

## Covid-19 Tanısı Almış ve Almamış Bireylerin Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık ve Covid-19 Korkusu Arasındaki İlişki\*

Ümran ALTUNDAL, [uالتوندال@gelisim.edu.tr](mailto:uالتوندال@gelisim.edu.tr)

0000-0003-4467-3672

Geliş Tarihi/Received:

06.07.2022

Kabul Tarihi/Accepted:

25.02.2023

e-Yayın/e-Printed:

03.07.2023

### ÖZET

Çalışmanın amacı, Covid-19 tanısı almış ve almamış yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiyi değerlendirerek pandemi gibi afet durumları ardından kamu psikolojik kriz müdahalelerine katkı sağlamaktır. Araştırma, çalışmaya gönüllü katılan Covid-19 tanısı almış ve almamış 201 gönüllü katılımcı ile yapılmıştır. Katılımcılara “Sosyo-Demografik, Mesleki ve Kişisel Bilgiler Formu”, “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği”, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Covid-19 Korkusu Ölçeği” sunulmuştur. Çalışmada nicel araştırma yönteminden yararlanılmış olup elde edilen verilerin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Katılımcıların ölçek ortalaması puanları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ölçeğinde sosyal kaynaklar alt boyutu, travma sonrası büyüme ölçeğinde ise benlik algısında bir değişim alt boyutu yüksek seviyede onaylanmıştır. Değişken ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde yaş arttıkça Covid-19 korkusunun artmakta olduğu; kadınların psikolojik dayanıklılık yapısal stil alt boyutu ile travma sonrası büyümede başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutu ve Covid-19 korkusu düzeyi erkek katılımcılardan fazla; evli katılımcıların Covid-19 korkusu bekar katılımcılardan yüksek; katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça da psikolojik dayanıklılığının arttığı bulunmuştur. Buna göre Covid-19 salgını gibi afetlerin öncesinde bireylerin psikolojik sağlamlığını güçlendirmeye yönelik, sonrasında ise travma sonrası büyümeye ilişkin mikro ve makro seviyede kamu ruh sağlığı çalışmaları hazırlanabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19 Pandemisi; Travma Sonrası Büyüme; Psikolojik Dayanıklılık; Covid-19 Korkusu

## The Relationship Between Post-Traumatic Growth, Resilience, And Fear Of Covid-19 In Individuals With And Without A Diagnosis Of Covid-19

### ABSTRACT

The aim of the study is to contribute to public psychological crisis interventions after disaster situations such as pandemics by evaluating the relationship between post-traumatic growth, psychological resilience and fear of Covid-19 in adults with and without a diagnosis of Covid-19. The research was carried out with 201 volunteer participants who participated in the study voluntarily, who were diagnosed with Covid-19 and who did not. “Socio-Demographic, Occupational and Personal Information Form”, “Post Traumatic Growth Scale”, “Psychological Resilience Scale” and “Covid-19 Fear Scale” were presented to the participants. Quantitative research method was used in the study and the analysis of the data obtained was done with the SPSS program. When the scale average scores of the participants were examined, social resources sub-dimension in the psychological resilience scale and a change in self-perception sub-dimension in the post-traumatic growth scale were confirmed at a high level. When the relationships between the variable and the sub-dimensions of the scale are examined, it is seen that the fear of Covid-19 increases as the age increases; women's psychological resilience structural style sub-dimension, post-traumatic growth, change in relationships with others, and fear of Covid-19 are higher than male participants; married participants have a higher fear of covid-19 than single participants; It was found that as the education level of the participants increased, their psychological resilience increased. Accordingly, micro and macro level public mental health studies can be prepared to strengthen the psychological resilience of individuals before disasters such as the covid-19 epidemic, and then to post-traumatic growth.

**Key Words:** Covid-19 Pandemic; Post-traumatic Growth; Resilience; Fear of Covid-19

### GİRİŞ

Psikolojik açıdan bakıldığında travmalar uzun vadede son derece olumsuz etki bırakan olaylardır. Ancak bireylerin güçlü psikolojik dayanıklılıkları bu travmaların yıkıcı etkisini güçlendirici bir boyuta yöneltebilmektedir. Covid-19 salgını gibi afetler travmatik bir etkiye sahiptir ancak travmalar bireyler

için yıkıcı etkiler meydana getirebildiği gibi travma sonrası büyüme olarak kavramsallaştırıldığı üzere bireylerde olumlu psikolojik çıktılar da meydana getirebilir.

Doğal afetler, hastalıklar, sevilen birinin kaybı, kaza gibi travmatik deneyimler kişiler üzerinde olumsuz psikolojik etkilere neden olabilir ve kişiler sağlığını, duygusal dengesini, sosyal ilişkilerini ve yaşam hedeflerini etkileyen bu tür olumsuz durumlarla karşılaşabilir (Celdrán ve ark., 2021). Ancak pozitif psikolojik bakış açısına göre stres ve büyüme arasında pozitif bir ilişki vardır ve bu olumsuz deneyimleri atlatan kişiler olumlu psikolojik mücadele ve uyum yoluyla olumlu psikolojik değişiklikler üretebilirler (Feng ve ark., 2021). Covid-19 salgını diğer afetlerden, salgınlardan, savaşlardan ayıran en önemli özelliği tüm dünyayı etkisi altına alarak kişilerin kontrolünü devre dışı bırakan bir süreci başlatmasıdır. Bu açıdan bakıldığında bir afet olarak değerlendirilen Covid-19 salgınının, bireyler üzerinde stres ve yıkıma neden olabileceği gibi bireylerin olumlu psikolojik müdahale ve uyum yoluyla pozitif psikolojik değişimleri de beraberinde getirebileceği teorisi üzerine bu çalışma temellendirilmiştir.

