

COVID-19 BAĞLAMINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, KAYGI VE YAŞAM DOYUM İLİŞKİSİ

 Elif Baykal

Istanbul Medipol University, Business School, İstanbul, Turkey

**Sorumlu Yazar:*

E-mail: enarcikara@medipol.edu.tr

(Geliş tarihi: 12 Eylül 2020; Kabul tarihi: 07 Aralık 2020)

ÖZET. Covid-19 salgını 2020'nin ilk haftalarından itibaren tüm dünyada etkili olmuş, söz konusu hastalık hem hükümetler hem de bireyler açısından büyük panik ve endişe kaynağı olmuştur. Karantina günlerinde hastalanma korkusu ve sosyal izolasyonun neden olduğu rahatsızlık, bireyleri hayatın her iki alanında, yani işte ve evde huzursuz ve rahatsız hale getirdi. Bu çalışmada, kaygının, pozitif psikologlar tarafından yaygın olarak kabul edilen ve bireylerin sıkıntılardan sıyrılıp iyileşme gücü olarak açıklanabilecek dört psikolojik sermayesinden biri olan, psikolojik dayanıklılığın, bireylerin dayanıklılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Covid-19 salgını esnasında deneyimlenen kaygının bireylerin dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkili olacağı ve bunun da yaşam doyumunu etkileyeceği varsayılmıştır. Varsayılan ilişkiyi incelemek amacıyla Türkiye'de Covid-19 sürecini yaşamış hizmet sektöründe çalışan 191 kişi üzerinde saha araştırması yapılmıştır. Varsayılan ilişkileri görebilmek için SPSS 20 programı yardımıyla korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Sonuçlar, daha yüksek kaygı seviyelerinin daha düşük psikolojik dayanıklılık seviyelerine yol açtığını ve bunun da daha düşük yaşam doyum seviyelerine yol açtığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: *Covid-19, Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyum*

THE RELATIONSHIP OF RESILIENCE, ANXIETY AND LIFE SATISFACTION IN THE CONTEXT OF COVID-19

ABSTRACT. Covid-19 pandemic has been effective on all over the World since the first weeks of 2020. It has come about as a great problem for both governments and individuals creating great panic and anxiety. The fear of getting sick and disturbance caused by social isolation during quarantine days made individuals irritated and uncomfortable in both domains of life, at work and at home. In this paper, effects of anxiety on resilience of individuals, that is one of the four psychological capitals that is widely accepted by positive psychologists which can be explained as individuals' power to bounce back from adversity and get better has been examined. It has been assumed that anxiety related to Covid-19 pandemic will be effective on resilience levels of individuals and this in turn will effect satisfaction from life. With the aim of examining the assumed relationship we have applied a field research on 191 individuals working in service sector who have experienced Covid-19 process in Turkey. SPSS 20 program has been used for conducting correlation and regression analyzes in order to see the assumed relationships. Results revealed that as it is assumed in the research model, greater levels of anxiety leads to lower levels of resilience and this leads to lower levels of life satisfaction during Covid-19.

Keywords: *Covid-19, Anxiety, Resilience, Life Satisfaction*

GİRİŞ

Postmodern çağda, düzen ve değişim günlük hayatın kaçınılmaz bir özelliği olmakla birlikte, hem bireyler hem de kuruluşlar sık sık kaotik durumlarla karşılaşmaktadır (Baykal, 2019, s. 187). Buna en önemli örneklerden biri son dönemlerde yaşadığımız ve halen deneyimlemeye devam ettiğimiz Covid-19 pandemisi sürecidir. COVID-19, tüm dünyada paniğe ve kaygıya yol açan, oldukça bulaşıcı ve zararlı bir pandemik hastalıktır (Li vd., 2020). COVID-19, fiziksel hasarın yanı sıra, bireylerin ruh sağlığı üzerinde de çeşitli olumsuz etkilere sahiptir (Huang ve Zhao, 2020, 1). İnsanlar hastalanma korkusuyla büyük panik yaşamakta, sosyal mesafeyi korumak ve evde kalmak zorunda olmaktadır. Bu anlamda pandemi süreci bireylere psikolojik anlamda ekstra yük yaratmaktadır (Van Bavel vd., 2020).

Davranışsal Bağışıklık Sistemi (BIS) teorisinin öne sürdüğü gibi, bireylerin Covid-19 gibi riskli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında kendilerini korumaları için tiksinti, kaygı ve korku gibi olumsuz duygular geliştirmeye başlarlar (Li vd., 2020). Bu noktada Lee vd.'nin (2020) yaptığı çalışma, koronafobinin depresyon, yaygın kaygı bozukluğu ve ölüm kaygısı üzerinde sorumlu olduğunu ortaya koymuştur. Bu yaklaşımı destekler nitelikte, İspanya'da Covid-19 salgını sonrasında 3480 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, sonuçlar katılımcıların %18,7'sinin depresif, % 21,6'sının endişeli ve % 15,8'inin travma sonrası stres bozukluğuna sahip olduğunu göstermiştir (González-Sanguino vd., 2020, 172).

