



Psk. Dan. **Özgür TÖNBÜL**

MEB, Çanakkale, Türkiye

E- Posta : ozgurtonbul33@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5046-3140>

Araştırma Makalesi

Geliş/Received : 01.05.2020  
Kabul/Accepted : 08.06.2020

Research Paper

## Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

### ÖZET

Bu çalışmada koronavirüs salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının sosyodemografik özellikler ve koronavirüs ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya çevrimiçi formlar aracılığıyla onay veren bireyler katılmıştır. Bu nedenle araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 196 bireyden oluşmuştur. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Koronavirüs Bilgi Formu ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ( $p < .01$ ) ve kadınların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Koronavirüs bilgilendirme şekli ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur ( $p < .01$ ). Ayrıca salgın sonrası düşünce tarzları ve salgın sonrası yapılan davranışlar ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur ( $p < .05$ ). Bu farklılaşmaların psikolojik dayanıklılığı ne şekilde yordadığını belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizinde modellerin anlamlı ( $p < .01$ ) olduğu ve psikolojik dayanıklılığın %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre salgın sonrası bireylerin içinde buldukları durumun psikolojik dayanıklılığı etkilediği bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Koronavirüs, salgın, psikolojik dayanıklılık, genç yetişkinlik, yetişkinlik*

## Investigation of the Psychological Resilience of Individuals Between the ages of 20-60 After the Coronary Virus (Covid-19) Epidemic in Terms of Some Variables

### ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the psychological resilience of individuals between the ages of 20-60 after the coronavirus outbreak in terms of sociodemographic characteristics and variables related to coronavirus. Individuals who approved the study via online forms participated in the study. For this reason, the sample of the research consisted of 196 individuals determined by the appropriate sampling method. Personal Information Form, Coronavirus Information Form and Adult Psychological Resilience Scale were used in the study. As a result of the research, a significant relationship was found between gender and psychological resilience ( $p < .01$ ) and it was determined that women had higher psychological resilience. There was a significant difference between coronavirus information and psychological resilience ( $p < .01$ ). In addition, there was a significant difference between post-epidemic thinking styles and post-epidemic behavior and psychological resilience ( $p < .05$ ). In the hierarchical regression analysis conducted to determine how these differentiations predict psychological resilience, the models were found to be significant ( $p < .01$ ) and explained 10% of psychological resilience. According to the results of the research, it was found that the condition of the individuals after the epidemic affected the psychological resilience.

**Keywords:** *Coronavirus, outbreak, psychological resilience, young adulthood, adulthood*

## GİRİŞ

**K**oronavirüsler, nezle-grip etkenleri arasında yer almaktadır ve Aralık 2019'da ortaya çıkıp pnömöniye yol açan türü "COVID-19" olarak tanımlanmakta olup tüm memelileri etkileyebilmektedir (Karcıoğlu, 2020). Koronavirüsün (COVID-19) neden olduğu hastalık ilk zamanlar ölümcül etkisi olmayan bir pnömöni olarak tanımlanmasına rağmen günümüzde %6.8 (WHO, 2020) ölüm oranına sahiptir ve Türkiye dâhil 185 ülkeyi etkilemektedir (Buruk ve Özlü, 2020).

Hastalığın beklenmedik şekilde geniş yayılma hızı, artan sayıda doğrulanmış vaka ve ölüm, hem sağlık çalışanları hem de halk üzerinde kaygı, depresyon ve stres gibi psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Ayrıca karantina uygulamaları stres düzeyini yükseltebilmekte ve duygusal sorunlara yol açabilmektedir (Naeem, Irfan ve Javed, 2020). Bu yüzden psikoloji disiplininin, insanların COVID-19 salgınına nasıl tepki verdiğini, salgınla nasıl başa çıktığını ve hem salgın hem de karantina sürecine nasıl adapte olduğunu anlamada önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir (Arden ve Chilcot, 2020). Daha önce görülen Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) salgını ile bu durumun farkında olan ülkeler, aile üyeleri ve salgından etkilenen diğer insanlara psikolojik danışmanlık hizmetleri sunmak için çevrimiçi platformlar açmış ve salgının halk sağlığına etkileriyle başa çıkmayı kolaylaştıran psikolojik kriz müdahaleleri için prosedürler oluşturmuştur (Duan ve Zhu, 2020).

Yapılan çalışmalarda, SARS sırasında travma sonrası stres bozukluğu ile sonuçlanan yüksek stres seviyeleri görülmüş (Cai ve ark., 2020) ayrıca depresif bozukluklar en yaygın uzun dönemli psikolojik sorun olarak ortaya çıkmıştır (Huang ve Zhao, 2020). COVID-19 da ise salgının hem insan sağlığını olumsuz etkilemesi hem de ölümlerle sonuçlanması, ayrıca karantina uygulamaları ve işe gidip gelme kısıtlamalarının olması depresyon ve kaygı seviyelerini artırmakta olup (Fardin, 2020; Qui ve ark., 2020), aynı zamanda dikkat çekici bir şekilde psikolojik krizi tetiklemekte ve kalıcı psikolojik sıkıntı risklerini arttırmaktadır (Liu ve ark., 2020). Ayrıca COVID-19 salgınındaki tehdidin belirsiz ve sürekli olması, korkunun kronik ve ağır hale gelmesine neden olabilmektedir (Mertens, Gerritsen, Salemin ve Engelhard, 2020).