Bu çalışma, yaşamda meydana gelen krizlerin olumsuz psikolojik değişimler yaratabileceğini gösteren çalışmaları reddetmemekte ancak bu tür olumsuz deneyimlerin bazı kişilerde olumlu psikolojik değişimleri de beraberinde getirebileceğini göz önünde bulundurmaktadır. Bu olumlu psikolojik değişimlerin ise hangi nedensellikler ile bağlantılı olabileceği önemlidir. Calhoun ve Tedeschi'nin (1989-1990) yaşamlarında olumlu psikolojik değişikliklere yol açan deneyimleri araştırdıkları ve bu nedenle sevdikleri birini kaybeden 52 yetişkin örnekleminde kişilerin yaşları ile ilgili yaptıkları çalışmalarında, kişisel kayıplar ve krizler genel olarak olumsuz bir psikolojik sonuç üretse dahi bazı olumlu değişim unsurlarını da ortaya çıkarabileceği keşfedilmiştir. Travmatik bir deneyimin olumlu psikolojik çıktıları da olabileceğini ifade eden travma sonrası büyüme bu kapsamda Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından kavramsallaştırılmış olup travmatik deneyim sonrası kişide meydana gelen olumlu psikolojik değişimlere atıf yapmaktadır. Pandemi dönemi ile ilgili yapılan çalışmalarda olumlu ve olumsuz psikolojik değişikliklerin bazı faktörlerden de etkilenebildiği ortaya çıkmıştır.

Covid-19 pandemi döneminde travma sonrası büyüme ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda çalışma yılı, kişilik özelliği gibi bazı faktörlerin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Cui ve arkadaşları (2020), Covid-19 döneminde çalışma yılı 10 yıl ve üzeri olan ve pandemi döneminde psikolojik müdahale veya eğitim alan hemşirelerin travma sonrası büyüme ölçeğinden aldıkları puanların yüksek olduğunu keşfetmiştir. Feng ve arkadaşlarının (2021) Çin'in Yunnan kentinde yaptıkları çalışmalarında dışa dönük olmayan kişilik özelliğinin Covid-19 ile ilgili travma sonrası büyüme üzerinde olumsuz bir yordayıcısı olduğunu bulmaları olumlu kişilik özelliklerinin kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik deneyimleri azaltmaya yardımcı olabileceğini ve aynı zamanda ailede bulaşıcı hastalık öyküsünün bulunması, bulaşıcı hastalıklarla ilgili bilgilere daha az erişimin olması ve pandemi ile ilgili haber alma sıklığının düşük olmasının travma sonrası büyüme üzerinde de negatif etkisinin olduğu keşfedilmiştir. Bu durum toplum için sosyal psikolojik müdahale ve psikiyatrik bakım konusunda daha fazla ilginin gösterilmesi ve yardım edilmesi gerektiğini düşündürmektedir (Feng ve ark., 2021).

Travma sonrası büyüme ile ilişkili olabilecek faktörlerden biri de psikolojik dayanıklılıktır. Freiburg ve arkadaşları (2003), psikolojik dayanıklılığın kişiyi travmatik yaşam olaylarından korumadığını fakat psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin travmatik olayların beraberinde getirdiği stres ile daha iyi baş ettiğini söylemektedirler. Yaşamlarını değiştiren salgın gibi olaylar karşısında bireylerin bu tür durumlara uyum sağlamasını ve kendi yaşamında bir takım adımlar atmasını sağlayan çaba, zaman ve devamı sağlayan en temel faktörün psikolojik dayanıklılık olduğu söylenebilir (Basım ve Çetin, 2011). Sosyal politikaların mikro, mezo ve makro boyuttaki müdahale programları düşünülürse toplumun pandemi ile mücadele etmek için harekete geçirdiği güçlü yönleri ve bunun sosyal ve sağlık sonuçlarına bakmak, içinde bulunduğumuz ve gelecekteki diğer pandemiler için sosyal politikaların planlanmasında önemli bir husus olabilir.

Bu araştırma doğrultusunda, Covid-19 pandemisinde Covid-19 tanısı almış ve almamış yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme ve Covid-19 korkusu ölçeklerinden elde edilen veriler arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın temelini oluşturmuştur. Salgın gibi afetlerin bireyler üzerindeki etkisini pozitif psikoloji çalışmaları perspektifinden incelemiş olan bu

