

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**PANDEMİ DÖNEMİNDE BİREYLERİN YAŞADIĞI
COVID-19 FOBİSİ, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE
PSİKOLOJİK SIKINTILARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Merve GÜL

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

| | |
|-------------------------|---|
| Yazar Adı Soyadı | Merve GÜL |
| Tezin Dili | Türkçe |
| Tezin Adı | Pandemi Döneminde Bireylerin Yaşadığı COVID-19 Fobisi, Psikolojik İyi Oluşları ve Psikolojik Sıkıntılarının İncelenmesi |
| Enstitü | İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü |
| Anabilim Dalı | Psikoloji |
| Tezin Türü | Yüksek Lisans |
| Tezin Tarihi | 30.07.2021 |
| Sayfa Sayısı | 77 |
| Tez Danışmanları | Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO |
| Dizin Terimleri | COVID-19 Fobisi, Psikolojik Sıkıntı, Psikolojik İyi Oluş |
| Türkçe Özet | Bu çalışmanın amacı pandemi döneminde bireylerin COVID-19 fobisi, psikolojik iyi oluşları ve psikolojik sıkıntılarının incelenmesidir. Ek olarak yaş değişkeni ile bireylerin COVID-19 fobisi, psikolojik iyi oluşları ve psikolojik sıkıntılarının ilişkili olup olmadığının araştırılmasıdır. |
| Dağıtım Listesi | 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine |

İmzası

Merve GÜL

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**PANDEMİ DÖNEMİNDE BİREYLERİN YAŞADIĞI
COVID-19 FOBİSİ, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI VE
PSİKOLOJİK SIKINTILARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Merve GÜL

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve GÜL

...../...../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Merve GÜL'ün "**Pandemi Döneminde Bireylerin Yaşadığı COVID-19 Fobisi, Psikolojik İyi Oluşları ve Psikolojik Sıkıntılarının İncelenmesi**" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Doç. Dr. Canan TANIDIR

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado

ELEMO

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat

ŞAHİN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. Ad SOYADI

Enstitü Müdürü

ÖZET

Çalışmanın amacı, pandemi döneminde bireylerin yaşadığı COVID-19 fobisi, psikolojik iyi oluşları ve psikolojik sıkıntılarının incelenmesidir. COVID-19 pandemisinde vaka sayılarının artışı ile birlikte bireylerin psikolojik iyi oluşlarında azalma, psikolojik sıkıntı düzeylerinde artış olduğu söylenebilir. Buna bağlı olarak da COVID-19 fobisi (koronafobi) gelişebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik Sıkıntı Ölçeği ve Koronavirüs-19 Fobisi Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma örneklemini yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Ölçme araçları çevrimiçi süreçlerle 18 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanmıştır. Anket sorularını 231'i (%63,9) kadın ve 131'i (%36,1) erkek olmak üzere 362 birey yanıtlamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğu (%33,1) 18-24 yaş grubu olmuştur. Araştırma sürecinde ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Çalışmanın bulgularına göre psikolojik sıkıntı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan COVID-19 fobisinin hem psikolojik iyi oluş ile hem de psikolojik sıkıntı ile anlamlı ilişkisi bulunmamıştır. Yaş grubuna göre incelendiğinde psikolojik sıkıntı düzeyi en yüksek bulunan grup genç yetişkinler (18-24 yaş) olmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi en az bulunan grup yine genç yetişkinler (18-24 yaş) olmuştur. Bireylerin COVID-19 fobisi düzeyinde ise anlamlı farklılık bulunmasa da göreceli olarak bireylerin yaşı ilerledikçe COVID-19 fobisinin yükseldiği görülmektedir. Literatüre yeni giren COVID-19 fobisi kavramının daha farklı örneklerle ve daha fazla araştırma ile desteklenerek incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sıkıntı, COVID-19 Fobisi

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the COVID-19 phobia, psychological well-being and psychological distress experienced by individuals during the pandemic period. It can be said that with the increase in the number of cases in the COVID-19 pandemic, there is a decrease in the psychological well-being of the individuals and an increase in the levels of psychological distress. Accordingly, it is thought that COVID-19 phobia (Corona-phobia) may develop.

In this study, Psychological Well-Being Scale, Psychological Distress Scale and Coronavirus-19 Phobia Scale were used. In addition, the Sociodemographic Information Form prepared by the researcher was used. The research sample consists of adult individuals. Measurement tools were applied to individuals aged 18 and over through online processes. 362 individuals, 231 (63.9%) women and 131 (36.1%) men, answered the survey questions. The majority (33.1%) of the individuals participating in the research were in the 18-24 age group. The data obtained from the measurement tools during the research process were analyzed using the SPSS program.

According to the findings of the study, a significant negative relationship was found between psychological distress and psychological well-being. However, COVID-19 Phobia was not found to be significantly associated with both psychological well-being and psychological distress. When analyzed by age group, the group with the highest level of psychological distress was young adults (18-24 years old). The group with the lowest level of psychological well-being was again young adults (18-24 years old). Although there is no significant difference in the level of COVID-19 phobia of individuals, there is an increase in the COVID-19 phobia levels as individuals relatively get older. The concept of COVID-19 phobia is new to the literature. Thus, it is encouraged that further research works with different samples need to be carried out to better understand COVID-19 Phobia.

Key Words: Psychological Well-being, Psychological Distress, COVID-19 phobia

İÇİNDEKİLER

| | |
|------------------------|------|
| ÖZET | i |
| ABSTRACT | ii |
| İÇİNDEKİLER | iii |
| KISALTMALAR | v |
| TABLOLAR LİSTESİ | vii |
| EKLER LİSTESİ..... | viii |
| ÖNSÖZ..... | ix |
| GİRİŞ | 1 |

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

| | |
|---|----|
| 1.1. Araştırmanın Amacı..... | 4 |
| 1.2. Araştırmanın Problemi..... | 4 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 4 |
| 1.4. Hipotezler | 5 |
| 1.5. Araştırmanın Varsayımları | 5 |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 5 |
| 1.7. Tanımlar..... | 6 |
| 1.8. Genel Bilgiler..... | 7 |
| 1.8.1. Pandemi ile İlgili Genel Bilgiler..... | 7 |
| 1.8.2. COVID-19 Pandemisi..... | 8 |
| 1.8.3. COVID-19'u Önlemek İçin Türkiye'nin Uyguladığı Sağlık Önlemleri ve Psikolojik Etkileri | 10 |

İKİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

| | |
|--|----|
| 2.1. Psikolojik Sıkıntı ve COVID-19 Pandemisi | 14 |
| 2.1.1. Psikolojik Sıkıntı Kavramı | 14 |
| 2.1.2. Psikolojik Sıkıntı ve COVID-19..... | 15 |
| 2.2. Pandemi döneminde olası COVID-19 fobisi (Koronafobi)..... | 18 |
| 2.3. Psikolojik İyi Oluş ve COVID-19 Pandemisi..... | 20 |
| 2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı | 20 |
| 2.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve COVID-19..... | 23 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

| | |
|--|----|
| 3.1. Araştırma Modeli..... | 26 |
| 3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi | 26 |
| 3.2.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Analizler | 26 |

| | |
|---|----|
| 3.3. Veri Toplama Araçları | 28 |
| 3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu | 28 |
| 3.3.2. Koronavirüs-19 Fobisi Ölçeği | 28 |
| 3.3.3. Psikolojik Sıkıntı Ölçeği | 28 |
| 3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği | 29 |
| 3.4. Verilerin Analizi | 29 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

| | |
|---|----|
| 4.1. Değişkenlere İlişkin Analizler | 31 |
|---|----|

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

| | |
|--|----|
| 5.1. Bireylerin COVID-19 fobisi düzeyleri yaş düzeylerine göre farklılaşmaktadır hipotezine ilişkin tartışma | 34 |
| 5.2. Bireylerin Psikolojik sıkıntı düzeyleri yaş düzeylerine göre farklılaşmaktadır hipotezine ilişkin tartışma | 34 |
| 5.3. Bireylerin Psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş düzeylerine göre farklılaşmaktadır hipotezine ilişkin tartışma | 36 |
| 5.4. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır | 37 |
| 5.5. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ve COVID-19 Fobisi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır | 38 |
| 5.6. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ve COVID-19 fobisi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır | 39 |

| | |
|--------------------------------|-----------|
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 42 |
| KAYNAKÇA | 45 |
| EKLER | 57 |

KISALTMALAR

| | | |
|------------------|---|---|
| APA | : | Amerika Psikoloji Derneği |
| C19FÖ | : | Koronavirüs-19 (COVID-19) Fobisi Ölçeği |
| COVID-19: | | Koronavirüs hastalığı 2019 |
| DSÖ | : | Dünya Sağlık Örgütü |
| ILO | : | International Labour Organization |
| IMF | : | International Monetary Fund |
| İTO | : | İstanbul Tabip Odası |
| MERS | : | Middle East Respiratory Syndrome |
| PİOÖ | : | Psikolojik İyi Oluş Ölçeği |
| PSÖ | : | Psikolojik Sıkıntı Ölçeği |
| SARS | : | Severe Acute Respiratory Syndrome |
| SPSS | : | Statistical Package for the Social Sciences |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı | 26 |
| Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Normallik Analizleri | 29 |
| Tablo 3. Yaş Gruplarına Göre Değişkenlerin Ortalamaları..... | 31 |
| Tablo 4. Değişkenlerin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları | 31 |
| Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları | 32 |
| Tablo 6. Psikolojik Sıkıntı Ölçeği Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları | 33 |
| Tablo 7. Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sıkıntı ve COVID 19 Fobisi Korelasyon Analizi | 33 |

EKLER LİSTESİ

EK-A: ETİK KURUL ONAY YAZISI

EK-B: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-C: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

EK-Ç: PSİKOLOJİK SIKINTI ÖLÇEĞİ

EK-D: KORONAVİRÜS-19 FOBİSİ ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Çalışma sürecimde bu aşamaya kadar gelmiş olmama yardımcı olan ve bilgi birikimi ile yol gösterici olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMÖ' ya ve tez savunmamda yapıcı eleştirileri ile tezime katkı sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Canan TANIDIR ve Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN' e teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu süreçte desteğini hiç eksik etmeyen, sevgisini her zaman hissettiren, tüm hayatım boyunca beni cesaretlendiren, gururlandıran ve hayatımın her anında yanımda olan biricik annem Arife GÜL, canım babam Kenan GÜL ve sevgili ablam Gülşah BAŞARAN' a sonsuz teşekkür ederim.

Her zaman sevgisini, desteğini gösteren ve bu süreçte de desteğini eksik etmeyen, her zaman yanımda olan, beni gururlandıran canım Psikolog Caner TÜRK' e sonsuz teşekkür ederim.

Akademik ve istatistik bilgisi ile bana her zaman destek olan değerli arkadaşım Melis ÇAĞLAYAN' a ve ayrıca veri toplamama yardımcı olan, manevi desteğini eksik etmeyen ve bu süreçte yanımda olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

GİRİŞ

COVID-19 (Koronavirüs-19) pandemisi ilk olarak 2019 Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. COVID-19 pandemisi 11 Mart 2020'de DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından pandemi (birden fazla ülkede görülen salgın hastalık) olarak ilan edilmiştir (WHO, 2020a). COVID-19 pandemisi devam ederken vaka sayıları hızla artış göstererek ciddi can kayıpları görülmüş olup bireylerde panik ve endişelere yol açmıştır (Tükel, 2020; Vindegaard ve Benros, 2020). Bu çalışmanın yazım aşaması 25 Mart 2021 tarihi itibari ile Dünya Sağlık Örgütü'nün resmi verilerine göre, pandemi başlangıcından beri dünyada toplam 124,5 milyon resmi vaka bulunmaktadır. Dünyadaki resmi iyileşen vaka sayısı 70,9 milyonken, ölüm sayısı ise 2,73 milyondur (WHO, 2021). Virüsün Wuhan'da başlamasına karşın diğer ülkeler çok fazla vaka sayısı ve ölüm ile karşı karşıya kalmıştır. Örnek olarak Avrupa'da ilk vakalar ocak ayında görülerek, virüs hızla bütün kıtaya yayılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü, 13 Mart 2020 tarihinde artık pandeminin merkez üssünün Avrupa olduğunu açıklamıştır (Çakır, 2020). Nisan 2021 itibariyle Avrupa kıtasında vaka sayısı 47 milyonu aşarak 1 milyon ölüm ile sonuçlanmıştır. Fransa, Rusya, İngiltere, İspanya, İtalya, Türkiye, Almanya gibi ülkeler en yüksek vaka sayılarının olduğu Avrupa ülkeleridir (WHO, 2021). Bu araştırmanın yapıldığı Türkiye Cumhuriyeti'nde de COVID-19 vaka sayıları ve buna bağlı can kayıpları hızlıca artış göstermektedir (Bozkürk, 2021). Türkiye'de ilk vaka 11 Mart 2020'de görülmüştür. Tez yazım aşaması Nisan 2021 ayında Türkiye'de toplam vaka sayısı 4 milyonken vefat sayısı 34 bin kişi olmuştur (Sağlık Bakanlığı, 2021).

Vaka sayılarının hızlı artışı ve insanların yaşamını yitirmesi ile bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinde artış olacağı düşünülmektedir. Psikolojik sıkıntı, depresyon (ilgi kaybı, hüzn, umutsuzluk) ve anksiyete (huzursuzluk, gerginlik hissi) belirtileriyle karakterize duygusal olarak acı çekme durumu olarak tanımlanmaktadır (Mirowsky ve Ross, 2002). Psikolojik sıkıntı; arzunun, hevesin, heyecanın yokluğu, uyuyamama veya uyku kalitesinin düşüklüğü, moral bozukluğu, cesaretin kırık olması veya hüzn, gelecek için ümitsiz olma, duygusal olma, sıkılganlık, dikkatin kolay dağılması ve intihar düşüncesi şeklinde tanımlanmıştır (Burnette ve Mui, 1997).

Pandemi d6nenimde hem vir6s6n yol a7tığı fiziksel rahatsızlık hem de karantina uygulaması ve kısıtlamalar bireylerin psikolojik sıkıntı d6zeylerini artırabilir. Pandemi d6neminde T6rkiye'nin tedbir uygulamaları; sosyal mesafe kuralı, maske kullanım zorunluluğu, hafta sonu sokağa 7ıkma yasağı, 6rg6n eğitimden 7evrimi7i eğitime ge7ilmesi, g6n6n belirli saatlerinde sokağa 7ıkma yasağı, belirli d6nemlerde Őehirlerarası zorunlu olmadık7a seyahat etme yasakları olarak başlamıştır. Kafe, restoran, m6ze, spor salonları, d6ę6n salonları, alışveriş merkezleri ve g6zellik merkezleri ge7ici olarak kapatılmıştır. Parklarda ve a7ık alanlarda piknik gibi aktivitelerin yapılması da yasaklanmıŐtır (İŞlek, 6zatkan, Bilir, Arı, 7elik ve Yıldırım, 2020). Bireylerin sosyal kısıtlanmalar sebebiyle psikolojik sıkıntıya girebileceği d6Ő6n6lmektedir. Hayatın artık ge7miŐteki gibi olmayacağı d6Ő6ncesi, yakın 7evreyle rahat7a zaman ge7irememek, kiŐiyi tatmin eden g6nl6k aktivitelerin yapılamaması, seyahat edememe, iŐlerin aksaması, ekonomik sıkıntılarının artması, eğitimin 7evrimi7i olarak 6ęrencileri zorlaması gibi sonu7larla bireylerin kayęı, korku ve bunaltı duygularının artabileceği d6Ő6n6lmektedir. Bir duruma, olaya ya da nesneye orantısız bir Şekilde kayęı ve korku hissedilmesi de bireylerde fobi oluŐmasına sebep olabilmektedir. Fobiler bireylerin yaşamını ciddi Şekilde kısıtlayarak, işlevselliği d6Ő6rmektedir (Demirci, Sağaltıcı ve Yıldırım, 2015). COVID-19 pandemisinde bireylerde y6ksek korku, panik, endişe ve obsesif davranışlar ile birlikte literat6rde COVID-19 fobisi (koronafobi) olarak adlandırabileceğimiz yeni bir fobi t6r6 7ıktığı belirtilmiştir (Tarhan, 2020).