Tüm bunların yanı sıra sıkıntıdan kolayca kurtulma ve olumsuz koşullarda olumlu duygular kullanabilme yeteneği olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılığın COVID-19 için önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık zorluklarla karşı karşıya kalan bireylerde psikopatolojinin gelişimine karşı koruyucu bir faktör olabilmektedir (Naeem, Irfan ve Javed, 2020). Wang ve ark. (2020)'na göre ise COVID-19 salgını psikolojik dayanıklılığa meydan okumaktadır. Genellikle stres ile ilişkilendirilen psikolojik dayanıklılık (Turgut, 2013), salgın gibi travmatik yaşantılara uyum sürecinde etkili olan en temel faktördür ve özellikle bireylerin stresle başa çıkmak için gösterdikleri çaba, zaman ve devamlılık gerektiren bir kavramdır (Koç-Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin, 2015).

Önemli stres kaynaklarına karşı bireyin uyum sağlama süreci olarak değerlendirilen psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Fletcher ve Sarkar, 2013; Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015; Kaygusuz, 2018; Kırcalı, 2020); yaşam sürecinde zor olaylar karşısında kişinin kendisini toparlayabilme gücü (Yiğitbaş ve ark., 2018; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013) veya yaşanan zorlukların üstesinden gelebilme (Batan, 2016; Işık, 2016; Çam ve Büyükbayram, 2017) ve psikolojik olarak sağlam kalma

yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (deTerte, Stephens ve Huddleston, 2014). Ayrıca, Topçu'ya (2017) göre psikolojik dayanıklılık gelişim ve uyum sürecinde karşılaşılan zorluk ve tehditler karşısında istenilen olumlu davranışın ortaya çıkabilmesidir.

Psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili önemli noktalardan ilki, bireyin zorlu yaşamlara maruz kalması ve bu zorluklara uyum sağlayıp baş edebilmesi, ikincisi ise zorluklarla baş etme kapasitesini karşılayacağı diğer durumlara uyarlayabilmesidir (Sebuktekin, 2018; Buz ve Genç, 2019). Hürmeydan'a (2019) göre ise psikolojik dayanıklılık kavramı sadece bireyin psikolojik yeteneklerini içermekte aynı zamanda bireyin stres durumları ile daha iyi başa çıkabilme sürecinde aile, sosyal ve dış destek sistemlerini kullanma yeteneğidir. Bu yüzden bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi için maruz kaldığı bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörlerinin önemli olduğu belirtilmektedir (Batan, 2016).

Psikolojik dayanıklılık stresin olumsuz etkilerini azaltan kişiliğe özgü bir yapı olarak görülmektedir (Basım ve Çetin, 2011; Kayacı ve Özbay, 2016). Psikolojik dayanıklılık özellikle kişiliğin bağlanma, kontrol ve güçlük boyutlarından oluşmaktadır. Bağlanma, bireyin aktif bir biçimde yaşadığı günlük olaylara dahil olması; kontrol, zorluklarla karşılaşıldığında bu durumu değiştirecek biçimde inanma ve davranma; güçlük ise değişimin zorlayıcı bir unsur değil gelişim için bir işaret olduğu yönündeki inançtır (Sezgin, 2012).

Çelik, Sanberk ve Deveci'ye (2017) göre bir kimsenin yaşam doyumu ne kadar güçlü ise psikolojik dayanıklılığının o derece yüksek düzeyde olması beklenmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın yüksek olması bireyi zorlayıcı yaşam olaylarının etkisine karşı koruduğu düşünülmektedir (Deniz, 2019). Bunun yanında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ortak özellikleri, olumlu bilişsel ve duygusal yapıya sahip, pozitif sosyal destek sistemleri olan, kaçınma davranışını daha az gösterip başa çıkma becerilerinde etkili yöntemler geliştirebilen ayrıca kendini kontrol edebilme yeteneğine sahip olma olarak tanımlanmaktadır (Yaşayanlar, 2018; Şahin, 2019). Sarıkaya'ya (2015) göre ise stres karşısında psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler değişmeye açık, yaptıkları işe kendini veren ve olayların denetimini elinde tutan bireylerdir. Tüm bunlara ek olarak psikolojik dayanıklılık kalıcı bir özellik olmayıp değişebilmektedir yani psikolojik dayanıklılığı düşük seviyede olan bireyler zamanla dayanıklı gruba girebilecekleri gibi tam tersi de olabilmektedir (Bektaş ve Özben, 2016). Bundan dolayı kavramsal olarak psikolojik dayanıklılığın bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemesi ve başa çıkma stratejileri üzerinde pozitif etkisinin olması beklenmektedir (Işık, 2016).

