



## COVID-19 Döneminde Algılanan Sosyal Destek ile Pozitif Duygu Arasındaki İlişkide Kendini Toparlama Gücünün Aracılık Etkisi\*

### The Mediating Effect of Resilience in the Relationship Between Perceived Social Support and Positive Emotion in the COVID-19 Era

Aykut GÜNLÜ<sup>ID</sup>, Dr. Öğretim Görevlisi, agunlu@pau.edu.tr

Günlü, A. (2022). COVID-19 Döneminde Algılanan Sosyal Destek ile Pozitif Duygu Arasındaki İlişkide Kendini Toparlama Gücünün Aracılık Etkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), x-x.

Geliş tarihi: 24.08.2021

Kabul tarihi: 29.01.2022

Yayımlanma tarihi: 28.06.2022

**Öz.** Mevcut araştırmanın amacı pandemi döneminde algılanan sosyal destek ile pozitif duygu arasında kendini toparlama gücünün aracılık etkisinin belirlenmesine yönelik bir model geliştirmektir. Araştırma nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma desen modeline göre yürütülmüştür. Nicel ve nitel verilerin elde edildiği katılımcı grubu, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Nicel veriler Türkiye'nin farklı illerinden 314 kişiden, nitel veriler ise dokuz katılımcıdan elde edilmiştir. Araştırmada kişisel bilgi formu, yarı yapılandırılmış görüşme formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Nicel veriler SPSS 26 ve AMOS 24 programları kullanılarak, nitel veriler ise içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda pozitif duygu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide kendini toparlama gücünün tam aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca nitel verilerin analizi sonucunda aile yaşamı, özel yaşam, iş yaşamı, duygular ve baş etme stratejileri temalarının elde edildiği görülmüştür. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda araştırmacılara bireylerin pozitif duygu düzeyinin artmasında etkili olabilecek müdahale programlarının geliştirilerek etkililiğinin sınanmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, Kendini toparlama gücü, Pozitif duygu, Algılanan sosyal destek.

**Abstract.** The aim of this study is to determine the mediating effect of self-recovery power between perceived social support and positive emotion variable in the pandemic era. This research was conducted according to the mixed model. The sample of the study was determined with the appropriate sampling method. Quantitative data from 314 individuals from different provinces of Turkey and the qualitative data were obtained from nine persons. The data in the study were obtained by personal information form, semi-structured interview form, Multidimensional Perceived Social Support Scale, Short Version of Resilience Scale, and Positive Negative Emotion Scale. Quantitative data were analyzed using SPSS 26, and AMOS 24 programs, and qualitative data were analyzed by content analysis method. As a result of the analysis, it was determined that the relationship between positive emotion, and perceived social support had a full mediating role in the self-recovery power. In addition, in the analysis of qualitative data, it was observed that the themes of the participants' family life, private life, work life, emotions, and coping strategies were obtained. In line with the results of the study, researchers may be recommended to develop intervention programs that may be effective in increasing individuals' positive emotion levels, and to conduct studies to test their effectiveness.

**Keywords:** COVID-19, Resilience, Positive emotion, Perceived social support.

\*Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tarafından düzenlenen "Pandemiler ve Doğal Afetlerde Eğitim" Lisansüstü Öğrencileri Bilimsel Makale Yarışmasında "Birincilik Derecesi" almıştır.



## **Extended Abstract**

**Introduction.** Social life has been rearranged due to the fact that the COVID-19 in Turkey, and the rules of social life have been redefined (T.R. Ministry of Health, 2020). The primary precaution to be taken in the fight against epidemics is to prevent the spread of the epidemic by keeping its transmission under control. For this reason, social distance rules should be followed when entering crowded environments (market, shopping center, etc.) in order to meet curfews, and various needs (Alniçik et al., 2020). Since the pandemic continues, it is stated that the long-term continuation of these practices to prevent the pandemic causes the deterioration of the individual's mental health, and also causes emotional problems, stress, anxiety, and depression in the individual to increase (Huang & Zhao, 2020; Naeem, Irfan, & Javed, 2020).

Social support gives the individual a feeling of spiritual strength, and comfort, enabling him to overcome the events, and to get rid of the unpleasant situation. In addition, social support is an important factor that affects an individual's positive emotions (Bahar, Çuhadar, & Bahar, 2020; Mazza, Marano, Lai, Janiri, & Ani, 2020). It is seen that another important strategy, which is effective in coping with the difficulties faced by the individual, is described with the concept of "power of recovery". The power of self-recovery is the ability to overcome the problems encountered in daily life, and successfully cope with crisis situations (Masten, 2014, Oshio, Kaneko, Nagamine, & Nakaya, 2003). As a concept of positive psychology, the power of self-recovery is positively related to the positive emotions of the individual, while it is negatively related to negative emotions such as anxiety and stress (Oliveira, Matos, Pinheiro, & Oliveira, 2015). As a result, studies in the literature show that the protection of mental health is as important as the physical health of individuals during the pandemic period. The increase in the positive emotions of the individual in the protection of the mental health of the individuals, and this enables the individual to use the resources around him effectively to overcome the difficulties he encounters. As a result of these explanations and researches in the literature, the aim of the current research is; The aim of this study is to develop a model for determining the mediating effect of self-recovery power between perceived social support, and positive affect variable.

**Method.** The current research is planned in a mixed method research design, which enables the use of qualitative, and quantitative designs together.

**Research Group.** The study group in which the quantitative data were collected consists of 314 individuals selected from different provinces of Turkey by convenience sampling (convenience sampling) method. Convenience sampling method was preferred because it was in the pandemic period. Convenience sampling method is preferred when it is difficult to reach the research sample (Patton, 2005). The study group, 53.2% (n=167) of the participants were female, and 46.8% (n= 147) were male. The ages of the participants vary between 18-45 years old.

**Data Collection Tools.** Personal Information Form, Multidimensional Perceived Social Support Scale, Self-Recovery Scale, and Positive Negative Emotion Scale, prepared by the researcher himself, were used in the study. In addition, a Semi-Structured Interview Form was used for qualitative research. Research data were analyzed using SPSS 26, and AMOS 24 programs.

**Ethical Rules.** *In Qualitative Research.* For the research, firstly, the permission required by the Ministry of Health for the implementation of COVID-19 researches, and then the permission of the University Ethics Committee were obtained. In addition, all ethical principles, and the Declaration of Helsinki were complied with in studies involving human participants.



**Results.** Research findings showed that perceived social support predicted positive affect both directly and through resilience. When the studies in the literature are examined, it is observed that similar results are obtained with the current research results. Considering that perceived social support positively predicts self-recovery power, it is seen that the result obtained from the qualitative research data also supports this result. In the results obtained in qualitative data, it is observed that communication with friends, family, and other individuals is among the coping strategies of individuals. This result reveals that social support is an important, and powerful coping strategy in crisis situations. It was determined that the results obtained from the qualitative data of the research were collected under the themes of private life, family life, work life, emotions, and coping strategies.

**Discussion and Conclusion.** When the studies in the literature are examined, it is observed that similar results are obtained with the current research results. In other studies, it has been emphasized that the power of self-recovery is very important in the process of coping with the difficulties encountered in the COVID-19 pandemic, and affects the well-being of the individual. Amakiri, Ezeoke, Chude, and Anoka (2020) found that participants who spent less time with their families experienced intense negative emotions, and showed depressive symptoms.

It can be stated that the results of the current research are important in terms of raising awareness about the importance of positive emotions. In addition to the contributions of the research to the literature, the current research has some limitations. The fact that the participant group was determined by the convenience sampling method is a limitation of the research. Another limitation of the study is the inclusion of individuals with, and without COVID-19 in the study.



## Giriş

COVID-19 (Koronavirüs) pandemisi 2019 yılı Aralık ayında başlamış olup, günümüze kadar etkisini devam ettiren son yılların büyük bir doğal afeti olarak tanımlanmaktadır (Huang vd., 2020). Pandeminin Dünya genelinde etkili olması ve bulaş hızının yüksek olması nedeniyle sosyal yaşam yeniden düzenlenmiştir. Türkiye’de pandemiden etkilenmiş olup, sosyal yaşam ve sosyal yaşam kuralları yeniden tanımlanmıştır. Türkiye’de ilk vakanın 2020 yılı Mart ayında görülmesiyle birlikte ülke genelinde sosyal, ekonomik ve eğitim alanı başta olmak üzere, birçok alanda yeni düzenlemelerin ve kuralların etkisi hissedilmiştir. Salgının birinci ve ikinci dalgası başarılı bir şekilde atlatılmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Salgının üçüncü dalgasından bahsediliyor olması ise sosyal yaşam düzlemindeki etkisinin bir süre daha devam edeceğini düşündürmektedir (Öztürk vd., 2020).

Salgının bulaş riskinin azalmasına yönelik sokağa çıkma kısıtlamaları, karantina, izolasyon esnek ve uzaktan çalışma gibi yöntemlere bireylerin büyük bir çabayla uymaya çalıştıkları görülmektedir (Günlü, 2021; Duan ve Zhu, 2020). Salgın devam ettiği için, salgının önlenmesine yönelik yürürlüğe konulan uygulamaların uzun süre devam etmesinin bireyin ruh sağlığının bozulmasına neden olduğu, ayrıca bireyde duygusal sorunlar ile stres, kaygı ve depresyonun yükselmesine yol açabildiği belirtilmektedir (Gunlu, 2021; Naeem vd., 2020; Oral ve Gunlu, 2021; Wang ve Zhao, 2020). Bu durum ise bireyin hayata ve geleceğe dair olumlu duygular hissetmesine engel olabilmektedir.

