



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE BİREYLERİN
KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN
SOSYODEMOGRAFIK ÖZELLİKLER, ALGILANAN
SOSYAL DESTEK, DUYGUSAL DÜZENLEME VE
EMPATİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

MELİKE FEYZA ATEŞ

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE BİREYLERİN
KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN
SOSYODEMOGRAFIK ÖZELLİKLER, ALGILANAN
SOSYAL DESTEK, DUYGUSAL DÜZENLEME VE
EMPATİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

**MELİKE FEYZA ATEŞ
(180131031)**

**Danışman
(Dr. Öğretim Üyesi Nevin Kılıç)**

İSTANBUL, 2021

14/ 07/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 180131031 numaralı Melike Feyza ATEŞ'in hazırladığı "COVID-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme ve Empati Açısından İncelenmesi" konulu Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 14/07/2021 Çarşamba günü saat 11:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE** karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat da yapılacaktır.

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının COVID-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Algılanan Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme ve Empati Açısından İncelenmesi şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Dr. Öğr. Ü. Nevin Kılıç	14/07/2021	KABUL
Üye: Doç.Dr. İtir Tarı Cömert	14/07/2021	KABUL
Üye: Doç Dr. Selma Arıkan	14/07/2021	KABUL
(İkinci Danışman) *	.../ .../20...	
*	.../ .../20...	

*2. Danışman varsa doldurulacak

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melike Feyza Ateş

İmza

TEŞEKKÜR

Bu tezin yazılmasında değerli katkılarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ hocama ve Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR hocama en derin saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Emek, çalışma ve azmin değerini bana aşıl原因, bilginin ve üretmenin kıymetini idrak etmemi sağlayan çok değerli babam Osman Ateş'e ve kıymetli annem Naile Ateş'e şükranlarımı sunuyorum.

Hayatımda var olduğu ve bu çalışmanın hazırlık aşamasında ona olan ilgimin ve ayırdığım zamanın azalmasına sabır gösteren, hayatımın en kıymetli varlığı biricik oğlum Ali Eymen'e bütün kalbimle teşekkürlerimi ve sevgimi sunuyorum.

Melike Feyza Ateş

İmza

**COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE BİREYLERİN KAYGI VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN
SOSYODEMOGRAFIK ÖZELLİKLER, ALGILANAN SOSYAL
DESTEK, DUYGUSAL DÜZENLEME VE EMPATİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Melike Feyza Ateş

ÖZET

Bu çalışmada bireylerin psikolojik iyi oluş ve genel kaygı düzeylerinin, sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek, empatik eğilim ve duygusal düzenleme açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 15-64 yaş arasında olan toplamda 300 kişi katılmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyodemografik bilgilerini içeren Kişisel Veri Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve katılımcıların duygusal düzenleme becerilerini ölçmek için Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma COVID – 19 Salgını sürecinde yürütüldüğü için genel kaygının hastalık kaygısından ayırt edilebilmesi için Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Ölçeklerle elde edilen veriler, SPSS 24.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde bireylerin iyi oluş ve kaygı düzeylerinin sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için bağımsız örneklem t-testi analizleri, iyi oluş ve kaygı düzeylerini yordayan değişkenleri incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre sosyal destek ve empatik eğilimin psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı, yaş, eğitim durumu, yaşanılan yer, gelir durumu ve çalışma durumlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Kaygı, Empati, Duygusal Düzenleme

INVESTIGATION OF INDIVIDUALS ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS IN TERMS OF SOCIODEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, EMOTIONAL REGULATION AND EMPATHY DURING THE COVID-19 PANDEMIA

Melike Feyza Ateş

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the psychological well-being and general anxiety levels of individuals in terms of sociodemographic characteristics, perceived social support, empathic tendency and emotional regulation. A total of 300 people between the ages of 15-64 participated in the study. The Personal Data Form, which includes the sociodemographic information of the participants, the Psychological Well-Being Scale, the Beck Anxiety Inventory, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, the Empathic Tendency Scale and the Emotional Self-Efficacy Scale were used in the study. Since the research was conducted during the COVID-19 Pandemic, the Short Form of the Coronavirus Anxiety Scale was applied to distinguish general anxiety from illness anxiety. The data obtained with the scales were analyzed using the SPSS 24.0 analysis program. In the analysis of the data, independent sample t-test analyzes were used to examine the relationship between the dependent variable and sociodemographic data, and Multiple Linear Regression Analyzes were used to examine the variables that predicted the dependent variables. According to the results of the analysis, it was found that social support and empathic tendency affect the level of psychological well-being, and they differ in terms of age, education level, place of residence, income status and working status.

Keywords: Psychological Well-Being, Anxiety, Empathy, Emotional Regulation.

ÖNSÖZ

Bu tezin amacı, sosyal destek, duygusal düzenleme ve empatik eğilim gibi karakteristik niteliklerin, bireylerin psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin sahip oldukları yaşamdan aldıkları doyumunu, öznel yeterlik algısını ve mutluluğunu ifade eden genel bir kavramdır. Klinik alanda özellikle bireylerin yaşam doyumları ve kalitelerinin artırılması, mutluluk ve refah seviyelerinin yükseltilmesinde faydalı olabilecek bazı düzenlemelerin yapılabilmesi için psikolojik iyi oluşun incelenmesi ve ileri çalışmaların yapılması çok önemlidir. Dolayısıyla bu çalışmada hem psikolojik iyi oluş hem de genel kaygı üzerinde etkili olan faktörlerin incelenerek literatüre katkı sağlanması ve gelecekteki çalışmalar için önerilerin sunulması hedeflenmiştir. Bu çalışmada karşılaşılan en büyük güçlük araştırmanın yürütülme sürecinin tüm dünyayı olumsuz etkileyen COVID-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilmiş olmasıdır.

Bu çalışmada katkılarını sunan değerli hocalarıma ve zamanlarını ayırıp katılım sağlayan katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
TABLO LİSTESİ	x
GİRİŞ	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	3
1.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	3
1.1.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı.....	3
1.1.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi	5
1.1.3. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları.....	5
1.2. KAYGI KAVRAMI	7
1.2.1. Kaygı	7
1.2.2. Kaygıyı Etkileyen Etmenler	9
1.2.3. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar	12
1.2.3.1. Felsefi Bakış Açısı	12
1.2.3.2. Psikanalitik Kuram	13
1.2.3.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram.....	13
1.2.3.4. Duygu Odaklı Terapi Bağlamında Kaygının Açıklanması.....	14
1.3. SOSYAL DESTEK KAVRAMI	15
1.3.1. Sosyal Destek Kavramının Tanımlanması	15
1.3.2. Sosyal Destek Türleri	16
1.3.3. Sosyal Desteği Açıklayan Modeller	19
1.3.4. Sosyal Destekle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	19
1.4. DUYGUSAL DÜZENLEME.....	21
1.4.1. Duyguların İşlevi.....	21
1.4.2. Duygu Düzenleme Kapasitesi	23

1.4.3. Duygusal Düzenleme Süreci.....	24
1.5. EMPATİ	26
1.5.1. Empatinin Tanımı ve Tarihçesi	27
1.5.2. Empatiyi Açıklayan Kuramlar	28
1.6. AMAÇ	29
İKİNCİ BÖLÜM	30
2. YÖNTEM.....	30
2.1. KATILIMCILAR	30
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	30
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	30
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	30
2.2.3. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu	31
2.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	31
2.2.5. Empatik Eğilim Ölçeği	32
2.2.6. Beck Anksiyete Ölçeği	33
2.2.7. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği.....	33
2.3. UYGULAMA.....	34
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	34
2.5. BULGULAR	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	60
3. TARTIŞMA	60
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	60

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerinin Betimleyici Analiz Bilgileri ..	36
Tablo 2. Katılımcıların ve Aile Bireylerinden Herhangi Birinin COVID-19 Hastalığına Yakalanma Durumu.....	37
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Analizi Sonuçları	38
Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri	39
Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Puanları ve Kaygı Puanları ile Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelendiği Korelasyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Algılanan Sosyal Destek tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 7. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Öznel Kaygı Puanının Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Algılanan Sosyal Destek tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 8. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Somatik Belirtiler Puanının Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Algılanan Sosyal Destek tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 10. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Öznel Kaygı Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 11. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Somatik Belirtiler Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş Puanının Medeni Durum Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	50

Tablo 13. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Öznel Kaygı Puanının Medeni Durum Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 14. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Somatik Belirtiler Puanının Medeni Durum Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 15. Psikolojik İyi Oluş Puanının Eğitim Durumu Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	55

GİRİŞ

Ülkemizde son yirmi yıldır klinik alanda sadece depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığının bozukluk alanlarına değil olumlu öğelerini de içeren alanlarına ilgi giderek artmaktadır. Bu bağlamda özellikle bireylerin mutluluk ve iyilik hali düzeyleri, psikolojik iyi oluşları gibi yönleri de incelenmekte ve bu da psikoloji literatürünü zenginleştirmektedir (Springer ve Hauser, 2006). Dünya genelinde iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar genel olarak iki farklı alana ayrılmaktadır; birincisi, öznelliğe daha fazla vurgu yapılan öznel iyi oluş iken diğeri ise zorluklarla karşılaşıldığında bireyin göstermiş olduğu kendini gerçekleştirme eğilimi, anlamlı bir yaşam sürme ve yaşamdan alınan doyuma daha fazla odaklanılan psikolojik iyi oluş alanıdır (Telef, 2013). Psikolojik iyi oluş kavramı, bireye ait çeşitli nitelikleri içeren farklı boyutları ifade etmektedir. Bu boyutlar genel olarak anlamlı bir yaşam sürme, olgunlaşma, doyum veren kişilerarası ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme ve kişisel gelişim gibi öğelerden oluşmaktadır (Ryff, 1989).

Son iki yıldır 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde başlayan ve kısa bir zaman dilimi içerisinde tüm dünyaya yayılan COVID-19 hastalığı, bireylerin çok çeşitli alanlarda zorluklar yaşamasına neden olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü'nün Şubat 2021 raporlarına göre 106.321,987 kişinin, hastalığa yakalandığı ve 2.325,282 kişinin hayatını kaybettiği belirtilmiştir (WHO, 2021). COVID-19 virüsü, bireylerde ölüme neden olabilecek fizyolojik belirtilerin yanı sıra psikolojik sağlıkta da bir dizi soruna yol açmaktadır. Bireyler hastalığa yakalanma korkusu, ölüm korkusu, belirsizlik ve bununla ilişkili gelecek kaygıları gibi sorunlarla baş ederken bir yandan da sosyal izolasyon, eğitim ve mesleki alanlarda yapılan kısıtlamalar, bireyleri sosyal destek ve ilişkilerden uzaklaştırmış ve yalnızlık, birtakım uyum sorunları gibi problemlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Troyer, Kohn, Hong, 2020). Günlük hayatın büyük oranda değişmesi, bu değişimin getirdiği kaygı, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını büyük oranda etkilemektedir (Lee, 2020).

Bireylerin sahip olduğu öz yeterlik becerisi, kişinin kendisini ne kadar yetkin algıladığı, verilen bir görevi veya koyduğu hedefi yerine getirebilme ve başarıya ulaşabilme, kişinin yetenek ve becerilerini hayata geçirebilme durumunu ifade etmektedir (Bandura, 1997). Kirk, Shutte ve Hine (2008) duygusal düzenlemenin, duygusal işlevselliği ifade eden, bireyin doğru duygusal süreçleri yürütebildiği, uyumlu olan ve uyumlu olmayan duygusal işlev görme gibi alanları kapsadığını belirtmektedir. Bu anlamda literatürde bazı çalışmalarda duygusal düzenlemenin bireyin öznel iyi oluşunun etkilediği bulunmuştur (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Dolayısıyla bu çalışmada duygusal düzenlemenin bireyin genel kaygısı ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi incelenmek istenmiştir.

Psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu düşünülen bir diğer karakteristik nitelik olan empati, bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak duygu ve düşüncelerini, hislerini algılaması, anlaması ve buna uygun olarak yatıştırarak duygusal yanıtlar verebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Greenberg, 2001). Empati, kişilerarası iletişimde son derece önemli rolü olan bir niteliktir. Bu nedenle özellikle son yıllarda klinik alanda, terapötik sürecin yürütülmesinde empati, birincil olarak önem atfedilen bir terapist niteliği haline gelmiştir (Rogers, 1983). Bu nedenle çalışmamızda klinik alanda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkili olabileceği düşünülen empatik eğilim incelenmek istenmiştir.

Son olarak algılanan sosyal desteğin, bireyin kendisini iyi ve değerli hissetmesi, kişilerarası ilişkilerinden doyum alması, yaşamda karşılaştığı güçlüklerle mücadele etmede sosyal desteği hissetmesinin kişisel iyilik halini ve mutluluğu etkileyebileceği düşünülmüştür. Gökler (2007) çalışmasında sosyal desteğin, bireyin yaşamda karşılaştığı güçlükler karşısında bir tampon görevi gördüğü ve bireyin dayanma kapasitesine destek olduğunu bulmuştur. Cohen ve Wills (1985) de sosyal desteği düşük olan bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında daha fazla zorluk yaşadığı ve daha olumsuz etkilendiğini bulmuştur. Çalışmamızda özellikle bireylerin algıladığı sosyal desteğin, kaygıyla baş etme ve psikolojik iyi oluş kapasitelerinde rolü olduğu düşünülmüş ve bu nedenle sosyal destek algısı çalışma kapsamında incelenmek istenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

1.1.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı

Psikolojik iyi oluş, bireyin anlamlı bir yaşam sürme, kendi değer ve anlam dünyasına uygun olarak geliştirdiği hedeflerine ulaşma ve bunları sürdürebilme, yaşamda karşılaştığı zorluklarla baş etme ve uyum gösterme, kendi yolunu çizerek potansiyellerini hayata aktarmasını ifade eden kendini gerçekleştirebilme durumu olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve ark., 2002).

Psikolojik iyi oluş, bünyesinde çok çeşitli unsurları barındıran ve sürekli sentezlemeyi gerektiren çok yönlü bir kavramdır. Sadece mutlu olmak ve yaşamdan memnun olmak, psikolojik iyi oluşu ifade etmekte yetersiz kalır; psikolojik iyi oluş bundan çok daha fazlasını ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş, bireyin sadece mutlu hissetmesi değil aynı zamanda verimli ve üretken bir yaşam sürmesi, hayata değer ve anlam katan bir işlev göstermesi sürecini de kapsar (Ertürk ve ark., 2016).

Psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde yapılan meta analiz çalışmalarında bilinçli farkındalığın artmasının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini de artırdığı bulunmuştur (Carmody ve Baer, 2009; Pinquart ve Teuber, 2010; Visted ve ark., 2015). West (2008) 600 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmanın sonucunda, bilinçli farkındalık ve iyi oluş hali arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Son zamanlarda yapılan çalışmalara baktığımızda psikolojik iyi oluş kavramına verilen önemin giderek arttığını söyleyebiliriz. Günümüzde bireyin hayatında uyumlu olması ve işlevsellik düzeyinin artması için kendindeki potansiyelleri bilmesi, bunların farkında olması ve hayatını bu potansiyellerini

gerçekleştirebilecek şekilde dizayn edebilmesi ve nihayetinde yaşam doyumunu hissedebilmesi psikolojik iyi oluşunun bir sonucudur (Kuyumcu, 2012).

Psikolojik iyi oluşun bünyesinde birçok unsuru barındırdığını belirtmiştik. Bunları şöyle sıralayabiliriz; insanlarla iyi ilişkiler kurabilme, yaşam amacı edinebilme, çevresel uyum ve adaptasyon sağlayabilme, kişisel gelişim, özerk ve ayrılmış bir birey olarak bireyselleşme süreçlerinin hayata geçirilmesi, kendi adına özerk kararlar alabilme, tercihte bulunabilme, değerlerine uygun amaç ve hedefler belirleme ve hedeflerine ulaşabilme noktasında sebat edebilme ve her şeyden öte kendini kabullenme olarak ifade edilmektedir (Ryff, 1989). Elbette ki psikolojik iyi oluşun, fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilişkili olduğu ve bireyin sağlık durumundan etkileneceği açıktır. Hastalık, bireyde yaratmış olduğu olumsuz koşullar nedeniyle memnuniyetsizlik ve acı durumunu ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle hastalığın varlığı veya sağlıkta meydana gelen bozulmalar psikolojik iyi oluşu doğrudan etkilemektedir. Ayrıca hastalıkların bireyin psikolojik iyi oluşunu azaltan birtakım işlevsel kısıtlamaları da beraberinde getirdiğini söyleyebiliriz (Ryan ve Deci, 2001). Ryff'in (1995) ifadesine göre ruh sağlığı spektrumunu incelerken en önemli öge aslında insanların yaşamlarında eksik olan yanı tespit edebilmektir. Bu, aslında paradoksal bir durumdur; yani hayatlarında ihmal edilmiş ancak değerli hisseden bireyler belki de psikolojik iyi oluşun olumlu ucundaki bireyler olabilir. Psikolojik iyi oluş düzeyi az olanlar ise herhangi bir ruhsal işlev bozukluğuna sahip olmayan ancak buna rağmen yaşamdaki olumlu psikolojik öğelerden yoksun kalan bireylerdir (Ryff, 1995).

Konu üzerine yapılan bazı araştırmalarda sosyoekonomik düzey veya meslek gibi bazı değişkenlerle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneğin, sosyoekonomik düzey ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sosyoekonomik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (İşgör, 2017). Meslek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye baktığımızda ise hemşire, doktor, polis, akademisyen ve bankacı mesleklerini yürüten kişilerle yapılan bir araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasının mesleki performanslarını da olumlu yönde etkilediği ve iş ve aile yaşamlarının ilişkisinin gelişmesinde de psikolojik iyi oluş düzeylerinin etkisi olduğu ifade edilmektedir (Akdoğan ve Polatçı, 2013).

1.1.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi

Tarihsel süreçte psikolojik iyi oluş kavramını ilk inceleyen ve tanımlamaya çalışan araştırmacılardan biri olan Bradburn (1969), Aristoteles'in "eudaimonia" terimini "mutluluk" olarak çevirmiş ve bunu psikolojik iyi oluş olarak tanımlamıştır (Ryff ve Singer, 2006). Bu tanım, daha çok bireylerin iyi hissetme, kendilerinden tatminkâr olma ve yaşamdan doyum almalarını ifade eder. Ancak Ryff'e göre (1989a) bu tanımlamada eksik olan bir yan vardır; psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunun yanı sıra öz farkındalık ve kendini geliştirmeyi de içermektedir.

David Norton (1976) 'eudaimonism' kavramını açıklarken kişinin kendini bilmesi, kendi gerçekliği ve sorumluluğunu bilerek yaşamın anlamını oluşturmasını ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2006).

Russell (1930/1958) mutluluk kavramını açıklarken mutluluğun sadece elde edilen ve ulaşılan sonuçlarla ilgili olmadığını aynı zamanda hedefe ulaşırken harcanan çaba ve emeği de içerdiğini ifade etmektedir. Bireylerin uğruna çabalayacak ve mücadele edecek emellerinin olması, aktif olarak ilgi ve arzularının peşinden gitmeleri, yaşama anlam yüklemeleri ve kendilerini iyi hissetmeleriyle ilişkilidir.

1.1.3. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Ryff ve meslektaşlarının çalışmaları sonucunda psikolojik iyi oluş kavramını açıklayan altı farklı boyut tanımlamıştır. Bunlar;

- Kendini Kabul: Kendini kabul, bireyin kendi duyguları, hisleri, arzuları ve eylemlerini kabullenmesi ve farkında olmasını ifade etmektedir. Kendini kabul olumlu ve olumsuz yanları da içeren ego bütünlüğünü ifade eder (Erikson, 1959); kendini kabul, Jungiye teoride bireyselleşmeye dayanmaktadır. Yaşam boyu gelişim psikolojisi bağlamında kendini kabul, öz değerlendirme ve kişinin güçlü ve zayıf yanlarının farkında olarak kabullenmesini içermektedir.
- Olumlu Kişilerarası İlişkiler Kurma: Bu boyut, diğerleriyle olumlu duyguların ve yakınlığın hissedildiği kişilerarası ilişkiler kurmayı ifade eder. Maslow'un (1968) teorisine göre kendini gerçekleştiren bireyler, diğerlerine karşı daha derin sevgi duyguları hisseder ve daha fazla

empati duyabilirler. Erikson (1959) yaşam boyu gelişimi benimseyen aşamalı kişilik gelişimi yaklaşımında yetişkinlik döneminde bireylerin yakınlık kurma ve üretkenlik kapasitelerinin insan işlevselliğinde önemli olduğunu vurgulamaktadır.

- **Kişisel Gelişim:** Kişisel gelişim boyutu bireyin potansiyellerini hayata geçirebilmesi, kendini gerçekleştirebilmesi ve yeteneklerine uygun olarak hedeflerine ulaşabilmesini ifade eder. Bu sayede bireylerin psikolojik iyilik hali gelişir. Aynı zamanda Rogers (1962) tam manasıyla işlevsel olan bireyin yeni deneyimlere her zaman açık olduğu, sürekli gelişim ve değişime doğru meyil ettiği ve problem çözümüne odaklandığını ifade etmektedir.
- **Yaşamın Anlamı:** Bu boyut biraz daha varoluşsal bir anlamı vurgulamaktadır. Kişinin yaşamın anlamını bulması, kendi kişisel öyküsü bütününde yaşamını anlamlandırması, yaşamına değer katması ve yaşamına yön verebilmesini ifade eder. Allport'un (1961) tanımlamasında da ruhsal sağlık ve olgunluk, bireyin yaşamında kendi değer ve ilkeleriyle uyumlu bir anlam yüklemesi ve bu anlam doğrultusunda yaşamını sürdürmesini ifade etmektedir.
- **Çevresel Yetkinlik:** Bu boyut, bireyin kendi psikolojik koşullarına uygun olacak şekilde çevresel düzenlemeler yapabilmesi ve bu konuda yetkin olabilmesini ifade eder (Jahoda, 1958). Psikolojik iyi oluşun boyutlarından biri olan çevresel yetkinlik, bir çeşit öz yeterlilik ve öz kontrol gibi nitelikleri de içermektedir. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarına göre çevresel koşullarını değiştirmesi, kontrol etmesi ve düzenlemesi psikolojik iyilik halini etkilemektedir (Ryff ve Singer, 2006).
- **Otonomi:** Psikolojik iyi oluşun boyutlarından biri olan otonomi, özerklik, bağımsızlık, karar alabilme ve davranışların düzenlenebilmesini ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2006). Rogers (1962) tam manasıyla işlevsel olan bireylerin içsel bir kontrol duygusuna sahip olduğu, onay için bir başkasına ihtiyaç duymadığı ve

kendi kişisel standartlarını belirleyebildiğini belirtmektedir. Erikson (1959) bireyin, bir çeşit özgürlük hissiyle günlük hayatını yürütebilmesinin kimlik bütünlüğünde etkili olduğunu vurgulamaktadır.

