

## COVID-19 PANDEMİSİNDE ALGILANAN STRES VE “EVDEKAL” UYGULAMASI BİTTİKTEN SONRA YAPILMAK İSTENEN İLK ETKİNLİKLER

### PERCEIVED STRESS IN COVID-19 AND THE FIRST POST-LOCKDOWN ACTIVITIES

Gökçen Aydın<sup>1</sup>, Angelos P. Kassianos<sup>2</sup>, Maria Karekla<sup>3</sup>, Andrew T. Gloster<sup>4</sup>

**ÖZ:** Araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisinde uygulanan “evdekal” (sokağa çıkma yasakları/kısıtlamaları) sürecinde çeşitli demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, çalışma durumu, sağlık sektöründe çalışma, koronavirüse yakalanma, ekonomik durum, yaşama biçimi) ve olumlu-olumsuz duyguların algılanan stresi ne ölçüde yordadığını ve bireylerin “evdekal” uygulamasının bitiminde yapmak istedikleri ilk etkinlikleri incelemektir. Araştırmaya, çoğunluğu kadın olan [N=452, %68.2; yaşları 18 ile 71 arasında değişen (ortanca yaş=27)] 663 yetişkin katılmıştır. Katılımcılar Algılanan Stres Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve kişisel bilgi formunu çevrimiçi doldürmüşlerdir. Ayrıca katılımcılara “evdekal” uygulaması bittğinde yapmak istedikleri ilk etkinliği belirlemek üzere açık uçlu bir soru yöneltilmiştir. Veri analizinde betimsel, Hiyerarşik Regresyon ve içerik analizi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde birinci modelde yaş, cinsiyet, bir işte çalışmama ve koronavirüse yakalanma; ikinci modelde olumlu ve olumsuz duygular, algılanan stresi anlamlı şekilde yordamıştır. Gençler, kadınlar, bir işte çalışmayanlar ve koronavirüse yakalanmış kişilerin, daha yaşlı, erkek, bir işte çalışan ve koronavirüse yakalanmayan ya da yakalandığından şüphe duyanlara göre algıladıkları stres daha yüksektir. Olumlu duygular algılanan stresi negatif, olumsuz duygular pozitif yönde yordamaktadır. Model algılanan stresin % 44’ünü açıklamaktadır. Katılımcıların “evdekal” uygulaması bittğinde ilk olarak hangi etkinliği yapmak istedikleri, yaş gruplarına ve cinsiyete bakılmaksızın, sırasıyla en fazla arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak, dışarıda gezmek/dolaşmak, seyahat etmek/tatil yapmak ve doğa ile buluşmak olduğu görülmektedir.

**Anahtar sözcükler:** COVID-19, stres, olumlu-olumsuz duygular

**ABSTRACT:** This study aimed to examine the extent to which various socio-demographic variables (age, gender, working as a health professional, employment status, coronavirus infection, financial status, living situation) and positive and negative emotions predict perceived stress during the lockdown in COVID-19 as well as to investigate the first post-lockdown activities people wanted to engage in. We surveyed 663 adults from Turkey, with the majority being female [N=452, 68.2%; median age=27 (ranged between 18-71)]. Participants completed an online survey consisting of the perceived stress scale (PSS), positive and negative affect scale (PANAS) and demographic information questionnaire. Additionally, they responded to an open-ended question asking participants to determine which activity they would like to engage in first when the lockdown ends. Descriptive, hierarchical regression and content analysis were utilized. Findings showed that age, gender, unemployment and coronavirus infection in the first model; the positive and negative affect added in the second step significantly predicted stress. Younger, women, unemployed and participants with coronavirus infected had higher stress than older, men, employed, and the ones who were not infected or have doubt about coronavirus infection. Positive affect negatively and negative affect positively predicted perceived stress. The model accounted for 44% of perceived stress during the lockdown. Regardless of age group and gender, *meeting friends/lovers, enjoying being outside, traveling/having a holiday and enjoying nature* were the main activities listed that participants wanted to engage in following the lockdown.

**Keywords:** COVID-19, stress, positive-negative affect

#### **Bu makaleye atf vermek için:**

Aydın, G., Kassianos, A. P., Karekla, M. ve Gloster A. T. (2022). COVID-19 pandemisinde algılanan stres ve “evdekal” uygulaması bittikten sonra yapılmak istenen ilk etkinlikler. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1372-1385

#### **Cite this article as:**

Aydın, G., Kassianos, A. P., Karekla, M., & Gloster A. T. (2022). Perceived stress in COVID-19 and the first post-lockdown activities. *Trakya Journal of Education*, 12(3), 1372-1385

<sup>1</sup> PhD, Hasan Kalyoncu University, Gaziantep/Türkiye, [gokcenaydn@gmail.com](mailto:gokcenaydn@gmail.com), ORCID: 0000-0003-0781-7817

<sup>2</sup> PhD, Department of Psychology, University of Cyprus, Nicosia/Cyprus, [angelos.kassianos@ucl.ac.uk](mailto:angelos.kassianos@ucl.ac.uk), ORCID: 0000-0001-6428-2623

<sup>3</sup> PhD, Department of Psychology, University of Cyprus, Nicosia/Cyprus, [mkarekla@ucy.ac.cy](mailto:mkarekla@ucy.ac.cy), ORCID: 0000-0001-7021-7908

<sup>4</sup> PhD, Clinical Psychology and Intervention Science, Department of Psychology, University of Basel, Basel/Switzerland, [andrew.gloster@unibas.ch](mailto:andrew.gloster@unibas.ch), ORCID: 0000-0002-3751-0878

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

The COVID-19 pandemic, which was declared by the World Health Organization on March 12, 2020 (WHO, 2020), resulted in immediate and serious global consequences. Despite the efforts of many countries to eliminate, or at least mitigate, the impact of the pandemic by imposing long-term restrictions, studies clearly indicate that the pandemic has impacted the population's mental health such as stress, depression, anxiety, sleep problems, and psychological distress (e.g., Du et al., 2020; Kang et al., 2020; Li et al., 2020; Mo et al., 2020; Xiao et al., 2020; Wang et al., 2020). These effects are not only due to infection of the disease, but also stress caused by things such as inability to visit relatives or loved ones during the quarantine; putting a lot of effort to maintain the social distance; being unable to engage in social activities; and/or worries about work, education or school. There is evidence demonstrating that the COVID-19 pandemic can trigger serious stress for people of all ages, and may be an important risk factor in the development of post-traumatic stress disorder (Ghebreyesus, 2020). Qiu et al. (2020) concluded that the elderly, young people, and students, are the most likely to be adversely affected by the pandemic. Studies show that the reason for increases in stress is not only the fear of getting sick, but also various other factors such as the loss of relatives or one's job, as well as disruption to the education process (Vindegard & Benros, 2020). Studies are currently being conducted to attempt to determine the possible repercussions of stress caused by current health concerns, quarantine, restrictions, and lockdowns on normal life after the pandemic.

Research conducted by Gloster et al. (2020), which involved 9565 participants from 78 different countries, showed that Turkey ( $n=702$ ) was one of the countries with the highest levels of stress due to the pandemic. The present study aimed to investigate this stress further in two respects: Firstly, during the lockdowns ("stay@home" precautions) followed in the first three months of the pandemic (March-May 2020), the predictive role of various demographic variables (age, gender, working as a health professional), employment status (working as full time or part time, unemployed, maternity leave, or retired), coronavirus infection status (infected, not infected or doubt about infection), financial status (the same, better, or worse) and living situation (living alone, living with parent/s, living with roommate) were tested in predicting the perceived stress. Then, after controlling these demographic variables, the positive and negative emotions were entered into model to test their predictive role over perceived stress. Also, it is possible that the perceived stress during the "stay@home" precautions will influence the type/variety of the different post-lockdown activities. In this regard, the second aim of the current study was to determine which activities different gender and age groups want to first engage in following the lockdowns.