Olumlu duygular bireylerin iyi oluş düzeylerini arttırarak, genel sağlık durumunun yüksek olmasında etkili olmaktadır (Asıcı, 2021; Asıcı vd., 2021; İkiz vd., 2018; Uzun-Özer ve Tezer, 2008). Ayrıca olumlu duygular bireyin çevresindeki kaynakları verimli kullanmasını sağlarken (Cohen ve Pressman, 2006; Karababa, Oral ve Dilmaç, 2018), olumsuz duygular ise bireyin çevresindeki kaynakları görmesine engel olmaktadır (Asıcı ve Günlü, 2021). Bu durum ise bireyi daha hızlı bir şekilde umutsuzluğa, karamsarlığa sürüklemekte ve ayrıca bilinçli başa çıkma stratejilerini kullanmasına engel olmaktadır (Baltacı ve Coşar, 2020; Huang ve Zhao, 2020; Oral ve Gunlu, 2020, Rajkumar, 2020; Taylor, 2019; Tükel, 2020).

Bireyler karşılaştıkları güçlükler ve duygusal sorunlar ile farklı stratejiler ve beceriler kullanarak baş etmeye çalışmaktadır. Bireylerin olumsuzlukların üstesinden gelme ve içinde bulunduğu duygusal güçlüklerle uyum sağlama sürecinde kullandığı bu becerilerden biri sosyal destektir (Uzun-Özer ve Tezer, 2008; Taylor, 2019). Sosyal destek bireye manevi anlamda güç ve rahatlık hissi vererek, olayların üstesinden gelebilmeyi ve bireyin içinde bulunduğu hoş olmayan durumdan kendini kurtarabilmesini sağlar (Oral, 2016). Ayrıca sosyal destek, bireyin olumlu duygular yaşamasında etkili olan önemli bir faktördür (Bahar vd., 2020; Mazza vd., 2020). Ancak pandemi döneminde her bireyde olumlu duyguların yaşanmadığı görülmektedir. Dolayısıyla her bireyde benzer duyguların yaşanmadığının görülmesi, bu duruma etki eden diğer faktörlerin olabileceğini düşündürmektedir (Lebow, 2020; Öztürk vd., 2020). Alanyazında konuyla ilgili yapılan bir araştırma bu görüşü desteklemekte ve yeterli düzeyde sosyal desteğe sahip olmayan bireylerin daha fazla stres ve olumsuz duygu yaşadığını ortaya koymaktadır (Ettman, vd., 2020).

Bireyin karşılaştığı güçlüklerle baş etme konusunda etkili olan bir diğer önemli beceri ise “kendini toparlama gücü”dür. Kendini toparlama gücü, günlük yaşamda karşılaşılan sorunların üstesinden gelebilme ve kriz durumları ile başarılı bir şekilde başa çıkma becerisidir (Masten, 2014, Oshio vd., 2003). Kendini toparlama gücü pozitif psikolojinin bir kavramı olarak bireyin olumlu duyguları ile pozitif yönde ilişkiyken, kaygı ve stres gibi olumsuz duygularla negatif yönde ilişkilidir (Oliveira vd., 2015). Özellikle pandemi döneminde yukarıda bahsedilen bazı kısıtlamaların tüm



bireyleri kapsamına rağmen bazı bireylerin bu kısıtlamalardan ciddi derecede olumsuz etkilendiği, bazılarının ise olumsuz etkilenmediği belirtilmektedir (Günlü vd., 2021). Hatta bazı bireylerin bu süreçte başa çıkma becerileri ve psikolojik sağlığını koruma konusunda oldukça başarılı olduğu belirtilmektedir (Wang vd., 2020). Alanyazında yapılan bir çalışmada elde edilen sonuca göre COVID-19 döneminde salgın ile ilgili yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireylerin kendini toparlama gücünün düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Killgore vd., 2020). Bu durum ise bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyerek, bireyin kendini daha kaygılı ve daha depresif hissetmesinde etkili olmaktadır. Bununla birlikte özellikle olumsuz duygular yaşayanların hastalığa ait semptomları gerçeklikten uzak bir şekilde değerlendirme eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Arslan ve Asıcı, 2021). Bu durum ise hastalığın geç teşhis edilmesine neden olmaktadır (Polizzi vd., 2020). Alanyazında yapılan çalışmalar, kendini toparlama gücü yüksek olan bireylerin stresli ve güç durumlarla daha kolay başa çıkabildiğini göstermektedir (Brogden ve Gredory, 2019; Ganguly ve Perera, 2018; Taylor, 2019). Yapılan bir başka çalışmada ise bireyin kendini toparlama gücünün stres, anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür (Killgore vd., 2020). Bireylerin stresli ve güç durumlarla kolaylıkla başa çıkabilmesi travma sonrası büyümeyi ortaya çıkararak bireyin kendini iyi hissetmesine, ayrıca gelecek konusunda olumlu duygular içinde olmasına katkıda bulunmaktadır (Polizzi vd., 2020).

Sonuç olarak alanyazındaki çalışmalar pandemi döneminde bireylerin fiziksel sağlığı kadar ruh sağlığının korunmasının önemli olduğunu göstermektedir. Bireylerin ruh sağlığının korunmasında bireyin olumlu duygularının artması bireyin çevresindeki kaynakları, karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelebilmek için etkin bir şekilde kullanmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla algılanan sosyal desteğin, olumlu duygulara sahip olmanın bireyin kendini toparlama gücü ile ilişki içinde olduğu bu üç değişkenin ruh sağlığının korunması için önemli olduğu görülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Alanyazındaki çalışmalarda pandemi döneminde bireylerin ruh sağlığının korunması ve iyilik halinin devam ettirilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Asıcı, 2020). Bireylerin kriz dönemlerinden pozitif duygularla güçlenerek başarılı bir şekilde çıkmasının sağlanması ve bireylerin geleceğe dair olumlu duygular içinde olması bireyin ruh sağlığı açısından önemlidir. Dolayısıyla alanyazındaki yapılan açıklamalar ve araştırmalar sonucunda mevcut araştırmanın amacı; COVID-19 döneminde algılanan sosyal destek ile pozitif duygu arasındaki ilişkide kendini toparlama gücünün aracılık etkisinin belirlenmesine yönelik bir model geliştirmektir. Karma araştırma deseninde planlanmış bir çalışma olması nedeniyle de bireyin pandeminin bireylerin yaşamlarına olan etkisinin belirlenmesi çalışmanın ikinci amacı olarak belirlenmiştir.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Deseni**

Mevcut araştırma nicel ve nitel desenlerin bir arada kullanılmasını sağlayan karma yöntem araştırma desenlerinden sıralı açıklayıcı tasarım modeline göre planlanmıştır (Creswell, 2013). Sıralı açıklayıcı modelde önce nicel veriler toplanır, ardından nitel veriler toplanır. Böylece nicel verilerden elde edilen bilgiler daha derinlemesine ele alınarak, yorumlanabilir. Karma yöntem, elde edilen nicel ve nitel verilerin birleştirilerek araştırmanın konusu hakkında daha kapsayıcı ve daha tamamlayıcı bilgiler sunduğu için avantajlıdır (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004). Bu nedenlerle mevcut araştırmada sıralı açıklayıcı model tercih edilmiştir.

### **Araştırma Grubu**

Karma yöntem tasarımlarında kullanılan ve mevcut araştırma desenine de uygun olan sıralı karma yöntem örnekleme kullanılmıştır. Bu tür örnekleme yönteminde nicel örnekleme içinden nitel



örneklem belirlenmektedir (Kemper vd., 2003). Nicel verilerin toplandığı çalışma grubunu uygun örnekleme yöntemiyle Türkiye'nin farklı illerinden seçilen 314 birey oluşturmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi pandemi döneminde bulunduğu için tercih edilmiştir. Çünkü kolayda örnekleme yöntemi, araştırma örneklemine ulaşılmasının güç olduğu durumlarda veri toplamayı kolaylaştırdığı için tercih edilmektedir (Patton, 2005). Nitel veriler olasılıklı örnekleme yöntemi ile nicel çalışma grubu içinden belirlenmiş ve çalışmanın amacının derinlemesine araştırılmasını sağlayabileceği düşünülen bireylerden elde edilmiştir. Ayrıca araştırma grubuna pandemi döneminde bulunması nedeniyle çevrimiçi ortamda ulaşılmıştır. Nicel verilerin elde edildiği katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1'de ve nitel verilerin elde edildiği katılımcılara ait demografik özellikler ise Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcılara ait demografik özellikler

Demografik Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	167	53.2
Erkek	147	46.8
Yaş		
18-25	109	34.7
26-35	132	42.1
36-45	73	23.2
Yaşadığı yer		
İl merkezi	117	37.3
İlçe merkezi	156	49.7
Köy	41	13.1
Bir işte çalışma durumu		
Çalışıyor	90	28.7
Çalışmıyor	224	71.3
Kiminle yaşadığı		
Yalnız yaşıyor	16	5.1
Eşi ile birlikte yaşıyor	14	4.5
Eşi ve çocukları ile birlikte yaşıyor	46	14.6
Diğer aile büyükleri ile birlikte yaşıyor	238	75.8

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların %53.2'sinin (n=167) kadın, %46.8'inin (n= 147) ise erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları 18-45 yaş arasında değişmekte olup, katılımcıların %34.7'si (n=109) 18-25 yaş, %42'si (n=132) 26-35 yaş, %23.2'i (n=73) 36-45 yaş aralığında yer almaktadır. Katılımcıların %37.3'ü (n=117) il merkezinde, %49.7'si (n=156) ilçe merkezinde ve %13.1'i (n=41) ise köylere ikamet etmektedir. Katılımcıların %71.3'ü (n=224) herhangi bir işte çalışmazken, %28.7'si (n=90) bir işte çalışmaktadır. Ayrıca katılımcıların %5.1'i (n=16) yalnız, %4.5'i (n=14) eşi ile birlikte, %14.3'ü (n=46) eşi ve çocukları ile birlikte ve %75.8'i (n=238) diğer aile büyükleri ile birlikte yaşamaktadır.

Tablo 2.