çalışmanın, afet çalışmalarında yapılacak hizmetler ve bu hizmetlerin sunumu için bireylerle ve toplumla ilişkide nasıl hareket edilebileceğine ilişkin temel oluşturacağı düşünülmektedir. Literatürde bu konuda yeterli sayıda çalışmanın bulunmaması mevcut çalışmanın önemini ortaya çıkararak gelecek çalışmalar için kullanılabilir. Bu çalışmanın, Covid-19 pandemisinin ardından kamu psikolojik kriz müdahalesi için referans sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı Covid-19 tanısı almış ve almamış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Afet sonrasında bireylerde meydana gelen travmalar ile ilgili çalışmalar, travmatik yaşantıların kişiler üzerinde olumsuz birtakım sonuçlar doğurduğunu söylemektedir. Bu araştırmalardan bazıları ise bu travmatik deneyimlerin pozitif psikolojik çıktılar olarak ifade edilen travma sonrası büyümeyi, güçlenmeyi veya travma sonrası gelişimi beraberinde getirebileceğini belirtmektedir. Olumsuz bir deneyimin travma sonrası büyümeyi, güçlenmeyi getirip getirmediği araştırılan bu çalışmada, Covid-19 korkusu ile psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki ele alınarak bireylerde meydana gelen değişimler incelenmiştir. Elde edilen verilerin Covid-19 kamu ruh sağlığı açısından salgın yönetimine ilişkin çıkarımlara yardımcı olması amaçlanmıştır. Bu kapsamda çalışmanın amacına uygun olarak nicel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Nicel araştırmalar, sayısal değerlerle hipotezleri test etmeyi amaçlamaktadırlar. Araştırmacı tarafından belirlenen probleme yönelik o problemin sonucunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, müdahalenin faydasını anlama ve sonucun yordayıcılarını anlamak için kullanılması gereken en iyi yöntem, nicel yaklaşımdır (Creswell, 2017). Hem değişkenler arasındaki ilişkiyi, farkı ve etkiyi ele alan bir yöntem olan nicel yaklaşım bu kapsamda araştırmacı tarafından oluşturulan soruların birçok katılımcı tarafından yanıtlanmasıyla da avantaja sahiptir. Böylece veriler daha güvenilir bir şekilde karşılaştırılabilmekte ve istatistiksel işlemler yapılabilmektedir. Bu kapsamda araştırmada aşağıda sıralanan sorulara cevaplar aranmıştır:

Soru 1: Katılımcıların cinsiyetine göre travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Soru 2: Katılımcıların Covid-19 tanısı alma durumuna göre travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Soru 3: Katılımcıların travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 4: Katılımcıların travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu ortalama puanları nedir?

### Katılımcılar

Çalışma, Covid-19 tanısı almış ve almamış 18 yaş üstü birey örnekleminde oluşmaktadır. 22.11.2021-16.12.2021 tarihleri arasında toplanan çalışmada kartopu örnekleme yöntemiyle birleştirilmiş uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada 3 katılım kriteri belirlenmiştir: 1) katılımcıların Türkiye’de ikamet ediyor olması; 2) 18 yaş ve üzerinde yetişkin birey olması; 3) ankete gönüllü olarak katılmayı kabul ediyor olması. Araştırmada toplamda 201 gönüllü katılımcı yer almıştır.

**Tablo 1: Katılımcıların sosyodemografik sorulara vermiş oldukları cevaplarla ilgili tanımsal değerler**

		Tam Durumu			
		Evet		Hayır	
		Sıklık (n)	Yüzde (%)	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	50	72,5	84	63,6

	Erkek	19	27,5	48	36,4
Yaş	18-25 yaş	26	37,7	43	32,6
	26-33 yaş	31	44,9	70	53,0
	34-41 yaş	3	4,3	12	9,1
	42-49 yaş	4	5,8	5	3,8
	50 ve üzeri yaş	5	7,2	2	1,5
Medeni Durum	Bekar	45	65,2	81	61,4
	Evli	24	34,8	51	38,6
Bölge	Marmara	43	62,3	79	59,8
	Akdeniz	6	8,7	23	17,4
	İç Anadolu Bölgesi	2	2,9	6	4,5
	Doğu Anadolu	6	8,7	12	9,1
	Karadeniz	1	1,4	1	0,8
	Ege	4	5,8	3	2,3
	Güneydoğu Anadolu	6	8,7	7	5,3
	Diğer	1	1,4	1	0,8
Çocuk Durumu	Evet	16	23,2	32	24,2
	Hayır	53	76,8	100	75,8
En son mezun olduğu okul	İlkokul	1	1,4	5	3,8
	Ortaokul	1	1,4	1	0,8
	Lise	15	21,7	27	20,5
	Üniversite	37	53,6	77	58,3
	Lisansüstü	15	21,7	22	16,7
Çalışma Durumu	Evet	46	66,7	89	67,4
	Hayır	23	33,3	43	32,6
Çalışan Katılımcıların Çalıştığı Sektör	Eğitim	14	20,3	30	22,7
	Güvenlik	3	4,3	7	5,3

	Hizmet	14	20,3	26	19,7
	Sağlık	12	17,4	21	15,9
	Üretim	3	4,3	6	4,5
Hane Gelir Durumu	0-1500 lira	2	2,9	9	6,8
	1501-2600 lira	4	5,8	8	6,1
	2601-3700 lira	8	11,6	20	15,2
	3701-4800 lira	8	11,6	11	8,3
	4801-5900 lira	9	13,0	24	18,2
	5901-7000 lira	11	15,9	18	13,6
	7001 ve üzeri lira	27	39,1	42	31,8
<b>Toplam</b>				<b>201 (N)</b>	<b>100 (%)</b>

Tablo 1 Covid-19 tanısı alan katılımcılar açısından incelendiğinde kadın katılımcıların sayısının (%72,5, n=50) erkek katılımcıların sayısından (%27,5, n=19) yüksek olduğu; katılımcıların %44,9'unun (n=31) 26-33 yaş arasında olduğu; %65,2'sinin (n=45) bekar olduğu; %65,3'ünün (n=43) marmara bölgesinde yaşadığı; %76,8'inin (n=53) çocuk sahibi olmadığı; %53,6'sının (n=57) üniversite mezunu olduğu; %66,7'sinin (n=46) çalıştığı; çalışan katılımcıların eğitim (%20,3, n=14) ve hizmet (%20,3, n=14) sektöründe çalıştığı; %39,1'inin hane gelirinin 7001 tl ve üzeri (n=27) olduğu bulunmuştur.

