



Research Article/ Araştırma Makalesi

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü: Türkiye’de COVID-19 Kapanma Dönemi Örneği

The Mediator Role of Psychological Resilience in the Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Psychological Well-Being: The Case of COVID-19 Lockdown Period in Turkey

Şeymanur DÖNMEZ¹

Büşra KAVLA²

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.009>

ÖZ

Geleceğin öngörülemezliği ile ilişkili olarak hayatın her alanında belirsizlikle karşılaşmaktadır. Bireylerin belirsizlik karşısında verdiği tepkiler, belirsizlikle baş etme yolları belirsizliğe tahammülsüzlük kavramıyla açıklanmaktadır. Bu araştırma, kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı etkisini incelemek amacıyla Türkiye’de COVID-19 salgınına bağlı olarak kapanmaların uygulandığı Nisan-Mayıs 2020 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18-70 yaş aralığındaki 409 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Form, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve katılımcıların sosyodemografik bilgileri için araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif ilişki, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük psikolojik iyi oluşun ve psikolojik dayanıklılığın, psikolojik dayanıklılık ise psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcılarıdır. Dört aşamalı regresyon temelli aracılık modeline göre yapılan analizler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın tam aracı etkisi olduğunu göstermiş ve bu etki, Sobel testi ile istatistiksel olarak doğrulanmıştır. Yani belirsizlik hislerinin yoğun yaşandığı COVID-19 pandemi sürecinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artırılmasıyla psikolojik iyi oluşlarının da artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik çevrimiçi müdahale çalışmalarının önemi öne çıkmaktadır.

Böyleli müdahaleler, bireylerin belirsizlikle başa çıkma yeteneklerini geliştirerek ruh sağlığını korumada kritik rol oynar.

Anahtar kelimeler: belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş, pandemi, COVID-19

¹Doktora Adayı, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Doktora Programı, seymanurdonmez@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2050-2473

²Doktora Adayı, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Doktora Programı, busra.kavla@stu.ihu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8743-9873

ABSTRACT

In relation to the unpredictability of the future, uncertainty is encountered in all areas of life. Individuals' reactions to uncertainty and their coping ways with uncertainty are explained by the concept of intolerance to uncertainty. To examine the mediating effect of psychological resilience on the relationship between individuals' intolerance of uncertainty levels and their psychological well-being, this research was conducted between April-May 2020, when lockdowns were applied due to the COVID-19 epidemic in Turkey. The sample of the study consists of 409 people between the ages of 18-70, reached by the easily accessible sampling method. Resilience Scale, Intolerance of Uncertainty Scale Short Form, Psychological Well-Being Scale, and the Personal Information Form created by the researchers for the socio-demographic information of the participants. The obtained data were analyzed using the SPSS 25.0 package program. The results show that there is a significant negative relationship between intolerance of uncertainty and psychological resilience and psychological well-being, and a significant positive relationship between psychological resilience and psychological well-being. Intolerance of uncertainty is a significant predictor of psychological well-being and psychological resilience, and psychological resilience is a significant predictor of psychological well-being. Analyses conducted according to the four-stage regression-based mediation model showed that psychological resilience has a full mediating effect in the relationship between intolerance of uncertainty and psychological well-being, and this effect was statistically confirmed by the Sobel test. In other words, it was concluded that increasing the psychological resilience levels of participants with high levels of intolerance to uncertainty during the COVID-19 pandemic process, where feelings of uncertainty are intense, will increase their psychological well-being. As a result, the importance of online intervention studies to increase psychological resilience comes to the fore. Such interventions play a critical role in protecting mental health by improving individuals' ability to cope with uncertainty.

Keywords: *intolerance of uncertainty, resilience, psychological well-being, pandemic, COVID-19*

1. Giriş

Olayların öngörülemez sebeplerinin, sonuçlarının ya da farklı yönlerinin oluşturduğu belirsizlik, insanoğlunun günlük yaşamı ile iç içe bir olgudur (Hillen vd., 2017). Bireylerin belirsizlik karşısında göstermiş olduğu tepkiler, baş etme biçimleri ve belirsizliğe dayanma düzeylerindeki farklılaşmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile açıklanmaktadır (Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlük, Dugas vd. (1998) tarafından bilişsel, davranışsal ve duygusal düzeylerdeki belirsizliğe olumsuz tepki verme eğilimi, Carleton (2016) tarafından ise “belirgin, temel ya da yeterli bilginin olmaması nedeniyle ortaya çıkan ve belirsizlik algısı ile sürdürülen, bireyin karakterindeki yetersizlik” olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifade ile belirsiz durumlara ve olaylara karşı duygu, düşünce veya davranış alanlarında olumsuz tepki verme yatkınlığını arttıran belirsizliğe tahammülsüzlük (), bireylerin yaşam kalitesini düşüren önemli bir stres kaynağı olarak görülmektedir (Barahmand & Haji, 2014; Buhr & Dugas, 2002). Bununla birlikte, belirsizlik karşısında verilen negatif reaksiyonların asıl sebebinin belirsiz durumun kendisinden ziyade bireylerin belirsiz bilgileri tehdit edici olarak yorumlamaları olması muhtemeldir (Koerner & Dugas, 2008). Bu durum da belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan birinin hayatın birçok yönünü dayanılmaz bulabileceğini göstermektedir (Buhr, 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumları anormal olarak algılayıp tepki verme, şüpheyi kaçınılması gereken bir durum olarak görme, orta düzeydeki belirsizlikleri dahi stres verici ve üzücü olarak tanımlama, durumun sonucunu önemsemeden belirsizliğine odaklanıp üzülmeye, kaygılı hissetme gibi birçok özellikle ilişkili bulunmuştur (Buhr & Dugas, 2002; Carleton vd., 2016; Freeston vd., 2020; Rosen & Knauper, 2009). Bu sebeple, belirsiz durumlara ve duygulara tolerans göstermek problemlerle baş etmede önemli bir rol oynamaktadır.