### Method

The participants of the study comprised of 663 adults from 42 different cities around Turkey. Of the participants, 452 (68.2%) were female and 211 (31.8%) were male. The mean age of the participants was 30.86 ( $SD=10.94$ ), and the median of age was 27. Among the data collection instruments, there was a socio-demographic information form, which asked for age, gender, if the participant was working as a health professional, employment status, coronavirus infection, financial status and living situation. Also, Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983), which included 14 items on a 5 point Likert scale, was used. The scale was translated into Turkish by Eskin et al. (2013). Higher points indicate higher stress and the Cronbach alpha in the current study was 0.82 and 0.77. Finally, Positive and Negative Affect Scale (PANAS) (Watson et al., 1988) with 20 adjectives (10 positive and 10 negative) on a 5-point scale was utilized. The PANAS scale was translated into Turkish by Gençöz (2000). The Cronbach alpha was 0.89 for positive and 0.86 for negative effects for the present study. In the second phase, participants responded to an open-ended question that asked them which activity or activities they would like to engage in first when the lockdown ended.

## Findings and Discussion

Hierarchical regression analysis was performed to determine the predictive role of demographic variables (Model 1) and positive and negative emotions (Model 2) on perceived stress. After dummy codes were created, it was found that Model 1 was significant, with  $F(15, 642) = 8.33, p < .05$ ; age ( $\beta = -.15, p = .003$ ), gender ( $\beta = .25, p < .001$ ), working in a full-time job – not working ( $\beta = .13, p = .008$ ), coronavirus infection vs no infection ( $\beta = -.17, p < .001$ ), or being doubtful about coronavirus infection ( $\beta = -.18, p < .001$ ) were all significant predictors of stress. More specifically, it was found that stress increased as age decreased, women experienced 3.02 points more stress than men, while the unemployed had 1.44 points more stress than full-time workers. Finally, it was found that the infected people were more stressed than those who had doubts about coronavirus infection (-3.52, -2.86 respectively). The other variables (working as a health professional, working in a part-time job, being on maternity leave, retirement, financial situation, or any other social situation) were found to be nonsignificant.

In the second step, when demographic variables were controlled and positive and negative effects were added to Model 2, it was found to be significant:  $F(2, 640) = 174.43, p < .05$ . While positive emotions were found to predict stress negatively and significantly ( $\beta = -.20, p < .001$ ), negative emotions were found to be a significant positive predictor of stress ( $\beta = .48, p < .001$ ). While 14 % of the variance in perceived stress can be explained by demographic variables, 30% of the perceived stress caused by “stay@home” precautions can be explained by positive and negative emotions, and overall, both models explained 44% of total variance.

When the open-ended questions were examined, it was seen that meeting with friends/lovers, enjoying being outside, traveling/having a holiday and enjoying nature were the most frequently repeated responses by all age groups and both genders. While participants between the ages of 18-39 generally missed eating out, which they use for socializing and meeting with their friends, this finding was much less common in the 30-49 age group. Similarly, hugging was among the actions that young adults missed more than those aged 30 and over. One of the interesting findings of the research was that although the lockdown had been implemented for a long time for individuals over the age of 65, it was seen that participants between the ages of 18-29 missed nature more than the over 30s. This study showed that in line with many other studies (Bodecka et al., 2021; Klaiber et al. 2021; Kowal et al., 2020), various demographic variables, as well as positive and negative effects, were predictors of perceived stress during COVID-19 process. Professionals who provide psychological help for stressed clients during or after the pandemic should take these results into consideration.

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 12 Mart 2020'de COVID-19 pandemisini ilan etmiş (World Health Organization, 2020) ve pandemi kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan çeşitli ciddi sonuçlara yol açmıştır. Birçok ülke uzun süreli yasaklar ya da kısıtlamalar uygulayarak salgının etkisini hafifletmeye ve ortadan kaldırmaya çabalamıştır. Yakın yolla bulaşan hastalıklarla mücadelede sosyal (fiziksel) mesafenin korunması hastalığın yayılmasında temel önlemlerden biri olarak uygulanmaktadır. Koronavirüsün fiziksel sağlığa etkileri kuşkusuz oldukça büyüktür. Bu büyüklükteki bulaşıcı bir hastalığın henüz kontrol altına alınamaması, aşılama süreci başlasa da henüz tüm bireylerin aşılanamamış olması, stres, korku ve kaygıya neden olarak ruh sağlığını da etkileyebilmektedir. Dünya genelinde pandemi sürecinde yapılan araştırmalar, stres, depresyon, kaygı, uyku problemleri, psikolojik sıkıntı gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyen sonuçların olduğunu ortaya koymuştur (örn., Du vd., 2020; Kang vd., 2020; Li vd., 2020; Mo vd., 2020; Wang vd., 2020; Xiao vd., 2020). Hastalığa yakalanmanın yanı sıra karantina sürecinde yakınlarından/sevdiklerinden uzak kalma, sosyal mesafeyi koruma çabası, sosyal etkinliklerden uzaklaşma ve iş/eğitim/okul ile ilgili kaygılar da stres düzeyini artırabilmektedir.

COVID-19 pandemisinin herkes için ciddi oranda stresi tetikleyebilecek ve dolayısıyla travma sonrası stres bozukluğunun oluşmasında önemli bir risk faktörü olabileceği vurgulanmaktadır (Ghebreyesus, 2020). Vindegaard ve Benros'un (2020) COVID-19 sürecinde yayınlanan 43 araştırmayı derlediği çalışmasında, özellikle COVID-19 geçiren hastaların % 96.2'sinin travma sonrası stres semptomları gösterdiği görülmüştür. Yine aynı çalışmada, çeşitli demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet,

eğitim düzeyi, karantina sürecinin geçtiği evde kaç kişinin yaşadığı, çocuk sahibi olup olmama, sağlık sektöründe çalışıp çalışmama, büyük ya da küçük şehirde yaşama vb) stres düzeyinde farklılaştığı bulunmuştur (Cao vd., 2020; Li vd., 2020; Mazza vd., 2020; Wang vd., 2020). Qiu vd. (2020), yaşlıların, gençlerin ve öğrencilerin bu süreçten olumsuz etkilenebilecek grupta olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırmalar, stres artışının sebebinin yalnızca hastalığa yakalanma korkusuyla değil, yakınlarının kaybı, görev yaptığı işi kaybetme, eğitim sürecinin sekteye uğraması gibi çeşitli diğer faktörler olduğunu göstermektedir (Vindegaard ve Benros, 2020). Dolayısıyla, sağlıkla ilgili endişeler, pandemi sürecinde karantina, kısıtlamalar ve sokağa çıkma yasaklarıyla birlikte hissedilen stresin, pandemiden sonra normal hayata döndüğünde ne gibi yankılar oluşturacağı merak konusudur.

Farklı yaş gruplarının gelişimsel süreçleri de göz önüne alındığında hissedilen stresin kaynağı da değişebilmektedir. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı (Erikson, 1982), genç, orta yaş ve orta yaş üstü bireylerin çeşitli gelişim dönemlerinden geçerken farklı yaşam olaylarıyla karşılaştıklarını ve önemli psiko-sosyal çatışmaları çözümlenmeleri gerektiğini savunmaktadır. Benzer şekilde, Folkman ve Lazarus (1980) da stresle başa çıkmada, yetişkinlerin bireysel yaşam bağlarının farklı stres çeşitlerini tetiklediğini söylemiştir. Genç yetişkinlik dönemi bireylerin eğitim alma süreçlerinin devam ettiği ve iş hayatına yeni atıldığı bir dönemken, orta yaş grubunda çalışma ve üretmenin aktif olduğu, yaşlılıkta ise sağlık sorunlarının gündemde olduğu görülmektedir. COVID-19 pandemisiyle birlikte eğitim faaliyetleri için uzaktan eğitime gelişmiş, pek çok iş yeri çalışma faaliyetlerini uzaktan yürütmeye başlamıştır. Dolayısıyla genç nüfus için aktif ve üretken oldukları sürecin evde ya da sosyal mesafeli ve sınırlı geçtiği göz önünde bulundurulduğunda, hissettikleri stresin artması söz konusu olabilir. Ayrıca farklı yaş gruplarının yaşamlarında ilk kez deneyimledikleri "evdekal" sürecinin bitmesiyle yapacakları ilk etkinlikler de pandemi süreci boyunca en çok uzak kaldıkları ve özledikleri yaşam faaliyetlerini gösterecektir. Alan yazının da desteklediği üzere, 20-30-40'lı yaşlar ile 50 yaş ve sonrasında pandemi sürecini ele alışları farklılaşabilir.

