



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI VE PANDEMİYLE  
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDA İYİMSERLİĞİN ARACI ROLÜ

Nazlı Hilal ERİM

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

*Daha ileriye... En iyiye...*



# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI VE PANDEMİYLE  
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDA İYİMSERLİĞİN ARACI ROLÜ

THE MEDIATOR ROLE OF OPTIMISM BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE  
AND COPING STRATEGIES WITH THE PANDEMIC OF UNIVERSITY STUDENTS

Nazlı Hilal ERİM

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

## Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Nazlı Hilal ERİM'in hazırladığı “¼niversite ¼đrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Pandemiyle Başa ¼ıkma Stratejileri Arasında İyimserliğin Aracı Rol¼” başlıklı bu ¼alıřma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. Meliha TUZG¼L DOST
J¼ri Üyesi (Danışman)	Doç. Dr. Nil¼fer KOÇT¼RK
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. İbrahim KEKLİK
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Nurten KARACAN ¼ZDEMİR
J¼ri Üyesi	Dr. ¼đretim Üyesi Gamze ¼LKER T¼ML¼

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından ..... / ..... / ..... tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca ..... / ..... / ..... tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

## Öz

Bu araştırmanın temel amacı COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile pandemiyle başa çıkma stratejileri arasında iyimserliğin aracı rolünün araştırılmasıdır. Bununla birlikte, çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında algılanan sosyo-ekonomik düzeyi ve pandemi döneminde ekonomik durumun etkilenme düzeyi ve pandemi döneminde kayıp yaşama durumlarını içeren sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı fark olup olmadığı araştırılmıştır. Mevcut araştırmanın katılımcıları 426 üniversite öğrencisinden oluşmakta olup, katılımcılar uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırma korelasyonel desen takip edilerek düzenlenmiş bu bağlamda tek aracı yapısal model kurulmuştur. Bunun yanında *t* testi ve ANOVA analiz yöntemleri sosyo demografik değişkenlerin analizi için kullanılmıştır. Analizler SPSS 23.00 ve AMOS kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda iyimserliğin psikolojik sağlamlık ve pandemiyle başa çıkma arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu anlaşılmıştır ve psikolojik sağlamlık, iyimserlik; iyimserlik ve pandemiyle başa çıkma; psikolojik sağlamlık ve pandemiyle başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkilerin olumlu yönde ve anlamlı olduğu saptanmıştır. İncelenen sosyodemografik değişkenler içinden (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşadığı, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve pandemi döneminde ekonomik durumun etkilenme düzeyi, pandemi döneminde kayıp yaşama durumu) yalnızca psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasında erkeklerin lehine anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılarak yorumlanmış ve araştırmacılar ve uygulayıcılar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** psikolojik sağlamlık, pandemiyle başa çıkma stratejileri, üniversite öğrencileri, iyimserlik

## Abstract

The aim of this study the investigate the mediating role of optimism between psychological resilience and coping strategies of university students during the COVID-19 pandemic. In addition, the study investigated whether there was a significant difference between the psychological resilience scores of university students and sociodemographic variables including age, gender, grade level, perceived socioeconomic level during the pandemic, the level of impact on economic status during the pandemic, and the level of loss during the pandemic. The current study's participants consisted of 426 university students selected through a convenient sampling method. The study was organized following a correlational design and a single-mediator structural model was established in this context. In addition, t-test and ANOVA analysis methods were used to analyze socio-demographic variables. Data were analyzed with SPSS 23.00 and AMOS. As a result of the analysis, it was understood that optimism has a mediating role in the relationship between psychological resilience and coping strategies with the pandemic, and the relationships between psychological resilience, optimism; optimism and coping strategies with the pandemic; psychological resilience and coping strategies with the pandemic variables were found to be positive and significant. Among the sociodemographic variables examined (age, gender, class level, with whom he/she lived during the pandemic, perceived socio-economic level and the level of impact of their economic situation during the pandemic period, loss of status during the pandemic), only a significant relationship was found between psychological resilience and gender in favor of males. The findings were discussed and interpreted in light of the relevant literature, and recommendations were made for researchers and practitioners.

**Keywords:** psychological resilience, coping strategies with pandemic, university students, optimism

## Teşekkür

Yüksek lisans tez yazma süreci gerek akademik gerekse kişisel anlamda geliştiğim bir süreç oldu. Teşekkür edilmesi gereken pek çok kişi olmasına rağmen teşekkürlerin en büyüğünü her zaman desteğini gösteren, tüm yoğunluğuna rağmen daima vakit ayırabilen sevgili danışman hocam Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK'e sunmak isterim. Kendisi hayatımda iyi ki tanıdığım dediğim insanlardan bir tanesi oldu ve çalışkanlığı, tükenmez sabrı ve iyi niyeti ile her zaman hayatımda ayrı bir yer tutacak. Kendisi ile çalışma fırsatını tanıdığı için ayrıca minnettarım.

Değerli jüri üyesi hocalarım Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Prof. Dr. İbrahim KEKLİK, Doç. Dr. Nurten KARACAN ÖZDEMİR ve Dr. Öğretim Üyesi Gamze ÜLKER TÜMLÜ'ye jürime katıldıkları teşekkür ederim. Tezimin gelişmesine katkı sağlayan değerli geribildirimleri ve güzel dilekleri için kendilerine ayrıca teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında destekleyen, ellerinden gelenin fazlasını yapan, anlayışları ile hayatımın her alanında katkıları olan Sueda BAŞ ve Duygu HELVACI'ya teşekkür ederim. Yüksek lisansa başlama fikrinin oluşmasından itibaren daima desteğini hissettiğim, ne zaman zorlansam zorlandığımda yanımda olan, kendimi geliştirmeme ve tanımama katkıları büyük olan Hüseyin İLDAY'a ayrıca teşekkür etmek istiyorum.

Son olarak aileme teşekkür etmek istiyorum. Sevgili annem Şükriye ERİM ve babam Hüseyin ERİM'e destekleri ve anlayışları için teşekkür ederim. Her bunaldığımda beni dinleyen, her zaman yapıcı olan abim Hasan Fatih ERİM'e, yaratıcı fikirleri ve bilgisi ile desteğini esirgemeyen abim Yavuz Burak ERİM'e ve tez yazma süreci dahil tüm sıkıntılarımı paylaşan kardeşim Ayşe Aybüke ERİM'e sonsuz teşekkür ederim. Güzel günlerin dışında, yaşadığımız zorluklar ne olursa olsun her zaman birbirimize sarılabildiğimiz için size minnettarım. İyi ki varsınız.

## İçindekiler

Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	ix
Şekiller Dizini.....	x
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xi
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	14
Araştırma Hipotezi.....	17
Sayıltılar.....	18
Sınırlılıklar.....	18
Tanımlar.....	19
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	21
Psikolojik Sağlık.....	21
Başa Çıkma Stratejileri.....	27
İyimserlik.....	38
COVID-19 Pandemisi'nde Psikolojik Sağlık ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlgili Araştırmalar.....	45
Psikolojik Sağlık ve Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Araştırmalar.....	48
Psikolojik Sağlık ve İyimserlik ile İlgili Araştırmalar.....	51
İyimserlik ve Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Araştırmalar.....	54
Bölüm 3 Yöntem.....	59
Araştırmanın Yöntemi.....	59
Veri Toplama Süreci.....	61
Veri Toplama Araçları.....	62



Verilerin Analizi .....	67
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	71
COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	71
COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Ölçüm Modeli .....	72
COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Model .....	74
COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	76
Tartışma.....	80
COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri İle İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma.....	80
COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma .....	84
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler.....	91
Sonuç.....	91
Öneriler .....	92
Kaynaklar .....	98
EK-A: Ölçek Kullanım İzinleri.....	CXXX
EK-A1: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni .....	CXXX
EK-A2: Salgınla Başa Çıkma Ölçeği Kullanım İzni.....	CXXXI
EK-A3: İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği Kullanım İzni .....	CXXXII
EK-B: Bilimsel Araştırma Afişi .....	CXXXIII
EK-C: Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	CXXXIII

EK-Ç: Ölçekler.....	CXXXV
EK-Ç1: Sosyodemografik Bilgi Formu.....	CXXXV
EK-Ç2: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği.....	CXXXVI
EK-Ç3: Salgınla Başa Çıkma Ölçeği.....	CXXXVII
EK-Ç4: İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği.....	CXXXVIII
EK-D: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi.....	CXXXVIX
EK-E: Etik Beyanı.....	CXL
EK-F: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	CXLI
EK-G: Thesis/Dissertation Originality Report.....	CXLII
EK-H: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı.....	CXLIII

**Tablolar Dizini**

<b>Tablo 1</b>	<i>Çalışma Grubuna İlişkin Sosyodemografik Bilgiler.....</i>	60
<b>Tablo 2</b>	<i>Çalışmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....</i>	63
<b>Tablo 3</b>	<i>Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....</i>	68
<b>Tablo 4</b>	<i>Modelde Yer Alan Değişkenler Arası İlişkiler .....</i>	70
<b>Tablo 5</b>	<i>Yapısal Modelde Yer Alan Gizil ve Gösterge Değişkenler .....</i>	71
<b>Tablo 6</b>	<i>Ölçüm Modeline Ait Model Uyumu Değerleri .....</i>	73
<b>Tablo 7</b>	<i>Yapısal Modele Ait Model Uyum Değerleri .....</i>	75
<b>Tablo 8</b>	<i>Yaşa göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler .....</i>	76
<b>Tablo 9</b>	<i>Cinsiyete göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları .</i>	76
<b>Tablo 10</b>	<i>Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler.....</i>	77
<b>Tablo 11</b>	<i>Algılanan SED'e Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler.....</i>	77
<b>Tablo 12</b>	<i>COVID-19 Pandemisi'nden Ekonomik Anlamda Olumsuz Etkilenme ile Psikolojik Sağlık Puanlarına Dair Betimsel Değerler.....</i>	78
<b>Tablo 13</b>	<i>COVID-19 Pandemisi'nde Kiminle Yaşadığına Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler .....</i>	78
<b>Tablo 14</b>	<i>COVID-19 Pandemisi'nde Kayıp Yaşama Durumuna Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler .....</i>	79

**Şekiller Dizini**

<b>Şekil 1</b> <i>Hipotez Modeli</i> .....	14
<b>Şekil 2</b> <i>COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlımlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Ölçüm Modeli</i> .....	72
<b>Şekil 3</b> <i>COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlımlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Model</i> .....	74

## Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

**DJfY:** Decent Jobs for Youth (Gençlik için İyi İşler)

**FAO:** Food and Agriculture Organization of the United Nations (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü)

**SED:** Sosyoekonomik Düzey

**UN:** United Nations (Birleşmiş Milletler)

**UN Women:** United Nations Women (Birleşmiş Milletler Kadın Birimi)

**YEM:** Yapısal Eşitlik Modeli

**YÖK:** Yükseköğretim Kurulu

## Bölüm 1 Giriş

### Problem Durumu

Tüm dünyayı etkisine alan COVID-19 Pandemisi'nin üzerinden geçen üç seneye rağmen pandeminin bireyler üzerindeki etkileri çok boyutlu olmaya devam etmektedir (Berawi, 2020; Bilge ve Bilge, 2020; Bozdağ, 2020; Elharahe vd., 2022; Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] vd., 2021). Henüz COVID-19 Pandemisi'nin başlangıcında anlaşılmıştır ki dünya, bir pandemiye hazırlıksız yakalanmıştır (Velavan ve Meyer, 2020; Wang vd., 2020). Bu hazırlıksızlık bireylerde şaşkınlık, kaygı ve stresle beraber bir belirsizlik durumu yaratmıştır (Mourad vd., 2022; Naemm vd., 2020; Pillay ve Barnes, 2020). Hazırlıksızlık, bilinmezlik ve belirsizlik gibi çeşitli sebeplerle COVID-19 Pandemisi'ne dair bireylerin yaşadığı sıkıntılar çeşitli boyutlarda artarken stres seviyelerinde de benzer bir yükseliş meydana gelmiştir (Bilge ve Bilge, 2020; Ferreira vd., 2020; Strozier, 2021). Strese bağlı olarak da insanlar birçok korku ve kaygı durumuyla yüzleşmek durumunda kalmışlardır (Assante ve Candel, 2020; Igarashi vd., 2021). Pandemi sürecinde bireylerin virüsün bulaşması korkusu yaşadıkları (Bilge ve Bilge, 2020; Son vd., 2020), kendilerinin ve sevdiklerinin ölüm ihtimalinden korktukları (Baloran, 2020; Cao vd., 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020) alanyazında belirtilmektedir. Sevdikleri kişilerin ölümü gerçekleştiğinde de cenaze ritüellerinin gerçekleştirilememek de büyük bir stres ve yas kaynağı olarak ortaya çıkmış, ayrıca ekonomik geçim kaynaklarının kaybedilmesi, sevilen kişilerden uzaklaşmak zorunda kalınması, yoğun izolasyona maruz kalınması, geleceğe dair belirsizlik duyguları insanları kaygıya ve strese sürükleyen diğer önemli faktörler olarak öne çıkmıştır (United Nations [UN], 2020).

Pandemi sürecini takiben, bireylerin birincil derece ihtiyaçlarını karşılamak ve temel hizmetleri almak dışında yaşam alanları yalnızca ev ortamıyla sınırlı kalmıştır (Pillay ve Barnes, 2020). Dünya çapında uygulanan tedbir kararları, virüs pandemisini yavaşlatmak amacıyla yapılmış olsa da etkileri çok boyutlu olmuş, yaşanan iklim krizinin etkileri, bireylerin

sağlıklı gıdaya erişiminin yeterli olmaması, şiddet faaliyetlerinde artış gibi faktörlerle beraber, evde kalma sürecinde bireyler için oldukça zorlayıcı olmuş, bunun yanında sosyal ortamlardan uzaklaşmış, bireylerin finansal güvenliklerinin sarsılması ile ekonomik tehditlerle de boğuşmak durumunda kalmıştır (FAO vd., 2021). Bunun dışında fiziksel temas kaybının yaşanması ve bireylerin sosyal yaşantılarının önemli düzeyde etkilenmesi de önemli sosyolojik sonuçları olmuştur (Igarashi vd., 2021; Walsh, 2020).

Dünya çapında ilk COVID-19 vakalarının ortaya çıkması ve beraberinde Türkiye’de de karantina sürecine girilmesi gibi durumlardan başlayarak bireylerin yaşam tarzlarında önemli değişiklikler olmuştur. Sosyal ilişkilerin zayıflaması, aile içi çatışmaların artması, günlük rutinlerin yerine getirilemez olması, işsizlik düzeyinin artması ve beraberinde gelen ekonomik sorunlar, yemek yeme ve uyku düzeninin bozulması gibi durumlarla birlikte yaşanan olumsuz duygusal deneyimler artmıştır (Hatun vd., 2020). Genel yaşam koşullarında ortaya çıkan güçlüklerle beraber COVID-19 Pandemisi’nde eğitim faaliyetlerinde de önemli aksaklıklar meydana gelmiştir. Nitekim 2020 yılının mart ayı itibariyle yüz yüze eğitimden uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte (Yükseköğretim Kurulu [YÖK], 2020) tüm öğrenci grupları da bu durumdan fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da etkilenmiştir (Kavuk ve Demirtaş, 2021). Çünkü öğrencilerin okul ortamında başka öğrencilerle sosyalleşmesi, etkileşime girmesi gibi aktiviteler de kesintiye uğramıştır ve öğrencilerin bir kısmının bu durumdan olumsuz etkilendiğini düşündürmektedir (Assante ve Candel, 2020; Igarashi vd., 2021). Zira öğrencilerin pandemi sürecinde sosyal alanlardan uzaklaşması ile artan kaygı beraberinde öğrenim verimliliğini de düşürmektedir (Biber vd., 2020). Bu noktadan hareketle anlaşılmaktadır ki COVID-19 Pandemisi’nde de yaşanan sonuçlar tıbbi, ekonomik ve sosyolojik olduğu kadar toplum ruh sağlığı açısından da kritik bir önem taşımıştır (Manning vd., 2021).

Toplum ruh sağlığı bireysel psikolojiden bağımsız değildir. Nitekim UN (2020, s.5), bireysel psikoloji ve toplum psikolojisi arasındaki bağı şu şekilde ifade etmektedir: “Bireylerin ve toplumların ruh sağlığı; etkileşim ve bağlantı kurma, öğrenme, çalışma, acı ve mutluluğu deneyimleme şekillerine göre şekillenmektedir. Öte yandan bireylerin iyi bir ruh sağlığına sahip

olmaları, sevdikleri kişileri ve kendilerini güvende ve sağlıklı tutan davranış şekillerini desteklemektedir. Bu davranış şekilleri bireysel düzeyde olmaktan çıkıp toplumun gelişmesine önemli katkılar sağlamaktadır.” Bu bağlamda bireyin ruh sağlığının toplumu, toplum ruh sağlığının da bireyi etkileyebileceği söylenebilmektedir. Nitekim ekolojik sistem yaklaşımı (Brofenbrenner, 1979) da bu görüşü desteklemekte olup bireyin sosyal çevreden, toplumdaki, kültürden ve zaman gibi faktörlerden bağımsız olmadığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda bir kronosistem faktörü olarak COVID-19 Pandemi sürecinin yarattığı sonuçlarla da bireyleri etkileyebileceği söylenebilir.

COVID-19 Pandemisi bir kriz yaşantısı olup birçok bireyi farklı yönden etkilemiştir. Ancak önceki çalışmalar incelendiğinde bazı bireylerin psikolojik olarak yoğun bir şekilde pandemiden etkilendiğini (Bilge ve Bilge; 2020; Elharake vd., 2022; King vd., 2022; Son vd., 2020) bildirilirken bazı araştırmalarda da bireylerin pandemiden psikolojik anlamda daha az olumsuz etkilendiği vurgulanmaktadır (Cao vd., 2020). Bunun yanında COVID-19 Pandemisi'nin psikolojik sağlık riski bağlamında incelendiği çalışmaları derleyen bir çalışmada orta ve şiddetli depresyon yaşadığını bildiren öğrencilerin yüzdesi %4.18 ile %50.3 arasında, COVID-19 Pandemisi nedeniyle kaygı yaşadığını belirten öğrencilerin yüzdesi %7.7 ile %79.66 arasında ve yine pandemi nedeniyle yaşadıkları stresin arttığını belirten öğrencilerin yüzdesi %24.7 ve %71 arasında değişmektedir (Elharake vd., 2022). Alanyazında yer alan bu farklı oranlar etkilerin bireyden bireye farklılaşabileceğini ve COVID-19 Pandemisi'nin uzun vadeli etkileri olan bir sıkıntı durumu olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Pandeminin bir kriz yaşantısı olması ile ilişkili olarak da ortaya çıkardığı sonuçlar bireylerin olumsuz durumlara karşı dayanma gücünün bir belirteci olan psikolojik sağlamlığı (Masten, 2013) akla getirmektedir. Psikolojik sağlamlık, İngilizce'de «resilience» kavramının karşılığı olarak görülmektedir. Genel manasıyla psikolojik olarak sağlam bireylerin yaşamlarında bir zorlukla karşılaştığında sağlık ve iyilik hallerini koruyabileceği belirtilmektedir (Lavretsky, 2014). Bunun yanında zorluklar karşısında psikolojik olarak sağlam bireyler bir duraksama dönemi yaşasa da kişisel güçler ve aktif çabaları yardımıyla durumla daha iyi baş



edebilmektedirler (Southwick vd., 2014; Tusaie ve Dyer, 2004; Walsh, 2020). Ancak bireylerin psikolojik sağlamlık yapısı olumsuz durumlar meydana gelmeden oluşmaya başlamaktadır ve bireylerin destek aldığı yapıların sağlamlığı, psikolojik sağlamlığı da etkilemektedir (Neenan, 2009). Bunun yanında COVID-19 pandemisinde yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık, kaygı ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların etkilerini azaltmada ve çeşitli yaşam durumlarıyla başarılı bir şekilde baş edebilmede yardımcı olmaktadır (Barzilay vd., 2020). Bireylerin yaşadıkları sıkıntılar, psikolojik sağlamlığın önünde bir engel olmadığı gibi psikolojik problemler de psikolojik sağlamlığın tek yordayıcısı değildir (Westerhof ve Keyes. 2010). Bu duruma ithafen psikolojik sağlamlık yalnızca psikolojik rahatsızlıkların varlığı ile doğrudan ilişkili görülmemelidir. Benzer şekilde zorlayıcı yaşantılar da psikolojik sorunlar yaşamının kesin göstergesi değildir (PeConga vd., 2020). Bu sebeple psikolojik sağlamlığın kendisine özgü doğasını anlamaya çalışmak gerekli görülmektedir.

Çeşitli araştırmalar göstermiştir ki psikolojik sağlamlık bireylerin olumsuz durumlar karşısında dayanma gücünü belirlemede ek kaynaklara ihtiyaç duymaktadır (Berawi, 2020; Carbonell vd., 2002). Bu bağlamda bireyin zorlu yaşantılar karşısında kullanabileceği koruyucu faktörler ya da bireyin mevcut psikolojik durumuna zarar verebilecek risk faktörlerinin anlaşılması bu noktada önemli görülmektedir (Schoon, 2006). Örneğin bir bireyin sahip olduğu destekleyici arkadaş çevresi koruyucu bir faktör olarak ele alınabilecekken sosyal bağlarının zayıf olması bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Bahsedilen faktörlerin etkileşimi sonrasında edilen sonuçlar ise psikolojik sağlamlık düzeyinin yordanmasında etkili olmaktadır. Ancak psikolojik sağlamlık ve psikolojik sağlamlığa dayalı olarak bireyin sahip olduğu koruyucu faktörler, risk faktörleri ve elde ettiği sonuçlar psikolojik sağlamlığın anlaşılması adına yeterli olmamaktadır. Zira bahsedilen unsurlar yalnızca bir noktaya kadar tahmin yürütmekte etkili olabilirken psikolojik sağlamlık, bireyin kendi içsel güçleri ve çevre ile etkileşimini içeren çok yönlü bir yapıya sahiptir (Kaplan, 2013).

COVID-19 Pandemisi'nde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin ise farklı görüşler mevcuttur. Kimi araştırmacılar psikolojik sağlamlık düzeyinin pandemi dönemi ile

azaldığını belirtmekteyken (Apaydın-Cırık vd., 2021), kimi araştırmacılar ise psikolojik sağlık düzeyinin pandemi öncesinde ve pandemi döneminde yüksek olduğunu belirtmektedir (Ang vd., 2022). Benzer şekilde pandemi öncesinde yüksek psikolojik sağlamlığın, pandeminin ilerleyen dönemlerinde de (bir miktar azalma olsa da) yüksek psikolojik sağlamlığı yordadığı da alanyazında yer almaktadır (Laurene vd., 2022). Bu bağlamda COVID-19 Pandemisi sürecinde de özellikle çeşitli tedavi yöntemlerinin de bulunmasıyla birlikte, yeni normal durumlara bireylerin ve sistemlerin uyum sağlamaları gerektirdiği göz önünde bulundurulduğunda (Schoon, 2006) bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin uyum arttırmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir (Bozdağ, 2020).

Alanyazında karşılaşılan zorluklarla baş edebilme kapasitesi olarak bilinen psikolojik sağlık (Masten vd., 1995) birçok faktörle ilişkili görülmektedir. Örneğin pandemi öncesi üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığın cinsiyet (Erdoğan vd., 2015; Hoşoğlu vd., 2018; Zhang vd., 2018), ekonomik gelir (Hoşoğlu vd., 2018), yaşam doyumu (Eryılmaz, 2012), benlik saygısı (Eryılmaz, 2012), iyimserlik (Eryılmaz, 2012; Parmaksız, 2020), kontrol odağı (Eryılmaz, 2012), aileden algılanan ve arkadaştan algılanan sosyal destek (Eker vd., 2020; Fernández-Martínez vd., 2017; Holdsworth vd., 2017; Zhang vd., 2018), yaşam anlamı (Eker vd., 2020), başa çıkma (Sagone ve De Caroli, 2014), bölüm (Erdoğan vd., 2015) ve sınıf düzeyi (Holdsworth vd., 2017) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Örneğin Hoşoğlu vd. (2018) araştırmalarında cinsiyete göre psikolojik sağlık puan ortalamalarının kadınlar aleyhine farklılaştığı sonucuna ulaşmış, aynı araştırmada ekonomik duruma göre gelir düzeyini orta olarak beyan eden katılımcıların psikolojik sağlık puan ortalamalarının, yetersiz olarak beyan edenlere göre olumlu ve anlamlı şekilde farklılaştığını saptamışlardır. Benzer şekilde Erdoğan vd. (2020) erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının kadın öğrencilere göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını saptamış, aynı zamanda cinsiyet ve devam edilen bölümün birlikte etkisinin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Eryılmaz (2012) iyimserliğin psikolojik sağlamlığı olumlu ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazında yer alan birbirinden farklı bulgular göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini etkileyen başka değişkenlerin var olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu noktada başa çıkma stratejilerinin önemli bir değişken olabileceği düşünülmektedir. Zira psikolojik sağlamlığın yaşamsal düzlemde gözlenebilen boyutlarını (örn., uyum sağlamak) değerlendirebilmek için başa çıkma stratejilerinin varlığından faydalanılabilmektedir (Refaeli, 2017). Başa çıkma, bireylerin yaşadıkları bir duruma karşı verdikleri tepkilerin bir yansıması olarak görülebilir ve bu tepkiler, stresli durumların yarattığı sonuçların üstesinden gelebilecekleri stratejileri açıklamaya yardımcı olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Örneğin COVID-19 Pandemisi'nde, pandeminin getirdiği çeşitli olumsuzluklara karşı (örn. olumsuz duygu ve düşünceler) baş etmek için çeşitli stratejiler kullanıldığı alanyazında belirtilmektedir (örn. duygu düzenleme, Asıcı ve Günlü, 2020). Psikolojik sağlık bir travma veya olumsuz bir yaşantı sonucunda ortaya çıkmasıyla (Kararımak, 2006), başa çıkma stratejileri ile yakın bir ilişki halinde olmaktadır. Yine de psikolojik sağlamlığın kişiliğin bir parçası olduğu ve doğuştan bazı bireylerde bulunduğu görüşünü savunan yaklaşımlar göz önünde bulundurulduğunda (Anthony, 1987) başa çıkma stratejilerinden çok daha önce ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmada psikolojik sağlık kavramının açıklanmasına öncelik verilmiştir.

Psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri birbiri ile ilişkili ve birbirini güçlendiren kavramlardır (Frimpong-Manso, 2018). Nitekim Öz ve Yılmaz (2009) psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin problem çözme yeteneklerinin ve etkili kişiler arası iletişim becerilerinin daha yüksek düzeyde olduğunu aktarmaktadır. Benzer şekilde zorlu yaşam koşullarına yönelik verilecek başa çıkma tepkilerinin bireyin yaşamında uzun süreli psikolojik etkilerinin bulunduğu (Roesch vd., 2002; Skinner vd., 2003) ve bu etkilerin ise psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkili olduğu alanyazında belirtilmektedir (Alonso-Tapia vd., 2019; Ramadianto vd., 2022). Koruyucu bir faktör olmanın ötesinde başa çıkma stratejileri, bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntıların artması ya da azalmasında da etkili olmaktadır (Roesch vd., 2002; Skinner vd., 2003). Bahsedilen artış ya da azalış kullanılan stratejilerin niteliklerine göre şekillenmektedir (Skinner

vd., 2003). Örneğin bireyin uyum sağlamasına yardımcı olacak işlevsel başa çıkma stratejilerinden yararlanması psikolojik sağlık düzeyinde bir artışla sonuçlanacaktır veya psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireyler işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminde olacaktır (Neenan, 2009). Görüleceği üzere psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri arasında tek yönlü olmayan bir ilişki mevcuttur. Örneğin Ekolojik Sistemler Kuramı'na göre (Bronfenbrenner, 1979), sistemler arasında dinamik bir ilişki bulunur ve karşılıklı bir etkileşim söz konusudur. Sistemlerin işlevlerinin bireyin psikolojik sağlıklarına destek verecek dinamiklere sahip olmasının, bireyin işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanmaları konusunda da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylerin yaşam değişikliklerine uyum sağlamasını kolaylaştıran faktörler bütünü olarak görülen başa çıkma stratejileri (Skinner vd., 2003), COVID-19 Pandemisi'nin getirdiği çeşitli risk faktörlerine karşı önleyici bir yapı sunmaktadır (Drach-Zahavy vd., 2021; Mosheva vd., 2020). Bunun yanında başa çıkma stratejilerinin işlevsel olması bireyin pandemi döneminde iyi uyum gösterdiğinin ve yüksek seviyede psikolojik sağlığın bir belirtisi olarak görülmektedir (Alonso-Tapia vd., 2019; Molero-Jurado vd., 2022). Örneğin, sevilen kişilerle iletişimi sürdürmek (Wang vd., 2020), maneviyatla ilgili olmak (Edara vd., 2021), fiziksel aktivitelerle uğraşmak (Son vd., 2020) gibi başa çıkma stratejileri COVID-19 Pandemisi bağlamında işlevsel olarak değerlendirilmekte ve psikolojik sağlıkla ilişkili görünmektedir. Ancak pandemi döneminde eve kapanma süreci, uzaktan eğitime geçilmesi gibi alışıldık olmayan değişimler sonrasında bireylerin uyum sağlamalarını güçleştirecek çeşitli işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin kullanımında bir artış olduğu da alanyazında vurgulanmaktadır (Shanahan vd., 2020). Örneğin kaçınma (Smida vd., 2021; Xu vd., 2021), bağımlılık yapıcı madde kullanımı (Ramadianto vd., 2022), kendini izole etme (Torinomi vd., 2022) gibi başa çıkma stratejileri ise işlevsel olmayan biçimde değerlendirilmektedir. Sonuç olarak bireylerin işlevsel başa çıkma biçimlerinden yararlanmaları COVID-19 Pandemisi'ne ve bunun getirdiği güçlüklerle uyum sağlamasını kolaylaştırarak psikolojik sağlık ile ilişkilendirilmektedir (Mohammed vd., 2021; Ramadianto vd., 2022).

Yukarıdaki bilgilerle birlikte, psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejilerinin birbirini açıklamada bazı noktalarda eksiklikler mevcuttur. Örneğin COVID-19 Pandemisi öncesinde sporcular üzerinde yürütülen bir çalışmada, psikolojik sağlık ve işlevsel başa çıkma stratejileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu saptanmış ancak algılanan stres düzeyinin artmasıyla kullanılan başa çıkma stratejilerinin değişkenlik gösterdiği ancak sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı belirtilmiştir (Secades vd., 2016). Bunun dışında başka bir çalışmada pasif başa çıkma biçimlerinin (örn., hüsnekuruntu), aktif başa çıkma biçimleri (örn., eylem planı yapma) ve psikolojik sağlık ilişkisi üzerinde baskılayıcı etkisi olduğu anlaşılmıştır (Yoon vd., 2014). Ayrıca başka bir çalışmada sosyal başa çıkma stratejilerinin (örn., yardım arama) psikolojik sağlık ile olan ilişkisinin, korelasyon analizinde olumlu yönde olduğu saptanırken, yapısal eşitlik modeli (YEM) analizinde ise olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Alonso-Tapia vd., 2019). Bunun yanında başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesinde önemli bir nokta bireyin hangi niyetle o başa çıkma stratejisini kullandığı ile ilişkili olması sebebiyle (Yoon vd., 2014) başa çıkma ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki karmaşıklaşmaktadır. Örneğin bir birey stres durumuyla daha iyi başa çıkabilmek için dikkatini bir süre stres kaynağından uzakta tutmaya çalışıyorsa işlevsel olarak değerlendirilebilirken, stres yaratan durumun varlığından kaçmak için durumu yok sayıyorsa işlevsel olmayan başa çıkma olarak değerlendirilmektedir (Secades vd., 2016; Yoon vd., 2014). Başa çıkma stratejilerinin kullanımındaki bahsedilen düşünce veya niyet farklılıklarının ayırdının güçlüğü ve alanyazında yer alan çelişkili bulgulardan dolayı psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri arasında başka bir değişkenin varlığının bu ilişkiyi güçlendirdiğini düşündürmektedir. Bahsedilen değişkenlerden birisi iyimserlik olabilir (Scheier vd., 2001). Zira iyimserlik bir taraftan bireylerin yaşamda ne olacağına dair beklentileri ile başa çıkma stratejileri arasında bir köprü görevi görmekte (Hefferon ve Boniwell, 2011), bir taraftan yaşamsal zorluklar karşısında koruyucu bir kalkan olabilmektedir (Krifa vd., 2022; Scheier ve Carver, 1992). Bu durumun açıklaması ise iyimser bireylerin fiziksel ya da psikolojik sağlıklarını korumak için işlevsel başa çıkma stratejilerinden yararlandıkları ile ilişkili olmaktadır (Scheier vd., 2001). Örneğin iyimserlik düzeyi yüksek olan bir birey yaşamda karşılaştığı çeşitli durumları veya

sorunları bir büyüme aracı olarak görebilir ve sorunları ile daha iyi başa çıkabilirken, ayrıca iyimserlik düzeyinin yükselmesi ile bilişsel çarpıtmalar vb. uyum bozucu düşünce biçimlerinin kullanma düzeyinde yaşanacak bir azalma ile işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin de kullanımında bir azalma yaşanacağı düşünülmektedir (Neenan, 2009; Scheier ve Carver., 1992).

İyimserliğin kavramsallaştırılmasına dair de alanyazında farklı açıklamalar yapılmaktadır. Örneğin Seligman (2006) iyimserliği geçmiş deneyimlerden edinilen sonuçları algılama biçimine dayalı bir beklentiye dayandırmaktayken, Scheier ve Carver (1985) geleceğe yönelik beklentilere dayandırmaktadır. Kuramsal farklılıklara rağmen iyimserliğin genel yapısı incelendiğinde iyimserliğin düzeyini etkileyen birçok faktör bulunduğu görülmektedir. Örneğin hedef, beklenti, motivasyon gibi içsel süreçlerin (Peterson, 2000), çeşitli başa çıkma stratejilerinin (Nicholls vd., 2008), çeşitli kişilik özelliklerinin (Baranski vd., 2020; Scheier ve Carver, 1992) bireylerin iyimserlik düzeylerini etkileyebileceği gibi kültürel ya da çevresel etmenlerin (King vd., 2022) de bu bağlamda etkili olacağı düşünülmektedir. Örneğin iyimserliğin kültürel boyutu kapsamında yürütülmüş bir çalışmada 142 ülkenin iyimserlik düzeyleri gelecek beklentileri bağlamında karşılaştırılmış, Türkiye’de yaşayan bireylerin iyimserlik düzeyinin ise ortalamanın altında kaldığı anlaşılmıştır (Gallagher vd., 2013). Bahsedilen araştırma bulguları incelendiğinde Türkiye’de iyimserlik düzeyinin çeşitli koşullar bağlamında belirlenmesi ve artırılmasına yönelik çeşitli çalışmalar yürütülmesi önemli görülmektedir. Bunun yanında iyimserliğin yaşamsal değişimler karşısında değişkenlik gösterebileceği göz önünde bulundurulduğunda (Sweeny, 2006) iyimserliğin COVID-19 Pandemisi bağlamında incelenmesi önemli olmaktadır. Çünkü COVID-19 Pandemisi bağlamında da iyimserliğin pandeminin etkisini farklılaştıran bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Nitekim pandemi öncesinde Sourı ve Hasanirad’ın (2011) araştırmasında psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünün olduğu saptanmıştır. Pandemi döneminde ise psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve başa çıkma stratejilerinin birbiri ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Meine vd., 2021). Başka bir

araştırmada ise iyimserlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin, bireylerin pandemide enfekte olmaya dair sahip oldukları risk durumlarına göre farklılaşabileceği bildirilmektedir (Cervera-Torres vd., 2021). Bu sebeple iyimserliğin ilişkili olduğu çeşitli faktörlerin incelenmesi önemli görölmektedir.

