



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİMDE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ANABİLİM DALI

EĞİTİMDE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**COVID-19 PANDEMİSİNDEN ETKİLENEN BİREYLERİN
NEGATİF DUYGULANIM İLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ:
BİR META-REGRESYON ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hasan AYDIN

Danışman: Prof. Dr. Gülşah BAŞOL

TOKAT- 2025

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Prof. Dr. Gülşah BAŞOL danışmanlığında hazırlamış olduğum “COVID-19 Pandemisinden Etkilenen Bireylerin Negatif Duygulanım ile Başa Çıkma Stratejileri: Bir Meta Regresyon Çalışması” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

Hasan AYDIN

JÜRİ KABUL VE ONAY

Hasan AYDIN tarafından hazırlanan “**COVID-19 Pandemisinden Etkilenen Bireylerin Negatif Duygulanım ile Başa Çıkma Stratejileri: Bir Meta Regresyon Çalışması**” adlı tez çalışmasının savunma sınavı 24.12.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından Oy Birliği ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)**İmzası**

Üye (Danışman): Prof. Dr. Gülşah BAŞOL

.....

Üye (Başkan): Prof. Dr. Selahattin GELBAL

.....

Üye: Doç. Dr. Seda DEMİR AYÇİÇEK

.....

ONAY

...../...../.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşarak yol gösterici tutumu, sabrı ve anlayışıyla beni her zaman motive eden değerli danışmanım Prof. Dr. Gülşah BAŞOL'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Çalışmamın şekillenmesinde sağladığı akademik destek ve olumlu eleştiriler bu tezin ortaya çıkmasında büyük öneme sahiptir.

Tez savunmamda juri olmayı kabul eden, etkili öneri ve görüşleriyle tezimin akademik olarak daha güçlü olmasına destek veren değerli hocalarım Prof. Dr. Selahattin GELBAL'a, Doç. Dr. Seda DEMİR AYÇİÇEK'e ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Fatih DOĞUYURT'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecim boyunca her türlü fedakârlığı gösteren, sabrı ve sevgisiyle bana güç katan sevgili eşime, minicik gülüşüyle yorgunluğumu unutturan güzel kızıma, koşulsuz sevgileriyle her zaman yanımda olan anneme, babama ve tüm aileme yürekten teşekkür ederim. Ayrıca bu süreçte manevi desteğini hissettiren tüm dostlarıma da minnettarlığımı belirtmek isterim.

Bu tez çalışması, COVID-19 pandemisinden etkilenen bireylerin negatif duygulanım (stres, kaygı, depresyon, anksiyete vb.) ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi meta regresyon yöntemiyle analiz etmek amacıyla hazırlanmıştır. Pandemi süreci, bireylerin ruhsal dayanıklılığını ve başa çıkma biçimlerini yeniden düşünmemize neden olan önemli bir dönem olmuştur. Bu çalışma, alan yazındaki bulguları bütüncül biçimde değerlendirme ve bilimsel alana katkı sunma mücadelesinin bir ürünüdür. Bu çalışmanın, alan yazına katkı sağlaması ve benzer konularda çalışacak araştırmacılara yol gösterici olması dileğiyle...

Hasan AYDIN

Tokat, 2025

İTHAF

Hayatıma anlam ve umut katan sevgili eşim Sümeyye'ye,
7 aylık minicik gülüşüyle dünyamı aydınlatan kızım Kumsal Lina'ya,

ÖZET

COVID-19 PANDEMİSİNDEN ETKİLENEN BİREYLERİN NEGATİF DUYGULANIM İLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ: BİR META-REGRESYON ÇALIŞMASI

Aydın, Hasan

Yüksek Lisans, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gülşah BAŞOL

Aralık, 2025, xv + 138 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı, COVID-19 pandemisinden etkilenen bireylerin negatif duygulanım (stres, korku, anksiyete, depresyon vb. olumsuz duygular) düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi meta analiz ve meta regresyon yöntemleri aracılığıyla kapsamlı ve sistematik biçimde ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda hazırlanan kodlama formu aracılığıyla analize dâhil edilmeye uygun çalışmalar taranmış ve çalışmaya 34 adet araştırma dâhil edilmiştir. COVID-19 pandemisinin sonucu olarak insanlardaki psikolojik krizi araştıran çalışmaların sayısının oldukça fazla olduğu bilinmektedir. Ancak bu araştırmalar, birden çok değişkenin varlığı sonucunda birbirlerinden oldukça farklı sonuçlar içermektedir. Bu farklılıklar sonucunda genel bir yorum yapmak ve başa çıkma stratejilerinin hangisinin daha etkin olduğunu ifade etmek mümkün olmamaktadır. Meta analiz ve meta regresyon yöntemiyle tüm araştırmaları sentezleyerek daha doğru ve genel bilgilerin elde edilmesi, bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Araştırmaya dâhil edilen çalışmalar arasında yüksek heterojenlik bulunduğundan, uygulanan analizde Rastgele Etkiler Modeli kullanılmıştır. Çalışma örnekleminde yayın yanlılığının test edilmesi amacıyla huni grafiği, Egger’ın doğrusal regresyon testi, Begg testi ve Fail-Safe N testleri uygulanarak detaylı bir analiz yapılması amaçlanmıştır. Verilerin analizinde JASP programı kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmanın negatif duygulanımla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve negatif duygulanımın belirli ölçüde azalmasına katkı sağladığı, kişilerin gündelik hayatlarındaki sorunlara aktif çözümlerle yaklaştığı görülmektedir. Bireysel farklılıklara dayalı olarak duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin etki düzeyi değişkenlik gösterebilmektedir. Sosyal destek arayışı ve duygusal ifadelerin yeniden planlanması gibi yöntemler bazı durumlarda koruyucu etkisini gösterebilmekte iken duygulara aşırı yüklenilmesi ve pasif duygusal tepkiler

gibi yöntemler de negatif duygulanımı artırabileceği tehlikesinin olduğu görülmektedir. Kaçınan başa çıkma ile negatif duygulanım arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kaçınan davranışlar sonucunda negatif duygulanım düzeyinde önemli derecede bir artış olduğu ifade edilmektedir. Analiz sonuçları, katılımcı türü, araştırma türü, etki yönü, veri toplama yılı ve yayın türü gibi değişkenlerin başa çıkma stratejileri ile negatif duygulanım arasındaki ilişkiye ait etki büyüklükleriyle istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada yapılan meta analiz ve meta regresyon, dünya genelinde ve Türkiye’de COVID-19 pandemisi, negatif duygulanım ve başa çıkma stratejilerini konu alan araştırmaların genel değerlendirmesinin yapılmasını ve hangi stratejilerin daha etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Meta Analiz, Meta Regresyon, Pandemi, Başa Çıkma Stratejileri, Negatif Duygulanım

ABSTRACT**COPING STRATEGIES FOR NEGATIVE EMOTION AMONG INDIVIDUALS
AFFECTED BY THE COVID-19 PANDEMIC: A META-REGRESSION STUDY**

Aydın, Hasan

Master's Degree, Department of Measurement and Evaluation in Education

Thesis Advisor: Prof. Dr. Gülşah BAŞOL

December, 2025, xv + 138 pages

The main purpose of this study is to comprehensively and systematically reveal the relationship between levels of negative affect (stress, fear, anxiety, depression, and other negative emotions) and coping strategies among individuals affected by the COVID-19 pandemic by using meta-analysis and meta-regression methods. Through the coding form prepared for this purpose, studies suitable for inclusion in the analysis were screened, and 34 studies were included. It is known that there is a large number of studies investigating the psychological crisis experienced by individuals as a result of the COVID-19 pandemic. However, these studies contain quite different results due to the presence of multiple variables. Because of these differences, it is not possible to make a general interpretation or determine which coping strategies are more effective. Synthesizing all studies through meta-analysis and meta-regression to obtain more accurate and generalizable information demonstrates the significance of this research. Since high heterogeneity was found among the included studies, the Random Effects Model was used in the analyses. To test for publication bias in the study sample, a detailed analysis was aimed at applying funnel plot, Egger's linear regression test, Begg test, and Fail-Safe N test. The JASP software program was used for data analysis. According to the analysis results, the use of problem-focused coping strategies is significantly associated with negative affect and reduces negative affect to a certain extent, indicating that individuals approach daily problems with active solutions. The effectiveness of emotion-focused coping strategies may vary based on individual differences. Methods such as seeking social support and reappraising emotional expressions may have protective effects in some cases, whereas strategies such as excessive emotional involvement and passive emotional responses may increase negative affect. A positive relationship was found between avoidant coping and negative affect, meaning that avoidant behaviors are associated with a significant increase in negative affect levels. The analysis results showed that variables such as

participant type, research type, direction of effect, year of data collection, and publication type were statistically significantly associated with the effect sizes of the relationship between coping strategies and negative affect. The meta-analysis and meta-regression conducted in this study provide an overall evaluation of research worldwide and in Türkiye on the COVID-19 pandemic, negative affect, and coping strategies, and identify which strategies are more effective.