Y6ksek kayęı ve korku duygularının baęıŐıklık sistemini de k6t6 olarak etkileyebileceğinden dolayı, COVID-19 hastalığına hem fiziksel hem de psikolojik olarak dayanıklılığın azalabileceği d6Ő6n6lmektedir. Bireylerin psikolojik iyi oluş d6zeylerinin y6ksek olmasının bu s6re7te 6nemli olduğu vurgulanmıştır (Tarhan, 2020). Bireylerin psikolojik iyi oluş d6zeyi arttık7a psikolojik sıkıntıya girme olasılığının azalacağı d6Ő6n6lmektedir. Psikolojik iyi oluş ile depresyon ve kayęı d6zeyleri arasında negatif ilişki olduğu daha 6nceki bir 7alıŐmada g6sterilmiŐtir (Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluş kavramı bir7ok Şekilde tanımlanmıştır. Genel 7er7evede psikolojik iyi oluş; psikolojik sağlamlık, iyimserlik, kendinden memnun olma, anlamlı yaşam s6rd6rme ve yaşamdan haz alma, genel olumlu işlevsellik, kendini ger7ekleŐtirme olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Ryff,

psikolojik iyi oluğu alt boyutlarla ele almıştır. Bunlar; kendini kabul etme, evre ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir. Pandemi döneminde bireylerin psikolojik iyi oluşlarının; bireyin kendisine ve ailesine daha fazla zaman ayırması, bireyin önceki hayatının değerini anlaması, bireysel olarak gelişim yolları araması, beslenme ve uyku düzeni oluşturması ve fiziksel etkinlikte bulunulması gibi durumlarla artabileceği düşünülmektedir (Işıklı, 2020). Bireylerin COVID-19 pandemi döneminde psikolojik iyi oluşları sağlam düzeyde tutulursa, bireylerin bu süreci daha rahat ve psikolojik olarak hasar almadan geçirebileceği düşünülmektedir. Bu alışmada COVID-19 pandemi döneminde bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinde artış, psikolojik iyi oluşlarında ise azalma görülebileceği ve buna bağlı olarak bireylerde COVID-19 fobisi oluşabileceği öngörülmektedir. Bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik sıkıntılarında, psikolojik iyi oluşlarında ve COVID-19 fobisi düzeylerinde anlamlı farklılıklar görülebileceği düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. Araştırmanın Amacı

COVID-19 pandemisinde vaka sayılarının artışı ile birlikte bireylerin psikolojik iyi oluşlarında azalma, psikolojik sıkıntı düzeylerinde artış olması beklenmektedir. Buna bağlı olarak küresel bir hastalık olan COVID-19'un fobiye yol açması mümkündür. Bu çalışmada pandemi döneminde bireylerin yaşadığı COVID-19 fobisi, psikolojik iyi oluşları ve psikolojik sıkıntılarının ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın problemini, COVID-19 pandemisinde bireylerin psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile pandemi sürecinde bireylerde oluşabilecek COVID-19 fobisinin ilişkisi oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmanın temel değişkenlerinin bireylerin yaş gruplarına göre de farklılaşabileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Pandemi gibi küresel bir afetin bireylerde psikolojik sıkıntılar yaratması muhtemeldir. Pandemi hastalıklar fiziksel yönüyle daha çok ele alınsa da psikolojik olarak da kalıcı hasarlara sebep olabilmektedir. Pandemi sebebiyle yapılan karantina uygulamaları ile kısıtlanan bireyler birçok psikolojik savaşa verebilmektedir. 2020 Mart ayında Türkiye'ye gelmiş olan COVID-19 pandemisi, hızla yayılarak vaka sayılarını ve ölüm sayılarını arttırmış olup hem bireysel hem de toplumsal olarak travmaya sebep olabilmektedir. Araştırma kapsamında literatür taranmış olup, bireylerin COVID-19 pandemisine bağlı olarak psikolojik sıkıntılarında artış olduğu ve bazı çalışmalarda da COVID-19 fobisinin (koronafobi) varlığı vurgulanmıştır (Lee, Jobe, Mathis ve Gibbons, 2020). Ayrıca bazı çalışmalarda, COVID-19 pandemi döneminde bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı belirtilmiştir (López vd., 2020; Alfawaz vd., 2021). Bu çalışmayı önemli kılan, COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin hem psikolojik sıkıntı düzeylerinin hem de psikolojik iyi oluş düzeylerinin nasıl olduğu ve buna bağlı olarak COVID-19 fobisinin gelişip gelişmeyeceği olmuştur. COVID-19 hayatımıza yeni girdiği için farklı etkileri ile birçok çalışmada araştırma konusu

olmuştur. Bu çalışmanın da literatüre katkıda bulunacağı ve yeni yapılacak çalışmalara yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.4. Hipotezler

H1: Bireylerin yaş gruplarına göre COVID-19 fobisi düzeyleri farklılaşmaktadır.

H2: Bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik sıkıntı düzeyleri farklılaşmaktadır.

H3: Bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmaktadır.

H4: Bireylerin psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Bireylerin psikolojik sıkıntı ve COVID-19 fobisi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Bireylerin psikolojik iyi oluşları ve COVID-19 fobisi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada pandemi döneminde bireylerin psikolojik sıkıntıları, psikolojik iyi oluşları ile COVID-19 fobisi arasında anlamlı ilişki olduğu varsayılmaktadır. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarının azaldığı ve buna bağlı olarak pandemi döneminde COVID-19 fobisinin geliştiği varsayılmaktadır. Ayrıca yaş gruplarına göre farklılıklar olacağı öngörülmektedir.

Araştırmada kullanılan Sosyodemografik Veri Formu, Psikolojik Sıkıntı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Koronavirüs 19 Fobisi Ölçeği araştırmadaki ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılan 18 yaş ve üzeri bireylerin anketteki soruları objektif ve samimi bir şekilde cevaplandığı varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada kullanılan örneklemin araştırmanın yapısına uygun olmasına rağmen sonuçların genellenebilmesi için yeterli değildir. Araştırmanın evreni, araştırmacının internet ortamında ulaşabildiği 18 yaş ve üzeri 362 birey ile sınırlıdır.

Pandemi koşullarına uygun şekilde internet ortamında ve kısıtlı zamanda toplanan veriler kesin bir sonuca ulaşmak için yeterli değildir. Bireylerin duygu durumu karantina sürecinde birçok sebebe bağlı olarak sık sık değişim gösterebilmektedir. Zaman içinde oluşabilecek değişimler net yargılara ulaşmada bir engel olmaktadır. Katılımcıların objektif ve samimi cevap vermesi varsayılrsa da bireylerin yanlış cevap verebileceği ihtimali bulunmaktadır.

1.7. Tanımlar

COVID-19: Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan kentinde solunum yolu belirtileri (öksürük, ateş, nefes darlığı) ile gelişen ve bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda tanımlanan ve hızla yayılan bir virüstür (Sağlık Bakanlığı, 2020a).

COVID-19 Fobisi (Koronafobi): COVID-19 pandemisinde insanların yaşadığı yüksek düzeydeki korku, endişe ya da kaygı gibi ruhsal sorunlara bağlı olarak ortaya çıkan yeni tür fobi olarak adlandırılmıştır (Arora, Jha, Alat ve Das, 2020).

Fobi: Bazı durumlara, objelere, kişilere ya da hayvanlara karşı mantık dışı, aşırı, süregelen ve nedensiz korkulardır. Fobi türleri arasında en yaygın olanı özgül fobidir (TPD, 2021).

Pandemi: Bir hastalığın kıtalarda, ülkelerde, hatta tüm dünya gibi çok geniş bir alanda yayılım göstermesidir (Sağlık Bakanlığı, 2020a).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, kendinden memnun olma, anlamlı yaşam sürdürme ve yaşamdan haz alma, genel olumlu işlevsellik, kendini gerçekleştirme olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989).

Psikolojik Sıkıntı: Çeşitli klinik rahatsızlığın başlangıcına işaret eden psikolojik sıkıntı, çoğu insanda normal ruh hali dalgalanmaları ile ilişkili bir dizi acı verici zihinsel ve fiziksel semptom olarak tanımlanmıştır (APA, 2020).

1.8. Genel Bilgiler

1.8.1. Pandemi ile İlgili Genel Bilgiler

COVID-19 pandemisini anlayabilmek için pandemi ile ilgili bazı temel kavramların bilinmesi gerekmektedir. Bunlardan birincisi pandemi kavramı; Eski Yunanca dilinde “tüm” anlamına gelen “pan” ve “insanlar” anlamına gelen “demos” sözcüklerinin birleşiminden oluşan “tüm insanları etkileyen” anlamında bir kavramdır (Aslan, 2020). Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımına göre pandemi, dünyada çok yaygın bir şekilde ve eşzamanlı olarak çok fazla sayıda insanı tehdit eden bulaşıcı hastalıklara verilen isimdir (WHO, 2020).

İkinci olarak karantina kavramı; bulaşa maruz kalmış kişi veya kişilerin hastalığın en uzun kuluçka süresi kadar izole edilmesidir. Bulaşa maruz kalmış olan kişilerin hasta olup olmadıklarını tespit etmek için kişinin izolasyonu ve hareket alanının geçici olarak kısıtlanması olarak tanımlanan sağlık önlemidir. Karantinada asıl amaç taşıyıcı olabilecek kişinin diğer kişiler ile temasını keserek toplumun geri kalanının hastalık kapma olasılığını düşürmektedir (Huremović, 2019).

Üçüncü kavram izolasyon; hasta olan bireylerin sağlıklı olan bireylerden ayrı yerde tutulması, hastalığın yayılmasını önlemek için hasta bireylerin hareket alanının kısıtlanması, hastayı ayırma ve tecrittir (Yıldız, Çıkrıkçılı ve Yüksel, 2020). Dördüncü kavram olan sosyal mesafe ise; virüsün bulaşmasının engellenmesi amacıyla bireylerin fiziksel olarak görüşmeleri azaltılması, bir arada bulunulan ortamlarda ise en az 1,5 metrelik sosyal mesafenin korunması ve bireylerin birbirleriyle olan temasının azaltılmasını içeren davranışlardır (Sağlık Bakanlığı, 2020a). Pandemi döneminde uygulanan etkili ve yaygın kullanılan sosyal mesafe önlemleri olarak; toplantıların iptal edilmesi, yüz yüze eğitime ara verilmesi ve uzaktan eğitim uygulamalarına geçilmesi, işyerlerinin kapatılması, şehirler arası seyahat kısıtlaması gösterilmiştir (Yıldız vd., 2020).

1.8.2. COVID-19 Pandemisi

Koronavirüs geniş bir virüs ailesi olarak tanımlanmaktadır ve soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS-CoV) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (SARS-CoV) gibi farklı hastalıklara yol açan türlerinin olduğu bilinmektedir (Kıroğlu, 2020). Son 15 yılda, dünya çapındaki üç küresel salgın hastalık olan şiddetli akut solunum sendromu (SARS), Orta Doğu solunum sendromu (MERS) ve koronavirüs hastalığı (COVID-19) bireylerin hayatını riske atmıştır. Pandemi hastalıklar insanlığı fiziksel, psikolojik, sosyal, toplumsal, siyasi ve ekonomik gibi birçok alanda etkilemiştir (Kurt, 2010). Yeni tip koronavirüs hastalığı solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) ile gelişen bir hastalık olup dünyada ilk olarak 2019 aralık ayında Çin'in Hubei eyaletine bağlı Wuhan şehrinde ortaya çıkmıştır. Dünya Sağlık Örgütü Çin Ülke Ofisi, 31 Aralık 2019'da Wuhan şehrinde sebebi bilinmeyen zatürre vakalarını bildirmiştir. 7 Ocak 2020 tarihinde daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir tip koronavirüs olarak tanımlandıktan sonra hastalığının adı COVID-19 olarak kabul edilmiştir. Virüs SARS CoV'e benzerliğinden dolayı SARS-CoV-2 olarak adlandırılmıştır. Hastalığın adı ise "CO", "corona" kelimesinden ve "VI", "virüs" kelimesinden, "D" harfi hastalık anlamına gelen "disease" kelimesinden, "19" ise vakaların ilk olarak görülmeye başlandığı 2019 yılından köken almaktadır (Zhu, Wei ve Niu, 2020; Sağlık Bakanlığı, 2020; WHO, 2020). COVID-19 ile ilgili semptomlar çok hafif (hiç semptom göstermeyen bazı vakalar dahil), şiddetli veya ölümcül olabilmektedir. Özellikle kronik hastalığı (yüksek tansiyon, kalp ve akciğer hastalıkları, şeker hastalığı, vb.) bulunanlar ile yaşlı bireylerde COVID-19 hastalığı hayati tehlike yaratma olasılığını arttığı görülmektedir (Kara, 2020). Bu sebeple yaşlı bireyler COVID-19 pandemisinde kırılgan grup olabilmektedir. Yaşlı bireylerde hastalık ve ölüm sayısının fazla görülmesi, COVID-19 fobisi ve psikolojik sıkıntıya zemin hazırlayabilmektedir (Altın, 2020). Yaşlı yetişkinlerin virüse karşı kırılgan grup olsa da COVID-19 pandemisinde her yaş grubu bireyin hem bedensel hem de ruhsal olarak etkilendiği düşünülmektedir. Örneğin COVID-19 pandemisinde yetişkin bireylerin stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini farklı yaş gruplarına göre inceleyen bir çalışmada, genç yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre psikolojik sıkıntı puanları daha yüksek çıkmıştır (Nwachukwu, Nkire, Shalaby, Hrabok, Vuong, Gusnowski ve Agyapong, 2020).

COVID-19 belirtileri kişiden kişiye değişmekle birlikte en çok ateş, öksürük ve nefes darlığı olarak karşımıza çıkmıştır. DSÖ, COVID-19'un pandemik hastalıkların kriterlerini karşılaması ile birlikte, 11 Mart 2020'de tüm dünyada pandemi başladığını ilan etmiştir. Bir hastalığın pandemi olabilme kriterleri; daha önce hiç maruz kalınmamış bir hastalığın olması, hastalığın insandan insana kolayca bulaşması ve tehlikeli olması, hastalığın kolayca ve devamlı olarak yayılabiliyor olmasıdır (Aslan, 2020; DSÖ,2020). COVID-19 başlangıcından itibaren vaka sayılarında hızla artış yaşanmış ve buna bağlı olarak vefat sayıları da artmıştır. Tez yazım aşaması Nisan 2021 itibari ile Dünya Sağlık Örgütü'nün resmi verilerine göre, pandemi başlangıcından beri dünyada toplam 138 milyonu aşkın resmi vaka bulunurken, ölüm sayısı 3 milyonu bulmuştur (WHO, 2021). Vaka sayılarının ve can kayıplarının hızlı artışı bireylerin endişe duygularını artırabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada COVID-19 gibi bir felaketin bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerini artırdığını ve bireylerde COVID-19 fobisi gelişebileceği gösterilmiştir (Lee, Jobe, Mathis ve Gibbons, 2020). Türkiye gibi kalabalık ülkelerde de tehlikenin geçmemesi ve bireylerin medyada can kayıplarının artışına sürekli olarak maruz kalması bireylerde psikolojik sıkıntı artışına ve fobi gelişmesine yol açabileceği öngörülmektedir.

Türkiye'de ilk vaka 11 Mart'ta görülmüş ve virüs ülkede hızla yayılmıştır. Pandemi başlangıcından itibaren virüsten en çok etkilenen iller; İstanbul, Ankara, İzmir olarak sıralanabilmektedir (BBC NEWS, 2021b). 2020 Mart ayında virüsün ilk kez görüldüğü ve Türkiye'deki vakaların neredeyse %60'ının görüldüğü il İstanbul olmuştur (BBC NEWS, 2021b). İstanbul Tabip Odası'nın (İTO) salgının İstanbul'daki durumuyla ilgili hazırladığı raporda İstanbul'un Avrupa yakasının salgının başından itibaren COVID-19'un merkez üssü olduğunu belirtmektedir. Ara ara azalmalar görülse de salgının başlangıcından beri ülkedeki en kritik il İstanbul olmuştur. İstanbul'un durumunun tüm Türkiye'yi etkilediği vurgulanmaktadır (Hamsici, 2021). Zorlu bir dönem geçiren İstanbul ilinde virüsün çok fazla yayılması ve sıkı kısıtlamalar bireylerin endişe, öfke, panik ve umutsuzluk duygularını artırabilmektedir. Evde aile ile bir arada çok kalmak, ekonomik stres yükü ve bunalmış hissetmek, aile içi şiddet gibi sorunlara sebep olabilmektedir. COVID-19 pandemisinde aile içi şiddet vaka bildirimlerinde artış olduğu gösterilmiştir (Ünal ve Gülseren, 2020). İstanbul Emniyet Müdürlüğü'nden alınan verilere göre salgın döneminde İstanbul'da aile içi şiddet oranı

2020 Mart ayında yüzde 38,2 arttığı ve önlem alınması gerektiği vurgulanmıştır (Erem, 2020).

1.8.3. COVID-19'u Önlemek İçin Türkiye'nin Uyguladığı Sağlık Önlemleri ve Psikolojik Etkileri

Türkiye'de ilk vaka 11 Mart 2020'de görüldükten sonra virüse bağlı ilk ölüm 15 Mart 2020'de gerçekleşmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020b). COVID-19'un Türkiye'de görülmesi ile birlikte birtakım sağlık önlemleri başlatılmıştır. İlk olarak koronavirüs riskine karşı Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı kapsamında halka yönelik 14 kural belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020c). Bunlar; ellerin sık sık su ve sabunla 20 saniye yıkanması, sosyal mesafe kurallarına uyulması, öksürme ve hapşırma esnasında ağız mendille kapatmak, diğer insanlarla sarılma gibi yakın temaslardan kaçınmak, ellerle gözlere, ağza ve buruna dokunmamak, yurt dışı seyahatlerini iptal etmek veya ertelemek, yurt dışından dönüşte ilk 14 gün kendini karantinaya almak, içinde bulunulan ortamları sık sık havalandırılması, kıyafetleri kaynamış su ile yıkamak, kapı kolları, lavabolar gibi sık kullanılan yüzeyleri her gün temizlemek, maske takmadan dışarı çıkılmaması ve kişide soğuk algınlığı belirtileri varsa özellikle yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmemesi, kişisel eşyaların ortak kullanılmaması, bol sıvı tüketip dengeli beslenerek uyku düzenine dikkat edilmesi ve kişide düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi belirtiler varsa maske takarak sağlık kuruluşuna başvurulması gibi kuralları içermektedir (Sağlık Bakanlığı, 2020b; 2020c).

Türkiye'de COVID-19'un yayılmasına yönelik alınan ilk önlemlerden biri örgün eğitime ara verilip uzaktan eğitime geçilmesidir. Uzaktan eğitime geçilmesi öğrenciler ve velilerde endişe ve korkuya yol açabilmektedir. Bunun sebebi alışılmadık bir sisteme geçiş yapılması olduğu düşünülmektedir. Öğrenciler alışkın olmadıkları bu sistemde, konsantre güçlüğü yaşayabilmekte ve buna bağlı olarak öğrencilerde performans kaygısı gelişebilmektedir. Özellikle geleceğe dair belirsiz dönemde olan genç yetişkinlerin daha riskli grup olduğu düşünülmektedir. Genç yetişkinlerin COVID-19'dan kaynaklı olumsuz duygular yaşadıkları, sosyal yaşamlarında değişiklik gösterdiği, gelecek kaygıları, uyku problemleri, depresyon, iştahsızlık, saldırganlık, aşırı stres, korku, endişe ve çabuk öfkelenme gibi olumsuzluklar yaşadıkları düşünülmektedir (Muhammed ve Kainat, 2020; Çiçek, Tanhan ve Tanrıverdi, 2020). Eğitim kurumlarında, işletmelerde ve daha birçok alanda var olan

işini kaybeden bireylerin sayısı da artmakta ve bu da bireyleri psikolojik sıkıntıya zemin hazırlayabilmektedir. Türkiye’de COVID-19 sağlık önlemleri kapsamında uzaktan eğitime geçilmesi ile birlikte kafeler, restoranlar, kurslar, alışveriş merkezleri, spor salonları, düğün salonları gibi işletmeler geçici olarak kapatılmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2020a).