Alanyazında iyimserliğin hem psikolojik sağlamlık hem de başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (örn., Nicholls vd., 2008; Panchal vd., 2016; Ramírez-Fernández vd., 2018). Örneğin bir araştırmada iyimserliğin yapıcı gücünden yararlanılması ve işlevsel başa çıkma stratejilerinin kullanılması yoluyla psikolojik sağlamlık düzeyinin artacağı belirtilmektedir (Tabibnia, 2020). Benzer şekilde kanseri atlatmış bireyler üzerinde yürütölmüş bir araştırmada iyimserliğin duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejileri arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmekte ve iyimserliğin psikolojik sağlamliğın bir yordayıcısı olabileceğine değinilmektedir (Gallagher vd., 2018). Alanyazında birbirinden farklı görüşlerin yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda iyimserliğin değişen zaman bağlamında incelenmesi oldukça önemli olup COVID-19 Pandemisi'nin iyimserlik üzerindeki etkisinin incelenmesi yararlı olabilir. Nitekim bir araştırmada iyimserlik düzeyinin artmasının bireylerin pandemiyle baş etme stratejilerini yordadığı saptanmıştır (Agbaria ve Mokh, 2022). Ancak iyimserliğin, hastalığın risk faktörlerini algılama ve buna yönelik önlem alma konusunda sorun yaratabileceğini bildiren çalışmalar da alanyazında mevcuttur (örn., Kuper-Smith vd., 2021). Bu bağlamda da psikolojik sağlamlık ve iyimserlik arasındaki ilişkinin yeni araştırmalarla değerlendirilmesinin yararlı olacağı düşünölmektedir.

Pandemiyle başa çıkma ve iyimserlik dışında COVID-19 döneminde de bireylerin psikolojik sağlamlıklarının araştırılması için psikolojik sağlamliğı etkileyen sosyo demografik faktörleri incelemek önemlidir. Bu faktörler pandemi öncesi dönemde belirtildiği üzere yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşandığı, algılanan sosyoekonomik düzey (SED) ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları gibi sosyodemografik durumlarla birlikte bireylerin zorlayıcı durumlarda hangi başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve iyimserlik düzeylerini de

kapsamaktadır. Zira COVID-19 Pandemisi kapsamında psikolojik sağlamlığın düzeyinin ve etkilerinin belirlenmesi için bireylerin yaşam koşullarındaki deneyimlerinin, koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin bilinmesi gerekir. Bu koşullar bilinmeden bireylerin psikolojik sağlamlıkları yalnızca şans faktörüyle açıklanabilecektir (Schoon, 2006).

Risk faktörleri açısından bakıldığında tüm bireyler için pandeminin etkilerinin aynı olmadığı önceki çalışmalarda bildirilmekte ve özellikle genç kadınlar, düşük gelirli bireyler ve 18- 24 yaş aralığındaki bireyler risk altında görülmektedir (Browning vd., 2022; Decent Jobs for Youth [DJfY], 2020). Alanyazında 18-24 yaş aralığını da kapsayan genç yetişkinlik dönemi, yaş almış diğer yetişkinlere göre psikolojik sağlamlığın daha düşük olduğu bir dönem olarak ele alınmaktadır (F. Li vd., 2021; Na vd., 2022). Bununla beraber düşük yaş grubunda olmanın psikolojik sağlık için bir risk faktörü olduğunu belirten genişletilmiş bakış açıları da alanyazında mevcuttur (Chi vd., 2020; Torinomi vd., 2022). Yaş değişkeni dışında, olası risk faktörlerinden bir diğer ise bireylerin algıladıkları SED'leri (Graham vd., 2022) de olası birer risk faktörü olarak alanyazında kendine yer bulmaktadır. Ekonomik geçimlerini sağlamakta zorluk çeken öğrencilerin temel ihtiyaçlarını gidermekte zorluk çekmesi, eğitimlerine devam edebilmeleri için internet ya da bilgisayar gibi araçlardan mahrum kalmaları da psikolojik sağlamlık düzeyleri için birer risk faktörü olarak görülebilir (Browning vd., 2022; Mohammed vd., 2021). Üniversite öğrencilerinin kendi işlerini kaybetmekten dolayı duydukları kaygının yanı sıra ailelerinin ekonomik durumları için de önemli düzeyde kaygılandıkları bilinmektedir (Drach-Zahavy vd., 2021; Son vd., 2020). Ayrıca cinsiyetin de (toplumsal cinsiyet ayrımı bağlamında) pandemi döneminde bir risk faktörü olduğu bazı çalışmalarda ifade edilebilmektedir (örn., DJfY, 2020; Wathelet vd., 2020).

COVID-19 Pandemisi farklı cinsiyetlerden bireyleri birbirinden farklı etkilemektedir. Hali hazırda risk grubunda bulunan kadınlar için pandeminin etkileri ekonomik anlamda olumsuz olmuştur (United Nations Women [UN Women], 2020). Dünya Ekonomik Forumu Küresel Cinsiyet Eşitsizliği 2022 Raporu'na (World Economic Forum Global Gender Gap Report 2022 [WEF], 2022) göre Türkiye, cinsiyet eşitsizliği açısından 146 ülke arasında 124. sıradadır.



Ayrıca, Türkiye eğitim açısından 101.; ekonomik olanaklar açısından 134. ve sağlık açısından 99. sıradadır. Cinsiyet haricinde üniversite öğrencilerinin buldukları sınıf düzeyi de psikolojik sağlık yönünden olası risk faktörü olarak değerlendirilebilecek bir diğer unsurdur. COVID-19 Pandemisi'nde sınıf düzeyi arttıkça psikolojik sağlık düzeyinin arttığına dair alanyazında bulgular mevcuttur (Drach-Zahavy vd., 2022). Ancak başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı belirtilirken, pandemiyle başa çıkma stratejilerinin üst sınıflarda daha olumlu düzeyde olduğu vurgulanmaktadır (Dafogianni vd., 2022). Görüleceği üzere üniversite öğrencilerinin hangi sınıfta okuduklarının psikolojik sağlamlığa olan etkisi ile ilgili alanyazında çelişkili bilgiler mevcuttur. Bu sebeple, sınıf düzeyinin, psikolojik sağlamlığın anlaşılması adına yeterli bir değişken olmayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda pandemi döneminde kimlerle yaşandığının da araştırılması önemli görülmektedir.

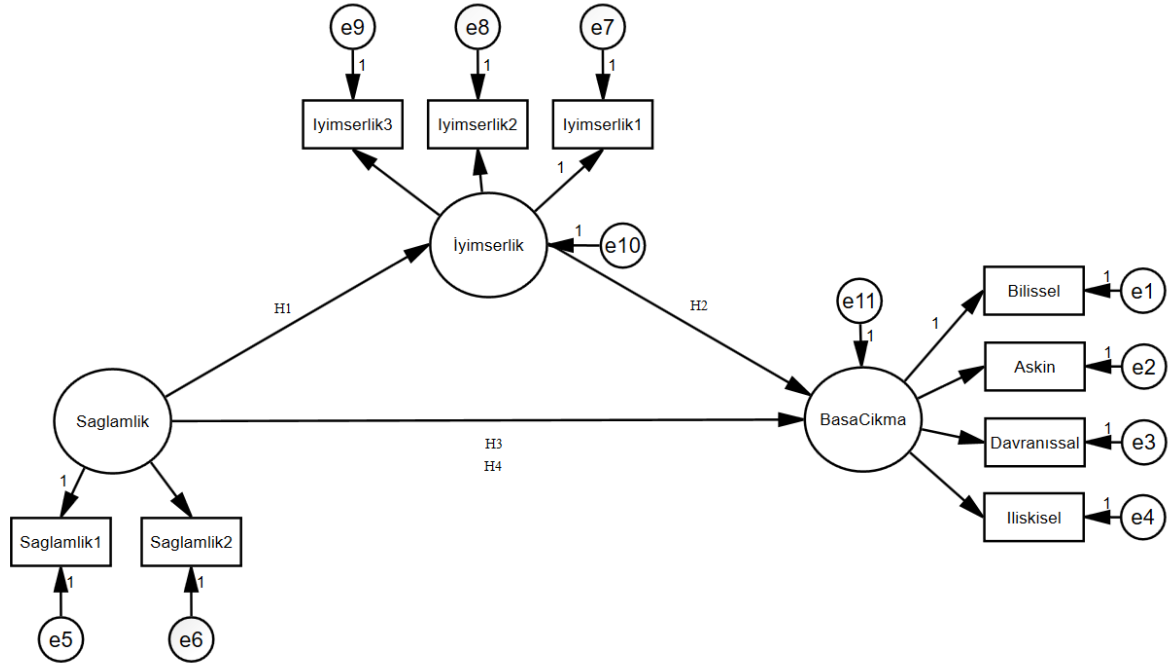
Bireylerin, kimlerle aynı evi paylaştığı psikolojik sağlık seviyelerini etkileyebilecek bir unsurdur. Üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun pandemi döneminde aile ile yaşadığı alanyazında vurgulanmaktadır (Cao vd., 2020; Nola vd., 2021). Bunun yanında üniversite öğrencilerinin daha küçük bir kısmı yalnız veya farklı bireylerle ikamet etmiştir (Cao vd., 2020; Nola vd., 2021). Psikolojik sağlamlıkla ilişkisi olmasa da aile ile yaşamanın üniversite öğrencilerinin kaygı yaşama durumlarını etkilediği alanyazında belirtilmektedir (Cao vd., 2020). Pandeminin olumsuz etkilerinin yanı sıra sevilen kişilerin kaybının da sarsıcı bir deneyim olduğu düşünülmektedir (Walsh, 2020). Bu bağlamda da yaşanan kayıplar sonrasında bireylerin işlevselliklerinin düşebileceği alanyazında belirtilmektedir (Zhai vd Du, 2020). Bu sebeple bireylerin pandemi döneminde sevdikleri birilerini kaybetmelerinin de psikolojik sağlık üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (UN, 2020). Tüm bu sonuçlardan da görüleceği üzere, üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde farklı deneyimler yaşadığı, psikolojik sağlamlıklarını korumak için çeşitli sosyodemografik kaynaklardan yararlandığı anlaşılmaktadır. Ancak alanyazında yer alan birbirinden farklı bulgular olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin risk faktörü olarak ele alınan kimi faktörler koruyucu bir faktör de olabilmektedir.

COVID-19 Pandemisi'nde aile ile yaşamak aile işlevselliğinin düşük olması durumunda bir risk faktörü olabileceken aynı zamanda aile desteğinin alınması açısından koruyucu bir faktördür (Papadopoulou vd., 2021; Zhou vd., 2021).

Sonuç olarak, pandemiden bireylerin nasıl etkileneceklerine dair yapılacak psikolojik sağlık çalışmaları ihtiyacı vardır (Naemm vd., 2020). Zira psikolojik sağlık hayat boyu sabit kalan bir olgu değildir. Değişen yaşam koşullarına göre seviyesi değişebilir (Neenan, 2009). Aynı durum başa çıkma stratejileri için de geçerlidir (Lazarus, 1993). Ayrıca psikolojik sağlık düzeyi, başa çıkma stratejileri ve iyimserlik öğrenilebilen becerilerdir (Bartram ve Gardner, 2008; Neenan, 2009; Seligman, 2006). Özetle psikolojik sağlık ile pandemiyle başa çıkma stratejileri, iyimserlik düzeyleri değişkenleriyle ilişkisinin yanı sıra cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan SED, pandemi dönemindeki kiminle yaşandığı, pandemiden ekonomik anlamda etkilenme durumu, pandemi döneminde kayıp yaşama durumu gibi sosyodemografik değişkenlerin de psikolojik sağlık puanları ile farklılık gösterip göstermediğinin değerlendirildiği bir çalışma ile COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik durumları belirlenebilir. Böylece mevcut pandemi sürecinde ve sonrasında yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yön verilebilir.

## Şekil 1

### Hipotez Modeli



### Araştırmanın Amacı ve Önemi

COVID-19 Pandemisi'nin fiziksel, psikolojik, eğitimsel ve sosyal yönden etkilediği gruplardan birisi üniversite öğrencileridir (Quintiliani vd., 2021). Uzaktan eğitime geçilmesi ile sınıf atmosferinin ve sınıf içi etkileşimlerin değişmesi gibi eğitimsel sorunlar (Kavuk ve Demirtaş, 2021; Mourad vd., 2022) ile okul dışında da birçok sosyal aktivitenin sınırlandırılması, ev içi iletişim problemleri ve benzeri problemler üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde karşılaştıkları sorunlardandır (Mourad vd., 2022). Ayrıca iş güvencesizliği, gelecek ile ilgili kaygılar gibi unsurlar da ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir (DJfY, 2020). Öte yandan üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının COVID-19 Pandemisi sebebiyle çeşitli ruhsal sorunlar yaşadıkları da önceki çalışma sonuçlarından bilinmektedir (Karaşar ve Canlı, 2020; Kar vd., 2021; King vd., 2022; Laurene vd., 2022; Y. Li vd., 2021). DJfY'nin (2020) gençlerle yaptığı araştırmanın raporuna göre pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin kaygı ve depresyondan etkilenme oranlarının yaklaşık %17 olduğu ve ekonomik zorluklar yaşayan

kadın öğrenciler için bu riskin daha fazla olduğu belirtilmektedir. Benzer şekilde, UN COVID-19 Pandemisi için Eylem İhtiyacı Raporu'na (UN, 2020) göre özellikle üniversite öğrencilerinin, kadınların ve SED'i düşük bireylerin ruh sağlığı sorunları yönünden risk grubunda olduğu bildirilmektedir. UN'in aynı raporuna göre COVID-19 Pandemisi'nin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerinin uzun vadeli olmasından endişe edildiği ve bu durumun engellenmesi için çalışmalar yapılması gerektiği belirtilmektedir.

COVID-19 Pandemisi'nde yapılan araştırmalara bakıldığı zaman, üniversite öğrencilerinin genel kaygı düzeylerinin yüksek olduğu (Baloran, 2020; Nola vd., 2021; Wang vd., 2020) belirtilmektedir. Bunun dışında gelecek hakkında kaygılandıkları (Son vd., 2020), depresyon düzeylerinin yüksek olduğu (Dafogianni vd., 2022), uyku güçlükleri yaşadıkları (uykuya geçme ve uykuda kalma sürelerinde düzensizlikler yaşadıkları, uyuma ve kalkma saatlerinde bozulmalar vb.; Baloran, 2020; Son vd., 2020; Yazıcı vd., 2021), ailelerinin ve sevdiklerinin sağlık durumu için endişe duydukları (Baloran, 2020; Cao vd., 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020), bulaşma korkusu yaşadıkları (Son vd., 2020), yemek alışkanlıklarında bozulmalar yaşadıkları (duygusal yeme, dengesiz beslenme, iştahın azalması ya da artması gibi; Son vd., 2020; Yazıcı vd., 2021; Wang vd., 2020) belirlenmiştir. Bunun dışında pandemi döneminde ilişkin mental ve fiziksel yorgunluğun varlığı ve artışı da bu dönemde karakterize edilen bulgulardan bir tanesidir (Labrague ve Ballard, 2021). Akademik anlamda ise üniversite öğrencilerinin konsantrasyon sorunları (Son vd., 2020; Wang vd., 2020) ve motivasyon eksikliği yaşadıkları (Son vd., 2020) belirlenmiştir. Eve kapanma süreci ile psikolojik yardım almalarında bir düşüş olduğu (Son vd., 2020) ve danışmanlık servislerine ulaşmada güçlük yaşadıkları (Wang vd., 2020) saptanmıştır. Yine sosyal izolasyon ile açık hava etkileşimlerinin azalması, yüz yüze iletişimin azalması da stres faktörlerinin artmasına yol açmıştır (Son vd., 2020; Wang vd., 2020). Bu durumla bağlantılı olarak, COVID-19 Pandemisi'nde teknolojik cihaz kullanma sıklığının arttığı da gözlenen başka bir olgudur (Yazıcı vd., 2021). Yine de sosyal destek kaynaklarının varlığı COVID-19 Pandemisi'nde de koruyucu bir faktör olarak kendisini göstermektedir (Nola vd., 2021). Zira kişiler arası ilişkileri kuvvetli olan ve sosyal

destek kaynakları güçlü olan üniversite öğrencilerinin okula uyum seviyelerinin de yüksek olduğu, bu bağlamda pandemi döneminin getirdiği sosyal zorlukların üstesinden gelmede etkili olduğu da alanyazında belirtilen bir başka husustur (X. Zhang vd., 2021).

Yukarıda belirtilen sonuçlardan da anlaşılacağı üzere, üniversite öğrencilerinin COVID-19 Pandemisi'nden kaynaklı psikolojik sorunlar yaşama riski yüksek olup pandeminin yarattığı zorlayıcı durumlardan etkilenme düzeyleri de belirli sosyodemografik faktörlere göre farklılaşabilmektedir. Bireyler arasındaki bu duygu, davranış ve tepki farklılıklarının anlaşılması için bireylerin psikolojik sağlamlıklarının ve başa çıkma stratejilerinin anlaşılması oldukça önemlidir. Zorlu yaşantılar sonrası bireyin uyum sağlayabilme kapasitesini kullanabilmesi, dengenin hiç bozulmaması ya da bozulduktan sonra tekrar dengeyi kurabilme kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık (O'Dougherty Wright vd., 2013) ile ilgili değişkenlerin belirlenmesi pandemi sürecinde ve sonrasında yapılacak psikososyal destek çalışmalarına yön verecektir. Zira psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olmasının bireylerin sıkıntılı durumlara yönelik verilen stres tepkilerinin uzun süreli olmasının önünde koruyucu bir faktör olduğu alanyazında bildirilmektedir (Ong vd., 2009). Masten (2013) ise psikolojik sağlamlığı bireylerin olumsuz durumlara karşı dayanma gücünün bir belirteci olarak ifade etmektedir. Ancak psikolojik sağlamlık ve başa çıkma ile ilgili önceki çalışmalar incelendiğinde alanyazında çelişkili sonuçların elde edildiği görülmektedir. Örneğin, Gloria ve Steinhardt'ın (2014) çalışmasında psikolojik sağlamlık ve olumlu duygular arasındaki ilişkiyi başa çıkma stratejilerinin güçlendirdiği veya zayıflattığı anlaşılmıştır. Bunun yanında çeşitli başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlık üzerinde farklılaşan etkileri göz önünde bulundurulduğunda (örn., Yoon vd., 2014) iyimserliğin, psikolojik sağlamlık ve pandemiyle başa çıkma arasında önemli bir güçlendirici etkisi olduğu düşünülmektedir. Çünkü iyimserlik bireyin dünyayı algılama biçimi ve doğal olarak kullanacağı çeşitli başa çıkma stratejilerini ve bu yolla da psikolojik sağlamlık düzeyini artıran bir değişken olarak görülmektedir (Nicholls vd., 2008).

Özetle, COVID-19 Pandemisi üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları için bir risk oluşturmakta (Chi vd., 2020) ve pandemi sürecinde karşılaşılan sorunların da uzun süreli

etkilerinin olacağı tahmin edilmektedir (UN, 2020). Bu bağlamda psikolojik sağlık, iyimserlik ve pandemiyle başa çıkma arasındaki üçlü ilişkinin anlaşılması üniversite öğrencilerine yönelik yapılacak çalışmalara ışık tutabilir. Başka bir deyişle Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, pandemiyle başa çıkma ve iyimserlik düzeylerinin belirlenmesinin ve psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenler çerçevesinde araştırılması yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanmasına yol göstereceği gibi bu konudaki bilgi ihtiyacını ortaya koyacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın genel amacı COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile bazı sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşadığı, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları) arasındaki farkları ve COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile pandemiyle başa çıkma düzeyleri arasında iyimserliğin aracılık rolünün olup olmadığını belirlemektir.

### **Araştırma Hipotezi**

Bu çalışmada temel olarak "COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile pandemiyle başa çıkma stratejileri arasında iyimserliğin aracı bir rolü vardır." ve "COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile bazı sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşadığı, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları) arasında anlamlı bir fark vardır." hipotezleri kurulmuştur (bkz. Şekil 1).

**Alt Hipotezler.** Yukarıda sunulan araştırma hipotezlerine yönelik olarak da çalışmada şu alt hipotezler sınanmıştır:

**H1.** COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, iyimserlik düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

**H2.** COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri, pandemiyle başa çıkma stratejilerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

**H3.** COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, pandemiyle başa çıkma stratejilerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

**H4.** COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile pandemiyle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.

**H5.** COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile bazı sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşandığı, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları) arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **Sayıtlılar**

Türkiye'de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşan araştırma grubunun evreni temsil gücünün bulunduğu; araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının, ölçmeyi amaçladıkları nitelikleri yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtladıkları bu araştırma kapsamında varsayılmaktadır. Ayrıca katılımcıların COVID-19 Pandemisi'nden dolayı zorlu yaşam olaylarına maruz kaldığı kabul edilmiştir.

### **Sınırlılıklar**

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunların ilkinin çalışma grubunun özellikleri oluşturmaktadır. Çalışma grubu, 2022 Öğretim Yılında Türkiye'de öğrenim gören ve 18-43 yaş arasında olan, çoğunlukla; kadın, orta düzey SED'de olduğunu algılayan, pandemiden ekonomik anlamda olumsuz etkilenen ve pandemi sürecinde aileleri ile yaşayan lisans öğrencileri ile sınırlıdır. Elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip öğrencilere ve yaş gruplarına genellenebilir. Mevcut araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise ölçme araçları ile ilişkilidir.

Araştırma kapsamında psikolojik sağlamlık, pandemiyle başa çıkma ve iyimserlik kavramları araştırma kapsamında çalışılmış olan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015), Salgınla Başa Çıkma Ölçeği (Hatun vd., 2020) ve İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği'nin (Çalışkan ve Uzunkol, 2018) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Üçüncü sınırlılık ise araştırma deseninden kaynaklanmaktadır. Mevcut araştırma, kesitsel bir araştırma olması sebebiyle ilgili değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Araştırmanın dördüncü sınırlılığını ise verilerin toplanma biçimi oluşturmaktadır. Veriler çevrim içi olarak toplandığından internet erişimi bulunmayan öğrencilere bu sebeple ulaşılamamıştır.

## **Tanımlar**

***Psikolojik sağlamlık:*** Psikolojik sağlamlık, yaşanan zorluklarla baş etme becerisidir (Ledesma, 2014). Daha geniş bir ifadeyle birey için zorlu yaşantılar yaşadıkdan sonra bireyin uyum sağlayabilme kapasitesini kullanabilmesi, dengenin hiç bozulmaması ya da bozulduktan sonra tekrar dengeyi kurabilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (O'Dougherty Wright vd., 2013).

***Pandemiyle başa çıkma stratejileri:*** Başa çıkma stratejileri, stresli durumlarda bireylerin mücadele edebilme kapasitelerini etkileyen; bilişsel, aşkın, davranışsal ve ilişkisel çeşitli stratejilerdir (Hatun vd., 2020; O'Brien ve DeLongis, 1996; Wills, 1997). Pandemiyle başa çıkma stratejileri ise pandemi dönemine uyum sağlamayı kolaylaştıran bilişsel (örn., bilgi edinme), aşkın (örn., maneviyat), ilişkisel (örn., aile desteği) ve davranışsal (örn., kendini geliştirme) stratejileri içermektedir. Bilişsel başa çıkma stratejileri problem yaratan duruma ilişkin sağlıklı bir bakış açısı kazanmaya yönelik yeniden çerçeveleme yapma gibi bilişsel çabaları ifade etmektedir (Willis, 1997). Aşkın başa çıkma stratejileri de bireylerin kendini aşmasına odaklanan, dua etmek gibi manevi aktivitelere vurgu yapmaktadır (Hatun vd., 2020). İlişkisel başa çıkma stratejileri ise bireylerin duygusal destek alabilecekleri eş veya arkadaş gibi kaynaklara yönelmeye, empati kurmaya vurgu yapmaktadır (O'Brien ve DeLongis, 1996).



Öte yandan, davranışsal başa çıkma stratejileri ise problem durumunu çözmeye yönelik aktif çaba göstermeyi açıklamaktadır (Willis, 1997).

***İyimserlik:*** İyimserlik, bireyin geleceğe yönelik beklentilerinin ve düşüncelerinin olumlu olmaya yönelik eğilim göstermesidir (Scheier ve Carver, 1985). Daha geniş bir anlatımla iyimserlik, geleceğe yönelik genel beklentilere ulaşılabilir gözüyle bakabilmek, bu gözle bakıldığında olumlu duygulanım yaşama düzeyinin artması ve hedefe ulaşmak adına istikrarlı bir çaba sergilenmesi ile karakterize olan kişiliğin bir parçası olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1992).

## **Bölüm 2**

### **Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar**

#### **Psikolojik Sağlık**

En genel anlamıyla meydana gelen durum her ne olursa olsun ayağa tekrar kalkabilme becerisi olarak değerlendirilen (Neenan, 2009) psikolojik sağlık kavramına alanyazında sıkça yer verilse de psikolojik sağlığı açıklayan tek bir bakış açısı ve herkesçe kabul edilen bir psikolojik sağlık kuramı bulunmamaktadır. Kimi araştırmacılar psikolojik sağlığı travmatik yaşantılar sonrasında, üzerinden belirli bir zaman geçmesi koşuluyla, günlük rutinlerine devam edebilmeleri üzerinden anlam kazanma olarak ifade ederken (Bonanno, 2004), bazı araştırmacılar ise bireyler arası farklılıklara odaklanmaktadır. Bazı bireylerin zorlu yaşam şartlarına sahipken hangi kişisel faktörler veya koruyucu mekanizmalar yoluyla yaşamsal deneyimlerinin gelişmesine katkı sağladıkları bu araştırmacıların odağındadır ve bu araştırmacılar psikolojik sağlığın tanımını bahsedilen özelliklere dayandırmaktadır (Rutter, 2013). Genel bir bakış açısı olarak da psikolojik sağlık, bireylerin zorlu yaşantıları sonrasında kazandıkları iç görü sayesinde kendilerini bir adım sonrasına taşımaları olarak değerlendirilmektedir. (Southwick vd., 2014). Özellikle COVID-19 Pandemisi gibi sarsıcı bir yaşantının psikolojik sağlığı ne düzeyde etkilediği önemli bir sorun olarak görülmektedir. Zira çeşitli araştırmalarda COVID-19 Pandemisi'nde bireylerin etkilenme düzeyleri farklı perspektiflerden değerlendirilmektedir. Örneğin pandemi döneminde bireylerin psikolojik sorunlar yaşadıkları (Kar vd., 2021; Karaşar ve Canlı, 2020; King vd., 2022; Laurene vd., 2022; Y. Li vd., 2021), günlük rutinlerinin bozulduğu (Baloran, 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020; Yazıcı vd., 2021) alanyazında belirtilmektedir. İlişkili olarak pandemi döneminde psikolojik sağlık düzeyinin düşüş yaşadığı da alanyazında belirtilen diğer bir husustur (Quintiliani vd., 2021). Yine de kimi bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Quintiliani vd., 2021; Wattick vd., 2021). Bu bağlamda psikolojik sağlığın ne olduğu, hangi faktörlerle güçlendiği veya ilişkili olduğunun pandemi kapsamında ayrıca ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu sebeple öncelikle psikolojik sağlığın kuramsal yapısı incelenecektir.

Psikolojik sağlamlık alanyazında kendisine yer bulduğu andan itibaren kavrama yönelik bakış açısında değişimler yaşanmıştır. Örneğin, psikolojik sağlamlık konusundaki ilk çalışmalar başladığında “yenilmezlik” olarak adlandırılmıştır (Anthony, 1987). Bunun yanında “strese dayanıklı” ve “dayanıklı-sağlam” kavramları da alanyazında kendisine yer bulmuştur (Cutuli vd., 2020, s.172). Süreç içerisinde “yenilmezlik” kavramının psikolojik sağlamlığın kapsadığı anlamı içermediği anlaşılmış ve kavram genişletilmiştir (Luthar vd., 2000). Türkçe’ye “yılmazlık (Gürgeç, 2006)”, “psikolojik dayanıklılık (Çetin ve Anuk, 2020; Ülker Tümlü, 2012)” gibi kavramlarla da çevrilen psikolojik sağlamlık kavramının ve bu kavramı açıklayan kuramların nasıl bir gelişim sergilediği aşağıda sunulmuştur.

Psikolojik sağlamlık kavramı, alanyazında kendisine yer etmesinden bugüne kadar çeşitli kavramsallaştırma aşamalarından geçmiştir. İlk çalışmalardan bugüne dört dalga bulunduğu söylenebilir (O’Dougherty Wright vd., 2013). Psikolojik sağlamlığın aşamaları esasen psikolojik sağlamlık çalışmalarındaki fikri değişimlerle açıklanabilir. İlk dalgadaki psikolojik sağlamlık araştırmalarında psikolojik sağlamlık ve ilişkili faktörlerin anlaşılması odak noktasıyken ilerleyen dönemlerde bu durum değişmiş ve çocuk ve ergenler üzerine yoğunlaşan çalışmalarda risk faktörleri, koruyucu faktörler üzerine odaklanılmıştır (Anthony, 1987; O’Dougherty Wright vd., 2013; Werner ve Smith, 1982). Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık kişiliğin bir parçası olarak ele alınmış ve ego sağlamlığı olarak adlandırılmıştır (Anthony, 1987). Kısacası psikolojik sağlamlık çalışmalarının ilk dalgasında psikolojik sağlamlığın ne olduğu, tüm bireylerde görülmemesinin olası sebepleri ve hangi faktörlerle ilişkili olduğuna dair tanımlayıcı çalışmalar yürütülmüştür (Fletcher ve Sarkar, 2016). Bunun yanında ilk dalga araştırmalarında çeşitli faktörler bağlamında koruyucu mekanizmalara ve risk faktörlerinin tanımlanmasına özellikle yer verilmiş, bireyin gelişimine destek olan aile, çevre gibi faktörler incelenmiştir (O’Dougherty Wright vd., 2013; Richardson, 2002; Werner, 1996). İkinci dalga psikolojik sağlamlık çalışmalarında sistemler düzeyinin önem kazandığı görülmektedir (Masten vd., 1990; Richardson, 2002). Zira bu aşamada psikolojik sağlamlığın bir süreç olduğu anlaşılmış ve süreç ekolojik bağlamda açıklanmaya çalışılmıştır (Masten,

2007; Masten vd., 1990). Üçüncü dalga çalışmalarında ise psikososyal bir bakış açısıyla bireylerin psikolojik sağlımlıkları önündeki engelleri belirlemek ve kriz durumu oluşmadan önce önlemeye, gerekli ise müdahale etmeye odaklanılmıştır (Masten, 2007; Richardson, 2002). Dördüncü aşamada ise psikolojik sağlımlığı belirleyen süreçler derinlemesine incelenmiş, bu süreçteki çalışmalarda disiplinler arası bakış açısı önem kazanmıştır (Masten ve Obradović, 2007). Bu bağlamda psikolojik sağlımlık çalışmaları tarihi boyunca elde edilen bulgularla beraber, farklı disiplinlerden de yararlanarak araştırmalara devam edilmektedir (Masten, 2007; O'Dougherty Wright vd., 2013; Tabibnia, 2020).

Görülebileceği üzere psikolojik sağlımlığın kuramsal yapısının oluşumunun karmaşık bir süreçten geçtiği, içinde farklı yaklaşımların bulunduğu söylenebilmektedir. Ancak araştırmacıların ortak fikir sahibi olduğu bazı noktalar bulunmaktadır. Örneğin bazı bireylerin riskli durumlarda bulunmalarına rağmen psikolojik sağlımlık düzeylerini korumalarına yardımcı olacak kaynaklara sahip olmaları veya olmamaları (Werner, 1996) önemli bir odak noktasıdır. Bu durumda dikkat edilmesi gereken nokta psikolojik sağlımlığın oluşması için tek başına bir olayın yaşanmasının yeterli olmamasıdır zira psikolojik sağlımlık, bir veya birkaç faktörün tekil ürünü olmaktan ziyade, kümülatif bir şekilde bir araya gelen faktörlerden oluşmaktadır (Bonanno 2004; Southwick vd., 2014). Daha açık bir ifadeyle psikolojik sağlımlık, bireyin stresli deneyimlere nasıl tepki vereceğini belirlemek için birbiriyle etkileşime giren bir dizi biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörü içermektedir (Southwick vd., 2014). Bu faktörlerin etkileşimi de psikolojik sağlımlığın inşasında rol oynamaktadır.

Genel yapısına bakıldığında psikolojik sağlımlık, risk faktörleri, koruyucu faktörler ve sonuçlar olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır (Smith ve Hayslip, 2012). Koruyucu faktörler, yaşantılar sonucunda bireyler için olumlu sonuçları öngören bireysel veya çevresel özellikler olarak tanımlanmakta (Smith ve Hayslip, 2012) olup özellikle risk altındaki bireyleri risk faktörlerinin etkilerinden korumaya yöneliktir (Carbonell vd., 1998; Luthar ve Cicchetti, 2000). Sonuçlar ise psikolojik sağlımlık sürecinin sonunda elde edilen çıktılarını ifade etmektedir (Smith ve Hayslip, 2012).

Koruyucu faktörlerin neler olduğuna dair farklı araştırmacıların farklı görüşleri bulunmaktadır. Örneğin Southwick vd. (2014) genel koruyucu faktörleri öz yeterlik, bilişsel esneklik, sosyal becerilerin yüksek düzeyde olması, olumlu duyguların yoğunluğu, rol modellerin güçlü olması ve strese karşı tepkileri düzenleyebilme becerisi olarak sıralamaktadır. Bunun dışında yüksek benlik saygısı, yetkinlik algısı gibi özellikler bireylerin psikolojik sağlıklarını yordayıcı özellikte görülebilir (Das ve Arora, 2020). Benzer bir şekilde, Everly ve Lating (2012) psikolojik olarak sağlam bireylerin yedi ortak özellik taşıdığını savunmaktadır ve bunlar; yenilikçi düşünme becerisi, kararlılık gösterme, sebat, kişilerarası bağlılık, dürüstlük, öz denetim becerisinin yüksek olması ve iyimserlik olarak sıralanabilir. Bunların dışında psikolojik sağlığa dair kişilik özellikleri, entelektüel yetenekler, sosyal destek kaynakları, kaliteli kişiler arası ilişkiler, işlevsel başa çıkma stilleri, duygusal regülasyon, bilişsel beceriler, kişisel gelişim sağlama, yaşamda amaç edinme vb. diğer koruyucu faktörler bağlamında değerlendirilmektedir (Goldstein ve Brooks, 2005). Kısacası bireyin sahip olduğu ve uyum sağlamasına yardımcı çeşitli kişisel özellikleri de psikolojik sağlamlık adına koruyucu olarak değerlendirilmektedir (Southwick vd., 2014). Ancak kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olmadığını savunan görüşler de alanyazında mevcut olup, bu bakış açısına göre kişilik özelliklerinden ziyade psikolojik sağlamlığı oluşturan süreçlere dikkat edilmesi daha önemlidir (Luthar vd., 2000). Kısacası kişisel veya çevresel özellikler bağlamında koruyucu faktörlerin bireyin uyum sağlama kapasitesini beslediği anlaşılmaktadır (Southwick vd., 2018). Aksi yönde kimi faktörler uyum sağlama becerisini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Smith ve Hayslip, 2012). Bu faktörler risk faktörleri olarak adlandırılmaktadır.

