	14,40	0,356	0,701	
	Lise ⁽¹⁾	57	47,04	14,50			
	Lisans/Önlisans ⁽²⁾	281	46,93	13,52			
	Yüksek lisans ve üstü ⁽³⁾	71	45,45	13,07			
Sürekli Kaygı	İlköğretim*	7	53,14	11,82	1,515	0,221	
	Lise ⁽¹⁾	57	47,11	10,72			
	Lisans/Önlisans ⁽²⁾	281	45,19	10,64			
	Yüksek lisans ve üstü ⁽³⁾	71	47,28	11,75			
Yaşam Doyumu	İlköğretim*	7	14,71	5,35	0,449	0,638	
	Lise ⁽¹⁾	57	16,82	4,52			
	Lisans/Önlisans ⁽²⁾	281	16,28	4,35			
	Yüksek lisans ve üstü ⁽³⁾	71	16,59	4,03			

*işaretli gruplar yeterli örneklem sayısı olmadığından (n>10) analize dahil edilmemiştir.

Tablo 3.9'e göre araştırmada yer alan bireylerin İleriye Yönelik Kaygı ($F=10,859$ $p<0,01$), Engelleyici Kaygı ($F=7,753$ $p<0,01$) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ($F=10,936$ $p<0,01$) puanlarının eğitim durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlenmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre lise mezunu bireylerin ($X=28,96$) İleriye Yönelik Kaygı puanlarının lisans/önlisans ($X=25,13$) ve lisansüstü ve üstü ($X=25,35$) mezunlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lise mezunu bireylerin ($X=22,29$) Engelleyici Kaygı puanlarının lisans/önlisans ($X=16,37$) ve lisansüstü ve üstü ($X=16,92$) mezunlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Lise mezunu bireylerin ($X=48,56$) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının lisans/önlisans ($X=41,50$) ve lisansüstü ve üstü ($X=42,27$) mezunlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada katılımcıların Durumluk Kaygı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.10. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Gelir Duruma Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüz Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların gelir durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3.10'da gösterilmiştir.

Tablo 3.10. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Gelir Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Fark
İleriye Yönelik Kaygı	2500 TL ve altı ⁽¹⁾	87	25,43	5,60	0,515	0,598	
	2501-4000 TL ⁽²⁾	101	26,25	5,27			
	4001 TL ve üstü ⁽³⁾	228	25,68	6,17			
Engelleyici Kaygı	2500 TL ve altı ⁽¹⁾	87	17,68	5,25	0,925	0,397	
	2501-4000 TL ⁽²⁾	101	17,10	5,07			
	4001 TL ve üstü ⁽³⁾	228	16,70	6,20			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	2500 TL ve altı ⁽¹⁾	87	43,10	9,69	0,339	0,713	
	2501-4000 TL ⁽²⁾	101	43,35	9,32			
	4001 TL ve üstü ⁽³⁾	228	42,38	11,61			
Durumluk Kaygı	2500 TL ve altı ⁽¹⁾	87	46,41	13,36	0,288	0,750	
	2501-4000 TL ⁽²⁾	101	47,76	12,19			
	4001 TL ve üstü ⁽³⁾	228	46,67	14,38			
Sürekli Kaygı	2500 TL ve altı ⁽¹⁾	87	47,63	10,92	5,715	0,004	3-1 3-2
	2501-4000 TL ⁽²⁾	101	48,14	9,53			
	4001 TL ve üstü ⁽³⁾	228	44,33	11,24			
Yaşam Doyumu	2500 TL ve altı ⁽¹⁾	87	14,80	4,73	9,128	0,000	1-3
	2501-4000 TL ⁽²⁾	101	16,18	4,00			
	4001 TL ve üstü ⁽³⁾	228	17,07	4,17			

Tablo 3.10'a göre araştırmada yer alan bireylerin Sürekli Kaygı Ölçeği ($F=5,715$ $p<0,01$) ve Yaşam Doyumu Ölçeği ($F=9,128$ $p<0,01$) puanlarının gelir durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlenmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre 4001 TL ve üstü gelire sahip bireylerin ($X=44,33$) Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarının 2500 TL ve altı ($X=47,63$) ve 2501-4000 TL arasında ($X=48,14$) gelire sahip olan bireylerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. 2500 TL ve altı gelire sahip bireylerin ($X=14,80$) Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının 4001 TL ve üstü gelire sahip bireylerden ($X=17,07$) daha düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeği'nden almış oldukları puanların gelir durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.11. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Sigara Kullanma Duruma Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların sigara kullanma durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3.11'de gösterilmiştir.

Tablo 3.11. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Sigara Kullanma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Sigara Kullanma Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Fark
İleriye Yönelik Kaygı	Evet, kullanıyor	187	26,23	6,11	1,189	0,306	
	Bırakmış	67	25,10	5,56			
	Hiç kullanmamış	162	25,50	5,62			
Engelleyici Kaygı	Evet, kullanıyor	187	17,02	5,95	0,149	0,862	
	Bırakmış	67	17,31	5,42			
	Hiç kullanmamış	162	16,86	5,68			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	Evet, kullanıyor	187	43,25	10,89	0,341	0,711	
	Bırakmış	67	42,42	10,31			
	Hiç kullanmamış	162	42,36	10,66			
Durumluk Kaygı	Evet, kullanıyor	187	48,21	13,72	1,751	0,175	
	Bırakmış	67	45,06	15,08			
	Hiç kullanmamış	162	46,10	12,84			
Sürekli Kaygı	Evet, kullanıyor	187	46,17	10,75	0,124	0,884	
	Bırakmış	67	46,13	12,14			
	Hiç kullanmamış	162	45,61	10,61			
Yaşam Doyumu	Evet, kullanıyor	187	16,17	4,68	0,708	0,493	
	Bırakmış	67	16,90	3,93			
	Hiç kullanmamış	162	16,42	4,08			

Tablo 3.11'a göre araştırmada yer alan bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanlarının sigara kullanma durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.12. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Alkol Kullanma Duruma Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların alkol kullanma durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3.12'de gösterilmiştir.

Tablo 3.12. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Sigara Kullanma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Alkol Kullanma Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Fark
İleriye Yönelik Kaygı	Evet, kullanıyor ⁽¹⁾	229	25,84	6,00	3,242	0,040	3-1 3-2
	Bırakmış ⁽²⁾	71	24,30	5,29			
	Hiç kullanmamış ⁽³⁾	116	26,51	5,73			
Engelleyici Kaygı	Evet, kullanıyor ⁽¹⁾	229	16,60	6,13	4,596	0,011	3-1 3-2
	Bırakmış ⁽²⁾	71	16,11	5,39			
	Hiç kullanmamış ⁽³⁾	116	18,34	4,98			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	Evet, kullanıyor ⁽¹⁾	229	42,45	11,23	4,082	0,018	3-1 3-2
	Bırakmış ⁽²⁾	71	40,41	9,74			
	Hiç kullanmamış ⁽³⁾	116	44,84	9,84			
Durumluk Kaygı	Evet, kullanıyor ⁽¹⁾	229	47,46	13,58	3,192	0,042	3-2
	Bırakmış ⁽²⁾	71	43,21	12,50			
	Hiç kullanmamış ⁽³⁾	116	47,99	14,16			
Sürekli Kaygı	Evet, kullanıyor ⁽¹⁾	229	45,41	10,78	5,347	0,005	3-1 3-2
	Bırakmış ⁽²⁾	71	43,51	10,62			
	Hiç kullanmamış ⁽³⁾	116	48,50	10,93			
Yaşam Doyumu	Evet, kullanıyor ⁽¹⁾	229	16,92	4,16	4,047	0,018	3-1
	Bırakmış ⁽²⁾	71	15,85	4,48			
	Hiç kullanmamış ⁽³⁾	116	15,65	4,47			

Tablo 3.12'e göre araştırmada yer alan bireylerin İleriye Yönelik Kaygı ($F=3,242$ $p<0,05$), Engelleyici Kaygı ($F=4,596$ $p<0,05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ($F=4,082$ $p<0,05$), Durumluk Kaygı ($F=3,192$ $p<0,05$), Sürekli Kaygı Ölçeği ($F=5,347$ $p<0,01$) ve Yaşam Doyumu Ölçeği ($F=4,047$ $p<0,05$) puanlarının alkol kullanma durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlenmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre hiç alkol kullanmamış bireylerin ($X=26,51$) İleriye Yönelik Kaygı puanlarının alkol kullanan ($X=25,84$) ve alkolü bırakmış ($X=24,30$) bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hiç alkol kullanmamış bireylerin ($X=18,34$) Engelleyici Kaygı puanlarının alkol kullanan ($X=16,60$) ve alkolü bırakmış ($X=16,11$) bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Hiç alkol kullanmamış bireylerin ($X=44,84$) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının alkol kullanan ($X=42,45$) ve alkolü bırakmış ($X=40,41$) bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hiç alkol kullanmamış bireylerin ($X=47,99$) Durumluk Kaygı Ölçeği puanlarının alkolü bırakmış ($X=43,21$) bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hiç alkol kullanmamış bireylerin ($X=48,50$) Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarının alkol kullanan ($X=45,41$) ve alkolü bırakmış ($X=43,51$) bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Hiç alkol kullanmamış bireylerin ($X=15,65$) Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının alkol kullanan ($X=16,92$) bireylerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

3.13. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Covid-19 Tanısı Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3.13'de gösterilmiştir.