Alanyazın incelendiğinde, daha önceki salgın hastalık olan SARS ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki araştırılmış ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal destek gördükleri, SARS ile ilgili daha az endişeli ve erkeklerin daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur (Bonanno ve ark., 2008). Genellikle psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmalar stres (Ong, Bergamo ve Bisconti, 2006) ve pozitif duygulara odaklanmaktadır (Gooding, Hurst, Johnson ve Terrier, 2012). COVID-19 ile ilgili yapılan çalışmalar ise depresyon, kaygı, stres, travma, korku, uyku problemleri gibi psikopatolojilerin hem salgından etkilenen bireyler ve hastalığa yakalananlar, hem de sağlık çalışanlarını ne derecede etkilediğini araştırmak için yapılmıştır (Cai ve ark., 2020; Huang ve Zhao, 2020; Liu ve ark., 2020; Marten ve ark., 2020; Wang ve ark., 2020; Xu ve ark., 2020; Yung ve ark., 2020; Zhu ve ark., 2020). Bu çalışmada ise COVID-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıkları bazı değişkenler açısından incelenecektir.

## YÖNTEM

Bu araştırma, koronavirüs salgını sonrası yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılığının araştırıldığı ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, çevrimiçi formlar aracılığıyla araştırmaya katılmak istediğini onaylayan 20-60 yaş arası 196 (147 kadın, 49 erkek) yetişkin bireyden oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde yakın, maliyetsiz ve erişilmesi kolay olan uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018) kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan yetişkin bireylere ait sosyodemografik özellikler Tablo-1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların sosyodemografik özelliklere göre dağılımı

	Gruplar	n	%
Yaş	20-29 Yaş	49	25.0
	30-39 Yaş	95	48.5
	40-49 Yaş	37	18.9
	50-60 Yaş	15	7.7
Cinsiyet	Kadın	147	75.0
	Erkek	49	25.0
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	7	3.6
	Lise	25	12.8
	Üniversite/Lisansüstü	164	83.7
Medeni Durum	Bekar	51	26.0
	Evli	135	68.9
Çalışma Durumu	Boşanmış	10	5.1
	Çalışıyorum	140	71.4
	Çalışmıyorum(Hiç çalışmadım)	32	16.3
	Salgın sonrası işten çıkarıldım	5	2.6
	Salgın sonrası ücretsiz izindeyim	19	9.7

Tablo-1 incelendiğinde araştırmaya 20-60 yaş arası yetişkin bireyler katılmış olup yaş ortalamaları 35,68’dir. Katılımcıların %75’i kadın, %25’i erkektir. Ayrıca araştırmaya katılanların %83.7’si üniversite/lisansüstü mezunu olup, %68.9’u evlidir. Salgın sonrası çalışma durumuna bakıldığında ise katılımcıların %71.4’ünün çalıştığı, %2.6’sı işten çıkarıldığı, %9.7’sinin ise ücretsiz izne çıkarıldığı bulunmuştur.

Tablo-2’de araştırmaya katılan yetişkin bireylere ait koronavirüs bilgi formuna ait betimsel istatistikler verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcılara ait koronavirüs bilgi formu verileri

	<b>Gruplar</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Kronik Hastalık</b>	Var	19	9.7
	Yok	177	90.3
<b>COVID-19 Tanısı</b>	Alan	27	13.8
	Almayan	169	86.2
<b>Ailede Risk Altında Bireyler</b>	Var	151	77.0
	Yok	45	23.0
<b>Koronavirüsle İlgili Bilgilenme Şekli</b>	TV Haber Kanalları	78	39.8
	Sosyal Medya	56	28.6
	Resmi Kurumlar	62	31.6
<b>Sosyal Medyada Geçirilen Zaman</b>	30 dakikadan az	48	24.5
	30 dk – 1 saat	52	26.5
	1-2 saat	35	17.9
	2 saatten fazla	61	31.1
<b>Salgının Günlük Yaşama Etkisi</b>	Hiç Etkilemedi	0	0
	Biraz Etkiledi	41	20.9
	Oldukça Etkiledi	93	47.4
	Çok Fazla Etkiledi	62	31.6
<b>Salgın Sonrası Hissedilen Duygular</b>	Hiçbir şey hissetmiyorum	0	0
	Panik	8	4.1
	Korku	18	9.2
	Endişe	142	72.4
<b>Salgın Sonrası Düşünceler</b>	Umutsuzluk	28	14.3
	Olumsuz bir düşüncem yok	0	0
	Kendime, çocuğuma ya da anne babama virüs bulaşırsa ne yaparım	152	77.6
	Salgından kurutulamayacağız sanırım dünyanın sonu geliyor	22	11.2
<b>Salgın Sonrası Yapılan Davranışlar</b>	Karantina altında sevdiklerimden ayrı ölme	22	11.2
	Davranışlarımda değişiklik yok	0	0
	Sürekli elleri yıkamak, evi ya da eşyaları dezenfekte etmek	121	61.7
	Sürekli koronavirüs haberlerini takip etmek	62	31.6
	Salgından dolayı uyuyamamak	13	6.6