Türkiye’de işletmelerin kapatılması ve ekonominin zarar görmesi sebebiyle bireylerin psikolojik sıkıntılarında artış olabileceği düşünülmektedir. Uluslararası Para Fonu (IMF) ve Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) son raporları, önümüzdeki finansal durgunluğun dünya ekonomik sistemine kalıcı olarak zarar vereceğini ve işsizlik oranının rekor düzeyde yüksek olacağını tahmin etmektedir. Korku ve belirsizliğin varlığıyla, farklı sektörlerde çalışan kişiler ve potansiyel çalışanlar psikolojik sıkıntıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu nedenle, salgının yayılması tüm insanlarda, özellikle de genç işçi sınıfı arasında ağır bir psikolojik yük oluşturabilmektedir (BBC, 2020; ILO, 2020; Kawohl ve Nordt, 2020; Goyal, Chauhan, Chhikara, Gupta ve Singh, 2020).

İşsizliğin artışı yeni mezun bireylerde, ekonomik sıkıntı çeken bireylerde ve ev geçindiren bireylerde endişelere yol açabilmektedir. Bu da hem işverenlerde hem de iş arayan bireylerde psikolojik sıkıntıya neden olabilmektedir. COVID-19, sağlık, ekonomi, eğitim, sosyal hayat, iş hayatı gibi hemen hemen her sektörü etkileyerek bu sektörlerde önemli zararlara sebep olmuştur (Balcı, 2020). Ekonomik, sosyal hayat ve iş hayatında hasar alan bireylerin stres düzeyi artarak aile içine de olumsuz birtakım davranışlarla yansıtılabilmektedir (Erem, 2020). COVID-19 pandemi döneminde yaşanabilecek birçok sorunun ve buna bağlı gelişebilecek psikolojik sıkıntının önlenmesi için, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek düzeyde tutulması önemli olduğu vurgulanmıştır (Tarhan, 2020).

İnsan sağlığının tam olarak iyi sayılabilmesi için fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak iyi olması gerekmektedir. COVID-19 pandemisinde de bireylerin fiziksel sağlığının önemi kadar ruhsal ve sosyal anlamda da iyi hissetmesi önemlidir (Kartal, Ergin ve Kanmış, 2020). Pandemi döneminde alınan sağlık önlemleri ve sosyal kısıtlamalar bireylerin sosyalleşmesini engelleyerek psikolojik sıkıntıya sokabilmektedir. COVID-19 pandemisinde psikolojik ve sosyal iyilik halinin bireyler üzerinde önemli etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bireylerin sosyalleşmesini sağlayan alanların kısmi olarak kapatılması; açık alanlarda yapılan aktivitelerin

yasaklanması ve bireylerin tatil yapma olanağının engellenmesi bireylerin sürekli evde kalmasına ve buna bağlı olarak bireylerin sosyal hayatının zedelenmesine, boşluk hissine, hevesizliğe ve can sıkıntısına yol açabilmektedir (Pfefferbaum ve North, 2020; BBC NEWS, 2021c).

Türkiye’de pandemi başlangıcından bu yana kısıtlamalar sürekli olarak değişiklik göstermiştir. Pandemi döneminde önlem amaçlı yapılan geçici ve kısmi kapanmalar ekonomiyi ve bireylerin ruh sağlığını daha fazla zedeleyebilmektedir (BBC NEWS, 2021c). Bu tür kısıtlanmalar her yaş grubundaki bireyleri olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Türkiye’de pandemide sürecinde belli yaş grubuna uygulanan yasakların da olumsuz etkisi olabileceği düşünülmektedir. Sağlık önlemi amacı ile ilk olarak 65 yaş ve üstü kişilere sokağa çıkma yasağı uygulaması karşımıza çıkmış daha sonra bu kısıtlama 20 yaş ve altı çocuk ve gençleri de kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Yasakların belirli yaş grubuna yapılması özellikle yaşlı bireylerde yaş ayrımcılığına yol açabilmektedir (Yasin, 2020). Yaşlılar, özellikle hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları ve diyabet gibi kronik sağlık rahatsızlıkları olanlar, COVID-19 enfeksiyonuna karşı özellikle riskli grup olmaktadır. 65 yaş üstü bireylerin çoğu için COVID-19 salgını yeni zorluklar ortaya çıkarmıştır (WHO, 2020). COVID-19 pandemi sürecinde virüse karşı yaşlıların daha fazla savunmasız olmasından kaynaklı yaşlı bireyler etiketlenmeye maruz kalabilmektedir. Hastalığın sadece yaşlıları etkilemesi gibi bir algı oluşmakta ve hatta bazı bireyler tarafından virüsün bulaşıcılık düzeyinin yaşlılarda daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bu gibi yanlış algılar sebebi ile yaşlı bireylerde stres, çökkünlük gibi psikolojik sıkıntılarda artış olduğu görülmekte ve hatta bazı bireylerde intihar düşünceleri bile oluşabilmektedir (Yasin, 2020). Tüm bu ayrımcılıklara rağmen COVID-19’un, nerede yaşarsa yaşasın ve hangi yaşta olursa olsun her bireyi bedensel ve psikolojik olarak olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Bu gibi sebepler ile COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin ruhsal olarak etkilenme düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı değişimler olduğu düşünülmektedir. Örneğin bir araştırmada, COVID-19 pandemisinde algılanan risk ve endişenin yaş ve cinsiyet ile farklı ilişkileri olduğunu bulunmuştur. Yaşlı yetişkinlerin COVID-19 endişe düzeyinin genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşlı kadınlar en fazla endişe duyan grup olarak belirlenmiştir. Buna karşın, yaşlı erkeklerin, özellikle genç meslektaşlarına kıyasla COVID-19 hakkında daha az endişeli olduğu sonucuna varılmıştır (Barber ve Kim, 2021). Bir başka araştırmada, yetişkinlerin genç

yetişkinlere göre stresle daha işlevsel baş ettikleri ve psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek bulunduğu ifade edilmiştir (Bilge ve Bilge, 2020).

COVID-19 pandemisinde önemli bir konu, salgının etkileri ve medyanın bu konudaki aktarımlarının hem yetişkinlerde hem gençlerde büyük boyutta strese ve kaygıya sebep olmasıdır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). COVID-19 pandemisinde bireyler medyada gördüklerinin çok fazla etkisi altına girebilmektedir. Abartı görüntülerin ve hastalığın gözde büyütülmesi kitlesel paniğe yol açabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple beden sağlığına olan kaygılar ve belirsizlik duyguları ile birlikte bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinde artışlar olabilmektedir (Tükel, 2020). COVID-19'un ruh sağlığına etkileri, süreç ilerledikçe daha fazla hissedilmeye başlamıştır. Pandemi sebebiyle toplumların normal bir yaşantıdan uzaklaşması, ekonomik problemler, sağlığa ilişkin kaygılar ve daha birçok etkenin toplumda yaşanan durumlar kaygıları ve korkuları tetikleyerek psikolojik sıkıntıya sebep olabileceği düşünülmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Sıkıntı ve COVID-19 Pandemisi

2.1.1. Psikolojik Sıkıntı Kavramı

APA (Amerika Psikoloji Derneği) psikolojik sıkıntıyı, çoğu insanda normal ruh hali dalgalanmaları ile ilişkili bir dizi acı verici zihinsel ve fiziksel semptom olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte bazı durumlarda, psikolojik sıkıntının, çeşitli klinik rahatsızlıkların başlangıcına işaret edebileceğini belirtmiştir. Depresyon ve anksiyetenin birçok varsayılan öz bildirim ölçütüyle değerlendirilen şey olduğu düşünülmektedir (APA, 2020). Yapılan bir çalışmada psikolojik sıkıntı, “mutsuzluk, huzursuzluk, sinirlilik ve diğer insanlarla problem yaşama” olarak tanımlanmıştır (Chalfant, Heller, Roberts, Briones, Aguirre- Hochbaum ve Farr, 1990). Burnette ve Mui (1997) tarafından psikolojik sıkıntı; arzunun, hevesin, heyecanın yokluğu, uyuyama veya uyku kalitesinin düşüklüğü, moral bozukluğu, cesaretin kırık olması veya hüznün, gelecek için ümitsiz olma, duygusal olma, sıkılganlık, dikkatin kolay dağılması ve intihar düşüncesi şeklinde tanımlanmıştır (Burnette ve Mui, 1997). Lerutla (2000) tarafından psikolojik sıkıntı, “rahatsız edici, zarar verici veya sinir bozucu durumlar ile başa çıkmanın gerekliliğinin birey tarafından hissedildiği duygusal durum” olarak tanımlanmıştır (Lerutla, 2000). Mirrowsky ve Ross (2002) psikolojik sıkıntıyı, depresyon (ilgi kaybı, hüznün, umutsuzluk) ve anksiyete (huzursuzluk, gerginlik hissi) belirtileriyle karakterize duygusal olarak acı çekme durumu olarak tanımlanmaktadır (Mirowsky ve Ross, 2002). Psikolojik sıkıntı, baş edilemeyecek stres faktörleriyle karşılaşınca ortaya çıkmaktadır. Tipik olarak stres etkeni ortadan kaldırıldığında veya kişi stres etkenine uyum sağladığında azalmaktadır (Phillips, 2009). Krizden önce veya sonra stres belirtilerini hissetmek yaygındır. Doğal ve insan kaynaklı afetler, örneğin COVID-19 pandemisi, insanların yaşamları üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olabilir. Bunu gören veya deneyimleyen herkes bir şekilde etkilenebilmektedir. Stres belirtilerinin çoğu geçicidir ve oldukça kısa bir süre içinde kendiliğinden düzelebileceği gibi, bazı bireyler için bu semptomlar haftalarca hatta aylarca sürebilir ve aileleri ve arkadaşları ile ilişkilerini etkileyebilmektedir (SAMHSA, 2020). Psikolojik sıkıntı; uykudaki rahatsızlıklar, yeme düzeninin

bozulması, kronik ağrı gibi açıklanamayan fiziksel semptomlar, öfkelenme, üzüntü, korku, kronik yorgunluk, hafıza sorunları, sosyal aktivitelerden kaçınma, cinsel hazda azalma, çoğu zaman endişeli olma ve bireyin umutsuz hissetmesi gibi birçok belirti ile açıklanabilmektedir (Kane, 2019; SAMHSA, 2020). Genel olarak psikolojik sıkıntı, depresyon ve anksiyete belirtileri ile karakterize olup, bireyin kendisini sıkıntılı hissetmesi olarak açıklanabilir. Depresyon ve anksiyete de çoğunlukla bir arada görülmekte ve birçok hastalıkta da çok sık eşlik ederek onların seyrini olumsuz olarak etkilemektedir (Türkçapar, 2004; Karamustafaloğlu ve Yumrukçal, 2011). Depresyon; çökkün duygulanım, enerji azlığı, günlük işlevleri yerine getirememe ve ilginin ya da alınan zevkin kaybı ile tanımlanmaktadır. Anksiyete (kaygı) ise sıkıntı, korku, gerilim ve endişe duygusudur. Anksiyete, insanın gelecekteki tehditlerle ilgili beklentisinin duygusal ve fizyolojik tepkisidir (Türkçapar, 2004; Karamustafaloğlu ve Yumrukçal, 2011; APA, 2017).

Psikolojik sıkıntının bireylerin yaş grubuna göre değişimler gösterebileceği düşünülmektedir. Örneğin bir araştırmada bireylerin genel psikolojik sıkıntısı, depresyon ve anksiyete düzeyleri yaş grubu farklılıklarına göre incelenmiş olup, 20-64 yaş bireylerde psikolojik sıkıntının azalmış olduğu ve daha ileri yaş grubu bireylerde yükselmiş olduğu bulunmuştur (Jorm vd., 2005). Başka bir araştırmada bireylerin psikolojik sıkıntı toplam puanının tüm yaş gruplarında benzer olarak dağıldığı görülmüştür. Psikolojik sıkıntı ve depresif belirtilerin dağılımının yaşa göre sabit olduğu belirtilmiştir (Tomitaka, Kawasaki, Ide, Akutagawa, Ono ve Furukawa, 2019). Psikolojik sıkıntının yaş ve doğum kuşağı dağılımının cinsiyete göre karşılaştırılması amaçlanan bir araştırmada, en yüksek psikolojik sıkıntı düzeyi genç yetişkinlerde görülürken, kadınların her yaş grubunda erkeklerden daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada, her iki cinsiyette de genç yetişkinler ve daha az bir dereceye kadar yaşlıların, diğer yetişkinlere göre psikolojik sıkıntı için daha yüksek risk altında olduğu gösterilmiştir (Drapeau, Marchand ve Ormanı , 2014). Bu gibi farklı örnekler bireylerin yaş grubuna göre psikolojik sıkıntı düzeylerinde değişkenlik olabileceğini göstermektedir.

2.1.2. Psikolojik Sıkıntı ve COVID-19

Yetişkin bireyler, anksiyete ve depresyon ile ilgili sorunların farklı biçimlerinden muzdarip olabilmektedir ve bunların arasında, belirli fobi, depresyon ve

anksiyete gibi psikolojik sıkıntılarda, COVID-19 gibi bir salgın çok önemli bir rol oynayabilmektedir (Tolares, O'Higgins, Castaldelli-Maia ve Ventriglio, 2020). Pandemi hastalıklar fiziksel belirtilerle ortaya çıksa da psikolojik olarak da sarsıcı olmuştur. Geçmişte yapılan çalışmalarda, SARS gibi bulaşıcı hastalıkların bireylerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerini artırabildiği belirtilmiştir (Wu, Chan ve Ma, 2005). Korku ve kaygı duygusu bireylerin hayatta kalması için ve tehditlere karşı savunmasız kalmaması için gerekli hazırlığı yapan bir mekanizmadır. Ancak daha önce görülen MERS, SARS ve ebola gibi pandemilerde bireyler yoğun olarak ve mevcut durumla orantısız düzeyde korku duygusu hissetmiştir ve bu da birçok psikolojik sıkıntının gelişiminde rol oynamıştır (Shin ve Liberzon, 2010; Garcia, 2017). SARS ve Ebola salgınları sonrasında, bireyler fiziksel olarak iyileştikten sonra bile, bireylerin pandemi dönemindekine benzer psikolojik sıkıntılar yaşadıkları görülmüştür. SARS salgını meydana geldikten sonra, popülasyon çalışmaları bu tür pandemilerin anksiyete, depresyon, stres ve uyku bozukluklarına neden olabileceğini göstermiştir (Hawryluck, Gold, Robinson, Pogorski, Galea ve Styra, 2004). Benzer şekilde COVID-19 pandemisinde de bireylerde kalıcı psikolojik sıkıntılar olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada; toplum sağlığını etkileyen pandemi durumları bireylerde güvensizlik hissi, şaşkınlık, yalnızlık hissi ve etiketlenmeye sebep olurken; toplumlarda ise ekonomik kayıplar, iş yeri ve okulların kapanması, tıbbi gereklilikler için yetersiz kaynak ayrılması ve gereksinimlerin yetersiz düzeyde karşılanması gibi olumsuz durumlara sebep olabilmektedir. Bu gibi olumsuzluklar yoğun stres tepkisi ya da psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmasına, bireylerde sağlıksız davranışlara ya da evde kalma ve hijyen kurallarına uyma gibi sağlık için alınan tedbirleri umursamama durumuna sebep olabileceğini belirtilmiştir (Pfefferbaum ve North, 2020).

Pandeminin fiziksel etkilerinin yıkıcı ve hayati olmasına karşın bireylerin ruh sağlığının da oldukça etkileneceği ve pandeminin psikolojik olarak daha kalıcı hasarlara sebep olabileceği düşünülmektedir. Ruh sağlığına olumsuz etkileri; virüsün kontrol altına alınamaması, ileride ne olacağına dair bilinmezlik, yalnız kalma korkusu, aileden uzak kalma korkusu, damgalanma, kişinin kendisine ve yakın çevresine gelebilecek zarar, haberlerde ve sosyal medyada maruz kalınan ölüm haberleri ve vaka sayısındaki artışlar ve bunlara bağlı olarak kişinin kendisini ve ailesini risk altında hissetmesi sayılabilir. Yaşanan bu olumsuz etkiler ile birlikte

bireylerde korku, endişe, panik, umutsuzluk, çaresizlik, öfke gibi duygularda artış olacağı düşünülmektedir. Pandemi döneminde hem virüsün yol açtığı fiziksel rahatsızlık hem de karantina uygulaması ve sosyal kısıtlamalar bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerini artırabileceği düşünülmektedir. Bir çalışmada, COVID-19 pandemisinde, sadece bu hastalığa yakalananlara bedensel acılar getirmediği; bunun yanında hem hastalara hem de diğer bireylere panik ve şok hali, üzüntü, utanç, şüphe, tahammülsüzlük, güvensizlik ve öfke gibi ruh halleri de yaşatmakta olduğu vurgulanmıştır (Kara, 2020). Salgın hastalıkların; travma sonrası stres bozukluk, majör depresyon, yaygın anksiyete, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk gibi ruhsal bozukluklara sebep olduğu tespit edilmiştir (Yıldız vd., 2020). Bir başka araştırmada pandemi en yoğun görülen ruhsal bozukluklar; duygu durum bozuklukları, kaygı bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu olarak belirtilmiştir (Tükel, 2020).

Bu araştırmada merak edilen bir diğer olgu, COVID-19 pandemi döneminde bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin yaş gruplarına göre değişim gösterip göstermediğidir. COVID-19'un yaşlı yetişkinler arasında gözlenen yüksek hastalık ve ölüm oranlarından hem ana akım medyada hem de sosyal medyada yaygın olarak söz edilmiştir. Dünyada birçok hükümet, söylemlerinde yaş vurgusu yapmış ve böylelikle yaşlı ayrımcılığına zemin hazırlayan bir ortam oluşturmuştur. Bu gibi sebeplere bağlı olarak özellikle gençler arasında sosyal medya aracılığı ile yaş ayrımcılığı yapılmıştır (Altın, 2020). Pandemi döneminde genç bireyler de yaşlı bireyler gibi hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak etkilenmektedir. COVID-19'un yalnızca yaşlı bireyleri etkilemediği çocuk ve gençleri de etkilediği ve hatta genç ölümlere de sebep olduğu unutulmamalıdır (Schraer, 2020). Ayrıca yapılan bazı araştırmalarda COVID-19 pandemisinde genç yetişkinlerin diğer yaş gruplarından daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyi gösterdiği de bildirilmiştir (Elhessewi vd., 2021; Casagrande vd., 2020). Özellikle genç, kadın ve bekarların riskli grup olduğu ve bu riskli grubun COVID-19 hakkında yüksek endişe, ruhsal sıkıntı ve düşük uyku kalitesiyle bağlantılı olarak depresyon semptomlarında önemli bir artış görüldüğü ifade edilmiştir (Elhessewi vd., 2021; Casagrande vd., 2020; Giuseppe vd., 2020). Farklı ülkelerde yapılan araştırmada da gençlerin okullarının, iş hayatlarının ve sosyal hayatlarının kesintiye uğraması sebebi ile depresyon ve anksiyete belirtilerinde artış olduğu görülmüştür. Ayrıca genç yetişkinlerin, yüksek düzeyde yalnızlık ve belirsizlik hissettikleri ortaya konmuştur (OECD, 2021). COVID-19 pandemi döneminde çocuk ve ergenler de psikolojik

sıkıntıya girebilir. Toplumdaki yayılma hızını azaltma amacıyla geliştirilen okullar, parklar ve oyun alanlarını kapatma gibi çocukların sık kullandığı alanların kapatılması akranlarıyla olan etkileşimin azalması stres oluşumunu tetiklediği vurgulanmıştır (Şahbudak ve Emiroğlu, 2020).

