

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE MUTLULUK: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK,
ÖZ-DUYARLIK, PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE
COVID-19 TÜKENMİŞLİĞİNİN YORDAYICI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşenur ÖZÜBERK PALA

TRABZON

Kasım, 2022

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE MUTLULUK: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ÖZ-DUYARLIK, PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE
COVID-19 TÜKENMİŞLİĞİNİN YORDAYICI ROLÜ**

**Ayşenur ÖZÜBERK PALA
ORCID: 0000-0001-8098-1619**

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KALYON
ORCID: 0000-0002-3374-7528**

TRABZON

Kasım, 2022

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Ayşenur ÖZÜBERK PALA

14 / 11 / 2022

ÖN SÖZ

Günümüzde mutluluk psikolojik sağlığın önemli parametrelerinden biri olarak görülmektedir. Bu nedenle bireylerin mutluluğunu etkileyen nedenleri ortaya koymak önem kazanmıştır. Bu çalışmada genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemleri internet kullanımı, Covid-19 tükenmişliği ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri çeşitli demografik değişkenler açısından incelemek hedeflenmiştir.

Bu çalışma esnasında hem akademik hem de manevi olarak bana daima rehberlik eden, desteğini her zaman yanımda hissettiğim çok kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KALYON'a, lisansüstü eğitimim boyunca deneyimleriyle yol gösterici olan kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Harun KAHVECI'ye, lisans eğitimim boyunca bana ilham veren ve rol model aldığım Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ'a teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca beni hep cesaretlendirip destekleyen ve bu eğitime başlama konusunda öncü olan eşim ve yol arkadaşım İsmail Turgut PALA'ya, yaşamıma bambaşka anlamlar katan oğlum Alp PALA'ya varlıkları için teşekkür ediyorum.

Kasım, 2022

Ayşenur ÖZÜBERK PALA

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	x
TABLOLAR LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	4
1. 2. Araştırmanın Denenceleri	4
1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	4
1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1. 5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1. 6. Tanımlar	5
2. LİTERATÜR TARAMASI	7
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	7
2. 1. 1. Mutluluk.....	7
2. 1. 1. 1. Mutluluk Kavramı.....	7
2. 1. 1. 2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	8
2. 1. 1. 3. Mutluluk ve Ruh Sağlığı.....	9
2. 1. 1. 4. Mutluluk Kuramları	10
2. 1. 1. 4. 1. Uyum Kuramı	10
2. 1. 1. 4. 2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	11
2. 1. 1. 4. 3. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı	11
2. 1. 1. 4. 4. Sabit Nokta Kuramı	11
2. 1. 1. 4. 5. Erek Kuramı.....	12
2. 1. 1. 4. 6. Etkinlik ve Akış Kuramı	12
2. 1. 1. 4. 7. Haz ve Acı Kuramı	12
2. 1. 1. 4. 8. Yargı Kuramı	13
2. 1. 1. 5. Mutlulukla İlgili Araştırmalar.....	13
2. 1. 2. Psikolojik Sağlamlık	14
2. 1. 2. 1. Risk Faktörleri	15
2. 1. 2. 2. Koruyucu Faktörler.....	15
2. 1. 2. 3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırmalar	16

2. 1. 3. Öz-duyarlık	17
2. 1. 3. 1. Öz-duyarlığın Bileşenleri (Alt Boyutları)	17
2. 1. 3. 2. Öz-duyarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi.....	18
2. 1. 3. 3. Öz-duyarlık ile İlgili Araştırmalar	18
2. 1. 4. Problemlı İnternet Kullanımı	19
2. 1. 4. 1. Genç Bireylerin İnternet Kullanım Oranları ve İnternet Kullanım Amaçları ...	20
2. 1. 4. 2. Problemlı İnternet Kullanımının Ölçütleri.....	20
2. 1. 4. 3. Problemlı İnternet Kullanımına Yol Açan Faktörler	21
2. 1. 4. 4. Problemlı İnternet Kullanımının Birey Üzerindeki Etkileri	22
2. 1. 4. 5. Problemlı İnternet Kullanımı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki	22
2. 1. 4. 6. Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	23
2. 1. 5. Covid-19 Tükenmişliği	24
2. 1. 5. 1. Covid-19 Pandemi Dönemi	24
2. 1. 5. 2. Tükenmişlik Kavramı ve Covid-19 Pandemi Döneminde Tükenmişlik.....	24
2. 1. 5. 3. Covid-19 Pandemi Döneminin Ruh Sağlığına Etkileri.....	25
2. 1. 5. 4. Covid-19 Pandemi Döneminin Genç Bireyler Üzerindeki Etkisi	25
2. 1. 5. 5. Covid-19 Tükenmişliği ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	26
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	26
3. YÖNTEM.....	28
3. 1. Araştırma Modeli	28
3. 2. Araştırma Grubu	28
3. 3. Verilerin Toplanması	30
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	30
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
3. 3. 1. 2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)	30
3. 3. 1. 3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	31
3. 3. 1. 4. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)	31
3. 3. 1. 5. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Form (PİKO-KF 6).....	31
3. 3. 1. 6. Covid-19 Tükenmişlik Ölçeği (COVID-19-TÖ)	32
3. 4. İşlem Yolu.....	32
3. 5. Verilerin Analizi	32
4. BULGULAR.....	33
4. 1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	33
4. 2. Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık, Öz-Duyarlık, Problemlı İnternet Kullanımı ve Covid-19 Tükenmişliği Arasındaki İlişkiler.....	33
4. 3. Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	34

4. 4. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Karşılaştırmalar	35
4. 5. Öz-Duyarlık Faktörüne Dayalı Karşılaştırmalar	36
4. 6. Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar	38
4. 7. Psikiyatrik Rahatsızlık Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar	38
4. 8. Covid-19 Virüsüne Yakalanma ve Covid-19 Virüsünden Dolayı Yakınını Kaybetme Durumuna Göre Karşılaştırmalar	39
4. 9. Katılımcıların Pandemi Döneminden Etkilenme Düzeyine Dayalı Farklılıklar	40
4. 10. Gelir Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar	42
4. 11. Katılımcıların Sosyal, Kültürel ve Sportif Faaliyetlere Katılma Sıklığına Dayalı Farklılıklar	43
4. 12. Katılımcıların İnterneti Daha Çok Hangi Amaçla Kullandığına Dayalı Farklılıklar	45
4. 13. Katılımcıların Mutsuz, Kaygılı, Üzgün veya Stresli Hissettiklerinde En İyi Desteği Kimden Aldıklarına Göre Karşılaştırmalar	46
5. TARTIŞMA	48
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	67
6. 1. Sonuçlar	67
6. 2. Öneriler	69
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	69
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	69
7. KAYNAKLAR.....	70
8. EKLER.....	83
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	89

ÖZET

Genç Yetişkinlerde Mutluluk: Psikolojik Sağlamlık Öz-duyarlık, Problemlı İnternet Kullanımı ve Covid-19 Tükenmişliğinin Yordayıcı Rolü

Mutluluk geçmişten günümüze her dönemde insan hayatında önemli olan olgulardan biridir. Özellikle son dönemlerde pozitif psikoloji ekolünün psikoloji alanında ön plana çıkmasıyla mutluluğun etkileyen etmenleri ortaya koymak da önemli bir hal almıştır. Bu etkenlerden olan psikolojik sağlamlık ve öz-duyarlık mutluluğun olası belirleyicileri olarak dikkat çekmektedir. Bununla birlikte beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan Covid-19 pandemisi bireylerin tüm ezberlerini bozmuş ve insanları yeni bir yaşam düzenini yaşamak zorunda bırakmıştır. Yükseköğrenime devam eden genç yetişkinler pandemi döneminde aile evine dönüş, akranlarından uzak kalma ve uzaktan eğitime geçişle birlikte Covid-19 salgınının beraberinde getirdiği yeni düzene uyum sağlama durumunda kalmıştır. Sanal dünyaya daha yüksek düzeyde maruz kalınan pandemi dönemi, problemlı internet kullanımı riskini de artırmıştır. Covid-19 tükenmişliği kavramı, pandemi dönemine uyum sağlayamayan bireylerin başa çıkmakta zorlandıkları olumsuz duygulara atıfta bulunmaktadır. Bu çalışmada genç yetişkinlerin mutluluk düzeylerinin psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemlı internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

Bu araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde üniversite öğrenimi gören 714 genç yetişkinle yürütölmüştür. Örneklem grubu 453 kadın (%63,4) ve 261 erkek (%36,6) katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği, Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Form-6 ve Covid-19 Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Veri analiz teknikleri olarak tanımlayıcı istatistik teknikleri, Pearson korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem *t* testi ve tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemlı internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliğinin mutluluğu yordama düzeyini test etmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve mutluluktaki toplam varyansın %35'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önünde bulundurulduğunda, yordayıcı değişkenlerden öz-duyarlık, psikolojik sağlamlık ve problemlı internet kullanımının modele özgün katkısının anlamlı olduğu; Covid-19 tükenmişliğinin ise modele özgün katkısının anlamlı olmadığı görölmüştür. Araştırma değişkenlerinin demografik faktörlere dayalı olarak da birtakım anlamlı farklılıklar sergilediği görölmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazını çerçevesince tartışılarak birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık, Öz-duyarlık, Problemli İnternet Kullanımı, Covid-19 Pandemisi, Covid-19 Tükenmişliği



ABSTRACT

Happiness in Young Adults: The Predictive Role of Resilience, Self-Compassion, Problematic Internet Use and Covid-19 Burnout

Happiness is one of the important phenomena in human life in every period from past to present. It has become important to reveal the factors affecting happiness, especially with the positive psychology coming to the fore in the field of psychology in recent years. Psychological resilience and self-compassion, which are among these factors, draw attention as possible determinants of happiness. However, the Covid-19 pandemic, which emerged unexpectedly, has disrupted all the habits of individuals and forced people to live a new way of life. Young adults attending higher education had to adapt to the new order brought about by the Covid-19 epidemic, along with returning to their family home, staying away from their peers and transitioning to distance education during the pandemic period. The pandemic period with higher exposure to the virtual world has also increased the risk of problematic internet use. The concept of Covid-19 burnout refers to the negative emotions that individuals who cannot adapt to the pandemic period have difficulty coping with. In this study, it was aimed to examine the relationship of happiness with resilience, self-compassion, problematic internet use and Covid-19 burnout in young adults.

This research was conducted with 714 young adults studying at university in the fall semester of the 2021-2022 academic year. The sample group consisted of 453 female (63.4%) and 261 male (36.6%) participants. Personal Information Form, the Oxford Happiness Questionnaire Short Form, the Brief Resilience Scale, the Self-Compassion Scale, Problematic Internet Use Questionnaire-Short Form-6 and Covid-19 Burnout Scale were used to collect data. The data obtained in the research were analyzed with the SPSS 23.0 statistical package program. Descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, multiple linear regression analysis, independent sample *t*-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used as data analysis techniques.

As the result of the multiple regression analysis, it was found that the regression model was significant and; resilience, self-compassion, problematic internet use and Covid-19 burnout explained 35% of the total variance in happiness. Considering the significance tests of the regression coefficients, the predictive variables of self-compassion, resilience and problematic internet use were found to have significant contribution to the model; while Covid-19 burnout variable did not contributed to the model significantly. It was found that the research variables also showed some significant differences based on demographic factors. The findings obtained from the research were discussed within the framework of the literature and some suggestions were made.

Keywords: Happiness, Resilience, Self-Compassion, Problematic Internet Use, Covid-19 Pandemic, Covid-19 Burnout



TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular	29
2.	Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Min.-Max. Puan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	33
3.	Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık, Öz-Duyarlık, Problemlı İnternet Kullanımı ve Covid-19 Tükenmişliği Arasındaki İlişkiler	34
4.	Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	35
5.	Cinsiyet Değişkenine Dayalı Karşılaştırmalar.....	36
6.	Öz-duyarlık faktörü açısından karşılaştırmalar.....	37
7.	Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırmalar.....	38
8.	Psikiyatrik Rahatsızlık Öyküsüne Dayalı Karşılaştırmalar.....	39
9.	Covid-19 Virüsüne Yakalanma Durumuna Göre Karşılaştırmalar.....	39
10.	Covid-19 Virüsünden Dolayı Yakınını Kaybetme Durumuna Göre Karşılaştırmalar.	40
11.	Pandemi Döneminden Etkilenme Düzeyine Dayalı Farklılıklar	41
12.	Gelir Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar	42
13.	Katılımcıların Sosyal ve Kültürel Faaliyetlere Katılma Sıklığına Dayalı Farklılıklar.	44
14.	Katılımcıların Sportif Faaliyetlere Katılma Sıklığına Dayalı Farklılıklar	45
15.	İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığına Dayalı Farklılıklar	46
16.	Katılımcıların Mutsuzluk, Kaygı, Üzüntü veya Stres Durumlarında En İyi Desteği Aldıkları Kaynağa Dayalı Karşılaştırmalar	47

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychiatric Association
DSM-5	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
SARS	: Şiddetli Akut Solunum Sendromu
MERS	: Orta Doğu Solunum Sendromu



1. GİRİŞ

Mutluluk, bireyin hayatının genel kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi olarak tanımlanır. Bu değerlendirme öznel, genel bir takdiri içerir; geçmiş ve gelecek tüm hayatı kapsar (Veenhoven, 2013). Mutluluk, genellikle kişinin hayatının tamamını ne derecede olumlu değerlendirdiği olarak ifade edilebilir. İnsan için temel duygulardan biri olan mutluluk, olumlu ve kendini iyi hissettiren duyguların toplamı olarak adlandırılabilir. Çeşitli koşullara bağlı olarak değişen mutluluk insanın da merkezindedir. İnsanların davranışlarını mutlu olup olmaması etkilemektedir. Yaşamı bütün olarak görmek, yaşamın olumsuz noktalarına odaklanmak yerine mutlulukla beraber olumsuz noktaları önemsizleştirmeyi kolaylaştırır (Sönmez, 2016). Mutluluk, tesadüfen elde edilmez ya da aranarak bulunmaz ancak mutluluğa yaşama hâkim olarak kendimizi ve mutluluğu tanıyarak ulaşabiliriz (Csikszentmihalyi, 2017).

Psikoloji biliminde de mutluluğa ulaşmanın yaşamın temel motivasyonu olduğu kabul edilmektedir (Can, 2018; Cantez, 2018). Pozitif psikoloji son yirmi yılda ortaya atılmış ve psikolojinin olumsuza odaklanan yanını olumluya çevirmeyi amaçlamıştır. İnsanların mutluluk, neşe, şefkat, cömertlik gibi olumlu erdemlerine odaklanarak insana bakışa yeni bir soluk kazandırmıştır (Temiz, 2015). Pozitif psikoloji, iyilik ve mutluluğu artırmayı amaçlar (Carr, 2013). Seligman (2019), pozitif psikolojiyi üç temel direğe oturtur. Birincisi pozitif duygularla çalışma; ikincisi güçlü yönler, erdemler gibi kişinin yeteneklerini de ele alarak olumlu özelliklerle çalışma; üçüncüsü olumlu duyguları destekleyen demokrasi, güçlü aile ve özgür araştırma ortamı gibi erdemleri destekleyen olumlu kurumlarla çalışmadır. Psikolojik olarak iyi olan kişinin çevresi ve kendisine yönelik merak ve öğrenme ilgisi yüksektir. Kendinden memnun olan ve kendini anlatmayı seven kişi ihtiyacı olmadığı sürece kendini huzurlu hisseder. Yaşamda karşısına çıkan zorluklarla başa çıkmada esnek, öğrenmeye karşı motivasyonu yüksek ve zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmada daha aktif bir yapı ortaya koyar (Bal & Gülcan, 2014).

Pozitif psikoloji ve zorlu yaşam olayları ilgili literatür taraması yapıldığında karşımıza çıkan önemli iki kavram psikolojik sağlamlık ve öz-şefkattir. Stresli bir olaydan sonra eski ruh haline geri dönmek, olumsuz yaşam deneyimleri sırasında bu olaylara uyum sağlamak, stres veren olaylar sırasında dengeli tepkiler vererek ruhsal dengeyi korumak ve ortaya çıkardıkları strese rağmen ruhsal açıdan stresörlerden uyum bozucu bir düzeyde etkilenmemek ve normal zamandaki dengesinde kalabilmek gibi birçok psikolojik dayanıklılık tanımı vardır. Ancak psikolojik sağlamlık “resilience” kelimesinin karşılığı olan “esneklik” kavramı üzerinden de açıklanabilir (Smith, Tooley, Christopher & Kay, 2010). Psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam olayları ile karşılaşıldığında risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle kişinin hayata uyum gösterme şeklidir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlıkta gerek bireysel özelliklerin gerekse birey-çevre etkileşiminin önemli bir etkisi

bulunmaktadır (Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl, & Batık, 2018). Gizir'in (2007) derlemesine göre; psikolojik sağlamlık kavramının çeşitli tanımlarında üç temel nokta ortak olarak ifade edilmektedir; Bunlar risk, başa çıkma ve koruyucu faktörlerdir. Öz ve Yılmaz'ın (2009) yaptıkları araştırmaysa psikolojik sağlamlığı yüksek olanların sorun çözme becerilerinin de yüksek olduğunu ve bu kişilerin iletişim becerilerini etkili şekilde kullandığını göstermektedir. Bu beceriler onların stresli yaşam olayları ile mücadelesini kolaylaştırmakta ve en az zararla bu olumsuz deneyimleri atlattıklarını sağlamaktadır.

Öz-şefkat, bireyin olumsuz deneyimler karşısında ortaya çıkan olumsuz deneyimlere karşı açık olma; bu deneyimleri kabullenme, yaşantısından kaynaklanan acıyı azaltma ve kendini şefkatle iyileştirme isteğini içerir. İnsanlar genellikle olumsuz bir deneyimle karşılaştıklarında kendilerine acımaya başlarlar ve kendi problemlerine odaklanırlar. Dünyada sorunu olan kişinin sadece kendisi olduğunu düşünmeye başlarlar. Diğer insanların benzer problemler yaşayabileceklerini unuturlar. Öz-şefkat, kişinin çarpıtmalarının önüne geçerek kendisiyle ve başkasıyla ilgili daha gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur (Neff, 2003a). Bu gerçekçi bakış sayesinde öz-şefkat kişinin kendi sorunlarına bir arkadaşının sorunuymuş gibi anlayışla yaklaşmasını sağlar (Neff & Germer, 2019).

Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler yaşam tecrübesi açısından yaşlılardan daha geridedirler fakat algılama, öğrenme, hareket kabiliyeti, heyecan duyma, motive olma, yeni olay/durumlara uyum sağlama ve bu olaylar karşısında harekete geçme açısından ise daha yüksek düzeyde bir dinamiklik ortaya koyabilmektedirler. Bu dönemde birey akademik, sosyal ve kişisel konularda yaşamını anlamlandırmak ve mutlu olmak için çaba harcar ve zaman zaman problemlerle karşılaşabilir (Karimov, 2020; Özkan, 2019). Beklenmedik şekilde ortaya çıkan Covid-19 pandemisi bireylerin baş etmekte zorlandıkları bir duruma dönüşmüştür. Pandemi, doğası gereği baş edilmesi zor bir durumken buna ek olarak karantina gibi önlemler alınması kişilerin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Enli-Tuncay, Koyuncu, & Özel, 2020). Covid-19 tükenmişliği kavramı literatüre yeni giren bir kavramdır. Covid-19 pandemisinin hastalığı kapma, hastalığı yayma, tedavi konusundaki net olmayan durumlar, çalışma şeklindeki ve sistemindeki değişiklikler gibi nedenlerle risk grubundaki meslek mensuplarından olan hemşirelerde korku, kaygı, tükenmişlik gibi duyguları tetiklediği görülmüştür (Çevik-Aktura & Özden, 2020). Covid-19 tükenmişliğinin önemli bir boyutu da hastalığa yakalanan kişilerin sonrasında maruz kaldıkları durumdur. Kişiler hastalığı atlattıktan sonra da toplum tarafından damgalanma ve dışlanma hissetmektedir. Salgın döneminde aşırı duygusallık, kaygıdan uzak durma, yüksek tehdit algısı ve belirsizliklere karşı oluşan tahammülsüzlük ortaya çıkmaktadır (Tükel, 2020). Yoğun düzeyde yaşanan bu duyguların Covid-19 tükenmişliğine ve mutluluk düzeyinde azalışa neden olabileceği düşünülmektedir. Sosyal ilişkilerinden, akranlarının desteğinden ve yüz yüze sürdürülen eğitim-öğretim faaliyetlerinden bulaş

riski nedeniyle uzak kalmak durumunda olan genç bireyler de pandemi sürecinden olumsuz etkilenmiş olabilir.

Pandemiyle kişiler sosyal mesafeyi korumak ve hastalıktan etkilenmemek adına sosyal çevresi ile daha çok internet aracılığıyla iletişime geçmeye başlamış, aile içi yaşadıkları sorunlardan uzaklaşmak adına internette vakit geçirmeyi tercih etmiş, yüz yüze kişiler arası iletişimin zayıflamasıyla sosyalleşme ihtiyacını internet yoluyla karşılamış; iş, eğitim gibi birçok ihtiyaç internet yoluyla sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca kişiler sosyal izolasyondan kaynaklanan psiko-sosyal sorunlar yaşamaya başlamıştır. Bu durum problemli internet kullanımına zemin hazırlamıştır (Baltacı, Akbulut, & Yılmaz, 2021).

Alan yazın incelendiğinde Altuntaş ve Genç'in (2020) çalışmasında psikolojik sağlamlığın, mutluluğu anlamlı düzeyde açıkladığı, Yağbasan'ın (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Yine üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada, öz-şefkat puanındaki artışın psikolojik iyi oluştan alınan puanı artırdığı görülmüştür (Dilmaç-Pınar, 2020). Alaloğlu'nun (2020) yetişkinlerle yaptığı çalışmada öz-şefkatin psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Otizm tanısı almış çocukların anneleri ile yapılan başka bir çalışmada psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve öz-duyarlık ilişkisi incelenmiş ve bu üç-değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Eser-Ektaş, 2017). Dilmaç Pınar'ın (2020) yaptığı çalışmada son altı ayda olumsuz yaşam deneyimi olmayan öğrencilerin öz-duyarlık seviyeleri yüksek bulunmuştur. Bu çalışma olumsuz yaşam deneyimlerinin bireyleri psikolojik açıdan zorladığını ortaya koymaktadır. Ergün ve Meriç'in (2018) lisans öğrencileriyle yaptığı araştırmada, internet bağımlılığı riski arttıkça gençlerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin negatif yönde etkilendiği görülmektedir. Totan, Ercan ve Öztürk, (2019) çalışmasında mutluluk arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Sever ve Özdemir (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı fotoses çalışmasında bulundukları yaş ve yaşamdan beklentileri de göz önüne alındığında gençlerin pandemi sürecinde hassas bir grubu oluşturduklarını belirtmektedir. Covid- 19 sürecinde gençler tükenmişlik ve umutsuzluk yaşadıklarını da dile getirmişlerdir (Sever & Özdemir, 2020). Covid-19 pandemisi öncesinde tükenmişlik ve mutluluk ilişkisine bakıldığında Aytar-Tıgılı'nın (2019) fizyoterapistlerle yaptığı çalışmada mutluluk ve tükenmişliğin negatif ilişkisi ortaya konmuştur. Dolayısıyla pandemi dönemi gibi zorlayıcı bir süreci deneyimleyen gençlerin, mutluluk düzeylerinin çeşitli psikolojik değişkenler açısından incelenmesinin dönemin etkileri hakkında önemli sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Literatürde genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin mutluluk düzeyini etkileyeceği ön görülen; psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanımını kapsayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma kapsamında mutlulukla ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesi ve elde edilen sonuçlara dayalı olarak ileriki araştırmalar, ruh sağlığı çalışanları ve genç bireylere yönelik önerilerin sunulması hedeflemektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üniversitede öğrenim gören genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliğinin mutluluğu yordama düzeyini incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca demografik değişkenlere (cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, psikolojik destek alma öyküsü vb.) dayalı olarak katılımcıların mutluluk düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak da hedeflenmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar incelenmiştir:

1. Mutluluk ile psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkileri incelemek,
2. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin mutluluk düzeyinin demografik değişkenler (cinsiyet, gelir düzeyi, psikolojik destek alma öyküsü vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek,
3. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanım düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, gelir düzeyi, psikolojik destek alma öyküsü vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek.

1. 2. Araştırmanın Denenceleri

Araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1. Psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanımı mutluluğu anlamlı düzeyde açıklamaktadır.
2. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin mutluluk düzeyi demografik değişkenlere (cinsiyet, gelir düzeyi, psikolojik destek alma öyküsü vb.) dayalı olarak farklılaşmaktadır.
3. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanım düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, gelir düzeyi, psikolojik destek alma öyküsü vb.) dayalı olarak farklılaşmaktadır.

1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Alan yazını incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mutluluklarını anlamlandırmaya yönelik az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bulundukları gelişim dönemi itibarıyla çalışma hayatına da hazırlanan üniversiteli gençlerin birçoğu için akademik yaşam lisans mezuniyetiyle son bulacak ve iş yaşamına geçiş yapacaklardır. Bu açıdan ele alındığında zorlu yaşam olayları karşısında esnek olabilmeleri ve ruh sağlığını korumaları başarılı ve üretken bir meslek hayatı için de önem arz etmektedir. Sosyal, kültürel ve eğitsel anlamda koruyucu yaşam deneyimleri edinilmesi açısından üniversite hayatı önemli fırsatlar sağlayabilmektedir. Ancak Covid-19 pandemisinden dolayı üniversite eğitimleri uzaktan eğitime çevrilmiş, genç yetişkinler için sosyal ve eğitsel birçok alanda

kısıtlamalara gidilmiştir. Bu süreçte ve sonrasında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin mutluluklarının tespiti daha da önem kazanmıştır. Ayrıca psikolojik sağlık, öz-duyarlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanımının pandemi sürecinde mutluluğu yordayan önemli etkenler olabileceği düşünülmüştür. İlgili literatür gözden geçirildiğinde mutluluk, psikolojik sağlık, öz-duyarlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanımının birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik sağlık zorlu olaylar karşısında ortaya çıkan bir durumdur. Covid-19 pandemi dönemi de zorlu bir yaşam olayı olduğundan psikolojik sağlıkla doğrudan ilişkilidir. Çünkü bu tür zorlayıcı ve stres verici dönemlerde psikolojik sağlamlığı yüksek olanların gerek kaygı, gerilim gibi duyguları düzenlemede gerekse işlevsel davranışlar göstermede daha olumlu bir tablo ortaya koymaları beklenmektedir. Bu araştırma pandemi gibi zorlayıcı bir süreçten geçen genç bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ortaya koyması açısından önem taşımaktadır. Ülkemizdeki genç nüfus oranı da göz önüne alındığında gençlerin mutluluk düzeyleri ile ilişkili olabilecek faktörlerin incelenmesinin önemli sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen araştırma sonuçları doğrultusunda birtakım öneriler de sunulmuştur.

1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örneklemini genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır. Katılımcılardan görüşme veya gözlem yoluyla veri toplanmamıştır.
3. Nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak yürütülen bu çalışmada elde edilen verilere dayalı olarak tanımlayıcı ve betimsel istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkiler ve cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi gruplara dayalı farklılıklar ortaya konmuştur. Araştırma kapsamında katılımcılara yönelik psiko-eğitsel nitelikte deneysel bir müdahale yapılmamıştır. Ayrıca katılımcıların algılarını derinlemesine ortaya koyacak nitel yaklaşıma dayalı yöntemler kullanılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırma nicel yaklaşıma dayalı birtakım yöntem ve tekniklerle sınırlıdır.

1. 5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri veri toplama araçlarını gönüllü, içten ve samimi bir şekilde yanıtlamışlardır.

1. 6. Tanımlar

Mutluluk: Mutluluk, kişinin hayatının tamamını değerlendirdiğinde yaşam kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesidir (Veenhoven, 2013).

Öz-duyarlık: Zorlu yaşam olaylarına açıklık, bunu doğal ve insan olmanın bir koşulu kabul etme, yargılamadan kabul ve sahiplenmedir (Neff, 2003a).

Psikolojik sağlamlık: Stresli bir yaşam olayı sonrasında eski haline dönebilecek esneklikte olmaktır (Smith vd., 2010).

Covid-19 salgını: Çin'in Wuhan eyaletinde ilk olarak 2019 yılında ortaya çıkan Covid-19 solunum yoluyla bulaşan bir hastalıktır. Bu hastalıkla birlikte hayatımıza sosyal mesafe, izolasyon gibi birçok yeni kavram girmiştir (WHO, 2020).

Tükenmişlik: Freudenberger (1974) tarafından, iş yaşamına karşı istekli olamama, motivasyonda düşüklük, başarısızlık ve istekleri karşılamanın kişide oluşturduğu ağırlıkla bireyin kendi içsel kaynaklarını bitirmesi olarak tanımlanmıştır (aktaran Kaya-Göktepe, 2016, s. 27).

Covid-19 tükenmişliği: Covid-19 pandemisinden kaynaklanan isteksizlik, motivasyonda düşüklük ve içsel kaynaklarda azalma durumu olarak tanımlanabilir (Yıldırım & Solmaz, 2020).

Problemlili internet kullanımı: Sürekli internette zaman geçirme, geçirdiği süre hakkında yalan söyleme ve geçirdiği zamanı kontrol edememe sonucunda sosyal hayata karşı isteksizlik, uykusuzluk, artan yalnızlıkla birlikte en az altı ay boyunca devam eden kullanımlara problemlili internet kullanımı denilebilir (Young, 2009).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Mutluluk

2. 1. 1. 1. Mutluluk Kavramı

Pozitif psikolojinin temelinde üç konu yatmaktadır. Bunlardan birincisi olumlu konular üzerinde çalışmak, ikincisi olumlu özellikler üzerinde çalışmak, üçüncüsü de olumlu kurumlar üzerine çalışmaktır. Hep negatife odaklanan psikoloji dünyasında olumlu duyguları çalışmak nispeten yeni bir ekoldür. Mutluluk kavramı da pozitif psikolojinin konuları arasında yer almaktadır (Seligman, 2019). Bu konuda birden çok kişinin çalıştığı da görülmektedir.