Katılımcılara ait demografik özellikler

Katılımcı Kodu	Cinsiyeti	Yaş	Yaşadığı yer	Bir işte çalışma durumu	Mesleği	Kiminle yaşadığı
1 K	Kadın	35	İl merkezi	Çalışıyor	Öğretmen	Eşi ve iki çocuk
2 K	Erkek	32	İlçe merkezi	Çalışmıyor	Esnaf	Eşi ve bir çocuk
3 K	Kadın	45	Köy	Çalışıyor	Öğretmen	Kendi annesi-babası, eşi ve çocukları



4 K	Kadın	36	il merkezi	Çalışmıyor	Memur	Kendi annesi, eşi, çocukları
5 K	Erkek	39	il merkezi	Çalışıyor	Memur	Eşi ve bir çocuk
6 K	Erkek	40	ilçe merkezi	Çalışmıyor	Esnaf	Eşi ve bir çocuk
7 K	Erkek	27	Köy	Çalışmıyor	İşçi	Eşi
8 K	Kadın	25	Köy	Çalışıyor	Öğr. Gör.	Kendi annesi-babası
9 K	Kadın	31	ilçe merkezi	Çalışıyor	Öğretmen	Yalnız

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların dördü erkek, beşi kadındır. Katılımcıların yaşları 25-45 arasında olup, üçü il merkezinde, üçü ilçe merkezinde ve üçü de köyde ikamet etmektedir. Katılımcıların biri yalnız, biri eşiyile, biri kendi anne ve babasıyla, dördü eşi ve çocuklarıyla, ikisi ise kendi annesi-babası, eşi ve çocuklarıyla birlikte yaşamaktadır. Ayrıca katılımcıların üçünün öğretmen, ikisinin esnaf, ikisinin memur, birinin öğretim görevlisi ve birinin de işçi olduğu belirlenmiştir. Son olarak, pandemi nedeniyle mesleği olmasına rağmen katılımcıların dördünün herhangi bir işte çalışmadığı görülmüştür.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca nitel verilerin toplanmasında Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacıların kendisi tarafından oluşturulan ve katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, yaşanan şehir, evde kendisinden başka yaşayan bireyler) içeren sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda yer alan sorular aynı zamanda nitel verilerin elde edildiği katılımcılara da sorulmuştur.

### Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmacının kendisi tarafından pandemi dönemindeki nitel ve karma araştırma yöntemleri incelenmiştir. Akabinde araştırmanın amacı doğrultusunda nitel sorular hazırlanmıştır. Görüşme formunda yer alması gerektiği düşünülen soruların uygunluğu ve kapsamı ilk önce alanda çalışan üç uzmana gösterilmiştir. Bu süreç sonunda görüşmede yer alması gereken soru formu oluşturulmuştur. Akabinde iki katılımcı ile pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulamada soruların netliği, anlaşılabilirliği ve görüşme sürecinin ortalama süresi belirlenerek yarı yapılandırılmış görüşme formuna son şekli verilmiştir. Sonuçta elde edilen yarı yapılandırılmış görüşme formunda "Pandemi nedeniyle uygulamaya konulan sokağa çıkma kısıtlamaları özel ve aile yaşamınızı nasıl etkiledi? Pandemi mesleki yaşamınızı nasıl etkiledi? Pandemi nedeniyle yaşadığınız duygular nelerdir? Pandemi döneminde yaşadığınız olumsuz duygular nedir? Yaşadığınız olumsuz duygularla baş etme konusunda neler yapıyorsunuz?" soruları yer almaktadır.

### Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ABD'nde Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde ölçeğin farklı tarihlerde birbirinden farklı araştırmalarda uyarlama, geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Çakır ve Palabıyık, 1997; Eker ve Arkar, 1995; Meral ve Cavkaytar, 2012). Mevcut araştırmada Meral ve Cavkaytar'ın (2012) uyarlama çalışmasına ait psikometrik özellikleri dikkate alınmıştır. Çalışmaya göre ölçek 12 maddeli ve üç alt boyutludur. Alt boyutların her biri dört maddeden oluşmakta ve "aile", "arkadaş" ve "özel bir insan" alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipinde (1- Kesinlikle hayır, 7- Kesinlikle evet) puanlanmaktadır. Her bir alt ölçeğe ait maddelerden elde edilen puanlar alt ölçeklerin puanlarını ve



tüm maddelerin puanlarının toplanmasıyla da toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin algıladığı sosyal desteğin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği tüm ölçek için .91, aile, arkadaş, özel bir insan alt boyutları için sırasıyla .90, .91 ve .89 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise Cronbach Alfa güvenilirliği ölçeğin geneli için .92, aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutları için sırasıyla .94, .92 ve .91 olarak hesaplanmıştır.

### **Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu (KTGÖ)**

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği zor durumlarda kalan bireylerin bu zor durumlardan çevresindeki kaynakları kullanarak zorlukların üstesinden gelebilme düzeyini ölçmektedir (Wagnild ve Young, 1993). Ölçeğin kısa formu Işık, Özünlü ve Üzbe-Atalay (2000) tarafından oluşturulmuştur. KTGÖ-Kısa Formu 10 maddeli tek boyuttan oluşmakta, 7'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70 iken, en düşük puan ise 10'dur. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin kendini toplama gücü düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirliği .83 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise Cronbach Alfa güvenilirliği .93 olarak hesaplanmıştır.

### **Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PANAS)**

Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) Watson, Clark ve Tellegens (1988) tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. PANAS pozitif ve negatif duygu olmak üzere iki alt boyutludur. Ölçekte her bir boyutta 10'ar madde olmak üzere toplam 20 madde bulunmaktadır. Ölçekteki maddeler "1-çok az veya hiç", "5-çok fazla" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 ile 50 arasında değişmektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa değeri pozitif ve negatif duygu alt boyutları için sırasıyla .83 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği .94 olarak hesaplanmıştır. PANAS'ın alt boyutları tek başına kullanılabilirdiği için mevcut araştırmanın amacı doğrultusunda sadece pozitif duygu alt boyutu kullanılmıştır.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırmanın verileri pandemi nedeniyle çevrimiçi ortamda elde edilmiştir. Nicel veriler "Google Çevrimiçi Form" yardımıyla toplanmıştır. Örneklem yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Kolayda örneklem yöntemi örneklem birimlerine ulaşımın çeşitli nedenlerle güç olduğu durumlarda araştırma için en hızlı, en ekonomik bir şekilde veri toplanmasını sağladığı için tercih edilmektedir (Malhotra, 2004). Nicel veriler 314 gönüllü katılımcıdan toplanmıştır. Nitel veriler ise "Zoom" programı üzerinden yarı yapılandırılmış görüşme formu göz önünde bulundurularak yapılan oturumlarla elde edilmiştir. Nitel araştırmalarda katılımcı sayısının 5-25 arasında değişebileceği belirtilmektedir (Creswell, 2013). İleri sürülen bu öneri doğrultusunda nitel veriler için kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen dokuz katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırma verileri SPSS 26 ve AMOS 24 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Nitel verilerde ise içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi, nitel verilerden tema, kategori ve kodların oluşturulmasıyla, veri parçalarında öne çıkan temalardan yola çıkılarak, bütün hakkında yorumlamalarda bulunulmasını sağlayan bir tekniktir (Yıldırım ve Şimşek 2011).

### **Nitel araştırmalarda Etik Kurallar**

Araştırma için öncelikli olarak Sağlık Bakanlığı'nın COVID-19 araştırmalarının uygulanabilmesi için zorunlu tuttuğu izin alınmıştır. Bunun akabinde ise Üniversitenin Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik izni alınmıştır. Ayrıca insan katılımcıların yer aldığı çalışmalarda uyulması gereken tüm etik ilkelere ve Helsinki Bildirgesi'ne uyulmuştur. Bu kapsamda çevrimiçi ortamda katılımcı onam formu araştırmaya katılan kişilerle paylaşılmış ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirten "gönüllü katılımcı onam" kutucuğunu işaretlemeleri sağlanmıştır. Nitel araştırmalarda önemli etik kurallardan biri katılımcıların kimlik bilgilerinin korunmasıdır. Bu amaç doğrultusunda ise nitel





verilerin elde edildiği katılımcıların her birine “K” kodu ve 1-9 arasında sıra numarası verilmiştir. Buna göre birinci katılım için “K1” kodu elde edilmiştir. Bu yöntemle diğer katılımcılara da birer kod atanarak tüm katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli kalması sağlanmıştır. Ayrıca görüşme kayıtları için katılımcılardan izin alınmıştır. Görüşmeler internet ortamında, sadece katılımcı ile araştırmacının katılabildiği çevrimiçi görüşme yöntemi ile gerçekleştirilmiş ve kayıt altına alınmıştır. Son olarak yapılan görüşmeler deşifre edildikten sonra hemen kayıtlar imha edilmiştir.

### **Çalışmanın Güvenilebilirliği ve İnandırıcılığı**

Nitel araştırmalarda güvenilebilirlik ve inandırıcılık kavramları daha yaygın bir kullanım olarak kabul edilmektedir. Araştırmanın inandırıcılığını arttırmak için görüşme formu salgın ile ilgili daha önceki çalışmalardan esinlenilerek oluşturulmuştur. İnandırıcılığı arttırmak için ayrıca veri çeşitlemesi yöntemine gidilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu kapsamda elde edilen verilerin birbirini tanımayan ve birbirinden farklı özelliklere sahip bireylerden elde edilmesine dikkat edilmiştir. İnandırıcılığı arttırmada bir diğer yöntem katılımcı dürüstlüğünün desteklenmesine yönelik eylemlerdir (Denzin ve Lincoln, 2005). Bunu sağlamak için sadece samimi olarak araştırmaya katkı sunmak isteyen katılımcılar araştırmaya dâhil edilmiştir. Ayrıca bu katılımcılara herhangi bir nedenle istedikleri anda araştırmadan çekilebilme haklarının olduğu bilgisi verilmiştir. Araştırmanın dış geçerliğini sağlamak için kullanılan yöntemlerden birisi önceki tamamlanmış çalışmaların bulguları ile benzerliğinin belirlenmesidir (Miles ve Huberman, 2017). Bunu sağlamak için ise özellikle tartışma bölümünde önceki çalışmaların sonuçları ile mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar tartışılmıştır.