COVID-19 pandemi döneminde farklı yaş grubundaki bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinde artış olabilmektedir. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerindeki artışın, COVID-19 pandemi döneminde literatüre yeni giren, olası COVID-19 fobisi ile anlamlı ilişkilerinin olduğu öngörülmektedir.

2.2. Pandemi döneminde olası COVID-19 fobisi (Koronafobi)

Fobiler genel bağlamda, bir nesne, kişi, hayvan, aktivite veya duruma karşı sürekli, aşırı ve gerçekçi olmayan korku ile karakterize edilen bir bozukluktur. Fobi türleri arasında en yaygın olanı özgül fobidir (TPD, 2021). Özgül fobiler, basit fobi olarak da adlandırılmaktadır. Özgül fobi, belirli bir nesne veya durum ile ilgili olarak belirgin ve sürekli bir kaygı duyma haliyle kendini gösteren anksiyete bozukluklarından biridir. Birey korkuya sebep olan uyarandan kaçınmakta ya da yoğun bir korku veya kaygı ile buna katlanmaktadır. Duyulan korku ve kaygı süreklidir. Özgül fobisi olan bireylerde depresyon gibi ek psikolojik sıkıntılar görülebilmektedir (Demirci, Sağaltıcı ve Yıldırım, 2015). Dünyanın dört bir yanına yayılan COVID-19 gibi salgın hastalıklar, enfekte insan sayısı ve ölü sayısı her geçen gün artarak, insanların düzenli faaliyetlerini son derece kesintiye uğratmaktadır. Bu nedenle, insan psikolojisinin duygusal ve davranışsal bölümleri COVID-19 salgını nedeniyle ciddi şekilde etkilenerek bireylerde psikolojik sıkıntı ve belirli bir fobi başlangıcına sebep olabilmektedir (Mahmud, Rahman, Masud-Ul-Hasan ve Islam, 2021). COVID-19 yeni tip bir virüs ve küresel bir hastalık olarak karşımıza çıkmış olup, bireylerin korku düzeylerinde artışa sebep olmaktadır. Bireylerde ortaya çıkabilecek olası COVID-19 fobisinin de diğer fobiler gibi bireylerin işlevselliğini bozarak psikolojik sıkıntılara sebep olabileceği düşünülmektedir.

COVID-19, özellikle sağlık kaygısı olmak üzere anksiyete ile sonuçlanan fobik endişe, ruh hali, güvence arama ya da önlem ve kaçınma davranışlarını yükseltmektedir (Asmundson ve Taylor, 2020). Pandemiye bağlı fobi, endişe ve sosyal açıklar kaygı ve depresif belirtileri önemli ölçüde artırmaktadır (Fitzpatrick, Drawve, ve Harris, 2020). Fobiler bireylerin yaşamını ciddi şekilde kısıtlayarak, işlevselliği

düşürmektedir. Bireyler virüsün yayılmasından korkma eğilimindedir ve normal işlerine konsantre olamamakta ve ciddi zararlara neden olmaktadır (TPD, 2021). COVID-19 pandemisinde bireylerde yüksek korku, panik, endişe ve obsesif davranışlar ile birlikte literatürde COVID-19 fobisi (koronafobi) olarak adlandırabileceğimiz yeni bir fobi türünün literatüre girdiği belirtilmiştir (Tarhan, 2020). Bu araştırmada COVID-19 fobisi olarak adlandırma tercih edilmiştir.

COVID-19 fobi durumunda bireyde COVID-19 hastalığının bulaşması endişesi aşırı olarak görüldüğü belirtilmiştir. Ayrıca bedensel belirtiler, iş kaybetme, ekonomik olarak zarar görme, bireyin kendisine ve aile bireyelerine zarar gelmesi gibi durumlarda belirgin olarak stres ve kaygı yaşandığı belirtilmiştir. Buna bağlı olarak da bireyde abartı bir şekilde kendini rahatlatma ve güven verme ihtiyacı, güvenlik arama davranışı ve kaçınma hareketleri gibi belirtiler ile yaşamsal işlevsellikleri belirgin olarak düştüğü belirtilmiştir. Öngörülemeyen bir gerçeğin, belirsizliklerin, kaçınma davranışlarının, sağlık altyapısına olan inancın yitirilmesi ve uluslararası kuruluşların tedbirli açıklamalarının COVID-19 fobisinin artmasında risk faktörü olduğu bildirilmiştir (Arora, Jha, Alat ve Das, 2020). COVID-19 fobisini özgül olarak en iyi tespit eden beş yakınma olarak baş dönmesi, uyku bozuklukları, hareketsiz kalma, iştah kaybı ve bulantı/karında rahatsızlık belirlenmiştir. Bu yakınmaların koronavirüs fobisine yönelik fizyolojik yansımalar olabileceği ileri sürülmektedir (Arora vd., 2020). Lee ve ark. (2020) yaptığı bir çalışmada, yeni bir pandemi ile ilgili yapı olan COVID-19 fobisinin, fonksiyonel bozukluk ve psikolojik sıkıntı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte, COVID-19 fobisinin COVID-19 pandemi krizi sırasında yaşanan psikolojik sıkıntıdan ne ölçüde sorumlu olduğu sistematik olarak araştırılmadığı vurgulanmıştır (Lee vd., 2020). Taylor (2019), bulaşıcı hastalıkların yayılmasının bireylerde anksiyete bozukluğu yaratabileceğini göstermiştir (Taylor, 2019). Asmundson ve Taylor (2020), bu fenomeni “koronafobi” olarak adlandırmıştır ve bu yeni tür fobinin insan psikolojisi üzerinde oldukça büyük bir etkisinin olduğunu belirtilmiştir. Bireylerde pandemi sebebiyle oluşan kaygı, panik, stres gibi psikolojik sıkıntı hallerinden kaynaklı COVID-19 fobisinde artış olduğu vurgulanmıştır. Anksiyete, travma, depresyon, öfke, panik ve diğer bazı akıl hastalıkları gibi farklı psikolojik sıkıntılar, pandemik durumlarda yaygın olarak görülen yaygın akıl hastalıklarından bazıları olduğu belirtilmiştir. Sansasyonel popüler medya başlıklarının da yardımıyla yanlış bilgi ya da bilgi eksikliğinin sağlıkla ilgili

korkuları ve fobileri tetiklediği ve bu faktörlerin de COVID-19 fobisinde önemli bir rol oynayabileceği belirtilmiştir (Asmundson ve Taylor, 2020).

Bir araştırmada, pandemi döneminde anksiyete ile ilişkili bozuklukları olan hastalarda COVID stres sendromu dahil olmak üzere psikopatolojide yer edinme riski olduğu belirtilmiştir. Buna bağlı olarak da anksiyete bozukluğu olan hastaların COVID-19 fobisi yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Asmundson ve Taylor, 2020). COVID-19 ile ilişkili fobik reaksiyonların, bazı özel anksiyete bozukluğu türlerinde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaygın anksiyete ve panik bozukluğu olan hastalar, sosyal anksiyete bozukluğu ve özgül fobisi olanlara göre COVID-19 ile ilgili daha yüksek fobik reaksiyonlar gösterdiği bulunmuştur (Samimi Ardestani, Khosravani, Khosravani ve Baloğlu, 2021).

COVID-19 fobisi ile ilgili yapılmış araştırmalar kısıtlı olduğu için daha fazla kültürde çeşitli araştırmalar yapılması bu konunun daha net bir şekilde anlaşılması için önemlidir (Mahmud vd., 2021). COVID-19 fobisinin yaş gruplarına göre farklılıkları henüz sınırlı sayıda araştırmada yer edinmiştir. Psikolojik sıkıntı ile bağlantılı olan COVID-19 fobisinin, genç yetişkinlerde daha fazla görülmesi varsayılabilir (Lee vd., 2020). Lee (2020), gelecekteki çalışmaların uzunlamasına tasarımlara sahip büyük, temsili örnekler kullanarak COVID-19 fobisi ve bunun zaman içindeki psikolojik iyilik üzerindeki etkisini incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Şu anda pandemi süreci güncel olduğu için çalışmalar hala devam etmektedir. Literatüre yeni girmiş olan COVID-19 fobisi hakkında daha fazla çalışmalara ve bulgulara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. COVID-19 krizi ilerlemeye devam ederken COVID-19 fobisi hakkında gelecekte yapılacak araştırmaların da ilerletilip geliştirilmesi vurgulanmıştır (Lee, 2020). Pandemi döneminde çoğunlukla COVID-19' un sebep olduğu psikolojik sıkıntılara ve psikolojik sıkıntıdan kaynaklı gelişen COVID-19 fobisine değinilmiştir. Bu çalışmada COVID-19 pandemi döneminde bireylerin psikolojik iyi oluşları da incelenecektir.

2.3. Psikolojik İyi Oluş ve COVID-19 Pandemisi

2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Geçmişten beri ruh sağlığının olumsuz yanlarına odaklanmanın yanı sıra olumlu öğelerini de inceleme arzusu giderek artmaktadır. Bu inceleme arzusu geçmişte pozitif

psikoloji temelleri atılarak başlatılmış ve psikolojik iyi oluş kavramı da önem kazanmıştır (Henry, 2007). Pozitif psikoloji, geçmişten günümüze ekonomik refahın artmasına rağmen, bireylerde psikolojik sıkıntılarının artması nedeniyle ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji ‘iyi oluş’ veya ‘iyilik hali’ olarak tanımlanmaktadır. Pozitif psikoloji, klasik psikolojiden farklı olarak bireyleri değiştirmek yerine, bireyi olduğu haliyle tanıyıp geliştirmeyi esas almaktadır (Tarhan, 2021). İyi oluş kavramı ise, pozitif karakteristik ve değerlerin bireylerin hoşnutluk, doyum ve mutluluk gibi nesnel deneyimlerine nasıl katkı yaptıklarını inceleyen pozitif psikoloji biliminin kökenini oluşturan kavramlardır. Pozitif psikoloji kavramı 1998 yılında Martin Seligman tarafından ortaya konmuştur. Pozitif psikolojinin temel amacı bireylerin psikolojik sıkıntılarına odaklanmak yerine bireylerin güçlü ve doğru yanlarını keşfedip bu yönlerini geliştirme yöntemlerini bireylere öğretmektir. Seligman, bireylerin zayıf yönlerine odaklandığı kadar güçlü yönlerine de odaklanmak gerektiğini savunmuştur. Peterson ve Seligman’ın sıkı çalışmaları ile bireylerin güçlü ve olumlu yönleri bilimsel olarak değer kazanmıştır. Seligman Flourishte kitabında ‘İyi Oluş Teorisi’ni ortaya koymuştur. Bu teoriyi 5 elemente dayandırmıştır. Bunlar; pozitif duygulanım, bağlılık, sosyal ilişkiler, anlamlılık ve başarılı olmayı içermektedir. Pozitif psikolojinin temelini oluşturan önemli kavramdan birisi ‘Psikolojik İyi Oluş’tur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002).

Psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, kendinden memnun olma, anlamlı yaşam sürdürme ve yaşamdan haz alma, genel olumlu işlevsellik, kendini gerçekleştirme olarak tanımlanmaktadır. Ryff, psikolojik iyi oluşu alt boyutlarla ele almıştır. Bunlar; kendini kabul etme, çevre ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir (Ryff, 1989). Kendini kabul etme, bireyin kendisini olduğu gibi, olumlu ya da olumsuz olarak kabul edebilmesini; çevre ile olumlu ilişkiler, bireyin güvenilir ve samimi ilişkiler geliştirip, sürdürmesini ve diğer insanların huzurunu ve mutluluğunu istemesini, özerklik, bireyin kendi standartlarını geliştirmesini, hayatını kişisel standartlarına göre bağımsız olarak düzenlemesini ve kendi kararlarını verebilmesini; çevresel kontrol, bireyin kendi isteklerine, değerlerine ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresini düzenlemesini, seçebilmesini, uyum sağlamasını ve çevresindeki fırsatları iyi değerlendirmesini; yaşam amacı, bireyin yaşamının amaçlı ve anlamlı olduğu inancını ve amaçlarına ulaşma gayesini; kişisel gelişim, kişinin potansiyelinin farkında olmasını, yeteneklerini geliştirme çabasını ve

yeniliklere açık olmasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş temel olarak, yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları yönetme olarak tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluş bireylerin yaşamlarına olumlu katkılar sağlamaktadır. Bunlar, bireyin daha iyimser olması ve hayata karşı olumlu tutum sergilemesi, daha uzun ve sağlıklı yaşama, daha işlevsel olma, sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olma, işte ve performansta başarılı olma ve gelirdede artma gibi katkıları sayılmaktadır. Bir araştırmada psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin daha sağlıklı beslendikleri ve daha fazla fiziksel aktivitede buldukları, diyabet, hipertansiyon gibi hastalıklara daha az yakalandıkları ve sonuç olarak da olumlu duygunun fiziksel hastalıkların gelişiminde koruyucu bir rol oynayabileceğini belirtilmiştir (Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo ve Bauer, 2005; Huang ve Humphreys, 2012). Başka bir araştırmada da psikolojik iyilik hali ile özgün kişiliğin olumlu ilişkiye sahip olduğunu ve çeşitli ruh sağlığı problemleri ile gündelik streslere karşı koruyucu işlevi olduğunu gösterilmiştir (Curun, Tangör ve Kaya, 2020). Cooper ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada insanların mutluyken olumsuz duygu durumunda oldukları zamana göre daha özgün hissettiklerini ve daha işlevsel olduklarını bulmuşlardır (Cooper, Sherman, Rauthmann, Serfass ve Brown, 2018). Ayrıca, olumlu duygulanım sosyal ve davranışsal süreçleri hızlandırmakta, daha iyi kararlara yol açabilmekte ve aynı zamanda kişinin bilişsel ve sosyal kaynaklarını zenginleştirmektedir (Diamond ve Aspinwall, 2003). Yapılan bir araştırmaya göre psikolojik iyi oluşun, eğitim seviyesi, bilinçlilik, dışa dönüklük ve dürüstlikle birlikte arttığı bulunmuştur (Keyes vd., 2002). Yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluşun dağılımını inceleyen bir araştırmada, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark bulunamasa da endişe ve üzüntü düzeylerinin bireyler yaş aldıkça azalmış olduğu görülmüştür (Stone, Schwartz, Broderick ve Deaton, 2010). Başka bir araştırmada, yaş ortalaması arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı görülürken, kadınların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek çıktığı ifade edilmiştir (Pourebrahim ve Rasouli, 2019). COVID-19 pandemisinde yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını inceleyen bir araştırmada ise bireylerin yaş ortalamasının arttıkça psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir fark bulunamadığı, yaşın yalnızca kişisel gelişim üzerinde olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir (López, Perez-Rojo, Noriega, Carretero, Velasco, Martinez-Huertas ve Galarraga, 2020). Farklı bir araştırmada ise psikolojik iyi oluşun artan yaşla yükseldiği fakat cinsiyet ve yaş

arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yine aynı araştırmada psikolojik sıkıntının gençlerde daha yüksek olduğu görülmüştür. COVID-19 pandemisinde yaşlı bireylerin daha riskli olmasına karşın gençlerin daha yüksek psikolojik sıkıntı ve daha az psikolojik iyi oluş düzeyi göstermesi şaşırtıcı bulunmuştur (Gray, O'Connor, Knowless, Pink, Simkiss, Williams ve Snowden, 2020). Başka bir araştırmada ise yaşlı yetişkinlerde COVID-19 nedeniyle çok daha fazla anksiyete olduğuna dair raporlar da vardır (Office for National Statistics, 2020). Bununla birlikte, genç yetişkinlerin ruh sağlığının olumsuz olarak etkilendiğine dair benzer bulgular, bu konuda bugüne kadar yayınlanan önceki çalışmalarda bildirilmiştir (McGinty, Presskreischer, Han ve Barry, 2020; Pierce, vd., 2020; Di Giuseppe vd., 2020)

Ayrıca psikolojik iyi oluş ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu gösterilmiştir (Ryff ve Singer, 2008). Olumlu duygulanım, iyimserlik, bireyin kendini geliştirmesi ve anlamlı yaşam sürmesi gibi psikolojik iyi oluş ile ilgili kavramların kriz ve felaket durumlarında koruyucu rol oynadığı düşünülmektedir. Pandemi gibi bir felaketin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerindeki etkisi merak uyandırmaktadır. Pandemi küresel bir kriz olduğu için araştırmalar genellikle psikolojik sıkıntılar üzerine yoğunlaşmıştır (Lee vd., 2020). Bu araştırmada bireylerin psikolojik sıkıntıları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Pandemi sürecinde bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması, bireylerin olumsuz durumlarda psikolojik olarak daha dayanıklı olmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

2.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve COVID-19

Pandemi döneminde maruz kalınan olumsuz haberlerin getirdiği korku, bireylerin kendisinin ve yakınlarının sağlık durumları hakkında korku ve endişe hali, sosyal izolasyonun gerektirdiği evde kalma durumu ve buna bağlı olarak sosyallığın azalması, yıllardır alışılan günlük rutinin bozulmasıyla hissedilen kaygı ve belirsizliğin verdiği endişe psikolojik iyi oluşumuzu olumsuz etkilemektedir (Gök, 2020). Yapılan nicel ve spesifik bir araştırmanın sonuçlarına göre pandemik kaygı psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği görülmüştür (Çiçek ve Almalı, 2020). COVID-19 ve ruh sağlığının sonuçlarını ortaya koyan bir araştırmada, bireylerin COVID-19 öncesine kıyasla daha düşük psikolojik iyilik hali ve daha yüksek anksiyete ve depresyon skorları ortaya çıkarken, salgının ilk aşamasında bu semptomları dört hafta

sonrasına kıyasla hiçbir fark olmadığı saptanmıştır. Kadın cinsiyeti, zayıf kişisel sağlık ve yakın çevrede COVID-19'lu bireylerin olması dahil olmak üzere çeşitli faktörler daha yüksek psikiyatrik semptom riski ya da düşük psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmiştir (Vindegaard ve Benros, 2020). COVID-19 pandemisinde Türkiye'de bireylerin psikolojik iyi oluşları, depresyon ve stres düzeylerini inceleyen bir çalışmada, psikolojik iyi oluş, depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca COVID-19 ile mücadelede ön saflarda yer alan sağlık uzmanlarının ve pandemi sırasında hemşirelerin, kadınların, bekarların ve ailelerinden bir haftadan fazla uzak kalan bireylerin daha büyük risk altında olduğu gösterilmiştir (Ceri ve Cicek, 2021). Psikolojik iyi oluşla bağlantılı olan iyimserlik, anlamlı yaşam gibi kavramların koronavirüs stresi ile ilişkisini inceleyen bir araştırmada bulunan sonuçlara göre COVID-19 stresi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin yaşamdaki anlam ve iyimserlik ile daha iyi anlaşılabileceğini göstermektedir. İyimserlik, stresin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini azaltmak için koruyucu bir faktör olduğu saptanmıştır (Arslan ve Yıldırım, 2021).