Mutluluk Veehoven (2013) tarafından kişinin yaşamını olumlu olarak değerlendirme derecesi olarak tanımlanmıştır. Ona göre bir insan mutlu olduğunu söylerken genel bir ifade kullanmaz, bir derecelendirme yapar ve buna göre az ya da çok mutlu olduğunu dile getirir. Ayrıca kişi bu değerlendirmeyi tamamen bireysel olarak yapar ve kendine göre bir sonuca varır. Birey mutlu olup olmadığına karar verirken geçmiş deneyimlerini düşünür, gelecekteki deneyimleri üzerinde tahminde bulunur ve bunlar üzerinden bir çıkarım yapar. Tüm yaşamını göz önüne alan kişi bazı deneyimlerini ön plana çıkartır, bazılarını göz ardı eder ve sonuçta kendisinin mutlu olup olmadığına karar verir. Görüldüğü üzere Veehoven'a (2013) göre mutluluk bireysel bir değerlendirme sonucundan ortaya konur ancak ciddi bir yargılamadan geçer. Bunun yanı sıra Csikszentmihalyi de (2017) mutluluğun aranarak değil ancak hayatımızı tanıyarak ve ona hâkim olarak bulunabileceğini söylemiştir. Wiking (2017) mutluluğun kişinin algılamasına göre değişen öznel bir durum olduğunu kabul etmiştir ve mutluluğu duygusal, bilişsel ve bir amaca dayalı olmak üzere üçe ayırmıştır. Sönmez'e (2016) göre mutluluk olumlu ve kendini iyi hissettiren duygular toplamı olarak adlandırılabilir. Bireyin kendini mutlu hissedip hissetmemesi onun elindedir. Mutluluk anlayışı, yaşama bakış açısı ve ondan beklentileri kişinin kendi elindedir. Kendisiyle barışık, kendi ihtiyaçlarının farkında olan, hayata karşı beklentilerini bilen ve buna göre hareket eden kişiler mutlulardır. Ayrıca çevresiyle etkileşimi yüksek olan kişilerde daha mutlulardır.

Fromm'a (1985) göre çağın insanı mutluluğun alınabileceğine dair bir yanılgıya düşmüştür. Buna para ile alınan şeyler ve sevgi de dâhildir. Oysa Fromm kişinin mutluluğunu da kendini sevme yetisine bağlar. Bencil kişilerin kendilerini az sevdiklerini ve bu nedenle de mutsuz olduklarını söyler. Çocuklarınsa kendilerini seven bir anneyle yetiştiklerinde ancak mutlu olacağını söyler.

Frankl'a (2009) göre insan mutluluğu aramaz, potansiyelini ortaya koymak için bir neden arar ve bunu bulduğunda mutluluk kendiliğinden gelir. Maslow'a (1943) göreyse kişinin var olan ihtiyacına göre değişir mutluluk; aç bir adam için yemek, sevilmediğini düşünen biri için sevilme

ve kabul görmek; tüm bu ihtiyaçlarını karşılamış kişi içinse kendini olduğu gibi kabul edip potansiyelini kullanmaktır.

Görüldüğü üzere mutluluk her dönemde insanların anlamaya çalıştığı ve bir şekilde sahip olmak istediği bir kavram olmuştur. Mutluluğu anlamak ve anlamlandırmak adına onu etkileyen diğer faktörlerin neler olduğu bilmek önem arz etmektedir.

2. 1. 1. 2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Faydacı etik anlayışına göre insanlar ancak var olduğu toplumla birlikte mutluluğa ulaşabilir (Möngü, 2015). Brdar (2011) toplumun mutluluk ortalamasının artmasının adaletli yönetimle bağlantılı olduğunu dile getirmiştir. Ancak bunun yanı sıra bireysel olarak mutlu olabilmenin üç yolunu sıralamışlardır: bireysel yaşam becerisi öğrenmek, seçimlerinin sonuçları hakkında bilgilendirilmek ve seçim yaparken profesyonel destek almak. Görüldüğü üzere mutluluğu etkileyen toplumsal yönler olduğu gibi bireysel noktalar da mevcuttur.

Literatüre bakıldığında mutluluğu etkileyen faktörler genellikle yaş, cinsiyet ve gelir olarak ele alınmıştır. Yaş faktörünü ele aldığımızda Demiriz ve Ulutaş'ın (2016) okulöncesi çocuklarını ele alan çalışmasında yaş arttıkça çocuklarda mutluluk düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir. Yiyanç'ın (2020) TUIK veri setini kullanarak yaptığı çalışmada 65 yaş ve üzerinin diğer yaş gruplarından daha mutlu olduğu, 45-55 yaş grubunun en mutsuz grup olduğu görülmüştür. Gebelerle yapılan bir çalışmada ise gebelerin yaşı arttıkça mutluluk düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür (Battal, 2020). Yeşilnacar (2020) yetişkinlerle yaptığı çalışmada yaş arttıkça mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. Kılıç'ın (2019) ergenlerle yaptığı çalışmada mutluluk ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Mutluluk düzeyi 14 yaşındakilerde daha yüksek bulunmuştur. 14 yaşındakilerle 15 yaşındakiler arasında anlamlı farklılık 14 yaş ergenler lehine bulunmuştur. 14 yaşındakilerle 17 yaşındakiler arasındaki anlamlı farklılık yine 14 yaş ergenler lehine bulunmuştur. Görüldüğü üzere her çalışmanın kendine göre ayrı bir dinamiği bulunmaktadır ve yaş genellikle mutluluk düzeyine etki etmektedir.

Cinsiyet faktörünü ele aldığımızda Demiriz ve Ulutaş'ın (2016) okulöncesi çocuklarını ele alan çalışmasında erkek çocukların kız çocuklardan daha mutlu olduğu ortaya çıkmıştır. Çirkin'in (2015) araştırmasına göre, kadınlar erkeklere göre daha yüksek mutluluk puanlarına sahipler. Çocuk sahibi evli ve evli olmayan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada çocuk sahibi evli olmayan kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Şaşmaz, 2016). Bunların yanı sıra Özberk'in (2018) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada mutluluk düzeyinin cinsiyete dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, Odabaşı'nın (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada cinsiyet ve öznel mutluluk ilişkisine dair elde edilen bulgulara; erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Gelirin mutluluğa etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında, Çirkin'in (2015) yetişkin 660 bireyle yürüttüğü çalışmada aylık gelir miktarının mutluluk düzeyine etki etmediği görülürken, gelir memnuniyetinin mutluluk üzerinde etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Kişilerin çevresine göre kendi gelir durumlarını daha iyi bulmaları onların mutluluklarını pozitif yönde etkilemektedir. Karimov'un (2020) Azerbaycan'da üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada aile gelirlerine göre öğrencilerin mutluluk düzeylerine bakıldığında orta gelirli ailelerden olan öğrencilerin diğer kategorilerdeki gelir düzeyine (düşük gelirli ve yüksek gelirli) sahip ailelerden olan öğrencilerden daha yüksek mutluluk puan ortalamasına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Yiyanç'ın (2020) TUİK veri setini kullanarak yaptığı çalışmada hane halkı geliri en yüksek olanların en yüksek mutluluğa sahip olduğu görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmada da gelirin arttıkça mutluluk puanının da arttığı görülmüştür. Namdar'ın (2018) ortaokul öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada da gelir ve sosyoekonomik düzeyleri ile mutluluk arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Yapılan çalışmalara bakıldığında mutluluk üzerine etki eden çeşitli faktörler olduğu ancak bunların seçilen örneklem grubunun özelliklerine göre değişebildiği görülmüştür.

2. 1. 1. 3. Mutluluk ve Ruh Sağlığı

Mutluluk kavramının anlaşılabilmesi adına mutluluk ve ruh sağlığını inceleyen çalışmalara bakılmıştır. Üniversitede öğrenimine devam eden 300 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada bireylerin stresle başa çıkma stratejileri ve kendini toparlama güçleri arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Çalışma göstermektedir ki stresle başa çıkma ve kendini toparlama gücü ne kadar yüksekse kişilerin mutlulukları da o denli artmaktadır (Kaya & Demir, 2017). 450 lise öğrencisiyle yapılan başka bir çalışmada da duygu düzenleme ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda ergenlerde duygusal düzenlemenin mutluluğun yaklaşık %8'ini açıkladığı ortaya konmuştur (Ercengiz, 2019).

Sosyal anksiyete ve mutlulukla ilişkili bir faktör olan yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde inceleyen bir çalışmadaki regresyon analizi sonucunda öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin artmasının yaşam doyumunu azalttığı ortaya konulmuştur (Tuncer, 2017). Depresyon ve mutluluğu otomatik düşünceler üzerinden inceleyen 350 üniversite öğrencisiyle yürütülmüş başka bir çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir: Mutluluğun depresyonun yordayıcısı olduğu, olumsuz otomatik düşüncelerin artmasının mutluluğu azalttığı, depresyonu artırdığı; olumlu otomatik düşüncelerin depresyonu azalttığı mutluluğu artırdığı; olumsuz olayların mutluluğu azalttığı depresyonu artırdığı çalışmada belirlenmiştir. Ayrıca olumlu otomatik düşüncelerin mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (Kalafat, 1996).

Doğan'ın (2013) 234 katılımcıyla yürüttüğü çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenerek kişilik yapısı ve mutluluk arasındaki bağlantılar ortaya konmak istenmiştir. Çalışmada nevrozizmle öznel iyi oluş arasında negatif; sorumluluk, dışadönüklük,

deneyime açıklık, yumuşak başlılık ile öznel iyi oluş arasındaysa pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya konmuştur. Yine Doğan ve Eryılmaz'ın (2013) 191 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada benlik saygısı ve öznel iyi oluş konusu araştırılmıştır. Benlik saygısının öznel iyi oluş için önemli olduğu; öz-yeterlilik ve kendini sevme ile öznel iyi oluş arasında pozitif korelasyon olduğu ortaya konmuştur. Ek olarak benlik saygısının öznel iyi oluşu yordadığı bu çalışmanın bir diğer bulgusudur.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde ortaya çıkmaktadır ki kişinin ruh sağlığını iyi olarak niteleyebilmesi için kendini mutlu olarak ifade etmesi önemlidir.

2. 1. 1. 4. Mutluluk Kuramları

2. 1. 1. 4. 1. Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre insanlar yaşantılarında karşılaştıkları olaylara öncelikle büyük duygu değişimi ile tepki verirken zamanla ilk bulundukları ruh haline dönmektedirler. Nasıl ki insan vücudu soğuğa, ısıya, çok az suya ve yüksek rakımlara uyum sağlamaya yardımcı olacak fizyolojik uyarlamalar yapar, benzer şekilde iyi ve kötü olaylara da uyum sağlanır. Dolayısıyla insanlar daimi olarak ne sevinç ne de umutsuzluk duygusu içerisinde kalmazlar. İyi olma hali üzerinde yakın zamanda yaşanan olayların etkisi geçmişte yaşanan olaylardan genellikle daha yüksektir. Yeni bir olayla karşılaşıldığında duygu sistemi güçlü bir şekilde tepki verirken zamanla bu duygusal tepkilerde azalma meydana gelir (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Lucas ve diğerlerinin (2003) çalışmasına bakıldığında bu durum açıklıkla görülebilir. İyi hali ortalama olan insanlar evlilik öncesindeki ruh hallerine evlendikten bir süre sonra geri dönmüşlerdir. Bu durum boşanma gibi olumsuz görülen yaşam olaylarında da yavaşta olsa görülmüştür. Ancak yine aynı çalışma bu tepkilerin kişilerin kişilik özelliklerinden etkilendiğini ve olaylara olağanın üstünde tepki verenlerin eski duygu durumuna dönmekte zorlandığını da göstermektedir. Uyum süreçleri önemli işlevlere sahiptir. Birincisi, bu süreçler insanları uzun süren duygusal durumların potansiyel olarak tehlikeli psikolojik ve fizyolojik sonuçlarından korur. Ayrıca uyum süreçleri, değişmeden devam eden uyarıların (durumların) kişinin zihinsel gündeminde arka plana geçmesine yardım ederek, bireyin ortamdaki değişimlere uyum sağlamasına ve dikkat etmesine katkı sağlar. Çevredeki değişimlere dikkat etmek avantajlıdır çünkü ortamdaki yeni tehditler uzun süredir var olan tehditlerden daha fazla tehlikeli olabilir. Benzer şekilde, kalıcı ödüllerin devamlılığı yeni ve alışılmamış ödüllere kıyasla daha yüksek olduğu için bireyin dikkatini yeni ödüllere yönlendirmesi genellikle avantajlı olacaktır. Son olarak uyum süreçleri, duygusal tepkileri zamanla azaltarak bireylerin başarı şansı çok az olan hedeflerden uzaklaşmasını sağlar. Bu nedenle, uyum faydalı olabilir ve yaşam koşullarına bir miktar uyum mutlaka gerçekleşir (Lucas, 2007).

2. 1. 1. 4. 2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya teorileri, bireylerin hayatının tamamını kapsayan olumlu, olumsuz yaşantıların toplamının o bireyin algılanan öznel iyi oluşunu oluşturduğunu iddia eder. Bu görüşe göre, olumlu ya da mutlu bir an, kişinin iyi hissetmesine yol açar ve kişi ne kadar fazla olumlu an yaşarsa mutluluk düzeyi de o kadar yükselir (Diener & Ryan, 2009). Aşağıdan yukarıya kuramına göre kişi mutlu anların fazlalığı sonucunda kendini mutlu atfeder. Yani yaşamında genel olarak mutluluk anları fazlaysa mutludur. *Yukarıdan aşağıya kuramına* göreyse kişi mutlu olduğu için anılarını da mutlu hatırlar (Diener, 1984). Bu teoriye göre mutluluk bireyin kişilik özellikleriyle ilişkilidir. Yukarıdan aşağıya teoriler, bireyin yaşam deneyimlerini nasıl yorumladıkları ve deneyimlerine nasıl şekil verdiklerinin, etkileşimlerini etkileyeceğini iddia eder. Belirli bir olayı daha olumlu bakış açısına sahip bir kişi, daha olumsuz bakış açısına sahip bir kişiye nazaran daha mutlu olarak deneyimleyebilir veya yorumlayabilir. Dolayısıyla buradaki önemli nokta nesnel olaydan ziyade bireyin bu olayı nasıl algıladığı ve yorumladığıdır. Bu iki karşıt teori iki genel tartışmayı da beraberinde getirmektedir. Birinci tartışma mutluluğun bir kişilik özelliği mi yoksa durumsal bir özellik mi olarak tanımlanacağı ile ilgilidir. Mutluluğu kişilik özelliği olarak görenler, bu özelliğin mutlu hissetmekten ziyade olumlu tepki verme eğilimi olduğunu öne sürerken; ikinci görüş mutluluğun mutlu anların toplamının yol açtığı bir durum olduğunu iddia eder. İkinci tartışma, mutlu hissetmede güzel/hoşa giden olayların rolüyle ilgilidir. Bu tartışmaya örnek olarak “Hoşa giden olayların eksikliği mi depresyona yol açar yoksa depresyon mu hoş olan olaylardan zevk almamaya yol açar?” sorusu verilebilir (Diener & Ryan, 2009).

2. 1. 1. 4. 3. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya modeli ile bütünleştirilerek oluşturulan kuramda kişilerin mutluluklarının yaşama verdikleri anlama bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşım yukarıdan-aşağıya kuramını temel almıştır ve kişilerin ellerindeki koşulları nasıl algıladığının önemli olduğuna vurgu yapar. Mevcut durumundan hoşnut ve kendisini mutlu hisseden bir kişinin, arkadaşından düşük ücret aldığını öğrendiğinde mutsuz olabileceğini ifade eder. Burada yaşam kriterlerinden çok bunlara verilen anlam önem arz etmektedir (Lyubomirsky, 2001).

2. 1. 1. 4. 4. Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta kuramı, mutluluğu genetik temellere dayandırır. Kişinin mutluluk seviyesi deneyimlerine göre değişse de sahip olunan kişilik özellikleri ve genetik yatkınlık sonucunda ortalama değerine geri döner. Yani mutlu olmaya yatkın olan kişiler zorlu yaşam olayları yaşasalar da bir süre sonra mutluluk değerleri yükselecektir (Emmons & McCullough, 2003, s. 377–389).

2. 1. 1. 4. 5. Erek Kuramı

Erek kuramı, bireylerin bir amaca ulaştıklarında veya bir ihtiyacı belirli bir noktaya kadar karşıladıklarında mutluluğa ulaştığını öne sürer (Diener & Ryan, 2009). Kuram, mutluluğu öğrenilmiş amaçlar üzerinden anlatmaktadır. Kişiler ihtiyaç olarak öğrendiği amaçlara ulaşırken içerisinde bulunduğu şartları en iyi biçimde kullanırsa iyi oluşa yaklaştığı olur (Dost, 2004). Buna örnek olarak Diener ve Fujita (1985), başarı ve barınma ihtiyaçlarını ortaya koymuştur. Başarı sonradan öğrenilmiş bir ihtiyaçken barınma zaten var olan bir ihtiyaçtır. Başarıya ulaşmak için çabalamak ve onu elde ettiğinde aldığı mutluluksa sonradan öğrenilmiştir.

2. 1. 1. 4. 6. Etkinlik ve Akış Kuramı

Akış kuramına göre mutluluk için haz önemlidir. Haz için kişinin deneyimi tamamlama imkânı olmalı, dikkatinin tamamını o işe/aktiviteye vermeli, işe yönelik açık ve net hedefleri olmalı, eylemi/işi yerine getirirken belirli geri dönütler almalı, günlük yaşamın zorluklarından uzaklaşıp yaptığı işe/eyleme odaklanabilmeli, kişi kontrol hissini duyumsamalı, işe harcadığı zamanın nasıl geçtiğini anlayamaz olmalı, birey kendine dönük endişelerinden uzaklaşabilmeli ve akış deneyimi bittiğinde benliği daha da güçlenmelidir. Kısaca akış, kişinin bir deneyimi yaşarken veya aktiviteyi gerçekleştirirken kendini tamamen o işe kaptırdığı ve onun dışında hiçbir şeyin öneminin kalmadığı deneyimleri ifade eder (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış deneyimi esnasında kişi şu özellikleri göstererek öznel bir duruma girer: (a) kişi o anda yaptığı işe karşı yoğun ve odakta bir konsantrasyon sergiler; (b) eylem ve farkındalık eşgüdümüdür, bütünleşmiştir; (c) yansıtıcı öz-bilinç kaybı mevcuttur (kişi sosyal bir aktör olarak kendi farkındalığını kaybeder yani kendi hakkında düşünmeyi bırakır); (d) kişi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olduğunu hisseder (bu his kişinin durumla başa çıkabileceğine dair güvenini yükseltir); (e) zamana dair algı çarpıtılmıştır (yani kişi zamanın normalden daha hızlı geçtiğini hisseder); (f) yapılan aktivitenin kendisi ödüllendirici olarak deneyimlenir, kişi aktivite sürecinden keyif alır (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi'e göre mutluluk için atalarımıza göre daha çok para harcamamıza rağmen onlardan daha mutlu değiliz. Çünkü eğlence amacıyla bulduğumuz aktiviteler bize daha çok akış deneyimi sağlamamaktadır. Akış deneyimi sağlamak ve mutlulukla ilgili beklentilerimizi bilinç düzeyinde değiştirmek kişileri daha mutlu kılacaktır (Csikszentmihalyi, 2005).

2. 1. 1. 4. 7. Haz ve Acı Kuramı

Kuram bireyin yaşamında ihtiyaçların karşılanmaması durumunda kişinin acı çekeceği ve mutluluğu elde edemeyeceğini söylemektedir. Haz ve acı kuramına göre kişinin ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda elde edilen haz olmadan kişi kendini mutlu hissedemez. Mutluluğun

temelinde ihtiyaçların karşılanması yatmaktadır. Kişi ihtiyaçları karşılandıkça kendisine yeni ihtiyaçlar bulacak ve bunları karşılamaya çalışırken de kendisini geliştirecektir (Diener, 1984).

2. 1. 1. 4. 8. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre kişilerin belirlediği mutluluk ölçüsü bulunmaktadır. Yaşadığı deneyimler bu ölçünün altında kalırsa kişi kendini mutsuz, üstünde kalırsa mutlu atfetmektedir. Kendini mutlu kabul eden kişilerin birçoğunun, kötü durumdaki kişilerle kendini mukayese ettikleri de görülmüştür (Diener, 1984).

2. 1. 1. 5. Mutlulukla İlgili Araştırmalar

Mutluluk ile ilgili yapılan literatür taraması sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir. Üniversite öğrencilerini konu alan mutlulukla ilgili çalışmalardan Cantez'in (2018) araştırmasında 323 üniversite öğrencisinin mutluluk, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. Yapılan çalışmada mutluluk ve psikolojik sağlamlık ile pozitif korelasyon bulunmuştur ayrıca mutluluk ve öz yeterlik arasında da pozitif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Üniversitede öğrenim gören 300 öğrenciyle yapılan bir çalışmada mutluluk düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri; mutluluk düzeyi ile kendini toparlama gücü arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur (Kaya & Demir, 2017). Çalışma grubu 394 üniversite öğrencisi genç yetişkinden oluşan bir araştırmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Bal & Gülcan, 2014). Örneklemi 615 üniversite öğrencisinden oluşan bir araştırmada yarı veya tam zamanlı çalışan öğrencilerin ile okudukları üniversiteden memnuniyet duymayan öğrencilerin mutluluk puanlarının azaldığı görülmektedir. Bireyin sağlıklı olması, aylık harcama gelirinden memnun olması ve zaman yönetiminin iyi olması ise mutluluğu pozitif yönde etkilemektedir (Maşa, 2021).

Üniversite öğrencileri dışındaki farklı örneklemelerle yürütülen mutlulukla ilgili çalışmalara da göz atılmıştır. Murtezaoğlu (2022) çalışmasında ergenlerde mutluluğunun belirleyicilerini ortaya koymayı hedeflemiştir. 637 lise öğrencisini kapsayan çalışma ergenlerin mutluluğu ile öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı arasında; öz-yeterlik ile akran ihtiyacı ve sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. 263 psikolojik danışmanla yapılan bir çalışmada mutluluk düzeyi yüksek olanların alkol kullanım oranının düşük olduğu; internet kullanım süresi azaldıkça psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin arttığı; psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin de pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği ortaya konmuştur (Arslan, 2018). Akdeniz, Ege ve Marmara bölgesinde farklı liselerde görev alan 336 öğretmenle yapılan çalışmada öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık puanlarının orta üstü seviyede olduğu görülmüştür. Ayrıca

mutluluk düzeyleri yaşa göre farklılaşırken psikolojik sağlık ve yaş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte spor, sosyal aktivitelere katılma, egzersiz ya da fiziksel aktivite yapma durumları ile mutluluk ve psikolojik sağlık puanları arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Ayrıca kendini huzurlu olarak tanımlayan öğretmenlerin de mutluluk ve psikolojik sağlık puanları diğerlerine göre yüksektir. Psikolojik sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Ulukan, 2021). Türk ailesinin sosyo-kültürel değişim sürecinde mutluluk algısının, aile değerlerinin ve bu değerlerin aile mutluluğuna etkilerini ortaya koymayı amaçlayan başka bir çalışmaya baktığımızda çalışmaya katılanların çoğu için aile önemli bir değer ve mutlu olma sebebi olarak görülmektedir. Çalışmaya katılanlar aileyi “mutluluk, sevgi ve huzur ortamı” olarak görmekte mutluluğu “sevdiği insanlarla bir arada olma” olarak tanımlamaktadır. Araştırmacıların ulaştıkları veriler Türk ailesinin kendini mutlu olarak tanımladığını, evlendikten sonra mutluluklarının arttığını, ancak evliliklerde erkeklerin kadınlardan daha çok kendini mutlu olarak değerlendirdiğini ortaya koymuştur (Aluş & Selçukkaya, 2015).

2. 1. 2. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlıkla ilgili birçok yeni kaynak üretilmiş, yurt içi ve dışında birçok çalışma yapılmıştır. Bunlara bakıldığında birden fazla psikolojik sağlık tanımının yer aldığı görülmüştür. Kararımak (2006) psikolojik sağlığı, olumsuz bir yaşam deneyimiyle karşılaşıldığında risk ve koruyucu faktörlerin etkileşime geçmesiyle kişinin bu değişikliğe uyum göstermesi olarak özetlemiştir. Öz ve Yılmaz’a (2009) göre psikolojik sağlık, zorlu yaşam koşullarına karşın bunların üstesinden gelebilme ve uyum sağlama yeteneği anlamına gelmektedir. Özet olarak psikolojik sağlık, zorlu yaşantılardan çabuk kurtulabilme ve kendini toparlama gücü olarak tanımlanabilir. (Doğan, 2015).

Yaşamdaki olumsuz deneyimlerden sonra da kişinin yaşamdaki dengesini koruyabilmesiyle ilgili olan psikolojik sağlık insanların pandemi sürecine uyumunu anlamada da önemli bir kavram olacaktır (Hou vd, 2021). Doğan (2015), bireylerin yaşam süresince pek çok zorlayıcı, örseleyici, sarsıcı ve stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabildiğini belirtmektedir. Bu tür olayları deneyimleyen kişilerin, bu durumlara tepkileri ya da bu durumlarla başa çıkma stratejileri birbirinden farklı olabilmektedir. Bazı bireyler yaşanan stresli ve travmatik durumlar karşısında anksiyete ve depresyon gibi çeşitli sıkıntılar yaşayabilirken bazı bireyler bu tür olumsuz yaşantıların ortaya çıkardığı ruh halinden kısa sürede çıkabilmekte ve normal yaşamlarına dönebilmeyi hızlı bir şekilde başarabilmektedir. Doğan (2015) bu durumun psikolojik sağlıkla açıklanabileceğini dile getirmiştir. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalarak yetişen gençlerin gelişimlerini tehdit eden tüm faktörlere rağmen başarılı olabilmelerini sağlayan psikolojik sağlık kavramını yakından incelemek önleyici çalışmalar adına da kıymetli olacaktır (Yazıcı-Çelebi, 2020). Dolayısıyla

psikolojik sağlamlıkla ilişkili olan risk faktörleri ve koruyucu faktörler başlıklarını incelemek önem arz etmektedir.

2. 1. 2. 1. Risk Faktörleri

Gizir'in (2007) derleme çalışmasına bakıldığında risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olarak aşağıda sıralanmıştır.

Bireysel risk faktörleri: prematüre doğum, olumsuz yaşam olayları, süregelen hastalıklar

Ailesel risk faktörleri: anne-babanın hastalığı ya da psikopatolojisi, ebeveyn boşanması, ebeveyn ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak, erken yaşta anne olma

Çevresel risk faktörleri: yoksulluk, çocuk ihmali ve istismarı, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal afetler, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, evsizlik-sokakta yaşamak.

2. 1. 2. 2. Koruyucu Faktörler

Öz ve Yılmaz'ın (2009) derleme çalışmasında koruyucu faktörler aşağıdaki gibi açıklanmıştır:

Bireysel koruyucu faktörler: yüksek zeka/bilişsel yeti, algılanan olumlu akademik başarı, geleceğe dair umut-hayal kurma, kendi hayatı üzerinde kontrol yetkisi, mizah becerisi ve sorun çözme becerisi, empati, sorumluluklarını yerine getirme ve diğerkâmlık.

Ailesel koruyucu faktörler: İyi anne-çocuk ilişkisi, çocuğun geleceğine dair olumlu beklenti, anne-baba ve çocuğun beraber yaşaması, anne babanın eğitilmiş olması.

Çevresel koruyucu faktörler: aile dışı bir yetişkinle olumlu ilişki, toplumda pozitif destek görme, arkadaşların olumlu sosyal desteği, iyi rol modellere sahip olma olarak özetlenmiştir.

Tüm etkenler incelendiğinde, bireysel, ailesel veya çevresel özelliklerden biri olumlu olduğunda, bireyin sağlıklı gelişimine katkı sağladığı ve psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Ancak bu etkenler bireyi olumsuz etkileyecek yönde risk içerdiğinde, ruhsal sağlığı olumsuz etkilemekte bununla birlikte psikolojik sağlamlığı da azaltmaktadır. Yani bu faktörlerin bilinip güçlendirilmesi bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklara karşı daha esnek olabilmeleri açısından önemlidir (Öz & Yılmaz, 2009).

Koruyucu faktörlerin içeriğinden de anlaşılacağı üzere psikolojik sağlamlıkta kişinin bireysel, ailesel ve çevresel destek unsurları oldukça önemli bir yere sahiptir. Önemli yaşam olayları ve stresörler karşısında sağlıklı destek sistemlerine sahip kişiler bu yaşam zorlukları karşısında daha dayanıklı tepkiler sergileyebilirler.