Keywords: Meta-Analysis, Meta-Regression, Pandemic, Coping Strategies, Negative Affect



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY.....	ii
ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR.....	iii
İTHAF.....	iv
ÖZET (TÜRKÇE)	v
ABSTRACT(İNGİLİZCE).....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırma Soruları ve Hipotezler.....	4
Araştırmanın Amacı.....	6
Araştırmanın Önemi.....	6
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	10
COVID-19 Pandemisinin Bireysel ve Toplumsal Düzeyde Yarattığı Belirsizlik.....	10
COVID-19 Pandemi Sürecinde Yaşanan İzolasyon, Karantina ve	
Ekonomik Kayıplar.....	13
COVID-19 Pandemisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Genel Etkileri.....	16
Pandeminin Farklı Demografik Gruplar Üzerindeki Etkisi.....	19
Sağlık Çalışanları Üzerindeki Etkiler.....	19
Öğrenciler Üzerindeki Etkiler.....	20
Yaşlılar Üzerindeki Etkiler.....	22
Kadınlar Üzerindeki Etkiler.....	22
Gençler Üzerindeki Etkiler.....	23

Negatif Duygulanımın Tanımı ve Kuramsal Temelleri.....	24
Negatif Duygulanım Kavramı.....	24
Kuramsal Temeller.....	25
Negatif Duygulanımın Oluşturan Duygular.....	26
Kaygı.....	26
Korku.....	27
Öfke.....	27
Üzüntü.....	28
Suçluluk ve Utanç.....	28
Tiksinti.....	29
COVID-19 Sürecinde Negatif Duygulanımın Artışı ve Yaygınlığı.....	29
Negatif Duygulanımın Değerlendirmede Kullanılan Ölçekler.....	31
Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS).....	31
Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21).....	32
Beck Depresyon Envanteri (BDI).....	32
MMPI.....	33
Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI).....	33
Diğer Ölçme Araçları.....	34
Başa Çıkma Kavramı ve Kuramsal Temelleri.....	34
Başa Çıkma Kavramı.....	34
Lazarus ve Folkamn'ın Stresle Başa Çıkma Modeli.....	35
Başa Çıkma İle İlgili Diğer Kuramsal Yaklaşımlar.....	36
Selye'nin Genel Uyum Sendromu.....	36
Koruyucu Kaynakların Korunumu Kuramı.....	37
Psikolojik Sağlamlık ve Anlam Odaklı Başa Çıkma.....	37
Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Başa Çıkma.....	38
Problem Odaklı Başa Çıkma.....	38
Duygu Odaklı Başa Çıkma.....	39
İki Yaklaşımın Karşılaştırılması.....	40
Uyumsal ve Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri.....	40
COVID-19 Sürecinde Yaygın Olarak Kullanılan Başa Çıkma Yolları.....	43
Dijital Destek.....	43
Sosyal Destek.....	44
Meditasyon ve Farkındalık Uygulamaları.....	44

Kaçınma Davranışları.....	45
Alkol ve Tütün Kullanımı.....	45
Spor ve Egzersiz.....	45
Demografik Değişkenlerin COVID-19 Döneminde Negatif Duygulanım ve Başa Çıkma Üzerindeki Rolü.....	46
Cinsiyet.....	46
Yaş.....	47
Sosyo-Ekonomik Düzey.....	47
Kültürel Farklılıklar.....	47
Dijitalleşmenin Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi.....	48
Online Terapi ve Telemental Sağlık.....	48
E-mental Health Uygulamaları.....	48
Sosyal Medya Kullanımı.....	49
Pandemi Döneminde Ampirik (Saha) Çalışmalarının Bulguları.....	49
Uluslararası Çalışmalar.....	50
Türkiye’deki Çalışmalar.....	51
Negatif Duygulanımın Yaygınlığı ve Kaynakları Alanında	
Yapılan Çalışmalar.....	53
Meta Regresyon – Meta Analiz ve Önceki Çalışmalara Genel Bakış.....	54
Meta Regresyon Yönteminin Bu Araştırmada Kullanılma Sebebi	57
Araştırma Boşlukları ve Alan Yazından Çıkan İhtiyaçlar	58
BÖLÜM III.....	61
YÖNTEM.....	61
Araştırma Modeli.....	61
Alan Yazın Tarama Stratejisi.....	61
Veri Tabanları.....	61
Alan Yazın Taraması.....	61
Tarama Süreci.....	62
Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri.....	63
Kodlama Süreci.....	64
Etki Büyüklüğü Dönüşümleri.....	65
İstatistiksel Analiz Süreci.....	66
Verilerin Analizi.....	66
Heterojenlik Analizi.....	66

Meta Regresyon.....	67
Yayın Yanlılığı İncelemesi.....	67
Geçerlik ve Güvenirlik.....	67
Başa Çıkma Stratejilerinin Kategorize Edilmesi, Analize Hazırlık Aşamaları.....	68
Sınıflandırmaların Ortak Çatı Altında Birleştirilmesi.....	68
Veri Seti Oluşturma Yaklaşımı.....	69
Analiz İçin Korelasyon Değerlerinin Fisher Z'ye Dönüşümü.....	70
Aynı Çalışmadan Elde Edilen Etki Büyüklüklerin Değerlendirilmesi.....	70
Meta Analiz ve Meta Regresyon.....	71
Tanımlar ve Temel Farklar.....	71
Yöntemsel Yaklaşımlar.....	71
Heterojenlik ve Çeşitlilik.....	71
Uygulama Alanları ve Kullanım.....	72
BÖLÜM IV.....	73
BULGULAR.....	73
Dâhil Edilen Çalışmaların Bilgisi.....	73
Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Bulgular.....	77
Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Bulgular.....	83
Kaçınan Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Bulgular.....	89
BÖLÜM V.....	98
TARTIŞMA.....	98
BÖLÜM VI.....	101
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	101
SONUÇLAR.....	101
ÖNERİLER.....	102
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	103
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	104
Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler.....	105
Türkiye Bağlamına Yönelik Öneriler.....	106
KAYNAKÇA.....	107
EKLER.....	138
Ek 1. Özgeçmiş.....	138

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Negatif Duygularla Başa Çıkma Yolları ile İlgili Araştırmaların Özeti.....	53
Tablo 2. Kodlama Tablosu.....	64
Tablo 3. Türkçe Alt Boyutların Ana Kategorilere Dönüşümü.....	69
Tablo 4. Dâhil Edilen Çalışmalar Bilgisi	73
Tablo 5. Problem Odaklı Başa Çıkma - Çalışmalara Ait Betimsel Tablolar.....	77
Tablo 6. Problem Odaklı Başa Çıkma - Toplam Etki Büyüklüğü Sonuçları.....	78
Tablo 7. Problem Odaklı Başa Çıkma - Analizde Heterojenlik Göstergeleri.....	79
Tablo 8. Problem Odaklı Başa Çıkma - Etki Yönü Moderatör Analizi Sonuçları (Meta- Regresyon)	82
Tablo 9. Duygu Odaklı Başa Çıkma - Çalışmalara Ait Betimsel Tablolar	83
Tablo 10. Duygu Odaklı Başa Çıkma - Toplam Etki Büyüklüğü Sonuçları.....	84
Tablo 11. Duygu Odaklı Başa Çıkma - Analizde Heterojenlik Göstergeleri.....	85
Tablo 12. Duygu Odaklı Başa Çıkma - Etki Yönü Moderatör Analizi Sonuçları (Meta Regresyon).....	88
Tablo 13. Kaçınan Başa Çıkma - Çalışmalara Ait Betimsel Tablolar.....	89
Tablo 14. Kaçınan Başa Çıkma - Toplam Etki Büyüklüğü Sonuçları.....	90
Tablo 15. Kaçınan Başa Çıkma - Analizde Heterojenlik Göstergeleri.....	91
Tablo 16. Kaçınan Başa Çıkma - Etki Yönü Moderatör Analizi Sonuçları (Meta Regresyon).....	94