Aslında bu tarz travmatik süreçlerde bireylerin güçlü bir psikolojik sermayeye sahip olması onları daha dirayetli ve dayanıklı kılmaktadır. İlgili alan yazınında, pozitif psikoloji, psikolojik sermayeye yani pozitif psikolojik kaynaklara odaklanmıştır. Pozitif psikoloji ve pozitif örgüt okulu araştırmaları neticesinde pozitif psikolojik sermaye kavramı ortaya çıkmış (Luthans, Youssef ve Avolio, 2006) ve bu sermaye pozitif örgüt okulunda pozitifliği simgeleyen ana unsur olarak kabul edilmiştir. Bu sermaye türü, insan kaynağı sermayesi ve sosyal sermaye gibi sermayelerden farklı olarak, kişinin kim olduğu üzerine odaklanmış ve gelişimi için çaba gösterip bu yolla rekabet avantajı sağlamaya yol açan bir mekanizma olarak kabul edilmiştir (Luthans, Youssef ve Avolio, 2007). Psikolojik sermaye bireyin daha esnek, psikolojik olarak daha dayanıklı, daha toleranslı, affedici, ve hoşgörülü olmasını sağlar ve negatif duyguları bertaraf eder (Narcıkara, 2017, 23). Bireyler psikolojik olarak ne kadar dirençli olursa, yeni durumlara uyum sağlamada daha başarılıdır ve çok daha çabuk iyileşirler (Brooks vd., 2018, 3). Bu çalışmada da psikolojik sermayenin bir parçası olan psikolojik dayanıklılığın bireylerin hayata dair kaygı düzeylerini negatif yönde etkileyeceğini ve düşük kaygı seviyelerinin bireyde daha yüksek yaşam doyumuna sebep olacağı öngörülmüştür.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

İnsan gücüne ve gelişimine odaklanan pozitif örgütsel davranış, örgütsel davranış araştırmalarında yeni bir çığır açtı, yeni bir sermaye çeşidini yani psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik, umut ve iyimserlikten oluşan pozitif psikolojik sermayeyi gündeme getirdi (Baykal, 2020, s. 273). Psikolojik sermaye bu dört kapasiteyi ortak bir paydada buluşturan ve birbirleri ile uyumlu bir şekilde çalıştıran özel bir mekanizmadır (Narcıkara, 2017, 12). Bu mekanizmanın önemli bir parçası olan psikolojik dayanıklılık, dezavantajlı, travmatik bir duruma veya sıkıntıya yanıt olarak geri dönme ve hatta daha iyi olma kapasitesidir (Bonanno, 2004).

Aslında, dünya çapında gün geçtikçe artan afetler nedeniyle psikolojik dayanıklılık, yani olumsuzluklara ve travmatik olaylara uyum sağlama ve bunlarla başa çıkma kapasitesi giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Normal bir yaşam süresi boyunca, birçok kişi birden çok kez acı verici veya stresli olaylarla karşı karşıya kalır. Neyse ki, bu travmatik olayların sayısı oldukça yüksek olmasına rağmen, sadece nispeten az sayıda insan ağır psikolojik hastalıklar yaşar (Zehir ve Narcıkara, 2018, 251). Aslında psikolojik dayanıklılık, bir bireyin değişen ortamlara uyum sağlama kapasitesini yansıtan ve fırsatları tanımlama, kısıtlamalara uyum sağlama ve talihsizlikten geri dönme gibi uyarlanabilir tepkiler veren bir kişilik özelliğidir (Cohn ve diğerleri, 2009, 392) yani olumsuzluklar karşısında olumlu başa çıkma olarak tanımlanabilir ve dört temel psikolojik sermayeden biridir (Baykal ve Zehir, 2019).

Psikolojik dayanıklılık, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve biyolojik nitelikleri aracılığıyla olumsuzluklar karşısında olumlu sonuçlara ulaşmalarını sağlayan dinamik bir süreç olarak düşünülmelidir (Chen ve Bonanno, 2020, 53), çünkü bireylerin sıkıntılardan kurtulmasına ve yeni koşullara olumlu bir şekilde uyum sağlar ve krizden sonra verimli hale gelir (Tecson vd., 2019, 520). Psikolojik dayanıklılık, kişisel kontrol, pozitif bakış açısı, iyimserlik ve algılanan sosyal destek gibi faktörlerden olumlu anlamda etkilenmektedir (Dantzer vd., 2018, 28). Tugade, vd.,'ne göre (2004) psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler sadece kendi içlerinde olumlu duygular beslemekle kalmaz, aynı zamanda başkalarına da olumlu duygular iletir, bu da olumsuzluklarla başa çıkma sürecine yardımcı olmak için destekleyici bir sosyal ağ oluşturur. Psikolojik dayanıklılık, sıradan bir adaptasyondan daha fazlasını ifade eder. Aslında adaptasyon olasılığını artıran bir tür rezervuardır (Baykal, 2018, 35). Psikolojik dayanıklılık üzerine iki farklı düşünce okulu vardır; birincisi, bireylerin zorluklara kolayca uyum sağlamasına izin veren bir özellik olduğunu öne sürerken, ikincisi bu kapasiteyi dinamik bir süreç, gelişebilir bir durum olarak değerlendirir.