2. 1. 2. 3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırmalar

Literatür taraması yapıldığında psikolojik sağlamlıkla ilgili çok sayıda çalışma göze çarpmaktadır. Bunlardan bazılarını şu şekilde yer verilebilir. Arıkan'ın (2022) üniversite öğrencilerinde problemli cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada psikolojik sağlamlık ile problemli cep telefonu kullanma düzeyleri negatif yönlü ilişkili iken psikolojik sağlamlık ile duygusal öz-yeterlik düzeyleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Üniversite sınavına hazırlanan 495 kız ve erkek ergenle yaşam doyumu, başa çıkma becerileri ve psikolojik sağlamlığın araştırıldığı bir çalışmada yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca başa çıkma becerilerinden olan aktif planlama, dış yardım arama, kabul, bilişsel yeniden yapılandırma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve dine sığınma, problem çözme becerileri ve yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür (Oktan, 2008). Yıldırım (2019) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada, öğrencilerin sosyal destek düzeyi ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Covid-19 ve psikolojik sağlamlık konusu da araştırmacılar arasında merak konusu olmuş ve bu konuda da yeni birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar aşağı da sıralanmıştır. Türkiye'nin 31 farklı ilinden toplam 237 yetişkinle yapılan çalışmada Covid-19 döneminde psikolojik sağlamlığın etkileri incelenmek istenmiştir. Bireylerin COVID-19'a karşı aldıkları tedbirler arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiği, depresyon ve anksiyetenin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır (Bozdağ, 2020). Killgore, Taylor, Cloonan ve Dailey (2020) tarafından ABD'de yetişkin bireylerle yürütülen bir çalışmada Covid-19 karantinasında psikolojik dayanıklılığı incelemek amaçlanmıştır. 1004 kişi ile yapılan araştırma sonucuna göre sosyal destek gören, uyku düzeni iyi olan, dışarı çıkma sıklığı fazla olan ve egzersiz yapabilen kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha fazla olduğu görülmüştür. Baysal (2022) tarafından pandemi sürecinde 399 öğretmenle yürütülen ve psikolojik sağlamlık, yalnızlık ve duygusal öz yeterlilik düzeylerinin incelendiği çalışmada öğretmenlerin izole bir yaşama geçmiş olmalarının onlardaki yalnızlık duygusunu artırırken psikolojik sağlamlık puanlarını da olumsuz etkilemiş olabileceği sonucuna varılmıştır. 4020 kişi ile yapılan bir başka çalışmada Hong Kong bölgesinde Covid-19 döneminde yüksek strese maruz kalanlarda psikolojik dayanıklılığın etkisi incelenmiştir. Çalışma kapsamında kişilerin psikolojik sağlamlıklarını artıracak yararlı rutinler elde etmesinin stresi azalttığı sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda evde iyi uyku ve boş zaman aktiviteleri gibi aktivitelere zaman ayırmanın önemli olduğu noktası vurgulanmıştır. Ayrıca sosyal çevre edinmenin ve değişime uyum sağlama ve zorluklarla başa çıkma becerisine sahip olmanın da önemli olduğu vurgulanmıştır (Hou vd., 2021).

2. 1. 3. Öz-duyarlık

Öz-duyarlık duyarlılık kavramı ile ilişkilidir. Duyarlılık, başkasının duygu durumunu kabullenmesi adına ona yardım etme, koşulsuz kabulle ön yargısız şekilde ona yaklaşma ve yaptığı hataları kabul etmesine destek olmaktır (Neff & Vonk, 2009). Ancak öz-duyarlık üzerinde anlaşılmış net bir tanım henüz bulunmamaktadır. Gilbert (2010), şefkat kelimesinin farklı dillerde farklı anlamlara gelebileceğini dile getirir. Ona göre acı verici deneyimler, korkutucu duygular veya travmatik anılarla ilgilenmenin şefkatli ve şefkatsiz yolları vardır. Yaşamdaki birçok zorluk başkaları tarafından ilgilenildiğini hissetmek, onlara karşı şefkat duymak ve kendine bağlı olmak gibi sosyal ilişkilerden kaynaklanır. Gilbert (2014) şefkatin üç yöne duyulduğunu söyler; senden başkalarına doğru duyulan şefkat, başkalarının sana duyduğu şefkat, senin kendine duyduğun şefkat, duyarlılık. Kişiler kendine acımaya başladığında sadece kendi sorunlarına odaklanır ve diğer insanlarla bağlantısını koparır. Böylelikle dış dünyadan kopan kişi yalnızca kendinin acı çektiğini düşünmeye başlar ve bu benmerkezci duygular acının şiddetini artırır. Öz-duyarlıksa kişiyi bu tür çarpıtmalara karşı korur (Neff, 2003b). Bu bağlamda kişinin öz-duyarlığının olması olumsuz duygu durumlarına karşı açık olmasını, yetersizliklerini olduğu gibi kabul etmesini, acılarını azaltırken kendisine şefkatle yaklaşmasını içerir. Öz-duyarlık kişiye olumsuz deneyimleri yaşamın bir parçası olarak kabul etmeyi getirir (Neff, 2003a). Öz-duyarlık kişinin zorlayıcı deneyimler yaşadığında ya da kendini güçsüz hissettiğinde kendine karşı gösterdiği anlayıştır. Nasıl başkaları zor zamanlar geçirirken onlara karşı daha toleranslı ve ilgili oluyorsak bir benzerini de kendine göstermektir. Başka bir deyişle kişi kendisine gösterdiği şefkatle zor zamanlarda kendisini iyileştirir (Akin, Akin, & Abacı, 2007). Super'a (2015) göre öz-duyarlığın dışarıya bağlı olmaksızın kendimize ve başka insanlara karşı ince fikirli olmamızı, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemizi ve kendi değer ve saygımızı geliştirmemizi sağladığını ifade eder. Ona göre öz-duyarlık sayesinde geliştirdiğimiz iç sesimiz kendimizi onaylamayı ve diğerlerinin fikirlerini daha az önemsemeyi sağlar. Ayrıca öz-duyarlık sayesinde kendimizi ve diğerlerini yargılamayı bırakırken, herkesin yanılabilceğini ve kimsenin kusursuz olmadığını fark etmeyi sağlar. Kısaca öz-duyarlık kişinin kendisine şefkat ve duyarlılıkla yaklaşmasıdır (Yıldırım & Sarı, 2018).

2. 1. 3. 1. Öz-duyarlığın Bileşenleri (Alt Boyutları)

Neff (2003b) öz-duyarlığı üç ana başlık içerdiğini dile getirir. Bunlar; Öz-Sevecenlik (Self-Kindness), insanlığın ortak deneyimleri (Common Humanity), farkındalık (Mindfulness)'dir. Bu kavramlara yakından bakacak olursak; *Öz-Sevecenlik*; başarısızlık ya da olumsuz bir deneyim karşısında eleştirmek yerine kendine karşı kibar ve anlayışlı olmak. *İnsanlığın Ortak Deneyimleri*; bireyin yaşadığı deneyimleri sadece kendine ait olarak görmemesi, bu deneyimlerin tüm insanlık olarak yaşanabildiğini kabul etmesi. *Farkındalık*; olumsuz deneyimleri büyütüp onlarla aşırı

özdeşleşmektense deneyimlerinin farkında olup bu duygu ve düşünceleri dengede tutmak. Kişi öz-şefkat sayesinde kendisini öz-eleştirmenin olumsuz sonuçlarına karşı korur. Toplumdaki diğer kişilerle yaşantısını kıyaslar ve böylelikle benliğinin zarar görmesini engeller (Neff, 2003b).

2. 1. 3. 2. Öz-duyarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Neff'in (2003b) çalışmasına göre öz-duyarlık kişinin kendine karşı daha destekleyici tutum sahibi olmasını bu da daha az depresyon, daha az kaygı, daha az mükemmeli isteme ve daha çok yaşamdan keyif almayı getirmektedir. Öz-duyarlık temel olarak kişinin daha çok acı çekmesinin önüne geçer. Çünkü kişi kendisinin farkındadır ve aşırı yoğun bir iş stresine girmeden önce kısa bir tatile çıkar böylelikle deneyimin yükünü hafifletir. Bu da kişiyi yaşamdan daha çok keyif almaya iter. Ayrıca öz anlayışı yüksek kişiler akademik hayatta sonuca odaklanmaktansa daha çok deneyim kazanmaya özen gösterir (Neff, 2003b). Kişinin kendine duyarlı olması kendini yargılamamasını sağlarken bir yandan da kendine zarar verecek davranışlardan da uzak tutmayı sağlar. Ayrıca elde ettiği konumu korumak adına da kendini koruma davranışlarını devam ettirir (Akın vd., 2007; Neff, 2003a). Ayrıca kendine dönük duyarlık psikolojik esnekliğe de katkı sağlar (Akın vd., 2007). Öz-duyarlık zamanla öğrenilebilecek bir kavramdır. Bu nedenle üniversite yaşamında karşılaşılan zorluklar karşısında da etkili olabileceği düşünülmektedir (Başçı & Hamamcı, 2021). Öz-duyarlık ruh sağlığını olumlu etkiler, kişilerin daha az kaygı ve depresyon yaşaması ile ilişkilidir. Öz-duyarlık kişinin yaşam doyumu kazanmada önleyici davranışlar edinmesini ve devam ettirmesini sağlar (Bolat, 2013).

2. 1. 3. 3. Öz-duyarlık ile İlgili Araştırmalar

Öz-duyarlıkla ilgili literatür taramasında yerli ve yabancı birçok araştırmaya rastlanmıştır. Bunların kısa bir özetine aşağıda değinilmiştir. Gilbert (2010, 2014) öz-duyarlığı temel alarak Merhamet Odaklı Terapiyi Bilişsel Davranışçı Terapiden uzaklaştırarak kendine özgü bir terapi haline getirmiştir. Bunun etkililiği üzerine de çeşitli yayınlarda bulunmuştur. Neff ve Vong (2009) iki ayrı çalışma ile öz-şefkat başlığına odaklanmış; birinci çalışmada ego, öz-şefkat ve toplumsal benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş öz-şefkatin, öfke ve kendini kapama ile negatif yönlü ilişkisi olduğunu bulmuştur. İkinci çalışmada ise toplumsal benlik saygısı ve öz-şefkati iyi oluş ile karşılaştırmıştır. Toplumsal benlik saygısı ve öz-şefkatle mutluluk ve iyimserlik arasında pozitif yönlü ilişki bulmuştur. Bacanlı ve Çarkıt (2020) öz-duyarlık konusunda bir meta analiz çalışması yaparak öz-şefkatin cinsiyetler dayalı etkisini araştırmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda erkeklerin kadınlara göre öz-şefkat puanlarının daha yüksek olmasına karşın aralarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını bulmuşlardır. 130 güvenlik görevlisi ile yapılan algılanan iş stresi düzeyi, psikolojik dayanıklılık seviyesi, kullanılan başa çıkma stilleri ve öz-duyarlık değişkenlerinin

tükenmişlik düzeyini yordamasını inceleyen çalışmadaysa algılanan iş stresi düzeyi, problem odaklı başa çıkma stili, duygu odaklı başa çıkma stili, öz-duyarlık ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal yeterliliğin tükenmişlik düzeyi varyansını açıkladığı; problem odaklı başa çıkma stratejisi, öz-duyarlık ve sosyal yeterlilik değişkenlerinin her birinin algılanan iş stresi ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rollerinin olduğu görülmüştür (Ersezgin & Tog, 2019).

İkiz ve Totan'ın (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öz-duyarlık ve duygusal zekâ arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada duygusal zekâ ve öz-duyarlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada yaşam doyumu ve öz-duyarlık arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Tel & Sarı, 2016). Üniversitesinde öğrencileriyle yürütülen bir başka çalışmada mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz-duyarlığın aracı rolünü incelenmiş; öz-duyarlık arttıkça mutluluk korkusunun azaldığı, duyguları ifade etme becerilerininse arttığı görülmüştür (Ekşi, İkiz, & Başman, 2020). Yılmaz ve Cenkseven'in (2020) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmadaysa öz-duyarlığın duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı şekilde yordadığı ortaya konmuştur. Covid-19 döneminde 401 lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile yapılan farklı bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz-duyarlık arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma öz-duyarlığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordarken, mükemmeliyetçiliği yordamadığını ortaya koymuştur (Başçı & Hamamcı, 2021). Düşük gelirli ailelerde yetişen üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada öz-duyarlık ve sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur (Ergün-Başak, 2012).

2. 1. 4. Problemlili İnternet Kullanımı

21. yüzyıl itibariyle internet ve teknoloji yaşamımızın tamamında kullanım alanı bulmaya başlamıştır. Bu hızlı yayılım özellikle bilgiyi paylaşma ve bilgiye ulaşma noktasında giderek artmaktadır (Kaya, İkiz, & Asıcı, 2016). İnternetin bu kadar yaygın kullanımı onun sorunlu kullanımını da kişiler üzerinde fiziksel, sosyal, psikolojik birçok sorun ortaya çıkarmaktadır. Bu durum yeni bir bağımlılık ortaya çıktı mı düşüncesini getirmektedir (Bozkurt, Şahin, & Zoroğlu, 2016). Goldberg 1996 yılında internet bağımlılığı kavramını tanımlayarak tartışmaya açmıştır. DSM-4'teki madde bağımlılığı tanı ölçütlerini ele alarak kendince internet bağımlılığı ölçütlerini de ortaya koymaya çalışmıştır. DSM-5'teki internet bağımlılığı konusunda araştırma yapan Bozkurt vd. (2016) aktarımları da internet bağımlılığının henüz yer almasa da ek bölümde gelecek sınıflandırmaya girmesi planlandığı bilgisini vermişlerdir. APA (2003) DSM-5 'in ek üçüncü bölümüne "internet oyun oynama bozukluğu" tanısının eklendiğini aktarmışlardır. Tüm bunlara rağmen yine de internetin aşırı kullanımı ile ilgili bir tanı kriteri ortaya konamamıştır (APA, 2013'ten aktaran Andiç & Durak-Batıgün, 2021, s. 34).

2. 1. 4. 1. Genç Bireylerin İnternet Kullanım Oranları ve İnternet Kullanım Amaçları

TUİK'in (2021) hane halkının internete erişimini ölçmek adına yaptığı çalışmada 2021 yılında 16-74 yaş grubunda internet kullanım oranının %82'ye çıkmış olduğu görülmüştür. Yine bu çalışmaya göre erkekler %87.7 kadınlar ise %77.5 oranında internete erişim sağlamaktadır. Bozkurt vd. (2016) yaptığı derleme çalışmasında da problemlili internet kullanım yaygınlığının %0.3-38 arasında değiştiğini, erkeklerinse kadınlara oranla 2-3 kat fazla problemi internet kullanımı eğiliminde olduğunu göstermiştir. Ayrıca problemlili internet kullanımı genç popülasyonda daha fazladır.

Dursun'un (2022) araştırma bulguları ergenlerin interneti kullanma nedenlerinin "araştırma yapma", "maddi kazanç sağlama", "model alma", "sosyal medya" ve "yeni insan tanıma" olmak üzere beş kategoride toplandığını ortaya koymaktadır. Aynı araştırmada yoğun internet kullanım sonuçlarına yönelik ortaya konan temalar da "akademik başarı", "aile ilişkileri", "arkadaş ilişkileri", "erteleme" ve "fiziksel belirtiler" olmak üzere beş kategoride toplanmıştır. Aşırı internet kullanımı ergenlerin fiziksel rahatsızlık yaşama ve sosyal ilişkilerinin zarar görmesi riski ile karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Ergen bireyler internete su, yemek, hayat, nefes, anne gibi yaşamsal öneme sahip içerikte metaforik anlamlar yükleyebilmektedir. Dolayısıyla Dursun (2022), ergenlerin internete yönelik olumlu algılara sahip olduğuna ve interneti vazgeçilmez olarak değerlendirdiklerine dikkat çekmektedir.

2. 1. 4. 2. Problemlili İnternet Kullanımının Ölçütleri

Problemlili internet kullanımı tam olarak bir bağımlılık olarak tanı alan kategoride yer almadığı için üzerinde anlaşılmış bir tanı kriteri bulunmamaktadır. Bununla birlikte Goldberg'den sonra Young da bu konu üzerinde çalışmıştır. Bağımlı internet kullanımına sahip kişilerin özelliklerini ise şöyle sıralamıştır; sürekli internetle meşgul olma, internette yaptıkları hakkında yalan söyleme, diğer ilgi alanlarına ve sosyal çevresine karşı zaman ayırmaya isteksizlik, internet kullanım sıklığını kontrol edememe-kendine hâkim olamama. Bunlarla birlikte zaman kavramını yitirme, uykusuzluk, artan sosyal izolasyon, çevrimiçi bilgilerini ve isimleri gizli tutma gibi etkilerden de söz edilmiştir. Bu kişilerin zorunlu olmadıkları halde en az altı aylık bir süre boyunca internet kullandıkları da ortaya konmuştur (Young, 2009).

Tao vd. (2010) kendi bağımlılık ölçütlerini ortaya koymuşlardır. Bunlardan şu ikisi mutlaka kişilerde bulunmalıdır; İnternet hakkında sürekli düşünme, internet olmadığında birkaç gün içerisinde anksiyete, sıkılma hissi. Diğer grup kriterlerdense en az biri olmalıdır. Bunlar; İnternette geçen zamanın sürekli artması, internet kullanımını bırakma veya azaltmak için çaba gösterme ancak başarısız olma, internet kullanımının sağlığını fiziksel ve psikolojik olarak tehdit etmesine rağmen yine de devam ettirme, interneti olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmak için kullanma. Tüm

bunların yanı sıra aşırı internet kullanımı psikotik bozuklarla açıklanamaz, tanı alması için sosyal, akademik ve çalışma hayatında ciddi kayıplara maruz kalması gerekmektedir (işini kaybetme, arkadaşlarından uzaklaşma vb.), kişinin günlük en az 6 saat (iş/egitim hariç) internet kullanması ve en az 3 aydır bu kullanımı sürdürmesi gerekmektedir (Tao vd., 2010).

Tüm bunların yanı sıra yukarıda da belirtildiği gibi DSM-5'te henüz bir kriter belirlenmese de bu alana en yakın olan internette oyun oynama bağımlılığı konusunda da ortaya atılan kriterlerin bu noktada önemli olabileceği düşünüldüğü için araştırmaya eklenmiştir. İnternette oyun oynama bağımlılığının kriterleri şu şekildedir; zihnin sürekli oyunla meşgul olması, oyunlar oynanmadığında yoksunluk semptomlarının yaşanması, oyunlara ayrılan zamanın sürekli artması, oyunları oynamayı bırakmaya çalışmak ancak bırakamamak, hayattaki diğer uğraşlara ayrılan zamanın giderek azalması, yaşanan sorunlara rağmen internet oyunlarını oynamayı devam ettirmek, bu oyunlara ayrılan zamandan dolayı yaşamda sunulan başka fırsatları kaçırmak, sosyal ilişkilerde bozulma. Bu ölçütlerden ayrılan zamanın sürekli artması ve yoksunluk semptomları görülmesi en temel tanı ölçütü olarak görülmekle birlikte beş kriterin son bir yıl içerisinde görülmesinin internette oyun oynama bozukluğu olarak tanımlanabileceği söylenmektedir (APA, 2013'ten aktaran Andıç & Durak-Batıgün, 2021, s. 34).

2. 1. 4. 3. Problemli İnternet Kullanımına Yol Açan Faktörler

Problemli internet kullanımına yol açan faktörlerle ilgili çalışmalar incelendiğinde orta ve ileri ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sorunları ve bulundukları yaş grubunun gelişim özellikleri nedeniyle bu duruma yatkın oldukları söylenebilir (Odacı & Çikrikçi, 2017). İnternet bağımlılığı ile ilgili bir çalışmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuyla internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Çınar & Mutlu, 2019). Ergenlerin depresyon, kaygı, stres puanları ile problemli internet kullanım puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler mevcuttur (Odacı & Çikrikçi, 2017). Kişilerin var olan psikiyatrik problemleri onları problemli internet kullanımına yönlendirmektedir denilebilir. Psikolojik iyi oluş, problemli internet kullanımı ve yalnızlık ilişkisini inceleyen bir başka çalışmada da psikolojik iyi oluş puanının problemli internet kullanımını pozitif yordarken yalnızlığı negatif yordadığı görülmüştür. Bu durumu araştırmacılar problemli internet kullanımının yalnızlığın hem sebebi hem de sonucu olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Yani kişiler yalnızlaştıkça internet kullanımları artmakta, internet kullanımları arttıkça da yalnızlaşmaktadırlar (Oktan, 2015; Meral & Bahar, 2016). Problemli internet kullanımının yordayıcılarını ortaya koyan Ceyhan'ın (2010) çalışması da bu çalışmaya benzer bir durum ortaya koymuştur. Araştırmaya katılan kişilerin internet bağımlılığının en önemli yordayıcısı “tanımadıkları kişilerle sosyal ilişkiler kurma”dır. Yalnızlık ve sosyal ilişki kurma ihtiyacı insan hayatında önemli bir yer tutar. Bu araştırmanın diğer yordayıcılarına bakıldığında “kimlik arayışı” ondan sonra da “başarılı kimlik” statüsü (ters yönde) geldiği görülmektedir. Genç yetişkinlerin kimliklerini ortaya

koymakta internetin ne kadar önemli olduğu ve onları internet bağımlılığı noktasında tehlikeye açık hale getirdiğini göstermektedir. Başka bir çalışmada internet bağımlılığıyla ilişkili olan etmenlere bakıldığında; Fomo ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki dikkat çekmiştir. Kişilerin gelişmelerden uzak kalma korkusu arttıkça problemli internet kullanma puanı da artmaktadır (Çınar & Mutlu, 2019). Gelişen çağın bilgi erişim hızı kişileri de internet kullanmaya zorlamaktadır. Yine aynı çalışmanın dikkat çeken bir noktası da internet bağımlılığı ve kişilik arasındaki ilişkidir. Nevrotiklik ile problemli internet kullanımı arasında pozitif; sorumluluk ile negatif ilişki bulunmaktadır (Çınar & Mutlu, 2019). Bu durum problemli internet kullanımına doğuştan getirdiğimiz kişilik özelliklerimizin de etki edebileceğini göstermektedir.

2. 1. 4. 4. Problemli İnternet Kullanımının Birey Üzerindeki Etkileri

İnternet ve bağımlılık konusu aslında kişinin bu olaydan edindiği olumlu deneyimin sonucunda ortaya çıkar. Kişi yeni başladığı internet kullanımı karşılığında pozitif bir sonuç alır ve bir kar elde ederse deneyime devam eder. Bu aldığı olumlu tadı devam ettirmek adına kullanım sıklığını artırır. Bu olumlu deneyime devamlılık yeni teknoloji buluncaya kadar da devam eder (Bozkurt vd., 2016). Bu devam eden bağımlılık kişileri yalnızlaştırır (Meral & Bahar, 2016; Ergün & Meriç, 2020). Sosyal uyumlarını azaltırken, mutluluklarını da azaltır (Uygur & Dilmaç, 2021).

2. 1. 4. 5. Problemli İnternet Kullanımı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki

Çelebi'nin (2014) çevrimiçi sosyalleşmenin sosyal bağlılık, kaygı, depresyon ve mutluluk ile ilişkisini araştırdığı çalışmada Facebook kullanımının sosyal çevre ile ilişkiler kurma için fırsat sunduğunu göstermektedir. Bu fırsat girişkenliği artırırken, depresyon ve kaygıyı azaltmakta, mutluluğu ise artırmaktadır. Sağlıklı internet kullanımının faydalarının yanı sıra riskli ve problemli kullanımlar ruh sağlığı sorunları açısından tehlike oluşturmaktadır. Uygur ve Dilmaç'ın (2021) çalışmasına bakıldığında genç yetişkinlerin problemli internet kullanım puanları arttıkça sosyal uyumları ve mutluluk düzeyleri azalmaktadır. Yine üniversite öğrencileriyle yapılan benzer bir çalışmada internet bağımlılığının artmasının mutluluk ve yaşam doyumunu olumsuz şekilde etkilediği ortaya koyulmuştur (Ergün & Meriç, 2020). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri üzerine yapılan bir başka çalışmada bağlanma stili ile problemli internet kullanımı arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip öğrencilerin problemli internet kullanma düzeyi kayıtsız ve güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerdeyse problemli internet kullanım düzeyi en düşüktür (Bal & Ceritli, 2017). Yapılan bir başka çalışmaya bakıldığında ergenlerin depresyon, kaygı, stres puanları ile problemli internet kullanım puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu

bulunmuştur (Odacı & Çikrikçi, 2017). Tüm bu çalışmalara bakıldığında problemli internet kullanımının ruh sağlığını yordama da önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir.

2. 1. 4. 6. Problemli İnternet Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Problemli internet kullanımı ile ilgili çalışmalar aşağıda özetlenmeye çalışılmıştır. Öncelikle üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalara bakıldığında Oktan'a (2015) göre, üç saat ve daha fazla internet kullanımı ve yalnızlık problemli internet kullanımının bir yordayıcısıdır. Araştırmada kadınların problemli internet kullanımı puanları daha düşük bulunmuştur ve problemli internet kullanımı ve algılanan sosyal destek arasında da negatif ilişkiler ortaya konmuştur. Çınar ve Mutlu (2019) yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile fomo arasında pozitif yönlü, internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasında negatif yönlü, internet bağımlılığı ve mutluluk arasında negatif yönlü ilişkiler bulmuştur. Ayrıca kişilik özellikleri ve internet bağımlılığı arasında da ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Nevrotiklik ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki varken, sorumlulukla aralarında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca internet bağımlılığıyla hiperaktivite ve dikkat eksikliği arasında da pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyi ile internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada internet bağımlılığı olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin orta seviyenin altında, yaşam doyumlarının ise orta düzeyde olduğu, bağımlılık riski arttıkça her iki puanın da düştüğü ayrıca evde yalnız yaşayan ve arkadaşları ile az görüşenlerin internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Ergün & Meriç, 2020). Genç yetişkinlerin internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyini ölçen başka bir çalışmada sosyal uyumun arttıkça internet bağımlılığının azaldığı görülmüştür (Uygur & Dilmaç, 2021).

Lise öğrencileriyle yapılan çalışmalara bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek problemli internet kullanımı puanı olduğu, Anadolu Lisesi öğrencilerine göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin daha yüksek problemli internet kullanımı puanına sahip olduğu, psikolojik iyi oluşun negatif yönde anlamlı ve yalnızlığın pozitif yönde anlamlı düzeyde problemli internet kullanımını yordadığı ortaya konmuştur. Bu çalışma göstermektedir ki yalnızlık problemli internet kullanımının hem sebebi hem sonucudur. Ayrıca akademik başarı da problemli internet kullanımı ile ilişki içindedir (Meral & Bahar, 2016). Covid-19 korkusu ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide yaşam doyumu ve öz zindeliğin aracı rolünün araştıran başka bir çalışmada ise problemli internet kullanımı ile Covid-19 korkusu arasında pozitif yönde, yaşam doyumu ve öz zindelik arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. İlâveten öz zindelik ve yaşam doyumu problemli internet kullanımı ve Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Peker, Cengiz, & Yıldız 2021). Fen lisesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin puanları orta düzeyde bulunmuş, internetin zararları ve sosyal fayda puanlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Yani katılımcıların internet kullanım eğilimi fazla olmakla birlikte internetin zararlarından kendilerini

korudukları ve genellikle akademik bilgi elde etmek için internetten faydalandıkları düşünülmektedir (Kaya vd., 2016). Çevrimiçi sosyalleşme ve ruh sağlığı üzerine yapılan bir başka çalışmada 120 Facebook kullanıcısı incelenmiş, bu kişilerin sosyal ilişki kurma becerilerine Facebook kullanımının olumlu etki ettiği ve girişkenliklerini teşvik ettiği buna bağlı olarak depresyon ve kaygılarının azaldığı, mutluluk puanlarınınsa arttığı görülmüştür (Çelebi, 2014).

2. 1. 5. Covid-19 Tükenmişliği

2. 1. 5. 1. Covid-19 Pandemi Dönemi

Yeni Koronavirüs hastalığı Çin'in Vuhan Eyaleti'nde 13 Ocak 2020 tarihinde tanımlanmıştır. Çin'de yer alan deniz ürünleri ve hayvan pazarında ortaya çıkan bu virüs Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) grubu hastalıklara benzerdir (T. C. Sağlık Bakanlığı, 2022). Koronavirüs hastalığı yani Covid-19, SARS-CoV-2 virüsünden kaynaklanan, bulaş olan kişilerde hafif-orta ve ağır bir şekilde seyredebilen tam olarak tedavisi bulunmayan bir hastalıktır. Özellikle yaşlı ve bir grup hastalık geçmişi olan hastalarda ciddi ağır semptomlar ve bunlara bağlı ölüm görülme riski yüksektir. Herkese bulaşma riski olan bu hastalığın bulaş riskini azaltmak için kişilerle araya mesafe koymak, maske takmak ve elleri sık sık temizlemek önemlidir. Ayrıca aşı olmak hastalığın olumsuz sonuçlarına karşı koruyucu olmaktadır (WHO, 2022). Covid-19 salgınının küresel anlamda tüm dünya tarihinde önemli etkiler bırakacağı düşünülmektedir. Pandemi var olan toplumsal ekonomik düzeni sarsmış; belirsizlikle birlikte korku ve endişe getirmiş ve böylelikle insanlık için bir varoluşsal krize dönüşmüştür (Zeybek, Bozkurt, & Aşkın, 2020).

2. 1. 5. 2. Tükenmişlik Kavramı ve Covid-19 Pandemi Döneminde Tükenmişlik

Tükenmişlik genellikle iş yaşamındaki tükenmişliği ifade eden bir kavramdır. Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği üç boyutlu tanımlamıştır; duygusal tükenme, ilişkilerden kaynaklı duygusal tükenme; duyarsızlaşma, iş yaptığı kişilere karşı olumsuz, duygusuz, duyarsız davranma; kişisel başarısızlık. Covid-19 pandemisi ile birlikte de hızlı bir dönüşüm başladı. Kişilerin birbirleri ile olan fiziksel bağları azalırken online bağlantılar arttı. Eğitim ve iş dünyası online bir dünyaya hızlıca girmek zorunda kaldı. Bununla birlikte yoğun strese maruz kalmak kişilerde kaçınılmaz etkiler ortaya çıkardı (Zeybek vd., 2020). Bu etkilere bakmak adına uzaktan eğitim gören üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma pandemi ve online eğitimin gençlik üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Katılımcıların yaşadıkları durumu fotoğraflarla anlatması istenen çalışmada özellikle kız öğrencilerin ev içi bakım yükü ile eğitim hayatını yürüttükleri, kırsal kesimde yaşayanların yoksunluklar yaşadıkları, koronavirüsün öğrencilere yeni stresler yüklediği, yalnızlık ve artan sorumlulukların gençlerde tükenmişliğe neden olduğu görülmüştür (Sever & Özdemir, 2020).