Risk faktörleri bireyler için tehdit unsuru oluşturan ve ortadan kalktığında bireyin psikolojik sağlamlığının gelişeceği düşünülen faktörler olarak çalışmalarda değerlendirilmektedir (Smith ve Hayslip, 2012). Örneğin doğal afetler (Kararımak, 2006), düşük SED (Graham vd., 2022; Sun vd., 2022), şiddete maruz kalma (Çetin Dağlı, 2009) gibi durumlar birer risk faktörü olarak ifade edilebilir. Ayrıca birey için koruyucu olan faktörlerin ortadan kalkması da birer risk faktörü olarak değerlendirilebilir (Smith ve Hayslip, 2012).

Örneğin fiziksel sağlığın bozulması, sosyal statü kaybı, finansal güçlük yaşama, yaş alma gibi durumlar da bu bağlamda değerlendirilebilir (Smith ve Hayslip, 2012; Southwick ve Charney, 2012). Risk faktörleri, bireyde sonradan ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlar için kesin bir sebep olmasa da olumsuz sonuçların yordayıcısı olabilmektedir (Carbonell vd., 1998). Zira risk faktörlerine yönelik etkili müdahaleler olmadığında risk altındaki bireylerin gelişimsel görevleri dahil çeşitli yaşamsal mücadelelerde zorlanacakları alanyazında belirtilmektedir (Luthar ve Cichetti, 2000).

Koruyucu faktörler ve risk faktörleri psikolojik sağlamlığın zeminini oluşturan yapılarıdır. Bahsedilen faktörlerin etkileşimleri sonucunda çeşitli sonuçlar doğmaktadır (Kararımak, 2006). Bu sonuçlar olumlu ya da olumsuz olabilir. Ancak sonuçların değerlendirilmesi için bireyin sahip olduğu farklı özelliklere dikkat edilmesi gerekmektedir (Smith ve Hayslip, 2012). Olumlu sonuçların gözlenmesi için genel olarak bireyin zorlandığı bir durum karşısında iyi uyum sağlamasına odaklanılırken, olumsuz sonuçlar için durum tersidir (Ong vd., 2009). Örneğin travma sonrası büyüme olumlu bir sonuç olarak ele alınabilirken (Chi vd., 2020), bağımlılık yapıcı madde kullanımında artış gözlenmesi olumsuz bir sonuç olarak değerlendirilebilir (Ramadianto vd., 2022). Ancak sonuçlar bağlamında genel bir yargıya varmak yanıltıcı olabilecektir. Çünkü bireyin bir alanda olumlu sonuçlar elde etmesi yaşamın tüm alanlarına genellenemez (Kaplan, 2013; Tusaie ve Dyer, 2004). Zira psikolojik sağlamlık, içerdiği tüm faktörlerin dinamik etkileşimi sonucunda meydana gelen canlı bir yapı olarak düşünülmektedir (Kaplan, 2013). Sonuç olarak psikolojik sağlamlığın yalnızca içsel faktörlerle incelenemeyeceği anlaşılmaktadır. Daha önce bahsedildiği üzere psikolojik sağlamlık çeşitli çevresel ve sistemsel durumlardan da etkilenmektedir (Masten, 2007). Bu bağlamda psikolojik sağlamlığa yönelik kuramsal çerçeve ekolojik sistemler kuramı (Bronfenbrenner, 1979) ve ilişkili çalışmalar kapsamında genişletilmesi gerekli görülmektedir.

### ***Ekolojik Kuram Çerçevesinde Psikolojik Sağlamlık***

Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Kuramının insana yaklaşım biçimi psikoekolojiktir (Bronfenbrenner, 1979). Bireyin dünyayı anlamlandırmasında fenomenolojik alanın ayrı bir yer

tutması hasebiyle ekolojik sistemler yaklaşımında bireyin öznel yaşantıları ve dış dünya gerçeklerinin etkileşimi birey için çekirdek niteliği taşımaktadır (Brofenbrenner ve Morris, 2006). Bireyin dünyayı anlamlandırmaya başladığı noktada ise sistemler devreye girmekte ve ekolojik sistemler kuramının temelini oluşturmaktadır (Brofenbrenner, 1979). Daha açık bir ifadeyle ekolojik sistemler kuramı, birey gelişimine yaşam boyunca değişen sistemler arası karşılıklı bir etkileşim bağlamında yaklaşmaktadır (Brofenbrenner, 2005). Bu karşılıklı etkileşim sonucunda bireyselden evrensele doğru bir sistemler bütünü oluştuğu varsayılmaktadır (Brofenbrenner, 1979). Bu bağlamda sistemler mikrosistemler, mezosistemler, egzosistemler ve makro sistemler olarak ayrılmaktadır (Brofenbrenner, 1979). Bu sistemler arasında kapsayıcılık olarak makrosistemlerden mikrosistemlere doğru dıştan içe bir yapılanma bulunmaktayken (Brofenbrenner ve Morris, 2006), gelişimsel açıdan ise mikrosistemlerden makrosistemlere içten dışa doğru bir etkileşim olduğu varsayılmaktadır (Brofenbrenner, 1979). Bunun yanı sıra sistemler arası ilişkiyi her sistem boyutunda etkileyen ve bu etkileşimden etkilenen kronosistem de yer almaktadır (Brofenbrenner ve Morris, 2006). Kronosistem, yaşam boyu yaşanılmış olayların ve olayları algılayış biçimlerinin zaman bağlamında değerlendirilmesi ile oluşmakta, bunun yanında kronosistemin hem bireyden etkilenen hem de bireyden bağımsız bir yapısı bulunmaktadır (Brofenbrenner, 2005). Örneğin bireyin yaşı, geçmişi ve zamana göre normal olmayan durumlar kronosistemin birer parçası olarak görülebilir (Smith ve Hayslip, 2012).

Ekolojik yaklaşıma göre sistemler arası geçişler dinamiktir (Brofenbrenner ve Morris, 2006). Bu bağlamda bireye özgü bir sistem olarak görülen mikro sistemden, bireyin etkisinin direkt gözlenemediği ancak sistemin bir parçası olduğu makrosisteme geçiş bu yolla oluşmaktadır (Brofenbrenner, 2005). Öncelikle mikro sistemler bireyin çekirdekte etkileşime geçtiği aile, iş yeri, okul gibi ortamlarda bulunan çok boyutlu ve karmaşık ilişki yapılarını yansıtmaktadır (Brofenbrenner ve Morris, 2006). Mezosistemler, mikrosistemlerin bir araya gelmesi ile (örneğin bireyin okul ve aile yaşantısının bir araya gelmesi) oluşmaktayken, egzosistemler ise bireyin dışında yer alan başka bir sistemin (örneğin ebeveynin iş yerindeki

mikrosistemi) dahil olmasıyla oluşur, bu anlamda mikrosistem ve mezosistemlerden farklılaşmaktadır (Brofenbrenner, 1979). Mikrosistemler, mezosistemler ve egzosistemlerin bir araya gelmesi ve beraberinde inanç, kültürel bağlam, koruyucu faktörler ve risk faktörleri gibi unsurların etkisiyle oluşan Makro sistemler bireye geniş bir perspektif sunmaktadır (Brofenbrenner, 2005). Ekolojik sistemler yaklaşımı bireye hem öznel hem de kolektif bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır (Brofenbrenner ve Morris, 2006). Bu sebeple sistemlerin psikolojik sağlık ile arasında yadsınamaz bir ilişki olduğu düşünülmektedir zira ekolojik sistemler yaklaşımında sistemlerin bireyden ayrı düşünülmemeyeceği ekolojik sistemler yaklaşımında vurgulanarak, bireyi hem sistemi etkileyen hem de sistemden etkilenen olarak konumlandırmaktadır (Masten ve Obradović, 2008; Schoon, 2006).

Psikolojik sağlık birey, aile, sosyal çevre ve sistem düzeyinde ortaya çıkmakta ve sistemin kendisini korumasını içeren, bireyin gelişimini engelleyebilecek durumlara karşı uyum sağlayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2013; Schoon, 2006; Wister ve Speechley, 2020). Yani sistemler bağlamında psikolojik sağlık, sistemin duruma karşı verdiği tepki ile ilişkili görülmektedir (Masten, 2007). Sistemin tepkisi işlevsel ve uyum sağlayıcı bir yönde ise hem sistemin hem bireyin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Walsh, 2020). Örneğin COVID-19 Pandemisi'nde bireyleri korumaya yönelik doğru politikaların uygulanması, bireylerin birbirine maddi veya manevi çeşitli destekler vermelerinin sistemleri güçlendirdiği, bu yolla da bireylerin psikolojik sağlık düzeylerine katkı sağladığı düşünülmektedir (Wister ve Speechley, 2020). Sonuç olarak, ekolojik sistemler bakış açısı ile psikolojik sağlığını etkileyebilecek birçok bireysel, ailesel, çevresel ve sistemsel faktörün olduğu ve bu faktörlerin birbiriyle etkileşim halinde olduğu söylenebilir.

### **Başa Çıkma Stratejileri**

Başa çıkma stratejileri, zor durumlarla karşılaşıldığında, bireyin psikolojik anlamda sağlıklı kalabilmesi için devamlı olarak uyguladığı ve değişkenlik gösteren çeşitli yollar veya tepkiler olarak tanımlanabilir (Carver ve Connor-Smith, 2010; Lazarus ve Folkman, 1984;



Skinner vd., 2003). Benzer şekilde başa çıkma stratejileri bireyleri stresli durumlardan kurtarmak veya stresli durumun zararlı etkilerini azaltmak için kullanılmaktadır (Carver ve Connor-Smith, 2010; Frydenberg, 2018). Bu bağlamda başa çıkma stratejileri uyum sağlama yeteneği olarak görülmekte (Frydenberg, 2018) ve psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlık, deneyimlenen duygunun ya da durumun varlığından veya ne olduğundan çok karşısında takınılan tutumla ilişkilidir (PeConga vd., 2020). Yaşanan bir olay veya hissedilen bir duygu karşısında takınılan tutum da başa çıkma ile ilişkilidir (Carver ve Connor-Smith, 2010). Bu sebeple psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejileri birbirini hem etkileyen hem de birbirinden etkilenen bir konumdadır (Neenan, 2009). Ancak bu ilişki tek yönlü olarak düşünülmemelidir çünkü bir başa çıkma stratejisinin işlevi, psikolojik sağlamlık düzeyine olumlu etkilerde bulunabildiği gibi bir yandan olumsuz etkileyebilir ki bu durumda başa çıkma stratejileri işlevsel ya da işlevsel olmayan biçimde olabilmektedir (Aydoğdu, 2013; Gloria ve Steinhardt, 2014; Neenan, 2009). Çeşitli yaşamsal durumlar karşısında işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanmak bireylerin bu durumlar karşısında daha dayanıklı olmalarını sağlamakta ve psikolojik sağlamlıklarına destek vermekteyken işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmak ise çözülmesi gereken sorunların devamlılığına sebep olup psikolojik sağlamlıklarına zarar vermektedir (Neenan, 2009). İşlevsel olmayan başa çıkma stratejileri; olay hiç yaşanmamış gibi davranmak, sorunun çözümünü bir başkasından beklemek, duygularını bastırarak güçlü görünmeye çalışmak, kurban rolüne bürünmek gibi bilişsel biçimde görülebilir (Neenan, 2009). Ayrıca kadercilik de işlevsel olmayan yaklaşımlardan bir tanesidir (Assante ve Candel, 2020). Bunun dışında işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri madde kullanımı, kendini izole etme, duyguları bastırma gibi duygusal ve davranışsal biçimlerde de görülebilmektedir (Bartram ve Gardner, 2008; Radnitz ve Tiersky, 2007).

Southwick ve Charney (2012) psikolojik sağlamlıkla ilgili 10 işlevsel başa çıkma stratejisi sunmaktadır. Bunlar; korkuyla yüzleşmek, iyimser ve gerçekçi bakış açısını sürdürmek, sosyal destek arayışında bulunmak ve sosyal desteği kabul etmek, rol modellerin

örnek alınması, ruhani ve içsel değerlere yönelmek, yaşananları değiştirmenin bir yolu olmadığını kabul etmek, mizahın gücünü kullanmak, yaşanan zorluklardan fırsat yaratabilmek, yaşananları kişisel gelişim için bir fırsat olarak görmek olarak sıralanabilir (Southwick ve Charney, 2012). Bu bağlamda kişilik özelliklerinin de başa çıkma stratejileri ile değerlendirilmesi gereken kavramlar olduğu anlaşılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Ancak başa çıkma stratejileri kişilik özelliklerinin birincil yansıması olarak görülmemeli, bazı yardımcı özelliklerle daha işlevsel başa çıkmaya yardımcı olduğu düşünülmelidir (Carver ve Connor-Smith, 2010). Zira bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri ve buna bağlı olarak mizacı, yaşam durumlarına nasıl tepki vereceğinin bir belirleyicisi olabilir ve bu özellikler birey için başa çıkma stratejileri olarak değerlendirilebilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa çıkma stratejileri, insanlık tarihi açısından bakıldığında öncelikle yaşamda kalma ile ilişkili olarak düşünülebilir ve evrimsel süreçte edinilen savaş ya da kaç taktiği de bu bağlamda bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir ancak bu yönteminin açıkladığı başa çıkma davranışı, insanlığın karmaşıklığı karşısında yetersiz kalmakta ve başa çıkma ile ilgili başka açıklamalara ihtiyaç duyulmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma stratejilerinin ne olduğunun, hangi süreçlerle ilişkili olduğunun anlaşılması psikanalitik yaklaşım, bilişsel yaklaşım ve pozitif psikoloji olmak üzere pek çok psikoloji kuramında ortak bir kavram olarak ele alınmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Neenan, 2009).

### ***Psikanalitik Yaklaşım Göre Başa Çıkma Stratejileri***

Psikanalitik yaklaşıma göre başa çıkma stratejileri öncelikle savunma mekanizmaları ile ilişkilidir. Başka bir ifadeyle başa çıkma davranışı bireyin bilinçaltıyla yakın temas halindedir (Aldwin ve Brustorm; 1997; Aldwin ve Yandura, 2004). Ancak psikanalitik yaklaşım başa çıkma stratejilerini açıklamakta kimi noktalarda yetersiz kalmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Zira psikanalitik yaklaşım başa çıkma stratejileri doğrusal bir yapıda ve bilimsel olarak çözümlenmesi zahmetli bir bakış açısıyla ele almaktadır (Adwin ve Yandura, 2004). Bahsedilen zahmetli bakış açısı Vaillant'a (2011) göre; başa çıkma stratejilerinin doğrusal bir yapıda ele alınması, bunun yanında savunma mekanizmaları ile kavramsal olarak

eşleştirilmesinden kaynaklanmaktadır. Savunma mekanizmalarının kullanımı, sonuçları işlevsel olsun ya da olmasın, genel olarak bireylerin kendilik bütünlüklerini korumak adına işlettikleri bir süreç olarak görülmektedir (Haan, 1977). Bu bağlamda psikanalizde savunma mekanizmaları en ilkelden en gelişmişe doğru sıralanmakta, bu durumda gelişmiş savunma mekanizmaları (örn., Yüceltme ve mizah gibi) bireylerin başa çıkmada başarılı olduklarına işaret etmekteyken tam tersi durumda da ilkel savunma mekanizmaları (örn., inkâr ve çarpıtma gibi) bireylerin başa çıkmada yetersiz kaldıklarını göstermektedir (Vaillant, 2011). Yine de klasik psikanaliz yaklaşımından farklı olarak modern psikanalizde, bireylerin başa çıkma stratejilerinin oluşumu hakkında daha esnek yaklaşımlar bulunmakta, modern yaklaşımlar başa çıkma stratejilerinin oluşumu ve kullanılması süreçleri için ego gelişimiyle çevre etkileşimi arasındaki ilişkiyi önemsemektedir (Haan, 1977). Bu bağlamda modern psikanalizde bireyin bilinçli eylemlerine, problem çözme becerilerine, kısacası yaşama uyum sağlamaya yönelik çabalarına daha çok önem verildiğinin söylenmesi yanlış olmayacaktır (Radnitz ve Tiersky, 2007).

### ***Bilişsel Yaklaşımlara Göre Başa Çıkma Stratejileri***

Bilişsel yaklaşımlar açısından başa çıkma stratejileri genel olarak bireylerin durumları algılama biçimlerine odaklanmaktadır (Pretzer vd., 2002; Roesch vd., 2002). Çeşitli yaşam koşullarına karşı kullanılan etkili başa çıkma stratejileri, bilişsel yaklaşımlarda önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin başa çıkma stratejilerinin uyum sağlayıcı olması daha az bilişsel çarpıtmaya ve daha az uyum sorununa işaret etmektedir. Kısacası bilişsel yaklaşımlarda başa çıkma stratejileri bireyin düşünce ve davranışları arasında bir katalizör görevi görmektedir (Pretzer vd., 2002). Öte yandan, başa çıkma stratejilerinin incelenmesinde önemli olan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlar bireyin bilişsel gelişimi, çevresi ile etkileşimi ve doğuştan getirdiği mizaç özellikleri olarak sıralanabilir (Aldwin ve Brustorm, 1997). Bu sebeple başa çıkma stratejilerinin incelenmesi bireyin bilişsel özelliklerinin, davranış biçimlerinin ve çevresel özelliklerinin ele alınmasıyla mümkün görünmektedir.

Başa çıkma stratejileri bilişsel yaklaşımlar bağlamında birçok araştırmacı tarafından çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmuştur. Bunlardan bir tanesi Lazarus ve Folkman'ın (1984) önerdiği problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileridir. Bahsedilen sınıflandırma yalnızca başa çıkma stratejilerini kategorik olarak ayırmaktan ibaret olmayıp, aynı zamanda başa çıkma sürecine de odaklanmaktadır (Aldwin ve Brustorm, 1997). Bu anlayışa göre birey bir sorunla karşılaştığında onu çözmek için mantıklı ve gerçekçi düşünme sistemiyle bir sonuca ulaşacağı varsayılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre başa çıkma süreci dinamik bir süreçtir. Bu süreçte bireyler duygu ve düşüncelerini düzenleyerek, değerlendirme yaparak süreci yönlendirir ve bir sonuca ulaşır (Radnitz ve Tiersky, 2007). Bahsedilen süreci yönlendirmek için ise problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Ancak bir başa çıkma stratejisinin problem odaklı mı yoksa duygu odaklı mı olduğuna karar vermek için basit kategorilerden yararlanmak yerine birey bazında bir değerlendirme yapmanın ve o stratejinin hangi amaçla kullanıldığının anlaşılması daha etkili olabilmektedir (Radnitz ve Tiersky, 2007). Bu sebeple problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmanın altında yatan düşünce sistemlerinin anlaşılması önemli görülmektedir.

Problem odaklı başa çıkma bireylerin stres yaratan durumlara nasıl tepki verdikleri ve durumu lehine çevirmek adına attığı adımlarla karakterize edilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu yaklaşımda bireyin çevre ile ilişkisini işlevsel anlamda düzenlemeye çalıştığı söylenebilir (Lazarus, 1993). Örneğin bireyin sorunu çözmek adına bilgi edinmesi, kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirmesi ile ilişkili olan aktif problem çözme becerileri de problem odaklı başa çıkma stratejilerinden bir tanesidir (Radnitz ve Tiersky, 2007). Daha geniş bağlamda problem odaklı başa çıkma stratejilerine örnek olarak probleme yönelik yeni bakış açıları ya da planlar geliştirmek ve aşamaları takip etmek, gerçekliği daha yapıcı bir bakış açısına oturtmak, yeni beceriler geliştirmek gibi stratejiler verilebilir (Bartram ve Gardner, 2008).

Duygu odaklı başa çıkma ise bireylerin sorun karşısında duygusal kaynaklarını nasıl yönettikleri ile ilişkili görülebilir (Lazarus, 1993; Lazarus ve Folkman, 1984). Duygu odaklı başa çıkmanın kullanımı uyum sağlayıcı aktivitelerle uğraşma, dikkati başka yöne çevirme, maneviyata yönelme, geri çekilme gibi stratejiler aracılığı ile gözlenebilir (Bartram ve Gardner, 2008). Problem ya da duygu odaklı başa çıkma sınıflandırmasında problem odaklı başa çıkma stratejilerinin olumlu işleyişe işaret ederken duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise bir yandan olumlu işleyişe odaklanırken bir taraftan da olumsuz ve işlevsel olmayan bir işleyişe işaret ettiği söylenebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bağlamda duygu düzenleme becerilerinin bireylerin duygu odaklı işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanma konusundaki yeterliliklerini güçlendireceği düşünülebilir (Torinomi vd., 2022).

Bireylerin başa çıkma stratejileri farklı kuramcılar tarafından ele alınsa da Skinner vd. (2003) bunları 13 kategori halinde sınıflandırmışlardır. Bunlar; problem çözme (strateji geliştirme, araçsal eylem ve plan ile karakterize), bilgi arama (okuma, gözleme ve başkalarından faydalanma ile karakterize), çaresizlik (kafa karışıklığı, bilişsel müdahale, bilişsel yorgunluk ile karakterize), kaçınma (bilişsel ve davranışsal kaçınma, reddetme, kuruntu alt boyutları), kendisine güven (duygu düzenleme becerileri, davranış düzenleme becerileri, duygusal ifade ve bakış açısı ile karakterize), destek arama (bağlantı ve konfor arama, araçsal yardım ve spirüel destek ile karakterize), delegasyon (işlevsel olmayan yardım arama, şikayet etme, mızızlanma ve kendisine acıma ile karakterize), izolasyon (sosyal geri çekilme, gizlenme ve başkalarından uzaklaşma ile karakterize), uyumsuzluk (dikkat dağıtma, bilişsel yeniden yapılandırma, minimize etme, kabullenme ile karakterize), uzlaşma (pazarlık yapma, ikna, öncelikleri belirleme ile karakterize), teslimiyet (ruminasyon, güçlü sebat, rahatsız edici düşünceler ile karakterize), karşıtlık (başkalarını suçlama, yansıtma ve agresyon ile karakterize) olarak sıralanabilir (Skinner vd., 2003).

Yukarıda bahsedilen stratejiler, kategoriler ve birey özellikleri incelendiğinde, bahsedilen stratejileri uygun bir şekilde kullanan bireylerin esasen yaşamı olduğu gibi kabul edebilme ya da değişen yaşam koşullarına daha işlevsel biçimde uyum sağlayabilme

becerisinin gelişmiş olduğu da tahmin edilebilir. Uyum sağlayabilme becerisi de psikolojik sağlamlığın önemli göstergelerinden bir tanesidir (Scheier vd., 2001; Goldstein ve Brooks, 2005). Yine başa çıkma stratejileri için önemli noktalardan bir tanesi, bu sürecin devamlı olması ile ilgili olup yaşamsal durumlar değiştikçe, bireyin de başa çıkma stratejilerini bilişsel ve davranışsal anlamda da değiştireceğidir (Aldwin ve Brustorm, 1997; Lazarus ve Folkman, 1984). Benzer şekilde başa çıkma stratejilerinin işlevsel olup olmadığı bireyin mevcut sorununa göre değişeceği (Frydenberg, 2018; Skinner vd., 2003) ve işlevsel başa çıkma stratejilerinin zaman içinde yerini işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine bırakabileceği riski de göz önünde bulundurulmalıdır (Drach-Zahavy vd., 2022). Kısacası başa çıkmanın canlı bir yapıya sahip oluşu, bireyin uyum sağlama becerilerini geliştirerek farklı durumlara farklı stratejilerden yararlandıkları düşünülmelidir (Aldwin ve Brustorm, 1997). Bu noktadan hareketle COVID-19 Pandemisi sürecinde bireylerin başa çıkma stratejilerinin de değişkenlik gösterebileceği düşünülebilir ve alanyazında yer alan çeşitli başa çıkma stratejilerinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerekli görülmektedir. Zira dünya çapında büyük değişimler yaşanmıştır ve bu değişimlerin insan hayatına da zuhur etmemesi gibi bir durum söz konusu değildir (Son vd., 2020). Başka bir ifadeyle, pandemi sonrasında pandemi öncesine göre bireylerde bilişsel, duygusal ve davranışsal çeşitli değişimler olduğu gözlenmektedir (Shanahan vd., 2020). Ancak başa çıkma stratejilerinin ele alınmasını güçleştiren önemli sorunlardan bir tanesi alanyazında başa çıkma stratejilerinin sınıflandırmalarının çok çeşitlenmesidir (Skinner vd., 2003). Ayrıca COVID-19 Pandemisi'nin getirdiği yaşamsal zorluklar sebebiyle başa çıkma stratejilerinin ele alınması için farklı bir yaklaşımın baz alınması gerektiği düşünülmektedir. Ek olarak pandemi sürecinde uygulanan başa çıkma stratejilerinin incelenmesi ve işlevselliklerinin tartışılması, bireylerin toplumsal olaylara verdikleri yanıtların anlaşılması ve gelecekte oluşabilecek benzer durumlarda önlem alınabilmesi için gereklidir. Bu sebeple pandemi esnasında kullanılan başa çıkma stratejilerinin öncelikli olarak işlevsel ve işlevsel olmayan biçimde ele alınması anlaşılabilirliği kolaylaştıracaktır.

COVID-19 Pandemisi'nde başa çıkma stratejilerine işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri olarak bakıldığında işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri COVID-19 Pandemisi ile ilgili haberleri yok sayma (Son vd., 2020), kaçınma (Patias vd., 2021), alkol ve sigara kullanımı (Son vd., 2020), sağlıksız beslenme veya beslenme düzeninde bozulma (Son vd., 2020), normalde olduğundan fazla miktarda uykuya zaman ayırma (Son vd., 2020) ve kendini sosyal ortamlardan geri çekme (Baloran, 2020; Wang vd., 2020) olarak sıralanabilir. İşlevsel başa çıkma stratejilerine bakıldığında bunlar; duygusal destek arama, COVID-19 Pandemisi'ni kabul etme, COVID-19 Pandemisi ile ilgili doğru bilgi kaynaklarından yararlanma (Baloran, 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020) yaşananları olumlu bakış açısıyla yeniden çerçeveleme, fiziksel aktivitede bulunma, meditasyon ya da dua etmek gibi spiritüel aktivitelerde bulunma (Baloran, 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020), duygularını dışa vurma (Baloran, 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020), başkalarına yardım etme, sevilen kişilerle iletişimi sürdürme ve duygusal yakınlığı sürdürme (Baloran, 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020), günlük rutini devam ettirme, profesyonel yardım arama, olumlu düşünme, günlük tutma, hobiler edinme, oyun oynamak (Baloran, 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020), evcil hayvanlarla vakit geçirme ve günü planlama (Son vd., 2020; Wang vd., 2020) olarak sıralanabilir.

COVID-19 Pandemisi'nde bireylerin kullandığı başa çıkma stratejilerinin birbirinden farklı olduğu anlaşılmaktadır. Sözü edilen çeşitli başa çıkma stratejilerinin uygun bir çatı altında toplanması ve pandemi ile gün yüzüne çıkan çeşitli başa çıkma stratejilerinin doğasının anlaşılması adına Hatun vd. (2020) pandemiyle başa çıkma stratejilerini bilişsel, aşkın, ilişkisel ve davranışsal olmak üzere dört temel alanda toplamıştır. Bahsedilen başa çıkma stratejilerinin pandemi öncesinde de çeşitli araştırmacılarca da ele alındığı ancak bu başa çıkma stratejilerinin detaylandırılarak incelenmediği bilinmektedir (bkz., Billings ve Moos, 1981; O'Brien ve DeLongis, 1996; Reed, 1992; Wills, 1997).

Bilişsel başa çıkma stratejileri problem durumuna yönelik bilişsel çeşitli stratejiler aracılığıyla yeni bakış açıları sunmaktadır (Wills, 1997, s.168). Bu bağlamda bilişsel başa

çıkma stratejileri; durumu kabul etme, durumun olumlu taraflarına odaklanma, olumlu gelecek kurguları oluşturma, durumla baş etmek için alternatif yollar arama, yeniden çerçeveleme, duruma dair bakış açısını değiştirme, durum hakkında daha objektif bakış açıları edinmeye çalışma gibi işlevsel olanları incelediği gibi işlevsel olmayanları da içermektedir (Billings ve Moos, 1981; Garnefski vd., 2001). İşlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ise kendini veya başkalarını suçlama, felaketleştirme, ruminasyon (Billings ve Moos, 1981; Garnefski vd., 2001; Neenan, 2009), tünel bakışı, görmezden gelme (Neenan, 2009) gibi çeşitli bilişsel çarpıtmaları veya inanışları içermektedir. Ancak işlevsel başa çıkma stratejileri ile ruminasyon gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin de özellikle sağlık riski söz konusu olduğunda bireyler için işlevsel başa çıkma olarak değerlendirilebileceği vurgulanmakta, bu sayede bireylerin risk algısının artması ve beraberinde kendini korumayı getirebileceği belirtilmektedir (Görgeç vd., 2013).

COVID-19 Pandemisi bağlamında ise pandeminin zorluklarına karşı bireylerin yeniden çerçeveleme stratejisini kullandıkları vurgulanmaktadır (Le Vigouroux vd., 2021). Bunun dışında pandemide yanlış bilgilendirme olası psikolojik ve fiziksel sıkıntılar ile ilişkilendirilmesinden (Ying ve Cheng, 2021) ötürü pandemiye dair temiz bilgi kaynaklarına ulaşmak da diğer önemli strateji olarak görülmektedir (Hatun vd., 2020). Olumlu yeniden çerçeveleme de COVID-19 Pandemisi'nde bilişsel başa çıkma stratejilerinden biri olarak değerlendirilebileceğine alanyazında değinilmektedir (örn., Patias vd., 2021). Ayrıca pandemi sürecinde bireylerin psikolojik yardım arama davranışının da bu kapsamda değerlendirilmesi gerektiği de vurgulanmaktadır (Patias vd., 2021; Shechter vd., 2020).

Aşkılık kavramının, bireyin kendini aşmasına odaklanan bir yapısı bulunmaktadır (Baldacchino ve Draper, 2001). Aşkılık kavramı anlam oluşturma, iyimserlik, umut, maneviyat (Reed, 1992) ve şükür kavramları ile ilişkilendirilmektedir (Dahlsgaard vd., 2005, s. 205). Ayrıca bireylerin travmatik deneyimler yaşadıkları sonra toparlanmalarına destek verecek içsel güçleri barındırdığı için travma sonrası büyüme ile de yakın ilişki içinde görülmektedir (Reed, 1992; Vis ve Boynton, 2008). Bu bağlamda aşkılık, kişisel, kişiler arası ve kişiler üstü ilişkileri



de kapsamaktadır (Reed, 1992). İlişkili biçimde bireylerin manevi eğilimleri de aşkınlığın başa çıkma stratejisi olarak kullanımında önem kazanmaktadır zira maneviyatın yalnızca düşünsel boyutta etkili olmaktan ziyade daha az acı çekme ve somatizasyon ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Wachholtz vd., 2007).

Aşkın başa çıkma stratejileri pandemi öncesinde olduğu gibi pandemi döneminde de kendini aşmaya ve anlam bulmaya yönelik çeşitli girişimlerle ilişkilendirilmektedir (Seligman, 2002). Örneğin durumu kabullenme (Hatun vd., 2020; Le Vigouroux vd., 2021; Rossi vd., 2022) pandemi döneminde aşkın başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Bunun dışında iyimserlik (Reizer vd., 2022), sabır, umut (Counted vd., 2020), mizah (Reizer vd., 2022), inanç-din (Counted vd., 2020; Rossi vd., 2022), meditasyon (Shechter vd., 2020), şükür, değişime uyum sağlama gibi unsurlar da pandemi döneminde aşkın başa çıkma ile ilişkilendirilmektedir (Hatun vd., 2020).

İlişkisel başa çıkma stratejileri ise genel olarak çevre ile olumlu ilişkilere odaklanmakta olup bireylerin sosyal kaynaklarının güçlü olması ilişkisel başa çıkmanın önemli bir göstergesidir (Ong vd., 2009). Zira ilişkilerin varlığı ve sürdürülmesi, çeşitli stresli durum karşısında bireyler için koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (Marin vd., 2007). İlişkisel başa çıkma, yalnızca sosyal olmakla ilişkili olmayıp farklı faktörleri bünyesinde barındırmaktadır (O'Brien ve DeLongis, 1996). Örneğin iletişim kalitesi de ilişkisel başa çıkma stratejileri için önemli bir unsurdur çünkü sahip olunan ilişki doyurucu düzeyde değilse bireylerin ilişkisel başa çıkma stratejilerini kullanmaları işlevsel olmayan bir hale gelme ihtimali bulunmaktadır (Marin vd., 2007). Bu durum ilişkisel başa çıkma stratejilerinin işlevsel ya da işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini de barındırabileceği görüşüne (Kramer, 1993) katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda destekleyici, anlayış içeren ve kaliteli etkileşimi içinde barındıran ilişkilerde, ilişkisel başa çıkma stratejilerinin kullanılması işlevsel olarak görülmektedir (Marin vd., 2007). Empati kurma, ilişkisel başa çıkma stratejilerinin işlevsel olabilmesi adına önemli görülmektedir (Kramer, 1993). Bir başkası ile gerek bilişsel yollarla empati kurmaya çalışma, destek olma, anlayışlı yaklaşma, duyarlı olma gibi davranışsal yollarla bu beceriyi kullanmak işlevsel olarak

ilişkisel başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına katkı sağlayacaktır (O'Brien ve DeLongis, 1996).

İlişkisel başa çıkma stratejileri ile ilişkili araştırmalar kapsamında algılanan sosyal desteğin önemi COVID-19 Pandemisi bağlamında ele almaktadır (Li vd., 2020; Rossi vd., 2022). Ayrıca sosyal mesafe önlemleri kapsamında fiziksel etkileşimin azaldığı sırada sanal grup desteği de bu kapsamda değerlendirilmektedir (Shechter vd., 2020). Bunun yanında ilişkisel başa çıkma stratejileri aile, arkadaşlar ve yakın çevre bağlamında incelenmektedir (Hatun vd., 2020). Aile bağlamında COVID-19 Pandemisi'nde alınan tedbirler kapsamında birbirinden uzakta olma önemli bir risk faktörü olarak görülmekte bunun yanında çeşitli iletişim araçları aracılığı ile riskin indirgenebileceği ve yüz yüze olmasa da mesafeli iletişimin de sosyal destek kapsamında bireyler için koruyucu olacağı öne sürülmektedir (Gilligan vd., 2020). Benzer bir bulgu arkadaşlık ilişkileri için de geçerli görünse de bu noktada önemli bir husus, iletişimin sıklığından ziyade iletişimden alınan doyum ile ilişkili olduğudur (Juvonnen vd., 2021). Komşuluk ilişkilerinin ve çeşitli sosyal kuruluşlara katılımın da arkadaşlık ilişkileri kadar önemli olduğu belirtilmektedir (Gan ve Best, 2021). Bu bağlamda bu tür ilişkilerin pandemiye dair olumsuz etkiler üzerinde koruyucu yapısı olduğu ve işlevsel başa çıkma stratejilerine dahil olduğu düşünülmektedir.