Pandemi sürecini deneyimlemek, bireylerin stresini tetikleyecek ya da azaltacak bir takım olumlu ve olumsuz duyguların da ortaya çıkmasını sağlayabilir. Bireylerin hayattan keyif aldığını gösteren mutluluk, heyecan, memnuniyet, yüksek enerji düzeyi gibi duygular olumlu duyguları, stres, mutsuzluk, korku gibi duygular olumsuz duyguları kapsamaktadır (Diamond ve Aspinwall, 2003; Watson vd., 1988; Watson ve Pennebaker, 1989). Olumlu ve olumsuz duygulanım, bireyler için kalıcı olduğu düşünülen bireysel farklılıklardır. Olumlu duyguların bireylerin iyilik halini artırdığını ve psikolojik destek mekanizmalarını güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Conway vd., 2013). Olumsuz duygular ise daha engelleyici ve iyi oluşa ket vurucu bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, COVID-19 pandemisinde bireylerin yaşayabileceği olası stres durumlarının olumlu ve olumsuz duygularıyla ilişkisi önemlidir. Çünkü bu süreçte olumlu duygulanımı daha fazla deneyimleyen bireyin stresi ele alma biçimiyle olumsuz duygulanıma yatkın bireylerin yaşadığı strese yönelik bakış açıları farklı olabilir.

Gloster vd.'nin (2020) Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 78 farklı ülkeden 9565 katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırma, koronavirüs sürecinde Türkiye'nin stres düzeyi en yüksek ülkelerden biri olduğunu göstermiştir. Türkiye'den 702 yetişkinin katıldığı çalışmada, katılımcıların stres düzeyi ortalaması 19.55 ( $SD=6.53$ ), diğer ülkelerin ortalamaları ile karşılaştırıldığında, Cohen's  $d$  etki büyüklüğünün ise .34 ile geniş etki büyüklüğünde olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Kowal vd.'nin (2020) 26 ülkenin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırma bulgularına göre, Türkiye yine algılanan stresin en yüksek olduğu ülkelerden biri olmuştur ve yine aynı çalışmada bireyci ve toplulukçu kültürlerde COVID-19 stresinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler ışığında bu araştırma, Gloster vd.'nin (2020) bulgularının detaylandırılması niteliğinde olup, raporlanan bu yüksek stresin yordayıcılarının derinlemesine araştırılmasını hedeflemektedir.

COVID-19 birçok insan için hayatı boyunca ilk kez deneyimlediği bir salgın sürecidir. Dolayısıyla ülkemizde bireylerin halihazırda sahip oldukları çeşitli demografik özelliklerin koronavirüsün ortaya çıkarabileceği stres üzerinde nasıl bir rol oynadığı merak konusudur. Ayrıca bireylerin bu salgın sürecindeki duygu durumları, yani sahip oldukları olumlu ve olumsuz duygular, algıladıkları stres üzerinde rol oynayabilir. Bu doğrultuda bu çalışmada, öncelikle katılımcıların pandemi sürecinde stres düzeyleri ile ilişkili olabilecek çeşitli demografik değişkenlerin [yaş; cinsiyet; çalışma durumu (tam zamanlı, yarı zamanlı çalışma ya da herhangi bir işte çalışmama); sağlık sektöründe çalışma; koronavirüse yakalanma (koronavirüse yakalanmama ya da şüphe duyma); ekonomik durum (iyileşme, kötüleşme ya da aynı kalma durumu); yaşama biçimi (yalnız, aile,

ebeveynler ya da arkadaşlarla)] ve ardından bu değişkenler kontrol edildiğinde olumlu ve olumsuz duyguların algılanan stresi ne ölçüde yordadığı araştırılmıştır.

Öte yandan, bütün ülkeler pandeminin seyrine göre çeşitli yasaklar, kısıtlamalar ya da uygulamalar getirerek süreci yönetmeye çalışmıştır. Türkiye, “evdekal” kampanyasıyla (sokağa çıkma yasakları/kısıtlamaları/ev karantinası) COVID-19 sürecinde insanların zorunlu olmadıkça evden çıkmamalarını teşvik etmiştir. Fakat bu tür uygulamalar, bireylerin beden sağlığını korumaya yönelik olsa da uzayan yasaklar ve kısıtlamalar, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemeye başlamıştır. İngiltere’de pandeminin ortaya çıkmasıyla tam kapanmanın, ev karantinalarının ve sosyal mesafenin uygulandığı ilk iki ay sonunda yapılan bir araştırmada, ruh sağlığının ortalama % 8.1 oranında kötüleştiği, özellikle pandemiden önce de ruh sağlığı daha düşük düzeyde olan gençler ve kadınların ruh sağlığını olumsuz yönde daha fazla etkilediği ortaya konulmuştur (Banks ve Xu, 2020). Benzer şekilde, ülkemizde “evdekal” uygulamasının yoğun olarak uygulandığı Mart 2020-Mayıs 2020 tarihlerinde, bireylerin ruh sağlığının nasıl etkilendiği merak konusu olmuştur.

Bu doğrultuda, bu araştırmanın iki temel amacı vardır: İlk olarak, COVID-19 pandemisinin ortaya çıktığı ilk üç ay boyunca takip edilen “evdekal” uygulamalarında, çeşitli demografik değişkenlerin ve olumlu-olumsuz duyguların algılanan stresi ne ölçüde yordadığı incelenecektir. “Evdekal” uygulamasının olduğu bir dönemde, farklı cinsiyet ve yaş gruplarında algılanan stresin, yasaklar bittiğinde yapılacak ilk etkinliklere yansması da olası bir durumdur. Dolayısıyla araştırmanın diğer amacı, “evdekal” uygulamasının bitiminden sonra, farklı cinsiyet ve yaş gruplarının ilk olarak hangi etkinlikleri yapmak istediklerinin incelenmesidir. Bu amaçla bireylere açık uçlu bir soru yöneltilmiştir. Sonuç olarak, bu araştırmada şu sorulara yanıt aranacaktır: “COVID-19 pandemisinde demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, çalışma durumu, sağlık sektöründe çalışma, koronavirüse yakalanma, ekonomik durum, yaşama biçimi) ve bu değişkenler kontrol edildiğinde olumlu-olumsuz duygular algılanan stresi ne ölçüde yordamaktadır?” ve “Farklı cinsiyet ve yaş gruplarının COVID-19 pandemisinde takip edilen “evdekal” uygulaması bittiğinde yapmak istedikleri ilk etkinlikler nasıl bir dağılım göstermektedir?”