İç kontrol odağının yüksek olması, bireyin kendi işinde deneyimli ve mahir olması, öz-yeterlik, öz saygı ve iyimserlik gibi faktörlerin hepsi psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunan kişilik faktörleri türüdür. Erken yaşlarda zorlu ortamlarda gelişen beyin yapısı, işlevselliğini arttırarak ve nörobiyolojik sistemleri etkileyerek daha yüksek seviyede psikolojik dayanıklılığa yol açabilir (Herrman ve diğerleri, 2011, 260). Makro düzeyde bakıldığında, iyi bir eğitim, tatmin edici toplum hizmetleri, kültürel faktörler, maneviyat ve huzurlu ve sağlıklı bir çevre gibi sosyal faktörler de, daha fazla psikolojik dayanıklılığa yol açar. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler zor durumlarla başa çıkma, zorlu şartlara uyum sağlama ve sürekli gelişme konusunda başarılı olan insanlardır (Chen ve Bonanno, 2020, 52). Bu kapasitenin, bireylerin, sosyal sermaye, duygusal sermaye ve maddi sermaye gibi yetkinliklerini geliştirmelerini sağlayacak diğer sermayelere de erişim imkanları olduğunda görülme ihtimali daha yüksektir (Zehir ve Narcıkara, 2018, 251). Bireyler psikolojik olarak ne kadar dirençli olursa, yeni durumlara uyum sağlamada daha başarılıdırlar ve çok daha çabuk iyileşirler (Brooks vd., 2018, 3). İlgili araştırmalar, beklentilerin aksine çoğu bireyin son derece moral bozucu ve sıkıntılı yaşam olayları karşısında dirençli olduğunu kanıtlamıştır (Prayag ve diğerleri, 2020, 1217).

Aslında, psikolojik dayanıklılık, majör stresörlerle ilgili olumsuz ruh sağlığı sonuçlarını azaltmada hem koruyucu hem de iyileştirici bir faktör olarak hareket eder (Tecson ve diğerleri, 2019, 520). Bu görüşü destekleyen Tecson vd.'nin (2019) kronik hastalığı olan yetişkinler üzerine yaptıkları çalışmada, psikolojik dayanıklılığın bireylerin refahını korumak için önemli bir kaynak olduğunu ortaya konulmuştur (Dantzer vd., 2018, 28). Psikolojik dayanıklılık, özellikle zor zamanlarda, bireylerin zor durumlara

daha kolay uyum sağlaması ve bu tür durumlardan kurtulmaya izin vermesi nedeniyle önemli bir öz varlıktır (Dantzer vd., 2018, 29). Dirençli bireyler, zor durumlarla başa çıkma, bu durumlara uyum sağlama ve gelişme konusunda başarılı olan türden insanlardır (Chen ve Bonanno, 2020, 52).

Aslında, psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan ilk çalışmaların çoğu risk faktörlerine odaklanırken, son araştırmalar daha çok bireylerin güçlü yönlerinin belirlenmesine odaklanmıştır (Kong ve diğerleri, 2015, 165). Covid-19 pandemisi de bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olması gereken aynı zamanda da bireylerin dayanıklılıklarını besleyen bir dönemdir. İlgili alan yazını da, bireylerin yaşadıkları felaketlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkilerini göstermiş, zorluklara karşı gösterilen direncin, bireyleri daha güvenli, şefkatli, adanmış ve amaç odaklı hale geldiğini göstermiştir (Prayag ve diğerleri, 2020, 1220).

KAYGI BOZUKLUĞU

Kaygı Bozukluğu, çarpıntı, nefes alma zorluğu, hızlı nefes alma, titreme, terleme gibi belirtilerin yanı sıra, sıkıntı, heyecan, kötü bir şey olacakmış duygusu ve korku gibi duyguları içeren negatif bir duygulanımdır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011, 69). Kaygı bozukluğu, duygudurum bozukluklarını ve psikiyatrik bozuklukları içeren birçok ruhsal sorunla ilişkilidir ve bireyler üzerinde yarattığı negatif etki önemli bir küresel ekonomik yük oluşturur (Lawrence vd., 2019, 46). Aşırı kaygı, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığına zarar verebileceği gibi daha düşük iş verimliliği seviyelerine de yol açmaktadır (Zhou vd., 2018, 75). Kaygıya bağlı uyarılmışlık belirli bir aralıkta performansı olumlu etkilerken süregelen kaygı, bireyin verimini düşürebilir, sosyal ilişkileri bozabilir, bireyin motivasyonunu düşürebilir.

Aslında, koşullardan bağımsız olarak insanın doğası her zaman kötü ve negatifi, iyi ve pozitive göre daha hızlı ve daha yoğun algılama eğilimindedir (Narcıkara, 2017, 20) ve bu da onu yoğun stres dönemlerinde kaygı duymaya daha da eğilimli hale getirmektedir. Covid-19'un kendisi zaten kaygı uyandıran bir hastalıktır ve bireylerin kaygı önleyici ilaçlara ve müdahalelere daha fazla ihtiyaç duyulmasına neden olur. ABD'de bu anlamdaki gereksinimler 2020 yılında Şubat ortasından Mart ortasına kadar 34,1 % artmıştır (Digon, 2020). Bu noktada Mazza vd.'nin (2020), 402 COVID-19 mağduru üzerinde yaptığı araştırmada (265 erkek, ortalama yaş 58) hastalığın yarattığı psikiyatrik semptomlar incelenmiş ve sonuçlar, katılımcılar arasında için 28 % travma sonrası stres bozukluğu, 31 % depresyon, 42% kaygı bozukluğu, 40% oranında uykusuzluğa işaret etmiştir. Yine Erdoğan, Koçoğlu ve Sevim'in (2020) yılında yaptığı çalışmada ise Türkiye bağlamında COVID-19 pandemisi sürecinde bireylerin deneyimledikleri umutsuzluk ve kaygı düzeyleri incelenmiş, araştırma sonuçları her 4 katılımcıdan birinin kaygı semptomları gösterdiğini ve her 3 katılımcıdan birinin umutsuzluk semptomları gösterdiğini ortaya çıkarmıştır.