1.2. KAYGI KAVRAMI

1.2.1. Kaygı

Kaygı, bir arzunun amacına ulaşmayacak gibi olduğu durumlarda görülen endişe ve tedirginlik hali olarak tanımlanmaktadır (Cevizci, 2002). Bireyin hayatında belirli dönemlerde yaşadığı ve ileriki yaşamında da karşılaşabileceği güçlük dolu olayları düşünmesiyle şekillenen güvensizlik, tedirginlik, endişe, kararsızlık ve çatışma hissettiği durumlar karşısında gösterdiği tepkilerdir (Koç, 2004).

İnsanoğlunun hissettiği en temel duygulardan birinin kaygı olduğu ifade edilmektedir (L. Ö. K. ve ark., 2008). Kaygı, insanların hayatlarının belirli dönemleri içerisinde yaşadıkları evrensel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Kaygı, her bireyin hayatının belirli dönemlerinde yaşadığı bir duygu olarak görülmekte ve genel olarak kişinin gelecekte nahoş bir yaşantı olacakmış hissini algılamasının yanında insanın kendisini güvende hissetmediği anlar karşısında göstermiş oldukları olumsuz tepkileri ifade etmektedir (Deveci ve ark., 2012).

Kaygı duygusu, insanların doğuştan getirdiği yapısında mevcut olan ancak çevresel ve psikolojik yaşantılara göre verilen duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Babaroğlu, 2004). Kaygılı bireyler, kendilerini her an kötü bir şey olacakmış gibi gergin, endişeli ve tedirgin hissedebilirler (Aral, 1998). Kaygı duygusu, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki farklı bağlamda tanımlanmaktadır. Durumluk kaygı, kişinin deneyimlediği stresli durumlardan kaynaklı meydana gelen bir kaygı olup bireyin gerginlik ve huzursuzluk duygularının göstergesidir. Sürekli kaygı ise kişinin kaygı duygusuna bağımlı olarak nitelendirebileceğimiz şekilde bir nitelik göstermesidir. Bu durum kişinin, yaşamış olduğu bir deneyimi sürekli tehlike ve stresli bir olay olarak algılaması ve deneyimlemesi olarak ifade edilebilir (Ünal, 2008).

Bununla birlikte kaygı durumunda kişi, algıladığı uyaran karşısında bedensel, duygusal ve zihinsel birtakım belirtiler ve değişimler göstermektedir (Taş, 2005). Kaygı, aslında mevcut olmayan ancak gelmesi beklenen tehlikeli bir durum karşısında bedensel belirtilerle de kendini gösteren sıkıntılı bir durum olarak ifade edilebilir (Büyüköztürk, 1999).

İnsan hayatının en hızlı gelişen yılları çocukluk yıllarıdır. Erken gelişim dönemlerinde fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimin temelleri atılır. Çocuklar, gelişen bilişsel kapasiteleri lsnde çevrelerindeki olaylara yeni bakış açılarıyla bakmaya, anlam yaratmaya, çevrelerini tanımaya ve birtakım deneyimleri yorumlamaya çalışırlar. Erken gelişim dönemlerinde çocukların içinde bulunduğu çevresel koşullara bağlı olarak kaygı düzeyleri de değişir. Kaygı duygusuyla başa çıkma ve yatıştırma kapasitesi, bu gelişim dönemlerinde bakım veren kişilerin özelliklerine göre yavaş yavaş gelişir. İ ve dış dünyadan kaynaklanabilecek bir tehlike algısı karşısında kişi, kaygı duygusu hissetmeye başlar ve kendisini bir alarm durumuna geçirir; sanki olumsuz bir yaşantı meydana gelecekmiş gibi kendisini tetikte tutmaya çalışır (Işık, 1996).

Teknolojik bulguların gelişmesi, nüfus artışı, çevresel koşulların değişmesi, bilimsel buluşlar, ekonomi veya sağlık alanında yaşanan sıkıntılar gibi birtakım stres yaratan faktörler, insanların kaygı düzeylerini etkiler. Organizmanın yaşamının devamını tehdit eden herhangi bir faktör kaygı oluşturabilir. Bir bireyin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlar, fiziksel tehditler, öz saygıya yönelik tehditler bireylerde kaygı duygusunu tetikler (Atkinson, Atkinson, Hilgard, 1995).

Kaygı duygusu, hafiften yoğuna doğru farklı şiddet derecelerinde seyredebilir. Ayrıca kaygı duygusuna bir dizi farklı duygu ve çeşitli fiziksel belirtiler de eşlik eder. Kaygılı birey, korku, gerginlik, endişe, tedirginlik, panik, şaşkınlık gibi duyguları da beraberinde hissedebilir. Bununla birlikte ağız kuruluğu, baş dönmesi, kas gerginliği, terleme, titreme gibi fiziksel belirtiler de gözlenir. Bunların yanı sıra kaygılı bireylerde kaçınma gibi birtakım davranışsal ögeler de bu duruma eşlik eder (Köknel, 1982; İnanç, 1997). Belirsizlik içeren beklenmedik bir durumla karşılaşma, birtakım takıntılı düşünceler, kişinin i dünyasında yaşadığı çatışmalar kaygıya yol açar (Köknel, 1982).

Kaygı ile korku genellikle birbirine karıştırılan iki farklı duygudur. Korku, belirli bir tehlike karşısında bireyin kendisini korumak ve organizmanın devamını sağlamak adına hissettiği koruyucu bir duygu olarak tanımlanabilir. Kaygı ise tam olarak mevcut olmayan, belirsiz olan birtakım kişi veya durumlara karşı hissedilen uyum bozucu bir duygudur. Korku duygusu bireyi, belirli bir tehlikeye karşı kendini savunmak için harekete geçirirken kaygı, daha çok belirsiz ve mevcut olmayan bir durum karşısında kişinin uyumunu bozan adaptif olmayan bir duygu halinde deneyimlenebilir (Greenberg, 2011). Korku duygusu, ilgili tehlike ortadan kalktığında yatıştır ve ortadan kalkar ancak kaygı duygusu, daha genel bir duygu olmakla birlikte devamlılığını birtakım bilişsel ve fiziksel belirtilerle birlikte sürdürür (Çevik, 1993; Cüceloğlu, 1993).

Yine korku ve kaygı duygusu arasında bir netleştirme yapacak olursak korku duygusu herhangi bir tehlike karşısında nörobiyolojik olarak verilen, otomatik, hızlı ve anlık olarak amigdalada meydana gelen koruyucu bir duygudur. Bu duygu bireyi maruz kaldığı tehlikeye karşı koruyucu bir tepki vermesi için harekete geçiren ve savaşma, kaçma veya donma tepkisi üretmesini sağlayan adaptif bir duygudur. (Schore, 2015; Greenberg, 2011). Bu duygu, gerçek ve potansiyel bir tehlikenin varlığına işaret eder; birey bir tehlikeli durum veya uyaran değerlendirmesi yaptığı anda akabinde korku duygusu aktifleşir ve bireyi korunma davranışına götürür (Beck ve Emery, 1985). Kaygı ise gözlenebilen mevcut bir tehlike olmaksızın tehlike beklentisinin yarattığı genel veya sürekli tedirginlik halidir. Son zamanlarda kaygı bıkınlık, zihinsel çatışma, gerçek dışılık hissi gibi bazı duygusal durumları ifade etmek için de kullanılmaktadır (Barlow ve ark., 2002)

1.2.2. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Kaygı üzerinde yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlara göre yaş, cinsiyet, anne baba tutumları, sosyo-ekonomik durum, başarı durumu gibi faktörlerin, kaygıyı etkilediği bulunmuştur. Örneğin yaş değişkeni incelendiğinde, küçük çocukların kaygı düzeyinin kendilerinden yaşça büyük olan bireylere nazaran daha düşük olduğu saptanmıştır (Ök, 1990; Özusta, 1993; Dong, Yang ve Ollendick, 1994; Ronan, Kendall ve Rowe, 1994). Bununla birlikte kaygı düzeyi cinsiyete göre de farklılık göstermektedir; araştırmalara göre kadınların kaygı düzeyi erkek bireylere oranla daha

yüksek çıkmaktadır (Varol, 1990; Girgin, 1990). Kaygıyı etkileyen bir diğer faktörün de anne baba tutumları olduğunu söyleyebiliriz. Anneyle olan ilişki neticesinde çocuğun, çevresindeki bireylerle kurduğu ilişkiler ve durumlar karşısında kaygı duygusu deneyimleyebileceği birtakım zihinsel bağlantıların olduğu ve geliştiği belirtilmektedir (Geçtan, 1995; Çifter, 1985).

Eğitim düzeyi farklı olan ebeveynler, çocuklarına yönelik farklı tutumlar sergileyebilmektedir. Bununla ilgili olarak bazı araştırmalarda eğitim düzeyinin kaygı duygusuyla ilişkili olabileceği bulunurken bazı çalışmalar aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Örneğin Varol (1990) anne babaların eğitim düzeyleri ile çocuklarının kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtirken Eren ve Gümüş (1997) anne babaların eğitim düzeyi ile çocukların kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, eğitim düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarında kaygı düzeyinin daha düşük olduğunu bulmuştur.

Sosyo-ekonomik duruma baktığımızda yapılan araştırmalarda, ailesinin sosyo-ekonomik durumu düşük olan çocuklarda kaygı düzeyinin arttığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Yenilmez ve Özbey, 2006). Alt sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklarda daha fazla kaygı gözlenmektedir (Girgin, 1990). Aral (1997) yaptığı çalışmada farklı sosyo-ekonomik düzeydeki çocukların kaygı düzeyleri arasında farklılık olduğunu bulmuştur. Yine yapılan araştırmalarda meslekle kaygı arasındaki ilişkiyi değerlendirdiğimizde, baba mesleği çiftçi, esnaf ve işçi olan bireylerde baba mesleği memur ve subay olan bireylere oranla daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz; anne mesleği ev hanımı, çiftçi ve esnaf olan bireylere göre serbest meslekte çalışan annelerin çocuklarına göre daha yüksek kaygı düzeyi olduğu belirtilmektedir (Varol, 1990).

Sargın (1990) lise öğrencileri ve Aral (1997) da ilkokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda kardeş sayısı arttıkça öğrencilerin kaygı düzeylerinde bir artış olduğunu tespit etmiştir. Başarı durumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye baktığımızda başarı durumları düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Bozak, 1982; Sargın, 1990; Varol, 1990; Aral, 1997).

Bloom (1971) yaptığı araştırmada bireylerin öğrenmeleri arasındaki farklılıkların büyük çoğunluğunun duyuşsal özelliklerden etkilendiğini ileri sürmektedir. Buna göre kaygı, bireylerin öğrenme süreçleri üzerinde de etkisi olan temel bir duyuşsal özelliktir. Daha önce de ifade edildiği gibi kaygı, geniş anlamda sezgisel olarak hissedilen bir tehlike durumu karşısında yaşanan güçsüzlük algısının yaratmış olduğu duygusal bir durumdur; kişilik, durum ve olay kaynaklı olan üç çeşit kaygıdan bahsedebiliriz. Bazı bireylerde kişilik yapısının bir tezahürü olarak sürekli bir durum olarak kaygı duygusu hissedilebilir. Buna karşın bazı bireylerde ise belirli bir duruma karşı hissedilen ve ilgili durumdan kaynaklanan bir durumsal kaygı yaşanabilir. Bu kaygı, bireyin beklediği tehlikeli duruma yönelik verdiği tepkisel bir duygusal reaksiyondur. Belirli olaylar karşısında yaşanan kaygı durumuna ise daha çok olay kaynaklı hissedilen kaygı durumu olarak bakabiliriz (Aydın ve Zengin 2008).

Kaygılı birey, var olan mevcut potansiyellerini hayata geçirme noktasında yetersiz kalır. Kişinin cesareti ketlenir ve hayatında anlamlı bir şekilde üretkenlik gösterme, kendini geliştirme süreçleri azalır ve kişi daha ziyade kaçınma davranışlarıyla hayatını sürdürür. Bu da bireyde ilerlemekten ziyade daha çok geri çekilme, geri durma, kendini engelleme ve durdurma şeklinde çok da adaptif olmayan kişinin çevresel koşullara uyumunu bozan bir yaşantı sürmesine neden olur. Dolayısıyla kaygı insanın yaşamını onu tehlikelerden korumak yerine daha olumsuz bir manada etki gösterir. Dahası kaygı duygusu insanı, şimdi ve burada ilkesinde mevcut zamanda değil daha çok gelecekte olabilecek muhtemel bir tehlikeye yönelik beklenti içerisinde tutar (Çakmak 2018: 40).

Kaygıyı net bir şekilde tanımlamak elbette ki zordur bununla beraber kaygının bir endişe veya korku kaynağı olduğunu söyleyebiliriz. Daha önce de belirtildiği gibi bu duyguya genellikle birtakım bedensel belirtiler de eşlik eder. Bu da kişinin daha kaçınmacı tepkiler vermesine ve geri çekilmesine neden olabilir. Bu durum bireylerin geri çekilmesinin ve kaçınmacı tepkilerin yanı sıra sürekli önlem ve tedbir aldığı, bu tedbirlerin sağlanamadığı koşullarda kaygının pekişmesi durumuna kadar götürür. Böylelikle artan bir şekilde kaygı duygusunun sürekli pekiştiği ve perçinlendiği bir duruma doğru bireyler sürüklenebilirler. Dolayısıyla kaygılı bireyin olağan yaşamı

büyük sıkıntılar içerisinde geçebilir ve işlevsellik düzeyleri büyük ölçüde bozulabilir (Türkçapar, 2004).

Bu noktada kaygının yoğunluğu ve şiddet derecesinin öneminden bahsedebiliriz. Her ne kadar kaygı duygusu daha çok olumsuz bir etken olarak değerlendirilse de bireyin belirli düzeyde hissettiği kaygının aslında bireyin hayatında elde etmeyi amaçladığı hedeflere götüren bir motivasyon yarattığını da eklemeliyiz. Bu açıdan belirli düzeyde kaygının insanların amaçlarına ulaşabilmelerinde, hedeflerini gerçekleştirebilmelerinde rolü olan daha pozitif etkiler yarattığını da ilave etmek yerinde olacaktır. Belirli düzeyde kaygı, insanları öğrenmeye istekli hale getirir. Ancak kaygı yoğunluğu düzenlenemediğinde veya yatıştırılamadığında birey, kaygının esiri haline gelebilir (Akgün ve ark., 2007).

Sonuç olarak kaygıyı olumsuz etkilerinin yanı sıra olumlu etkilere de sahip olan bir duygusal durum olarak tanımlayabiliriz. Bu bakımdan kaygının yönetilmesi süreci ele alınması gereken önemli bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.2.3. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar

1.2.3.1. Felsefi Bakış Açısı

Kaygı kavramını açıklarken yönümüzü iki büyük felsefi akıma çevirebiliriz: birincisi, XIX. yüzyıldaki Kierkegaard'ın teolojik yaklaşımıdır; ikincisi ise XX. Yüzyıldaki Heidegger'in ontolojik yaklaşımıdır. Ontolojik yaklaşımda ölüme doğru giden bir varlık olarak insanın tecrübe ettiği duyguyu esas alan bir yaklaşım hakimdir (Çötök, 2016). Kierkegaard, kaygı kavramını, korkuyla ilişkisi bağlamında ele alır. Ona göre kaygı,

“... düş gören tinin nitelik kazanmasıdır (...) ve [korkudan ve] belirli bir nesnesi olan benzer kavramlardan tümüyle farklıdır” (Sellström, Bignert, Kierkegaard, Häggberg, de Wit, Olsson ve Jansson, 2003: 55-56).

Heidegger kaygı ve korku arasındaki ayrımı Kierkegaard'dan devralmıştır ve onu, ölüm ile ilişkisi bağlamında açıklamaktadır. Ona göre varlığın gerçekliğine

dayanmak (kaygı) ve en uç olana (ölüme) dayanmak varoluşun özüdür (Schulz ve Williamson, 1991).

Bir başka çalışmada ise kaygı ve korku üzerine söz konusu ayrımın Kant'tan kaynaklandığını, ancak yukarıdaki ayrımın da tartışmasız geçerli sayılamayacağı belirtilmektedir. Buna göre “bazen belli bir nesneden korkarız ama korktuğumuz nesnenin ne olduğunu ya da bu nesne karşısında nasıl bir tutum takınmayı tercih ettiğimizi kesin surette bilmeyiz. Pek çok kaygı hastalığının ayırt edici niteliği de yine bir nesneye sahip olmasıdır, kişi neden kaygı duyduğunu bilir ama nesnenin, bu kişinin hayatında kendisini nasıl açığa vuracağı kesinlikten yoksundur” (Hjeltnes ve ark., 2017).

1.2.3.2. Psikanalitik Kuram

Freud'la birlikte psikanalitik kuramda kaygı duygusunu açıklamaya çalışan teoriler gelişmeye başlamıştır. Freud, kaygının nedenlerini ve nasıl tedavi edilmesi gerektiğini açıklarken dürtünün engellenmesi ve çatışma kavramlarına odaklanmıştır (Freud, 2014; Güleç ve Koroğlu, 1997). Freud, psikanalitik çalışmalarının ilk dönemlerinde topografik modeli daha sonra ise zihinsel yapı modelini öne sürmüştür. Buna göre insan davranışları biyolojik bir kökeni olan dürtülerin boşaltılması yoluyla ortaya çıkar. Dış gerçeklik bağlamında tehlikeli olarak addedilen birtakım dürtüler bastırma mekanizması yoluyla bilinçdışına itilmektedir. Eğer dürtülerin boşaltılmasında ve gerçeklik düzleminde yaşanması sürecinde birey herhangi bir engellemeyle karşılaşır id ve ego arasında nevrotik çatışma olarak adlandırdığı bir çatışma meydana gelir, kaygı bu çatışmanın ürünüdür. İd ve egonun ardından daha sonra gelişen süperegö yapılanması da dürtülerin boşaltımı konusunda id ve ego+süperegö yapıları arasında uyumsuzluk yaşanır ve nevrotik çatışma meydana gelir (Geçtan, 2002). Freud, analitik kuramı bağlamında kaygıyı dört başlık altında toplamaktadır. Bunlar; süperegö kaygısı, otokastrasyon kaygısı, ayrılma kaygısı ve dürtüsel anksiyetedir (Özakkaş, 2018).

1.2.3.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Kaygı üzerine odaklanan bir diğer önemli kuram bilişsel davranışçı kuramdır. Bu kuramlar kaygı duygusunu tanımlamak için daha ziyade bireyin bilgi işleme

sürecine ve düşünce sisteminin yapılanmasına göre bir izahat getirmeye çalışmaktadır (Steer ve Beck, 1997). Bu kuramlara göre kaygı sürecinin yönetilmesinde özellikle çaresizlik ve kontrol duygusu kavramlarına atıfta bulunmaktadır (Temizel ve Dağ, 2014).

Davranışçı kurama göre insan duyguları ve davranışları klasik koşullanma, edimsel koşullanma, modelleme, taklit, sosyal öğrenme gibi birtakım öğrenme süreçlerine dayanarak gelişir. Kaygı duygusu da korku yaratan koşullu bir uyarının, koşulsuz bir uyarı ile eşleşmesi sonucunda meydana gelen bir tepki olarak açıklanır (Güleç ve Köroğlu, 1997). Bu kurama göre kaygı duygusu, çeşitli duyarsızlaştırma ve maruz bırakma gibi birtakım davranışsal yeni öğrenmeler yoluyla giderilmeye çalışılır. Bilişsel kuram açısından kaygı duygusunu açıklayacak olursak kaygının, birincil olarak olay ve durumlardan kaynaklanmadığını, bireylerin karşılaştıkları olay ve durumlara karşı yüklemiş oldukları anlam ve yorumlardan dolayı meydana geldiğini söyleyebiliriz. Beck (1979) kuramında, gerçek bir tehlike durumunda organizmanın nörobiyolojik olarak korku duygusunu ürettiğini ve bunun da bireyi tehlikeden korunmak için kaçma ya da savaşma tepkilerini harekete geçirdiğini ifade etmektedir. Bu süreç, bir çeşit ‘kaygı programı’ gibi işlemektedir. Bu program sayesinde organizma, tehlikelerden korunarak hayatta kalmayı sürdürebilmektedir. Ancak kaygı bozukluğu durumunda birey gerçek bir tehlike olmaksızın karşılaştığı olay ve durumlara ‘tehlikeli’ anlamını yüklemesi neticesinde yapay bir şekilde kaygı programını aktive eder ve birey, bu süreçte belirli birtakım durumlardan kaçınma davranışları sergiler; bunun neticesinde de birey kaygının sürekli pekiştiği bir durumla baş başa kalır. Sonuç olarak birey işlevselliğini yavaş yavaş kaybeder ve hayata olan uyumu ve adaptasyonu bozulur (Beck, 1979).

1.2.3.4. Duygu Odaklı Terapi Bağlamında Kaygının Açıklanması

Duygu odaklı terapi son 20 yılda gelişen ve insan davranışlarını oluşturan en temel bileşen olarak duyguyu merkeze alan bir yaklaşımdır. Bu kuram, özellikle birey tanısından ziyade süreç tanısına odaklanan hümanist ve varoluşsal yaklaşımdan etkilenen ve duygunun oluşumunda nörobiyolojik temellere atıfta bulunan bir kuramdır. Buna göre korku duygusu insanoğlunun nörobiyolojik sisteminde, organizmanın hayatta kalmasını sürdürmek için hızlı ve otomatik şekilde limbik

sistemde üretilen koruyucu bir duygudur; bu duygu, bireye mevcut ve potansiyel tehlikeli durumlar hakkında anında ve hızlı bir şekilde bilgi verir ve kişide koruyucu davranış eğilimleri yaratır ve bireyi harekete geçirir. Ancak kişinin erken gelişim dönemlerinde bakım verenleriyle yaşamış olduğu karşılıklı ilişkide deneyimlemiş olduğu birtakım travmatik yaşantılar, korku duygusunun maladaptif bir şekilde zihin ve bedende birtakım mühürlenmeler yoluyla kalarak korku ve kaygının aktifleştiği bir kendilik organizasyonu halinde kalmasına neden olur. Kaygılı bireyler, geçmişte yaşanan tehlikeli bir durumu çağrıştıran durumla karşılaştığında korkunun deneyimlendiği kendilik organizasyonu aktifleşir ve kişiyi kaçınma davranışlarına götürür (Greenberg, 2011).