Tablo 3.13. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Covid-19 Tanısı Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Covid-19 Tanısı Alma Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Fark
İleriye Yönelik Kaygı	Tanı aldım ⁽¹⁾	160	26,84	6,32	2,486	0,085	
	Temaslı şüphesi ⁽²⁾	50	25,14	4,99			
	Hiçbirisi ⁽³⁾	260	25,45	5,75			
Engelleyici Kaygı	Tanı aldım ⁽¹⁾	160	18,25	5,75	3,385	0,035	1-3
	Temaslı şüphesi ⁽²⁾	50	16,40	5,35			
	Hiçbirisi ⁽³⁾	260	16,61	5,78			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	Tanı aldım ⁽¹⁾	160	45,08	11,61	3,432	0,033	1-3
	Temaslı şüphesi ⁽²⁾	50	41,54	8,83			
	Hiçbirisi ⁽³⁾	260	42,06	10,52			
Durumluk Kaygı	Tanı aldım ⁽¹⁾	160	49,25	12,53	3,211	0,041	1-2
	Temaslı şüphesi ⁽²⁾	50	43,54	12,87			
	Hiçbirisi ⁽³⁾	260	46,56	14,10			
Sürekli Kaygı	Tanı aldım ⁽¹⁾	160	46,63	10,54	1,672	0,189	
	Temaslı şüphesi ⁽²⁾	50	43,36	10,37			
	Hiçbirisi ⁽³⁾	260	46,16	11,12			
Yaşam Doyumu	Tanı aldım ⁽¹⁾	160	16,33	4,25	0,087	0,917	
	Temaslı şüphesi ⁽²⁾	50	16,62	4,74			
	Hiçbirisi ⁽³⁾	260	16,36	4,30			

Tablo 3.13’ye göre araştırmada yer alan bireylerin Engelleyici Kaygı ($F=3,385$ $p<0,05$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ($F=3,432$ $p<0,05$) ve Durumluk Kaygı Ölçeği ($F=3,211$ $p<0,05$) puanlarının Covid-19 tanısı alma durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlenmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre Covid-19 tanısı almış bireylerin ($X=18,25$) Engelleyici Kaygı puanları hiç tanı almamış bireylerden ($X=16,61$) daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Covid-19 tanısı almış bireylerin ($X=45,08$) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları hiç tanı almamış bireylerden ($X=42,06$) daha düşük olduğu saptanmıştır. Covid-19 tanısı almış bireylerin ($X=49,25$) Durumluk Kaygı Ölçeği puanları temaslı şüphesi ile karantinaya alınmış bireylerden ($X=43,54$) daha düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların İleriye Yönelik Kaygı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nden almış oldukları puanların Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.14. Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Covid-19 Pandemi Sürecinde Olumsuz Duygularla Baş Etme Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların Covid-19 pandemi sürecinde olumsuz duygularla baş etme durumuna göre farklılaşma durumlarının incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 3.14'te gösterilmiştir.

Tablo 3.14. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanların Covid-19 Pandemi Sürecinde Olumsuz Duygularla Baş Etme Durumuna Göre Farklılaşma Durumları

Değişkenler	Covid-19 Pandemi Sürecinde Olumsuz Duygularla Baş Etme Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Fark
İleriye Yönelik Kaygı	Sosyal medya ile ilgilendim ⁽¹⁾	170	25,46	5,63	0,632	0,640	
	Temizlik yaptım ⁽²⁾	63	25,19	6,56			
	İlaç kullandım ⁽³⁾	30	26,73	5,10			
	Alkol içtim ⁽⁴⁾	41	26,22	6,07			
	Yemek yedim/yaptım ⁽⁵⁾	112	26,12	5,86			
Engelleyici Kaygı	Sosyal medya ile ilgilendim ⁽¹⁾	170	16,25	5,61	3,192	0,013	3-1 3-4
	Temizlik yaptım ⁽²⁾	63	17,65	5,88			
	İlaç kullandım ⁽³⁾	30	19,67	4,30			
	Alkol içtim ⁽⁴⁾	41	15,88	6,63			
	Yemek yedim/yaptım ⁽⁵⁾	112	17,48	5,68			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (toplam)	Sosyal medya ile ilgilendim ⁽¹⁾	170	41,71	10,42	1,497	0,202	
	Temizlik yaptım ⁽²⁾	63	42,84	11,50			
	İlaç kullandım ⁽³⁾	30	46,40	8,95			
	Alkol içtim ⁽⁴⁾	41	42,10	11,79			
	Yemek yedim/yaptım ⁽⁵⁾	112	43,60	10,54			
Durumluk Kaygı	Sosyal medya ile ilgilendim ⁽¹⁾	170	45,24	13,24	2,791	0,026	3-1
	Temizlik yaptım ⁽²⁾	63	45,17	13,17			
	İlaç kullandım ⁽³⁾	30	52,90	11,38			
	Alkol içtim ⁽⁴⁾	41	47,41	15,54			
	Yemek yedim/yaptım ⁽⁵⁾	112	48,53	13,88			
Sürekli Kaygı	Sosyal medya ile ilgilendim ⁽¹⁾	170	45,82	10,22	3,280	0,012	3-1 3-4 3-5
	Temizlik yaptım ⁽²⁾	63	46,11	11,33			
	İlaç kullandım ⁽³⁾	30	52,03	10,36			
	Alkol içtim ⁽⁴⁾	41	42,85	10,83			
	Yemek yedim/yaptım ⁽⁵⁾	112	45,54	11,39			
Yaşam Doyumu	Sosyal medya ile ilgilendim ⁽¹⁾	170	16,25	4,22	0,359	0,838	
	Temizlik yaptım ⁽²⁾	63	16,14	4,99			
	İlaç kullandım ⁽³⁾	30	16,00	4,12			
	Alkol içtim ⁽⁴⁾	41	16,83	4,24			
	Yemek yedim/yaptım ⁽⁵⁾	112	16,65	4,24			

Tablo 3.14'e göre araştırmada yer alan bireylerin Engelleyici Kaygı ($F=3,192$ $p<0,05$), Durumluk Kaygı Ölçeği ($F=2,791$ $p<0,05$) ve Sürekli Kaygı Ölçeği ($F=3,280$ $p<0,05$) puanlarının Covid-19 pandemi sürecinde olumsuz duygularla baş etme durumuna göre %95 güven düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arası farklılığı belirlenmesi için yapılan Tukey post hoc testine göre pandemi sürecinde ilaç kullanan bireylerin ($X=19,67$) Engelleyici Kaygı puanları pandemi sürecinde sosyal medya ile ilgilenen ($X=16,25$) ve alkol içen ($X=15,88$) bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Pandemi sürecinde ilaç kullanan bireylerin ($X=52,90$) Durumluk Kaygı Ölçeği puanları pandemi sürecinde sosyal medya ile ilgilenen ($X=45,24$) bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde ilaç kullanan bireylerin ($X=52,03$) Sürekli Kaygı Ölçeği puanları pandemi sürecinde sosyal medya ile ilgilenen ($X=45,82$), alkol içen ($X=42,85$) ve yemek yapan/yiyen ($X=45,54$) bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların İleriye Yönelik Kaygı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden almış oldukları puanların Covid-19 pandemi sürecinde olumsuz duygularla baş etme durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmamızın temel problemi pandemi sürecindeki bireylerin, geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumlarının yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi ve Covid-19 hastalığına yakalanma durumuyla ilişkisinin incelenmesidir.

Bu temel problem çeşitli alt problemler (alkol-madde kullanımı, Covid-19'un negatif etkileri) kapsamında da incelenmiştir.

Araştırmamızın genel amacı, dünyayı ve ülkemizi derinden etkileyen pandemi sürecinin, bireydeki geleceğe karşı belirsizlik algısının ve kaygı düzeyinin, yaşam doyumu üzerine etki ettiği noktaları tespit etmek ve araştırmanın sonuçlarına ışığında uygulanması planlanan psikolojik desteğin ve psiko-eğitimin içeriğine katkıda bulunmaktır. Aşağıda araştırmanın bulguları alan yazın ışığında tartışılmıştır.

4.1. Değişkenler Arası İlişkilerin Tartışılması

4.1.1. Geleceğe Karşı Belirsizlik Algısı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları ile kaygı düzeyleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ulaştığımız sonuçlara göre bu iki değişken arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Geleceğe karşı belirsizlik algıları ve kaygı düzeyleri arasındaki anlamlı ve pozitif ilişki literatür açısından da desteklenmektedir. Sürekli kaygı kişilerin olay veya durumlar ile ilintili olarak durumluk kaygı hissetme derecesine yatkınlığı ile kaygı duymaya yönelik kişisel bir yönelim şeklinde ifade edilmektedir (Spielberger, 1972). Sarı ve Dağ (2009)'ın çalışmasında sürekli kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Counsell ve diğerleri (2017)'nin çalışmasında katılımcıların kaygı düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında ilişki bulunmuştur. Khawaja ve McMahon (2011)'un çalışmasında da benzer bir sonuç elde edilmiştir. Dugas ve Robichaud (2007)'nin çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin dolaylı veya doğrudan kaygının öncüsü olabileceği ifade edilmiştir.

Koerner ve Dugas (2008)'ın çalışmasında kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Öztürk (2013) belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyde olduğu bireylerde endişe, kaygı algılarının da daha fazla olduğunu belirtmiş olup, ayrıca kaygı bozukluğu bulunan bireylerin belirsizliğe karşı toleranslarının düşük olduğu belirtmiştir.