YAŞAM DOYUMU

Chen vd.'ne (2017) göre yaşam doyumu kişinin yaşamdan aldığı genel doyumun bilişsel bir değerlendirmesidir. Yaşam doyumu yüksek olan kişiler, hayata dair pozitif değerlendirmelerinden dolayı zor şartlar altında daha güçlü olmakta ve daha iyimser olabilmektedirler (Avşaroğlu ve Koç, 2019, 566). Yaşam doyumu, bireylerin mutluluğunu, subjektif iyi oluşlarını, ruh sağlıklarını ve pozitif işlevselliklerini etkiler (Diener, 2009,

71). Yaşam doyum, kişilik, hayattan beklentiler, sosyo-ekonomik faktörler, sosyal ilişkiler ve sağlık gibi birçok konuda belirleyici olabilmektedir (Argan, 2018, 50) ve bireyin mutluluğu ile ilintili kavramlardan biri olan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü açıklamaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013, 207). Covid-19 süresince karantinalar dolayısıyla yaşanan zorunlu sosyal izolasyon ve gelir kaybı insanların yaşam doyumlarını düşürmüştür (Hamermesh, 2020). Ammar vd. (2020) de Covid-19 sürecinde karantinanın sosyal etkilerini incelemiş ve karantina sürecinin yaşam doyumunu düşürdüğünü ampirik olarak ispatlamıştır. Benzer şekilde Xhang vd.'de (2020), Covid-19 sürecinin bireylerin yaşam doyumunu negatif etkilediğini Çin bağlamında ispat etmiştir.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK-KAYGI İLİŞKİSİ

Salgın hastalıkların önemli bir özelliği, kaygı ve korku gibi bireylerin stres düzeylerini yükselten deneyimler yaratmada önemli bir potansiyeline sahip olmalarıdır (Roy ve diğerleri, 2020, 1). Kaygı, kolayca kontrol edilemeyen ve bir dizi fizyolojik değişikliklere ortaya çıkan, olay veya faaliyet hakkında aşırı endişenin sergilendiği, kalıcı strese kaynaklanan içsel ve kronik bir durumdur (Poudel-Tandukar vd., 2019, 496). Psikolojik dayanıklılık ile karşılaştırıldığında, bireylerin yaşamdaki sorunlara karşı koymasını sağlayan kaygı, bireyleri yaşamın olumsuzluklarına karşı daha savunmasız hale getirir (Zaleski vd., 2019, s.108). Benzer şekilde Hjemdal vd. (2011) de psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha az depresyona girdiklerini, olayları daha az stres yaptıklarını ve daha az kaygılandıklarını savunmaktadır. Psikolojik sermaye araştırmaları, koruyucu faktörlerin varlığının stresörlerin etkilerini hafifletebileceğini ve önemli stres faktörlerine rağmen ruh sağlığını iyileştirmeye ve tedavi etmeye yardımcı olduğunu göstermiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Reed, 2002). Konu ile ilgili daha önce gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, Zhou vd.'nin (2018) Çinli hemşireler arasında yaptıkları çalışmada, psikolojik dayanıklılığında bir bileşeni olduğu kabul edilen pozitif psikolojik kapasitenin, artan örgütsel bağlılık ve azalan iş tükenmişliği ile ilişkili olduğunu ve bunun da hemşirelerin kaygı düzeylerini düşürdüğü tespit edilmiştir (Zhou ve diğerleri, 2018, 76). Benzer şekilde Poudler-Tandukar vd.'nin (2019) çalışmasında, daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyesinin, daha düşük kaygı ve depresyon seviyelerine sebep olduğu ile gösterilmiştir (Roy ve diğerleri, 2020, 1).

Covid-19 deneyimlenirken, dünya genelinde psikolojik dayanıklılık ve kaygı arasındaki ilişkiye dair birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin; Roy vd., (2020), COVID-19 salgını sırasında Hindistan'daki yetişkinler arasında kaygıyı incelemiş, sonuçlar, katılımcıların kaygı düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu göstermiştir. Covid-19 sırasında gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, katılımcıların yaklaşık % 80'inin COVID-19 hakkında endişeli olduğu görülmüştür (Huang ve Zhao, 2020, 1). Çin'de COVID-19 sırasında 7.236 kişi arasında yapılan bir başka çalışmada ise, araştırma sonuçları insanların %35,1'inin kaygı bozukluğu, %20,1'inin depresif semptomlar ve % 18,2'sinin uyku kalitesinde sorun yaşadığı ortaya koyulmuştur (Wright vd., 2016, 161). Söz konusu çalışmalardan esinlenerek biz de H1 hipotezini kurduk:

H1: Covid-19 pandemisi sürecinde, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri kaygı düzeylerini negatif yönde etkiler.