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Çalışmaya Esas Oluşturulan Akış Diyagramı (PRISMA).....	62
Şekil 2. Problem odaklı başa çıkma stratejilerini inceleyen çalışmaların analizinde yayın yanlılığı değerlendirmesi için oluşturulan funnel plot.....	80
Şekil 3. Problem odaklı başa çıkma çalışmalarının analizine ilişkin etki büyüklüklerini ve %95 güven aralıklarını gösteren forest plot.....	81
Şekil 4. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerini inceleyen çalışmaların analizinde yayın yanlılığı değerlendirmesi için oluşturulan funnel plot.....	86
Şekil 5. Duygu odaklı başa çıkma çalışmalarının analizine ilişkin etki büyüklüklerini ve %95 güven aralıklarını gösteren forest plot.....	87
Şekil 6. Kaçınan odaklı başa çıkma stratejilerini inceleyen çalışmaların analizinde yayın yanlılığı değerlendirmesi için oluşturulan funnel plot.....	92
Şekil 7. Kaçınan odaklı başa çıkma çalışmalarının analizine ilişkin etki büyüklüklerini ve %95 güven aralıklarını gösteren forest plot.....	93

KISALTMALAR

WHO: World Health Organization

COVID-19: Koronavirüs Hastalığı 2019

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

SARS-CoV-2: Şiddetli Akut Solunum Yolu Sendromu Koronavirüsü 2

APA: Amerikan Pyschiatric Association

IMF: Uluslararası Para Fonu

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TDK: Türk Dil Kurumu

PANAS: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

DASS-21: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

BDI: Beck Depresyon Envanteri

MMPI: Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri

STAI: Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği

HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale

POMS: Profile of Mood States

HAM-A ve HAM-D: Hamilton Anksiyete ve Depresyon Ölçeği

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SED: Sosyo Ekonomik Düzey

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırma konusunun ortaya çıkış gerekçeleri ve gelişim süreci açıklanmakta; çalışmanın hedeflerini ortaya koyan amaç ifadesi, öngörülen katkıları belirten önem bölümü, araştırmanın kapsamını sınırlayan unsurlar ile ilgili kavram tanımları ve kullanılan kısaltmalar sunulmaktadır.

Problem Durumu

Geçtiğimiz yıllarda yaşanan ve tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi, 2019 yılının sonlarında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıktıktan sonra kısa sürede bir sağlık sorununa dönüşmüş ve insanların sosyal, ekonomik, psikolojik yaşamları üzerinde derin olumsuz etkiler bırakmıştır (World Health Organization [WHO], 2020). Pandeminin başlangıcından itibaren insanlardaki stres seviyeleri üst düzeylere çıkmıştır. Bunun altında yatan nedenler arasında daha uzun karantina süresi, enfeksiyon korkusu, can sıkıntısı, yanlış ve yetersiz bilgi, bilgi karmaşası, maddi kayıplar ve virüslü damgası yemekten korkması yer almaktadır. Virüsün yayılmasını önlemek amacıyla devletler uzun karantina ve sosyal izolasyona başvurmuş; bu da insanların rutin günlük hayatlarını bozmuş, dolayısıyla olumsuz duygulanımın artmasına neden olmuştur (Brooks ve diğerleri, 2020). Pandemi döneminde toplumda önemli ruh sağlığı yükü meydana gelmiştir. Gençler, sağlık çalışanları ve salgını çok fazla düşünenler psikolojik olarak stres, kaygı ve anksiyete gibi negatif ve olumsuz duygu durumlarını derinden yaşamışlardır (Huang ve Zhao, 2020; Xiong ve diğerleri, 2020).

İnsanlar sosyal yaşamlarında var olan olumsuzluklarla mücadelede farklı yöntemler uygulamışlardır. Stres unsuru bazı durumların getirdiği psikolojik baskıyla baş etme becerisi olarak bilişsel, duygusal veya davranışsal tepkiler ortaya koymaktadır. Bu baş etme becerileri kişiyi psikolojik yük karşısında rahatlatmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Söz konusu baş etme becerileri alan yazında problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınan başa çıkma olmak üzere üç ana kategori altında incelenmektedir. Problem odaklı başa çıkma stratejilerinde birey, olumsuzluk karşısında sorunun kaynağını analiz etmekte ve bu sorunu çözmeye yönelik adımlar atmaktadır. Duygu

odaklı başa çıkmada ise birey, olumsuz durumların sonucunda oluşan işlevsiz duyguları tolere etmeyi hedeflemektedir. Kaçınan temelli başa çıkma ise olumsuz durumlardan kaçmayı ve uzaklaşmayı, bu durumu hiç yokmuş gibi kabul etmeyi içermektedir.

COVID-19 enfeksiyonunun dünya genelinde hızlıca yayılması, küresel sağlık ve ruh sağlığı üzerinde ciddi etkiler yaratmıştır. Virüsün yayılmasını önlemek için tüm kaynaklar kullanılmasına rağmen, ilgili ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkmak için ek küresel stratejilere ihtiyaç duyulmuştur (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia ve Ventriglio, 2020). Pandemi koşullarını en yoğun yaşayan sağlık çalışanlarında, pandemik kaygıyla mücadeledeki en etkili yöntemler sosyal destek arama, örgütsel destek ve psikolojik dayanıklılığı artıran yönetim anlayışı gibi faaliyetlerin olduğu görülmektedir (Labrague ve De los Santos, 2020).

COVID-19 pandemisinin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde zararları oldukça fazladır. Duygusal ve sosyal işlevsellik anlamında büyük bozulmalara neden olmuştur. Bireylerdeki olumsuz duyguların artmasıyla beraber toplumsal güven zedelenmiş ve kişiler psikolojik sorunlarla baş başa kalmıştır. Bu sorunlar neticesinde bireylerin akademik ve mesleki yaşamlarındaki gelişim de sekteye uğramıştır (Pfefferbaum ve North, 2020). Pandemi dönemindeki yaşanan psikolojik sorunlar bireylerin psikolojik dayanıklılığı ile yakından ilişkilidir. Salgının getirdiği ekonomik kayıplar, sosyal destek mekanizmalarının kısıtlanması, evlere kapanma gibi yöntemler insanların psikolojik dayanıklılığını etkilemiştir. Bu noktadaki kullanılan başa çıkma stratejileri daha fazla egzersiz yapma, daha iyi uyuma, daha sık dua etme davranışı sergileme ve sosyal çevresinden daha fazla destek görme olarak değerlendirilebilir. Bu yöntemleri kullanan bireylerin, diğerlerine kıyasla psikolojik olarak daha dayanıklı oldukları görülmüştür (Killgore, Cloonan, Taylor ve Dailey, 2020). Bu doğrultuda pandeminin psikolojik etkilerini derinlemesine anlamak amacıyla başa çıkma stratejilerinin ne denli değerli ve etkili olduğu, hem akademik hem de pratik bakımdan önemli bir araştırma alanını doğurmuştur.

COVID-19 çıkışı ve sonrasında tüm dünyada, bireylerde korku, endişe ve kaygı gibi olumsuz duygular anlamlı düzeyde artmıştır (Ahorsu ve diğerleri, 2020; Wang ve diğerleri, 2020). Olumsuz veya negatif duygulanım tanım olarak, kişilerin hoş olmayan duygusal durumları yaşama eğilimidir. Bu negatif ve olumsuz duyguları çok fazla yaşamak kişilerde psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir. İnsanların psikolojik

dayanıklılığını zayıflatabilmekte ve yaşam kalitelerini oldukça düşürebilmektedir. Pandemi gibi kriz durumlarının varlığı ve beraberinde neleri getireceğinin belirsizliği insanları olumsuz duygulara sevk etmektedir.

COVID-19 pandemisi insanlarda sadece fiziksel sağlık sorunlarına değil, bunun yanında bir dizi psikolojik sorunları da beraberinde getirmiştir. COVID-19 sırasında veya sonrasında bireylerin ruhsal sağlığını korumak amacıyla psikolojik müdahalelerin önemi büyüktür. Bu noktada olumsuz duygularla mücadele etmek ve baş etme becerilerini geliştirmek üzerinde durulması gereken konuların başında gelmektedir (Salari ve diğerleri, 2020). Bunlara paralel olarak pandemi döneminde görev alan sağlık çalışanlarının sorunları, başa çıkma yöntemleri ve destek mekanizmaları araştırma konularının odağı haline gelmiştir (Shechter ve diğerleri, 2020).