Tablo-2’deki koronavirüs bilgi formu incelendiğinde %90.3’nün kronik hastalığının olmadığı, %13.8’nin kendisinin ya da yakınının COVID-19 tanısı aldığı görülmektedir. Katılımcıların %39.8’nin TV haber kanallarından bilgilendiği ve %31.1’nin 2 saatten fazla sosyal medyada zaman geçirdiği bulunmuştur. Salgının günlük yaşama etkisine bakıldığında ise araştırmaya katılanların %47.4’ü salgından oldukça etkilendiklerini belirtmiştir. Ayrıca salgın sonrası en çok hissedilen



duygu %72.4 ile endişe iken, düşünce olarak en çok %77.6 ile kişinin “kendisine, çocuğuna ya da anne babasına bulaşırsa ne yaparım” düşüncesi olmuştur. Salgın sonrası ise en çok yapılan davranış %61.7 ile sürekli elleri yıkamak ya da evi, eşyaları dezenfektan ile yıkamak olmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Koronavirüs Bilgi Formu ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu’nda, katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, medeni durumları ve çalışma durumlarını tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır.

**Koronavirüs Bilgi Formu.** Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Koronavirüs Bilgi Formunda katılımcıların, kronik hastalığı, COVID-19 tanısı ve ailelerinde risk altında bireyler olup olmadığı; koronavirüs ile ilgili bilgilere ulaşma şekli ve sosyal medya kullanım sürelerini, salgının günlük yaşama etkisi ile salgın sonrası duygusal, bilişsel ve davranışsal etkilerini tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır.

**Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.** Friborg ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilen Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; ‘kişisel güç’, ‘yapısal stil’, ‘sosyal yeterlilik’, ‘aile uyumu’ ve ‘sosyal kaynaklar’ alt boyutlarını içermekte ve ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesi ile güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Basım ve Çetin (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte 33 madde yer almaktadır. Ölçekte, maddelerin seçim sürecindeki değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır. Ölçeğin Türkçe çevirisinin güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuş olup (Basım ve Çetin, 2011) bu çalışmada ise güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Veri analizlerine başlamadan önce veri setinin normal dağılımı incelenmiş ve Kolmogrov-Smirnov, basıklık ve çarpıklık katsayıları ile histogram eğrisinin normallığı sağladığı görülmüştür. Veri analizi sırasında t testi, ANOVA, korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi testleri kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon öncesi cinsiyet, salgın sonrası düşünceler ve salgın sonrası yapılan davranışlar dummy değişkeni olarak belirlenmiştir.

### BULGULAR

Katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet, kronik hastalık, COVID-19 tanısı olup olmadığı ve ailede risk altında bireylerin bulunup bulunmadığı gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo-3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesine ait t testi sonuçları

Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar	n	X	S.d.	t	p
Cinsiyet	Kadın	147	125.12	16.02	2.809	.005*
	Erkek	49	117.32	19.09		
Kronik Hastalık	Var	19	124.15	17.46	.262	.794
	Yok	177	123.07	17.14		
COVID-19 Tanısı	Alan	27	125.03	20.21	.606	.545
	Almayan	169	122.88	16.63		
Ailede Risk Altındaki Bireyler	Var	151	123.05	16.95	-.178	.859
	Yok	45	123.57	17.91		

\*p<. 01

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların psikolojik dayanıklılığının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $t_{(194)}=2.809, p<.01$ ). Kadınların psikolojik dayanıklılığının ( $\bar{X}=125.12$ ), erkeklere göre ( $\bar{X}=117.32$ ) daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin koronavirüs değişkenlerinden kronik hastalığın, COVID-19 tanısının ve ailede risk altında bulunan bireylerin olup olmadığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ( $p>.05$ ).

Katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının eğitim düzeyi, yaş, medeni durum ve çalışma durumu gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analiz sonuçları Tablo-4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesine ait ANOVA sonuçları

Psikolojik Dayanıklılık	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Gruplararası Anlamlı Fark
Yaş	Gruplararası	233.224	3	77.741	.262	.853	
	Gruplarıçi	56995.526	192	296.852			
	Toplam	57228.750	195				
Eğitim Düzeyi	Gruplararası	1603.439	2	801.720	2.782	.064	
	Gruplarıçi	55625.311	193	288.214			
	Toplam	57228.750	195				
Medeni Durum	Gruplararası	937.205	2	468.602	1.607	.203	
	Gruplarıçi	56291.545	193	291.666			
	Toplam	57228.750	195				

Çalışma Durumu	Gruplararası	1982.709	3	660.903	2.297	.079
	Gruplarıçi	55246.041	192	287.740		
	Toplam	57228.750	195			