KAYGI-YAŞAM DOYUM İLİŞKİSİ

Daha önce de belirtildiği gibi yaşam doyum, kişinin yaşam koşullarının genel bir değerlendirmesidir ve kişinin yaşam kalitesinin anahtar bir göstergesidir. Yaşam doyumunu yüksek olan bireyler çoğunlukla olumlu zihinsel durumlara, daha düşük kaygı belirtilerine ve stres düzeylerine sahiptirler (Yu vd., 2020). Güncel literatürde kaygı ile yaşam doyum arasındaki negatif ilişkiyi doğrulayan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Evren vd.'nin (2020) araştırması, COVID-19 konusunda endişeli bireylerin, yaşam doyumunun daha düşük olduğunu ve düşük yaşam doyum seviyelerinin hastalıkla ilgili negatif duygular yaşamalarına neden olduğunu ortaya koymuştur. Stein ve Heimberg'in (2004) ABD'de yaptıkları ampirik çalışmalarında da, yaygın kaygı bozukluğunun yaşam doyum üzerindeki olumsuz etkisini göstermiştir. Almanya'da yapılan bir başka çalışmada Daig vd. (2009), depresyon belirtilerinin ve kaygının yaşam doyum üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymuştur. Ghazwin vd. (2016) de, İranlı hemşirelerde kaygının yaşam doyum üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Lombardo vd. (2018) de kaygı bozukluğu ile yaşam doyum arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koymuştur. Yine Yu vd.'nin (2020) çalışması, kaygının Çin bağlamında yaşam doyum üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya çıkarmıştır. Mevcut literatürden ilham alarak bu çalışmada H2 hipotezi aşağıdaki şekilde kurulmuştur:

H2: Covid-19 pandemisi sürecinde, bireylerin kaygı düzeyleri yaşam doyumları üzerinde negatif bir etkiye sahiptir.

METODOLOJİ

Örnek ve Veri Toplama

İlgili alan araştırmasında verilerin toplanmasında rastgele örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Saha araştırması Türkiye'deki hem özel şirketlerden hem de devlet kurumlarından beyaz yakalı çalışanlar arasında uygulanmıştır. Psikolojik dayanıklılığı ölçmek için kullanılan 6 öge, Luthans vd.'nin (2005) Çetin ve Basım (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmış psikolojik sermaye ölçeğinden alınmıştır. Yine yaşam doyumunu ölçmek için Dağlı ve Baysal'ın (2016) 5 maddelik ölçeğinden faydalanılmıştır. Bireylerin kaygı düzeylerini ölçmek için ise Zaleski vd.'nin (2019) geliştirdiği tek boyuttan oluşan 5 soruluk ölçek kullanılmıştır. Veriler 14 Mayıs 2020-23 Haziran 2020 tarihleri arasında Covid-19 salgını sırasında toplanmıştır. Veri toplamada çevrimiçi anketler tercih edilmiştir. Yanıtlar beşli Likert Ölçeği ile toplanmıştır. İlgili saha araştırması için LinkedIn üzerinden 1744 online anket gönderilmiş ve 291 kullanılabilir cevap alınmıştır. Katılımcıların tamamı şu anda Türkiye'de bulunan kuruluşların çalışanlarıdır. Katılımcıların % 29'si kamu dairelerinde, diğerleri ise özel şirketlerde çalışmaktadır. Katılımcıların % 38'i kadın, diğerleri ise erkektir. Katılımcıların eğitim seviyesi oldukça yüksektir. Toplam katılımcı sayısının % 14'si lise mezunu. Katılımcıların yaklaşık % 55'ü üniversite, % 23'ü yüksek lisans ve % 8'si doktora derecesine sahiptir.

Analiz Sonuçları

Çalışmada istatistiksel testleri uygulamadan önce verilerin normalliğini incelemek için verilerin çarpıklığını incelenmiştir. Çarpıklık, bir dağılımın simetrisinin ölçüsüdür; normal bir dağılımla yapılan karşılaştırmadır. -1 ile +1 aralığına düşen çarpıklık değerleri sosyal bilimlerde kabul edilebilir bir normal dağılım gösterir (Hair, Black, Babin ve

Anderson, 2013). Çalışmada cevaplar 0.741 çarpıklığa sahiptir ve bu da devam etmek için uygun bir değerdir. Öte yandan, ± 1.0 arasında bir basıklık değeri çoğu psikometrik amaç için mükemmel kabul edilir (George ve Mallery, 2012). Bu çalışmada da, örneklemimizi testler için makul bir veri seti haline getiren 0.843 basıklık değeri tespit edilmiştir. Araştırma örnekleminde elde edilen verilerin analiz için yeterli olup olmadığını test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliği testi yapılmış, örneklemin yeterlilik katsayısı 0,811 ve Barlett skoru ise 0,001'in altında bulunmuş olup ilgili değerler faktör analizi ile devam etmeye uygun değerlerdir.