Dünya tarihinde çok sık rastlanmayan pandemi dönemleri belirsizliğin yoğun hissedildiği dönemler olmaları nedeniyle belirsizliğe tahammülsüzlük çalışmaları için önem kazanmaktadır (Mitmansgruber vd., 2016). İnsan ve hayvanlarda hastalık ve ölümlere yol açan, geniş coğrafyalarda etkisini gösteren salgın hastalıklara pandemi denilmektedir (Aslan, 2020). Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) Aralık 2019'da Çin'de ortaya çıkmış ve Ocak 2020'de tanımlanmıştır. Hastalık birçok ülkede yayıldığı için 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (2020) tarafından pandemi ilan edilmiştir. Bireylerin yaşamlarını temelde psikolojik, sosyolojik ve ekonomik olmak üzere birçok yönden etkileyen pandemi sürecinde ülkeler virüsün yayılmasını önlemek ve insan sağlığı için riskini azaltmak için sosyal mesafe, sosyal izolasyon, hastaların ve hastalarla temas edenlerin zorunlu karantinası, kurallara uymayanlara para ve hapis cezası verme gibi uygulamalarla tedbir almıştır. Bu önlemler; hapsedilme, özgürlüğün kaybı, sevdiklerinden ayrılma, sosyal yaşamın dönüşümü, rutinlerdeki değişiklikler, finansal sorunlar, sağlıkla ilgili endişeler ve belirsizlik gibi birçok sorunu beraberinde getirmiştir (Abbas & Kamel, 2020; Koffman vd., 2020; Reger vd., 2020; Valle vd., 2020). Kendisinin ya da sevdiklerinin enfekte olma riski, vaka ve ölüm rakamlarındaki artış-azalış durumu, aşı çalışmalarına dair haberler, hastalığın ne zaman biteceği, ülke ekonomisinin etkilenme ihtimali, gelirlerin azalması ve erzak sıkıntısı yaşama riski gibi konular pandemi sürecinin belirsizliğini sürdüren ve bireylerin tehdit altında hissetmesine sebep olan konulardan olmuştur (Valle vd., 2020). Bu zorlu süreçte bireylerin belirsizlikle baş etmelerini kolaylaştıracak mekanizmalardan biri olarak görülen psikolojik dayanıklılığın incelenmesi önem kazanmaktadır.

İnsanlar zorluklar karşısında farklı tepkiler vermektedir. İlk olarak Kobasa (1979) tarafından zor durumlar karşısında aktifleşen bir kişilik özelliği olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık, sözlükte “zor koşullara çabucak dayanabilme veya iyileşebilme” olarak tanımlanmaktadır (Soanes & Stevenson, 2006, s. 1498). Bireylerin karşılaştıkları sıkıntılara dayanma sebeplerini ve yollarını anlamak için psikolojik dayanıklılığa dair birçok çalışma yapılmıştır (Fletcher & Sakar, 2011). Çalışmalar, psikolojik dayanıklılık ile depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu arasında anlamlı negatif ilişki, fiziksel ve psikolojik sağlığı koruma ve stresli olaylar karşısında hızlı iyileşme göstermek arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu göstermiştir (Graber vd., 2015; Ryff & Singer, 2003).

İnsanların ne zaman eski düzenlerine döneceklerini bilmeden her güne belirsiz bir şekilde başladıkları, işlerini kaybetme, virüse yakalanma, sevdiklerini kaybetme ya da salgından psikolojik olarak olumsuz etkilenme gibi ihtimallerle yaşadıkları pandemi koşullarında koruyucu faktörlerden olan psikolojik dayanıklılığın COVID-19 sürecindeki rolünü anlamaya çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın, bulgularıyla literatüre katkı sağlaması ve ileri müdahale çalışmalarına ışık tutması beklenmektedir.

Bu makalenin temel amacı, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkiye psikolojik dayanıklılık düzeyinin aracılık edip etmediğini sorgulamaktır. Yukarıda ele alınan kavramsal çerçeve bağlamında aşağıdaki üç hipotez test edilmiştir:

Hipotez 1: Psikolojik iyi oluşun belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif, psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olması beklenmektedir.

Hipotez 2: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın birlikte psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etkiye sahip olması beklenmektedir.

Hipotez 3: Psikolojik dayanıklılığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip olması beklenmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisini incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Türkiye’de bulunan 18 yaş ve üzeri bireylerin katıldığı araştırmanın verileri, kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ile Türkiye’de COVID-19 salgınının başladığı ve sosyal izolasyon, sokağa çıkma yasakları gibi önlemlerin sıkı uygulandığı Nisan-Mayıs 2020 tarihlerinde toplanmıştır. Araştırma sosyal izolasyon sürecinde yürütüldüğü için bilgilendirilmiş onam formu, demografik bilgi formu ve veri toplama araçları çevrimiçi olarak Google Dokümanlar kullanılarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmaya yaşları 18-70 arasında değişen 409 kişi katılmıştır. Tablo-1’de katılımcıların demografik ve sosyal izolasyon sürecine ilişkin özellikleri bulunmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Kısa Form), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Katılımcı Bilgi Formu kullanılmıştır.