1.3. SOSYAL DESTEK KAVRAMI

1.3.1. Sosyal Destek Kavramının Tanımlanması

Muazzam teknolojik, bilimsel ve sosyolojik gelişmelerin yaşandığı günümüzde artık insanlar arasındaki ilişki, iletişim ve sosyal yaşantılar da büyük değişimlere uğramıştır (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Günümüze kadar meydana gelen bu değişimler, insanların günlük hayatındaki iletişim ve ilişki biçimlerini de değiştirmiştir; insanlar günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunları çözebilmek, zorluklarla mücadele edebilmek ve birtakım sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmek için psikolojik desteğe gereksinim duyarlar. Sosyal destek bu ihtiyaçların belki de en başında gelen ihtiyaktır (Traş ve Arslan, 2013). İnsanın sahip olduğu sosyal destek kaynakları, etrafındaki çevreden aldığı psikolojik destek, yaşam koşullarıyla başa çıkma, hayatla mücadele etme, kendini geliştirme, kendisi için önemli kararlar alabilme süreçlerinde oldukça önemlidir (Yıldırım, 1997).

Bir manada sosyal desteğin, bireylerin hayatında deneyimlediği zorluklar karşısında mücadele ederek bu olumsuz yaşantıların etkisinin azaltılması ve bireyin kendisini koruması işlevini gördüğünü söyleyebiliriz (Gökler, 2007). Dolayısıyla sosyal destek aslında bireylerin başa çıkma kapasitelerini geliştiren, zorluklara karşı mücadele güçlerini artıran ve psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkabilme, travmatik olaylar karşısında hayata adapte olabilme ve yeniden uyum gösterebilmeleri üzerinde oldukça büyük etkiye sahiptir (Yüksel, 1997).

Sosyal destek, bireyin yaşamında birçok psikolojik alanda etkisini göstermektedir. Örneğin arkadaşlardan ve aileden gelen sosyal desteğin, bireylerin duygularını düzenleyebilme ve ifade edebilmelerinde, iletişim kurma becerilerinin gelişmesinde, kendini ifade edebilme davranışlarının artmasında, karşı cinsle iletişim kurabilme noktasında etkili olduğu bulunmuştur (Yeşilçiçek ve Kahriman, 2007). Ayrıca yine aynı çalışmada arkadaş grubundan alınan sosyal destekle aileden algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Okanlı (1999) da araştırmasında aileden algılanan sosyal destekle arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Bazı araştırmalar, en güçlü sosyal destek kaynağının aile olduğunu bizlere göstermektedir (Taysi ve Hovardaoğlu, 2000). Güngör (1996) tarafından eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada genel olarak öğrencilerin sosyal destek algı düzeylerinin yüksek olduğu, aile ve arkadaşlık ilişkilerindeki memnuniyetlerinin tatmin edici bir düzeyde olduğu bulunmuştur. Üniversite eğitimi ve hayatı beraberinde birtakım zorlukları da getirir; bu sorunların giderek artması, sosyal desteğin giderek azalması, gerçekliğin çok üzerinde beklentilerle baş başa kalmak gibi nedenler, gençlerin iyi oluş düzeylerini de olumsuz etkilemektedir. Bir gruba ait hissetme, kendi yolunu, geleceğini çizibilme ve bir meslek sahibi olabilme, gelişen yaşam koşullarına adapte olabilme, yeni bir şehre ve ortama uyum sağlayabilme gayreti bireyin sosyal destek algısından etkilenmektedir (Okanlı, 1999).

Sosyal destek kavramının özellikle 1970’li yıllarda literatüre geçtiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Cassel (1976) makalesinde, stresle ve olumsuz yaşam durumlarıyla başa çıkmada en etkili olan faktörün bireyin çevresinden aldığı sosyal destek olduğunu öne sürmektedir. Cassel’e göre psiko-sosyal süreçler, insanın psikolojik sağlığının sürdürülmesi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Pfingstmann (1987) da sosyal desteği, bireyin özellikle sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu anlarda eş, aile, arkadaş, komşu, iş arkadaşı veya din görevlisi gibi bireyleri yanında bulması ve her an için bu desteğe ulaşabilmesi olarak tanımlamaktadır.

1.3.2. Sosyal Destek Türleri

House (1981), sosyal destek kavramını dört başlığa ayırarak bir tanımlama yapmıştır. Bunlar; duygusal destek, araçsal destek, çevreden gelen bilgi desteği ve kişinin sosyal çevresinden kendisiyle ilgili olarak aldığı geri bildirim desteğidir. Duygusal destek özellikle sevgi, saygı, empati, kabullenme, onaylanmayı ve takdir edilmeyi içerir. Araçsal destek ise daha somut birtakım yardımları ifade eder. Linn (1986), sosyal desteği iki boyutta ele alır; birincisi daha çok araçsal destek olarak görebileceğimiz iş bulmak, borç para vermek, bebek bakımında yardım bulmak gibi daha somut destekleri ifade eder. İkincisi ise daha çok ilişkilerde duyguların paylaşılması, sorunların istişare edilerek çözülmesine yardım edilmesi, yaşantıları birlikte değerlendirmek ve ele almayı içeren anlamsal destek boyutudur. Linn, bu tanımlamayı yaparken sosyal sermaye teorisinden esinlenmiştir. Ayrıca anlamsal destek boyutunun ilişkiler içerisinde duygusal destek görmek ve geri bildirimlerin yapıldığı öz değerlendirmeleri de içeren ilişki içerisinde değer görmeyi beraberinde getiren bir kavram olduğunu belirtmek yerinde olacaktır (Paulinger, 2012).

Sommer ve Fydrich'e göre (1989) sosyal destek kavramı, bireylerin deneyimlemiş oldukları kişilerarası ilişkide ne ölçüde yardım, destek, fayda sağladığı ve tüm bunların bireyi nasıl etkilediğiyle ilgilidir (Sommer ve Fydrich, 1989; Abay Alyüz, 2020'den alıntılanmıştır). Laireiter'e göre, kişilerarası ilişkilerin en önemli işlevi sosyal destek sağlamasıdır. Sosyal destek, kurmuş olduğumuz ilişkilerde duygusal ve sosyal ihtiyaçlarımızın giderildiği anlamına gelir. İnsanoğlunun en temel ihtiyaçları arasında güvenlik, yakınlık kurma, ait hissetme, kabullenilme ve onaylanma, duygusal destek bulunmaktadır (Eisemberger, 2010; Abay Alyüz, 2020'den alıntılanmıştır). Sosyal destek, bu en temel ihtiyaçlarımızın karşılandığı, kendimizi ait ve güvende hissettiğimiz, zorluklarla mücadele ederken yalnız kalmadığımız ilişkilerde yatmaktadır. Tüm bu bilgilere baktığımızda sosyal desteğin üç farklı boyutu olduğu sonucuna varabiliriz; duygusal boyut, araçsal boyut ve bilgi edinme boyutu (Erlemeier, 1995; Kaufmann, 1989; Unger, Powell, 1980; Abay Alyüz, 2020'den alıntılanmıştır). Karşılaşılan kriz anlarında deneyimlenen sosyal desteğin boyutuna göre krizin olumsuz yanları azalır veya ortadan kalkabilir (Eisenberger, 2010; Abay Alyüz, 2020'den alıntılanmıştır).

Sosyal destek, bireyin hem kişilerarası ilişki içerisinde hem grup içerisinde kendini gerçekleştirme, kabul ve onay görme, sevgiyi deneyimleme gibi ihtiyaçlarının giderildiği ve tatmin edildiği bir duygusal yardımı ifade eder. Bu duygusal yardım bireye doğrudan veya dolaylı olarak, somut veya duygusal bağlamda verilebilir (Tutar, 2004).

Schaefer ve meslektaşları (1981) çalışanlar üzerinde yaptıkları araştırmalar sonucunda sosyal desteği birtakım başlıklar altında değerlendirmiştir:

Duygusal Destek: Bireylerin yaşanan kriz anlarında psikolojik olarak desteklenerek güçlendirilmesidir. Bu gibi durumlarda iş arkadaşları, yöneticiler ve aile bireyleri çalışana destek olarak psikolojik yönden güçlenmesine yardım ederler. Sorunların çözümünde, krizin atlatılmasında, problemin yönetilmesinde bireyin endişelerini gidermek ve destek olmak suretiyle sosyal destek sağlanmış olur. Özellikle sorunlu durumlarda yöneticilerin bilgi ve deneyimlerini paylaşması ve yol göstermesi sosyal desteği ifade eder.

Saygı Desteği: Saygı desteği ise daha çok bireylerin özgüvenlerinin geliştirilmesine yönelik sağlanan sosyal desteği ifade eder. Bu destek türünde bireyler iş dünyasında kendi kararlarını alabilme, inisiyatif kullanabilme, bir karar mercii olarak desteklenmeleri söz konusudur. Verilen bu destek sayesinde bireylerin, işleri yürütmekle ilgili olarak kendilerine güvenleri artar, cesaretleri pekişir ve yönetme ve sorunları etkili bir şekilde çözebilme becerileri artar.

Ağ desteği: Bu destek, biraz daha yalnızlık algısını önlemekle ilişkilidir. Sosyal ortamlarda bireylerin birliktelik duygusunun geliştirilmesi yoluyla yalnızlık duygularının azaltılmasını sağlar. Bireyle bire bir iletişim kurmak, bireyi ilişkinin zaman zaman merkezinde tutmak ve ilgilenmek, arkadaşça irtibat kurmak, sosyal desteğin farklı bir boyutu olarak tanımlanmaktadır.

Bilgi Desteği: Bireyin ihtiyaç duyduğu faydalı bilgiyi temin etmek anlamına gelir. Özellikle iş dünyasında çalışanlar bir sorunla karşılaştıklarında bu sorunun çözümünde gerekli olabilecek birtakım bilgilerin kendisine sağlanması, bilgi ve tecrübelerin paylaşılması olarak ifade edilmektedir. Bu noktada bireylerin, problemlerin çözümünde iş arkadaşlarının kendi deneyim ve tecrübelerini, sorunların

çözümünde etkili olduklarını düşündükleri birtakım çözüm yollarını ve yöntemlerini paylaşımları bilgi desteği olarak sosyal desteğin içinde yer almaktadır.

Somit-Fiziki Destek: Bir diğer sosyal destek türü olarak tanımlanan somut-fiziki destek, daha somut fiziksel yardımları kapsar. Çalışma koşulları içerisinde bireyin ihtiyaç duyduğu fiziksel araçların, alet edevat, makine ve teçhizatların paylaşılmasını veya birlikte kullanılmasını içerir.

1.3.3. Sosyal Desteği Açıklayan Modeller

Sosyal desteğin işlevini açıklamaya çalışan iki farklı kuramsal model bulunmaktadır. Bunlardan ilki Temel Etki Modelidir. Bu modele göre sosyal destek ve bireylerin sağlığı doğrudan birbiriyle ilişkilidir. Sosyal destek kaynaklarına sahip olan bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları daha yüksek olmaktadır. Buna karşın çeşitli sosyal destek kaynaklarından mahrum kalan bireylerde ise fiziksel ve ruhsal sağlıkta bozulmalar meydana gelmektedir. Sosyal desteğin işlevini açıklamaya çalışan bir diğer model ise Tampon Etki Modelidir. Bu modele göre sosyal destek bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklar karşısında hissettikleri stres ve kaygı seviyesini azaltma işlevi görmektedir. Dolayısıyla sosyal destek kaynaklarına sahip olan bireyler, bu kaynaklardan mahrum kalan bireylere nazaran olumsuz olaylardan daha az etkilenmekte ve problem çözümünde etkili olmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

Sosyal destek kavramının kuramsal temellerine baktığımızda Kurt Lewin'in "Alan Kuramı ve Davranış Tanımına" dayandığını görürüz. Bu kurama göre davranışların meydana geldiği ve değişim gösterdiği bağlam, sosyal çevre bağlamıdır. Bireyin sosyal ve psikolojik çevresinde birtakım değişiklikler yapmak psikolojik davranışlarının da değişmesini sağlar; bireyin psikolojik sağlığına zarar veren olumsuz duygulara neden olan birtakım negatif davranışlar azalırken olumlu ve yeni davranışların gelişmesi mümkün hale gelir (Brug, van Lenthe ve Kremers, (2006).

Johnson ve Saranson'a (1979) göre ise kişinin güvene dayalı ilişkiler kurması ve bu ilişkiyel bağlam içerisinde ihtiyaç duyduğu sosyal kaynaklara ulaşabilmesi sosyal destek olarak ifade edilmektedir (Johnson ve Saranson, 1979; Banaz, 1992'den alıntılanmıştır).

1.3.4. Sosyal Destekle İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatürde sosyal destek ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin incelendiği bazı çalışmalara bu bölümde yer verilmektedir. Wetzel, (2007) 186 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada bireylerin algıladıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Wang ve Castañeda-Sound'un (2008) yaptığı çalışmada bireylerin aileden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin yaşam doyumları ile pozitif ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Chao (2012) yaptığı çalışmada bireylerin aileden, arkadaştan ve özel bir kişiden algıladıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Sosyal destek üzerine yapılan bazı çalışmalarda kişilerarası ilişkiler, yalnızlık, arkadaşlık ilişkileri gibi birtakım olguları etkilediği görülmüştür. Örneğin Ünsar ve meslektaşları (2009) öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada aile desteği yüksek olan öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinin de iyi olduğu ve olumlu yansıdığı bulunmuştur. Sosyal destekle yalnızlık arasında da ilişkinin gösterildiği çalışmalar mevcuttur. Örneğin Yılmaz ve meslektaşları (2008) yaptıkları çalışmada yalnızlıkla sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu ve bireylerin deneyimlediği sosyal destek düzeyi artıkça yalnızlık düzeyinin de azaldığı göstermiştir. Yine Akın (2008) tarafından yapılan çalışmada bireylerin algıladığı sosyal destek düzeyi artıkça yaşama olan bağlılıkları artmakta, yalnızlık deneyimleri azalmaktadır. Dolayısıyla yaşamdan doyum alma, iyi oluş, tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurma bireylerin algıladığı sosyal destekle ilişkilidir.

1987 yılında yapılan bir çalışmada, katılımcıların kaygı ve depresyon düzeyleri ile algıladıkları sosyal destekle arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Saranson, Saranson, Shearin ve Pierce, 1987). Ullah (2017) yaptığı çalışmasında algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını incelemiş ve ulaştığı sonuçlara göre katılımcıların algıladıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %34'ünü açıkladığını bulmuştur.

Sosyal destek bir yandan bireylerin bir yandan güvene dayalı ilişkiler içerisinde doyum aldıkları deneyimler yaşamalarına, yaşamda karşılaştıkları zorluklarla

m¼cadele edebilme, sorunlarla baş edebilme, kendilerini gerçekleştirebilme yolunda ilerleyebilmelerini sağlarken bir yandan da fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyucu bir nitelik de g¼stermektedir. Bireyin sahip olduğu sosyal destek sadece sorunlarla etkili baş etmesini sağlamakla kalmaz aynı zamanda psikolojik ve fiziksel hastalık riskini de azaltır (Patterson, 1992; Pengilly ve Dowd, 2000). Bu noktada deneyimlenen sosyal desteğin hem yaşam g¼l¼klerinin ele alınmasında bireyi etkili olmasını, sevgiyi, şefkati, saygıyı, aidiyet duygusunu, zihinsel, maddi ve duygusal desteği hissetmesini hem de stres verici yaşam olaylarının yarattığı psikolojik zararlardan korunmalarını sağlar (Sorias, 1988).

1.4. DUYGUSAL D¼ZENLEME

1.4.1. Duyguların İşlevi

İnsanoğlunun en temel bileşenlerinden biri duygulardır. Duygular, bireylerin hayatlarının devamını sağlayabilmeleri ve doğuştan gelen fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli olan davranış eğilimlerini yaratan ¼nemli bilgi kaynakları olarak g¼r¼lmektedir (Greenberg, 2011). Bu açıdan bireylerin duyguları kritik bilgi kaynakları olarak kullanıp ihtiyaçlarını gidermek için harekete geçebilmeleri ancak duygusal deneyimlerini fark etmeleri, duygularının farkında olmaları, bu duyguları d¼zenleyebilmeleri gerekmektedir (Greenberg, 2011).

Son zamanlarda duygu d¼zenlemesi ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda ¼zellikle n¼robiyolojik çalışmaların oldukça arttığını g¼r¼yoruz. Bu çalışmalara g¼re duygusal d¼zenleme bebekle anne arasında yaşanan karşılıklı ilişki bağlamında gelişen n¼robiyolojik temellere dayanan bir kapasitedir. Çocuklar, duygularını yatıştırabilme kapasitelerini onlara bakım veren kişiyle kurmuş oldukları yatıştırıcı ve rahatlatıcı ilişki bağlamında geliştirebilirler (Schore, 2015).

Duyguların d¼zenlenmesi, kişi tarafından hissedilen duyguların ve hislerin fark edilmesini, tanımlanmasını, kabullenilmesini gerektirir. Bir duygunun nasıl deneyimlendiği, yoğunluğu ve şiddeti, nasıl ifade edileceği ve nasıl anlamlandırılacağı duygusal d¼zenlemeyi ifade eder (Gratz ve Roemer, 2004; Gross, 1998).

Gross (1998) da bir duygunun deneyimlenme s¼resini, ne kadar s¼receęini, nasıl ifade edileceğini içeren s¼reci duygusal d¼zenleme s¼reci olarak

tanımlamaktadır. Dolayısıyla duygusal düzenlemenin aslında çok çeşitli katmanları içeren ve farklı işleme düzeyleri olan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirebiliriz (Gratz ve Roemer, 2004). Duygusal düzenleme sadece bir duygunun geçmesini bekleyerek o duygunun azalmasını sağlamak değildir; o duygunun anlamının değerlendirilmesi, karşılıklı ilişki bağlamında niteliğinin ve işlevinin değerlendirilmesi ve yeni duyguların üretilmesini gerektiren çok yönlü bir süreçtir (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Son yıllarda duygusal düzenleme üzerine çok yoğun çalışmalar yapıldığını görüyoruz ancak bu çalışmalar genelde bireyin duygusal düzenleme noktasında içsel kaynaklarına daha fazla odaklanan çalışmalardır. Bu konuyla ilgili olarak bireyin sahip olduğu dışsal kaynaklar ve kişilerarası ilişkinin deneyimlendiği süreçlere de odaklanmak gerekmektedir. Çünkü duygusal düzenleme, duyguların yatıştırılması, kişilerarası ilişkilerde deneyimlenen karşıdaki insanın rahatlatılması ve duygularının yatıştırılması süreçlerini etkilemektedir (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Kişilerarası ilişkileri etkileyen en önemli öğelerden biri etkileşimde bulunan bireylerin duygularını yatıştırabilme, karşıdaki insanın duygusunu yatıştırabilme ve rahatlatabilme becerisidir (Hay, 2017). Duygu düzenlemesi sadece duyguların yatıştırılması değil aynı zamanda içsel duyumların ve hislerin de yatıştırılması, içsel bir öz düzenlemeyle de ilişkilidir (Hofmann, 2014)

Duygu düzenlemesinin aynı zamanda duygusal zekayla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur; duygusal zekası yüksek olan bireyler hem kendilerinin hem de ilişki kurdukları bireylerin duygularını düzenleme becerilerine sahiptir (Akçay ve Çoruk, 2012). Dolayısıyla duygusal zekası yüksek olan bireylerin bu becerileri sayesinde diğerleriyle daha fazla iletişime geçebildiklerini söyleyebiliriz (Erdoğdu, 2008). Duygusal düzenleme becerilerine sahip olan bireyler kendi duygularını yatıştırıp uygun bir şekilde bu duyguları tanımlama ve ifade etme yetisi gösterirler (İşmen, 2004). Bu da sosyal becerilerinin daha iyi olduğu anlamına gelir (Kılıç ve ark., 2007).

Daha önce de belirttiğimiz gibi duygular bireyleri harekete geçiren ve karşılaştıkları yaşam olaylarına uygun tepkiler vermeleri için onlara bilgi veren doğuştan gelen bilgi kaynaklarıdır. Buna göre duyguların iki fonksiyonu vardır.

Duygunun fonksiyonlarından biri kişiyi harekete geçirmesi ve uygun davranış eğilimini yaratmasıdır; kişi bu sayede ihtiyaçlarını giderebilir. Bu duygunun yönlendirici fonksiyonudur. Bir diğeri ise değerlendirici işlevidir. Duygular bireylerin yaşamlarındaki olayları onlar için anlam ve değeri hakkında bilgi veren değerlendirici bir fonksiyon da görmektedir. Buna göre kişi nahoş birtakım duygularında kaçınmak ve belirli duyguları yaşamak üzere bir meyil gösterir (Aktaş, 2017; Karaçay, 2018). Olumsuz bir duygu hissettiğimizde bu duygudan kaçınma eğilimi gösterir ve iyi hissetmeye meylederiz; dolayısıyla nahoş duygulardan uzaklaşmayı arzularken bizi iyi hissettiren duyguların yoğunluğunu artırmayı ve bu duyguları sürdürmeyi arzularız (Werner ve Gross, 2010).

1.4.2. Duygu Düzenleme Kapasitesi

İnsanların yakınlık, bağlanma, bireyleşme gibi doğuştan gelen birtakım ihtiyaçlarını karşılamaları için duygularını düzenleyebilme kapasitelerinin gelişmesi gerekir (Greenberg, 2011). Bireyin ihtiyacına erişebilmesi, sosyal beklentilere uygun davranışlar sergilemesi, kendisi ve diğerleri için olumsuz sonuçlara yol açabilecek davranışlardan kaçınabilmesi için duygularını düzenleyebilmesi gerekmektedir. Sonuç olarak belirtmek gerekirse insanoğlu nahoş duygulardan kaçınma ve iyi hissetme prensibine uygun bir şekilde duygularını düzenlemeye güdülenir (Niedenthal ve ark., 2006; Greenberg, 2011).

Bireyler duygusal düzenleme ile kendilerine acı veren birtakım duyguları daha az acı verici bir hale getirmeye çalışarak duygularını yatıştırmaya ve kendisini rahatlatmaya çalışır (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Bireyler bunu hem zihinsel birtakım yollarla hem de davranışsal yollarla gerçekleştirmeye çalışırlar (Gross, 1998; Thompson, 2008). Bireyler hem kendilerine iyi hissettiren hem de acı veren duygularını düzenler (Gross ve Munoz, 1995). Bireylere iyi hissettiren olumlu duyguların aşırı yoğunluğu ve şiddeti de kişinin duygularını düzenlemesini gerektirir. Çünkü duyguların aşırı yoğun ve şiddetli olması kişinin çevresine uygun tepkiler vermesini ve ihtiyacını gidermesini sağlamaz. Aynı zamanda aşırı yoğun duyguların bilişsel düzlemde anlamlandırılması ve yaşantının bireyin kişisel öyküsüne eklemlenmesi mümkün olmayacaktır. Dolayısıyla çok yoğun tepkiler düzenlemeye tabi tutulmalıdır (Greenberg, 2011).