4.1.2. Geleceğe Karşı Belirsizlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Çalışmamızın bulgularına göre pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmamızın sonuçlarına göre bu iki değişken arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Yüksek düzeyde geleceğe karşı belirsizlik algısına sahip bireylerin, düşük düzeyde yaşam doyumlarına sahip oldukları görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumu ile anlamlı ve negatif yönden ilişkili olması bu konudaki literatürler tarafından da desteklenmektedir. Kermen ve diğerleri (2016) kaygı düzeylerinin yüksek seviyede olduğu kişilerin yaşam doyum düzeylerinin düşük düzeyde olduğunu belirtmiş ve kaygı durumunun yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkisinin bulunduğunu ifade etmişlerdir. Aydın ve Dilmaç (2004) kaygının var olan olumsuz etkisi sebebiyle kişilerin yaşamlarını göz önünde bulundururken şekillendirmiş oldukları kriterlerin olumsuz olarak kullanılma durumuna sebebiyet verdiğini ifade etmiş ve sürekli kaygı halinde olan kişilerin yaşamlarının yeterli düzeyde iyi durumda bulunmadığını ve yaşam doyumlarının düşük düzeyde olduğunu hissettiklerini belirtmiştir.

4.1.3. Kaygı Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Araştırmamızın sonuçlarına göre pandemi sürecinde bireylerin kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır bu iki değişken arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin, düşük düzeyde yaşam doyumlarına sahip oldukları görülmektedir. Kaygı düzeylerinin yaşam doyumu ile anlamlı ve negatif yönden ilişkili olması bu konudaki literatürleri desteklemektedir. Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky (2013) stres ve kaygının yaşamın manasızlığına sebebiyet verdiğini

belirtmiştir. Steven (2010) yaşam doyumu ve kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirlenmiştir. Gündoğar ve diğerleri (2007)'nin bir üniversitede gerçekleştirdiği çalışmada sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Satıcı ve diğerleri (2020)'nin Covid-19 pandemisinde Türkiye'de yapmış oldukları çalışmada kaygı düzeyinin bireylerin yaşam doyumları üzerinde negatif yönlü bir etkisinin olduğu belirtilmiştir. Çivilidağ ve diğerleri (2018)'nin çalışmasında kaygının yaşam doyumu üzerinde olumsuz yönde belirleyici bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Çiçek ve Almalı (2020)'nin çalışmasında da kaygı düzeyinin yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Yu ve diğerleri (2020)'nin pandemi sürecinde Çin'de gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kaygının yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

4.2. Geleceğe Karşı Belirsizlik Algılarının Tanıtıcı Özelliklere Göre Tartışılması

4.2.1. Cinsiyet

Yapılan istatistik analizine göre araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Oysa ki Coşkun (2019)'un üniversite düzeyindeki öğrencilerle gerçekleştirmiş oldukları çalışmada kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Sarı ise (2007) çalışmasında erkeklerin belirsizliğe tahammülsüz düzeylerinin kadınlardan daha az olduğunu saptamıştır. Ayrıca Barahmand (2008)'in çalışmasında ise kadınların belirsizliğe tahammülsüz düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Boelen ve diğerleri (2014)'nin ve Belge (2019)'nin çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük ve cinsiyet arasında bizim çalışmamızda olduğu gibi bir bağlantı bulunamamıştır. Yıldız ve Güllü (2018) cinsiyete göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılaşmamasını bütün bireylerin duyuşsal ve bilişsel etmenleri tecrübe edebilmesi sebebini öne sürmüştür.

4.2.2. Yaş

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizliğe tahammülsüzlük genel düzeylerinin yaşla ilintisi bakıldığında yine farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hem Coşkun (2019)'un hem de Ersöz ve diğerleri (2016)'nin çalışmasında da benzer şekilde yaş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

4.2.3. Medeni Durum

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ersöz ve diğerleri (2016)'nin çalışmasında katılımcıların medeni durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Gümüş ve Sezgin (2016)'in çalışmasında ise evli olan katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin bekar olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.2.4. Eğitim Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları eğitim değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızın analizine göre lise mezunu bireylerin pandemi sürecinde geleceğe karşı belirsizlik algıları lisans/önlisans ve lisansüstü mezunlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Taşğın ve diğerleri (2017) lisans eğitimi almış olan genç bireylerin okullarını tamamlamalarının ardından hayatlarında toplumsal süreçlere dahil olunması adına iş bulunması gerektiği ve bu durumundaki belirsizliğin doğal bir sonuç olarak kaygı duymalarına sebep olacağını belirtmiştir.

4.2.5. Gelir Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Gümüş ve Sezgin (2016)'in çalışmasında katılımcıların gelir düzeyi ile belirsizliğe karşı tahammülsüzlük düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Erguvan (2015)'in üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmasında da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin

gelir durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Ersöz ve diğerleri (2016)'nin çalışmasında da belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelir durumu arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

4.2.6. Covid-19 Tanısı Alma Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin engelleyici kaygı düzeyleri ve geleceğe karşı belirsizlik algıları Covid-19 tanısı alma değişkenine göre farklılaştığı ancak ileriye yönelik kaygı düzeyleri açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir. Covid-19 tanısı almış bireylerin pandemi sürecinde engelleyici kaygı alt düzeyi ve geleceğe karşı belirsizlik algıları hiç tanı almamış bireylerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Sher (2019)'in çalışmasında covid-19 tanısı almış ve iyileşmiş bireylerin başka fiziksel hastalıkların açığa çıkması ve çeşitli stres faktörlerinin etkisiyle geleceğe dair beklentilerinin azaldığı belirlenmiştir. De Vogli ve diğerleri (2019)'nin çalışmasında izolasyon ve karantina önlemlerine maruz kalmış bireylerin psikolojisini kötü etkilediği ve geleceğe yönelik beklentilerin azaltıldığı belirlenmiştir.

4.2.7. Alkol Kullanımı

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, alkol kullanma değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızın analizine göre hiç alkol kullanmamış bireylerin pandemi sürecinde geleceğe karşı belirsizlik algıları alkol kullanan ve alkolü bırakmış bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak alan yazında araştırmamızın bu bulgusunu destekleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4.2.8. Sigara Kullanımı

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları sigara kullanma durumu değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

4.3. Kaygı Düzeylerinin Tanıtıcı Özelliklere Göre Tartışılması

4.3.1. Cinsiyet

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin sürekli kaygı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızda pandemi sürecinde kadınların sürekli kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup, durumluluk kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Dursun ve Aytaç (2009)'ın çalışmasında katılımcıların cinsiyetine göre sürekli kaygı düzeylerinin farklılaştığı ve kadınların erkelere nazaran daha yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Baker ve Bıçak (2006)'ın çalışmasında cinsiyetin kaygı üzerinde belirleyici bir rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Doğan ve Çoban (2009)'ın çalışmasında da araştırmada yer alan öğrencilerin cinsiyetine göre kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Atıcı (2014)'nın sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ise katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ayrıca kadınların sürekli kaygı puanlarının erkeklerden daha yüksek olmasına rağmen istatistiksel bakımdan farklılık olmadığı bulunmuştur.

4.3.2. Yaş

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin sürekli kaygı düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızda 20-25 yaş arasındaki bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin 32-38 yaş ve 39 yaş üzeri bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup, durumluluk kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Arslan (2007)'ın gerçekleştirmiş olduğu çalışmada katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Soyer (2010)'ın çalışmasında yer alan bireylerin yaş ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki tespit edilmiş olup, yaş ile kaygının azaldığı belirlenmiştir. Atıcı (2014)'nın gerçekleştirmiş olduğu araştırmada ise yaş ve kaygı puanları arasında ilişki tespit edilememiştir. Kutanis ve Tunç (2013)'ün hemşireler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

4.3.3. Medeni Durum

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin sürekli kaygı ve durumluluk kaygı düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızın analizine göre bekar bireylerin pandemi sürecinde sürekli kaygı düzeylerinin evli ve boşanmış bireylerden daha yüksek, durumluluk kaygı düzeylerinin ise evli bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Atıcı (2014)'nın çalışmasında medeni duruma göre kaygı puanlarının farklılaşmadığı ayrıca Ocaktan ve diğerleri (2002)'nin çalışmasında benzer sonuç elde edilmiştir.

4.3.4. Eğitim Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin sürekli kaygı ve durumluluk kaygı düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Usca (2013)'nin gerçekleştirmiş olduğu çalışmada üniversite mezunu olan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin lise mezunlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çapkın (2011)'in çalışmasında ise ilköğretim mezunu katılımcıların lisans mezunlarından kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Atıcı (2014)'nin çalışmasında ise eğitim durumuna göre kaygı düzeylerinin farklılık göstermediği saptanmıştır

4.3.5. Gelir Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin sürekli kaygı ve durumluluk kaygı düzeyleri gelir durumu değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızın analizinde pandemi sürecinde 4001 TL ve üstü gelire sahip bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin 2500 TL altı ve 2500-4000 TL gelire sahip bireylerden daha düşük olduğu belirlenmiş olup, durumluluk kaygı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Soyer (2010)'in çalışmasında gelir durumu yüksek olan bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Atıcı (2014)'nin çalışmasında ise katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin gelir durumundan etkilenmediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Ocaktan ve diğerleri (2002)'nin çalışmasında da aile gelir durumuna göre kaygı düzeyinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çağan ve Günay (2015)'in çalışmasında gelir düzeyine göre katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri farklılaşmazken, sürekli kaygı düzeylerinin ekonomik durum olumsuz hale geldikçe artış gösterdiği belirlenmiştir.

