www.turkishstudies.net/turkishstudies

Turkish Studies

eISSN: 1308-2140

Research Article / Araştırma Makalesi

INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY
Sponsored by IBU

Covid-19 Salgını Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşam Anlamı ve Kaygı

Meaning of Life and Anxiety as Predictors of Psychological Resilience During the Covid-19 Epidemic

Aykut Kul* - Ramazan Demir** - Ayşe Nur Katmer***

Abstract: The purpose of this study is to investigate the meaning of life and state anxiety as predictors of psychological resilience. Furthermore psychological resilience, meaning of life and state anxiety were also examined according to demographic variables. The sample of the study consists of 598 adult individuals. In the research, Connor-Davidson Resilience Scale, State Anxiety Scale, and Meaning in Life Scale were used as data collection tools. The research data were analyzed using SPSS 23.0 package program. In the study; independent sample t-test, ANOVA, correlation and regression analysis techniques were used. According to the results of the analysis, it was observed that the state anxiety and psychological resilience of the participants differed significantly according to the variables of gender and following the developments regarding Covid-19; it was observed that the present and searched meaning did not differ significantly according to variables of gender and following the developments regarding Covid-19. While it is seen that state anxiety, present meaning and psychological resilience differ significantly according to the variables of healthy eating, sports, time for hobbies and frequency of use of technology; it was observed that the searched meaning did not differ significantly. State anxiety, present and searched meaning, psychological resilience show a significant difference according to age, sleep time and work status variables. According to another result of the analysis, a negative relationship was found between psychological resilience and state anxiety; a positive relationship was found between psychological resilience and present meaning. A negative relationship was found between state anxiety and present meaning. No significant relationship was observed between psychological resilience, state anxiety, present meaning variables and searched meaning. State anxiety and present meaning variables appear to have a significant relationship with psychological resilience. These two variables explain 34% of the change in psychological resilience scores. The study has an ethics committee

* Arş. Gör., Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Res. Asst., Gaziantep University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences
ORCID 0000-0002-2851-2222

aykutkul@gantep.edu.tr

** , Doktora Öğrencisi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
PhD Student, Gaziantep University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences
ORCID 0000-0002-3864-558X

rdemir3303@gmail.com

*** Doktora Öğrencisi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
PhD Student, Gaziantep University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences
ORCID 0000-0002-2733-9325

anurcetin@hotmail.com

Cite as/ Atıf: Kul, A. Demir, R. & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15(6), 695-719. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>

Received/Geliş: 22 June/Haziran 2020

Accepted/Kabul: 15 October/Ekim 2020

Copyright © MDE, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 20 October/Ekim 2020

CC BY-NC 4.0

approval numbered 73628654 / 604.01.01 / 33631 taken from Gaziantep University Social and Human Sciences Ethics Committee on 17.07.2020.

Structured Abstract: Introduction and the Purpose of the Study

The purpose of this research is to investigate the meaning of life and state anxiety as predictors of psychological resilience. In addition, it is aimed to examine psychological resilience, meaning of life and state anxiety according to demographic variables. Covid-19 emerged as a virus that was found to cause illness in humans, first seen on December 31, 2019 in Wuhan, China, Hubei province, identified on January 13, 2020, causing the World Health Organization (WHO) to declare a pandemic. (Til, 2020). The fact that the pandemic is constantly in the media, the rapid increase in the number of cases and the easy way of transmission are worrying people (Serino, 2000). According to Victor Frankl (2018), every person discovers the meaning of life on his own and this becomes a unique situation for the individual. The meaning of life is strong bonds that enable the individual to hold on to life in the uncertain universe we live in. Another factor that enables them to successfully translate risk factors into a protective factor is the individual's level of psychological resilience (Almedom & Glandon, 2007). Fredrickson (2003) stated that individuals with high sense of psychological resilience are protected from depression and anxiety thanks to positive emotions and they develop positive emotions.

Methods

The sample of the study consists of 598 adult individuals. In the research, Connor-Davidson Psychological Resilience Scale, State Anxiety Scale, and Meaning in Life Scale were used as data collection tools.

Findings

According to the results of the analysis, while the mean scores obtained by the participants from the SAS [$t_{(596)} = 4,816, p < .001$], and CD-PRS [$t_{(596)} = -3,627, p < .001$] differed by gender; It was observed that the mean scores of MLS-PM [$t_{(596)} = -0,158, p > .05$] and MLS-SM [$t_{(596)} = 1,850, p > .05$] did not differ by gender. While the state anxiety levels of women are higher than men, it is seen that the psychological resilience levels of men are higher than women.

While participants' mean scores of SAS [$t_{(547,684)} = 2,147, p < .05$], MLS-PM [$t_{(570,287)} = -5,608, p < .001$] and MLS-SM [$t_{(439,613)} = 7,149, p < .001$] differ according to the marital status variable; it was concluded that the mean scores of CD-PRS [$t_{(595)} = -1,446, p > .05$] did not differ. While it was observed that the state anxiety levels of single people were higher than the married people; it is observed that the level of present meaning of married people and the level of searched meaning of single people are higher.

According to the healthy nutritional status of the participants, SAS [$t_{(596)} = -5,496, p < .001$], MLS-PM [$t_{(299,500)} = 4,976, p < .001$] and CD-PRS [$t_{(596)} = 4,082, p < .001$] scores were statistically significantly different; It was observed that the scores of MLS-SM [$t_{(392,344)} = -0,938, p > .05$] did not differ. It was observed that individuals who thought that they did not eat healthy had higher state anxiety levels and those who thought that they were eating healthy had higher levels of meaning and psychological resilience than those who did not.

According to the participants' sports status, SAS [$t_{(596)} = -2,018, p < .05$], MLS-PM [$t_{(596)} = 2,233, p < .05$] and CD-PRS [$t_{(596)} = 2,155, p < .05$] scores were statistically significantly different; It was observed that the scores of MLS-SM [$t_{(596)} = 1,489, p > .05$] did not differ. It was observed that individuals who do not do sports have higher state anxiety levels than those who do sports, while those who do sports have higher levels of meaning and psychological resilience than those who do not.

According to the age variable of the participants, SAS [$F_{(2-595)} = 5,012, p < .05$], MLS-PM [$F_{(2-595)} = 13,706, p < .001$], MLS-SM [$F_{(2-595)} = 7,107, p < .05$] and CD-PRS [$F_{(2-595)} = 6,146, p < .05$] scores show a significant difference. According to the results of Scheffe post-hoc test conducted to determine the source of the difference, the state anxiety and levels of searched meaning were higher in individuals between the ages of 18-20 compared to individuals between the ages of 21-35 and 36-64; It was concluded that the level of present meaning of the individuals between the ages of 36-64 were higher than those between the ages of 18-20 and 21-35.

A negative correlation was found between psychological resilience and state anxiety ($r = -0.425$, $p < 0.001$), and a positive relationship between present meaning ($r = 0.509$, $p < 0.001$). A negative relationship was found between state anxiety and present meaning ($r = -0.313$, $p < 0.001$). No significant relationship was observed between psychological resilience, state anxiety, the existing meaning variables and the searched meaning.

Multiple linear regression analysis technique was used to determine whether the independent variables (state anxiety and meaning of life) predicted the dependent variable (psychological resilience) in the study and to see how much the independent variables contributed. According to the results of the analysis, it was observed that state anxiety and present meaning variables together showed a significant relationship with psychological resilience ($R = 0.580$, $R^2 = 0.337$) ($F_{(2,595)} = 151.155$, $p < 0.001$). These two variables explain 34% of the change in psychological resilience scores. According to the standardized regression coefficients, the relative importance order of the predictive variables on psychological resilience is the present meaning ($\beta = 0.416$) and state anxiety ($\beta = -0.297$). According to the results of the regression analysis, the regression equation predicting psychological resilience is as follows:

$$\text{Psychological Resilience} = (0.977 * \text{State Anxiety Scale Score}) + (-0.349 * \text{Life Meaning Scale Present Meaning Subscale Scale}) + (56,806)$$

Discussion

High level of the state anxiety of women and psychological resilience of men may be due to the fact that women are more advantageous in living and expressing their feelings than men, while men are avoiding expressing their feelings in order to look stronger in the context of social roles. At the same time, the perception of the man's responsibility to maintain the house, to meet his needs and to protect his family from negative external factors may have led to the idea that he should be more psychologically sound. The meaning of life may be more related to the inner dimensions of the individual, regardless of the male or female, such as looking for meaning in his life, being in activities that can make his life meaningful.

The high level of anxiety of the singles compared to the married people may be related to the fact that the singles do not have a spouse with whom they can share the anxiety they have experienced in this process and have a close relationship. The fact that married individuals have a high level of meaning may also be related to the dimensions that may be related to the meaning of these individuals such as loving and being loved, providing social support, sharing, establishing close relationships, sharing family life. The fact that psychological resilience does not show a significant difference also includes the individual's past experiences, strengths, ways of interpreting events, the areas where he expresses himself, etc. It may not be related to marital status, as it may be associated with.

It can be thought that eating healthy and doing sports is good for both physical and mental health. Individuals who are healthy eating and exercising can perceive a dimension of their current meaning as balanced and healthy eating or doing sports, especially in terms of finding meaning in life.

Although individuals between the ages of 18-20 are in an age group where they have a more active lifestyle, it is forbidden for them to go out in the context of the measures taken. On the other hand, it can be thought that individuals aged 36-64 have determined what makes their lives more meaningful than individuals in other age groups and that they are individuals who try to live accordingly.

According to the results of the analysis, it is observed that the state anxiety and the present meaning variables together show a significant relationship with psychological resilience. These two variables explain 34% of the change in psychological resilience scores. As a result of the literature review, there is no study in which the relationships between psychological resilience, anxiety and life meaning variables are examined together as in this study. The results obtained due to this situation were compared and discussed with similar studies. According to the examination, there are studies that have reached a positive relationship between psychological resilience and meaning in life (Parlak, 2014; Yıldırım Usta, 2018; Aydın, 2019). Kurnaz (2019) also found psychological resilience related to the existence of meaning in his study. Ekşi et al. (2019) also concluded that the meaning of life is a predictor of psychological resilience. Şensoy (2018) concluded that both the current meaning and the meaning sought are related to anxiety. There are also studies that conclude that there is a negative relationship between anxiety or stress situations and psychological resilience or endurance (Chow, 2005; Sekban, 2019). In Perişan's (2018) research, psychological resilience explains 37% of anxiety.

Dursun and Özkan (2019) concluded that psychological resilience is negatively predicted by future anxiety. Jenkins (2016), on the other hand, concluded that constant anxiety has a mediating role in the relationship between psychological resilience and attachment anxiety. In another study, it was found that cognitive emotion regulation strategies explained psychological resilience and stress, 35.6% of the state anxiety and 63.1% of the trait anxiety (Demir, 2018).