COVID-19 pandemisi halk arasında önemli belirsizliğe yol açmıştır. İnsanların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek durumların detaylıca incelenmesi ve en etkili müdahale yöntemlerinin işe koşulması adına araştırmaların merkezine yerleşmiştir. Pandemi döneminin olumsuz duygularıyla başa çıkma stratejisi olarak her birey farklı yöntemlere başvurmuştur. Bazı insanlar yeni hobiler edinme, daha fazla egzersiz ve spor yapma, bazıları ise aşırı telefon ve sosyal medya kullanımı, madde kullanımı gibi yöntemlere yönelmiştir (Rettie ve Daniels, 2021). Başa çıkma stratejilerinin her zaman aktif koruma sağlamadığı ve bazı kişilerde olumsuz yaşam olaylarına ve psikolojik sorunların daha da artmasına neden olduğu âşikardır.

Alan yazın detaylıca incelendiğinde, COVID-19 pandemi döneminin getirdiği psikolojik yükü ve olumsuz duygulanımı, bu duygularla ve pandemiyle başa çıkma stratejilerinin incelendiği araştırma sayılarının oldukça fazla olduğu görülmektedir. Ancak bu çalışmaların çoğu kısa dönemleri kapsamaktadır ve sınırlı örneklemelerle yürütülmüştür. Pandeminin getirdiği dışarı çıkamama ve sosyal izolasyon, veri toplama süreçlerini de değiştirerek araştırmacıları çevrim içi yöntemlere yöneltmiştir. Bu neticede araştırma sonuçlarında bazı tutarsızlık ve hatalar meydana gelmektedir. Bu durum, olumsuz duygularla hangi başa çıkmanın daha fazla etkili olduğunu belirlemeyi ve genellenebilir sonuçlara ulaşmayı oldukça zorlaştırmaktadır.

Meta-analiz ve meta-regresyon gibi analiz yöntemleri, çeşitli araştırmaların sonuçlarını bir araya toplayarak değişkenler arasındaki ilişkiyi detaylıca

inceleyebilmektedir. Bununla birlikte, pandemi ve benzeri krizlerde olumsuz duygularla başa çıkma stratejilerinin etkililiğini inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu araştırma alan yazındaki söz konusu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulguların, kriz dönemlerinde bireylerin psikolojik iyi oluşunu korumaya, yaşam kalitesini artırmaya ve etkili müdahale politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Meta-analiz ve meta-regresyon çalışmalarının önemli bir avantajı, farklı demografik gruplar ve kültürler arasında başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılabilmesidir. Böylece gelecekte uygulanacak müdahalelerin seçimi daha kolay ve daha isabetli hâle gelebilir.

Sonuç olarak, COVID-19 pandemisinin yol açtığı psikolojik zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma yollarının sistematik ve kapsamlı biçimde analiz edilmesi, hem akademik alan yazın hem de toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle çalışma, pandeminin negatif duygulanım üzerindeki etkilerini ve başa çıkma stratejilerinin rolünü meta-analiz ve meta-regresyon yöntemi ile ele alarak alan yazına özgün ve güncel katkılar sağlamayı hedeflemektedir.

Araştırma Soruları ve Hipotezler

Negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkide farklı örneklem grupları, ülkeler, veri toplama yılları ve kullanılan psikolojik ölçüm araçları gibi moderatör değişkenlerin bu ilişki üzerindeki etkilerini test etmek amaçlanmıştır.

Araştırma Soruları

1. COVID-19 pandemisi sürecinde negatif duygulanım (stres, kaygı, depresyon, anksiyete) ile başa çıkma stratejileri arasında genel bir ilişki var mıdır?
2. Katılımcı türüne göre (öğrenci, yetişkin, sağlık çalışanı vb.) negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü farklılaşmakta mıdır?
3. Çalışmaların yürütüldüğü ülke/coğrafi bölgeye göre negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü farklılaşmakta mıdır?

4. Çalışmaların veri toplama yılına göre (pandemi başı, ortası, sonrası) negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü farklılaşmakta mıdır?
5. Kullanılan başa çıkma stratejisi türüne göre (problem odaklı, duygu odaklı, kaçınma vb.) negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü farklılaşmakta mıdır?
6. Çalışma karakteristiklerine göre (araştırma türü, yayımlanma yılı) meta-regresyon modelinde negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklükleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırma Hipotezleri

- H₁-1: COVID-19 pandemisi sürecinde negatif duygulanım (stres, kaygı, depresyon, anksiyete) ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler vardır.
- H₁-2: Katılımcı türüne göre (örneğin sağlık çalışanı, öğrenci, yetişkin) negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.
- H₁-3: Çalışmaların yapıldığı ülke veya coğrafi bölgeye göre, negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.
- H₁-4: Veri toplama yılına göre (pandeminin erken veya geç dönemi) negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.
- H₁-5: Kullanılan başa çıkma stratejisi türüne göre (problem odaklı, duygu odaklı, kaçınma vb.), negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.
- H₁-6: Çalışma karakteristiklerine göre (araştırma türü, yayımlanma yılı) meta-regresyon modelinde negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Amacı

COVID-19 pandemisi, tüm dünyayı etkisi altına alan bir dizi problemi beraberinde getirmiştir. Sağlık sistemlerinin çöküşü, sosyal düzenin bozulması ve ekonomik alanların ciddi biçimde zarar görmesi gibi problemler meydana gelmiştir. Bu gibi ciddi sorunlarla beraber insanların psikolojik sağlamlığı da önemli ölçüde etkilenmiştir. Pandemi ile birlikte insanlar stres, kaygı, korku, depresyon, anksiyete gibi olumsuz duyguları yoğun bir şekilde hissetmiştir. Psikolojik açıdan bu sağlıksız durumlar insanların sosyal işlevselliğini bozmuş ve bazı insanların hayatlarında unutulmayacak derecede travmatik olaylar yaşatmıştır. Pandemi benzeri krizlerde insanların psikolojik zorluklarla nasıl başa çıktığının ve hangi stratejileri kullandığının sistematik olarak incelenmesinin, hem bilimsel dünyaya hem de psikoloji alanında çalışan profesyonellere önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu hedeflere paralel olarak araştırmanın temel amacı; COVID-19 pandemisinden etkilenen bireylerin negatif duygulanım düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi meta-analiz ve meta-regresyon aracılığıyla kapsamlı ve sistematik biçimde ortaya koymaktır. Dünya genelinde yapılan tüm araştırmalar bir araya getirilecek, farklı başa çıkma stratejilerinin kullanımı analiz edilecek ve genel etki büyüklükleri hesaplanacaktır. Negatif duygulanımla başa çıkmada etkili olan diğer değişkenler de analize dâhil edilerek kapsamlı bir çalışma yapılacaktır.

Sonuçta bu meta regresyon çalışması, COVID-19 pandemisi sürecinde negatif duygulanımla başa çıkma stratejilerinin etkinliğini niceliksel olarak ortaya koymayı, genel etkiyi şekillendiren faktörleri analiz etmeyi, psikolojik dayanıklılık ve iyileşme süreçlerine dair kapsamlı bir perspektif sunmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Önemi

Alan yazın incelendiğinde, COVID-19 pandemisi ve bu krizin sonucundaki psikolojik yıkımın araştırıldığı çok sayıda çalışmanın var olduğu görülmektedir. Ancak bu araştırma sonuçları kültürlerin genel etkisi, araştırmadaki farklı yöntem ve ölçme araçlarının kullanılması, farklı hedef gruplarının araştırılması nedeniyle önemli farklılıklar içermektedir. Bu farklılıklar sonucunda, araştırma sonuçlarını bir araya toplamak ve genel bir yorum yapmak oldukça zorlaşmaktadır. Müdahale yöntemlerini

ayrıntılı biçimde incelemek ve başvuru yöntemini hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu anlamak zorlaşmaktadır. Bu sebeple, meta-analiz ve meta-regresyon gibi istatistiksel yöntemlerin uygulanması alan yazındaki tüm araştırmaları sentezleyerek daha doğru ve genel bilgilerin elde edilmesi açısından oldukça kritiktir. Çoğu araştırmanın sadece amaca yönelik demografik grupları hedeflemesi nedeniyle genel bir yorum yapmak da olası değildir. Bu sebeple, pandemi döneminde farklı demografik grupların yaşadığı psikolojik zorluklar, kullandıkları baş etme becerilerinin kapsayıcı biçimde ele alınması oldukça önemlidir.