Duygu düzenleme becerileri, çocuğun erken gelişim dönemlerinde kendisine bakım veren önemli ötekinin, çocuğa acı veren veya heyecan veren duygularını yatıştırabilme ve rahatlatabilme kapasitesini içselleştirmesiyle kazanılır. Erken gelişim dönemlerinde bakım verenle karşılıklı ilişki bağlamında çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanması, duygularını yatıştırılması ve rahatlatılması sonucunda çocuk, ebeveyninin bu rahatlatma ve yatıştırma davranışlarını içselleştirir ve daha sonra bir başkasına ihtiyaç duymadan kendi duygularını düzenleyebilme yani öz düzenleme ve öz yatıştırma kapasitesine erişir (Schore, 2015; Greenberg, 2015).

Konuyla ilgili bazı araştırmalara baktığımızda duygu düzenleme becerilerinin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğunu gösteren bazı araştırmaları görürüz. Örneğin Demireğen (2019) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada erkeklerin kızlara oranlara duygusal düzenleme kapasitelerinin daha yüksek olduğunu gözlemiştir. Okul öncesi çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada ise duygusal düzenleme becerileri açısından cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017; Carlson ve Wang, 2007). Duygusal düzenleme konusunda cinsiyete göre bir farklılık olup olmadığı konusunda net bir değerlendirme yapmak mümkün görünmemektedir. Greenberg'in (2015) yaptığı çalışmalara baktığımızda ise en azından iki farklı cinsiyet açısından şu şekilde bir karşılaştırma olabileceğini görüyoruz; kadınlar, acı veren duygularını daha ziyade utanç ve suçluluk duygusuyla erkekler ise daha fazla öfke deneyimleyerek ifade etmektedir.

1.4.3. Duygusal Düzenleme Süreci

Thompson (2008), duyguların düzenlenmesi sürecini uyarılmayı sürdürme, geliştirme, duyguyu engelleme ve bastırma olarak açıklamaktadır. Bu sayede kişi duygulardan etkilenme düzeyini artırır veya azaltır. Bunun sonucunda da kişi, gerekli davranış eğilimini hayata geçirir, çevresine uygun tepkiler verebilir (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Greenberg'e göre (2011) ise duygusal düzenleme süreci şu adımları takip eder; duygunun fark edilmesi, duygunun tanımlanması, ifade edilmesi, deneyimlenmesi ve anlamlandırılmasıdır. Duygusal düzenleme süreci tüm bu adımların hepsinin deneyimlenmesini gerektirir. Bu adımlardan birinin eksik olması veya yeterli düzeyde olmaması duyguların yeterli ölçüde işlemlenememesi anlamına gelir (Greenberg, 2011). Kişi duygularını düzenlemeyi öğrendikçe ve yeni duyguları

deneyimledikçe duygusal tepkilerini de kendi amaçları doğrultusunda ihtiyaçlarını giderecek şekilde değerlendirir, hayata geçirir ve davranışlarını düzenler (Thompson, 2008).

Duygu düzenleme sürecini açıklayan bir diğer model Gross (1998) tarafından öne sürülen modeldir. Bu model duygusal düzenleme sürecini tanımlamaya yönelik bir süreç modelidir. Bu modele göre duygusal düzenleme süreci şunları kapsar; durum seçimi (situation selection), durum değiştirme (situation modification), dikkatin odaklanması (attentional deployment), bilişsel değişim (cognitive change) ve tepki düzenleme (response modulation). Durum seçimi daha ziyade algılama süreciyle ilişkilidir, bir duyguyu yaratan herhangi bir olayın veya durumun algılanması sürecini ifade eder. Durumun değiştirilmesi, algılanan olayla ilgili birtakım düzenlemelerin yapıldığı süreçtir. Dikkatin odaklanması da yine duygunun değiştirilmesi veya duygunun etkisinin azaltılması için düzenlenen süreci ifade eder. Nihayetinde bilişsel bir değişimle birlikte duygusal tepkinin de değiştirildiği süreç tamamlanmış olur (Gross ve Thompson, 2007).

Duygusal düzenlemede yetersizlik bireylerin çevrelerine adaptasyonu bozar, ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik davranış eğilimlerinin ortaya çıkmamasına ve bu nedenle de bireylerin doğuştan gelen ihtiyaçlarını giderememelerine neden olur. Acı veren duygularının farkında olmayan ve bu duyguları deneyimlemekten kaçınma reaksiyonu gösteren bireyler duygularını düzenleyemez ve kişilerarası ilişki bağlamında ihtiyaçlarını gideremez. Örneğin birini kaybetmenin yaratmış olduğu üzüntü duygusunu fark etmeyen ve bu üzüntü duygusunu öfke duygusuyla kapatan bireyler yeniden bir ilişki deneyimleme, birine bağlanma ve yakınlık kurma ihtiyacını gidermeye yönelik davranışlarda bulunamaz. Bu nedenle de yakınlık kurma ihtiyacını gideremez ve daha fazla olumsuz duygu deneyimlemeye başlar (Greenberg, 2011). Dolayısıyla duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireyler, ruh sağlığı açısından olumsuz nitelik gösterebilecek birtakım algı, deneyim ve hisler içerisinde kalır (Linehan, 1993; Sheppes, Suri ve Gross, 2015).

Greenberg'e göre duygu düzenleme süreci duygunun deneyimlenmesi yoluyla gerçekleştirilir. Acı veren bir duygudan kaçınmamak ve duygunun deneyimlenmesine izin vermek, o duygunun yatıştırılmasına ve bize verdiği bilginin fark edilmesine

vesile olur. Böylelikle duygunun bize göstermek istediği ihtiyacın da farkına varmış oluruz. Bu sayede duygularımız düzenler ve kişilerarası ihtiyaçlarımızı giderebilecek bir noktaya gelebiliriz (Greenberg, 2011). Bireyler ancak ve ancak duygusal deneyimlerini yaşamaya izin verirler ve kabullenirlerse duygularını düzenleyebilirler; akabinde yaşadıkları yeni duygu bireyleri için düzeltici bir duygusal deneyim olarak yaşanır, düzeltici yeni duygusal deneyimler bireylerin çevrelerine daha adaptif duygusal tepkiler verebilmelerini sağlar (Greenberg, 2011).

Duygusal düzenleme sadece içsel süreçlerin deneyimlenmesi yoluyla değil aynı zamanda kişilerarası süreçler (dışsal süreçler) bağlamında da gerçekleşir. yine Greenberg'in (2011) bulgularıyla bütünleştirecek olursak kişilerarası alanda yaşanan düzeltici duygusal deneyimler bireylerin duygularını düzenleme becerisi gösterebilirler (Thompson, 1994).

Leahy, Tirsch ve Napolitano (2011) duygular ancak orta şiddette deneyimlenirse gerekli olan davranış eğilimleri yaratabileceğini ifade eder. Eğer bireyler kendilerine sıkıntı veren duygularını ve bu duygularının yoğunluğunu azaltabilirse, duygularının etkisini azaltabilirse duygularını yatıştırabilir veya bazı duyguların sürdürülmesini sağlayabilir. Dolayısıyla duyguların ne çok az ne de aşırı yoğunlukta hissedilmesi kişiyi ihtiyacına götüren duygusal tepkileri vermesini sağlayacaktır.

Son olarak bir noktaya yeniden değinmemizde fayda olacaktır; duygu düzenlemesi bir duygunun sadece geçmesini bekleyerek etkisinin azalmasını sağlamak değildir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Duygu düzenlemesi bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olay, durum ve kişilerle ilişkilerinde hissettikleri duyguların kendilerine verdiği mesajı anlamaları, duygunun yoğunluğunu o duyguyu fark ederek, tanımlayarak, kabullenerek, ifade ederek ve deneyimleyerek ve nihayetinde o duyguyu anlamlandırarak adaptif duygusal tepkiyi verebilmesidir. Kişiler ancak bu şekilde doğuştan getirdikleri duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek gerekli davranış eğilimlerini hayata geçirebilir ve doyum veren bir yaşam sürdürebilirler (Greenberg, 2011).

1.5. EMPATİ

1.5.1. Empatinin Tanımı ve Tarihçesi

İnsan ilişkilerinde en temel öğelerden biri empatidir. Empati, kişilerarası ilişkinin niteliğini ve gidişatını belirleyen belki de en temel bileşendir (Rogers, 1975). Klinik alanda bütün terapi ekollerinde terapötik ilişkinin sahip olması gereken en temel nitelik empatik olmasıdır. Bu görüş, bütün terapi ekollerinde benimsenen bir görüştür; ideal terapist, empatik terapisttir (Rogers, 1975). Raskin ve Rogers (2005), kişinin kendi bakış açısından uzaklaşarak mümkün olduğunca en duyarlı şekilde diğerinin duygu dünyasını anlamaya çalışarak empati kurmayı, bir terapistin en önemli yönü olarak tanımlar.

Empatinin net bir tanımı yapmak zor olabilir. Literatüre baktığımızda farklı yazar ve kuramcılar empatiyi tanımlamaya çalışmış ve zaman zaman da empatiye yükledikleri anlamda birtakım değişikliklere gitmişlerdir. Ancak literatürde empatiyi tanımlamaya yönelik çeşitli araştırmalara bakacak olursak empatinin, kendisini bir başkasının yerine koyarak duygularını, hislerini, düşünce ve anlam dünyasını anlamak ve buna uygun tepkiler verebilmek olarak tanımlanabilir (Ersoy ve Köşker, 2016). Kişilerarası ilişkilerin empatiye dayalı bir bağlamda yürütülmesi ve karşılıklı olarak bireylerin birbirlerini anlamada empatik yaklaşımlar ilişkilerin devamı ve sağlıklı bir nitelik göstermesi bakımından önemlidir (Pişkin, 1989).

Bazı araştırmacılar empatiyi, bireyin ilişki kurduğu kişinin belirli olan bir duygusunu anlama ve bu duyguya uygun duygusal tepki verebilmesi olarak tanımlamaktadır. Rogers'a (1975) göre ise empati, kişilerarası iletişimde bir var olma biçimidir; kişinin kendisini diğerinin yerine koyarak onun hissiyatını anlaması ve bu durumu ona çeşitli uygun tepkiler ve ifadelerle iletmesidir (Rogers, 1975 ve 1983). Empatinin en önemli niteliğinden biri kişinin kendi önyargılarını, fikirlerini ve değerlerini bir kenara bırakarak herhangi bir önyargıya kapılmadan onu anlamaya çalışması; olaylara onun gözünden bakabilmesidir. Buna göre empatinin daha fenomenolojik bir nitelik ihtiva ettiğini belirtebiliriz. Belirginleştirmemiz gerekirse empatinin iki farklı yönü bünyesinde barındırdığını söyleyebiliriz. Bunlardan ilki kişinin duygularını ve hislerini anlamak ve bunu ona iletme yani uygun tepkiyi verebilmektir (Voltan-Acar, 1989). Dolayısıyla sağlıklı ve sürdürülebilir bir kişilerarası etkileşim için bireylerin empatik yanıtlar verebilmesi, empatik düzlemde karşılıklı

anlayış ve kabullenmeye dayalı bir iletişim kurulabilmesi gerekir. Bireylerin birbirlerini anlamaları ancak empati aracılığıyla mümkün olmaktadır.

Ülkemizde kişilerarası iletişim alanında detaylı incelemeler yapan Dökmen'in (1990) tanımlamasına değinecek olursak empati, kişinin etkileşim içinde olduğu bireyin yerine kendisini koyarak deneyimlediği olayları onun gözünden algılamaya çalışmak, hissedebilmek ve uygun bir şekilde tepki verebilmektir. Tüm bunları değerlendirdiğimizde empati kavramının içinde çok farklı boyutları barındıran çok yönlü bir kavram olduğunu söyleyebiliriz (Davis, 1983).

Bireyler, ancak empatinin hakim olduğu kişilerarası ilişkilerde kendi içsel dünyalarını keşfedebilirler; empatik nitelik taşıyan ilişkiler, bireyi duygusal deneyimlerini hissedilen an esnasında anlamlandırmasına ve bu sayede bireyi öz keşfe, kendini anlama süreçlerine götürür (Strupp, 1973; Kurtz ve Grummon, 1972).

1.5.2. Empatiyi Açıklayan Kuramlar

Rogers 1957'lerde empati kavramını açıklarken aşağıdaki tanımlamayı kullanmıştır:

"Empati veya empatik duruş/empatik hal, bir diğerinin duygularını ve anlam dünyasını kendimizi onun yerine koyarak anlamaya çalışmaktır. Bunun anlamı şudur; empati, bir diğerinin acısını veya neşesini hissedebilmektir ancak bunu yaparken kişi, onun yerindeymiş gibi olduğuna dair farkındalığını yitirmez. Eğer ilişkideki bu yerindeymiş gibi algı ve nitelik değişirse bu, empati değil özdeşim olarak düşünülmelidir." (Rogers, 1975, 5(2), 2-10).

Rogers, (1975) çalışmalarının başlarında yukarıda belirttiğimiz gibi empatik duruş/empatik hal olarak tanımladığı kavramı daha sonra empatik bir var oluş biçimi şeklinde değiştirmiştir. Empati bir hal veya durumu ifade etmekten ziyade bir süreci ifade eder. Kişilerarası ilişkilerde bir diğeriyle birlikte olma süreci olarak adlandırılan empatinin birden fazla bileşeni vardır. Empati, karşıdakini öznel algısal dünyasını algılayabilmeyi, anda kalabilmeyi, kişinin hislerine karşı duyarlı olabilmeyi ve bir akış içerisinde kişinin hissedilen anlamlarını değiştirebilmeyi içerir. Herhangi bir yargılama, eleştirme yapmadan önyargıdan uzak bir şekilde diğerinin duygu dünyasına eşlik etmeyi gerektirir. Kişilerarası ilişkide bireyin akıl içerisinde hissettiği ve

deneyimlediği duygularına odaklanarak o duyguların muhtemel anlamlarını kişinin dikkatine getirir (Rogers, 1975).

1.6. AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, bireylerin psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeylerinin, algılanan sosyal destek, empatik eğilim ve duygusal düzenleme açısından incelenmesidir.

Bu çalışmada incelenmek istenen hipotezler aşağıda sunulmaktadır:

H1: Bireyin algıladığı sosyal destek, empatik eğilim ve duygusal düzenleme psikolojik iyi oluşu yordamaktadır.

H2: Algılanan sosyal destek, empatik eğilim ve duygusal düzenleme düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır.

H3: Algılanan sosyal destek, empatik eğilim ve duygusal düzenleme genel kaygı düzeyini etkilemektedir.

H4: Bireyin algıladığı sosyal destek, empatik eğilim ve duygusal düzenleme düzeyi arttıkça genel kaygı düzeyi azalmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmaya 223 kadın (% 74,3) 77 erkek (% 25,7) olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin yaşları 15 ile 64 yaş arasında değişmektedir. Katılımcıların % 48'i (n = 144) evli, % 52'si (n = 156) bekaardır. Lise ve altında eğitim alan katılımcılar çalışmanın % 26'sını (n = 78), üniversite eğitimi alanlar % 64'ünü (n = 192), yüksek lisans ve doktora eğitimi alanlar ise %10'unu (n = 30) oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini gelişigüzel örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan kaygı değişkenini incelerken içinde bulunmuş olduğumuz pandemi sürecindeki kaygıdan ayrıştırılması gerektiği düşünülerek katılımcılara COVID-19 Anksiyete Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Katılımcıların kendilerinin ve ailelerindeki herhangi birinin COVID-19 hastalığı geçirip geçirmediikleri sorusu yöneltilmiştir. Buna göre katılımcıların % 24'ü (n = 72) COVID-19 hastalığı geçirmiş, % 76'sı (n = 228) ise bu hastalığı geçirmemiştir. Katılımcıların % 45'inin (n = 135) ailesinde en az bir kişi COVID-19 hastalığı geçirmiş, % 55'i (165) ise bu hastalığı geçirmemiştir.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel veri formu on sorudan oluşmaktadır. Kişisel veri formunda bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, eğitim durumu, bireyin ailesi ve kendisinde COVID-19 hastalığına yakalanma durumu, medeni durum, ve yaşanan bölge ile ilgili bilgiler toplanmıştır. Bu sorular, bireylerin kişisel özellikleri hakkında bilgi edinmek ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekle, bireylerin öz yeterlik algıları ile anlamlı ve amaçlı bir hayat sürme ve olumlu hisler

gibi deneyimleri ölçülebilmektedir. Ölçek Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri “1” “Kesinlikle katılmıyorum” ile “7” “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde 1-7 arasında bir değer verilerek doldurulmaktadır. Ölçekteki bütün maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin yüksek psikolojik kaynaklara ve güce sahip olduğunu ve manidar bir yaşama sahip olma anlayışına eriştiğini göstermektedir.

Telef (2013) tarafından 529 öğretmen adayı üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları arasında dilsel eşdeğerlik çalışmasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu gösterilmiştir. Bu açıdan ölçeğin dilsel eşdeğerlik açısından oldukça yeterli olduğu belirtilebilir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,54 ile 0,76 arasında hesaplanmıştır.

2.2.3. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Lee (2020) tarafından geliştirilen COVID-19 hastalığı ile ilişkili olabilecek fonksiyonel olmayan kaygı vakalarını incelemek için geliştirilmiştir. Ölçek 5 soru ve tek boyuttan oluşan beşli likert türünde bir ölçektir. Ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçek maddeleri “0” “hiçbir zaman”, “1” “Nadir, bir veya iki günden az”, “2” “Birkaç gün”, “3” “7 günden fazla” ve “4” “son iki haftada neredeyse her gün” olmak üzere 0 ile 4 puan arasında bir puan değeri alır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 20 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puanlar kaygı düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Biçer, Çakmak, Demir ve Kurt (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,832 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, orijinal formu Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin öznel değerlendirmesini ölçmektedir (Zimet ve ark. 1988). Ölçek maddeleri “1” “Kesinlikle evet” ile “7”

“Kesinlikle hayır” şeklinde 1-7 arasında bir değer verilerek doldurulmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından elde edilen puanlar 4 ile 28 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanı ise alt boyutlardan elde edilen puanların toplanmasıyla elde edilir. Buna göre ölçekten alınabilecek toplam en düşük puan 12, en yüksek puan 84’tür. Ölçekten alınan yüksek puan, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu anlamında yorumlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik değerlerinin 0,80 ile 0,90 arasında değiştiği ve tüm ölçek ve alt ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde tutarlılık gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği açısından yapılan analizler sonucunda karşılaştırılan diğer ölçeklerin alt ölçekleriyle benzer kavramları ölçtüğü ve pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısına yönelik yapılan analizler sonucunda, ölçek maddelerinin kümülatif olarak toplam varyansın yüzde 75’ini açıkladığı gösterilmiştir.

2.2.5. Empatik Eğilim Ölçeği

Empatik Eğilim Ölçeği, Dökmen (1988) tarafından bireylerin günlük yaşamda empati kurma becerilerini ölçmeye yönelik olarak yeni bir empati ölçme modeli geliştirmek amacıyla oluşturulmuştur. Empatik Eğilim Ölçeği, 20 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri “1” “Tamamen aykırı” ile “5” “Tamamen uygun” şeklinde 1-5 arasında bir değer verilerek doldurulmaktadır. Ölçekteki bazı maddeler, bireylerin her bir maddeye evet deme eğilimlerini azaltmak için olumsuz olacak şekilde yazılmıştır. Buna göre üçüncü, altıncı, yedinci, sekizinci, on birinci, on ikinci, on üçüncü ve on beşinci maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir; alınan yüksek puan, empatik eğilimin yüksek olduğu, düşük puan ise empatik eğilimin yetersiz olduğu anlamına gelecek şekilde yorumlanmaktadır (Dökmen, 1988). Ölçeğin güvenirliğine yönelik yapılan analizler sonucunda ölçeğin güvenirliğinin 0,82’i olduğu gösterilmiştir; Conbach Alfa katsayısı ise 0,73 olarak tespit edilmiştir (Dökmen, 1988). Ölçeğin geçerlik çalışmasında 24 kişilik bir gruba Edwards Kişisel Tercih Envanterinin ‘Duyguları Anlama’ alt boyutunu ölçen alt ölçeği uygulanmış ve benzer ölçek katsayısı 0,68 olarak tespit edilmiştir.

2.2.6. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından geliştirilmiştir; ölçek, DSM III-R’de Kaygı Bozuklukları kategorisi altında tanımlanan kaygının fiziksel, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç farklı boyutundaki belirtileri ölçmektedir. 21 maddeden oluşan ölçek, 0-63 arasında bir puan değeri almaktadır. Bireyler ölçekte yer alan kaygı belirtilerinin kendilerini ne derece rahatsız ettiğini 0 ile 3 arasında bir puan değeri vererek değerlendirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kaygı düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Avcı (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin yapılan analizler sonucunda iç tutarlık katsayısının 0,94 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin bir hafta arayla yapılan test tekrar test analizleri sonucunda ise güvenilirlik katsayısı 0,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları incelendiğinde ise kaygı bozukluğu tanısı alan bireyler ile kaygı bozukluğu tanısı almayan bireyler arasında kaygı düzeylerinin anlamlı ölçüde farklı olduğu ve ölçeğin, ölçmeyi hedeflediği faktörü etkili şekilde ölçtüğü gösterilmiştir.

2.2.7. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği

Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilen Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, duyguları düzenleme, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma, duyguları anlama, duyguları algılama olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 32 madde bulunmaktadır. Ölçek maddeleri “1” “Hiç emin değilim” ile “5” “Kesinlikle eminim” şeklinde 1-5 arasında bir değer verilerek doldurulmaktadır. Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından Türkçe uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamada iç tutarlık katsayıları ve test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeğin toplamına ait Cronbach alfa katsayısı 0,93 olarak tespit edilmiştir. Tüm alt boyutların iç tutarlık katsayıları da 0,70’in üzerindedir. Madde analizi çalışmalarında ise madde yüklerinin tümünün 0,30’dan yüksek olduğu ve dolayısıyla maddelerin ölçmesi beklenen faktörün altında yer almak için gereken niteliği taşıdığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak Duygusal Öz Yeterlik Ölçeğinin hem dört alt boyutunun hem de tek boyut olarak bireysel ve grup uygulamalarında geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu gösterilmiştir. Buna göre ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin ölçülmesi beklenen ilgili alanda kendini yeterli

gördüğü, düşük puanların ise bireyin ilgili alanda kendisini yetersiz olarak algıladığı şeklinde yorumlanabilmektedir.