### Veri Toplama Araçları ve Analiz

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından oluşturulan online form üzerinden toplanmıştır. Ankette “Sosyo-Demografik, Mesleki ve Kişisel Bilgiler Formu”, “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği”, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Covid-19 Korkusu Ölçeği” kullanılmıştır. Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen “Travma Sonrası Büyüme Envanterini” Türkçeye Kağan ve arkadaşları (2012) uyarlamış olup, yüksek puan alan kişinin yaşadığı travmatik durumdan olumlu sonuçlar elde ettiği anlaşılmaktadır. Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen yetişkinler için “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ise akıl sağlığını yeniden kazanmak ve sürdürmek için önemli olan koruyucu faktörlerin varlığını değerlendirmek amacıyla kullanılmakta olup ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Çetin ve Basım (2011) yapmıştır. Yeni koronavirüs korkusunu ölçmek için kullanılan “Covid-19 Korkusu Ölçeği” ise Ahorsu ve arkadaşları tarafından (2020) geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlamasını Bakioğlu ve arkadaşları (2020) yapmıştır. Bu çalışmada ölçeklerin Cronbach alpha değerleri sırasıyla travma sonrası büyüme ölçeği için .96, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği için .87 ve Covid-19 korkusu ölçeği ise .89 bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen tüm verilerin analizleri, SPSS Statistics 24 paket programı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

### Etik Bilgisi

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 23.04.2022 tarih ve “2022/27” no'lu etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara çalışmaya katılmadan önce istedikleri zaman herhangi bir gerekçe göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkını da veren bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur.

## BULGULAR

### 1. Kişisel ve Pandemi Dönemi İle İlgili Soruların Yanıtlarına İlişkin Bulgular

Tablo 2’de pandemi döneminde katılımcıların stres düzeylerine ilişkin verdikleri yanıtlar incelendiğinde orta düzeyde stres yaşadığını belirtenlerin sayısının (%52,2, n=105) diğer katılımcıların sayısından yüksek olduğu; katılımcıların %34,3’ünün (n=69) tanı aldığı, %65,7’sinin (n=132) ise tanı almadığı; %26,4’ünün (n=53) pandemiden dolayı yakın birisini kaybettiği; %41,8’inin (n=84) çocukluk travması yaşadığı; %27,9’unun (n=56) yetişkinlik travması olduğu; %12,9’unun (n=26) pandemi öncesinde psikolojik bir destek aldığı; %26,4’ünün pandemi döneminde psikolojik bir destek aldığı (n=53); %11,9’unun herhangi bir hastalık tanısına sahip olduğu (n=24) bulunmuştur.

**Tablo 2: Katılımcıların pandemi dönemine ilişkin sorulara vermiş oldukları cevaplarla ilgili tanımsal değerler**

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Pandemi Dönemi Stres Düzeyi	Hiç	12	6,0
	Az	29	14,4
	Orta	105	52,2
	Şiddetli	53	26,4
	Söylememeyi tercih ederim	2	1,0
Covid-19 Tanı Alma Durumu	Evet	69	34,3
	Hayır	132	65,7
Pandemiden Dolayı Yakın Bir Bireyin Ölümü	Evet	53	26,4
	Hayır	148	73,6
Çocukluk Travması Durumu	Evet	84	41,8
	Hayır	117	58,2
Yetişkinlik Travması Durumu	Evet	56	27,9
	Hayır	145	72,1
Pandemi Öncesi Psikolojik Destek Durumu	Evet	26	12,9
	Hayır	175	87,1
Pandemi Dönemi Psikolojik Destek Durumu	Evet	53	26,4
	Hayır	148	73,6
Hastalık Durumu	Evet	24	11,9

	Hayır	177	88,1
--	-------	-----	------

Tablo 3'e göre katılımcıların cinsiyet değişkenine göre travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu düzeylerine ilişkin yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; TSBÖ-Başkalarıyla İlişkilerde Değişim (U= 3579,500; p<.05), PDÖ-Yapısal Stil (U=3639,000; p<.05), PDÖ-Sosyal Kaynaklar (U=3264,000; p<.05), Covid-19 Korkusu (U=3217,000; p<.05) dağılımları için anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3: Cinsiyet Değişkeni İle Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler**

Ölçek ve Alt Boyut	Cinsiyet	n	S.O	S.T	U	p
TSBÖ-Benlik algısında değişim	Kadın	134	104,82	14046,50	3976,500	,187
	Erkek	67	93,35	6254,50		
TSBÖ-Yaşam felsefesinde değişim	Kadın	134	105,65	14157,00	3866,000	,109
	Erkek	67	91,70	6144,00		
TSBÖ-Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Kadın	134	107,79	14443,50	3579,500	,019*
	Erkek	67	87,43	5857,50		
PDÖ- Yapısal Stil	Kadın	134	107,34	14384,00	3639,000	,028*
	Erkek	67	88,31	5917,00		
PDÖ- Gelecek Algısı	Kadın	134	102,24	13700,50	4322,500	,667
	Erkek	67	98,51	6600,50		
PDÖ- Aile Uyumu	Kadın	134	101,53	13605,00	4418,000	,855
	Erkek	67	99,94	6696,00		
PDÖ- Kendilik Algısı	Kadın	134	98,90	13252,50	4207,500	,467
	Erkek	67	105,20	7048,50		
PDÖ- Sosyal Yeterlilik	Kadın	134	102,98	13799,50	4223,500	,494
	Erkek	67	97,04	6501,50		
PDÖ- Sosyal Kaynaklar	Kadın	134	110,14	14759,00	3264,000	,002*
	Erkek	67	82,72	5542,00		
Covid-19 Korkusu	Kadın	134	110,49	14806,00	3217,000	,001*
	Erkek	67	82,01	5495,00		