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, pandeminin ilk üç ayında “evdekal” uygulaması sırasında algılanan stresi yordayan değişkenlerin belirlenmesini amaçladığından ilişkisel modelde tasarlanmış kesitsel bir araştırmadır. Ayrıca katılımcılara yöneltilen açık uçlu soruya verilen yanıtların cinsiyet ve yaş gruplarına göre nasıl dağıldığı raporlandığı için araştırma ayrıca tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Fraenkel ve Wallen’a (2006) göre, ilişkisel çalışmalar, iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkinin belirlenmesini, tarama araştırmaları ise herhangi bir özelliğin örneklemdaki bireyler açısından nasıl dağıldığının araştırılmasında kullanılır. Bu çalışmada anket yöntemi kullanılarak, çeşitli demografik değişkenlerin betimsel bulgularına, farklı değişkenlerin stresi ne ölçüde yordadığına ve açık uçlu soruların bir soruya verilen yanıtların betimsel olarak raporlanmasına yer verilmiştir.

### Evren- Örneklem

Araştırmaya ülke genelinde 42 farklı şehirden 18 yaş üstü 663 yetişkin katılmıştır. Katılımcıların 452’si (% 68.2) kadın, 211’i (% 31.8) erkektir ve yaş ortalaması 30.86 ( $SD=10.94$ ), yaş için ortalama değer 27’dir. Katılımcıların 263’ü halen bir üniversite öğrencisidir ve katılımcıların eğitim düzeyi Tablo 1’de verilmiştir. Katılımcılar yaş gruplarına göre 18-25, 26-30, 31-39, 40-49, 50-59 ve 60 + şeklinde gruplanmıştır (bkz. Tablo 1). En yüksek katılım 18-25 yaş arasında, en düşük katılım ise 60 yaş ve üstü gruptadır. Katılımcıların 290’ı tam zamanlı, 45’i ise yarı zamanlı bir işte çalışmaktadır. Doğum izninde olan 8 katılımcı varken, 14 katılımcı da emeklidir. Katılımcıların 306’sı herhangi bir işte çalışmadığını, 46’sı (% 6.9) ise sağlık sektöründe çalıştığını ifade etmiştir.

İlişki durumuna bakıldığında, katılımcıların 283’ü (% 42.7) ilişki durumunu bekar, 114’ü (% 17.2) nişanlı/ilişkisi var, 245’i (% 37) evli, 14’ü (% 2.1) boşanmış, 2’si (% 0.2) eşini kaybetmiş ve 5’i (% 0.8) diğer olarak belirtmiştir. Çocuk sahibi olan katılımcı sayısı 216’dır. Katılımcıların yaşama

biçimi Tablo 1’de verilmiştir. Katılımcıların 398’i ekonomik durumunun pandemi sürecinde aynı kaldığını belirtirken, 43’ü daha iyi olduğunu, 222’si ise daha kötü olduğunu belirtmiştir. Son olarak, katılımcıların 54’ü koronavirüse yakalanmış, 570’i yakalanmamış, 39’u ise hastalığa yakalanıp yakalanmadığı konusunda şüphe duyduğunu ifade etmiştir.

Tablo 1.

*Demografik özellikler*

Değişkenler	F	%
<b>Eğitim Düzeyi</b>		
İlkokul	12	1.8
Lise	185	27.9
Meslek yüksekokulu	33	5.0
Üniversite mezunu	313	47.2
Yüksek lisans	72	10.9
Doktora	35	5.3
Diğer	13	2.0
<b>Yaş Grupları</b>		
18-25	301	45.4
26-30	91	13.7
31-39	137	20.7
40-49	69	10.4
50-59	54	8.1
60 ve üstü	11	1.7
<b>Yaşama Biçimi</b>		
Yalnız	56	8.4
Ebeveynlerle	344	51.9
Tek ebeveynle	26	3.9
Aileyle	213	32.1
Arkadaşla	24	3.6

## Veri Toplama Aracı

*Demografik Bilgi Formu:* Araştırmada katılımcıların, yaş, cinsiyet, yaşadığı şehir, çalışma durumu, eğitim durumu, sağlık sektöründe çalışma, koronavirüse yakalanma ve ilişki durumu gibi bilgilerinin yer aldığı demografik bilgi formu kullanılmıştır.

*Algılanan Stres Ölçeği:* Bireylerin hayatlarında yer alan olaylarla ilgili ne ölçüde stresli olduklarını belirlemek amacıyla Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal adı Perceived Stress Scale (PSS) olan ölçek, beşli Likert tipinde (0: Hiç, 1: Neredeyse hiç, 2: Bazen, 3: Sıkça, 4: Çok sık) 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Eskin vd. (2013) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin 10 maddelik ve 4 maddelik iki versiyonu için de geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında da kullanılan ölçeğin 10 maddelik formu, “Stres/rahatsızlık algısı;  $\alpha = 0.80$ ” ve “Yetersiz özyeterlik algısı;  $\alpha = 0.69$ ” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanlar 0 ila 40 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar algılanan stresin daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach alpha değeri 0.82, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.87 olarak hesaplanmıştır (Eskin vd., 2013). Ölçekteki 6, 7, 9 ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur.

*Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği* (Watson vd., 1988): Orijinal adı ‘Positive and Negative Affect Scale (PANAS) olan ölçek, bireylerin olumlu ve olumsuz duygulanım düzeylerini belirlemek üzere listelenmiş 20 (10 olumlu, 10 olumsuz) sıfattan oluşmaktadır. Katılımcılardan verilen sıfatları beşli Likert tipinde (1: Hiç, 5: Tamamen) derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçek olumlu duygular ve olumsuz duygular olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyut kendi içinde toplanarak olumlu ya da olumsuz yaşanan duyguların düzeyi belirlenir. Ölçek Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı olumlu duygu için 0.86, olumsuz duygu için 0.83 olarak

raporlanmıştır. Bu araştırmada ise Cronbach alfa değeri olumlu duygulanım için 0.89, olumsuz duygulanım için 0.86 olarak bulunmuştur.

Araştırmada ayrıca katılımcılara bir adet açık uçlu soru yöneltilmiştir. Pandemi sürecinde sokağa çıkma yasakları ya da kısıtlamaların (“evdekal” uygulaması) yoğun şekilde uygulandığı ve stresin yüksek olduğu tahmin edilen ilk üç ayı kapsayan dönemde katılımcılara ‘yasaklar bittikten sonra ilk olarak ne yapmak istedikleri’ sorulmuştur.

## Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada araştırma etiği ilkeleri gözetilmiş olup gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Kıbrıs Ulusal Biyoetik Komitesi’nden EEBK EP 2020.01.60 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra, araştırmanın amacı, gönüllü katılım formu, demografik değişkenler, ölçme araçları ve açık uçlu sorunun yer aldığı form çevrimiçi ortama aktarılmıştır. Araştırmanın verileri, özellikle karantinanın ve sokağa çıkma yasaklarının yoğun uygulandığı bir dönem olan Mart-Mayıs 2020 tarihleri arasında Türkiye genelinde kartopu yöntemiyle toplanmıştır. Veriler araştırmacının ulaşabildiği örneklem ile başlamış ve katılımcıların ulaşabildikleri diğer katılımcılara iletilmesiyle farklı illere ve geniş bir örnekleme yayılmıştır. Araştırma grubunda yaş ve cinsiyet açısından mümkün olan en yüksek düzey çeşitliliği sağlamak amacıyla sosyal medyadan da yararlanılmıştır. Veriler çevrimiçi ortamda toplanmış ve katılımcıların tüm yanıtları vermesi yaklaşık 15 dk. sürmüştür.

Araştırmada analizler için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi ortamda toplandığı için kayıp veri olmamıştır. Hiyerarşik regresyon analizi için önerilen varsayımların (katılımcı sayısı, sabit varyans, uç değişken, doğrusallık, çoklu doğrusallık (Tabachnick ve Fidell, 2007) test edilmesinin ardından, öncelikle demografik değişkenler betimsel olarak raporlanmış, ardından ilgili değişkenlerin stresi ne ölçüde yordadığını test etmek üzere hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Modele birinci adımda demografik değişkenler, ikinci adımda ise olumlu-olumsuz duygular eklenmiştir. Son olarak, katılımcılara yöneltilen açık uçlu soru için verilen cevaplar içerik analiziyle incelenmiş ve elde edilen kodlar kategorik hale getirilerek yaşa ve cinsiyete göre betimsel olarak raporlanmıştır.