Conclusion

Individuals who have meaning in their lives can stand stronger against the difficulties in their lives, believe that they have meaning, no matter how severe they experience such difficulties, and interpret the pain they suffer in line with their existing meanings. People who find a meaning in their lives can stay stronger in the face of the negativities they encounter while continuing their lives in line with these meanings. Anxiety may have negative effects on the life of the individual, especially in challenging situations such as epidemic, and prevent the individual from acting functionally. Anxious individuals may not be able to activate mechanisms that may feel good due to the negative effects of the anxiety they experience on their own mood and decrease their robustness. The negativity experienced by individuals with high anxiety in this process, uncertainty regarding the process, the fact that the process can have great effects on human health, and even result in death may cause them to feel less intense in anxious individuals. Individuals who have created a meaning in this life and who can establish the meaning of life and death may be less affected. The low level of anxiety of individuals with high meaning may be experiencing low anxiety level, depending on their life and meaning, as these individuals can withstand even negative conditions and place a meaning in their lives. In addition, individuals may experience anxiety as a worry for the future, but even if the individual in the sense suffers, even if they have difficulty, they can take actions that can evaluate their current time.

Keywords: Epidemic, Covid-19, psychological resilience, meaning of life, anxiety.

Öz: Bu araştırmanın amacı psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve durumluk kaygının incelenmesidir. Bunun yanında; psikolojik sağlamlık, yaşam anlamı ve durumluk kaygının demografik değişkenlere göre incelenmesi de hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini 598 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Yaşam Anlamı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 23 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada; ilişkisiz örneklem için t-test, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların durumluk kaygı ve psikolojik sağlamlıklarının cinsiyet ve Covid-19 ile ilgili gelişmeleri takip etme değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenirken; mevcut ve aranan anlamın cinsiyet ve Covid-19 ile ilgili gelişmeleri takip etme değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği gözlenmiştir. Sağlıklı beslenme, spor yapma, hobilerine zaman ayırma ve teknoloji kullanım sıklığı değişkenlerine göre durumluk kaygı, mevcut anlam ve psikolojik sağlamlığın anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken; aranan anlamın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Yaş, uyku saati ve iş durumu değişkenlerine göre durumluk kaygı, mevcut ve aranan anlam, psikolojik sağlamlık anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Psikolojik sağlamlık ile durumluk kaygı arasında negatif yönlü, mevcut anlam arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Durumluk kaygı ve mevcut anlam arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık, durumluk kaygı ve mevcut anlam değişkenleri ile aranan anlam arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Durumluk kaygı ve mevcut anlam değişkenleri birlikte, psikolojik sağlamlık ile anlamlı bir ilişki sergiledikleri görülmektedir. Söz konusu iki değişken psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin %34'ünü açıklamaktadır. Çalışmanın 17.07.2020 tarihinde Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Komisyonundan alınan 73628654/604.01.01/33631 sayılı etik kurul izni bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Salgın, Covid-19, psikolojik sağlamlık, yaşam anlamı, kaygı.

Giriş

İnfluenza enfeksiyonu ilk olarak M.Ö. 412'de Hipokrat tarafından tanımlanmıştır. İlk influenza pandemisinin ise 1510 yılında ilan edildiği bilinmektedir. Bu tarihten itibaren 31 ayrı olası influenza pandemisi bildirilmiştir (Morens ve arkadaşları, 2010; Tosun, 2017). 2000'li yıllardan

itibaren ise dünya 2003 yılında SARS Salgını (349 ölüm vakası), 2009 yılında Domuz Gribi Salgını (18500 ölüm vakası), 2018'de Ebola Salgını (2000'den fazla ölüm), 2020 yılında Covid-19 Salgınına (Toros, 2020) tanık olmuştur.

Covid-19 insanlarda hastalık yaptığı saptanmış olan, 31 Aralık 2019'da ilk olarak Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde görülen, 13 Ocak 2020'de tanımlanan ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün pandemi ilan etmesine sebep olan bir virüs olarak ortaya çıkmıştır (Til, 2020). 11.09.2020 tarihi itibarıyla dünya üzerinde Covid-19 kaynaklı onaylanmış vaka sayısı 34 milyon 600 bin, onaylanmış ölüm vakası sayısı 1 milyon 30 bin olarak raporlanmıştır. Pandeminin sürekli medyada yer alması, vaka sayısındaki hızlı artış, bulaş yolunun çok kolay olması insanları kaygılandırmaktadır (Serino, 2000). Jones ve Salathé (2009) yaptıkları çalışmada salgın döneminin ilk dönemlerinde kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışma bulguları, bireylerin salgın döneminde zamanla aldıkları önlem davranışlarında kaygının aracı rolü olduğunu da göstermiştir.

Kaygı, bireyin içinde bulunduğu durumdan tehlike sezerek kendini o durum karşısında güçsüz olarak algılamasıdır (Aydın ve Zengin, 2008). Literatürde kaygı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Kaygı Freud'a göre kişinin bütünlüğünü koruması için gereken egonun bir işlevini, Karen Horney'e göre ise bireyin baş edemeyeceği bir durum karşısındaki yalnızlık ve çaresizlik duygusunu tanımlamaktadır. Geçmiş salgın dönemlerinde yapılmış olan araştırmalar salgın hastalıklar sırasında halkın ve sağlık çalışanlarının kaygılarının yükseldiğini göstermektedir (Taylor ve ark., 2008; Çirakoğlu 2011; Serino, 2011). Bunun yanı sıra Covid-19 salgını ile birlikte bireylerin kaygı seviyelerinin yükseldiğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020; Göksu ve Kumcağız, 2020)

Kaygılı hisseden birey, içinde bulunduğu anın ve geleceğinin tehlikede olduğunu hissetmekte ve yoğun bir şekilde yaşamını sorgulamaktadır. Birey için gerçekleşmeyecek bir değer edinmek ve bunun peşinde koşmak anlamsız olmaktadır. Bu da bireyin motivasyonunu düşürmekte ve kendini gerçekleştirmesini engellemektedir. Adler insanların yaşamın anlamını genellikle sıkıntılı olduğunu düşündüğü zamanlarda sorguladıklarını ve "Yaşamın amacı nedir?" sorusuna verdikleri kişisel cevabın, o kişinin yaşamının anlamı olduğunu belirtmiştir (Pektaş, 2015). Adler (1997)'e göre her insan biriciktir ve her insanın düşüncesiyle, tutumu ve tavırlarıyla evrene karşı edindiği bir "yaşam anlamı" değeri vardır. Yaşadıkları hayat konusunda bireyler kendi anlamlandırdıkları bir değere sahiptir (Akt: Şensoy, 2018). Victor Frankl (2018)'e göre yaşam anlamını her insan kendi başına keşfeder ve birey için bu eşsiz bir durum haline gelir. Yaşamın anlamı, içinde yaşadığımız belirsiz evrende bireyin hayata tutunmasını sağlayan güçlü bağlardır. Steger, Oishi ve Kashdan (2009)'a göre yaşamda anlam, yaşamın var olan anlamı ve yaşamda aranan anlam olmak üzere ikiye ayrılmaktadır ve bu iki bileşen arasında ilişki bulunmamaktadır. Bireyin yaşamının anlamı her zaman varlığını korumaktadır ancak bu anlamın ne olduğu sürekli değişebilmektedir Birey nasıl bir durum içinde bulunursa bulunsun tüm risk faktörlerine karşı yaşamına anlam atfettiye yaşamayı, bunun için mücadele etmeyi göze alarak risk faktörlerini saf dışı bırakır.

Risk faktörlerini başarılı bir şekilde koruyucu bir faktöre çevirmesini sağlayan bir diğer etken ise bireyin psikolojik sağlamlık düzeyidir (Almedom ve Glandon, 2007). Psikolojik sağlamlık, bir bireyin olayları kontrol etme hissini kaybetmeden olumsuz koşullara adapte olabilme, dengeyi koruyabilme, yaşama devam edebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Kurnaz, 2019). Fredrickson (2003) psikolojik sağlamlık algısı yüksek bireylerin depresyondan ve kaygıdan olumlu duygular sayesinde korunduğunu ve olumlu duygular ile gelişim sağladıklarını belirtmiştir. Kumpfer ve ark. (2006) psikolojik sağlamlığın risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluştuğunu belirtmiştir. Risk faktörleri, bireyin içinde bulunduğu ve kendini tehdit altında hissettiği durumları ifade etmektedir. Koruyucu faktörler ise bu risk durumlarını önleyen ya da ortadan kaldıran içsel ve dışsal süreçlerdir. İçsel koruyucu faktörler yeterli bilişsel yetenekler, problem çözme ve dikkat

becerisi, gelişime uyum sağlayabilen kişilik, olumlu kişilik algısı, öz yeterlilik, yaşamda anlam, yaşama olumlu bakış, öz-düzenleme gibi kişiyle ilgili etmenleri; koruyucu dışsal faktörler, aile içindeki, aile ve ilişkiler içindeki ve toplum içindeki koruyucu etmenleri ifade etmektedir (Oktan, 2008; Demirbaş, 2010).

2020 yılının ilk günlerinden itibaren dünya genelinde salgın yaşanmaktadır. Pandemi esnasında Covid-19 virüsünün bulaşının çok kolay olması ve henüz herhangi bir tedavi, ilaç ya da aşısının olmaması insanlarda kaygı uyandırabilmektedir. Bu dönemde risk faktörlerine karşı bireylerin içsel ve dışsal koruyucu faktörleri daha önemli hale gelmektedir. Psikolojik sağlıklı zorlu koşullara bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlamasını kolaylaştıran özellikler ve koruyucu mekanizmalar bütünü olarak ifade edilmektedir (Til, 2020; Toros, 2020). Psikolojik olarak dayanıklı bireyler stresli durumlar karşısında sahip oldukları bireysel, ailevi ve sosyal koruyucu faktörlerin etkileşimi ile olumlu sonuçlar alabilmektedir (Friborg ve ark., 2003). Kurnaz (2019) yaptığı çalışmada yaşam anlamı ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişki olduğunu, yaşam anlamının arttıkça psikolojik sağlamlığın da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada ilk olarak salgın döneminde bireylerde psikolojik sağlık, yaşam anlamı ve kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir. Bununla birlikte bireylerde psikolojik sağlık, yaşam anlamı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve durumluk kaygının incelenmesi hedeflenmiştir. Bu kapsamda aşağıdaki soruların cevapları aranmıştır:

1. Bireylerin psikolojik sağlık, yaşam anlamı ve kaygı düzeyleri bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Bireylerin psikolojik sağlık, yaşam anlamı ve kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Bireylerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam anlamı ve kaygı düzeyleri tarafından anlamlı düzeyde yordanmakta mıdır?