\*TSBÖ=Travma Sonrası Büyüme; PDÖ=Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

## 2. Covid-19 Tanısı Alma Durumu ve Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4'e göre katılımcıların Covid-19 tanısı alma değişkenine göre travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu düzeylerine ilişkin yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda ölçek dağılımları için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4: Covid-19 Tanısı Alma Durumu İle Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler**

Ölçek ve Alt Boyut	Covid-19 tanısı alma durumu	n	S.O	S.T	U	p
--------------------	-----------------------------	---	-----	-----	---	---

TSBÖ-Benlik algısında değişim	Evet	69	94,07	6491,00	4076,000	,222
	Hayır	132	104,62	13810,00		
TSBÖ-Yaşam felsefesinde değişim	Evet	69	92,17	6359,50	3944,500	,119
	Hayır	132	105,62	13941,50		
TSBÖ-Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Evet	69	103,96	7173,00	4350,000	,601
	Hayır	132	99,45	13128,00		
PDÖ- Yapısal Stil	Evet	69	102,51	7073,50	4449,500	,789
	Hayır	132	100,21	13227,50		
PDÖ- Gelecek Algısı	Evet	69	106,25	7331,00	4192,000	,353
	Hayır	132	98,26	12970,00		
PDÖ- Aile Uyumu	Evet	69	99,10	6838,00	4423,000	,737
	Hayır	132	101,99	13463,00		
PDÖ- Kendilik Algısı	Evet	69	102,33	7061,00	4462,000	,814
	Hayır	132	100,30	13240,00		
PDÖ- Sosyal Yeterlilik	Evet	69	108,82	7508,50	4014,500	,167
	Hayır	132	96,91	12792,50		
PDÖ- Sosyal Kaynaklar	Evet	69	104,15	7186,50	4336,500	,578
	Hayır	132	99,35	13114,50		
Covid-19 Korkusu	Evet	69	97,26	6711,00	4296,000	,508
	Hayır	132	102,95	13590,00		

\*TSBÖ=Travma Sonrası Büyüme; PDÖ=Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

### 3. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 5 Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı analizine göre incelenmiştir. Buna göre yaş ile Covid-19 korkusu arasında pozitif yönde ( $r_{\text{spearman}}=,161$ ,  $p<.05$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre yaş arttıkça Covid-19 korkusu da artmaktadır.

Tablo 5'te cinsiyet ile PDÖ yapısal stil alt boyutu arasında negatif yönde ( $r_{\text{spearman}}=-,155$ ,  $p<.05$ ), PDÖ sosyal kaynaklar alt boyutu arasında negatif yönde ( $r_{\text{spearman}}=-,223$ ,  $p<.05$ ), TSBÖ kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim alt boyutu arasında negatif yönde ( $r_{\text{spearman}}=-,166$ ,  $p<.05$ ), Covid-19 Korkusu arasında ise negatif yönde ( $r_{\text{spearman}}=,232$ ,  $p<.05$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre kadınların PDÖ yapısal stil ve sosyal kaynaklar alt boyutlarının puanları; travma sonrası büyüme ilişkisi değişimi puanları; Covid-19 korkusu puanı erkek katılımcıların puanlarından yüksektir. Yani kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık çerçevesinde güçlü olduğu yönler ve özgüveni ile travma sonrası büyüme çerçevesinde diğer bireylere yönelik gösterdiği empati ve sevgi gibi hisleri erkek katılımcılardan daha fazla ön plana çıkmaktadır.

Medeni durum ile Covid-19 Korkusu arasında ise pozitif yönde ( $r_{\text{spearman}}=,143$ ,  $p<.05$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Yani evli katılımcıların Covid-19 korkusu bekâr katılımcılardan yüksektir.

Okul değişkeni ile PDÖ gelecek algısı alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,170$ ,  $p<.05$ ), PDÖ yapısal stil alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,155$ ,  $p<.05$ ), PDÖ sosyal kaynaklar alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,170$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre eğitim seviyesi arttıkça PDÖ gelecek alt boyutu, yapısal alt boyutu ve sosyal kaynaklar alt boyut puanları da artmaktadır. Yani



bireyin gelecekle ilgili pozitif algıları, güçlü olduğu yönler ve sosyal ağları okul seviyesi arttıkça artmaktadır. Tanı Durumu ile ölçeklerin puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

PDÖ kendilik algısı alt boyutu ile TSBÖ benlik algısında değişim alt boyutu arasında pozitif yönde ( $r_{\text{spearman}}=,202$ ,  $p<.05$ ), Covid-19 korkusu arasında ise negatif yönde ( $r_{\text{spearman}}=-,152$ ,  $p<.05$ ) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre kişilerin PDÖ kendilik alt boyut puanları arttıkça TSBÖ benlik alt boyut puanları da artarken, Covid-19 korkusu puanı düşmektedir. Yani katılımcıların psikolojik dayanıklılık olarak kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması arttıkça travma sonrası büyüme benlik algısında olumlu bir değişim olarak kendine olan güveni artmakta ve Covid-19 korkusu azalmaktadır.

PDÖ gelecek algısı alt boyutu ile TSBÖ benlik algısında değişim alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,197$ ,  $p<.05$ ) ve TSBÖ yaşam felsefesinde yaşanan değişim alt boyutu ( $r_{\text{spearman}}=,140$ ,  $p<.05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre PDÖ gelecek alt boyut puanı arttıkça TSBÖ benlik alt boyutu ve yaşam felsefesi alt boyut puanı artmaktadır. Yani psikolojik dayanıklılık olarak bireyin gelecek ile ilgili pozitif algıları arttıkça travma sonrası büyüme benlik algısında olumlu bir değişim olarak kendine olan güveni ve hayatında anlam verdiği şeyler artmaktadır.