Sonuç olarak bu çalışma, COVID-19 pandemisi özelinde negatif duygulanımla başa çıkma stratejilerinin genel etkinliğini sistematik bir biçimde ortaya koyması, etkiyi belirleyen moderatör değişkenleri analiz etmesi ve elde edilen sonuçlarla ruh sağlığı alanında bilimsel bilgi birikimine önemli katkılar sunması nedeniyle hem akademik hem de uygulamalı psikoloji açısından kritik rol oynamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

COVID-19 pandemisinin insanlar üzerinde yarattığı negatif duygulanımın yol açtığı sorunlarla başa çıkmak amacıyla hangi teknik ve yöntemleri kullandıklarını detaylı biçimde inceleyen bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Meta-analiz ve meta-regresyon çalışmaları daha önce yapılan çalışmaların sonuçlarına dayalı olduğundan analize dâhil edilen çalışmaların kalitesi ve kapsamı sonuçları doğrudan etkilemektedir. Bu doğrultuda alan yazındaki çalışmalar; örneklem büyüklüğü, çalışmalardaki verilerin analizi, ölçme araçlarının farklılığı veya kültürel etmenler bakımından önemli düzeyde farklılıklar içermektedir. Bu farklılıklar nedeniyle değerlendirme yapılırken ve bulgular yorumlanırken çok dikkatli davranılması gerekmektedir.

Değişkenlerin bir tanesi olan veri toplama zamanı, çalışmalarda çok farklı zamanları kapsamaktadır. Pandeminin ilk ya da son dönemlerine denk gelen araştırmalar mevcuttur. Bu noktada bazı durumlar hızlıca değişmekte ve dinamik yapı sürekli kendini güncellemektedir. Bu noktadaki temel sorun, pandeminin geniş bir zamanı kapsamaması ve bu zaman aralığında değişimlerin olabileceğini varsaymaktadır. Bu sorun da problemlerin analizini ve değerlendirilmesini güçleştirmektedir.

Diğer bir sınırlılık ise çalışmaya dâhil edilen araştırmaların belirli bir bölgeye yoğunlaşabilmesi ve tüm evreni temsil gücünün azalmasıdır. Çalışmada bu duruma özellikle dikkat edilmiş olsa da çalışmaların varlığı ve kalitesi bakımından bazı ülke veya kültürler yeterince temsil edilememiş olabilir. Devamında ise analize dâhil edilen çalışmaların çoğunluğunun belli bir araştırma deseninde olması ve uzun zamanlı araştırmaların kısıtlı kalması, pandeminin psikolojik etkilerinin ve başa çıkma stratejilerinin değişimini tam olarak ortaya koymayı güçleştirebilmektedir.

Son sınırlılık ifadesi ise, analize dâhil edilen çalışmaların yayın yanlılığından etkilenme olasılığıdır. Bu analiz sürecinde kullanılacak çalışmaların bulunması noktasında ne kadar titizlikle davranılmış olsa da gözden kaçan çalışmalar olabilmektedir.

Tanımlar

Bu bölümde, araştırma kapsamında sıkça kullanılan ve çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan temel kavramlar açıklanmaktadır. Tanımlar, alan yazında kabul gören açıklamalara dayanmakta ve çalışmanın bağlamına uyarlanmaktadır.

COVID-19 Pandemisi: COVID-19, SARS-CoV-2 virüsünden kaynaklanan, 2019 yılı Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve kısa sürede küresel bir salgın haline gelen bulaşıcı bir solunum yolu hastalığıdır (World Health Organization [WHO], 2020).

COVID-19 Pandemisinden Etkilenen Bireyler: Salgın fiziksel, psikolojik ve sosyo-ekonomik sonuçları nedeniyle tüm toplumu etkilemiş olsa da, özellikle yaşlılar, kronik hastalığı bulunan bireyler, bağışıklık sistemi zayıf olanlar, düşük gelirli ve güvencesiz çalışanlar, göçmenler, engelliler, kadınlar ve çocuklar gibi kırılgan gruplar üzerinde orantısız bir yük oluşturmuştur. Bu gruplarda ağır hastalık ve ölüm riski artarken, sağlık hizmetlerine erişimde aksaklıklar, gelir kaybı, sosyal izolasyon, eğitim ve bakım süreçlerinde kesintiler daha belirgin hale gelmiştir (World Health Organization [WHO], 2020).

Stres: Kişilerin karşılaştığı psikolojik zorluklar karşısında başa çıkma gücünün yetersiz kalması neticesinde görülen psikolojik ve fizyolojik tepkilerdir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Depresyon: Bireylerde var olan duygusal çökkünlük durumu olarak ifade edilebilir. Sürekli üzüntü, hayat enerjisinin azalması gibi durumlarla kendini gösterebilir (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Kaygı: Gelecekteki olası tehditlere karşı duyulan huzursuzluk, sürekli gerginlik ve endişe halidir (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Negatif duygulanım: Olumsuz duygu ve hislerin genel bir kesişimi olup stres, kaygı, depresyon, öfke, korku gibi duyguları kapsar (Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

Başa çıkma stratejileri: Olumsuz duygu durumlarıyla başa çıkmak için bireylerin kullandığı bilişsel ve davranışsal yöntemlerdir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Meta-analiz: Benzer konulardaki araştırma bulgularını bir araya getirerek genel bir etki büyüklüğü belirleyen niceliksel bir yöntemdir (Borenstein, Hedges, Higgins ve Rothstein, 2009).

Meta-regresyon: Meta-analizde elde edilen etki büyüklüklerinin değişkenliğini açıklamak amacıyla kullanılan istatistiksel bir analizdir (Thompson ve Higgins, 2002).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde yapılan araştırma kapsamında yer verilen konulara ve daha önce bu konuyla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

COVID-19 Pandeminin Bireysel ve Toplumsal Düzeyde Yarattığı Belirsizlik

WHO (2020) tarafından yapılan açıklamaya göre COVID-19 pandemisi ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış, çok hızlı bir şekilde yayılım göstererek küresel sağlık krizine evrilmiş ve tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Sayiner'e (2023) göre COVID-19 pandemisi insanların ruh sağlığını tüm boyutlarıyla etkilemiştir. Birçok insan pandeminin gelişim süreçlerindeki belirsizlikten dolayı korku ve endişe ile kontrol altına alınamayan durumlar karşısında umudunu yitirmektedir. Devletlerin pandemiye kontrol altına almak için uygulamaya koyduğu zorunlu karantina, sosyal kısıtlamalar veya önlemler kişilerin ruh sağlığını çok zor duruma düşürerek anksiyete ve depresyon gibi negatif duyguları daha fazla yaşamalarına neden olmuştur. Hastalığa yakalanıp karantinaya girenler ve sosyal izolasyona maruz kalan bireyler de kaygının oldukça yaygın görüldüğü saptanmıştır. Pakpour ve Griffiths'e (2020) göre salgının ani başlangıcı ve durdurulamayan ilerleyişi, kişilerin sadece bedensel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını, sosyal ilişkilerini ve ekonomik yaşamlarını da derinden etkilemiştir. Pandeminin ilk dönemlerindeki virüsün yayılma hareketleri, tedavi yöntemleri ve korunma mücadeleleri hakkında oluşan bilgilerin eksik oluşuyla hem kişisel hem de toplumsal düzeyde belirsizlik oluşmuş ve güvensizlik hissinin düzeyinde ani yükselmeler olmuştur.

Belirsizlik adı verilen psikolojik durumu tetikleyen değişkenlerin başında, bireylerin karşılaştıkları olayları öngörememeleri ve kontrol araçlarını etkin halde kullanamamaları gelmektedir (Greco ve Roger, 2003). Kişilerde var olan belirsizlik durumları, pandemi süresince virüsü yakınlarına bulaştırma korkusu ve geleceğe yönelik olan bilinmezlik sonucunda daha da fazla artmıştır (Ahorsu ve diğerleri, 2020). Pandeminin başından sonuna kadarki süreçte belirsizlik hali sadece sağlık durumlarıyla sınırlı olmamış; ekonomik güvensizlik, mesleki devamlılık ve eğitimin geleceği gibi farklı konu alanlarına da etki bırakmıştır. Buna en uygun örnek olarak, üniversiteye

devam eden lisans öğrencilerinin uzaktan eğitime geçiş yapılmasıyla beraber akademik başarılarına ilişkin kaygı düzeylerindeki belirgin artışlar ve yaşadıkları hayal kırıklığı verilebilir (Özberk ve Üstün, 2021).