COVID-19 pandemi döneminde psikolojik sıkıntıların artışına bağlı olarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşun, bir bireyin sakinlik, yalnızlık, sevgi ve kararlılık ve sosyoekonomik durum dahil olmak üzere belirli anlık olumlu ve olumsuz duygularla ilgili deneyimleriyle bağlantılı olduğunu gösterilmiştir. Dünya çapında, sakinliğin, kararlılığın ve kontrolün COVID-19 salgını sırasında psikolojik iyi oluşun merkezi olduğu görülmüştür (Sun, Balabanova ve Bajada, 2020). COVID-19 pandemisi döneminde bireylerin psikolojik iyi oluşlarını inceleyen bir araştırmada, bireylerin aile bağlarının kuvvetlendiği bulunmuştur. Katılımcıların yüksek çoğunluğunun, COVID-19 ile savaşmak için hükümetin uyguladığı talimatlara uyma konusunda aile üyeleri ile birbirlerini motive ettikleri saptanmıştır. Ayrıca pandemi döneminde depresyon ve anksiyete düzeylerinin evde aile ile vakit geçirme ve kişisel olarak gelişme çabaları gibi etkenlerle azaldığı belirtilmiştir. Pandemi döneminde aileleriyle birlikte kalan bireylerin psikolojik sıkıntılardan muzdarip olma olasılığının daha düşük olduğu, çünkü güçlü bağların bireylerde psikolojik sıkıntıları hafifletmede faydalı olduğu belirtilmiştir (Alfawaz vd., 2021).

Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman bir röportajında, kişisel iyi oluşu yüksek olan bireylerin hastalığa karşı da daha dayanıklı olduğunu, mutlu bireylerin soğuk algınlığı belirtilerinin neredeyse yarısına sahip olduğunu ve hastalıklarının daha kısa ve daha az şiddetli sürdüğünden bahsetmiştir. Bireylerin maske takmak ve sosyal mesafe kurallarına uyma gibi tedbirler haricinde, bireyin ruh sağlığının da düzenlenmesi gerektiğini söylemiştir. Her ne kadar zor olsa da bu süreçte bireylerin eğlenceli, iyi ve keyifli vakit geçirmesinin önemini vurgulamıştır. Pandemi sürecinde ve sonrasında bireylerin öncelikle sağlığına dikkat edip sonrasında daha üretken olmasının ve bireylerin iyimser, neşeli ve geleceğe karşı umutlu olmasının gerektiğini belirtmiştir (Seligman, 2021).

Pandemi döneminde bireylerin psikolojik iyi oluşlarının; bireyin kendisine ve ailesine daha fazla zaman ayırması, bireyin önceki hayatının değerini anlaması, bireysel olarak gelişim yolları araması, daha fazla spor, egzersiz ve yoga gibi aktivitelerde bulunulması ile artabileceği düşünülmektedir. Ayrıca pandemi döneminde yaşama sakinlik gelmesi, bireylerin sabır ve empati yeteneklerinin artması ve toplumsal olarak birlik beraberlik bağlarının güçlenmesinin de bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça psikolojik sıkıntıya girme olasılığının azalacağı düşünülmektedir. Psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif ilişki olduğu görülmektedir (Winefield, Gill, Taylor ve Pilkington , 2012). Pandemi gibi olumsuz, travmatik, afet durumları bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerini arttırıp psikolojik iyi oluş düzeylerini de azaltması sonucu olası COVID-19 fobisi gelişebileceğini düşündürmektedir (Lee vd., 2020).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2011).

3.2. Araştırma Evren ve Örnekleme

Araştırma evreni, Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerdir. Araştırma örneklemini ise, Türkiye’nin farklı illerinde yaşayan ve kolayda örnekleme yolu ile ulaşılan 18 yaş ve üzeri 362 yetişkin bireydir. Kolayda örnekleme, ana kütle içerisinden seçilen örnek kesimin araştırmacının yargılarına belirlendiği örnekleme yöntemidir. Kolayda örneklemede veriler, ana kütlede en hızlı, kolay ve ekonomik şekilde toplanmaktadır (Malhotra, 2004; Haşiloğlu, Baran ve Aydın, 2015). Araştırmada kullanılan ölçme araçları katılımcılara çevrimiçi süreçler ile uygulanmıştır.

3.2.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Analizler

Tablo 1’de katılımcıların demografik değişkenlerine göre dağılımı betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı

| Demografik | | Frekans (N) | Yüzde (%) |
|------------|-----------------|-------------|-----------|
| Yaş | 18-24 yaş | 120 | 33.1 |
| | 25-34 yaş | 83 | 22.9 |
| | 35-44 yaş | 57 | 15.7 |
| | 45 yaş ve üzeri | 102 | 28.2 |
| Cinsiyet | Kadın | 231 | 63.8 |
| | Erkek | 131 | 36,2 |
| Medeni Hal | Evli-Nişanlı | 175 | 48,3 |
| | Bekar-Dul | 187 | 51,7 |
| Eğitim | Okur-yazar | 3 | ,8 |
| | İlkokul | 20 | 5,5 |
| | Ortaokul | 25 | 6,9 |

| | | | |
|----------------------|---|-----|------|
| | Lise | 100 | 27,6 |
| | Üniversite | 187 | 51,7 |
| | Yüksek lisans ve üzeri | 27 | 7,5 |
| COVID-19 Tanı Durumu | Bana COVID-19 tanısı kondu | 65 | 18,0 |
| | Yakın çevreden birine kondu | 219 | 60,5 |
| | Yakın çevremde kayıp yaşadım | 24 | 6,6 |
| | Bana ve/veya çevremdekilere COVID-19 tanısı konmadı | 54 | 14,9 |

Tablo 1'in devamıdır.

Çalışmanın analizleri sonucunda katılımcıların yaş değişkenine göre 18-24 yaş arası 120 (%33,1) kişi, 25-34 yaş arası 83 (%22,9) kişi, 35-44 yaş arası 57 (15,7) kişi, 45 yaş ve üzeri 102 (%28,2) kişi olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre analizin 231'ini (%63,8) kadınlar, geriye kalan 131'ini (%36,2) olmak üzere erkekler oluşturmuştur. Tabloda yer verildiği gibi kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısına göre yüksektir.

Katılımcıların medeni haline göre dağılımında, evli-nişanlı ve bekâr-dul yetişkinler aynı kategoride yer almıştır. Katılımcıların yarısı (48,3%) evli veya nişanlı iken diğer yarısı bekâr veya dul olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımına ilişkin istatistikler incelendiğinde okur-yazar 3 (%0,8), ilkokul mezunu 20 (%5,5), ortaokul mezunu 25 (%6,9), lise mezunu 100 (%27,6), üniversite mezunu 187 (%51,7) ve yüksek lisans ve üzeri 27 (%7,5) kişiden oluşmuştur.

Katılımcıların veya katılımcıların yakın çevresinden birine COVID-19 tanısı konulup konulmadığına ilişkin istatistikler incelendiğinde, kendisine COVID-19 tanısı konulan katılımcı sayısı 65 (18%) iken, yakın çevresinde COVID-19 tanısı almış 219 (60,5%) kişilerin çoğunluk oluşturduğu tespit edilmiştir. Yakın çevresinde COVID-19 sebebiyle kayıp yaşayan 24 (6,6%) oluşturmuştur. COVID-19 tanısı hiç konmayan ise 54 (14,9%) kişi olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş bu form, kişilerin yaş, cinsiyet, meslek, eğitim, medeni hal gibi demografik özelliklerini ölçmek ve ayrıca COVID-19'u kişinin veya yakınından birilerinin geçirip geçirmediğini belirlemek için kullanılmıştır.

3.3.2. Koronavirüs-19 Fobisi Ölçeği

Arpacı, Karataş ve Baloğlu (2020) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Koronavirüs-19 Fobisi Ölçeği, korona virüse karşı gelişebilen fobiyi ölçümlenmek üzere geliştirilmiş, 5 dereceli Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” ile 5 “Kesinlikle Katılıyorum” arasında değerlendirilir. 1., 5., 9., 13., 17. ve 20. maddeler Psikolojik Alt Boyutu; 2. 6. 10. 14. Ve 18. maddeler Somatik Alt Boyutu; 3. 7. 11. 15. ve 19. maddeler Sosyal Alt Boyutu; 4. 8. 12. Ve 16. maddeler ise Ekonomik Alt Boyutu ölçmektedir. Puanların yüksekliği alt boyutlardaki ve genel koronafobideki yüksekliğe işaret etmektedir (Arpacı, Karataş ve Baloğlu, 2020). Çalışmanın verileri ile hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Psikolojik Sıkıntı Ölçeği

Ölçülen özellikler; depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntıdır. Ölçeğin orijinal adı: Kessler Psychological Distress Scale - K10'dur. Altun, Özen ve Kuloğlu (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. 1'den (Sürekli olarak) 5'e (Hiç olmadı) kadar değişen beşli Likert tipi ölçektir. 1 = 5 puan, 2 = 4 puan, 3 = 3 puan, 4 = 2 puan, 5 = 1 puan sayılmaktadır. En düşük 10, en yüksek 50 puan alınmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısıyla değerlendirilen iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Yüksek puanlar daha fazla ruhsal sıkıntıya işaret etmektedir. Psikolojik Sıkıntı Ölçeği (K10-PSÖ)'nin, psikolojik sıkıntı başta olmak üzere depresyon ve anksiyete bozukluklarının saptanmasında, taranmasında ve tedavi izlemesinde geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak kullanılabileceği gösterilmiştir (Altun, Özen ve Kuloğlu, 2019). Çalışmanın verileri ile hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ölçülen özellikler; iyi oluş, psikolojik iyi oluştur. Ölçeğin orijinal adı: Psychological Well-Being Scale'dir. Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. 7'li derecelendirme (1= hiç katılmıyorum, 6=tamamen katılıyorum) ölçeğidir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Psikolojik İyi Oluş ile Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu .56 ve .73 ($p<.01$) olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r= .86, p<.01$). Araştırma sonucunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin psikolojik iyi oluşu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir (Telef, 2013). Çalışmanın verileri ile hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise .87'dir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik değişkenler ile ilgili toplanan veriler için betimleyici istatistikler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin Skewness- Kurtosis değerleri baz alınarak normal dağıldığı tespit edilmiştir. İki'den fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun Post-hoc analizinde Tukey testi kullanılmıştır. COVID-19 fobisi, psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Spearman's Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Güvenirlik analizleri için Cronbach's Alpha değerine bakılmış ve 0.7'den büyük verilerin tutarlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kılıç, 2016).

Tablo 2. Değişkenlere ilişkin normallik analizleri

| | Ort. | SD | Min. | Max. | Skewness | | Kurtosis | |
|---------------------|------|------|-------|------|----------|-------|----------|-------|
| | | | | | Skewness | SE | Kurtosis | SE |
| Psikolojik Sıkıntı | 43.6 | 9.44 | 8.00 | 56.0 | -1.097 | 0.128 | 1.654 | 0.256 |
| Psikolojik İyi Oluş | 24.1 | 9.19 | 10.00 | 50.0 | 0.529 | 0.128 | -0.642 | 0.256 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| COVID-19 Fobisi | 53.4 | 19.09 | 20.00 | 100.0 | 0.308 | 0.128 | -0.756 | 0.256 |
|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|

Tablo 2’de araştırmada ele alınan psikolojik değişkenlerine ilişkin toplanan verilerin normal dağılım göstermediği incelemek için arpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir.

Normallik analizlerinde veri setinin normal dağılabilmesi için Skewness-Kurtosis değerlerinin +/- 2 değer aralığında olması gerekmektedir (George ve Mallery, 2010). Bu alışma için gerçekleştirilen normallik analizlerinde Skewness-Kurtosis değerlerinin +/- 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir ve veri seti normal dağılmaktadır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde, araştırmaya katılan yetişkinlerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve bulgulara dayalı olarak açıklamalara yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere İlişkin Analizler

Tablo 3'te yaş gruplarına göre katılımcıların psikolojik değişkenlerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir

Tablo 3. Yaş gruplarına göre değişkenlerin ortalamaları

| Yaş | Sıklık | Yüzde | PİÖÖ | C19FÖ | PSÖ |
|-----------------|--------|-------|------|-------|------|
| 18-24 yaş | 120 | 33.1 | 39.6 | 51.4 | 30.5 |
| 24-34 yaş | 83 | 22.9 | 45.8 | 50.6 | 22.4 |
| 35-44 yaş | 57 | 15.7 | 45.3 | 54.6 | 20.0 |
| 45 yaş ve üzeri | 102 | 28.2 | 45.7 | 57.4 | 20.2 |

PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; **C19FÖ:** Koronavirüs-19 (COVID-19) Fobisi Ölçeği; **PSÖ:** Psikolojik Sıkıntı Ölçeği

Tablo 3 incelendiğinde 24-34 yaş aralığındaki kişilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalaması (45.8) diğer yaş grupları ortalamalarından yüksek bulunmuştur. En düşük ortalamanın ise 18-24 yaş aralığına (39,6) ait olduğu görülmüştür. 45 yaş ve üzeri olan kişilerin Koronavirüs-19 Fobisi Ölçeği puan ortalaması (57,4) diğer yaş grupları ortalamalarından yüksek bulunmuştur. En düşük ortalamanın ise 24-34 yaş aralığına (50,6) ait olduğu görülmüştür. 18-24 yaş aralığında olan kişilerin Psikolojik Sıkıntı Ölçeği puan ortalaması (30,5) diğer yaş grupları ortalamalarından yüksek bulunmuştur. En düşük ortalamanın ise 35-44 yaş aralığındaki kişilere (20.0) ait olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Değişkenlerin yaş gruplarına göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA sonuçları

| | F | df1 | df2 | p |
|--------------|-------|-----|-----|-------|
| PİÖÖ | 12.43 | 3 | 169 | <.001 |
| C19FÖ | 2.58 | 3 | 170 | 0.055 |
| PSÖ | 37.36 | 3 | 181 | <.001 |

PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; **C19FÖ:** Koronavirüs-19 (COVID-19) Fobisi Ölçeği; **PSÖ:** Psikolojik Sıkıntı Ölçeği

Tablo 4’te yaş gruplarına göre katılımcıların psikolojik değişkenlerine ilişkin Tek Yönlü varyans analizi (ANOVA) ilişkin istatistiklere yer verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F=12.43; p<0.01). 18-24 yaş grubundaki kişilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puan ortalaması (39.6, +/- 4.14), diğer yaş grubundaki kişilerin puan ortalamalarından görece düşük bulunmuştur. Diğer yaş grubundaki kişilerin (25-34 yaş, 35-44 yaş, 45 yaş ve üzeri) ortalamaları birbirine yakın bulunmuştur.

COVID-19 Fobisi Ölçeğinden alınan puanlar ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı fark göstermese de (F=2.58; p=0.055), göreceli olarak bireylerin yaşı ilerledikçe COVID-19 fobisinin yükseldiği görülmektedir.

Psikolojik Sıkıntı Ölçeğinden alınan puanlar ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir (F=37.36; p<0.01). 18-24 yaş grubundaki kişilerin Psikolojik Sıkıntı Ölçeği puan ortalaması (30.5, +/- 9.18), diğer yaş gruplarının puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

| | 18-24 yaş | 25-34 yaş | 35-44 yaş | 45 yaş ve üzeri |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 18-24 yaş | - | -6.21*** | -5.698*** | -6.1353*** |
| 25-34 yaş | | - | 0.509 | 0.0719 |
| 35-44 yaş | | | - | -0.4370 |
| 45 yaş ve üzeri | | | | - |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tablo 5’te katılımcıların yaş gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden aldıkları puan ortalamaların çoklu karşılaştırma ‘Tukey Post Hoc’ test sonuçları verilmiştir.

Yaş gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucuna göre; 18-24 yaş ile 25-34 yaş, 35-44 yaş, 45 yaş ve üzeri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik Sıkıntı Ölçeği Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

| | 18-24 yaş | 25-34 yaş | 35-44 yaş | 45 yaş ve üzeri |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 18-24 yaş | - | 8.10*** | 10.54*** | 10.332*** |
| 25-34 yaş | | - | 2.44 | 2.233 |
| 35-44 yaş | | | - | -0.212 |
| 45 yaş ve üzeri | | | | - |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tablo 6’da katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik sıkıntı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaların çoklu karşılaştırma ‘Tukey Post Hoc’ test sonuçları verilmiştir.