Üniversite sınavına hazırlanan gençlerle yapılan başka bir çalışmada katılımcıların Covid-19 korkusu yaşadığı ve buna bağlı olarak tükenmişlik ve anksiyete puanlarının arttığı görülmüştür (Yavaş-Çelik, 2021). Covid-19'dan en çok etkilenen grup olan sağlık çalışanlarından olan hemşirelerle yapılan bir başka çalışmada da Covid-19 tükenmişliğinin yüksek olduğu hemşirelerde işten ayrılma niyetinin performansı üzerinde olumsuz etkisinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Bayrakçı, 2022).

2. 1. 5. 3. Covid-19 Pandemi Döneminin Ruh Sağlığına Etkileri

Covid-19 virüsü hem bedensel hem de ruhsal sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Zeybek vd., 2020). Salgın esnasında kişiler arası ilişkilerin zayıflaması, sağlık hizmetlerinin aksaması, psikiyatri kliniklerine ulaşımın zorlaşması kişilerde psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilir (Tükel, 2020). Sosyal izolasyonun artması ve problemlerli internet kullanımını, ekonomik sıkıntıları artırmaktadır (Tükel, 2020; Baltacı vd., 2021). Ayrıca yaşanan kayıplar da depresyona ve şiddetli bir yas sürecine neden olabilir. Hastalığı kendinin yaydığını düşünmenin suçluluk hissi de tüm bunların şiddetini artırabilmektedir. Ayrıca hastalığı yaşayanların toplum tarafından etiketlenmesi ve onlardan uzak kalınması kişiler üzerinde öfkeye de sebep olabilmektedir (Tükel, 2020). Covid-19 anksiyete, panik ve endişeyi tetikler. Bu nedenle salgın ruh sağlığı açısından da ele alınmalıdır. Salgının kısa dönemdeki fiziksel etkileri göz önünde tutulsa da uzun dönemde salgın sürecinin tetiklediği ruh sağlığı sorunları, salgının toplumsal ve bireysel düzeydeki psikolojik etkileri üzerinde durulacaktır (Zeybek vd., 2020). Oluşan etkileri ortaya koymak adına yapılan çalışmalara kısaca göz atıldığında üniversite sınavına hazırlanan genç yetişkinlerin Covid-19 korkusu yaşamaları ile tükenmişlik ve anksiyeteleri arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Yavaş-Çelik, 2021). Covid-19 döneminde de hizmet sektöründe çalışan kişilerle bir başka çalışmada yüksek kaygının düşük psikolojik dayanıklılık ve düşük yaşam doyumuyla neden olduğu görülmektedir (Baykal, 2020). Literatüre bakıldığında salgın sürecinin kişilerin ruh sağlığına olumsuz etkileri olduğu görülmektedir.

2. 1. 5. 4. Covid-19 Pandemi Döneminin Genç Bireyler Üzerindeki Etkisi

Pandemi döneminde alınan uzaktan eğitim kararları, sosyal izolasyon gibi kararların genç bireyler üzerinde ne gibi etkiler bıraktığı merak konusu olmuştur. Bunu anlamak adına da çeşitli çalışmalar yapılmıştır. 154 üniversite öğrencisi ile yapılan fotoses çalışmasında öğrencilerden uzaktan eğitim sürecini fotoğraflamaları istenmiştir. Çalışmada kız çocuklarına yüklenen evdekilere bakım yükü, kırsal kesimdeki çocukların fırsat eşitsizlikleri, evde eğitime odaklanma zorlukları betimlenmiş; yalnızlaşma, tükenmişlik ve artan sorumlulukların üstesinden gelmekte zorlanma ile karşı karşıya kaldıkları görülmüştür (Sever & Özdemir, 2020). Üniversite sınavına hazırlanan başka bir grupta yapılan çalışmada da Covid-19 korkusunun anksiyete ve tükenmişlikle ilişkili olduğu

ortaya konmuştur (Yavaş-Çelik, 2021). Bu kısıtlı çalışmalar da göstermektedir ki genç yetişkinler bu salgında fiziksel olarak ağır düzeyde etkilenmeseler de psikolojik olarak ciddi etkilerle karşı karşıya kalmışlardır.

2. 1. 5. 5. Covid-19 Tükenmişliği ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Covid-19 tükenmişliği ile ilgili yapılan literatür taramasında konu özelinde sadece bir çalışmaya ulaşılabilmektedir. Bu nedenle Covid-19 salgını ve tükenmişlik konularını ele alan örneklem grubu farklı çalışmalar da konunun aydınlatılması adına literatür taramasına eklenmiştir. Hemşirelerle yapılan Covid-19 tükenmişliği çalışması Covid-19 tükenmişliği yüksek olan hemşirelerin, işten ayrılma niyetinin işteki performansını negatif yönde etkilediğini göstermiştir (Bayrakçı, 2022). Türkiye’de yaşayan 325 kişi ile yapılan bir başka çalışmada Covid-19 fobisinin psikolojik sağlamlıkla negatif, tükenmişlikle zayıf ancak pozitif ilişkisinin olduğu ortaya konmuştur (Güler & Yöndem, 2021). Yukarıda da değinilen fotoses çalışmasında öğrencilerin yalnızlık, aileye uyumda sorun yaşama, artan sorumlulukları kaldıramama ve tükenmişlik duyguları ile uzaktan eğitime devam ettikleri görülmüştür (Sever & Özdemir, 2020). Yine yukarıda söz edilen üniversite sınavına hazırlanan gençlerle yapılan çalışmada Covid-19 pandemi sürecinin sınava hazırlanmalarını, psikolojik durumlarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği aileleri ile olan ilişkilerini ise %54 oranında da olsa olumlu etkilediği ifade edilmiştir (Yavaş-Çelik, 2021). Covid-19 sürecinde hizmet sektöründe çalışanlarda yüksek düzeydeki kaygının düşük psikolojik sağlamlık ve düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Baykal, 2020).

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Psikoloji alanında yapılan çalışmaların odak noktası genellikle insanoğlunun sorunları olmuştur. Kişilerin yaşadığı ruhsal sorunları tespit edip bunlara çözüm bulmak ilk akla gelen seçenektir. Ancak burada yapılan çalışmalar bir grup araştırmacı için yeterli görülmemiştir. İnsanın dünya da mutluluğu aradığını düşünen bir grup araştırmacı bakış açısını değiştirerek pozitif psikolojinin temellerini atmışlardır. Literatür taraması yaparken temel amaçlarımızdan biri zor şartlar altında dahi mutlu olan kişilerin mutlu olmayan kişilerden farkının ne olduğunu bulmaya yöneliktir. Yapılan tarama göstermektedir ki zorlayıcı yaşam olayları karşısında mutlu olan kişilerde psikolojik sağlamlık yüksektir. Psikolojik sağlamlık salgın, savaş, deprem gibi herkesi etkileyen olaylarda kişilerin yaşanan olayların yıkıcı psikolojik etkilerinden kişileri korumaktadır. Buna benzer olarak öz-duyarlılıkta kişinin zorlayıcı yaşam olaylarında kendilerini koruması yönünde olumlu etki yapmaktadır. Kişilerin kendilerine duydukları şefkat, yaptıkları ve yapabilecekleri hatalara karşı kendilerine yönelik anlayış zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında bireylerin ruh sağlığını koruyucu bir işleve sahiptir. Covid-19 pandemisi insanları birbirleri ile olan sosyal bağlarından uzaklaştırmış,

sanal olarak işlerini yapmaya ve sosyal ilişkilerini yürütmeye zorlamıştır. Toplumsal sağlığı koruma adına olan sosyal izolasyon kuralları, evde geçirilen vaktin artması, uzaktan düzenlemelerle eğitim ve çalışma hayatına mecburi girişi neticesinde kişiler yoğun şekilde internet kullanımına maruz kalmıştır. Bazı kişilerin interneti kullanırken sağlıklı şekilde kendini kontrol edebildiği ve bu durumunun ruh sağlığını pozitif yönde etkilediği düşünülürken; bazı kişiler bu kullanımı ayarlayamamakta ve işlevselliklerini bozan birtakım semptomlar ve davranışlar geliştirmektedirler. Bu problemlili kullanımın adına henüz bağımlılık denmese de kişilerde ciddi sorunlara yol açabildiği araştırmalarla ortaya konmuştur. Covid-19 pandemisi döneminde bu zorunlu maruz kalmanın mutlulukları nasıl etkilediği de merak konusu olmuştur. Ayrıca kişiler Covid-19 Pandemisinin başlangıçta çok çabuk bir şekilde son bulacağına inanmış bu nedenle de tüm kurallara uyum göstermeye özen göstermiştir. Ancak zamanla kişilerde Covid-19 hastalığına yakalanmak bir korkuya dönüşmüştür. Bu korku da zamanla kişilerde tükenmişlik hissi vermeye başlamıştır. Bu his maalesef kişilerin ruh hallerini de olumsuz etkilemeye başlamıştır. Bu etki özellikle gençleri de ciddi şekilde tetiklemiştir. Yaşamın en sosyal dönemlerinden olan genç yetişkinlik döneminde pandemi nedeniyle akran gruplarından, akademik ve sosyal ortamlarından uzak kalan gençlerin salgın sürecinden nasıl etkilendiği tespit etmek araştırılması önemli konulardandır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, işlem yolu ve veri analiz tekniklerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak yürütülmüş olup ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modelleri kullanılmıştır. İlişkisel taramada iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanır. Nedensel karşılaştırmada ise gruplar arasındaki farklılıkları ve bu farklılıkların kaynağını belirlemek amaçlanır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2014).

3. 2. Araştırma Grubu

Bu araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde üniversite öğrenimi gören 714 genç yetişkinle yürütülmüştür. Örneklem grubu 453 kadın (%63.4) ve 261 erkek (%36.6) katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.77 ± 2.09 ve yaş aralığı 18-28'dir. Eksik bir şekilde doldurulan altı ölçek formu ise araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu araştırmanın çalışma grubu seçkisiz olmayan örneklemelerden uygun örnekleme yöntemine dayalı olarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi zaman, maddi olanaklar, ulaşım ve iş gücü gibi sınırlılıklardan kaynaklı olarak çalışma grubunun ulaşılabilir örneklemden oluşturulmasıdır (Büyüköztürk vd., 2014). Bu araştırmanın verilerinin toplandığı zaman aralığında zaman, iş gücü, ulaşım ve ekonomi faktörleriyle ilişkili sınırlılıkların yanı sıra Covid-19 pandemisi bulaş riskinin de devam etmesi ulaşılabilir örneklemenin tercih edilmesinin bir başka nedenidir. Ayrıca veriler toplanırken çevrimiçi ve yüz yüze veri toplama seçeneklerinden ikisi de kullanılmıştır. Bulaş riskinin olduğu durumlarda sadece çevrimiçi veri toplama tercih edilmiştir. Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

		N	%
Cinsiyet	Kadın	453	63.4
	Erkek	261	36.6
Birim	Eğitim Fakültesi	572	80.1
	Meslek Yüksekokulu	113	15.8
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	24	3.4
	Diğer	5	0.7
Sınıf düzeyi	Birinci sınıf	218	30.5
	İkinci sınıf	202	28.3
	Üçüncü sınıf	153	21.4
	Dördüncü sınıf	141	19.7
Anne eğitim düzeyi	Okur-yazar değil	67	9.4
	Okur-yazar	40	5.6
	İlkokul	314	44
	Ortaokul	139	19.5
	Lise	111	15.5
	Yüksekokul veya üniversite mezunu	43	6
Baba eğitim düzeyi	Okur-yazar değil	12	1.7
	Okur-yazar	24	3.4
	İlkokul	221	31
	Ortaokul	155	21.7
	Lise	179	25.1
	Yüksekokul veya üniversite mezunu	112	15.7
Algılanan gelir düzeyi	Lisansüstü	11	1.5
	Düşük gelir düzeyi	95	13.3
	Orta altı gelir düzeyi	118	16.5
	Orta gelir düzeyi	421	59
	Orta üstü gelir düzeyi	70	9.8
	Üst gelir düzeyi	10	1.4
İnterneti çoğunlukla kullanım amacı	Müzik dinlemek	57	8
	Film/dizi izlemek	93	13
	Eğitim-öğretim/araştırma	62	8.7
	İletişim ve sosyal ağ (Instagram, Twitter, Whatsapp, Skype vb.)	501	70.2
	Belirtmeyen	1	0,1
Daha önce bir ruh sağlığı çalışanından profesyonel destek alma durumu	Profesyonel destek alanların sayısı	115	16.1
	Bu tür bir destek almayanlar	598	83.8
	Belirtmeyen	1	0.1
Psikiyatrik bir rahatsızlığı olanlar	Var	46	6.4
	Yok	667	93.4
	Belirtmeyen	1	
Psikiyatrik ilaç kullanım durumu	İlaç kullanmayanlar	628	88
	Önceden ilaç kullanıp şu anda kullanmayanlar	53	7.4
	İlaç kullananlar	33	4,6
Katılımcıların “Kendinizi mutsuz, kaygılı, üzgün veya stresli hissettiğinizde en iyi desteği kimden alırsınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar	Ebeveynler	215	30.1
	Arkadaşlar	346	48.5
	Ruh sağlığı uzmanı (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist)	14	2
	Sevgili/eş/flört	87	12.2
	Diğer	52	7.3
Covid-19 virüsüne yakalanma durumu	Yakalananlar	172	24.1
	Yakalanmayanlar	542	75.9

Tablo 1'in devamı

		N	%
Covid-19'dan dolayı yakın kaybı	Yakınını kaybedenler	159	22.3
	Yakınını kaybetmeyenler	554	77.6
	Belirtmeyen	1	0.1
Katılımcıların pandemi döneminden etkilenme düzeyi	“Hiç etkilenmedim”	46	6.4
	“Biraz etkilendim”	181	25.4
	“Orta düzeyde etkilendim”	327	45.8
	“Aşırı düzeyde etkilendim”	160	22.4
Sosyal ve kültürel faaliyetlere katılım sıklığı	“Hiç katılmam”	97	13.6
	“Ara sıra katılıyorum”	573	80.3
	“Düzenli katılıyorum”	44	6.2
Sportif faaliyetlere katılım durumu	“Hiç katılmam”	124	17.4
	“Ara sıra katılıyorum”	446	62.5
	“Düzenli katılıyorum”	144	20.2
Öz-duyarlık ölçeğindeki puanlarına göre katılımcıların öz-duyarlık kategorileri	Düşük düzeyde öz-duyarlık	103	14.4
	Orta düzeyde öz-duyarlık	352	49.3
	Yüksek düzeyde öz-duyarlık	259	36.3
İnternette günlük harcanan ortalama zaman	En düşük-en yüksek	Ortalama (Ort.)	Standart sapma (Ss)
	1 saat-20 saat	5.37 saat	3.19
Yaş	En düşük-En yüksek	Ort.	Ss
	18-28	20.77	2.09

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ), Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Form (PİKO-KF 6) ve Covid-19 Tükenmişlik Ölçeği (COVID-19-TÖ) kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait bilgiler veri toplama araçları başlığı altında sunulmuştur.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik bilgilerin yer aldığı yaş, cinsiyet, Üniversitedeki öğrenim durumu, anne- babanın eğitim durumu, gelir, internette geçirilen süre, internetin kullanım amaçları, psikolojik destek alma, yakınlardan alınan destek, psikiyatrik tanı alma ve ilaç kullanma, Covid-19'a yakalanma ve bu hastalıktan yakınını kaybetme, pandeminin etkileri, sosyal kültürel ve sportif faaliyetlere katılma konularından soruların yer aldığı kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

3. 3. 1. 2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Mutluluk düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. OMÖ-K tek alt boyuttan 7 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipli ölçek;

“Hiç katılmıyorum” (1), “Tamamen katılıyorum” (5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığıysa 0,71 bulunmuştur (Doğan & Çötök, 2011).

3. 3. 1. 3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kişilerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek Smith vd., (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Doğan (2013) tarafından yapılmıştır. Beşli Likert tipi 6 maddeden oluşan bu ölçek öz-bildirim şeklinde bir ölçme aracıdır. “Hiç uygun değil” (1), “tamamen uygun” (5) şeklinde puanlanmaktadır. Bu 6 maddenin 2, 4 ve 6. maddeleri tersten kodlanır ancak puanlama anahtarında öncelikle çevrilerek değerlendirmeye alınır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının .80 ile .91, test-tekrar güvenirlik katsayısının da .62 ile .69 arasında değişen değerler aldığı görülmektedir (Doğan, 2015).

3. 3. 1. 4. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Öz-Duyarlık Ölçeği kişilerin öz-duyarlılığını ölçmeyi hedeflemektedir. Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu, 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı-özdeşleşme olarak tanımlanmaktadır. Ölçek, Akın vd. tarafından 2007 yılında Türkçeye uyarlanmış ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Beşli Likert tipli ölçek “Hiçbir zaman” (1), “Her zaman” (5) şeklinde yanıtlanmıştır. Ölçeğin; iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bir değer olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27’lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur.

3. 3. 1. 5. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Form (PİKO-KF 6)

Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Form (PİKO-KF 6) kişilerin Problemlı İnternet Kullanım düzeylerini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek Demetrovic vd., (2016) tarafından geliştirilmiştir. Göktaş vd., (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 6 madde 3 alt boyut vardır. Alt boyutları; takıntı, ihmal ve kontrol bozukluğudur. Beşli Likert tipli ölçek "her zaman/hemen hemen her zaman" (5), "hiçbir zaman" (1) şeklinde yanıtlanmıştır. Ölçekten alınan puan 6 ile 30 arasında değişmekte ve puan arttıkça problemlı internet kullanımı artmaktadır. Ölçeğin Cronbach'ın alfa katsayısı değeri 0.82 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı değeri 0.82'dir (Göktaş vd., 2018).

3. 3. 1. 6. Covid-19 Tükenmişlik Ölçeği (COVID-19-TÖ)

Covid-19 Tükenmişlik Ölçeği (COVID-19-TÖ) Malach Pines (2005) tarafından geliştirilen Burnout Measure-Short Version'dan uyarlanmıştır. COVID-19-TÖ'ye uyarlamak adına “Çalışmanızı” ifadeleri “COVID-19” ile değiştirilip geri kalan ifadeler orijinal hali ile bırakılmıştır. Beşli Likert tipli ölçek ölçek “Hiçbir zaman” (1), “Her zaman” (5) şeklinde yanıtlanmıştır. Ölçekten alınan puan 10 ile 50 arasında değişmekte ve yüksek puan, COVID-19 ile ilgili daha yüksek tükenmişliği göstermektedir. Ölçeğin Cronbach'ın alfa katsayısı değeri 0.92'dir (Yıldırım & Solmaz, 2020).

3. 4. İşlem Yolu

Veri toplama sürecinde öncelikle araştırmada kullanılacak ölçekler için ölçek sahiplerinden e-posta yoluyla izinler alınmıştır. Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuş ve veri toplama formu düzenlenmiştir. Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır. Üniversitelerin çeşitli birimlerinde öğrenim gören öğrencilerden veri toplanabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Ölçek formları hem basılı hem de elektronik ortamda Google Formlar aracılığıyla oluşturulmuştur. Veri toplama sürecinde yüz yüze ve çevrimiçi veri toplama seçeneklerinin ikisi de tercih edilmiştir. Covid-19 Pandemisi nedeniyle bulaş riskinin olduğu durumlarda verilerin bir kısmı online ortamda toplanmıştır. Bulaş riskinin olmadığı ortamlarda/durumlarda ise sınıflara girilerek veriler yüz yüze toplanmıştır.

3. 5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler analiz edilirken SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veri analiz teknikleri olarak tanımlayıcı istatistik teknikleri, Pearson korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi, bağımsız örneklem *t* testi ve tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda bulgulara yer verilecektir.

4. 1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların mutluluk, psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişlik düzeylerini ölçen ölçeklerden aldıkları en düşük ve en yüksek puanlar, ortalama, standart sapma değerleri ve ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Min.-Max. Puan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk	714	7	35	22.02	4.54	-.26	-.03
Psikolojik Sağlamlık	714	6	30	18.52	4.69	-.13	.14
Öz-Duyarlık	714	1.19	4.96	3.23	.67	-.12	-.17
Problemli İnternet Kullanımı	714	6	30	13.63	4.53	.64	.29
Covid-19 Tükenmişliği	714	10	50	25.58	9.17	.22	-.48

Ss: Standart Sapma

4. 2. Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık, Öz-Duyarlık, Problemli İnternet Kullanımı ve Covid-19 Tükenmişliği Arasındaki İlişkiler

Örneklem grubunun mutluluk, psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (PMÇKK) ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre mutluluk ile psikolojik sağlamlık ($r=.43$, $p<.001$) ve öz-duyarlık ($r=.58$, $p<.001$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler mevcuttur. Mutluluk ile problemli internet kullanımı ($r=-.26$, $p<.001$) ve Covid-19 tükenmişlik düzeyi ($r=-.18$, $p<.001$) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İnternette günlük harcanan süre ile mutluluk, öz-duyarlık, problemli internet kullanımı, psikolojik sağlamlık ve Covid-19 tükenmişliği arasındaki ilişkilere ait bulgular ise şu şekildedir: İnternette günlük harcanan süre arttıkça katılımcıların mutluluk düzeyi ($r=-.14$, $p<.001$) ve öz-duyarlık puanları ($r=-.08$, $p<.05$) anlamlı düzeyde azalmakta; problemli internet kullanımı ($r=.30$, $p<.001$) puanları ise anlamlı düzeyde artmaktadır. İnternette günlük harcanan süre ile Covid-19 tükenmişliği ($r=.07$, $p>.05$) ve psikolojik sağlamlık ($r=.02$, $p>.05$) arasında ise anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3. Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık, Öz-Duyarlık, Problemlı İnternet Kullanımı ve Covid-19 Tükenmişliği Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6
1. Mutluluk	1	.43**	.58**	-.26**	-.18**	-.14**
2. Psikolojik Sağlamlık		1	.63**	-.23**	-.33**	.02
3. Öz-Duyarlık			1	-.32**	-.29**	-.08*
4. Problemlı İnternet Kullanımı				1	.30**	.30**
5. Covid-19 Tükenmişliği					1	.07
6. İnternette harcanan günlük süre						1

**p<.001, *p<.05

4. 3. Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmada psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemlı internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği değişkenlerinin mutluluğu yordayıcı rolü çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir. Regresyon işleminin doğru sonuçlar verebilmesi regresyon analizi varsayımlarının karşılanması gerekir (Büyüköztürk, 2005, s. 100; Field, 2005, s. 224). Bu amaçla regresyon analizi öncesinde birtakım test değerlerine bakılmıştır. Öncelikle verilerin normallik varsayımını karşılama durumunu tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Değişkenlere ait verilerin çarpıklık değerleri -.26 ile .64 arasında ve basıklık değerleri -.48 ile .29 arasındadır (Tablo 2). Bu değerler verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin istenen aralıklarda olduğunu (Byrne, 2010; Kline, 2011; Tabachnick & Fidel, 2013) ve normallik varsayımının karşılandığını göstermektedir. Regresyon modelinde yer alan yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonların -.33 ile .63 arasında değiştii tespit edilmiştir (Tablo 3). Bu değerlerin .80'den küçük olması değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı ortaya koymaktadır. Tolerans değerlerinin .02'den büyük, VIF değerlerinin 10'dan küçük, Condition Index değerlerinin 30'dan küçük olması da değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olmadığını göstermektedir (Tablo 4).

Tablo 4. Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standart Katsayılar						
Değişken	B	Sh	Beta (β)	t	p	İkili r	Kısmi r	Tolerans	VIF
Sabit	10.35	1.09		9.51	.00**				
Psikolojik Sağlamlık	.11	.04	.11	2.81	.01*	.43	.11	.58	1.71
Öz-duyarlık	3.31	.27	.49	12.19	.00**	.58	.42	.58	1.74
Problemlili İnternet Kullanımı	-.09	.03	-.09	-2.72	.01*	-.26	-.10	.85	1.17
Covid-19 Tükenmişliği	.01	.02	.02	.54	.59	-.18	.02	.84	1.19
R=.59	R²=.35	ΔR²=.35	Tahmini Standart Hata=3.67				Durbin-Watson=1,91		
F _(4.709) =95.51	P<001		1.00<Condition Index<20.17						

VIF: Varyans Büyütme Faktörü Sh: Standart Hata

**p<.001, *p<.05

Mutluluğun yordanma düzeyini tespit etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,709)}=95.51$, $p<.001$). Tablo 4 incelendiğinde psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemlili internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği değişkenlerinin mutluluk değişkenindeki toplam varyansın %35'ini açıkladığı ($R=.59$, $R^2=.35$, $\Delta R^2=.35$) tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önünde bulundurulduğunda, yordayıcı değişkenlerden öz-duyarlık ($\beta=.49$, $p<.001$), psikolojik sağlamlık ($\beta=.11$, $p<.001$) ve problemlili internet kullanımının ($\beta=-.09$, $p<.001$) modele özgün katkısının anlamlı olduğu; Covid-19 tükenmişliğinin ise ($\beta=.02$, $p>.05$) modele özgün katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür.

4. 4. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Karşılaştırmalar

Bağımsız örneklem için *t* testi analizi kullanılarak cinsiyete dayalı karşılaştırmalar yapılmıştır ve bulgular Tablo 5'te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin psikolojik sağlamlık ($t=-5.732$, $p<.001$, $d=-.45$) ve Covid-19 tükenmişliği ($t=7.148$, $p<.001$, $d=.56$) puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ($\bar{X}=19.82$, $Ss=4.59$) kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}=17.77$, $Ss=4.60$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Kadınların Covid-19 tükenmişliği puan ortalamaları ($\bar{X}=27.38$, $Ss=9.10$) ise erkeklerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=22.45$, $Ss=8.45$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kadın ve erkeklerin öz-duyarlık ($t=-1.081$, $p>.05$), problemlili internet kullanımı ($t=1.506$, $p>.05$) ve mutluluk ($t=-.335$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark görülmemiştir.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Karşılaştırmalar

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	453	17.77	4.60	-5.732	712	.00**	-.45
	Erkek	261	19.82	4.59				
Öz-duyarlık	Kadın	453	3.21	.67	-1.081	712	.28	-.08
	Erkek	261	3.26	.66				
Problemli İnternet Kullanımı	Kadın	453	13.82	4.60	1.506	712	.13	.12
	Erkek	261	13.29	4.41				
Covid-19 Tükenmişliği	Kadın	453	27.38	9.10	7.148	712	.00**	.56
	Erkek	261	22.45	8.45				
Mutluluk	Kadın	453	21.97	4.32	-.335	712	.74	-.03
	Erkek	261	22.09	4.91				

Sd: Serbestlik derecesi

4. 5. Öz-Duyarlık Faktörüne Dayalı Karşılaştırmalar

Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) yapısı itibarıyla hem sürekli puan hem de kategorik puanlar sağlamaktadır. ÖDÖ'den alınan puanlarda 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlılığı göstermektedir (Akın, vd., 2007). ÖDÖ'nün sağladığı bu kategoriler referans alınarak üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık, problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği puanları öz-duyarlık faktörü açısından tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

ANOVA analizi sonucunda katılımcıların mutluluk puanları düşük, orta ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($F_{(2,711)}=138.46$, $p<.001$). Farkın kaynağını bulmak amacıyla Post Hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi uygulanmış ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin mutluluk puanlarının ($\bar{X}=24.74$, $Ss=4.54$), düşük ve orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından; orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin mutluluk puanlarının ($\bar{X}=21.31$, $Ss=3.91$) da düşük öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından ($\bar{X}=17.58$, $Ss=4.16$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğünü ortaya koyan eta kare (η^2) değerinin .28 olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü .00 ila 1.00 arasında değer alır. Eta karenin (η^2) alacağı .01 değeri küçük, .06 değeri orta ve .14 değeri geniş etki büyüklüğü olarak yorumlanır (Cohen, 1988, s. 284-287; Green & Salkind, 2013, s. 174-191). Mutluluğun öz-duyarlığa dayalı olarak karşılaştırılması sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=.28$) ortaya çıkan anlamlı farkın geniş düzeyde olduğunu göstermektedir (Tablo 6).

Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları öz-duyarlık düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2,711)}=175.99$, $p<.001$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=.33$) bu farkın geniş düzeyde olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını bulmak amacıyla Bonferroni testi uygulanmış ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık puanları ($\bar{X}=21.70$, $Ss=3.62$), düşük ve orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından; orta düzeyde öz-

duyarlığa sahip bireylerin psikolojik sağlamlık puanları ($\bar{X}$ =17.55, S_s =3.91) da düşük öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından ($\bar{X}$ =13.84, S_s =4.16) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6. Öz-duyarlık faktörü açısından karşılaştırmalar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Mutluluk	Gruplar Arası	4123.84	2	2061.92	138.46	.000**	.28	Yüksek>Orta>Düşük
	Gruplar İçi	10587.96	711	14.89				
	Toplam	14711.80	713					
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar Arası	5202.09	2	2601.04	175.99	.000**	.33	Yüksek>Orta>Düşük
	Gruplar İçi	10508.18	711	14.78				
	Toplam	15710.26	713					
Problemli İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	1377.63	2	688.82	36.91	.000**	.09	Düşük>Yüksek Orta>Yüksek
	Gruplar İçi	13269.91	711	18.66				
	Toplam	14647.55	713					
Covid-19 Tükenmişliği	Gruplar Arası	4830.06	2	2415.03	31.12	.000**	.08	Düşük>Yüksek Orta>Yüksek
	Gruplar İçi	55179.80	711	77.61				
	Toplam	60009.86	713					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 : Eta kare (Etki büyüklüğü)

Tablo 6 incelendiğinde düşük, orta ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin problemli internet kullanımı puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,711)}=36.91$, $p<.001$). Bonferroni testi sonucuna göre düşük öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin problemli internet kullanımı puanları ($\bar{X}$ =15.24, S_s =5.08), yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından ($\bar{X}$ =11.82, S_s =3.47) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin problemli internet kullanımı puanları ($\bar{X}$ =14.49, S_s =4.63) da yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Hesaplanan etki büyüklüğü gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.09$).

ANOVA analizi sonucunda düşük, orta ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları arasında da anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur ($F_{(2,711)}=31.12$, $p<.001$). Farkın etki büyüklüğü ($\eta^2=.08$) orta düzeydedir. Düşük öz-duyarlığa sahip bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları ($\bar{X}$ =28.55, S_s =10.16) yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından ($\bar{X}$ =22.18, S_s =7.97); orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları ($\bar{X}$ =27.20, S_s =8.97) da yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 6).

4. 6. Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Bağımsız örneklemeler için *t* testi analizi kullanılarak katılımcıların daha önce profesyonel bir ruh sağlığı çalışanından psikolojik destek alma durumuna göre karşılaştırmalar yapılmış ve bulgular Tablo 7’de sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre daha önce bir uzmandan psikolojik destek alan ve almayan katılımcıların psikolojik sağlamlık ($t=-4.868$, $p<.001$, $d=-.49$), öz-duyarlık ($t=-4.912$, $p<.001$, $d=-.49$), problemli internet kullanımı ($t=2.179$, $p<.001$, $d=.22$), Covid-19 tükenmişliği ($t=4.090$, $p<.001$, $d=.41$) ve mutluluk ($t=-3.628$, $p<.001$, $d=-.38$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Daha önce bir uzmandan psikolojik destek alan katılımcıların psikolojik sağlamlık ($\bar{X}_{\text{Psikolojik Sağlamlık}}=16.62$, $Ss=4.62$), öz-duyarlık ($\bar{X}_{\text{Öz-duyarlık}}=2.95$, $Ss=.68$), ve mutluluk ($\bar{X}_{\text{Mutluluk}}=20.63$, $Ss=4.33$) puan ortalamaları bu tür bir destek almamış olanların puan ortalamalarından ($\bar{X}_{\text{Psikolojik Sağlamlık}}=18.90$, $Ss=4.61$; $\bar{X}_{\text{Öz-duyarlık}}=3.28$, $Ss=.66$; $\bar{X}_{\text{Mutluluk}}=22.30$, $Ss=4.53$) anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Psikolojik destek öyküsü olan katılımcıların problemli internet kullanımı ($\bar{X}_{\text{Problemli İnternet Kullanımı}}=14.47$, $Ss=4.52$) ve Covid-19 tükenmişliği ($\bar{X}_{\text{Covid-19 Tükenmişliği}}=28.71$, $Ss=9.42$) puan ortalamaları ise psikolojik destek öyküsü olmayanların puan ortalamalarından ($\bar{X}_{\text{Problemli İnternet Kullanımı}}=13.47$, $Ss=4.52$; $\bar{X}_{\text{Covid-19 Tükenmişliği}}=24.94$, $Ss=8.99$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 7).

Tablo 7. Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırmalar

	Psikolojik Destek Öyküsü	N	Ort.	Ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>	Cohens’ <i>d</i>
Psikolojik Sağlamlık	Var	115	16.62	4.62	-4.868	711	.000**	-.49
	Yok	598	18.90	4.61				
Öz-duyarlık	Var	115	2.95	.68	-4.912	711	.000**	-.49
	Yok	598	3.28	.66				
Problemli İnternet Kullanımı	Var	115	14.47	4.52	2.179	711	.000**	.22
	Yok	598	13.47	4.52				
Covid-19 Tükenmişliği	Var	115	28.71	9.42	4.090	711	.000**	.41
	Yok	598	24.94	8.99				
Mutluluk	Var	115	20.63	4.33	-3.628	711	.000**	-.38
	Yok	598	22.30	4.53				

4. 7. Psikiyatrik Rahatsızlık Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Tablo 8 incelendiğinde psikiyatrik bir rahatsızlığı olan ve bu tür bir rahatsızlığı olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ($t=-3.988$, $p<.001$, $d=-.57$), öz-duyarlık ($t=-4.785$, $p<.001$, $d=-.73$) ve mutluluk ($t=-4.401$, $p<.001$, $d=-.72$) puanları arasında anlamlı düzeyde farklar görülmektedir. Psikiyatrik rahatsızlık öyküsüne sahip bireylerin psikolojik sağlamlık ($\bar{X}_{\text{Psikolojik Sağlamlık}}=15.87$, $Ss=5.20$), öz-duyarlık ($\bar{X}_{\text{Öz-duyarlık}}=2.78$, $Ss=.65$) ve mutluluk ($\bar{X}_{\text{Mutluluk}}=18.76$, $Ss=5.24$) puan

ortalamları psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunmayanların puan ortalamalarından ($\bar{X}_{\text{Psikolojik Sağlamlık}}=18.69$, $Ss=4.61$; $\bar{X}_{\text{Öz-duyarlık}}=3.26$, $Ss=.66$; $\bar{X}_{\text{Mutluluk}}=22.24$, $Ss=4.41$) anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Tablo 8. Psikiyatrik Rahatsızlık Öyküsüne Dayalı Karşılaştırmalar

	Psikiyatrik Rahatsızlık	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Psikolojik Sağlamlık	Var	46	15.87	5.20	-3.988	711	.000**	-.57
	Yok	667	18.69	4.61				
Öz-duyarlık	Var	46	2.78	.65	-4.785	711	.000**	-.73
	Yok	667	3.26	.66				
Problemlı İnternet Kullanımı	Var	46	14.67	4.83	1.630	711	.10	.24
	Yok	667	13.55	4.50				
Covid-19 Tükenmişliği	Var	46	27.54	10.01	1.519	711	.13	.22
	Yok	667	25.42	9.10				
Mutluluk	Var	46	18.76	5.24	-4.401	49.492	.000**	-.72
	Yok	667	22.24	4.41				

Psikiyatrik rahatsızlığı olan ve psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerin problemlı internet kullanımı ($t=1.630$, $p>.05$) ve Covid-19 tükenmişliği ($t=1.519$, $p>.05$) puan ortalamalarının ise anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir (Tablo 8).

4. 8. Covid-19 Virüsüne Yakalanma ve Covid-19 Virüsünden Dolayı Yakınını Kaybetme Durumuna Göre Karşılaştırmalar

Covid-19 virüsüne yakalanan ve yakalanmayan bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=-3.326$, $p<.01$, $d=-.29$). Covid-19 virüsüne yakalananların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ($\bar{X}=17.49$, $Ss=4.61$), Covid-19 virüsüne yakalanmayanlardan ($\bar{X}=18.85$, $Ss=4.68$) anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bu iki grubun öz-duyarlık ($t=-1.015$, $p>.05$), problemlı internet kullanımı ($t=.663$, $p>.05$), Covid-19 tükenmişliği ($t=.829$, $p>.05$) ve mutluluk ($t=-1.502$, $p>.05$) puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Tablo 9).

Tablo 9. Covid-19 Virüsüne Yakalanma Durumuna Göre Karşılaştırmalar

	Covid-19 Virüsü	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Psikolojik Sağlamlık	Yakalananlar	172	17.49	4.61	-3.326	712	.001**	-.29
	Yakalanmayanlar	542	18.85	4.68				
Öz-duyarlık	Yakalananlar	172	3.18	.65	-1.015	712	.31	-.09
	Yakalanmayanlar	542	3.24	.68				
Problemlı İnternet Kullanımı	Yakalananlar	172	13.83	4.78	.663	712	.51	.06
	Yakalanmayanlar	542	13.56	4.45				
Covid-19 Tükenmişliği	Yakalananlar	172	26.08	9.45	.829	712	.41	.07
	Yakalanmayanlar	542	25.42	9.09				
Mutluluk	Yakalananlar	172	21.56	4.62	-1.502	712	.13	-.13
	Yakalanmayanlar	542	22.16	4.51				

Tablo 10'da belirtildiği üzere Covid-19 virüsünden dolayı yakınına kaybeden bireylerin Covid-19 tükenmişliği puan ortalamaları ($\bar{X}$ =27.35, Ss =9.47), Covid-19'dan dolayı yakınına kaybetmeyen bireylerinkinden ($\bar{X}$ =25.05, Ss =9.03) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (t =2.803, p <.01, d =.25). Bu iki grubun psikolojik sağlamlık (t =-.714, p >.05), öz-duyarlık (t =-.187, p >.05), problemli internet kullanımı (t =1.350, p >.05) ve mutluluk (t =-.191, p >.05) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 10. Covid-19 Virüsünden Dolayı Yakınına Kaybetme Durumuna Göre Karşılaştırmalar

	Covid-19'dan Dolayı Yakın Kaybı	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Psikolojik Sağlamlık	Var	159	18.28	4.45	-.714	711	.48	-.07
	Yok	554	18.58	4.77				
Öz-duyarlık	Var	159	3.22	.63	-.187	711	.85	-.02
	Yok	554	3.23	.68				
Problemli İnternet Kullanımı	Var	159	14.05	4.50	1.350	711	.18	.12
	Yok	554	13.50	4.54				
Covid-19 Tükenmişliği	Var	159	27.35	9.47	2.803	711	.005*	.25
	Yok	554	25.05	9.03				
Mutluluk	Var	159	21.96	4.51	-.191	711	.85	-.02
	Yok	554	22.03	4.56				

4. 9. Katılımcıların Pandemi Döneminden Etkilenme Düzeyine Dayalı Farklılıklar

Katılımcıların mutluluk puanları pandemi döneminden etkilene düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($F_{(3,710)}=3.99$, p <.01). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü bu farkın küçük düzeyde olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.02$). Farkın kaynağını bulmak amacıyla Bonferroni testi uygulanmış ve pandemiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin mutluluk puanları ($\bar{X}$ =21.07, Ss =4.65), biraz etkilendim diyenlerden ($\bar{X}$ =22.73, Ss =4.24) anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur (Tablo 11).

Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları pandemiden etkilene düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($F_{(3,710)}=8.55$, p <.001). Pandemiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin psikolojik sağlamlık puanları ($\bar{X}$ =16.97, Ss =4.95) hiç etkilenedim ($\bar{X}$ =19.26, Ss =6.59), biraz etkilendim ($\bar{X}$ =19.35, Ss =4.21) ve orta düzeyde etkilendim ($\bar{X}$ =18.71, Ss =4.34) diyen bireylerden daha düşük bulunmuştur. Farkın etki büyüklüğü ($\eta^2=.03$) ise düşük düzeydedir (Tablo 11).

Pandemiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin problemli internet kullanımı puanları ($\bar{X}$ =14.47, Ss =4.97), pandemiden orta düzeyde ($\bar{X}$ =13.29, Ss =4.29) etkilendiğini ifade eden

bireylerden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($F_{(3,710)}=2.69$, $p<.05$). Farkın etki büyüklüğü ($\eta^2=.01$) düşük düzeydedir (Tablo 11).

Tablo 11. Pandemi Döneminden Etkilenme Düzeyine Dayalı Farklılıklar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Mutluluk	Gruplar Arası	244.38	3	81.46				
	Gruplar İçi	14467.42	710	20.38	3.99	.008*	.02	Aşırı<Biraz
	Toplam	14711.80	713					
Psikolojik Sağlık	Gruplar Arası	547.78	3	182.59				Aşırı<Hiç
	Gruplar İçi	15162.48	710	21.36	8.55	.000**	.03	Aşırı<Biraz
	Toplam	15710.26	713					Aşırı<Orta
Problemli İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	164.41	3	54.80				
	Gruplar İçi	14483.14	710	20.40	2.69	.04*	.01	Aşırı>Orta
	Toplam	14647.55	713					
Covid-19 Tükenmişliği	Gruplar Arası	13426.92	3	4475.64				
	Gruplar İçi	46582.94	710	65.61	68.22	.000**	.22	Aşırı>Orta>Biraz>Hiç
	Toplam	60009.86	713					
Öz-Duyarlık	Gruplar Arası	7.03	3	2.343	5.33	.001*	.02	Aşırı<Hiç
	Gruplar İçi	312.31	710	.44				Aşırı<Biraz
	Toplam	319.34	713					Aşırı<Orta

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü)

Tablo 11’de görüldüğü üzere katılımcıların Covid-19 tükenmişliği puanları arasında pandemiden etkilenme düzeylerine göre anlamlı farklılıklar mevcuttur ($F_{(3,710)}=68.22$, $p<.001$). Hesaplanan etki büyüklüğü bu farkın geniş düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır ($\eta^2=.22$). Pandemiiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları ($\bar{X}=31.63$, $Ss=9.26$) hiç etkilenmedim ($\bar{X}=17.17$, $Ss=7.87$), biraz etkilendim ($\bar{X}=20.83$, $Ss=7.11$) ve orta düzeyde etkilendim ($\bar{X}=26.42$, $Ss=8.04$) diyen bireylerden anlamlı derecede daha yüksektir. Pandemiiden orta düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları, hiç etkilenmedim ve biraz etkilendim diyen bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Pandemiiden biraz etkilendiğini belirten bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları ise hiç etkilenmedim diyen bireylerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Pandemiiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin öz-duyarlık puanları ($\bar{X}=3.06$, $Ss=.67$) hiç etkilenmedim ($\bar{X}=3.38$, $Ss=.76$), biraz etkilendim ($\bar{X}=3.31$, $Ss=7.66$) ve orta düzeyde etkilendim ($\bar{X}=3.24$, $Ss=.64$) diyen bireylerden anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur

($F_{(3,710)}=5.33$, $p<.01$). Etki büyüklüğü ($\eta^2=.02$) bu farkın küçük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 11).

4. 10. Gelir Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar

Gelir düzeyine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların mutluluk puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{(4,709)}=11.44$, $p<.001$). Farkın etki büyüklüğü orta düzeydedir ($\eta^2=.06$). Orta üstü gelir düzeyine sahip bireylerin mutluluk puanları ($\bar{X}=23.93$, $Ss=4.11$), düşük ($\bar{X}=20.21$, $Ss=5.37$) ve orta altı ($\bar{X}=20.63$, $Ss=4.66$) gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından; orta gelir düzeyine sahip bireylerin puanları ($\bar{X}=22.50$, $Ss=4.16$) da düşük ve orta altı gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Katılımcıların öz-duyarlık puanları arasında gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar mevcuttur ($F_{(4,709)}=3.20$, $p<.05$). Farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2=.02$). Orta gelir düzeyine sahip bireylerin öz-duyarlık puanları ($\bar{X}=3.28$, $Ss=.64$), orta altı gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından ($\bar{X}=3.08$, $Ss=.71$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Katılımcıların psikolojik sağlamlık ($F_{(4,709)}=.87$, $p>.05$), problemli internet kullanımı ($F_{(4,709)}=1.24$, $p>.05$) ve Covid-19 tükenmişliği ($F_{(4,709)}=1.40$, $p>.05$) puanları gelir düzeyine dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Tablo 12).

Tablo 12. Gelir Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Mutluluk	Gruplar Arası	891.62	4	222,91	11.44	.000**	.06	Orta üstü>Düşük Orta üstü>Orta altı Orta>Düşük Orta>Orta altı
	Gruplar İçi	13820.18	709	19.49				
	Toplam	14711.80	713					
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar Arası	77.05	4	19.26	.87	.48	.005	
	Gruplar İçi	15633.21	709	22.05				
	Toplam	15710.26	713					
Problemli İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	101.51	4	25.38	1.24	.29	.01	
	Gruplar İçi	14546.03	709	20.52				
	Toplam	14647.55	713					
Covid-19 Tükenmişliği	Gruplar Arası	469.77	4	117.44	1.40	.23	.01	
	Gruplar İçi	59540.09	709	83.98				
	Toplam	60009.86	713					
Öz-Duyarlık	Gruplar Arası	5.66	4	1.42	3.20	.01*	.02	Orta>Orta altı
	Gruplar İçi	313.68	709	.44				
	Toplam	319.34	713					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü)

4. 11. Katılımcıların Sosyal, Kültürel ve Sportif Faaliyetlere Katılma Sıklığına Dayalı Farklılıklar

Tablo 13 incelendiğine katılımcıların mutluluk puanlarının sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,711)}=6.40$, $p<.01$). Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü bu farkın küçük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır ($\eta^2=.02$). Sosyal ve kültürel faaliyetlere düzenli katılan bireylerin mutluluk puanları ($\bar{X}=23.84$, $Ss=4.59$), bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ($\bar{X}=20.94$, $Ss=5.37$) ve ara sıra katılan ($\bar{X}=22.06$, $Ss=4.34$) bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(2,711)}=6.46$, $p<.01$). Hesaplanan etki büyüklüğü bu farkın küçük düzeyde olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.02$). Sosyal ve kültürel faaliyetlere düzenli katılan bireylerin psikolojik sağlamlık puanları ($\bar{X}=20.66$, $Ss=5.19$), bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ($\bar{X}=17.62$, $Ss=5.20$) ve ara sıra katılan ($\bar{X}=18.51$, $Ss=4.52$) bireylerden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Tablo 13).

Katılımcıların problemlili internet kullanımı puanları sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($F_{(2,711)}=3.17$, $p<.05$). Farkın etki büyüklüğü ise düşük düzeydedir ($\eta^2=.01$). Sosyal ve kültürel faaliyetlere hiç katılmayan bireylerin problemlili internet kullanımı puanları ($\bar{X}=14.61$, $Ss=4.66$), bu tür faaliyetlere düzenli katılan ($\bar{X}=12.81$, $Ss=4.87$) ve ara sıra katılan ($\bar{X}=13.52$, $Ss=4.47$) bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 13).

Tablo 13'te sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre katılımcıların öz-duyarlık puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,711)}=6.82$, $p<.001$). Farkın etki büyüklüğü ise küçük düzeydedir ($\eta^2=.02$). Sosyal ve kültürel faaliyetlere düzenli katılan bireylerin öz-duyarlık puanları ($\bar{X}=3.49$, $Ss=.67$), bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ($\bar{X}=3.05$, $Ss=.68$) ve ara sıra katılan ($\bar{X}=3.24$, $Ss=.66$) bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu faaliyetlere ara sıra katılanların öz-duyarlık puanları da hiç katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 13'te belirtildiği üzere katılımcıların Covid-19 tükenmişliği puanlarında ise sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaşma yoktur ($F_{(2,711)}=1.99$, $p>.05$).

Tablo 13. Katılımcıların Sosyal ve Kültürel Faaliyetlere Katılma Sıklığına Dayalı Farklılıklar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Mutluluk	Gruplar Arası	260.30	2	130.15				
	Gruplar İçi	14451.50	711	20.33	6.40	.002*	.02	Düzenli>Hiç Düzenli>Ara sıra
	Toplam	14711.80	713					
Psikolojik Sağlık	Gruplar Arası	280.26	2	140.13				
	Gruplar İçi	15430.00	711	21.70	6.46	.002*	.02	Düzenli>Hiç Düzenli>Ara sıra
	Toplam	15710.26	713					
Problemler	Gruplar Arası	129.52	2	64.76				
	Gruplar İçi	14518.03	711	20.42	3.17	.04*	.01	Hiç>Düzenli Hiç>Ara sıra
	Toplam	14647.55	713					
Covid-19 Tükenmişliği	Gruplar Arası	334.30	2	167.15				
	Gruplar İçi	59675.57	711	83.93	1.99	.14	.01	
	Toplam	60009.86	713					
Öz-Duyarlık	Gruplar Arası	6.01	2	3.01				
	Gruplar İçi	313.33	711	.44	6.82	.001**	.02	Düzenli>Ara sıra>Hiç
	Toplam	319.34	713					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 : Eta kare (Etki büyüklüğü)

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların mutluluk puanlarının sportif faaliyetlere katılma sıklığına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,711)} = 10.91$, $p < .001$). Hesaplanan etki büyüklüğü bu farkın küçük düzeyde olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = .03$). Analiz sonuçlarına göre sportif faaliyetlere düzenli katılan bireylerin mutluluk puanları ($\bar{X} = 23.11$, $Ss = 4.70$), bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ($\bar{X} = 20.56$, $Ss = 4.10$) ve ara sıra katılan ($\bar{X} = 22.07$, $Ss = 4.51$) bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu faaliyetlere ara sıra katılanların mutluluk puanları da bu tür faaliyetlere hiç katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Katılımcıların psikolojik sağlık puanları sportif faaliyetlere katılma sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($F_{(2,711)} = 22.16$, $p < .001$). Etki büyüklüğü bu farkın orta düzeyde olduğuna işaret etmektedir ($\eta^2 = .06$). Sportif faaliyetlere düzenli katılan bireylerin psikolojik sağlık puanları ($\bar{X} = 20.48$, $Ss = 4.94$), bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ($\bar{X} = 16.82$, $Ss = 4.74$) ve ara sıra katılan ($\bar{X} = 18.36$, $Ss = 4.38$) bireylerden; bu faaliyetlere ara sıra katılanların psikolojik sağlık puanları da hiç katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 14'te katılımcıların problemler internet kullanımı puanlarının sportif faaliyetlere katılma sıklığına göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği ortaya konmuştur ($F_{(2,711)} = 5.97$, $p < .01$). Farkın etki büyüklüğü ise küçük düzeydedir ($\eta^2 = .02$). Sportif faaliyetlere düzenli katılan bireylerin problemler internet kullanımı puanları ($\bar{X} = 12.55$, $Ss = 4.54$), bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ($\bar{X} = 14.36$, $Ss = 4.85$) ve ara sıra katılan ($\bar{X} = 13.77$, $Ss = 4.38$) bireylerden anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların Covid-19 tükenmişliği puanlarında sportif faaliyetlere katılma sıklığına dayalı olarak anlamlı farklılıklar mevcuttur ($F_{(2,711)} = 6.09$, $p < .01$). Hesaplanan etki büyüklüğü bu farkın

küçük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır ($\eta^2=.02$). Sportif faaliyetlere düzenli bir şekilde katılan bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları ($\bar{X}=23.39$, $Ss=9.64$), bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ($\bar{X}=27.11$, $Ss=9.25$) ve ara sıra katılan ($\bar{X}=25.85$, $Ss=8.89$) bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur (Tablo 14).

Katılımcıların sportif faaliyetlere katılma sıklığına göre öz-duyarlık puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(2,711)}= 7.04$, $p<.001$). Etki büyüklüğü bu farkın küçük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır ($\eta^2=.02$). Sportif faaliyetlere hiç katılmayan bireylerin öz-duyarlık puanları ($\bar{X}=3.06$, $Ss=.66$), bu tür faaliyetlere düzenli katılan ($\bar{X}=3.37$, $Ss=.69$) ve ara sıra katılan ($\bar{X}=3.23$, $Ss=.66$) bireylerden anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur (Tablo 14).

Tablo 14. Katılımcıların Sportif Faaliyetlere Katılma Sıklığına Dayalı Farklılıklar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Mutluluk	Gruplar Arası	438.13	2	219.06				
	Gruplar İçi	14273.67	711	20.08	10.91	.000**	.03	Düzenli>Ara Sıra>Hiç
	Toplam	14711.80	713					
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar Arası	921.91	2	460.96				
	Gruplar İçi	14788.35	711	20.80	22.16	.000**	.06	Düzenli>Ara sıra>Hiç
	Toplam	15710.26	713					
Problemli İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	241.76	2	120.88				
	Gruplar İçi	14405.79	711	20.26	5.97	.003*	.02	Düzenli<Hiç Düzenli<Ara sıra
	Toplam	14647.55	713					
Covid-19 Tükenmişliği	Gruplar Arası	1011.41	2	505.70				
	Gruplar İçi	58998.46	711	82.98	6.09	.002*	.02	Düzenli<Hiç Düzenli<Ara sıra
	Toplam	60009.86	713					
Öz-Duyarlık	Gruplar Arası	6.0	2	3.10				
	Gruplar İçi	313.14	711	.44	7.04	.001*	.02	Düzenli>Hiç Ara sıra>Hiç
	Toplam	319.34	713					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 : Eta kare (Etki büyüklüğü)

4. 12. Katılımcıların İnterneti Daha Çok Hangi Amaçla Kullandığına Dayalı Farklılıklar

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların sadece problemli internet kullanımı puanları interneti çoğunlukla hangi amaçla kullandıklarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3,709)}= 8.04$, $p<.001$). Farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2=.03$). İnterneti çoğunlukla sosyal ağ kullanmak ve iletişim kurmak amacıyla kullanan bireylerin problemli internet kullanımı puanları ($\bar{X}=14.07$, $Ss=4.51$), interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma amacıyla kullananlardan ($\bar{X}=11.26$, $Ss=3.76$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İnterneti çoğunlukla film/dizi izlemek amacıyla kullanan bireylerin de problemli internet kullanımı puanları ($\bar{X}=13.29$, $Ss=4.70$), interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma amacıyla kullananlardan anlamlı olarak daha yüksektir (Tablo 15).

Tablo 15'te sunulduğu üzere katılımcıların mutluluk ($F_{(3,709)} = 1.75, p > .05$), psikolojik sağlamlık ($F_{(3,709)} = .40, p > .05$), Covid-19 tükenmişliği ($F_{(3,709)} = 1.45, p > .05$) ve öz-duyarlık ($F_{(3,709)} = 1.89, p > .05$) puanları interneti çoğunlukla hangi amaçla kullandıklarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Tablo 15).

Tablo 15. İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığına Dayalı Farklılıklar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Mutluluk	Gruplar Arası	108.37	3	36.12				
	Gruplar İçi	14602.39	709	20.60	1.75	.16	.01	
	Toplam	14710.76	712					
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar Arası	26.74	3	8.92				
	Gruplar İçi	15683.29	709	22.12	.40	.75	.001	
	Toplam	15710.03	712					
Problemlili İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	481.63	3	160.55				
	Gruplar İçi	14152.74	709	19.96	8.04	.000**	.03	İletiş./Sosyal Ağ >Eğitim/Araştırm. Film/Dizi>Eğitim /Araştırma
	Toplam	14634.37	712					
Covid-19 Tükenmişliği	Gruplar Arası	365.31	3	121.77				
	Gruplar İçi	59552.73	709	83.99	1.45	.23	.01	
	Toplam	59918.04	712					
Öz-Duyarlık	Gruplar Arası	2.53	3	.85				
	Gruplar İçi	316.59	709	.45	1.89	.13	.01	
	Toplam	319.12	712					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 : Eta kare (Etki büyüklüğü)

4. 13. Katılımcıların Mutsuz, Kaygılı, Üzgün veya Stresli Hissettiklerinde En İyi Desteği Kimden Aldıklarına Göre Karşılaştırmalar

Katılımcıların mutluluk puanları kaygılı, stresli veya mutsuz hissettikleri durumlarda en iyi desteği kimden aldıklarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(4,709)} = 3.84, p < .05$). Farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2 = .02$). Olumsuz duygular yaşadıklarında en iyi desteği ebeveynlerinden aldığını belirten katılımcıların mutluluk puanları ($\bar{X} = 22.84, Ss = 4.15$), bu tür zamanlarda en iyi desteği arkadaşlarından aldığını belirtenlerden ($\bar{X} = 21.56, Ss = 4.76$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 16).

Katılımcıların Covid-19 tükenmişliği puanları, zorlayıcı olumsuz duygular yaşadıklarında en iyi desteği aldıkları kaynağa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(4,709)} = 3.03, p < .05$). Etki büyüklüğü bu farkın küçük düzeyde olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = .01$). Olumsuz duygular yaşadıkları durumlarda en iyi desteği ebeveynlerinden aldığını belirten katılımcıların Covid-19 tükenmişliği puanları ($\bar{X} = 24.89, Ss = 8.52$), bu tür durumlarda en iyi desteği bir ruh sağlığı uzmanından aldığını belirtenlerden ($\bar{X} = 32.00, Ss = 10.34$) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur (Tablo 16).

