



## Covid-19 Deneyiminde Bilişsel Çarpıtmalar ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi\*

### *Examination Of Cognitive Distortions And Life Satisfaction In The Covid-19 Experience*

Uzm. Psik. Dan. Beyza ÖZKAN<sup>1</sup>, Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA<sup>2</sup>

#### Öz

Yaşam doyumu genel olarak bireyin beklentileri ile elinde olanların karşılaştırılması sonucunda elde edilen son durum olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada ele alınan yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma pek çok unsurdan etkilenebilen ve aynı zamanda insanların yaşam kalitelerini de önemli derecede etkileyebilen iki faktör olarak görülmektedir. Bu faktörleri etkileyen önemli olaylardan biri de 2020 yılının başlarından itibaren dünya gündemine gelen COVID-19 virüsünün neden olduğu pandemi dönemidir. Öyle ki, COVID-19 pandemisi nedeniyle tüm dünyada insanların yaşam biçimlerinin değişmek zorunda kaldığı ve her yaştaki bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin yükselip, yaşam doyum düzeylerinin azaldığı düşünülmektedir. Aynı şekilde insanların beklenmedik olumsuz durumlar karşısında bilişsel çarpıtmalarda bulunma oranlarının da arttığı düşünülmektedir. Bundan hareketle, bu çalışmada COVID-19 pandemisinde bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu incelenmek amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama tekniği kullanılmış ve Türkiye’de yaşayan 20 ve üstü yaşlarda bulunan katılımcılara ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilen çalışmada, “Google Form” kullanılarak çalışmaya katılmaya gönüllü olan 807 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların 492’si kadın, 315’i erkeklerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılan verilere “Genel Bilgi Formu”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Bilişsel Çarpıtma Ölçeği” ile ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyetine göre, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve yaşına göre, yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaşam doyum düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. COVID-19 hastalığına yakalanma durumuna göre, bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarından çaresizlik alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan veriler kapsamında, bireylere yönelik psikolojik ve eğitsel destek çalışmalarının yapılması, toplumsal farkındalığın artırılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel çarpıtma, Yaşam doyumu, COVID 19, Öznel iyi oluş, Psikolojik sağlamlık.

**Makale Türü:** Araştırma

#### Abstract

Life satisfaction is generally defined as the final state obtained as a result of comparing the individual's expectations with what individual's has. Life satisfaction and cognitive distortion discussed in this study are seen as two factors that can be affected by many factors and can also significantly affect the quality of people's lives. One of the important events affecting these factors is the pandemic period caused by the COVID-19 virus, which has come to the agenda of the world since the beginning of 2020. In fact, it is thought that the lifestyles of people have to change all over the world due to the COVID-19 pandemic. Also, the cognitive distortion levels of individuals of all ages increase while their life satisfaction levels

\*Bu çalışma 2. yazar danışmanlığında 1. yazar tarafından Giresun Üni, Sosyal Bil. Enstitüsünde yapılan yüksek lisans tezinden yararlanılarak üretilmiştir.

<sup>1</sup>Beyzagunaydin61@gmail.com

<sup>2</sup>Giresun Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, bumi55@gmail.com

decrease. Likewise, it is thought that the rate of people making cognitive distortions in the face of unexpected negative situations increases. Therefore, this study aimed at the examination of cognitive distortions and life satisfaction during the COVID-19 pandemic. One of the quantitative research methods which is relational screening technique was used in the study and participants between the ages of 20 and 60 living in Turkey were enrolled in the study. In the research, which was carried out with the snowball sampling method, 807 people who volunteered to participate in the research took part in it by using the "Google Form". Of the participants, 492 were women and 315 were men. The data collected for the scope of the research were obtained with the "General Information Form", "Satisfaction with Life Scale" and "Cognitive Distortion Scale". As for the results of the research, a significant difference was found between the levels of life satisfaction in terms of the gender and cognitive distortion levels with respect to the age of the participants. A negative correlation was found between life satisfaction levels and cognitive distortion levels. A significant difference was found in the helplessness sub-dimension, which is one of the sub-dimensions of the cognitive distortion scale, considering the status of contracting the COVID-19 disease. Within the scope of the data obtained as a result of the research, it is recommended to carry out psychological and educational support studies for individuals to increase social awareness.

**Keywords:** Cognitive distortion, Life satisfaction, COVID 19, Subjective well-being, Psychological resilience.

**Paper Type:** Research

## Giriş

COVID-19, 2019 yılı sonlarında Çin/Vuhan'da ilk kez görülmesinden sonra tüm dünyada etkisini gösteren ve çok sayıda insanın ölümüne ve de kalıcı hastalıklara maruz kalmasına neden olan ölümcül bir hastalıktır. Kolayca bulaşması, insanlardan birbirlerine aktarımının hava ve temas yolu ile olması ve kitlesel ölümlere neden olmasından dolayı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 30 Ocak 2020'de COVID-19 nedeniyle pandemik durum ilanı yapılmıştır (DSÖ, 2020; Lai vd., 2020). Pandemi, dünyanın birçok yerinde görülen ve etkisi geniş alanlara yayılabilen, önlenemediği durumda ise insanların yaşamlarını kaybetmesine neden olabilen bir durumdur. Bu nedenle COVID-19 tanımlaması yapılan virüs nedeniyle de tüm dünyada pandemi ilan edilmiştir.

COVID-19 pandemisi, özellikle medyanın da etkisi ile insanları endişeye düşürmüş, etraflarında hastalıktan etkilenen insanların oluşu, medyadan alınan yoğun ölüm ve hastalık haberleri, ülkelerin hastalığa karşı aldıkları yoğun önlemler, sokağa çıkma yasağı ve karantina uygulamaları insanları bunalıma sokmuş ve depresif durumlara sebep olmuştur (Bozkurt vd., 2020). Bu dönemin yarattığı psikolojik zorlanmaların yanında karantinaya bağlı olarak iş hayatını olumsuz etkilenmiş ve ekonomiler ciddi risklerle karşı karşıya kalmıştır. Yaşanan olağanüstü bu durum karşısında insanlar gerçeklik algılarında bazı değişimler yani bilişsel çarpıtmalar yaşamak durumunda kalmış (Dyemecka vd., 2021; Tönbül, 2020) ve yaşam doyumunu düzeylerinde azalma meydana gelmiştir (Karataş vd., 2021; Lopez- Bueno vd., 2020; Özmen vd., 2021)

Bilişsel içerikteki ve/veya bilişsel süreçteki çarpıtmalar olarak tanımlanan bilişsel çarpıtma, herhangi bir olaya anlam verme ya da anlamı yorumlamadaki hataları tanımlamaktadır. Bilişsel çarpıtmalar aynı zamanda bir nevi savunma mekanizması olarak işlev gördüğünden bireylerde rahatlama yaratabilmekte ve kişilerde farklı şekillerde görülebilmektedir (Türkçapar, 2018). İnsanların problem olarak gördükleri durumlarda bilişsel işlemlerinin negatif bir şekilde çalışabilmesi sonucunda bilişsel çarpıtmalar, çevreden gelen uyaran ve bilgileri uygunsuz biçimlerde işleme tutarak, gerçekçi olmayan ve anlık sorunlar yaratabilen ve yaşamı daha da zorlaştıran anlık düşünceler meydana getirebilmektedir (Özdel, 2015). Beck (2016)'e göre Bilişsel çarpıtma, Keyfi Çıkarsama, Seçici Soyutlama, Aşırı Genelleme, Büyütme ve Küçültme (Abartma ve Küçümseme), İkili Düşünme (Ya hep ya hiç), Kişiselleştirme, Felaketleştirme, Olmalı İfadeleri (-meli, -malı düşünce tarzı), Zihin Okuma, Duygudan Sonuca Ulaşma, Etiketleme gibi birtakım alt öğelerden oluşmaktadır.

Bilişsel çarpıtmalar yaşam doyumunu düzeyini düşüren önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu daha çok insanların bilişsel çarpıtma sonucu olayları gerçek halinin dışında

algılama ve yorumlaması ile ilgilidir (Avşaroğlu & Koç, 2019). Yaşam doyumu, insanın kendini iyi hissetme hali, olumsuz duygulardan çok olumlu duygulara sahip olması hali olarak da tanımlanabilir. İnsanın iyilik hali ve yaşam doyumu düzeyi insanların günlük yaşamdaki ruh haline etkisi (Çiftci & Gülaçtı, 2021; Gülaçtı & Çiftci, 2018) nedeniyle bilim adamları için önemli bir çalışma konusu olmuştur. Bireyin yaşam doyumu düzeyinin düşük olması ruh sağlığında bozulma meydana getirebildiği gibi psikolojik sorunların artmasına da neden olmaktadır. Araştırmalar insanların yaşam doyumu düzeyinin düşüklüğüne ruhsal sorunların, madde kullanımı ve kendine zarar verici davranışlarda bulunmanın eşlik ettiğini belirlemiştir (Brantley vd., 2002; Cirhinlioğlu & Ok, 2010; Çevik, 2017; Kara vd., 2014; Özdemir vd., 2015).