Çalışmada, gözlemlenen değişkenlerin varsayılan boyutlara yüklenip yüklenmediğini test etmek için açıklayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ölçme araçlarının iç tutarlılığını görebilmek amacıyla her ölçek için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmış ve maddelerin varsayılan boyutlarda yüklenip yüklenmediğini görmek için faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonuçları ve Cronbach Alfa değerleri aşağıda Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Faktör Analizi

	Component	Cronbach Alfa
YD1	0,828	0.863
YD2	0,84	
YD3	0,851	
YD4	0,841	
YD5	0,681	
KYG1	0,729	0.840
KYG2	0,793	
KYG3	0,805	
KYG4	0,787	
KYG5	0,797	
REZ1	0,714	0.798
REZ2	0,649	
REZ4	0,768	
REZ5	0,817	
REZ6	0,802	

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi, söz konusu ilişkinin istatistiki olarak oldukça anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Tablo 2'de görüldüğü gibi, bu üç değişken birbiriyle istatistiki anlamda ilişkilidir. Korelasyon sonuçlarına göre daha yüksek dayanıklılık seviyelerinde daha düşük kaygı seviyeleri görülmekte, yine daha yüksek kaygı seviyelerinde daha düşük yaşam doyumunu deneyimlenmektedir. ($\rho < 0.01$, $\rho < 0.05$ seviyesi).

Tablo 2. Korelasyon Analizi

		Korelasyon Sonuçları		
		REZ	KAY	YD
REZ	Pearson Korelasyonu	1	-,234**	,449**
N		292	292	292
KYG	Pearson Korelasyonu	-,234**	1	-,436**
N		292	292	292
YD	Pearson Korelasyonu	,449**	-,436**	1
N		292	292	292

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotez Sonuçları

Son olarak, hipotezlerimizi test etmek amacıyla iki farklı regresyon modeli uygulanmıştır. Tablo 3'de görüldüğü gibi, analiz sonuçları hipotezlerimizi destekler niteliktedir. Model 1'in sonuçları psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerinde negatif etkisi olduğunu gösterirken (R kare: , 052, F: 16.801, t: -4.099 ***), Model 2 Kaygının yaşam doyum üzerindeki negatif etkisini destekler niteliktedir (R kare: , 188, F: 67.392, t: -8.242 ***). Analiz sonuçları Model 1'in Hipotez1'i, Model 2'nin de hipotez 2'yi desteklediğini göstermiştir.

Tablo 3. Regresyon Analizi

Bağımsız değişken	Model 1		Model 2	
	Beta	t	Beta	t
	3.689	11.934***	4.355	35.155***
REZ	-.327	-4.099***		
KYG			-0,391	-8.242***
F	16.801		67.392	
Adj.R Sq.	0.052		0.188	
Sign.	0.000		0.000	

TARTIŞMA VE SONUÇ

İlgili araştırmalar, beklentilerin aksine çoğu bireyin zorlayıcı ve caydırıcı yaşam olayları karşısında dirençli olduğunu kanıtlamıştır (Prayag vd., 2020, 1217). Aslında, bireylerin yüksek seviyede farkındalık sahibi olması yani dikkatlerini anda toplayabilmelerinden kaynaklanan farkındalık, bilinç seviyelerini arttırmakta ve hayatlarını kolaylaştıracak olanaklar sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık, mevcut durumun kabulü ile karakterize edilen belirli bir bilinç deneyimi düzeyini temsil eder ve yüksek seviyede psikolojik sermaye sahibi olunması ile tetiklenir (Baykal, 2020b, 74). Covid-19 gibi zorlu süreçlerde bireyler söz konusu hastalık ile ilgili farkındalık kazandıkça hastalıkla mücadele etme güçleri ve hastalığa karşı psikolojik dayanıklılıkları artmaktadır. Bu anlamda Covid-19 sonrası yapılan araştırmalar, pandeminin bireylerin depresyon ve kaygı seviyelerinin (Wang vd., 2020), intihar eğilimlerinin (Mamun ve Griffiths, 2020) arttığını göstermiş ve sürecin sağlık çalışanları arasında tükenmişlik

(Chen vd., 2020), yalnızlık (Zandifar ve Badrfam, 2020), uyku bozuklukları (Huang ve Zhao, 2020) gibi çeşitli olumsuz sonuçlar ortaya çıkardığını göstermiştir.

Türkiye bağlamında yapılan çalışmalara baktığımızda Erdoğan, Koçoğlu ve Sevim'in (2020) çalışmasında COVID-19'un kaygı ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki pozitif etkisi ispatlanmıştır. Yine Kılınçel vd.'nin (2020) yürüttüğü çalışmada ise karantina sürecinin geriatrik popülasyon üzerinde kaygı ve yalnızlık hissini arttırdığını göstermiştir. Benzer şekilde, Covid-19 sürecinde Türkiye bağlamında gerçekleştirilen çalışmalarda kaygı düzeyinin yaşam doyum üzerindeki negatif etkisi ile ilgili sonuçlar bizim çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir (Satici vd., 2020). Bir diğer çalışmada Karaşar ve Canlı (2020) bu çalışmanın sonuçları ile paralel bir şekilde, Covid döneminde Türkiye'de gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik dayanıklılığın depresyon üzerindeki ters yönlü ilişkisini ispatlamıştır. Daha önce Türkiye'de yapılan çalışmalarda da psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerindeki negatif etkisi ampirik olarak ispatlanmıştır (Yılmaz, 2017; Demirsu, 2018; Cevizci ve Müezzini, 2019; Devrimci vd. 2020). Bizim çalışmamızda da Covid sürecinde, Türkiye bağlamında bu ilişki incelenmiş ve önceki çalışmaları destekler nitelikte Psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerindeki negatif ilişkisi desteklenmiştir.