Çalışmanın güvenilebilirliğini arttırmanın yolu ise uzman (meslektaş) değerlendirmesinin yapılmasıdır. Bu yönetime puanlayıcı tutarlılığı da denmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Mevcut araştırmanın güvenilebilirliğini sağlamak için alanda fiilen çalışan üç uzman görüşüne başvurulmuştur. Bu amaç doğrultusunda uzmanlara nitel veri (deşifre) setleri gönderilerek uzmanlardan bu verileri analiz etmeleri istenmiştir. Elde edilen uzman görüşlerinde birebir örtüşmeyen temalar, hangi tema altında toplanabileceği değerlendirilmiş ve buna göre ilgili temalarda toplanarak araştırmaya dâhil edilmiştir. Ayrıca araştırmanın iç güvenirliliğinin sağlanması için çalışmanın objektif bir şekilde rapor edilmesi gereklidir (Miles ve Huberman, 2017). Bunu sağlamak için elde edilen veriler öncelikle deşifre edilmiş, akabinde içerik analizi yöntemiyle temalar kategoriler ve kodlamalar oluşturulmuştur.

### **Ölçme Modelinin Betimlenmesi**

Bandalos (2008) yapısal eşitlik modellemesinde gizil değişkenlerin sayısının fazla olduğu durumlarda, gözlenen değişken sayısının azaltılarak, çalışmanın normal dağılımının ve güvenirliliğinin artırılması amacıyla madde parselleme yönteminin kullanılabileceğini belirtmektedir. Bandalos’un (2008) ileri sürdüğü görüş doğrultusunda Pozitif Duygu Ölçeği ve Kendini Toparlama Gücü Ölçeği üçer alt boyuta ayrılmıştır. Algılanan sosyal destek değişkeni ise orijinaldeki üç alt boyutu ile aynen çalışmaya dâhil edilmiştir. Yapılan parselleme öncesi ve parselleme sonrasında elde edilen gizil değişkenlere ait korelasyonlar Tablo 3’te, gözlenen değişkenlere ait korelasyonlar ise Tablo 4’te sunulmuştur.

## **Bulgular**

Bu bölümde öncelikle nicel verilerden elde edilen değişkenlere ait betimsel istatistikler ve korelasyon değerlerine yer verilmiştir. Daha sonra algılanan sosyal destek ile pozitif duygu arasındaki ilişkilerin yapısal modelin test edilmesi için uygun olduğunu göstermesi üzerine ileri sürülen model test edilmiş ve modele ilişkin değerler belirtilmiştir. Araştırma kapsamında algılanan sosyal destek, kendini toparlama gücü ve pozitif duygu değişkenlerine ait betimsel istatistikler Tablo 3’te sunulmuştur.



Tablo 3.

Araştırmanın gizil değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri ve betimsel istatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5
1-Sosyal destek aile	1				
2-Sosyal destek arkadaş	.41**	1			
3-Sosyal destek özel biri	.48**	.45**	1		
4-Kendini toplama gücü	.31**	.30**	.26**	1	
5-Pozitif duygu	.25**	.18**	.14**	.51**	1
Ortalama	16.03	15.97	16.04	48.21	32.94
Standart sapma	4.39	4.10	4.80	10.38	7.47
Çarpıklık	-.97	-.83	-1.01	-.76	-.15
Basıklık	.05	-.21	.11	.52	-.25
Cronbach alfa	.94	.92	.91	.93	.84

N= 314, \*\* $p < 0.01$

Tablo 3'e bakıldığında değişkenlere ait verilerin normal bir dağılım sergilediği (basıklık değerleri -.25 ile .52 ve çarpıklık değerleri -1.01 ile .19 arasında) görülmektedir. Korelasyon değerlerine bakıldığında hem ölçeklerin kendi alt boyutları arasında, hem de bir ölçeğin alt boyutuyla diğer ölçeklerin alt boyutları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri, sosyal destek aile alt boyutu ile kendini toplama gücü ( $r=.32, p < .01$ ) ve pozitif duygu ( $r=.25, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve sosyal destek arkadaş alt boyutu ile kendini toplama gücü ( $r=.30, p < .01$ ) ve pozitif duygu ( $r=.18, p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyal destek özel biri alt boyutu ile kendini toplama gücü ( $r=.26, p < .01$ ) ve pozitif duygu ( $r=.14, p < .01$ ) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.

Araştırmanın gözlenen değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Sosyal destek aile	1								
2-Sosyal destek arkadaş	.41**	1							
3-Sosyal destek özel biri	.48**	.45**	1						
4-Kendini toplama gücü parsel-1	.31**	.30**	.26**	1					
5- Kendini toplama gücü parsel-2	.27**	.26**	.19**	.83**	1				
6- Kendini toplama gücü parsel-3	.32**	.30**	.25**	.85**	.79**	1			
7-Pozitif duygu parsel-1	.26**	.20**	.20**	.41**	.32**	.40**	1		
8-Pozitif duygu parsel-2	.12*	.11*	.12*	.39**	.33**	.37**	.56**	1	
9-Pozitif duygu	.22**	.18**	.13*	.47**	.46**	.45**	.59**	.61**	1

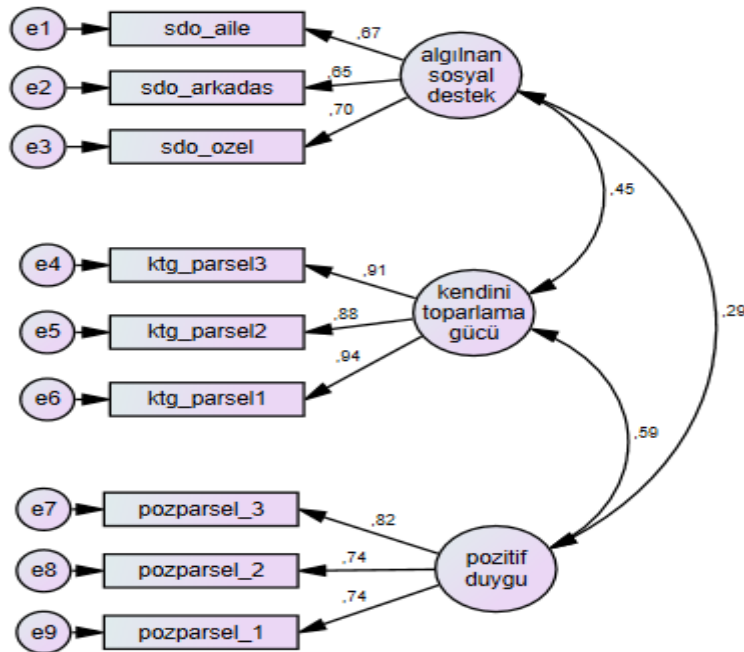


parsel-3

N= 314, \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$

Tablo 4'e bakıldığında, elde edilen sonuçlara göre çalışmanın gözlenen değişkenlerinin birbiri ile anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmanın değişkenlerinin kendi alt boyutları arasında çoklu doğrusal bağıntı sorununun olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sosyal destek aile alt boyutu ile kendini toparlama gücü parsel-1 ( $r=.31$ ,  $p < .01$ ), kendini toparlama gücü parsel-2 ( $r=.27$ ,  $p < .01$ ) ve kendini toparlama gücü parsel-3 ( $r=.32$ ,  $p < .01$ ) arasında ve sosyal destek aile alt boyutu ile pozitif duygu parsel-1 ( $r=.26$ ,  $p < .01$ ), pozitif duygu parsel-2 ( $r=.12$ ,  $p < .05$ ) pozitif duygu parsel-3 ( $r=.22$ ,  $p < .01$ ) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Sosyal destek arkadaş alt boyutu ile kendini toparlama gücü parsel-1 ( $r=.30$ ,  $p < .01$ ), kendini toparlama gücü parsel-2 ( $r=.26$ ,  $p < .01$ ) ve kendini toparlama gücü parsel-3 ( $r=.30$ ,  $p < .01$ ) arasında ve sosyal destek arkadaş alt boyutu ile pozitif duygu parsel-1 ( $r=.20$ ,  $p < .01$ ), pozitif duygu parsel-2 ( $r=.11$ ,  $p < .05$ ) pozitif duygu parsel-3 ( $r=.18$ ,  $p < .01$ ) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek değişkeninin özel biri alt boyutunun ise kendini toparlama gücü parsel-1 ( $r=.26$ ,  $p < .01$ ), kendini toparlama gücü parsel-2 ( $r=.19$ ,  $p < .01$ ) ve kendini toparlama gücü parsel-3 ( $r=.25$ ,  $p < .01$ ) arasında ve sosyal destek özel biri alt boyutu ile pozitif duygu parsel-1 ( $r=.20$ ,  $p < .01$ ), pozitif duygu parsel-2 ( $r=.12$ ,  $p < .05$ ) pozitif duygu parsel-3 ( $r=.13$ ,  $p < .05$ ) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Yapısal eşitlik modeli test edilmeden önce gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkaran ölçüm modeli test edilmiş ve elde edilen sonuç Şekil 1'de sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, ölçüm modelinin uyum değerlerinin iyi uyum düzeyinde olduğu görülmüştür ( $\chi^2/sd=1.89$ ,  $p < .001$ ,  $RMSEA=.05$ ,  $SRMR=.04$ ,  $GFI=.97$ ,  $CFI=.99$ ,  $NFI=.97$ ,  $AGFI=.95$ ). Ayrıca faktör yüklerinin .65 ile .94 arasında değişmesi gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasında anlamlı ilişkinin olduğunu göstermektedir.