Kişilerin yaşam doyum düzeylerinin yüksekliği toplum sağlığı açısından önemli bir belirleyicidir. Ancak toplumsal yaşam içinde insanların maruz kaldıkları stres ve kaygı halleri onlarda bilişsel çarpıtmalara yol açabilmekte ve yaşam doyumu düzeylerini düşürebilmektedir. COVID-19 pandemi dönemi ise hemen her toplumda insanların yoğun stres ve kaygı yaşadıkları ve haliyle de bilişsel çarpıtmalarını artırarak yaşam doyum düzeylerinin düşeceği bir dönem olarak değerlendirilebilir. Alan yazın incelendiğinde COVID-19'un yaşam doyum üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalara (Badahdah vd., 2020; Gassman-Pines vd., 2020; Karataş vd., 2021; Kul vd., 2020; Lopez- Bueno vd., 2020; Özmen vd., 2021; Tönbül, 2020; Urgan vd., 2020); bilişsel çarpıtma ile yaşam doyum arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmalara (Carver vd., 2010; Çelik & Odacı, 2013; Sırım, 2021; Terlemez, 2019) rastlanmıştır. Alan yazında ayrıca, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyum arasında anlamlı ilişki gösteren çalışma sonuçlarına da ulaşılmıştır (Akbağ, 2000; Carver vd., 2010; Çelik & Odacı, 2013; Kutlu vd., 2004; Sırım, 2021; Terlemez, 2019). Bunların dışında alan yazında bazı demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi gibi) yaşam doyum ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin değişip (Akyol, Başaran ve Yeşilbaş, 2018; Davis ve Friedrich, 2004) değişmediğine (Aldemir, 2020; Duman, 2018) ilişkin bulgular da mevcuttur.

## 1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

COVID-19 pandemi süreci ile bilişsel çarpıtma düzeyleri ve yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve bu ilişkinin birtakım sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Bu maksatla aşağıdaki alt amaçlara da ulaşılmaya çalışılmıştır:

1. Yaşam doyum, bilişsel çarpıtma ve alt boyutlarının düzeyine göre; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, COVID-19 hastalığına yakalanma, hastalığı geçirme şiddeti ve kronik hastalık durumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Bilişsel çarpıtma düzeyi ve alt boyutları ile yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. COVID-19 hastalığını geçirenlerin yaşam doyum düzeyi ile bilişsel çarpıtma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Türkiye'de COVID-19 hastalığına yakalanan ve yakalanmayan bireyler ile bu hastalığı atlatan insanların hastalığı geçirme şiddetlerinin bilişsel çarpıtmaları ve yaşam doyumları üzerindeki etkisinin belirlenmesine yönelik yapılmış çalışmaların olmaması ve alan yazındaki bu boşluğa katkı sağlayabilecek olunması nedeniyle bu çalışma önemli görülmüştür. Buradan hareketle COVID-19 pandemi döneminde bilişsel çarpıtma ve yaşam doyum ilişkisinin çeşitli değişkenlerle incelenmesinin önemli olduğu ve araştırmadan elde edilecek bulguların alana yeni veriler sunacağı ve bu konularda yapılacak çalışmalara destek olacağı düşünülmektedir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasında ilişki olup olmadığını ve varsa ilişkinin derecesini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma modelidir (Büyüköztürk at al, 2016).

## 2.2. Katılımcılar

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 20 yaş üstü bireylerden oluşturmaktadır. Genel evren içinden kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılan örneklem grubu araştırmaya gönüllü olarak katılan 807 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1. de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı (n=807)

Özellikler	f	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	492	61,0
Erkek	315	39,0
<b>Yaş</b>		
20-29	424	52,5
30-39	196	24,3
40-49	108	13,4
50-59	60	7,4
60 ve üzeri	19	2,4
<b>Öğrenim durumu</b>		
İlkokul	23	2,9
Ortaokul	22	2,7
Lise	88	10,9
Üniversite	565	70,0
Lisansüstü	109	13,5
<b>COVID-19 yakalanma</b>		
Evet	232	28,7
Hayır	575	71,3
<b>COVID-19 hastalık belirtileri</b>		
Hafif	152	18,8
Orta	72	8,9
Ağır	8	1,0
<b>Kronik hastalık durumu</b>		
Evet	99	12,3

### 2.2.1. Veri toplama araçları ve süreci

Araştırma için gerekli etik kurul izni alındıktan sonra (5 Mayıs 2021- 10/07) veriler “Google Form” aracılığıyla toplanmıştır. İlk katılımcıyla yapılan görüşme sonrasında, onun aracılığıyla diğerlerine ulaşılmıştır. Her bir katılımcıya ulaştırılan ölçekler ve bilgilendirme formları ile kendilerine araştırma hakkında bilgi verilmiş ve gönüllülük esasına dayalı olduğu bildirilmiştir. Sonuç olarak araştırmaya esas, değerlendirmeye hazır 807 kişinin verilerine ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama süresi dört ay sürmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Genel Bilgi Formu”, “Yaşam Doymu Ölçeği” ve “Bilişsel Çarpıtma Ölçeği” kullanılmıştır.

*Genel Bilgi Formu:* Araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Form ile bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, COVID-19’a yakalanma, COVID-19 hastalığını geçirme şiddeti, kronik hastalık durumuna ilişkin sosyodemografik verilere ulaşılmak istenmiştir.

*Yaşam Doymu Ölçeği:* Katılımcıların yaşam doymu düzeylerini belirlemek için kullanılan ölçek Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, Beş madde, tek boyut ve yedili likert tipinden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 5, en yüksek 35 puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar yaşam doymu düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise yaşam doymu düzeyinin düşük olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenilirliği test- tekrar test yöntemiyle ve Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiştir. Yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach alfa katsayısı .88 olarak saptanmıştır (Dağlı & Baysal, 2016). Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa katsayısı .87 olarak belirlenmiştir.

*Bilişsel Çarpıtma Ölçeği:* Briere (2000) tarafından geliştirilen ölçek, Ağır & Yavuzer (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beşli likert tipinde olan ve beş alt boyut (her biri sekiz soruluk) ve 40 maddeden oluşan ölçeğin alt boyutlarını, benliğin değerlendirilmesi (olumsuz benlik algısı ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı (geleceği) tehlikeli görme oluşturmaktadır. Ölçekten en düşük 40, en yüksek 200 puan alınabilmektedir. Puanların yükselmesi bilişsel çarpıtma düzeyinin yükselmesi anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları arasındaki korelasyon 0.73 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin, test-tekrar güvenilirlik katsayısının hesaplanmasına amacıyla iki hafta ara ile yapılan uygulamalarda, alt boyutlar arasındaki korelasyon olumsuz benlik alt boyutunda 0,838, kendini suçlama alt boyutunda 0,725, çaresizlik alt boyutunda 0,809, umutsuzluk alt boyutunda 0,885, yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda ise 0,707 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık Cronbach alfa değerleri; olumsuz benlik alt boyutunda 0,913, kendini suçlama alt boyutunda 0,881, çaresizlik alt 0,827, umutsuzluk alt boyutunda 0,904, yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda ise 0,783 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach alfa katsayıları, olumsuz benlik alt boyutunda .78; kendini suçlama alt boyutunda .81; çaresizlik alt boyutunda .87; umutsuzluk alt boyutunda .92; yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda .82 ve tüm ölçek için .96 olarak bulunmuştur.