Davranışsal başa çıkma stratejileri ise bireylerin bir sorunu olumlu yönde çözmek adına sahip olduğu, onları aktif olarak harekete geçiren yapılara atıfta bulunmaktadır (Willis, 1997). Bu bağlamda alanyazında; durumun ne olduğuna dair daha fazla çaba harcama, durum hakkında yetkililerle konuşma, duruma dair sevilen kişilerle iletişim kurma, olumlu ve işlevsel aksiyon alma ve daha fazla fiziksel aktivite ile karakterize edilen bir dizi davranışsal başa çıkma stratejisi önerilmektedir (Billings ve Moos, 1981). İşlevsel olmayan davranışsal başa çıkma ise daha çok yemek yeme, madde kullanımının artması gibi stratejilerden oluşmaktadır (Billings ve Moos, 1981).

Davranışsal başa çıkma stratejileri COVID-19 Pandemisi bağlamında çeşitli şekillerde ele alınmaktadır. Örneğin pandemi sürecinde yürütülen bir araştırmada davranışsal başa

çıkma stratejileri uyku düzeni, egzersiz yapma, beslenme düzenine dikkat etme, kişisel bakıma özen gösterme, yardım arama, kendisine zaman tanıyarak rahatlatıcı aktivitelerle uğraşma gibi işlevsel başa çıkma stratejilerini ele alırken diğer taraftan haberleri takip etmekten kaçınma, madde kullanımı gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin varlığını vurgulamaktadır (Werchan vd., 2022). Bunun dışında davranışsal başa çıkma stratejileri COVID-19 virüsüne karşı çeşitli önlemler alma, kişisel gelişime odaklanma gibi işlevsel olanların dışında kaçınma davranışlarını barındıran işlevsel olmayan başa çıkma yollarını da içermektedir (Hatun vd., 2020). Sonuç olarak bireylerin işlevsel başa çıkma yollarını öğrenmeleri ve kullanmaları yaşam kalitelerini ve doyumunu artırmakla beraber, gelecekte yaşanacak bireysel ya da toplumsal belirsiz durumlara karşı da tolerans geliştirebilmeleri için dikkate alınmalıdır.

Başta çıkma stratejileri, her durumda herkes için kullanılan ortak biçimlerden daha fazlasını içermektedir. Bu sebeple değişen yaşam şartları ile bireyler zorlu durumlar karşısında başta çıkmak için farklı stratejileri benimseyebilirler (Billings ve Moos, 1981). Bu bağlamda başta çıkma stratejilerinin doğru değerlendirilebilmesi için bireylerin farklı özellikleri, yaşam koşulları veya yaşadıkları problemler göz önünde bulundurulmalıdır. Başta çıkma stratejilerinin ele alınmasında bir diğer önemli unsur iyimserlik olarak görülebilir. Zira iyimserliğin odak noktalarından bir tanesi bireylerin mevcut duruma yönelik algılarının çözüme yönelik olması ile ilişkilidir (Gillham vd., 2001; Scheier ve Carver, 1992). Sonuç olarak, hangi başta çıkma stratejilerinin tercih edileceği, bireysel veya çevresel özellikler bağlamında değişkenlik gösterebilmektedir.

## **İyimserlik**

İyimserlik genel anlamda yaşamdan güzel beklentiler içinde olmayı açıklayan çok yönlü süreçleri içermektedir (Gillham vd., 2001; Scheier vd., 2001). Bu süreçler bireyin geleceğe yönelik olumlu ya da olumsuz düşüncelerini de içermekte olup düşüncelerin olumluya yönelik olması iyimserliğin varlığını desteklemektedir (Scheier ve Carver, 1992). İyimserlik bireylerin sahip oldukları içsel ya da dışsal kaynakları doğru kanalize etmelerine yardımcı olarak yaşam

kalitelerini artırmalarına hizmet etmektedir (Sweeny vd., 2006). Benzer şekilde yaşanan durum karşısında yaşanan duyguların (öfke, kızgınlık vb.) yoğunluğu ve bunun dengesinin oluşturulması iyimserlik için bir belirleyici olarak görülebilmektedir ki iyimser bireyler bahsedilen duygu dengesini olumlu yönde tutmaya gayret göstermektedirler (Scheier vd., 2001). Bu açıdan bakıldığında iyimserliğin bireylerin psikolojik sağlıkları için önemli bir olgu olduğu anlaşılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

İyimserlik günlük yaşamda da gözlenebilmesi açısından oldukça yaygın bir görünürlüğe sahiptir (Iacoviello ve Charney, 2014). Yine de iyimserlikle ilgili önemli yanlış anlaşılımlar mevcuttur. Bunlardan bir tanesi de iyimserliğin birey üzerindeki etkisinin yalnızca önceki duruma göre daha iyi hissetmeleri yönünde işe yaradığı algısıdır (Scheier ve Carver, 1992). Halbuki iyimserlik yalnızca bireylerin iyi hissetmeleri üzerine kurgulanmış bir olgudan çok daha karmaşık süreçleri ve sonuçları içermektedir ve benzer şekilde iyimserliği yalnızca basit bilişsel bir olgu olarak değerlendirmek de iyimserlikle ilgili duygusal ve motivasyonel süreçlerin göz ardı edilmesine yol açabilmektedir (Peterson, 2000). İyimserlik ile ilgili bir başka yanılsama ise iyimserliğin yalnızca olumsuz yaşam deneyimleri ile görülebileceğidir (Scheier ve Carver, 1992). Söz gelimi bireyler olumsuz deneyimler yaşar ancak iyimserlikleri sayesinde olumsuz deneyimlerden en az hasarla kurtulabilirler (Scheier vd., 2001). Ancak bu noktada atlanılan önemli bir husus iyimserliğin yalnızca olumsuz yaşam deneyimleri ile ele alınmaması gerektiğidir zira iyimserlik, bireylere ne kadar olumsuz bir durumu atlatmasına ve hayatlarını devam ettirebilmelerine fayda sağlıyorsa, yaşamlarında başarmak istedikleri görevler ya da yalnızca günlük aktivitelerden dahi daha fazla verim almalarına da olanak tanımaktadır (Scheier ve Carver, 1992; Seligman, 2006). Benzer şekilde sadece içinde bulunan duruma yönelik değil geleceğe yönelik de iyimserlik eğilimi gösteren bireylerin geleceği inşa etme konusunda daha istekli oldukları görülmektedir (Scheier ve Carver, 2018). Kısacası iyimserliğin içinde bulunan duruma yönelik gösterilen anlık bir tepkiden daha fazlası olduğu anlaşılmaktadır (Scheier ve Carver, 1985). Bu noktada iyimserliğin daha kapsamlı ele alınabilmesi için kuramsal bakış açılarına ihtiyaç duyulmaktadır. İyimserliğin zıttı olarak görülen kötümserliğin

de bu bağlamda ele alınması gerekli olmasına rağmen her ikisi de içlerinde daha karmaşık yapılar barındırmaktadırlar (Seligman, 2006). Bu sebeple bu araştırma kapsamında kötümserlikle ilgili bakış açılarına yer verilmeyecektir. Bunun yanında iyimserlikle ilgili ise kabul edilen iki ana ekol olduğu söylenebilir. Bir tanesi açıklayıcı iyimserlik stili (Seligman, 2006), bir diğeri de eğilimsel iyimserliktir (Scheier ve Carver, 1985). Bu ekollere dair bilgiler aşağıda detaylandırılmıştır.

### ***Açıklayıcı İyimserlik Stili***

Açıklayıcı iyimserlik anlayışında iyimserlik, bireyin sonuçları değerlendirme biçimi ile ilişkilendirerek açıklanmaktadır (Seligman, 2006). Gerçekleştirilen eylem ya da gerçekleşmesi olası bir durumu birey kendisine nasıl açıklamaktadır? Kendini kabul ederek, sonuçları mantık çerçevesinde tartarak mı yoksa kendini cezalandırarak, kendisine acımasız davranarak ya da gerçekleri karanlık bir perdenin ardından inceleyerek mi? Bu sorulara kaynaklık eden durumlar aynı olsa da bakış açılarındaki farklılıklar durumun nasıl değerlendirildiğini etkilemektedir (Schueller ve Seligman, 2008). Bu bağlamda bireylerin düşünceleri ve bunları nasıl kontrol ettikleri açıklayıcı iyimserlik stilinde önemli görülmektedir (Seligman, 2002). Seligman'a (2006) göre düşüncelerin kontrolü ve duruma yönelik yapılan değerlendirmeler değiştirilebilir zira iyimserlik çeşitli becerilerin edinimi aracılığıyla öğrenilebilir bir olgudur.

Açıklayıcı iyimserlik stilinde önemli olan unsurlardan bir tanesi bireyin kontrol edebileceği ve kontrolü dışında olan durumların farkına varması olarak görülmektedir zira birey kontrol edebileceği durumları ele alarak onlara verdiği tepkileri de düzenleyebilmektedir (Seligman, 2006). Bahsedilen farkındalıkla beraber sorunların değerlendirilme kategorizasyonunun da iyimserlik düzeyini etkileyebileceği belirtilmektedir (Gillham vd., 2001). Açıklayıcı stil iyimserliğe göre sorunları değerlendirme biçimi üç boyutludur, her boyutta da birbirine zıt iki kavram yer almaktadır ki bu boyutlarda bireyler durumun algılanan kaynaklarına yönelik farklı atıflar yaparlar (Schueller ve Seligman, 2008).

Boyutlardan bir tanesi bireyin atıf tarzına odaklanarak yapılan atıfların içsel kaynaklara mı yönlendirildiği yoksa dışsal kaynaklara mı atıf yapıldığı ile ilgiliyken boyutlardan bir diğeri

durumun kalıcı mı yoksa geçici mi olduğuna yönelik yapılan atıflara odaklanmaktadır (Gillham vd., 2001; Schueller ve Seligman, 2008). Örneğin bir kişi yalnızca şanslı gününde olduğunu düşünüyor ve başarısını buna bağlıyorsa bu durum geçici olarak değerlendirilmekte, tam tersi yönde şanslı bir kişi olduğunu düşünüyorsa kalıcı olarak değerlendirilmektedir (Seligman, 2002). Üçüncü boyut ise sorunun o duruma özel bir nedenden mi kaynaklandığı yoksa daha genel ve kontrol edilmesi güç bir nedenden mi kaynaklandığına yönelik olmaktadır (Gillham vd., 2001; Schueller ve Seligman, 2008). Örneğin birey yalnızca matematikte başarılı olduğunu düşünüyorsa bu özel bir neden olarak değerlendirilmekte, aksine genel olarak başarılı bir birey olduğunu düşünüyorsa genel bir neden olarak değerlendirilmektedir (Seligman, 2002).

Bahsedilen değerlendirme biçimleri kişinin bakış açısına göre değişmektedir ve iyimser bireylerin genellikle sorunları açıklamak için içsel ve değiştiremeyecekleri özelliklerdense dışsal kaynaklara bağladıkları, sorunu geçici bir durum olarak gördükleri ve o duruma özel nedenlerden kaynaklandığına dair değerlendirmelerde buldukları belirtilmektedir (Gillham vd., 2001). Eğer ortada bir sorun yoksa, bir başarıdan ya da olumlu herhangi bir durumdan söz ediliyorsa da iyimser bireylerin atıflarını genellikle içsel kaynaklarına yaptıkları belirtilmekte ve benzer şekilde bu durumun kalıcı etkileri olacağı ve durumun daha genel nedenlerden kaynaklandığına yönelik açıklamalarda buldukları belirtilmektedir (Schueller ve Seligman, 2008). Kısacası atıf tarzları kişinin durumu değerlendirme biçimlerine göre değişmektedir.

Açıklayıcı iyimserlik yaklaşımına göre düşünme şeklini değiştirmek zor durumlar karşısında bireyin sahip olduğu olumsuz düşünme eğilimini kontrol altına almayı sağlamakta ve daha gerçekçi bir iyimserliğe kapı aralamaktadır (Seligman, 2006). Atıf tarzı ile ilişkili olan diğer elementler umut ve öz yeterlik algıları olarak değerlendirilse de bu araştırma kapsamında ayrıntılı bir şekilde ele alınmamıştır (Schueller ve Seligman, 2008).

### ***Eğilimsel İyimserlik***

Eğilimsel iyimserlik yaklaşımı temel olarak iyimserliğin anlaşılması için öncelikle bireylerin davranışlarını açıklamak ve anlamak amacıyla beklentilerine dikkat edilmesi gerektiğini savunmaktadır (Scheier ve Carver, 1992; 1985). Bu beklentilerin anlaşılmasıyla bir

davranışın sebepleri ya da davranışın kaynakları incelemeye daha açık olmaktadır (Scheier vd., 2001). Bahsedilen inceleme bireylerin öz düzenleme biçimleri ile bilişsel süreçlerin işleyişi gibi içsel kaynakların yanı sıra sahip olduğu dışsal kaynakların da değerlendirilmesi ile yapılmaktadır (Scheier ve Carver, 1992). Bu değerlendirme süreci ile davranışı gerçekleştirmek ya da gerçekleştirilmemenin yaratacağı tutarsızlıkların giderilmesi sağlanır ve olası sonuç birey için mantıklı bir zemine oturtularak bir sonuç beklentisi oluşturulmaktadır (Scheier ve Carver, 1985). Bu beklentiler de aslında bireylerin iyimserlik eğilimlerini açıklamak için kullanılabilir (Scheier vd., 2001). Daha açık bir ifadeyle, bireylerin bir davranışın sonucuna yönelik olan beklentileri, o davranış için gerekli girişimlerde bulunup bulunmayacağına ışık tutmaktadır (Scheier ve Carver, 1985). Kısacası eğilimsel iyimserlik bireylerin beklentileri ve bu beklentilerin davranışlarını nasıl etkilediği ile ilgilenmektedir (Scheier ve Carver, 1992).

Beklentiler için kritik nokta bireyin hedefi ulaşılabilir görüp görmediği ile ilgilidir (Scheier vd., 2001). Bu bağlamda ulaşılabilir görülen beklentiler için bireyler daha çok çaba harcarken ulaşılabilir görülen beklentiler için vazgeçiş çok daha olası olmaktadır (Scheier ve Carver, 1992). Örneğin üniversite öğrencilerinde iyimserlik ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, akademik başarısı düşük olan öğrencilerin iyimserlik puanlarının da orantılı olarak düşük olduğu saptanmış, ayrıca akademik başarı ile psikolojik sağlamlık ve algılanan stres de ilişkili bulunmuştur (Popa-Velea vd., 2021).

Bireyin beklentileri davranışları etkilediği gibi duyguları da etkilemektedir (Scheier ve Carver, 1992). Bir sonuca ilişkin beklentilerin olumlu yönde olması duyguların da olumlu yönde yöne daha yatkın olacağı varsayımını doğurmaktadır (Scheier ve Carver, 1992). İyimserlik yalnızca bir duruma yönelik duygulardan ibaret görülmemektedir, söz gelimi başarılması gereken zorlu bir görevde birey yalnızca bir anlığına göreve dair olumlu beklentiler içinde olmayıp sahip olduğu beklentileri sürece yayarak ve başka görevler ya da durumlar karşısında da aynı tutumu sürdürerek iyimserlik düzeyini korumaktadır (Scheier ve Carver, 2018).

Eğilimsel iyimserlik bireylerin kişilik özelliklerine de atıf yapmaktadır (Scheier ve Carver, 1985). Özellikle bireylerin beklentilerine dair yaptığı atıflar sebebiyle öncelikle bilişsel yönelimi olan eğilimsel iyimserlik, bu faktörü kişiliğin bir parçası olarak yapılandırmaktadır (Carver ve Scheier, 2014). Biraz daha geniş bir perspektiften bakıldığında eğilimsel iyimserlik anlayışına göre duygu, düşünce ve davranışların uyumu sonucunda iyimserlik de istikrarlı bir yapıya bürünür ve kişiliğin parçalarından bir tanesi haline gelmektedir (Scheier ve Carver, 1992). Örneğin iyimserliğin beş faktör kişilik yapısına göre incelendiği bir araştırmada, eğilimsel iyimserliğin dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk, sorumluluk boyutları ile olumlu yönlü ilişkili olduğu, nevroz boyutu ile ise olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Baranski vd., 2020). İyimserliğin her ne kadar kişilik özelliği olarak değerlendirildiği görülse de aynı zamanda esnek yapısı da göz ardı edilmemelidir (Sweeny vd., 2006). Bu bağlamda değişen yaşam koşulları ile iyimserlik ilişkisinin incelenmesi önemlidir.

Eğilimsel iyimserlik, bireylerin psikolojik sıkıntı yaşama durumları ile yakından ilişkili görünmektedir (Scheier ve Carver, 1992). Bu bağlamda bireylerin iyimserlik seviyeleri arttıkça yaşamsal güçlükler karşısında olası bir psikolojik sıkıntı yaşama ihtimalleri azalma eğilimindedir (Lai, 2009). Bunun dışında eğilimsel iyimserlik; umut, mutluluk, psikolojik sağlık, yaşam doyumu, yaşam anlamı, amaç, başarı, ilişkiler ve iyi oluş ile olumlu yönde ilişki içerisindedir (Chiesi vd., 2013; Rius-Ottenheim vd., 2012; Umucu vd., 2018). Bununla beraber iyimserlik düzeyi arttıkça bireylerin kendini kabul düzeyleri de artmaktadır (Chiesi vd., 2013). Ayrıca benlik saygısı da iyimserlikle ilişkisi olan bir kavramdır zira genç yaşlardan itibaren kazanılmış yüksek düzeyde bir benlik saygısı bireylerin iyimserlik düzeylerini de etkilemektedir (Heinonen vd., 2005). Bu durumun aksine eğilimsel iyimserlik depresyon, intihar düşünceleri, kaygı ve stres ile olumsuz yönde ilişki içindedir (Umucu vd., 2018). Zorlu koşullar altında yaşayan kimi bireylerin eğilimsel iyimserlik düzeylerinin yüksek olmasının (Baranski vd., 2020), psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olması ve işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanıyor olmaları ile açıklanabileceği düşünülmektedir.



Psikolojik sağlamlık dışında eğilimsel iyimserliğin başa çıkma stratejileri ile de yakından ilişki içinde olduğu alanyazında belirtilmektedir (Nes ve Segerstrom, 2006). Zira bireylerin yaşama dair beklentilerinin yansımı olarak sayılabilecek eğilimsel iyimserlik, doğal olarak çeşitli yaşam olaylarına verdikleri tepkiler ile de bağlantılıdır (Carver ve Scheier, 2014). Sonuç olarak iyimser bireylerin yaşamları boyunca karşılaşacakları çeşitli problemlerle daha iyi başa çıktıkları, iyi oluş hallerini sürdürmede daha başarılı oldukları ve bu bağlamda psikolojik sağlamlıklarının da yakın ölçüde yüksek olduğu düşünülmektedir (Chiesi vd., 2013).

Eğilimsel iyimserliğin psikolojik rahatsızlıklara koruyucu olması kadar, fizyolojik çeşitli durumlara karşı da koruyucu olduğu çeşitli araştırmalarca sunulmaktadır (Scheier ve Carver 2018). Örneğin çeşitli fizyolojik rahatsızlıklara sahip hastalar üzerinde yürütülen bir araştırmada eğilimsel iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin işlevsel başa çıkma stratejileri aracılığıyla acıyla daha iyi baş ettikleri anlaşılmış ve iyimserliğin bahsedilen başa çıkma stratejilerinden bilişsel ve davranışsal yollarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bargiel-Matusiewicz ve Krzyszkowska, 2009). İyimserliğin fiziksel sağlıkla ilişkisi geçmişte gerçekleştirilen araştırmalarda olduğu gibi yakın tarihli araştırmalarda da desteklenmektedir (Scheier ve Carver, 1985; 1992; 2018).

Atıf tarzı iyimserlik ve eğilimsel iyimserlik anlayışlarının ortak olduğu kadar farklı yanları da bulunmaktadır. Atıf tarzı iyimserlikte geçmiş odaklı değerlendirmeler yapılırken, eğilimsel iyimserlikte geleceğe yönelik beklentiler değerlendirilmektedir (Rius-Ottenheim vd., 2012). Yine de iki anlayışta ortak olan düşünce iyimserliğin bireye g kazandırdığı ve zorluklar karşısında kolaylıkla pes etmemelerine yardımcı olduğudur (Scheier ve Carver, 1992; Seligman, 2006). Sonuç olarak iyimserlik; bireyin bilişsel değerlendirme biçimlerinden etkilenen, yaşam amaçlarını yerine getirmesine destek olan bir faktör olarak değerlendirilebilir.

## **COVID-19 Pandemisi'nde Psikolojik Sağlık ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlgili Araştırmalar**

COVID-19 Pandemisi'nde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde zaman içinde dalgalanmalar yaşanabileceği belirtilmektedir (Laurene vd., 2022). Psikolojik sağlamlığın sabit bir değer olmadığı, yaşamın çeşitli evrelerinde değişkenlik gösterebileceği düşünüldüğünde (Southwick ve Charney, 2018), bu durum şaşırtıcı olmamaktadır. Bu bağlamda da alanyazındaki ilgili araştırmalar yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşandığı, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları ile ilişkili biçimde sırasıyla sunulacaktır.

COVID-19 Pandemisi'nde yaş aldıkça psikolojik sağlık düzeylerinin artacağını belirten çalışmalar mevcuttur (F. Li vd., 2021). Benzer şekilde pandemi öncesi çalışmalarda da benzer bulgular saptanmıştır (Rodriguez-Rey vd., 2016; Smith vd., 2008). Aksi yönde, psikolojik sağlamlığın yaş ile ilişkilendirilemeyeceğini belirten çeşitli araştırmalar da alanyazında kendisine yer bulmaktadır (Apaydın-Cırık vd., 2021; Na vd., 2022; Serrano Sarmiento vd., 2021). Bu bağlamda alanyazında yaş ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide tutarsız sonuçlar elde edildiği söylenebilir.

Yaş değişkeninde olduğu gibi, COVID-19 Pandemisi döneminde cinsiyet ve psikolojik sağlık ilişkisi için tutarsız sonuçlar göze çarpmaktadır. Örneğin Zayas vd. (2021) cinsiyet ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtirken, Apaydın Cırık vd. (2021) cinsiyetler arası psikolojik sağlamlığın farklılaştığını belirtmektedir. Benzer şekilde pandemi öncesi dönemde de psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığına da alanyazında değinilmektedir (Aydoğdu, 2013; Gloria ve Steinhardt, 2014). Alanyazında yer alan diğer çalışmalar psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabilecek şekilde psikolojik rahatsızlık yaşama bakımından incelendiğine kadınların erkeklere oranla daha çok kaygı bozuklukları yaşadıkları (Dafogianni vd., 2022; Nola vd., 2021; Wang vd., 2020) belirtilse de kadın ya da erkekler arasında pandemi ile ilgili kaygı yaşama sıklığı açısından bir farklılık olmadığını

belirten görüşler de bulunmaktadır (Cao vd., 2020). Psikolojik sağlamlığın pandemi döneminde yüksek düzeyde olması için kadın olmak ya da yönelimsiz bir cinsiyet kimliğine sahip olmak (Wathelet vd., 2020) da bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Zira bahsedilen gruplarda depresyon ve kaygı bozukluğu düzeyi erkeklere göre kadınlarda daha yüksek olarak saptanmıştır (Son vd., 2020; Wathelet vd., 2020). Bu bağlamda cinsiyet kimliğinin COVID-19 Pandemisi için önemli bir risk faktörü oluşturduğu düşünülmektedir.

Sınıf düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ile ilgili çeşitli tutarsız bulgular alanyazında mevcuttur. Örneğin kimi araştırmacılar psikolojik sağlamlık düzeyi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgularken (Drach-Zahavy vd., 2022), kimi araştırmacılar aksini savunmaktadır (Jafarianamiri vd., 2022). Drach-Zahavy vd. (2022) hemşirelik öğrencileri örneğinde en düşük psikolojik sağlamlık düzeyinin birinci sınıflarda ölçüldüğünü, en yüksek psikolojik sağlamlık düzeyinin ise dördüncü sınıf düzeyinde ölçüldüğünü belirtmektedirler. Bunun dışında üniversite öğrencilerinin COVID-19 Pandemisi'nde ekonomik sorunlar yaşadıkları veya ekonomik sorunlar yaşamaktan endişelendikleri (Baloran, 2020; Son vd., 2020; Wang vd., 2020) belirlenmiştir. Bu dönemde düzenli gelir üniversite öğrencileri için koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (Cao vd., 2020). COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinden gelir kaybı yaşayan öğrenciler ya da düşük SED'de olan öğrenciler (Elharake vd., 2022; Wathelet vd., 2020) risk altında oldukları yönünde değerlendirilmektedir. Benzer şekilde algılanan SED'in yükselmesi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Örneğin Graham vd. (2022) psikolojik sağlamlığı iyimserlik ve mental sağlık alt boyutlarıyla değerlendirdikleri çalışmalarında, SED ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Sun vd. (2022) ortalama düzeyde SED bildirenlerin, yüksek düzeyde SED bildirenlerle oranla psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığını belirtmektedirler. Ancak bahsedilen bulgularla çelişkili görünen araştırma sonuçları da mevcuttur (örn., Apaydın Cırık vd., 2021). Çağlayan Akay vd.'nin (2022) yürüttüğü çalışmada; hane halkı geliri ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanırken, COVID-19 Pandemisi kapsamında gelir artışı yaşamamın

öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkisi olmadığı ancak pandemi döneminde gelir kaybı yaşamamanın öznel iyi oluşla olumsuz yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Özellikle pandemi döneminde gelir kaybının psikolojik sağlık ile anlamlı bir ilişkisi olup olmadığını inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır.

Pandemi döneminde kiminle yaşandığının psikolojik sağlık ile ilişkisi olabileceği alanyazında belirtilmektedir (Serrano Sarmiento vd., 2021). Ancak araştırmalar arasında çeşitli tutarsızlıklar gözlenmiştir. Örneğin kimi çalışmalar aile ile yaşamamanın koruyucu bir unsur olabileceğini belirtirken (Cao vd., 2020; Kar vd., 2021; Wathélet vd., 2020), kimi çalışmalarda aile ile yaşamak ya da aile ile yaşamamak arasında anlamlı fark bulunmadığı belirtilmektedir (Nola vd., 2021). Başka bir çalışmada aile fonksiyonluluğu ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün olduğu saptanmıştır (Zarei ve Fooladvad, 2022). Bu bağlamda aile mekanizmasının işlevsel olmasının psikolojik sağlık adına yordayıcı olduğu düşünülebilir. Bunun yanında yalnız yaşamamanın bir risk faktörü oluşturduğunu belirten araştırmaların yanı sıra (Elharake vd., 2022; Wathélet vd., 2020), yalnız yaşamamanın koruyucu bir faktör olarak ele alınması gerektiğini belirten çalışmalar da alanyazında mevcuttur (Demir Gökmen vd., 2022). Bunun yanında aile ile yaşama ve yalnız yaşama dışında başka bir yerde ikamet etmenin de psikolojik sağlık düzeyinde farklılaşma yaratabileceğini belirten görüşler de alanyazında mevcuttur (Jafarianamiri vd., 2022; Serrano Sarmiento vd., 2021).

COVID-19 Pandemisi'nde kayıp yaşama durumunun psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilebileceği, daha açık bir ifadeyle bireylerin sevdikleri bireyleri kaybetmeleri durumunda psikolojik sağlık düzeylerinin etkilenebileceğinin üzerinde durulması gerektiği alanyazında belirtilmektedir (PeConga vd., 2020; Walsh, 2020; Zhai ve Du, 2020). Ancak COVID-19 Pandemisi'nde çeşitli sosyodemografik değişkenlerin incelendiği bir araştırmada kayıp yaşama durumunun anksiyete, depresyon ve stres yaşama ile herhangi bir ilişkisi saptanamamıştır (Lenzo vd., 2020). Bunun yanında başka bir araştırmada psikolojik sağlık ve kayıp yaşama arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çetin ve Anuk, 2020). Özetle, alanyazında yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşandığı, algılanan

SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları gibi sosyodemografik değişkenlere dair elde edilen bulgular yönünden çalışmalar arasında farklılık vardır.

### **Psikolojik Sağlık ve Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Araştırmalar**

COVID-19 Pandemisi döneminde psikolojik sağlık ve pandemiyle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler bazı araştırmacılar tarafından değerlendirilmiştir. Alanyazında yer alan araştırmalar kronolojik sırayla aşağıda sunulmuştur.

Gloria ve Steinhardt (2014) psikolojik sağlık, olumlu duygular, işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin Amerika Birleşik Devletleri'nde ikamet eden bireyler bağlamında incelemiştir. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlığın olumlu duygular, işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ile olumlu anlamlı ilişki içinde olduğuna işaret etmektedir. Bunun yanında hem psikolojik sağlık hem de işlevsel başa çıkma stratejileri yaygın kaygı, depresyon ve stres ile olumsuz anlamlı bir ilişki içindedir. Aynı araştırmada başa çıkma stratejilerinin aracılık rolü incelendiğinde ise olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı etkilemesinde hem işlevsel hem de işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Olumlu duyguların psikolojik sağlık üzerindeki etkisi başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile kuvvetlenmekte ya da zayıflamaktadır (Gloria ve Steinhardt, 2014). Araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlamlığın başa çıkma stratejilerinden hem işlevsel hem de işlevsel olmayan stratejilerle ilişkili olması, bu iki değişken arasında başka değişkenlerin yer alabileceğinin bir göstergesi olarak görülmektedir.

COVID-19 Pandemisi döneminde Bilge ve Bilge (2020) pandemi öncesi ve pandemi esnasındaki algılarıyla psikolojik sağlık ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi farklı eğitim düzeyinde ve farklı mesleklerde olan 1245 kişilik bir araştırma grubunda incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlık, işlevsel başa çıkma stratejileri ile olumlu bir ilişki içindeyken işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ile olumsuz bir ilişki içinde olduğu

bulunmuştur. Bunun dışında evde kalma süresi, evde kalma ile ilgili olumsuz düşünceler, can sıkıntısı gibi unsurların psikolojik sağlık ve işlevsel başa çıkma stratejileri ile olumsuz ilişki içinde olduğu, enfekte olma korkusunun, sürece dair tahammül seviyesinin psikolojik sağlıkla olumlu yönde ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca enfekte olma korkusunun, işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ile olumlu, sürece tahammül seviyesinin işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejilerinin incelendiği çeşitli araştırmalar alanyazında mevcuttur. Örneğin, Çin'de yaşayan 1743 üniversite öğrencisinin psikolojik sağlık ve işlevsel başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, işlevsel başa çıkma stratejilerinin kullanımının kadınlar lehine olduğu saptanmıştır. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın öz esneklik, ruh hali kontrolü ve başa çıkma esnekliği olarak ele alındığı bu çalışmada, psikolojik sağlamlığın işlevsel başa çıkma stratejilerini olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Wu vd., 2020).

Labrague ve Ballad (2021) Filipinler'de üniversite öğrencilerinin pandeminin ilk yılında evde kalma durumunun psikolojik yorgunluk etkilerini psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri açısından yaş ortalaması 20.77 olan 243 kişilik bir örnekleme incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlık ve işlevsel başa çıkma stratejilerindeki artış psikolojik olarak daha az yorgunluğu yordamıştır.

İspanya'da 18- 24 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin COVID-19'a dair kaygı ve korku, psikolojik sağlık, teknolojik stres, benlik saygısı ve başa çıkma stratejilerinin ilişkisinin araştırıldığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin stres seviyelerinin yüksek, psikolojik sağlık düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin en çok duygusal ifade, problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirtilmektedir. Aynı araştırmanın önemli bir diğer bulgusu, kendini ve hayatı kabul, kişisel yeterlilik bağlamında değerlendirilen psikolojik sağlık alt boyutlarının problem çözme stratejisi ile birbirini önemli düzeyde açıkladığıdır (Morales-Rodriguez, 2021).

Üniversite öğrencilerinin örneklem olarak seçildiği başka bir araştırmada, işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanan öğrencilerin çoğunlukla kadın olduğu saptanmış ve şehirde ikamet edenlerin işlevsel olmayan başa çıkma düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiş, bunun yanında aktif başa çıkma işlevsel başa çıkma stratejisi olarak anlamlı bulunurken, kaçınma davranışı işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi olarak anlamlı değerlendirilmiştir (Xu vd., 2021).

Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık ve baş etme stratejilerinin COVID-19 Pandemisi bağlamında incelendiği bir araştırmada psikolojik sağlamlığın, cinsiyet bağlamında erkekler lehine olduğu, psikiyatrik soruna sahip olmama ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, yaş ve algılanan SED ile ise anlamlı bir ilişki içinde olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte uyku düzeni, kendisine zaman ayırma, sağlığın korunması ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Başa çıkma stratejileri açısından çalışma grubunun sırayla davranışsal baş etme, zihinsel baş etme, bedensel baş etme ve dini yollarla baş etme stratejilerinden yararlandıkları saptanmıştır (Apaydın-Cırık vd., 2021). Dini baş etme stratejisinin daha az kullanıldığı görülse de maneviyat ile psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki bulunduğunu Kasapoğlu (2020) belirtmiştir. Araştırmacı, COVID-19 Pandemisi'nde maneviyatın, psikolojik sağlamlığın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı doğrudan veya dolaylı ilişkilerle açıklama düzeyini belirlemek amacıyla bir ilişki tarama araştırması gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik sağlamlığın maneviyat üzerinden dolaylı olumlu bir etkisi olduğu saptanmıştır (Kasapoğlu, 2020).

Xu ve Yang (2023) Çin'de yaş ortalaması 20.58 olan 910 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmalarında psikolojik sağlamlığın başa çıkma stratejileri ve olumlu işlevsel tepkilerin aracılığı ile COVID-19 Pandemisi'ne dair stres tepkilerini etkileme düzeyini araştırmıştır. Psikolojik sağlamlığın hem başa çıkma stratejileri hem de olumlu işlevsel tepkiler ile olumlu ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; stres tepkileri ile olumsuz ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın başa çıkma stratejileri

aracılığı ile olumsuz stres tepkileri üzerinde etkili olduğu saptanmış, benzeri şekilde olumlu işlevsel tepkilerin aracılığı ile stres tepkileri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Alanyazında yer alan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri arasında yadsınamaz bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Ancak psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri ilişkisinde daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Hem yurt dışında hem yurt içinde yürütülen araştırmalarda COVID-19 Pandemisi ile karakterize olan başa çıkma stratejilerinin neler olduğu ya da psikolojik sağlıkla ilişkisinin araştırıldığı araştırmalara nadiren rastlanmakta, bu yönde gerçekleştirilecek bir araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

### **Psikolojik Sağlık ve İyimserlik ile İlgili Araştırmalar**

Psikolojik sağlık ve iyimserlik arasındaki ilişkinin ve bu iki değişken ile ilişkili faktörlerin incelendiği alanyazında yer alan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar, kronolojik sırayla ve COVID-19 Pandemisi sürecini de içerecek şekilde aşağıda sunulmuştur.