Benzer şekilde Türkiye bağlamında Covid-19 öncesinde yapılan bir çok çalışmada kaygının yaşam doyum üzerindeki negatif etkisi ampirik olarak ispatlanmıştır (Tuncer, 2017; Eken ve Abadi, 2018; Çivilidağ vd., 2018). Bizim çalışmamızla benzer şekilde Çiçek ve Almalı (2020), Kul, Demir ve Katmer (2020) ve Tekin (2020) gibi yazarlar Covid-19 sürecinde Türkiye'de kaygının yaşam kalitesi ve doyum üzerindeki negatif etkisini göstermiştir. Uluslararası alan literatüründe de Covid sürecinde bireylerin kaygı seviyelerinin yaşam doyumları üzerindeki negatif ilişkiyi gösteren ampirik çalışmalar bulunmakta ve bizim çalışmamızın sonucu ile paralellik göstermektedirler (Rogowska, Kuśnierz ve Bokszczanin, 2020; Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2020; Dymecka, Gerymski ve Machnik-Czerwik, 2020).

ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ARAŞTIRMACILAR İÇİN ÖNERİLER

Bu çalışmada Covid-19 döneminde Türkiye bağlamında bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının kaygı seviyeleri üzerine etkisi ve yine kaygı seviyelerinin yaşam doyum seviyeleri üzerine etkisi incelenmiş ve araştırma hipotezlerindeki varsayımlar doğrulanmıştır. Araştırma sonuçları bireylerin psikolojik dayanıklılıklarına yatırım yapmanın önemini ispatlamıştır. Psikolojik olarak daha dayanıklı bireyler Covid-19 süreci gibi zor ve travmatik zamanlarda kaygı düzeylerini daha rahat kontrol edebilmekte ve bu da hayattan doyum sağlama ihtimallerini etkilemektedir. Bu anlamda örgütlerinde çalışanlarına destek olmaları psikolojik dayanıklılıklarını arttıracak insan kaynakları uygulamaları ve yönetsel uygulamaları benimsemeleri çalışanların kendilerini daha güvende ve huzurlu hissetmelerine sebep olmaktadır. Örneğin çalışanlara uzaktan çalışma imkanının verilmesi, ofislerin hastalık sürecinin gereklerine göre düzenlenmesi, ücret kesintisi yapılmaması gibi uygulamalar bireyleri rahatlatmakta ve bu süreçte yaşam doyumlarını arttırmaktadır.

Bundan sonraki çalışmalarda, psikolojik dayanıklılıkla birlikte diğer psikolojik sermaye öğelerinin (umut, öz-yeterlilik, iyimserlik) kaygı seviyeleri üzerindeki etkilerine bakılabilir ve ya modeldeki ilişkilerin yaşam doyum yerine stres seviyesi, iş tatmini, örgütsel bağlılık gibi başka örgütsel davranış değişkenleri üzerindeki etkisi incelenebilir. Ayrıca araştırmanın kısıtlılıklarını azaltmak adına araştırma hizmet sektörü dışında da

uygulanabilir veya daha geniş coğrafyalarda temsil gücü daha yüksek bir örneklem üzerinde tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., ... & Mueller, P. (2020). Covid-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: A worldwide multicenter study. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6237.
- Argan, M., Argan, M.T. & Dursun, M.T. (2018). Examining Relationships Among Well-being, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Happiness, *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Avşaroğlu, S., & Koç, H. (2019). Yaşam Doyumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), 565-588.
- Baykal, E. (2018). Promoting Resilience Through Positive Leadership During Turmoil. *International Journal of Management and Administration*, 2(3), 34-48.
- Baykal, E. (2019). Human Factor in Change Management: An Example from Turkish Banking Sector. *Balkan Journal of Social Sciences/Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 187-198.
- Baykal, E. (2020). Effects of Servant Leadership on Psychological Capitals and Productivities of Employees. *Ataturk University Journal of Economics & Administrative Sciences*, 34(2), 273-291.
- Baykal, E. (2020b). Mindfulness and mindful coaching. In *Handbook of Research on Positive Organizational Behavior for Improved Workplace Performance* (pp. 72-85). IGI Global.
- Baykal, E., & Zehir, C. (2019). Perceived organizational support, servant leadership and psychological capacity relationship. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 739-753.
- Brooks, S., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2018). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: Overview of the literature. *Journal of the Royal Army Medical Corps*. <https://doi.org/10.1136/jramc-2017-000876>
- Cevizci, O. ve Müezzini, E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172.
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological Adjustment During the Global Outbreak of COVID-19: A Resilience Perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98-102.
- Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz-yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 241-260.
- Çivilidağ, A., Yanar, A., Kızıllırmak, B., & Denizli, T. (2018). Mesleki benlik saygısı, sürekli kaygı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 45-60.
- Daig, I., Herschbach, P., Lehmann, A., Knoll, N., & Decker, O. (2009). Gender and age differences in domain-specific life satisfaction and the impact of depressive and anxiety symptoms: a general population survey from Germany. *Quality of Life Research*, 18(6), 669-678.
- Dantzer, R., Cohen, S., Russo, S. J., & Dinan, T. G. (2018). Resilience and immunity. In *Brain, Behavior, and Immunity* (Vol. 74, pp. 28-42). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.08.010>

- Demirsu, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın ve kaygı duyarlılığının aracı rolleri (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Devrimci-Ozguven, H., Kundakci, N., Kumbasar, H., & Boyvat, A. (2000). The depression, anxiety, life satisfaction and affective expression levels in psoriasis patients. *Journal of the European Academy of dermatology and venereology*, 14(4), 267-271.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and Well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.
- Dymecka, J., Gerymski, R., & Machnik-Czerwik, A. (2020). How does stress affect our life satisfaction during COVID-19 pandemic? Moderated mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. 1-36.
- Eken, F. O., & Ebadi, H. (2018). Anksiyetenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Tükenmişliğin Aracı Rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 112-126.
- Erdoğan, Y., Koçoğlu, F., & Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2020). Measuring anxiety related to COVID-19: A Turkish validation study of the coronavirus anxiety scale. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1774969>.
- Ghazwin, M. Y., Kaviani, M., Ahmadloo, M., Jarchi, A., Javadi, S. G., Latifi, S., ... & Ghajarzadeh, M. (2016). The association between life satisfaction and the extent of depression, anxiety and stress among Iranian nurses: a multicenter survey. *Iranian journal of psychiatry*, 11(2), 120.
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
- Hamermesh, D. S. (2020). Lock-downs, loneliness and life satisfaction (No. w27018). National Bureau of Economic Research.
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(4), 314-321.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
- Karamustafaloğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Karaşar, B., & Canlı, D. (2020). Psychological Resilience and Depression during the Covid-19 Pandemic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 273-279.
- Kılınçel, O., Muratdağı, G., Aydın, A., Öksüz, A., Büyükdereli, Y., Atadağ, E. E., & Özen, F. (2020). The anxiety and loneliness levels of geriatric population in-home quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey. *Turkish J Clinical Psychiatry*, 23.
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 Salgını Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşam Anlamı ve Kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 695-719.
- Lee, S. A., Jobe, M. C., Mathis, A. A., & Gibbons, J. A. (2020). Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102-168.
- Li, P., Fu, J. B., Li, K. F., Liu, J. N., Wang, H. L., Liu, L. J., Chen, Y., Zhang, Y. L., Liu, S. L., Tang, A., Tong, Z. D., & Yan, J. B. (2020). Transmission of COVID-19 in the terminal stages of the incubation period: A familial cluster. *International Journal of Infectious Diseases*, 96, 452-453. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.027>

- Lombardo, P., Jones, W., Wang, L., Shen, X., & Goldner, E. M. (2018). The fundamental association between mental health and life satisfaction: results from successive waves of a Canadian national survey. *BMC Public Health*, 18(1), 342.
- Luthans, F., Youssef, C.M. & Avolio, B.J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102073. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073>.
- Masten, A.S., & Reed, M.G.J. (2002). Resilience in development. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). New York: Oxford University Press.
- Narcıkara, E. B. (2017). *Spiritüel liderlik davranışının algılanan performans üzerine etkisi* (Yayımlanmış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Narcıkara, E. B. (2017b). Örgüt Ortamında Artarak Yükselen Olumluluk: Pozitif Örgüt Okulu Bakış Perpektifi. *İş'te Davranış Dergisi*, 2(1), 20-33.
- Poudel-Tandukar, K., Chandler, G. E., Jacelon, C. S., Gautam, B., Bertone-Johnson, E. R., & Hollon, S. D. (2019). Resilience and anxiety or depression among resettled Bhutanese adults in the United States. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(6), 496–506. <https://doi.org/10.1177/0020764019862312>
- Prayag, G., Spector, S., Orchiston, C., & Chowdhury, M. (2020). Psychological resilience, organizational resilience and life satisfaction in tourism firms: insights from the Canterbury earthquakes. *Current Issues in Tourism*, 23(10), 1216–1233. <https://doi.org/10.1080/13683500.2019.1607832>
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1.
- Stein, M. B., & Heimberg, R. G. (2004). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: Comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal of affective disorders*, 79(1-3), 161-166.
- Tekin, E. (2020). COVID-19 Kaygısının Motivasyon Üzerindeki Etkisi: Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).1129-1145.
- Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2020). Thinking about My Existence during COVID-19, I Feel Anxiety and Awe—The Mediating Role of Existential Anxiety and Life Satisfaction on the Relationship between PTSD Symptoms and Post-Traumatic Growth. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7062.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Tümlü, G. Ü, & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-212.

- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., ... & Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 1-12, 460-471.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior and immunity*. 4(1), 40-48.
- Wright, K. D., Lebell, M. A. N. A., & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty, anxiety sensitivity, health anxiety, and anxiety disorder symptoms in youth. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 35–42. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.04.011>
- Yılmaz, D. (2017). Yalnızlık duygusu, psikolojik dayanıklılık ve anksiyete düzeyleri açısından ev hanımlarıyla çalışan kadınların karşılaştırılması (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).
- Yu, L., Tasaki, S., Schneider, J. A., Arfanakis, K., Duong, D. M., Wingo, A. P., ... & Levey, A. I. (2020). Cortical proteins associated with cognitive resilience in community-dwelling older persons. *JAMA psychiatry*. 77(11),1172-1180. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.1807
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiora, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.
- Zandifar, A., & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 101990. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>.
- Zehir, C., & Narcıkara, E. (2016). Effects of resilience on productivity under authentic leadership. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 235, 250-258.
- Zhou, J., Yang, Y., Qiu, X., Yang, X., Pan, H., Ban, B., Qiao, Z., Wang, L., & Wang, W. (2018). Serial multiple mediation of organizational commitment and job burnout in the relationship between psychological capital and anxiety in Chinese female nurses: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 83, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.03.016>