2.3. UYGULAMA

Bu çalışmada gelişigüzel örnekleme yöntemi ile anket formu katılımcılara uygulanmıştır. Veri toplama ölçekleri katılımcıların tamamına yüz yüze olacak şekilde elden teslim edilerek uygulanmış, online anket formu kullanılmamıştır. Kişisel bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, -19 Kaygı Ölçeği Kısa Formu, Empatik Eğilim Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği gönüllülük esasına dayanılarak ve katılımcılara gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmasına özen gösterilmiştir. Verilerin toplama işlemi Şubat-Nisan 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş ve oluşturulan anket formları FSMVÜ Etik Kurulu'na sunularak gerekli onay alınmıştır.

Bu çalışmada karıştırıcı değişken olduğu düşünüldüğü için COVID-19 Kaygı Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Ölçekten elde edilen puanlar incelendiğinde katılımcıların 4'ünün COVID-19 hastalığı kaygısı yaşadığı bulunmuştur. Bu dört gözlemin genel kaygıyı etkileyeceği düşünüldüğü için dört gözlem çalışmadan çıkarılarak COVID-19 hastalığına ilişkin kaygının etkisi dışlanmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Bu araştırmada COVID-19 salgını sürecinde, psikolojik iyi oluşlarının ve kaygı düzeylerinin; duygusal düzenleme, empati, algılanan sosyal destek ve bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilgili değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin verilerin betimleyici istatistik değerleri açıklanmıştır. Çalışmada bağımlı değişkenler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmış, bağımsız değişkenler için Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği (Duyguları düzenleme, Duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, Duyguları anlama ve Duyguları algılama), Empatik Eğilim Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek (Aile, Arkadaş ve Aile ve arkadaş dışındaki kişiler) için güvenirlilik katsayıları, ölçeklerin toplam puanlarının betimleyici istatistik değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uygun olup olmadığının

belirlenmesi için dikkate alınan eğiklik-basıklık değerleri, histogram ve kutu grafikleri, çeyrekler arası aralık, ortalama, mod ve medyan gibi değerlerine bakılmıştır. Buna göre tüm ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği varsayılarak analize parametrik testlerin uygulanmasıyla devam edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeyinin değişkenlerle arasındaki ilişkinin incelenmesi için ayrı ayrı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ardından Psikolojik iyi oluş ve kaygının yordanmasında bağımsız değişkenlerin etkisini görmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri kurulmuştur.

2.5. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, asgari ücrete göre gelir durumu ve yaşanan yer açısından incelenmiş ve ilgili değişkenlere ait betimleyici bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerinin Betimleyici Analiz Bilgileri

Değişken	Kategori	n	%
Yaş	15-24 yaş	95	31,7
	25-44 yaş	136	45,3
	45-64 yaş	69	23,0
Cinsiyet	Kadın	223	74,3
	Erkek	77	25,7
Eğitim Düzeyi	İlkokul-Ortaokul-Lise	78	26,0
	Üniversite	192	64,0
	Yüksek lisans-Doktora	30	10,0
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	116	38,7
	Özel Sektörde Çalışıyorum	115	38,3
	Kamu Sektöründe Çalışıyorum	69	23,0
Asgari Ücrete Göre Gelir Durumu	Düşük	99	33,0
	Orta	134	44,7
	Yüksek	67	22,3
Yaşanılan Yer	Köy-Kasaba-İlçe	144	48,0
	Şehir-Büyükşehir	156	52,0
Medeni Durum	Evli	144	48,0
	Bekar	156	52,0
	Toplam	300	100,0

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, araştırmanın katılımcılarının yaşlarının 15 ile 64 arasında değiştiği, gruplanarak incelendiğinde ise %31,7'sinin 15-24 yaş aralığında olduğu, %45,3'ünün 25-44 yaş aralığında ve %23'ünün ise 45-64 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %74,3'ü, (223 kişi) kadın, %25,7'si (77 kişi) erkektir. Katılımcıların %26'sı ilkokul-ortaokul-lise mezunuyken, %64'ü üniversite ve %10'u yüksek lisans-doktora mezunudur.

Katılımcıların çalışma durumu ve asgari ücrete göre gelir durumları incelenmiş ve buna göre %38,7'sinin çalışmadığı, %38,3'ünün özel sektörde çalıştığı ve %23'ünün de kamu sektöründe çalıştığı görülmektedir. Katılımcıların asgari ücrete göre gelir durumlarına yönelik öznel değerlendirmelerine göre %33'ü düşük, %44,7'si orta ve %22,3'ü yüksek gelir düzeyine sahiptir.

Araştırmaya katılan katılımcıların %48'inin köy-kasaba-ilçede yaşadığı ve %52'sinin ise şehir-büyükşehirde ikamet ettikleri görülmektedir.

Katılımcıların ve ailelerinden herhangi birinin COVID-19 hastalığına yakalanma durumuna ilişkin veriler incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 2.'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların ve Aile Bireylerinden Herhangi Birinin COVID-19 Hastalığına Yakalanma Durumu

Değişken	Kategori	n	%
Ailenin COVID-19 Hastalığı Geçirme Durumu	Var	135	45,0
	Yok	165	55,0
Katılımcının COVID-19 Hastalığı Geçirme Durumu	Evet	72	24,0
	Hayır	228	76,0

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan bireylerin %24'ü COVID-19 hastalığına yakalanmış ve %76'sı ise bu hastalığa yakalanmamıştır. Bireylerin ailelerinden herhangi birinin COVID-19 hastalığı geçirmiş olma durumunu incelediğimizde ise %45'inin aile bireylerinden birinin hastalığa yakalandığını ve %55'inin hastalığa yakalanmadığını ifade edebiliriz.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri Tablo 3'te sunulmaktadır.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Analizi Sonuçları

Toplam Puanlar	Cronbach's Alfa	k	n
Koronavirüs Kaygı Puanı	0,769	5	296
Psikolojik İyi Oluş Puanı	0,984	8	296
Beck Anksiyete Puanı	0,947	21	296
Öznel Kaygı Alt Boyutu Puanı	0,928	13	296
Somatik Belirtiler Alt Boyutu Puanı	0,895	8	296
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanı	0,983	12	296
Aile Alt Boyutu Puanı	0,975	4	296
Arkadaş Alt Boyutu Puanı	0,981	4	296
Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Puanı	0,980	4	296
Empatik Eğilim Puanı	0,785	20	296
Duygusal Öz Yeterlik Puanı	0,972	32	296
Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Puanı	0,895	9	296
Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı	0,896	8	296
Duyguları Anlama Alt Boyutu Puanı	0,926	8	296
Duyguları Algılama Alt Boyutu Puanı	0,892	7	296

COVID-19 Kaygı Ölçeği Kısa Formu puanının Cronbach Alfa katsayı 0,769'tir. Psikolojik iyi oluş ölçeği puanı, Beck Anksiyete Ölçeği puanı ve alt boyutları olan öznel kaygı ve somatik belirtiler puanının Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0,984, 0,947, 0,928 ve 0,895'tir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanı ve alt boyutları olan Aile Alt Boyutu Puanı, Arkadaş Alt Boyutu Puanı ve Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Puanı Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0,983, 0,975, 0,981 ve 0,980'tir. Empatik Eğilim Ölçeği puanının Cronbach Alfa katsayısı 0,785'tir. Duygusal Öz Yeterlik Puanı ve alt boyutları olan Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Puanı, Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı, Duyguları Anlama Alt Boyutu Puanı ve Duyguları Algılama Alt Boyutu Puanı Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0,972, 0,895, 0,896, 0,926 ve 0,892'dir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Toplam Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Toplam Puanlar	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu	0	8	1,104	1,813
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	10	56	39,324	15,673
Beck Anksiyete Ölçeği	0	54	14,27	12,707
Öznel Kaygı Alt Boyutu	0	31	9,453	8,235
Somatik Belirtiler Alt Boyutu	0	23	4,818	5,302
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanı	12	84	58,547	24,942
Aile Alt Boyutu Puanı	4	28	20,017	8,608
Arkadaş Alt Boyutu Puanı	4	28	19,75	8,556
Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Puanı	4	28	18,78	9,221
Empatik Eğilim Ölçeği	47	89	65,524	10,852
Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	56	160	109,959	22,135
Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Puanı	14	45	30,024	6,422
Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı	12	40	26,818	5,795
Duyguları Anlama Alt Boyutu Puanı	14	40	28,574	5,852
Duyguları Algılama Alt Boyutu Puanı	14	35	24,544	5,129

Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanları ve alt ölçeklerinin toplam puanlarının betimleyici istatistiksel bilgileri incelendiğinde Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formunun puanının 0 ile 8 puan arasında değiştiği ($\bar{x} = 1,104 \pm 1,813$) bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin toplam puanı 10 ile 56 ($\bar{x} = 39,324 \pm 15,673$) arasında değişmektedir.

Beck Anksiyete Ölçeğinin toplam puanı 0 ile 54 arasında ($\bar{x} = 14,27 \pm 12,707$), öznel kaygı puanları 0 ile 31 arasında ($\bar{x} = 9,453 \pm 8,235$), somatik belirtiler puanı 0 ile 23 ($\bar{x} = 4,818 \pm 5,302$) arasında bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanı 12 ile 84 arasında ($\bar{x} = 58,547 \pm 24,942$), aile alt boyutu puanları 4 ile 28 arasında ($\bar{x} = 20,017 \pm 8,608$), arkadaş alt boyutu puanları 4 ile 28 ($\bar{x} = 19,75 \pm 8,556$), aile ve arkadaş dışındaki kişiler alt boyutu puanları 4 ile 28 ($\bar{x} = 18,78 \pm 9,221$) arasında bulunmuştur.

Empatik Eğilim Ölçeğinin toplam puanı 47 ile 89 ($\bar{x} = 65,524 \pm 10,852$) puan arasında bulunmuştur.

Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği toplam puanı 56 ile 160 arasında ($\bar{x} = 109,959 \pm 22,135$), Duyguları Düzenleme alt boyutu puanları 14 ile 45 arasında ($\bar{x} = 30,024 \pm 6,422$), Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma alt boyutu puanları 12 ile 40 ($\bar{x} = 26,818 \pm 5,795$), Duyguları Anlama alt boyutu puanları 14 ile 40 ($\bar{x} = 28,574 \pm 5,852$), Duyguları Algılama alt boyutu puanları 14 ile 35 ($\bar{x} = 24,544 \pm 5,129$) arasında bulunmuştur.

Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Puanları ve Kaygı Puanları ile Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelendiği Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Psikolojik İyi Oluş	Beck Anksiyete Ölçeği Toplam Puanı	Öznel Kaygı Alt Boyutu Toplam Puanı	Somatik Belirtiler Alt Boyutu Toplam Puanı
Empatik Eğilim Ölçeği Toplam Puanı	0,748**	0,074	-0,067	0,282**
Duygusal Öz Yeterlik Toplam Puanı	0,155**	-0,045	-0,044	-0,040
Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Toplam Puanı	0,126*	-0,107	-0,107	-0,090
Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Toplam Puanı	0,139*	-0,099	-0,108	-0,070
Duyguları Anlama Alt Boyutu Toplam Puanı	0,123*	0,011	0,029	-0,020
Duyguları Algılama Alt Boyutu Toplam Puanı	0,213**	0,039	0,032	0,043
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanı	0,933**	0,007	-0,130*	0,220**
Aile Alt Boyutu Toplam Puanı	0,924**	-0,018	-0,156**	0,198**
Arkadaş Alt Boyutu Toplam Puanı	0,897**	0,030	-0,109	0,242**
Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Toplam Puanı	0,829**	0,009	-0,106	0,185**

Yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına ait bulgular Tablo 5'te yer almaktadır. Tabloya incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanı ile empatik eğilim puanı ($r = 0,748$; $p < 0,001$) arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş puanı ile duygusal öz yeterlik ($r = 0,155$; $p < 0,001$), Duyguları Düzenleme ($r = 0,126$; $p < 0,05$), Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma ($r = 0,139$; $p < 0,05$), Duyguları

Anlama ($r = 0,123$; $p < 0,05$) ve Duyguları Algılama ($r = 0,213$; $p < 0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş puanı ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ($r = 0,933$; $p < 0,001$), Aile Alt Boyutu ($r = 0,924$; $p < 0,001$), Arkadaş Alt Boyutu ($r = 0,897$; $p < 0,001$), Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu ($r = 0,829$; $p < 0,001$) puanları arasında yüksek düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği Öznel Kaygı alt boyutu puanı ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ($r = -0,130$; $p < 0,05$), Aile Alt Boyutu ($r = -0,156$; $p < 0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği Somatik Belirtiler alt boyutu puanı ile Empatik Eğilim ($r = 0,282$; $p < 0,001$), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ($r = 0,220$; $p < 0,001$), Aile Alt Boyutu ($r = 0,198$; $p < 0,001$), Arkadaş Alt Boyutu ($r = 0,242$; $p < 0,001$), Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu ($r = 0,185$; $p < 0,001$) puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği toplam puanı ile Empatik Eğilim puanı ($r = 0,074$; $p > 0,05$), Duygusal Öz Yeterlik ($r = -0,045$; $p > 0,05$), Duyguları Düzenleme ($r = -0,107$; $p > 0,05$), Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma ($r = -0,099$; $p > 0,05$), Duyguları Anlama ($r = 0,011$; $p > 0,05$) ve Duyguları Algılama ($r = 0,039$; $p > 0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Beck Anksiyete Ölçeği toplam puanı ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ($r = 0,007$; $p > 0,05$), Aile Alt Boyutu ($r = -0,018$; $p > 0,05$), Arkadaş Alt Boyutu ($r = 0,030$; $p > 0,05$), Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu ($r = 0,009$; $p > 0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Beck Anksiyete Ölçeği Öznel Kaygı alt boyutu puanı ile Empatik Eğilim puanı ($r = -0,067$; $p > 0,05$), Duygusal Öz Yeterlik ($r = -0,044$; $p > 0,05$), Duyguları Düzenleme ($r = -0,107$; $p > 0,05$), Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak

Kullanma ($r = -0,108$; $p > 0,05$), Duyguları Anlama ($r = 0,029$; $p > 0,05$) ve Duyguları Algılama ($r = 0,032$; $p > 0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Beck Anksiyete Ölçeği Öznel Kaygı alt boyutu puanı ile Arkadaş Alt Boyutu ($r = -0,109$; $p > 0,05$), Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu ($r = -0,106$; $p > 0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Beck Anksiyete Ölçeği Somatik Belirtiler puanı ile Duygusal Öz Yeterlik ($r = -0,040$; $p > 0,05$), Duyguları Düzenleme ($r = -0,090$; $p > 0,05$), Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma ($r = -0,070$; $p > 0,05$), Duyguları Anlama ($r = -0,020$; $p > 0,05$) ve Duyguları Algılama ($r = 0,043$; $p > 0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Algılanan Sosyal Destek tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Sabit Parametre	-5,382	2,000		-2,691	0,008
Aile Alt Boyutu Puanı	0,892	0,082	0,490	10,843	0,000
Arkadaş Alt Boyutu Puanı	0,415	0,086	0,227	4,815	0,000
Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Puanı	0,276	0,059	0,162	4,659	0,000
Empatik Eğilim Puanı	0,206	0,039	0,143	5,212	0,000
$R^2 = 0,897$; $F_{(4,291)} = 631,578$; $p = 0,000$					

Duygusal Öz Yeterlik ve alt boyutları, Çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutları ve Empatik Eğilim puanlarının Psikolojik İyi Oluş puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t_{(291)} = -2,691$; $p < 0,05$) görülmüştür. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğinin alt boyutu olan Algılanan Aile Desteği ($t_{(291)} = 10,843$; $p < 0,001$) parametresinin, Arkadaş Desteği ($t_{(291)} = 4,815$; $p < 0,001$) ve Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişilerden Algılanan Destek ($t_{(291)} = 4,659$; $p < 0,001$) parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Empatik Eğilim parametresi de ($t_{(291)} = 5,212$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlıdır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(4, 291)} = 631,578$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının

0,897 olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan aile desteği, arkadaş desteği ve aile ve arkadaş dışındaki kişiden algılanan desteğin ve empatik eğilimin, psikolojik iyi oluşun yüzde 89'unu yordadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Öznel Kaygı Puanının Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Algılanan Sosyal Destek tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Sabit Parametre	12,432	1,201		10,354	0,000
Aile Alt Boyutu Puanı	-0,149	0,055	-0,156	-2,700	0,007
$R^2 = 0,024$; $F_{(1, 294)} = 7,291$; $p = 0,007$					

Duygusal Öz Yeterlik ve alt boyutları, Çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutları ve Empatik Eğilim puanlarının Öznel Kaygı puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t_{(294)} = 12,432$; $p < 0,001$) görülmüştür. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek değişkeninin Algılanan Aile Desteği ($t_{(294)} = -2,700$; $p < 0,05$) parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(1, 294)} = 7,291$; $p < 0,05$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,024 olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan aile desteği, öznel kaygının yüzde 2'sini yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre empatik eğilim ve duygusal düzenleme, öznel kaygıyı yordamamaktadır.

Tablo 8. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Somatik Belirtiler Puanının Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Algılanan Sosyal Destek tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Sabit Parametre	-1,247	1,895		-2,317	0,511
Empatik Eğilim Puanı	0,151	0,030	0,309	5,051	0,000
Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Puanı	-0,458	0,097	-0,554	-4,715	0,000
Duyguları Algılama Alt Boyutu Puanı	0,403	0,127	0,390	3,168	0,002
$R^2 = 0,154$; $F_{(3,292)} = 17,722$; $p = 0,000$					

Duygusal Öz Yeterlik ve alt boyutları, Çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutları ve Empatik Eğilim puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Somatik Belirtiler puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t_{(291)} = -2,317$; $p > 0,001$) görülmüştür. Empatik Eğilim parametresinin ($t_{(291)} = 5,051$; $p < 0,001$), Duygusal Öz Yeterlik Alt Boyutu olan Duyguları Düzenleme parametresinin ($t_{(291)} = -4,715$; $p < 0,001$) ve Duyguları Algılama ($t_{(291)} = 3,168$; $p < 0,001$), istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(3,292)} = 17,722$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,154 olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan empatik eğilimin, duyguları düzenleme ve duyguları algılama alt boyutlarının, somatik kaygı belirtileri puanının yüzde 15'ini yordadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	Sabit Parametre	-1,369	2,356		-0,584	0,562
	Aile Alt Boyutu Puanı	0,996	0,099	0,555	10,040	0,000
	Arkadaş Alt Boyutu Puanı	0,423	0,101	0,2334	4,203	0,000
	Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Puanı	0,180	0,070	0,107	2,575	0,011
	Empatik Eğilim Puanı	0,155	0,055	0,108	2,824	0,005
	Duyguları Anlama Puanı	-0,465	0,117	-0,176	-3,974	0,000
	Duyguları Düzenleme Puanı	0,397	0,116	0,164	3,420	0,001
$R^2 = 0,91$; $F_{(6,213)} = 341,471$; $p = 0,000$						
Erkek	Sabit Parametre	-15,316	3,832		-3,997	0,000
	Arkadaş Alt Boyutu Puanı	0,497	0,140	0,260	3,559	0,001
	Aile Alt Boyutu Puanı	0,716	0,123	0,369	5,839	0,000
	Duyguları Algılama Puanı	0,385	0,134	0,126	2,873	0,005
	Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Puanı	0,414	0,096	0,229	4,308	0,000
	Empatik Eğilim Puanı	0,215	0,073	0,140	2,938	0,004
$R^2 = 0,922$; $F_{(5,70)} = 166,594$; $p = 0,000$						

Kadın katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Psikolojik İyi Oluş puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(212)} = -0,584$; $p > 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları olan Aile Desteği puanının ($t_{(212)} = 10,040$; $p < 0,001$), Arkadaş Desteği puanının ($t_{(212)} = 4,203$; $p < 0,001$) ve Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Desteği puanının ($t_{(212)} = 2,575$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Empatik Eğilim puanının ($t_{(212)} = 2,824$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeğinin alt boyutları olan Duyguları Düzenleme puanının ($t_{(212)} = 3,420$; $p < 0,001$), Duyguları Anlama puanının ($t_{(212)} = -3,974$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(6,213)} = 341,471$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,91 olduğu görülmüştür. Buna göre kadın katılımcıların

psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüzde 91'ini Aile, arkadaş ve diğer kişi puanları, empatik eğilim puanı ve duyguları anlama ve düzenleme puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda psikolojik iyi oluş puanını, aile desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,996 birim, arkadaş desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,423 birim, aile ve arkadaş dışındaki kişi desteğindeki 1 birimlik artış ise 0,180 birim artıracaktır. Yine kadın katılımcılardaki psikolojik iyi oluş puanını, empatik eğilim puanındaki 1 birimlik artış 0,155 birim ve duyguları düzenleme puanındaki 1 birimlik artış 0,397 birim artıracaktır. Kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarını duyguları anlama puanındaki 1 birimlik artışın ise 0,465 birim azaltacağı görülmüştür.

Erkek katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Psikolojik İyi Oluş puanını etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(69)} = -3,997$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları olan Aile Desteği puanının ($t_{(69)} = 5,839$; $p < 0,001$), Arkadaş Desteği puanının ($t_{(69)} = 3,559$; $p < 0,001$) ve Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Desteği puanının ($t_{(69)} = 4,308$; $p < 0,001$) eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Empatik Eğilim puanının ($t_{(69)} = 2,938$; $p < 0,001$) eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeğinin alt boyutları olan Duyguları Algılama puanının ($t_{(69)} = 2,873$; $p < 0,001$) eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(5,70)} = 166,594$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,922 olduğu görülmüştür. Buna göre erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüzde 92'sini Aile, arkadaş ve diğer kişi puanları, empatik eğilim puanı ve duyguları algılama puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş puanını, aile desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,716 birim, arkadaş desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,497 birim, aile ve arkadaş dışındaki kişi desteğindeki 1 birimlik artış ise 0,414 birim artıracaktır. Yine erkek katılımcılardaki psikolojik iyi oluş puanını, empatik eğilim puanındaki 1 birimlik artış 0,215 birim ve duyguları algılama puanındaki 1 birimlik artış 0,385 birim artıracaktır.

Tablo 10. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Öznel Kaygı Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	Sabit Parametre	14,911	1,323		11,273	0,000
	Aile Alt Boyutu Puanı	-0,239	0,060	-0,261	-3,988	0,000
$R^2 = 0,068$; $F_{(1,218)} = 15,901$; $p = 0,000$						
Erkek	Sabit Parametre	11,097	4,771		2,326	0,023
	Arkadaş Alt Boyutu Puanı	0,409	0,122	0,382	3,359	0,001
	Duyguları Düzenleme Puanı	-0,378	0,161	-0,268	-2,355	0,021
$R^2 = 0,152$; $F_{(2,73)} = 6,550$; $p = 0,002$						

Kadın katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Öznel Kaygı puanını etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(217)} = 11,273$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları olan Aile Desteği puanının ($t_{(217)} = -3,988$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(1,218)} = 15,901$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu görülmüştür. Buna göre kadın katılımcıların öznel kaygı düzeylerinin yüzde 7'sini Aile desteği puanı açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda öznel kaygı puanını, aile desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,239 birim azaltacağı görülmüştür.