### 2.2.2. Verilerin analizi

Araştırma verileri SPSS 20 paket programına aktarılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimsel analizler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla örneklem sayısının 50’de fazla olması nedeniyle Kolmogorov Smirnov test sonuçları ile çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır (Büyüköztürk, 2017). Normallik analiz sonuçları Tablo 2. de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşam doyumunu ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeği ve alt boyutlarına yönelik normallik analiz sonuçları (n=807)

Ölçek	X	Çarpıklık	Basıklık	p
Yaşam doyumunu	16,40	-0,35	-0,40	.000
Bilişsel çarpıtma toplam	89,29	0,71	0,41	.000
Olumsuz benlik	17,62	0,86	0,69	.000
Kendini suçlama	15,86	0,69	0,67	.000
Çaresizlik	18,54	0,48	-0,23	.000
Umutsuzluk	17,43	0,79	-0,38	.000
Yaşamı tehlikeli görme	18,80	0,54	0,13	.000

### 2.2.3. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

### Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Giresun Üniversitesi

Etik değerlendirme kararının tarihi: 05.05.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: E-50288587-050.04.21481

### 3. Bulgular

COVID-19 hastalığına yakalanma durumunun, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyum düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada ulaşılan bulgular aşağıda verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre, yaşam doyum ve bilişsel çarpıtma düzeylerine yönelik sonuçlar Tablo 3. de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyumunu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve mann whitney u test sonuçları (n=807)

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıralar toplamı	Sıralar ortalaması	U	p
-------	----------	---	-----------------	--------------------	---	---

Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları	Cinsiyet	n	Sıralar toplamı	Sıralar ortalaması	U	p
Yaşam doyumu	Kadın	492	404,50	199013		
	Erkek	315	403,22	127015	77245	.93
Bilişsel çarpıtma	Kadın	492	387,31	190554,50		
	Erkek	315	430,07	135473,50	69276,50	.01*
Olumsuz benlik	Kadın	492	388,70	191242,50		
	Erkek	315	427,89	134785,50	69964,50	.02*
Kendini suçlama	Kadın	492	374,35	184179		
	Erkek	315	450,31	141849	62901	.00*
Çaresizlik	Kadın	492	395,94	194804,50		
	Erkek	315	416,58	131223,50	73526,50	.22
Umutsuzluk	Kadın	492	394,54	194112		
	Erkek	315	418,78	131916	72834	.15
Yaşamı tehlikeli görme	Kadın	492	391,49	192615		
	Erkek	315	423,53	133413	71337	.06

\*p<.05

Tablo 3.1 incelendiğinde, bireylerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (U=77245; p>.05). Cinsiyete göre bilişsel çarpıtma ölçeğinin tümünde (U=69276,50; p<.05), olumsuz benlik (U=69964,50; p<.05) ve kendini suçlama (U=62901; p<.05) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farkların kaynakları araştırıldığında, bilişsel çarpıtma ölçeğinin tümünde erkeklerin bilişsel çarpıtma düzeyleri (X=430,07), kadınlara göre (U=387,31) yüksek çıkmıştır. Alt boyutlarda ise olumsuz benlik algısında erkeklerin (X=427,89), kadınlara (X=388,70) ve kendini suçlamada erkeklerin (U=450,31), kadınlara oranla (U=374,35) puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Katılımcıların yaşlarına göre, yaşam doyumu ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeğine yönelik bulgular Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Katılımcıların yaşlarına göre yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve kruskal wallis test sonuçları (n=807)

Ölçek	Yaş	n	Sıra ortalaması	x <sup>2</sup>	df	p	Anlamlı farklılık
Yaşam doyumu	20-29 <sup>1</sup>	424	379,27				
	30-39 <sup>2</sup>	196	423,34				
	40-49 <sup>3</sup>	108	453,76				1-2
	50-59 <sup>4</sup>	60	425,80	11,63	4	.02*	1-3
	60 ve üstü <sup>5</sup>	19	404,79				
Bilişsel çarpıtma	20-29 <sup>1</sup>	424	402,35				
	30-39 <sup>2</sup>	196	403,53				
	40-49 <sup>3</sup>	108	396,16				
	50-59 <sup>4</sup>	60	423,86	.77	4	.94	
	60 ve üstü <sup>5</sup>	19	427,42				
Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları	Yaş	n	Sıra ortalaması	x <sup>2</sup>	df	p	Anlamlı farklılık

Olumsuz benlik	20-29 <sup>1</sup>	424	407,69	3,34	4	.50
	30-39 <sup>2</sup>	196	412,32			
	40-49 <sup>3</sup>	108	383,89			
	50-59 <sup>4</sup>	60	411,53			
	60 ve üstü <sup>5</sup>	19	326,39			
Kendini suçlama	20-29 <sup>1</sup>	424	394,86	1,61	4	.81
	30-39 <sup>2</sup>	196	410,70			
	40-49 <sup>3</sup>	108	419,11			
	50-59 <sup>4</sup>	60	410,27			
	60 ve üstü <sup>5</sup>	19	433,18			
Çaresizlik	20-29 <sup>1</sup>	424	403,42	.25	4	.99
	30-39 <sup>2</sup>	196	406,55			
	40-49 <sup>3</sup>	108	395,99			
	50-59 <sup>4</sup>	60	413,07			
	60 ve üstü <sup>5</sup>	19	407,55			
Umutsuzluk	20-29 <sup>1</sup>	424	405,04	2,81	4	.59
	30-39 <sup>2</sup>	196	396,01			
	40-49 <sup>3</sup>	108	388,15			
	50-59 <sup>4</sup>	60	433,40			
	60 ve üstü <sup>5</sup>	19	400,42			
Yaşamı tehlikeli görme	20-29 <sup>1</sup>	424	404,36	1,69	4	.79
	30-39 <sup>2</sup>	196	395,94			
	40-49 <sup>3</sup>	108	403,88			
	50-59 <sup>4</sup>	60	407,68			
	60 ve üstü <sup>5</sup>	19	468,03			

\*p<.05

Tablo 3.2 incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık bulunmuş ( $\chi^2=11,63$ ;  $p<.05$ ); bilişsel çarpıtma düzeyleri ve bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Bulunan anlamlı farkların kaynağına bakıldığında: 20-29 yaş grubu katılımcıların yaşam doyumları ( $X=379,27$ ), 30-39 yaş grubu ( $X=423,34$ ) ve 40-49 yaş grubu katılımcılara ( $X=453,76$ ) göre düşük çıkmıştır. Araştırmaya dâhil edilen katılımcıların öğrenim durumlarına göre, yaşam doyumları ve bilişsel çarpıtma düzeylerine yönelik sonuçlar Tablo 3.3’de sunulmuştur.

Tablo 3.3. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre yaşam doyumları ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve kruskal wallis test sonuçları (n=807)

Ölçek	Öğrenim durumu	n	Sıralar ortalaması	$\chi^2$	df	p	Anlamlı farklılık
Yaşam doyumları	İlkokul <sup>1</sup>	23	383,67	4,73	4	.32	
	Ortaokul <sup>2</sup>	22	405,77				
	Lise <sup>3</sup>	88	417,09				
	Üniversite <sup>4</sup>	565	394,81				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	109	445,01				
Bilişsel çarpıtma	İlkokul <sup>1</sup>	23	476,83	4,76	4	.31	
	Ortaokul <sup>2</sup>	22	469,64				
	Lise <sup>3</sup>	88	416,22				



	Üniversite <sup>4</sup>	565	396,96				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	109	402,03				
<b>Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları</b>	<b>Öğrenim durumu</b>	<b>n</b>	<b>Sıralar ortalaması</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>p</b>	<b>Anlamli farklılık</b>
	İlkokul <sup>1</sup>	23	476,17				
Olumsuz benlik	Ortaokul <sup>2</sup>	22	425,98				
	Lise <sup>3</sup>	88	374,84	3,80	4	.43	
	Üniversite <sup>4</sup>	565	404,46				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	109	405,50				
Kendini suçlama	İlkokul <sup>1</sup>	23	462,76				
	Ortaokul <sup>2</sup>	22	434,23				
	Lise <sup>3</sup>	88	426,38	3,47	4	.48	
	Üniversite <sup>4</sup>	565	395,65				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	109	410,71				
Çaresizlik	İlkokul <sup>1</sup>	23	418,48				
	Ortaokul <sup>2</sup>	22	457,59				
	Lise <sup>3</sup>	88	428,23	2,78	4	.59	
	Üniversite <sup>4</sup>	565	400,41				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	109	389,19				
Umutsuzluk	İlkokul <sup>1</sup>	23	451,30				
	Ortaokul <sup>2</sup>	22	497,18				
	Lise <sup>3</sup>	88	418,15	5,37	4	.25	
	Üniversite <sup>4</sup>	565	398,27				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	109	393,46				
Yaşamı tehlikeli görme	İlkokul <sup>1</sup>	23	488,70				
	Ortaokul <sup>2</sup>	22	441,39				
	Lise <sup>3</sup>	88	412,02	4,76	4	.31	
	Üniversite <sup>4</sup>	565	397,04				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	109	408,18				

Tablo 3.3 incelendiğinde, araştırmaya katılanların öğrenim durumlarına göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlanamamıştır (p>.05).