Tablo 16’da yer alan analiz sonuçlarından da anlaşılacağı üzere katılımcıların psikolojik sağlamlık ($F_{(4,709)} = .75, p > .05$), problemli internet kullanımı ($F_{(4,709)} = 1.63, p > .05$) ve öz-duyarlık puanları ($F_{(4,709)} = 2.29, p > .05$), olumsuz duygular yaşadıkları durumlarda en iyi desteği kimden aldıklarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 16. Katılımcıların Mutsuzluk, Kaygı, Üzüntü veya Stres Durumlarında En İyi Desteği Aldıkları Kaynağa Dayalı Karşılaştırmalar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Mutluluk	Gruplar Arası	311.74	4	77.94				
	Gruplar İçi	14400.06	709	20.31	3.84	.004*	.02	Ebeveyn> Arkadaşlar
	Toplam	14711.80	713					
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar Arası	65.99	4	16.50				
	Gruplar İçi	15644.27	709	22.07	.75	.56	.004	
	Toplam	15710.26	713					
Problemli İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	133.27	4	33.32				
	Gruplar İçi	14514.28	709	20.47	1.63	.17	.03	
	Toplam	14647.55	713					
Covid-19 Tükenmişliği	Gruplar Arası	1009.92	4	252.48				
	Gruplar İçi	58999.94	709	83.22	3.03	.02*	.01	Ebeveyn< Ruh Sağlığı Uzmanı
	Toplam	60009.86	713					
Öz-Duyarlık	Gruplar Arası	4.08	4	1.02				
	Gruplar İçi	315.26	709	.45	2.29	.06	.01	
	Toplam	319.34	713					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü)

5. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırmada psikolojik sağlamlık ile mutluluk olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında Cantez (2018), Arslan (2018) ve Can'ın (2018) çalışmasında mutluluk ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Mert ve Kahraman'ın (2018) psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada araştırmacıyı destekler niteliktedir. Kılıç'ın (2019) ergenlerin beden imajları üzerinde yaptığı çalışmasında da psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Farklı alanlarda ve gruplarda yapılan çok sayıda çalışma göstermektedir ki kişilerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça mutluluk puanları artmaktadır. Yapılan literatür taramasında aksini gösterecek bir bulguya rastlanmamıştır. Mutluluğun nedenlerini incelemeyi amaçlayan çalışmalarda göz önüne alındığında zorlu bir deneyim olan Covid-19 pandemisinde kişilerin psikolojik esnekliklere sahip olması zor koşullara uyum sağlaması yani psikolojik sağlamlığının yüksek olması kişilerin mutluluklarında ciddi bir belirleyici olduğu bu çalışmayla da ortaya konmuştur.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında öz-duyarlık ile mutluluk pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Diğer araştırmalara bakıldığında Ekşi vd. (2020) çalışmasında mutluluk korkusu ve öz-duyarlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ergün-Başak (2012) öz-duyarlık ile psikolojik sağlamlık ve iyimserlik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Neff ve Vonk'un (2009) çalışmasında da öz-duyarlık ve mutluluk arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Tüm bu çalışmalar araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Öz-duyarlığı yüksek olan kişilerin kendilerine karşı olan hassasiyetleri yüksektir. Kişilerin mutluluk puanlarına da kendilerine karşı olan bu hassasiyetleri olumlu etki etmektedir. Dolayısıyla pandemi gibi zor şartlar altında da kişi kendini koruyabilmekte ve mutluluğunu devam ettirmektedir.

Çalışmada problemlili internet kullanımı ile mutluluk negatif yönde anlamı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının mutluluk ve yaşam doyumlarına etkilerini inceleyen bir çalışmada bağımlı davranışlar arttıkça mutluluk ve yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür (Ergün & Meriç, 2020). Yine genç yetişkinler üzerine yapılan bir çalışmada gençlerin sosyal uyumları ve internet bağımlılığı üzerinde mutluluğun yordayıcılığı incelenmiştir. Bu çalışmada sosyal uyum ve internet bağımlılığı arasında negatif ilişki kurulurken mutluluğun sosyal uyumu yordadığı da ortaya konmuştur (Uygur & Dilmaç, 2021). Süler'in (2016) 279 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öznel mutluluğun azaldığı bulunmuştur. Özteke-Kozan, Kavaklı, Ak ve Kesici'nin (2019) yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve mutluluk arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmanın aksine çevrimiçi sosyalleşmenin kişilerde mutluluğu artırdığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Çelebi, 2014). Toprak, Küçük ve Koçak'ın (2019) 40 yaş üstü kadın 202

katılımcı ile yaptıkları araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeyi arttıkça çeşitli olaylar ve kişiler hakkında bilgi sahibi olmak nedeniyle Facebook kullanımında azalma yaşanmaktadır. Katılımcıların günlük Facebook kullanım süresi arttıkça, yaşamlarından memnuniyet düzeyi de artmaktadır. Literatüre bakıldığında uzun süreli internet kullanımına maruz kalmak insanların mutluluklarını önemli ölçüde olumsuz etkilemektedir. Aksini ortaya koyan çalışmalarda ise internetin sosyalleşmek amacıyla kullanıldığı ve kişilerin diğer insanlarla bağlantı kurmasını sağladığı durumlarda insanların mutlu olmasına da katkı sağladığı görülmektedir. Bu çalışmanın pandemi döneminde uzun süre internete maruz kalan üniversite öğrencileriyle yapıldığı da göz önüne alındığında mutluluk puanı ile internet bağımlılığının negatif ilişkisinin olması olağan görülmektedir. Uzaktan eğitim, akademi ortamından uzak kalma, akademik erteleme davranışlarında artış internet bağımlılığı ile pekişmiş ve zaten bağımlılık için risk grubunda olan genç bireylerde mutluluğu olumsuz seviyede etkileyecek duruma gelmiştir.

Covid-19 tükenmişliği ile mutluluğun negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu çalışmada ortaya konmuştur. Mutluluk ve Covid-19 tükenmişliği üzerine yapılan araştırmalar literatürde taranmış ve bir kaynağa rastlanmamıştır. Sever ve Özdemir'in (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı fotoses çalışmasında kız öğrencilerin ev ortamında ev işi yükleri, kırsalda yaşayanların internet erişimi sıkıntısı yaşamaları, pandemiye uyum sağlamakta zorlanmaları, stres ve öz-denetim sorunları nedeniyle eğitimlerine odaklanmakta zorlandıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Covid-19 sürecinde gençler tükenmişlik ve umutsuzluk yaşadıklarını da dile getirmişlerdir. Covid-19 tükenmişliği ve mutluluk ilişkisi ile ilgili yeterli kaynağa ulaşılamaması nedeniyle tükenmişlik ve mutluluk ilişkisi incelenmiş ve tükenmişlik ve mutluluk arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır. Özel hastanelerde görev yapan 90 fizyoterapistle yapılan çalışmada (Aytar-Tıgılı, 2019); 90 araştırma görevlisi ile yapılan çalışmada (Yenihan, Çakır, & Alabaşoğlu, 2018) Denizli'de faaliyet gösteren 207 muhasebe meslek mensubu ile yapılan çalışmada (Çelik, 2016) mutluluğun tükenmişlik ile negatif yönlü ilişkisi ortaya konmuştur. Tükenmişlik ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki ortaya koyan bir çalışmayla rastlanmamıştır. Çalışmalar göstermektedir ki Covid-19 tükenmişliği konusu literatüre yeni kazandırılmış ve üzerinde çalışılması gereken bir konudur. Covid-19 tükenmişliği ve mutluluk üzerindeki ilişkiyi açıklayacak yeterince araştırmaya rastlanamamıştır. Yine de kısıtlı çalışmalara bakıldığında Covid-19 tükenmişliğinin öngörüldüğü gibi mutluluğu olumsuz etkilediği söylenebilir. Pandeminin getirdiği yeni bir kavram olan Covi-19 tükenmişliği gençler üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Özellikle gençlerin pandemi nedeniyle sosyal aktivitelerini kısıtlamak zorunda kalmaları, yüz yüze akademik ortamlardan uzak kalmaları, insanları bulaş riskinden korumak için sokağa çıkma kısıtlamalarının getirilmesi, yakınlarını kaybetme riskinin olması ve örneklem grubundakilerden bir kısmının da virüs nedeniyle yakın kaybını deneyimlemiş olmaları, hastalığa yakalanma risklerinin olması, pandeminin ne zaman biteceğine dair belirsizliğin yüksek olması ve aşırı hareketli, sosyal ve enerjik olmayı da

beraberinde getirebilen genç yetişkinlik döneminde olan bu bireylerin ev ortamındaki kısıtlı alan ve sosyal ilişkiler içinde sıkışıp kalmaları Covid-19 tükenmişlik puanlarını yükseltmiş olabilir. Bu faktörlerin mutluluk puanlarında da etkisi olduğu söylenebilir.

Mutluluk ve cinsiyet arasındaysa bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonucu destekleyen çalışmalara baktığımızda Odabaşı'nın (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada cinsiyet ve öznel mutluluk ilişkisine bakıldığında erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bununla birlikte Özberk'in (2018) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada mutluluk puanları açısından kız ve erkek öğrencilerin arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Çalışmayı desteklemeyende literatürde araştırmalar olduğu görülmüştür (Çirkin, 2015; Demiriz & Ulutaş, 2016; Şaşmaz, 2016). Üniversite öğrencilerinin bulundukları gelişim dönemi itibarıyla onlardan beklenen gelişim görevleri de aynıdır. Bu durum mutluluk puanlarının da benzer olmasına neden olmuş olabilir.

Problemlili internet kullanımı ve cinsiyet arasında da bir ilişki olmadığı görülmüştür. Problemlili internet kullanımı üzerine yapılan çeşitli çalışmalarda araştırma sonucunu destekleyen verilere rastlanmıştır (Ceyhan, 2010; Ceyhan, 2011). Desteklemeyen çalışmalara bakıldığında erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek problemlili internet kullanımına sahip olduğu görülmüştür (Oktan, 2015; Bozkurt vd., Kaya vd., 2016; Meral & Bahar, 2016). TUİK' in (2021) sunmuş olduğu veri setinde de görüldüğü üzere bir önceki yıla oranla bireylerin internete erişimleri artmıştır ve bu farklılıklar kadınların internete erişimlerinin pandemi döneminde erkeklerle benzer seviyelerde olduğuna işaret etmektedir. Üniversite dönemindeki kadın ve erkeklerin Covid-19 dönemi kapsamında yapılan bazı düzenlemelerden (uzaktan eğitim, sosyal ağlar üzerinden iletişim vb.) benzer düzeyde yararlanması her iki cinsiyetin de internete erişim düzeyi ve amaçları açısından farklılık göstermemesine yol açmış olabilir. Bu durum problemlili internet kullanımı açısından cinsiyete özgü bir farklılık oluşmamasının nedenlerinden olabilir.

Psikolojik sağlık, öz-duyarlık, problemlili internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliğinin mutluluğu yordama düzeyini test etmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda ortaya konan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve mutluluktaki toplam varyansın %35'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önünde bulundurulduğunda, yordayıcı değişkenlerden öz-duyarlık, psikolojik sağlık ve problemlili internet kullanımının modele özgün katkısının anlamlı olduğu; Covid-19 tükenmişliğinin ise modele özgün katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında Altuntaş ve Genç'in (2020) öğretmenlerle yapılan çalışması incelendiğinde psikolojik sağlamlığın mutluluğu %24 açıkladığı görülmüştür. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmadaysa problemlili internet kullanımı olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını, cinsiyet ve problemlili internet kullanımının yordadığı ortaya konmuştur (Yılmaz, 2013). Yetişkin kadınlarla yapılan bir çalışmadaysa öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantılarının kadınların mutluluğunu olumlu şekilde yordadığı görülmüştür. Literatür

çalışmalarına bakıldığında regresyon analizini destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür (Tunca, 2022). Genç yetişkinlerin mutluluklarını zorluklarla başa çıkabilme güçleri, kendilerine karşı olan hassasiyetleri ve internet kullanımındaki kontrol davranışlarının etkilediği böylelikle ortaya konmuştur. Covid-19 tükenmişliğinin beklenin aksine modele katkı sunamamasının nedenleri irdelendiğinde; Covid-19'un geçici bir durum olması, uzaktan eğitimin devam etmesi ile birlikte gençlerin sosyal ilişkilerini ve akademik işlerini online ortamda da olsa devam ettirmeleri, yaşları genç olduğu için Covid-19 açısından kronik hastalar ve yaşlı bireyler gibi yüksek risk grubunda yer almamaları, sosyal ağlar ve sanal dünya ile ilişkilerinin Covid-19 öncesi dönemde de kuvvetli olması genç bireyler için Covid-19 dönemindeki tükenmişlik açısından koruyucu faktörler olarak işlev görmüş olabilir.

İnternette günlük harcanan süre ile problemli internet kullanımı, psikolojik sağlamlık, mutluluk, öz-duyarlık ve Covid-19 tükenmişliği arasındaki ilişkiler çalışma kapsamında incelenmiştir. İnternette günlük harcanan süre arttıkça problemli internet kullanımı da anlamlı düzeyde artmakta olduğu bulunmuştur. Bu çalışmayı destekler nitelikte Türkiye'de 52 üniversite öğrencisi ile yapılan nitel çalışmada üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının Covid-19 pandemisi sürecinde günde ortalama beş saatten fazla internette vakit geçirmesinin problemli internet kullanımı açısından riskli olabileceği ortaya konmuştur (Baltacı, Akbulut, & Zafer, 2020). Oktan'ın (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada üç saat üzerinde internet kullanımının problemli internet kullanımını artırdığı ortaya konmuştur. Ayrıca yine üniversite öğrencilerinin problemli cep telefonu kullanımı üzerine yapılan çalışmada günlük cep telefonu kullanımı 1-3 saat arasında olan öğrencilerin problemli cep telefonu kullanımlarının 4-6 saat ve 6 saat üzerinde cep telefonu kullanan bireylere göre daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Eskişehir'de lise öğrencileri ile yapılan çalışmada internet kullanım süresi arttıkça problemli internet kullanımı puanının arttığı görülmüştür (Ceyhan, 2011a). Arıkan'ın (2022) bu çalışması da alandaki kısıtlı veriler nedeniyle, problemli internet kullanımında sürenin önemine vurgu yapmak için değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalara karşın Bangladeş'te Mayıs-Haziran 2020'de 13,525 yetişkin ile yapılan çalışmada interneti daha uzun süre kullananlarda problemli internet kullanımı olduğuna dair bir bulguya ulaşılmamıştır (Islam vd., 2020). Araştırmacının ulaştığı bu bilgiler kapsamında sürenin problemli internet kullanımında önemli olduğu görülmektedir. Kişilerin internette geçirdikleri zamanın artması bu konuda kontrollü kaybetmelerini de kolaylaştırabilmektedir.

Araştırmada internette günlük harcanan sürenin arttıkça mutluluk puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı ortaya konmuştur. Literatüre bakıldığında çalışmayı desteklemeyen sonuçlara rastlanmıştır. Çin'in Hubei eyaletinde yapılan 359 çocuk ve 3254 ergenle yapılan çalışma internette geçirilen saatlerin depresyon belirtilerini azalttığını ortaya çıkarmıştır (Duan, 2020). Lise öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farka rastlanmamıştır (Gökbulut & Kılıç, 2022). Literatürde bu konu ile ilgili yeterli

çalışma olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte pandemiyle birlikte internette geçirilen zamanla birlikte amaçlar da çeşitlenmiştir. Problemlili internet kullanımıyla ilgili araştırmalarda, örnekleme oluşturan bireylerin hangi amaçla internette vakit harcadığının belirlenmesi de önemli görülmektedir. Bu araştırmada internette geçirilen süre arttıkça bireylerin mutluluk puanlarının azaldığı görülmüştür. Araştırmanın örneklem grubunu üniversiteye devam eden gençlerin oluşturduğu düşünüldüğünde bu bireyler; gerçek ortamdaki arkadaşlıklar, ilişkiler, sosyal aktiviteler ve akademik faaliyetlerini kendilerinin kontrolünde olmayan pandemi nedeniyle sanal ortamda birtakım sınırlılıklar içerisinde deneyimlemek durumunda kalmıştır. Her ne kadar sanal ortamda akademik işler, sosyalleşme, eğlence, vakit geçirme vb. amacıyla zaman geçirseler de internet ortamında harcadıkları bu vakit gerçek hayattaki aktiviteler gibi onlara nitelikli bir doyum sağlamamış olabilir. Bununla birlikte, internette harcanan sürenin çok yüksek olmasının davranışsal bir bağımlılık olan problemlili internet kullanımındaki ölçütlerden biri olduğu düşünüldüğünde, harcanan süre ile mutluluk arasındaki ters orantılı bu ilişkinin nedeni daha anlaşılır olabilir.

Araştırmada internette günlük harcanan süre ile öz-duyarlılık puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Literatür taraması yapıldığında bu bulguyu destekleyen ya da desteklemeyen bir çalışmaya rastlanamamıştır. Araştırma sonucuna bakıldığında zorlu yaşam olayları karşısında kendine duyarlı olamayan ve bununla başa çıkmakta zorlanan gençlerin işlevsel olmayan bir başa çıkma davranışı olarak internette daha uzun saatler geçirdiği çıkarımında bulunulabilir.

İnternette günlük harcanan süre ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde ilişki çalışmamızda bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında Arıkan'ın (2022) çalışmasında da psikolojik sağlamlık düzeyinin cep telefonu kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Arslan'ın (2018) çalışmasındaysa psikolojik danışmanların internette geçirdiği süre arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı görülmüştür. Pandemi nedeniyle üniversite öğrencileri akademik işleri (dersler, ödevler, uzaktan eğitimle derslere devam etme gibi) nedeniyle de internette fazla zaman geçirmek durumunda kalmıştır. Dolayısıyla akademik görev ve sorumluluklar nedeniyle internette geçirilen bu süre ile zaman öldürmek, problemlilerinden kaçınmak amacıyla internette geçirilen süre arasında nitelik açısından farklar vardır. İnterneti akademik görevleri yerine getirmek amacıyla işlevsel kullanmak başarı duygusunu tatmin etmesi açısından kişi için koruyucu bir faktör olabilir. Bu araştırmada anlamlı bir ilişki ortaya konulmamasının nedeni şu şekilde açıklanabilir: Araştırma verilerinin toplandığı dönemde aşılama oranlarının artması sebebiyle kısıtlamalar kontrollü bir şekilde kaldırılmaya başlandı ve okullar kademeli olarak açıldı (örneğin; milli eğitime bağlı okullarda şubeler bölünerek öğrenci sayıları azaltıldı ve belirli sınıflar haftanın belirli günlerinde okula gitmeye başladı). Üniversitelerde de birtakım planlamalarla birlikte kademeli olarak yüz yüze faaliyetlere geçilmeye başlandı. Örneğin, bazı dersler online ortamda verilmeye devam ederken uygulama gerektiren dersler küçük gruplar halinde yüz yüze ortamlarda

sürdürülmeye başlandı. Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın tanımı (Kararımak, 2006) göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmanın verilerinin toplandığı dönemde internette harcanan süre açısından gençlerin risk durumları ve koruyucu faktörleri arasında bir denge olduğu söylenebilir. Ayrıca kademeli normalleşme faaliyetlerinin uygulamaya konmasıyla birlikte yükseköğretim gençliğinin psikolojik sağlamlıklarını devreye sokmalarını gerektiren zorlayıcı olayların bu bireyler üzerindeki etkisinin de azalmış olabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularında cinsiyete dayalı sonuçlar incelenmiştir. Kadınlar ve erkeklerin psikolojik sağlamlık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Yıldırım (2019), Kılıç (2019), Öztürk (2021), Şekerci (2021) erkeklerin kadınlardan daha yüksek psikolojik sağlamlık puanları olduğunu; Yağbasan (2018) erkekler ve kadınlar arasında fark olmadığını; Oktan (2008) ise çalışmasında kız ergenlerin erkek ergenlerden daha yüksek psikolojik sağlamlık puanı olduğunu ortaya koymuştur. Bizim araştırmamızda kadın yükseköğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının erkeklerden daha düşük çıkmasının nedeninin bu dönemin kadınlar için daha zorlayıcı olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü evde harcanan zamanın artmasıyla birlikte kadınlardan beklenen ev içi sorumluluklar da artmıştır. Kadın yükseköğretim öğrencileri akademik sorumluluklarının yanı sıra ailelerinin kendilerinden beklediği geleneksel ev hanımlığı rollerinin de etkisiyle yemek yapma, temizlik, ev işlerine yardımcı olma gibi sorumluluklardan kaynaklı stresörlerle karşılaşmış olabilir. Bu durum kalabalık aile ortamlarında kadın yükseköğretim öğrencilerinin kendilerine ayırabileceği özel zamanları da kısıtlamış olabilir. Dolayısıyla pandemi süreci genç yetişkinlik dönemindeki kadınlar açısından karşı cinslerine oranla başa çıkmakta daha çok zorlandıkları bir süreç olabilir.

Yapılan bu çalışmada öz-duyarlık ve cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde kadınlar ve erkeklerin öz-duyarlık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Devrim-Kahraman'ın (2020) çocuklarla yaptığı çalışmasında kız çocuk ve erkek çocuklar arasında öz-duyarlık puanında farklılaşma bulunamamıştır. Erkoç (2017) ve Dilmaç-Pınar'ın (2020) yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda; Yılmaz ve Cenkseven'in (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kadınlar ve erkeklerin öz-duyarlık puanlarında farklılık ortaya konmamıştır. Bacanlı ve Çarkıt'ın (2020), 2007-2018 yılları arasında Türkiye'de yürütülen lisansüstü tezler ve makaleleri taradığı çalışmada erkeklerin öz-şefkat ortalama puanlarının kadınlarınkinden yüksek olduğunu, ancak aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Alaoğlu'nun (2020) çalışmasındaysa öz-duyarlığın alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşlemenin kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konmuştur. Tel ve Sarı'nın (2016) çalışmasında öz-duyarlık ölçeğinin bilinçlilik boyutunda erkekler kadınlara göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda ise kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır. Tüm bu çalışmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde cinsiyet ve öz-duyarlık ilişkisinde farklı

sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Öz-duyarlılığı yüksek bireylerin olumsuz deneyimleri yaşamın bir parçası olarak kabul etme özellikleri daha yüksek olabilmektedir (Neff, 2003a). Pandemi sürecinde genç yetişkin kadın ve erkeklerin benzer gelişimsel görevlerinin olduğu; sosyal, akademik, ilişkisel vb. alanlarda da benzer ihtiyaçlara sahip oldukları ve bu dönemin zorlayıcı özelliklerine karşı benzer duygusal ve psikolojik tepkileri verebilecekleri düşünüldüğünde öz-duyarlık puanlarının cinsiyete dayalı olarak neden anlamlı farklılaşmadığı daha anlaşılır olacaktır.

Araştırmada kadınlar ve erkeklerin Covid-19 tükenmişliği puanlarına bakıldığında kadınların Covid-19 tükenmişliği puan ortalamaları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yenihan vd. (2018), 90 araştırma görevlisi ile yaptıkları çalışmada tükenmişlik ve cinsiyet arasında ilişki bulunamamıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak erkeklerin psikolojik sağlık puanları yönünden daha avantajlı olduğunu göstermektedir. Pandeminin kadınlar üzerinde daha zorlayıcı etkileri olduğu daha çok ev içine kapanma ve sosyal izolasyona uğradıkları, geleneksel kültüründe bunu beslediği görülmüştür. Bu durum da kadınların sorunlarla baş etme şeklini olumsuz etkileyerek tükenmişliği daha yüksek oranda yaşamalarına yol açmış olabilir.

Araştırmada bir ruh sağlığı çalışanından daha önce psikolojik destek alanların problemleri internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği düzeyleri psikolojik destek almamış olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde psikolojik destek alanlar üzerinde kısıtlı çalışmaya ulaşılmıştır. Otizm tanısı almış çocukların ebeveynleri ile yapılan bir çalışmada çiftlerin evlilik doyumu incelenmiştir. Şu an psikolojik destek ihtiyacı olmadığını belirten kişilerin, şu an ve bazen psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu belirten kişilere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yüksek olanlarında evlilik doyumunun psikolojik yardım alma tutumu düşük olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Dalkılıç & Güloğlu, 2016). Aksöz-Efe (2018) kendi çalışmasında üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam deneyimlerinde psikolojik yardım alma durumunun etkisini incelemeyi amaçlamış ancak çalışmasında istatistiksel analiz çıkartacak yeterli veri setine ulaşamamıştır. Araştırmada bir ruh sağlığı çalışanından daha önce psikolojik destek alanların öz-duyarlık, psikolojik sağlık ve mutluluk puanları bu tür bir destek almamış olanlardan anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde psikolojik destek alanlar üzerinde kısıtlı çalışmaya ulaşılmıştır. Otizm tanısı almış çocukların anneleri ile yapılan bir çalışma da psikolojik destek almanın, psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Öz-duyarlığın ise psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür (Eser-Ektaş, 2017). Topkaya ve Büyükgöze-Kavas'ın (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında algılanan sosyal desteği yüksek olan kişilerin yaşam doyumunun da yüksek olduğu ayrıca psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun olumlu ve buna bağlı olarak psikolojik yardım alma eğiliminin de yüksek olduğu ortaya konmuştur. Pandemi dönemi öncesinde çeşitli problemlerden kaynaklı olarak uzman desteğine ihtiyaç duymuş kişilerin yoğun stres, kaygı, depresyon vb. problemlere daha

yatkın olmaları, olumsuz bir yaşam deneyimi olan Covid-19 pandemi sürecini daha önce psikolojik desteğe ihtiyaç duymayanlara oranla daha sarsıcı veya yıpratıcı algılamalarına yol açmış olabilir. Dolayısıyla pandemi dönemi, psikolojik olarak daha kırılgan olan bu bireyler için daha tükendirici olmuş olabilir. Ayrıca bu bireyler problemlili internet kullanımı gibi işlevsel olmayan birtakım başa çıkma davranışlarına da daha çok yönelmiş olabilir.

Psikiyatrik bir rahatsızlığı olan bireylerin öz-duyarlık, psikolojik sağlık ve mutluluk puanları psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde göze çarpan çalışmalara değinilmiştir. Önel'in (2021) yetişkinlerle yaptığı çalışmada psikiyatrik tanı veya tedavi geçmişi bulunan katılımcıların öz-duyarlık ve psikolojik sağlık puanlarının düşük; depresyon ve anksiyete puanlarının yüksek olduğu ortaya konmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile ilgili yapılan başka bir çalışmada da psikolojik destek alan ve psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların psikolojik sağlık puanlarının düşük olduğu ortaya konmuştur (Öztürk, 2019). Ayrıca şizofreni hastalarının mutluluk düzeylerine bakan çalışmaları inceleyen araştırmacılar; mutsuzluk kavramının şizofreninin doğal bir seyri olmadığını ve şizofreni hastalarının da mutlu olabileceği ortaya koymuşlardır. Aslında şizofreni tanısı almış kişilerin mutluluk düzeyleri tanıdan değil depresyon, sosyal izolasyon, damgalanma ve strese kaynaklandığını ortaya koymuştur (Şahin & Şahin-Altun, 2022). Covid-19 pandemisinin ciddi bir stresör olduğu gerçeği ortaya konduğunda psikiyatrik rahatsızlık yaşamış kişilerin mutluluk puanlarının düşük olmasının beklenen bir sonuç olduğu ve çalışmayla da desteklendiği görülmüştür. Ayrıca psikiyatrik rahatsızlık yaşamış olan kişilerin zorlu yaşam olayları ile mücadele etmekte zorlanması da beklenen bir sonuçtur. Bu bağlamda psikiyatrik rahatsızlık öyküsü bulunan bireylerin zorlayıcı bir yaşam olayı olan pandemi sürecinde eğer aile üyeleri gibi yakın sosyal destek sistemleri zayıfsa, aile dışındaki sosyal kaynakları ulaşamayacak durumdaysa, ki pandemi süreci nedeniyle yüz yüze iletişimler kısıtlanmak durumunda kalmıştır, bu bireyler ekonomik zorluklarla da yüzleşmek durumundaysalar psikolojik sağlık ve öz-duyarlık açısından daha dezavantajlı bir durumda oldukları söylenebilir.

Psikiyatrik bir rahatsızlığı olan ve psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerin problemlili internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazınına bakıldığında problemlili internet kullanımıyla ilgili şu çalışmalar göze çarpmaktadır. Köroğlu vd. (2006) yılında bir olgu sunumu yaparak iki uçlu duygu durum bozukluğu olan bir hastanın problemlili internet kullanımı gerekçesiyle kliniğe başvurusunu ele almışlardır. Problemlili internet kullanımının sıklıkla diğer psikiyatrik hastalıklarla bir arada bulunduğunu söyleyen araştırmacılar, bu hastalıkların tedavi edilmesi sonucunda bağımlılık belirtileri de gerilemekte ya da ortadan kalkmakta olduğunu bu nedenle de problemlili internet kullanımı tanısı almasının kişiler için zor olabildiğini de dile getirmişlerdir (Köroğlu vd., 2006). Psikiyatri kliniğine başvuran çocuklarla yapılan başka bir çalışmada da aşırı düzeyde akıllı telefon kullanan erkek çocuklarında Dikkat

eksikliği hiperaktivite bozukluğu, davranım bozukluğu tanıları yaygınken kız çocuklarında ise depresyon ve anksiyetenin yaygın olduğu ifade edilmiştir (Akaltun & Ayaydın, 2019). Her iki çalışmaya da bakıldığında araştırmanın aksine sonuç ortaya koyduğu görülmektedir. Ancak pandemi durumu göz önüne alındığında internet kullanımının aslında insanların sosyal ilişkilerini devam ettirmesi yönünde koruyucu bir rol üstlendiği söylenebilir. Pandemi öncesinde yapılan çalışmalarda daha olumsuz sonuçları üzerinde durulsa da insanların fiziksel temasının zorunlu olarak azaldığı bu dönemde kişilerin sanal ağlar üzerinden birbiriyle iletişim kurmasının hastalığın bulaşması gibi olası kötü sonuçları önlediği ifade edilebilir. Pandemi döneminde her iki grubunda problemlili internet kullanımları yükselmiş olabileceğinden aralarında anlamlı bir farklılaşma oluşmamış olabilir. Covid-19 tükenmişliği ve psikiyatrik tanı öyküsü arasındaki ilişkinin incelendiğinde bir çalışmaya literatürde rastlanamamıştır. Ancak yaşlıların Covid-19'a yönelik duygu ve düşüncelerinin araştırılan bir çalışmada son altı ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısı alanların Covid-19'a bakış açılarının diğer bireylere göre daha olumsuz olduğu ortaya koyulmuştur (Tekin & Duru-Aşiret, 2022). Başka bir çalışmada da Covid-19 nedeniyle izole edilen ebeveynleri olan çocuklarla çalışılmış psikiyatrik tanı almış çocukların depresif semptomlarının %50 daha fazla olduğu saptanmıştır (Eroğlu & Yakşı, 2021). Bu alanda yeterli çalışmaya ulaşılamaması çıkarım yapmayı zorlaştırmakla beraber literatürdeki çalışmaların araştırmacının sonucunu desteklemediği görülmektedir. Bu alanda daha fazla çalışma yapılması konu üzerinde daha doğru görüşler ortaya koymayı kolaylaştıracaktır. Ayrıca yükseköğrenime devam eden gençlerin uzaktan eğitimle de olsa akademik hayatlarına devam etmeleri psikiyatrik öyküsü olan ve olmayan her iki grup için de koruyucu bir faktör işlevi görmüş olabilir. Öğrencilerin uzaktan eğitimle sanal ortamda da olsa arkadaşları ve öğretim üyeleriyle etkileşim içerisinde kalması akademik sorumluluklarıyla ilgili belirsizleri azalttığı gibi aile dışındaki sosyal destek sistemlerini de genişletmiştir. Enerjilerini işlevsel bilişsel ve akademik uğraşlara yöneltmenin her iki grup açısından da Covid-19 tükenmişliğini önleyen bir faktör olması iki grubun Covid-19 tükenmişliğinin anlamlı farklılık göstermemesinin nedenlerinden biri olabilir.