PDÖ yapısal stil alt boyutu ile TSBÖ benlik algısında değişim alt boyutu ( $r_{\text{spearman}}=,290$ ,  $p<.05$ ), TSBÖ yaşam felsefesinde yaşanan değişim alt boyutu ( $r_{\text{spearman}}=,243$ ,  $p<.05$ ), TSBÖ kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,202$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre PDÖ yapısal alt boyut puanı arttıkça TSBÖ benlik, yaşam felsefesi ve ilişki değişimi puanları da artmaktadır. Yani katılımcıların güçlü olduğu yönler ile öz güveni arttıkça TSBÖ yönünde olumlu bir dönüşüm olmaktadır.

PDÖ sosyal yeterlik alt boyutu ile TSBÖ benlik algısında değişim alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,243$ ,  $p<.05$ ), TSBÖ yaşam felsefesinde yaşanan değişim alt boyutu ( $r_{\text{spearman}}=,180$ ,  $p<.05$ ), TSBÖ kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,252$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre PDÖ sosyal yeterlik alt boyut puanı arttıkça TSBÖ yaşam felsefesi ve ilişki değişimi alt boyutları puanları da artmaktadır. Yani katılımcıların sosyal çevresinden aldığı destek arttıkça travma sonrası büyüme yönünde olumlu bir dönüşüm olmaktadır.

PDÖ sosyal kaynaklar alt boyutu ile TSBÖ benlik algısında değişim alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,194$ ,  $p<.05$ ), TSBÖ kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,210$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre PDÖ sosyal kaynaklar alt boyut puanı arttıkça TSBÖ benlik ve ilişki değişimi alt boyut puanları da artmaktadır. Yani katılımcıların sosyal ağları güçlü ise travma sonrası büyüme benlik algısında olumlu bir değişim olarak kendine olan güveni ve bireylere yönelik gösterdiği empati ve sevgi hisleri artmaktadır.

TSBÖ benlik algısında değişim alt boyutu ile TSBÖ yaşam felsefesinde yaşanan değişim alt boyutu ( $r_{\text{spearman}}=,838$ ,  $p<.05$ ), TSBÖ kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim alt boyutu ( $r_{\text{spearman}}=,692$ ,  $p<.05$ ) ve Covid-19 korkusu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,242$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre TSBÖ benlik algısında değişim alt boyut puanı arttıkça yaşam felsefesinde yaşanan değişim alt boyut puanı ile Covid-19 korkusu puanı da artmaktadır. Yani travmadan kurtulan birey kendisini kurban yerine hayatta kalan olarak görmesi ile hassas olduğu şeylerin farkına varması arttıkça Covid-19 korkusu da artmaktadır.

TSBÖ yaşam felsefesinde yaşanan değişim alt boyutu ile TSBÖ kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim alt boyutu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,659$ ,  $p<.05$ ) ve Covid-19 korkusu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,271$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre TSBÖ yaşam felsefesinde yaşanan değişim alt boyut puanı arttıkça TSBÖ kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim puanı ve Covid-19 korkusu puanı artmaktadır. Yani, katılımcıların travma sonrasında yaşamlarında önem verdikleri ve anlam verdikleri şeyler ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişimde bireylere yönelik gösterdiği empati, sevgi hisleri arttıkça Covid-19 korkusu artmaktadır.

TSBÖ kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim alt boyutu ile Covid-19 korkusu arasında ( $r_{\text{spearman}}=,340$ ,  $p<.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre TSBÖ ilişki değişimi alt

boyut puanı arttıkça Covid-19 korkusu puanı da artmaktadır. Yani bireylere yönelik gösterdiği empati, sevgi hisleri arttıkça Covid-19 korkusu artmaktadır.

**Tablo 5: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları**

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Yaş	,160*	,560**	,161*	0,011	0,093	-0,042	-0,025	0,116	0,095	0,106	-0,017	-0,126	-0,001	,161*
2.Cinsiyet	1	0,065	-0,083	0,089	0,051	-0,030	-0,155*	-0,048	-0,013	-0,223**	-0,093	-0,113	-0,166*	-0,232**
3.Medeni Durum		1	0,010	0,038	0,004	-0,037	-0,037	0,002	0,138	0,072	-0,002	-0,089	-0,042	,143*
4.Okul			1	-0,042	0,021	,170*	,155*	0,030	0,014	,170*	-0,010	0,009	0,138	0,044
5.Tanı Durumu				1	-0,017	-0,066	-0,019	-0,098	0,024	-0,039	0,086	0,110	-0,037	0,047
6.PDO_Kendilik Algısı					1	,584**	,507**	,412**	,300**	,537**	,202**	0,132	0,086	-,152*
7.PDO_Gelecek Algısı						1	,420**	,296**	,307**	,461**	,197**	,140*	0,130	-0,048
8.PDO_Yapısal Stil							1	,267**	,202**	,425**	,290**	,243**	,202**	-0,003
9.PDO_Sosyal Yeterlilik								1	,185**	,518**	,243**	,180*	,252**	0,024
10.PDO_Aile Uyumu									1	,457**	0,057	-0,010	0,074	0,134
11.PDO_Sosyal Kaynaklar										1	,194**	0,093	,210**	0,076
12.TSBÖ_Benlik Algısında Değişim											1	,838**	,692**	,242**
13.TSBÖ_Yaşam Felsefesinde Değişim												1	,659**	,271**
14.TSBÖ_Başkalarıyla													1	,340**

İlişkilerde Değişim														
15.Covid-19 Korkusu														1

*TSBÖ=Travma Sonrası Büyüme, PDÖ= Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği*

#### 4. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Ortalama Puanları

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların PDÖ alt boyutu olarak sosyal kaynaklar puanı en yüksek puana sahiptir. Travma sonrası büyümede ise katılımcılar arasında en olumlu psikolojik dönüşüm benlik algısında olmaktadır.