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği. Friborg vd. (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik güvenirlik ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. 33 maddeden oluşan ölçek ‘kendilik algısı’, ‘sosyal kaynaklar’, ‘yapısal stil’, ‘sosyal yeterlilik’, ‘gelecek algısı’ ve ‘aile uyumu’ olmak üzere altı faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek alt boyutlarının Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayıları .66 ile .81 arasında, test-tekrar test güvenirlik katsayıları .68 ile .81 arasında değişmektedir. 5’li likert tipe sahip olan ölçeğin her maddesi 1 ve 5 uçlarında farklı yanıtlara sahiptir, katılımcılar her soru özelinde hangi yanıtı daha yakın olduklarını işaretlemektedir. Ölçekte 16 madde ters kodlanmıştır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçekten en düşük 33 puan, en fazla 165 puan alınabilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (kısa form). Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik güvenirlik ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Sarıçam (2014) tarafından yapılmıştır. 12 maddeden (1=bana hiç uygun değil, 5=bana tamamen uygun) oluşan ölçek ‘engelleme kaygısı’ ve ‘ileriye yönelik kaygısı’ olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek uyarlama çalışmasında Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .88’dir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük 12 puan, en yüksek 60 puan alınabilecek olup alınan puanın yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin arttığını göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği. Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik güvenirlik ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. 8 maddeden oluşan ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test katsayısı .86’dır. 7’li likert tipe (1=kesinlikle katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) sahip olan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük 8 puan, en yüksek 56 puan alınabilecek olup yüksek puan almak bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Katılımcı bilgi formu. Araştırmacılar tarafından çalışma grubunun demografik bilgilerini toplamak ve araştırma kapsamında önemli görülen sorulara yanıt almak amacıyla hazırlanmıştır (Tablo 1).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma için toplanan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Programa 412 katılımcının veri girişi yapılmış, tüm ölçeklerin normal dağılım sağladığı görülmüştür. Örneklem grubunun betimleyici özelliklerine dair tanımlayıcı ve frekans analizleri yapılmış, ölçek alt boyutlarının ve toplam puanlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini görmek için bağımsız örneklem t-test ve değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak psikolojik dayanıklılığın, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünü ortaya koymak için regresyon temelli aracılık modellemesi tekniği ve Sobel testi kullanılmıştır.

2.5. Etik Onay

Araştırma Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulu'nun 22/05/2020-10 evrak numaralı kararı ve T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilimsel Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun izni ile yürütülmüştür.

3. Bulgular

Örneklem grubunun demografik ve COVID-19'a ilişkin özelliklerine dair tanımlayıcı istatistik bulguları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Örneklem grubunun demografik ve COVID-19'a ilişkin özellikleri

Değişken	Frekans/ N	Yüzde/ %
Cinsiyet		
Kadın	259	63.3
Erkek	150	36.7
Medeni Hal		
Bekar	180	44.0
Evli	229	56.0
Eğitim Durumu		
İlkokul mezunu	3	.7
Ortaokul mezunu	7	1.7
Lise mezunu	49	12.0
Önlisans/lisans mezunu	243	59.4
Yüksek lisans/doktora mezunu	107	26.2

COVID-19 sürecinde son bir aydır çalışma durumunuz nedir?

Zaten çalışmıyordum, yine çalışmıyorum	133	32.5
Salgın öncesi çalışıyordum, şimdi çalışmıyorum	46	11.2
Evden çalışıyorum	125	30.6
Arada evde arada iş yerinde çalışıyorum	64	15.6
Sürekli iş yerinde çalışıyorum		10
	41	

Günde kaç saatinizi COVID-19 sürecine ilişkin haberleri takip etmekle geçiriyorsunuz?

0-1 saat	276	67.5
2-3 saat	104	25.4
4-5 saat	25	6.1
Daha fazla	4	1.0

Sosyal izolasyon sürecinde yaşadığınız evde kaç kişi (sizinle birlikte) kalıyorsunuz?

Tek başıma yaşıyorum	18	4.4
2-3 kişi	155	37.9
4-5 kişi	184	45.0
6-7 kişi	46	11.2
8-9 kişi		1.5

Sosyal izolasyon sürecinde yaşadığınız evde kendinize ait özel alan oluşturabiliyor musunuz?

Kendime ait odam var	186	45.5
Günün belirli saatlerinde kendime ait özel alanım oluyor	143	35.0
Kendime ait özel alanım yok	80	19.6

COVID-19 için ek risk oluşturan kronik bir hastalığınız var mı? (Astım, bağışıklık sistemiyle ilişkili rahatsızlıklar, kalp hastalıkları gibi)

Yok	357	87.3
Var	52	12.7

COVID-19 tanısı aldınız mı?

Almadım	409	100
Aldım 0	0	

Birinci derecede akrabalarınızda (anne, baba, çocuk, kardeş) ya da eşinizde COVID-19 için ek risk yaratan kronik bir rahatsızlık var mı?

Yok 200	48.9
Var 209	51.1

COVID-19 nedeniyle hastanede veya evde tedavi gören şahsen tanıdığınız birisi var mı?

Yok	248	60.6
Var	161	39.4

COVID-19 nedeniyle vefat eden şahsen tanıdığınız birisi var mı?