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan, 18 yaşını doldurmuş bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 598 yetişkin (401 kadın, 197 erkek) oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki bireylerin %9,2’si 18-20 yaş aralığında (n=55), %70,7’si 21-35 yaş aralığında (n=423) ve %20,1’i ise 36-64 yaş aralığında (n=120) yer almaktadır. Katılımcıların %59,7’si (n=357) bekar, %40,3’ü (n=241) ise evlidir. Çalışma grubundaki bireylerin %9,2’si (n=55) lise mezunu, %73,2’si (n=438) lisans mezunu ve %17,6’sı (n=105) ise lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme, ulaşılması kolay, elde mevcut ve çalışmaya katılmaya istekli (gönüllü) kişiler üzerinden yapılan örneklemedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015). Araştırmanın gerçekleştirildiği pandemi dönemi de göz önünde bulundurularak çevrimiçi olarak hazırlanan formlar çeşitli sosyal ağ grupları üzerinden paylaşılarak çalışma grubuna ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği

Araştırmada yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek için Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen “Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği” (Connor-Davidson Resilience Scale/ CD-RISC) kullanılmıştır.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kararımak(2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,92’dir. Toplam 25 maddeden oluşan ölçek dörtlü likert tipi puanlama türü içermektedir. Ölçeğin puanlanması; hiç doğru değil (0),

nadiren doğru (1), bazen doğru (2), sıklıkla doğru (3) ve her zaman doğru (4) şeklinde yapılmaktadır. Ölçek “Kişisel Yeterliliğe Sıkı Sıkıya Sarılma”, “Olumsuz Duyguları Hoşgörebilme” ve “Tinselliğe Eğilim” olarak isimlendirilen üç faktörden oluşmakta ve bu üç faktör toplam varyansın %52’sini açıklamaktadır. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analiziyle desteklenmiştir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 100’dür. Ölçeğin 25 maddesinin bir bütün olarak ele alınmasının ve ölçeğin tümünden elde edilen tek bir toplam puan üzerinden çalışılmasının uygun olduğu ifade edilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek psikolojik sağlamlığı göstermektedir (Kararımak, 2010). Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Ölçekte yer alan maddelerden bazıları “Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim”, “İyi ya da kötü, her şeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm”, Engeller olsa da, hedeflerime ulaşacağıma inanırım” şeklindedir.

Durumluk Kaygı Ölçeği

Bu araştırmada Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)’nin Durumluk Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Spielberger ve diğerleri (1964) tarafından bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Katılımcıların kendilerini değerlendirdikleri kısa ifadelerden oluşan bir ölçektir. Durumluk kaygı formunda sadece o anda hissedilen kaygılar, sürekli kaygı formunda ise son 7 gündür hissedilen kaygılar ölçülür. Her iki form da 20’ şer maddeden oluşan ölçek dörtlü likert tipi puanlama türü içermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin “Sürekli Kaygı Ölçeği” için 0,83 ile 0,87 arasında; “Durumluk Kaygı Ölçeği” için ise 0,94 ile 0,96 arasında olduğu ifade edilmiştir. Madde güvenilirliği korelasyonları, “Sürekli Kaygı Ölçeği” için 0,34 ile 0,72; Durumluk Kaygı Ölçeği için ise; 0,42 ile 0,85’ dir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının “Sürekli Kaygı Ölçeği” için 0,71 ile 0,86 arasında; “Durumluk Kaygı Ölçeği” için 0,26 ile 0,68 arasında olduğu belirtilmiştir (Öner ve Le Compte, 1985).

Bu araştırmada yalnızca Durumluk Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Durumluk kaygı ölçeğinde on adet ters madde (reverse item) vardır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Puanlama yapılırken doğrudan ifadelerin toplam ağırlıklı puanından, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 80 arasında değişmektedir. Yüksek puan yüksek kaygı seviyesini, düşük puan düşük kaygı seviyesini gösterir (Öner ve Le Compte, 1985). Bu araştırma kapsamında Durumluk Kaygı Ölçeği’nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçekte yer alan maddelerden bazıları “Şu anda sinirlerim gergin”, “Şu anda kaygılıyım”, “Şu anda sevinçliyim” şeklindedir.

Yaşam Anlamı Ölçeği

Steger, Frazier, Oishi, ve Kaler (2006) ‘ın geliştirdiği 7’li Likert (1 kesinlikle doğru değil-7 kesinlikle doğru) türü bir ölçme aracı olan Yaşam Anlamı Ölçeği maddelerinin 9’u pozitif maddelerden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10. maddeler), 1’i negatif maddeden (9. madde) olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır.

Yaşam Anlamı Ölçeği’nin (YAÖ) Akın ve Taş(2010) tarafından Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında 356 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere açıklayıcı faktör analizi yapılarak 10 maddenin toplam varyansın %57’sini açıkladığı ve maddelerin mevcut anlam ve aranan anlam şeklinde iki alt boyutta toplandığı görülmüştür. YAÖ’nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için 0,77, aranan anlam alt ölçeği için 0,83 olarak elde edilmiştir. Dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise mevcut anlam alt ölçeği için 0,89, aranan anlam alt ölçeği için 0,92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 10 madde için madde toplam korelasyon yükleri 0,54 ile 0,77 arasında sıralanmaktadır (Akın ve Taş, 2010). Bu araştırma kapsamında Yaşam Anlamı Ölçeği’nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı her iki alt boyut (mevcut anlam ve aranan

anlam) için de 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçekte yer alan maddelerden bazıları “Yaşamımın net bir amacı var”, “Yaşamım için bir amaç ve misyon arıyorum”, “Her zaman yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şeyler araştırıyorum” şeklindedir.

İşlem

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Yaşam Anlamı Ölçeği çevrimiçi form oluşturma sitelerinden birinde çevrimiçi veri toplama aracı olarak hazırlanmıştır. Hazırlanan çevrimiçi veri toplama aracı iki gün boyunca aktif bir şekilde internette yer almış ve toplamda 635 kişi tarafından doldurulmuştur. Veri toplama aracının başında bilgilendirici bir form ve bilgilendirilmiş onam ile ilgili bir madde bulunmaktadır. Katılımcılar ortalama 6 dakikada ölçekleri tamamlamışlardır. Çalışmanın 17.07.2020 tarihinde Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Komisyonundan alınan 73628654/604.01.01/33631 sayılı etik kurul izni bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen veriler, SPSS 23 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada demografik verilere göre ölçeklerden elde edilen puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla İlişkisiz Örneklemeler İçin t-Testi ve İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu aşamadan sonra 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi' ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha sonra, durumluk kaygı ve yaşam anlamının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığı 'Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi' ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

İlk olarak ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmeden önce bu analizin varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Analize dâhil edilecek değişkenler sürekli ve normaldir. Normallik varsayımını test etmenin birden fazla yolu vardır. Bunlardan biri de basıklık ve çarpıklık kat sayılarına bakılmasıdır. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1,96 ile +1,96 arasında olduğu takdirde normallik varsayımının sağlandığı söylenebilmektedir (Can, 2016). Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol edebilmek amacıyla ortalama, medyan, mod değerleri ile basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş ve sonuçlara Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1: Yordayıcı ve Yordayan Değişkenlerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler

	N	Ortalama	Medyan	Mod	Standart Sapma	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Psikolojik Sağlamlık	598	68,60	69	66	14,22	-0,37	-0,10
Durumluk Kaygı	598	42,16	41	34	11,99	0,35	-0,54
Mevcut Anlam	598	27,16	28	31	6,06	-0,89	0,53
Aranan Anlam	598	24,24	25	30	7,25	-0,65	-0,12

Araştırmadan elde edilen verilerin basıklık çarpıklık kat sayıları incelendiğinde bu değerlerin -1,96 ile +1,96 arasında olduğu gözlenmiştir. Bir diğer varsayım olan bağımlı değişkenin tüm gruplardaki varyanslarının eşit olması varsayımı da karşılanmış ve ANOVA testi gerçekleştirilmiştir.

Çalışmadaki bağımsız değişkenlerin (durumluk kaygı ve yaşam anlamı) bağımlı değişkeni (psikolojik sağlamlık) yordayıp yordamadığını belirleyebilmek ve bağımsız değişkenlerin ne düzeyde katkı sağladığını görebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyonun yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması

gereklidir. Bunlardan ilki olan normallik varsayımı için basıklık ve çarpıklık kat sayıları ve ortalama, medyan ve mod değerleri incelenmiş (bkz. Tablo 1.) ve bu varsayımın karşılandığı görülmüştür. Yordayan ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olması bir diğer varsayımdır. Bu varsayımın kontrolü için saçılma diyagramı çizilmiştir. Standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan saçılma diyagramının doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı, normal dağılım eğrilerinin normale yakın bir dağılım sergilediği gözlenmiştir. Regresyon analizinde aşırı uç değerler mevcut regresyon denklemini etkileyeceğinden Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak bu değerler incelenmiştir. Araştırmada bağımsız değişken sayısı iki ve $p: 0,01$ için Mahalanobis uzaklık noktası 9,21'dir (Can, 2016). 9,21'in üzerinde olan 37 uç değer veri setinden çıkarılmıştır ve verilerin çıkarılması ile çalışma grubu 598'e düşmüştür.

Regresyon analizinin sayıltılarından biri olan çoklu bağıntılılık (multi-collinearity) probleminin olup olmadığı araştırılmış sonuç olarak varyans büyütme faktörü (VIF) değerinin 1,11 ve tolerans değerinin 0,90 olduğu gözlenmiştir. Ölçüt olarak alınabilecek bu değerler, analizin çoklu bağıntı problemine sahip olmadığına göstergesidir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle betimsel bulgular, ardından sosyo-demografik değişkenler ve salgın sürecindeki tutum ve davranışlara yönelik bulgulara yer verilmiş, sonrasında değişkenler (psikolojik sağlamlık, durumluk kaygı ve yaşam anlamı) arasındaki ilişki incelenmiş ve son olarak durumluk kaygı ve yaşam anlamının psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolü araştırılmıştır.