4.3.6. Covid-19 Tanısı Alma Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin durumluluk kaygı düzeyleri Covid-19 tanısı alma değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmamızın analizine göre Covid-19 tanısı almış bireylerin durumluluk kaygı düzeyi temaslı şüphesi ile karantinaya alınmış bireylerden daha düşük olduğu bulunmuş olup, sürekli kaygı düzeyleri Covid-19 tanısı alma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamız da bulduğumuz bu sonucun bu şekilde çıkmasının nedeninin katılımcıların çoğunun Covid-19 tanısı almamış ve hiç karantinaya girmemiş bireylerden oluştuğundan düşünülmektedir. Araştırma Covid-19 tanısı almış bireyler arasında yapılırsa sonucun literatürdeki sonuçları destekleyeceği düşünülmektedir. Wang (2020)'ın gerçekleştirmiş oldukları çalışmada pandemi sürecinde kişilerin depresyon ve kaygı düzeylerinin artış gösterdiği belirlenmiştir. Kılınçel ve diğerleri (2020)'nin çalışmasında pandemi sürecinde gerçekleşen karantina süreçlerinin kaygı hissini artırdığı bulunmuştur.

4.3.7. Alkol Kullanımı

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin sürekli kaygı ve durumluluk kaygı düzeyleri alkol kullanan değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmanın analizine göre hiç alkol kullanmamış bireylerin pandemi sürecinde sürekli kaygı düzeyi alkol kullanan ve alkolü bırakmış bireylerden daha yüksek, durumluluk kaygı ölçeği ise alkolü bırakmış bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Çakmak (2006) çalışmasının sonuçlarında kaygı düzeylerinin bireylerde içme motivasyonlarında (Başa çıkma uyum sağlama) önemli bir rol oynadığını söylemektedir. Sewart ve diğerleri (1996) Kaygı düzeylerinin içki tüketmemeyi etkilediğine dair mevcut bulgunun önemli sonuçları olduğunu belirtmektedir. Alkol kullanımının Yüksek kaygı düzeylerinin kaynaklanan daha fazla gerili azaltıcı etkilerle ilişkili olabileceğine öne sürmüştür. Yüksek kaygı düzeyi olanların, orta ve düşük kaygı düzeyleri olanlara göre daha sık baş etmek için içtiği bulgusu, alkol kullanımının gerilimi azaltma teorisinin bir desteğidir.

4.4. Yaşam Doyum Düzeylerinin Tanıtıcı Özelliklere Göre Tartışılması

4.4.1. Cinsiyet

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin yaşam doyumu cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Uslan (2016)'ın çalışmasında kadınların erkeklere nazaran daha yüksek yaşam doyum düzeylerinin olduğu bulunmuştur. Tekir ve diğerleri (2016)'nin çalışmasında ise cinsiyet ve yaşam doyumu arasında ilişki bulunamamıştır. Camci (2021)'in çalışmasında yer alan bireylerden kadın olanların yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dikmen (1995)'in çalışmasında erkek çalışanların yaşam doyum düzeylerinin kadınlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Özdevecioğlu (2003)'nun çalışmasında benzer şekilde kadınların yaşam doyumlarının erkeklere nazaran daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.4.2. Yaş

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin yaşam doyumu yaş değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Camci (2021)'nin çalışmasında 18-23 yaş arasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek yaş gruplarındaki bireylerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Piotrkowska ve diğerleri (2019) ve Erdoğan ve Erdem (2017)'nin çalışmalarında ise katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin yaş değişkeninden etkilenmediği belirlenmiştir.

4.4.3. Medeni Durum

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin yaşam doyumu medeni durum değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmanın analizine göre bekar bireylerin pandemi sürecinde yaşam doyumu düzeyleri evli bireylerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Deveci (2014)'ün çalışmasında yaşam doyumu ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde Erdoğan ve Erdem (2017)'in çalışmasında da medeni duruma göre katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık Camci (2021)'nin çalışmasında bekar katılımcıların yaşam doyumları düzeylerinin evli bireylerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca Benli ve Yıldırım (2017)'nin çalışmasında ise evli bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.4.4. Eğitim Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin yaşam doyumları eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bizim çalışmamızın aksine Baştemur (2006) ve Camci (2012)'nin çalışmasında bireylerin okullardan almış olduğu eğitimin yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceğini belirtmiştir. Çalışmada lisans ve lisansüstü eğitime sahip bireylerin yaşam doyumları lise mezunlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre araştırmacılar da eğitim seviyesinin arttıkça, yaşam tatmininin de arttığı aynı zamanda eğitimi seviyesinin yaşam doyumunu etkilediği belirtilmiştir.

4.4.5. Gelir Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin yaşam doyumu gelir durum değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre 2500 TL ve altı gelire sahip pandemi sürecinde yaşam doyumları 4001 TL ve üste gelire sahip bireylerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kahyaoğlu (2008)'nin yapmış olduğu araştırmada gelir durumu yüksek olan katılımcıların yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yetim (2011)'in çalışmasında gelir ve yaşam doyumu arasında ilişki olduğu tespit edilmiş ve gelir artışına paralel olarak yaşam doyumunun da artış gösterdiği belirlenmiştir.

4.4.6. Covid-19 Tanısı Alma Durumu

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin yaşam doyumları Covid-19 tanısı alma değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hamermesh (2020)'in çalışmasında pandemi sürecindeki sosyal izolasyonun bireylerin yaşam doyum düzeylerini düşürdüğü tespit edilmiştir. Ammar ve diğerleri (2020)'nin çalışmasında deneysel olarak pandemi sürecindeki karantina koşullarının sosyal etkileri incelenmiş ve bireylerin yaşam doyumlarının düşüş gösterdiği tespit edilmiştir. Zhang ve diğerleri (2020)'nin pandemi sürecinde Çin'de gerçekleştirdikleri çalışmasında pandeminin yaşam doyumu negatif yönde etkilediği belirlenmiştir.

4.4.7. Alkol Kullanımı

Araştırmamızda pandemi sürecinde bireylerin yaşam doyumları alkol kullanma değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmanın analizine göre hiç alkol kullanmamış bireylerin pandemi sürecinde yaşam doyumları alkol kullanan bireylerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Honkanen ve diğerleri (2012) yapmış olduğu boylamsal çalışmada alkol kullanımı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki on beş yıl boyunca incelenmiş ve alkol kullanımının yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Honkanen vd., 2012). Yaşam doyumu düzeyi ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında mevcut araştırmadan elde eden sonuçlar ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Massin ve Kopp, 2014; Grant, Wardle ve Steptoe, 2009; İlhan, 2013; Ögel, Taner ve Eke, 2006).

4.5. Covid-19'un Getirdiği Sorunların Tartışılması

4.5.1. Covid-19 ve Uyku Durumu

Katılımcıların pandemi sürecinde %43,8'inin uyku süresinin ve %46,4'ünün uyku kalitesinin değişmediği belirlenmiş olup, bu oranların dışında kalan bireylerin uyku süre ve kalitesi ile ilgili olarak değişimler yaşadıkları belirlenmiştir. Huang ve Zhao (2020) pandemi sürecinde bireylerin uyku bozuklukları problemleri ile karşılaştığını belirtmiştir. Zvolensky ve diğerleri (2020)'nin yapmış oldukları çalışmada pandemi sürecinde uyku sorunlarının artış gösterdiği ve bunun gerekçesi olarak da psikolojik sebeplerle birlikte süreç içinde hastalığının yayılımın azaltılması için alınan önlemler gereği günlük alışkanlıkları bozunum göstermesi ve gün ışığına daha az maruz kalınması sonucunda vücudun sirkadyen ritminin bozulması gösterilmiştir.

4.5.2. Covid-19 ve İştah Durumu

Araştırmada katılımcıların pandemi sürecinde %41'inin iştah durumlarının değişmediği buna karşılık diğer bireylerin iştahlarında artış ya da azalış olduğu belirlenmiştir. Serin ve Şanlıer (2018) hareketsiz bir sürecin obezite riskini doğurduğunu ve bireylerin içinde yer aldığı psikolojik olumsuz süreçlerin beslenme alışkanlıklarının önemli belirleyicileri olduklarını belirtmiş olup, var olduğu durum içerisinde güçlükle hareket eden bireylerin yemek yeme yoluyla dikkatlerini dağıtma yoluna gittiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca

Moynihan (2015) pandemi sürecinin sebep olduğu negatif duyguların hareketsiz süreçlerle birleşmiş olduğunda bireylerin günlük gereksinimlerinden daha fazla besin tüketimine gittiklerini belirtmiştir.