Bireysel bakımdan belirsizliğin ruhsal sonuçları, kişilerde stres, kaygı ve depresyon olarak ifade edilen durumlarla karşımıza çıkmaktadır (Taylor, 2019). Belirsizlikle mücadelede psikolojik gücü sınırlı olan bireyler bu psikolojik sorunlarla daha fazla yüzleşmektedir (Carleton, 2016). Türkiye’de yapılan araştırmalarda salgın döneminde insanların ruh sağlığında ciddi bozulmaların meydana geldiği ve toplumda oluşan belirsizliğin bu bozulmaları hızlandırdığı ifade edilmiştir (Kavaklı, Ak, Uğuz ve Türkmen, 2020). Yıldız, Çıkrıkçılı ve Yüksel’e (2020) göre bireylerin virüse yakalanma ve başkalarına bulaştırma korkusu, karantinaya alınma ve zorunlu takip sistemi, sosyal damgalanmadan çekinme gibi durumlar kişilerin kaygı seviyelerinde yükselmeye neden olmuştur. Bu sorunların sonucunda insanların psikolojileri bozulmuş, intihar düşüncelerinde ve girişimlerinde artışlar meydana gelmiş, karantinadan kaçma eğilimi ve ani öfke patlamaları gözlenmiştir.

Salgının en önemli izlerinden birisi belirsizlik sonucu insanlarda oluşan psikolojik sorunlardır. Salgının nasıl ilerleyeceği veya nasıl biteceği konusundaki belirsizlikler bireylerde umutsuzluk ve kaygı seviyelerindeki artışa neden olmuştur. Duman (2020) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, üniversite öğrencilerinin COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü güçlü bir korelasyon ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında, belirsizlikle mücadele etmekte zorluk çeken bireylerin daha fazla psikolojik sorunlar yaşadığı söylenebilir. Erol ve Çayak (2022) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara rastlamak mümkündür. Akademisyenler üzerine yapılan bu çalışmada, salgın döneminde özellikle uzaktan eğitim, ders içeriğinin sürekli değişmesi ve idari sorumluluklardaki belirsizliklerle sürecin zorluk seviyesinin arttığı, bunun sonucunda da mesleki tükenmişlik tehlikesiyle karşı karşıya olduklarını gözler önüne sermiştir.

Nicola ve diğerleri’ne (2020) göre salgın, toplumsal düzeni, ekonomik sürekliliği ve kültürel normları önemli ölçüde etkilemiştir. Toplumsal düzeyde var olan belirsizlik algısı; ekonomik krizler, işsizliğin tavan yapması, sağlık hizmetlerinin sektöre uğraması ve sosyal hayattaki kısıtlamalarla kendine geniş bir alan bulmuştur. Toplumların gündelik hayatların yapmış olduğu rutin davranışların kökten değişmesi,

sokağa çıkma yasaklarının uygulamaya konulması, karantina zorunluluğu ve sosyal mesafe uygulamaları, güveni oldukça zedelemiştir (Brooks ve diğerleri, 2020). Karataş'a (2020) göre pandemiye alışılmışın dışında yaklaşarak, bireyin ve toplulukların küresel dünyadaki güçlü ve zayıf yönlerini apaçık göstermiştir. Pandemi döneminde yaşanan zorluklar yeni dünya sisteminin insanlara dayatmaya çalıştığı rekabetçi ve bireyselci düzenin yerine dayanışmanın ve paylaşımcı olmanın önemini bir kez daha insanlara hatırlatmıştır.

Belirsizlik duygusunun toplumun geneline hâkim olmasıyla beraber bireysel psikolojinin ötesinde toplumsal ilişkilerde de önemli farklılıklar meydana gelmiştir. Karantina ve sosyal izolasyon ile geleneksel iletişim yöntemlerinin sonlanması, insanları çevrimiçi iletişim kurmaya ve bu platformlara üye olarak yeni kişiler tanımaya sevk etmiştir. Ataman ve diğerleri'nin (2021) Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi'nde yayınlanan bir araştırmasında, pandemi süresi uzadıkça toplumun varoluşsal endişelerin arttığı ve bu durumun kişilerdeki eleştirel bakış açısına zarar vererek yanlış ve temelsiz haberlere daha kolay bir şekilde inanmalarına yol açtığı öne sürülmüştür. Pandemi dönemindeki ekonomik sorunların ve iş güvencesizliğinin toplumsal belirsizlik algılarında yükselmeye sebep olduğu söylenmektedir. Özellikle de düşük ekonomik güce sahip olan kişiler, temel ihtiyaçlarını karşılamak da bile oldukça zorlanmış ve toplumsal eşitsizlik daha da derinleşmiştir (Özmete ve Pak, 2020). Süsay'a (2022) göre pandeminin en büyük olumsuz etkilerden biri de ekonomik durgunluk ve küresel politikaya belirsizliğin son derece hâkim olmasıdır. Bu durum sonucunda hem ulusal hem de uluslararası ekonomiler önemli ölçüde olumsuz etkilenmişlerdir. Ekonominin küresel hale gelmesinden sonra pazara girdi alışkanlığı ilk defa bu kadar derinden yara almıştır. Bu ekonomik durgunluğun sonucunda toplumdaki her şey bütüncül bir anlayışla etkilenmiş ve insanların yaşamlarına zorluklar eklemiştir.

Van Bavel ve diğerleri'ne (2020) göre oluşan belirsizlik durumlarının etkileri sadece ekonomik süreçlerle ilgili değil, aynı zamanda kültürel ve sosyolojik açıdan da kendini belli etmektedir. toplumdaki kolektif kaygı artarken, sosyal uyum düzeni ve insanların birbirlerine olan güven de sarsılmıştır. Bu doğrultuda, farklı kültür ve toplulukların pandemiye karşı vermiş oldukları tepkiler de değişkenlik göstermiştir. Örneğin, bireysel kültürlerde kişisel özgürlüklerin kısıtlanması belirsizlik algılarını

arttırırken, kolektivist kültürlerde toplumsal dayanışma, belirsizliğe karşı koruyucu bir etmen olarak görülmüştür (Lu, Jin, ve English, 2021).

COVID-19 salgını kişisel dünyada ve toplumsal düzende belirsizlik ortamı oluşturarak insanların çok yönlü olarak negatif biçimde etkilenmesine neden olmuştur. Bu psikolojik durumun sürekli hale gelmesinin sonucu olarak kişilerde stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygulanımlar çokça görülmüştür. Bireysel etkilerinden farklı olarak toplumsal düzende ekonomik, sosyal ve kültürel seviyelerde güvensizliğe ve dengesizliğe sebep olmuştur.

COVID-19 Pandemi Sürecinde Yaşanan İzolasyon, Karantina ve Ekonomik Kayıplar

Sosyal ilişkilerden soyutlanmayı, fiziksel temasın azaltılması ve yaşamın rutin alışkanlarının kısıtlanması olarak adlandırılan izolasyon, salgın süresince uygulanmak zorunda kalmıştır. Bu izolasyonun sonucunda bireyler daha fazla yalnızlığa, kaygı ve depresyona maruz kalarak olumsuz psikolojik sonuçlar deneyimlemiştir (Loades ve diğerleri, 2020). Tükel ve Türk Tabipleri Birliği'ne (2020) göre izolasyona ve karantinaya maruz kalan bireylerde, travmatik tepkiler gözlemlenebilmektedir. En yakınlarına veya sevdiklerine hastlığı bulaştırma korkusu, hastalığa yakalananların çektiği acıya şahit olmaları, hastalıktan dolayı ölen insanları medyada görme gibi yaşanan olumsuz durumlar kişilerde psikolojik anlamda bir çökkünlüğe sebep olmuştur.

COVID-19 pandemisi boyunca uygulanmaya çalışılan karantina ve izolasyon durumları, kişilerdeki ruhsal dengeyi bozmuştur. Çok sayıda araştırma bu dönemde depresyon, anksiyete, panik bozukluklar ve uyku problemlerin yaşandığını ifade etmiştir. Şahan, Açıkgoz, Yörük ve Güler (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, karantina ve zorunlu izolasyonun bireylerde yalnızlık algılarının yükselmesine ve psikolojik stres seviyelerinde artış olmasına sebebiyet vermiştir. Sosyal destek yetersizliği yaşayan bireyler ve risk grubundaki kişilerde bu olumsuz durumlar daha belirgin bir şekilde görülmüştür.