Sosyo-demografik Değişkenler ve Covid-19'a İlişkin Bulgular

DKÖ, YAÖ ve CD-PSÖ Puanlarının Bireylerin cinsiyet, medeni durum, yaşadığı şehir, beslenme, spor yapma durumu, hobilerine zaman ayırma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere ilişkisiz örneklem t testi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen t-testi sonuçlarına Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2: DKÖ, YAÖ ve CD-PSÖ Puanlarının Bireylerin Cinsiyet, Medeni Durum, Yaşadığı Şehir, Beslenme, Spor Yapma Durumu, Sağlık Bakanlığının Önerilerine Uyuma Durumu, Hobilerine Zaman Ayırma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

Ölçekler ve Boyutlar	Alt Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
DKÖ	Kadın	401	43,78	12,14	4,816**	596	0,000
	Erkek	197	38,85	10,99			
YAÖ-MA	Kadın	401	27,13	6,07	-0,158	596	0,874
	Erkek	197	27,21	6,065			
YAÖ-AA	Kadın	401	24,63	7,15	1,850	596	0,065
	Erkek	197	23,46	7,39			
CD-PSÖ	Kadın	401	67,14	14,22	-3,627**	596	0,000
	Erkek	197	71,58	13,77			
DKÖ	Bekar	357	42,96	12,42	2,147*	547,684	0,032
	Evli	240	40,87	11,16			
YAÖ-MA	Bekar	357	26,10	6,34	-5,608**	570,287	0,000
	Evli	240	28,77	5,24			
YAÖ-AA	Bekar	357	25,96	6,30	7,149**	439,613	0,000
	Evli	240	21,65	7,77			
CD-PSÖ	Bekar	357	67,93	14,38	-1,469	595	0,142
	Evli	240	69,67	13,93			

DKÖ	Büyükşehir	455	41,95	11,82	-0,757	596	0,449
	Diğer	143	42,82	12,56			
YAÖ-MA	Büyükşehir	455	27,12	6,08	-0,261	596	0,794
	Diğer	143	27,27	6,04			
YAÖ-AA	Büyükşehir	455	24,21	7,10	-0,189	596	0,850
	Diğer	143	24,34	7,71			
CD-PSÖ	Büyükşehir	455	68,03	13,78	-1,744	596	0,082
	Diğer	143	70,41	15,46			
DKÖ	Beslenme(Evet)	417	40,42	11,42	-5,496**	596	0,000
	Beslenme(Hayır)	181	46,15	12,35			
YAÖ-MA	Beslenme(Evet)	417	28,00	5,63	4,976**	299,500	0,000
	Beslenme(Hayır)	181	25,21	6,58			
YAÖ-AA	Beslenme(Evet)	417	24,07	7,54	-0,938	392,344	0,349
	Beslenme(Hayır)	181	24,64	6,52			
CD-PSÖ	Beslenme(Evet)	417	70,14	13,74	4,082**	596	0,000
	Beslenme(Hayır)	181	65,04	14,69			
DKÖ	Spor(Evet)	242	40,96	11,50	-2,018*	596	0,044
	Spor(Hayır)	356	42,97	12,26			
YAÖ-MA	Spor(Evet)	242	27,83	5,72	2,233*	596	0,026
	Spor(Hayır)	356	26,70	6,26			
YAÖ-AA	Spor(Evet)	242	24,78	7,04	1,489	596	0,137
	Spor(Hayır)	356	23,88	7,37			
CD-PSÖ	Spor(Evet)	242	70,12	13,95	2,155*	596	0,032
	Spor(Hayır)	356	67,57	14,32			
DKÖ	Hobi (Evet)	511	41,23	11,65	-4,638**	596	0,000
	Hobi (Hayır)	87	47,58	12,58			
YAÖ-MA	Hobi (Evet)	511	27,39	5,93	2,297*	596	0,022
	Hobi (Hayır)	87	25,78	6,65			
YAÖ-AA	Hobi (Evet)	511	24,37	7,17	1,074	596	0,283
	Hobi (Hayır)	87	23,47	7,69			
CD-PSÖ	Hobi (Evet)	511	69,15	13,77	2,028*	107,882	0,045
	Hobi (Hayır)	87	65,39	16,31			

*p< 0,05; **p< 0,001

DKÖ: Durumluk Kaygı Ölçeği; YAÖ-MA: Yaşam Anlamı Ölçeği-Mevcut Anlam; YAÖ-AA: Yaşam Anlamı Ölçeği-Aranan Anlam; CD-PSÖ: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların DKÖ [t(596)= 4,816, p< .001], ve CD-PSÖ'den[t(596)= -3,627, p< .001] elde ettikleri puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı gözlenirken; YAÖ-MA [t(596)= -0,158, p> .05] ve YAÖ-AA [t(596)= 1,850, p> .05] puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılık göstermediği gözlenmiştir. Kadınların durumluk kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu görülürken erkeklerin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların DKÖ [t(547,684)= 2,147, p< .05], YAÖ-MA [t(570,287)= -5,608, p< .001] ve YAÖ-AA [t(439,613)= 7,149, p< .001] puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre farklılaştığı gözlenirken; CD-PSÖ [t(595)= -1,469, p> .05] puan ortalamalarının farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bekârların durumluk kaygı düzeylerinin evlilere nazaran daha yüksek olduğu gözlenirken; evlilerin mevcut anlam düzeylerinin, bekârların ise aranan anlam düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların yaşadıkları şehre göre DKÖ [t(596)= -0,757, p> .05], YAÖ-MA [t(596)= -0,261, p> .05], YAÖ-AA [t(596)= -0,189, p> .05], ve CD-PSÖ [t(596)= -1,744, p> .05] puan ortalamalarında bir farklılaşma olmadığı gözlenmiştir.

Katılımcıların sağlıklı beslenme durumlarına göre DKÖ [$t(596) = -5,496, p < .001$], YAÖ-MA [$t(299,500) = 4,976, p < .001$] ve CD-PSÖ [$t(596) = 4,082, p < .001$] puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken; YAÖ-AA [$t(392,344) = -0,938, p > .05$] puanlarının farklılaşmadığı gözlenmiştir. Sağlıklı beslenmediğini düşünen bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, sağlıklı beslendiğini düşünen bireylerin ise mevcut anlam ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşünmeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre DKÖ [$t(596) = -2,018, p < .05$], YAÖ-MA [$t(596) = 2,233, p < .05$] ve CD-PSÖ [$t(596) = 2,155, p < .05$] puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken; YAÖ-AA [$t(596) = 1,489, p > .05$] puanlarının farklılaşmadığı gözlenmiştir. Spor yapmayan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin yapanlara göre daha yüksek olduğu, spor yapan bireylerin ise mevcut anlam ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların hobilerine zaman ayırma durumlarına göre DKÖ [$t(596) = -4,638, p < .001$], YAÖ-MA [$t(596) = 2,297, p < .05$] ve CD-PSÖ [$t(107,882) = 2,028, p < .05$] puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken; YAÖ-AA [$t(596) = 1,074, p > .05$] puanlarının farklılaşmadığı gözlenmiştir. Hobilerine vakit ayırmayan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin ayıranlara göre daha yüksek olduğu, hobilerine vakit ayıran bireylerin ise mevcut anlam ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ayırmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

DKÖ, YAÖ ve CD-PSÖ puanlarının bireylerin yaş, eğitim, gelir düzeyi, çalışma durumu, uyku saatleri, gelişmeleri takip etme ve teknoloji kullanım sıklığı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen ANOVA analizi sonuçlarına Tablo 3’de yer verilmiştir.

Tablo 3: DKÖ, YAÖ ve CD-PSÖ Puanlarının Bireylerin Yaş, Eğitim Düzeyi, Gelir Düzeyi, Çalışma Durumu, Uyku Düzeni, Covid-19 İle İlgili Gelişmeleri Takip Etme Durumu ve Teknoloji Kullanım Sıklıklarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Örneklem ANOVA Sonuçları

Değişkenler		Durumluk Kaygı			Mevcut Anlam			Aranan Anlam			Psikolojik Sağlamlık		
		X±SS	F	p	X±SS	F	p	X±SS	F	p	X±SS	F	p
Yaş	18-20 yaş	46,98±10,91	5,012	0,007	25,14±6,16	13,706	0,000	25,92±6,7	7,107	0,001	64,05±14,01	6,146	0,002
	21-35 yaş	41,74±12,16			26,75±6,16			24,61±6,85			68,27±14,11		
	36-64 yaş	41,40±11,42			29,53±4,96			24,24±7,24			71,84±14,06		
Eğitim	Lise	43,90±11,31	3,698	0,019	27,36±6,17	1,766	0,172	23,52±9,00	0,801	0,450	68,78±15,87	0,714	0,490
	Lisans	42,62±12,29			26,90±6,15			24,47±7,03			68,22±14,34		
	Lisansüstü	39,29±10,61			28,12±5,54			23,67±7,07			70,06±12,73		
Gelir	0-2500 TL	46,22±12,67	7,867	0,000	25,63±6,51	4,244	0,015	25,18±7,25	3,205	0,041	66,94±15,35	1,037	0,355
	2501-7000 TL	41,29±11,56			27,41±5,88			24,52±7,30			69,20±14,34		
	7001 TL ve üzeri	41,13±11,83			27,62±5,98			23,10±6,87			68,72±13,12		
Çalışma	Kamu Çalışanı	40,33±11,49	4,336	0,002	28,56±5,30	9,995	0,000	23,46±7,45	8,394	0,000	69,83±13,57	2,877	0,022
	Özel Sektör	41,02±11,72			25,23±6,71			23,06±7,03			70,37±12,49		
	Ev Hanımı	43,50±12,14			28,18±5,99			20,92±8,56			69,83±15,19		
	Üni Öğrencisi	44,37±11,62			25,38±6,56			26,16±6,05			65,45±14,82		
	Çalışmıyor	45,56±14,07			27,72±4,98			26,94±6,68			67,78±16,31		
Uyku	0-6 saat	45,25±12,10	6,269	0,002	26,98±6,25	7,650	0,001	21,98±8,11	6,099	0,002	70,18±13,62	3,242	0,040
	7-9 saat	41,19±11,73			27,50±5,72			24,70±6,92			68,69±14,17		
	10 saat ve üzeri	45,20±13,00			23,65±8,09			24,78±7,52			63,50±15,36		
Gelişme Takip	Günde 1-2 kez	40,39±11,20	6,000	0,003	27,06±6,17	0,899	0,407	24,17±7,13	1,107	0,331	67,17±13,46	4,615	0,010
	Günde 3-5 kez	43,65±12,06			26,85±5,51			24,83±6,86			68,55±14,18		
	Günde 5'ten fazla	43,90±12,99			27,74±6,47			23,62±7,90			71,64±15,37		
Teknoloji Kullanım Sıklığı			7,722	0,000		10,806	0,000		0,328	0,720		4,403	0,013
	0-2 saat	37,52±10,69			29,30±5,11			23,52±7,54			73,77±13,27		
	2-4 saat	41,11±11,51			28,12±5,23			24,37±7,27			68,14±13,70		
	4 saatten fazla	43,58±12,24			26,20±6,48			24,29±7,19			67,96±14,53		