Covid-19'a yakalanan bireylerin psikolojik sağlık puanları Covid-19'a yakalanmayanlardan anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bu iki grup arasında diğer puanlar açısından (mutluluk, problemlili internet kullanımı, Covid-19 tükenmişliği, öz-duyarlık) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında bu alanla ilgili kısıtlı çalışma olduğu görülmektedir. Hemşireler üzerine yapılan bir çalışmada Covid-19 tanısı alanların ve almayanların psikolojik dayanıklılık, mesleki doyum ve korku düzeyleri arasında fark olmadığı ortaya konmuştur (Gökçe-İşıklı, Şen, & Soydaş 2021). Başka bir çalışmadaysa Covid-19 tanısı alan ve Covid-19 için risk grubunda bulunulmasına yol açan kronik bir hastalığa sahip katılımcıların öz-duyarlık ve psikolojik sağlık düzeylerinin daha düşük olduğu; depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin ise daha yüksek olduğu saptanmıştır (Önel, 2021). Göze çarpan bu iki çalışmada araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Covid-19'a yakalanan bireylerin psikolojik sağlık puanlarında düşüş görülmektedir.

Covid-19 pandemisindeki kontrol edilemezlik algısı, virüsün organlarda kalıcı bir hasar bırakıp bırakmayacağına dair belirsizlikler, aşının olası yan etkilerine yönelik tartışmalar, yakınlar veya komşular gibi tanıdık kişilerin vefatına tanıklık etme gibi sebepler bireylerin stres yükünü artırmış olabilir. Pandemi döneminin beraberinde getirdiği ekonomik sıkıntılar ve sosyal destek sistemleriyle araya giren mesafeler de bireylerin tahammül düzeyini zorlamış olabilir. Virüs bulaşan bireyler hem fiziksel hem de ruhsal olarak kendilerini daha dayanıksız ve tehlikeye daha açık algılamış olabilirler.

Covid-19'dan dolayı yakınıni kaybeden bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları Covid-19'dan dolayı yakınıni kaybetmeyen bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bu iki grup arasında diğer puanlar açısından (mutluluk, problemler internet kullanımı, psikolojik sağlık, öz-duyarlık) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında Önel'in (2021) çalışmasında sevilen bir yakınıni Covid-19 sebebiyle kaybeden ve sevilen bir yakınıni Covid-19 sebebiyle hastanede yatarak tedavi gören katılımcıların öz-duyarlık ve psikolojik sağlık düzeylerinin diğer katılımcılara oranla istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte bu katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin diğer katılımcılara oranla istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu açılardan ele alındığında Covid-19 nedeniyle birini kaybetmenin Covid-19 tükenmişliğini etkilediğini ortaya koyarak literatüre önemli bir veri kazandırıldığı söylenebilir. Yakınlarını bu hastalıktan kaybetmek bireylerde ciddi sorunlar ortaya çıkarabilmektedir. Vefat eden yakınıni defin işlemlerine ve ölünün ardından yapılan merasimlere (mezar ziyaretleri, ölen kişinin yakınlarının evine yapılan baş sağlığı ziyaretleri vb.) bulaş riski nedeniyle iştirak edememek yas sürecinin doğal bir şekilde yaşanmasını engellemiş olabilir. Bireyler yasını ortaya çıkardığı acı verici duygularla yalnız başa çıkmak zorunda kalmış olabilir. Depresyonu ve anksiyeteyi tetikleyebilen bu durum Covid-19 tükenmişliği kavramını anlamaya bir kapı açmaktadır.

Araştırmada gelir düzeyine dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların mutluluk puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Orta üstü gelir düzeyine sahip bireylerin mutluluk puanları düşük ve orta altı gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından; orta gelir düzeyine sahip bireylerin puanları ise düşük ve orta altı gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında araştırma sonucunu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Destekleyen çalışmalara bakıldığında; üniversite öğrencisinin aylık harcama gelirinin de mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğu gözlemlenmektedir. Öğrencinin gelirden duyulan memnuniyeti mutluluğunu pozitif yönde etkilemektedir (Maşa, 2021). Üniversitede öğrenim gören gençlerin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisini inceleyen bir araştırmada mutluluk düzeyleri ve yaşamın anlamı düzeyleri aile gelir durumuna göre farklılık göstermiştir (Yaran, 2020). Ergenlerle yapılan çalışmada gelir düzeyi arttıkça mutluluk puanının da arttığı tespit edilmiştir (Kılıç, 2019). Farklı lise türlerindeki öğrencilerle yapılan bir çalışmada da ergenlerin aile geliri arttıkça mutluluk düzeyi artmaktadır (Feta, 2019). TÜİK

tarafından 2017 yılında 4790 hanede 9876 bireyle gerçekleştirilen “Yaşam Memnuniyeti Araştırması Mikro Veri Seti” üzerinde yapılan çalışmada 18 yaş üzeri yetişkinlerle çalışılmıştır. Hane halkı geliri en yüksek olanların en yüksek mutluluğa sahip olduğu görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmaya da gelirin arttıkça mutluluk puanının arttığı da görülmüştür (Yinanç, 2020). 18 yaş üstü bekar, evli ve gebe 1525 kadınla yapılan çalışmada gelirin giderden çok olması mutluluk puanını pozitif yönde etkilemiştir (Battal, 2020). 475 yetişkinle yapılan çalışmada gelir düzeylerini düşük olarak belirten kişilerin mutluluk puanları, orta ve yüksek olarak belirten kişilerininkine göre anlamlı bir şekilde düşüktür (Yeşilnacar, 2020). Yetişkin 660 bireyle yapılan çalışmada aylık gelir miktarının mutluluk üzerine etki etmediği görülürken, gelir memnuniyetinin mutluluk üzerinde etkisi ortaya çıkmıştır. Kişilerin çevresine göre kendi gelir durumlarını daha iyi bulmaları onların mutluluklarını pozitif yönde etkilemektedir (Çirkin, 2015). Azerbaycan’da farklı fakültelerde öğrenim gören 516 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre aile gelirleri dayalı öğrencilerin mutluluk düzeylerine bakıldığında orta gelirli ailelerden olan öğrencilerin düşük gelirli ve yüksek gelirlilerden daha yüksek mutluluk puan ortalamasına sahip oldukları ortaya konmuştur (Karimov, 2020). Araştırmanın sonucunu desteklemeyen çalışmalara bakıldığında, 600 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada mutluluk puanı ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Yıldırım, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada gelir ve mutluluk puanı arasında ilişki bulunamamıştır (Yurtseven, 2019). Sakarya’da bir kolejde öğrenim gören ortaokul öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada öğrencilerin gelir ve sosyoekonomik düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Namdar, 2018). Çocuklarda anne baba tutumlarının otomatik düşünceler, mutluluk ve depresyon düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi üzerine yapılan araştırmada mutluluğun gelire dayalı farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Isitan, 2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenleriyle yapılan çalışmada aile gelir durumları ile mutluluk puanları arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür (Kurtuldu, 2020). Otizmli çocuklara sahip annelerin gelir düzeyi ile mutluluk puanları arasında bir ilişki bulunmamıştır (Eser-Ektaş, 2017). Tüm bu çalışmalara bakıldığında mutluluk ve gelir arasında kesin bir ilişki olmadığı ancak gelirin mutluluk üzerinde belirli koşullarda etki ettiği görülmektedir. Bunun anlaşılması adına kişilerin mutluluğuna etki eden noktanın gelir mi yoksa gelirin sağladığı imkanlar mı sorusunun araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Kişilerin kendi gelirlerini ortalamanın üstünde görmeleri ve kişilerin gelirlerinin giderlerini karşılamasının mutluluk puanı üzerinde olumlu etki ettiği söylenebilir.

Araştırmada gelir düzeyine dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların öz-duyarlık puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Orta gelir düzeyine sahip bireylerin öz-duyarlık puanları orta altı gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında araştırmayı kısmen destekleyen bir çalışmaya rastlanmıştır. Öğretmenlerle yapılan bu çalışmada öz-duyarlığın alt boyutlarından olan paylaşımların bilincinde olma ile algılanan gelir düzeyinin yüksek olması arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır

(Altıparmak, 2019). Diğer çalışmalara bakıldığında otizmlı çocuklara sahip annelerin (Eser-Ektaş, 2017); üniversite öğrencilerinin (Eker, 2011); üniversitede eğitim gören öğretmen adayların (Kuzu, 2011), zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlerin (Duran & Barlas, 2015); hemşirelik öğrencilerinin (Bulduk & Ardiç, 2015); 18-65 yaş arasındaki yetişkinlerin (Özcan, 2021) ve özel yetenekli öğrencilerin (Bostan, Bostan, & Farsak, 2021) öz-duyarlık düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Öz-duyarlık ile yapılan çalışmaların kısıtlı olması ve gelir düzeyi açısından kapsayıcılıklarının düşük olduğu göz önüne alındığında bu alanda kesin bir fikre ulaşmadan önce daha kapsayıcı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Ailelerin çocukların birtakım ihtiyaçlarına daha duyarlı olması gelir düzeyiyle de bağlantılı olabilir. Ailenin gelir düzeyi iyi bir durumdaysa çocuklarının sağlık, eğitim, yeme-içme, giyim-kuşam, eğlenme, nitelikli boş zaman faaliyetleri gibi ihtiyaçlarına daha çok finansal kaynak ayırabilirler. Ayrıca gelir düzeyiyle ailelerin eğitim düzeyi arasında da doğru bir orantı olabileceği düşünülürse, bu aileler çocuklarıyla duygusal ve psikolojik açıdan da daha nitelikli bir ilişki örüntüsü kurabilirler. Çocukluğunda duyarlı ebeveyninin kendine karşı olan davranışlarını rol model alan birey yetişkinlik döneminde kendine karşı daha duyarlı ve anlayışlı davranacağı konusunda içselleştirmiş olduğu bir davranış repertuarına sahip olacaktır.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların psikolojik sağlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanımı puanları gelir düzeyine dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile otizmlı çocuklara sahip annelerin gelir düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır (Eser-Ektaş, 2017). 600 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada psikolojik sağlık puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı ortaya konmuştur (Yıldırım, 2019). Yetişkinlerde Covid-19 korkusu üzerine yapılan çalışmada gelir düzeyi faktörünün psikolojik sağlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır (Fidan, 2021). Psikolojik sağlıkla ilgili araştırma sonucumuzu desteklemeyen diğer araştırmalar da göze çarpmaktadır. Öğretmen adaylarıyla yürütülen bir araştırmada aile gelir durumu yetersiz olanların psikolojik sağlık düzeylerinin, aile geliri orta ve iyi olanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir (Hoşoğlu vd., 2018). Ergenlerle yapılan çalışmada gelir durumu artıkça psikolojik sağlık düzeyinin arttığı görülmüştür (Kılıç, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada problemli cep telefonu kullanımının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı (Arıkan, 2022); üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını üzerine yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin aile gelir durumu değişkenine göre farklılık göstermediği (Yaran, 2020); yine üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka çalışmada internet bağımlılığı ile aylık gelir arasında negatif yönlü ilişki olduğu (Yurtseven, 2019) ortaya konmuştur. Covid-19 tükenmişliği ve gelir düzeyi ilişkisini ortaya koyan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Literatürdeki çalışmalar ele alındığında psikolojik sağlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanımı puanlarının gelirle ilişkisi konusunda kesin bir kanı elde

etmenin zor olduğu gelir gruplarını kapsamlı şekilde ele alacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Düşük, orta ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin mutluluk puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin mutluluk puanları düşük ve orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin mutluluk puanları da düşük öz-duyarlığa sahip bireylerden daha yüksektir. Literatür incelendiğinde diğer araştırmaların da bu sonucu desteklediği görülmektedir. Ergün-Başak'ın (2012) çalışmasına bakıldığında bireylerin öz-duyarlık düzeyleri yükseldikçe iyimserlik düzeyleri yükselmektedir. Başka bir çalışmada ise öz-duyarlığın ve farkındalığın öznel iyi oluşla arasındaki ilişkinin pozitif olduğu ortaya konmuştur (Erkoç, 2017). Otizm tanısı almış çocuğu olan annelerle yapılan araştırmada öz-duyarlık ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Eser-Ektaş, 2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu üzerine yapılan çalışmada mutluluk korkusu azaldıkça öz-duyarlık artmaktadır (Ekşi vd., 2020). Yaşları 18-50 arasında değişen 360 kadın ve 293 erkek katılımcıyla yapılan benzer bir çalışmada öz-şefkat düzeyi ve öz-şefkatin olumlu boyutlarının (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik) yaşam doyumu ve olumlu duygu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Alaloğlu, 2020). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu üzerine yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinde de artış görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Dilmaç-Pınar, 2020). Üniversite öğrencilerin yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmada da yaşam doyumu öz-duyarlığın olumlu alt boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif yönde; öz-duyarlığın olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif yönde ilişkili çıkmıştır (Tel & Sarı, 2016). Tüm bu çalışmalar kişilerin mutlulukları ile öz-duyarlıkları arasındaki pozitif ilişkiyi destekler niteliktedir. Ancak yapılan çalışmalara bakıldığında doğrudan mutluluk ve öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli sayıda çalışma olmadığı da göze çarpmaktadır. Pozitif psikolojinin temel çıkış noktalarından biri olan mutluluğu anlama açısından öz-duyarlık kavramı ile ilgili araştırmaların değerli olduğu düşünülmektedir. Öz-duyarlık düzeyi yüksek bireyler olaylar karşısında kendilerini suçlamak ve cezalandırmak yerine problemlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olacak şekilde kendilerine telkinde bulunabilirler. Bu bireyler kendilerine karşı daha adil ve daha kabul edici davranabilirler. Olası bir başarısızlığı kişiliklerine yönelik bir tehdit olarak algılamaktan ziyade daha gerçekçi ve objektif değerlendirebilirler. Bir bireyin kendisiyle yaptığı içsel konuşmaların içeriği ortaya çıkan duygusal tepkiyi de belirleyici bir niteliğe sahip olabilir. Dolayısıyla bu araştırmada da ortaya konduğu üzere bireyin öz-duyarlık düzeyiyle mutluluk düzeyi arasında doğru bir orantı mevcuttur.

Düşük, orta ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin

psikolojik sağamlık puanları düşük ve orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin psikolojik sağamlık puanları da düşük öz-duyarlığa sahip bireylerden daha yüksektir. Literatürde yapılan incelemelerde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. 495 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada, öz-duyarlık ve sosyal bağlılığın iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı (Ergün-Başak, 2012); üniversite öğrencileriyle yürütölen başka bir araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Yağbasan, 2018); hemşirelik öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağamlık düzeylerinin de yükseldiği ortaya konmuştur (Dilmaç-Pınar, 2020). 479 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz anlayış puanları ile psikolojik sağamlık alt boyutlarından güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim arasında olumlu anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Bolat, 2013). Öz-duyarlık ve psikolojik sağamlık üzerine yapılan çalışmalar iki değişken arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte ilişkinin nedenleri ve bu ilişkinin açıklanması adına yeterli çalışma olmadığı da göze çarpmaktadır. Mutluluğun anlaşılması adına araştırmamızda bu iki kavramın ilişkisine değinilmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünölmektedir.

Düşük, orta ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin problemleri internet kullanımı puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Düşük öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin problemleri internet kullanımı puanları yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin problemleri internet kullanımı puanları da yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Literatüre bakıldığında bu alanda çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan biri bizim çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Hemşire öğrencileri üzerine yapılan bu çalışmada öz-şefkat puan ortalamalarının artışıyla sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının düştüğu ortaya konmuştur (Yaman vd., 2022). Elde ettiğimiz bu sonucu desteklemeyen çeşitli yaşı, eğitim ve meslek gruplarından 88'i kız 116'sı erkek olmak üzere gönüllü olarak toplam 204 kişinin katıldığı bir araştırmada ise eğitim durumu, bilgisayar kullanım süresi ve amacı ile öz-duyarlık ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Erkoç, Kert, & Şahin, 2014). Araştırmanın alan yazına katkısıyla birlikte üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ve öz-duyarlılıkları konusunda dikkate değer sonuçlar ortaya koyduğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin yaşı grubu itibariyle problemleri internet kullanımına olan yatkınlılığını önlemek için öz-duyarlılıklarının artırılmasının faydalı olabileceği düşünölmektedir.

Düşük, orta ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Düşük öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları yüksek düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Orta düzeyde öz-duyarlığa sahip bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları

da yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Literatürde bu alanda yapılmış bir çalışmaya rastlanamamıştır. Tükenmişlikle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında 130 özel güvenlik görevlisiyle yapılan çalışmada öz-duyarlığın algılanan iş stresi ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu gözlenmiştir (Ersezgin & Tok, 2019). Covid-19 tükenmişliği literatüre yeni kazandırılmış bir kavramdır. Zorlu bir yaşam olayı olan Covid-19'un etkilerinin ve bu etkilerden korunma yollarının araştırılmasına yönelik çalışmaların yürütülmesi halk sağlığına katkı sağlayacaktır. Bu araştırmada elde edilen kişilerin öz-duyarlığının yüksek olması ile Covid-19 tükenmişliğinin azalması yönündeki ilişki pandeminin yıkıcı etkilerini azaltmaya dönük öneriler açısından yol gösterici olabilir.

Araştırmada katılımcıların mutluluk, problemleri internet kullanımı, öz-duyarlılık, psikolojik sağlık ve Covid-19 tükenmişliği puanları pandemiden etkilenme düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Analiz sonuçlarına göre pandemiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin mutluluk puanları biraz etkilendim diyenlerden daha düşük bulunmuştur. Pandemiden etkilenme düzeyi artarken mutluluk puanlarının azalması kişilerin pandemi süreçlerinden olumsuz şekilde etkilendiğini ortaya koymaktadır. Pandemiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin psikolojik sağlık puanları hiç etkilenmedim, biraz etkilendim ve orta düzeyde etkilendim diyen bireylerden daha düşük bulunmuştur. Pandemiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin öz-duyarlılık puanları hiç etkilenmedim, biraz etkilendim ve orta düzeyde etkilendim diyen bireylerden daha düşük bulunmuştur. Önel'in (2021) çalışmasında da bu bulguyu destekleyen bir sonuç bulunmuştur. Öz-duyarlılık ve psikolojik sağlık puanları açısından incelendiğinde pandemiden psikolojik olarak hiç etkilenmediğini belirten katılımcıların, oldukça veya çok fazla etkilendiğini belirtenlerden; psikolojik olarak biraz etkilendiğini belirtenlerin puanlarının, oldukça veya çok fazla etkilendiğini belirtenlerden; oldukça etkilendiğini belirtenlerin puanlarının ise, çok fazla etkilendiğini belirtenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişilerin psikolojik sağlıkları ve öz-duyarlıklarının yüksek olmasının pandeminin yıkıcı etkileriyle işlevsel bir şekilde başa çıkma olanağını kolaylaştırdığı söylenebilir. Pandemiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin problemleri internet kullanımı puanları, orta düzeyde etkilendim diyen bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucuna bakıldığında kişilerin pandeminin yıkıcı etkileri ile başa çıkamadığında problemleri internet kullanımına yöneldikleri söylenebilir. Pandemiden aşırı düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları hiç etkilenmedim, biraz etkilendim ve orta düzeyde etkilendim diyen bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Pandemiden orta düzeyde etkilendiğini belirten bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları, hiç etkilenmedim ve biraz etkilendim diyen bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Pandemiden biraz etkilendiğini belirten bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları hiç etkilenmedim diyen bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Covid-19 tükenmişliği literatüre yeni kazandırılmış bir kavramdır. Alan yazında bu kavramla ilgili çalışmalar sınırlı kalmaktadır. Araştırma sonucuna bakıldığında pandeminin kendi

üzerlerindeki etkilerine dayalı olarak bireylerin Covid-19 tükenmişlik puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı göze çarpmaktadır.

Araştırma sonucunda sosyal ve kültürel faaliyetlere düzenli katılan bireylerin mutluluk puanları bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ve ara sıra katılan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında sonucu destekleyen çalışmalara denk gelinmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleriyle yapılan çalışmada yaşam kalitesinin mutluluk puanlarını pozitif yönde etkilediği ortaya konmuştur (Kurtuldu, 2020). Lisans öğrencileri ile yapılan çalışmada rekreasyonel aktivitelerin yaşamda anlamı, yaşam bağlılığını ve yaşam zevkini artırdığı görülmüştür (Bağcı, Uslu, & Sarıçam, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, pandemi dönemi kısıtlamalarının fiziksel aktivite ve rekreasyonel faaliyetlerde bir düşüşe neden olmakla birlikte evde egzersize devam etmenin ve sosyal alanda etkileşim içeren faaliyetlerin gençlerde refah ve psikolojik iyilik halini desteklediği ortaya konmuştur (Ülker, 2022). Sosyal ve kültürel faaliyetlere düzenli katılan bireylerin psikolojik sağlık puanları bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ve ara sıra katılan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığın sosyal-kültürel faaliyetlere katılma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit eden bir araştırmaya literatür taramasında rastlanamamıştır. Bu çalışmanın sonucu sosyal ve kültürel faaliyetlere katılmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir. Sosyal ve kültürel faaliyetlere düzenli katılan bireylerin öz-duyarlık puanları bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ve ara sıra katılan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bu tür faaliyetlere ara sıra katılanların öz-duyarlık puanları da hiç katılmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu konuyla ilgili yapılan tarama sonucunda literatürde benzer bir çalışmaya rastlanamamıştır. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda öz-duyarlığın artmasında bu tür etkinliklere katılmanın etkisinin olabileceği söylenebilir. Sosyal ve kültürel faaliyetlere hiç katılmayan bireylerin problemli internet kullanımı puanları bu tür faaliyetlere düzenli katılan veya ara sıra katılan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencileriyle yapılan çalışmada rekreatif aktiviteye katılmayanların ve sosyal paylaşım hesabı olanların daha fazla internet kullandıkları ortaya çıkmıştır (Özşaker, Dorak, Vurgun, & Uludağ, 2016). Bu çalışmada kişilerin sosyal ve kültürel faaliyetlere katıldıkça problemli internet kullanımından uzaklaştıkları da ortaya konmuştur.

Araştırma sonucunda sportif faaliyetlere düzenli katılan bireylerin mutluluk puanları bu tür faaliyetlere hiç katılmayan ve ara sıra katılan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bu tür faaliyetlere ara sıra katılanların mutluluk puanları da hiç katılmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında benzer çalışmalara rastlanmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada rekreasyonel aktivitelerin yaşamda anlamı, yaşam bağlılığını ve yaşam zevkini artırdığı ortaya konmuştur (Bağcı vd., 2019). Yine üniversite öğrencilerle yapılan başka bir çalışmada pandemi dönemi kısıtlamalarının fiziksel aktivite ve rekreasyonel faaliyetlerde bir düşüşe neden olmakla birlikte evde egzersize devam etmenin ve sosyal alanda etkileşim içeren faaliyetlerin gençlerde refah

ve psikolojik iyilik halini artırdığı ortaya konmuştur (Ülker, 2022). Bu çalışmalarda göz önüne alındığında kişilerin mutluluklarına katıldıkları sportif faaliyetlerin olumlu etki ettiği görülmektedir. Sportif faaliyetlere düzenli katılan bireylerin psikolojik sağlık puanları bu tür faaliyetlere hiç katılmayan veya ara sıra katılan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bu tür faaliyetlere ara sıra katılanların psikolojik sağlık puanları da hiç katılmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Türkiye'nin farklı bölgelerinde ikamet eden bireylerle yapılan çalışmada Covid-19 pandemi sürecinde düzenli egzersiz ve fiziksel açıdan aktif olanların psikolojik sağlık puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir (Beşikçi, Esra, Özdemir, & Beşikçi, 2021). Sportif faaliyetlere hiç katılmayan bireylerin öz-duyarlık puanları bu tür faaliyetlere düzenli katılan veya ara sıra katılan bireylerden daha düşük bulunmuştur. Bu alanda literatür taraması yapıldığında benzer bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bununla birlikte kişilerin öz-duyarlıkları ve psikolojik sağlamlıklarının sportif faaliyetlere katılma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşması sonucu, zorlu yaşam olaylarıyla mücadelede bireylerin öz-duyarlıklarını artırma yöntemlerinden biri olarak sportif faaliyetlerin önerilebileceğini düşündürmektedir. Sportif faaliyetlere düzenli katılan bireylerin problemleri internet kullanımı puanları bu tür faaliyetlere hiç katılmayan veya ara sıra katılan bireylerden daha düşük bulunmuştur. Literatüre bakıldığında beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencileriyle yapılan çalışmada rekreatif aktiviteye katılmayanların ve sosyal paylaşım hesabı olanların daha fazla internet kullandıkları ortaya çıkmıştır (Özşaker vd., 2016). Problemleri internet kullanımı ile ilişkisi bakımından kişilerin sportif bir faaliyete düzenli katılmalarının koruyucu ve önleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Sportif faaliyetlere düzenli katılan bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları bu tür faaliyetlere hiç katılmayan veya ara sıra katılan bireylerden daha düşük bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, pandemi dönemi kısıtlamalarının fiziksel aktivite ve rekreasyonel faaliyetlerde bir düşüşe neden olmakla birlikte evde egzersize devam etmenin Covid-19 kaygısını azalttığı görülmüştür (Ülker, 2022). Doğrudan Covid-19 tükenmişliği ile ilgili bağlantılı olmasa da iki çalışmanın birbirini desteklediği ve sportif faaliyetlerin Covid-19 tükenmişliğini azaltıcı bir etkisi olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçları katılımcıların mutluluk, psikolojik sağlık, Covid-19 tükenmişliği ve öz-duyarlık puanlarının interneti kullanma amaçlarına göre farklılaşmadığını göstermektedir. Literatür taraması sonucunda çeşitli yaş, eğitim ve meslek gruplarından oluşan 204 kişinin katıldığı bir çalışmada öz-duyarlığın internet kullanım amaçlarına dayalı olarak anlamlı farklılık sergilemediği görülmüştür (Erkoç vd., 2014). Diğer değişkenlerle ilgili ise benzer herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların problemleri internet kullanımı puanları interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu analiz sonucuna göre; interneti çoğunlukla sosyal ağ kullanmak ve iletişim kurmak amacıyla kullanan bireylerin problemleri internet kullanımı puanları interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma amacıyla kullananlardan

daha yüksek bulunmuştur. İnterneti çoğunlukla film/dizi izlemek amacıyla kullanan bireylerin problemleri internet kullanımı puanları da interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma amacıyla kullananlardan daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında benzer sonuçlar sunan çalışmalara rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinde “tanımadığı kişiler ile sosyal ilişkiler kurmak” ve “eğlenmek için interneti kullananlar”, “bilgi edinmek için interneti kullananlar”dan daha çok problemleri internet kullanım davranışlarına sahiptir (Ceyhan, 2011b). Ortaöğretim öğrencileriyle yapılan bir çalışmada internet kullanım amacı açısından daha çok oyun, e- posta, sosyal medya ve diğer amaçlarla interneti kullananların, daha çok ödev yapmak, film izlemek ve müzik dinlemek için interneti kullananlara göre internet bağımlılığı davranışı sergileme ihtimallerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Derin & Bilge, 2016). Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada oyun oynayanların, iletişim-sohbet amacıyla ve araştırma-bilgilenme amacıyla internet kullananlardan; iletişim-sohbet amacıyla internet kullananların da araştırma-bilgilenme amacıyla internet kullananlardan daha yüksek problemleri internet kullanımı puanına sahip olduğu görülmüştür (Alçay, 2019). Lise öğrencileri üzerinde yapılan gözlemler sonucunda ulaşılan sonuçlara göre internet bağımlılık düzeyi en yüksekten en aza olacak şekilde şöyle sıralanmıştır: interneti eğlence amaçlı kullananlar, sosyalleşme amaçlı kullananlar ve bilgi edinme amaçlı kullananlar (Can, Demir, & Yirci, 2018). İnternet bağımlılığı yüksek olan kişilerde interneti eğlence, etkileşim ve hoşnutluk duygularını yaşamak amacıyla kullanma daha sıktır (Durak-Batıgün & Kılıç, 2011). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışmada internet bağımlılığı ile sosyal ağ siteleri kullanım amacı ölçeğinin "sosyal etkileşim ve iletişim amaçlı kullanma", "tanıma ve tanınma amaçlı kullanma" "eğitim amaçlı kullanma" alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Filiz, Erol, Dönmez, & Kurt, 2015). Literatür incelemesi ve bu araştırmanın sonucuna bakıldığında eğlence amaçlı kullanımın problemleri internet kullanımı için ciddi riskler doğurduğu, bununla birlikte bir amaca yönelik internette geçirilen zamanın probleme dönüşmediği ortaya konmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik sağlamlık, problemleri internet kullanımı ve öz-duyarlık puanları en iyi desteği kimden aldıklarına dayalı olarak farklılaşmamaktadır. Katılımcıların mutluluk ve Covid-19 tükenmişliği puanları ise en iyi desteği aldıkları kaynağa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu analiz sonucuna göre; en iyi desteği ebeveynlerinden aldığını belirten katılımcıların mutluluk düzeyi en iyi desteği arkadaşlarından aldığını belirtenlerden daha yüksek bulunmuştur. Konu ile ilgili yeterli çalışmaya ulaşılamamasıyla birlikte akademisyenlerin psikolojik sağlamlığını ve mutluluklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, akademisyenlerin mutluluklarının belirleyicilerinden birinin arkadaş desteği olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte mutluluk belirleyicilerinden birisi aile desteği olmamış, onun yerine arkadaş desteğinin mutluluğu anlamlı şekilde açıkladığı ortaya konmuştur (Akçakanat,

Uzunbacak, & Köse, 2021). Her iki sonucunda birbiri ile çeliştiği söylenebilir. Akademi ortamında kişilerin kendi arkadaşlarından aldıkları destek ailelerinden aldıkları destekten daha çok mutluluk puanlarını desteklerken pandemi döneminde eğitim gören üniversite öğrencilerinin ailelerinden aldıkları destek arkadaşlarından aldıkları desteğe göre mutluluklarını daha çok artırmaktadır. Pandemi döneminde kişilerin aileleri ile temasları artmış ve akran grupları ile aralarına mesafeler girmiştir. En iyi desteği ebeveynlerinden aldığını belirten katılımcıların Covid-19 tükenmişliği puanları en iyi desteği ruh sağlığı uzmanından aldığını belirtenlerden daha düşük bulunmuştur. Çalışma sonuçları profesyonel destek almanın Covid-19 tükenmişliğine karşı koruyucu faktörlerden olduğunu ortaya koymaktadır.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

6. 1. Sonuçlar

1. Psikolojik sağlık ve öz-duyarlık ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde; problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

2. İnternette günlük harcanan süre arttıkça problemli internet kullanımı düzeyi anlamlı düzeyde artmaktadır.