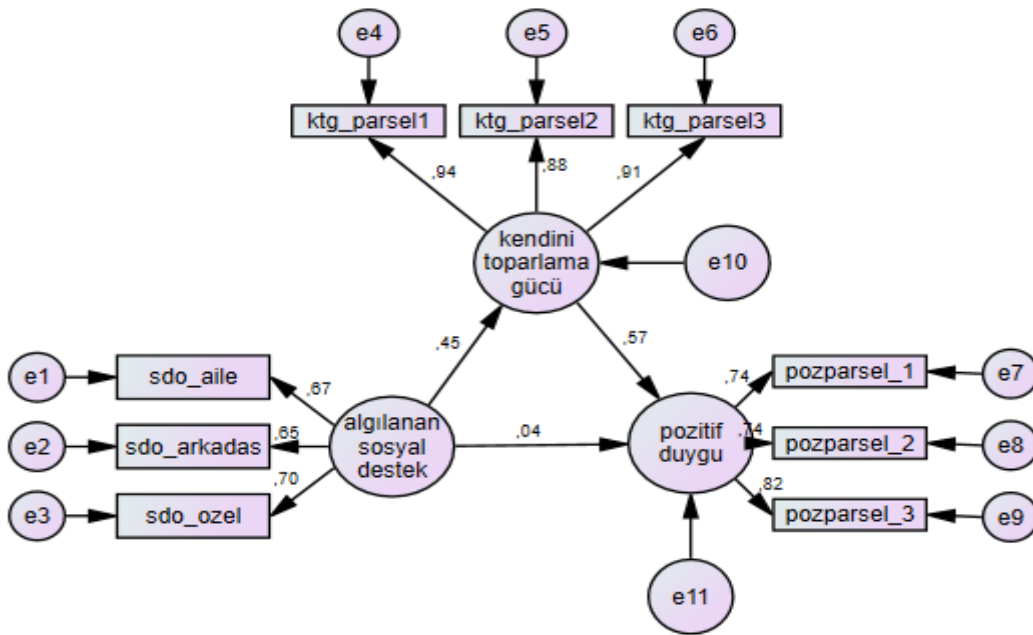


Şekil 1. Ölçüm modeline ait analiz sonuçları



## Pandemi Döneminde Algılanan Sosyal Destek ile Pozitif Duygu Arasındaki İlişkide Kendini Toparlama Gücünün Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

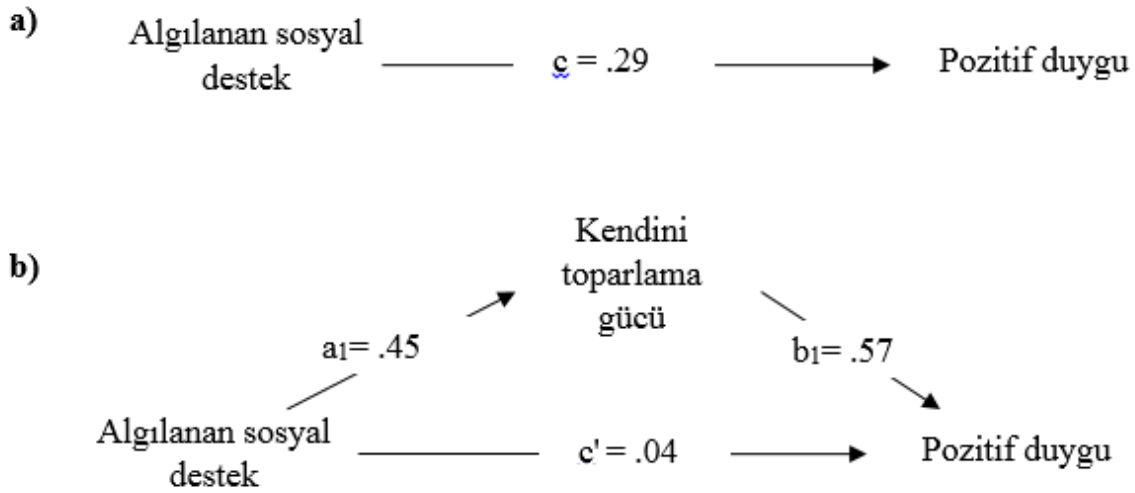
Yapısal modelin test edilebilmesi için araştırmadaki tüm değişkenler (bağımlı-bağımsız-aracı) arasında anlamlı ilişkiler olması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Tablo 4'teki sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olması nedeniyle araştırma modelinin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Yapısal model test edilmeden önce ölçüm modeli ile değişkenler arasındaki ilişkiler doğrulanmalıdır (Şimşek, 2007). Dolayısıyla mevcut araştırmada da ölçüm modeli ile değişkenler arasındaki ilişkiler doğrulanmıştır (Şekil 1). Aracılık etkisinin belirlendiği yapısal modelin test edilmesi sonucunda elde edilen bulguların iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür ( $\chi^2/sd= 1.89$ ,  $p<.001$ ,  $RMSEA= .05$ ,  $SRMR= .04$ ,  $GFI= .97$ ,  $CFI= .99$ ,  $NFI= .97$ ,  $AGFI= .95$ ). Analize ilişkin yapısal model Şekil 2'de sunulmuştur. Yapısal modelde elde edilen sonuçlara bakıldığında algılanan sosyal desteğin kendini toplama gücünü pozitif yönde ( $\beta= .45$ ,  $p<.01$ ), kendini toplama gücünün de pozitif duyguyu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır ( $\beta = .57$ ,  $p<.01$ ). Aracı değişken olarak kendini toplama gücünün modele dâhil edilmesi ile algılanan sosyal desteğin pozitif duyguyu yordama gücü ( $\beta = .04$ ,  $p<.01$ ) ortadan kalkmıştır. Bir başka ifadeyle algılanan sosyal destek ile pozitif duygu arasındaki ilişkide kendini toplama gücünün tam aracılık rolünde olduğu söylenebilir.



Şekil 2. Yapısal model

### Bootstrapping İşlemi

Bootstrap analizi yapısal modeldeki değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığının belirlenmesini sağlar (Arbuckle, 2007). Bu etkinin hesaplanması için Arbuckle (2007) tarafından önerilen 1000 sayısı girilerek hesaplama yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen doğrudan ve dolaylı yollara ait değerler Şekil 3'te ve Tablo 5'te sunulmuştur.



Şekil 3. Algılanan sosyal destek ile pozitif duygu arasındaki ilişkide kendini toplama gücünün etkisi (Şekil a-b)

Tablo 5.

Yapısal eşitlik modelinin doğrudan ve dolaylı etkilerinin incelendiği bootstrap analizi sonuçları

Model Yolları	%95 GA		
	Katsayı	Alt	Üst
<b>Doğrudan Etki</b>			
Algılanan sosyal destek → Pozitif duygu	.04	-.16	.21
Algılanan sosyal destek → Kendini toplama gücü	.45**	.29	.61
Kendini toplama gücü → Pozitif duygu	.57**	.44	.71
<b>Dolaylı Etki</b>			
Algılanan sosyal destek → Kendini toplama gücü → Pozitif duygu	.25**	.16	.40

\*\* $p < .01$

Tablo 5'teki sonuçlara göre tüm doğrudan yol katsayılarının anlamlı olduğu saptanmıştır. Aracı rolünün etkisinin hesaplanmasını sağlayan dolaylı yol katsayısının ise anlamlı olduğu ( $\beta = .04$ ,  $p < .01$ , %95 G.A. = -.16, .71) ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle algılanan sosyal destek ile pozitif duygu arasındaki ilişkide kendini toplama gücünün tam aracı rolünün olduğu ifade edilebilir.

### Pandemi Döneminin Katılımcıların Yaşamlarına Etkisine Dair Görüşleri

Bu bölümde araştırmanın nitel verilerinden elde edilen sonuçlar paylaşılmıştır. "Pandemi nedeniyle uygulamaya konulan sokağa çıkma kısıtlamaları özel yaşamınızı ve aile yaşantınızı nasıl etkiledi? Pandemi mesleki yaşamınızı nasıl etkiledi? Pandemi nedeniyle yaşadığınız duygular nelerdir? Pandeminin ailedeki diğer üyeleri nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Pandemi döneminde yaşadığınız duygular nedir? Ayrıca olumsuz duyguların üstesinden gelme konusunda neler yapıyorsunuz?" soruları yer almaktadır. Nitel verilerin içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmesi sonucunda elde edilen temalar ve kategoriler Tablo 6'da belirtilmiştir.

Tablo 6.