Souri ve Hasanirad, 2011 yılında tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yürüttükleri bir araştırmada psikolojik sağlık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi aracılık kapsamında hiyerarşik regresyon yöntemiyle incelemişlerdir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlığın psikolojik iyi oluşun toplam varyansının %27'sini açıkladığı ancak psikolojik sağlıkla iyimserliğin birlikte psikolojik iyi oluşun toplam varyansının %35'ini açıklamış olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda iyimserliğin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde aracı bir rolü olduğu saptanmıştır (Souri ve Hasanirad, 2011).

Psikolojik sağlık, iyi oluş, algılanan stres ve iyimserlik arasındaki ilişkinin 18 ve 25 yaş aralığındaki bir öğrenci örnekleminde incelendiği bir çalışmada psikolojik sağlığın iyimserlik ve iyi oluşla önemli bir ilişkisi olduğu vurgulanmış bunun yanında iyimserlik ve iyi oluş arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu da korelasyon analizinde saptanmıştır. Aynı araştırmada psikolojik sağlığın iyi oluşun bir yordayıcısı olduğu çoklu regresyon analizi sonrasında belirlenmiştir (Panchal vd., 2016).



Satıcı ve Deniz, 2017 yılında yaşları 17 ve 27 arasında değişen üniversite öğrencileri ile mizah ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın ve iyimserliğin aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırmada mizah bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınmış ve iyimserlikle psikolojik sağlamlığın iyi oluş ve mizahı kullanma arasında aracı rolü olduğunu saptamışlardır (Saticı ve Deniz, 2017). Ancak bahsedilen araştırmada iyimserlik ve psikolojik sağlamlığın birbiri ile etkileşimi incelenmemiştir.

COVID-19 Pandemisi esnasında yürütülmüş bir çalışmada Filipinli öğretmenlerin dindarlık ve memnuniyetleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve iyi oluşun aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda aracı değişkenlerin birbiri ile olumlu bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca iyimserliğin memnuniyet üzerinde bir etkisi olduğu da saptanmıştır. Ancak iyimserlik ve psikolojik sağlamlığın iyi oluş ve memnuniyet üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı da bulgular arasındadır (Edara vd., 2021).

COVID-19 Pandemisi'nin ilk dalgasında psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin psikolojik sıkıntı yaşama üzerindeki etkisinin ve pandemiye dair koruyucu önlemler almaya etkisinin incelenmesi amacıyla Cervera-Torres vd. (2021) tarafından yürütülmüş bir araştırmanın çalışma grubu, yaşları 19 ile 75 yaş aralığında bulunan ve İspanya'da ikamet eden 509 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın çarpıcı bulgularından birisi, COVID-19 virüsünde düşük risk grubunda bulunan bireylerin yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmalarının, yüksek risk grubundaki bireylerin ise yüksek düzeyde iyimserliğe sahip olmalarının psikolojik sıkıntı yaşamaya dair önleyici bir görev üstlendiğinin anlaşılmış olmasıdır. Araştırmanın diğer sonuçlarına göre COVID-19 virüsüne karşı yüksek risk grubunda bulunan bireylerin risk algılarının ve psikolojik sıkıntı yaşama ihtimallerinin de yüksek olduğu saptanmış, bunun yanında bireyler düşük risk grubunda olsalar dahi iletişim, ekonomi gibi faktörler sebebiyle psikolojik sıkıntı yaşama ihtimallerinin arttığı belirtilmiştir. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise bireylerin karantina döneminde karantinadan olumlu yönde faydalanabilecekleri yönündeki bakış açılarının pandemiye dair koruyucu önlemler alma ile olumlu yönde ilişkisinin saptanmış olmasıdır (Cervera-Torres vd., 2021).

Zayas vd. (2021) COVID-19 Pandemisi esnasında İspanya'nın farklı bölgelerinde ikamet eden en az 18 yaşında olan ve yaş ortalaması 40.2 olan bir yetişkin grubu ile psikolojik sağlık, iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve çeşitli sosyodemografik değişkenlerin ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre iyimserliğin psikolojik iyi oluşla olan ilişkisine psikolojik sağlamlığın aracılık ettiği saptanmıştır. Buna ek olarak, iyimserliğin yaş, eğitim düzeyi ve ikamet edilen evin büyüklüğü ile olumlu yönde ilişkili olduğu ancak medeni hal ve cinsiyet ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

COVID-19 Pandemisi'nin ikinci dalgasında İtalyan üniversite öğrencileri arasında iyimserliğin çeşitli faktörlerle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada yüksek düzeyde iyimserliğin, daha yüksek düzeyde öz güven, yüksek düzeyde performans hedefi, düşük düzeyde kaygı ve yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı yordadığı belirlenmiştir (Bottaro ve Faraci, 2022). Ayrıca iyimserlik ve yaş arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur.

COVID-19 Pandemisi'ne dair stres, öznel iyi oluş, umutsuzluk ve akademik başarı arasındaki ilişkide iyimserlik ve dayanıklılığın aracı rolünün İtalyan üniversite öğrencileri bağlamında araştırıldığı bir çalışmada ise iyimserlik ve psikolojik sağlamlığın aracılık rolü ile COVID-19 ile ilişkili stres ve umutsuzluk arasındaki ilişkiye dolaylı yollardan ayrı ayrı etki ettiği, stres ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi ise zayıflattığı saptanmıştır (Sorrenti vd., 2022). Bunlara ek olarak, COVID-19 Pandemisi'ne dair stresin olumsuz etkilerinin psikolojik sağlık aracılığı ile zayıfladığı ve öznel iyi oluşla COVID-19 Pandemisi'ne dair stres arasında bir aracı rolü olduğu da bulgular arasındadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite eğitimlerini sürdüren ve yaşları 18 ile 42 arasında değişen üniversite öğrencileri arasında yürütülen boylamsal bir çalışmada stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü araştırılmıştır (Venkatesh vd., 2022). Söz edilen bu çalışmada iyimserlik ve olumlu duygulanım psikolojik sağlamlığın birer alt boyutu olarak ele alınmıştır ve sonuç olarak iyimserlik ve olumlu duygulanımın geleceğe yönelik psikolojik ve fiziksel sağlığı olumlu yönde yordadığı, bu ilişkilerde etnik köken ve cinsiyetin kısıtlı olsa da etkili olmuş olabileceği de saptanmıştır.

COVID-19 Pandemisi'nde yürütülmüş diğer bir çalışmada ise iyimserliğin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabilecek diğer kavramlarla ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmalardan birinde iyimserlik ve mizahın yapıcı gücünü kullanmanın iyi oluşu olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmış, ayrıca iyimserliğin iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu ve bu etkinin anlamlı düzeyde olumlu olduğu da saptanmıştır (Reizer vd., 2022).

Alanyazında yer alan araştırmalar incelendiğinde iyimserliğin pandemi öncesi dönemde olduğu gibi pandemi döneminde de psikolojik sağlamlıkla yakından ilişki içinde olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda iyimserlik ve psikolojik sağlamlıkla ilişki içinde olduğu saptanan çeşitli değişkenler; mizah (Reizer vd., 2022; Satıcı ve Deniz, 2017), iyi oluş (Edara vd., 2021; Panchal vd., 2016; Reizer vd., 2022; Sorrenti vd., 2022; Sourı ve Hasanirad, 2011), yaşam memnuniyeti (Edare vd., 2021), dindarlık (Edara vd., 2021), olumlu duygulanım (Venkatesh vd., 2022) ve akademik başarıdır (Bottaro ve Faraci, 2022). Bununla beraber araştırmalar incelendiğinde iyimserlik ve psikolojik sağlamlığın fiziksel ve psikolojik sağlıkla olumlu ilişkiler içinde olduğu (Venkatesh vd., 2022) da anlaşılmaktadır. Bu durumda iyimserlik ve psikolojik sağlamlığın umutsuzluk ya da stres (Sorrenti vd., 2022) gibi risk faktörlerinin etkisini azaltıcı eğilimleri şaşırtıcı olmamaktadır. Ancak özellikle Türkiye'de iyimserlik ve psikolojik sağlamlık ile ilişkili COVID-19 Pandemisi döneminde yeterli sayıda araştırmanın yer almadığı ve üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmaya ulaşıldığı (Satıcı ve Deniz, 2017) söylenebilir.

### **İyimserlik ve Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Araştırmalar**

COVID-19 Pandemisi esnasında ve öncesinde iyimserlik ve başa çıkma sınırlı sayıda olmakla birlikte çeşitli araştırmacılar da incelenmiştir. Alanyazında yer alan söz konusu araştırmalar kronolojik sıra takip edilerek aşağıda sunulacaktır.

Türküm (2001) üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyi, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının incelenmesine yönelik bir araştırma yürütmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu 18-32 yaşları arasında olan, 323 kadın

ve 175 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın çoklu regresyon analizi bölümünde iyimserliğin stresle başa çıkmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Brissette vd. (2002) iyimserliğin sosyal ağ gelişimi, başa çıkma ve üniversiteye uyum sağlama arasındaki ilişki ağını boylamsal bir araştırma aracılığı ile ortaya çıkarmışlardır. Çalışmanın araştırma grubunu ise yaş ortalamaları 17,9 olan 46 kadın ve 43 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada ölçümlerin ilk yapıldığı zaman iyimserlik, ikinci ve son ölçümlerin yapıldığı zaman ise başa çıkma ölçülmüştür. Araştırmada iyimserlik, başa çıkmanın alt boyutları olarak ele alınan; aktif başa çıkma, olumlu yeniden anlamlandırma ve büyüme, plan yapma stratejileri ile olumlu ilişkili, davranışsal ayrışma ve inkâr stratejileri ile olumsuz ilişkili olarak belirlenmiştir. Ayrıca aynı araştırmada korelasyon haricinde iki yol modeli denenmiştir. Oluşturulan modellerde iyimserlik, algılanan sosyal destek ve olumlu yeniden anlamlandırma ve büyüme değişkenleri arasındaki etkide depresyon ve stresin aracılığı değerlendirilmiştir. Sonuç olarak iyimserliğin stres ve depresyon üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden anlamlandırma ve büyüme alt boyutunun aracılık rolü olduğu saptanmıştır (Brissette vd., 2002).

Eden vd. (2020) COVID-19 Pandemisi'nin akut döneminde Amerika Birleşik Devletleri'nde lisans öğrencisi olan ve farklı etnik kökenden oluşan 425 katılımcı ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmalarında medyayı kullanım türlerinin öğrencileri nasıl etkilediği ve öğrencilerin bu etkilerle nasıl baş ettiklerini iyimserlik, umut, psikolojik sağlık bağlamında değerlendirmişlerdir. Regresyon analizleri sonrasında iyimserliğin medya ile başa çıkmada kaçınmacı başa çıkmayı olumsuz olarak yordadığı, iyimserlik ve stresin birlikte kaçınmacı, mizah yoluyla, yeniden çerçeveleme ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini ayrı ayrı olumlu olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca iyimserliğin stresin problem odaklı, kaçınmacı, yeniden çerçeveleme ve mizahla başa çıkma üzerindeki etkisini de olumlu yönde yordadığı anlaşılmıştır. Sonuç olarak yüksek düzeyde iyimserliğin medyanın olumsuz etkileri ile baş etme açısından anlamlı bir rolü olduğu saptanmıştır.

COVID-19 Pandemisi'nde ise Agbaria ve Mokh (2022) İsrail'de eğitimlerine devam eden 702 üniversite öğrencisinin stresle başa çıkma, öz yeterlik ve iyimserlikleri arasındaki yordamaya dayalı ilişkiyi analiz etmek için çoklu regresyon analizinden yararlanmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre yüksek düzeyde iyimserlik ve öz yeterlik inançlarının işlevsel olmayan duygu odaklı başa çıkma stratejilerini olumsuz ve anlamlı olarak yordadığı, işlevsel problem odaklı başa çıkma stratejilerini ise olumlu ve anlamlı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Dafogianni vd. (2022) Yunanistan'da üniversite eğitimlerini görmekte olan 288 hemşirelik öğrencisi (243 kadın, 45 erkek) ile psikolojik sağlık, iyimserlik, başa çıkma, olumlu veya olumsuz duygular ve ruh sağlığı durumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek üzere bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin aktif başa çıkma stratejisini birinci ve ikinci sınıflara göre anlamlı olarak daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Depresyonun aktif başa çıkma, dini başa çıkma, iyimserlik ve psikolojik sağlık ile olumsuz ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde iyimserlik, psikolojik sağlık ve aktif başa çıkmanın stres ve anksiyete ile olumsuz ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre de depresyon seviyesini yordayan değişkenler; yaş, yüksek iyimserlik, kaçınma ve davranışsal geri çekilme başa çıkma stratejilerinin daha çok kullanılması ve düşük düzeyde olumlu duygulanım olarak belirlenmiştir.

Martinez vd. (2022) COVID-19 Pandemisi'nin etkilerinin iyi oluşu nasıl etkilediğini başa çıkma stratejilerinin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Kolombiya'da üniversite öğrencisi olan 634 kişi oluşturmuştur. Araştırmada iyi oluş yaşam memnuniyeti, kaygı ve depresyon düzeyleri bağlamında incelenmiştir. İyimserlik, minnettarlık ve duygusal yakınlık ise başa çıkma stratejileri olarak ele alınmış ve iyimserliğin minnettarlıkla anlamlı ve olumlu bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Aracılık analizinde ise iyimserliğin yaşam doyumu ile pandemiye dair mali endişeler arasında tam aracı rolü olduğu saptanmış, benzer şekilde yaşam doyumu ile sağlık endişesi arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğu ortaya

çıkarılmıştır. Ayrıca iyimserliğin mali endişeler ve depresyon arasında tam aracılık, sağlık endişesi ve depresyon arasında kısmi aracılık, mali endişeler ve kaygı arasında kısmi aracılık, sağlık endişesi ve kaygı arasında kısmi aracılık ve akademik endişeler ve kaygı arasında kısmi aracılık rolü saptanmıştır.

Shanahan vd. (2022) Amerika Birleşik Devletleri'nde farklı etnik kökenlerden gelen 186 lisans öğrencisinin COVID-19 pandemisine yönelik evde kalma tedbir kararlarının uygulandığı esnada psikolojik sağlıkları, beklentileri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Psikolojik sağlık kapsamında stres, depresyon ve kaygı; beklentiler kapsamında umut, iyimserlik ve COVID-19'a yönelik beklentiler; başa çıkma kapsamında genel başa çıkma stratejileri ve COVID-19'u önlemeye yönelik davranışlar değerlendirilmiştir. Çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonucunda iyimserliğin daha az depresif belirtiyi ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak iyimserliğin COVID-19'u önlemeye yönelik davranışları anlamlı olarak yordamadığı da bulgular arasındadır. Korelasyon analizinde ise iyimserliğin dikkat dağıtma, aktif başa çıkma, duygusal destek, araçsal destek, davranışsal ayrışma, olumlu yeniden çerçeveleme, planlama yapma ve kabul etme ile olumlu ve anlamlı bir ilişki içindeyken kendini suçlama stratejisinin iyimserlikle olumsuz ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır.

Alanyazında yer alan araştırmalar incelendiğinde pandemi öncesinde iyimserliğin stresle başa çıkmada (Türküm, 2001) etkili olduğu, pandemi esnasında ise stresle ilişkili olabilecek çeşitli faktörlerin (örn., medyaya maruz kalmak, mali endişeler) işlevsel başa çıkma stratejilerini kullanmada stres faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmada anlamlı bir rolü olduğu (Eden vd., 2020; Martinez vd., 2022), kimi araştırmalarda ise iyimserliğin bir başa çıkma stratejisi olarak ele alındığı (Martinez vd., 2022) anlaşılmıştır. İyimserliğin çeşitli işlevsel başa çıkma stratejileri (örn., aktif başa çıkma) ile olumlu ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu (Brissette vd., 2002; Dafogianni vd., 2022), işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri (örn., davranışsal ayrışma) ile olumsuz ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu (Brissette vd., 2002; Dafogianni vd., 2022), benzer şekilde iyimserliğin işlevsel olan başa çıkma stratejilerini olumlu ve anlamlı

olarak yordadığı (Agbaria ve Mokh, 2022; Eden vd., 2020) görülmektedir. Sonuç olarak iyimserliğin pandemi öncesi ve pandemi esnasında başa çıkma stratejilerini yordama veya etkileme noktasında etkili bir rolü olduğu söylenebilir.

### **Bölüm 3 Yöntem**

Bu bölümde öncelikle araştırmanın türü açıklanmış, ardından çalışma grubu ve ilgili değişkenler sunulmuştur. Veri toplama süreci, veri toplama araçları ve veri analizi ile ilgili bilgiler de bu bölümde ifade edilmiştir.

#### **Araştırmanın Yöntemi**

Nicel yöntemle gerçekleştirilen bu araştırma, COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri arasındaki aracı rolünü incelemeyi amaçlayan korelasyonel bir çalışmadır. Buna ek olarak, bu araştırmada COVID-19 Pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile bazı sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşadığı, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları) arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Korelasyonel araştırmalarda, değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. Bu araştırmada korelasyonel çalışmaların daha karmaşık bir biçimi olan YEM kullanılmıştır (Fraenkel vd., 2012). Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında, bağımlı değişkenin varlığına sebep olan bağımsız değişkenle de ilişkili olan değişkene aracı değişken denilmektedir (Fraenkel vd., 2012; MacKinnon, 2008). Daha açık bir ifadeyle, bağımsız değişken aracı değişkenin varlığını yordarken aracı değişken de bağımlı değişkenin varlığını yordar. Aynı zamanda bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında da yordamaya dayalı bir ilişki bulunmaktadır (MacKinnon, 2008). Bu araştırmada aracı değişkenin incelendiği, tek aracılı bir model kurulmuştur. Bu bağlamda, çalışmada bağımsız değişken psikolojik sağlık, bağımlı değişken pandemiyle başa çıkma stratejileri iken aracı değişken ise iyimserlik değişkenidir.

Bu araştırmada örnekleme yöntemi olarak uygun örnekleme kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde, ulaşılabilir grupların seçilmesi ile kapsamlı bilgiler elde edilebileceği düşünülmektedir (Fraenkel vd., 2012). Uygun örnekleme yöntemi ile katılımcılar gönüllü olacak şekilde ve rastgele araştırmaya katılmaktadır (Galloway, 2005). Örneklem boyutu ise YEM'e



uygun olacak şekilde belirlenmiştir. Bu bağlamda alanyazında yer alan ölçütler dikkate alınmıştır. Örneklem büyüklüğünün en az 100 katılımcıdan oluşması gerektiği alanyazında belirtilmektedir (Boomsma, 1985; Ding vd., 1995). Ancak 400 katılımcı ile oluşturulacak modelin uygun sonuçlar sağlayacağı da bildirilmektedir (Boomsma, 1985). Benzer şekilde örneklem büyüklüğünün en az 400 olmasının oluşturulan modelin uyumu gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Marsh vd., 1988).

### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2022 Bahar ve Güz dönemlerinde Türkiye'deki herhangi bir üniversitede öğrenim gören 426 lisans öğrencisi (312 kadın, 114 erkek) oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki katılımcıların yaş ortalamaları 21.33 (SS = 3.23), yaş ortalamalarının medyanı ise 21'dir. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1**

#### *Çalışma Grubuna İlişkin Sosyodemografik Bilgiler*

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	312	73.2
	Erkek	114	26.8
	Toplam	426	100.0
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	46	10.8
	1.Sınıf	98	23
	2.Sınıf	86	20.2
	3.Sınıf	72	16.9
	4.Sınıf	107	25.1
	5.Sınıf	9	2.1
	6.Sınıf	8	1.9
	Toplam	426	100.0

Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	80	18.8
	Orta	331	77.7
	Yüksek	15	3.5
	Toplam	426	100.0
Pandemi Döneminde Kiminle Yaşandığı	Yalnız	19	4.5
	Aile ile	392	92.0
	Diğer	15	3.5
	Toplam	426	100.0

Tablo 1’de yer alan bilgiler incelendiğinde çalışma grubunun çoğunluğu kadınlardan (%73.2) ve dördüncü (%25.1) ve birinci (%23) sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Bununla birlikte, çalışma grubundaki katılımcıların çoğunluğu orta SED’de (%77.7) olduğunu düşünen bireylerdir. Katılımcıların COVID-19 Pandemisi’nde yaşadıkları yer incelendiğinde, neredeyse tamamının aileleriyle yaşadığı (%92.0,  $n = 392$ ) öğrenilmiştir. Bunlara ek olarak, COVID-19 Pandemisi ile ilgili yaşantılarını belirlemek için çalışmada katılımcılara COVID-19 enfeksiyonu ile ilgili sorular sorulmuştur. Katılımcıların %23.5’inin ( $n = 100$ ) COVID-19 Pandemisi döneminde sevdikleri kişi ya da kişileri kaybettikleri, %76.5’inin ( $n = 326$ ) bu anlamda bir kayıp yaşamadığı saptanmıştır. COVID-19 Pandemisi’nin ekonomik anlamdaki etkileri için ise katılımcıların %67.6’sının ( $n = 288$ ) pandemiden ekonomik anlamda olumsuz etkilendiklerini, %32.4 ( $n = 138$ ) ise ekonomik anlamda olumsuz etkilenmediklerini belirttikleri anlaşılmaktadır.

### Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci için öncelikle çalışmada kullanılacak olan ölçekler için geliştiricilerden ölçeği kullanma izinleri alınmıştır (EK-A). Daha sonra Hacettepe Etik Kurul Komisyonu’ndan etik kurul iznine başvurulmuştur ve (EK-D). Etik komisyon izni sonrası Google Formlar’a bilgilendirilmiş onam formu (EK-C) ve kullanılacak ölçme araçları yüklenmiş ve

Türkiye'nin çeşitli illerindeki üniversitelerde öğrenim gören lisans öğrencilerinden veri toplayabilmek adına sosyal medyadan çalışmanın duyurusu yapılmıştır (EK-B).

Veriler, Şubat 2022 ve Ekim 2022 tarihleri arasında, Türkiye'nin farklı illerindeki üniversitelerde lisans öğrenimi gören öğrencilerden çevrim içi olarak "Google Formlar" aracılığıyla elde edilmiştir. Katılımcılar, formu doldurmadan önce araştırma hakkında ve gönüllü katılım ile ilgili çevrim içi "Bilgilendirilmiş Onam Formu" ile bilgilendirilmişlerdir. Bahsedilen form aracılığı ile -katılımcı adayın isteğine göre- telefon/e-posta ile bilgilendirilmesi planlanmıştır ancak katılımcılardan bu yönde bir talep olmamıştır. Kimlik bilgilerinin istenmediği de ilgili formda katılımcılara açıklanmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formundan sonra katılımcıların araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair zorunlu bir kutucuğu işaretlemelerinin ardından, sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (Doğan, 2015), Salgınla Başa Çıkma Ölçeği (Hatun vd., 2020) ve İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği (Çalışkan ve Uzunkol, 2018) katılımcılara sunulmuştur. Sosyodemografik Bilgi Formu ve her bir ölçek için yanıtlanması gereken ifadeler geçilmeden önce ifadeleri yanıtlama için yönergeler de eklenmiştir. Her bir soru için işaretlemeler zorunlu kılınmış ve bu sayede veri kaybının önüne geçilmiştir. Çalışmaya katılım kriterleri Türkiye'deki bir üniversitede lisans öğrencisi olmak ve çevrimiçi olacak veri toplama araçlarına ulaşabilmektedir. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz için uygun hale getirilmiş ve verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırma kapsamında "Sosyodemografik Bilgi Formu", "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği", "Salgınla Başa Çıkma Ölçeği", "İyimserlik- Kötümserlik Ölçeği" kullanılmıştır. Kullanılacak ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

**Tablo 2***Çalışmada Kullanılan Veri Toplama Araçları*

<b>Ölçek Adı</b>	<b>Geliştiren/Uyarlayan</b>	<b>Ölçtüğü Nitelik</b>	<b>Madde Sayısı</b>
Sosyodemografik Bilgi Formu	Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.	Üniversite öğrencilerinin çeşitli demografik özellikleri	8
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği	Smith vd., 2008/ Doğan, 2015	Yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyleri	6
Salgınla Başa Çıkma Ölçeği	Hatun vd., 2020	Yetişkinlerin COVID-19 Pandemisi'nde kullandıkları başa çıkma stratejileri ve bu stratejileri kullanma düzeyleri	14
İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği	Çalışkan ve Uzunkol (2018)	Ergenlerin iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri	16

**Sosyodemografik Bilgi Formu**

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, pandemi döneminde yalnız/aileyle yaşama/diğer, algıladıkları ekonomik düzeyleri, COVID-19 Pandemisi'nde kayıp yaşama durumları ve pandemiden ekonomik yönden etkilenip etkilenmediklerine dair bilgilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan formdur (EK-Ç1).

**Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği**

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek üzere Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin hem orijinal formu hem de

Türkçe formu tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde 6 maddeden oluşmaktadır. Maddeler “Hiç uygun değil” (1), “Uygun değil” (2), “Biraz uygun” (3), “Uygun” (4), “Tamamen uygun” (5) şeklinde cevaplama anahtarıyla cevaplanmaktadır. Ölçeğin çift numaralı maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçekte kesme puanı belirlenmemiştir. Bu sebeple ölçek kodlamalarının ve kodlamalardaki düzeltmelerin ardından bireyin alacağı yüksek puanlar daha yüksek seviyede psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu işaret etmektedir. Bu bağlamda bireyin alabileceği en düşük puan altı iken alabileceği en yüksek puan 30 olarak hesaplanmaktadır.

Ölçeğin orijinal formu için toplam dört çalışma grubuyla çalışılmıştır (Smith vd., 2008). Her bir grup sırasıyla 128, 64, 112 ve 50 katılımcıdan oluşmaktadır ve ilk iki grubu genç yetişkin üniversite öğrencileri, diğer grupları yetişkin kardiyak ve fibromiyanji hastaları içermektedir. Türkçe formu ise toplam 186 kadın ve 109 erkek olmak üzere 295 üniversite öğrencisinden ve tek örneklemden oluşmaktadır. Her iki form için de kadın katılımcıların sayısı erkeklerden daha yüksektir. Ölçeğin orijinal formunda toplam varyansın %57 ile %67 arasında değişen kısmını açıklayan tek faktörlü bir yapı olduğu belirtilmiştir (Smith vd., 2008). Türkçe formunda ise yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile çalışılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda her bir maddenin faktör yükleri sırasıyla; .78, .79, .70, .74, .63 ve .79 olarak hesaplanmıştır ve toplam varyansın %54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2/df$  (12.86/7) = 1.83, NFI = .99, NNFI = .99, CFI = .99, IFI = .99, RFI = .97, GFI = .99, AGFI = .96, RMSEA = .05, SRMR = .03 olarak hesaplanmıştır ve ölçeğin Türk üniversite öğrencileri için de orijinal formdaki yapıyı ölçtüğü saptanmıştır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .80 ile .91 arasında değişmektedir. Türkçe formunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ise Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe dair örnek maddeler “*Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.*” ve “*Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun sürmez*” olarak verilebilir (EK-Ç2).

### **Salgınla Başa Çıkma Ölçeği**

Salgınla Başa Çıkma Ölçeği, COVID-19 pandemisinin bireylerin yaşamlarında ortaya çıkma biçimlerinin ve bireylerin baş etme şekillerinin anlaşılması amacıyla Hatun vd. (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 6'lı Likert tipinde toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Maddeler "Hiç yapmadım" (0) ve "Çok sık yaptım" (5) aralığında puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde nitel ve nicel yöntemler sıralı olarak çalışılmıştır. Nitel çalışma COVID-19 Pandemisi ile ilgili fenomenolojik araştırma olarak planlanmıştır. Nitel çalışma grubunu 16 erkek 14 kadın toplam 30 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcılar 20 ve 67 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 37.5'tir. Veriler ise çevrimiçi focus grup görüşmesi ve Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Nitel verilerin analizi sonrasında dört farklı tema olduğu anlaşılmıştır. Temalar sırasıyla; "Korona Gerçeğiyle Tanışma- Farklı bir Deneyim", "Yaşam Tarzının Değişmesi- Koronali Günler!", "Koronavirüsle Başa Çıkma" ve "Salgın Sonrası Gelişim- Deneyimin Kazandırdıkları" olarak isimlendirilmiştir. Bahsedilen temaların COVID-19 Pandemisi'nde bireylerin deneyimledikleri çeşitli evreleri temsil ettiği görülmektedir.

Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin geliştirilmesi için nitel çalışmada yer alan "Koronavirüsle Başa Çıkma" temasından yola çıkılmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi için katkı sağlayan katılımcıların 349'u kadın ve 135'i erkek olmak üzere toplam 484 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 27.8'dir. Yine katılımcıların neredeyse yarısını üniversite öğrencileri oluşturmaktadır (%49.4). Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin, toplam varyansın %63.67'sini açıklayan dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörler; ilişkisel başa çıkma, aşkın başa çıkma, bilişsel başa çıkma ve davranışsal başa çıkma olarak adlandırılmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .53 ile .87 arasında değişmekte olduğu hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Diğer alt boyutlar içinse Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı sırasıyla .77, .70, .76 ve .79 olarak hesaplanmıştır (Hatun vd., 2020). Bu araştırma kapsamında Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'ne ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach

Alpha iç tutarlık katsayısı bilişsel başa çıkma alt boyutu için .73, aşkın başa çıkma alt boyutu için .75, davranışsal başa çıkma alt boyutu için .76, ilişkisel başa çıkma alt boyutu için .85 olarak saptanmıştır. Ölçeğe dair örnek maddeler “*Karşılaştığım güçlüklerle/sorunlara mantıklı açıklamalar getirmeye çalıştım.*” ve “*Güzel günlerin geleceğini düşünerek sabrettim.*” olarak verilebilir (EK-Ç3).

### ***İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği***

İyimserlik-Kötümserlik ölçeği Çalışkan ve Uzunkol (2018) tarafından ergenlerin iyimserlik ve kötümserlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek ergenlerin iyimserlik kötümserlik düzeylerini ölçmeyi amaçlasa da üniversite öğrencileri için de uygulanabilir olduğu çalışmalar mevcuttur (örn., Olcay ve Doğan, 2020). Ölçek 6’lı Likert tipinde toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Maddeler “*Hiç Uygun Değil*” (1), “*Uygun Değil*” (2), “*Biraz Uygun*” (3), “*Uygun*” (4), “*Tamamen Uygun*” (5) şeklinde bir cevaplama anahtarıyla cevaplanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek iyimserlik ve kötümserlik alt boyutlarından oluşmaktadır ve her alt boyutun puanlaması ayrı yapılmaktadır. İyimserlik ve kötümserlik alt ölçeklerinin her birinden alınan puan yükseldikçe bireyin o özelliğe sahip olduğunu göstermekte olduğu varsayılmaktadır.

Ölçeğin çalışma grubu için toplam 1187 öğrencinin katılımı sağlanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi için 494 katılımcı ile çalışılmış, ölçeğin yapısının oluşturulmasının ardından doğrulayıcı faktör analizi için 501 katılımcı ile çalışılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %43.24’ünü açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörler iyimserlik ve kötümserlik olarak adlandırılmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .55 ile .69 arasında değişmekte olduğu hesaplanmıştır. İyimserlik alt boyutu için faktör yükleri .56 ile .69 arasında değişmekteyken kötümserlik alt boyutu için .55 ile .68 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksleri SRMR = .04, GFI = .94, AGFI = .93, NNFI = .98, NFI = .97, RFI = .96, CFI = .98 ve IFI = .98 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları McDonald Omega ve Cronbach alpha iç tutarlık katsayılarının hesaplanması, iki yarı güvenilirlik katsayısının (Spearman-Brown) hesaplanması ve test tekrar

test güvenilirlik katsayısının hesaplanması ile gerçekleştirilmiştir. İyimserlik alt boyutu için Cronbach alpha iç tutarlık kat sayısı .86, McDonald omega iç tutarlık kat sayısı .86, Spearman-Brown güvenilirlik katsayısı .86 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Kötümserlik alt boyutu için ise Cronbach alpha iç tutarlık kat sayısı .82, McDonald omega iç tutarlık kat sayısı .82, Spearman-Brown güvenilirlik katsayısı .82 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Çalışkan ve Uzunkol, 2018). Bu çalışma kapsamında yalnızca iyimserlik alt boyutu kullanılmıştır. İyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin puanlamasının ayrı yapılması sebebiyle yalnızca iyimserlik alt boyutunun kullanılması bu araştırma için herhangi bir sorun teşkil etmemektedir. Araştırma kapsamında İyimserlik Ölçeği'ne ait Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait örnek maddeler “*Ne olursa olsun, sonunda her şey güzel olacak.*” ve “*Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.*” olarak verilebilir (EK-Ç4).

## **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada COVID-19 Pandemisi'nde iyimserliğin psikolojik sağlık ve pandemiyle başa çıkma stratejileri üzerindeki aracı etkisinin belirlenmesi için YEM kurulmuş ve test edilmiştir. YEM ve sosyodemografik veriler ile ilgili analizler SPSS 23 ve AMOS aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizi için öncelikle ön analizler yapılmıştır. Bu bağlamda araştırma kapsamında elde edilen verilerin girişi yapılmıştır. Veri girişi tamamlandıktan sonra veriler kontrol edilmiş, hatalı veri girişi ve kayıp veri olup olmadığı incelenmiştir. Ardından içerisinde ters maddeler bulunan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nde bulunan ters maddeler düzeltilmiş hali ile tekrar kodlanmıştır. Bu aşamanın ardından Psikolojik sağlık ve sosyodemografik değişkenlerin incelenmesi için *t* testi ve ANOVA kullanılmıştır. İki değişkenli cinsiyet, COVID-19 Pandemisi'nden ekonomik anlamda olumsuz etkilenip etkilenmeme, pandemi döneminde kayıp yaşama değişkenleri için *t* testi uygulanmıştır. Buna ek olarak, yaş, sınıf düzeyi, algılanan SED, pandemi esnasında kiminle yaşadığı, pandemide kayıp yaşama durumu değişkenlerinin analizi için ANOVA kullanılmıştır.



YEM için ön analizlerin ardından betimsel istatistikler yapılmıştır. Bu kapsamda kullanılan ölçeklerin toplam puanları, ortalamaları ve puan aralıkları hesaplanmıştır. Bunun yanında kategorik değişkenler ve ölçek puanları arasındaki korelasyonlar da ele alınmıştır. Ardından çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Modelde kullanılacak olan ölçeklerin betimsel istatistiklerinin ve çarpıklık ve basıklık değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

**Tablo 3**

*Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler*

Alt Boyutlar	$\bar{X}$	En Küçük	En Büyük	SS	Çarpıklık	Basıklık
Sağlamlık1	9.06	3.00	15.00	2.51	-.064	.070
Sağlamlık2	8.68	3.00	15.00	2.49	-.066	-.114
Bişissel Başa	10.20	0.00	15.00	3.24	-.726	.558
Çıkma						
Aşkın Başa	13.61	0.00	20.00	4.74	-.640	-.255
Çıkma						
Davranışsal	9.80	0.00	15.00	3.43	-.321	-.363
Başta Çıkma						
İlişkisel Başa	10.96	0.00	20.00	5.30	-.184	-.732
Çıkma						
İyimserlik1	10.32	3.00	15.00	2.49	-.261	-.055
İyimserlik2	10.47	3.00	15.00	2.70	-.365	-.055
İyimserlik3	6.61	2.00	10.00	1.84	-.065	-.100

Not:  $N = 426$

Ölçeklerin genel ortalama puanlarına bakıldığı zaman psikolojik sağlamlık için  $\bar{X} = 17.74$ , pandemiyle başa çıkma için  $\bar{X} = 44.57$ , iyimserlik için  $\bar{X} = 27.41$  olarak hesaplanmıştır. Çoklu bağlantı varsayımının testi için tolerans düzeyi ve VIF değerini incelenmiştir. Tolerans değerinin 0.01'den büyük olması göz önüne alınmıştır. Zira bu değer belirtilenin altında olduğu takdirde analizin yapılması alanyazında önerilmemektedir (örn., Tabachnick ve Fidell, 2012, s.