Yaş gruplarına göre Psikolojik Sıkıntı Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucuna göre; 18-24 yaş ile 25-34 yaş, 35-44 yaş, 45 yaş ve üzeri yetişkinler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sıkıntı ve COVID 19 Fobisi Korelasyon Analizi

| | Psikolojik İyi Oluş | COVID 19 Fobisi | Psikolojik Sıkıntı |
|---------------------|---------------------|-----------------|--------------------|
| Psikolojik İyi Oluş | - | | |
| COVID 19 Fobisi | 0.025 | - | |
| Psikolojik Sıkıntı | -0.481*** | -0.009 | - |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tablo 7’de psikolojik değişkenler arasındaki ilişki belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizine yer verilmiştir.

Değişkenler arasındaki korelasyon analiz sonucuna göre psikolojik iyi oluş ile psikolojik sıkıntı ($r = - .481, p < .001$) arasında negatif yönde, anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. COVID-19 fobisi ile psikolojik sıkıntı ($r = - .009, p > .05$) ve COVID-19 fobisi ile psikolojik iyi oluş ($r = .025, p > .05$) aralarında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın hipotezleri doğrultusunda elde edilen bulgular, alanda yapılan ilgili diğer araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

5.1. Bireylerin COVID-19 fobisi düzeyleri yaş düzeylerine göre farklılaşmaktadır hipotezine ilişkin tartışma

Bulgular kısmında yer verildiği gibi bireylerin COVID-19 fobisi düzeyleri yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Başka bir deyişle bireylerin COVID-19 fobisi düzeylerinin birbirlerine yakın olduğu görülmüştür. Anlamlı ilişki bulunamasa da araştırmanın bulguları sonucunda, yaş ilerledikçe görece bireylerin COVID-19 fobisi düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, bu çalışmanın bulgusuna tutarsız olarak, bireylerin COVID-19 fobisinin yaş değişkenine göre farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır (Atılğan ve Aksoy, 2021; Cihan ve Durmaz, 2021; Lee vd., 2020). Örneğin, Atılğan ve Aksoy'un çalışmasında 27 yaş ve üzeri katılımcıların COVID-19 fobi düzeyleri diğer yaş gruplarına (18-20, 21-23, ve 24-26) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Atılğan ve Aksoy, 2021). Lee vd. (2020)'n yaptığı çalışmada psikolojik sıkıntı ile bağlantılı olan COVID-19 fobisinin genç yetişkinlerde daha fazla görülmesi olası olarak bildirirken, Cihan ve Durmaz (2021) ise bu çalışmanın bulgusu ile tutarlı olarak yaşlı bireylerin COVID-19 Fobi düzeylerinin yüksek çıktığı bildirilmiştir.

Araştırmaların bulguları ele alındığında, COVID 19 Fobisi düzeyleri ile ilgili gözlenen bu farklılık, bu değişkenleri ele alan yeterli sayıdaki çalışmalara ulaşılmamış olmakla birlikte COVID-19 Fobisi ve yaş değişkenine ilişkisi henüz aydınlığa kavuşmadığı söylenebilir. İleride yapılacak çalışmalar COVID-19 fobisinin farklı yaş gruplarında anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ve COVID-19 fobisi puanının en fazla hangi yaş grubunda olduğunu daha geniş örneklem üzerinde çalışılabilir.

5.2. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri yaş düzeylerine göre farklılaşmaktadır hipotezine ilişkin tartışma

Araştırmanın ikinci hipotezi ele alındığında, bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Özellikle, 18-24 yaş grubundaki bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin

diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu hipoteze paralel olarak, literatürde genç yetişkinlerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin yüksek bulunduğu gösterilmiştir (Çiçek, Tanhan ve Tanrıverdi, 2020; Muhammed ve Kainat, 2020; Nwachukwu vd., 2020). Örneğin, Nwachukwu ve arkadaşlarının (2020) yaptığı bir çalışmada genç yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyi görüldüğü bildirmiştir (Nwachukwu vd., 2020). Bu bağlamda yaş değişkeni bakımından yapılan analiz sonucunda literatürdeki araştırmalar ile örtüşerek genç yetişkinlerin psikolojik sıkıntı düzeyleri diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Genç yetişkin bireyler öğrenci olma, iş arayan ya da çalışma hayatına yeni girmiş olma ihtimali ile ele alınırsa, genç yetişkin bireylerin geleceğe dair belirsizlik ve performans kaygısı gibi durumlarla karşı karşıya kalma olasılıkları onların daha fazla psikolojik sıkıntı puanı almasına yol açabilmesi düşünülmektedir. Bununla beraber, genç yetişkinlerin COVID-19'dan kaynaklı da olumsuz duygular yaşadığı, sosyal yaşamlarının sektöre uğradığı, gelecek kaygılarında artış olduğu ve bunlara bağlı olarak uyku problemleri, depresyon, saldırganlık, aşırı stres, korku ve endişe gibi birçok zorlukla karşılaştıkları vurgulanmıştır (Muhammed ve Kainat, 2020; Çiçek, Tanhan ve Tanrıverdi, 2020).

Ayrıca, psikolojik sıkıntının yaş değişkeni bakımından inceleyen farklı araştırmalarda genç yetişkinlerde psikolojik sıkıntı düzeyi yüksek olduğu tespit edilmiştir (Drapeau, Marchand ve Ormanı , 2014; Casagrande, vd., 2020; Elhessewi, vd., 2021; McGinty, Presskreischer, Han, ve Barry, 2020; Pierce, vd., 2020; Di Giuseppe vd., 2020). Tüm bu örtüşmelere rağmen, bazı araştırmalarda ise yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlerden daha yüksek psikolojik sıkıntı puanı gösterdiği de görülmektedir. Örneğin bir raporda yaşlı yetişkinlerin COVID-19 pandemisinde daha yüksek anksiyete ve depresyon düzeyi gösterdiği görülmektedir (Office for National Statistics, 2020). Yaşlı yetişkinlerin COVID-19 endişe düzeyinin genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Barber ve Kim, 2021). Farklı bir araştırmada yaşlı bireylerin sağlık açısından daha riskli olmasına karşın gençlerin daha yüksek psikolojik sıkıntı puanı alması şaşırtıcı olmuştur (Gray vd., 2020).

Bu araştırma da dahil olmak üzere yaş ile yapılmış ve yapılacak her araştırmada farklı sonuçlar çıkabilmektedir. Her yaş grubunun kendine özgü farklı problemleri bulunur ve her bireyin yaşı göz önüne alınmaksızın farklı durumları ve buna bağlı

psikolojik sıkıntı yaşayabileceği söz konusudur. Örneğin genç yetişkinlerin, gelecek kaygıları, hayattaki belirsizlikler, kendini tam olarak gerçekleştirme hissini yakalayamama ve ebeveynlerinden bağımsız sorumluluk sahibi olma dönemine geçişte psikolojik sıkıntılar yaşamaları muhtemeldir. Yaşlı yetişkinlerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin yüksek olmasının olası açıklaması ise daha çok fiziksel, somatik ve ekonomik olabilir. Pandemi kapsamında da yaşlıların psikolojik sıkıntı düzeylerinin yüksek çıkmasının açıklaması hem sağlık açısından hem de psikolojik olarak da kırılgan grup olarak nitelendirilmesi olabilir (Yasin, 2020). Literatür kapsamında genellikle psikolojik sıkıntı düzeylerinin en yüksek çıktığı grup genç yetişkinler ve yaşlılar olmuştur. Orta yetişkinlerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin diğer yaş gruplarından yüksek olduğu bir çalışmaya rastlanılmamıştır. İleriki zamanlarda, orta yetişkin bireyler spesifik olarak incelenebilir ve diğer gruplardan neden daha az psikolojik sıkıntı yaşadıkları çalışılabilir.

5.3. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş düzeylerine göre farklılaşmaktadır hipotezine ilişkin tartışma

Araştırmanın üçüncü hipotezi “Bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmaktadır.” incelendiğinde bireylerin psikolojik iyi oluş puan ortalamaları birbirine yakinken, 18-24 yaş grubunun psikolojik iyi oluş düzeyleri diğer yaş gruplarına göre görece düşük bulunmuştur. Psikolojik sıkıntının yüksek bulunduğu 18-24 yaş grubunda psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düşük bulunmasının birbirleri ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Yaş grupları açısından ortaya çıkan bu farklılıklar genç yetişkinlik döneminin özellikleri açısından ele alındığında, bu yaş grubundaki bireylerin bir iş ve eş bulma durumuyla karşı karşıya kalarak her bir alanda gelişim gösterme çabası içinde olması ve bu görevleri de başarılı bir şekilde gerçekleştirebilme çabaları genç yetişkinleri zorlayabildiği vurgulanmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Bununla birlikte bir araştırmada yaşlı yetişkinlerin daha az sağlıklı ve daha az üretken olmasına rağmen diğer yaş grubundaki bireylerden daha yüksek psikolojik iyi oluş gösterdiği tespit edilmiştir (Steptoe, Deaton ve Stone, 2014). Yaşlı bireylerin kendinden genç bireylere göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi göstermesinin olası açıklaması, yaşlı bireylerin içsel duyumlardan daha az etkilenmeleri, dinamik olan gençlere kıyasla yaşanan olumsuz durumlara daha az tepki göstermeleri, gelecek kaygılarının diğer yaş gruplarına göre daha az olması ve yaşamdan alınan tatmin duygusunun daha fazla olması olabilir. Ayrıca bir başka

olasılık, bireyler yaş aldıkça geçmiş tecrübelerin katkısıyla daha fazla farkındalık sahibi olarak yaşamdaki zorluklara ve olumsuz duygulara daha olgun bir bakış açısıyla bakmaları olabilir (Manav, Atik, Coşkun ve Bozkurt, 2021). Benzer şekilde başka bir araştırmada da öznel iyi oluş düzeyinin yaşla birlikte arttığı görülmüş ve belli bir yaştan sonra da düşüş yaşanmadığı sonucuna varılmıştır (Ryff, 1989).

Ryff'in (1991) yaptığı bir diğer araştırmada yaşlı bireylerin orta ve genç yetişkinlere göre bireysel gelişim ölçeğinden daha düşük puanlar aldıkları gösterilmiştir. Ryff psikolojik iyi oluşun yaş grupları arasında zaman zaman değişimler olduğunu, bazı zamanlarda genç ve orta yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının yükseldiğini ve yaşlı yetişkinlerin iyi oluş düzeylerinin azaldığını, bazı zamanlar da ise bunun tam tersi olabildiğini göstermiştir (Ryff, 1991). Başka bir araştırmada psikolojik iyi oluşun artan yaşla yükseldiği ve genç yetişkinlerin daha az psikolojik iyi oluş düzeyi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Gray vd., 2020). Araştırmamızla örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalar görülmektedir. Psikolojik iyi oluş geniş kapsamlı bir kavramdır. Bundan kaynaklı olarak da araştırmalar birbirleri ile tam olarak aynı sonuçlara varamayabilir. Bazı araştırmalarda gençlerin psikolojik iyi oluşları yüksek çıkabilirken bazılarında yaş ilerledikçe bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri artabilmektedir. Örneğin farklı ülkelerde yapılmış araştırmalarda bireyler yaş aldıkça daha yüksek endişe ve daha düşük psikolojik iyi oluş düzeyi gösterdiği ve yaşlılıkla birlikte mutluluk düzeylerinin azalabildiği vurgulanmaktadır (Steptoe, Deaton ve Stone, 2014). İleride daha fazla çalışmalar yapılarak farklı yaş gruplarında psikolojik iyi oluş düzeyinin nasıl olduğunu daha fazla örneklerle sunabilir.

5.4. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

Bulgulara göre bireylerin psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifade ile bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça psikolojik sıkıntı düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgunun yapılan önceki çalışmalar ile tutarlık gösterdiği ve bu iki değişkenin birbirlerinin zıttı olmadığı vurgulanmıştır (Winefield, Gill, Taylor ve Pilkington , 2012). Benzer bir şekilde, bu iki değişken arasında negatif bir bağlantı görülmektedir

ve ruh sağlığı değerlendirmesi yapılırken psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluş ölçümlerinin birlikte kullanması gerektiği sonucuna varılmıştır (Massé vd., 1998).

Çalışmamızı yakından ilgilendiren, COVID-19 pandemisinde yapılmış bir araştırmada da pandemi döneminde bireylerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı düzeyde düştüğu ve psikolojik sıkıntılarının arttığı sonucuna varılmıştır (Gray vd., 2020).

Genel bağlamda psikolojik sıkıntı düzeyi ve psikolojik iyi oluşun negatif olarak bağlantılı olması muhtemel bir durumdur (Winefield, Gill, Taylor ve Pilkington , 2012). Çünkü bireyler hayatlarında ne kadar psikolojik sıkıntı, depresif ve kaygılı duygu durum ile karşı karşıya kalırsa o kadar psikolojik iyi olma, iyimserlik, olumlu tutum gibi olgulardan uzaklaşma ihtimali vardır. Psikolojik sıkıntı ve acı yaşayan bir bireyin olumlu tutum sergilemesi pek de beklenir bir durum değildir. Aynı şekilde dünyaya olumlu bakan, iyimser, hayat amacı olan ve kendini geliştirmiş bir bireyin de psikolojik sıkıntı, depresyon ve anksiyete gibi zorluklara karşı daha dayanıklı olması beklenebilir.

Bu bağlamda, bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri azaltmak için araştırmacılar bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik program geliştirebilirler. Dolayısıyla, bu araştırmada negatif ilişkinin bulunması literatüre katkı sağlayabilir.

5.5. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ve COVID-19 fobisi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

Bu araştırmada, psikolojik sıkıntı değişkeninin COVID-19 fobisi ile ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. COVID-19 pandemi döneminde bireylerde yüksek korku, endişe, panik ve obsesif davranışlarla beraber COVID-19 fobisi (koronafobi) yeni bir fobi olarak literatüre girdiğini belirtmiştir (Tarhan, 2020). Ancak, bu çalışmada psikolojik sıkıntı ve COVID-19 fobisi arasında anlamlı ilişki bulunamasa da başka bir araştırmada COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sıkıntılarının artış gösterdiği ve buna bağlı olarak COVID-19 fobi geliştiği gösterilmiştir. Pandemi ile ilgili yeni bir yapı olan COVID-19 fobinin, psikolojik sıkıntı ile güçlü bir şekilde ilişki olduğu vurgulanmıştır (Lee, Jobe, Mathis ve Gibbons, 2020). Asmundson ve Taylor (2020) de, yeni ortaya çıkan COVID-19 fobisinin, insan psikolojisi üzerinde büyük etkisi olduğunu belirtmiş ve bireylerde pandemi sebebiyle

oluşan kaygı, panik, stres gibi psikolojik sıkıntı hallerinden kaynaklı olarak COVID-19 fobide artış olduğunu vurgulamıştır (Asmundson ve Taylor, 2020).

Bir çalışmada öngörülemeyen bir gerçeğin, belirsizliklerin, kaçınma davranışlarının, sağlık altyapısına olan inancın yitirilmesi ve uluslararası kuruluşların tedbirli açıklamalarının COVID-19 fobisini artırmada risk faktörü olduğu bildirilmiştir (Arora, Jha, Alat ve Das, 2020). Başka bir araştırmada da COVID-19 fobisinin ruh sağlığına etkisinin önemi vurgulanmıştır. COVID-19 pandemisinin stresli olaylarının, genel halk arasında işlevsiz kaygı ve korkuya neden olduğu belirtilmiştir (Singh ve Walia, 2021). Buna benzer şekilde başka bir araştırmada da yüksek COVID-19 fobisi düzeyine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde durumluk kaygı gösterme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir (Arpacı, Karatas, Baloglu ve Haktanir, 2021). Ayrıca COVID-19 fobisinin, aşırı çaresizlik ve intihar düşüncesi gibi duygusal sıkıntılarla yakından ilişkili olduğu ve COVID-19 fobisinden kaynaklı intihar vakalarının bildirildiği görülmektedir (Goyal vd., 2020; Asmundson ve Taylor, 2020). Literatürde psikolojik sıkıntı ile COVID-19 fobisinin ilişkili olduğu vurgulansa da bu araştırmada anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu durum, psikolojik sıkıntı yaşayan her bireyde COVID-19 fobisi gelişmeyeceği ihtimalini düşündürmektedir. Bireyler pandemi döneminde dönemsel olarak da psikolojik sıkıntılar yaşayabilir fakat bu kesin olarak her bireyde fobiye yol açacağı anlamına gelmeyebilir. Bir diğer açıklama da bu araştırmanın anketlerinin pandemi sürecinde kısıtlı örnekleriyle kısıtlı zamanda yapılmış olmasıdır. Ayrıca Koronavirüs-19 Fobisi Ölçeği yeni geliştirilmiş bir ölçektir ve COVID-19 fobisi literatüre çok yeni girmiş bir fobi türüdür ve bu da anlamlı sonuç çıkmamasına yol açmış olabilir. Özellikle Türkiye’de COVID-19 fobisi ve psikolojik sıkıntının ilişkisini ele alan kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Daha geniş örneklerle yapılacak araştırmaların bu konu hakkında daha fazla yorum yapılmasına ve COVID-19 fobisini daha iyi anlamamıza yardımcı olacağı düşünülmektedir.

5.6. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ve COVID-19 fobisi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır

Araştırmanın son hipotezi incelendiğinde bireylerin psikolojik iyi oluşları ve COVID-19 fobisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun olası açıklaması, bireylerin pandemi döneminde psikolojik iyi oluş düzeyleri azalsa da bireylerde her

zaman COVID-19 fobisi gelişmeyeceği olabilir. Araştırmamızla paralellik gösteren bir çalışmada da pandemi döneminde yüksek kaygı görülse de psikolojik iyi oluş ile COVID-19 fobisi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Stafford vd., 2021). Başka bir çalışmada ise, COVID-19 fobisinin psikolojik iyi oluşu etkilediği ve etkilerinin hala devam ettiğini tespit etmiştir. Bireylerin COVID-19 pandemisinde psikolojik iyi oluşlarının azaldığı vurgulanmıştır (Amin, 2020a). Yine bir araştırmada da COVID-19 fobisinin psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilediği ve ayrıca sosyal medyanın psikolojik iyi oluş ve COVID-19 fobisi üzerinde olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir (Amin, 2020b). Psikolojik iyi oluş ve COVID-19 fobisinin ilişkisi ile dolaylı yoldan örtüşen psikolojik dayanıklılık ve COVID-19 korkusunu inceleyen bir araştırmada ise, bu iki değişken arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Tutal ve Efe, 2020). Wersebe vd. (2018), psikolojik iyi oluş ile sosyal fobi ve majör depresyon arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Majör depresyon ve sosyal fobiye sahip bireylerin kontrol grubuna göre daha düşük psikolojik iyi oluş düzeyi gösterdikleri tespit edilmiştir (Wersebe vd., 2018).