Pandemi dönemine yönelik katılımcıların görüşleri

Tema	Alt tema	Kategori	f
Özel yaşam	Olumlu	Kendine zaman ayırmak	5



		Kitap okumak	2
		Yeni hobiler edinmek (yemek yapımı, çiçek dikimi gibi)	4
	Olumsuz	Kendine zaman ayıramamak	3
		Sorumlulukların artması	3
Aile yaşamı	Paylaşım (zaman)	Aile bireyleriyle ortak zaman	4
		Ortak etkinlik yapmak	3
		Çocukla daha çok zaman geçirme	2
		Aile bireylerinin birbirine destek olması	2
	Kısıtlanma	Aile büyüklerinin kısıtlama nedeniyle sıkılmaları	5
		Çocukların kısıtlama nedeniyle sıkılmaları	4
	Sorumluluk paylaşımı	Evde sorumlulukların kadının üzerine yıkılması	5
	Aile iletişimi	Aile bireyleri arasındaki iletişim problemleri	2
	Kişisel alan	Ailede kişisel alanların az olması	4
İş yaşamı	Olumlu düşünce	Uzaktan eğitim	6
		Uzaktan çalışma	5
		Esnek çalışma	2
	Olumsuz düşünce	İşsiz kalmak	1
		Aynı anda evde birden fazla uzaktan eğitime katılan bireylerin olması	4
		Teknolojik aksaklıklar (İnternetin kesilmesi)	5
Duygular	Olumlu Duygular	Kendine zaman ayırabilmenin mutluluğu	5
		Çocukla zaman geçirmenin mutluluğu	2
		Sağlığın kıymeti	4
		Maske, mesafe, el hijyeni	4
		Özgürce nefes alabilme	1
	Olumsuz Duygular	Umudun azalması	3
		Virüs bulaşma endişesi	5
		Ölüm korkusu	2
		Arkadaşlarından uzak kalma üzüntüsü	1
		Bıkkınlık (çocukların eğitimi nedeniyle)	1
Baş etme stratejileri	Akıllı telefon aracılığıyla iletişim kurma	Arkadaş	9
		Aile	9
		Diğer (akrabalar, tanıdıklar)	5
	Hobi edinme	Yeni hobiler edinmek (online aşçılık kursu, online dans kursu, online resim yapma kursu vb.)	4
	Spor yapma	Ev içi spor egzersizleri yapma	

Katılımcılara ilk olarak ““Pandemi nedeniyle uygulamaya konulan sokağa çıkma kısıtlamaları özel yaşamınızı ve aile yaşantınızı nasıl etkiledi?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği cevapların olumlu (f=11) ve olumsuz (f=6) olmak üzere iki alt temada toplandığı görülmüştür. Özel



yaşantıyı olumlu etkilediğini belirten katılımcılar, kendine zaman ayırma, yeni hobiler edinme ve kitap okumaya zaman ayırmayı sağlaması nedeniyle olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcı 3K *“Bol bol dinlendim ve okumak isteyip de zaman bulamadığım için okuyamadığım kitapları okuma fırsatı buldum”* ifadesi olumlu görüşlere örnek olarak sunulabilir. Katılımcıların bazıları da özel yaşantısını olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcılar kendine zaman ayıramamaktan ve sorumlulukların artması nedeniyle böyle düşündüklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan 4K *“Evde kaldığımız zaman diliminde hem ev işleriyle hem mutfak işleriyle hem de çocukların eğitimleriyle ilgilenmek zorunda kalmam beni bunalttı. Artık yoruldum”* ifadesi de olumsuz görüş belirten katılımcıların görüşüne örnek olarak gösterilebilir.

Katılımcıların pandeminin aile yaşantılarına etkisine yönelik verdikleri cevaplar paylaşım(zaman) (f=11), kısıtlanma (f=9), sorumluluk paylaşımı (f=5), ailedeki iletişim (f=2) ve kişisel alan (f=4) alt temalarında toplanmıştır. Katılımcı 6K'nın *“Çocuğum dışarı çıkamıyor, o çıkmadığı için ben de çıkmıyorum. Sürekli evdeyiz. Virüs bitse artık diye dua ediyorum”* ifadesi kısıtlama temasına yönelik düşünceyi örneklendiren bir ifadedir. Ayrıca Katılımcı 1K *“Önceden çocuğumla birlikte spor salonuna gidiyordum, şimdi gidemez olduk. Evde yapabildiğimiz kadar yapabiliyoruz”* ifadesi yine kısıtlanmanın olumsuz yönleri konusuna örnek olarak gösterilebilir. Bununla birlikte aile yaşantısında paylaşımların arttığını belirten katılımcılar da bulunmaktadır. Katılımcı 2K *“Eşim çalışmıyor, artık. Önceden sabah erken gidip akşam geç geliyordu. Ortak bir zamanımız olmuyordu. Maddi açıdan gelir kaybımız var, ama bizimle vakit geçirdiği için bir mutluyuz. Ortak zamanımız daha çok oluyor. Çocuğuyla daha eğlenceli zaman geçiriyor”* ifadesi ise aile yaşantısındaki paylaşımın artışına bağlı olarak ailedeki mutluluğun arttığını gösteren bir ifade olarak gösterilebilir.

Katılımcılara *“Pandemi mesleki yaşamınızı nasıl etkiledi?”* sorusu yöneltilmiştir. Elde edilen temalar olumlu düşünce (f=13) ve olumsuz düşünce (f=10) alt temalar olmak üzere iki grupta toplanmıştır. Olumlu temaların uzaktan eğitim, uzaktan çalışma, esnek çalışma alt kategorilerinde toplandığı saptanmıştır. Kadın katılımcıların tamamı (5 kadın) esnek çalışma ve uzaktan çalışma yöntemini beğendiklerini belirtmiştir. Katılımcı 3K *“Aileme ve kendime daha çok zaman ayırabiliyorum”* ifadesi ile düşüncesini belirtmiştir. Katılımcıların iş yaşantısı ile ilgili olarak özellikle teknolojik aksaklıklar nedeniyle zorluklar yaşadığı belirlenmiştir. Katılımcı 8K *“Uzaktan çalışma döneminde köyde oturduğum için yağmurlu karlı havalarda internetim sürekli kesildi. Normal zamanlarda da bağlantım sürekli kesildiği için verimli bir ders dönemi geçiremedim.”* ifadesi ile yaşadığı zorluğu dile getirmiştir.

Katılımcılara *“Pandemi döneminde yaşadığınız duygular nedir? Ayrıca olumsuz duyguların üstesinden gelme konusunda neler yapıyorsunuz?”* sorusu yöneltilmiş ve elde edilen cevaplar olumlu duygular (f=16) ve olumsuz duygular (f=12) olmak üzere iki ana kategoride toplanmıştır. Olumlu duygulara ait temanın kendine zaman ayırabilmenin mutluluğu, çocukla zaman geçirmenin mutluluğu, sağlığın kıymeti, maske-mesafe-hijyenin önemi kategorilerinde toplandığı belirlenmiştir. Olumlu duygulara ilişkin katılımcı K3 *“Aile bireyleri ile ortak zaman geçirmekten keyif alıyorum. Çocuğumu daha çok görüyorum, mutlu oluyorum.”* ifadesi ile yaşadığı olumlu duyguları örneklendirmiştir. Olumsuz duyguların ise, umutsuzluk, korku, endişe ve üzüntü üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Katılımcı 4K *“Annem ve babamda kronik rahatsızlık olduğu için, virüs bulaşırsa, onlar vefat ederse diye çok korkuyorum”* ifadesi ile içinde bulunduğu ruh halini özetlemiştir.

Katılımcılara *“Yaşadığınız olumsuz duygularla baş etme konusunda neler yapıyorsunuz?”* sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların baş etme stratejilerinin akıllı telefon aracılığıyla iletişim kurma, hobi edinme ve spor yapma temalarında toplandığı belirlenmiştir. Verilerden elde edilen bilgilere göre katılımcıların en çok arkadaşları, akrabaları veya tanıdıklarıyla akıllı telefon üzerinden iletişim



kurdukları belirlenmiştir. Katılımcıların özellikle kısıtlamaların olduğu günlerde evde yapabilecekleri online kurslara katılarak olumsuz duygulardan kurtulmaya çalıştıkları saptanmıştır. Ayrıca evde spor yaparak hem olumsuz duygulardan kurtulmaya hem de fiziksel olarak sağlıklı kalmaya çalıştıkları saptanmıştır. Örneğin katılımcı K8'in "*Balkonda saksılarda meyve ve sebze yetiştirmeye başladım.*" ve K4'ün ise "*Evde basit bir şekilde vücut egzersizleri yapıyorum. Bunlara çocuklarım da katılıyor.*" ifadesi beş etme stratejilerine örnek olarak gösterilebilir.

## **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Mevcut araştırmanın amacı, COVID-19 döneminde pozitif duygu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide kendini toparlama gücünün aracılık etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise COVID-19'un bireylerin yaşamlarına etkisinin belirlenmesidir. Yapılan aracılık testi sonucunda pozitif duygu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide kendini toparlama gücünün tam aracı rolünde olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları algılanan sosyal desteğin pozitif duyguyu kendini toparlama gücü aracılığıyla yordadığını göstermiştir. Bir diğer ifadeyle algılanan sosyal desteğin kendini toparlama gücünü ve pozitif duyguyu; kendini toparlama gücünün de pozitif duyguyu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında mevcut araştırmasonucuyla benzer sonuçların elde edildiği çalışmaların olduğu gözlenmektedir. Örneğin Yalçın'ın (2020) gerçekleştirdiği çalışmada kendini toparlama gücünün COVID-19 korkusu ile negatif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Diğer çalışmalarda da kendini toparlama gücünün COVID-19 pandemisinde karşılaşılan güçlüklerle baş etme sürecinde oldukça önemli olduğu ve bireyin iyi oluşunu etkilediği saptanmıştır (Hynes, vd., 2020; Karabudak, 2021; Killgore, vd., 2020; Polizzi, vd., 2020; Wang, vd., 2020). Li ve diğerlerinin (2020) gerçekleştirdiği çalışmada depresyon ve kaygı düzeyinin azalması durumunda bireyin kendini toparlama gücünün arttığı sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar olumlu duyguların yaşanmasının bireyin genel ruh sağlığının da olumlu yönde seyretmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Yapılan bir başka çalışmada bireyin pandemi döneminde psikolojik açıdan kendini iyi hissetmesi ve pozitif duygu halinde olması, endişe kaygı, depresif belirtiler gibi ruh sağlığı sorunlarını daha az yaşamasına ve böylece bu süreçte bireyin karşılaştığı zorlukların kolaylıkla üstesinden gelebilmesinde etkili olduğu belirlenmiştir (Dalton, Rapa ve Stein, 2020). Nitekim yapılan bir çalışmada kendini toparlama gücü yüksek olan bireylerin zor durumlarla baş etme becerilerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Masten, 2014). Her ne kadar kendini toparlama gücünün aracılık etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiş olsa da alanyazında COVID-19 korkusu ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide aracılık etkisinin incelendiği ve tam tersi sonuçlar elde eden çalışmalar da yapılmıştır. Örneğin, yapılan bir çalışmada kendini toparlama gücünün aracılık etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır (Yalçın vd., 2020). Yapılan bu çalışmalar gözönünde bulundurulduğunda elde edilen sonuca göre, kendini toparlama gücünün bireyin ruh sağlığı açısından önemli olduğu söylenebilir. Genel olarak elde edilen sonuca göre; kendini toparlama gücünün yüksek olması, koruyucu ve risk faktörlerinin belirlenerek, bireyin kendini toparlama gücünün yükseltilmesi için gerekli çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu ön plana çıkmaktadır.