## BULGULAR

Araştırmada ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Pearson korelasyon katsayıları raporlanmıştır. Üç ve daha fazla kategorisi bulunan değişkenler için dummy coding (kukla değişken) yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenle olan korelasyon katsayısı incelendiğinde, yaş ( $r = -0.25$ ), cinsiyet ( $r = 0.27$ ), sağlık sektöründe çalışma ( $r = 0.08$ ), herhangi bir işte çalışmama ( $r = 0.21$ ), tam zamanlı çalışma ( $r = -0.13$ ), yalnız yaşama ( $r = 0.10$ ), aile ile yaşama ( $r = -0.25$ ), olumlu ( $r = -0.41$ ) ve olumsuz ( $r = 0.60$ ) duyguların stresle anlamlı yönde ilişkili olduğu bulunmuştur ( $p < .05$ ). Öte yandan, bu değişkenler dışındaki bağımsız değişkenlerin hiçbiri anlamlı bulunmamıştır.

Stresi yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Öncelikle kategorik değişken olan ve ikiden fazla alt kategorisi olan çalışma durumu, koronavirüse yakalanma, ekonomik durum ve yaşam biçimi değişkenleri için dummy coding yapılmıştır. İlgili değişkenler için tam zamanlı çalışma, koronavirüse yakalanma, ekonomik durumun aynı kalması ve yalnız yaşama referans değişken olarak alınmıştır. Cinsiyet için erkekler 0, kadınlar 1 olarak kodlanmıştır. Modelin ilk basamağında, yaş; cinsiyet; sağlık sektöründe çalışma; tam zamanlı çalışma - yarı zamanlı çalışma, herhangi bir işte çalışmama, doğum izninde olma, emeklilik; yalnız yaşama - tek ebeveynle yaşama, aile ile yaşama, her iki ebeveynle ya da arkadaşla yaşama; koronavisürüse yakalanma - koronavisürüse yakalanmama ya da yakalandığından şüphe duyma; ekonomik durumun aynı kalması - ekonomik durumun daha iyi ya da kötü hale gelmesi demografik değişkenlerinin stresi ne ölçüde yordadığı test edilmiştir.

Elde edilen bulgular Model 1’in anlamlı olduğunu göstermiştir,  $F(15, 642) = 8.33, p < .05$ . Model 1’de yer alan değişkenlerden yaş ( $\beta = -.15, p = .003$ ), cinsiyet ( $\beta = .25, p < .001$ ), tam zamanlı bir işte çalışma - herhangi bir işte çalışmama ( $\beta = .13, p = .008$ ), koronavirüse yakalanma - koronavirüse yakalanmama ( $\beta = -.17, p < .001$ ) ya da koronavirüse yakalanıp yakalanmadığından şüphe duyulması ( $\beta = -.18, p < .001$ ) stresi anlamlı ölçüde yordamaktadır. Buradan hareketle, yaş azaldıkça stresin arttığı,

kadınların erkeklerden 3.02 puan daha fazla stres yaşadığı, herhangi bir işte çalışmayan kişilerin tam zamanlı çalışanlara göre 1.44 puan daha fazla stres yaşadığı ve son olarak koronavirüse yakalanan kişilerin koronavirüse yakalanmayan ya da yakalanıp yakalanmadığından şüphe duyanlara göre daha fazla stres yaşadığı görülmüştür (sırasıyla -3.52, -2.86). Ancak, sağlık sektöründe çalışma, yarı zamanlı çalışma, doğum izninde olma, emeklilik, ekonomik durumun daha iyi ya da daha kötü olması, ya da yaşama biçiminin stresin anlamlı yordayıcıları olmadığı bulunmuştur ( $p>.05$ ). “Evdekal” sürecinin uygulandığı zaman diliminde algılanan stresin %14’ü demografik değişkenlerle açıklanmaktadır.

Demografik değişkenlerin kontrol edildiği ikinci adımda, modele olumlu ve olumsuz duygular eklenmiştir. Elde edilen bulgular Model 2’nin anlamlı olduğunu, hem olumlu duyguların hem de olumsuz duyguların COVID-19 sürecinde algılanan stresin anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir,  $F(2, 640) = 174.43, p<.05$ . Olumlu duygular stresi negatif ve anlamlı yönde yordarken ( $\beta = -.20, p<.001$ ), olumsuz duyguların stresin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $\beta = .48, p<.001$ ). “Evdekal” sürecinde algılanan stresin %30’u olumlu ve olumsuz duygularla açıklanmaktadır. İki model birlikte toplam varyansın % 44’ünü açıklamaktadır. Stresi en güçlü açıklayan değişken olumsuz duygularken ( $\beta = .48$ ), en az açıklayan değişken bir işte çalışmama ( $\beta = .13$ ) durumudur. Hiyerarşik regresyon analizi bulguları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.  
Hiyerarşik regresyon analizi bulguları

Değişken	B	SE	$\beta$
<i>Model 1</i>			
Yaş	-.08	.03	-.15*
Cinsiyet	3.02	.45	.25**
Sağlık sektöründe çalışma	.87	.82	.04
Tam zamanlı çalışma – Yarı zamanlı çalışma	.83	.84	.04
– Herhangi bir işte çalışmama	1.44	.54	.13*
– Doğum izninde olma	-1.19	1.88	-.02
– Emeklilik	-2.54	1.51	-.07
Koronavirüse yakalanma – Koronavirüse yakalanmama	-3.52	1.10	-.17**
– Koronavirüse yakalandığından şüphe duyma	-2.86	.87	-.18**
Ekonomik durum aynı – Ekonomik durum daha iyi	.10	.84	.01
– Ekonomik durum daha kötü	.32	.44	.03
Yalnız yaşama – Tek ebeveynle yaşama	-1.19	.78	-.11
– Her iki ebeveynle yaşama	-.80	1.24	-.03
– Aile ile yaşama	-.82	.82	-.07
– Arkadaşla yaşama	-1.42	1.30	-.05
<i>Model 2</i>			
Olumlu Duygular	-.13	.02	-.20**
Olumsuz Duygular	.21	.02	.48**

$R^2$  Model 1 = .14 ;  $R^2$  Model 2 = .44; F for change in  $R^2$  (Model 1) = 8.33, F for change in  $R^2$  (Model 2) = 174.43, \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.001$



Katılımcılara araştırmanın son bölümünde şu açık uçlu soru yöneltilmiştir: “‘Evdekal’ süreci (sokağa çıkma yasakları/kısıtlamaları/ev karantinaları) bittikten sonra ilk olarak ne yapmak istiyorsunuz?” Verilen cevaplar içerik analizine tabii tutularak kodlanmış, kategorik hale getirilmiş, yaş gruplarına ve cinsiyete göre dağılımları incelenmiştir. Araştırmanın bu aşamasında yaş grupları, genç yetişkin, orta yetişkin ve ileri yetişkin kategorilerine uygun olarak üç kategoride yeniden gruplanmıştır (18-29; 30-49; 50 +). Bireylerin “evdekal” uygulaması sırasında yaşadıkları olası stres içinde bu yasaklar/kısıtlamalar bittikten sonra yapmak istedikleri ilk etkinliklerin yaş gruplarına göre dağılımı Tablo 3’te verilmiştir. Tabloya göre, yaş gruplarına bakılmaksızın, ülkemizde bireylerin “evdekal” uygulaması bittikten sonra en çok yapmak istediği etkinliklerin başında *arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak* ( $n = 187$ ), *dışarda gezmek/dolaşmak* ( $n = 108$ ), *seyahat etmek/tatil yapmak* ( $n = 81$ ) ve *doğa ile buluşmak* ( $n = 78$ ) gelmektedir. “Evdekal” uygulaması sonrası en az yapılmak istenen etkinlikler ise, *spor* ( $n = 15$ ), *kişisel bakım* ( $n = 7$ ), *nişanlanmak/evlenmek* ( $n = 5$ ) ve *diğer* etkinliklerdir. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde de yine tüm yaş gruplarında *arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak* en çok tekrarlanan etkinlik olarak ilk sırada gelmektedir. Yaş grupları açısından bakıldığında *dışarda gezmek/dolaşmak*, *seyahat etmek/tatil yapmak* ve *doğa ile buluşmak* en çok 18-39 yaş grubunda ifade edilmiştir. Ancak *dışarda yemek yemek* isteğine bakıldığında 18-29 yaş grubu ( $n = 32$ ) ile 30-49 yaş grubu ( $n = 4$ ) arasındaki farkın arttığı görülmektedir. Yaş dönemlerinin kritik olayları göz önüne alındığında 30-49 yaş aralığındaki bireylerin *fiziksel olarak çalışma hayatına dönme* isteklerinin ( $n = 10$ ) diğer iki gruptan fazla, *hobilere yönelme* isteğinin de diğer iki gruptan az ( $n = 2$ ) olduğu göze çarpmaktadır. Benzer şekilde, *eğitimle ilgili* istekler 18-29 yaş grubunda diğer gruplardan fazla tekrarlanmıştır ( $n = 11$ ).