Yok	357	87.3
Var	52	12.7

Ölçeklerden ve alt faktörlerinden alınan puanlarda katılımcıların demografik özellikleri ve COVID-19 sürecine dair tecrübelerinin farklılaşma oluşturup oluşturmadığını incelemek amacıyla tanımlayıcı istatistiksel analizler yapılmıştır ve istatistik bulguları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Grupların ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ölçek	Grup	$\bar{x}$	SS	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Erkek	125.57	17.03	-2.215	< .05
	Kadın	121.71	17.00		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Evli Be-	40.03	9.14	2.904	< .05
	kar	40.03	9.14		
Psikolojik İyi Oluş	Evli Be-	37.46	8.74	-5.076	< .01
	kar	41.66	7.65		
Psikolojik Dayanıklılık	Evli	45.58	7.86	-7.064	< .01
	Bekar	116.73	15.84		
		128.07	16.40		

Ölçek toplam puanlarında cinsiyetler arasında farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız örneklem t-test, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin ($n = 150$, $Ort = 125.57$, $SS = 17.03$) kadınlarınkinden ($n = 262$, $Ort = 121.71$, $SS = 17$) anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir ($t(410) = -2.215$, $p < .05$).

Evli ve bekarlar arasında fark olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız örneklem t-test sonucunda tüm ölçeklerde ve ölçek alt boyutlarında medeni halin anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür. Evli katılımcıların ($n = 180$) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ($Ort = 40.03$, $SS = 9.14$) bekarlarınkinden ($Ort = 37.46$, $SS = 8.74$) anlamlı düzeyde fazladır ($t(410) = 2.904$, $p < .05$). Psikolojik iyi oluş düzeyinde ise bekar katılımcıların ortalaması ($Ort = 45.58$, $SS = 7.86$) evli katılımcılardan ($Ort = 41.66$, $SS = 7.65$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t(410) = 5.076$, $p = .000$). Aynı şekilde bekarların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ($Ort = 128.07$, $SS = 16.40$) evlilerden ($Ort = 116.73$, $SS = 15.84$) anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür ($t(410) = -7.064$, $p = .000$).

Yapılan tek yönlü varyans analizi evden çalışanların psikolojik iyi oluş seviyesinin ($n = 125$, $Ort = 123.96$, $SS = 14.82$), pandemiden önce olduğu gibi pandemiden sonra da çalışmayanlara ($n = 136$, $Ort = 41.79$, $SS = 9.29$) kıyasla daha fazla olduğunu göstermiştir ($p < .05$).

Yalnız yaşayanların belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldıkları puan ($Ort = 44.27$, $SS = 7.30$) ev içinde 4-5 kişi beraber yaşayanlarınkinden ($Ort = 37.38$, $SS = 8.91$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

Katılımcıların ev içerisindeki özel alan kullanımlarının ölçek puanlarında farklılaşma oluşturup oluşturmadığı incelendiğinde günün belirli saatlerinde kendine ait özel alanı olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ($n = 146$, $Ort = 125.56$, $SS = 15.40$) hiç özel alanı olmayanlardan ($n = 80$, $Ort = 119.62$, $SS = 20.44$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

COVID-19 için risk oluşturan kronik bir hastalığı olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyinin ($n = 54$, $Ort = 128.88$, $SS = 17.72$) kronik hastalığı olmayanlardan ($n = 358$, $Ort = 122.24$, $SS = 16.85$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

COVID-19 tedavisi gören tanıdığı olmak ve olmamak arasında tüm ölçek toplam puanlarında gruplar arası farklılaşmaya rastlanmıştır. Tedavi gören tanıdığı olanların psikolojik iyi oluş düzeyleri ($n = 161$, $Ort = 45.21$, $SS = 6.92$) tedavi gören tanıdığı olmayanlardan ($n = 251$, $Ort = 43.00$, $SS = 8.53$) anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde tedavi gören tanıdığı olanların psikolojik dayanıklılık seviyeleri de ($Ort = 127.10$, $SS = 15.6$) tanıdığı olmayanlardan ($Ort = 120.56$, $SS = 17.54$) anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde

COVID-19 tedavisi gören tanıdığı olmayanların ölçek toplamından aldıkları puan ($Ort = 39.29$, $SS = 9.23$) tedavi gören tanıdığı olanlardan ($Ort = 37.48$, $SS = 8.52$) daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

COVID-19 nedeniyle vefat eden tanıdığı olanların ($n = 52$, $Ort = 128.17$, $SS = 17.16$) psikolojik dayanıklılık düzeyi vefat eden tanıdığı olmayanlarınkinden ($n = 360$, $Ort = 122.38$, $SS = 16.98$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek için yapılan korelasyon analizi sonucunda tüm değişkenlerin birbiriyle anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif korelasyon ($r = -.162$, $p < .05$), psikolojik dayanıklılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı negatif korelasyon ($r = -.332$, $p = .000$), psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur ($r = .648$, $p = .000$).

Analizler sonucunda ortaya çıkan ilişkiler arasında yordayıcı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin psikolojik iyi oluşun %3'ünü açıkladığını ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir ($F(1,410) = 10,986, p = .001$). Esas yordayıcı değişken katsayısının ($B = -.162$) anlamlılık testi belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir ($p < .05$).

Benzer şekilde psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşun %42'sini açıkladığı ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($F(1,410) = 296.811, p = .000$). Esas yordayıcı değişken katsayısının ($B = .648$) anlamlılık testi psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir ($p = .000$).