4.5.3. Covid-19 ve Yaşamdan Zevk Alma Durumu

Araştırmada bireylerin pandemi sürecinde %48,8'inin yaşamdan zevk alma durumunun belirgin olarak azaldığı ve %36,1'inin kaygı düzeyinin belirgin olarak arttığı belirlenmiştir. Kaygı ve yaşamdan zevk alma durumu depresyon bulgusudur buna bağlı olarak. Bayrak Özden (2020)'in pandemi sürecinde yapmış oldukları çalışmasında genel nüfusun %23,6'sının depresif duygudurum içinde olduklarını belirlemişlerdir. Qiu ve diğerleri (2020)'nin Çin'de yürütmüş oldukları çalışmada bireylerin %35,0'inin pandemi sebebiyle psikolojik problemler yaşadıklarını belirlenmişlerdir. Mazza diğerleri (2020)'nin hastalığa yakalanmış bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında katılımcıların %42'si kaygı bozukluğu semptomları yaşadığı belirlenmiştir. Erdoğan ve diğerleri (2020)'nin Türkiye'de gerçekleştirdiği çalışmada pandemide kişilerin deneyimlemiş oldukları kaygı ve umutsuzluk düzeyleri araştırılmış ve her dört bireyden birisinin kaygıya dair semptomlar gösterdiği belirlenmiştir. Roy ve diğerleri (2020)'nin pandemi sürecinde Hindistan'da yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri incelenmiş ve katılımcılarından %80'e yakın bir oranda Covid-19 ile ilgili endişe duydukları belirlenmiştir. Pandemi döneminde yaşanan karantina sürecinin yaşamdan zevk alma üzerine büyük etkisi olduğunu düşünmekteyiz. Sosyal kısıtlamaların bireyleri daha çok iç dünyasına çekmiş olduğu, sosyal ilişkilerin yok denilecek kadar aza indirildiği durumlarda, hareket kısıtlılığında eklenmesiyle bireyleri depresif duygu durumunun olduğu söylenebilir. Ek olarak, kaygı düzeylerinin oranlarının yüksekliğinin Covid-19 hastalığı sürecinin nasıl ilerleyeceği ve çözümünün belirsiz olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

4.5.4. Covid-19 ve Olumsuz Duygular

Araştırmada katılımcıların %40,9'u pandemi sürecinde olumsuz duygularla baş edebilmek için sosyal medya ile ilgilendiği saptanmıştır. Ek olarak sosyal medya kullanımının artışı bulunan sonuçlar arasındadır. Kemp (2020)'in çalışmasında sosyal medya kullanıcılarının yarısına yakını sosyal medya platformlarını pandemi öncesine

nazaran daha fazla kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca Garfin ve diğerleri (2020) salgın ve benzeri şeklindeki krizler boyunca araştırmacıların psikolojik problemler ve sosyal medya kullanımı arasında ilişkinin araştırılmasının gerekebileceği ve bu tür çalışmalara gereksinim duyulabileceğini belirtmiştir. Günümüzde sosyal medya kaynakları sayesinde iletişim ve haber takibi daha kolaylaşmıştır. Pandemi sürecinde bireylerin Covid-19'un sebep olduğu sosyal kısıtlılık, iletişimsizlik gibi negatif durumları eğlenceli videolar izleyerek, sanal ortamda sosyalleşerek, en aza indirmek için sosyal medya kullanımına başvurduğu düşünülebilir. Öte yandan bireylerin, sosyal medyayı pandemi ile ilgili haberlerin takibi yapıldığı bir bilgi kaynağı olarak kullandıkları da bilinmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda, 20-60 yaş arasındaki bireylerin pandemi sürecinde geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler ayrıntılı olarak incelenmiştir. Ek olarak araştırmamıza katılan bireylerin alkol madde kullanım durumları ve pandemi sürecinin negatif etkileri ile olan ilişkileri de incelenmiştir.

- Araştırmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük genel düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmada katılımcıların kaygı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.
- Pandemi sürecindeki bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları ile kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişkinin olduğunu görebilmekteyiz. Bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları yükseldikçe, kaygı ile aralarında pozitif bir ilişkisinde olduğu saptanmıştır. Bu bulgu literatür tarafından da desteklenmektedir.
- Literatürle uyumlu bulunan bir diğer bulgu pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki anlamlı ilişkidir. Bu bulguya göre Pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik düzeyleri arttıkça yaşam doyumları azalmakta negatif bir ilişki bulunmaktadır.
- Araştırmamızda son hipotezimiz olan geleceğe karşı belirsizlik algısı ve kaygı düzeylerinin arasında ki ilişkinin anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır. Geleceğe karşı belirsizlik algıları arttıkça, kaygının da arttığını söyleyebilir ve yaşam doyumunu azalttığı görülmektedir.
- Araştırma sorularımızın sonuçlarını değerlendirdiğimizde çoğunda anlamlı ilişki bulunmaktadır. Literatüründe desteklediği gibi kadınların sürekli kaygı düzeyi pandemi döneminde de erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Yaş değişkeninin test edildiği soruda ise 20-25 yaş arasındaki bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin 32-38 yaş ve 39 yaş ve üzeri bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

- Pandemi döneminde bekar bireylerin kaygı düzeyleri evli ve boşanmış bireylerden daha yüksek olduğu çıkan sonuçlar arasındadır.
- Dikkat çekici bir diğer sonuç ise yine bekar bireylerin yaşam doyum düzeylerinin evli ve boşanmış bireylerden daha düşük tespit edilmesidir. Evli bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olması evlilik yaşamlarındaki doyumun yansması olduğu söylenebileceği gibi tek başına olmaktansa zorluklara 2 veya daha fazla kişiyle baş etmenin daha kolay olduğu söylenebilir.
- Alinyazının aksine, bizim araştırmamızda lise mezunu bireylerin ileriye yönelik kaygı düzeyler, engelleyici kaygı düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ancak çalışmamızda bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
- Yüksek gelirli bireylerin sürekli kaygı düzeyleri daha düşük, yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Pandemi döneminde Covid-19 tanısı almamış bireylerin engelleyici kaygı düzeyleri, durumluluk kaygı düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri Covid-19 tanısı almış bireylerden daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmanın analizine göre hiç alkol kullanmamış bireylerin pandemi sürecinde sürekli kaygı düzeyleri alkol kullanan ve alkolü bırakmış bireylerden daha yüksek, durumluluk kaygı düzeyleri ise alkolü bırakmış bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmanın analizine göre hiç alkol kullanmamış bireylerin pandemi sürecinde yaşam doyumları alkol kullanan bireylerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmamızın analizine göre pandemi sürecinde olumsuz duygularla baş etmek için ilaç kullanan bireylerin engelleyici kaygı düzeyleri sosyal medya ile ilgilenen ve alkol içen bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Araştırmamızın sonuçlarına göre pandemi sürecinde ilaç kullanan bireylerin durumluluk kaygı düzeyleri, sosyal medya ile ilgilenen bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda süreklilik kaygı düzeyleri ise sosyal medya ile ilgilenen, alkol içen ve yemek yapan/yiyen bireylerin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak bakıldığında pandemi sürecinde bireylerin kaygı düzeylerinin, belirsizlik algılarının ve yaşam doyumlarının birbiri arasındaki ilişki görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde aşağıdaki öneriler dikkate alınmalıdır.

- Salgın dönemlerindeki bireylerin yaşam doyumunu negatif yönde etkileyebileceği göz önünde bulundurularak bu negatif etkileri en aza indirmek için baş etme stratejileri açısından psikoeğitim verilmesi önerilir.
- Araştırmamızın sonuçları bize genç nüfusun pandemi sürecinde daha kaygılı olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın genç nüfus grupları arasında daha ayrıntılı bir şekilde geliştirilmesi önerilir.
- Çalışmamızda yaşam doyumu ile medeni hal arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular ışığında pandemi döneminde medeni durumunda etkisini göz önünde bulundurarak daha geniş gruplarda çalışmalar geliştirebileceği önerilir.
- Pandemi sürecinde bireylerin alkol ve sigara kullanımı ile ilişkili araştırmalar yapılmadığı saptanmıştır. Negatif baş etme stratejilerinden biri olan alkol ve madde kullanımının özellikle pandemi döneminde araştırılması önerilir.
- Son olarak pandeminin negatif ruhsal sonuçlara etkisi olduğu için ruh sağlığı çalışanlarımızın bu konuda daha çok ve daha ayrıntılı çalışmalar yapması hem literatüre katkı sağlayacak hem de yardım arayışında olanlara destek olacaktır.
- Sınırlılıklara rağmen araştırmamızın bulgularının Covid-19 salgınının negatif etkileri ile başa çıkmada ve yaşam doyumunun etkilerini daha iyi gözlemlemede yardımcı olacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKÇA

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D. ve Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID- 19 Scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1.
- Akınalp, D. (2013). Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksakoğlu, G. (2008). Bulaşıcı Hastalıkla Savaşım. İzmir: DEÜ Rektörlük Basımevi.
- Alper, S. ve Sümer, N. (2016) Rastgelelik belirginliğinin kontrol sahibi tanrıya inanca etkisinde özerklik seviyesinin rolü. Sosyal Psikoloji Kongresi Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Altay, B. ve Avcı, İ. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*. 36(4), 275-282.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). Psikolojik Danışma Kuramları. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altunışuk, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2007). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı, Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., ... ve Mueller, P. (2020). Covid-19 home confinement negatifle impacts social participation and life satisfaction: A worldwide multicenter study. *International journal of environmental re search and public health*,17(17), 6237.
- Arentz, M., Yim, E., Klaff, L., Lokhandwala, S., Riedo, F. X., Chong, M. ve Lee, M. (2020). Characteristics and outcomes of 21 Critically İll Patients With COVID-19 in Washington State. *Jama*, 323(16), 1612-1614.
- Arslan, Ç. (2007). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Arslan, Y. (2013). Belirsizlik yönetimi (belyön) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Aslan, H. ve Yılmaz, E. (2013). The study of teachers general cynicism inclinations in terms of life satisfaction and other variables. *Creative Education*, 4, 588-591.
- Aslan, R. (2020). Tarihten günümüze epidemiler, Pandemiler ve COVID-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(85), 35-4.
- Assche., A. ve V. Lundan., S. (2020). COVID-19 and International Business Policy *Journal of International Bussiness Policy*, 3, 273-279.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışlarının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi, *Klinik Psikiyatri*, 14,29-43.
- Atıcı, E. (2014). Elâzığ merkeze bağlı acil sağlık hizmetleri istasyonları çalışanlarının durumluk/sürekli kaygı durumunun incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 115-129.
- Aydın, E. ve Dilmaç B. (2004). Matematik Kaygısı. Eğitime İlişkin Çeşitlemeler, Konya: Eğitim Kitabevi.
- Aydın, S. ve Zengin, B. (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı: bir literatür özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4(1).
- Aynacı, B. (2018). Aile danışmanlığı merkezine başvuran kişilerin kaygı düzeyleri ile dindarlık durumlarının ilişkisi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bak, G. ve Eşidir, O. V. (2020). Geçmişten Günümüze İspanyol Gribi'ne Türkiye'den Bakış. Ankara: İksad Publishing House.
- Baker, Ö. E. ve Bıçak, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 54-66.
- Balat, G. U. ve Akman, B. (2006). Lise öğrencilerinin psikolojik durumlarının sosyodemografik özelliklerine göre incelenmesi, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı, Dergisi, 13, 86-93.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., ve Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. Lancet, 395(10224), 37–38.
- Barahmand, U. (2008). Age and gender differences in adolescent worry, Personality and Individual Differences, 45(8),778-83.
- 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.
- Başaran, D. (2016). Medeni durumun öğretmenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baştemur, Y., (2006). İş tatminiyle yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. ve Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 8(6), 505-516.
- Bayraktar, H. V. (2015). Sınıf yönetiminde öğrenci motivasyonu ve motivasyonu etkileyen etmenler, International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10 (3), 1079-1100.