Erkek katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Öznel Kaygı puanını etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(72)} = 2,326$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları olan Arkadaş Desteği puanının ($t_{(72)} = 3,359$; $p < 0,001$), Duyguları Düzenleme ($t_{(72)} = -2,355$; $p < 0,05$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(2,73)} =$

6,550; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,152 olduğu görülmüştür. Buna göre erkek katılımcıların öznel kaygı düzeylerinin yüzde 15'ini arkadaş desteği puanı ve duyguları düzenleme puanı açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda öznel kaygı puanını, arkadaş desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,409 birim artıracak, duyguları düzenleme puanındaki 1 birimlik artışın ise 0,378 birim azaltacağı görülmüştür.

Tablo 11. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Somatik Belirtiler Puanının Cinsiyet Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	Sabit Parametre	-4,156	2,134		-1,948	0,053
	Empatik Eğilim Puanı	0,270	0,051	0,581	5,284	0,000
	Duyguları Düzenleme Puanı	-0,550	0,114	-0,698	-4,809	0,000
	Duyguları Algılama Puanı	0,450	0,146	0,453	3,088	0,002
	Aile Alt Boyutu Puanı	-0,160	0,058	-0,274	-2,740	0,007
$R^2 = 0,206$; $F_{(4,215)} = 13,982$; $p = 0,000$						
Erkek	Sabit Parametre	10,170	3,134		3,245	0,002
	Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Puanı	0,347	0,081	0,492	4,266	0,000
	Duyguları Düzenleme Puanı	-0,393	0,113	-0,399	-3,465	0,001
$R^2 = 0,225$; $F_{(2,73)} = 10,604$; $p = 0,000$						

Kadın katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Somatik Belirtiler puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(214)} = -1,948$; $p > 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Empatik Eğilim puanının ($t_{(214)} = 35,284$; $p < 0,001$), Duyguları Düzenleme ($t_{(214)} = -4,809$; $p < 0,001$) ve Duyguları Algılama ($t_{(214)} = 3,088$; $p < 0,05$) puanın ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları olan Aile Desteği puanının ($t_{(214)} = -2,740$; $p < 0,05$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(4,215)} = 13,982$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,206 olduğu görülmüştür. Buna göre kadın katılımcıların somatik belirtiler düzeylerinin yüzde 21'ini Aile desteği, empatik

eğilim, duyguları düzenleme ve duyguları algılama puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda somatik belirtiler puanını, aile desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,160 birim ve duyguları düzenleme puanındaki 1 birim artışın 0,550 birim azaltacağı görülmüştür. Empatik eğilim puanındaki 1 birimlik artışın 0,270 birim, duyguları algılama puanındaki 1 birimlik artışın 0,450 birim artıracığı görülmüştür.

Erkek katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Somatik Belirtiler puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(72)} = 3,245$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Desteği puanının ($t_{(72)} = 4,266$; $p < 0,001$), Duyguları Düzenleme ($t_{(72)} = -3,465$; $p < 0,05$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(2,73)} = 10,604$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,225 olduğu görülmüştür. Buna göre erkek katılımcıların somatik belirtiler düzeylerinin yüzde 23'ünü aile ve arkadaş dışındaki kişi desteği ve duyguları düzenleme puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda somatik belirtiler puanını, aile ve arkadaş dışındaki kişi desteği puanındaki 1 birimlik artış birim 0,347 artıracığı ve duyguları düzenleme puanındaki 1 birim artışın 0,393 birim azaltacağı görülmüştür.

Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş Puanının Medeni Durum Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Evli	Sabit Parametre	-12,902	3,698		-3,489	0,001
	Aile Alt Boyutu Puanı	1,183	0,099	0,632	11,956	0,000
	Duyguları Düzenleme Puanı	0,264	0,070	0,147	3,763	0,000
	Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Desteği Alt Boyutu Puanı	0,311	0,076	0,183	4,101	0,000
	Empatik Eğilim Puanı	0,210	0,075	0,140	2,794	0,006
$R^2 = 0,845$; $F_{(4,137)} = 186,979$; $p = 0,000$						
Bekar	Sabit Parametre	1,074	2,344		0,458	0,647
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı	0,654	0,118	0,363	5,540	0,000
	Aile Desteği Alt Boyutu Puanı	0,512	0,117	0,281	4,364	0,000
	Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Alt Boyutu Puanı	0,380	0,070	0,224	5,400	0,000
	Empatik Eğilim Puanı	0,233	0,053	0,157	4,398	0,000
	Duyguları Anlama Puanı	-0,254	0,072	-0,086	-3,545	0,001
$R^2 = 0,941$; $F_{(5,148)} = 468,570$; $p = 0,000$						

Evli olan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Psikolojik İyi Oluş puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(136)} = -3,489$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Aile desteği alt boyutu puanının ($t_{(136)} = 11,956$; $p < 0,001$), Duyguları Düzenleme ($t_{(136)} = 3,763$; $p < 0,001$) ve aile ve arkadaş dışındaki kişi desteği alt boyutu puanının ($t_{(136)} = 4,101$; $p < 0,001$) puanın ve Empatik Eğilim puanının ($t_{(136)} = 2,794$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(4,137)} = 186,979$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,845 olduğu görülmüştür. Buna göre evli olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüzde 85'ini Aile desteği, empatik eğilim, duyguları düzenleme ve aile ve arkadaş dışındaki kişiden algılanan destek puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda evli olan katılımcılarda psikolojik iyi oluş puanını, aile desteği puanındaki 1 birimlik artış 1,183 birim, duyguları düzenleme puanındaki 1 birim artışın 0,264 birim, aile ve arkadaş dışındaki kişiden alınan destek puanındaki 1

birim artış 0,311 ve empatik eğilim puanındaki 1 birim artış 0,210 birim artıracığı görülmüştür.

Evli olmayan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Psikolojik İyi Oluş puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(147)} = 0,458$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Arkadaş desteği alt boyutu puanının ($t_{(147)} = 5,540$; $p < 0,001$), Aile desteği alt boyutu puanının ($t_{(147)} = 4,364$; $p < 0,001$), aile ve arkadaş dışındaki kişi desteği alt boyutu puanının ($t_{(147)} = 5,40$; $p < 0,001$) puanın, Empatik Eğilim puanının ($t_{(147)} = 4,398$; $p < 0,001$) ve Düzenleme Anlama ($t_{(147)} = -3,545$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(5, 148)} = 468,570$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,941 olduğu görülmüştür. Buna göre evli olmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüzde 94'ünü arkadaş, aile ve aile ve arkadaş dışındaki kişi desteği, duyguları anlama ve empatik eğilim puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda evli olmayan katılımcılarda psikolojik iyi oluş puanını, arkadaş desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,654 birim, aile desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,512 birim, aile ve arkadaş dışındaki kişi desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,380 birim, empatik eğilim puanındaki 1 birim artış 0,233 birim artıracığı görülmüştür. Duyguları anlama puanındaki 1 birim artışın ise 0,254 birim azaltacağı görülmüştür.

Tablo 13. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Öznel Kaygı Puanının Medeni Durum Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Evli	Sabit Parametre	22,588	3,149		7,174	0,000
	Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı	-0,746	0,109	-0,518	-6,833	0,000
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı	0,332	0,095	0,265	3,492	0,001
$R^2 = 0,263$; $F_{(2, 139)} = 24,752$; $p = 0,000$						
Bekar	Sabit Parametre	1,127	2,928		0,385	0,701
	Duyguları Algılama Alt Boyutu Puanı	1,157	0,198	0,744	5,855	0,000
	Aile Desteği Alt Boyutu Puanı	-0,248	0,055	-0,308	-4,527	0,000
	Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı	-0,550	0,180	-0,390	-3,062	0,003
$R^2 = 0,311$; $F_{(3, 150)} = 22,606$; $p = 0,000$						

Evli olan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Öznel Kaygı puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(138)} = 7,174$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanının ($t_{(138)} = -6,833$; $p < 0,001$) ve arkadaş desteği alt boyutu puanının ($t_{(138)} = 3,492$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(2, 139)} = 24,752$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,263 olduğu görülmüştür. Buna göre evli olan katılımcıların öznel kaygı düzeylerinin yüzde 26'sını duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma ve arkadaş desteği puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda evli olan katılımcılarda öznel kaygı puanını, duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma puanındaki 1 birimlik artış 0,746 birim azaltacağı görülmüştür. Arkadaş desteği puanındaki 1 birim artış, 0,332 birim artıracaktır.

Evli olmayan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Öznel Kaygı puanına etkisini

incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(149)} = 0,385$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Duyguları Algılama alt boyutu puanının ($t_{(149)} = 5,855$; $p < 0,001$) ve aile desteği alt boyutu puanının ($t_{(149)} = -4,527$; $p < 0,001$) ve Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanının ($t_{(149)} = -3,062$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(3, 150)} = 22,606$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,311 olduğu görülmüştür. Buna göre evli olmayan katılımcıların öznel kaygı düzeylerinin yüzde 31'ini duyguları algılama, aile desteği ve duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda evli olmayan katılımcılarda öznel kaygı puanını, duyguları algılama puanındaki 1 birimlik artış 1,157 birim artıracak görülmüştür. Aile desteği puanındaki 1 birim artışın 0,248 birim ve duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma puanındaki 1 birimlik artış 0,550 birim azaltmaktadır.

Tablo 14. Beck Anksiyete Ölçeği Alt Boyutu olan Somatik Belirtiler Puanının Medeni Durum Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Evli	Sabit Parametre	12,831	2,012		6,378	0,000
	Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı	-0,405	0,070	-0,458	-5,809	0,000
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı	0,167	0,061	0,217	2,759	0,007
	$R^2 = 0,202$; $F_{(2, 139)} = 17,599$; $p = 0,000$					
Bekar	Sabit Parametre	-10,755	2,298		-4,680	0,000
	Empatik Eğilim Puanı	0,195	0,032	0,439	6,151	0,000
	Duyguları Algılama Alt Boyutu Puanı	0,595	0,155	0,566	3,834	0,000
	Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Puanı	-0,386	0,133	-0,414	-2,898	0,004
$R^2 = 0,351$; $F_{(3, 150)} = 27,090$; $p = 0,000$						

Evli olan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Somatik Belirtiler puanına etkisini

incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(138)} = 6,378$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanının ($t_{(138)} = -5,809$; $p < 0,001$) ve arkadaş desteği alt boyutu puanının ($t_{(138)} = 2,759$; $p < 0,05$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(2, 139)} = 17,599$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,202 olduğu görülmüştür. Buna göre evli olan katılımcıların somatik belirtiler düzeylerinin yüzde 20'sini duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma ve arkadaş desteği puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda evli olan katılımcılarda somatik belirtiler puanını, duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma puanındaki 1 birimlik artış 0,405 birim azaltacağı görülmüştür. Arkadaş desteği puanındaki 1 birim artış, 0,167 birim artıracaktır.

Evli olmayan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Somatik Belirtiler puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(149)} = -4,680$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Duyguları Algılama Alt Boyutu Puanının ($t_{(149)} = 3,834$; $p < 0,001$) ve Duyguları Düzenleme alt boyutu puanının ($t_{(149)} = -2,898$; $p < 0,05$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(3, 150)} = 27,090$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,351 olduğu görülmüştür. Buna göre evli olmayan katılımcıların somatik belirtiler düzeylerinin yüzde 35'ini empatik eğilim, duyguları algılama ve duyguları düzenleme puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda evli olmayan katılımcılarda somatik belirtiler puanını, empatik eğilim puanındaki 1 birimlik artış 0,195 birim ve duyguları algılama puanındaki 1 birimlik artış 0,595 artıracaktır. Duyguları düzenleme puanındaki 1 birimlik artışın ise 0,386 birim azaltacağı görülmüştür.

Tablo 15. Psikolojik İyi Oluş Puanının Eğitim Durumu Gruplarına Göre Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
İlkokul-Ortaokul-Lise	Sabit Parametre	-5,895	3,031		-1,945	0,056
	Aile Desteği Alt Boyutu Puanı	0,558	0,147	0,296	3,789	0,000
	Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Desteği Alt Boyutu Puanı	0,667	0,114	0,386	5,848	0,000
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı	0,590	0,142	0,305	4,165	0,000
	Empatik Eğilim Puanı	0,204	0,072	0,137	2,830	0,006
	Duyguları Anlama Alt Boyutu Puanı	-0,678	0,203	-0,332	-3,344	0,001
	Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı	1,272	0,324	0,599	3,925	0,000
	Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Puanı	-0,638	0,312	-0,330	-2,042	0,045
	$R^2 = 0,939$; $F_{(7, 70)} = 154,372$; $p = 0,000$					
Üniversite	Sabit Parametre	-14,553	2,964		-4,909	0,000
	Aile Desteği Alt Boyutu Puanı	1,069	0,098	0,607	10,860	0,000
	Empatik Eğilim Puanı	0,310	0,065	0,218	4,765	0,000
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı	0,306	0,086	0,170	3,538	0,001
	Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Puanı	0,617	0,131	0,208	4,723	0,000
	Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı	-0,492	0,142	-0,149	-3,476	0,001
	$R^2 = 0,923$; $F_{(5, 182)} = 436,783$; $p = 0,000$					
Yüksek Lisans-Doktora	Sabit Parametre	-2,088	4,342		-0,481	0,634
	Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı	1,080	0,171	0,556	6,319	0,000
	Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı	0,795	0,137	0,509	5,789	0,000
	$R^2 = 0,839$; $F_{(2, 27)} = 70,500$; $p = 0,000$					

İlkokul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Psikolojik İyi Oluş puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(69)} = -1,945$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür. Aile Desteği Alt Boyutu Puanı ($t_{(69)} = 3,789$; $p < 0,001$), Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Desteği Alt Boyutu Puanı ($t_{(69)} = 5,848$; $p < 0,001$), Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı ($t_{(69)} = 4,165$; $p < 0,001$), Empatik Eğilim Puanı ($t_{(69)} = 2,830$; $p < 0,05$), Duyguları Anlama Alt Boyutu Puanı ($t_{(69)} = -3,344$; $p < 0,05$), Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu

Puanı ($t_{(69)} = 3,925$; $p < 0,001$) ve Duyguları Düzenleme Alt Boyutu Puanı ($t_{(69)} = -2,042$; $p < 0,05$) eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(7, 70)} = 154,372$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,939 olduğu görülmüştür. Buna göre ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin yüzde 94'ünü Aile Desteği, Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Desteği, Arkadaş Desteği, Empatik Eğilim, Duyguları Anlama, Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma ve Duyguları Düzenleme puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılarda Psikolojik İyi Oluş puanını, Aile Desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,558 birim, Aile ve Arkadaş Dışındaki Kişi Desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,667birim, Arkadaş Desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,590 birim, Empatik Eğilim puanındaki 1 birimlik artış 0,204 birim ve Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma puanındaki 1 birimlik artış 1,272birim artıracak olduğu görülmüştür. Duyguları Anlama puanındaki 1 birim artış 0,678birim ve Duyguları Düzenleme puanındaki 1 birim artış 0,638birim azaltacaktır.

Üniversite mezunu olan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Psikolojik İyi Oluş puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(181)} = -4,909$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Aile Desteği Alt Boyutu Puanı ($t_{(181)} = 10,860$; $p < 0,001$), Empatik Eğilim Puanı ($t_{(181)} = 4,765$; $p < 0,001$), Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı ($t_{(181)} = 3,538$; $p < 0,001$), Duyguları Düzenleme ($t_{(181)} = 4,723$; $p < 0,001$), Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı ($t_{(181)} = -3,476$; $p < 0,05$) eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(5, 182)} = 436,783$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,923 olduğu görülmüştür. Buna göre üniversite mezunu olan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin yüzde 92'sini Aile Desteği, Empatik Eğilim, Arkadaş Desteği, Duyguları Düzenleme ve Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma

puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda üniversite mezunu olan katılımcılarda Psikolojik İyi Oluş puanını, Aile Desteği puanındaki 1 birimlik artış 1,069 birim, Empatik Eğilim puanındaki 1 birimlik artış 0,310 birim, Arkadaş Desteği puanındaki 1 birimlik artış 0,306 birim ve Duyguları Düzenleme puanındaki 1 birimlik artış 0,617 birim artıracığı görülmüştür. Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma puanındaki 1 birim artış 0,492 birim azaltacaktır.

Yüksek Lisans ve Doktora mezunu olan katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik, Empatik Eğilim ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçekleri puanlarının, Psikolojik İyi Oluş puanına etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre sabit parametrenin ($t_{(27)} = -0,481$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür. Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı ($t_{(27)} = 6,319$; $p < 0,001$), Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Boyutu Puanı ($t_{(27)} = 5,789$; $p < 0,001$) eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(2, 27)} = 70,500$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,839 olduğu görülmüştür. Buna göre Yüksek Lisans ve Doktora mezunu olan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin yüzde 84'ünü Arkadaş Desteği ve Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma puanları açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Yüksek Lisans ve Doktora mezunu olan katılımcılarda Psikolojik İyi Oluş puanını, Arkadaş Desteği puanındaki 1 birimlik artış 1,080 birim ve Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma puanındaki 1 birim artış 0,795 birim artıracaktır.

Çalışma durumlarına göre bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre farklı çalışma durumuna sahip olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F_{(2, 293)} = 20,145$; $p < 0,001$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğuna yönelik yapılan Tukey Testi sonuçlarına göre özel sektörde çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalaması ($\bar{x} = 32,91$), herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalaması ($\bar{x} = 41,59$) ve kamu sektöründe çalışan

katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasından ($\bar{x} = 46,54$) daha düşüktür.

Gelir durumlarına göre bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre farklı gelir durumuna sahip olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F_{(2, 293)} = 29,763$; $p < 0,001$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğuna yönelik yapılan Tukey Testi sonuçlarına göre asgari ücrete göre düşük gelire sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalaması ($\bar{x} = 31,0101$), orta düzey gelire sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasından ($\bar{x} = 45,7121$) ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasından ($\bar{x} = 39,0154$) daha düşüktür. Yine Tablo 17. incelendiğinde orta düzey gelire sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasının ($\bar{x} = 45,7121$) yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasından ($\bar{x} = 39,0154$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaşanılan yere göre bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre farklı bölgelerde yaşayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır $F_{(1, 294)} = 15,759$; $p < 0,001$). Köy-kasaba-ilçede yaşayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalaması ($\bar{x} = 35,6241$), şehir-büyükşehirde yaşayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasından ($\bar{x} = 42,6903$) daha düşüktür.

Yaş gruplarına göre bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre farklı yaş gruplarında olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F_{(2, 293)} = 62,593$; $p < 0,001$). Hangi yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğuna yönelik yapılan Tukey Testi sonuçlarına göre 45-64 yaş grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasının ($\bar{x} = 23,8971$), 15-24 yaş grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasından ($\bar{x} = 41,8617$) ve 25-44 yaş grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puan ortalamasından ($\bar{x} = 45,3731$) daha düşük olduğu bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Psikolojik iyi oluş, iyimserlik, yaşamın anlamı, yetkinlik, dayanıklılık gibi bazı bireysel nitelikleri bünyesinde barındıran çok geniş bir kavramdır (Diener ve ark., 2010). Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stresli yaşam olayları karşısında sahip oldukları dayanıklılık, yetkinlik gibi bireysel karakteristik nitelikler, psikolojik iyi oluş düzeylerini de etkiler (Wagnild & Young, 1993). Bu nedenle insanların psikolojik dayanıklılığı arttığında psikolojik iyi oluşlarının da arttığını söyleyebiliriz.

Bu çalışmadan elde edilen önemli bir bulgu, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, aileden, arkadaştan ve özel kişiden alınan desteğin artırmış olmasıdır. Literatürde sosyal desteğin, psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Malkoç ve Yalçın (2015) tarafından yapılan çalışmada özellikle aileden, arkadaştan veya özel bir kişiden alınan sosyal desteğin, bireyin psikolojik olarak daha iyi ve sağlıklı olmasını sağladığı gösterilmiştir (Malkoç ve Yalçın, 2015). Benzer bir şekilde Corsano, Majorano ve Champretavy (2006) yaptıkları çalışmada, olumlu aile ve arkadaş ilişkilerinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığını bulmuştur. Araştırmadan elde edilen bu bulgu aynı zamanda Cohen ve Wills (1985) tarafından yapılan çalışmayla da uyumludur. Cohen ve Wills (1985) bireylerin sahip olduğu sosyal ağların pozitif duygular yarattığı, bireylerin öz değerlerini ve psikolojik iyi oluşlarını artırdığını bulmuşlardır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, psikolojik iyi oluşu yordayan bir diğer karakteristik nitelik ise empatik eğilimdir. Literatürde empatik eğilim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda Vinayak ve Judge, (2018) yaptıkları çalışmada hem kırsal bölgede hem de şehirde yaşayan ergenlerde empatinin ve duygusal dayanıklılığın, psikolojik iyi oluşu yordadığını göstermiştir. Bir başkasının duygularını anlamak ve buna göre daha şefkatli ve kapsayıcı tepkiler vermek bireylerde bir nevi psikolojik doyuma vesile olmaktadır. Dolayısıyla ilişki kurulan kişinin duygularını anlama ve buna göre empatik yanıtlar verme kişide iyi hislere ve olumlu duygulara yol açmaktadır (Carnicer & Caterina, 2014). Bu açıdan

bakıldığında çalışmamızda elde edilen empatik eğilimin psikolojik iyi oluşu açıklaması literatürdeki bazı çalışmalarla da uyumlu görünmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeyi, algılanan sosyal destek, empatik eğilim ve duyguları anlama ve düzenleme becerisinden etkilenmektedir. Kadın katılımcılarda, duyguları anlama düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Erkeklerde ise psikolojik iyi oluş düzeyi, algılanan sosyal destek, duyguları algılama ve empatik eğilimden etkilenmektedir. Burada dikkat çeken önemli bir nokta, katılımcıların bir başkasının duygularını anlama düzeyinin fazla olmasının, psikolojik iyi oluşlarını azaltıyor olmasıdır. Bununla ilişkili olarak literatürde yapılan bazı araştırmalarda desteğe ihtiyacı olan kişilerle ilgilenmenin bakım veren kişide strese neden olabileceği gösterilmiştir (Cochrane ve ark. 1997, Ell, 1996, Kessler ve ark. 1985, King ve ark. 1993). Uzun süre destek vermek ve başkalarının duygularını anlamaya çalışmak kişide tükenmişliğe sebebiyet verebilmektedir. Özellikle desteğe ve bakıma ihtiyaç duyan bir yakının durumunda, bireylerin kendileri de en az onlar kadar desteğe ihtiyaç duymaktadır (Cook ve ark., 1997).