Tablo 3.

“Evdekal” uygulaması bittikten sonra yapılmak istenenlerin yaş gruplarına göre dağılımı

Yapılmak İstenen Etkinlikler	18-29 Yaş	30-49 Yaş	50 ve üzeri	n
	n	n	n	
Arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak	122	34	31	187
Dışarda gezmek/dolaşmak	67	24	17	108
Seyahat etmek/Tatil yapmak	40	23	18	81
Doğa ile buluşmak	43	19	16	78
Dışarda yemek yemek	32	4	11	47
Hobiler	18	2	10	30
Sarılmak	14	8	5	27
Fiziksel olarak çalışma hayatına dönme	8	10	5	23
Eğitim	11	3	2	16
Spor	9	2	4	15
Kişisel bakım	5	0	2	7
Nişanlanmak/evlenmek	3	2	0	5
Diğer	8	0	7	15
Düşünülmemiş	12	6	6	24
Toplam	392	137	134	663

“Evdekal” uygulaması sonrası yapılmak istenen ilk etkinlikler cinsiyet açısından incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet oranındaki farka da bağlı olarak, en çok yapılmak istenen dört etkinlikte (*arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak*, *dışarda gezmek/dolaşmak*, *seyahat etmek/tatil yapmak*, *doğa ile buluşmak*) kadınlarla erkeklerin arasındaki farkın fazla olduğu görülmektedir (bknz. Tablo 4). Her iki cinsiyetin de *seyahat etmek/tatil yapmak* konusunda isteklerinin yakın olduğu görülmektedir (sırasıyla,  $n = 43$ ,  $n = 38$ ). Benzer şekilde, hem kadınlar hem erkekler *fiziksel olarak çalışma hayatına dönme* konusunda da birbirine yakın oranda isteklerini dile getirmişlerdir. Dikkat çeken noktalardan birisi, kadınların erkeklerden daha fazla *sarılmak* (sırasıyla,  $n = 21$ ,  $n = 6$ ) ve *spor yapmak* (sırasıyla,  $n = 9$ ,  $n = 6$ ) istemesidir. Kişisel bakım erkekler tarafından hiç ifade edilmemiştir.

Tablo 4.

“Evdekal” uygulaması bittikten sonra yapılmak istenenlerin cinsiyete göre dağılımı

Yapılmak İstlenen Etkinlikler	Kadın	Erkek	Toplam
Arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak	140	47	187
Dışarda gezmek/dolaşmak	78	30	108
Seyahat etmek/Tatil yapmak	43	38	81
Doğa ile buluşmak	56	22	78
Dışarda yemek yemek	30	17	47
Hobiler	17	13	30
Sarılmak	21	6	27
Fiziksel olarak çalışma hayatına dönmek	11	12	23
Eğitim	11	5	16
Spor	9	6	15
Diğer	11	4	15
Kişisel Bakım	7	0	7
Nişanlanmak/evlenmek	3	2	5
Düşünülmemiş	15	9	24
Toplam	452	211	663

## TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve bireylerin yaşamlarını derinden etkileyen COVID-19 pandemisinin ülkemizde yol açtığı stresi yordayan demografik değişkenleri ve olumlu-olumsuz duyguları belirlemeyi amaçlayan bu araştırma, yaş, cinsiyet, bir işte çalışmama, koronavirüse yakalanma ve hem olumlu hem de olumsuz duyguların stresin anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Algılanan stresin yaş azaldıkça arttığı, kadınlarda stresin daha yüksek olduğu, herhangi bir işte çalışmayanların daha stresli olduğu ve koronavirüse yakalanan bireylerin yakalanmayan ya da yakalanıp yakalanmadığından şüphe duyanlara göre stres düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Modelin ikinci aşamasında eklenen olumlu ve olumsuz duygular algılanan stresi anlamlı biçimde yordamıştır. Olumlu duygulara oranla olumsuz duyguların algılanan stresin daha güçlü yordayıcısı olduğu ve olumsuz duygular hissedenlerin daha fazla stres yaşadığı bulunmuştur. Önerilen model algılanan stresi açıklayan toplam varyansın %44’ünü açıklamıştır. Bireylerin “evdekal” uygulaması bittiğinde ilk olarak ne yapmak istedikleri sorusuna yaş grupları ve cinsiyet açısından değişiklik göstermeyecek şekilde, en fazla arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak, dışarda gezmek/dolaşmak, seyahat etmek/tatil yapmak ve doğa ile buluşmak şeklinde cevap verdikleri görülmüştür.

Gloster vd. (2020) COVID-19 sürecinde Türkiye’de algılanan stresin oldukça yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. COVID-19 pandemisinde hissedilen bu yüksek stresin yordayıcıları olarak, bu araştırmada elde edilen bulgular yaş, cinsiyet gibi temel özelliklerin yanı sıra çalışma durumu ve COVID-19 sürecine özgü olan koronavirüse yakalanıp yakalanmama durumunun stresle ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle COVID-19 sürecinde yapılan araştırmalara bakıldığında, yaşın stresi yordayan önemli değişkenlerden biri olduğu görülmektedir. Örneğin, Klaiber vd. (2021) pandeminin ilk zamanlarında (Mart ve Nisan 2020) yaptıkları araştırmalarında, bu araştırma bulgularına benzer şekilde, genç yetişkinlerin COVID-19’a ilişkin daha fazla endişeli olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Barber ve Kim (2020) ve Kowal vd. (2020) genç yetişkinlerin yaşlı nüfusa oranla COVID-19’a yönelik daha fazla endişe taşıdığını raporlamıştır. Koronavirüs tehdidinin gençlere oranla yaşlı nüfusta daha tehlikeli ve fiziksel sonuçlarının daha yıkıcı (Centers for Disease Control and Prevention, 2020) olduğu bilgisi göz önünde bulundurulduğunda bu bulgunun çarpıcı olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, gençlerin sağlık tehdidinin yanı sıra yaşamlarındaki koronavirüsün fiziksel etkileriyle ilgili olmayabilecek diğer olayları (sosyal hayat, eğitimin sekteye uğraması, iş kaybı gibi) önemseyerek endişe duyduğu sonucuna varılabilir. Ayrıca aynı araştırmadaki gençlerin COVID-19 stresi dışındaki stres unsurlarına daha fazla maruz kaldığı bulgusu da bu sonucu desteklemektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, cinsiyetin stresi yordayan bir değişken olduğunu ve kadınların algıladıkları stres düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bodecka vd. (2021) ve Kowal vd. (2020) de, COVID-19 sürecinde kadınların daha fazla stres yaşadığını bulmuştur. Ayrıca, yarı zamanlı çalışma, emeklilik ve doğum izni stresi anlamlı ölçüde yordamazken herhangi bir

işte çalışmayanların tam zamanlı çalışanlara göre daha fazla stresli olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Islam vd. (2020) cinsiyetin ve çalışma durumunun COVID-19 pandemisinde stresi yordama düzeyini araştırmış ve bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde anlamlı bulgular elde etmiştir. Araştırmaya göre, bireylerin cinsiyeti ve işlerini kaybetme korkusu ya da bir işte çalışmaması stres düzeylerini etkilemektedir. Yine aynı araştırmada koronavirüse yakalanmanın stresin önemli belirleyicilerinden biri olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışmanın bulguları da bu bilgiyi destekler niteliktedir. Koronavirüse yakalanan bireyler, virüse yakalanmayan ya da yakalanıp yakalanmadığından şüphe duyan bireylere göre daha fazla stres yaşamaktadır.