Katılımcıların yaş değişkenine göre DKÖ [F(2-595)= 5,012, $p < .05$], YAÖ-MA [F(2-595)= 13,706, $p < .001$], YAÖ-AA [F(2-595)= 7,107, $p < .05$] ve CD-PSÖ [F(2-595)= 6,146, $p < .05$] puanları anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre 18-20 yaş aralığında olan bireylerin 21-35 yaş ve 36-64 yaş aralığında olan bireylere göre durumluk kaygılarının ve aranan anlam düzeylerinin daha yüksek olduğu; 36-64 yaş aralığındaki bireylerin ise psikolojik sağlamlık ve mevcut anlam düzeyleri 18-20 yaş ve 21-35 yaş aralığındakilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre DKÖ [F(2-595)= 3,968, $p < .05$] puanları anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken; YAÖ-MA [F(2-595)= 1,766, $p > .05$], YAÖ-AA [F(2-595)= 0,801, $p > .05$] ve CD-PSÖ [F(2-595)= 0,714, $p > .05$] puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yapılan Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, lisansüstü mezunu olan bireylerin durumluk kaygılarının lisans mezunlarına göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre DKÖ [F(2-590)= 7,867, $p < .001$], YAÖ-MA [F(2-590)= 4,244, $p < .05$], YAÖ-AA [F(2-590)= 3,205, $p < .05$] puanları anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken; CD-PSÖ [F(2-590)= 1,037, $p > .05$] puanları bir farklılaşma göstermemiştir. Farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre aylık haneye giren geliri 0-2500 TL arasında olan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin 2501-7000 TL ve 7001 TL ve üzeri gelire sahip olan bireylerden daha yüksek, mevcut anlam düzeylerinin ise daha düşük olduğu; geliri 7001 TL ve üzeri olan bireylerin ise aranan anlam düzeylerinin 0-2500 TL ve 2501-7000 TL geliri olanlarından daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların iş durumu değişkenine göre DKÖ [F(4-593)= 4,336, $p < .05$], YAÖ-MA [F(4-593)= 9,995, $p < .001$], YAÖ-AA [F(4-593)= 8,394, $p < .001$] ve CD-PSÖ [F(4-593)= 2,877, $p < .05$] puanları anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin kamu çalışanlarına göre durumluk kaygı düzeyleri daha yüksek, kamu ve özel sektör çalışanlarına göre psikolojik sağlamlıkları da daha düşüktür. Bunun yanı sıra kamu çalışanlarının mevcut anlam düzeylerinin özel sektör çalışanları ve üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu; üniversite öğrencilerinin ise aranan anlam düzeylerinin kamu çalışanları ve ev hanımlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların uyku saatleri değişkenine göre DKÖ [F(2-595)= 6,269, $p < .05$], YAÖ-MA [F(2-595)= 7,650, $p < .05$], YAÖ-AA [F(2-595)= 6,099, $p < .05$] ve CD-PSÖ [F(2-595)= 3,242, $p < .05$] puanları anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre 0-6 saat uyuyan kişilerin durumluk kaygı düzeyleri 7-9 saat uyuyan kişilerininkinden fazla, psikolojik sağlamlık düzeyleri ise 10 saat ve üzeri uyuyanlarıninkinden yüksektir. Bunun yanı sıra 10 saatten fazla uyuyanların mevcut anlam düzeyleri 0-6 saat ve 7-9 saat uyuyanlarıninkinden daha düşük olduğu; 7-9 saat uyuyanların ise aranan anlam düzeylerinin 0-6 saat uyuyanlarıninkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların Covid-19 ile ilgili gelişmeleri takip etme değişkenine göre DKÖ [F(2-595)= 6,000, $p < .05$] ve CD-PSÖ [F(2-595)= 4,615, $p < .05$] puanları anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Öte yandan katılımcıların YAÖ-MA [F(2-595)= 0,899, $p > .05$] ve YAÖ-AA [F(2-595)= 1,107, $p > .05$] puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre gün içerisinde Covid-19 ile ilgili gelişmeleri günde 1-2 kez takip eden kişilerin günde 3-5 kez ve günde 5'ten fazla takip eden kişilere göre durumluk kaygı düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu; bunun yanı sıra günde 5'ten fazla gelişmeleri takip eden bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin günde 1-2 kez takip edenlerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların teknoloji kullanım sıklığı değişkenine göre DKÖ [F(2-595)= 7,722, $p < .001$], YAÖ-MA [F(2-595)= 10,806, $p < .001$] ve CD-PSÖ [F(2-595)= 4,403, $p < .05$] puanları anlamlı

düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Öte yandan katılımcıların YAÖ-AA [$F(2-595) = 0,328$, $p > .05$] puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre 4 saat ve üzeri teknoloji kullanan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin 0-2 saat kullanan bireylerinkinden daha yüksek olduğu; 0-2 saat kullananların psikolojik sağlamlık düzeylerinin 2-4 saat ve 4 saat ve üzeri kullananlarinkinden daha yüksek olduğu; son olarak 4 saat ve üzeri teknoloji kullanımı gösteren bireylerin mevcut anlam düzeylerinin 0-2 saat ve 2-4 saat kullananlarinkinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik Sağlamlık, Durumluk Kaygı ve Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 4. Psikolojik Sağlamlık, Durumluk Kaygı ve Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkiler

	Psikolojik Sağlamlık	Durumluk Kaygı	Mevcut Anlam	Aranan Anlam
Psikolojik Sağlamlık	1	-0,425**	0,509**	0,025
Durumluk Kaygı		1	-0,313**	0,072
Mevcut Anlam			1	-0,069
Aranan Anlam				1

** $p < 0,001$

Psikolojik sağlamlık ile durumluk kaygı ($r = -0,425$, $p < 0,001$) arasında negatif yönlü, mevcut anlam ($r = 0,509$, $p < 0,001$) arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Durumluk kaygı ve mevcut anlam arasında ($r = -0,313$, $p < 0,001$) negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık, durumluk kaygı ve mevcut anlam değişkenleri ile aranan anlam arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Dolayısıyla aranan anlam değişkeni regresyon modeline dahil edilmemiştir.

Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi İle İlgili Bulgular

Analiz sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 5. Durumluk Kaygı ve Yaşam Anlamı Puanlarının Psikolojik Sağlamlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	56,806	3,283	-	17,301	0,000	-	-
DKÖ	-0,349	0,042	-0,295	-8,382	0,000	-0,425	-0,325
YAÖ-MA	0,977	0,082	0,416	11,849	0,000	0,509	0,437
R = 0,580		R ² = 0,337					
F ₍₂₋₅₉₅₎ = 151,155		p = 0,000					

Tablo 5 incelendiğinde durumluk kaygı ve mevcut anlam değişkenleri birlikte, psikolojik sağlamlık ile anlamlı bir ilişki ($R = 0,580$, $R^2 = 0,337$) sergiledikleri görülmektedir ($F_{(2-595)} = 151,155$, $p < 0,001$). Söz konusu iki değişken psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin %34'ünü açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, psikolojik sağlamlık üzerindeki göreceli önem sırası, mevcut anlam ($\beta = 0,416$) ve durumluk kaygı ($\beta = -0,295$)'dir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlığı yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

Psikolojik Sağlamlık = (0,977 * Durumluk Kaygı Ölçeği Puanı) + (-0,349 * Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam Alt Ölçeği Puanı) + (56,806)

Tartışma

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların durumluk kaygı ve psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenirken; mevcut ve aranan anlamın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği gözlenmiştir. Buna göre, kadınların durumluk kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu görülürken; erkeklerin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık açısından cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığını dile getiren çalışmalar oldukça fazladır (Kaygusuz, 2018; Aydın & Egemberdiyeva, 2018; Çayır, 2018; Dursun & Özkan, 2019; Kurnaz, 2019). Bunun yanında kadınların erkeklere göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar vardır (Oktan vd., 2014; Güngörmüş vd., 2015; Bindal, 2018). Çalışmanın bulgularını destekler nitelikte erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmaların sayısı da oldukça fazladır (Campbell-Sills vd., 2009; Açıkgöz, 2016; Sezgin, 2016). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırmaların çoğunda kadınların erkeklere göre daha kaygılı olduğuna rastlanmaktadır (Deveci vd., 2012; Pektaş, 2015; Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020; Göksu ve Kumcağız, 2020). Bununla birlikte erkeklerin daha kaygılı olduğunu (Sun vd., 2012) ve kaygının cinsiyete göre değişmediğini belirten (Gürsoy, 2006; Sancakoğlu & Sayar, 2012) çalışmalar da mevcuttur. Mevcut anlam açısından cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığını belirten çalışmaların (Kızılırmak, 2015; Şensoy, 2018; Kurnaz, 2019) yanında kadınların mevcut anlam düzeyinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmaların da (Bektaş, 2012; Demirbaş Çelik, 2016) olduğu görülmektedir. Aranan anlam açısından ise yine cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığını ortaya koyan çalışmalar (Kızılırmak, 2015; Demirbaş Çelik, 2016; Şensoy, 2018; Kurnaz, 2019;) oldukça fazla iken, Taş (2011) erkeklerin aranan anlamının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Genel olarak yaşam anlamında ise yine farklılaşmanın olmadığı belirten çalışmalar (Demir & Murat, 2017; Erpay, 2017; Girgin 2018; Kurnaz 2019) çok fazla iken bunun yanında kadınların daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar da (Edwards & Holden, 2001; Aydın, 2015) vardır. Kadınların durumluk kaygılarının erkeklerin ise psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması kadınların duygularını yaşama ve ifade etmede erkeklere göre daha avantajlı olmaları, erkeklerin ise duygularını daha çok içlerinde yaşamaları ve toplumsal roller bağlamında daha güçlü görünmek adına duygularını ifade etmekten kaçınmaları kaynaklı olabilir (Demir & Murat, 2017). Kadınların tüm aile bireyleri ile daha yakından ilgilenmesi, onların işleri ile daha çok zaman geçirmesi, diğerlerine bir şey olacak kaygısını da daha çok hissetmelerine neden olabilir. Diğer yandan kadınların aile içinde üstlendiği rol erkeklere göre daha fazla olduğu için bu rollerinin bu dönemde olağandışı bir şekilde etkilenmiş olması, süren rutinleri içerisinde erkeklere göre kadınların daha çok kaygılanmalarına ve psikolojik sağlamlıklarının düşmesine neden olabilir. Bu süreçte bireyler sevgi, yardım etme, ürün ortaya koyma, inanç, paylaşma, çocuk yetiştirme vb. alanlarla anlam varlığı içerisinde olabilmekte ve anlam arayabilmektedir. Tüm bu süreçlerin bireyin cinsiyetinden bağımsız kendi içindeki anlam ile şekillenebileceği düşünülebilir (Kurnaz, 2019; Kızılırmak, 2015).