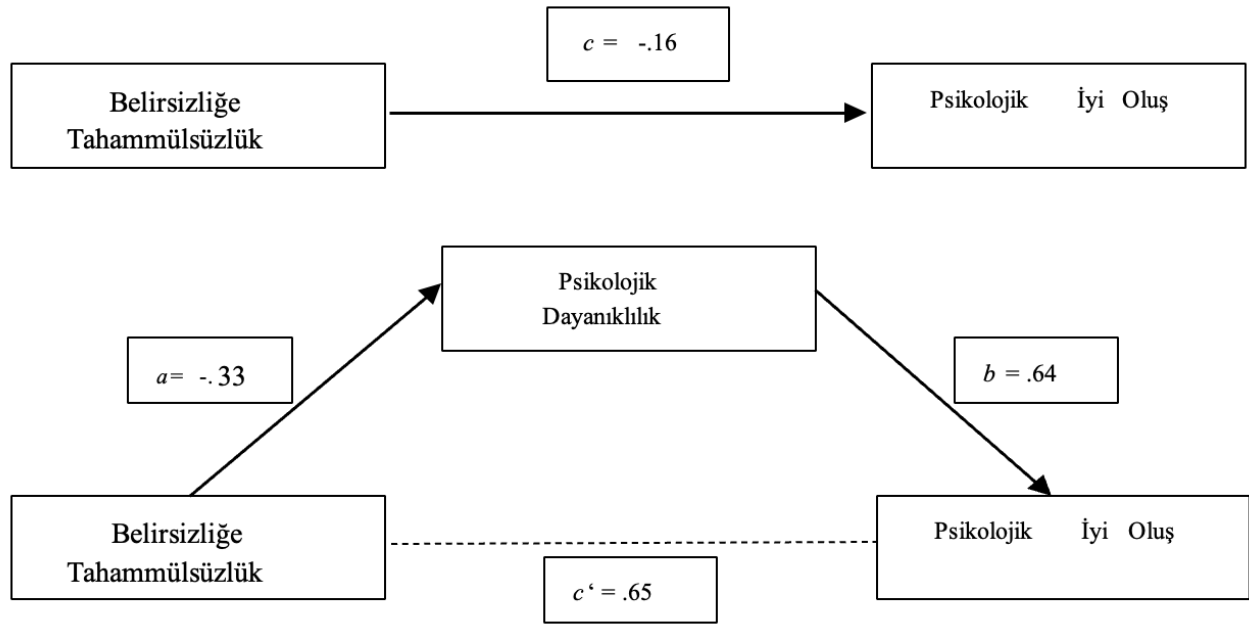
Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik dayanıklılığın %10'unu açıkladığı ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($F(1,410) = 50.633, p = .000$). Esas yordayıcı değişken katsayısının ($B = -.332$) anlamlılık testi bu yordayıcılığın anlamlı olduğunu göstermiştir ($p = .000$).

Araştırmanın yordayıcı değişkenleri olan psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanan değişken olan psikolojik iyi oluş üzerindeki ortak etkisini inceleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birlikte psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir ilişki ($R = 0.650, R^2 = 0.423$) sergiledikleri görülmüştür ($F(2,409) = 149.99, p = .000$). Söz konusu iki değişken psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin %42'sini açıklamaktadır.

Baron ve Kenny'e (1986) göre bir değişkenin aracı değişken olabilmesi için dört koşulun sağlanması gerekmektedir. Bağımsız değişkenin (X), ayrı ayrı aracı değişken (M) ve bağımlı değişken (Y) üzerinde anlamlı seviyede yordayıcı etkisi bulunması gerekmektedir. Bu şartlar sağlandıktan sonra X ve M regresyon analizine birlikte dahil edildiğinde M'nin Y üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin olması gerekmektedir. Bu analizin sonucunda X ve Y arasındaki ilişki anlamsız çıkarsa tam aracılık etkisi, X ile Y arasındaki ilişkide azalma meydana gelirse kısmi aracılık etkisinden söz edilebilmektedir (Gürbüz & Bayık, 2018).

Yapılan basit doğrusal ve çoklu regresyon analizleri tüm bu koşulların sağlandığını ve iki değişken arasındaki ilişkiye psikolojik dayanıklılık eklendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki anlamlı ilişkinin ($p = .043$) anlamsızlaştığını göstermiştir ($p = .133$). Bu sonuç psikolojik dayanıklılığın tam aracı etkiye sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan Sobel testi ile bu aracı etki doğrulanmıştır (Sobel= -6.503, Sd.H = 0.030, $p = 0.000$).

Şekil 1. Araştırma modeli ve değişkenler arası beta katsayıları



4. Tartışma

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi incelenmiştir. Bulgular, psikolojik dayanıklılığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda araştırma hipotezleri doğrulanmıştır. Buradan hareketle, belirsizlik hislerinin yoğun yaşandığı COVID-19 pandemi sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttırılırsa psikolojik iyi oluşlarının da artacağı sonucuna varılabilir.

Literatür genel olarak incelendiğinde COVID-19 pandemisi sürecinde yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük; stres, anksiyete, depresyon, düşük psikolojik iyi oluş, düşük özşefkat ve düşük psikolojik esneklik ile ilişkili bulunmuştur (Deniz, 2021; Satıcı vd., 2020; Smith vd., 2020; Toro vd., 2019; Valle vd., 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin kadınlarda erkeklere kıyasla; gençlerde ise yaşlılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Mertens vd., 2020; Valle vd., 2020). Psikolojik dayanıklılık, düşmanlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide kısmi aracı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide ise tam aracı etkiye sahip bulunmuştur (Batıgün & Ertürk, 2021; Parlak vd., 2022). COVID-19 döneminde daha sık dışarı çıkan, daha fazla egzersiz yapan, aile, arkadaş ve diğer insanlardan daha fazla sosyal destek gören, daha iyi uyuyan ve daha sık dua eden kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Killgore vd., 2020). Psikolojik dayanıklılığın, psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile (Batıgün & Ertürk, 2021; Karataş & Tagay, 2021; Lee, 2019; Parlak vd., 2022; Tang, 2019; Trani vd., 2021; Yıldırım & Arslan, 2020) anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Cinsiyetler arası farklılaşmalar değerlendirildiğinde literatür ile benzer şekilde erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin kadınlarınkinden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Bonanno vd., 2008; Bozdağ & Ergün, 2021). Bunun yanı sıra, kadınların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilen çalışmalara rastlansa da bu farklılığın katılımcıların cinsiyet dağılımlarının eşit olmamasından