- Beck, A.T. ve Emery, G. (2011). Anksiyete Bozuklukları ve Fobileri Bilişsel Bir Bakış. (Çev. Öztürk, V.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting ve Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Belge, J. (2019). Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Benli, S.S. ve Yıldırım A. (2017). Hemşirelerde yaşam doyumu ve ölüme karşı tutum arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6, 167- 179.
- Berger, J. I. (2013). Cognitive vulnerabilities associated with test anxiety. *School of Professional Psychology*. Morrisville: ProQuest Dissertations Publishing.
- Bilen, D. (2019). Suriyeli mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu ve yaşam doyumu düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A. ve Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive behaviour therapy*, 43(2),133-44.
- Boyce, C. J., Delaney, L. ve Wood, A. M. (2018). The Great Recession and subjective wellbeing: How did the life satisfaction of people living in the United Kingdom change following the financial crisis? *PLoS ONE*, 13(8), 1-17.
- Bradley, R. H. ve Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal Of Behavioral Developmen*. 28(5), 385-400.
- Brashers, D. (2001). Communication and uncertainty management. *Journal of Communication*. 51(3), 477-497.

- Budak, F. ve Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Budak, S. (2019). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buheji, M., Da Costa Cunha, K., Beka, G., Mavrić, B., Leandro do Carmo de Souza, Y., Souza da Costa Silva, S., Hanafi, M. ve Chetia Yein, T. (2020). The extent of COVID-19 pandemic socio-economic impact on global poverty. *A Global Integrative Multidisciplinary Review American Journal of Economics*, 10(4), 213-224.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*. 20(2), 222-236.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5 (1), 1–17.
- Cağan, O. ve Günay O. (2015). The Job Satisfaction and burnout levels of primary care health workers in the province of Malatya in Turkey. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 31(3),543.
- Camci, G. B. (2021). Hemşirelerin iş stresi ve tükenmişlik düzeyleri ile meslek ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Carleton R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R.E. ve Antony, M. M. (2014). But it might be a heart attack: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 463-470.

- Carleton, R. N. (2012a). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.
- Carleton, R. N., Mulvoguea, M. K., Thibodeaua, M. A., McCabeb, R.E. Antony, M. M. ve Asmundson, G. J. G. (2012b). Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders* 26(3), 468-479.
- 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.
- Cenkseven Önder, F. (2015). Öznel İyi Olma. Yaşam Doyumu Seçme Konular. Ankara: Nobel Yayınları.
- Clark, D. A. ve Beck, A. T. (2012). *The Anxiety & Worry Workbook*. New York: The Guilford Press.
- Coşkun, E. (2019). Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Counsell, A., Furtado, M., İorio, C., Anand, L., Canzonieri, A., Fine, A., Fotinos, K., Epstein, I. & Katzman, M.A. (2017). Intolerance of uncertainty, social anxiety, and generalized anxiety: Differences by diagnosis and symptoms. *Psychiatry Research*, 252, 63–69.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.

- Çapkın, N. (2011). Personelin kaygı düzeyinin iş tatminine olan etkisi: sağlık sektöründe yapılan bir araştırma. Yüksek lisans tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Çiçek, B. ve Almalı, V. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 241-260.
- Çivilidağ, A., Yanar, A., Kızıllırmak, B. ve Denizli, T. (2018). Mesleki benlik saygısı, sürekli kaygı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 45-60.
- Dağlı, A. Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 15(59), 1250-1262.
- De Vogli, R., De Falco, R., Mattei, G. (2019). Excess suicides due to the global economic crisis in Italy: an update. *Epidemiologia e prevenzione*. 43(2-3),111.
- Demirsu, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete duyarlılığının ve psikolojik duyarlılığın aracı rolleri. Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dikmen, A., (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi, Ankara Üniversitesi, Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 50 (3), 115-140.
- Dilmaç, O. (2010). Görsel sanatlar öğretmeni adaylarının kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi* (24), 49-65.

Doğan, S. (2015). Yaşam Doyumu-Seçme Konular. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Doğan, T. ve Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 34 (153), 157-168.

Dugas, M. J., Marchand, A. ve Ladouceur, R. (2005). Further Validation of a Cognitive-Behavioral Model of Generalized Anxiety Disorder: Diagnostic and Symptom Specificity. Journal of Anxiety Disorders, 19, 329-343.

Dugas, M. J., ve Robichaud, M. (2007). Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice. New York: Routledge.

Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 28 (1), 71-84.

Dürü, Ç. ve Sayılğan, M. A. (2009). Obsesif-Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Erdoğan, İ. (2018). Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erdoğan, E. ve Erdem, R. (2017). Hemşirelerin bireysel sosyal sorumluluk düzeyleri ile yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre araştırılması. Journal of Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences, 28.

Erdoğan, Y., Koçoğlu, F., ve Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23.

Erguvan, F. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

- 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.
- Erşanlı, K. ve Uysal, E. (2015). Belirsizliğe karşı tutum ölçeğinin geliştirilmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14(54), 46-53.
- Ertürk, A. (2012). Kaos kuramı: yönetim ve eğitimdeki yansımaları, Kastamonu Eğitim Dergisi, 20(3), 849-868.
- Faraji, T. ve Khademiyan T. (2013). A study on the effect of life satisfaction on the social delight. Sociological Studies of Youth, 4(10), 87-102.
- Freeston, M., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do People Worry? Personality and Individual Differences, 17, 791-802.
- Garfin, D. R., Silver, R. C. ve Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. Health Psychology, 39(5), 355- 357.
- Geçtan, E. (2015). Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Greco, V. ve Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. Personality and Individual Differences, 34, 1057-1068.
- Grenier, S., Barrette, A.M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. Personality and Individual Differences, 39, 593-600.
- Gudykunst, W. B. (2006). Anxiety/Uncertainty Management Theory. In. A First Look at Communication Theory. New York, NY: McGraw-Hill.
- Guo, Y. R., Cao, Q. D., Hong, Z. S., Tan, Y. Y., Chen, S. D. ve Jin, H. J. (2020). The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak - an update on the status. Mil Med Res. 7(1), 11.

- Gül, S. (2017). Mutluluk ekonomisi ve göç üzerine bir inceleme. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüş, K. ve Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. Journal of International Social Research, 9(47).
- Gündoğar D., Uskun E., Demirci S. ve Keçeci D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, Klinik Psikiyatr, 10(1), 14-27.
- Güngör, H., C. (2007). Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, T. (2011). Selçuk üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gürcan, N. (2018). Üniversitedeki kız öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürçam Ç. (2017). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hall, R. C., Hall, R. C. ve Chapman, M. J. (1995). The kikwit Ebola outbreak: lessons hospitals and physicians can apply to future viral epidemics. General hospital psychiatry. 30(5), 446-452.
- Hamermesh, D. S. (2020). Lock-downs, loneliness and life satisf action. National Bureau of Economic Research.

- Heller, D., Watson, D. ve Hies, R. (2014). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600.
- Helliwell, J. ve Wang, S. (2014). Weekends and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 116(2), 389-407.
- Ho, C. S., Chee, C. Y. ve Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3.
- Hossain, M. (2020). The effect of the Covid-19 on sharing economy activities. *Journal of Cleaner Production*, 280.
- Huang, Y. ve Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288.
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T. ve Bentall, R. P. (2020). Anxiety and depression in the republic of Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 142(3), 249-256.
- IASC (2020). COVID-19 Salgının ruh sağlığı ve psikososyal etkenler açısından ele alınması, https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_mhpss_guidelines_turkish.pdf, Erişim Tarihi: 5 Temmuz 2021.
- İlhan, İ.Ö., Yıldırım, F., Dertli, N., Tarihi, S., Kaya, B. (2015). Eylemdeki tekel işçilerinin kaygı ve özyeterlilik düzeyi. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 10(36), 23-27.
- İzmir, M. (2019). Antidepresan Tuzağı. İstanbul: Hayygrup Yayıncılık.
- Kahyaoglu, O. (2008). Yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenler ile ekonometrik uygulama: Türkiye rneği. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17(17), 31-63.
- Kemp, S. (2021). We are social: Digital around the world in April 2020. <https://wearesocial.com/blog/2020/04/digital-around-the-world-in-april2020>, Erişim Tarihi: 10 Temmuz 2021.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı, Eğitim Kuram ve Uygulamada Araştırma, 2(2), 20-29.
- Keser, A. (2019). Çalışma Yaşamında Motivasyon. İstanbul: Umuttepe Yayınları.
- Khawaja, N. G. ve McMahon, J. (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety, and depression. Behaviour Change, 28, 165-180.
- Kılınçel, O., Muratdağı, G., Aydın, A., Öksüz, A., Büyükdereli, Y., Atadağ, E. E. ve Özen, F. (2020). The anxiety and loneliness levels of geriatric population in-home quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey. Turkish J Clinical Psychiatry, 23.
- Kıratlı, S. (2018). Narsistik kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Knobloch, L. K. ve Solomon, D. H. (1999). Measuring the sources and content of relational uncertainty. Communication Studies, 50, 161-278.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. Cognitive Therapy and Research, 32, 619-638.

- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köknel, Ö. (2014). Kaygıdan Korkuya. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kutunis, R. Ö, Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: Bir üniversite hastanesi örneği. İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 15(2), 1-15.
- Lima, C. K. T, Carvalho, P. M. M., Lima, I. A. A., S, Nunes, J. V. A. O, Saraiva, J. S., de Souza, R.I. vd., (2020) The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). Psychiatric Researches, 287, 112915.
- Luhman, M. ve Hennecke, M. (2017). The motivational consequences of life satisfaction. Motivation Science 3(1), 51.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131, 803-855.
- Maital, S. ve Barzani, E. (2020). Global economic impact of COVID-19: A summary of research. Samuel Neaman Institute For National Policy Research.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. Toplum Bilimleri Dergisi, 5(9), 201-211.
- Mann, F. D., Krueger, R. F. ve Vohs, K. D. (2020). Personal Economic Anxiety in Response to COVID-19. Personality and Individual Differences, 167, 110233.
- Mas-Coma, S., Jones, M. K. ve Marty, A.M. (2020). COVID-19 and globalization. One Health, 9: 100132.
- Mazza, M.G., Lorenzo, R.D., Conte, C., Poletti, S. ve Vai, Benedetta vd. (2020). Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors, Brain Behav Immun, 89, 594-600.

- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122.
- McKibbin, W., Warwick, J. ve Fernando, R. (2020). The global macroeconomic impacts of COVID-19: Seven Scenarios Cama Working Paper No:19
- Moles, A. (2018). Belirsizin bilimlari: İnsan bilimlari için yeni bir epistemoloji. (Çev. Bilgin, N.). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Morgan, C. T. (2005). Psikolojiye Giriş. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Moynihan, A.B., Van Tilburg, W.A., Igou, E.R., Wisman, A., Donnelly, A.E., Mulcaire, J.B. (2015). Eaten up by boredom: Consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in Psychology*. 6,369.
- Nahcivan, N. Ö., Demirezen, E. ve Erdoğan, S. (1999). Birinci basamakta yaşlılarda depresyon ile ilişkili faktörler, 35. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Trabzon.
- Neugarten, B., L., Havighurst, R., J. ve Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nikolaidis, E., Mourelatos, Z. P. ve Pandey, V. (2019). Design Decisions Under Uncertainty with Limited Information: Structures and Infrastructures Book Series, Boca Raton, Florida: CRC Press.
- Ocaktan, M. E., Keklik, A. ve Çöl, M. (2002). Abidinpaşa sağlık grup başkanlığına bağlı sağlık ocaklarında çalışan sağlık personelinin Spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 21-29.
- Onur, B. (2011). Gelişim psikolojisi yetişkinlik-yaşlılık-ölüm. Ankara: İmge.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). Süreksiz Durumluluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

- Örkün, Ü. (2011). Tekstil sektörü mavi yaka çalışanlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu tarafından yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Adana.
- Özcan, B. (2017). Egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeyleri. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi. (695-710), Ankara: Uyum Ajans.
- Özdevecioğlu, M. ve Doruk, N. Ç. (2009). Organizasyonlarda iş-aile ve aile iş çatışmalarının çalışanların iş ve yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 33(1), 69-99.
- Özdin, S., Bayrak, Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. Int J Soc Psychiatry. 66(5),504-511.
- Özer, E. ve Doğan, E. (2017). Yaşam doyumu ve performans ilişkisi: Adıyaman üniversitesi akademik personeli uygulaması. International Journal of Academic Value Studies, 3(2), 307-315.
- Özok, H., İ. (2018). Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(48), 15-26.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

- Palti, C. (2012). Üniversiteye hazırlanan lise son öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk sürekli kaygı durumları. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Park, O., Park, Y. J., Park, S. Y., Kim, Y. M., Kim, J., Lee, J. ve Yum, M. (2020). Contact transmission of Covid-19 in South Korea: Novel Investigation Techniques for Tracing Contacts. *Osong Public Health and Research Perspectives*, (1).
- Pfefferbaum, B. ve North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*.
- Piotrkowska, R., Jarzynkowski, P., Książek, J., Mędrzycka-Dąbrowska, W. (2019). Satisfaction with life of oncology nurses in Poland. *International nursing review*, 66, 374-380.
- Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. ve Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, (6), 261-300.
- Pruniski, B., Lisi, E. ve Ali, N. (2018). Newborn screening for Pompe disease: Impact on families. *J Inherit Metab Dis*. 41, 1189-1203.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. ve Xu, Y. A. (2020). Nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatry*. 33(2), 12-45.
- Rao, S. T. S. ve Andrade, C. (2020). Sexual Behavior in the Days of COVID-19. *Journal of Psychosexual Health*,
- Robson, C. (2002). *Real World Research: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers*. Oxford: Blackwell Publishers Ltd.

- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K. ve Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51.
- Salecl, R. (2013). *Kaygı Üzerine*. (Çev. Aksoy, B. E.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Sarı, S. (2007). Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E. ve Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1.
- Seligman, M. E. (2007). *Gerçek Mutluluk*. Ankara: HYB.
- Serin, Y. ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 9(2),135-146.
- Sher, L. (2019). Resilience as a focus of suicide research and prevention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 140(2),169-80.
- Siegel, J. D. (2010). *The mindful nyanaponika therapist*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Sim, M. R. (2020). The COVID-19 pandemic: major risks to healthcare and other workers on the front line. *Occup Env Med*. 77, 281-282.

- Siyez, D.M. ve Aysan, F. (2007). Sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanan ve kullanmayan öğrencilerin öz-yeterlilikleri ve yaşam doyumları ile stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. Selçuk Eğitim Fakültesi Dergisi, 23.
- Soyer, U. (2010). Zihin engelliler öğretmenliği bilim dalı özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlılık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. Anxiety: Current Trends in Theory And Research, 1, içinde (23-50). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.C. ve Lushene. R.E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. California: Consulting Psychologists Press.
- Stevens, T. G. (2010). You can choose to be happy: “rise above” anxiety, anger, and depression? California: Wheeler-Sutton Publishing Co.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G. ve Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among US community-dwelling adults. Journal of Community Health, 33(1), 40-50.
- Şar, A. H., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(23), 257-271.
- Şen, S. N. (2016). Okul öncesi eğitimi öğretmen adaylarının eleştirel düşünme eğilimleri, empati kurma becerileri ve mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Tabachnick B. G. ve Fidell, L. S. (2011). Using multivariate statistics, 6th edition, Pearson, U.S.A.

- Tantan Ulu, Ş. ve Yaka, B. (2019). Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 21(1), 89-100.
- Taşgım, Ö., Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 6 (16), 551-567.
- TDK (2021). <http://sozluk.gov.tr/>, Erişim tarihi: 01.05.2021.
- Tekir, Ö., Çevik, C., Selma, A., Çetin, G. (2016). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik, iş doyumunu düzeyleri ve yaşam doyumunun incelenmesi. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 18, 51-63.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumunu. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16 (1), 292-304.
- Tsamakis, K., Rizos, E., Manolis, A. J., Chaidou, S., Kypouropoulos, S., Spartalis, E. et al. (2020). COVID-19 pandemic and its impact on mental health of healthcare professionals. Experimental Therapeutic Medicine. 19(6), 3451-3453.
- Tuncer, B. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tunç, T. ve Özen Kutaniş, R. (2015). Doktor ve hemşirelerde kaygı nedenleri: bir üniversite hastanesi örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 62-71.
- Turgut, H. ve Mert, S. İ. (2014). Çalışanların iş doyumlarının yaşam doyumları üzerindeki etkisi: Kamu ve özel sektörde bir alan araştırması, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 19(4), 77-91.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısall ilişkileri. Ankara Eğitim Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, 4, 12-16.

- Uçar, İ. (2019). Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve çocukluk çağı ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uğuryol, M. (2016). Refleksoloji uygulamasının anksiyeteye etkisi. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uğuz, Ş., Altıntaş, E. Y. ve Levent, B. A. (2006). Panik bozukluk: etiyoloji, klinik gidiş, komorbidite ve tedavisi, Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Psikiyatri Dergisi, 2(12), 21-25.
- Usca Y. (2013). Hastanede çalışan temizlik işçileriyle bir fabrikada çalışan işçilerde stres ve kaygı düzeyleri ve etkileyen faktörler. Yüksek Lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Uslan, Y. U. (2016). Kamu çalışanlarının iş doyumu, yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı sosyo-demografik unsurlara göre değerlendirilmesi. Journal of Human Sciences, 13,3354-3372.
- Uzuntarla, Y., Cihangiroglu, N., Ceyhan, S. ve Eroğlu, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkinin analizi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(4), 156-169.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. Cumhuriyet International Journal Of Education-Cije, 2(3), 46-63.
- Van den Bos, K. (2009). Making sense of life: The existential self trying to deal with personal uncertainty. Psychological Inquiry, 20, 197.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... ve Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. Brain, behavior and immunity, 4(1), 40-48.