Algılanan sosyal desteğin kendini toparlama gücünü pozitif yönde yordadığı göz önünde bulundurulduğunda nitel araştırma verilerinden elde edilen sonuçların da mevcut çalışmanın bulgusunu desteklediği görülmektedir. Nitel verilerden elde edilen sonuçlarda bireylerin baş etme stratejileri arasında arkadaş, aile ve diğer bireylerle iletişim kurma öğelerinin yer aldığı gözlenmektedir. Ayrıca bu baş etme stratejilerinin bireyin kendini toparlama gücünün yüksek olmasına katkı sunan stratejiler olduğu belirtilmektedir. Bu sonuç sosyal desteğin kriz durumlarında önemli ve güçlü bir baş etme stratejisi olduğunu ortaya koymaktadır. Çin'de yapılan bir araştırmada sosyal desteğin artmasının bireylerin yaşadığı olumsuz duyguların azalmasında etkili olduğu (Xiao, Zhang, Kong, Li ve Yang, 2020), yine Çin'de yapılan bir diğer araştırmada ise COVID-19 döneminde





psikolojik sıkıntı düzeyinin artması durumunda sosyal desteğin azaldığı (Yue, vd., 2020) sonucu elde edilmiştir. Ayrıca sosyal desteğin depresif belirtilerin azalmasında etkili olduğu ve bireyin olumlu duygularının artmasına da katkıda bulunduğu saptanmıştır (Henry vd., 2019). Bu sonuç bireyin sosyal desteğinin azalması durumunda pozitifliğinin de azaldığını göstermesi açısından değerli bir veri olarak görülmektedir. Hem nitel veriler hem de alan yazında yapılan çalışmalar bireyin sosyal desteğe sahip olduğunun farkında olmasının bireyin olumlu duygularını artırmasına doğrudan katkıda bulunmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bu durum bireysel özelliklerin varlığını düşündürmektedir. Bu bireysel özelliklerden birisi de bireyin kendini toparlama gücüne olan inancıdır. Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar, bireyin sahip olduğu sosyal desteği etkili bir şekilde kullanabilmesi ve yaşama dair olumlu hisler içinde olabilmesi için bireyin kendini toparlama gücünün yüksek olmasının gerekli olduğunu göstermektedir. Bireyin kendini toparlama gücünün yüksek düzeyde olması bireyin pozitif duygularının yüksek düzeyde olmasını sağlamaktadır (Jowkar, 2007; Kararımak ve Çetinkaya, 2011). Sonuç olarak kendini toparlama gücünün bireyin olumlu duygularını arttıran önemli bir öge olduğu belirtilebilir.

Araştırmanın nitel verilerinden elde edilen sonuçların özel yaşam, aile yaşamı, iş yaşamı, duygular ve baş etme stratejileri temalarında toplandığı belirlenmiştir. Özel yaşam konusunda olumlu ve olumsuz olmak üzere iki alt tema ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, olumlu alt temasında özellikle günlük yaşamda kendilerine ayırdıkları zaman dilimine sahip olmaya vurgu yapmışlardır. Olumsuz alt temasında ise sorumluluğun artması ve kendi yaşamlarına zaman ayıramama kategorilerinin yer aldığı belirlenmiştir. Alanyazında yapılan bir çalışmada da katılımcıların özel yaşam alanlarının kısıtlamalar nedeniyle daralmasından kaynaklı bireylerin mahremiyetinin azalmasının stres ve anksiyetiyi arttırdığı sonucu elde edilmiştir (Kakodkar, Kaka ve Baig, 2020).

Katılımcıların aile yaşamı ana temasının; paylaşımın artması, kısıtlanma, sorumluluk paylaşımı, aile içi iletişim ve kişisel alan alt temalarından oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların iş yaşamına ilişkin verdikleri cevaplardan elde edilen bulgulara bakıldığında sonuçların olumlu ve olumsuz düşünce alt temalarında yoğunlaştığı görülmüştür. Ayrıca katılımcıların pandemi sürecine yönelik olumlu ve olumsuz duygulara sahip olduğu saptanmıştır. Nitekim, Amakiri, Ezeoke, Chude ve Anoka (2020) yaptığı çalışmada aile ile daha az zaman geçiren katılımcıların yoğun olumsuz duygular yaşadığı, depresif belirtiler gösterdiği saptanmıştır. Yapılan bir başka çalışmada ise sosyal yaşamda ve ilişkilerdeki kısıtlanmanın olmasının bireyin kendini mutsuz hissetmesinde ve özlem duygusunu yüksek düzeyde yaşamasında etkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Ahmed vd., 2020; Kundu ve Bhowmik, 2020). Yapılan diğer çalışmalarda da katılımcıların genellikle olumsuz duygular yaşadığı ve bu duyguların da güçlüklerle mücadele etmede dirençlerini düşürdüğü belirlenmiştir (Brooks vd., 2020; Ghosh, Dubey, Chatterjee ve Dubey, 2020). Son olarak katılımcıların kullandıkları baş etme stratejilerinin sanal iletişim üzerinden iletişim ihtiyaçlarını giderme, yeni hobiler edinme ve evde spor yapmaya başlama alt temalarında toplandığı belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar alanyazında yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir (Brooks vd., 2020; Mazza vd., 2020). Sonuç olarak pandeminin üçüncü dalgasının yaşanıyor olmasının bireylerin ruh sağlığının korunmasına duyulan ihtiyacı ve önemi arttırdığı söylenebilir. Mevcut araştırmanın sonuçlarının olumlu duyguların önemine yönelik farkındalığı arttırması açısından önemli olduğu ifade edilebilir. Ayrıca bireyin içinde bulunduğu bu güç ve zor süreçten kendini kurtarabileceğine dair inancı bir diğer ifadeyle kendini toparlayabileceğine dair umudu bireyin olumlu duyguları daha çok yaşamasına katkıda bulunur. Bireyin olumlu hisler içinde olması bireyin içinde bulunduğu hoş olmayan durumdan kurtulması için çözüme yönelik düşünme becerisini de güçlü kılar. Bu güçlü kılma yetisi ise bireyin kendini toparlama gücünün ne düzeyde olduğuna bağlıdır.

Mevcut araştırmanın nicel ve nitel verileri birlikte değerlendirildiğinde şu yorumlarda bulunulabilir: Nicel veriler kendini toparlama gücünün bireyin algıladığı sosyal destek ile olumlu duygular arasındaki ilişkide önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Nitel verilerden bireyin özel,



aile ve iş yaşamında olumlu duyguları yaşamasının bireyin ruh sağlığının korunmasının ve iyiliğinin devam etmesi açısından önemli olduğu sonucu çıkarılabilir. Bu nedenle bireyin kendini toparlama gücünün yükseltilmesinin bireyin olumlu duygular yaşamasına katkıda bulunacağı belirtilebilir.

Araştırmanın alanyazına katkılarının yanında mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Katılımcı grubunun kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olması araştırmanın bir sınırlılığıdır. Katılımcı grubun yaş gruplarının dengeli dağılmaması önemli bir sınır olarak ele alınabilir. Ayrıca nicel verilerin elde edildiği örneklemden yaş grubuna göre, yeterli sayıda nitel veri katılımcıların yer almaması çalışmadaki katılımcıların yaş özellikleri ile ilgili bir diğer sınırlılığıdır. Araştırmanın bir başka sınırlılığı ise COVID-19 geçiren ve geçirmeyen bireylerin çalışmada yer almasına rağmen, araştırma sonuçlarının her iki grup göz önünde bulundurularak ele alınmamış olmasıdır. Son olarak çalışmanın bir sınırlılığı da araştırmada herhangi bir mesleği olmayan veya hiç çalışmayan katılımcıların da bulunmasına rağmen nitel görüşme formunda pandeminin meslek yaşamına etkisine dair sorunun olmasıdır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar ışığında şu önerilerde bulunulabilir: Kendini toparlama gücünün arttırılması konusunda psiko eğitim programları geliştirilerek, bu programların deneysel olarak etkililiği sınanabilir. Risk grupları ile mevcut araştırma tekrar edilerek, risk grubunda kendini toparlama gücünün aracılık etkisi belirlenmeye çalışılabilir. Araştırmadaki değişkenlerin özellikle COVID-19 hastalığı geçiren bireylerle yeniden gerçekleştirilmesinin elde edilecek sonuçların karşılaştırılabilirliği açısından önemli olacağı söylenebilir. Ayrıca kendini toparlama gücünü ve pozitif duyguyu arttıran koruyucu faktörlerin belirlenmesine yönelik yeni çalışmalar yapılabilir. Algılanan sosyal destek ile pozitif duygu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği düşünülen farklı değişkenler ile yeni çalışmaların yapılması alana katkı sunabilir.