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların durumluk kaygı, mevcut ve aranan anlamlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenirken; psikolojik sağlamlığın anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği gözlenmiştir. Buna göre, bekârların durumluk kaygı düzeylerinin evlilere nazaran daha yüksek olduğu gözlenirken; evlilerin mevcut anlam düzeylerinin, bekârların ise aranan anlam düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Psikolojik sağlamlık açısından medeni duruma göre herhangi bir farklılaşmanın olmadığını dile getiren çalışmalar (Kelle, 2016; Sadedemir, 2016; Yıldırım Usta, 2018; Kaygusuz, 2018) çokça olmakla beraber, evlilerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da (Tekin, 2011; Taş, 2013; Çıvgın, 2015) oldukça fazla iken, Çolak Sarı (2018) ise bekarların psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu ortaya koymuştur. Mevcut anlam düzeyinde ise Taş (2011) ve Çamur (2014) medeni duruma göre herhangi bir farklılaşmanın olmadığını belirtmiştir. Aranan anlam düzeyinde Bektaş (2012) ve Çamur (2014)'un çalışmalarında herhangi bir farklılaşma bulunmamışken, Taş (2011) ve

Kurnaz (2019)'ın çalışmalarında bekârlar lehine bir sonuca ulaşılmıştır. Genel olarak yaşam anlamı açısından ise Yıldırım Usta (2018) ve Arda (2011) herhangi bir farklılaşmanın olmadığını ifade ederken; Kurnaz (2019), Pinquart (2002) ve Aydın (2015) evlilerin yaşamda anlam düzeyinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bekârların kaygı düzeyinin evlilere göre yüksek olması bekârlarının bu süreçteki yaşadığı kaygıyı paylaşabilecekleri, yakın ilişki kurabilecekleri bir eşinin olmaması ile ilişkili olabilir (Kurnaz, 2019). Evli bireylerin mevcut anlam düzeyinin yüksek olması da bu bireylerin sevme ve sevilme, sosyal destek sağlama, paylaşma, yakın ilişki kurma, aile hayatı paylaşma, belki de çocuk yetiştirme gibi anlam ile ilişkili olabilecek boyutlar ile ilgili olabilir. Öte yandan bekârların aranan anlam düzeyinin yüksek çıkması, bu bireylerin genç yetişkinlik döneminde olduğu için iş ve eş seçimi gibi hayatına yön veren önemli gelişim görevlerinde henüz bir arayış ve belirsizlik yaşamamasından kaynaklanıyor olabilir. Psikolojik sağlamlığın da anlamlı bir farklılık göstermemesi bireyin geçmiş yaşantıları, güçlü yanları, olayları yorumlama biçimleri, kendini ifade ettiği alanların olması vb. ile ilişkili görülebileceğinden medeni durum ile ilişkili olmayabilir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yaşadıkları şehre göre durumluk kaygı, mevcut ve aranan anlam, psikolojik sağlamlıklarının anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği gözlenmiştir. Salgınla ilgili alınan tedbirler kapsamında büyükşehirler ve Zonguldak ilinde zaman zaman özellikle hafta sonuna denk gelen günlerde sokağa çıkma yasağı ilan edilmiştir. Ancak bu yasak sürekli bir şekilde uygulanmadığı için bireyler gerekli tedbirlerini önceden alabilmekte ve kendilerini güvende hissedebilmektedir. Ayrıca diğer illerde sokağa çıkma yasağı olmasa da alınan tedbirler kapsamında bireylerin evde kalması istendiği için toplumun büyük bir kısmı herhangi bir şehir ayrımı gözetmeksizin tüm ülkede kendini evde zaman geçirmeye, sokağa çıkmamaya alıştırmış olabilir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların sağlıklı beslenme ve spor yapma durumlarının her birine göre ayrı ayrı durumluk kaygı, mevcut anlam ve psikolojik sağlamlıklarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken; aranan anlamın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Buna göre, sağlıklı beslenmediğini düşünen veya spor yapmadığını belirten bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, sağlıklı beslendiğini düşünen veya spor yaptığını belirten bireylerin ise mevcut anlam ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Kaya (2019) spor yapanlar ile yapmayanlar arasında psikolojik sağlamlık açısından bir farklılaşmanın olmadığı dile getirirken, Şahin ve diğerleri (2012) spor yapanların psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu ifade etmiştir. Ulaşılan bu sonuçlar, sağlıklı beslenme ve spor yapma durumunun benzer etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Sağlıklı beslenmenin ve spor yapmanın birlikte insanın hem fiziki hem de ruhsal sağlığına iyi geldiği düşünülebilir. Bu durum bireylerin kaygı düzeylerinin azalmasını sağlarken, kendilerini daha güvende hissederek psikolojik sağlamlıklarını arttırabilir. Ayrıca, spor yapan bireyler kendilerinin daha zinde, daha dayanıklı, daha sağlıklı olduğunu düşünebilir. Sağlıklı beslenen ve spor yapan bireyler özellikle yaşamda anlam bulma açısından mevcut anlamlarının bir boyutunu dengeli ve sağlıklı beslenmek veya spor yapmak olarak algılayabilir ve bu durumu sağladığı için mevcut anlamları yüksek çıkabilir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların hobilerine zaman ayırma durumlarına göre durumluk kaygı, mevcut anlam ve psikolojik sağlamlıklarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken; aranan anlamın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Buna göre, hobilerine vakit ayırmayan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin ayıranlara göre daha yüksek olduğu, hobilerine vakit ayıran bireylerin ise mevcut anlam ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ayırmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ev içinde kalınan bu süreçte bireylerin kendilerine vakit ayırabileceği etkinlikler bulması önemli görülebilir. Bu şekilde bireyler kendilerini psikolojik olarak daha sağlam ve kaygıları azalmış hissedebilir. Ayrıca hobilere vakit ayırarak eyleme geçmek, bireyin kendisini pasif durumdan aktif duruma geçmesini sağlayarak iyi hissetmesine ve kaygısının düşmesine katkı sağlıyor olabilir. Herhangi bir hobisine vakit ayıran bireyler benzer şekilde özellikle yaşamda anlam bulma açısından mevcut anlamlarının bir boyutunu bu süreçte gerçekleştirmekte olduğu müzik aleti

çalma, resim yapma, dil öğrenme, mutfak faaliyeti gerçekleştirme, el işi yapma, yazı inceleme, bulmaca çözme, oyun oynama vb. faaliyetlerle ilgili olarak algılayabilir ve bu durumu sağladığı için mevcut anlamları yüksek çıkabilir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yaş değişkenine göre durumluk kaygı, mevcut ve aranan anlam, psikolojik sağlamlıkları anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Buna göre, 18-20 yaş aralığında olan bireylerin 21-35 yaş ve 36-64 yaş aralığında olan bireylere göre durumluk kaygılarının ve aranan anlam düzeylerinin daha yüksek olduğu; 36-64 yaş aralığındaki bireylerin ise psikolojik sağlamlık ve mevcut anlam düzeyleri 18-20 yaş ve 21-35 yaş aralığındakilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 18-20 yaş aralığındaki bireyler diğer bireylere göre daha çok kaygı yaşamaktadır. Psikolojik sağlamlığın yaşa göre farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar kadar (Çutuk vd., 2017; Aydın & Egemberdiyeva, 2018, Çolak Sarı, 2018), farklılaşmadığı belirten (Abraham, 2017; Norton, 2017; Yıldırım Usta, 2018) belirten çalışmalar da mevcuttur. Kaygı durumunun yaşa göre değiştiğini ileri süren çalışmaların yanı sıra (Ataman, 2011; Zacher vd., 2014), herhangi bir farklılaşmanın olmadığını (Demir, 2018) belirten çalışma da vardır. Mevcut anlamın yaşa göre değiştiği çalışmalarla birlikte (Reker, 2005; Steger vd., 2009), değişmediğinin gözlemlendiği çalışmalar da (Çamur, 2014; Parlak, 2014; Girgin, 2018) olmuştur. Aranan anlam açısından yaşa göre farklılaşmanın olmadığı çalışmaların yanı sıra (Bektaş, 2012; Çamur, 2014; Parlak, 2014), farklılaşmanın olduğunu (Steger vd., 2009; Girgin, 2018) ileri süren çalışmalar da vardır. Genel yaşam anlamı açısından yaşa göre fark vardır diyen çalışmalar kadar (Reker, 2005; Steger vd., 2009; Akgül, 2014; Girgin, 2018), fark yoktur diyen (Erpay, 2017; Özaydın, 2016; Yıldırım Usta, 2018) çalışmalar da vardır. Çıkan sonuçlar, 18-20 yaş aralığındaki bireylerin daha hareketli bir yaşam tarzına sahip olduğu bir yaş grubunda olmasına rağmen alınan tedbirler bağlamında dışarıya çıkmalarının yasak olması ile ilişkilendirilebilir. Yine bu yaştaki bireylerin henüz ergenlik döneminin sonlarında genç yetişkinliğin başlarında olmalarından dolayı hayata dair iş ve eş seçimi gibi iki önemli kararı vermeye yakın dönemde olmaları ve kendileri ve hayata dair tanıma, anlamlandırma ve arayış içerisinde olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte, yaşın diğer gruplara göre ileri olduğu grupta bulunan bireyler bu tarz zorlayıcı yaşam olaylarına benzer olaylar yaşama ihtimali daha düşük yaştaki bireylere göre daha fazla olduğundan; ileriki yaştaki bireylerin yaşam deneyimleri, travma geçmişleri, bu durumlarla baş etme yöntemleri, iş ve aile deneyimleri, sosyal ilişki deneyimleri bu farklılaşmanın nedeni olarak görülebilir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre durumluk kaygıları anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken; psikolojik sağlamlıkları, mevcut ve aranan anlamları anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir. Buna göre, lisansüstü mezunu olan bireylerin durumluk kaygılarının lisans mezunlarına göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın eğitim düzeyine göre farklılaştığını ileri süren çalışmalar çoğunlukta olsa da (Çıvgın,2015; Süzen, 2015; Kelle,2016; Çolak Sarı, 2018), farklılaşmanın olmadığını belirten çalışma da mevcuttur (Campbell-Sills vd., 2009). Alacacioğlu (2007), Demir (2018) ve Memiş-Doğan ve Düzel (2020) kaygı düzeyinin eğitim seviyesine göre değiştiğini ifade etmiştir. Bektaş (2012) ise eğitim düzeyine göre mevcut anlamda farklılaşmanın olmadığını, aranan anlamda olduğunu bulgulamıştır. Lisansüstü eğitim alan bireyler akademik olarak ekstra etkinlikler içerisinde yer almayı, akademik araştırmalar ve çalışmalar yapmayı arzu ediyor ve evde kaldıkları bu süreçte bu çalışmalarına vakit ayırıp kendilerini daha iyi hissediyor olabilirler.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre durumluk kaygı, mevcut ve aranan anlamları anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken; psikolojik sağlamlıkları anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemiştir. Buna göre, aylık haneye giren geliri 0-2500 TL arasında olan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin 2501-7000 TL ve 7001 TL ve üzeri gelire sahip olan bireylerden daha yüksek, mevcut anlam düzeylerinin ise daha düşük olduğu; geliri 7001 TL ve üzeri olan bireylerin ise aranan anlam düzeylerinin 0-2500 TL ve 2501-7000 TL geliri olanlarınkinden