- Wang, Y., Liu, Y., Liu, L., Wang, X., Luo, N. ve Ling, L. (2020). Clinical outcome of 55 asymptomatic cases at the time of hospital admission infected with SARS-Coronavirus-2 in Shenzhen, China. The Journal of infectious diseases.
- WHO (2020). World Health Organization. Novel coronavirus situation report. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200122-sitrep-2-2019-ncov.pdf>, Erişim tarihi: 01.05.2021.
- Wu, F., Zhao, S., Yu, B. et al. (2020). A New Coronavirus associated with human respiratory disease in China. Nature, 579, 265-269.
- Yenilmez, K. ve Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(2), 431-448.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. Doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2011). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 9 (1), 113-131.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar. Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 3(3), 59-69.
- Yu, L., Tasaki, S., Schneider, J. A., Arfanakis, K., Duong, D. M., Wingo, A. P. ve Levey, A. I. (2020). Cortical proteins associated with cognitive resilience in community-dwelling older persons. JAMA psychiatry. 77(11), 1172.

- Yücel, B. ve Görmez, A. (2019). SARS-Corona virüsüne genel bakış. Türkiye Teknoloji ve Uygulamalı Bilimler Dergisi, Erzurum, 2(1), 32-39.
- Yüksel, B. (2014). Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A. ve Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.
- Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z. ve Zhang, B. (2020a). Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved in the 2019 novel coronavirus disease outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 306.
- Zvolensky, M. J., Garey, L., Rogers, A. H., Schmidt, N. B., Vujanovic, A. A., Storch, E. A., vd. (2020). Psychological, addictive, and health behavior implications of the COVID-19 pandemic. *Behav Res Ther.* 134,103715.

EKLER

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma,tüm dünyada yaşanmakta olan pandemi sürecinin , bireylerdeki geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerini belirleyip yaşam doyumlarına bir etkisi olup olmadığına dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve araştırmaya sizin dışınızda tahminen 400 kişi daha katılacaktır. Araştırmaya katılmak için bir 20-65 arasında ve İstanbul da ikamet ediyor olmanız yeterlidir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, aşağıda verilen anket formundaki bütün soruları eksiksiz olarak, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırmaya amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Eğer araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız şimdi sorabilir veya mail atabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz. Yukarıdaki, aynı zamanda araştırmacılar tarafından sözlü olarak da anlatılan bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsam ve amacını, katılımcının sorumluluklarını anladım. Çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağına dair güvence verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle;

Katılmayı kabul ediyorum. ()

Katılmayı kabul etmiyorum. ()

(Uygun gördüğünüz seçeneğe X işareti koyunuz)

EK: 1. Sosyodemografik Bilgiler

1. Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız?

3. Medeni Durumunuz ?

Bekar () Evli () Boşanmış ()

4. Çocuk sayısı: (rakamla belirtiniz)

5. Aile şekli – kimlerle yaşadığı:

Eşi ve çocukları ile () Eşi ile () Anne ve/veya baba ile ()

Yakınları ile () Yalnız () Arkadaş ile ()

6. Eğitim durumu:

Okuma/yazma bilmiyorum () Okuma / yazma biliyorum ()

İlkokul () Ortaokul ()

Lise () Üniversite ()

Yüksek lisans/doktora ()

7. İş Durumu:

Çalışıyor () Çalışmıyor ()

8. Mesleği:

Memur () İşçi () Esnaf ()

Emekli () Ev hanımı () Diğer

9. Aylık geliriniz nedir?

2500 TL- altı () 2501 TL-3000 TL ()

3001 TL-4000 TL () 4001 TL - üstü ()

10. Sigara kullanıyor musunuz?

Kullanıyorum () (Miktar ve yıl belirtiniz)

Bir süre kullandım bıraktım () (Miktar ve yıl belirtiniz)

Hiç kullanmadım ()

11. Alkol kullanıyor musunuz?

Kullanıyorum () (Tür, miktar ve yıl belirtiniz)

Bir süre kullandım, bıraktım () (Tür, miktar ve yıl belirtiniz)

Hiç kullanmadım ()

EK: 2. COVID-19 Değerlendirme Formu

1.COVID – 19 pandemisi sürecinde COVID tanısı aldınız mı veya COVID şüphesiyle takip edildiniz mi?

Evet (✓) Hayır ()

2.COVID – 19 pandemisi sürecinde yakınlarınızdan veya tanıdıklarınızdan COVID tanısı alan oldu mu?

Evet (✓)..... (yakınlık derecesini belirtiniz) Hayır ()

3.COVID – 19 pandemisi sürecinde yakınlarınızdan veya tanıdıklarınızdan COVID şüphesiyle takip edilen oldu mu?

Evet (✓)..... (yakınlık derecesini belirtiniz) Hayır ()

4.COVID – 19 andemisi sürecinde COVID tanısı aldınız mı veya COVID şüphesiyle takip edildiniz mi?

Evet (✓) Hayır ()

5.COVID – 19 pandemisi sürecinde yakınlarınızdan veya tanıdıklarınızdan COVID tanısı alan oldu mu?

Evet (✓)..... (yakınlık derecesini belirtiniz) Hayır ()

6.COVID – 19 pandemisi sürecinde yakınlarınızdan veya tanıdıklarınızdan COVID şüphesi ile takip edilen oldu mu?

Evet (✓)..... (yakınlık derecesini belirtiniz) Hayır ()

7.COVID – 19 pandemisi ile ilgili haber, takibiniz arttı mı?

Belirgin olarak arttı (✓) Kısmen arttı () Değişmedi () Kısmen azaldı () Belirgin olarak azaldı ()

COVID – 19 Pandemisi başladıktan sonra uyku sürem

Belirgin olarak arttı (✓) Kısmen arttı () . Değişmedi (✓) Kısmen azaldı () Belirgin olarak azaldı ()

Uyku kalitem

Belirgin olarak arttı (✓) . Kısmen arttı (✓) Değişmedi () Kısmen azaldı () Belirgin olarak azaldı ()

İştahım

Belirgin olarak arttı (✓) Kısmen arttı () Değişmedi () Kısmen azaldı () Belirgin olarak azaldı ()

Dikkatimi Sürdürme Becerim

Belirgin olarak arttı (✓) Kısmen arttı () Değişmedi () Kısmen azaldı () Belirgin olarak azaldı ()

Yaşamdan zevk almam

Belirgin olarak arttı (✓) Kısmen arttı () Değişmedi () Kısmen azaldı () Belirgin olarak azaldı ()

Kaygı düzeyim

Belirgin olarak arttı (✓) Kısmen arttı () Değişmedi () Kısmen azaldı () Belirgin olarak azaldı ()

COVID – 19 pandemisinde olumsuz duygularla ile başetmek için ne yaptınız?

Alkol içtim (✓) İlaç kullandım () Yemek yedim-yaptım () Sosyal medya ile ilgilendim () Temizlik yaptım () Diğer...

EK: 3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Cinsiyet: Yaş: Meslek:
Tarih:/...../.....

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğiniz ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hayır	Biraz	Çok	Tamimiyle
1. Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pismanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başıma geleceklerden endişe duyuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Şu anda halimden memnunuz.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Şu anda endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)

19. Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)
	Hayır	Biraz	Cok	Tamamiyle
21. Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Genellikle ~~çabuk~~ yorulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Genellikle kolay ~~ağlarım~~ .	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. ~~Çabuk karar vermediğim için fırsatları kaçıyorum.~~	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Kendimi ~~dinlenmiş~~ hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Genellikle sakın, kendime ~~hakım ve soğukkanlıyım.~~	(1)	(2)	(3)	(4)
28. ~~Güçlüklerin, yenemeyeceğim, kadar biriktiğini~~ hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. ~~Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.~~	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
31. Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Genellikle kendime ~~güvenim~~ yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Sakıntılı ve ~~güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.~~	(1)	(2)	(3)	(4)
35. Genellikle kendimi ~~büzümlü~~ hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
36. Genellikle hayatımdan memnunuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
37. Olur olmaz ~~düşünceler~~ beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
38. Hayal kırıklıklarımı ~~öylesine~~ dikkate alırım ki, ~~hiç~~ unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39. Akli ~~başında~~ kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK: 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katıyorum (2)	Orta düzeyde katılmıyorum (3)	Büyük oranda katılmıyorum (4)	Tamamen katılmıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşamım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunuz.					
4	Şimdiye kadar yaşamımdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

EK: 5. 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 sınırlarım 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.					
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışamam.					
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

ÖZGEÇMİŞ

2018 yılında Işık Üniversitesi İngilizce Psikoloji Bölümünden mezun oldu. Lisans hayatı devam ederken Fransız Lape Hastanesi ,Balıklı Rum Hastanesi ve kliniklerde stajlarını tamamladı. Aynı zamanda bu süreçte gönüllü olarak çalışmalara katıldı. Yüksek lisans sürecinde Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur'un Bilişsel Davranış Terapi eğitimine katıldı ve ardından özel bir klinikte psikolog olarak çalışmaya başladı. Şuan Beşiktaş Belediyesinde Psikolog olarak çalışma hayatına devam etmektedir.