kaynaklanmış olabileceği veya kadınların ve erkeklerin dayanıklılıklarını birbirlerinden farklı kişisel ya da toplumsal alanlarda ortaya koymalarından kaynaklanabileceği öne sürülmüştür (Bektaş & Özben, 2016; Botou vd., 2017; Polatçı & Tınaz, 2021; Tönbul, 2020). Bununla birlikte cinsiyetler arasında psikolojik dayanıklılık açısından fark tespit edilmeyen çalışmaların da mevcut olduğu görülmüştür (Bozkurt & Levent, 2021; Wei vd., 2021; Şenol & Üzüm, 2019). Dolayısıyla bu durumun eşit sayıda kadın ve erkek örnekleminde oluşan çalışmalarla tekrar incelenmesi önerilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın evli ya da bekar olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, bekarların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilerden anlamlı seviyede yüksek olduğu bulunurken; literatürde medeni durumun dayanıklılığı anlamlı bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşan çalışmalara rastlanmıştır (Recepoğlu & Ülker-Tümlü, 2013; Şenol & Üzüm, 2019; Tönbul, 2020). Bu sonuç, sosyal izolasyon sürecinde evli bireylerin evde kalma sürelerinin zorunlu bir şekilde artmasından kaynaklı iletişim sorunlarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, mevcut çalışmada literatürün aksine kronik hastalığı olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyinin kronik hastalığı olmayanlara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tönbul, 2020). Benzer şekilde, COVID-19 nedeniyle vefat eden tanıdığı olanların, psikolojik dayanıklılık düzeyi vefat eden tanıdığı olmayanlarınkinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Kronik hastalık, tanıdıkların ölümü gibi zorlu yaşantıların bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu durum travma sonrası büyüme ile dayanıklılık arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşan bulgularla örtüşmektedir (Bensimon, 2012; Cengiz vd., 2019; Li vd., 2015; Thabet vd., 2015; Üzar-Özçetin & Hiçdurmaz, 2017).

Her ne kadar literatürde, COVID-19 sürecinde psikolojik dayanıklılığın farklı değişkenlerle ele alındığı çalışmalar görülse de ev içerisindeki özel alan kullanımlarının psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışma sonucunda ise günün belirli saatlerinde kendine ait özel alanı olan kullanıcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin hiç özel alanı olmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu kişinin kendine vakit ayırdığı zamanlarda duygusal farkındalığının artması ve kendilik algısının gelişimiyle ilişki olabilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ise literatürdeki bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmazken (Geçgin & Sahranç, 2017; Armutlu, 2019); kadınların erkeklere kıyasla belirsizliğe tahammülsüzlüğünün daha fazla olduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Parlapani vd., 2020; Sexton & Dugas, 2009; Valle vd., 2020). Bu araştırmada ise belirsizliğe tahammülsüzlükte cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, beklenenin aksine COVID-19 tedavisi gören tanıdığı olmayanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin tedavi gören tanıdığı olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun, tedavi gören tanıdığın olmasının, hastalığa, etkilerine ya da tedavi sürecine ilişkin bilgi edinerek belirsizliğin azalması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Brooks vd. (2020) yaptıkları çalışmada kişilerin tedavi sürecine dair neler olduğunu anlamalarının önemini vurgulamıştır. Ele alınması gereken bir diğer nokta ise yalnızlıktır. Mevcut çalışma bulgularına göre yalnız yaşayanların belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinden aldıkları toplam puan, ev içinde 4-5 kişi beraber yaşayanlarınkinden anlamlı derecede yüksektir. Çalışmalar yalnızlığın COVID-19'a ilişkin korkuyu arttırdığını ve ruh sağlığına zarar verdiğini ortaya koymuştur (Pietrabissa & Simpson, 2020; Rehman vd., 2021; Rossi vd., 2020). Dolayısıyla araştırma bulgularının literatürü desteklediği görülmektedir. Bu gibi zor durumlarda aile, arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarının kaygıyı azaltabileceği ve böylelikle bireylerin zorluklarla baş etmelerini kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

Son olarak, psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde mevcut çalışmada cinsiyetin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalara rastlanırken (Kermen vd. 2016; Uçar, 2018); kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu

sonucunu ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Elmas vd., 2021; Geçgin & Sahranç, 2017; Zhang vd., 2021). Bununla birlikte medeni durumlar arası farklılık incelendiğinde bekar katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, evlilerin farklı sorumluluk alanlarına ilişkin kaygıları ile ilişkili olabilir. COVID-19 sürecinde çalışma durumları arasındaki farklılık incelendiğinde evden çalıştığını beyan edenlerin psikolojik iyi oluşlarının pandemi süreci öncesinden beri çalışmadığını söyleyenlerden fazla olduğu görülmüştür. Bu bulgu, evden de olsa çalışıyor olmanın psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisiyle ilişkilendirilebilir.