Sosyodemografik özelliklerin yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını incelemek için yapılan ANOVA analizinde yaş, eğitim düzeyi medeni durum ve çalışma durumunun yetişkinlerin psikolojik dayanıklılığı arasında farklılaşma bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

Koronavirüs bilgi formu değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan one-wayanova analizi Tablo-5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Koronavirüs değişkenleri ile psikolojik dayanıklılığa ait ANOVA analiz sonuçları

Psikolojik Dayanıklılık	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler	F	p	Gruplararası Anlamlı Fark
Koronavirüs Bilgilenme Şekli	Gruplararası	2839.208	2	1419.604	5.037	.007**	2-3
	Gruplarıçi	54389.542	193	281.811			
	Toplam	57228.750	195				
Sosyal Medyada Geçirilen Zaman	Gruplararası	579.299	3	193.100	.654	.581	
	Gruplarıçi	56649.451	192	295.049			
	Toplam	57228.750	195				
Salgının Günlük Yaşama Etkisi	Gruplararası	185.614	2	92.807	.314	.731	
	Gruplarıçi	57043.136	193	295.560			
	Toplam	57228.750	195				
Salgın Sonrası Hissedilen Duygular	Gruplararası	1153.560	3	384.520	1.317	.270	
	Gruplarıçi	56075.190	192	292.058			
	Toplam	57228.750	195				
Salgın Sonrası Düşünceler	Gruplararası	1773.037	2	886.519	3.085	.048*	
	Gruplarıçi	55455.713	193	287.335			
	Toplam	57228.750	195				
Salgın Sonrası Yapılan Davranışlar	Gruplararası	3913.603	2	1956.802	7.084	.001**	B-C B-D
	Gruplarıçi	53315.147	193	276.244			
	Toplam	57228.750	195				

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$  Koronavirüs Bilgilenme Şekli: 1: TV Haber Kanalları, 2: Sosyal Medya, 3:Resmi Kurumlar. Salgın Sonrası Yapılan Davranışlar: A: Davranışlarda herhangi bir değişiklik olmadı B: Sürekli elleri yıkamak, evi ya da eşyaları dezenfekte etmek, C: Sürekli koronavirüs haberlerini takip etmek, D:Salgından dolayı uyuyamama

Tablo 5'te koronavirüs değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki anlamlı farklılık incelendiğinde koronavirüs ile ilgili bilgilenme şekli ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F_{(2,193)} = 5.037$ ,  $p < .01$ ). Bilgilenme şekillerinden hangisi arasında fark olduğunu incelemek için yapılan Scheffe testi sonucunda sosyal medyadan bilgilenme ile resmi kurumlardan bilgilenme arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca salgın sonrası düşünceler ile psikolojik dayanıklılık



arasında anlamlı fark bulunmuş ( $p < .05$ ) olup hangi düşünceler arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testine göre gruplararası anlamlı fark bulunmamıştır. Salgın sonrası yapılan davranışlar ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F_{(2-193)} = 7.084, p < .01$ ) ve Scheffe testi sonucuna göre sürekli elleri yıkama davranışı ile sürekli koronavirüs haberlerini takip etme arasında, ayrıca sürekli elleri yıkama davranışı ile koronavirüs endişelerinden dolayı uykusuzluk çekme arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo-6'da korelasyon değerleri verilmiştir.

**Tablo 6.** Sosyodemografik özellikler ve koronavirüs değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyon ilişkisi

Değişkenler	Psikolojik Dayanıklılık
Yaş	.023
Cinsiyet	-.192**
Eğitim Düzeyi	.112
Medeni Durum	.139
Çalışma Durumu	-.130
Kronik Hastalık	.002
COVID-19 Tanısı	-.077
Ailede Risk Altındaki Bireyler	.017
Koronavirüs Bilgilenme Şekli	.136
Sosyal Medyada Geçirilen Zaman	.049
Günlük Yaşama Etkisi	-.061
Salgın Sonrası Duygular	.032
Salgın Sonrası Düşünceler	-.160*
Salgın Sonrası Yapılan Davranışlar	-.264**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Sosyodemografik özellikler ve koronavirüs değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyon ilişkisine bakmak için yapılan analizde, psikolojik dayanıklılığın cinsiyet ile ( $r = -.192, p < .01$ ) negatif yönlü düşük, salgın sonrası düşünceler ile ( $r = -.160, p < .05$ ) negatif yönlü düşük ve salgın sonrası yapılan davranışlar ile ( $r = -.264, p < .01$ ) negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo-7'de verilmiştir.