Katılımcıların COVID-19 hastalığına yakalanma durumları ile yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma durumlarına yönelik bulgular Tablo 3.4’de sunulmuştur.

Tablo 3.4. Katılımcıların covid-19 hastalığına yakalanma durumları ile yaşam doyumu, bilişsel çarpıtma ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve mann whitney u test sonuçları (n=807)

<b>Ölçek</b>	<b>COVID-19 yakalanma</b>	<b>n</b>	<b>Sıralar ortalaması</b>	<b>Sıralar toplamı</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Yaşam doyumu	Evet	232	403,47	93606		
	Hayır	575	404,21	232422	66578	.97
Bilişsel çarpıtma	Evet	232	423,69	98297		
	Hayır	575	396,05	227731	62131	.13
<b>Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları</b>	<b>COVID-19 yakalanma</b>	<b>n</b>	<b>Sıralar ortalaması</b>	<b>Sıralar toplamı</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Olumsuz benlik	Evet	232	413,68	95974		
	Hayır	575	400,09	230054	64454	.45

Kendini suçlama	Evet	232	415,95	96500,50	63297,50	.35
	Hayır	575	399,18	229527,50		
Çaresizlik	Evet	232	432,76	100401	60027	.03*
	Hayır	575	392,39	225627		
Umutsuzluk	Evet	232	427,99	99293,50	61134,50	.06
	Hayır	575	394,32	226734,50		
Yaşamı tehlikeli görme	Evet	232	412,88	95788,50	64639,50	.49
	Hayır	575	400,42	230239,50		

\*p<.05

Tablo 3.4 incelendiğinde, COVID-19 hastalığına yakalanma durumu ile yaşam doyumunu (U=66578; p<.05) ve bilişsel çarpıtma (U=62131; p>.05) arasında anlamlı farklara rastlanmamıştır. Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarından çaresizlik alt boyutunda ise anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Katılımcı puan ortalamaları incelendiğinde, COVID-19'a geçirenlerin puan ortalamaları (X=432,76), hastalığı geçirmeyenlerin puan ortalamalarından (X=392,39) yüksek çıkmıştır.

COVID-19 hastalığına yakalanan katılımcıların hastalığı geçirme şiddetine göre, yaşam doyumunu ve bilişsel çarpıtma düzeylerine yönelik bulgular Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5. COVID-19 hastalığına yakalanan katılımcıların hastalığı geçirme şiddetine göre yaşam doyumunu, bilişsel çarpıtma ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve kruskal wallis test sonuçları (n=232)

Ölçek	COVID-19		Sıralar ortalaması	x <sup>2</sup>	df	p
	şiddeti	n				
Yaşam doyumunu	Hafif <sup>1</sup>	152	118,28	0,36	2	.83
	Orta <sup>2</sup>	72	112,57			
	Ağır <sup>3</sup>	8	118,13			
Bilişsel çarpıtma	Hafif <sup>1</sup>	152	114,05	0,65	2	.72
	Orta <sup>2</sup>	72	120,56			
	Ağır <sup>3</sup>	8	126,63			
<b>Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları</b>	<b>COVID-19 Şiddeti</b>	<b>n</b>	<b>Sıralar ortalaması</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Olumsuz benlik	Hafif <sup>1</sup>	152	114,12	0,56	2	.75
	Orta <sup>2</sup>	72	121,24			
	Ağır <sup>3</sup>	8	119,13			
Kendini suçlama	Hafif <sup>1</sup>	152	113,82	0,74	2	.69
	Orta <sup>2</sup>	72	122,06			
	Ağır <sup>3</sup>	8	117,44			
Çaresizlik	Hafif <sup>1</sup>	152	115,93	0,93	2	.95
	Orta <sup>2</sup>	72	118,19			
	Ağır <sup>3</sup>	8	112,00			
Umutsuzluk	Hafif <sup>1</sup>	152	115,34	0,69	2	.71
	Orta <sup>2</sup>	72	116,85			
	Ağır <sup>3</sup>	8	135,44			
Yaşamı tehlikeli görme	Hafif <sup>1</sup>	152	112,98	1,27	2	.53
	Orta <sup>2</sup>	72	122,61			
	Ağır <sup>3</sup>	8	128,38			

Tablo 3.5 incelendiğinde, COVID-19 geçirme şiddeti ile yaşam doyumunu (x<sup>2</sup>=0,36; p>.05) ve bilişsel çarpıtma (x<sup>2</sup>=0,65; p>.05) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların kronik hastalık durumlarına göre, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma durumlarına yönelik bulgular Tablo 3.6’da sunulmuştur.

Tablo 3.6. Katılımcıların kronik hastalığa sahip olma durumlarına göre yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma ölçeği ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait ortalamalar ve mann whitney u test sonuçları (n=807)

Ölçek	Kronik hastalık	n	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	U	p
Yaşam doyumu	Evet	99	402,57	39854	34904	.95
	Hayır	708	404,20	286174		
Bilişsel çarpıtma	Evet	99	433,13	42879,50	32162,50	.18
	Hayır	708	399,93	283148,50		
<b>Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları</b>						
Ölçek	Kronik hastalık	n	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	U	p
Olumsuz benlik	Evet	99	424,47	42022,50	33019,50	.35
	Hayır	708	401,14	284005,50		
Kendini suçlama	Evet	99	416,62	41245	33797	.56
	Hayır	708	402,24	284783		
Çaresizlik	Evet	99	423,18	41894,50	33147,50	.38
	Hayır	708	401,32	284133,50		
Umutsuzluk	Evet	99	443,23	43789,50	31162,50	.07
	Hayır	708	398,51	282148,50		
Yaşamı tehlikeli görme	Evet	99	424,95	42070,50	32971,50	.34
	Hayır	708	401,07	283957,50		

Tablo 3.6’ya bakıldığında, kronik bir hastalığa sahip olmak ile yaşam doyumu (U=34904; p>.05) ve bilişsel çarpıtma (U=32162,50; P>.05) arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Katılımcıların yaşam doyum ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeğine ait Spearmankorelasyon analiz sonuçları Tablo 3.7’de sunulmuştur.

Tablo 3.7. Katılımcıların yaşam doyum ölçeği, bilişsel çarpıtma ölçeği ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait spearman korelasyon analizi sonuçları

Yaşam Doyumu		
	r	p
<b>Bilişsel Çarpıtma Ölçeği</b>	-.48	.000*
<b>Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutları</b>		
<b>Olumsuz benlik</b>	-.36	.000*
<b>Kendini suçlama</b>	-.27	.000*
<b>Çaresizlik</b>	-.51	.000*
<b>Umutsuzluk</b>	-.56	.000*
<b>Yaşamı tehlikeli görme</b>	-.56	.000*

\*p<.05

Tablo 3.7’ ye göre, bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde (r=-.48; p<.05) bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyum düzeyleri ile bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları arasında ise: olumsuz benlik alt boyutunda (r=-.36; p<.05), çaresizlik alt boyutunda (r=-.51; p<.05), umutsuzluk alt boyutunda (r=-.56; p<.05), yaşamı tehlikeli görme alt boyutunda (r=-.56; p<.05) negatif yönde orta düzeyde; kendini suçlama alt boyutunda ise negatif yönde düşük düzeyde (r=-.27; p<.05) ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların COVID-19 hastalığına yakalanma durumlarına göre, yaşam doyumunu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığına yönelik Çift yönlü korelasyon analiz sonucu Tablo 3.8’de sunulmuştur.

Tablo 3.8. Katılımcıların covid-19 yakalananan katılımcıların yaşam doyumunu, bilişsel çarpıtma düzeyi ve bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarına ait çift yönlü korelasyon analizi sonuçları

Kontrol değişken	Bilişsel çarpıtma	Olumsuz benlik	Kendini suçlama	Çaresizlik	Umutsuzluk	Yaşamı tehlikeli görme	
COVID-19 Yakalanma	Yaşam doyum u	r=-.50 p=.000*	r=-.37 p=.000*	r=-.28 p=.000*	r=-.53 p=.000*	r=-.58 p=.000*	r=-.39 p=.000*

\*p<.05

Tablo 3.8 incelendiğinde bireylerin COVID-19 geçirmeleri sabit tutulduğunda yaşam doyumunu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür (r=-.50; p<.05). Bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutlarından olumsuz benlik alt boyutunda (r=-.37; p<.05); çaresizlik alt boyutunda (r=-.53; p<.05); umutsuzluk alt boyutunda (r=-.58; p<.05); yaşamı tehlikeli bulma alt boyutunda (r=-.39; p<.05) negatif yönde orta düzeyde; kendini suçlama alt boyutunda ise negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (r=-.28; p<.05).

## Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırma sonucunda; erkeklerin bilişsel çarpıtma düzeyleri, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumun toplumsal yapı içinde erkeklerin yetiştirilme tarzları ve kendilerine yüklenen temel sorumluluklar ile açıklanabileceği düşünülmektedir (Bhasin, 2003; Dökmen, 2010). Ancak bu sorumlulukların bilinci içinde yetişen erkek bireylerin, yaşanan COVID-19 pandemi döneminin getirdiği maddi manevi zorlukların, iş kaybının her iki cinsiyet için önemli olsa da daha fazla olumsuz yönde etkilendikleri söylenebilir (Bulut ve Pınar, 2020; Gülaçtı vd., 2017; Duman, 2020; Özdemir, 2020; Yanaretos, 2020). Ayrıca kültürel açıdan değerlendirildiğinde daha çok ataerkil bir toplum yaşantısına sahip ülkemizde insanların ataerkil olarak erkeklerden kadınlara göre daha fazla beklentiler içinde olmaları da erkeklerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olmasının bir nedeni olabilir. Alan yazın incelendiğinde, araştırmada elde edilen bu sonuca benzer şekilde, erkeklerdeki bilişsel çarpıtma düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçları (Çivan, 2013; Çoban, 2013; Çoban & Karaman, 2013; El-Salameh, 2011; Kurtoğlu, 2009; Şahan & Eraslan-Çapan, 2017) olduğu gibi, bunun tersine bilişsel çarpıtmada cinsiyetin etkisinin olmadığını belirleyen araştırma sonuçları da olduğu görülmüştür (Çivitçi, 2006; Stackert & Bursik, 2003; Şahin & Sarı, 2010; Turan, 2010).

Araştırmada bireylerin yaşı arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda 20-29 yaş grubu katılımcıların yaşam doyumları 30-39 ve 40-49 yaş gruplarına göre daha düşük çıkmıştır. Bu durumun birçok nedeni olabileceği gibi gençlerin genel problemlerine, gelecek kaygılarına, ülkenin sosyoekonomik durumuna bağlı olarak yaşadıkları sıkıntılara da bağlı olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda yaşın ilerlemesinin beklentilerin gerçekleşip gerçekleşmemesine bağlı olarak yaşam doyumunu üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Yaş ilerledikçe bireylerin hayalleri, idealleri ve hedefleri devreye girmekte ve bunlara ulaşma çabası ortaya konmaktadır. Bunların engellenmesi ve ulaşımında zorlukların yaşanması yaşam doyumunun olumsuz yönde hareketine neden olacaktır (Güngör-Aytar & Tozduman-Yaralı, 2018; Santrock, 2016). Ayrıca, COVID-19 pandemi dönemi insan yaşamını ciddi manada sınırlamış, hayatın akışını değiştirmiş, ekonomik ve sosyal zorluklar getirmiştir. Bu

nedenle özellikle gelişim dönemi bakımından 20-29 yaş gençleri olumsuz etkilenmiş ve yaşam doyum düzeyleri azalmıştır (Paksoy, 2020; Yakut vd., 2020; Yeşil & Mavi, 2021). Bu sonuca benzer şekilde, yaş arttıkça yaşam doyumunun arttığını belirleyen araştırma sonuçları olduğu gibi (Eryılmaz & Ercan, 2016; Selim, 2008), bunun tersine yaşın ilerlemesiyle yaşam doyumunun düştüğünü belirleyen (Dal, 2015; Lucas vd., 2004; Özdevecioğlu & Karadal, 2008; Türkdoğan, 2010; Yetim, 2001) ve anlamlı farklılık yaratmadığını gösteren araştırma sonuçları da vardır (Aslan-Eren, 2008; Çetinkaya & Gülaçtı, 2019) Ayrıca, COVID-19 pandemisinin yaş azaldıkça yaşam doyumunun da azaldığı yönünde sonuçlara da ulaşılmıştır (Binbaşoğlu, 2020; Brooks vd., 2020; Peker vd., 2021; Wu & McGoogan, 2020).

Bu araştırma sonucunda, öğrenim durumuna göre yaşam doyumunu, bilişsel çarpıtma ile bilişsel çarpıtma alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Alan yazına bakıldığında, bu çalışmanın sonucunun aksine, öğrenim düzeyi arttıkça yaşam doyumunun yükseldiğini belirten sonuçlar mevcuttur (Sırım, 2021; Cheung & Chan, 2009; Dal, 2015; Doruk-Çakmak, 2008; Gong vd., 2011; Gülcan, 2014; Şimşek, 2011). Ayrıca, öğrenim düzeyi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı fark bulunamayan veya ters yönde ilişkiler bulan araştırmalar sonuçları da mevcuttur (Diener, 1984; Yetim, 2001). Bilişsel çarpıtma düzeylerinde de yaşam doyumuna benzer yönde araştırma sonuçları görülmüştür (Erok, 2013; Hamamcı, 2005; Harell, 1990; Sönmez, 2012). Bu bulgu ile ilgili olarak, eğitim düzeyinin artmasının gerçeklerin daha objektif bir şekilde algılanmadığına ve daha az bilişsel çarpıtmaya gidilmesine neden olduğu söylenebilecek olmakla birlikte (Terlemez, 2019), yapılan literatür taramasında öğrenim düzeyi ile bilişsel çarpıtma arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ortaya koyan sonuçlara da rastlanmıştır (Akkoc, 2011; Dönmez & Tunç, 2020; Özcan, 2016). Bilişsel çarpıtma açısından bakıldığında ise hastalığın yoğun bir şekilde dünya gündemine girmesi, yoğun tedbirler ve karantina durumlarına rağmen kitlesel ölümlere yol açması insanlarda bilişsel çarpıtmaya kaynaklık edebilen stres, korku, ve kaygı düzeylerini arttırarak gerçeklik değerlendirme yetisini olumsuz etkilediği söylenebilir (Altın, 2020; Armitage & Nellums, 2020; Cluver vd., 2020; Fan vd., 2020; Gorenko vd., 2021; Hamouche, 2020; Hughes, 2020; Metin & Çetinkaya, 2020; Mukhtar, 2020; Özdin & Bayrak-Özdin, 2020; Pisano vd., 2020; Qui vd., 2020; Shalev & Shapiro, 2020).

Yapılan bu çalışmada COVID-19 hastalığına yakalanma ile çaresizlik arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. COVID-19 hastalığına yakalananların diğerlerine göre daha çaresiz hissettikleri görülmüştür. Literatür taramasında incelenen çalışmalar COVID-19 pandemi döneminin insanların yaşam doyum düzeylerini düşürdüğünü, daha karamsar hissettiklerini ortaya koymuştur (Urgan vd., 2020; Badahdah vd., 2020; Gassman-Pines vd., 2020; Karataş vd., 2021; Kul vd., 2020; Lopez-Bueno vd., 2020; Özmen vd., 2021; Tönbül, 2020; Trezebinski vd., 2020). Araştırma sonucunda yaşam doyum düzeylerinin, COVID-19 hastalığına yakalanma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiş olup, hastalığı yakalanan ya da yakalanmayan herkesin yaşam doyum düzeylerinin etkilenmiş olması düşüncesinin bu durumu açıklayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda COVID-19 hastalığını geçirme şiddeti ile bilişsel çarpıtma düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuçla ilgili olarak, Pandemi ile birlikte yaşam tarzının değişmesi, bireyin devamlı olarak duyduğu haberleri zihin dünyasında yaşamasına, kendi geleceği ile ilgili kaygı ve endişe yaşamasına, bireyde bazı duygu-düşünce bozukluklarının görülmesine neden olduğu söylenebilir (Arslan & Karagül, 2020).

Çalışmada elde edilen bulgulardan biri de, aralarında anlamlı bir fark olmamasına rağmen, kronik hastalığı olan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin düşük, bilişsel çarpıtma düzeylerinin ise yüksek olduğu sonucudur. Bu yönden bakıldığında bilişsel çarpıtmaların sosyal ilişkilerde olumsuz etkiye sebep olup ilişkileri bozarak yaşam doyumunu düşürdüğü söylenebilir. Ayrıca kronik bir hastalığa sahip olup, başkalarının bakımına ihtiyaç duymak veya sürekli sağlık kontrollerine mecbur kalmak hali insanların geleceğe ilişkin hayallerinin olumsuz olmasına ve de

hastalık nedeniyle gerçeklik algısında yanlış düşünceler geliştirmelerine sebep olabilmektedir (Ertaş & Çiftçi-Kıraç, 2020). Bu durum ise insanın bilişsel çarpıtma düzeyini yükseltmekle birlikte yaşam doyum düzeyini düşürmektedir (Saatçi, 2020). Alan yazındaki çalışmalarda da bu çalışma sonucunu destekler çokça çalışmaya rastlanmış, kronik hastalığa sahip olan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin düştüğü ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin arttığı (Camacho vd., 2019; Ivantchev & Stoyonova, 2019; Pinto vd., 2016; Prasoon & Chaturvedi, 2016; Proctor vd., 2009; Rissane, 2015; Strine vd., 2008; Ümmet, 2017; Yang vd., 2015) görülmüştür.