daha düşük olduğu gözlenmiştir. Psikolojik sağlık açısından gelir düzeyine göre farklılaşmanın olduğu çalışmalar kadar (Lee vd., 2009; Güngörmüş vd., 2015; Kelle, 2016) olmadığını belirten çalışmalar da (İnan, 2015; Açıkgoz, 2016; Kaygusuz, 2018) mevcuttur. Kaya ve Varol (2002), Alacacıoğlu (2007) ise kaygının gelir düzeyine göre farklılaştığını bildirmişlerdir. Mevcut anlam açısından gelir düzeyine göre farklılaşmanın olmadığını bulgulayan birçok çalışma mevcuttur (Yüksel, 2013; Çamur, 2014; Parlak, 2014; Şensoy, 2018). Aranan anlam açısından gelir düzeyine göre farklılaşmanın olmadığını gösteren çalışmaların (Yüksel, 2013; Parlak, 2014; Şensoy, 2018) yanında, Bektaş (2012) farklılaşma saptamıştır. Genel yaşam anlamında ise farklılaşmanın olmadığını dile getiren çalışmaların (Aydın, 2015; Özyayın, 2016; Söylemez, 2016; Demir 2017) yanında, farklılaşmanın olduğunu belirten çalışma da (Kıraç, 2007) mevcuttur. Sonuçlarda da görüldüğü üzere gelirin yükselmesi olumsuz değişkenlerin etkisini azaltmaktadır. Bu durum bireylerin gelir düzeyi yükseldikçe kendisini daha güvende hissetmesi ile ilgili olabilir. Çünkü bu süreçte bireyler iş kaybetme veya gelir düzeylerinde azalma gibi problemlerle de karşılaşabilmektedir. Bunun yanında bireyin gelir düzeyinin düşük olması, sosyal ilişkisini, aile yapısını, ihtiyaçlarını karşılamasını, istediği nitelikte bir hayat yaşamasını vb. birçok boyutu da olumsuz etkileyebileceğinden bireyleri kaygılandırıyor olabilir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların iş durumu değişkenine göre durumluk kaygı, mevcut ve aranan anlam, psikolojik sağlamlıkları anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin kamu çalışanlarına göre durumluk kaygı düzeyleri daha yüksek, kamu ve özel sektör çalışanlarına göre psikolojik sağlamlıkları da daha düşüktür. Bunun yanı sıra kamu çalışanlarının mevcut anlam düzeylerinin özel sektör çalışanları ve üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu; üniversite öğrencilerinin ise aranan anlam düzeylerinin kamu çalışanları ve ev hanımlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bektaş ve Özben (2016), Kaya (2019) araştırmalarında psikolojik sağlık açısından iş durumuna göre herhangi bir farklılaşmanın olmadığı belirtmiştir. Araştırmanın sonuçlarında görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin diğer gruplara, çalışanlarda da kamu çalışanlarının özel sektör çalışanlarına göre daha avantajlıdır. Bu durum bireylerin kendilerini maddi olarak güvende hissetmesi ile ilişkili olabilir. Üniversite öğrencileri çalışmadığı için diğer gruplara göre daha dezavantajlı görülebilir. Bunun yanında özel sektör çalışanları bu süreçte işsiz kalma veya çalışmadığı için gelir elde edememe gibi durumlarla karşılaşabilmektedir. Dolayısıyla kamu çalışanları bu anlamda gelir güvenceleri olduğundan kendilerini daha güvende hissedebilmektedir (Gallo & Matthews, 2003).

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların uyku saatleri değişkenine göre durumluk kaygı, mevcut ve aranan anlam, psikolojik sağlamlıkları anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermektedir. Buna göre, 0-6 saat uyuyan kişilerin durumluk kaygı düzeyleri 7-9 saat uyuyan kişilerinkinden fazla, psikolojik sağlamlık düzeyleri ise 10 saat ve üzeri uyuyanlarınkinden yüksektir. Bunun yanı sıra 10 saatten fazla uyuyanların mevcut anlam düzeyleri 0-6 saat ve 7-9 saat uyuyanlarınkinden daha düşük olduğu; 7-9 saat uyuyanların ise aranan anlam düzeylerinin 0-6 saat uyuyanlarınkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çıkan sonuçları genel olarak değerlendirdiğimiz zaman, büyük oranda az veya orta düzey uykunun söz konusu araştırma değişkenleri açısından negatif durum oluşturmadığı, ancak fazla uykunun genel olarak olumsuz değişkenlerle ilişkili olabileceği gözlemlenmektedir. Bu durum özellikle salgın boyunca evde daha fazla vakit geçirilen bu süreçte çok fazla uyuyan bireylerin kendilerini bu süreçte koruyucu olarak görebilecekleri bir şekilde aktif kılmamaları neden olabilir. Özellikle uyku düzenini oturtmuş ve gereğinden fazla uykuda kalmayan bireyler kendilerini daha iyi hissettirecek şekilde; zamanı daha verimli kullanarak, kendine daha fazla zaman ayırıyor ve faaliyette bulunuyor olabilir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Covid-19 ile ilgili gelişmeleri takip etme değişkenine göre durumluk kaygı ve psikolojik sağlamlıkları anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken; mevcut ve aranan anlamları anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemektedir. Buna göre, gün içerisinde Covid-19 ile ilgili gelişmeleri günde 1-2 kez takip eden kişilerin günde 3-5 kez ve günde 5'ten fazla

takip eden kişilere göre durumluk kaygı düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu; bunun yanı sıra günde 5'ten fazla gelişmeleri takip eden bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin günde 1-2 kez takip edenlerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre gelişmeleri daha az takip edenler bu süreçle ilişkin sürekli içeriğe maruz kalmadığı için kaygıları daha az düzeyde olabilmektedir. Bu durum gelişmeleri az takip eden grup tarafından bu şekilde algılanabilirken gelişmeleri daha çok takip eden bireyler ise yaşanan olumsuzluklarla ilgili tüm süreçle daha çok bilgi alıp daha hâkim olabildiklerini düşünebildiğinde psikolojik sağlamlık düzeyleri de yükseliyor olabilir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların teknoloji kullanım sıklığı değişkenine göre durumluk kaygı, mevcut anlam ve psikolojik sağlamlıkları anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken; aranan anlam anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Buna göre 4 saat ve üzeri teknoloji kullanan bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin 0-2 saat kullanan bireylerinkinden daha yüksek olduğu; 0-2 saat kullananların psikolojik sağlamlık düzeylerinin 2-4 saat ve 4 saat ve üzeri kullananlarınkinden daha yüksek olduğu; son olarak 4 saat ve üzeri teknoloji kullanımı gösteren bireylerin mevcut anlam düzeylerinin 0-2 saat ve 2-4 saat kullananlarınkinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık açısından teknoloji kullanım sıklığına göre farklılığın olduğunu ifade eden çokça çalışma yer almaktadır (Bilgin & Taş, 2018; Köfteci, 2018; Kodaman, 2019; Arslan, 2019). Kaygı açısından da teknoloji kullanım sıklığına göre farklılığın olduğunu ifade eden çokça çalışma bulunmaktadır (Ülgen, 2014; Younes vd., 2016). Sonuçlara göre teknoloji kullanımının süresinin uzaması olumsuz değişkenlerle pozitif ilişkilidir. Teknoloji kullanımı belli süreler dâhilinde sınırlandırılıp yeteri kadar kullanılmadığı durumlarda bireyler üzerinde olumsuz etki oluşturabilmektedir. Özellikle evde uzunca vakit geçirildiği bu süreçte bireyler teknoloji kullanım süresini arttırdıkça gerek fiziksel sağlıkları gerek psikolojik sağlıkları zarar görüyor olabilir. Ayrıca bireylerin teknolojiye ayırdığı zamanı artırması, sosyal ilişkilerine ve hobilerine ayırdığı zamanı azaltması ile mümkün olabilmektedir. Bireyin sosyal destek seviyesinin ve kendine ayırdığı zamanın azalması ise kaygı düzeyinin yükselmesine, psikolojik sağlamlık seviyesinin ise düşmesine sebep olabileceği düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ile durumluk kaygı arasında negatif yönlü, mevcut anlam arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Durumluk kaygı ve mevcut anlam arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık, durumluk kaygı ve mevcut anlam değişkenleri ile aranan anlam arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Analiz sonuçlarına göre, durumluk kaygı ve mevcut anlam değişkenleri birlikte, psikolojik sağlamlık ile anlamlı bir ilişki sergiledikleri görülmektedir. Söz konusu iki değişken psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin %34'ünü açıklamaktadır. Yapılan literatür incelemesi sonucunda bu çalışmada olduğu gibi psikolojik sağlamlık, kaygı ve yaşam anlamı değişkenleri arasındaki ilişkilerin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumdan dolayı varılan sonuçlar benzer çalışmalar ile karşılaştırılıp tartışılmıştır. Yapılan incelemeye göre psikolojik dayanıklılık ile yaşamda anlam arasında pozitif ilişkiye ulaşılan araştırmalar mevcuttur (Parlak, 2014; Yıldırım Usta, 2018; Aydın, 2019). Kurnaz (2019) da çalışmasında anlam varlığı ile psikolojik dayanıklılığı ilişkili bulmuştur. Ekşi ve diğerleri (2019) de yaşam anlamının psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Şensoy (2018) hem mevcut anlamın hem de aranan anlamın kaygı ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Kaygı veya stres durumları ile de psikolojik sağlamlık veya dayanıklılık arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da vardır (Chow, 2005; Sekban, 2019). Perişan (2018) araştırmasında psikolojik dayanıklılık, kaygının %37'sini açıklamaktadır. Dursun ve Özkan (2019), psikolojik sağlamlığın gelecek kaygısı tarafından negatif yordandığı sonucuna ulaşmıştır. Jenkins (2016) ise psikolojik sağlamlık ile bağlanma anksiyetesi arasındaki ilişkide sürekli kaygının aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada ise bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, psikolojik sağlamlığın ve stresin durumluk kaygının %35.6'sını, sürekli kaygının da %63.1'ini açıkladığı saptanmıştır (Demir, 2018)