Alan yazında algılanan stresin yordayıcıları arasında olumlu ve olumsuz duyguların araştırıldığı görülmektedir (örn. Fredrickson ve Joiner, 2002; Garland vd., 2011). Scott vd. (2013) günlük stres oluşturan durumlarda yaşlı bireylerde düşük düzeyde de olsa olumsuz duyguların artarken olumlu duyguların azaldığını bulmuştur. Bu araştırma kapsamında, özellikle COVID-19 pandemisi sürecinde algılanan stresi yordayan değişkenler incelendiğinde, olumlu ve olumsuz duyguların stresi yordamada önemli olduğu görülmüştür. Olumlu duygular stresi negatif yönde, olumsuz duygular ise pozitif yönde yordamıştır. Diğer bir deyişle, bireylerin olumlu duygusu arttıkça algıladıkları stres düzeyinin azaldığı, ancak olumsuz duygusu arttıkça algıladıkları stres düzeyinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca olumlu duyguya karşılaştırıldığında, olumsuz duyguların stresin daha güçlü yordayıcıları olduğu görülmüştür. Özellikle COVID-19 sürecinde yaşanan stres araştırıldığında, bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde, Nelson ve Bergeman (2021) algılanan stres düzeyi ve kaygısı ortalamasının üstünde olan gençlerin daha fazla olumsuz duygu hissettiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Klaiber vd. (2021) COVID-19 sürecinde stresi yordayan değişkenler açısından olumlu duyguların daha az, olumsuz duyguların ise daha fazla olduğunu raporlamıştır.

Elde edilen bulgular, sağlık sektöründe çalışmanın, ekonomik durumun ve yaşama biçiminin algılanan stresin anlamlı birer yordayıcısı olmadığını göstermiştir. Limcaoco vd. (2020) COVID-19 sürecinde kadınların, gençlerin ve öğrencilerin stres düzeyinin diğerlerinden daha fazla olduğunu belirtse de bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde, sağlık çalışanları ile genel nüfus arasında anlamlı bir fark olmadığını ve stresin yordanmasında sağlık sektöründe çalışıp çalışmamanın rolü olmadığını raporlamıştır. Sağlık sektöründe çalışma stresle ilişkili olsa da stresi yordayan bir değişken olarak bulunmamıştır. Bu bulgu, COVID-19 pandemisinin herkes için stres oluşturabildiği, çalışılan sektörden bağımsız olarak tüm insanları etkileyen bir stres kaynağı olabildiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu araştırmada, yalnız yaşama ve aile ile yaşamının stresle ilişkisi olsa da stresi yordayan değişkenler olmadığı bulunmuştur. Kowal vd. (2020) yalnız yaşayanların evli olanlardan daha fazla stresli olduğunu raporlarsa da aynı araştırmada bireylerin kaç kişiyle yaşadığının algılanan stresle ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde, bu araştırmada da bireylerin yaşama biçiminin (aileyle, ebeveynle, arkadaşla, yalnız) COVID-19 sürecinde hissedilen stresle ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ülkemizde stresi yordayan değişkenler açısından bakıldığında sağlık sektöründe çalışmanın ve yaşama biçiminin stresi yordayan değişkenler olmadığı görülmüştür.

Araştırmada açık uçlu soruya verilen yanıtlar incelendiğinde, *arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak, dışarda gezmek/dolaşmak, seyahat etmek/tatil yapmak ve doğa ile buluşmanın* tüm yaş gruplarında ve her iki cinsiyette en sık tekrarlanan yanıtlar olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular yaş gruplarının gelişimsel süreç ve görevleri açısından incelendiğinde oldukça çarpıcıdır. 18-39 yaş grubunun sosyalleşme, arkadaşlarıyla buluşma için kullandıkları *dışarda yemek yeme* etkinliğini sıklıkla arzularken, 30-49 yaş grubunda bu bulgu nadiren tekrarlanmıştır. Benzer şekilde *sarılmak* da genç yetişkinlerin 30 yaş ve sonrasına kıyasla daha fazla özledikleri eylemler arasındadır. Araştırmanın ilginç bulgularından birisi, 65 yaş üstü bireyler için sokağa çıkma yasağı uzun süredir uygulanıyor olsa da 18-29 yaş grubunun *doğa ile buluşmayı* 30 yaş üzeri gruptaki bireylerden daha çok istediği görülmektedir. Bu bulgu araştırmanın yapıldığı zaman dilimiyle açıklanabilir çünkü araştırmada veriler sokağa çıkma yasağı/kısıtlaması/ev karantinasının yoğun şekilde uygulandığı Mart-Mayıs aylarında toplanmıştır. Bu evrede genç yetişkinler, arkadaşlarıyla buluşmayı özlediği gibi doğada arkadaşlarıyla buluşmayı da özleyebilirler. Benzer şekilde yaş gruplarının gelişimsel görevleri açısından incelendiğinde yine 30-49 yaş grubunun *fiziksel olarak çalışma hayatına dönmeyi* dilettiği, öte yandan genç yetişkin ve 50 yaş üstü bireylerle karşılaştırıldığında *hobilere* daha az sayıda yer verdikleri görülmüştür. Bulgular genç yetişkinlerin *eğitim* yaşantılarına dönebilmeyi dileğini, *spor* ve *kişisel bakımda* da 30-49 ve 50 yaş üstü bireylere göre öne çıktıkları söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde bu konuda benzer bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısı ile bulgular dikkatli bir şekilde yorumlanmalıdır.

Katılımcıların yapmak istedikleri ilk etkinlikler cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, bulguların araştırmaya katılan cinsiyet oranındaki farka da bağlı olarak çok da ayrışmadığı söylenebilir. En çok yapılmak istenen etkinliklerin *arkadaşlarıyla/sevdikleriyle buluşmak, dışarda gezmek/dolaşmak, seyahat etmek/tatil yapmak, doğa ile buluşmak* olduğu düşünüldüğünde, kadınların sayısının erkeklerden fazla olduğu görülmektedir. Ancak *seyahat etmek/tatil yapmak ve fiziksel olarak çalışma hayatına dönmek* konusunda isteklerin benzer oranda tekrarlandığı görülmüştür. Kadınlar *sarılmayı* ve *spor* yapmayı erkeklerden fazla isterken, *kişisel bakım* erkek katılımcılar tarafından hiç belirtilmemiştir.