Araştırmanın bir sonucu da, bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeylerinin azaldığının belirlenmiş olmasıdır. Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarını olumlu algılamaları, pozitif çıkarımlarda bulunmaları ve gerçekleşecek eylemleri ile mutlu hissetmeleri sonucu daha kolay ulaşabileceği bir durum olarak ele alınabilir (Dal, 2015; Keser, 2005). Nitekim benzer çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmış ve yaşam doyumunu ile bilişsel çarpıtma arasında önemli bir ilişki olduğu bu araştırma sonuçlarında da görülmüştür (Akbağ, 2000; Calvete-Esther & Connor-Smith, 2005; Carver vd., 2010; Eryılmaz & Atak, 2011; Krause vd., 2016; Kutlu vd., 2004; Resick vd., 2007; Sırım, 2021; Simons & Gaher, 2005; Terlemez, 2019). Bu bulgularda araştırmada elde edilen sonuçları desteklemektedir.

Araştırmada COVID-19 hastalığına yakalanan katılımcıların, bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı belirlenmiştir. Pandemi döneminde birçok olumsuz yaşam şartlarının ortaya çıkması, sosyal izolasyon uygulanması, ekonomik göstergelerin bozulması gibi durumlar yaşamın doğal akışını bozduğu gibi bireylerin dünyayı ve yaşamı algılama, değerlendirme durumlarını da etkilemiştir. Medyasından, haber sistemine kadar pandemi kaynaklı olumsuz haberlerin insanların yaşam doyumlarını düşürdüğü gibi, endişe, mutsuzluk ve huzursuzluğuna neden olmuştur. Bütün bunların sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyi artmış ve yaşam doyum düzeyleri düşmüştür (Duman, 2020; Gencer, 2020; Kobayashi vd., 2020; Lin, 2020). Alan yazın incelendiğinde çalışmalar, COVID-19 pandemi döneminde bireylerin gerçeği değerlendirme yetilerinin olumsuz etkilendiği, gelecek kaygısı ve buna bağlı stres ve endişe yaşadıkları tüm bunların sonucunda yaşam doyumunun düştüğünü göstermektedir (Bakioğlu vd., 2020; Blasco-Belled vd., 2020; Conversano vd., 2020; Harper vd., 2020; Mertens vd., 2020; Santini vd., 2020; Satıcı vd., 2020; Satıcı vd., 2020; Trezebinski vd., 2020; Yavaş-Çelik, 2021; Zacher & Rudolph, 2021). Literatürde elde edilen bu sonuçlar, araştırma bulgusunu desteklemektedir.

## Öneriler

### Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmadan hareketle yapılacak yeni araştırmalarda bu araştırmada olduğu gibi nicel araştırma teknikleri kullanmanın yanı sıra nitel ve karma araştırma yöntemlerinin de kullanılması ve bu sayede konunun daha kapsamlı bir şekilde ele alınıp insanların bilgisine sunulması önerilmektedir.
2. Bu araştırmanın sınırlarının genişletilerek farklı kültürlerden ve sosyo ekonomik düzeylerdeki bireylerden oluşan gruplara yönelik yeni çalışmalar yapılması konunun çok boyutlu olarak ele alınması bakımından önemli görülmektedir. Bu nedenle bu konuda yapılacak çalışmaların çeşitlendirilmesi önerilmektedir.
3. Yaşam doyumunu artıran ve bilişsel çarpıtmayı azaltan faktörlere ulaşabilmek adına konuyla ilgili deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

### Uygulayıcı ve Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler

1. Erkek katılımcıların bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olmasına yönelik olarak öncelikle erken gelişim dönemlerinden itibaren anne baba farkındalığının sağlanması ve çocuklarının eşit yetiştirilme tarzlarına sahip olmaları önerilmektedir.

2. Özellikle genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin yaşam doyumlarının, sonraki dönemlere göre düşük olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle erken gelişim dönemlerinde çocuklara yaşam doyumuna yönelik eğitim programları uygulanması ve ayrıca genç yetişkinlik döneminde bulunan bireyler için ise psikolojik destek hizmetleri sunulması önerilmektedir.
3. COVID-19 hastalığı ve etkileri hakkında –hastalık öncesi, sırası ve sonrası- bilimsel verilerin artırılması ve insanlara ulaştırılması ve bu sayede insanların daha gerçekçi değerlendirmeler yapabilmelerine imkân tanınması önerilmektedir.
4. COVID-19 hastalığına yakalanan bireylere onları hayatta tutabilmek için tıbbi destek vermekle birlikte hastalıkları sırasında yaşam doyumlarını diri tutacak ve hastalıkları sonrasında bilişsel çarpıtmalarının önüne geçecek psikolojik desteğin ve koruyucu sağlık hizmetlerinin de verilmesi önerilmektedir.

### Kaynakça

- Ağır, M.S. & Yavuzer, H. (2018). Bilişsel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198. <https://doi.org/10.29329/mjer.2018.172.10>
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz, ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Akkoç, M. Ş. (2011). *Acil servis sağlık çalışanlarının tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Akyol, B., Başaran, R., & Yeşilbaş, Y. (2018). Halk eğitim merkezlerinde devam eden kursiyerlerin yaşam doyum düzeyleri yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(48), 301-324.
- Aldemir, A. (2020). *Atanmayı bekleyen öğretmenlerde durumluk/süreklilik kaygı düzeylerinin, yaşam doyumunu ve otomatik düşünceler ile olan ilişkisinin saptanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Altın, Z. (2020). Elderly people in COVID-19 outbreak. *J. tepecik Educ. Res. Hosp.*30(Ek sayı), 49-57. <https://doi:10.5222/terh.2020.93723>
- Armitage, R. & Nellums, L.B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *Lancet Public Health*, 5(5), e256. [https://doi:10.1016/s2468-2667\(20\)30061-x](https://doi:10.1016/s2468-2667(20)30061-x)
- Arslan, İ. & Karagül, S. (2020). Küresel bir tehdit (COVID-19 salgını) ve değişime yolculuk. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-36. <http://doi.org/10.32739/uskudarsbd.6.10.67>
- Aslan- Eren, T. (2008). *Onkoloji hemşirelerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunun incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Avşaroğlu, S. & Koç, H. (2019). Yaşam doyumunu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Badahdah, A. M., Khamis, F. & Al-Mohiyjari, N. (2020). The psychological well-being of physicians during COVID-19 outbreak in Oman. *Psychiatry Research*, 289, 113053. <https://doi:10.1016/j.psychres.2020.113053>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance uncertainty, depression and anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 28, 1-14. <https://doi:10.1007/s11469-020-00331-y>