90). Buna ek olarak, VIF değerinin de 10'dan küçük olması önerilmektedir (Hair vd., 1995). Bu bağlamda bağımlı değişken pandemiyle başa çıkma, bağımsız değişkenler psikolojik sağlık ve iyimserliktir. Hesaplamalar sonucunda da çoklu bağlantı sorunu olmadığı belirlenmiştir (Tolerans = .840, VIF = 1.191)

YEM'in varsayımlarının sağlanmasının ardından analizlere geçilmiştir. Bu kapsamda doğrulayıcı faktör analizi sonrasında modelin uyum iyiliği değerleri belirlenmiştir.  $\chi^2$  değeri için öncelikle *df* ile karşılaştırılması, GFI değeri için .90 ya da .95 değerlerine yaklaşması, AGFI değeri için .90 ya da .95 üzerinde olması, SRMR değeri için .08 değerinden küçük olması (Hu ve Bentler, 1998), RMSEA değeri için .05 ile .08 arasında olması, TLI değeri için .90 ya da .95 değerine yaklaşması, NFI değeri için .90 ya da .95 değerine yaklaşması kabul edilebilir uyum iyiliğine işaret etmektedir (Schumacker ve Lomax, 2015). Bu çalışma kapsamında uyum iyiliği değerleri olarak  $\chi^2$ , GFI, AGFI, SRMR, RMSEA, TLI ve NFI değerlerine yer verilmiştir.

Araştırmada tek boyut olan psikolojik sağlık ve iyimserlik değişkenleri gizil değişkenlerin daha iyi gözlemlenebilmesi ve hata oranını azaltmak amacı ile tek boyuttan oluşan değişkenler rastgele parsellenmiştir (Rocha ve Chelladurai, 2012). Psikolojik sağlık için Sağlık1 (ilk üç madde) ve Sağlık2 (son üç madde) olmak üzere iki parselleme yapılmıştır. İyimserlik değişkeni için ise İyimserlik1 (ilk üç madde), İyimserlik2 (sonraki üç madde) ve İyimserlik3 (son iki madde) olmak üzere üç parselleme yapılmıştır. YEM'de dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için bias-corrected bootstrapping analizi yapılmaktadır. Bu yöntemde örneklemden seçilen 1000 küçük örneklem ile model tekrarlanır ve her bir yolun anlamlılığına yönelik %95 düzeyinde güven aralıkları oluşturulur. Güven aralıkları arasında sıfır değerinin yer almaması istatistiksel anlamlılığı göstermektedir (Cheung ve Lau, 2008).

**Tablo 4***Modelde Yer Alan Değişkenler Arası İlişkiler*

	S1	S2	İ1	İ2	İ3	BBC	ABC	DBC	İBC
S1	1								
S2	.758**	1							
İ1	.425**	.360**	1						
İ2	.327**	.258**	.795**	1					
İ3	.381**	.339**	.731**	.780**	1				
BBC	.198**	.141**	.201**	.194**	.171**	1			
ABC	.214**	.146**	.417**	.409**	.466**	.398**	1		
DBC	.315**	.224**	.374**	.337**	.344**	.369**	.302**	1	
İBC	.143**	.080	.305**	.276**	.285**	.305**	.495**	.339**	1

*Not: S1 = Sağlık1, S2 = Sağlık2, İ1 = İyimserlik1, İ2 = İyimserlik2, İ3 = İyimserlik3, BBC = Bilişsel Başa Çıkma, ABC = Aşkın Başa Çıkma, DBC = Davranışsal Başa Çıkma, İBC = İlişkisel Başa Çıkma*

*\*\*p < .01*

Modelde yer alan değişkenler arasında genel olarak düşük ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İlişkisel başa çıkma alt boyutu ile sağlık2 alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p > .05$ ). Bunun haricinde modelde yer alan tüm değişkenler birbiri ile anlamlı ilişki içerisindedir. Ayrıca modelde yer alan tüm değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisi yalnızca olumlu yöndedir.

## Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Bu bölümde, mevcut araştırma kapsamında elde edilen istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Bölümün devamında, bulgulara yönelik tartışmalar sunulmuştur.

### COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Tablo 12'de psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolüne ilişkin oluşturulan YEM'de yer alan gizil ve gösterge değişkenlere yer verilmiştir.

**Tablo 5**

*Yapısal Modelde Yer Alan Gizil ve Gösterge Değişkenler*

Gizil Değişken	Gösterge Değişken
Psikolojik Sağlık	Sağlık1
	Sağlık2
	Sağlık3
Başa Çıkma	Aşkın
	Bilişsel
	Davranışsal
	İlişkisel
İyimserlik	İyimserlik1
	İyimserlik2
	İyimserlik3

Hipotez modelinde üç gizli, 10 gösterge değişken yer almaktadır. Psikolojik sağlık gizil değişkeninin gösterge değişkenleri, maddelerin parsellenmesi ile oluşturulmuştur. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (Doğan, 2015) aracılığıyla elde edilmiştir. İyimserlik gizil değişkeninin gösterge değişkenleri, benzer bir biçimde maddelerin parsellenmesi ile

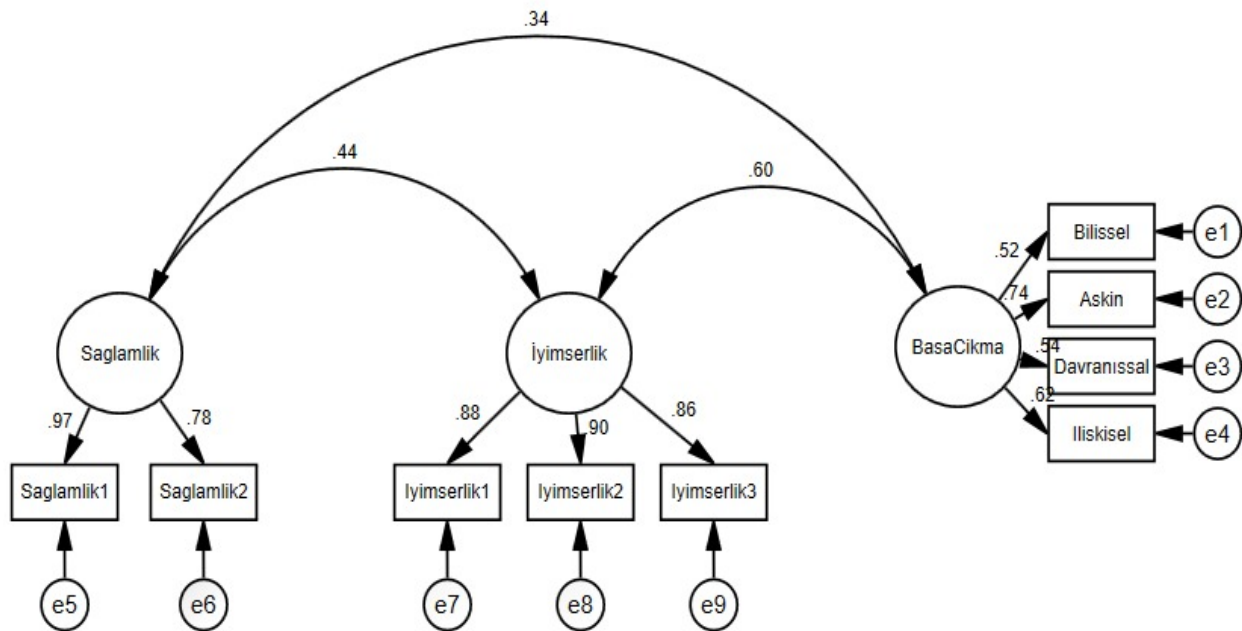
oluşturulmuştur ve İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği (Çalışkan ve Uzunkol, 2018) aracılığıyla elde edilmiştir. Başa çıkma gizil değişkeninin gösterge değişkenleri, bilişsel, aşkın, ilişkisel ve davranışsal başa çıkmadır. Bu alt boyutlar Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarını oluşturmaktadır (Hatun vd., 2020).

### COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Ölçüm Modeli

Yapısal model oluşturulmadan önce verilerin yapısal modele uygunluğunun test edilmesi amacıyla ölçüm modeli uygulanır. Ölçüm modeli vasıtasıyla ölçülen uyum değerlerinin kabul edilebilir seviyede olması durumunda yapısal model oluşturulur. YEM'e ait ölçüm modeli Şekil 2'de sunulmuştur.

#### Şekil 2

*COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Ölçüm Modeli*



YEM'de modele ait ön analizlerin yapılmasının ardından doğrulayıcı faktör analizi ile uyum iyiliği değerleri belirlenmiştir. Modele ait uyumu kriter değerleri Tablo 13'te verilmiştir.

**Tablo 6**

*Ölçüm Modeline Ait Model Uyumu Değerleri*

Model Uyumu İndeksi	Ölçülen Değer
$\chi^2$	99.74
$\chi^2 / df$	4.15
RMSEA	.08
GFI	.96
AGFI	.92
SRMR	.05
NFI	.94
TLI	.94

$\chi^2$  değerinin istatistiksel olarak anlamsız olması,  $H_0$  hipotezinin reddedilmesini sağlar. Bu anlamda  $H_1$  hipotezinin anlamlılığı üzerinde çalışılmasına olanak tanır. Yine de yalnızca  $\chi^2$  değerinin baz alınması örneklem büyüklüğü arttıkça karşılaşılabilecek hatalara yol açabilmektedir, bu hatanın önüne geçilebilmesi için modeldeki değişkenlerin ilişkisinin artışından etkilenen serbestlik derecesi ile ele alınması önerilmektedir (Schumaker ve Lomax, 2015). Bu bağlamda elde edilen  $\chi^2$  değerinin ve serbestlik derecesinin (df) oluşturulan model için değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için olanak tanıdığı söylenebilir ( $\chi^2 = 99.74$ ;  $df = 24$ ;  $p < .001$ ).  $\chi^2$  ve serbestlik derecesi ile hesaplanan bir diğer model uyumu değeri olan RMSEA, oluşturulan modelin, mükemmel uyum içerisinde olduğu varsayılan başka bir model ile uzaklığını ölçmektedir (Schumaker ve Lomax, 2015). Bu sebeple RMSEA değerinin düşük olması beklenen bir durumdur (Browne ve Cudeck, 1992). Bu bağlamda oluşturulan modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği söylenebilir (RMSEA = .08). Ölçüm sonucunda elde edilen değerlerin iyi uyum gösterdiği söylenebilir (TLI = .94; NFI = .94; Schumacker ve Lomax, 2015).

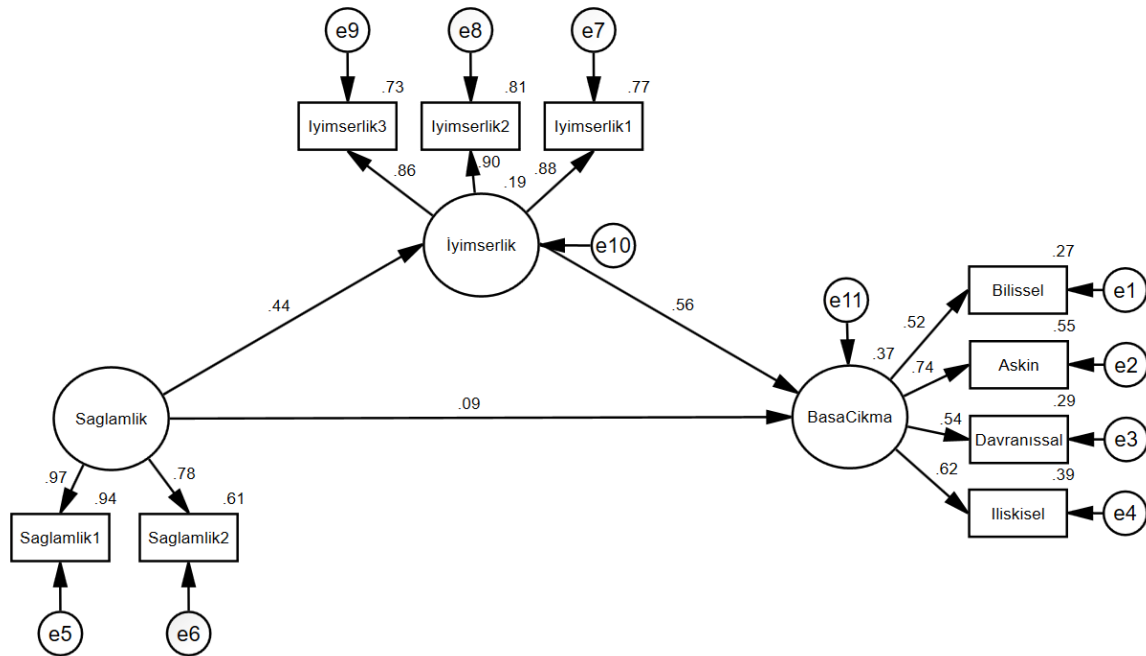
Ayrıca AGFI, GFI değerleri de iyi uyum göstermektedir (AGFI = .92, GFI = .96; Hair vd., 2013; Schumacker ve Lomax, 2015). Modelde yer alan tüm model uyumu değerleri göz önüne alındığında ölçüm modelinin kabul edilebilir uyum sağladığı ve yapısal modelin çalışmasına olanak tanıdığı söylenebilir.

### COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Model

Ölçüm modelinin testinin ardından yapısal model testi gerçekleştirilmiştir. Yapısal modelin testi ile gizil değişkenlerin ilişkileri ve yönü araştırılmıştır modele ait sonuçlar Şekil 3'te sunulmuştur.

#### Şekil 3

COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıkları ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Model



Yapısal model incelendiğinde psikolojik sağlamlığın iyimserlikle ilişkisinin  $\beta = .44$  ( $t = 7.34$ ,  $SH = .05$ ,  $p < .001$ ) düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır. İyimserliğin pandemi ile başa çıkma ile ilişkisi ise  $\beta = .44$  ( $t = 7.14$ ,  $SH = .06$ ,  $p < .001$ ) düzeyindedir. Psikolojik sağlamlığın

pandemiyle başa çıkmaya doğrudan etkisi  $\beta = .09$  ( $t = 1.57$ ,  $SH = .04$ ,  $p > .05$ ) düzeyindedir. Psikolojik sağlamlığın iyimserlik üzerinden pandemiyle başa çıkmayla dolaylı ilişkisi .25 düzeyindedir. Bu dolaylı etkinin %95 güven aralığı .16 ile .35 arasında değişmektedir. İncelenen modelde iki exogenous (psikolojik sağlamlık ve iyimserlik) ve bir endogenous (pandemiyle başa çıkma) değişken yer almaktadır. Modelde yer alan tüm yollar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Ayrıca modelde pandemiyle başa çıkma toplam varyansının %37 düzeyinde açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Modele ait model uyum değerleri Tablo 14'te verilmiştir.

**Tablo 7**

*Yapısal Modele Ait Model Uyum Değerleri*

Model Uyumu İndeksi	Ölçülen Değer
$\chi^2$	99.73
$\chi^2 / df$	4.16
RMSEA	.08
GFI	.96
AGFI	.92
SRMR	.05
NFI	.94
TLI	.94

Tablo 14 incelendiğinde model kapsamında ele alınan temel model uyumu değerlerinden  $\chi^2 / df$  iyi uyum ölçütünü karşılamaktadır ( $\chi^2 / df = 99.73$ ,  $df = 24$ ,  $p < .001$ ). Bunun yanında diğer model uyumu değerlerinin de iyi uyum sağladığı saptanmıştır (RMSEA = .08; GFI = .96; AGFI = .92; SRMR = .05; NFI = .94; TLI = .94; Browne ve Cudeck, 1992; Hair vd., 2013; Schumacker ve Lomax, 2015). Bu noktadan hareketle yapısal modele ait model uyumu katsayılarının iyi uyum gösterdiği söylenebilir.



## COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri ile Psikolojik Sağlımlıkları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlımlıkları ile bazı sosyodemografik özellikleri açısından incelenmesi amacıyla farklı değişkenler için *t* testi ya da ANOVA uygulanmıştır. İncelenen kategorik değişkenler (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşandığı, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları) uygun testler aracılığıyla incelenmiş ve bu testler ve analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

**Tablo 8**

*Yaşa göre Psikolojik Sağlımlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler*

Gruplar	<i>N</i>	$\bar{X}$	SS
18-19	105	17.43	5.09
20-21	161	17.48	4.79
22-23	112	18.10	3.98
24+	48	18.47	4.99

Psikolojik sağlımlığın yaşa göre farklılaşma düzeyinin anlaşılması adına ANOVA uygulanmıştır. Yaş grupları için 18-19, 20-21, 22-23 ve 24 yaştan 43 yaşa kadar 24+ şeklinde gruplama yapılmıştır. Analizler sonucunda yaşa göre psikolojik sağlımlık puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır ( $F(3, 422) = -0.926, p > .05$ ).

**Tablo 9**

*Cinsiyete göre Psikolojik Sağlımlık Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları*

Gruplar	<i>N</i>	$\bar{X}$	SS	DF	<i>t</i>	<i>p</i>
Kadın	312	17.26	4.64			
Erkek	114	19.07	4.60	424	-3.58	0.00

COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığının incelenmesi için bağımsız örneklem  $t$  testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $t(424) = -3.58, p = .00$ ). Bununla beraber test sonucunda etki büyüklüğü hesaplanmıştır ( $d = .39$ ; Cohen, 1988).

**Tablo 10**

*Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler*

Gruplar	$N$	$\bar{X}$	SS
Hazırlık	46	17.52	5.08
1.sınıf	98	17.16	5.24
2.sınıf	86	18.25	4.71
3.sınıf	72	17.90	3.82
4.sınıf	107	17.76	4.65
5.sınıf	9	18.66	4.79
6.sınıf	8	18.12	3.31

Sınıf düzeyine göre COVID-19 Pandemisi'nde psikolojik sağlık düzeyinin incelenmesi için ANOVA testi yapılmıştır. Test sonucunda sınıf düzeyine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır ( $F(6, 419) = .514; p > .05$ ).

**Tablo 11**

*Algılanan SED'e Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler*

Gruplar	$N$	$\bar{X}$	SS
Düşük	80	17.35	5.25
Orta	331	17.81	4.60
Yüksek	15	18.33	3.65

Algılanan SED'e göre COVID-19 Pandemisi'nde psikolojik sağlamlığın incelenmesi için ANOVA testi yapılmıştır. Test sonucuna göre düşük, orta ya da yüksek SED'de olduğunu algılayan grupların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $F(2,423) = .44, p > .05$ ). Gruplar arasındaki fark anlamlı olmasa da algılanan SED arttıkça psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının da arttığı tespit edilmiştir ( $\bar{X}_{Düşük} = 17.35$ ;  $\bar{X}_{Orta} = 17.81$ ;  $\bar{X}_{Yüksek} = 18.33$ ).

**Tablo 12**

*COVID-19 Pandemisi'nden Ekonomik Anlamda Olumsuz Etkilenme ile Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Dair Betimsel Değerler*

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS
Evet	288	17.47	4.86
Hayır	138	18.31	4.28

*Not: Evet = COVID-19 Pandemisi'nden ekonomik anlamda olumsuz olarak etkilendim, Hayır = COVID-19 Pandemisi'nden ekonomik anlamda olumsuz olarak etkilenmedim*

Pandemi döneminden ekonomik anlamda olumsuz olarak etkilenme ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının incelenmesi adına t testi yapılmıştır. Analizlere göre pandemiden ekonomik olarak etkilenme veya etkilenmeme ile psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t(424) = -1.73, p > .05$ ).

**Tablo 13**

*COVID-19 Pandemisi'nde Kiminle Yaşadığına Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler*

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS
Yalnız	19	19.68	4.81
Aile ile	392	17.63	4.72
Diğer	15	18.26	3.26

Pandemi döneminde kiminle yaşandığı ve psikolojik sağlık puan ortalamalarının arasındaki farkın incelenmesi amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda, gruplar arasında puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $F(2,423) = 1.824, p > .05$ ). Ancak yalnız yaşayan bireylerin aile veya başka bir kimse ya da kimselerle yaşayanlara göre psikolojik sağlık ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur ( $\bar{X}_{Yalnız} = 19.68; \bar{X}_{Aile} = 17.63; \bar{X}_{Diğer} = 18.26$ )

#### **Tablo 14**

*COVID-19 Pandemisi'nde Kayıp Yaşama Durumuna Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Betimsel Değerler*

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS
Evet	19	17.96	4.89
Hayır	392	17.68	4.64

Pandemi döneminde kayıp yaşama durumuna göre psikolojik sağlık puanlarının anlamlı farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi için t testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda pandemi döneminde kayıp yaşama durumu ile psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $t(424) = .513, p > .05$ ).

## Tartışma

### **COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıklarının Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri ile İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma**

Mevcut araştırmanın H1 hipotezi bağlamında gerçekleştirilen analiz sonucunda COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının iyimserlik puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bu durum COVID-19 Pandemisi öncesi dönemde ve pandemi döneminde yürütülen çeşitli araştırmalarda psikolojik sağlık ve iyimserliğin birbirini etkilediği veya yordadığına ilişkin elde edilen bulgularla da desteklenmektedir (Bottaro ve Faraci, 2022; Ergün Başak, 2012; Sourı ve Hasanirad, 2011; Utsey vd., 2008). Ancak COVID-19 Pandemisi'nde psikolojik sağlığın iyimserliği yordama gücüne dair çalışmalar oldukça sınırlıdır (örn., Bottaro ve Faraci, 2022). Sözü geçen araştırmada araştırmada Bottaro ve Faraci (2022) İtalyan üniversite öğrencileri arasında yürüttükleri çalışmada, yüksek seviyede iyimserliğin, yüksek seviyede psikolojik sağlığı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. COVID-19 öncesi araştırmalar açısından bakıldığında Utsey vd. (2008) Afrika-Amerikalı üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlığın iyimserlik üzerinde doğrudan bir ilişkisi olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Ergün Başak (2012) araştırmasında düşük SED'e sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyini etkileyen değişkenleri incelemiş ve iyimserliğin psikolojik sağlık üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu saptamıştır. Sonuç olarak yaşamın çeşitli dönemlerinde psikolojik sağlık düzeyinin (Southwick ve Charney, 2018) ve iyimserlik düzeyinin (Lennings, 2000) değişebileceği göz önünde bulundurulduğunda bir kriz dönemi olarak COVID-19 Pandemisi'nde de psikolojik sağlık ve iyimserliğin birbirini destekleyen ve birbirini yordayan bir yapısı olduğu sonucu desteklenmektedir. Daha açık bir ifadeyle, psikolojik olarak daha sağlam bireyler, geleceğe dair olumlu beklentiler içinde olmaktadır (Zayas vd., 2021). Bahsedilen olumlu beklentiler de eğilimsel iyimserliğin oluşmasında önemli bir belirteçtir (Scheier ve Carver, 1985). Geleceğe dair olumlu beklentiler; bireylerin bir kriz yaşantısıyla

karşılaştıklarında yaşamsal fonksiyonlarını sürdürmelerine, belirledikleri çeşitli hedeflere ulaşmak için çabalamaya devam etmelerine psikolojik sağlık aracılığı ile destek sağlamaktadır (Scheier ve Carver, 1985; Southwick vd., 2014). Bu bağlamda bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri (Southwick ve Charney, 2018) ve iyimserlik düzeyleri (Lennings, 2000) yaşamın çeşitli dönemlerinde değişebileceği için bir kriz dönemi olarak COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının etkisi ile iyimserlik puanlarını korudukları ve bu yolla da doyurucu bir yaşam sürdürmelerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Başka bir ifade ile psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin iyimserliğin yapıcı gücünden daha çok yararlandıkları düşünülmektedir. Ek olarak, alanyazında yer alan aracılık çalışmalarının sınırlılığı sebebiyle, psikolojik sağlığın iyimserliği yordama gücüne dair daha fazla araştırma yapılması sonucunda mevcut araştırmanın bulguları desteklenebilecektir.

H2 hipotezini değerlendirmek için gerçekleştirilen analiz sonucunda, üniversite öğrencilerinin iyimserlik puanlarının pandemiyle başa çıkmada etkili bir rolü olduğu anlaşılmıştır. Diğer bir deyişle, COVID-19 Pandemisinde iyimserlik puanı yüksek üniversite öğrencilerinin pandemiyle etkin başa çıkma yöntemlerini kullandıkları belirlenmiştir. Elde edilen sonuçların alanyazınla uyumlu olduğu ve COVID-19 Pandemisi öncesinde de iyimserliğin başa çıkma üzerinde etkisi olduğu (Brissette vd. 2002; Türküm, 2001) bilinmektedir. Ancak alanyazında yer alan çalışmalardan, COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejilerinin iyimserliği yordama gücüne dair yalnızca bir çalışmaya ulaşılabilmektedir (Agbaria ve Mokh, 2022). İlgili araştırmada Agbaria ve Mokh (2022) üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerindeki artışın, işlevsel problem odaklı başa çıkma stratejilerini olumlu anlamda yordadığı; bunun yanında iyimserlik düzeyinin işlevsel olmayan duygu odaklı başa çıkma stratejilerini olumsuz olarak yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan, pandemi öncesi araştırmalarda da iyimserliğin stres vb. çeşitli sorunlarla başa çıkmada önemli bir rolünün olduğu desteklenmiştir (Brissette vd., 2002; Türküm, 2001). Örneğin, Türküm (2001) araştırmasında iyimserliğin stresle başa çıkma davranışını yordamadaki gücünü test etmek

çin çoklu regresyon uygulamış, sonuç olarak iyimserliğin stresle başa çıkmanın %15'ini açıkladığı ve başa çıkma üzerinde olumlu bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Brissette vd. (2002) iyimserliğin üniversite hayatına uyum sağlama üzerindeki etkisine başa çıkma stratejilerinin (yeniden anlamlandırma ve büyüme kapsamında) aracılık ettiğini saptamış, bunun yanında iyimser üniversite öğrencilerinin aktif başa çıkma, bilişsel yeniden anlamlandırma ve büyüme, plan yapma stratejilerini daha çok kullandığı; bunun yanında davranışsal ayrılma gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini daha az kullandıklarını bulmuşlardır. Carver ve Scheier'e (2014) göre iyimserlik, geleceğe yönelik beklentilerden oluşmakta ve olumlu bir bakış açısını yansıttığı kadar, baş etme stratejilerini de etkilemekte ve ondan etkilenmektedir. İyimserlik her ne kadar tek boyutlu bir yapı olarak ele alınsa (Çalışkan ve Uzunkol, 2018) da başa çıkma stratejilerinin çeşitlenmesi hasebiyle aralarındaki ilişki de karmaşıklaşmaktadır. Özellikle zorlu bir süreç olan COVID-19 Pandemisi'nin üzerinden geçen zaman dikkate alındığında, akut dönem sıkıntılarının atlatılmasında bu ilişkinin kayda değer olduğu anlaşılmaktadır. Yine de COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin pandemiyle başa çıkma stratejilerinin iyimserlik düzeyini etkileme gücünü inceleyen yeterli sayıda çalışma olmaması sebebiyle (Agbaria ve Mokh, 2022) bahsedilen konuda yapılacak araştırmalarla mevcut araştırmanın bulguları desteklenebilecektir.

H3 hipotezi bağlamında COVID-19 Pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile pandemiyle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiş ve analizler sonucunda COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pandemiyle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Diğer bir deyişle, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça pandemiyle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. Ancak psikolojik sağlamlığın pandemiyle başa çıkmayı doğrudan yordama düzeyinin nispeten orta dereceli olduğu da saptanmıştır ki bu durum geçmiş araştırmalarla uyumludur (örn., Aydoğdu, 2013).

Alanyazında psikolojik sağlamlık ve başa çıkmaya ilişkin yürütülen araştırmalar COVID-19 Pandemisi bağlamında incelendiğinde, pandemi öncesinde olduğu gibi üniversite

öğrencilerinin örneklem olarak seçildiği çalışmalar sınırlıdır. Bahsedilen çalışmalardan birinde İspanya'da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğu ancak bu stratejilerden problem çözmeyi psikolojik sağlamlığın yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Morales-Rodriguez, 2021). Çin'de üniversite eğitimlerini sürdürmekte olan öğrencileri ile gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise olumlu başa çıkma stratejileri kullanmanın psikolojik sağlık ve ortaya çıkan stres tepkileri arasında aracı bir rolü olduğu vurgulanmıştır (Xu ve Yang, 2023). Aynı araştırmada olumlu başa çıkma stratejileri kullanmanın psikolojik sağlık ve olumlu işlevsel tepkiler arasında da aracı etkisi olduğu bildirilmektedir (Xu ve Yang, 2023). Türkiye örneğinde ise COVID-19 Pandemisi'nde psikolojik sağlık ve pandemiyle başa çıkma ile ilgili üniversite öğrencileri ile yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak pandemi öncesi dönemde psikolojik sağlık ve başa çıkma ile ilgili çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan birinde üniversite öğrencilerinin problem odaklı, duygu odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmalarının psikolojik sağlamlığı olumlu ve anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Aydoğdu, 2013). Alanyazında psikolojik sağlamlığın başa çıkma stratejilerinin boyutlarının (bilişsel, aşkın, ilişkisel ve davranışsal) üzerindeki etkisini inceleyen alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan, bu araştırmada aynı ölçek ve model çalışılmamış olmamakla birlikte aşkın başa çıkma ile ilişkili olabilecek bir araştırma ise Kasapoğlu (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırmada yetişkin bireylerin maneviyatlarının psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı ve olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kasapoğlu, 2020). Bu bağlamda bakıldığında aşkın başa çıkma stratejilerinin kullanımının bireylerin psikolojik sağlık düzeylerine olumlu katkı sağlayabileceği söylenebilir.

H4 hipotezi bağlamında yürütülen analizler sonucunda COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pandemiyle başa çıkma stratejilerini etkilemede iyimserliğin anlamlı bir aracılık rolü üstlendiği saptanmıştır. Daha açık bir ifadeyle, öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları iyimserlik yardımıyla üniversite öğrencilerinin pandemiyle başa çıkma seviyelerini olumlu etkilemektedir. Alanyazında yer alan araştırmalar



incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve pandemiyle başa çıkma arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak alanyazında psikolojik sağlamliğın başa çıkma stratejilerini yordadığını (Aydoğdu, 2013; Morales-Rodriguez, 2021; Xu ve Yang, 2023), başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamliğı yordadığını (Alonso-Tapia vd., 2019; Gloria ve Steinhardt, 2014), iyimserliğin psikolojik sağlamliğı yordadığını (Bottaro ve Faraci, 2022; Ergün Başak, 2012), psikolojik sağlamliğın iyimserliği yordadığını (Souri ve Hasanirad, 2011; Utsey vd., 2008) ve iyimserliğin başa çıkma stratejilerini yordadığını (Agbaria ve Mokh, 2022; Brissette vd., 2002; Türküm, 2001) belirten çalışmalar mevcuttur. Ancak alanyazında yer alan baş etme stratejileri ile ilgili çalışmaların genel başa çıkma stratejileri ile ilgili olduğu, pandemiye özgü başa çıkma stratejileri kapsamında değerlendirilmediği anlaşılmıştır (örn. Alonso-Tapia vd., 2019). Bu bağlamda mevcut araştırmaların bulguları alanyazında yer alan araştırmalar ışığında tartışılacaktır.

Sonuç olarak, COVID-19 Pandemisi'nin psikolojik etkilerinin yalnızca karantina dönemini de kapsayan akut pandemi dönemiyle kısıtlı olmadığı ve olumsuz etkilerinin devam ettiği bilinmektedir (Laurene vd., 2022). Geçmiş araştırmalar ve mevcut araştırma sonrasında anlaşılmaktadır ki üniversite öğrencilerinde iyimserlik, psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejileri arasında önemli bir rol üstlenmektedir. Ancak bu COVID-19 Pandemisi bağlamında bu ilişkilerin ele alındığı bir çalışma alanyazında mevcut değildir. Bu bağlamda mevcut araştırmaların Türkiye bağlamında ve uluslararası alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

### **COVID-19 Pandemisi'nde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Çeşitli Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma**

Bu araştırmaların birinci sorusu bağlamında COVID-19 Pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile bazı sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşandığı, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları) arasında

anlamli bir fark olup olmadigi incelenmistir. Elde edilen bulgulara göre yaş, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşandigi, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları değişkenleri ile psikolojik sağlımlık arasında anlamli bir ilişki saptanmamış olup cinsiyet değişkeni ile psikolojik sağlımlık arasında olumlu yönde anlamli bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Yaş ile psikolojik sağlımlık arasında anlamli bir ilişki bulunamaması ile ilgili alanyazında farklı görüşler mevcuttur. COVID-19 Pandemisinde psikolojik sağlımlığın yaş ile olumlu bir korelasyon ilişkisi içinde olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (F. Li vd., 2021). Ancak bu araştırma bulguları, örnekleme yönünden bu çalışmadan farklılaşmakta ve yetişkinlik dönemi vb. farklı grupları karşılaştıran araştırmalarda ortaya çıkmaktadır. Öte yandan niversite öğrencileri örnekleminde pandemi döneminde gerçekleştirilen çalışmalarda bu araştırmanın bulguları ile tutarlı bir şekilde psikolojik sağlımlık ve yaş arasında anlamli bir ilişki bulunmadigi bildirilmektedir (Apaydın-Cırık vd., 2021; Serrano Sarmiento vd., 2021). Bu durumun nedeni, niversite ğrencilerinin yaş ve psikolojik sağlımlık değişkenleri arasında farklı faktörlerin rol almasından kaynaklanabileceği gibi çalışma grubu yaş olarak farklılaşmasına rağmen benzeri bir gelişim döneminde olmalarından kaynaklanabilir. Nitekim gelişimsel yönden niversite ğrencilerinin homojen bir grup olabileği (Chung vd., 2017), psikolojik sağlımlık yönünden de genel itibariyle benzeri yaşam deneyimlerine sahip olduğu bildirilmektedir. Ayrıca alışma grubunda alt grupların dengesiz dağılımlarının da oluşacak olası bir farkın önünde engel oluşturma ihtimalinin göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır. Bu konuda kesin bir yargıya varabilmek için pandemi ve pandemi sonrası süreci ele alan boylamsal çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Analizler sonucunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik sağlımlık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç, bazı araştırmalarda desteklenmekte (Apaydın Cırık vd., 2021; Morales-Rodriguez, 2021) iken bazı araştırmalarda ise kadın ve erkek niversite ğrencilerinin psikolojik sağlımlık düzeyleri arasında anlamli bir fark bulunmamıştır (Jafarianamiri vd., 2022; Serrano Sarmiento vd., 2021; Sun vd.,2022). Bu

durumun, araştırmaların pandeminin çeşitli dđnemlerinde yđrđtđlmđş olması ve buna bağlı olarak pandeminin akut dđnemiyle uzun sđreli etkileri açısından farklılaşması ile ilişkili olabileceği dđřđnđlmektedir. Ayrıca ev içi emeğin bđyđk bir bđlđmđnđn kadınlar tarafından üstlenilmesi, toplumsal sorumluluğun benzer şekilde kadınlar tarafından üstlenilmesi ve genel olarak toplumsal cinsiyet rollerinin ve cinsiyet eşitsizliğinin etkisi (Doucet, 2000), cinsiyetler arasında şiddete maruz kalma ve şiddetten etkilenme dđzeyleri (Romito ve Grassi, 2007) de etki etmiş olabilir. Bahsedilen faktđrlerle beraber araştırmaların farklı đlkelerde -diğer deyişle, farklı kđltđrel özelliklere sahip đlkelerde- yđrđtđlmesi de bu farklılığın sebeplerinden bir tanesi olabileceğini akla getirmektedir. Öte yandan, đlkelerin COVID-19 Pandemisine uyum politikaları da farklılık göstermektedir (UN Women, 2020). Diğer bir deyişle, toplumsal tepkilerin, kđltđrđn ve politikaların bireylerin psikolojik sağlamlık dđzeyleri arasındaki farklılıkları anlamlandırmada etkili olabileceği bilinmektedir (Masten, 2013). Tđrkiye’de pandemi dđneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını cinsiyet açısından değerlendiren ėalıřmalarda da farklı sonuçlar elde edilmesi sebebiyle (Apaydın Cırık vd., 2021; Aydoğdu, 2013; Eryılmaz, 2012) örneklem özelliğine bağlı sosyodemografik değişkenlerin karıştırıcı bir faktör olabileceği dđřđnđlmektedir. Buna yđnelik olarak, gelecekte cinsiyet ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık eden diğer değişkenlere (örn., toplumsal cinsiyet rolleri) yđnelik ėalıřmalar gerėekleřtirilebilir.