Bu bilgilerin araştırma konusu olmasının yanı sıra izolasyonun aileye ve aile dinamiklerine etkisi de araştırılma ihtiyacı doğurmuştur. Uzun karantina ve hastalığa yakalananların izole olma dönemleri, aile üyelerinin hep yan yana olmasına neden

olmuştur. Bu durum sonucunda bazı aile üyeleri arasında sorunlar baş göstermeye başlamış ve aile içi şiddet vakalarında artışların meydana gelmesine neden olmuştur (Demircioğlu, 2021). Sonuçlar ev ortamının bu gibi olumsuz durumlarda güvenli yerler olmaktan çıkıp riskli ögelerin temel kaynağına dönüşen yerler olabilmektedir. Yılmaz ve Aydın Doğan'ın (2021) verdiği bilgiler de bu duruma benzer özellikler göstermektedir. Pandeminin yayılmasını önlemek amacıyla başvurulmuş sosyal izolasyon ve karantinanın kadına yönelik şiddeti ve aile içi şiddeti artırdığı belirtilmiştir. Bu artışın sebeplerinden en önemlisi ekonomik kaygılar, pandemiden dolayı yaşanan korku ve stres düzeyinin çok fazla artması olmuştur. Daha önceden şiddete maruz kalan kadınlar, karantina süreçlerinde şiddete daha fazla maruz kalmışlardır.

Kaya ve Akın'ın (2021) yaptığı bir araştırma sonucunda, COVID-19 pandemisinin aile ve evlilik üzerinde hem olumlu hem de olumsuz bazı sonuçların olduğu ifade edilmiştir. Salgın sürecinin ruhsal, sosyal, çocuklar ve aile yaşantısı üzerinde olumsuzlukların olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar hastalığı aile üyelerine bulaştırma korkusu, ruhsal zorlanmalar, hastalığı kapma, tedirginlik ve belirsizliğin getirmiş olduğu etkileri belirtmişlerdir. Pandemi, aile içi ögelerde bazı durumlarda olumlu özellikler göstermiştir. Bunların başında, eşler ve aile üyeleriyle paylaşımın artması, daha fazla beraber zaman geçirilmesi ve yaşamı anlamlandırma noktasında aile olma bilincinin kazanılması gelmiştir.

Karantina ve izolasyon uygulamalarının insanlardaki psikolojik etkilerinin yanı sıra ekonomik ve sosyal sonuçları da vardır. Düşük gelirli aileler, karantina nedeniyle işlerini kaybetmekte, gelirleri azalmakta ve temel ihtiyaçlarını karşılamada zorluklar yaşamıştır (Nicola ve diğerleri, 2020). Özmete ve Pak'ın (2020) yaptığı araştırmada Türkiye'deki benzer sonuçlar dikkate alınmıştır. Karantinanın uzun olması toplumun geniş kesimlerinde sosyal ve ekonomik sorunların artmasına neden olmuştur. Bu salgın dünya çapında ve yerel düzeyde daha önce eşi benzerine rastlanmamış bir ekonomik soruna davetiye çıkarmıştır. Türkiye ekonomisi ve dünya düzeni bu salgın sonucunda ekonomik olarak bir yıkımla karşı karşıya gelmiştir. Hizmet sektörü derin yaralar alarak durma noktasına gelmiştir. Balcı ve Çetin (2020) tarafından sunulan bir rapora göre, salgının istihdam ve çalışma hayatı üzerindeki olumsuz sonuçları detaylıca incelenmiştir. Bu dönemde en savunmasız kesimin, güvencesiz işlerde çalışanların olduğu görülmüştür. Hacıoğlu ve Sağlam'a (2021) göre pandemi ekonomik kayıplar

olarak sadece işsizlik oranlarının yükselmesi ve gelir seviyelerindeki düşüşlerle sınırlı kalmamıştır. Ekonomik dünyadaki belirsizlik, bireylerin geleceğe yönelik umutlarını karartmasına, endişelerinin artmasına ve harcamalarındaki alışkanlıkların değişmesine zemin hazırlamıştır. İnternet üzerinden temassız satın almalar daha güvenli görülerek artmaya başlamış ve e-ticaret yaygın bir şekilde kullanılmıştır. Stoklama faaliyeti son derece hızlı bir şekilde artmıştır. Bu durumların sonucunda toplumsal eşitsizliğin etkisi daha da fazla olmuştur. Yüksek gelir grubundaki insanlar uzaktan çalışma yöntemini kullanarak ekonomik durağanlıktan fazla etkilenmemiş, düşük gelirli gruplar ise gelir kaybı tehlikesiyle mücadele etmek zorunda kalmıştır. Bu durum toplumda ekonomik adaletsizlik kavramlarının güçlenmesine yol açmıştır.

Uluslararası Para Fonu (IMF, 2020) salgının dünya ekonomisini, 1929 Büyük Buhranı'ndan bu yana yaşanan en şiddetli ekonomik zarara neden olduğunu ifade etmiştir. Bu durumun yaşanmasındaki en büyük etmenin izolasyon ve karantina önlemlerin zorunlu bir şekilde alınması olmuştur. Hizmet, turizm, ulaşım gibi sektörler ve küçük ölçekli işletmeciler salgın sürecinde en fazla zararı gören kesimler olmuştur. Nicola ve diğerleri (2020) salgının ekonomik sonuçlarını analiz ettiği bir araştırmada, salgın nedeniyle işsizlik oranlarının çok fazla arttığı, gelir dağılımındaki eşitsizliğin daha da derinleştiği, küresel tedarik ağın büyük zararlar gördüğü ifade edilmiştir. Türkiye'de de bu dönem sancılı geçmiştir. İşsizlik oranlarında artma, kayıt dışı çalışan kesimlerde gelir kaybı ve ekonomik belirsizliğin artması raporlara yansımıştır (Dünya Bankası, 2021). Haleem, Javaid ve Vaishya'a (2020) göre sosyal yaşamda insanların gündelik rutinlerinin tam anlamıyla kısıtlanmasından dolayı stres düzeylerinde önemli artışlar olmuştur. İzolasyon veya karantina sonucunda otel, restoran, berber, kuaför, kafe, tiyatro, sinema, alışveriş merkezleri vb. temel sosyalleşme alanlarının tamamı ile kapanması ve insanların bu hizmetlere erişememesi kişilerde ve toplumlarda psikolojik sorunların artmasına neden olmuştur.

Türk, Ak Bingöl ve Ak'a (2020) göre COVID-19 pandemisi, ekonomik sonuçları bakımından tarihte daha önce yaşanmış olan krizlerden çok farklı olmadığı ifade edilmektedir. İnsanlar bu salgın sonucunda ekonomik sorunlar ve sosyal yaşamda bozulmalar gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmıştır. Salgını kontrol altında tutmak için yapılan izolasyon ve kapanmalar ekonomileri doğrudan ve dolaylı olarak etkilemiştir. Bu zorunlu önlemler üretim-tüketim dengesini bozmuş ve toplumun genel

yapısının her yönden etkilenmesine sebep olmuştur. İnsanların yaşadıkları ekonomik kayıplar, psikososyal durumlarda da olumsuz etkiler yaratmıştır. Maddi gelirini kaybeden ve kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalan kişilerde, stres, kaygı, depresyon belirtileri yükselmiş ve geleceğe dair umutları azalmıştır (Pfefferbaum ve North, 2020). Ekonomik durumların sadece maddiyatta değil, maneviyat ve insanın ruh sağlığı için de çok önemli olduğu anlaşılmıştır. Blundell ve diğerleri'ne (2020) göre ekonomik kayıplar sonucunda toplumlarda eşitsizlikler görünür hale gelmiştir. Salgının bir sağlık krizi haline dönüşmesi ve bunun sonucunda da ortaya çıkan karantina ve izolasyon önlemleri gelir, yaş, cinsiyet ve etnik kökene dayalı mevcut farklılıklarla etkileşime girerek eşitsizlikleri daha da kötüleştirmiştir. Toplumsal düzenin bozulması ve kalıcı etkilerin devamlılığı salgının bir diğer yüzüdür.

Salgın, izolasyon ve karantina tedbirleriyle beraber insanların hayatlarını ve yaşam biçimlerini köklü bir şekilde değiştirmiştir. Ekonomik sorunların beraberinde ise toplumsal refah da olumsuz etkilenmiştir. İzolasyon ve karantina virüsün bulaşma yayılımını önlemek amacıyla yapılmış zorunlu bir önlem olsa da kişilerdeki ruhsal dengeyi bozmuş ve stres, depresyon vb. diğer psikolojik sorunlarla yüzleşme riskini çoğaltmıştır.