COVID-19 pandemisinde bireyler, psikolojik iyi oluş, iyimserlik, hayat amacı, olumlu bakış açısı, kişisel gelişim vd. ile iyi geçinme gibi durumlardan uzaklaşabilir. Çünkü bireyler sosyal kısıtlamalar ve karantinadan kaynaklı olarak yalnızlık hissedebilir, eskiden yaptığı keyifli aktiviteleri yapamamaktan ve evde çok fazla vakit geçirip içine kapanma ve sıkıntı duyguları ile karşı karşıya kalabilir. İnsanların sosyalleşmemesi, işlerinin aksaması, kendinin ve sevdiklerinin sağlığı hakkında endişelenmesi, geleceğe dair belirsizlik yaşaması ve normal hayatına karşı özlem duyması gibi durumlar bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz olarak etkileyebilir. Araştırmamızda psikolojik iyi oluş ve COVID-19 fobisi arasında anlamlı ilişki bulunamasa da pandemi döneminde yaşanan yüksek korku, endişe, kaygının ve psikolojik iyi oluş düzeyinin azalmasının COVID-19 fobisine yol açma ihtimali bulunmaktadır. COVID-19 fobisi yeni bir kavram olduğu için kısıtlı araştırma bulunmaktadır (Lee, 2020; Lee, Jobe, Mathis, ve Gibbons, 2020; Arora, Jha, Alat , ve Das, 2020; Asmundson ve Taylor, 2020; Singh ve Walia, 2021).

Psikolojik iyi oluş ve COVID-19 fobinin ilişkisini inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada geniş bir örneklem kullanılamamıştır ve bundan kaynaklı olarak net yargılara varılması güçleşmiştir.

Daha geniş ve spesifik örneklerle yapılacak çalışmalar psikolojik iyi oluş ve COVID-19 fobisi arasındaki ilişkiyi yorumlamamıza katkıda bulunacaktır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın sonucunda, bireylerin psikolojik sıkıntıları ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmakta; bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça psikolojik sıkıntı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sıkıntının yaş değişkeni ile ilişkisi sonucunda, 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre psikolojik sıkıntı düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Psikolojik sıkıntı düzeyinin yaş ilerledikçe göreceli olarak azaldığı söylenebilir. Psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni ilişkisi sonucunda, ortalamalar birbirlerine yakın görülse de 18-24 yaş grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarından daha düşük olduğu söylenebilir. Bireylerin yaş gruplarına göre COVID-19 fobisi düzeylerinin farklılaşmasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aynı şekilde psikolojik sıkıntı ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle de COVID-19 fobisi arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Araştırmada kullanılan örneklem sayısının sonuçların genellenmesi açısından yeterli olmadığı düşünülmektedir. Araştırmanın evreni 362 yetişkin birey ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin çevrimiçi anket yöntemiyle ve tek seferde uygulandığı, bireylerin özellikle pandemi sürecinde ruh halinin değişkenlik gösterebileceği unutulmamalıdır. Araştırmamızda yaş grupları açısından farkın incelenmesi için yaşlı yetişkin sayısı yeterli sayıda bulunmamıştır. Bu sebeple diğer yetişkin bireylerle kıyaslarken doğru sonuca varmamıza tam olarak yardımcı nitelikte olmadığı düşünülmektedir. Katılımcıların objektif ve samimi cevap vermesi varsayılsa da bireylerin yanlış cevap verebileceği ihtimali bulunmaktadır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Psikolojik iyi oluş, psikolojik sıkıntı ile COVID-19 fobisinin ilişkisi ve bu değişkenlerin yaş düzeyleri ile ilişkisi hakkında daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için daha geniş evren ve örneklem sayısı ile bu araştırma geliştirilebilir.

2. COVID-19 pandemisi devam ederken, daha sonraki dönemlerde COVID-19 fobisinin bireyler üzerindeki olası psikolojik etkileri araştırmacılar tarafından incelenebilir.

3. Ruhsal bozukluğa sahip bireyler ve ruhsal bozukluğu olmayan bireyler üzerinde COVID-19 pandemisinin ve COVID-19 fobisinin ne gibi etkiler bıraktığı ya da bırakacağı karşılaştırılabilir.

4. Bu araştırma sadece yetişkinler üzerinde yürütölmüştür. Dolayısıyla diğer yaş grupları örneğin çocuk ve ergenlerin psikolojik sıkıntıları, psikolojik iyi oluşları ile COVID-19 fobisinin ilişkisi başka araştırmalarda incelenebilir.

Alanda Çalışan Psikologlara Yönelik Öneriler

1. Bireylerin psikolojik sıkıntı ve COVID-19 fobisi gibi olumsuz durumlara karşı daha dayanıklı olması adına, psikoloji alanında çalışanlar yardıma ihtiyacı olan bireylere gerekli psikolojik desteği vererek bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yüksek düzeyde tutabilir.

2. Araştırmanın bulguları gösterdiği gibi genç yetişkinlerin psikolojik sıkıntılarına dikkat edilmesi gerektiği için genç yetişkinleri koruma adına gönüllü olarak çalışacak psikologlar, psikiyatrlar ve eğitimciler platformu kurulabilir.

3. Psikolojik sıkıntısı yüksek görölen ve psikolojik iyi oluşları düşük görölen genç yetişkinlerin için psikolojik iyi oluş düzeylerini artıracak ve psikolojik sıkıntı düzeylerini azaltacak müdahale çalışmaları yapılabilir. Örneğin, okullarda ve eğitim kuruluşlarında pandemik hastalıklar ve hijyen kuralları hakkında detaylı ve eğitici bilgiler verilebilir; pandeminin daha ayrıntılı ele alındığı seminerler ve toplantılar düzenlenebilir. Genç yetişkinlere yönelik psikoeğitim ve psikoterapiler verilebilir.

Politika Belirleyicilere Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada genç yetişkinlerin psikolojik sıkıntı düzeyleri yüksek ve psikolojik iyi oluşları diğer yaş gruplarına göre düşük bulunmuştur. Bu grupla ilgilenen devlet kuruluşları (örneğin; Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Eğitim

Bakanlığı) ve Sivil Toplum Kuruluşları kendi politikaları ve programlarında bu yaş gruplarına dikkat vermeleri için bu araştırma işaret etmektedir.

2. Devletin sağlam ve sistematik bir sistem oluşturulması ve toplumun da kurallara eksiksiz bir şekilde uyması önemlidir. Yanlış bilginin engellenmesi ve bilgi kirliliği olmaması için televizyon ve yayın kuruluşları aracılığıyla güvenilir bilgi birliği sağlanabilir. İlerleyen zamanlarda yeniden oluşabilecek pandemilerin bireylerde psikolojik sıkıntılar ve psikolojik zararlar bırakmaması adına, erken müdahaleyle bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını kontrol edebilmek için yayın organları ve sosyal medya kullanılarak bireyler bilinçlendirilebilir.



KAYNAKÇA

- Alfawaz, H. A., Wani, K., Aljumah, A. A., Aldisi, D., Ansari, M. G., Yakout, S. M., ve Al-Daghri, N. M. (2021). Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights from a Saudi State University's Academic Community. *Journal of King Saud University*, 33(1), 1-7. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jksus.2020.101262>
- Altın, Z. (2020). Covid-19 Pandemisinde Yaşlılar. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30(Ek sayı), 49-57. doi:[doi:10.5222/terh.2020.93723](https://doi.org/10.5222/terh.2020.93723)
- Altun, Y., Özen, M., ve Kuloğlu, M. M. (2019). Turkish adaptation of Kessler Psychological Distress Scale: Validity and reliability study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 23-31.
- Amin, S. (2020a). The psychology of coronavirus fear: Are healthcare professionals suffering from corona-phobia? *International Journal of Healthcare Management*, 13(3), 249-256. doi:[10.1080/20479700.2020.1765119](https://doi.org/10.1080/20479700.2020.1765119)
- Amin, S. (2020b). Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22(1), 29-38. doi:[10.32604/IJMHP.2020.011115](https://doi.org/10.32604/IJMHP.2020.011115)
- APA. (2017). *What Are Anxiety Disorders?* American Psychiatric Association. American Psychiatric Association: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders> adresinden alındı
- APA. (2020). *APA Dictionary of Psychology- psychological distress*. Mayıs 18, 2021 tarihinde American Psychological Association: <https://dictionary.apa.org/psychological-distress> adresinden alındı
- Arora, A., Jha, A. K., Alar, P., ve Das, S. S. (2020). Understanding coronaphobia. *Asian journal of psychiatry*, 54(102384). doi:<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102384>
- Arpaci, I., Karatas, K., Baloglu, M., ve Haktanir, A. (2021). COVID-19 Phobia in the United States: Validation of the COVID-19 Phobia. *Death Studies*, 1-7. doi:[10.1080/07481187.2020.1848945](https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1848945)

- Arpaci, I., Karataş, K., ve Baloğlu, M. (2020). The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S). *Personality and Individual Differences*, 110108.
- Arslan, G., ve Yıldırım, M. (2021). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: a study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*. doi:10.1080/00049530.2021.1882273
- Aslan, R. (2020). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 8(85), 35-41. file:///C:/Users/lenovo/Downloads/1353-3737-1-SM%20(1).pdf adresinden alındı
- Asmundson, G., ve Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of anxiety disorders*, 70. doi:https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196
- Atılğan, D., ve Aksoy, C. (2021). Investigation of COVID-19 Phobia and Satisfaction with Life Levels of Students Taking Special Talent Entrance Exams. *International Journal of Modern Education Studies*, 5(1), 75-91. doi:10.51383/ijonmes.2021.83
- Balcı, A. (2020). COVID-19 Özelinde Salgınların Eğitime Etkileri. *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 75-85.
- Barber, S. J., ve Kim, H. (2021). COVID-19 Worries and Behavior Changes in Older and Younger Men and Women. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 76(2), 17–23. doi:https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa068
- BBC. (2020, Aralık 4). *Coronavirus: Worst Economic Crisis since 1930s Depression, IMF Says*. BBC: <https://www.bbc.com/news/business-52236936>.via adresinden alındı
- BBC NEWS. (2021a, Ocak 23). Wuhan'daki ilk Covid karantinasının birinci yılı: Çin, salgını nasıl kontrol altına aldı? Türkiye. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-55764013> adresinden alındı
- BBC NEWS. (2021b, Mart 30). *Koronavirüs haritası: İllere göre vaka sayısı kaç, en yüksek vaka sayısı hangi ilde?* Mayıs 21, 2021 tarihinde BBC NEWS Türkçe: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-56559719> adresinden alındı

- BBC NEWS. (2021c, Nisan 23). *Covid: Türkiye'de kısıtlamalar neden etkili olamıyor?* Mayıs 24, 2021 tarihinde BBW NEWS TÜRKÇE: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-56847399> adresinden alındı
- Bekaroğlu, E., ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584.
- Bilge, Y., ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38-51. doi:10.5505/kpd.2020.66934
- Bozkürk, B. (2021, Nisan 6). *Türkiye'de günlük vaka sayısı 50 bine dayandı*. Deutsche Welle Türkçe: <https://www.dw.com/tr/t%C3%BCrkiyede-g%C3%BCnl%C3%BCk-vaka-say%C4%B1s%C4%B1-50-bine-dayand%C4%B1/a-57114262> adresinden alındı
- Burnette, D., ve Mui, A. (1997). Correlates of Psychological Distress among Old-Old Hispanics. *Journal of Clinical Geropsychology*(3), 227-244.
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., ve Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12-20. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Ceri, V., ve Cicek, İ. (2021). Psychological Well-Being, Depression and Stress During COVID-19 Pandemic in Turkey: A Comparative Study of Healthcare Professionals and Non-Healthcare Professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97. doi:10.1080 / 13548506.2020.1859566
- Chalfant, H. P., Heller, P. L., Roberts, A., Briones, D., Aguirre-Hochbaum, S., ve Farr, W. (1990). The Clergy as a Resource for Those Encountering Psychological Distress. *Review of Religious Research*, 31(3), 305-313.
- Cihan, F. C., ve Durmaz, F. G. (2021). Evaluation of COVID-19 phobia and the feeling of loneliness in the geriatric age group. *The International Journal Of Clinical Practice*, 75(6). doi:10.1111/ijcp.14089
- Cooper, A. B., Sherman, R. A., Rauthmann, J. F., Serfass, D. G., ve Brown, N. A. (2018). Feeling good and authentic: Experienced authenticity in daily life is predicted by positive feelings and situation characteristics, not trait-state consistency. *Journal of Research in Personality*, 77, 57-69.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656618302964?via%3Dihub> adresinden alındı

- Curun, F., Tangör, B. B., ve Kaya, E. Ç. (2020). Olumlu/Olumsuz Duygulanım ve Özgün Kişilik: *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 40(2), 599-623. doi:10.26650 / SP2020-0022
- Çakır, A. (2020, Mart 13). DSÖ: 'Corona Virüsünün Merkez Üssü Artık Avrupa'. Amerika'nın Sesi: <https://www.amerikaninsesi.com/a/dso-corona-virusunun-merkez-ussu-artik-avrupa/5327988.html> adresinden alındı
- Çiçek , B., ve Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırılması. *Turkish Studies*, 15(4), 241-260.
- Çiçek, İ., Tanhan, A., ve Tanrıverdi, S. (2020). COVID-19 VE EĞİTİM. *MİLLİ EĞİTİM İnceleme Makalesi*, 49(1), 1091-1104.
- Demirci, O. O., Sağaltıcı, E., ve Yıldırım, A. (2015). Özgül Fobinin Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Yöntemi ile Tedavisi: Bir Olgu Sunumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18, 124-129.
- Di Giuseppe, M., Zilcha-Mano, S., Prout, T. A., Perry, J. C., Orrù, G., ve Conversano, C. (2020). Psychological impact of Coronavirus Disease 2019 among Italians during the first week of lockdown. *Front Psychiatry*. doi:10.3389/fpsyt.2020.576597
- Diamond, L. M., ve Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156. doi:10.1023/A:1024521920068
- Drapeau, A., Marchand, A., ve Ormanı , C. (2014). Gender differences in the age-cohort distribution of psychological distress in Canadian adults: findings from a national longitudinal survey. *BMC Psychology volume 2*, 25. doi:<https://doi.org/10.1186/s40359-014-0025-4>
- Elhessewi, G. M., Almoayad, F., Mahboub, S., Alhashem, A. M., ve Fiala, L. (2021). Psychological distress and its risk factors during COVID-19 pandemic in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *Middle East Current Psychiatry*, 28. doi:<https://doi.org/10.1186/s43045-021-00089-6>

- Erem, O. (2020, Nisan 8). *Koronavirüs günlerinde ev içi şiddet artıyor: Kadınlar şiddetten korunmak için neler yapabilir?* Mayıs 21, 2021 tarihinde BBC NEWS: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-52208017> adresinden alındı
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Fitzpatrick, K. M., Drawve, G., ve Harris, C. (2020). Facing new fears during the COVID-19 pandemic: The state of America's mental health. *Journal of Anxiety Disorders*, 75. doi:<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102291>.
- Garcia, R. (2017). Neurobiology of fear and specific phobias. *Learning & Memory*, 24(9), 462-471. doi:[doi:10.1101/lm.044115.116](https://doi.org/10.1101/lm.044115.116)
- George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update*. 10th Edition, Pearson, Boston.
- Giuseppe, M. D., Mano, S. Z., Prout, T. A., Perry, J. C., Orru, G., ve Conversano, C. (2020). Psychological Impact of Coronavirus Disease 2019 Among Italians During the First Week of Lockdown. *Front. Psychiatry*. doi:[10.3389/fpsy.2020.576597](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.576597)
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., ve Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: first suicidal case in India. *Asian J Psychiatr*. doi:[10.1016/j.ajp.2020.101989](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989)
- Gök, B. D. (2020). *Pandemide Psikolojik İyi Oluş*. Ataşehir Adıgüzel Meslek Yüksekokulu: <https://www.adiguzel.edu.tr/pandemide-psikolojik-iyi-olus/> adresinden alındı
- Gray, N. S., O'Connor, C., Knowless, J., Pink, J., Simkiss, N. J., Williams, S. D., ve Snowden, R. J. (2020). The Influence of the COVID-19 Pandemic on Mental Well-Being and Psychological Distress: Impact Upon a Single Country. *Front. Psychiatry*. doi:[10.3389/fpsy.2020.594115](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.594115)
- Hamsici, M. (2021, Nisan 13). *Covid: 'Türkiye'nin Vuhan'ta İstanbul'da koronavirüs salgını ne durumda?* Mayıs 21, 2021 tarihinde BBC NEWS TÜRKÇE: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-56734787> adresinden alındı
- Haşiloğlu, S. B., Baran, T., ve Aydın, O. (2015). Pazarlama Araştırmalarındaki Potansiyel Problemlere Yönelik Bir Araştırma: Kolayda Örneklem ve Sıklık

- İfadeli Ölçek Maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, 2(1), 19-28.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., ve Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging infectious diseases*, 10(7), 1206–1212.
- Henry, J. (2007). Positive Psychology and the Development of Well-Being. In: *Haworth J., Hart G. (eds) Well-Being* (s. 25-40). içinde Palgrave Macmillan. doi:10.1057/9780230287624_2
- Huang, H., ve Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Huremović, D. (2019). *Psychiatry of Pandemics, A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Springer. <https://www.springer.com/gp/book/9783030153458> adresinden alındı
- ILO. (2020, Aralık 4). *COVID-19: Protecting Workers in the Workplace*. International Labour Organization: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_738742/lang--en/index.htm adresinden alındı
- İşıklı, S. (2020). COVID-19 Salgını'nın Psikolojik Sonuçları ve Etkili Başa Çıkma Yöntemleri. *Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü*, 1-36.
- İşlek, E., Özatkan, Y., Bilir, M. K., Arı, H. O., Çelik, H., ve Yıldırım, H. H. (2020). *COVID-19 Pandemi Yönetiminde Türkiye Örneği: Sağlık Politikası Uygulamaları ve Stratejileri*. Ankara: TUSPE Rapor.
- Jorm, A., Dear, K., Christensen, H., Windsor, T. D., Anstey, K. J., ve Rodgers, B. (2005). Age group differences in psychological distress: The role of psychosocial risk factors that vary with age. *Psychological Medicine*, 35(9), 1253-1263. doi:10.1017 / S0033291705004976
- Kane, S. (2019, Mart 5). *Factors Linked to Psychological Distress*. Mayıs 19, 2021 tarihinde PsychCentral: <https://psychcentral.com/lib/factors-linked-to-psychological-distress#1> adresinden alındı
- Kara, E. (2020). KOVİD-19 Pandemisindeki Dezavantajlı Gruplar ve Sosyal Hizmet İşgücünün İşlevi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 28-34.
- Karamustafaloğlu, O., ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-73.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Ankara: Nobel Yayınları*.

- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3-15.
- Kartal, A., Ergin, E., ve Kanmış, H. D. (2020). Suggestions about Healthy Nutrition and Physical Fitness Exercise During COVID-19 Pandemic. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(COVID-19), 149 - 155.
- Kawohl, W., ve Nordt, C. (2020). COVID-19, unemployment, and suicide. *The Lancet Psychiatry*, 7, 389-390. The Lancet Psychiatry: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366\(20\)30141-3.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366(20)30141-3.pdf) adresinden alındı
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenilirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Kıroğlu, F. (2020). COVID-19 Pandemi Ortamında Çalışma Koşulları ve Genel Sorunlar. *Meyad Akademi*, 1(1), 9-90.
- Kurt, E. (2010). Savaşların Sonuçlarını Etkileyen Salgın Hastalıklar. *Türkiye Klinikleri Tıp Etiği-Hukuku-Tarihi Dergisi*(18), 113-119.
- Lee, S. A. (2020). Koronavirüs Anksiyete Ölçeği'nin psikolojik temeli. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry*. 33:0-0. doi:10.14744/DAJPNS.2020.00069
- Lee, S. A., Jobe, M. C., Mathis, A. A., ve Gibbons, J. A. (2020). Incremental validity of coronaphobia: Coronavirus anxiety explains depression, generalized anxiety, and death anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 74(102268). doi:<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102268>
- Lerutla, D. M. (2000). Psychological Stress Experienced by Black Adolescent Girls Prior to Induced Abortion. *Msc-dissertation, Medical University of Southern Africa*.
- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J., ve Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: A comparative study of the young–old and the old–old adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365-1370. doi:10.1017/S1041610220000964

- Mahmud, M. S., Rahman, M. M., Masud-Ul-Hasan, M., ve Islam, M. A. (2021). Does 'COVID-19 phobia' stimulate career anxiety?: Experience from a developing country. *Heliyon*, 7(3). doi:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06346>
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing Research an Applied Orientation, 4. Edition*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Manay, A. İ., Atik, D., Coşkun, E., ve Bozkurt, A. (2021). Yaşlılarda covid-19 pandemi sürecinde bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(1), 85-92. doi:doi.org/10.21763/tjfmpe.808383
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., ve Battaglini, A. (1998). The structure of mental health: higher order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. *Social Indicators Research*, 475-504.
- McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H., ve Barry, C. L. (2020). Psychological distress and loneliness reported by US Adults in 2018 and April (2020). *JAMA*, 93–94. doi:[10.1001/jama.2020.9740](https://doi.org/10.1001/jama.2020.9740)
- Mirowsky, J., ve Ross, C. (2002). Selecting outcomes for the sociology of mental health: Issues of measurement and dimensionality. *J Health Soc Behav*(43), 152-170.
- Muhammed, A., ve Kainat, A. (2020). Online Learning amidthe COVID-19 Pandemic: Students' Perspectives. *Online Submission*, 2(1), 45-51.
- Nwachukwu, I., Nkire, N., Shalaby, R., Hrabok, M., Vuong, W., Gusnowski, A., ve Agyapong, V. O. (2020). COVID-19 Pandemic: Age-Related Differences in Measures of Stress, Anxiety and Depression in Canada. *Int J Environ Res Public Health*, 17(17). doi:[10.3390/ijerph17176366](https://doi.org/10.3390/ijerph17176366)
- OECD. (2021, Mayıs 12). *OECD Policy Responses to Coronavirus (COVID-19)*. Mayıs 25, 2021 tarihinde OECD: <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/#figure-d1e314> adresinden alındı
- Office for National Statistics. (2020). *Coronavirus and Anxiety, Great Britain: 3 Nisan 2020 - 10 Mayıs 2020*. Mayıs 29, 2021 tarihinde Office for National Statistics: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/coronavirusandanxietygreatbritain/3april2020to10may2020> adresinden alındı

- Pfefferbaum , B., ve North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*. doi: doi:10.1056/NEJMp2008017
- Phillips, M. R. (2009). Is distress a symptom of mental disorders, a marker of impairment, both or neither? *World Psychiatry*, 8(2), 91-92.
- Pierce, M., Hope , H., Ford , T., Hatch, S., Hotopf, M., ve John, A. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *Lancet Psychiatry*, 883–892. doi:10.1016/S2215-0366(20)30308-4
- Pourebahim, T., ve Rasouli, R. (2019). Meaning of Life and Psychological Well-Being during Adult, Older Adult and. *Elderly Health Journal*, 5(1), 40-46.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., ve Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: going beyond the negative. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 24(4), 422-429.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286-295.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 13-39.
- Sağlık Bakanlığı. (2020a, Temmuz). *COVID-19 Bilgilendirme Platformu*. T.C. Sağlık Bakanlığı: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html> adresinden alındı
- Sağlık Bakanlığı. (2020b, Aralık 7). *COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi. COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) Genel Bilgiler, Epidemiyoloji ve Tanı*. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü: <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/covid-19rehberigenelbilgilerepidemiolojivetanipdf.pdf> adresinden alındı
- Sağlık Bakanlığı. (2020c). *Yeni Koronavirüs Riskine Karşı 14 Kural*. T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu: <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/37663/0/covid->

1914kuralafis50x70pdf.pdf?_tag1=9D07F364A8E010A62B47454F4C96064
EC1F94280 adresinden alındı

Sağlık Bakanlığı. (2021, Nisan). *Genel Koronavirüs Tablosu*. T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> adresinden alındı

Sağlık Bakanlığı. (2021, Nisan 15). *Genel Koronavirüs Tablosu*. T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> adresinden alındı

SAMHSA. (2020, Aralık 22). *Warning Signs and Risk Factors for Emotional Distress*. Mayıs 18, 2021 tarihinde Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Madde Kullanımı ve Akıl Sağlığı Hizmetleri İdaresi): <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors> adresinden alındı

Samimi Ardestani, S. M., Khosravani, V., Khosravani, F., ve Baloğlu, M. (2021). The Persian Version of the COVID-19 Phobia Scale (Persian-C19P-S) and the Differences in COVID-19-Related Phobic Reactions in Patients with Anxiety Disorders. *International journal of mental health and addiction*, 1-17. doi:<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00523-0>

Schraer, R. (2020, Mart 26). *Koronavirüs gençler için ne kadar tehlikeli?* BBC NEWS TÜRKÇE: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-52048510> adresinden alındı

Seligman, M. (2021, Ocak). Speaking of Psychology: Positive psychology in a pandemic, with Martin Seligman, PhD. (K. Mills, Röportaj Yapan) <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/positive-psychology> adresinden alındı

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 3-9.

Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Shin, L. M., ve Liberzon, I. (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 169-191.

- Singh, G. P., ve Walia, N. (2021). Coronaphobia in Contemporary Psychiatry: Current Status and Future Prospects. *Prim Care Companion CNS Disord*, 23(2). doi:10.4088/PCC.21com02917
- Stafford, O., Berry, A., Taylor, L., Wearen, S., Prendergast, C., Murphy, E., ve Burke, T. (2021). Comorbidity and COVID-19: Investigating the relationship between medical and psychological well-being. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1-6. doi:10.1017/ipm.2021.37
- Steptoe, A., Deaton, A., ve Stone, A. (2014). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. doi:10.1016/S0140-6736(13)61489-0
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., ve Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 107(22), 9985-9990. doi:10.1073/pnas.1003744107.
- Sun, R., Balabanova, A., ve Bajada, C. J. (2020). *Psychological wellbeing during the global COVID-19 outbreak*. Research Gate: https://www.researchgate.net/publication/341838488_Psychological_wellbeing_during_the_global_COVID-19_outbreak adresinden alındı
- Şahbudak, B., ve Emiroğlu, N. İ. (2020). Çocuk ve Ergende COVID-19 Salgını ve Duygudurum Bozuklukları. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(2), 59-63. doi:10.4274/tjcamh.galenos.2020.55265
- Tarhan, N. (2020). *e-Koronafobi*. NP İstanbul Beyin Hastanesi: <https://npistanbul.com/koronavirus/prof-dr-nevzat-tarhan-koronafobi-hayati-kisitliyor> adresinden alındı
- Tarhan, N. (2021, Mart). *Bilgelğin bilimi: "Pozitif Psikoloji"*. T.C. Üsküdar Üniversitesi: <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/6559/bilgeligin-bilimi-pozitif-psikoloji> adresinden alındı
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. <https://cambridgescholars.com/product/978-1-5275-3959-4> adresinden alındı
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 28(3), 374-384.

- Tolares, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., ve Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int. J. Soc. Psychiatr*, 66, 317-320.
- Tomitaka, S., Kawasaki, Y., Ide, K., Akutagawa, M., Ono, Y., ve Furukawa, T. A. (2019). Distribution of psychological distress is stable in recent decades and follows an exponential pattern in the US population. *Scientific Reports* 9, 11982. doi:<https://doi.org/10.1038/s41598-019-47322-1>
- TPD. (Alındığı tarih: 25.04.2021). *Özgül Fobiler*. Türkiye Psikiyatri Derneği: <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/30/ozgul-fobiler> adresinden alındı
- Tural, V., ve Efe, M. (2020). Bireylerin Psikolojik Sağlık ve COVID-19 Korkularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74-4), 318-325. doi:10.17719/jisr.11203
- Tükel, R. (2020). *COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞI*. İstanbul: Türk Tabipler Birliği. COVID-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu. https://www.ttb.org.tr/kutuphane/covid19-rapor_6/covid19-rapor_6_Part71.pdf adresinden alındı
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(Ek 4), 12-16.
- Ünal, B., ve Gülseren, L. (2020). COVID-19 pandemisinin görünmeyen yüzü: Aile içi kadına yönelik şiddet. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(Ek 1), 89-94. doi:10.5505/kpd.2020.37973
- Vindegaard, N., ve Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Miche, M., Mikoteit, T., Imboden, C., ve Gloster, A. T. (2018). Well-being in major depression and social phobia with and without comorbidity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18, 201-208.
- WHO. (2021, Mart). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. World Health Organization: <https://covid19.who.int/> adresinden alındı
- WHO. (2020a). *STRATEGIC PREPAREDNESS AND RESPONSE PLAN*. 2019 Novel Coronavirus (2019 nCov):

<https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/srp-04022020.pdf>

adresinden alındı

WHO. (2020b). *Mental health and COVID-19*. World Health Organization:

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/mental-healthand-covid-19> adresinden alındı

WHO. (2020b, Eylül 3). *Protecting older people against COVID-19*. World Health

Organization: <https://www.who.int/westernpacific/news/feature-stories/detail/protecting-older-people-against-covid-19> adresinden alındı

Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., ve Pilkington, R. M. (2012).

Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. doi:10.1186/2211-1522-2-3

Wu, K. K., Chan, S. K., ve Ma, T. M. (2005). Posttraumatic Stress, Anxiety, and Depression in Survivors of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic, 18(1), 39-42.

Yasin, Y. (2020). *Kırılgan Gruplar ve COVID-19; Yaşlılar*. İstanbul: COVID-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu. Türk Tabipler Birliği:

https://www.ttb.org.tr/kutuphane/covid19-rapor_6/covid19-rapor_6_Part53.pdf adresinden alındı

Yıldız, İ., Çıkrıkçılı, U., ve Yüksel, Ş. (2020). *Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi*. Türkiye Psikiyatri Derneği:

<https://psikiyatri.org.tr/TPDData/Uploads/files/KarantinaCOVID.pdf> adresinden alındı

Zhu, H., Wei, L., ve Niu, P. (2020). The Novel Coronavirus Outbreak in Wuhan, China. *Global Health Research and Policy*, 5(6), 1-3.

EKLER

EK-A



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 11.02.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-04

KARAR NO:2021-04-08: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624434 numaralı Merve GÜL'ün "Pandemi Döneminde Bireylerin Yaşadığı COVID-19 Tehisi, Psikolojik İyi Olanları Ve Psikolojik Sıkıntılarının İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulununun 22.01.2021 tarih ve 2021-01 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen Şirketim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Kaç yaşındasınız?

- a. 18-24 b. 25-34 c. 35-44 d. 45-64 e. 65 ve üzeri

2. Cinsiyetiniz?

- a. Kadın b. Erkek

3. Eğitim durumunuz nedir?

- a. Okur-yazar
b. İlkokul mezunu
c. Ortaokul mezunu
d. Lise mezunu
e. Üniversite mezunu
f. Yüksek lisans ve üzeri

4. Medeni haliniz?

- a. Evli b. Bekar c. Diğer

5. COVID-19 tanısı size veya bir yakınınıza (aile/ akraba) kondu mu?

- a. Bana COVID-19 tanısı kondu.
b. Yakın çevremden birisine/birilerine COVID-19 tanısı kondu.
c. Yakın çevremde COVID-19 sebebi ile kayıp yaşadım.
d. COVID-19 tanısı konmadı.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağımız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------------------------|--------------|-----------------------|------------|----------------------|-------------|---------------------------|
| Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Kararsızım | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

Psikolojik Sıkıntı Ölçeği

Aşağıdaki sorular **son 30 gün içinde** kendinizi nasıl hissettiğiniz hakkındadır. Lütfen her soruda söz konusu duyguyu hangi sıklıkta hissettiğinizi en iyi açıklayan sayıyı yuvarlak içine alınız.

| S1. | Bu ay içerisinde kendiniz ile ilgili olarak aşağıdakileri ne sıklıkla hissettiniz? | Sürekli olarak | Çoğu zaman | Arada sırada | Seyrek olarak | Hiç olmadı |
|-----|--|----------------|------------|--------------|---------------|------------|
| a. | ... herhangi bir sebep olmadan aşırı yorgunluk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. | ... sinirli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. | ... hiçbir şekilde sakinleşemeyecek kadar sinirli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. | ... umutsuz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. | ... huzursuz veya tedirgin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. | ... yerinde duramayacak kadar huzursuz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. | ... çökkün | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. | ... hiçbir şekilde neşelenemeyecek kadar çökkün | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. | ... her şeyin çok zor gelmesi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. | ... değersiz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Koronavirüs 19 Fobisi (CP19-S) Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda, insanların koronavirüs salgınında yaşayabilecekleri problemlerle ilgili bazı cümleler yazılıdır. Her cümleyi dikkatle, ama üzerinde çok da takılmadan okuyunuz.

Cümledeki duruma, bugün dahil geçen hafta, içinde ne kadar katıldığınızı en iyi anlatan kelimenin altındaki yuvarlağa tıklayınız. Lütfen hiçbir cümleyi boş bırakmadan hepsini değerlendiriniz. Lütfen her madde için sadece size en iyi uyan tek seçenek belirtiniz.

Örneğin, Bugün dahil geçen hafta içinde, “koronavirüs beni kaygılandırıyor” ifadesine katılmıyorsanız, 2 numaralı yuvarlağı seçmelisiniz. Seçiminizi yuvarlağın içini karalayarak ya da herhangi bir şekilde işaretleyerek belirtebilirsiniz.

Örnek: Koronavirüs beni kaygılandırıyor.

| | | | | |
|----------------------------|--------------|-------------|------------------------|---------------------------|
| Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Genelde katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Korona virüs kapma korkusu beni çok kaygılandırıyor. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 2. Korona virüs sebebiyle karnıma ağrılar giriyor. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 3. Öksüren insanları görünce koronavirüs şüphesiyle aşırı kaygılanıyorum. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 4. Korona virüs nedeniyle yiyecek maddelerinin tükenmesinden kaygılanıyorum. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 5. Ailemden birinin korona virüse yakalanma olasılığından aşırı derecede korkuyorum. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 6. Korona virüs sebebiyle göğsüm ağrıyor. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 7. Hapşırان insanlardan korona virüs şüphesiyle kaçarcasına uzaklaşıyorum. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 8. Korona virüs nedeniyle temizlik maddelerinin tükenmesinden endişeliyim. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 9. Korona virüsten ölüm haberleri beni müthiş derecede kaygılandırıyor. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |
| 10. Korona virüs sebebiyle elim ayağım titriyor. | ① | ② | ③ | ④ |
| | ⑤ | | | |

11. Korona virüs sebebiyle, ellerimi temizlemek için aşırı zaman harcadığımı farkındayım. (1) (2) (3) (4)
(5)
12. Korona virüs korkusuyla gıda stokluyorum. (1) (2) (3) (4)
(5)
13. Korona virüsle ilgili belirsizlikler beni ciddi manada kaygılandırıyor. (1) (2) (3) (4)
(5)
14. Korona virüs korkusu nedeniyle uyku problemi yaşıyorum. (1) (2) (3) (4)
(5)
15. Korona virüse yakalanmak korkusundan sosyal ilişkilerim ciddi anlamda sekteye uğruyor. (1) (2) (3) (4)
(5)
16. Korona virüsten sonra, evdeki ihtiyaç malzemelerini kontrol etmezsem içim rahat etmiyor. (1) (2) (3) (4)
(5)
17. Korona virüsün yayılma hızı beni aşırı derecede panikletiyor. (1) (2) (3) (4)
(5)
18. Korona virüs beni o kadar gerginleştiriyor ki, normalde yaptığım şeyleri bile yapamıyorum. (1) (2) (3) (4)
(5)
19. Başkalarından korona virüs kapma korkusundan kendimi alamıyorum. (1) (2) (3) (4)
(5)
20. Korona virüse karşı insanların duyarsız davranmaları sebebiyle çevremdekilerle hiddetle tartışıyorum (ya da tartışmak istiyorum). (1) (2) (3) (4)
(5)