Mevcut araştırma sonucunda COVID-19 Pandemisinde sınıf dđzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum çeşitli araştırmalarla tutarlıdır (Jafarianamiri vd., 2022; Serrano Sarmiento vd., 2021; Sun vd., 2022). Ancak başka bir ėalıřmada hemşirelik öğrencileri arasında sınıf dđzeyine göre psikolojik sağlamlık dđzeylerinin değiştiği belirlenmiştir (Drach-Zahavy vd., 2022). Üniversite öğrencilerinin sınıf dđzeyi ile psikolojik sağlamlık puanları arasında herhangi bir ilişkinin bulunmaması benzer gelişimsel özellikler sergilemelerinden ve her sınıf grubunun pandemi dđneminde ėevrim içi eğitim gibi benzeri koşullar yaşamalarından kaynaklanabilir. Ancak uygulamalı dersler alan belirli bđlđm öğrencilerinin de yđz yđze eğitim aldıkları da bilinmektedir (YÖK, 2021). Bu bağlamda

örneklerin yaş değişkeninde olduğu gibi sınıf düzeyine göre anlamlı sonuçlar elde edilmemesi bir tutarlılık sergilerken bazı araştırmalarda sınıf düzeyine göre farklılıkların saptanmış olmasının katılımcıların bireysel özelliklerden veya eğitim gördükleri bölümden de kaynaklı olabileceği akla gelmiştir. Ayrıca mevcut araştırmada sınıf düzeylerine göre dengesiz bir dağılım olduğu anlaşılmıştır. Bu bağlamda gelecek araştırmalarda sınıf düzeyine göre dengeli bir dağılımın gözetildiği araştırmalarla daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin ekonomik düzeyleri ve psikolojik sağlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca araştırma kapsamında algılanan ekonomik düzey haricinde COVID-19 Pandemisi'nde gelir kaybı yaşama durumunun da psikolojik sağlamlıkla anlamlı bir ilişki içinde olmadığı bulgular arasındadır. Ancak yürütülen çeşitli araştırmalarda psikolojik sağlamlık düzeyi ve SED'in arasında olumlu korelasyon bulunduğu belirtilmektedir (Hoşoğlu vd., 2018; Graham vd., 2022). Özellikle SED'ini orta düzey olarak algılayan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin, yüksek düzey olarak algılayanlara kıyasla anlamlı derecede azaldığı bildirilmektedir (Sun vd., 2022). Ayrıca alanyazında COVID-19 Pandemisi'nde gelir kaybı yaşama durumuyla iyi oluşun olumsuz yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu yer almaktadır (Çağlayan Akay vd., 2022). Bunun dışında mevcut araştırma ile paralellik göstererek SED ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı bulgusu da alanyazında kendisine yer bulmaktadır (Apaydın-Cırık vd., 2021; Çağlayan-Akay vd., 2022). Mevcut araştırma bulguları ve alanyazında yer alan araştırma bulguları arasındaki bu farkın oluşmasının sebeplerinden bir tanesinin yaşanılan bölge ve kültürel etmenler ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Zira aile ve çevre desteği, sosyal olanaklar gibi faktörlerin etkisi ile, psikolojik sağlamlık için düşük SED'in getirdiği risk faktörlerinin etkisinin azalabileceği de akla gelmektedir (Stepleman vd., 2009). Benzer şekilde ekolojik sistemler yaklaşımına göre (Bronfenbrenner, 1979) bireyin sistemleri arası etkileşiminin hangi düzeyde olduğunun anlaşılmasının da psikolojik sağlamlık adına risk faktörlerini ve bu bağlamda düşük SED'in olumsuz etkilerini dengeleme konusunda bir anlayış sağlayacağı ve alanyazındaki farklılıkları açıklamada etkili olacağı düşünülmektedir. Nitekim Graham vd.'nin

(2022) araştırmasında farklı etnik kökeninde olan Amerikan vatandaşlarında psikolojik sağlamlık (iyimserlik ve mental sağlık bağlamında), düşük SED ile azalma gösterirken, yüksek SED ile bir artış göstermiştir. Bunlara ek olarak hem düşük SED’de hem de yüksek SED’de siyahi vatandaşların, beyaz ve hispanik vatandaşlara göre daha yüksek seviyede psikolojik sağlamlık gösterdiği belirlenmiştir. İleride yapılabilecek aracılık modeli araştırmalarıyla ekonomik düzey ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişki daha detaylı olarak betimlenebilir. Ayrıca bu araştırmada çalışma grubunun büyük bir çoğunluğunu (%77.7,  $n = 331$ ) kendisini orta SED’de algılayan katılımcılar oluşturmuştur. Kendisini düşük ve yüksek SED’de algılayan katılımcıların da eşit düzeyde katılım sağlayacağı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma sonucunda pandemi döneminde kiminle yaşandığına göre psikolojik sağlamlık düzeyi anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Alanyazında ise farklı görüşlerin savunulduğu görülmektedir. Örneğin aile ya da yalnız yaşama dışında başka kimselerle yaşayan kişilerin psikolojik sağlamlıklarının nispeten daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Serrano Sarmiento vd., 2021). Benzer şekilde aile ile birlikte olmanın koruyucu bir faktör olarak ele alınması gerektiği alanyazında belirtilmektedir (Kar vd., 2021). Ancak başka bir araştırmada yalnız yaşayan bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının çekirdek veya geniş aile ile yaşayanlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (Demir Gökmen vd., 2022). Benzer şekilde yurtda ikamet eden üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri aile ile yaşayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Jafarianamiri vd., 2022). Bu durumun olası bir sebebi kiminle yaşandığından ziyade üniversite öğrencilerinin yaşadığı ortamın gelişimsel veya psikolojik ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığından kaynaklanıyor olabilir. Daha açık bir ifadeyle, üniversite döneminde öğrenciler beklendiği üzere genç yetişkinlik döneminin özelliklerini taşımaktadır ve bu bağlamda üniversite öğrencilerinin kimliklerini keşfetmeye çalıştıkları, bununla beraber yetişkinliğe uyum sağlamaya çalıştıkları, geleceğe yönelik hazırlıklar yaptıkları, doyurucu ilişkiler ve yaşam dengesi aradıkları ve kendi içsel değerlerine yöneldikleri bilinmektedir (Negru, 2012). Bu sebeple üniversite öğrencilerinin

yaşadıkları ortamın niteliğinin bu gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamada önemli olduğu düşünülmektedir. Öte yandan, pandemi dönemi bir kriz yaşantısı olmakla birlikte her gelişim dönemindeki bireylerin birbirlerine sosyal destek sergilemeleri gereken bir süreci ortaya çıkarmıştır (Gooding vd., 2012). Bu sebeple yaşanan ortamda şiddet (Çetin Dağlı, 2009), kaliteli sosyal ilişkiler (Marin vd., 2007; Nola vd., 2012) ve sevgi ihtiyacını karşılama düzeyi (Öz ve Yılmaz, 2009) gibi değişkenlerin pandemi döneminde psikolojik sağlamlığı etkilemede kiminle yaşandığına göre daha ağır basmış olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu konuda kesin bir görüşe varılabilmesi için nitel veya karma yöntemle çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ek olarak, katılımcıların evde, aile ile veya başka kimselerle yaşadıklarına dair alt grupların eşit dağılmadığı bu araştırma sonucunda anlaşılmıştır. Bu durumun kiminle yaşandığının psikolojik sağlamlık puanları ile anlamlı bir fark oluşmasının önünde bir engel oluşturabileceği ihtimali düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında COVID-19 Pandemisi'nde kayıp yaşama durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu araştırmadan farklı olarak, Çetin ve Anuk'un (2020) araştırmasında ise COVID-19 Pandemisi'nde kayıp yaşama durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda bahsedilen farklılığı oluşturan temel faktör kaybedilen kişinin yaşı, katılımcılar ile olan duygusal bağı, katılımcının psikolojik destek alıp almadığı veya işlevsel olan/olmayan yas süreci gibi farklı faktörlerden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Skalski vd. (2022) yaptıkları çalışmada algılanan sosyal destek ile işlevsiz keder arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlığın aracılık ettiğini ortaya koymakla birlikte, bireylerin kayıp yaşamasından ziyade yas ile baş etmenin işlevsel olup olmasının önemli bir faktör olduğunu bildirmektedirler. İşlevsel olmayan kederin ciddiyeti zamanla ve ayrıca müdahalelerin etkisi altında değişebileceğinden (Skalski vd., 2022) bulgular arasında farklılık olmuş olabilir. Ayrıca mevcut araştırma kapsamında yalnızca sevilen bir bireyin kaybı araştırılmış ancak ikincil kayıplar incelenmemiştir. İkincil kayıpların da psikolojik sağlamlıkla ilişkisi olabileceği alanyazında belirtilmektedir (Zhai ve Du, 2020). Bu bağlamda yalnızca birincil kayıpların araştırılması,

kaybedilen kişinin yaş vb. bilgilerinin ve bireylerin kayıp sonrası yasla baş etme süreçlerinin değerlendirilmemiş olması araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bu araştırmada çalışma grubunun büyük bir çoğunluğunun sevdikleri bir kişiyi kaybetmedikleri anlaşılmıştır (%76.5,  $n = 326$ ). Bu durumun pandemi döneminde kayıp yaşama ile psikolojik sağlık puanları arasında oluşacak olası bir farklılığı baskılamış olabileceği akla gelmektedir.

## Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde öncelikle araştırma sonuçlarına yer verilmiş, ardından gelecek araştırmalar ve uygulamalar için öneriler sunulmuştur.

### Sonuç

- COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, iyimserlik puanlarını ( $\beta = .44$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin iyimserlik puanlarının pandemiyle başa çıkma stratejilerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu ilişki olumlu yönde orta düzeyde bir ilişkidir ( $\beta = .44$ ). Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri yükseldikçe pandemiyle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır.
- Psikolojik sağlamlığın pandemiyle başa çıkma stratejilerini doğrudan açıklama düzeyinin  $\beta = .09$  olduğu anlaşılmıştır.
- Psikolojik sağlamlık ve pandemiyle başa çıkma arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolü olduğu saptanmıştır ( $\beta = .25$ ). Bu etki psikolojik sağlamlığın iyimserliğin aracılığı ile pandemiyle başa çıkmayı güçlendirdiğine işaret etmektedir. Ayrıca oluşturulan YEM'de yer alan tüm yollar istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < .001$ ). Bahsedilen sonuçların yanı sıra oluşturulan modelde toplam varyansın %37'sini pandemiyle başa çıkma açıklamaktadır.
- İncelenen sosyodemografik değişkenler içinden (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, pandemi sırasında kiminle yaşandığı, algılanan SED ve pandemi döneminde ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri, pandemi döneminde kayıp yaşama durumları) yalnızca psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu ilişki erkekler lehine farklılaşmaktadır.



## Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları ve alanyazın ışığında, gelecek araştırmalar için çeşitli öneriler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Psikolojik sağlamlığın iyimserliği yordadığı bu araştırmanın bir sonucudur. Bu bağlamda gelecekte düzenlenecek araştırmalarla psikolojik ve iyimserlik arasında başka hangi faktörlerle ilişki olduğu çeşitli modeller yardımı ile incelenebilir.
- Araştırma sonucunda iyimserliğin pandemiyle baş etme stratejilerini yordadığı saptanmıştır. Gelecek araştırmalarda iyimserliğin başa çıkma stratejileri ile ilişkisinin daha ayrıntılı ele alınabilmesi için farklı modeller test edilebilir.
- Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın pandemiyle başa çıkmayı doğrudan yordama gücünün zayıf olduğu anlaşılmıştır. Gelecek araştırmalarda bahsedilen iki değişken arasındaki ilişkiyi güçlendiren diğer değişkenler test edilebilir.
- Araştırma sonucunda iyimserliğin pandemiyle baş etme stratejilerini yordadığı saptanmıştır. Gelecek araştırmalarda iyimserliğin başa çıkma stratejileri ile ilişkisinin daha ayrıntılı ele alınabilmesi için farklı modeller test edilebilir.
- Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusu ise psikolojik sağlamlık ve pandemiyle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünün saptanmış olmasıdır. Ancak araştırma doğası gereği ilişki modeline dayanmakta ve bu sebeple neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Bu sebeple ileride düzenlenecek araştırmalarda nedensel karşılaştırma çalışmaları veya deneysel çalışmalar bu araştırmada kurulan modelin oluşumunu etkileyen nedenlerin daha ayrıntılı incelenmesine olanak sağlayabilir. Ayrıca alanyazında psikolojik sağlamlığın iyimserlik üzerinden pandemiyle başa çıkma ile ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple gelecekte bahsedilen

değişkenlerin araştırıldığı çalışmalarla mevcut araştırmanın sonuçları sınırlanabilecektir.

- Araştırma sonucunda COVID-19 Pandemisi'nde üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık puanlarının cinsiyete göre -erkekler lehine- anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Bu bağlamda bahsedilen farklılığın toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bahsedilen sonuç bağlamında gelecek araştırmalarda toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik sağlamlığa etkisi ile ilgili nitel, nicel veya karma çalışmalar düzenlenebilir.
- Gelecek araştırmalarda üniversite öğrencilerinin yaşları ve psikolojik sağlık puanları arasındaki ilişki, boylamsal araştırmalar yardımı ile incelenebilir. Bu sayede üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanlarındaki değişimler daha ayrıntılı biçimde ele alınabilir.
- Üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre psikolojik sağlık puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik çalışmalar düzenlenebilir. Bu sayede üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre psikolojik sağlık puanlarının farklılaşması halinde bu durumun altında yatan dinamikler irdelenebilir.
- Sosyodemografik bir değişken olarak SED'in üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığa yönelik yordama gücünün incelenmesi için aracılık çalışmaları düzenlenebilir. Bu sayede SED ve psikolojik sağlık ilişkisine hangi faktörlerin aracılık ettiği anlaşılabilir.
- Gelecek araştırmalarda üniversite öğrencileri açısından kiminle yaşandığının psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisinin belirlenebilmesi için nitel ve karma çalışmalar düzenlenebilir. Bu sayede yaşanan ortamın nitelikleri, o ortamdaki alınan doyum düzeyi veya o ortamda yaşayan başka kişilerle ilişkiler vb. unsurların psikolojik sağlamlık üzerindeki olası etkileri belirlenebilir.

- Üniversite öğrencilerinin kayıp yaşama durumları ile psikolojik sağlık ilişkisinde birincil kayıpların yanı sıra ikincil kayıpları da kapsayacak şekilde tasarlanacak araştırmalar düzenlenebilir. Ayrıca kayıp yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşla baş etme süreçlerinin, kaybedilen kişinin özelliklerinin ve yakınlık derecesinin psikolojik sağlıkla ilişkisinin inceleneceği araştırmaların düzenlenmesi önerilebilir.
- COVID-19 Pandemisi'nin psikolojik etkilerinin uzun vadeli olacağı tahmin edildiğinden (Laurene vd., 2022) boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada bir sınırlılık olarak üniversite öğrencilerinin COVID-19 Pandemisi'nin çeşitli aşamalarında psikolojik sağlık düzeyleri ve ilişkili faktörler hakkında değişimler incelenememiştir. Gelecekte yürütülecek boylamsal çalışmaların, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, iyimserlik ve başa çıkma düzeylerinin hangi koşullar altında değiştiğini, güçlendiren veya zayıflatan durumların anlaşılabilmesi adına önemli görülmektedir.
- Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri çoğunlukla kadın, algıladığı SED orta olan, pandemiden ekonomik olarak olumsuz etkilendiğini bildirmiş ve pandemi sürecinde aileleri ile yaşamışlardır. Bu sebeple sözü geçen değişkenlerin eşit dağıldığı örneklemlerde yürütülecek çalışmalarla bireylerin psikolojik sağlıklarını etkileyen sosyodemografik değişkenlerin ayrıntılı bir değerlendirmesi yapılabilir.
- Araştırmanın verilerinin çevrim içi ortamdan toplanması sebebiyle verilerin farklı bir yöntemle farklı bir zamanda toplanması mevcut araştırma kapsamında oluşturulan modelin değerlendirilmesine olanak sağlayacaktır. Ayrıca çevrim içi toplanan veriler sebebiyle ulaşılamayan öğrencilere de ulaşılabilmesi sonucunda araştırmanın bulgularının evrene genellenebilirliği artacaktır.
- Mevcut araştırma kapsamında yalnızca üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, iyimserlik ve pandemiyle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler

incelenmiştir. Gelecek araştırmalarda ilkokul, ortaokul, lise ve lisansüstü öğrencileri de araştırmaya kapsamında ele alınan değişkenler açısından incelenebilir.

- Gelecek araştırmalarda farklı cinsel yönelime sahip bireyler, farklı etnik kökene sahip bireyler, uluslararası veya değişim öğrencisi olan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri sosyodemografik açıdan veya iyimserlik ve başa çıkma stratejileri açısından incelenebilir. Bu öğrencilerin psikolojik sağlık, iyimserlik ve başa çıkma düzeylerinin ve etkileyen unsurların araştırılmasının bu risk grubunun psikolojik kaynaklarının anlaşılması adına oldukça önemli olduğu düşünölmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında ise alan çalışanlarına ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sıralanabilir:

- Psikolojik sağlamlığın birbirini etkileyen birden fazla boyutun etkileşime girmesi ile oluştuğu bilinmektedir (Masten, 2013). Bireylerin ve sistemlerin etkileşimlerinin anlaşılmasında ve bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenip müdahale çalışmalarının yapılmasında özellikle Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında yapılacak olan müdahalelerin geliştirilmesi önem taşımaktadır. COVID-19 pandemi döneminde psikolojik danışmanlar üniversite öğrencisi bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin gelişmesine yardımcı olacak psiko-eğitim, psikolojik danışma, psikoterapi vb. çalışmalarını düzenleyebilirler. Mevcut araştırma sonucunda iyimserliğin psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri arasındaki aracı rolünün ortaya çıkması sebebiyle düzenlenecek çalışmalarda psikolojik sağlık, başa çıkma stratejileri ve iyimserlik faktörlerinin dikkate alınmasının verimliliği artıracağı düşünölmektedir. Bu bağlamda düzenlenecek çalışmalarda psikolojik sağlık düzeyi düşük olan, düşük düzeyde iyimserlik gösteren ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini daha çok kullanan üniversite öğrencilerinin

belirlenmesi ve çalışılması önemlidir. Bahsedilen programların uygulanmasının, bireylerin COVID-19 Pandemisi ya da başka bir salgın hastalık karşısında psikolojik sağlık ve iyimserlik puanlarını korumalarına, bununla beraber işlevsel başa çıkma stratejilerini daha çok kullanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Alanyazında psikolojik sağlık, iyimserlik ve başa çıkma düzeyini artırmak adına çeşitli psiko-eğitim programları mevcuttur (örn., Meevissen vd., 2011; Setia vd., 2021). Bu programların uygulanması ile mevcut araştırma bağlamında üzerinde çalışılan modelin doğrulanmasına yönelik çeşitli çalışmalar yürütülebilir.

Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre politika yapıcılara aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri, psikolojik sağlık düzeyleri, başa çıkma stratejilerinin güçlendirilmesi adına yapılacak çalışmalar; psikolojik danışma, psikoterapi veya psikoeğitim çalışmalarının haricinde medya ve üniversite yönetimi veya politika yapıcılar gibi sistemsel olarak karar vericiler tarafından da kullanılabilir. Örneğin, üniversite yönetimleri ve politika yapıcılar COVID-19 Pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını, iyimserliklerini ve işlevsel başa çıkma yöntemlerini teşvik edici kararlar alabilirler. Bununla birlikte, sosyal medyada vb. yerlerde sadece olumsuz haberlerin yer alması değil aynı zamanda iyimserliği teşvik eden açıklamaların da yapılmasıyla öğrencilerin iyi oluşları güçlendirilebilir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve iyimserliklerini artıran kararlar yoluyla öğrencilerin işlevsel başa çıkma stratejilerini daha çok kullanabilecekleri düşünülmektedir.
- Üniversite senatolarında alınacak kararlar vesilesiyle, öğrencilerinin psikolojik sağlık, iyimserlik ve başa çıkma stratejilerini güçlendirmek adına psikolojik yardım alma konusunda her üniversite öğrencisi için fırsat eşitliği yaratılabilir.

- Uygulayıcıların eğitimi konusunda MEB, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı gibi bakanlıklarla iş birliği yapılabilir. Bu sayede psikolojik sağlamlığın, iyimserliğin ve işlevsel başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi amacıyla yürütülecek çalışmaların sayısının artması sağlanabilir. Ayrıca sözü geçen bakanlıklarca herhangi bir kriz durumu oluşmadan önleyici çalışmaların yapılması, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kriz durumu oluştuğunda korunmasına yardımcı olabilir.

### Kaynaklar

- Agbaria, Q. ve Abu Mokh, A. (2022). Self-efficacy and optimism as predictors of coping with stress as assessed during the coronavirus outbreak. *Cogent Education*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/2331186x.2022.2080032>
- Aldwin, C. M. ve Brustorm, J. (1997). Theories of coping with chronic stress. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with Chronic Stress* (pp. 75-103). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3_3)
- Aldwin, C. M. ve Yancura, L. A. (2004). Coping. In *Encyclopedia of Applied Psychology* (507-510). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00126-4>
- Alonso-Tapia, J., Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., Ruiz, M. ve Nieto, C. (2019). Coping, personality and resilience: Prediction of subjective resilience from coping strategies and protective personality factors. *Behavioral Psychology*, 27(3), 375–389.
- Ang, W. H., Shorey, S., Lopez, V., Chew, H. S. ve Lau, Y. (2022). Generation Z undergraduate students' resilience during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *Current Psychology*, 41(11), 8132-8146. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01830-4>
- Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E. J. Anthony ve B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 3-48). Guilford Press.
- Apaydın Cırık, V., Aksoy, B. ve Gül, U. (2021). COVID-19 sürecinde hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ve baş etme stratejileri: Tanımlayıcı çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(3), 693-703. <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79559>
- Asıcı, E. ve Günlü, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin gözünden COVID-19 Salgını: Nitel bir araştırma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(Özel Sayı), 1-25. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.770078>

- Assante, G. M. ve Candel, O. S. (2020). Students' views on the COVID-19 pandemic: Attitudes, representations, and coping mechanisms. *Postmodern Openings*, 11(4), 347-365. <https://doi.org/10.18662/po/11.4/240>
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, bağa ıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Baldacchino, D. ve Draper, P. (2001). Spiritual coping strategies: A review of the nursing research literature. *Journal of Advanced Nursing*, 34(6), 833-841. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.01814.x>
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 635-642. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Baranski, E., Sweeny, K., Gardiner, G., Members of the International Situations Project ve Funder, D. C. (2020). International optimism: Correlates and consequences of dispositional optimism across 61 countries. *Journal of Personality*, 89(2), 288–304. <https://doi.org/10.1111/jopy.12582>
- Bargiel-Matusiewicz, K. ve Krzyszkowska, A. (2009). Dispositional optimism and coping with pain. *European Journal of Medical Research*, 14(4), 271. <https://doi.org/10.1186/2047-783x-14-s4-271>
- Bartram, D. ve Gardner, D. (2008). Coping with stress. *In Practice*, 30(4), 228-231. <https://doi.org/10.1136/inpract.30.4.228>
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., Didomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., Gur, R. C. ve Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19–related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(291), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>



- Berawi, M. A. (2020). Empowering healthcare, economic, and social resilience during global pandemic COVID-19. *International Journal of Technology*, 11(3), 436. <https://doi.org/10.14716/ijtech.v11i3.4200>
- Biber, D. D., Melton, B. ve Czech, D. R. (2020). The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*, 70(7), 1947-1952. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1842424>
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 38-51. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>
- Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157. <https://doi.org/10.1007/bf00844267>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Boomsma, A. (1985). Nonconvergence, improper solutions, and starting values in Lisrel maximum likelihood estimation. *Psychometrika*, 50(2), 229-242. <https://doi.org/10.1007/bf02294248>
- Bottaro, R. ve Faraci, P. (2022). Emotional experiences and study motivation among Italian university students during the second wave of COVID-19. *Journal of American College Health*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2040516>
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Journal of Turkish Studies*, 15(6), 247-257. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.44890>
- Brisette, I., Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of*

*Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. SAGE.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. ve Morris, P. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon ve R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology, theoretical models of human development* (5th ed., pp. 793-828). John Wiley & Sons.

Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>

Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N. ve Alvarez, H. O. (2022). Correction: Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLOS ONE*, 17(8), e0273938. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273938>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. ve Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z. ve Giaconia, R. M. (1998). Risk and resilience in late adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15, 251-272.

<https://doi.org/10.1023/A:1025107827111>

Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. D. ve Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young

- adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19(5), 393-412. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1020274531345>
- Carver, C. S. ve Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *The Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Cervera-Torres, S., Ruiz-Fernández, S., Godbersen, H., Massó, L., Martínez-Rubio, D., Pintado-Cucarella, S. ve Baños, R. M. (2021). Influence of resilience and optimism on distress and intention to self-isolate: Contrasting lower and higher COVID-19 illness risk samples from an extended health belief model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.662395>
- Chung, E., Turnbull, D. ve Chur-Hansen, A. (2017). Differences in resilience between 'traditional' and 'non-traditional' university students. *Active Learning in Higher Education*, 18(1), 77-87. <https://doi.org/10.1177/1469787417693493>
- Cheung, G. W. ve Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods*, 11(2), 296-325. <https://doi.org/10.1177/1094428107300343>
- Chi, X., Becker, B., Yu, Q., Willeit, P., Jiao, C., Huang, L., Hossain, M. M., Grabovac, I., Yeung, A., Lin, J., Veronese, N., Wang, J., Zhou, X., Doig, S. R., Liu, X., Carvalho, A. F., Yang, L., Xiao, T., Zou, L. ve Solmi, M. (2020). Prevalence and psychosocial correlates of mental health outcomes among Chinese college students during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00803>
- Chiesi, F., Galli, S., Primi, C., Innocenti Borgi, P. ve Bonacchi, A. (2013). The accuracy of the Life Orientation Test–Revised (LOT–R) in measuring dispositional optimism: Evidence

- from item response theory analyses. *Journal of Personality Assessment*, 95(5), 523–529. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.781029>
- Cohen, J. (1988). The t test for means. *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. baskı, s. 19-74). Lawrence Erlbaum Associates.
- Counted, V., Pargament, K. I., Bechara, A. O., Joynt, S. ve Cowden, R. G. (2020). Hope and well-being in vulnerable contexts during the COVID-19 pandemic: Does religious coping matter? *The Journal of Positive Psychology*, 17(1), 70-81. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1832247>
- Cutuli, J. J., Herbers, J. R., Masten, A. S., Reed, M. J. ve Marques, S. C. (2020). Resilience in development. In C. R. Snyder, S. J. Lopez ve L. M. Edwards (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology*. (pp. 171-188). Oxford.
- Çağlayan Akay, E., Dumludağ, D., Bülbül, H. ve Zülfüoğlu, O. (2022). Students in Turkey during the early days of the COVID-19 pandemic. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10118-z>
- Çalışkan, H. ve Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde iyimserlik-kötümserlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 78-95. <https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/iyimserlik-kotumserlik-olcegi-toad.pdf>
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örneklemini. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* (ASEAD), 7(5), 170-189. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/54658/733121>
- Çetin Dağlı, S. (2009). *Düzce Üniversitesi Düzce Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde şiddet sıklığının ve kısa semptom envanterinin değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Düzce Üniversitesi.

- Dafogianni, C., Pappa, D., Mangoulia, P., Kourti, F. E., Koutelekos, I., Dousis, E., Margari, N., Ferentinou, E., Stavropoulou, A., Gerogianni, G., Fradelos, E. ve Zartaloudi, A. (2022). Anxiety, stress and the resilience of university students during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Healthcare*, 10(12), 2573. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122573>
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>
- Das, A. ve Arora, D. (2020). Positive psychology of resilience: How the big five personality factors mediate resilience. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(1), 55-58. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v11i01.12>
- Decent Jobs for Youth. (2020). *Gençlik ve COVID-19: İşler, eğitim, haklar ve ruhsal sağlık üzerinde etkileri araştırma raporu yönetici özeti*. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-ankara/documents/publication/wcms\\_753131.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-ankara/documents/publication/wcms_753131.pdf)
- Demir Gökmen, B., Fırat, M. ve Cengiz, M. (2022). Covid 19 salgınında nomofobi ve psikolojik sağlamlığın bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 7, 1-14. <https://doi.org/10.25279/sak.867602>
- Ding, L., Velicer, W. F. ve Harlow, L. L. (1995). Effects of estimation methods, number of indicators per factor, and improper solutions on structural equation modeling fit indices. *Structural Equation Modeling. A Multidisciplinary Journal*, 2(2), 119-143. <https://doi.org/10.1080/10705519509540000>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://toad.halileksi.net/olcek/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi/>

- Doucet, A. (2000). 'There's a huge gulf between me as a male carer and women': Gender, domestic responsibility, and the community as an institutional arena. *Community, Work & Family*, 3(2), 163-184. <https://doi.org/10.1080/713658907>
- Drach-Zahavy, A., Goldblatt, H., Admi, H., Blau, A., Ohana, I. ve Itzhaki, M. (2022). A multi-level examination of nursing students' resilience in the face of the COVID-19 outbreak: A cross-sectional design. *Journal of Advanced Nursing*, 78(1), 109-120. <https://doi.org/10.1111/jan.14951/v2/review3>
- Edara, I. R., Del Castillo, F., Ching, G. S. ve Del Castillo, C. D. (2021). Religiosity and contentment among teachers in the Philippines during COVID-19 pandemic: Mediating effects of resilience, optimism, and well-being. *Religions*, 12(10), 879. <https://doi.org/10.3390/rel12100879>
- Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L. ve Grady, S. M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>
- Eker, H., Taş, İ. ve Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182-1199. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.786008>
- Elharake, J. A., Akbar, F., Malik, A. A., Gilliam, W. ve Omer, S. B. (2022). Mental health impact of covid-19 among children and college students: A systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01297-1>
- Erdoğan, E., Özdoğan, Ö. ve Erdoğan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262-1267. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.047>

- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Everly, G. S. ve Lating, J. M. (2013). Resilience: The final frontier. *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response* (3rd ed., pp. 143- 154). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5538-7\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5538-7_7)
- Fernández-Martínez, E., Andina-Díaz, E., Fernández-Peña, R., García-López, R., Fulgueiras-Carril, I. ve Liébana-Presa, C. (2017). Social networks, engagement and resilience in University students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121488>
- Ferreira, R. J., Buttell, F. ve Cannon, C. (2020). COVID-19: Immediate predictors of individual resilience. *Sustainability*, 12(16), 6495. <https://doi.org/10.3390/su12166495>
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Fund for Agricultural Development, United Nations International Children's Emergency Fund, World Food Programme ve World Health Organization. (2021). *The state of food security and nutrition in the world 2021: Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all*. Food & Agriculture Org.
- Fraenkel, J., Hyun, H. ve Wallen, N. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Education.

- Frimpong-Manso, K. (2018). Building and utilising resilience: The challenges and coping mechanisms of care leavers in Ghana. *Children and Youth Services Review, 87*, 52-59. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.02.016>
- Frydenberg, E. (2018). *Adolescent coping: Promoting resilience and well-being*. Routledge.
- Gallagher, M. W., Long, L. J., Richardson, A. ve D'Souza, J. M. (2018). Resilience and coping in cancer survivors: The unique effects of optimism and mastery. *Cognitive Therapy and Research, 43*, 32–44. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9975-9>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J. ve Pressman, S. D. (2013). Optimism is universal: Exploring the presence and benefits of optimism in a representative sample of the world. *Journal of Personality, 81*(5), 429-440. <https://doi.org/10.1111/jopy.12026>
- Galloway, A. (2005). Non-probability sampling. In K. Kempf-Leonard (Ed.), *Encyclopedia of social measurement* (pp. 859-864). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B0-12-369398-5/00382-0>
- Gan, D. R. ve Best, J. R. (2021). Prior social contact and mental health trajectories during COVID-19: Neighborhood friendship protects vulnerable older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(19), 9999. <https://doi.org/10.3390/ijerph18199999>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- Gassen, J., Nowak, T. J., Henderson, A. D., Weaver, S. P., Baker, E. J. ve Muehlenbein, M. P. (2021). Unrealistic optimism and risk for COVID-19 disease. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647461>
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J. ve Seligman, M. E. (2001). In Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for*



- theory, research, and practice* (pp. 53-75). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-000>
- Gilligan, M., Suito, J. J., Rurka, M. ve Silverstein, M. (2020). Multigenerational social support in the face of the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Theory & Review*, 12(4), 431-447. <https://doi.org/10.1111/jftr.12397>
- Goldstein, S. ve Brooks, R. B. (2012). Why study resilience. In S. Goldstein ve R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (2nd ed., 3-14). Springer Science & Business Media.
- Gloria, C. T. ve Steinhardt, M. A. (2014). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Görge, S. M., Hiller, W. ve Witthöft, M. (2013). Health anxiety, cognitive coping, and emotion regulation: A latent variable approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21(2), 364-374. <https://doi.org/10.1007/s12529-013-9297-y>
- Graham, C., Chun, Y., Hamilton, B., Roll, S., Ross, W. ve Grinstein-Weiss, M. (2022). Coping with covid-19: Differences in hope, resilience, and mental well-being across U.S. racial groups. *PLOS ONE*, 17(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267583>
- Gürge, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. Academic Press.
- Hamadani, J. D., Hasan, M. I., Baldi, A. J., Hossain, S. J., Shiraji, S., Bhuiyan, M. S., Mehrin, S. F., Fisher, J., Tofail, F., Tipu, S. M., Grantham-McGregor, S., Biggs, B.-A., Braat, S.