**Tablo 7.** Sosyodemografik özellikler ve koronavirüs değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi

Model	Değişken	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β	t
1. Blok	Sabit	.198	.039	.034		48.781***
	Cinsiyet				.198	2.809*

2. Blok	Sabit	.235	.055	.045	38.105***
	Cinsiyet				.168 2.344*
	SalgınSonrasıDüşünceler				.130 1.810
3. Blok	Sabit	.319	.102	.087	35.788***
	Cinsiyet				.147 2.085*
	SalgınSonrasıDüşünceler				.101 1.424
					.219 3.148**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Korelasyon ilişkisinde cinsiyet, salgın sonrası düşünceler ve salgın sonrası yapılan davranışların psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi bulunması sonrası bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı ne derecede yordadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde modele ilk olarak cinsiyet değişkeni eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Cinsiyetin psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve pozitif şekilde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = .198$ ;  $t = 2.809$ ,  $p < .05$ ). İlk bloğun varyansın %4'ünü açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .039$ ).

Tablo 7 incelendiğinde modele ikinci blokta salgın sonrası düşünceler eklenmiştir. Salgın sonrası düşüncelerin modele katkısı anlamlı bulunmamıştır ( $p > .05$ ) ancak cinsiyet ile salgın sonrası düşüncelerin birlikte modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .001$ ). İkinci bloğun varyansın %5.5'ini açıkladığı bulunmuştur ( $R^2 = .055$ ).

Üçüncü blokta modele salgın sonrası yapılan davranışlar eklenmiş ve modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $p < .01$ ). Salgın sonrası yapılan davranışların psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve pozitif şekilde yordadığı görülmüştür ( $\beta = .219$ ,  $t = 3.148$ ,  $p < .01$ ). Ayrıca cinsiyet, salgın sonrası düşünceler ve salgın sonrası yapılan davranışların birlikte psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur ( $p < .001$ ). Üçüncü bloğun varyansın %10.2'sini açıkladığı belirlenmiştir ( $R^2 = .102$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmada koronavirüs salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, sosyodemografik özellikleri ile koronavirüs değişkenleri açısından incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle sosyodemografik özelliklerin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi incelenmiştir. Cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki saptanmış ve kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan kadın sayısının fazlalığı cinsiyet açısından farklılaşma yaratmış olabilir. Ayrıca çalışmada yer alan kadınların eğitim düzeylerinin üniversite ve lisansüstü eğitim seviyesinde olmasının psikolojik dayanıklılıklarını olumlu şekilde etkilediği düşünülmektedir. Ancak diğer sosyodemografik özelliklerden olan yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve çalışma durumun psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi bulunmamıştır. Bonanno ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunmuş ve erkek olmanın psikolojik dayanıklılığı artırdığı belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada endişe düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada ise kadınların psikolojik dayanıklılık seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Ek olarak endişe duygusu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Koronavirüs bilgi formundaki değişkenler ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler ince-

lendiğinde özellikle koronavirüs salgını hakkında bilgilenme şekli ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Bilgilenme şekilleri incelendiğinde sosyal medya üzerinden bilgilenme ile resmi kurumlardan bilgilenme arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Sosyal medya üzerinden bilgilenenlerin psikolojik dayanıklılıklarının resmi kurumlardan bilgilenenlerden daha düşük bulunmuştur. Bunun nedeni olarak sosyal medya üzerinden gerçek olmayan bilgilerin yayılması söylenebilir. Sosyal medya üzerinden gerçek dışı bilgilerin gerçekmiş gibi paylaşılması ve yayılması bireylerin psikolojik etkilenme düzeyini olumsuz etkileyebilmektedir. Çıngay'a göre (2015) sosyal medya araçlarında var olan bilgi kirliliği dikkat sorunları, kararsızlık, unutkanlık gibi psikolojik sorunlara yol açabilmekte özellikle zihinsel yorgunluğun getirdiği ruhsal gerilim anksiyeteye neden olabilmektedir. Bu sonuca göre resmi kurumlardan bilgilenmenin psikolojik dayanıklılığı artırdığı söylenebilir. Bunun nedeni olarak resmi kurumların bireyler üzerinde güven algısı oluşturması söylenebilir. Ayrıca resmi kurumların düzenli aralıklarla ile bilgilendirme yapması bireylerin bu süreçte kendini güvende hissetmesine ve psikolojik dayanıklılıklarının artmasına katkı sağlamıştır.

Ayrıca araştırmada salgın sonrası düşünceler ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Salgın sonrası düşünceler incelendiğinde, “salgın sonrası düşüncelerimde değişiklik olmadı”, “kendime, çocuğuma ya da anne-babama virüs bulaşırsa ne yaparım”, “salgından kurtulamayacağız dünyanın sonu geliyor” ve “karantina altında sevdiğilerimden ayrı ölmek istemiyorum” düşünceleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre salgın sonrası sürekli düşüncelere odaklanmanın psikolojik dayanıklılığı düşürdüğü söylenebilir. Sürekli düşüncelere odaklanmanın bireylerin psikolojik sağlığına olumsuz etkileri olmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, yaşanan psikolojik sorunların temelinde, bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ve akılcı olmayan düşünceler yer almaktadır (Beck, 2001). Salgın durumunun ölümle sonuçlanmasının bireylerin kaygı düzeyiyle birlikte olumsuz düşüncelere odaklanmasına neden olduğu bu durumun da psikolojik dayanıklılık düzeyine olumsuz etki ettiği söylenebilir.