Yaşamında anlama sahip bireyler, yaşamlarındaki zorluklara karşı daha sağlam durabilmekte, bu yaşadıkları zorlukları salgın gibi ne kadar şiddetli yaşasalar da bir anlamı olduğuna inanabilmekte, çektikleri acıları bile var olan anlamları doğrultusunda yorumlayabilmektedir. Yaşamında bir anlam bulan kişiler bu anlamları doğrultusunda yaşamlarını devam ettirirken karşılarına çıkan olumsuzluklar karşısında daha sağlam durabilir. Kaygının, yaşananlar karşısında sağlamlığı düşürüp bireyin toparlanma gücünü zayıflatacak negatif bir etki yarattığı düşünülebilir. Kaygılı bireyler yaşadıkları kaygının kendi ruh haline olan olumsuz etkilerinden dolayı kendilerini iyi hissedebilecek mekanizmaları devreye sokacak şekle gelemeyip sağlamlıklarını düşürebilir. Bu süreçte kaygıları yüksek olan bireylerin yaşadığı olumsuzluk, sürece ilişkin belirsizlik, sürecin insan sağlığında büyük etkiler oluşturabilmesi, hatta ölümle sonuçlanabilmesi, kaygılı bireylerde daha yoğun hissedilerek sağlamlıklarının düşmesine neden olabilecektir. Bu durumdan hayatında bir anlam oluşturmuş, hayatın ve ölümün anlamını içinde oturtabilen bireyler daha az etkileniyor olabilir. Diğer yandan anlama sahip bireyler hayatlarını yaşamaya değer kılabacak amaçlar da belirleyebilir. Bu açıdan yaşamında hayatı yaşanılır kılabacak, ulaşmayı ümit ettiği, geleceğe yönelik hedefler oluşturduğu ve geleceğe umutla bakabileceği için tüm bu faktörler psikolojik sağlamlığını yükseltebilirken, kaygılarını da azaltıyor olabilir. Anlamı yüksek bireylerin kaygılarının düşük olması bu bireylerin olumsuz şartlara bile dayanabileceği, hayatlarına bir anlam yüklediklerinden, bir şekilde hayata ve anlamlarına bağlı kalarak kaygı düzeyini düşük yaşıyor olabilir. Kaygılı bireyler bu kaygılarından dolayı eyleme geçemeyebilirler, herhangi bir şey ile ilgilenmediği için evde kaldıkları bugünlerde kaygı düzeyleri artabilmektedir. Ancak yaşam anlamı yüksek olan bireyler yaşam anlamı doğrultusunda eyleme geçmeye karar verebilir, bu da iyi hissettirebilir ve kaygıyı düşürebilir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler bu zorlu süreçte kaygıları düşük düzeyde ilerleyerek, bu süreçle daha sağlıklı bir şekilde baş edebilir.

Kaynakça

- Abraham, S.O. (2017). *Domestic violence and demographic variables as predictors of resiliency among young adults*. Doctoral dissertation, Walden University.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi.
- Akgül, Ö. (2014). *Hayatı anlamlandırmada inancın ve kişisel değerlerin rolü (Ruh sağlığı çalışanları ve öğrencileri örneği)*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Akın, A. ve Taş, İ. (2010). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 10(3); 27 Doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7860> ISSN: 1308-2140, Ankara
- Alacacıoğlu, A. (2007). *Kanser hastaları ve hasta yakınlarının depresyon, umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi*. Tıpta uzmanlık tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Almedom, A. M., & Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD any more than health is the absence of disease. *Journal of loss and Trauma*, 12(2), 127-143.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamda anlamın incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Arslan, H. (2019). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1,17-35.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.

- Aydın, A. (2019). Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 487-505.
- Aydın, C. (2015). *İnsanın anlam arayışı ve yeni çağ inançları arasındaki ilişki*. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bektaş M, & Özben Ş (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751-758.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın, çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R., & Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007-1012.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çayır, H. (2018). *Hekimlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşmasında bazı demografik değişkenlerin aracılık rolü üzerine bir araştırma: İzmir ili Tire ilçesi örneği*. Yüksek lisans tezi, Çag Üniversitesi.
- Çirakoglu, O. C. (2011). Domuz Gribi (H1N1) Salgınıyla İlişkili Algıların, Kaygı ve Kaçınma Düzeyi Değişkenleri Bağlamında İncelenmesi/The Investigation of Swine Influenza (H1N1) Pandemic Related Perceptions in terms of Anxiety and Avoidance Variables. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 49.
- Çıvgın, U. (2015). *Hükümlülerin suç ve kaldıkları cezaevleri türlerine göre ruh sağlıklarının, psikolojik başatma ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gediz Üniversitesi.
- Çolak Sarı, E. (2018). *Riskli birimlerde çalışan hemşirelerin psikolojik sağlamlıklarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Avrasya Üniversitesi.
- Çölgeçen, Y. & Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği, *Turkish Studies*, 15(4), 261-275. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399>
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z., & Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.

- Demir, R. (2017). *Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demir, T. (2018). *Sağlık çalışanlarında algılanan stres, psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin mutluluk ve sürekli kaygı düzeyini yordama gücü*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Deveci, S.E., Çalmaz, A., & Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(2), 189- 196.
- Dursun, A., & Özkan, M.S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23 37.
- Edwards, M.J., & Holden, R.R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57(12), 1517-1534.
- Ekşi, H., Boyalı, C., & Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: Bir yapısal eşitlik modeli (YEM) denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1695-1704.
- Ercan, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı*. 41.Baskı. Okuyan; 111–114 p.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Christian, E., Waugh, G. R. L. (2003) What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *J Pers Soc Psychol*. 84(2), 365–76.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*, 12(2), 65–76.
- Gallo, L.C., & Matthews, K.A. (2003). Understanding the association between socioeco-nomic status and physical health: Do negative emotions play a role?. *Psychological Bulletin*, 129(1), 10-51.
- Girgin Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Göksu, Ö. & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.

- İnan, E. (2015). *Travma, bağlanma, ruhsal dayanıklılık kavramları ve bu kavramların arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi.
- Jenkins, J.K. (2016). *The Relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles*. Master thesis, Old Dominion University.
- Jones, J. H. ve Salathé, M. (2009). Early assessment of anxiety and behavioral response to novel swine-origin influenza A(H1N1). *Plos ONE*, 4, 1-8.
- Kararırmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179, 350-356.
- Kaya, M., & Varol, K. (2002). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kaya, M.E. (2019). *Kayıp yaşayan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Kaygusuz, E. (2018). *Çocukluk çağı travmasının bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Kelle, Ö. (2016). *What makes us resilient: The predictors of resilience*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Kıraç, F. (2007). *Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.
- Köfteci, B. (2018). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının, psikolojik dayanıklılık ve ruminasyon açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi.
- Kumpfer, K. L., & Summerhays, J. F. (2006). Prevention Approaches to Enhance Resilience among High Risk Youth: Comments on the Papers of Dishion & Connell and Greenberg. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 151-163.
- Kurnaz, M. (2019). *Bir tıp fakültesinde çalışmakta olan asistan hekimlerin yaşam anlamı ve psikolojik dayanıklılık özellikleri ve ilişkili faktörler*. Tıpta uzmanlık tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Lee, E.K.O., Shen, C., & Tran, T.V. (2009). Coping with Hurricane Katrina: Psychological distress and resilience among African American evacuees. *Journal of Black Psychology*, 35(1), 5-23.
- Memiş Doğan, M., Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44678>
- Morens, D. M., Taubenberger, J. K., Folkers, G. K. & Fauci, A. S. (2010). Pandemic influenza's 500th anniversary. *Clin Infect Dis* 51, 1442.
- Norton, M.A. (2017). *Exploring the relationship between depression and resilience in survivors of childhood trauma*. Counseling & Human Services Theses & Dissertations, Old Dominion University.
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç.B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.

- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Süreksiz durumluk / sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özaydın, H.M. (2016). *Varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: İlişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık ve sosyodemografik faktörler*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi.
- Parlak, S. (2014). *Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi.
- Pektaş, (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*, Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A metaanalysis. *Ageing International*, 27, 90–114.
- Reker, G.T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38(1), 71-85.
- Sadedemir, H. (2016). *Evli olan ve olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi.
- Sancakoğlu, S., & Sayar, M.K. (2012). Relation between socioeconomic status and depression, anxiety, and self-esteem in early adolescents. *Yeni Symposium*, 50(4), 207-220.
- Sekban, B. (2019). *Pilotlarda iş güvencesizliği algısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide sürekli kaygının rolü*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)*. Yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi.
- Sosyal, M.N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Söylemez, A. (2016). *Manevi zekânın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Steger, M.F., Oishi, S. & Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Sun, W., Fu, J., Chang, Y., & Wang, L. (2012). Epidemiological study on risk faktors for anxiety disorder among Chinese doctors. *Occupational Health*, 54(1), 1-8.
- Süzen, B. (2015). *1999 Marmara depremini yaşamış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi.
- Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şensoy, E.M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.

- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç- dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Taş, S. (2013). *Düzce Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. Düzce Üniversitesi.
- Taylor, M. R., Kingsley, E.A., Garry, J. S. ve Raphael, B. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: Data from Australia's first outbreak of equine influenza. BMC Public Health, DOI 10.1186/1471-2458-8-347.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.
- Til, A. (2020). Yeni Koronavirüs Hastalığı (Covid-19) Hakkında Bilinmesi Gerekenler. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi Ayrıntı*. 8 (85) 53-57.
- Tosun, S. (2017). İnfluenza (Grip) Nedir, Ne Değildir?. İzmir Tabip Odası
- Toros F. (2020). Benim Pandemi Hikayem.
- Serino, L., Meleleo, C., Maurici, M., Bagnato, B., Sorbara, D., Zaratti, L., & Franco, E. (2011). Knowledge and worry as basis for different behaviors among university students: the case of pandemic flu H1N1v. *J prev med hyg*, 52(3), 144-147.
- Şensoy, E. M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşama Anlam Verme Düzeyleriyle Ruminasyon Ve Kaygı Düzeylerinin İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ülgen, V. (2014). *12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi*. Uzmanlık tezi, Marmara Üniversitesi.
- Yıldırım Usta, E. (2018). *Hayatın anlam algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin analizi*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N.E., Karam, L., Haji, A., & Khabbaz, L.R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *Plos One*, 11(9): 1-13.
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Zacher, H., Jimmison, N.L., & Bordia, P. (2014). Time pressure and coworker support mediate the curvilinear relationship between age and occupational well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*. 19(4), 462-475.