Medeni duruma göre psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin incelendiği analiz sonuçlarına göre evli olan katılımcılarda aileden ve özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu etkilediği bulunmuştur. Buna göre aile ve özel kişiden algılanan sosyal destek arttıkça evli olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Proulx ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin evlilik kalitesi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır (Proulx ve ark., 2007). Yapılan bir başka çalışmaya göre evlilik doyumu, psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır ve evliliklerinde düşük doyum alan bireyler depresif belirtiler göstermektedir (Sacco ve Phares, 2001). Evli olan katılımcılarda psikolojik iyi oluş ile duyguları düzenleme becerisi arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. Empatik eğilim ile psikolojik iyi oluş oldukça ilişkilidir. Ülkemizde aile ve evliliğe atfedilen önem ve değer düşünüldüğünde elde edilen bu bulgu daha anlamlı hale gelmektedir. Ülkemizde olduğu gibi özellikle geleneksel toplumlarda aileye bağlılık, ailevi değerlerin öncelikli olması nedeniyle evlilikten

alınan doyumun yüksek olmasıyla bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri oldukça anlaşılır görünmektedir. Bekar olan katılımcılarda ise psikolojik iyi oluş arkadaşan algılanan sosyal destekle oldukça ilişkilidir; arkadaşan algılanan sosyal desteğin artması büyük oranda psikolojik iyi oluşu da arttırmaktadır. Empatik eğilim de psikolojik iyi oluşu etkilemektedir. Bekar katılımcılarda duyguları anlama düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş düzeyinin, çalışma gruplarına göre incelendiği analiz sonuçlarına göre özel sektörde çalışan katılımcılarla kamu sektöründe çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş; özel sektörde çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri kamu sektöründe çalışan ve herhangi bir işte çalışmayan katılımcılara göre daha düşüktür. Kamu sektörünün bireylere sağlamış olduğu imkanlar ve çalışma şartları düşünüldüğünde bu bulgu oldukça anlamlıdır.

Psikolojik iyi oluş düzeyinin gelir durumu gruplarına göre incelendiği analizlerin sonuçlarından elde edilen bulgulara göre en yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olan grubun asgari ücrete göre orta düzey gelir durumuna sahip olan katılımcılarda olduğu bulunmuştur. Düşük düzey ve yüksek düzey gelir durumuna sahip katılımcıların ise psikolojik iyi oluş düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur. Tatlıhoğlu (2015) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin gelir durumu arttıkça bireysel olarak daha fazla gelişme imkanı oluştuğu, ihtiyaçların karşılandığı ve sahip olunan imkanların artması dolayısıyla daha fazla mutlu hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla gelir düzeyinin artması sağladığı imkanların da artması nedeniyle bireylerin mutluluk düzeylerini artırmaktadır. Yapılan bir diğer çalışmada da bireylerin aylık gelirlerinin iyi oluşlarıyla oldukça ilişkili olduğu bulunmuştur (Myers ve Diener, 1995). Deci ve ark., (2001) ise yürüttükleri çalışmada bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmesinin iyi hissetme düzeylerini de artırdığını bulmuştur. Ancak diğer taraftan gelir düzeyinin artması insanların beklentilerini, harcama arzularını ve amaçlarını da artırdığı için gelir düzeyindeki artışın, bireylerin yaşamdan ve sahip olunanlardan doyum alamama ve tatmin olamamalarına götürmektedir; bu nedenle gelirdeki yüksek artışın bireylerde her zaman iyi oluşa vesile olmadığı görülmektedir (Biswas-Diener ve Tamir, 2004). Göcen'in (2013)

yaptığı çalışmada da orta düzey gelire sahip olanların en yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur. İşgör (2017) yaptığı çalışmada, sosyoekonomik düzeyi daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyinin, ekonomik durumu kötü olan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Tüm bu bulgular da çalışmamızdan elde edilen bulgularla uyumludur.

Yaşanılan yere göre psikolojik iyi oluşun incelendiği analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara göre şehir ve büyükşehirde yaşayan katılımcıların, köy ve kasabada yaşayan katılımcılara göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Şehirde yaşayan bireylerin daha fazla imkana sahip olması, sosyal-kültürel açıdan, eğitim açısından daha fazla kendilerini geliştirebilme fırsatlarına erişebilmeleri bu bulguyu açıklayabilir.

Yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş düzeyinin incelendiği analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara göre 45-64 yaş grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin 15-24 ve 25-44 yaş grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden daha düşük olduğu bulunmuştur. İleri yaş grubunda olan bireylerin yaşın ilerlemesiyle birlikte gelen birtakım sağlık problemleriyle karşılaşması, sosyal olarak daha izole bir hayata doğru gitmeleri, mesleki yaşam ve arkadaşlık ilişkileri gibi ilişkilerin azalması gibi faktörlerin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmaya göre yaşlı bireylerde günlük yaşam aktivitelerinin kısıtlanması, fiziksel ve bilişsel becerilerin azalmasının, bireylerin depresyon düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Büker, Altuğ, Kavlak ve Kitiş, 2010). Konuyla ilgili yapılan bir başka çalışmaya göre sosyal ilişkileri daha fazla olan ve sosyal olarak kendilerini daha fazla yeterli hisseden yaşlı bireylerin morallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (İçli, 2010).

Araştırmada incelenmek istenen bir diğer değişken olan öznel kaygıyı yordayan değişken olarak yalnızca algılanan aile desteği olduğu bulunmuştur. Buna göre algılanan aile desteği azaldıkça öznel kaygı artmaktadır. Dour ve ark. (2014) yaptıkları çalışmada algılanan sosyal desteğin, kanıta dayalı tedavi gören hastalarda depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığını göstermiştir. Beehr ve McGrath'ın (2007) sosyal destek, stres ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada bireylerin algıladıkları sosyal desteğin iş ortamına bağlı olarak gelişen stres ve kaygı düzeylerini,

doğrudan azalttığı gösterilmiştir. Ginter, Glauser ve Richmond (1994) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin algıladıkları sosyal destek arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı gösterilmiştir.

Çalışmadan elde edilen en önemli bulgulardan biri, duyguları algılama ve duyguları düzenleme ile somatik belirtiler arasındaki ilişkidir. Buna göre bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını algılama düzeyi arttıkça, somatik kaygı belirtileri artmaktadır. Ancak duyguları düzenleme becerisi arttıkça somatik kaygı belirtileri azalmaktadır. Telef ve Karaca (2011) yaptıkları çalışmada ergenlerin duygusal öz yeterlik düzeyleri arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığını bulmuştur. Landon, Ehrenreich ve Pincus, (2007) yaptıkları çalışmada kaygı ile duygusal öz yeterlik arasında negatif bir ilişki olduğu; klinik düzeyde kaygı bozukluğu tanısı alan ergenlerin, kaygı düzeyleri arttıkça duygusal öz yeterlik düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada duygularını düzenleme becerisi düşük olan bireylerin daha fazla kaygı belirtileri ifade ettikleri bulunmuştur (Suveg ve Zeman, 2004). Literatürde somatizasyon ile duygusal öz yeterlik arasında ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalar mevcuttur; Murris, (2002) yaptığı çalışmada somatizasyon ile duygusal öz yeterlik arasında oldukça güçlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Suldo ve Shaffer'in (2007) çalışmasında ise ergenlerde duygusal öz yeterlik ile somatik belirtilerle oldukça ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Somatik kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu tespit edilen bir diğer karakteristik nitelik ise empatik eğilimdir. Buna göre somatik kaygı ile empatik eğilim arasında düşük düzeyde bir doğrusal ilişki vardır. Empatik eğilim arttıkça bireyin somatik kaygı belirtileri de artmaktadır. Bu bulguyla ilişkili olarak literatürde, bireyin başkalarının duygularını anlaması; kişilerarası ilişkilerde daha duyarlı olması kişinin eleştirilme korkusu duymasına ve diğerlerinin tepkilerine karşı aşırı ihtiyatlı olmasına neden olduğunun bulunduğu çalışmalar vardır (Boyce ve ark., 1991). Buna göre bu çalışmada elde edilen veri olan empatik eğilimdeki artış somatik kaygı belirtilerini de artırdığı bulgusunu da desteklemektedir. Yine bir başka çalışmadaki bulguyla paralel olarak başkalarının kendileri hakkında duygu ve düşüncelerine daha fazla önem veren bireyler, kabul görme ve reddedilme beklentileriyle ilişkili olarak daha fazla kaygı hissedebilirler (Davidson, Zisook, Giller ve Helms, 1989).

Cinsiyet gruplarına göre özne kaygının incelendiği analizlerden elde edilen verilere göre kadın katılımcılarda aileden algılanan sosyal destek arttıkça özne kaygı düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Erkek katılımcılarda ise arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça özne kaygının arttığı; duyguları düzenleme becerisi arttıkça özne kaygının azaldığı bulunmuştur.

Cinsiyet gruplarına göre somatik kaygı belirtilerinin incelendiği analizlerden elde edilen verilere göre kadın katılımcılarda empatik eğilim ve duyguları algılama becerisi arttıkça somatik kaygı belirtilerinin de arttığı bulunmuştur. Duyguları düzenleme becerisi ve somatik belirtiler arasında ise negatif bir ilişki vardır; buna göre duyguları düzenleme becerisi arttıkça somatik kaygı belirtileri de azalmaktadır. Aynı şekilde aileden algılanan sosyal desteğin artması, somatik kaygı belirtilerini azaltmaktadır. Buna göre kadın katılımcılarda özellikle aileden algılanan sosyal desteğin önemli oranda somatik kaygı belirtileri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Erkek katılımcılarda ise özel bir kişiden algılanan sosyal desteğin somatik belirtilerle arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Duyguları düzenleme becerisi ile somatik belirtiler arasında negatif bir ilişki bulunmuştur; buna göre erkek katılımcılarda duyguları düzenleme becerisi arttıkça somatik belirtiler azalmaktadır.

Çalışmadan elde edilen önemli bir bulgu da evli olan katılımcılarda duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma arttıkça bireylerin özne kaygı düzeylerinin büyük oranda azaldığıdır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada amaç özellikle, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini, empatik eğilim, duygusal düzenleme ve sosyal destek açısından incelenmesi ve bu ilgili karakteristik özelliklerinin psikolojik iyi oluşu ne derece yordadığını göstermektir. Aynı zamanda bireylerin sahip olduğu kaygı düzeylerinin de psikolojik iyi oluşta etkili olacağı için ve araştırma COVID-19 pandemi sürecinde gerçekleştiği için bireylerin kaygı durumları da sürece dahil edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluş düzeyinde bazı sosyodemografik veriler açısından da bazı farklılıklara ulaşılmıştır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlara göre bireylerin özellikle aileden algıladıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluşlarını önemli ölçüde etkilediği gösterilmiştir. Ülkemizde ailevi değerlerine verilen kıymet düşünüldüğünde elde edilen sonuçlar oldukça anlamlıdır.

Bir diğer önemli bulguda ise duygusal öz yeterliğin duyguları anlama, algılama ve düzenleme alt boyutlarının bireylerin kaygı düzeyleriyle ve somatik kaygı belirtileriyle ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Bu bağlamda bireylerde kendisinin veya bir başkasının duygularını anlamaları ancak hissettikleri duyguyu düzenleyememeleri kaygılarını ve somatik belirtilerini artırmaktadır. Bu anlamda klinik alanda danışanların psikoterapötik süreçleri yürütülürken özellikle duyguları düzenleme ve öz yeterlik becerilerinin artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Psikoterapi sürecinde danışanların, duygularını isimlendirmeleri, sembolize etmeleri, kelimelerle ifade etmeleri, metaforlaştırmaları gibi birtakım duyguları işleme kapasitelerinin artırılmasına odaklanılmalıdır.

Araştırmanın güçlü noktası, katılımcıların genel kaygı düzeylerinin pandemi sürecindeki hastalık kaygısından ayrıştırılması için Koronavirüs Anksiyete Ölçeğinin uygulanmış olmasıdır. Bu sayede hastalık kaygısı olan katılımcıların çalışmadan çıkarılması sağlanmış ve çalışmayı etkilemesi önlenmiştir. Ancak süreçte demografik veriler alınırken bireylerin kaygısını ve psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyebilecek başka faktörler sorulmamıştır.

KAYNAKÇA

- Akçay, C., & Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. *Eğitimde politika analizi dergisi*, 1(1), 3-25.
- Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Akdoğan, A., & Polatçı, S. (2013). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi/The role of work family spillover and psychological well-being on the effect of psychological capital on performance. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-294.
- Akgün A., Gönen S. & Aydın M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Aktaş, A. (2017). Türkiye örnekleminde, narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygular düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, M. (2008). Örgütsel Destek, Sosyal Destek ve İş/Aile Çatışmalarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkileri. *Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25:141-170.
- Allport, G. W. 1961, *Pattern and Growth in Personality*, (Holt, Rinehart, & Winston), New York,
- Alyüz, S. B. A. (2020). Sosyal Desteğin Birey Yaşamında Önemi ve Sosyal Hizmet. *Talim*, 4(1), 115-134.
- Aral, N., (1997). Fiziksel İstismar ve Çocuk, Tekışık Veb Ofset Tesisleri, Ankara, 1997, s.22.
- Aral, N., & Başar, F., (1998). Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 22(110).
- Atkinson, R., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1995). Psikolojiye giriş II. *Sosyal Yayınlar, İstanbul*, 581-584.
- Aydın, S., & Zengin, B., (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı: Bir literatür özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4(1), 81-94.
- Babaroğlu, A., (2004). Lösemi hastası olan çocukların ve annelerinin umutsuzluk düzeyleri ile annelerin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Bandura, A., (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company
- Barlow, D. H., Raffa, S. D., & Cohen, E. M. (2002). Psychosocial treatments for panic disorders, phobias, and generalized anxiety disorder.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck AT, Emery G (1985) Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.
- Beehr, T. A., & McGrath, J. E. (1992). Social support, occupational stress and anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 5(1), 7–19. doi:10.1080/10615809208250484.
- Biswas-Diener, R., Dean, B.(2007). Positive Psychology Coaching Putting the Scientific Happiness to Work for Your Clients, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Bloom, B. S. (1971). Handbook on formative and summative evaluation of student learning.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M., & Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *British Journal of Psychiatry*, 159, 106-114.
- Bozak, M. M. (1982). Anksiyete ve okul başarısı arasındaki ilişkiye ait bir araştırma. *Psikoloji Dergisi*, 16, 24-39.
- Bradburn, N.M. 1969, The Structure of Psychological Well-Being, (Aldin, Chicago, IL).
- Brug, J., van Lenthe, F. J., & Kremers, S. P. (2006). Revisiting Kurt Lewin: how to gain insight into environmental correlates of obesogenic behaviors. *American Journal of Preventive Medicine*, 31(6), 525-529.
- Büker, İ., Altuğ, F., Kavlak, E., & Kitiş, A. (2010). Huzurevi ve ev ortamında yaşayan yaşlılarda moral ve depresyon düzeyinin fonksiyonel durum üzerine etkisinin incelenmesi bakım evlerinde dış mekân tasarımı. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 3(1-2), 44-53.
- Büyüköztürk, Ş. (1999). Araştırmaya yönelik kaygı ile cinsiyet, araştırma deneyimi ve araştırma başarısı arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Carlson, S. M., & Wang, T. S. (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. *Cognitive Development*, 22(4), 489-510.

- Carnicer, C.J. &Caterina, C. (2014).Empathy and coping strategies as predictors of well-being in Spanish university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12 (1), 129-146.
- Carmody, J., ve Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627-638.
- Cassel, J. (1976) The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*.
- Cevizci, A. (2002). *Aydınlanma Felsefesi*. Ezgi Kitabevi, Bursa.
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5- 21.
- Cochrane JJ, Goering PN, Rogers JM (1997) The mental health of informal caregivers in Ontario: An epidemiological survey. *Am J Public Health*, 87:2002-2007.
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 73-102.
- Cook JA, Picett SA, Cohler BJ ve ark. (1997) Families of adults with severe mental illness. The next generation of research: Introduction. *Am J Orthopsychiatry*, 67:172-176.
- Corsano, P. Majorano, M. ve Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 162, 341-353
- Cüceloğlu, D., *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1993, s.277-288.
- Çakmak, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çevik, A. (2003). *Yaygın anksiyete bozukluğu kliniği*.
- Çifter, İ., *Psikiyatri I, Gata Eğitim Yayınları*, Ankara, 1985, s.313-315.

- Çötök, T. (2016). Teknoloji toplumunda kaygı. Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD), 3(5), 209-222.
- Davidson, J.R., Zisook, S., Giller, E., & Helms, M. (1989). Symptoms of interpersonal sensitivity in depression. *Comprehensive Psychiatry*, 30, 357-368.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 113.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11
- Demireğen, Z. (2019). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A., & Yasemin, A. Ç. I. K. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(2), 189-196.
- Dong, Q., Yang, B., & Ollendick, T. H. (1994). Fears in Chinese children and adolescents and their relations to anxiety and depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 351-363.
- Dour, H. J., Wiley, J. F., Roy-Byrne, P., Stein, M. B., Sullivan, G., Sherbourne, C. D., ... & Craske, M. G. (2014). Perceived social support mediates anxiety and depressive symptom changes following primary care intervention. *Depression and anxiety*, 31(5), 436-442.
- Dökmen, Ü., (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi Ve Psikodrama İle Geliştirilmesi". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(1-2), s.155-190.
- Dökmen, Ü. (1990). Yeni Bir Empati Modeli ve Empatik Becerinin İki Farklı Yaklaşımla Ölçülmesi. *Psikoloji Dergisi*. Ocak 7(24).42-51.
- Eisemberger, D. (2010). Einfluss sozial- und baustruktureller Faktoren auf nachbarschaftliche Beziehungendargestellt am Beispiel der Großstadt Wien. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Viyana Üniversitesi. Viyana.
- Ell K (1996) Social networks, social support and coping with serious illness: The family connection. *Soc Sci Med*, 42:173-183.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal Zeka'nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.

- Eren, A., & Gümüş, A. (1997). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erikson, E.H.: 1959, Identity and the life cycle: Selected papers, Psychological Issues 1, pp. 1–171.
- Ersoy, E. G. & Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve Önemi, Osmangazi Tıp Dergisi/Osmangazi Journal of Medicine, 38 (2): 9-17.
- Ertürk, A., KARA, S. B. K., & Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(4).
- Freud, S. (2014). Inhibitions, symptoms and anxiety. Read Books Ltd.
- Geçtan, E. (1995). Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar.(10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2002). Psikanaliz ve sonrası.(10. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Girgin, G. (1990). Farklı sosyo ekonomik kesimden 13–15 yaş grubu öğrencilerinde kaygı alanları ve kaygı düzeyinin başarıyla ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü..[In Turkish with English Abstract].
- Ginter, E. J., Glauser, A., & Richmond, B. O. (1994). Loneliness, social support, and anxiety among two south pacific cultures. Psychological reports, 74(3), 875-879.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. Toplum Bilimleri Dergisi, 7 (13), 97-130.
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği Türkçe formunun uyarlama çalışması: Faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14(2), 90-99.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of psychopathology and behavioral assessment, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2011). Emotion-focused therapy. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., Elliott, R., Watson, J. C., & Bohart, A. C. (2001). Empathy. Psychotherapy: Theory, research, practice, training, 38(4), 380.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164
- Güleç C, Köroğlu E. *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1997: 449-59.
- Güngör, A. (1996). Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara*.
- Hay, P. (2017). Emotion Regulation and Eating. *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents*, 196.
- Hjeltnes, A., Molde, H., Schanche, E., Vøllestad, J., Lillebostad Svendsen, J., Moltu, C., & Binder, P. E. (2017). An open trial of mindfulness-based stress reduction for young adults with social anxiety disorder. *Scandinavian journal of psychology*, 58(1), 80-90.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive therapy and research*, 38(5), 483-492.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341-356.
- House, James. *Work stress and social support*, Reading M.A. Addison Wesley, 1981.
- Işık, E., Nevrozlar, Kent Matbaası, Ankara, 1996, s.31-45.
- İçli, G. (2010). Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli ili üzerine niteliksel bir araştırma. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 3(1-2), 1-13.
- İnanç, B. (1997). Kaygı ve stres. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(16), 9-14.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 6(1), 494-508.
- İsmen, A. E. (2004). Duygusal zeka ve aile işlevleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(11), 55-75.
- Jahoda, M. 1958, *Current Concepts of Positive Mental Health*, (Basic Books, New York, NY).

- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well being across the life course. *Family Relations*, 57, 211-226. doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x
- Karaçay, B. (2018). Mutlu beyin. Ankara: Tübitak.
- Kashubeck-West, S., & Meyer, J. (2008). The well-being of women who are late deafened. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 463.
- Kessler RC, Price RH, Wortman CB ve ark. (1985) Social factors in psychopathology: stress, social support, and coping processes. *Annu Rev Psychol*, 36:531-572.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kılıç, S., Doğan, S., & Demiral, Ö. (2007). Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü Ve Önemi. *Yönetim Ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 209-230.
- King KB, Reis HT, Porter LA ve ark. (1993) Social support and long-term recovery from coronary artery surgery: Effects on patients and spouses. *Health Psychol*, 12:56-63.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S. ve Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436. doi:10.1016/j.paid.2008.06.010
- Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Köknel, Ö. (1982). Kaygıdan mutluluğa: kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kurtz, R. R., & Grummon, D. L. (1972). Different approaches to the measurement of therapist empathy and their relationship to therapy outcomes. *Journal of consulting and clinical psychology*, 39(1), 106.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Landon, T. M., Ehrenreich, J. T., & Pincus, D. B. (2007). "Self-efficacy: A comparison between clinically anxious and non-referred youth". *Child Psychiatry Hum Dev*, 38, 31-45.

- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide. Guilford press.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies*, 44(7), 393-401.
- Lin N. (1986). Conceptualizng Social Support. In N. Lin ve Dean A, Ensel M. Social Support, Life Events, and Depression (17-30). Newyork: Acedemic Press.
- Linehan M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorders. New York, USA: Guilford Press.
- Malkoç, A , Yalçın, İ . (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 5(43), 35-43. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230060>
- Maslow, A.H. 1968, Toward a Psychology of Being, 2nd ed. (Van Nostrand, New York, NY).
- Muris, P. (2002). “Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample”. *Personality and Individual Differences*, 32, 337–348
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Niendental, P, Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2006). Psychology of emotion: Interpersonal, experiential, and cognitive approaches. New York: Psychology Press.
- Norton, D.L. 1976, Personal Destinies: A Philosophy of Ethical Individualism, (Princeton University Press, Princeton, NJ).
- Okanlı, A. (1999). Hemşirelik öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ök, M. (1990). 13-15 Yaş grubu ortaöğretim öğrencilerinde kaygı düzeyi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özakkaş, T. (2018). Psikoterapi tarihi ve bütüncül psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 1-24.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah,

- Sosyal Öz-Yeterlik Ve Başaçıkma Davranışları İle Yordanması. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(2), 325-345.
- Özusta, Ş. (1993). Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1993).
- Patterson, J. M. (1992). Promoting resilience in families experiencing stress. *Pediatric Clinics of North America*, 42, 47-63.
- Paulinger, G. (2012). Soziale Unterstützung als Sozialkapital, Entwurf eines Frageninstruments für soziale Ressourcen. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Viyana Üniversitesi. Viyana
- Pengilly, J. W. ve Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56 (6), 813-820.
- Pfingstmann, G. B. (1987). Untersuchungsverfahren zum sozialen netzwerk und zur Sozialen Unterstützung. İçinde. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*. 8(1). (75- 98).
- Pinquart, M. ve Teubert, D. (2010). A meta-analytic study of couple interventions during the transition to parenthood. *Family Relations*, 59(3), 221-231.
- Pişkin, M., Empati, K., & Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki, A. Ü. (1989). Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593. doi.org/10.1111/j.1741- 3737.2007.00393.x
- Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (2005). Person-centered therapy.
- Rogers, C.R.: 1962, The interpersonal relationship: The core of guidance, *Harvard Educational Review* 32(4), pp. 416–429.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling psychologist*, 5(2), 2-10.
- Rogers, C. R. (1983). “Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir.” Çev. Akkoyun, F. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 16, 103-124
- Ronan, K.R, Kendall, P.C., Rowe, M., Negative Affectivity in Children. *Cognitive Therapy and Research*, 18(6): 509-528,1994.
- Russell, B. 1958, *The Conquest of Happiness* (Liveright, New York, NY). Original work published 1930.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63 (2), 504-513. doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00504.x
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N. & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(4), 497-510.
- Sargin, N. (1990). Lise I. ve III. sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of behavioral medicine*, 4(4), 381-406.
- Schore, A. N. (2015). Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development. Routledge.
- Schulz, R., & Williamson, G. M. (1991). A 2-year longitudinal study of depression among Alzheimer's caregivers. *Psychology and aging*, 6(4), 569.
- Sefa, L. Ö. K., Alpaslan, İ. N. C. E., & Neslihan, L. Ö. K. (2008). Beden eğitimi spor yüksekokulu özel yetenek sinavına girecek adayların kaygı durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 121-131.
- Sellström, U., Bignert, A., Kierkegaard, A., Häggberg, L., de Wit, C. A., Olsson, M., & Jansson, B. (2003). Temporal trend studies on tetra- and pentabrominated diphenyl ethers and hexabromocyclododecane in guillemot egg from the Baltic Sea. *Environmental Science & Technology*, 37(24), 5496-5501.

- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.
- Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1120-1131.
- Steer, R. A., & Beck, A. T. (1997). Beck Anxiety Inventory.
- Strupp, H. H. (1973). On the basic ingredients of psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(1), 1-8
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2007). "Evaluation of the self-efficacy questionnaire for children in two samples of American adolescents". *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25, 341-355.
- Suveg C, Zeman J (2004) Emotion regulation in children with anxiety disorders. *J Clin Child Adolesc Psychol* 33:750-759.
- Thompson, R. A. (2008). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Taş, Y. Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma. http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b_sinavkaygi.html (10.02.2005 tarihinde ziyaret edilmiştir).
- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15.
- Taysi, E. Y., & Hovardaoğlu, S. T. D. (2000). Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Sosyal Psikoloji Bilim Dalı).
- Telef, B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.

- Temizel, E. A., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi: The Journal of Clinical Psychiatry*.
- Totan, T., Ebru, İ. K. İ. Z., & Karaca, R. (2010). Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanarak Tek Ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 71-95.
- Traş, Z., & Arslan, E. (2013). Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin, Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4).
- Troyer, E. A., Kohn, J. N., & Hong, S. (2020). Are we facing a crashing wave of neuropsychiatric sequelae of COVID-19? Neuropsychiatric symptoms and potential immunologic mechanisms. *Brain, behavior, and immunity*.
- Tutar, Hasan (2004). İşyerinde Psikolojik Şiddet Sarmalı: Nedenleri ve Sonuçları, *Yönetim Bilimleri Dergisi Journal of Administration Sciences*, 2(2):101-128.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Ullah, F. (2017). Personality factors as determinants of psychological well-being among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-16.
- Ünal, F. (2008). XV. Asır Türk Dünyasının Bozkır Filozofu" Asan Kaygı". *Erdem*, (52), 245-260.
- Ünsar, S., Kurt Sadırlı, S., Demir, M., Zafer, R., & Erol, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 17-29.
- Wang, C. C. D. & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self- esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of college counseling*, 11(2), 101-118.
- Werner, K. H., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York, NY: Guilford
- Wetzel, J. L. (2007). The effects of first generation status on the well-being of undergraduate students: A study in the relationship between well-being,

- perceived social support, self-esteem, and adaptation to college among a unique group of non-traditional students.(Yayınlanmamış doktora tezi). University of Detroit Mercy, Michigan.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B. ve Nielsen, G. H. (2015). The impact of group-based mindfulness training on self-reported mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 6(3), 501-522.
- Varol, Ş. (1990). Lise son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Voltan-Acar N (1989). Terapölik iletişim., Ankara: Şafak Matbaacılık .
- Yam, A. Z., & İşeri, E. T. Algılanan Sosyal Destek Ve Sosyal Yeterlik Arasındaki İlişki: Eğitim Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2019(13), 51-66.
- Yenilmez, K., & Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yeşilçiçek, K., & Kahriman, İ. (2007). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Aile Ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 10-21.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yılmaz, Emel; Yılmaz, Ela ve Karaca, Fatoş (2008). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Genel Tıp Dergisi*, 18(2): 71-79.
- Yükçü, Ş. B., & Demircioğlu, H. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 442-466.
- Yüksel, G. (1997). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

Sosyodemografik Veri Formu

Açıklama: Aşağıda sizinle ilgili bilgileri içeren sorular bulunmaktadır. Cevaplarınız bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Sizden istenen kendinizle ilgili en doğru bilgiyi vermenizdir. Ankete adınızı ve soyadınızı yazmaruza gerek bulunmamaktadır. Lütfen kendi cevabınızı yuvarlak içerisinde alarak belirtiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Örnektir

Yaş	34 (Örnektir)			
Eğitim	İlkokul-Ortaokul	Lise	Üniversite	Yüksek lisans-doktora

Lütfen kendi cevabınızı örnekteki gibi yuvarlak içine alarak belirtiniz.

Yaşınız					
Eğitiminiz	İlkokul-Ortaokul	Lise	Üniversite	Yüksek lisans-doktora	
Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek			
Medeni Durumunuz	Evli (Kaç yıllık evli olduğunuzu belirtiniz:)		Bekar	Dul-Boşanmış	
Çalışma Durumunuz	Çalışmıyorum.	Özel sektörde çalışıyorum.	Kamu sektöründe çalışıyorum.		
Asgari Ücrete Göre Gelir Durumunuz	Düşük	Orta	Yüksek		
Yaşadığınız Yer	Köy-kasaba	İlçe	Şehir	Büyükşehir	
Çocuk Sayısı	Çocuğum yok.	Lütfen kaç çocuğunuz olduğunu yazınız:			
Ailenizde COVID-19 hastalığına yakalanan birey var mı?	Var		Yok		
Kendiniz COVID-19 hastalığı geçirdiniz mi?	Evet		Hayır		
Son 2 hafta boyunca aşağıdaki durumları ne sıklıkta yaşadınız?	Hiç	Nadir, 1 veya 2 günden az	Birkaç gün	7 günden fazla	Son 2 haftada neredeyse her gün
1. Korona virüs ile ilgili haberleri okuduğum veya dinlediğim zaman başımın döndüğünü ve sersemleştikimi hissettim veya bayılacakmış gibi oldum.	0	1	2	3	4
2. Korona virüsü düşündüğüm için uykuya dalmada ya da uyumada sorun yaşadım.	0	1	2	3	4
3. Korona virüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda inme inmiş gibi hissettim veya donup kaldım.	0	1	2	3	4
4. Korona virüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda iştahım kaçtı.	0	1	2	3	4
5. Korona virüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda mide bulantısı ya da mide problemleri yaşadım.	0	1	2	3	4

	Aşağıda verilen her bir ifadeyi okuduktan sonra, o ifade ile ilgili olarak “şu anda kendinizden ne kadar emin olduğunuzu” değerlendiriniz. Tepkinizi, sizi yansıttığını düşündüğünüz boşluğa (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiç emin değilim	Çok az emini	Biraz eminin	Çoğunlukla eminin	Kesinlikle eminin
1	Kendi olumsuz duygularımı doğru olarak tanımlarım .	1	2	3	4	5
2	Başkalarına olumsuz duygularını olumlu duygularla değiştirmesi için yardım ederim.	1	2	3	4	5
3	Olumsuz bir duygu hissederken olumlu bir duygu yaratırım.	1	2	3	4	5
4	Olumlu bir duyguyu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
5	Başka biri olumsuz bir duygu hissederken o duyguyu doğru şekilde tanımlarım bir durumla karşılaştığımda bu konuda kendimi sakin kılacak şekilde düşünmek için uğraşırım.	1	2	3	4	5
6	Eski problemlere yeni çözümler getirirken olumlu duygularımı kullanırım.	1	2	3	4	5
7	Başka birinin olumlu duygu yaşamasına neyin neden olduğunu kavrarım.	1	2	3	4	5
8	Olumsuz duygumu olumlu duyguya çeviririm.	1	2	3	4	5
9	Kendi olumlu duygularımı doğru olarak tanımlarım.	1	2	3	4	5
10	Başkasının hissettiği duyguları kendimde oluşturabilirim.	1	2	3	4	5
11	Olumsuz bir duygu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
12	Baskı altındayken kendi duygularımı düzenlerim.	1	2	3	4	5
13	Başkasının ne zaman olumlu bir duygu yaşadığını doğru olarak tanımlarım.	1	2	3	4	5
14	İçinde bulunduğum ortama en uygun ruh haline girerim.	1	2	3	4	5
15	Başkasının olumsuz duygu yaşamasına neyin sebep olduğunu kavrarım.	1	2	3	4	5
16	Diğer kişilerin baskı altındayken duygularını düzenlemesine yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
17	Beden dilimin ortaya koyduğu duygunun farkında olurum.	1	2	3	4	5
18	İyi düşünceler oluşturmak için olumlu duyguları kullanırım.	1	2	3	4	5
19	Duygularımın değişmesine neyin sebep olduğunu anlarım.	1	2	3	4	5
20	Sinirli iken sakinleşirim.	1	2	3	4	5
21	Başkasının beden dilinin ortaya koyduğu duygunun farkında olurum.	1	2	3	4	5
22	Bilişsel performansımı arttırmak için duygu yaratırım.	1	2	3	4	5
23	Başkasının duygularının değişmesine neyin sebep olduğunu anlarım.	1	2	3	4	5
24	Başkasına sinirlendiği bir zamanda sakinleşmesi için yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
25	Yüz ifadem yoluyla hangi duygumu ifade ettiğimin farkında olurum.	1	2	3	4	5
26	Fiziksel performansımı arttırmak için duygu yaratırım.	1	2	3	4	5
27	Duygularımdaki farklılaşmaya neyin neden olduğunu belirlerim.	1	2	3	4	5
28	Bir hedefe ulaşmaya çok yakinken duygularımı düzenlerim.	1	2	3	4	5
29	Başkasının yüz ifadesi ile hangi duyguyu ifade ettiğinin farkında olurum.	1	2	3	4	5
30	Yaratıcı düşüncelerimin ortaya çıkabilmesi için doğru duyguyu oluştururum.	1	2	3	4	5
31	Başkasının duygularındaki farklılaşmasına neyin neden olduğunu belirlerim.	1	2	3	4	5
32	Başkasının bir kayıp yaşamasının ardından duygularını düzenlemesine yardımcı olurum.	1	2	3	4	5

	Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir işaret ^{Koyarak} cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakam işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
13/1	Bir amaca yönelik, anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
14/2	Sosyal ilişkilerim, amaçlarımı destekleyici nitelikte ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
15/3	Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
16/4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
17/5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18/6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
19/7	Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
20/8	İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

	Aşağıda 20 cümle bulunmaktadır. Bir cümledeki ifadeyi kendinize tamamen uygun bulacağınızı düşünürseniz 5'e; oldukça uygun bulacağınızı düşünürseniz 4'e; oldukça aykırı bulacağınızı düşünürseniz 2'ye; tamamen aykırı bulacağınızı düşünürseniz 1'e; eğer bir cümleye ilişkin olarak kararsızlık belirtecekseniz 3'e çarpı işareti koyunuz.	Tamamen aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1	Çok sayıda dostum var.	1	2	3	4	5
2	Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır.	1	2	3	4	5
3	Sıklıkla kendimi yalnız hissedirim	1	2	3	4	5
4	Bana dertlerini anlatanlar yanımdan rahatlamış olarak ayrılırlar.	1	2	3	4	5
5	Başkalarının problemleri, beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir.	1	2	3	4	5
6	Duygularımı başkalarına iletmede güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider.	1	2	3	4	5
8	Birisiyle tartışırken bazen dikkatim, onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerine yoğunlaşır.	1	2	3	4	5
9	Çevremde çok sevilen bir insanım.	1	2	3	4	5
10	Televizyondaki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım.	1	2	3	4	5
11	Düşüncelerimi başkalarına iletmede güçlük çektiğim olur.	1	2	3	4	5
12	İnsanların çoğu bencildir.	1	2	3	4	5
13	Sinirli bir insanım.	1	2	3	4	5
14	Genellikle insanlara güvenirim.	1	2	3	4	5
15	İnsanlar beni tam olarak anlayamıyorlar.	1	2	3	4	5
16	Girişken bir insanım.	1	2	3	4	5
17	Bir yakınım derdimi anlatmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
18	Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5
19	Yakınları bana sık sık dertlerini anlatırlar.	1	2	3	4	5
20	Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4	5

	Aşağıda insanların kaygılı yada endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtilerin bugün dahil son bir haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirleyiniz.	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	0	1	2	3
2	Sıcak/ateş basmaları	0	1	2	3
3	Bacaklarda halsizlik, titreme	0	1	2	3
4	Gevşeyememe	0	1	2	3
5	5. Çok kötü şeyler olacak korkusu	0	1	2	3
6	6. Baş dönmesi ve sersemlik	0	1	2	3
7	7. Kalp çarpıntısı	0	1	2	3
8	8. Dengeyi kaybetme duygusu	0	1	2	3
9	9. Dehşete kapılma	0	1	2	3
10	10. Sinirlilik	0	1	2	3
11	11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu	0	1	2	3
12	12. Ellerde titreme	0	1	2	3
13	13. Titreklilik	0	1	2	3
14	14. Kontrolü kaybetme korkusu	0	1	2	3
15	15. Nefes almada güçlük	0	1	2	3
16	16. Ölüm korkusu	0	1	2	3
17	17. Korkuya kapılma	0	1	2	3
18	18. Midede hazımsızlık yada rahatsızlık hissi	0	1	2	3
19	19. Baygınlık	0	1	2	3
20	20. Yüzün kızarması	0	1	2	3
21	21. Terleme (sıcağa bağlı olmayan)	0	1	2	3

Araştırmanın Başlığı	COVID-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Algılanan Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme ve Empati Açısından İncelenmesi
Araştırmacının / Araştırmacıların Adı-Soyadı	Melike Feyza Ateş
Öğrenci İse Numarası	180131031
MYO / Fakülte / Enstitü	Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Psikoloji Ana Bilim Dalı
Program / Bölüm / Anabilim Dalı	Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Araştırmanın Süresi (Ay)	3 ay
Araştırmanın Amacı	Bu araştırmanın amacı 2019 Aralık ayından itibaren hızla yayılmaya başlayan ve dünya genelinde etkili olan COVID-19 salgınının, bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisini incelemektir. COVID-19 salgını, ülkemizde ve dünyada ekonomik, sosyal ve psikolojik olmak üzere çok çeşitli açılardan olumsuz etkiler yaratmıştır (Erdoğan, Koçoğlu ve Sevim, 2020). Bu çalışmada amaç, COVID-19 salgınının bireyler üzerinde yaratmış olduğu psikolojik etkilerini çeşitli sosyodemografik özellikler, sosyal destek, duygusal düzenleme ve empati kapasitesi bağlamında incelemek ve bireylerin ilgili değişkenler açısından kıyaslanarak değerlendirilmesidir. Ülkemizde salgın sürecinin yayılmaya başlamasıyla birlikte okul ve iş yerlerinin kapatılması, karantina önlemi gibi çeşitli kısıtlamalar, bireylerin birbirleriyle olan sosyal bağlarını ve etkileşimini büyük oranda olumsuz manada etkilemiştir. COVID-19 salgını, insanların psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde çok ciddi tehditler oluşturmaktadır. Sosyal mesafe uygulamaları, karantina gibi durumlara maruz kalan bireyler genelde sevdiklerinden ayrılma, özgürlüğün kısıtlanması, yalnızlık, sıkılma, çaresizlik, belirsizlik ve ölüm kaygıları gibi çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşamaktadır (Brooks ve ark., 2020). COVID-19 salgınının henüz küresel çapta ruh sağlığı üzerindeki etkileri yeterli bir şekilde incelenmemiş olsa bile bu salgının kaygı, depresyon, stres gibi çeşitli psikolojik problemleri artırdığı bilinmektedir (Bicer, Çakmak, Demir ve Kurt, 2020). Bireylerin kendisiyle, diğer insanlarla ve çevreyle kurmuş olduğu ilişki yaşamın anlam kazanmasını sağlar, bu sayede kişilerin içinde

	bulundukları stres veren durumlara karşı kendisini koruyabilmesi, ruhsal dayanıklılığını artırması ve sakin bir ruh haline geçebilmeleri sağlanır (Çüçeloğlu, 1993). İnsanların duygusal düzenleme kapasitelerinin gelişmesinin psikolojik iyi oluş düzeyleri artmasında rol oynadığı düşünülmektedir (Greenberg, 2016). Bu çalışmada özellikle empati, duygusal düzenleme ve sosyal desteğin, salgın sürecinde artan kaygı düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkilerini incelemek ve bu bağlamda doğrudan bireylerin duyguları üzerinde çalışılmasının, duygusal düzenleme kapasitelerinin artırılmasının, kaygının azalması ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına vesile olacağı düşünülmektedir.
Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (Adları)	Koronavirüs Kaygı Ölçeği Kısa Formu Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Empatik Eğilim Ölçeği Beck Anksiyete Ölçeği
Araştırmaya Katılacak Denek Sayısı ve Nereden Seçilecekleri	Denek sayısı: 300 Araştırmada gelişigüzel örneklem seçimi tekniği kullanılmıştır.
Araştırmada Deneklerin Nasıl Seçileceği	Örneklem sayısını belirlemek amacıyla G*Power (v3.1.7) programı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Çalışmanın gücü 1-β (β = II. tip hata olasılığı) olarak ifade edilir ve genel olarak araştırmaların %80 güce sahip olmaları gerekmektedir. Cohen'in etki büyüklüğü katsayılarına göre; iki bağımsız grup arası yapılacak olan değerlendirmelerin orta düzeyde etki büyüklüğüne (d=0.50) sahip olacağı varsayılarak yapılan hesaplama göre α=0.05 düzeyinde %80 güç elde etmek için gruplarda en az 67 kişi olması gerektiğine ve çalışma sürecinde kayıplar olabileceği göz önünde bulundurularak bu sayının 80'er kişi olarak alınmasına karar verilmiştir. Çalışmada üç grup için toplam en az 240 olgu toplamak gerekecektir.

Onay alınmış projelerde ve lisansüstü tezlerde; insanlarla ilgili yapılacak anket, görüşme, gözlem, alan araştırması, uygulama ve incelemelerde sağlık, güvenlik, insan hakları, mevcut mevzuat hükümleri ve hukukun genel ilkelerini etik açıdan ihlal etmeyeceğimi,
Çalışmalarındaki işlemlerde ve çalışma ekibinde yapılacak değişikliklerde Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun iznini alacağımı,

Bu çalışma süresince, beklenmeyen gelişmeleri derhal Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kuruluna bildireceğimi,

Başvuru formunda verdiğim tüm bilgilerin eksiksiz ve doğru olduğunu,

Aşağıda gösterilen adresin yasal tebligat adresim olduğunu, adres değişikliği halinde, yazılı olarak yeni adresimi bildirmedişim takdirde, aşağıda belirtilen adrese yapılacak tebligatları yasal ve usulüne uygun tebligat olarak kabul edeceğimi,

Bu çalışmada uygulanacak olan veri toplama aracının seçimi ve / veya kullanımı sırasında fikri mülkiyet haklarından kaynaklanan etik kuralları ihlal etmeyeceğimi,

Taahhüt ederim / ederiz.

“COVID-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Algılanan Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme ve Empati Açısından İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans araştırmasının etik olarak uygunluğunun değerlendirilmesi için gereğini saygılarımla arz ederim / ederiz.

31 / 05 / 2021

İmza

Adı-Soyadı

Melike Feyza Ateş

Eklere :

- Anket / Ölçek ve İzinleri
- Görüşme / Gözlem Formları,
- Danışman Onay Dilekçesi (Öğrenciler İçin)]



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi	03/06/2021	Karar Sayısı	05/09
--------------	------------	--------------	-------

KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan
Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi-Dekan V. - Üye
Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO- Müdür V. - Üye
Prof. Dr. Hasan BACANLI / Eğitim Fakültesi-Dekan V. - Üye

Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ/ İslami İlimler Fakültesi-Dekan - Üye
Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK / Edebiyat Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Sefa SAYGILI/ Edebiyat Fakültesi - Üye
Dr. Öğr. Üyesi Eyup Sabri KALA / Hukuk Müşaviri - Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 03.06.2021 tarihinde saat 11:00'da toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.

KARAR

KARAR NO 2021-05/09 Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Melike Feyza ATEŞ'in "COVID-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme ve Empati Açısından İncelenmesi" isimli araştırmasında kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR
Başkan

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hasan BACANLI
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Erol KILIÇ
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Sefa SAGILI
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Esra AKGÜL
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK
Üye