3. İnternette günlük harcanan süre arttıkça mutluluk ve öz-duyarlık puanları anlamlı düzeyde azalmaktadır.

4. Psikolojik sağlık, öz-duyarlık, problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliğinin mutluluğu yordama düzeyini test etmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve mutluluktaki toplam varyansın %35'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önünde bulundurulduğunda, yordayıcı değişkenlerden öz-duyarlık, psikolojik sağlık ve problemli internet kullanımının modele özgün katkısının anlamlı olduğu; Covid-19 tükenmişliğinin ise modele özgün katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür.

5. Erkeklerin psikolojik sağlık puan ortalamaları kadınlardan; kadınların Covid-19 tükenmişliği puan ortalamaları erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

6. Kadınlar ve erkeklerin mutluluk, öz-duyarlık ve problemli internet kullanımı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

7. Düşük, orta ve yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip bireylerin mutluluk, psikolojik sağlık, problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

8. Bir ruh sağlığı çalışanından daha önce psikolojik destek alan bireylerin problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği düzeyleri, psikolojik destek öyküsü olmayanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Bu bireylerin öz-duyarlık, psikolojik sağlık ve mutluluk puanları ise psikolojik destek öyküsü olmayanlardan anlamlı düzeyde daha düşüktür.

9. Psikiyatrik bir rahatsızlığı olan bireylerin öz-duyarlık, psikolojik sağlık ve mutluluk puanları psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bu bireylerin problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

10. Covid-19 virüsüne yakalanan bireylerin psikolojik sağlık puanları Covid-19 virüsüne yakalanmayanlardan anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bu bireylerin mutluluk, problemli internet kullanımı, Covid-19 tükenmişliği ve öz-duyarlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

11. Covid-19'dan dolayı yakınıni kaybeden bireylerin Covid-19 tükenmişliği puanları, Covid-19'dan dolayı yakın kaybı yaşamamış bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bu bireylerin mutluluk, problemli internet kullanımı, Covid-19 tükenmişliği ve öz-duyarlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

12. Gelir düzeyine dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların mutluluk ve öz-duyarlık puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Katılımcıların psikolojik sağlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemli internet kullanımı puanları gelir düzeyine dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

13. Katılımcıların mutluluk, problemli internet kullanımı, öz-duyarlık, psikolojik sağlık ve Covid-19 tükenmişliği puanları pandemiden etkilenme düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

14. Mutluluk, psikolojik sağlık, öz-duyarlık ve problemli internet kullanımı puanları sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma sıklığına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Katılımcıların Covid-19 tükenmişliği puanlarında ise anlamlı düzeyde farklılaşma yoktur.

15. Katılımcıların mutluluk, psikolojik sağlık, öz-duyarlık, problemli internet kullanımı ve Covid-19 tükenmişliği puanları sportif faaliyetlere katılma sıklığına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

16. İnterneti çoğunlukla hangi amaçla kullandıklarına göre katılımcıların mutluluk, psikolojik sağlık, Covid-19 tükenmişliği ve öz-duyarlık puanları anlamlı farklılık göstermemektedir. Problemli internet kullanımı puanları ise interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

17. Katılımcıların zor ve sıkıntılı zamanlarında en iyi desteği kimden aldıklarına göre psikolojik sağlık, problemli internet kullanımı ve öz-duyarlık puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Mutluluk ve Covid-19 tükenmişliği puanları ise zor zamanlarında en iyi desteği aldıkları kaynağa göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayalı bazı öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinde mutluluk düzeylerini artırmak adına üniversitelerde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik uygulama ve araştırma merkezleri aracılığıyla psikolojik sağlamlık ve öz-duyarlıklarını artıracak psiko-eğitsel müdahaleler düzenlenebilir.
2. Problemlili internet kullanımına yatkın olan üniversite öğrencilerini bu durumdan korumak adına üniversite kulüpleri tarafından sportif, sosyal ve kültürel faaliyetler düzenlenebilir.
3. Covid-19 tükenmişliği yaşayanların, profesyonel desteğe kolay ulaşabilmelerini sağlamak için psikolojik danışma merkezlerine erişimin ve bu merkezlerde ihtiyaç duyulan uzman sayısının artırılması sağlanabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini etkileyen faktörler üzerinde yeterli sayıda araştırmaya rastlanamamıştır. Mutluluk üzerinde kısmi ve aracı değişkenlerin rolünün araştırıldığı çalışmalar yürütülebilir.
2. İnternet kullanımının süresindeki artışın gelecek yıllarda da devam edeceği ve bu durumun problemlili internet kullanımını tetikleyeceği düşünülmektedir. Bu alanda çalışma yapacak araştırmacılar özellikle hangi kullanım amaçlarının kişiler üzerinde daha yıkıcı etkiye sebep olduğunu araştırılabilir.
3. Covid-19 tükenmişliği alanında literatürde çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Araştırmacılar bu konuda nicel çalışmaların yanı sıra derinlemesine algıları ortaya çıkarak nitel çalışmalar da yürütebilirler.
4. Araştırmacılar çocuklar, ergenler veya yaşlı bireylerden oluşan örneklemelerde mutluluk, psikolojik sağlamlık, Covid-19 tükenmişliği ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar yürütebilirler.

7. KAYNAKLAR

- Akaltun, İ., & Ayaydın, H. (2019). Çocuk psikiyatrisi polikliniğine çeşitli nedenlerle başvurmuş, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin aldığı psikiyatrik tanılar. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 193-196.
- Akçakanat, T., Uzunbacak, H. H., & Köse, S. (2021). Akademisyenlerin psikolojik sağlık ve mutluluklarının belirleyicileri olarak sosyal ve örgütsel destek. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 173-193.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Aksöz-Efe, I. (2018). Relations among negative life events, getting psychological help, rumination and perceived stress. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 51(2), 95-119.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Altıparmak, D. (2019). *Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altuntaş, S., & Genç H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık: Öğretmen örneklemine incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- Aluş, Y., & Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 151-175.
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *DSM-5 – Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andiç, S., & Durak-Batıgün, A. (2021). Dsm-5 tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 33-42.
- Arıkan, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde problemli cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, H. (2018). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.
- Aytar-Tıgılı, A. (2019). Fizyoterapistlerde empati becerisinin mutluluk ve tükenmişlik düzeyi ile ilişkisi. *Opus International Journal of Society Researches*, 14(20), 1011-1024.

- Bacanlı, F., & Çarkıt, E. (2020). Öz seçiminin ele alınmasının incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Bağcı, R., Uslu, S., & Sarıçam, H. (2019). Rekreatyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 27-34.
- Bal, P. N., & Ceritli, U. (2017). Lise öğrencilerinde bağlanma stillerinin problemli internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 50(10), 475-483.
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemli internet kullanımında güncel bir risk faktörü: Covid-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R., (2020). Covid-19 pandemisinde problemli internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 126-140.
- Başcı, Z., & Hamamcı, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 4(2), 204-226.
- Battal, S., (2020). *Farklı toplumsal statüye sahip kadınların kıskançlık ve mutluluk durumlarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Baykal, E. (2020). Covid-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Baysal, B. (2022). *Pandemi sürecinde öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Bayrakçı, E. (2022). Hemşirelerde işten ayrılma niyeti ve performans ilişkisi: Covid-19 tükenmişliğinin düzenleyici rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 835-845.
- Beşikçi, T., Esra, E., Özdemir, E., & Beşikçi, E. A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Konya.
- Bostan, T., Bostan, A., & Farsak, Ş. (2021). Özel yetenekli öğrencilerin yaşam doyumu ve öz duyarlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atlas Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(6), 83-111.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 247-257.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.

- Brdar, I. (Ed.). (2011). *The human pursuit of well-being: A cultural approach*. Newyork: Spirenger.
- Bulduk, S., & Ardiç, E. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlılığın incelenmesi. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 1(2), 60-65.
- Büyükoztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: Basic concepts, applications, and programming* (2nd. Ed). New York: Routledge.
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Can, Ö., Demir, C., & Yirci, R. (2018). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 66, 145-163.
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Newyork: Routledge.
- Ceyhan, A. A. (2011a). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, A. A. (2011b). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, E. (2010). Problemli internet kullanımı düzeyi üzerinde kimlik statüsünün ve cinsiyetin yordayıcıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Üst düzey yaşantının psikolojisi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış: Mutluluk bilimi* (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Çelebi, E. (2014, Ekim). *Dijital sosyalleşme: Çevrimiçi sosyalleşmenin sosyal bağlılık, kaygı, depresyon ve mutluluk üzerine etkileri*. Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferans Bildiri Kitabı (s. 547-554). İstanbul: İskenderiye Kitap.
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *İbad Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483.
- Çelik, M. (2016). Tükenmişlik yaşam doyumu ve iş yükü ilişkisi: Denizli’de faaliyet gösteren muhasebe meslek mensupları üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(4), 1139-1152.
- Çevik-Aktura, S., & Özden, G. (2020). Salgının psikolojik etkileri: Covid-19 hemşireleri. *Journal of International Social Research*, 13(73), 1147-1151.

- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çirkin, Z. (2015). *Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Lawrence.
- Dalkılıç, M., & Güloğlu, B. (2016). Otizmli çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumları: Kaygı, ilişkisel yılmazlık, psikolojik yardım alma tutumları değişkenleri açısından bir inceleme. *İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 29-54.
- Demetrovics, Z., Király, O., Koronczai, B., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., & Elekes, Z. (2016). Psychometric properties of the problematic internet use questionnaire short-form (piuq-sf-6) in a nationally representative sample of adolescents. *Plos One*, 11(8)1-12.
- Demiriz, S., & Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar ne kadar mutlu? Bazı değişkenlere göre çocuklarda mutluluğun belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 16-24.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51.
- Devrim-Kahraman, B. (2020). *Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz-şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Dilmaç-Pınar, Ş., (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). An examination of the relationships between two-dimensional self-esteem and subjective well-being. *Pamukkale University Journal of Education*, 33, 107-117.

- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Dost, T.M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X.veZhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 112–118.
- Durak-Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Duran, S., & Barlas, G. (2015). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79.
- Dursun, A. (2022). Ergenlerin problemleri internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. *Kalem Eğitim İnsan Bilimleri Dergisi*, 12, 521-546.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.
- Enli-Tuncay, F., Koyuncu, E., & Özel, Ş. (2020). A review of protective and risk factors affecting psychosocial health of healthcare workers in pandemics. *Ankara Medical Journal*, 20(2), 488-504.
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, 77, 267-278.
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ergün, G., & Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.
- Erkoç, M. F., Kert, S. B., & Şahin, V. (2014). Bilgisayar kullanan bireylerin bilgisayar kullanım süresi ve amacına göre öz-duyarlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 173(173), 25-40.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Eroğlu, M., & Yakşı, N. (2021). Ebeveynleri Covid-19 geçiren çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlık, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 47(2), 279-286.
- Ersezgin, R., & Tok, E. S. S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 1-36.
- Eser-Ektaş, E. (2017). *Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Feta, M. (2019). *Farklı lise türlerindeki öğrencilerin sınav kaygısı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using spss*. London: Sage Publication.
- Öztürk, F. (2021). *Yetişkinlerde Covid-19 korkusu ile anksiyete ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F., & Kurt, A. (2015). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 3(2), 26-28.
- Frankl, V. E. (2012). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayın.
- Fromm, E. (1985). *Sevme sanatı* (I. Gündüz, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Mindful self-compassion (MSC)*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Goldberg, I. (2022). *Internet addiction disorder*. Retrieved May 5, 2022, from <http://www.rider.edu/suler/psycyber/supportgp.html>.
- Gökbulut, B., & Kılıç, F. (2022). Lise öğrencilerinin teknoloji kullanım, mutluluk ve mobil öğrenme hazır bulunuşluk düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (83), 1225-1243.
- Gökçe-Işıklı, A., Şen, H., & Soydaş, D. (2021). Covid-19 tanısı alan ve almayan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık, mesleki doyum ve korku düzeylerinin değerlendirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(4), 281-278.
- Göktaş, S., Aygar, H., Zencirci, S. A., Önsüz, M. F., Alaiye, M., & Metintaş, S. (2018). Problematic internet use questionnaire-short form-6 (PIUQ-SF 6): A validity and reliability study in Turkey. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(7), 2354.

- Green, S. B., & Salkind, N. J. (2013). *Using spss for windows and macintosh: Analyzing and understanding data* (7th Ed.). New Jersey: Pearson.
- Güler, K., & Yöndem, K. (2021). Covid-19 sürecinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(119), 134-151.
- Ekşi, H., İkiz, K., & Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 820-829.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Opus International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Hou, W. K., Tong, H., Liang, L., Li, T. W., Liu, H., Ben-Ezra, M., ... & Lee, T. M. C. (2021). Probable anxiety and components of psychological resilience amid Covid-19: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 282, 594-601.
- Isitan, G. (2019). *Çocuklarda anne baba tutumlarının otomatik düşünceler mutluluk ve depresyon düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., ... & Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the Covid-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100311.
- İkiz, E., & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncenin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Kaya Göktepe, A. (2016). *Tükenmişlik sendromu*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Kaya, Ö. S., & Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 18-33.
- Kaya, Z., İkiz, F. E., & Asıcı, E. (2016). Fen lisesi öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile psikolojik semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 451-465.
- Karimov, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde dini tutum ve yaşam doyumunun mutluluk üzerindeki rolü (Azerbaycan örneği)* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological Resilience During The Covid-19 Lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113216.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd Ed.). New York: The Guilford Press.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H., & Beyazyürek, M. (2006). Problemlı internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 150-154.
- Kurtuldu, T., (2020). *Batı Karadeniz bölgesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Kuzu, S. (2011). *Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality And Social Psychology*, 84(3), 527.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239.
- Malach-Pines, A. (2005). The burnout measure, short version. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. Etext conversion by nalanda digital library. Calicut, India: Regional Engineering College.
- Maşa, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin belirleyicileri: Adana ili örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Meral, D., & Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Education Faculty*, 18(2), 1117-1134.
- Mert, A., & Kahraman, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1070-1081.
- Möngü, B. (2015). Modern dünyada mutluluk: John Stuart Mill'in faydacı etiği. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 23-30.
- Murtezaoğlu, Ç. (2022). *Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Namdar, A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Odacı, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Problemlerli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Önel, S. N. (2021). *Covid-19 sürecinde öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özberk, F. (2018). *Annelerin eğitimleri çalışıp çalışmama durumuna göre lise öğrencilerinin duygusal zekâ mutluluk ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Özcan, E. (2021). *Öz-duyarlılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri ile anlamlı yaşam çabası ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özşaker, M., Dorak, R. F., Vurgun, N., & Uludağ, S. (2016). Serbest zaman tutum kapsamında problemlerli internet kullanımı ve yalnızlık: Rekreatif aktivitelere katılım açısından bir değerlendirme. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 5(3), 30-39.

- Özteke-Kozan, H. İ., Kavaklı, M., Ak, M., & Kesici, Ş., (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 436-444.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Öztürk, F. (2021). *Yetişkinlerde Covid-19 korkusu ile anksiyete ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Peker, A., Cengiz, S., & Yıldız, M. N. (2021). Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin covid-19 korkusu ile problemli internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 199-206.
- Seligman, M. E. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt-Akbaş, Çev.). Ankara: Hyb Publication.
- Sever, M., & Özdemir, S. (2020). Koronavirüs (Covid-19) sürecinde öğrenci olma deneyimi: Bir fotoses (photovoice) çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(4), 1653-1679.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., & Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 166-176.
- Sönmez, M. (2016). *İletişim ve mutluluk ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Super, A. (2015). *A year of self-compassion: Finding care, connection and calm in our challenging times*. Leicester: Troubador Publishing Ltd.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin F., & Şahin-Altun Ö. (2022). Şizofreni hastalığında mutluluk kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Current Approaches in Psychiatry*. 14(3), 291-298.
- Şaşmaz, C., (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şekerci, H. (2021). *Koronavirüs pandemisinde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, stresin bilişsel değerlendirmesi ve psikolojik sağlamlık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- T. C. Sağlık Bakanlığı, (2022). *Covid-19 nedir?* covid19.saglik.gov.tr/tr-66300/covid-19-nedir-.html adresinden 01 Ağustos 2022 tarihinde erişilmiştir.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th Ed.)*. Boston, Ma: Pearson.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Tekin, H., & Duru-Aşiret, G. (2022). Yaşlı bireylerin Covid-19'a ilişkin duygu ve düşüncelerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 16(3), 550-558.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Temiz, Y. E. (2015). Erdeme dönüş psikoloji ve mutluluk yolu. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(31), 273-278.
- Topkaya, N., & Büyükgöze-Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies*, 10(2), 979-993.
- Toprak, Ö., Küçük, O., & Koçak, M. (2019). 40 yaş ve üstü kadınların facebook kullanımı ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(64), 886-893.
- Totan, T., Ercan, B., & Öztürk, E. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(10), 20-35.
- Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tükel, R. (2020). *Covid-19 pandemi sürecinde ruh sağlığı*. Covid-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu, Türk tabipleri birliği: İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. [Data.Tuik.Gov.Tr/Bulten/Index?P=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(Bt\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?P=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(Bt)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden 27 Temmuz 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 620-631.
- Uygur, Y., & Dilmaç, B. (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.
- Ülker, Ş. G. (2022). Üniversite öğrencilerinde covid-19 pandemisi sırasında rekreatif faaliyetlere katılım düzeyleri ile covid-19 kaygısı arasındaki ilişki. *Sports Science*, 30(5), 1-6.
- Veenhoven, R. (2013). *Data-book of happiness: A complementary reference work to 'conditions of happiness' by the same author*. Newyork: Springer Science & Business Media.
- Wiking, M. (2018). *Lykke* (S. Tezcan, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.

- World Health Organization, [WHO]. (2022). *Coronavirus*. Retrieved August 1, 2022, from <https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab>.
- Yağbasan, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Ekti, H., & Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yaran, K. (2020). *Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Yavaş-Çelik, M. (2021). Üniversite sınavına hazırlanan gençlerin covid-19 korkusunun öğrencilerin tükenmişlik ve anksiyetelerine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(1), 19-28.
- Yenihan, B., Çakır, N. N., & Alabaşoğlu, B. (2018). Cinsiyet farklılığının tükenmişlik ve yaşam doyumuna etkisi: Kırklareli üniversitesinde görev yapan araştırma görevlileri üzerine bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 47-58.
- Yeşilnacar, A., (2020). *Yetişkinlerde obsesif inanışların yaşam doyumuna, mutluluk ve özyeterlilik üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, E. (2019). *Ailesinin yanında yaşayan ve ailesinin yanında yaşamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2020). Covid-19 burnout, Covid-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of Covid-19 burnout scale. *Death Studies*, 46(3), 524-532.
- Yıldırım, M., & Tuğba, S. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Yılmaz, Y., & Cenkseven, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182.
- Yinanç, A. (2020). *Türkiye’de eğitim ve sosyal göstergelerin mutlulukla ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Tekirdağ.
- Young, K. S. (2009). *Internet addiction test*. Stoelting: Illinois.
- Yurtseven, Y. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Zeybek, Z., Bozkurt, Y., & Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.





8. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-81614018-000-716
Konu : Etik Kurul Belgesi

25.08.2021

Sayın Ayşenur ÖZÜBERK PALA
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Öğrencisi

"Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza ait onay formu Ek'te gönderilmiştir.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr. Atilla ÇİMER
Rektör Yardımcısı

Ek : Tutanak (3 sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : b4a5ff716c01

Belge Takip Adresi: <http://ebys.trabzon.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>

Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü, Söğütli Mah. Adnan Kahveci Bulvarı,
61335 – Akçaabat-Trabzon / TÜRKİYE

Bilgi için : NURAY TEMİZ

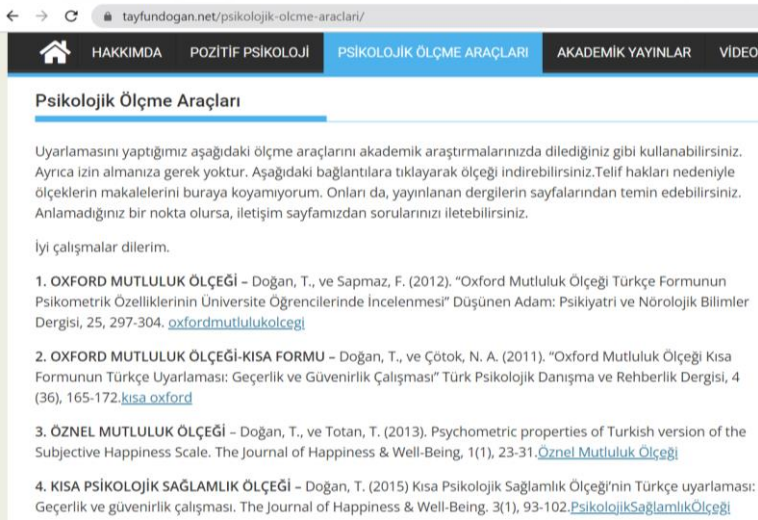
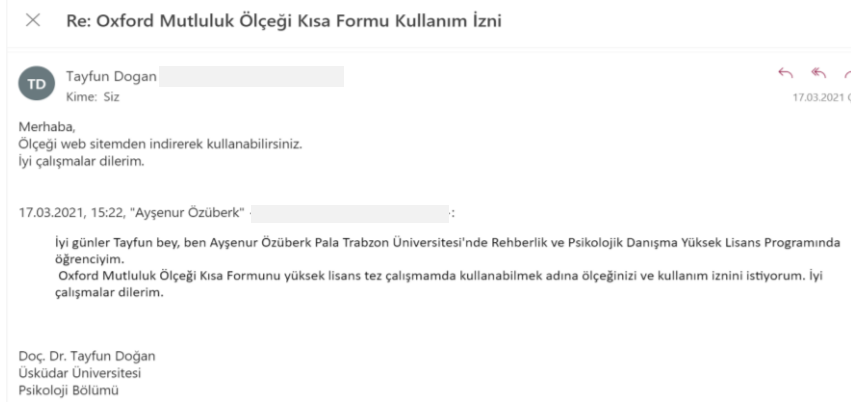
Telefon No :0 (462) 455 10 19 Faks No :0 (462) 455 24 72

Dahili: 1018

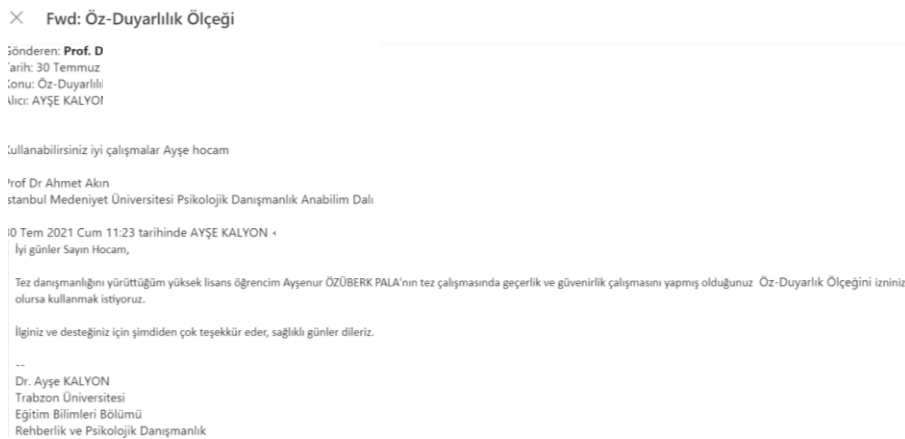


Ek 2. E-Mail Yoluyla Alınan Ölçek İzinleri

FORM-1 Oxford Mutluluk ve FORM-2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçek İzinleri



FORM-3 Öz-Duyarlılık Ölçeği İzni



Ek 2'nin Devamı

FORM-4 Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği İzni

✕ Re: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Form Kullanım İzni

SG saniye göktaş <...>
Kime: Siz 19.03.2021 Cum 14:44

PIKO-KF ölçek tanıtımı.docx
21 KB

Merhaba Ayşenur hanım,
Ölçeğimizi araştırmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyanm. Ölçeğe ilgili bilgiler ektedir.
Kolaylıklar dilerim,
Saygılarımla.

Ayşenur Özübe | tarihinde şunu yazdı:

İyi günler Saniye hanım, ben Ayşenur Özüberk Pala Trabzon Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Yüksek Lisans Programında öğrenciyim.
Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Formunu yüksek lisans tez çalışmamda kullanabilmek adına ölçeğinizi ve kullanım iznini istiyorum. İyi çalışmalar dilerim.

FORM-5 Covid-19 Tükenmişlik Ölçeği İzni

✕ Re: COVID-19 Tükenmişlik Ölçeği Kullanım İzin İsteği

Yıldırım & Solmaz (2020)-Co...
1 MB

Koronavirüs Tükenmişlik Ölç...
102 KB

2 ek (1 MB) Tümüünü OneDrive'a kaydet Tümüünü indir

Merhaba Aysenur Hanım,
Ölçeği ve ilgili makaleyi ekte gorebilirsiniz ve sadece akademik çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Çalışmanızda başarılar dilerim.
Murat

From:
To: "Ö
Sent:
Subje

İyi günler Murat bey, ben Ayşenur Özüberk Pala Trabzon Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Yüksek Lisans Programında öğrenciyim.
COVID-19 Tükenmişlik Ölçeğinizi yüksek lisans tez çalışmamda kullanabilmek adına ölçeğinizi ve kullanım iznini istiyorum. İyi çalışmalar dilerim.

--
Dr. Öğr. Üyesi Murat Yıldırım
Psikoloji Bölüm Başkanı

Ek 3. Örnek Kişisel Bilgi Formu Maddeleri**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1. Yaşınız:.....
2. Cinsiyetiniz:
3.
4.
5.
6. Sınıfınız:
7.
8. Babanızın eğitim durumu:
9. Gelir düzeyiniz?
10. Günde kaç saat internet kullanırsınız?:
11.
12.
13.
14. Psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı? () Evet () Hayır
15.
16. Covid-19 virüsüne yakalandınız mı? () Evet () Hayır
17.
18.
19.
20. Sportif faaliyetlere
21.

Ek 4. Ölçek Örnek Maddeleri

Oxford Mutluluk Ölçeği Örnek Maddeler					
1. Kendimden hoşnut değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeler					
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Öz-duyarlık Ölçeği Örnek Maddeler					
Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Kısa Form Örnek Maddeler					
Ne sıklıkta interneti istediğin kadar uzun süre kullanamadığında gergin, sinirli veya stresli olursun?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ne sıklıkta internette geçirdiğin süreyi gizlemeye çalışırsın?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Koronavirüs Tükenmişlik Ölçeği Örnek Maddeler					
1. Genel olarak koronavirüs hakkında düşündüğünüzde, ne sıklıkla kendinizi yorgun hissedersiniz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Genel olarak koronavirüs hakkında düşündüğünüzde, kendinizi ne sıklıkla çaresiz hissediyorsunuz?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı *** yılında *** doğumludur. *** Anadolu Öğretmen Lisesinden *** yılında mezun olmuştur. Aynı yıl Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünü kazanmış olup ***’de mezun olmuştur. Sırasıyla Kayseri Halk Eğitim Merkezi, Avanos Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Kilis Hasan Özüberk Anadolu Lisesinde psikolojik danışman olarak görev yapmıştır. Halen Trabzon Vakfıkebir Kemaliye Adnan Demirtürk İlköğretim Okulunda psikolojik danışman olarak görevine devam etmektedir. *** yılında Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programını kazanmıştır. Araştırmacı evli ve bir çocuk annesidir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : ***

E-posta : ***