**Tablo 6: Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık, Covid-19 Korkusu Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama Puanları**

Ölçek ve Alt Boyutları	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	ss
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	201	55,00	164,00	118,8905	17,85771
PDÖ_Kendilik Algısı	201	11,00	30,00	21,5373	4,29533
PDÖ_Gelecek Algısı	201	4,00	20,00	14,2637	3,55178
PDÖ_Yapısal Stil	201	5,00	20,00	14,4030	3,15465
PDÖ_Sosyal Yeterlilik	201	7,00	30,00	21,1393	4,58045
PDÖ_Aile Desteği	201	6,00	30,00	21,2388	4,67576
PDÖ_Sosyal Kaynaklar	201	12,00	35,00	26,3085	4,77749
Travma Sonrası Büyüme	201	21,00	126,00	67,7413	26,05711
TSB_Benlik Algısında Değişim	201	10,00	60,00	34,9154	13,92400
TSB_Yaşam Felsefesinde Değişim	201	6,00	36,00	19,7612	8,17451
TSB_Başkalarıyla İlişkilerde Değişim	201	5,00	30,00	13,0647	6,15555
Covid-19 Korkusu Ölçeği	201	7,00	35,00	14,9353	5,94986

*TSB=Travma Sonrası Büyüme, PDÖ= Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği*

#### TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmaya katılan 201 katılımcının Covid-19 tanısı alma durumu incelendiğinde kadın katılımcıların sayısı erkek katılımcılardan yüksek bulunurken tanı alan tüm yaş grupları arasında 26-33 yaş arası grubun diğer yaş gruplarından daha fazla katılım gösterdiği bulunmuştur. Tanı alan katılımcıların büyük çoğunluğunun Marmara bölgesinde yaşayıp üniversite mezunu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre kadın katılımcıların sayısı ve oranının yüksek olması ve katılan tüm katılımcıların üniversite mezunu genç nüfus arasından olması, bu çalışmanın Türkiye örneğine genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

Katılımcıların pandemi döneminde yaşadıkları stres düzeylerine ilişkin verdikleri yanıtlar incelendiğinde orta düzeyde stres yaşadığını belirtenlerin sayısının diğer katılımcılardan yüksek olması psikolojik dayanıklılığın yüksek olması ile ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu düzeylerine ilişkin yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek travma sonrası büyüme olarak başkalarıyla ilişkilerde değişim gösterdikleri bulunmuştur. Buna göre kadın katılımcıların stresli bir olay sonrasında travma sonrası

büyüme olarak sevgi, empati gibi hislerinin belirgin olarak erkek katılımcılardan yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık olarak yapısal stil ve sosyal kaynaklarının yüksek olması travma sonrası büyümeye katkı sağlıyor olabileceğini düşündürmektedir. Kısaca, kadın katılımcıların kendisine ait özgüvenleri ve sosyal ağları erkek katılımcılardan yüksektir. Fakat aynı zamanda kadın katılımcıların Covid-19 korkusunun yüksek olması pandemi döneminde kadınların stres düzeylerinin erkek katılımcılardan yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal mesafe ve karantinanın psikolojik ve bilişsel sağlık üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında Flora ve Lissy (2021) ise erkek katılımcıların travma sonrası büyüme puanlarını daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu farklılığın nedenlerinin araştırılması ise başka çalışmalar için temel oluşturabilir.

Çalışmada bazı değişkenler ile travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Buna göre yaş arttıkça Covid-19 korkusunun artması Covid-19 salgınının görece yaşlı bireylerde daha ciddi komplikasyonlara neden olabileceği gibi sosyal izolasyon ile bu bireyler üzerinde kısıtlamaların daha görünür etkilerinin bulunması olarak değerlendirilebilir. Celdrán ve arkadaşları (2021) ise pandemi döneminde zorunlu karantinada olan yaşlı katılımcıların dörtte birinin travma sonrası büyüme gösterdiği ve bu büyüme ile yaş ve sosyal kaynak puanlarının ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık çerçevesinde güçlü olduğu yönler ve özgüveni ile travma sonrası büyüme çerçevesinde diğer bireylere yönelik gösterdiği empati ve sevgi gibi hisleri erkek katılımcılardan daha fazla ön plana çıkmaktadır. Bu ise kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olması ve stresli bir olay sonrasında travma sonrası büyümelerinin daha olası olduğu ile açıklanabilir. Karataş'ın (2020) travma sonrası büyüme ile ilgili çalışmasında kadınların ve lise mezunlarının travma sonrası büyüme puanları diğer katılımcılardan daha yüksek bulgusu mevcut çalışma ile paralellik arz etmektedir. Ayrıca evli katılımcıların Covid-19 korkusunun bekar katılımcılardan yüksek olması bu kişilerin diğer bireylere yönelik sevgi, empati gibi hislerinin yüksek olması ile açıklanabilir. Aynı zamanda okul seviyesinin arttıkça bireyin gelecekle ilgili pozitif algıları, güçlü olduğu yönler ve sosyal ağlarının artması eğitim seviyesinin psikolojik dayanıklılığı artırma üzerinde önemli bir etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkilere bakıldığında katılımcıların psikolojik dayanıklılık olarak kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması arttıkça travma sonrası büyüme kapsamında benlik algısında olumlu bir değişim olarak kendine olan güveni artmakta ve Covid-19 korkusu azalmaktadır. Buna göre kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasına yönelik mikro ve makro boyutta çalışmaların yapılması afet durumlarından sonra stres gibi etkenlerin kişiler üzerindeki olumsuz etkisinin olumlu bir dönüşüme yol açması açısından önemlidir. Bu da travmanın dönüştürücü etkisinin kamu ruh sağlığı açısından geliştirilerek afet çalışmaları için kamu ruh sağlığı kaynaklarını arttırmak amacıyla kullanılabilir. Bu tür afet sonralarında travmatik deneyimlerin olumsuz etkilerinin olabileceği gibi buna ilişkin bireylerde psikolojik dönüşümün de gerçekleştirilebileceğine ilişkin müdahale programları hazırlanabilir.

Psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki, psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme yönünde olumlu bir dönüştürücü etkisi olarak değerlendirilebilir. Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme bir açıdan olumlu psikolojik dönüşüme tekabül etse de Covid-19 korkusu ölçeği ile de aralarında pozitif bir ilişkinin bulunması olumlu dönüşüme rağmen korkunun devam eden tetikleyiciliği çerçevesinde değerlendirilebilir. Bir bakımdan travmadan kurtulan bireyin kendisini kurban yerine hayatta kalan olarak görmesi ve hassas olduğu şeylerin farkına vararak bu kapsamda mücadeleye etmeye devam etmesine rağmen Covid-19 korkusunun olması, çalışmanın yapıldığı dönemde salgının halen devam ediyor olması ile anlam bulabilir. Tüm analizler ele alındığında katılımcıların travma sonrası yaşamlarında önem verdikleri ve anlam verdikleri şeyler ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişimlerde bireylere yönelik gösterdikleri empati, sevgi gibi hisleri arttıkça Covid-19 korkusunun da arttığı anlaşılmaktadır.

Katılımcıların ölçeklerden ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık olarak çevrelerindeki sosyal ağların etkisi büyüktür. Travma sonrası büyüme ölçeğinde ise katılımcılarda olumlu bir dönüşümün en yüksek seviyede benlik algısında gerçekleştiği bulunmuştur. Bu bulgu Karataş'ın (2020) Covid-19 çalışma bulgusuyla benzerdir.

Sonuç olarak mevcut çalışma katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları arttıkça travma sonrası büyüme çerçevesinde olumsuz durumları olumlu bir psikolojik çıktıya dönüştürebildiğini göstermektedir. Travma sonrası büyüme olmasına rağmen katılımcıların Covid-19 korkularının olması ise travmayı hatırlatan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Tüm çıktılar ele alındığında makro halk sağlığı açısından Covid-19 pandemisi travma sonrası büyüme açısından bir fırsat olarak değerlendirilmesi için mikro ve makro seviyede bir dönüşümü sağlama açısından büyük bir öneme sahip olmaktadır.

#### KAYNAKÇA

Ahorsu, D.K., Lin, C-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., Pakpour, A. H. The Fear of COVID-19 Scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020 27 : 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.

Bakioğlu, F., Korkmaz, O., Ercan, H. Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020 May; 28 : 1–14. doi: 10.1007/s11469-020-00331-y

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. Positive Aspects of Critical Life Problems: Recollections of Grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 1989-1990; 20(4), 265–272. <https://doi.org/10.2190/QDY6-6PQC-KQWV-5U7K>

Celdrán, M., Serrat, R., & Villar, F. Post-Traumatic Growth among Older People after the Forced Lockdown for the COVID–19 Pandemic. *The Spanish Journal of Psychology*, 2021; 24, E43. doi:10.1017/SJP.2021.40

Creswell, J.W. Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları. 4. Baskı, Ankara, Eğiten Kitap. 2016. ISBN: 978-605-4757-28-2

Çetin, F. ve Basım, H. N. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011; 22(2), 1-12.

Feng LS, Dong ZJ, Wu XQ, Zhang L, Yan RY, Ma J, Zeng Y. COVID-19-related post-traumatic growth in the general public: a cross-sectional study from Yunnan, China. *Psychol Health Med*. 2021 Aug; 17:1-6. doi: 10.1080/13548506.2021.1966700. Epub ahead of print. PMID: 34402336.

Friborg O., vd., A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2003; 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>.

Kağan, M., Güleç, M. Boysan, M. Çavuş, H. Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin Türkçe Versiyonunun Normal Toplumda Hiyerarşik Faktör Yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2012; 11(5), 617-624. DOI: 10.5455/pmb.1323620200.

Karataş, Z. COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*. 2020; 4(1), 3-15

Koliouli F, Canellopoulos L. Dispositional optimism, stress, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in Greek general population facing the COVID-19 crisis. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2021 May;5(2):100209. doi: 10.1016/j.ejtd.2021.100209. Epub 2021 Şubat 13. PMID: PMC7881700.

pan Cui, P., pan Wang, P., Wang, K., Ping, Z., Wang, P., & Chen, C. Post-traumatic growth and influencing factors among frontline nurses fighting against COVID-19. *Occupational and Environmental Medicine*, 2021; 78(2), 129-135.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 1996; 9(3), 455-471.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 2004; 15(1), 1–18. <http://www.jstor.org/stable/20447194>