Mevcut çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında ve psikolojik dayanıklılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Buna ek olarak, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, mevcut araştırma bulgularıyla uyumlu olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülürken (Deniz, 2021; Rehman vd., 2021; Satici vd., 2020); psikolojik dayanıklılığın da psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Kahn vd., 2021). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif yönlü ilişki mevcuttur (Karataş & Tagay, 2021; Kasapoğlu, 2020, Saatçi, 2020). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı etkiye sahiptir. Bu bulgunun literatüre öncü bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılığının artırılması zorlu durumlarla karşı karşıya kaldıklarında belirsizliğe tahammüllerini ve psikolojik iyi oluşlarını artırabilir. Böylelikle pandemi gibi toplum sağlığını etkileyen zamanlarda bireylerin zorluklarla daha iyi baş etmesi sağlanabilir.

Araştırma bulguları COVID-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha düşük olduğunu göstermiştir ancak belirsizliğe daha tahammülsüz olmasına rağmen psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerde bu olumsuz etkinin daha az görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşun anlamlı pozitif yordayıcısı olmasının yanında aracı değişken etkisine de sahip olmasıyla ilişkilidir. Bu sonuç bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik çalışmaların önemli olduğunu göstermektedir. Pandemi döneminde yüz yüze etkinliklerin azalması nedeniyle bu konuda yapılacak çevrimiçi müdahale çalışmaları önem kazanmaktadır.

5. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Birincisi, çalışma verileri çevrimiçi ortamda toplandığı için birçok farklı kültürden katılımcıya ulaşılmış olmasına rağmen, küçük bir örneklem büyüklüğü sonuçların genel popülasyona genellenmesini kısıtlamaktadır. İkincisi, çalışmada kullanılan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ve 409 kişi ile sınırlı kalan örneklem büyüklüğü, sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Üçüncüsü, araştırmanın Nisan-Mayıs 2020 tarihlerinde, COVID-19 salgını nedeniyle kapanmaların uygulandığı dönemde yapılmış olması, bulguların pandeminin etkileriyle sınırlı olmasına yol açabilir. Dördüncüsü, psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş gibi karmaşık kavramların sadece ölçekler aracılığıyla ölçülmesi, derinlemesine anlaşılamama riskini taşımaktadır.

Gelecekte daha geniş ve farklı demografik özelliklere sahip örneklemlemlerle araştırmanın tekrarlanması, bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin zaman içinde nasıl değiştiğini anlamak için uzunlamasına çalışmalar yapılmalıdır. Farklı kültürlerde ve ülkelerde benzer araştırmalar yapılarak kültürel faktörlerin etkileri incelenebilir. Psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi kavramların derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir. Pandemi sonrası dönemde benzer araştırmalar yapılarak COVID-19 etkilerinin uzun vadeli etkileri incelenebilir. Ayrıca bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik çevrimiçi müdahale çalışmaları geliştirilebilir ve etkileri incelenebilir.

Yazarların Katkı Oranı

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedirler.

Kaynakça

Abbas, A. M., & Kamel, M. M. (2020). Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. *Obesity Medicine*, 19. https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100254

Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Tez No. 558631) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Aslan, R. (2020). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve COVID-19. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi Ayrıntı*, 8, 85.

Barahmand, U., & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy research*, 108(8), 1335-1344.

Baron, M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. https://doi.org/10.1037/00223514.51.6.1173

Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114. https://www.olcekaramamotoru.com/attachments/detay/yetiskinler-icin-psikolojik-dayaniklilik-olceginin-guvenilirlik-ve-gecerlilik-calismasi_133000528209869890.pdf

Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240. https://doi.org/10.18026/cbusos.16929

Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and post traumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences*, 52, 7, 782787. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011

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. https://doi.org/10.1016/S01406736(20)30460-8

Bonanno, G. A., Ho, S. M., Chan, J. C., Kwong, R. S., Cheung, C. K., Wong, C. P., & Wong, V. C. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: a latent class approach. *Health Psychology*, 27(5), 659. https://doi.org/10.1037/02786133.27.5.659

Botou, A., Mylonakou-Keke, I., Kalouri, O. & Tsergas, N. (2017). Primary school teachers' resilience during the economic crisis in Greece. *Psychology*, 8(1), 131- 159. https://doi.org/10.4236/psych.2017.81009

- Bozdağ, F., & Ergün, N. (2021). Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 pandemic. *Psychological Reports*, 124(6), 25667-2586. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>
- Bozkurt, D., & Levent, A., F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 44(18), 79688000. <https://doi.org/10.26466/opus.937692>
- Buhr K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931–945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K. E. (2001). *Examination of the Relationship between Intolerance of Uncertainty and Worry* (Doctoral dissertation, Concordia University).
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Cengiz, İ., Ergün, D., & Çakıcı, E. (2019). Posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth, and psychological resilience in Syrian refugees: Hatay, Turkey. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 269-276. <https://www.alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/60/269-276.pdf>
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and wellbeing: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110824>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-0099493-y>
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Durak Batıgün, A., & Şenkal Ertürk, İ. (2021). COVID-19 associated psychological symptoms in Turkish population: A path model. *Current Psychology* 2021, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02026-6>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020, Mart 11). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefingon-COVID-19---11-march-2020>
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2011). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *Journal of Controlled Release*, 156, 315-322.

- Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13. <https://doi.org/10.1017/S1754470X2000029X>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*, 3-27.
- Gürbüz, S., & Bayık, M. E. (2018). Aracılık modellerinin analizinde modern yaklaşım: Baron ve Kenny Yöntemi artık terk edilmeli mi? 6. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiriler Kitabı, 2-3 Kasım 2018/Isparta.
- Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E. M., & Han, P. K. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social science & medicine*, 180, 62-75. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024>
- Kahn, E., Sheldon, J. P., Carmichael, A., & Yashar, B. M. (2021). Graduate training during the COVID-19 pandemic: North American genetic counseling students' challenges, intolerance of uncertainty, and psychological well-being. *Journal of Genetic Counseling*, 30(5), 1325-1335. <https://doi.org/10.1002/jgc4.1501>
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the COVID pandemic in Turkey and COVID-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1): 1-11. <https://doi.org/10.1037//00223514.37.1.1>
- Koffman, J., Gross, J., Etkind, S. N., & Selman, L. (2020). Uncertainty and COVID-19: How are we to respond? *Journal of Royal Society of Medicine*, 113(6), 211-216. <https://doi.org/10.1177/0141076820930665>

- Koorner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Lee, J. S. (2019). Effect of resilience on intolerance of uncertainty in nursing university students. *Nursing Forum*, 54:53-59. <https://doi.org/10.1111/nuf.12297>
- Li, Y., Cao, F., Cao, D., & Liu, J. (2015). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(5), 326-332. <https://doi.org/10.1111/jpm.12192>
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Mitmansgruber, H., Smrekar, U., Rabanser, B., Beck, T., Eder, J., & Ellemunter, H. (2016). Psychological resilience and intolerance of uncertainty in coping with cystic fibrosis. *Journal of Cystic Fibrosis*, 15, 689–695. <https://doi.org/10.1016/j.jcf.2016.08.003>
- Parlak, S., Tunç, E. B., Eryiğit, D., & Uluman, M. (2022). Relationships between hostility, resilience, and intolerance of uncertainty: A structural equation modeling. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 22(1), 1–20. <https://doi.org/10.24193/jebp.2022.1.1>
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., Stephanou, T., & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00842>
- Pietrabissa, G., & Simpson, S. G. (2020). Psychological consequences of social isolation during COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 11, 2201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02201>
- Polatçı, S., & Tınaz, Z., D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 36(17), 2890-2917. <https://doi.org/10.26466/opus.827411>
- Recepoğlu, E., & Ülker-Tümlü, G. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 205-213.
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E., (2020). Suicide mortality and corona virus disease 2019—A perfect storm? *Journal of the American Medical Association Psychiatry*. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1060>
- Rehman, S. U., Ullah, R., Imran, M., Iqbal, K., Saleem, Z., & Khattak, S. R. (2021). Intolerance of uncertainty and mental well-being: Important role of loneliness and fear of COVID-19: Evidence from Higher Educational Institutions. *Multicult. Educ*, 7, 147-154.
- Rosen, N. O., & Knäuper, B. (2009). A little uncertainty goes a long way: State and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry. *Health communication*, 24(3), 228-238. <https://doi.org/10.1080/10410230902804125>

- Rossi, A., Panzeri, A., Pietrabissa, G., Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., & Mannarini, S. (2020). The anxiety-buffer hypothesis in the time of COVID-19: when self-esteem protects from the impact of loneliness and fear on anxiety and depression. *Frontiers in psychology*, 11, 2177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02177>
- Ryff, C.D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp.15-36). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Saatçı, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi* (Tez No. 609668) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. <https://doi.org/10.17121/ressjournal.109>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-02000305-0>
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21(2), 176-186. <https://doi.org/10.1037/a0015827>
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 162–174. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>
- Soanes, C., & Stevenson, A. (2006). *Oxford dictionary of English* (2nd Ed). Oxford University Press.
- Şenol, L., & Üzümlü, B. (2019). Özel sağlık kurumları çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve yabancılaşma düzeyleri. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11 (2), 1098-1102. <https://doi.org/10.20491/isarder.2019.658>
- Tang, W. K. (2019). Resilience and self-compassion related with achievement emotions, test anxiety, intolerance of uncertainty, and academic achievement. *Psychological Studies*, 64(1), 92-102. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00482-6>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thabet, A. A. M., Elhelou M. W., & Vostanis P. (2015). Exposure to war traumatic experiences, posttraumatic growth and resilience among university students in Gaza. *AJAMS*, 1, 1-8.
- Toro, R. A., Avendaño-Prieto, B. L., & Vargas, N. (2019). Transdiagnostic model of anxiety and depression according to the relationship with affect, intolerance of uncertainty, and anxiety sensitivity. *Revista CES Psicología*, 13(1), 140–152. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.9>

- Tönbul, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hp/issue/54982/730460>
- Trani, M. D., Mariani, R., Ferri, R., De Berardinis, D. D., & Frigo, M. G. (2021). From resilience to burnout in healthcare workers during the COVID-19 emergency: The role of the ability to tolerate uncertainty. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646435>
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* (Tez No. 504159) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Üzar Özçetin, Y. S., & Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388- 397. <https://doi.org/10.18863/pgy.290285>
- Valle, M. V., Andrés, M. L., Urquijo, S., Yerro-Avincetto, M., López-Morales, H., & CanetJuric, L. (2020). Intolerance of uncertainty over COVID-19 pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. *Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), 1-17. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.1335>
- Wei, J., Gong, Y., Wang, X., Shi, J., Ding, H., Zhang, M., Kang, C., Yu, Y., Wang, S., Shao, N., Chen, L., & Han, J. (2021). Gender differences in the relationships between different types of childhood trauma and resilience on depressive symptoms among Chinese adolescents. *Preventive Medicine*, 148, 106523. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106523>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current psychology*, 41(8), 5712-5722. <https://doi.org/10.31234/osf.io/vpu5q>
- Zhang, F., Or, P., & Chung, J. (2021). How different health literacy dimensions influences health and well-being among men and women: The mediating role of health behaviours. *Health Expect*, 24(2), 617–627. <https://doi.org/10.1111/hex.13208>