Salgın sonrası yapılan davranışlar ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Yapılan davranışlardan hangileri arasında farklılaşma olduğunu tespit etmek için yapılan analizde, “sürekli elleri yıkama, evi ya da eşyaları dezenfekte etme” davranışı ile, “sürekli salgın ile ilgili haberleri takip etme” davranışı ve “salgın sonrası endişelere bağlı uyuyama” davranışı arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Bu sonuçlara göre özellikle uykusuzluk yaşamının psikolojik dayanıklılığı düşürdüğü söylenebilir. Yetkin ve Aydın'a göre (2014) psikolojik problemlerde uyku sürekliliğinde bozulma yaygın bir şekilde görülmektedir. Uyku sırasında hareketlerin ve uyanmaların fazla oluşunda, psikolojik sorunların katkısı vardır. Özellikle kaygı bozukluklarında yoğun gerginlik sonucu gelişen uyarılmışlık, uykuya dalmaya kadar uyku sürekliliğini de etkilemektedir. Koronavirüs salgını sürecinde yaşanan kaygının uyku kalitesini olumsuz etkilediği bu durumda psikolojik dayanıklılığı düşürdüğü söylenebilir. Ayrıca koronavirüs ile ilgili haberleri sürekli takip etmenin psikolojik dayanıklılık düzeyini olumsuz etkilediği söylenebilir. Bunun nedeni olarak haber kanallarında olumsuz içerikli haberlerin yer alması ve bu durumun bireylerin kaygı düzeylerini artırdığı söylenebilir.

Bu sonuçlardan hareketle cinsiyet, salgın sonrası düşünceler ve salgın sonrası yapılan davranışların psikolojik dayanıklılığı ne derecede yordadığını tespit etmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, birinci blokta, salgın sonrasında cinsiyetin özellikle kadın olmanın

psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediği ve anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Cinsiyetin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaklaşık %4'ünü açıkladığı bulunmuştur.

İkinci blokta cinsiyet ve salgın sonrası düşüncelerin psikolojik dayanıklılık düzeyini anlamlı şekilde yordadığı ve psikolojik dayanıklılığın %5.5'ini açıkladığı bulunmuştur. Üçüncü blokta modele eklenen salgın sonrası davranışların modele anlamlı katkıda bulunduğu ve cinsiyet, salgın sonrası düşünceler ve salgın sonrası yapılan davranışların birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyinin %10.2'sini açıkladığı görülmüştür.

Alanyazında psikolojik dayanıklılık ile salgın hastalıklar arasında yapılan çalışmalar çok kısıtlıdır. Bu yüzden tartışma kısıtlı şekilde gerçekleşmiştir. Ayrıca alanyazındaki kısıtlılığı gidermek için bu çalışma önemlidir.

Sonuç olarak salgının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Özellikle salgın sonrası davranış değişikliklerinin ve düşüncelerin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi olabileceği görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle, salgının halk sağlığı sorununa dönüşmesiyle birlikte birçok kişiyi psikolojik olarak etkileyebileceği öngörülebilir. Bu yüzden salgının psikolojik yönleriyle mücadele etmek için psikiyatrist, psikolog ve psikolojik danışmanlardan oluşan ruh sağlığı ekibinin salgından etkilenen hastalar, sağlık çalışanları ve diğer bireyler için psikososyal müdahalelerde bulunması bireylerin psikolojik dayanıklılıklarına olumlu katkı yapacaktır.

## KAYNAKÇA

- Arden, M.A. ve Chilcot, J. (2020).Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology, Editorial*. DOI:10.1111/bjhp.12414.
- Basım, H.N. ve Çetin F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*,22(2):104-114.
- Batan, S.B. (2016).*Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*, (çev. N. H. Şabin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bektaş, N. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1):215-240. Doi: 10.18026/cbusos.16929.
- Bonanno, G. A., Ho, S.M.Y., Chan, J.C.K., Kwong, R.S.Y., Cheung, C.K.Y., Wong, C.P.Y. ve Wong, V.C.W. (2008).Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the sars epidemic in hong kong: a latent class approach. *Health Psychology Copyright*, 27(5): 659–