- ve Pasricha, S.-R. (2020). Immediate impact of stay-at-home orders to control COVID-19 transmission on socioeconomic conditions, food insecurity, mental health, and intimate partner violence in Bangladeshi women and their families: An interrupted time series. *The Lancet Global Health*, 8(11). [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(20\)30366-1](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(20)30366-1)
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. ve Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis* (3rd ed.). Macmillan.
- Hatun, O., Dicle, A. N. ve Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Journal of Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.44364>
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK), 2011.
- Heinonen, K., Räikkönen, K. ve Keltikangas-Järvinen, L. (2005). Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 511-521. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.026>
- Holdsworth, S., Turner, M. ve Scott-Young, C. M. (2017). ... Not drowning, waving. Resilience and university: A student perspective. *Studies in Higher Education*, 43(11), 1837-1853. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1284193>
- Hoşoğlu, R., Fırınıcı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3, 424–453.
- Iacoviello, B. M. ve Charney, D. S. (2014). Psychosocial facets of resilience: Implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing

- community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23970>
- Igarashi, H., Kurth, M. L., Lee, H. S., Choun, S., Lee, D. ve Aldwin, C. M. (2021). Resilience in older adults during the COVID-19 pandemic: A Socioecological approach. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(4), 64-69. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab058>
- Jafarianamiri, S. R., Qalehsari, M. Q. ve Zahibi, A. (2022). Investigating the professional identity and resilience in nursing students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 1-6. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_388\\_21](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_388_21)
- Juvonen, J., Schacter, H. L. ve Lessard, L. M. (2021). Connecting electronically with friends to cope with isolation during COVID-19 pandemic. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1782-1799. <https://doi.org/10.1177/0265407521998459>
- Kaplan, H. B. (2013). Understanding the concept of resilience. In S. Goldstein ve R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience of children* (2nd ed., pp. 39-48). Springer.
- Kar, N., Kar, B. ve Kar, S. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry Research*, 295, 113598. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113598>
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21446/229856>
- Karaşar, B. ve Canlı, D. (2020). Psychological resilience and depression during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 273-279. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.273>
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.44284>

- Kavuk, E. ve Demirtaş, H. (2021). COVID-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin uzaktan eğitimde yaşadığı zorluklar. *E-Uluslararası Pedagoji Dergisi*, 1(1), 55-73. <https://e-ijpa.com/index.php/pedagoji/article/view/20>
- King, N., Pickett, W., Rivera, D., Byun, J., Li, M., Cunningham, S. ve Duffy, A. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of first-year undergraduate students studying at a major Canadian University: A successive cohort study. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 070674372210945. <https://doi.org/10.1177/07067437221094549>
- Kramer, B. J. (1993). Expanding the conceptualization of caregiver coping: The importance of relationship-focused coping strategies. *Family Relations*, 42(4), 383. <https://doi.org/10.2307/585338>
- Krifa, I., Van Zyl, L. E., Braham, A., Ben Nasr, S. ve Shankland, R. (2022). Mental health during COVID-19 pandemic: The role of optimism and emotional regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1413. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>
- Kuper-Smith, B. J., Doppelhofer, L. M., Oganian, Y., Rosenblau, G. ve Korn, C. (2021). Risk perception and optimism bias during the early stages of the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.31234/osf.io/epcyb>
- Labrague, L. J. ve Ballard, C. A. (2021). Lockdown fatigue among college students during the COVID-19 pandemic: Predictive role of personal resilience, coping behaviours, and health. *Perspect Psychiatr Care*, 57(4), 1905–1912. <https://doi.org/10.1111/ppc.12765>
- Lai, J. C. (2009). Dispositional optimism buffers the impact of daily hassles on mental health in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 247-249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.007>
- Laurene, K. R., Kodukula, G., Lechner, W. V., Grega, C., Lumpkin, E. ve Kenne, D. R. (2022). Assessment of psychological distress as a function of positive psychological variables

- during the COVID-19 pandemic: A university longitudinal study. *Journal of American College Health*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2032086>
- Lavretsky, H. (2014). *Resilience and aging research and practice*. John Hopkins University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Le Vigouroux, S., Goncalves, A. ve Charbonnier, E. (2021). The psychological vulnerability of French University students to the COVID-19 confinement. *Health Education & Behavior*, 48(2), 123-131. <https://doi.org/10.1177/1090198120987128>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *SAGE Open*, 4(3), 1-8 <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Lennings, C. J. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51(3), 167-181. <https://doi.org/10.2190/06gk-wher-37xc-btry>
- Lenzo, V., Quattropiani, M. C., Musetti, A., Zenesini, C., Freda, M. F., Lemmo, D. Vegni, E., Borghi, L., Plazzi, G., Castelnuovo, G., Cattivelli, R., Saita, E. ve Franceschini, C. (2020). Resilience contributes to low emotional impact of the COVID-19 outbreak among the general population in Italy. *Front. Psychol*, 11(576485). <https://doi.org/10.31234/osf.io/af8u4>
- Li, D., Ko, N., Chen, Y., Wang, P., Chang, Y. ve Yen, C. (2020). Confidence in coping with COVID-19 and its related factors among the public in Taiwan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(11), 608-610. <https://doi.org/10.1111/pcn.13128>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M. ve Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of

- different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Li, Y., Peng, J. ve Tao, Y. (2021). Relationship between social support, coping strategy against COVID-19, and anxiety among home-quarantined Chinese university students: A path analysis modeling approach. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02334-x>
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/s0954579400004156>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mackinnon, D.P. (2008). Introduction to statistical mediation analysis. Erlbaum.
- Manning, M. L., Gerolamo, A. M., Marino, M. A., Hanson-Zalot, M. E. ve Pogorzelska-Maziarz, M. (2021). COVID-19 vaccination readiness among nurse faculty and student nurses. *Nursing Outlook*. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2021.01.019>
- Marin, T. J., Holtzman, S., DeLongis, A. ve Robinson, L. (2007). Coping and the response of others. *Journal of Social and Personal relationships*, 24(6), 951-969.
- Marsh, H. W., Balla, J. R. ve McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological bulletin*, 103(3), 391.
- Martinez, L., Valenzuela, L. S. ve Soto, V. E. (2022). Well-being amongst college students during COVID-19 pandemic: Evidence from a developing country. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16745. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416745>

- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. <https://doi.org/10.1017/s0954579407000442>
- Masten, A. S. (2013). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S. ve Obradović, J. (2007). *Competence and resilience in development. Resilience in Children*, 1094(1), 13-27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Masten, A. S., Coatsworth, J. D., Neemann, J., Gest, S. D., Tellegen, A. ve Garmezy, N. (1995). The structure and coherence of competence from childhood through adolescence. *Child Development*, 66(6), 1635. <https://doi.org/10.2307/1131901>
- Meevissen, Y. M., Peters, M. L. ve Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two-week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(3), 371-378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Meine, L. E., Strömer, E., Schönfelder, S., Eckhardt, E. I., Bergmann, A. K. ve Wessa, M. (2021). Look after yourself: Students consistently showing high resilience engaged in more self-care and proved more resilient during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.784381>
- Mohammed, S., Ismail, Z., Shuib, N. ve Ali, N. F. (2021). Peri-traumatic distress and its relationship to resilience and coping among medical students in Malaysia during COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.789554>
- Molero-Jurado, M. D., Pérez-Fuentes, M. D., Gázquez-Linares, J. J. ve Santillán García, A. (2021). Coping strategies as a mental health protection factor of Spanish nurses during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12748. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312748>

- Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, stress, resilience and coping strategies during COVID-19 in Spanish university students. *Sustainability*, 13(11), 5824. <https://doi.org/10.3390/su13115824>
- Mosheva, M., Hertz-Palmor, N., Dorman Ilan, S., Matalon, N., Pessach, I. M., Afek, A., Ziv, A., Kreiss, Y., Gross, R. ve Gothelf, D. (2020). Anxiety, pandemic-related stress and resilience among physicians during the COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 965-971. <https://doi.org/10.1002/da.23085>
- Mourad, F., Mangialavori, S. ve Delle Fave, A. (2022). Resilience and experience of the COVID-19 pandemic among Italian University students: A mixed-method study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11714. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811714>
- Na, L., Yang, L., Mezo, P. G. ve Liu, R. (2022). Age disparities in mental health during the COVID19 pandemic: The roles of resilience and coping. *Social Science & Medicine* (1982), 305(115031), 115031. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115031>
- Naemm, F., Irfan, M. ve Javed, A. (2020). Coping with COVID-19: Urgent need for building resilience through cognitive behaviour therapy. *Khyber Medical University Journal*, 12(1), 1-3. <https://doi.org/10.35845/kmuj.2020.20194>
- Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Negru, O. (2012). The time of your life: Emerging adulthood characteristics in a sample of Romanian high-school and university students. *Cognition, Brain, Behavior*, 16(3), 357-367. <https://psycnet.apa.org/record/2012-29611-002>
- Nes, L. S. ve Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235–251. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3)



- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. ve Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Nola, M., Guiot, C., Damiani, S., Brondino, N., Milani, R. ve Politi, P. (2021). Not a matter of quantity: Quality of relationships and personal interests predict university students' resilience to anxiety during COVID-19. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02076-w>
- O'Brien, T. B. ve DeLongis, A. (1996). The Interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64(4), 775-813. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00944.x>
- O'Dougherty Wright, M., Masten, A. S. ve Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein ve R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (2nd ed., pp. 15-37). Springer Science & Business Media. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4614-3661-4>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S. ve Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of Personality*, 77(6), 1777-1804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00600.x>
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Panchal, S., Mukherjee, S. ve Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience, and perceived stress. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 5(2), 1-6. <https://ijepr.org/panel/assets/papers/256ij1.pdf>
- Papadopoulou, A., Efstathiou, V., Yotsidi, V., Pomini, V., Michopoulos, I., Markopoulou, E., Papadopoulou, M., Tsigkaropoulou, E., Kalemi, G., Tournikioti, K., Douzenis, A., &

- Gournellis, R. (2021). Suicidal ideation during COVID-19 lockdown in Greece: Prevalence in the community, risk and protective factors. *Psychiatry Research*, 297, 113713. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113713>
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale University Journal of Education*, 48, 285-302. <https://doi.org/10.9779/pauefd.576186>
- Patias, N. D., Von Hohendorff, J., Cozzer, A. J., Flores, P. A. ve Scorsolini-Comin, F. (2021). Mental health and coping strategies in undergraduate students during COVID-19 pandemic. *Trends in Psychology*, 29(3), 414–433. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00069-z>
- PeConga, E. K., Gauthier, G. M., Holloway, A., Walker, R. S., Rosencrans, P. L., Zoellner, L. A. ve Bedard-Gilligan, M. (2020). Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. *Psychol Trauma*, 12(1), 47-48. <https://doi.org/10.1037/tra0000874>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Pillay, A. L. ve Barnes, B. R. (2020). Psychology and COVID-19: Impacts, themes and way forward. *South African Journal of Psychology*, 50(2), 148-153. <https://doi.org/10.1177/0081246320937684>
- Popa-Velea, O., Pîrvan, I. ve Diaconescu, L. V. (2021). The impact of self-efficacy, optimism, resilience and perceived stress on academic performance and its subjective evaluation: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 8911. <https://doi.org/10.3390/ijerph18178911>
- Pretzer, J. L., Beck, A. T. ve Newman, C. F. (2002). Stress and stress management: A cognitive view. In R. L. Leahy ve E. T. Dowd (Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application*. Springer Publishing Company (pp. 345-360). Springer Publishing Company.

- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G. ve Tambone, V. (2021). Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 27(1), 69-80. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1891266>
- Radnitz, C. L. ve Tierskt, L. (2007). Psychodynamic and cognitive theories of coping. In E. Martz ve H. Livneh (Eds.), *Coping with chronic illness and disability: Theoretical, empirical, and clinical aspects* (29-48). Springer Science & Business Media.
- Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F. ve Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: Association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Ramírez-Fernández, E., Ortega-Martínez, A. ve Calero-García, M. (2018). Optimism as a mediator between resilience and affective states in older adults / El optimismo Como mediador entre la resiliencia Y estados afectivos en adultos mayores. *Estudios de Psicología*, 39(2-3), 267-285. <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1486360>
- Reed, P. G. (1992). An emerging paradigm for the investigation of spirituality in nursing. *Research in Nursing & Health*, 15(5), 349-357. <https://doi.org/10.1002/nur.4770150505>
- Refaeli, T. (2017). Narratives of care leavers: What promotes resilience in transitions to independent lives? *Children and youth services review*, 79, 1-9.
- Reizer, A., Munk, Y. ve Katz Frankfurter, L. (2022). Laughing all the way to the lockdown: On humor, optimism, and well-being during COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 184, 111164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111164>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

- Rius-Ottenheim, N., Van der Mast, R. C., Zitman, F. G. ve Giltay, E. J. (2012). The role of dispositional optimism in physical and mental well-being. *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life*, 149-173. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4_9)
- Rocha, C. M. ve Chelladurai, P. (2012). Parcels in structural equation modeling: An applied study in sport management. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 46-53. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20120201.07>
- Rodriguez-Rey, R., Alonso-Tapia, J. ve Hernansaiz-Garrido, H. (2016). Reliability and validity of the brief resilience scale (BRS) Spanish version. *Psychological Assessment*, 28(5), 101-110. <https://doi.org/10.1037/pas0000191>
- Roesch, S. C., Weiner, B. ve Vaughn, A. A. (2002). Cognitive approaches to stress and coping. *Current Opinion in Psychiatry*, 15(6), 627-632. <https://doi.org/10.1097/00001504-200211000-00012>
- Romito, P. ve Grassi, M. (2007). Does violence affect one gender more than the other? The mental health impact of violence among male and female university students. *Social Science & Medicine*, 65(6), 1222-1234. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.05.017>
- Rossi, C., De Salve, F., Agliati, M. ve Oasi, O. (2022). Coping strategies and mental health: A web-based survey among the Italian population dealing with COVID-19. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2022.609>
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience - clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>
- Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American journal of educational research*, 2(7), 463-471.

- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. ve Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-009>
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. Cambridge University Press.
- Schueller, S. M. ve Seligman, M. E. (2008). Optimism and pessimism. In K. S. Dobson ve D. J. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 171-194). Elsevier.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2015). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4. baskı). Routledge.
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., De la Vega, R. ve Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon & Schuster.

- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Serrano Sarmiento, Á., Sanz Ponce, R. ve González Bertolín, A. (2021). Resilience and COVID-19. An analysis in university students during confinement. *Education Sciences*, 11(9), 533. <https://doi.org/10.3390/educsci11090533>
- Setia, S., Krägeloh, C., Bandyopadhyay, G. ve Subramaniam, K. (2021). Inculcating dispositional optimism for prevention of mental and substance use disorders throughout and after the coronavirus disease-19 pandemic. *Alternative and Complementary Therapies*, 27(2), 68-78. <https://doi.org/10.1089/act.2021.29322.sse>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D. ve Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 52(5), 824-833. <https://doi.org/10.1017/s003329172000241x>
- Shanahan, M. L., Fischer, I. C., Rogers, S. K. ve Rand, K. L. (2022). Coping with COVID-19: A snapshot of college student mental health, coping, and expectancies during stay-at-home orders. *Journal of American College Health*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2039670>
- Shechter, A., Diaz, F., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwall, S., Birk, J. L., Brodie, D., Cannone, D. E., Chang, B., Claassen, J., Cornelius, T., Derby, L., Dong, M., Givens, R. C., Hochman, B., Homma, S., Kronish, I. M., Lee, S. A. J., Manzano, W., ... Abdalla, M. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 66, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2020.06.007>
- Skalski, S., Konaszewski, K., Dobrakowski, P., Surzykiewicz, J. ve Lee, S. A. (2022). Pandemic grief in Poland: Adaptation of a measure and its relationship with social support and resilience. *Current Psychology*, 41(10), 7393-7401.

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. ve Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Smida, M., Khodoruth, M. A., Al-Nuaimi, S. K., Al-Salihy, Z., Ghaffar, A., Khodoruth, W. N., Mohammed, M. F. ve Ouanes, S. (2021). Coping strategies, optimism, and resilience factors associated with mental health outcomes among medical residents exposed to coronavirus disease 2019 in Qatar. *Brain and Behavior*, 11(8). <https://doi.org/10.1002/brb3.2320>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, G. C. ve Hayslip, B. J. (2012). Resilience in adulthood and later life: What does it mean and where are we heading? *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 32(1), 1-28. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.32.3>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. ve Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sorrenti, L., Caparello, C. ve Filippello, P. (2022). The mediating role of optimism and resilience in the association between COVID-19-related stress, subjective well-being, hopelessness, and academic achievement in Italian university students. *Journal of Positive School Psychology*, 5496–5515. <https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/8447>
- Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>

- Southwick, S. M. ve Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79-82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Southwick, S. M. ve Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Stempleman, L. M., Wright, D. E. ve Bottonari, K. A. (2009). Socioeconomic status: Risks and resilience. In S. Loue ve M. Sajatovic (Eds.), *Determinants of minority mental health and wellness* (pp. 273-302). Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-75659-2>
- Strozier, C. B. (2021). Covid and the psychology of the pandemic panic. *Psychoanalysis, Self and Context*, 16(3), 205-211. <https://doi.org/10.1080/24720038.2021.1916503>
- Sun, Y., Zhu, S., ChenHuang, G., Zhu, L., Yang, S., Zhang, X. ve Zheng, Z. (2022). COVID-19 burnout, resilience, and psychological distress among Chinese college students. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1009027>
- Sweeny, K., Carroll, P. J. ve Shepperd, J. A. (2006). Is optimism always best? *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 302-306. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00457.x>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson.
- Tabibnia, G. (2020). An affective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 115, 321-350. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.05.005>
- Tan, M. Z. (2022). Resilience is a dirty word: Misunderstood, and how we can truly build it. *Critical Care*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/s13054-022-04040-x>



- Torinomi, C., Lindenberg, K., Möltner, A., Herpertz, S. C. ve Holm-Hadulla, R. M. (2022). Predictors of students' mental health during the COVID-19 pandemic: The impact of coping strategies, sense of coherence, and social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16423. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416423>
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18, 3-8. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 1-16. <https://hdl.handle.net/11421/562>
- Umucu, E., Brooks, J. M., Lee, B., Iwanaga, K., Wu, J., Chen, A. ve Chan, F. (2018). Measuring dispositional optimism in student veterans: An item response theory analysis. *Military Psychology*, 30(6), 590-597. <https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1522161>
- United Nations Women. (2020). *From insights to action: Gender equality in the wake of COVID-19*. <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2020/gender-equality-in-the-wake-of-covid-19-en.pdf?la=en&vs=5142>
- United Nations. (2020). Policy brief: *COVID-19 and the need for action on mental health*. [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/un\\_policy\\_brief-covid\\_and\\_mental\\_health\\_final.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf)
- Utsey, S. O., Hook, J. N., Fischer, N. ve Belvet, B. (2008). Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African Americans. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 202-210. <https://doi.org/10.1080/17439760801999610>

- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(3), 366-370. <https://doi.org/10.31887/dcns.2011.13.2/gvaillant>
- Velavan, T. P. ve Meyer, C. G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Trop Med Int Health*, 25(3), 278-280. <https://doi.org/10.1111/tmi.13383>
- Venkatesh, H., Osorno, A. M., Boehm, J. K. ve Jenkins, B. N. (2022). Resilience factors during the Coronavirus pandemic: Testing the main effect and stress buffering models of optimism and positive affect with mental and physical health. *Journal of Health Psychology*, 13591053221120340. <https://doi.org/10.1177/13591053221120340>
- Vis, J. ve Boynton, H. M. (2008). Spirituality and transcendent meaning making: Possibilities for enhancing posttraumatic growth. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(1-2), 69-86. <https://doi.org/10.1080/15426430802113814>
- Wachholtz, A. B., Pearce, M. J. ve Koenig, H. (2007). Exploring the relationship between spirituality, coping, and pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 311-318. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9114-7>
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898-911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A. ve Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e22817. <https://doi.org/10.2196/22817>
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., Grandgenèvre, P., Notredame, C. ve D'Hondt, F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France

- confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Wattick, R. A., Hagedorn, R. L. ve Olfert, M. D. (2021). Impact of resilience on college student mental health during COVID-19. *Journal of American College Health*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1965145>
- Werchan, D. M., Hendrix, C. L., Ablow, J. C., Amstadler, A. B., Austin, A. C., Babineau, V., Bogat, G. A., Cioffredi, L., Conradt, E., Crowell, S. E., Dumitriu, D., Fifer, W., Firestein, M. R., Gao, W., Gotlib, I. H., Graham, A. M., Gregory, K. D., Gustafsson, H. C., Havens, K. L., ... Brito, N. H. (2022). Behavioral coping phenotypes and associated psychosocial outcomes of pregnant and postpartum women during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 12, 1209. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05299-4>
- Werner, E. E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5(S1), 47-51. <https://doi.org/10.1007/bf00538544>
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible a longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.
- Westerhof, G. J. ve Keyes, C. L. (2009). Mental illness and mental health: *The two continua model across the lifespan*. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Wills, T. A. (1997). Modes and families of coping: An analysis of social comparison in the structure of other cognitive and behavioral mechanisms. In B. P. Buunk ve F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 167-194). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203774106>

- Wister, A. ve Speechley, M. (2020). COVID-19: Pandemic risk, resilience and possibilities for aging research. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 39(3), 344-347. <https://doi.org/10.1017/s0714980820000215>
- Dünya Ekonomik Forumu Küresel Cinsiyet Eşitsizliği 2022 Raporu (World Economic Forum [WEF], 2022). The global gender gap report 2022. <https://www.weforum.org/reports/global-gender-gap-report-2022/>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y. ve Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
- Xu, B., Yu, J., Li, S., Chen, L. ve Lin, Z. (2021). Factors influencing the coping abilities in clinic nursing students under public health emergency (COVID-19): A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00686-0>
- Xu, J. ve Yang, X. (2023). The influence of resilience on stress reaction of college students during COVID-19: The mediating role of coping style and positive adaptive response. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04214-4>
- Yazıcı, H., Tosun, C., Özdemir, M., Karsantık, Y., Aydın, B. ve Saki, V. (2021). COVID-19 salgın döneminde üniversite öğrencilerinde kişisel sağlık davranışları ve öznel iyi oluş. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, Covid-19 Özel Sayı(1), 141-159. <https://doi.org/10.33417/tsh.984526>
- Ying, W. ve Cheng, C. (2021). Public emotional and coping responses to the COVID-19 Infodemic: A review and recommendations. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.755938>
- Yoon, J. H., Lee, J. H., Lee, C. Y., Cho, M. ve Lee, S. M. (2014). Suppressor effects of coping strategies on resilience. *Asia Pacific Education Review*, 15(4), 537-545. <https://doi.org/10.1007/s12564-014-9343-8>

- Yükseköğretim Kurulu. (3 Eylül 2021). *YÖK'ten COVID-19 Tedbirlerine İlişkin Uygulama Rehberleri*. YÖK Ana Sayfa. <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2021/yok-ten-covid-19-tedbirlerine-yonelik-uygulama-rehberleri.aspx>
- Yükseköğretim Kurulu. (13.03.2020). *Koronavirüs (Covid-19) Bilgilendirme Notu: 1*. <https://covid19.yok.gov.tr/alinan-kararlar>
- Zarei, S. ve Fooladvand, K. (2022). Family functioning and life satisfaction among female university students during COVID-19 outbreak: The mediating role of hope and resilience. *BMC Women's Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02103-3>
- Zayas, A., Merchán-Clavellino, A., López-Sánchez, J. A. ve Guil, R. (2021). Confinement situation of the Spanish population during the health crisis of COVID-19: Resilience mediation process in the relationship of dispositional optimism and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6190. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126190>
- Zhai, Y. ve Du, X. (2020). Loss and grief amidst covid-19: A path to adaptation and resilience. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 80–81. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.053>
- Zhang, L., Wang, L., Liu, Y., Zhang, J., Zhang, X. ve Zhao, J. (2021). Resilience predicts the trajectories of college students' daily emotions during COVID-19: A latent growth mixture model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648368>
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L. ve Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference? *Psychiatry Research*, 267, 409-413. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.038>
- Zhang, X., Huang, P., Li, B., Xu, W., Li, W. ve Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 285, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.040>

Zhou, S-J., Wang, L-L., Qi, M., Yang, X-J., Gao, L., Zhang, S-Y., Zhang, L-G., Yang, R. ve Chen, J-X. (2021). Depression, anxiety, and suicidal ideation in Chinese university students during the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol.* 12, 669833. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669833>

## EK-A: Ölçek Kullanım İzinleri

### EK-A1: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni



Tayfun Doğan [Redacted]

Alıcı: ben

19 Ağu 2021 Per 10:01



Merhaba Değerli Meslektaşım,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz. Gerekli tüm bilgiler ölçeğin makalesinde mevcuttur. İyi çalışmalar dilerim.

18.08.2021, 20:35, "Nazlı Erim" [Redacted]

Değerli Tayfun Doğan Hocam,

Geliştirmiş olduğunuz "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği"ni Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk'ün danışmanlığında yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak istiyoruz. Ölçeği kullanmama izin verirsiniz ve herhangi bir hataya yol açmamak adına uygulama formunu gönderirseniz çok mutlu olacağım. Saygılarımla ve iyi çalışmalar dilerimle,

Nazlı Hilal Erim.

Prof. Dr. Tayfun Doğan  
Biruni Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

**EK-A2: Salgınla Başa Çıkma Ölçeği Kullanım İzni****Osman Hatun**

Alıcı: ben

19 Ağu 2021 Per 08:39



Merhaba Nazlı

Ölçek maddeleri ve makale ektedir. Kolaylıklar diliyorum

Selamlar sevgiler



2 Ek - Gmail tarafından tarandı





**EK-A3: İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği Kullanım İzni**

**hüseyin çalışan** [REDACTED]

Alıcı: ben ▾

Merhabalar Sayın Hocam,

Ölçeği kullanmanızda bizim adımıza bir mahsur yoktur. Ölçek formunu ve makalesini ekte gönderiyorum.

Sağlıklı günlerde iyi çalışmalar dilerim.

Selam ve saygılarımla...

Nazlı Erim [REDACTED] 15 Şub 2022 Sal, 22:22 tarihinde şunu yazdı:

...

15 Şub 2022 23:12



## EK-B: Bilimsel Araştırma Afışı

# BİLİMSEL ÇALIŞMA: COVID-19 PANDEMİSİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAŞTIRMASINA KATILMAK İSTER MİSİNİZ?

Değerli Katılımcı,

Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans tezi kapsamında bir araştırma gerçekleştirilmektedir. Araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesi ve bazı sosyodemografik özellikler (yaş, cinsiyet, pandemi sırasında yaşam koşulları vb.) ve psikolojik ihtiyaçlar bağlamında salgınla baş etme düzeylerinin değerlendirilmesidir.

Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup araştırma kapsamında siz üniversite öğrencilerinden bazı ilgili ölçekler doldurmanız istenecektir. Çalışmaya katılımınız durumunda dahi dilediğiniz anda çalışmadan ayrılabilme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda da doldurduğunuz hiçbir maddenin verileri araştırmada kullanılmayacaktır.

Ölçekler aracılığıyla sizden elde edilen bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Bu araştırmaya katılmayı düşünürseniz veya araştırma hakkında daha ayrıntılı bir açıklama almak isterseniz aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanarak araştırmacılara ulaşabilirsiniz.

Araştırmacılar:

Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk

Psi. Dan. Nazlı Hilal Erim

Adres: Hacettepe Üniversitesi RPD Anabilim Dalı Beytepe

## EK-C: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi; psikolojik sağlıkla ilgili bazı sosyodemografik özellikler (yaş, cinsiyet, pandemi sırasında yaşam koşulları, evlerinde yalnız yaşayıp yaşamadıkları, sigara ve alkol gibi bağımlılık yapıcı maddeleri kullanım öyküleri, psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymadıkları, ekonomik durumlarındaki etkilenme düzeyleri), salgınla baş etme düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılmasıdır. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinden bazı ilgili ölçekler doldurmaları istenecektir. İlgili çalışmanın uygulanması konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu araştırmaya katılmamayı seçme hakkına sahipsiniz. Araştırma bir ölçek seti içermektedir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10-15 dakika arasında sürmektedir. Başta onay verseniz de dilediğiniz anda soruları cevaplamayı bırakıp, çalışmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda doldurduğunuz hiçbir maddenin verileri araştırmada kullanılmayacaktır.

Ölçekler ve bu form aracılığıyla sizden elde edilen bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Varsa sorularınızı cevaplandırmak ya da bu araştırma hakkında daha ayrıntılı bir açıklama almanız için sorumlu araştırmacının iletişim bilgilerine aşağıda yer verilmiştir.

### Katılımcı Beyanı

Yüksek lisans tezi olarak Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk danışmanlığında Psk. Dan. Nazlı Hilal Erim tarafından yürütülen ve katılımcı olmam teklif edilen araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgileri dikkatli bir şekilde okudum. Bu çalışmaya katılmam durumunda ilgili bilgilerin gizliliğine büyük bir özen ve saygıyla yaklaşılacağına inanıyorum. Toplanan verilerin bilimsel amaçla kullanımı sırasında kişisel bilgilerin özenle korunacağı konusunda araştırmacılar tarafından bana yeterince güven verildi.

Yukarıda yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış durumdayım ve tek başıma belli bir düşünme süreci sonucunda araştırmaya katılmam için yapılan daveti memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Araştırmaya katılmak istiyorsanız lütfen ölçek maddelerini eksiksiz şekilde doldurunuz. Bu formun, araştırmada kullanılacak ölçeklere vereceğiniz cevaplarla herhangi bir ilgili yoktur. Bu çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve ayırdığınız zaman için teşekkür ederiz

### Sorumlu Araştırmacı

Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk

Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

[Redacted]

[Redacted]

### Araştırmacı

Psi. Dan. Nazlı Hilal Erim

[Redacted]

[Redacted]

**EK-Ç: Ölçekler****EK-Ç1: Sosyodemografik Bilgi Formu**

Değerli Katılımcı,

Bu formun ilk bölümü sizin kişisel ve eğitsel bazı özellikleriniz ile ilgili bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. İkinci bölümü COVID-19 pandemisi sırasında yaşam koşullarınızla ilgili hazırlanmıştır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyup, size uygun gelen seçeneğin başındaki parantezin içine çarpı işareti (X) koyunuz. Duyarlılığınız için teşekkürler.

Psi. Dan. Nazlı Hilal ERİM

Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK

Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

**A. Kişisel ve eğitsel Bilgiler**

- Kimlik Cinsiyetiniz:** (..) Kadın (..) Erkek
- Yaşınız:** .....
- Sınıf Düzeyiniz:** (..) Hazırlık (..) 1. Sınıf (..) 2. Sınıf (..) 3. Sınıf  
(..) 4. Sınıf. (..) 5. Sınıf. (..) 6.Sınıf
- Sizce Sosyoekonomik Düzeyiniz:** (..) Düşük  
(..) Orta  
(..) Yüksek

**B. COVID-19 Pandemisi Esnasında Yaşam Koşulları**

- Pandemi döneminde  
yalnız yaşadım (..)  
ailemle birlikte yaşadım. (..)  
diğer (..)
- COVID-19 pandemisi döneminde sevdiğim kişi/kişileri kaybettim. Evet (..) Hayır (..)
- COVID-19 pandemisinden ekonomik anlamda olumsuz etkilendim. Evet (..) Hayır (..)

**EK-Ç2: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği**

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen Uygun
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun sürmez.	1	2	3	4	5
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur. *	1	2	3	4	5

\* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

**EK-Ç3: Salgınla Başa Çıkma Ölçeği**

Koronavirüs salgını sürecinde yaşadığınız sorunlarla ve sıkıntılarla başa çıkmak için kullandığınız yolları aşağıda yer alan nasıl hissettiğinize, düşündüğünüze ve neler yaptığınıza ilişkin ifadelere göre 0 (Hiç yapmadım) 5 (Çok sık yaptım) arasında değerlendiriniz.

No	İfadeler	0-Hiç Yapmadım	1	2	3	4	5-Çok sık yaptım
1	Kendimi yatıştırarak/sakinleştirecek bir şeyler söyledim.	0	1	2	3	4	5
2	Karşılaştığım güçlüklerle/sorunlara mantıklı açıklamalar getirmeye çalıştım.	0	1	2	3	4	5
3	Belirsizlikle nasıl baş edebileceğimi düşündüm.	0	1	2	3	4	5
4	Dua ettim.	0	1	2	3	4	5
5	Güzel günlerin geleceğini düşünerek sabrettim.	0	1	2	3	4	5
6	Daha kötü şartlarda olanları düşüp halime şükrettim.	0	1	2	3	4	5
7	İçinde bulunduğum durumun olumlu yanlarını görmeye çalıştım.	0	1	2	3	4	5

**EK-Ç4: İyimserlik-Kötümserlik Ölçeği**

Değerli öğrenciler,

Aşağıda yaşamla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin size ne derece uygun olduğunu **“Hiç uygun değil”, “Uygun Değil”, “Biraz Uygun”, “Uygun”, “Tamamen Uygun”** seçeneklerinden birisini **(X)** işareti işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bilimsel bir çalışmaya yaptığınız katkı için teşekkür ederiz.

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Yaşam benim için güzel sürprizlerle doludur.	1	2	3	4	5
2. Gittikçe daha mutlu olacağıma inanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Zorluklarla karşılaştığımda, mutlaka bir çıkış yolu bulacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
4. Ne olursa olsun, sonunda her şey güzel olacak.	1	2	3	4	5

**EK-D: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi**

T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük

Tarih: 09/01/2022 11:40  
Sayı: E-35853172-300-00001949753



00001949753

Sayı : E-35853172-300-00001949753  
Konu : Nazlı Hilal ERİM (Etik Komisyon İzni)

3.01.2022

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : 17.12.2021 tarihli ve E-51944218-300-00001925670 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinden **Nazlı Hilal ERİM**'in **Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK** danışmanlığında yürüttüğü "**Covid-19 Pandemisi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlımlıkları İle İlişkili Faktörler**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **28 Aralık 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı



**EK-E: Etik Beyanı**

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- \* tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- \* görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- \* başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- \* atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- \* kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- \* bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

(İmza)  
Nazlı Hilal ERİM

**EK-F: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu**

23/06/2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ve Pandemiyle Başa Çıkma Stratejileri Arasında İyimserliğin Aracı Rolü

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
22/06 /2023	157	242,919	29/05 /2023	8	2121010046

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

**Ad Soyadı:** Nazlı Hilal ERİM

**Öğrenci No.:** N19235191

**Ana Bilim Dalı:** Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

**Programı:** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

İmza

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.  
(Unvan, Ad Soyadı, İmza)

**EK-G: Thesis/Dissertation Originality Report**

23/06/2023

HACETTEPE UNIVERSITY  
Graduate School of Educational Sciences  
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: The Mediator Role of Optimism Between Psychological Resilience and Coping Strategies with the Pandemic of University Students

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
22/06 /2023	157	242,919	29/05 /2023	8	2121010046

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

**Name Lastname:** Nazlı Hilal ERİM  
**Student No.:** N19235191  
**Department:** Educational Sciences  
**Program:** Guidance and Psychological Counseling  
**Status:**  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

Signature

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED  
(Title, Name Lastname, Signature)

## EK-H: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.<sup>(1)</sup>
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir.<sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.<sup>(3)</sup>

..... / ..... / .....

(imza)

Öğrencinin Adı SOYADI

*"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"*

- (1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tez erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
  - (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tez erişime açılması engellenebilir.
  - (3) Madde 7.1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir\*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
- Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
- \*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir

