

## KORKUNUN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ: ADİL DÜNYA İNANCI VE SIKINTIYA TOLERANS

THE PREDICTIVE ROLE OF FEAR ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: BELIEF IN  
A JUST WORLD AND TOLERANCE FOR DISTRESS

ПРОГНОЗИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ СТРАХА НА ПСИХОЛОГИЮ: ВЕРА В  
СПРАВЕДЛИВЫЙ МИР И ТЕРПИМОСТЬ К БЕДСТВИЯМ

**Dilara KAZANCI\***  
**Berna AKÇINAR\*\***

### ÖZ

Bu araştırmada korkunun bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki yordayıcı rolü ile adil dünya inancı ve sıkıntıya dayanma kapasitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Korkuyu inceleyen araştırmalarda katılımcılara korkuya neden olan uyarıların genellikle laboratuvar ortamında sunulduğu görülmektedir. Günlük yaşantılarında gerçek bir tehditle karşı karşıya olan bireylerin yer aldığı araştırmalar sayıca azdır. Bu çalışmada Dünya Sağlık Örgütü tarafından birçok kişide yaygın korkuya neden olduğu açıklanan gerçek bir tehdit olan Covid Korkusu ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 66 arasında değişen 300 katılımcıdan (226 kadın, 74 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada Covid 19 Korkusu Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve Adil Dünya İnancı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre bireylerin korku düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bireylerin korku düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeyleri azalmaktadır. Bununla birlikte korku düzeyi psikolojik sağlamlık düzeyini yordamaktadır. Bireylerin sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Bireylerin sıkıntıya dayanma kapasiteleri yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeyleri yükselmektedir ve sıkıntıya dayanma kapasitesi psikolojik sağlamlık düzeyini yordamaktadır. Genel adil dünya inancı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki beklenenin aksine negatif yönlü olmuştur. Bu bulgunun pandeminin kaotik yapısı ve bu dönemde şahit olunanlar sonucunda adil dünya inancına sahip bireylerin yaşamış

\* [0000-0002-5251-5909](tel:0000-0002-5251-5909), Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı Öğrencisi, [psikologdilara@gmail.com](mailto:psikologdilara@gmail.com)

\*\* [0000-0003-4768-7463](tel:0000-0003-4768-7463), Doç. Dr. Işık Üniversitesi Psikoloji Bölümü, [berna.akcinar@isikun.edu.tr](mailto:berna.akcinar@isikun.edu.tr)

**Kaynak Gösterim / Citation / Цитата:** Kazancı, D. & Akçınar, B. (2023). KORKUNUN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ: ADİL DÜNYA İNANCI VE SIKINTIYA TOLERANS. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, (58), 201-214. DOI: [10.17498/kdeniz.1280006](https://doi.org/10.17498/kdeniz.1280006)

## **Korkunun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnancı...**

oldukları olası bilişsel çelişki ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması önerilmiştir. Bireylerin psikolojik sağlık seviyelerinin cinsiyet ve medeni durumlarına göre farklılaştığı gözlemlenmiştir. Erkeklerin psikolojik sağlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Evli katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri evli olmayanlara göre daha yüksektir. Araştırma sonuçları ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** korku, psikolojik sağlık, sıkıntıya dayanma kapasitesi, adil dünya inancı, pandemi

### **ABSTRACT**

The aim of this study was to investigate the predictive role of fear on individuals' psychological resilience and the relationships between belief in a just world and the capacity to tolerate distress. The sample of the study consisted of 300 participants (226 women, 74 men) aged between 18 and 66. A relational screening model was used in the study. The scales used in the study were The Fear of COVID-19 Scale, The Distress Tolerance Scale, and The Belief in a Just World Scale. The ethics commission approval required to conduct the study was obtained. The data of the study were analyzed with the SPSS 22.0 software. Independent groups t-test and regression analysis were used in the study. According to the data obtained from the study, individuals' levels of fear significantly predicted their levels of psychological resilience in a negative direction. On the other hand, individuals' capacity to tolerate distress significantly predicts their psychological resilience levels in a positive direction. The finding that the role of general just world belief on psychological well-being was negative contrary to expectations was interpreted as the chaotic nature of the pandemic and what was witnessed during this period may cause cognitive conflict in individuals with just world belief. Further research on this subject is recommended. It was observed that the psychological resilience levels of the participants differed according to gender and marital status. Men have higher levels of psychological resilience than women. It was observed that the psychological resilience levels of married participants were higher than single participants. The results of the study were discussed within the scope of the relevant literature and recommendations were made.

**Keywords:** Fear, Psychological resilience, Capacity to tolerate distress, Belief in a just world, Pandemic

### **АННОТАЦИЯ**

В нижеследующем исследовании изучается взаимосвязь между прогностической ролью страха в психологической устойчивости людей и их верой в справедливый мир, так же их способностью противостоять невзгодам. Целевая группа состояла из 300 участников (226 женщин, 74 мужчин) в возрасте от 18 до 66 лет. В исследовании использовалась реляционная модель тестирования. В исследовании использовались следующие шкалы: шкала страха Covid 19, шкала стойкости к бедствию и шкала веры в справедливый мир. На проведение исследования получено одобрение комиссии по этике. Данные исследования были проанализированы с помощью программы SPSS 22.0. В исследовании использовались t-критерий независимых групп и регрессионный анализ. Согласно данным, полученным в результате исследования, уровень страха людей негативно влияет на уровень психологической устойчивости людей. С другой стороны, способность людей переносить невзгоды в значительной степени определяет уровень их психологической устойчивости. Рекомендуется дальнейшее исследование этого вопроса. Было замечено, что уровни психологической устойчивости участников различались в зависимости от их пола и семейного положения. У мужчин уровень

психологической устойчивости выше, чем у женщин. Было замечено, что уровень психологической устойчивости участников, состоящих в браке, был выше, чем у участников, не состоящих в браке. Результаты исследования были обсуждены в рамках соответствующей литературы и внесены соответствующие выводы.

**Ключевые слова:** страх, жизнестойкость, способность противостоять невзгодам, вера в справедливый мир, пандемия.

## 1.GİRİŞ

Duyguları konu alan araştırmalar incelendiğinde duyguların sıklıkla olumlu (ör, huzur, neşe, hoşnutluk) ve olumsuz (ör, korku, çaresizlik) şeklinde iki ana kategoride değerlendirildiği görülmektedir. Bununla birlikte olumsuz duygular olumlu duygulara göre daha sık çalışılmaktadır çünkü deneyimlenen olumsuz duygular olası tehditlere karşı insanları harekete geçirip, tepki vermeye zorlamaktadır (Weiten ve ark., 2016). Bireyler, korkuyu gözlem, yönerge ve klasik koşullanma olmak üzere üç farklı şekilde öğrenebilmektedirler (Rahman 1977). Rahman (1977) bireylerin yetişkinlik döneminde yaşadığı çoğu korkunun nedeninin eğitim olabileceğine dikkat çekmektedir. Örneğin, kimi bireyler mikropların sağlık için tehlikeli olduğu çok sık söylendiği için mikroplardan korkup kaçmayı öğrenmiştir. Hiç mikrop görmemiş bir yetişkinin mikroptan korkması eğitim yani yönergelerle bu korkuyu öğrendiğine işaret etmektedir. (Smith ve Kosslyn, 2014). Korkuyu ele alan araştırmalarda katılımcıların korkuya neden olan uyarılara genellikle laboratuvarında ve deneysel koşullarda maruz bırakıldıkları görülmektedir. Günlük yaşantılarında gerçek bir tehditle karşı karşıya olan bireylerin yer aldığı araştırmalar sayıca azdır. Ancak korkunun etkilerinin anlaşılması için bireylerin gerçek hayatlarında yüz yüze geldikleri ve kaçınılmaz olan tehditleri de incelemek gerekmektedir (Dehghani ve ark., 2018). Bu çalışmada incelenen Covid Korkusu, tam olarak bu türden bir korku niteliğindedir. Dünya Sağlık Örgütü, pandemi sürecinin de birçok kişide yaygın korku, kaygı ve strese neden olduğunu açıklamıştır (Akt. Kasapoğlu, 2020). Hastalanma korkusu bireylerde panik duygusuna neden olmaktadır. Bu korku ve hastalıktan korunma arzusu sosyal mesafeyi korumak ve evde kalmak gibi çeşitli zorunlulukları beraberinde getirmektedir. Bu zorunluklar bireylerde psikolojik yük oluşturmaktadır. (Van Bavel ve ark, 2020). Pandemi bireyler için yalnızca fiziksel sağlığı tehdit eden bir unsur olmamış aynı zamanda çok çeşitli psikolojik sorunların (panik bozukluk, anksiyete bozukluğu, keder, kayıp ve depresyon gibi) oluşumunu da tetiklemiştir. (Lau ve ark, 2008; Qiu ve ark, 2020). Pandeminin psikolojik etkileri bireylerde yalnızca pandemi esnasında görülmemektedir. Bu etkiler pandeminin sonrasında da uzun bir süre devam edebilmektedir (Lau ve ark, 2008, Artan ve ark, 2020; Bilge 2020; Bozdağ, 2020; Çelebi 2020; Kul ve ark, 2020). Bu çalışmada amaçlanan pandeminin birinci yılının bitmesinin ardından bireylerin Covid korkusu ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide adil dünya inancı ile sıkıntıya toleransın rolünü incelemektir.

Çelebi (2020), çalışmasında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük olduğunda pandemi sürecinden daha olumsuz etkilendiklerini göstermiştir. Latince ‘resilience’ kelimesinin kökünden türeyen ve esnek olmak anlamına gelen ‘psikolojik sağlamlık’ kavramına karşılık (Hunter& Chandler, 1999), Türkçede kullanılan çeşitli kelimeler: psikolojik sağlamlık, yılmazlık, kendini yeniden toparlayabilme yeteneği ve dayanıklılıktır. Psikolojik sağlamlık (resilience), olumsuz bir durumla karşılaşıldığında, risk unsurları ve koruyucu unsurların etkileşimiyle birlikte bireylerin hayatlarındaki yeni duruma uyum göstermesi şeklinde açıklanabilir (Kararımak, 2006). Masten ve Coatsworth (1998), psikolojik sağlamlık olgusunu açıklamak için, bir tehdit ya da risk unsuru (travma) bulunması ve bu durum karşısında gösterilen uyumun etkili olması şeklinde iki konuya vurgu

## Korkunun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnanıcı...

yapmışlardır. Bazı araştırmacılar, psikolojik sağlık kavramını zorlu koşullarda bile olumlu kalabilme ve beklenmeyen durumlara kolaylıkla uyum sağlayabilme becerisi şeklinde açıklamaktadır (Fraser vd., 1999). Garmezy (1993), psikolojik sağlık kavramını 'toparlanma gücü' yani bireyin yaşadığı olumsuz durumdan önce sahip olduğu beceri ve davranışlarına dönebilmesi olarak tarif etmiştir. Psikolojik sağlıkla ilgili literatürde yapılan diğer tanımlar incelendiğinde, risk unsurları, olumsuz etkiyi azaltan koruyucu unsurlar ve risk karşısında sergilenen uyumun sıklıkla vurgulandığı dikkat çekmektedir (Akt, Kararımak, 2006). Covid 19 ile psikolojik sağlık ilişkisini inceleyen çalışmalarda, Covid 19 algısının, psikolojik sağlığa etki edebilecek risk faktörü olarak ele alındığı görülmektedir.

Diğer taraftan, psikolojik sağlık konusunda araştırmacılar arasında fikir ayrılıkları olduğu göze çarpmaktadır. Kimi araştırmacılar psikolojik sağlığın bireyin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu savunurken, kimi araştırmacılara göre psikolojik sağlık çevresel faktörlerle etkileşim sonucu ortaya çıkan duruma bağlı bir süreçtir (Kararımak, 2006). Atak ve arkadaşları (2020) çalışmalarında, bireylerin hastalığa yakalanma olasılıklarına dair inançları yükseldikçe, kaygılarının da arttığını bulmuşlardır. Bununla birlikte COVID-19 pandemisinde erkeklerin, kadınlara oranla kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Bozdağ (2020), çalışmasında depresyon ve kaygı seviyesi düşük, üniversite mezunu ve hatalığa karşı tedbir alan katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Genç ve Yiğitbaş (2020) araştırmalarında katılımcıların kendi sağlıklarına yönelik olumlu değerlendirmeleri arttıkça psikolojik sağlıklarının da yükseldiğini bulmuşlardır. Bu çalışmalar pandemi ve bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin ilişkili olduğunu ancak bu durumun çeşitli diğer değişkenlerden etkilenebildiğini göstermektedir.

Garmezy'e (1993) göre psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen risk faktörleri olduğu gibi psikolojik sağlığa olumlu yansıyan koruyucu faktörler de vardır. Sözü edilen risk faktörlerine hastalık, yoksulluk, aile içi şiddet gibi psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen yaşantılar örnek gösterilmektedir. Psikolojik sağlığı olumlu etkileyen koruyucu faktörler ise üç kategoride değerlendirilmektedir. Garmezy'e göre: a) bireysel iyimser olma, duyarlı olma gibi birey kaynaklı koruyucu unsurlar b) Aile gibi yakın ilişkilerden kaynaklanan koruyucu unsurlar c) bireyin sosyal çevresinden gelen koruyucu faktörler psikolojik sağlığı olumlu etkilemektedir. Örneğin, Kasapoğlu (2020) çalışmasında, Covid 19 sürecinde bireylerin belirsizliğe tahammül ve maneviyat düzeylerinin yüksek olmasının psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmasında Covid 19'u risk faktörü olarak değerlendirmiş, belirsizliğe tahammül ve maneviyat düzeyinin yüksek olması psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiyi hafifleten koruyucu faktörler olarak ele almış ve incelemiştir. Çetin ve Anuk (2020), bir devlet üniversitesindeki öğrencilerin katılımıyla yaptıkları araştırmada pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık konusunu ele almış ve katılımcıların hayat amaçları olması durumunda psikolojik sağlıklarının arttığını bulmuşlardır. Bununla birlikte katılımcıların yalnızlıkları ile psikolojik sağlıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların yalnızlık hisleri çoğaldıkça psikolojik dayanıklılıklarının olumsuz etkileneceği ortaya konulmuştur. Öğrencilerin bir amaçları olması ya da yalnızlık seviyeleri gibi bireysel özelliklerinin pandemi sürecinin psikolojik dayanıklılıklarına yansımada etkili olduğu görülmüştür. Bozdağ (2020) çalışmasında pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlıklarının incelemiş ve önem sırasına göre depresyon, anksiyete, eğitim durumu ve hastalığa karşı alınan tedbirlerin psikolojik sağlığı anlamlı bir şekilde yordadığını belirlemiştir. Kul ve arkadaşları (2020), araştırmalarında katılımcıların durumluk kaygı ve psikolojik sağlıklarının pandemi ile

ilgili gelişmeleri takip etme değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterdiğini bulgulamışlardır. Bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve durumluk kaygı seviyeleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Set (2020), yaşları 65 ve üzerinde olan bireylerin pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiş ve bireylerin sabit bir geliri olmasının psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediğini diğer taraftan kronik bir rahatsızlığı olma durumunun psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediğini bulgulamıştır. Bu çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlık ölçümlerinde kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı da ortaya konulmuştur. Yapılan araştırmalar pandemi sürecinin psikolojik sağlamlığa etkisinde çok çeşitli değişkenlerin rol oynadığını göstermektedir. Tüm araştırmalardan elde edilen bulgular bu süreçte bireysel özelliklerin önemine işaret etmektedir.

Psikolojik sağlamlığa etki eden bir diğer özellik adil dünya inancıdır. Adil dünya inancı görüşü 1960 yılında gündeme gelmeye başlamıştır. Lerner (1965)' e göre adil dünya inancı temel bir yanılsamadır. İnsanlar güdüsel şekilde dünyanın adil olduğuna inanmak isterler ve fakat dünya adil değildir. İnsanlar bu inançtan vazgeçmemek için direnirler, çünkü böylelikle gelecek planları yapabilir ve planlarını uygulamak adına gayret gösterebilirler (Akt, Uğur ve Akgün, 2015). Lerner ve Miller'e (1978) göre insanlar dünyanın durağan ve düzenli bir yer olduğuna inanma ihtiyacı içindedirler. Adil dünya inancı kuramına göre bireyler güdüsel olarak dünyanın adil bir yer olduğuna inanma eğilimindedirler. Bu sayede bireyler fiziksel ve sosyal çevrelerini durağan ve düzenli olarak algılayabilirler. Böylelikle bireylerin psikolojik durumları olumlu yönde değişimler gösterir (Akt, Uğur ve Akgün, 2015). Adil dünya inancı dünyanın daha anlamlı bir şekilde görülmesine katkı sağlamakta ve bireyleri belirsizlikten korumaktadır. Bu nedenle adil dünya inancının ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır. (Kılınç ve Torun, 2011) Bireylerin adil dünya inancı insanların günlük yaşamlarını düzenleyebilmelerinin yanı sıra geleceğe dönük planlar yapabilmelerine yönelik uyum işlevlerine katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan bireyler çok ağır travmatik yaşantılarla ya da üst üste gelen adaletsiz durumlarla karşılaşılırsa dünyanın düzenli ve adil olmadığına inanabilmektedirler (Kılınç ve Torun, 2011). Chasteen ve Madey' e (2003) göre bireylerin hak ettikleri şekilde yaşadıklarına ve dünyanın adil bir yer olduğuna dair inançları yükseldikçe hayatı anlamlandırma seviyeleri de yükselmektedir. İyi olma halini devam ettirmek, yaşanan adaletsizlikleri benimsemek ve kabullenmek adil dünya inancı olan bireyler için daha kolaydır. Adil dünya inancı iyi oluşu olumsuz etkileyebilecek durumların önüne geçmek ve deneyimlenebilecek olumsuzluğa yönelik tepkileri düzenleyebilmektedir. Bu yönüyle adil dünya inancı kuramının psikoloji literatüründeki çok çeşitli kavramlarla birlikte çalışılmasının önemi açıktır. Yapılacak çalışmalar literatüre büyük zenginlik sağlayacaktır (Topuz ve ark, 2017). Son 10 yılda, adil dünya inancının bireylerin psikolojisi üzerindeki olumlu etkileri çeşitli şekillerde araştırılmaya başlanmış olsa da ülkemizde yeterince çalışılmamış ve klinik düzeyde kullanımı sınırlı kalmıştır (Kılınç ve Torun, 2011).

Bu araştırmada ele alınan, bireylerin iyi oluş halini sürdürmelerinde önemli bir rol oynayan ve psikolojik sağlamlıklarına etki eden bir diğer unsur bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitesidir. Simons ve Gaher 'e (2005) göre, olumsuz psikolojik durumları deneyimleme ve bu durumlara tahammül kapasitesi 'sıkıntıya dayanma' şeklinde tarif edilmektedir. Simons ve Gaher (2005) sıkıntıya dayanma ile ilgili dört konuya dikkat çekmişlerdir. Sıkıntıya dayanma eşiği düşük olan bireyler sıkıntıyı dayanılmaz olarak tanımlamaktadır. Bireyler sıkıntılı olmaktan utanç duyabilir, kendi baş etme becerilerini diğerlerine kıyasla daha zayıf görebilir. Sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük bireyler olumsuz duygulardan kaçınmak için aşırı bir çaba sarf edebilirler. Bireyler sıkıntı ve sıkıntıyla beraber gelen olumsuz duygulardan kaçınmadığı durumlarda bütün dikkatlerini sıkıntılarına yöneltebilir ve bunun sonucunda işlevsellikleri anlamlı bir biçimde düşebilir (Akt, Sargın ve ark, 2012).

## **Korkunun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnancı...**

Değirmenci (2020), sıkıntıya dayanmanın aracılık etkisini, Covid-19 algısı ve sosyal endişeler açısından incelediği çalışmasında, bireylerin sosyal endişeleri ve sıkıntıya dayanma güçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Bu bulgu bireylerin sosyal endişe düzeyleri yükseldikçe sıkıntıya dayanma güçlerinin artış gösterdiğine işaret etmiştir. Aynı zamanda araştırmadan elde edilen verilerin sonucunda algılayış biçimlerinin bireylerde neden olduğu psikolojik zararların bireylerin sosyal kaygılarını arttırdığı ortaya konulmuştur. Sıkıntı bilişsel ya da fiziksel süreçlerden kaynaklansa da kendini duygusal bir durum olarak göstermektedir. Sıkıntıya dayanma bireyin olumsuz duygusal süreçlerle ilgili bilişsel değerlendirme ve beklentilerinden oluşan bir meta-emosyon olarak kabul edilebilir. Sıkıntıya dayanma psikoterapide güçlendirilmesi amaçlanan ve tedaviye verilen cevabı şekillendiren faktörlerden birisi olarak da kabul görmektedir (Değirmenci, 2020). Değirmenci çalışmasında Covid 19 algısının sosyal kaygıları üzerindeki etkisinde sıkıntıya dayanmanın aracılık etkisini incelemiş ve sosyal endişesi yüksek olan bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitelerinin de yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Salgın hastalıklar bir yandan toplumdaki güç dengelerini ve sınıf çatışmalarını yansıtan bir ayna gibi işlev görürken, diğer taraftan derin toplumsal değişimleri harekete geçirmektedirler (Ekiz vd., 2020). Covid 19 pandemisi, ülkelerin toplumsal ve ekonomik düzenini önemli ölçüde etkilemiştir. Bireylerin kurumlara yönelik güven duygusunu sarsmıştır. Salgın bireylere değerlerini sorgulatmış, belirsizlik ve korkunun hâkimiyetinde evrensel bir varoluşsal krize neden olmuştur. (Aşkın ve ark, 2020). Salgın sürecinde hastalığa yakalananların psikolojik durumları hastalığa bağlı fonksiyon kayıpları ve fiziksel acılar nedeniyle genellikle olumsuz etkilemektedir. Sağlıklı bireylerde ise salgın riski psikolojik durumları için tehdit oluşturmaktadır. Bireyler kendilerinin, ailelerinin ve yakın çevrelerinin hastalığa yakalanmalarından endişe duyabilmektedirler. Diğer taraftan işlerini, özgürlüklerini ve bazı imkânlarını kaybetme korkusu yaşayabilmektedir (Aslan, 2020). Covid-19 nedeniyle yakınlıklarını kaybedenler yaşanan ölümlerde kültürel ve dini ritüellerini gerçekleştirememişlerdir. Yakınlıklarını kaybeden bireyler onlarla vedalaşamama gibi trajik sonuçlar yaşamışlardır. Bu durum yas sürecinin ertelenmesine ve tamamlanamamasına neden olabilmektedir. Bu nedenle salgının psikolojik etkilerinin uzun vadeli olacağı öngörülmektedir (Akt. Aşkın ve ark, 2020).

## **2.YÖNTEM**

### **2.1 Örneklem**

Araştırmanın örneklem sayısı soru sayısı en fazla olan anketin 15 katı olarak belirlenmiş, bu nedenle en az 225 kişi olarak hedeflenmiştir. Araştırmanın işleme kriterleri katılımcıların 18 yaşından büyük olması ve verilerin toplandığı esnada psikiyatrik/psikolojik bir tedavi görmemeleri olarak belirlenmiştir. Araştırmanın dışlama kriterleri bireylerin 18 yaşından küçük olmaları ve verilerin toplandığı süreçte psikiyatrik/psikolojik tedavi görmeleridir. Araştırmanın katılımcıları bu kriterlerin sağlandığı yaşları 18 ile 66 arası değişen ( $\bar{X}=33,3$   $S= 9,48$ ), bireylerden ( $n=300$ ) oluşmaktadır. Araştırmada 226 kadın (%75,6), 74 erkek (%24,4) katılımcı yer almıştır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde, 9'unun ortaokul (%6), 81'inin lise (%27), 34'ünün ön lisans (%11,3), 102'sinin lisans (%34), 49'unun yüksek lisans (%16,3) ve 7'sinin doktora veya üstü (2,3) mezunu olduğu görülmüştür. 9 katılımcı eğitim durumunu belirtmemiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerin yanı sıra pandemi sürecindeki alışkanlıkları ve deneyimleri de incelenmiştir. Katılımcılardan 158'i PCR testi yaptırdığını (%52,8), 142'si PCR testi yaptırmadığını (% 47,2) belirtmiştir. Test yaptıran 158 katılımcıdan 54'ü Covid19 pozitif (%34,17) tanısı alıp tedavi görmüştür. Katılımcıların 53'ü kronik bir rahatsızlığını

olduğunu (%17,7), 243'ü kronik bir rahatsızlığı olmadığını (%81,0) belirtmiştir. Katılımcıların ailelerinde kronik rahatsızlığı olan bireyler olup olmadığı sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde, 184'ünün ailelerinde kronik rahatsızlığı olan kişiler olduğunu (61,3), 112'sinin olmadığını (%37,3) belirttiği görülmüştür. Katılımcılardan 85'i pandemi sürecinde maaş kesintisi, işten çıkarılma, iş yeri kapanması gibi nedenlerle ekonomik olarak olumsuz etkilendiğini (28,3), 214'ü ekonomik olarak etkilenmediğini (71,3) belirtmiştir. Katılımcılara günlük vaka sayılarını takip edip etmedikleri sorulduğunda, 242'sinin günlük vaka sayılarını takip ettiği (80,7), 58'inin takip etmediği (%19,3) görülmüştür. Covid 19 ile ilgili haberleri 227 katılımcı (%75,7) haftada üç gün veya daha fazla izlediğini belirtirken, 72 katılımcı (%24) haberleri haftada üç günden daha az takip ettiklerini ya da hiç takip etmediklerini bildirmiştir.

## **2.2 Veri Toplama Araçları**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim ve çalışma durumu gibi demografik bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan demografik form ile ölçülmüştür. Formda katılımcıların andemi sürecindeki çeşitli alışkanlıklarının ve deneyimlerinin ele alındığı sorulara da yer verilmiştir.

Katılımcıların korku düzeyleri Ahorsu ve arkadaşları (2020) tarafından hazırlanan Covid-19 kaynaklı korku ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türk örnekleme için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ladikli ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte 7 madde bulunmaktadır. Katılımcılar ölçekteki maddeleri (ör. Covid-19'dan çok korkarım) beşli likert tipi seçenekler arasından işaretlemektedirler. Araştırmamızda ölçeği güvenirlik incelenmesi sonucu Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel adil dünya inancı ölçeği Dalbert (1999) tarafından geliştirilmiş ve Göregenli (2003) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçekte 7 madde yer almaktadır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır.

Genel Adil Dünya inancı ölçeği Dalbert (1987) tarafından geliştirilmiş ve Göregenli (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Araştırmamızda ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayısı .69 olarak bulunmuştur. Bu ölçekte 6 madde yer almaktadır. Ölçekte kişisel adil dünya (ör. Bana karşı genellikle adil davranılmıştır.) ve genel adil dünya (ör. Adaletin her zaman adaletsizlikler karşısında galip geleceğinden eminim.) inancını değerlendiren maddeler bulunmaktadır. Katılımcılar kendilerine uygun olan maddeleri 'Kesinlikle Katılmıyorum' ve 'Kesinlikle Katılıyorum' arasında değişen beşli likert tipi ölçek üzerinde işaretlemektedirler

Sıkıntıya Tolerans (Dayanma) Ölçeği Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitesindeki kişisel farkları ölçmek için geliştirilen ölçeğin Türk örnekleme uygunluk çalışmaları Sargin ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte 15 madde yer almaktadır. Katılımcılar bu maddeleri (ör. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem) 'Tamamen katılıyorum' ve 'Hiç Katılmıyorum' seçenekleri arasında beşli likert tipi ölçek üzerinde işaretleme yaparak değerlendirmektedir. Araştırmamızda ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilen psikolojik sağlamlık ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte 6 madde (ör. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim) bulunmaktadır. Katılımcılar bu maddeleri 'Bana Hiç Uygun Değil' ve 'Tamamen Uygun' seçenekleri arasında yer alan beşli likert tipi ölçek

## Korkunun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnancı...

üzerinde değerlendirmektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

### 2.3 İşlem

Bu çalışmanın amacı bireylerin korku düzeylerinin psikolojik sağlıkları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Bununla birlikte bireylerin adil dünya inancı ve sıkıntıya dayanma kapasitelerinin psikolojik sağlıklarını yordamada etkili olup olmadığını ve yaş, cinsiyet eğitim gibi bireysel faktörlerden kaynaklanan sonuçları değerlendirmektedir. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır.

Araştırmanın verileri anketlerin yer aldığı form ile internet üzerinden çevrimiçi elde edilmiştir. Ölçeklerin sunulmasından önce katılımcılara araştırmanın amacı ve katılımcılardan beklenenlere ilişkin genel bilgileri içeren bir metin paylaşılmıştır. Katılımın gönüllülük esasına dayandığı hatırlatılmış ve katılımcılardan isim, telefon numarası, adres gibi kişisel bilgiler alınmayacağını ve verdikleri bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacağına dair bilgileri içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuştur.

Daha sonra katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Covid Korkusu Ölçeği, Kişisel ve Genel Adil Dünya Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği'ni içeren bir ölçek seti sunulmuştur. Araştırmacı tarafından ölçeklerin tamamlanmasının yaklaşık 10 dakika sürdüğü gözlemlenmiştir. Araştırmada verileri analiz etmek için SPSS for Windows 22. Versiyon kullanılmıştır.

İlk olarak değişkenlerin her birinin normal dağılım gösterip göstermediği Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri ele alınarak incelenmiştir. Bu değerlerin basıklık için -20 +20, çarpıklık için ise -3 +3 arasında değişmesi beklenmiştir. Ardından betimleyici istatistikler, gruplar arası karşılaştırmalar (t-testi), korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

Araştırmada kapsamında toplanan verilerde, ilk olarak katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nden aldığı puanların Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri incelenmiş ve bir ihlal olmadığı görülmüştür (Skewness=-,368, SE=,141; Kurtosis=,242, SE=, 281). Katılımcıların bu anketten aldıkları en düşük puanın 6 en yüksek puanın 30 olduğu görülmüştür. Katılımcıların bu ölçekten aldıkları ortalama puan 19,31 olmuştur (SS=4,55). Ardından katılımcıların Covid Korkusu Ölçeği'nden aldığı puanların Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri incelenmiş ve uygun aralıklar içerisinde olduğu görülmüştür (Skewness= 347, SE= ,144; Kurtosis=-,179, SE=,286). Ölçeğin puan ortalamaları incelendiğinde, alınan puanların 7 ve 35 arasında değiştiği ve ortalama puanın 16,43 olduğu belirlenmiştir (SS=5,88). Daha sonra katılımcıların Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nden aldığı puanların Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri incelenmiş ve değerlerin beklenen aralıkta yer aldığı bulgulanmıştır (Skewness= -327, SE=,142; Kurtosis=-,279, SE=,283). Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nden alınan puanlar değerlendirildiğinde, puanların 18 ve 73 arasında değiştiği ve ortalama puanın 51, 22 olduğu görülmüştür (SS=10,29). Son olarak katılımcıların Kişisel Adil Dünya İnancı ve Genel Adil Dünya İnancı Ölçeklerinden aldığı puanların Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerleri incelenmiş ve bir ihlal olmadığı görülmüştür (Kişisel Adil Dünya İnancı Ölçeği puanları için Skewness= ,362, SE=,142; Kurtosis=,028, SE=,283; Genel Adil Dünya İnancı Ölçeği puanları için Skewness= ,262 SE=,142; Kurtosis=,188 SE=,284). Kişisel Adil Dünya İnancı Ölçeği'nden alınan en düşük puanın 13, en yüksek puanın 35 olduğu görülmüştür. . Katılımcıların bu ölçekten aldıkları ortalama puan 22,18 olmuştur (SS=4,62). Katılımcıların Genel Adil Dünya İnancı Ölçeği'nden aldığı puan



ortalamaları incelendiğinde, alınan puanların 9 ve 30 arasında değiştiği ve ortalama puanın 19,20 olduğu belirlenmiştir (SS=4,12).

Kadınların ve erkeklerin korku düzeyleri arasındaki farkı incelemek üzere bağımsız gruplar t testi yürütülmüştür. Buna göre kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ( $t(285) = 5,232$ ;  $p < 0,001$ ). Kadınların korku düzeyleri erkekler göre daha yüksektir. Ailesinde kronik rahatsızlığı olan ve olmayan bireylerin Covid19 korkusu karşılaştırıldığında, ailesinde kronik rahatsızlığı olan bireylerin bulunduğu katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek korku yaşadıkları belirlenmiştir ( $t(282) = 3,516$ ;  $p < 0,01$ ). Kendisinde kronik bir rahatsızlık olan ve olmayan bireylerin korku düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t(282) = 1,046$ ;  $p > 0,05$ ). Günlük vaka sayılarını takip eden ve etmeyen grup karşılaştırıldığında, günlük vaka sayılarını takip eden grubun korku düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(286) = 2,888$ ;  $p < 0,01$ ). Haftada 3 gün veya daha fazla Covid19 ile ilgili haberleri izleyen grup, haberleri haftada 3 günden daha az veya hiç izlemeyen gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek korku hissetmektedir ( $t(285) = 3,473$ ;  $p < 0,01$ ). Pandemi nedeniyle belirlenen tedbir kurallarına dikkat eden grubun, bu kurallara uymayan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek Covid19 korkusu yaşadıkları görülmüştür ( $t(285) = 2,502$ ;  $p < 0,05$ ).

Gruplar arası psikolojik sağlık karşılaştırılması yapılmış, yaşları grubun ortalama yaşı olan 33,3'ten büyük olan katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin yaşları 33,3'ten küçük olan gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(298) = 4,165$ ;  $p < 0,001$ ). Kadınlar ve erkekler psikolojik sağlık açısından karşılaştırıldığında erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde kadınların psikolojik sağlık düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(297) = -3,357$ ;  $p < 0,01$ ). Evli olan katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin bekar katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $t(297) = 2,842$ ;  $p < 0,01$ ).

Gruplar arası adil dünyacı karşılaştırılması yapılmış, 40 yaşından küçük olan katılımcıların genel adil dünya inançlarının, 40 yaşından büyük olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t(291) = -2,264$ ;  $p < 0,05$ ). Kişisel adil dünya inancı değerlendirildiğindeyse böyle bir farklılık bulunmamıştır. Günlük vaka sayılarını takip edenler ve etmeyenler karşılaştırıldığında, günlük vaka sayılarını takip etmeyen katılımcıların genel adil dünya inançlarının günlük vaka sayılarını takip eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $t(291) = -2,674$ ;  $p < 0,01$ ). Kadınlar ve erkekler genel adil seviyeleri açısından incelenmiş, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde kişisel adil dünya inancı seviyeleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir. Evli olanlar ve bekar olanlar karşılaştırılmış, iki grubun genel adil dünya inançları seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu grubun kişisel adil dünya inancı açısından karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar incelendiğinde de anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Covid Korkusu ve Psikolojik Sağlık arasında korelasyon incelendiğinde iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.19$ ;  $p < 0,001$ ). Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda yapılan basit regresyon analizi Covid Korkusu Ölçeği toplam puanlarının, Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanlarını yordadığını göstermiştir. Covid korkusu, psikolojik sağlık ile negatif yönde ilişkilidir ( $R^2 = ,037$ ;  $F(1,287) = 11,026$ ;  $p < 0,01$ ). Covid Korkusu Ölçeği toplam puanları Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanını %19,3 oranında açıklamaktadır. Diğer taraftan, Covid

## Korkunun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnancı...

Korkusu, Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi, Genel Adil Dünya İnancı ve Kişisel Adil Dünya İnancı yordayıcı olarak çoklu regresyon analizine alındığında bu etki görülmemiş ve covid korkusunun psikolojik sağlamlığı yordadığına dair istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir.

Sıkıntıya Dayanma ve Psikolojik Sağlık arasında korelasyon incelendiğinde iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = ,61$ ;  $p < 0,001$ ). Yapılan basit regresyon analizi sonucunda sıkıntıya dayanma kapasitesinin psikolojik sağlamlık düzeyini yordadığı görülmüştür. ( $R^2 = ,037$ ;  $F(1,294) = 174,937$ ;  $p < 0,001$ ). Sıkıntıya dayanma kapasitesi ile psikolojik sağlamlık pozitif yönde ilişkilidir. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puanları Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanını %61,1 oranında açıklamaktadır. Bununla birlikte, Covid Korkusu, Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi, Genel Adil Dünya İnancı ve Kişisel Adil Dünya İnancı yordayıcı olarak çoklu regresyon analizine alındığında Sıkıntıya Dayanma Kapasitesinin Kısa Psikolojik sağlamlığı görülmüştür ( $R^2 = ,362$ ;  $F(4,278) = 40,365$ ;  $p < 0,001$ ). Bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu ve sıkıntıya dayanma kapasitesinin etki büyüklüğünün %57,8 olduğu bulgulanmıştır.

Genel Adil Dünya İnancı ve Psikolojik Sağlık arasında korelasyon incelendiğinde iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -,15$ ;  $p < 0,001$ ). Araştırmada yapılan basit regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Genel Adil Dünya İnancı Ölçeği toplam puanlarının, Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanlarını yordadığını göstermiştir. Genel adil dünya inancı, psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkilidir ( $R^2 = ,023$ ;  $F(1,292) = 6,927$ ;  $p < 0,01$ ). Genel Adil Dünya ölçeği toplam puanları Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanını %15,2 oranında açıklamaktadır.

Bununla birlikte, Covid Korkusu, Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi, Genel Adil Dünya İnancı ve Kişisel Adil Dünya İnancı yordayıcı olarak çoklu regresyon analizine alındığında genel adil dünya inancının kısa psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür ( $R^2 = ,362$ ;  $F(4,278) = 40,365$ ;  $p < 0,05$ ). Bu denklemde genel adil dünya inancının etki büyüklüğü %9,7 olarak bulunmuştur. Diğer taraftan, kişisel adil dünya inancı ve psikolojik sağlamlık arasında kurulan basit regresyon analizinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Çoklu regresyon analizinde de elde edilen sonuç benzer şekilde olmuş, kişisel adil dünya inancının psikolojik sağlamlığı yordadığına dair istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

### 4. TARTIŞMA

Bu araştırmada bireylerin korku düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları üzerinde yordayıcı rolünün yanı sıra bireylerin pandemi sürecindeki alışkanlıkları ve deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların psikolojik sağlamlıkları cinsiyet, medeni durum ve yaş gibi demografik özellikler açısından değerlendirilmiştir. Bu amaçla pandemi sürecinde toplanan veriler üzerinden çeşitli betimleyici frekans analizleri, bağımsız gruplar t testi ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular beklenen doğrultuda Covid Korkusu Ölçeği toplam puanlarının, Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanlarını yordadığını göstermiştir. Korku, psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin korku düzeylerinin yüksek olmasının psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Yine beklenildiği üzere, sıkıntıya dayanma kapasitesinin psikolojik sağlamlık düzeyini yordadığı görülmüştür. Bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitelerinin yüksek olmasının psikolojik sağlamlıklarına olumlu yansıdığı görülmüştür. Bu bulgular literatürü destekler niteliktedir (Atak, Artan, Karaman 2020; Bozdağ, 2020).

Araştırmada psikolojik sağlamlığının yordayıcısı olarak ele alınan bir diğer unsur adil dünya inancı olmuştur. Genel adil dünya inancının psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit

edilmiştir. Ancak genel adil dünya inancı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin bekenildiği şekilde pozitif yönde değil negatif yönde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Uğur ve Akgün (2015) ve Kılınç ve Torun (2011) tarafından elde edilen sonuçlardan farklı olarak, bireylerin dünyanın adil bir yer olduğuna dair inançların yüksek olmasının psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumsuz yönde bir yordayıcılık rolü olduğuna işaret etmektedir. Bu ilginç bulgu araştırmanın gerçekleştiği kaotik pandemi koşullarıyla ilişkili görülebilir. Normal şartlarda psikolojik sağlamlığa olumlu yönde katkı sağlaması beklenen genel adil dünya inancının, pandemi koşulları gibi olağanüstü hallerde olumsuz bir etkisinin olup olmadığı, çeşitli olağanüstü hallerin söz konusu olduğu ileriki zamanlarda gerçekleştirilecek araştırmalarda ele alınabilir. Diğer taraftan, bireylerin adil dünya inancına sahip olmasının kendilerinde yarattığı beklentiler ve içinden geçilen pandemi sürecinde bu beklentilerin ne kadar karşılandığı incelenebilir. Adil dünya inancı yüksek bireylerin, bu süreçte kendilerince adaletsizliklere şahit olup olmadıkları, eğer olmuşlarsa, beklentileriyle çelişen bu durumların psikolojik sağlamlıklarına etkisi değerlendirilebilir. Bu bağlamda, bu araştırmadan elde edilen genel adil dünya inancının psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde yordadığı bulgusunun da, bireylerin pandemi sürecinde şahit olduklarının kendi inanç sistemleriyle örtüşmeyen, çelişkili ve tutarsız bir yapıda olmasının yarattığı olumsuz psikolojik etkilerle ilişkili olabileceği düşünülebilir. Araştırmada elde edilen dikkat çekici bir diğer bulgu, günlük vaka sayılarını takip etmeyen katılımcıların genel adil dünya inançlarının günlük vaka sayılarını takip eden katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğudur. Bu bulgu olup bitenlerden haberdar olma durumunun adil dünya inancını azaltacağına işaret eder niteliktedir. Benzer bir yoruma ulaştıracak bir diğer bulgu 40 yaşından küçük olan bireylerin genel adil dünya inançlarının, 40 yaşından büyük olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu şeklindedir. Bu bulgu bireylerin hayat deneyimi arttıkça adil dünyaya dair inançların azalabileceği şeklinde yorumlanabilecekse de, ileriki araştırmalarda daha olgun yaşları ele alan çalışmalar yapılabilir ve bireylerin yaşam döngüsünde dünyanın adil bir yer olduğuna dair inançlarının izlediği seyir incelenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğudur. Bu bulgu Set (2020), tarafından elde edilen bulgularla tutarlıdır. Bir başka bulgu günlük vaka sayılarını takip eden ve etmeyen grup karşılaştırıldığında, günlük vaka sayılarını takip eden grubun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde Covid 19 korkusu seviyesinin yüksek olduğu ve haftada 3 gün veya daha fazla Covid19 ile ilgili haberleri izleyen grup, haberleri haftada 3 günden daha az veya hiç izlemeyen gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek Covid19 korkusu hissettiği şeklinde olmuştur. Bu bulgu Kul, Demir ve Katmer (2020), tarafından ortaya konulan bireylerin Covid-19 ile ilgili gelişmeleri takip etme durumlarına göre durumluk kaygı ve psikolojik sağlamlıklarının anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterdiğini ve bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve durumluk kaygı seviyeleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusunu destekler niteliktedir. İleriki araştırmalarda olağanüstü hallerde medya haberlerinin bireyler üzerindeki etkisinde medya dilinin ve bireylerin medya okuryazarlığı becerilerinin rolü incelenebilir.

Evli olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bekar katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Garmezzy'nin (1993) öne sürdüğü aile gibi yakın ilişkilerin psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu rolü olduğu görüşünü destekler niteliktedir. Elde edilen bir diğer bulgu, ailesinde kronik rahatsızlığı olan bireylerin bulunduğu katılımcıların, ailesinde kronik rahatsızlığı olan bireyler bulunmayan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek Covid19 korkusu yaşadığı olmuştur. Bu durumun bireylerin ailelerine karşı hissettikleri sorumluluk duygusuyla ve ailelerine verdikleri önemle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu

## **Korkunun Psikolojik Sağlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnancı...**

konuda yapılacak ileriki çalışmalar, bireylerin kişilik özelliklerinin ve sahip oldukları değerlerin incelenmesini içerek şekilde genişletilebilir.

Araştırmadan elde edilen tüm sonuçlar değerlendirildiğinde yapılan çalışmanın literatürü destekleyen ve literatürden farklılaşan yönleriyle alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada 300 katılımcının yer alması, araştırmadaki kadın katılımcıların erkeklerin üç katı olması ve veriler online toplandığı için sadece internet erişimi olan katılımcılara yer verilmesi araştırmanın kısıtlılıkları olarak değerlendirilebilir. Öte yandan araştırmanın korku ve pandemi koşullarının bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin anlaşılması için gerekli olan teorik alt yapıya ve konuyla ilgili destekleyici psikolojik müdahaleler gerçekleştirilen klinik uygulamalara katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

### **KAYNAKÇA**

- Artan, T., Atak, I., Karaman, M. ve Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (Covid -19) Salgınında Sosyodemografik Özellikler, Psikolojik Sağlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*. 79-94.
- Akyıldız, M. (2006). Faktör Analizi-2. Erişim adresi: <https://www.istatistik.gen.tr/?p=94>
- Aslan, R. (2020). Kovid-19 Fizyolojiyi ve Psikolojiyi Nasıl Etkiliyor? *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 8 (88). 45-47.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2020). Covid19 Pandemisi; Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 37, 304-318.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs Salgını ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlık ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23 (Ek 1), 38-51. DOI:10.5505/kpd.2020. 66934.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlık. *Electronic Turkish Studies*. 247- 257.
- Chasteen, A. Ve Madey, S. (2003). Belief in a Just World and the Perceived Injustice of Dying Young or Old. *Journal of Death and Dying*, 47(4), 313-326.
- Çelebi, G.Y. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (8), 471-483. DOI: 10.21733/ibad.737406.
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). Covid 19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7 (5), 170-189.
- Dawson, D. L. Ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological Flexibility, Coping, Mental Health, and Wellbeing in The UK During the Pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17 (2020), 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Değirmenci, B. (2020). Covid 19 Algısının Sosyal Endişeler Üzerindeki Etkisinde Sıkıntıya Dayanma Aracılık Etkilerinin İncelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 06, 83-93.
- Dehghani, M., Mohammadi, S., Sharpe, L. ve Khatibi, A. (2018). Attentional Bias to Threat-Related Information Among Individuals with Dental Complaints: The Role of Pain Expectancy. *Frontiers in Psychology*, (9), 786. doi:10.3389/fpsyg.2018.00786.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well Being* 3 (1), 93-102.

- Ekiz, T., İlman, E. Ve Dönmez, E.(2020). Bireylerin Sağlık Anksiyetesi Düzeyleri ile Covid-19 Salgını Kontrol Algısının Karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*. 6 (1), 139-154.
- Fraser, M.W., Galinsky, M.J., ve Richman, J.M. (1999). Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework For Social Work Practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Genç, F. ve Yiğitbaş, Ç. (2020). Pandemi Nitelikli Salgınlarda Bazı Değişkenler Açısından Psikolojik Sağlamlık ve Sağlık Algısı ilişkisi: Covid-19 örneği. *Online International Conference of Covid-19 (Concovid) Proceeding Book*
- Hunter, A.J. ve Chandler, G.E. (1999) Adolescent resilience. *Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129- 142.
- Kasapoğlu, F. (2020). Covid 19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Manevîyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*. eISSN: 1308-2140.
- Kanık, B. (2021). Adil Dünya İnancı ve Algılanan Kontrol Eksikliğinin Suriyeli Göçmenlere Yardım Etme Davranışı Üzerindeki Etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılınc, S. ve Torun, F. (2011). Adil Dünya İnancı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3(1), 1-14.
- Kul, A., Demir, R. ve Katmer, A. N. (2020). Covid 19 Salgını Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşam Anlamı ve Kaygı. *Electronic Turkish Studies*. 695-719.
- Ladikli, N., Bahadır, E., Yumuşak, N. F., Akkuzu, H., Karaman, G., Türkkın, Z. (2020). Kovid 19 Korkusu Ölçeği'nin Türkçe Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 3(2), 71-80.
- Lau, A. L., Chi, I., Cummins, R. A., Lee, T. M., Chou, K. L., & Chung, L. W. (2008). The SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) Pandemic in Hong Kong: Effects On The Subjective Wellbeing of Elderly and Younger People. *Aging and Mental Health*, 12(6), 746-760.
- Öcel, H. (2011). İşyeri Zorbalığı ve Fiziksel Rahatsızlık Belirtileri; Adil Dünya İnancının Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi* 26 (68), 76-86.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A Nationwide Survey Of Psychological Distress Among Chinese People In the COVID 19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations. *General Psychiatry*, 33(2).
- Rachman, S. (1977). The Conditioning Theory Of Fear Acquisition: A Critical Examination. *Behavioural Research and Therapy*, 15, 375-387.
- Sargın, E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar-Yalçınkaya, Ö., Türkçapar, H. (2012). Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 152-161.
- Set, Z. (2020). Covid 19 Sürecinde 65 Yaş ve Üzeri Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri: Çeşitli Değişkenler Açısından Bir Değerlendirme. *Electronic Turkish Studies*. 15 (6),1051-1063.
- Smith, E. E. ve Kosslyn M. S. (2014). *Bilişsel Psikoloji*. (M. Şahin, Çev. Edt.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi, 2010).
- Simons, J.S., Gaher, R.M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development And Validation of A Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29, 83-102.

## **Korkunun Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Adil Dünya İnancı...**

- Uğur, D. ve Akgün, S. (2015). Bireysel ve Genel Adil Dünya İnancının Depresyonla İlişkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1), 103- 116.
- 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.
- Topuz, G. A., Uca, O. ve Topuz, M. (2017). Adil Dünya İnancı Üzerine Bir Polemos. U.U. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10 (2), 257-275.
- Weiten, W., Hammer, Y. E. ve Dunn, D. (2016). Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu (E. İkiz, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık. (Orjinal Çalışma Basım Tarihi, 2012).