667. DOI: 10.1037/0278-6133.27.5.659.

- Buruk, K. ve Özlü, T. (2020). New coronavirus: Sars-Cov-2. *Mucosa*, 3 (1): 1-4. DOI: 10.33204/mucosa.706906.
- Buz, S. ve Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 623-642.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y. ve Zuhang, Q. (2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in Hunan between January and March 2020 during the outbreak of corona virus disease 2019 (covid-19) in Hubei, China. *MedSciMonit*, 26: e924171. DOI: 10.12659/MSM.924171.
- Çam, O. ve Büyükbayram, A. (2017) Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2):118-126, Doi: 10.14744/phd.2017.75436.
- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, 16(2):654-662.
- Çetin, F., Yeloğlu, H.O. ve Basım, H.N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çingay, A. *Sosyal medyanın kitleleştirici ve yalnızlaştırıcı etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, D. (2019). *T travma ve stresörlerle ilişkili bozukluklarda psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma tarzları ve çocukluk çağı travma ilişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kayseri.
- deTerte, I., Stephens, C. ve Huddleston, L. (2014). The development of a threepart model of psychological resilience. *Stress and Health*, 30: 416-424. DOI: 10.1002/smi.2625.
- Duan, L. ve Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Psychiatry*, 7: 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0).
- Fardin, M.A. (2020). Covid-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Arch Clin Infect Dis, In Press*: e102779. doi: 10.5812/archcid.102779.



- Fletcher, D. Ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1):12–23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124.
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J., Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *Int J Geriatr Psychiatry*, 27: 262–270. DOI: 10.1002/gps.2712.
- Huang, Y. ve Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID -19 epidemic in China: a web web-based cross-sectional survey. *MedRxiv*, <https://doi.org/10.1101/2020.02.19.20025395>.
- Hürmeydan, C. (2019). *Otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocukların annelerinde ayrılma anksiyetesi bozukluğu, psikolojik dayanıklılık ve çift uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitimi Kliniği, İstanbul.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 4(2):165-182.
- Karcıoğlu, Ö. (2020). What is corona viruses, and how can we protect ourselves? *Phnx Med Journal*, 2(1):66-71.
- Kayacı, Ü. ve Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 4(1):128-142.
- Kaygusuz, E. (2018). Çocukluk çağı travmasının bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerileri, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koç-Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42:277-297. DOI: 10.15285/ebd.58203.
- Liu, D., Ren, Y., Yan, F., Li, Y., Xu, X., Yu, X., Qu, W., Wang, Z., Tian, B., Yang, F., Yao, Y., Tan, Y., Jiang, R. ve Tan S. (2020). Psychological impact and predisposing factors of the corona virus disease 2019 (COVID-19) pandemic on general public in China. *The Lancet Psychiatry*, <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3551415>.

- Mertens, G., Gerritsen, L., Salemink, E. ve, Engelhard, I.M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *PsyArXiv*, <https://doi.org/10.31234/osf.io/2p57j>.
- Naeem, F., Irfan, M. ve Javed, A. (2020). Coping with COVID-19: urgent need for building resilience through cognitive behaviour therapy. *Khyber Med Univ Journal*; 12(1):1-3. DOI: 10.35845/kmuj.2020.20194.
- Ong, A.D., Bergeman, C.S. ve Bisconti, T.L. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4):730–749. DOI: 10.1037/0022-3514.91.4.730.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. ve Xu, Y. (2020). A nation wide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*; 33:e100213. doi:10.1136/gpsych-2020-100213.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sebuktekin, D. (2018). *T travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2): 489-502.
- Şahin, H. (2019). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-egitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Topçu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turgut, A.Ş. (2018). *Türkiye'deki kurum bakımında büyümüş bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ülker-Tümlü, G. ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3):205-213. DOI: 10.5961/jhes.2013.078.

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) Epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*; 17(5). doi: 10.3390/ijerph17051729.
- WHO (2020). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. Erişim Tarihi: 31.05.2020. 00:15 <https://covid19.who.int/>
- Xu, K., Cai, H., Shen, Y., Ni, Q., Chen, Y., Hu, S., et al. (2020). Management of coronavirus disease-19 (COVID-19): *The Zhejiang experience*. *Zhejiang*; 49(1).
- Yang, L., Wu, D., Hou, Y., Wang, X., Dai, N., Wang, G., Yang, Q., Zhao, W., Lou, Z., Ji, Y. ve Ruan, L. (2020). Analysis of psychological state and clinical psychological intervention model of patients with COVID-19. *MedRxiv*, <https://doi.org/10.1101/2020.03.22.20040899>.
- Yaşayanlar, E. (2018). *Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetkin, S. ve Aydın, H. Bir semptom ve hastalık olarak uykusuzluk. *Türk Uyku Tıbbı Dergisi*, 1:1-8.
- Yiğitbaş, Ç., Ağçay, B.Ç., Erdoğan, Y., Taş, Z., Hanbay-Özdemir, D., Gökçe, T. ve Çöpoğlu-Eren, Ü. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(3):220-225. Doi: 10.5455/sad.13-1531653452.
- Zhu, Z., Xu, S., Wang, H., Med, M., Liu, Z., Wu, J., Li, G., Miao, J., Zhang, C., Yang, Y., Sun, W., Zhu, S., Fan, Y., Hu, J., Liu, J. ve Wang, W. (2020). COVID-19 in Wuhan: Immediate Psychological Impact on 5062 Health Workers. *MedRxiv*, <https://doi.org/10.1101/2020.02.20.20025338>.