### Kaynakça

- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102092. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>
- Amakiri, P. C., Ezeoke, A., Chude, C. F., & Anoka, K. (2020). Psychological effect of pandemic COVID-19 on families of health care professionals. *British Journal of Psychology Research*, 8(2), 1-7.
- Arbuckle, J. L. (2007). *AMOS 16.0 user's guide*. Spring House, PA: Amos Development Corporation.
- Arslan, Ü. & Asıcı, E. (2021). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01251-9>.
- Asıcı, E. (2020). Salgın ruh sağlığı üzerindeki etkisi. *TYB Akademi Dil Edebiyat ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(30), 123-142.
- Asıcı, E. (2021). Social entrepreneurship and psychological well-being in teaching candidates: Mediator role of hope. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 7(2), 505-524. <https://doi.org/10.46328/ijres.1186>
- Asıcı, E. & Günlü, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin gözünden COVID-19 salgını: Nitel bir araştırma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(Özel Sayı), 1-25. doi: 10.52528/genclikarastirmalari.770078.
- Asıcı, E., Sarı, H. İ., & Güngör, A. (2021). Koronavirüs anksiyete envanteri (KAE): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Studies in Psychology*, 41(2), 711-734. <https://doi.org/10.26650/SP2021-860079>
- Bahar, A., Çuhadar, D., & Bahar, G. (2020). COVID-19 pandemisi: karantina ve izolasyon sürecinde ruh sağlığı. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(2), 42-48.
- Baltacı, N. N. & Coşar, B. (2020). *COVID-19 pandemisi ve ruh beden ilişkisi*. B. Coşar, (Ed.). Psikiyatri ve COVID-19. (1. Bs). Ankara: Türkiye Klinikleri, p.1-6.
- Bandalos, D. L. (2008). Is parceling really necessary? A comparison of results from item parceling and categorical variable methodology. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 15(2), 211-240.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Brogden, L. & Gregory, E. (2019). Resilience in community college students with adverse childhood experiences. *Community College Journal of Research & Practice*, 43(2), 94-108. <https://doi.org/10.1080/10668926.2017.1418685>.
- Brooks, S. K., 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.
- Cohen, S. & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(3), 122-125.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. New York: Sage Publications.
- Çakır, Y. & Palabıyık, R. (1997). Gençlerde sosyal destek, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346-347.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). Introduction: The discipline and practice of qualitative research (3. Bs.). Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (Eds.), *Introduction: The discipline and practice of qualitative research* içinde (s. 1-32). California: The Sage Handbook of Qualitative Research.
- Duan, L. & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Psychiatry*, 7, 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0).
- Eker, D. & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikologlar Dergisi*, 10(34), 45-55.



- Ettman, C. K., Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Sampson, L., Vivier, P. M., & Galea, S. (2020). Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA Netw Open*, 3(9): e2019686.
- Ganguly, R. & Perera, H. N. (2018). Profiles of psychological resilience in college students with disabilities. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 1-17. <https://doi.org/10.1177/0734282918783604>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26
- Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of COVID-19 on children: Special focus on psychosocial aspect. *Minerva Peditr* 72(3), 236-235. doi: 10.23736/S0026-4946.20.05887-9.
- Gunlu, A. (2021). Development of social distancing phobia scale and its association with anxiety and perceived stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00664-2>
- Günlü, A. (2021). Üç kuşakta koronavirüs ve somesfobi, *Journal of Health Sciences*, 30(2), 131-141.
- Günlü, A., Asıcı, E., & Çetinkaya, M. (2021). Türkiye’de COVID-19 salgınının ikinci evresinde ebeveynlerde depresyon, anksiyete, stres ve travma sonrası stres bozukluğunun incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 94-124. <https://dergipark.org.tr/en/pub/apdad/issue/63126/900570>
- Henry, A., Tourbah, A., Camus, G., Deschamps, R., Mailhan, L., Castex, C., Gout, O., & Montreuil, M. (2019). Anxiety and depression in patients with multiple sclerosis: The mediating effects of perceived social support. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 27, 46-51. Doi: 10.1016/j.msard.2018.09.039
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X, Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, X., Li, H., Liu, M., Xiao, Y., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497–506. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Huang, Y. & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID -19 epidemic in China: a web web-basedcross-sectionalsurvey. *MedRxiv*, <https://doi.org/10.1101/2020.02.19.20025395>.
- Hynes, W., Trump, B. D., Love, P., & Linkov, I. (2020). A resilience approach to dealing with COVID-19 and future systemic shocks. *Environment Systems and Decisions* 40, 174–184. <https://doi.org/10.1007/s10669-020-09776-x>
- Işık, Ş., Özünlü, M. B. , & Üzbe Atalay, N., (2019). Kendini toparlama gücü ölçeği–kısa formu (KTGÖ-KF): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 14(1), 103-119.
- İkiz, F. E., Asıcı, E., & Kaya, Z. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26. <https://dergipark.org.tr/en/pub/befdergi/issue/38072/337606>
- Johnson, R. B. & Onwuegbuzie, A. J. (2004). "Mixed methods research: A research paradigm whose time has come". *Educational Researcher*, 33(7): 14-26.
- Jowkar, B. (2007). The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. *Contemporary Psychology*, 2(4), 3-12.
- Kakodkar, P., Kaka, N., & Baig, M. N. (2020). A comprehensive literature review on the clinical presentation, and management of the pandemic coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Cureus*. 12(4), e7560. doi:10.7759/cureus.7560
- Karababa, A., Oral, T., & Dilmaç, B. (2018). The role of perceived social support and value in prediction of school attachment among secondary school students. *Hacettepe University Journal of Education*, 33(2), 269-279.
- Karabudak, M. F. (2021). *Pandemi sürecinde eergenelre verilen sosyal destek eğitim programının ergenlerin psikolojik sağlık ve stresle baş etme düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Karairmak, Ö. & Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 35(4), 30-41.
- Kemper, E., Stringfield, S., & Teddlie, C. (2003). Mixed methods sampling strategies in social science research. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social & behavioral research* (s. 273-296). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S., (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>



- Kundu, B. & Bhowmik, D. (2020). Societal impact of novel corona virus (COVID-19 pandemic) in India. *SocArXiv*, 1-16. <https://www.researchgate.net/publication/340950164> doi: 10.31235/osf.io/vm5rz.
- Lebow, J. L. (2020). Family in the age of COVID-19. *Family process*, 59(2), 309-312. <https://doi.org/10.1111/famp.12543>
- Li, Y., Sun, W., Sun, X., Sun, J., Yang, D., Jia, B., & Yuan, B. (2020). Effects of mindfulness meditation on anxiety, depression, stress, and mindfulness in nursing students: A meta-analysis and trial sequential analysis of randomized controlled trials. *Frontiers of Nursing*, 7(1), 59-69. <https://doi.org/10.2478/fon-2020-0001>
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing research an applied orientation*, (4th Ed.), New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Mazza, M., Marano, G., Lai, C., Janiri, L., & Sani, G. (2020). Danger in danger: Interpersonal violence during COVID-19 quarantine. *Psychiatry research*, 289-292.
- Meral, B. F. & Cavkaytar, A. (2012). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin psikometrik özelliklerinin otizmlili çocuk aileleri üzerinden incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 20-32.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (2017). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (3th ed). Sage Publications.
- Naeem, F., Irfan, M., & Javed, A. (2020). Copingwith COVID-19: Urgent need for building resilience through cognitive behaviour therapy. *Khyber MedUniv Journal*; 12(1), 1-3. doi: 10.35845/kmu.2020.20194.
- Oliveira, A., Matos, A. P., do Rosário Pinheiro, M., & Oliveira, S. (2015). Confirmatory factor analysis of the resilience scale short form in a Portuguese adolescent sample. *Procedia-Social, and Behavioral Sciences*, 165, 260-266.
- Oral, T. (2016). Investigation of the perceptions of self efficacy of secondary school students with different levels of friend, family and teacher social support. *The Turkish Online Journal of Tech*, 15(Özel Konu.), 1349-1355.
- Oral, T. & Gunlu, A. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on education and psychological health. H. Şahin, (ed.). In *Educational sciences-Theory, current researches and ne trends*, (s. 87-103). IVPE Press, Cetinje/Montenegro,
- Oral, T. & Gunlu, A. (2021). Adaptation of the social distancing scale in the COVID-19 era: Its association with depression, anxiety, stress, and resilience in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93(3), 1217-1222.
- Öztürk, M. S., Yılmaz, N., Demir Erbil, D., & Hazer, O. (2020). COVID-19 pandemi döneminde hanehalkındaki çatışma ve birlik-beraberlik durumunun incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 295-314. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44424>
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. New York: John Wiley & Sons, Ltd
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literatüre. *Asian Journal of Psychiatry*, 52: 102066.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Taylor S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). *COVID-19 (SARS-CoV-2 enfeksiyonu) rehberi*. Erişim tarihi: 03.03.2021. [https://COVID19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19\\_Rehberi.pdf](https://COVID19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf)
- Tükel, R. (2020). *COVID-19 Pandemi sürecinde ruh sağlığı*. 2020. Erişim Tarihi: 02.03.2021 [https://www.ttb.org.tr/kutuphane/COVID19-rapor\\_6/COVID19-rapor\\_6\\_Part71.pdf](https://www.ttb.org.tr/kutuphane/COVID19-rapor_6/COVID19-rapor_6_Part71.pdf)
- Uzun-Özer, B. & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86. <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25428/268280>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among



- the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. doi:10.3390/ijerph17051729.
- Wang, C. & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on anxiety in Chinese University students. *Frontiers in psychology*, 11, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-178.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *medical science monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 2e, e923549-1-e923549-8. <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>
- Yalçın, İ. (2020). *COVID-19 Korkusu ile ruh sağlığı değişkenleri arasındaki ilişkide koruyucu ve risk faktörlerinin moderatör etkisi*. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Raporu. Erişim tarihi: 15.03.2021. <http://hdl.handle.net/20.500.12575/72777>
- Yıldırım A. & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara. Seçkin Yayıncılık.
- Yue, C., Liu, C., Wang, J., Zhang, M., Wu, H., Li, C. & Yang, X. (2020). Association between social support and anxiety among pregnant women in the third trimester during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic in Qingdao, China: The mediating effect of risk perception. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-8. <https://doi.org/10.1177/0020764020941567>.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.