- Beck, J.S. (2016). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. (Çev. Ed. I. T. Cömert ve M. Şahin). (2. Baskı) Nobel. (Orijinal çalışma 1995 yılında yayınlandı).
- Bhasin, K. (2003). *Toplumsal cinsiyet: Bize yüklenen roller*. (Çev. K. Ay). Kadınlarla Dayanışma Vakfı Yayınları.
- Binbaşıoğlu, H. (2020). Yeni tip koronavirüs (Covid-19) döneminde ulusal turizm örgütlerinin resmi web sitelerinin bir iletişim aracı olarak incelenmesi. *Turizm Akademi Dergisi*, 7(2), 73-88.
- Blasco- Belled, A., Tejada- Gallardı, C., Torrelles- Nedal, C. & Alsinet, C. (2020). The costs of the COVID-19 on subjective well-being: An analysis of then outbreak in Spaing. *Sustainability*, 12, 6243. <https://doi.org/10.3390/su12156243>
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z. & Aşkın, R. (2020). COVID-19 Pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (37), 304-318.
- Brantley, A., Huebner, E.S. & Nagle, R.J. (2002). Multidimensional life satisfaction reports of adolescents with mild mental disabilities. *Mental Retardation*, 40(4), 321-329. [https://doi.org/10.1352/0047-6765\(2002\)040<0321:MLSROA>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0047-6765(2002)040<0321:MLSROA>2.0.CO;2)
- Briere, J. (2000). *Cognitive distortions scales*. PAR (First edition). Psychological assessment resources, Inc: Printed in the U.S.A.
- Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bulut, R. & Pınar, C. (2020). COVID-19 pandemisi döneminde Türkiye’de istihdam ve işsizlik. *Oğuzhan Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 217-225.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç- Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (27. Baskı). Pegem Akademi.
- Calvete- Esther, J. & Cannor- Smith, K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A crosscultural comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 201-217. <https://doi:10.1007/s10608-005-3165-2>
- Camacho, D., Yookyong, L., Bhattacharya, A., Vargas, L.X., Kimberly, L. & Lukens, E. (2019). High life satisfaction: Exploring the role of health, social intergration and perceived safety among Mexican midlife and older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 62(5), 521-542. <https://doi:10.1080/01634372.2019.1621975>
- Carver, C., Scheier, M. & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cheung, H.Y. & Chan, A.W.H. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *The Alberta Journal of Educational Research*, 55(1), 124-136.
- Cirhinlioğlu, F. & Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Cluver, L., Lachman- McLaren, J., Wessels, I. & Bachman, G. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Corresponding*. [https://doi:10.1016/50140-6736\(20\)30736-4](https://doi:10.1016/50140-6736(20)30736-4).
- Conversano, C., DiGiuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A. & Orru, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against psychological distress during



- COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505-508. <https://doi:10.1016/j.childyouth.2013.01.001>
- Çetinkaya, B., GÜLAÇTI, F., & Çiftci, Z. (2019). Çalışanların mesleki tükenmişlik, mesleki doyum ve yaşam doyumunun incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1475-1500. <https://doi:10.26466/opus.613614>
- Çevik, G.B. (2017). Okul yöneticilerinin empatik eğilimlerini yordamada öfke, yaşam doyum ve stresle başa çıkmanın rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42(191), 285-305.
- Çiftci, Z. & Gülaçtı, F. (2021). "Üniversite öğrencilerinin kimlik türlerine göre karşılıklı mutluluk düzeylerinin incelenmesi," *Eğitimde bitmeyen yolculuk* içinde. Anı yayıncılık
- Çıvan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde mantık dışı inançlar: Sosyodemografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 9-19.
- Çoban, E.A. (2013). Geç ergenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve stresle baş etme stratejileri. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 51, 65-84.
- Çoban, A.E. & Karaman, N.G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 78-88.
- Dağlı, A & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://doi:10.17755/esosder.75955>
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Davis, N. C., & Friedrich, D. (2004). Knowledge of aging and life satisfaction among older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 59(1), 43-61.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Dockery, A. (2004). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. *Unpublished mimeo*, 1-20.
- Doğan, S. (2015). *Yaşam doyumunu*. (1. Baskı). Nobel.
- Doruk- Çakmak, N. (2008). *Organizasyonlarda iş- aile e aile- iş çatışmalarının bireylerin performansları üzerine etkisinde, iş ve yaşam tatmininin rolü* [Yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal cinsiyet- sosyal psikolojik açıklamalar*. (1. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Dönmez, M. & Tunç, E. (2020). İlişkide bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, evlilik uyumu ve tolerans arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 110-124.
- DSÖ (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) situation report*. [https://reliefweb.int/report/world/coronavirus-disease-covid-19-situation-report-132-31-may-2020?gclid=Cj0KCQjwt-LBhDIARIsAIPRQcJHbuaZYtI\\_K081taO2al3vbI89WCySRgiWg4kK-AHrmPSXHXyPFfcaAiM2EALw\\_wcB](https://reliefweb.int/report/world/coronavirus-disease-covid-19-situation-report-132-31-may-2020?gclid=Cj0KCQjwt-LBhDIARIsAIPRQcJHbuaZYtI_K081taO2al3vbI89WCySRgiWg4kK-AHrmPSXHXyPFfcaAiM2EALw_wcB). 20.10.2021 tarihinde erişilmiştir.

- Duman, N. (2018). A research on cognitive distortion in working adults. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 8(3), 1-10.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437. <https://doi.org/10.46762/mamulebd.934997>
- Dyemecka, J., Gerymski, R. & Machnik- Czerwik, A. (2021). How does stress affect our life satisfaction during COVID-19 pandemic? Moderating mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. *Psychology Health&Medicine*. <https://doi:10.1080/13548506.2021.1906436>.
- El-Salameh, E.M. (2011). Irrational beliefs among Jordanian college students and relationships with self-confidence. *Asian Social Science*, 7(5), 134-144. <https://doi:10.5539/ass.v7n5p137>
- Erok, M. (2013). *İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözüme, evlilik çatışması* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Ertaş, H. & Çiftçi- Kıraç, F. (2020, Ekim 10-13). *Hastaların yaşam doyumunu düzeylerinin belirlenmesi* [Paper presentation]. 3. Uluslararası 13. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi, Türkiye.
- Eryılmaz, A. & Atak, H. (2011). Investigation of starting romantic intimacy in emerging adulthood in terms of self-esteem, gender and gender roles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 595-600.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Gassman- Pines, A., Ananat, E.O. & Fitz- Henley, J. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4), e2020007294. <https://doi:10.1542/peds.2020-007294>
- Gencer, N. (2020). Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (Kovid-19) korkusu: Çorum örneği. *Usbad Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 2(4), 1153-1173. <https://doi:10.47994/usbad.791577>
- Gong, H., Cassells, R., & Keeagon, M. (2011). *Understanding life satisfaction and the education puzzle in Australia*. NATSEM Working Paper HILDA Conference.
- Gorenko, J.A., Moran, C., Flynn, M., Dobson, K. & Konnert, C. (2021). Social isolation and psychological distress among older adults related to COVID-19: A narrative review of remotely-delivered interventions and recommendations. *J. Appl. Gerontol.* 40(1), 3-13. <https://doi:10.1177/0733464820958550>
- Gülaçtı, F. & Çiftçi, Z. (2018). "Öğrencilerin yaşam doyumunu, memnuniyet ve merhamet düzeylerinin incelenmesi," İçinde *Değişen dünyada eğitim*. Pegem Akademi.
- Gülaçtı, F., Gür. R. & Çiftçi, Z. (2017). "Öğretmen adaylarının özgecilik ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi," İçinde *Küreselleşen Dünyada Eğitim*. Pegem Akademi.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Üniversitesi.
- Güngör-Aytar, A.F. & Tozduman-Yaralı, K. (2018). Yetişkinlik., Güngör-Aytar, A. F. (Ed.). *Gelişim psikolojisi*. (1. Baskı). Hedef Yayıncılık.
- Hamamcı, Z. (2005). Dys functional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.

- Hamouche, S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: Stressors, moderators and agenda for organizational actions [version 1: peer review: awaiting peer review]. *Emerald Open Research*, 2(15), 1-11. <https://doi:10.35241/emeraldopenres.13550.1>
- Harell, W.A. (1990). Husband's masculinity, wives power and marital conflict. *Social Behavior & Personality*, 18(2), 207-216.
- Harper, C.A., Satchell, L.P. Fido, D. & Latzman, R.D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 27, 1-14. <https://doi:10.1007/s11469-020-00281-5>
- Hughes, C. (2020). Some implications of COVID-19 or remotelearning and future of schooling. *Current and Critical Issues in Curriculum, Learning and Assessment*, 36, 3-17.
- Ivantchev, N. & Stayanova, S. (2019). Athletes and non-athletes' life satisfaction. *Athens Journal of Supports*, 6(1), 45-60.
- Kara, F.M., Kelebek, S. & Aşçı, F.H. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 25(2), 56-66.
- Karataş, Z., Uzun, K. & Tagay, Ö. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and COVID-19 fear of Turkish adults during the COVID-19 outbreak. *Personality and Individual Differences*, 172(3), 110592. <https://doi:10.3389/fpsyg.2021.633384>
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4, 77-95.
- Kobayashi, T., Jung, S. M., Linton, N.M., Kinoshita, R., Hayashi, K., Miyoma, T. & Nishiura, H. (2020). Communicating the risk of death from novel coronavirus disease (Covid-19). *Journal of Clinical Medicine*, 9(2), 1-7. <https://doi:10.3390/jcm9020580>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Krause, N., Ironson, G. & Pargament, K.I. (2016). Spiritual struggles and resting pulse rates: Does strong distress tolerance promote more effective coping? *Personality and Individual Differences*, 98, 261-265. <https://doi:10.1016/j.paid.2016.04.064>
- Kul, A., Demir, R. & Katmer, A.N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15(6), 695-719. <https://doi:10.7827/TurkishStudies.44419>
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kutlu, M., Balcı, S. & Yılmaz, M. (2004, Temmuz 6-9). *İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi*. XIII. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya.
- Lai, C.C., Shih, T.P., Ko, W.C., Tang, H.J. & Hsueh, P.R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55, 1-9.
- Lin, C.Y. (2020). Social reaction to ward the 2019 novel coronavirus (Covid-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-2. [https://doi:10.4103/SHB.SHB\\_11\\_20](https://doi:10.4103/SHB.SHB_11_20)
- Lopez- Bueno, R., Calatayud, J., Casana, J., Casajus, J.A., Smith, L., Tully, M.A., Andersen, L.L & Lopez- Sanchez, G.F. (2020). COVID-19 confinement and health risk behaviors in Spain. *Front Psychol*, 11(1426), 1-10. <https://doi:10.3389/fpsyg.2020.01426>

- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Saleminck, E. & Engelhard, I. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Metin, A. & Çetinkaya, A. (2020). Bilişsel modele göre koronavirüs pandemisinin insan psikolojisine olası etkileri. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10 (1), 231-244.
- Mukhtar, S. (2020). Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Curr. Med. Res. Pract.* 10(4), 201-202. <https://doi.org/10.1016/j.cmrp.2020.07.016>
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 10-20
- Özdin, S. & Bayrak- Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *Int. J. Soc. Psychiatry*, 66(5), 504-511.
- Özcan, Ö. (2016). *Evlilik doyumunu ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Özdemir, L. (2020). Covid- 19 pandemisinin birt sektör endeksleri üzerine asimetric etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 546-556. <https://doi.org/10.29106/fesa.984219>
- Özdemir, N., Güreş, A. & Gürbüz, N. (2015). Sporun kadınlarda yalnızlık ve yaşam doyumunu üzerine etkileri. *Uluslararası Hakemli Akademik ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 4(13), 101-110.
- Özdevecioğlu, M. & Karadal, H. (2008). *Örgütsel davranışta seçme konular* (1. Baskı). İlke Yayınevi.
- Özmen, S., Özkan, O., Özer, Ö. & Zubaroğlu- Yanardağ, M. (2021). Investigation of COVID-19 fear, well-being and life satisfaction in Turkish society. *Social Work in Public Health*, 36(2), 164-177. <https://doi.org/10.1080/19371918.2021.1877589>
- Paksoy, H.M. (2020). Covid-19 pandemisi ile oluşan korku ve davranışlara inancın etkisi üzerine bir araştırma: Türkiye örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 135-155. <https://doi.org/10.47147/ksuiibf.798354>
- Peker, A., Cengiz, S. & Nebioğlu- Yıldız, M. (2021). Yaşam doyumunu ve öznel zindeliğinin COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24, 199-206. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.92259>
- Pinto, J.M., Fontaine, A.M. & Neri, A.L. (2016). The influence of physical and mental health on life satisfaction is mediated by self-rated health: A study with Brazilian elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 65, 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.03.009>
- Pisano, L., Galimi, D. & Cerniglia, L. (2020). A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy. *Researchgate*, <https://www.researchgate.net/publication/340620013>.
- Prasoon, R. & Chatuverdi, K.R. (2016). Life satisfaction: A literature review. *The Researcher International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32.
- Proctor, C.L., Linley, A. & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Happiness Stud.*, 10, 583-630.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. & Yu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 pandemic: Implications and

- policy recommendations. *General Psychiatry*, 33, 1-3. <https://doi:10.1136/gpsych-2020-100213>
- Resick, P.A., Monson, C.M. & Chard, K.M. (2007). *Cognitive processing therapy: Veteran/military version*. (First Edition). Washington, D.C: Department of Veterans' Affairs.
- Rissane, N.T. (2015). *Studies on life satisfaction in samples of the general population and depressive patients* [Doctoral dissertation]. University of Eastern Finland.
- Saatçi, E. (2020). COVID-19 pandemisi ve sağlık çalışanları: Yaşatmak mı, yaşamak mı? *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 24(3), 153-166. <https://doi:10.15511/tahd.20.00353>
- Santini, Z.I., Jose, P.E., Cornwell, E.Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K.R. & Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceive disolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): Along itudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, 5(1), 62-70. [https://doi:10.1016/S2468-2667\(19\)30230-0](https://doi:10.1016/S2468-2667(19)30230-0)
- Santrock, J.W. (2016). *Yaşam boyu gelişim psikolojisi* (Çev. G. Yüksel, 13. baskı). Nobel. (Orijinal çalışma 2011 yılında yayımlandı).
- Satıcı, B., Gocet- Tekin, E., Deniz, M.E. & Satıcı, S.A. (2020). Adaptation of the fear of COVID-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 1-9. <https://doi:10.1007/s11469-020-00294-0>
- Satıcı, B., Sarıcalı, M., Satıcı, S.A. & Griffiths, M.D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental well-being: Serial mediation by numination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 1-12. <https://doi:10.1007/s11469-020-00305-0>
- Selim, S. (2008). Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz. *Multinomial Logit Model*, 17(3), 345-358.
- Shalev, D. & Shapiro, P.A. (2020). Epidemicpsychiatry: The opportunities and challenges of COVID-19. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 64, 68-71. <https://doi:10.1016/j.genhosppsy.2020.03.009>
- Sırım, M. (2021). *Genç yetişkinlerde flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Simons, J.S. & Gaher, R.M. (2005). The distress tolerances cale: Development and validation of a self-report measure. *Motivational Emotion*, 29(2), 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Sönmez, D. (2012). *Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Stackert, R.A. & Bursik, K. (2013). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gender edirrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 3(8), 1419-1429. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Strine, T.W., Chapman, D.P., Balluz, L.S., Moriarty, D.G. & Mokdad, A.H. (2008). The associations between life satisfaction and health related quality of life, chronic illness, and health behaviors among US community dwelling adults. *J. Community Health*, 33, 40-50.
- Şahan, M. & Eraslan- Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemlı internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.

- Şahin, M. & Sarı, S.V. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20, 1-14.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* [Doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Terlemez, Z.A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumunu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Trezebinski, J., Cabanski, M. & Zuzanna- Czarnecka, J. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on World orderliness and positivity. *Journal of Loss Trauma*, 25(6-7), 544-556. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>
- Turan, A.F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet, romantik ilişki yaşam durumunun etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (1. Baskı). Litera Yayıncılık.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* [Yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Urgan, S., Atar, A. & Erdoğan, P. (2020). The relationship between working anxiety, stress and depression with positive psychological capital at 2020 Covid-19 world pandemic. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Ek Sayı*, 441-472.
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumundaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175.
- Wu, Z. ve McGoogan, J.M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: Summary of a report of 72314 cases from the Chinese center for disease. *Control and Prevention*, 323, 1239-1242. <https://doi:10.1001/jama.2020.2648>
- Yakut, E., Kuru, Ö. & Güngör, Y. (2020). Sağlık personelinin covid-19 korkusu ile tükenmişliği arasındaki ilişkide aşırı iş yükü ve algılanan sosyal desteğin etkisinin yapısal eşitlik modeliyle belirlenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 83, 241-262.
- Yanarates, E. (2020). An overall evaluation of the covid-19 pandemic. *Social Scientific Centered Issues*, 2(1), 24-33.
- Yang, D.C., Lee, J.D., Huang, C.C., Shih, H.I. & Chang, C.M. (2015). Association between multiple geriatrics syndromes and life satisfaction in community-dwelling older adults: A nation wide study in Taiwan. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 60, 437-442. <https://doi:10.1016/j.archger.2015.02.001>
- Yavaş- Çelik, M. (2021). The effect of staying at home due to COVID-19 outbreak on nursing students' life satisfaction and social competencies. *Perspect Psychiatric Care*, 57, 655-659. <https://doi:10.1111/ppc.12590>
- Yeşil, S. & Mavi, Y. (2021). Covid-19 korkusunun duygusal emek, çalışan performansı, iş tatmini, yaşam doyumuna etkisi: Bir alan araştırması. *Journal of Yasar University*, 16(63), 1078-1104.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri* (1. Baskı). Bağlam Yayıncılık.

Zacher, H. & Rudolph, C.W. (2021). Individual differences and changes in subjective well being during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-62.  
<https://doi:10.1037/amp0000702>

#### ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir. Yazarlar etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgileri (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca burada belirtmişlerdir.

Kurul adı: Giresun Üniversitesi Etik Kurulu

Tarih:05.05.2021

No: E-50288587-050.04.21481

#### ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %50
2. yazar katkı oranı : %50