Araştırmada açık uçlu sorulara verilen yanıtlar bütün olarak incelendiğinde, gençlerin COVID-19 pandemisindeki “evdekal” uygulamasının ardından en çok yapmak istedikleri etkinliğin arkadaşlarıyla / sevdikleriyle buluşmak olduğunu göstermiştir. Polizzi vd.’nin (2020) belirttiği üzere, her ne kadar COVID-19 süreci bir çeşit travma ve stres unsuru olsa da bireylerin travma sonrası büyümenin bir parçası olarak sevdikleri ile ilişkilerini güçlendirme olasılıkları yüksektir. Polizzi vd.’nin (2020) bulgularına paralel şekilde, katılımcıların algıladıkları stresin yüksek olduğu sokağa çıkma yasaklarının uygulandığı bir evrede dahi ilk yapmak istedikleri şeyin sevdikleriyle bir araya gelmek olduğu bilgisi salgın sürecinde uygulanan sosyal mesafenin sarılmayı, dokunmayı ve bir arada olmayı seven Türk kültürü için “evdekal” uygulamasının bitmesiyle sona erebilecek bir eylem olabileceğini düşündürmektedir. Araştırma bulguları, sevdikleriyle buluşmaktan sonra yapılacak ikinci şeyin birlikte gezmek/dolaşmak olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, bu araştırmanın bulguları Polizzi vd.’nin (2020) önerdiğine benzer şekilde, bireylerin pandemi sürecinden ilişkilerini daha güçlendirmiş bir şekilde çıkabilecekleri yönüne yorumlanabilir.

Araştırmanın güçlü yanlarının yanı sıra bir takım sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışma, ilişkisel desende tasarlandığı için değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisinden söz edilemez. Diğer bir deyişle, pandemi sürecinde algılanan strese hangi faktörlerin nasıl sebep olduğunu anlama yönünde bir sonuca varılamaz. Araştırmaya çok farklı şehirden katılım sağlanmış olsa da katılımcıların rastgele örneklem ile seçilmemesi nedeniyle bulguların genellenebilirliği düşüktür. Son olarak, araştırmada algılanan stresi açıklayan varyansın % 44’ü önerilen model ile açıklansa da, açıklanmayan varyans için eğitim düzeyi, uyku düzeni, egzersiz yapma, çocuk sahibi olma gibi farklı demografik değişkenlerin yanı sıra stresi etkileyebilecek sosyal destek, baş etme becerileri gibi değişkenlerin araştırmaya dahil edilmemesi bir sınırlılık olabilir. Bu noktadan hareketle, daha sonra yapılacak araştırmalar için farklı değişkenlerin çalışmaya dahil edilmesi önerilebilir. COVID-19 pandemi sürecinde stres düzeyi yüksek danışanlarla çalışan ruh sağlığı uzmanları bu araştırmanın bulgularından hareketle danışanlarının algıladıkları stres durumlarını yorumlayabilir. Cinsiyet, yaş, bir işte çalışmama, koronavirüse yakalanma ve olumlu-olumsuz duygular stres düzeyi yüksek danışanlarla çalışırken ele alınması önerilen bulgular olarak karşımıza çıkmaktadır. Elde edilen bulgular, aynı zamanda pandemi sonrası sunulacak psikolojik yardım hizmetlerine yön verebilir. Örneğin yaş azaldıkça stresin artması ve çalışmayan bireylerin çalışanlara oranla daha fazla stres yaşamaması, genç bir popülasyon olan ve henüz bir işte çalışmayan üniversite öğrencileri açısından bakıldığında, üniversitelerde pandemi sonrasında sunulacak psikolojik yardım hizmetlerinin güçlendirilmesine yön verebilir. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri, gençlerde stres düzeyinin yüksek olmasına karşın bireyle ve grupla psikolojik danışma, seminer, çalıştay gibi faaliyetlerini artırarak baş etme mekanizmalarını güçlendirme gibi desteklerle sürece hazırlıklı olabilir. Ayrıca orta yaş grubu için aktif çalışma hayatının sektöre uğraması kariyer psikolojik danışmanlığı konusunda kurumların destek hizmeti sunmasını gündeme getirebilir.

## KAYNAKÇA

- Banks, J. & Xu, X. (2020). The mental health effects of the first two months of lockdown and social distancing during the COVID-19 pandemic in the UK. *IFS Working Papers*, No. W20/16, Institute for Fiscal Studies (IFS), London. <http://dx.doi.org/10.1920/wp.ifs.2020.1620>
- Barber, S. J., & Kim, H. (2020). 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), e17–e23. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa068>
- Bodecka, M., Nowakowska, I., Zajenowska, A., Rajchert, J., Kaźmierczak, I., & Jelonkiewicz, I. (2021). Gender as a moderator between Present-Hedonistic time perspective and depressive

- symptoms or stress during COVID-19 lock-down. *Personality and Individual Differences*, 168, 110395. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110395>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *COVID-NET: A weekly summary of U.S. COVID-19 hospitalization data*. [https://gis.cdc.gov/grasp/COVIDNet/COVID19\\_3.html](https://gis.cdc.gov/grasp/COVIDNet/COVID19_3.html)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Conway, A. M., Tugade, M. M., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2013). *The broaden-and-build theory of positive emotions: Form, function and mechanisms*. The Oxford Handbook of Happiness, Oxford University Press.
- Diamond, L. M., & 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. <https://doi.org/10.1023/A:1024521920068>
- Du, J., Dong, L., Wang, T., Yuan, C., Fu, R., Zhang, L., Liu, B., Zhang, M., Yin, Y., Qin, J., Bouey, J., Zhao, M., & Li, X. (2020). Psychological symptoms among frontline healthcare workers during COVID-19 outbreak in Wuhan. *General Hospital Psychiatry*, 67, 144-145. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.03.011>
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York, NY: W. W. Norton.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health & Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill International Edition.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2, 59-67. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Ghebreyesus, T. A. (2020). Addressing mental health needs: An integral part of COVID-19 response. *World Psychiatry*, 19(2), 129-130. <https://doi.org/10.1002/wps.20768>
- Gloster, A. T., Lamnisos, D., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., Papacostas, S., Aydın, G., Yu Chong, Y., Tong Chien, W., Yu Cheng, H., Ruiz, F., Garcia-Martin, M.B., Obando-Posada, D.P., Segura-Vargas, M.A., Vasiliou, V.S., McHugh, L., Höfer, S., Baban, A., ... & Karekla, M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health: An international study. *PLOS ONE*, 15(12), e0244809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244809>
- Islam, S. D. U., Bodrud-Doza, M., Khan, R. M., Haque, M. A., & Mamun, M. A. (2020). Exploring COVID-19 stress and its factors in Bangladesh: A perception-based study. *Heliyon*, 6(7), e04399. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04399>
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., ..., & Liu, Z. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028>
- Klaiber, P., Wen, J. H., DeLongis, A., & Sin, N. L. (2021). The ups and downs of daily life during COVID-19: Age differences in affect, stress, and positive events. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), 30-37. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa096>
- Kowal, M., Coll-Martin, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., ..., & Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the covid-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946-966. <https://doi.org/10.1111/aphw.12234>



- Li, G., Miao, J., Wang, H., Xu, S., Sun, W., Fan, Y., ..., & Wang, W. (2020). Psychological impact on women health workers involved in COVID-19 outbreak in Wuhan: A cross-sectional study. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 91(8), 895-897. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2020-323134>
- Limcaoco, R. S. G., Mateos, E. M., Fernandez, J. M., & Roncero, C. (March, 2020). Anxiety, worry and perceived stress in the world due to the COVID-19 pandemic. Preliminary results. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.03.20043992>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- Mo, Y., Deng, L., Zhang, L., Lang, Q., Liao, C., Wang, N., ..., & Huang, H. (2020). Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic. *Journal of Nursing Management*, 28(5), 1002-1009. <https://doi.org/10.1111/jonm.13014>
- Polizzi, C., Lynn, S.J., & Perry, A., (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery, *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Wang, S., Xie, L., Xu, Y., Yu, S., Yao, B., & Xiang, D. (2020). Sleep disturbances among medical workers during the outbreak of COVID-2019. *Occupational Medicine*, 70(5), 364-369. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa074>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.234>
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e923549-1. <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>