COVID-19 Pandemisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Genel Etkileri

COVID-19 salgını, insanları sadece fiziksel bir felakete sürüklemekle kalmamış ruhsal anlamda krizlere de neden olmuştur. Salgın döneminde virüsün nasıl bulaştığına yönelik oluşan belirsizlik hali, ekonomik sorunlar, karantina ve izolasyon sistemleri, sosyal yaşamın kısıtlanması gibi bir dizi sorunlar insanları ruhsal olarak çökertmiştir. Bunun sonucunda bireylerde yaygın olarak stres, depresyon, yalnızlık, anksiyete ve uyku bozuklukları gibi ruhsal sorunlar görülmüş, pek çok araştırma bu konuya odaklanmıştır (Rajkumar, 2020). Bilge ve Bilge'ye (2020) göre, devletler virüsün yayılım hızını azaltmak için zorunlu önlemlere başvurmuş ve bu da toplumda psikolojik sorunlara davetiye çıkarmıştır. Karantina ve zorunlu izolasyon sürelerinin uzamasıyla beraber bireylerde depresif semptomlar, anksiyete, öfke, stres, yalnızlık ve umutsuzluk gibi ciddi psikolojik sorunların düzeyinde artışlar görülmüştür. Bireylerin pandemi döneminde yaşadığı en önemli psikolojik sorunların başında anksiyete gelmektedir. Virüsün yayılımının çok hızlı olması, bu konudaki belirsizlik ve sürekli değişen-

güncellenen önlemler kaygı düzeyinde ani artmalara sebep olmuştur (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa ve Benedek, 2020).

Yapılan bazı araştırmalarda, salgın süresince anksiyete oranlarının %32'ye kadar yükseldiğini göstermiştir (Salari ve diğerleri, 2020). Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer sonuçları karşımıza çıkarmaktadır. Örneğin Özdin ve Bayrak Özdin'e (2020) göre pandemi döneminde bireylerin yaklaşık yarısına yakınının kaygı semptomlarını sergilediğini belirlemiştir. Bu araştırmada, özellikle kadınların, daha önce psikiyatrik hastalık geçmişi olanların, kentsel kesimlerde yaşayanların ve kronik hasta olanların anksiyete düzeylerinin diğerlerinden çok daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bueno-Notivol ve diğerleri'ne (2021) göre depresyon, salgın döneminde bireylerde en sık görülen psikolojik sorunların başında gelmektedir. Sosyal hayattan kopmalar, mesleki kayıplar ve geleceğe yönelik olumlu düşüncelerin tükenişi gibi durumlar, depresyon oranlarının artmasına neden olmuştur. Türkiye'de yapılan araştırmalar da depresyon düzeylerinin küresel eğilim paralelinde sonuçlar rapor etmiştir. Eliüşük Bülbül ve Alıcı'nın (2022) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, pandeminin ruhsal sağlığa zararları üzerine çalışılmış ve depresyon, yalnızlık gibi duyguların yoğun olarak yaşandığı ifade edilmiştir.

Salgının aniden başlaması ve hızlı bir şekilde yayılım göstermesi sonucunda bireylerin stres seviyesinde hızlı yükselişler olmuştur. Stresin ana kaynaklarına bakılacak olursa, karantina dönemleri, sosyal medyanın olumsuz içerikleri en başta gösterilebilir (Taylor, 2019). Brooks ve diğerleri (2020) zorunlu karantina uygulamasının çok uzun sürmesi, kişilerde travma sonra stres bozukluğu yaşama riskini artırdığını vurgulamıştır. Bozkurt, Zeybek ve Aşkın'a (2020) göre yaşanan pandemi krizi ile birlikte gelen belirsizlik insanlar üzerinde psikolojik ve duygusal sonuçlarının ne şekilde yönetebildiği, bu sorunla nasıl başa çıkabildiği önemli bir konu haline gelmiştir. Bu bağlamda insanların belirsizliğe karşı vermiş olduğu korku, endişe, kaygı ve salgınla baş etmedeki tutumları, bireyleri oldukça yıpratmıştır. Belirsizliğin hakim olduğu pandemi sürecinde insanların geleceğe dair umutlarında ve güven duygularında zedelenmeler oldukça fazla olmuştur. Çakmak'a (2021) göre pandeminin getirdiği sonuçların bir diğeri de aile üyelerinin zorunlu bir şekilde iletişim halinde olmasıdır. Aile bireyleri aynı ortamda vakit geçirmeye, birbirlerini daha çok görmeye ve sürecin getirdiği zorluklarla beraber mücadele etmeye mecbur kalmışlardır. Bu süreç aile içi

etkileşimi doğal olarak artırmıştır. Aile içinde sosyal destek sistemi, kişilerin birbirlerine destek olması son derece önemli hale gelmiştir. Ayrıca sosyal izolasyonun sebep olduğu sosyal mesafe, kalabalık ortamlardan kopma ve eve hapsolme bireylerdeki yalnızlık duygusunun seviyesinde ani yükselmelere neden olmuştur.

Türkiye’de yapılan çalışmalarda, yalnızlık duygusunun pandemi döneminde hızla yükseldiği ve bu durumun ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçların olabileceği ifade edilmiştir. Tekindal, Ege, Erim ve Gedik’e (2020) göre, salgın süresince evde yalnız kalmak mecburiyetinde olan yaşlı kesimin kaygı ve korku düzeylerindeki artış, baş etme becerileri ve gündelik hayatta gereksinimi hissedilen ihtiyaçları karşılamada engelleyici rol oynamaktadır. Diğer bir araştırmada ise Çetin ve Anuk (2020), öğrencilerin gelecek kaygılarını ve memnuniyetsizlikleri ile aile veya yakın akrabaların ölüm yaşama durumlarının yalnızlık duygusunu artırdığı ve psikolojik sağlamlığa son derece olumsuz etkiler bıraktığı belirlenmiştir. Yine aynı araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Xiong ve diğerleri’ne (2020) göre salgın sadece yalnızlık, stres, anksiyete, korku gibi sık karşılaşılan psikolojik sorunlarla kalmamış, aynı zamanda uyku düzeninin bozulması, uyku kalitesine olumsuz etkisi ve madde kullanımındaki artış gibi farklı durumlara da neden olmuştur. Araştırmalar, özellikle pandemi ile mücadelede etkin biçimde çalışan sağlık personelleri arasında uyku bozukluklarının, kaygının ve depresyon belirtilerinin yüksek oranlarda görüldüğü ifade edilmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda da, sağlık çalışanlarının yüksek düzeyde tükenmişlik, anksiyete ve depresyon yaşandığı görülmüştür (Malas ve Arıkan, 2023). Bu sonuçlar sağlık çalışanlarını, salgın döneminde ruh sağlığı açısından en kırılgan ve en riskli gruplardan biri haline dönüştürmüştür. Saruç ve Kızıldaş’a (2021) göre, pandeminin olumsuz fiziksel etkilerin hafifletmek amacıyla var gücüyle çalışan sağlık personelleri, yüksek riskli çalışma koşulları, uzun mesai saatleri, virüsün kendisine bulaşma korkusunu yaşaması ve hastaları kaybetme endişesi gibi ağır psikolojik yüklerle mücadele etmek zorunda kalmışlardır. Bu psikolojik yük, sağlık çalışanların psikolojisini oldukça zorlamış ve yüksek düzeyde kaygı semptomları göstermişlerdir.

Yue, Zang, Le ve An’a (2022) göre, pandemi zamanında çocuklar ve ergenler okul, dersler, sosyal etkinlikler ve fiziksel aktivite gibi rutinlerini kaybetmişlerdir.

Kendileri için son derece önemli olan bu rutinlerin aniden yok olması ergenlerde anksiyete, stres gibi psikolojik sorunlara sebep olmuştur. COVID-19'a yakalanma korkusunu çok fazla yaşayan ergenlerde psikolojik sıkıntılar derinden hissedilmiştir. Kara'ya (2020) göre, eğitim hayatındaki köklü değişiklikler, okulların kapanması ve öğrencilerin sosyal hayatlarından izole olmaları sonucunda belirsizlik algılarında ve hayat düzenlerinin bozulmasında etkili olmuştur. Bu durum, çocukların davranış problemleri yaşamasına, anksiyete ve depresif belirtilerin artmasına neden olmuştur. Uzaktan eğitimle beraber oluşan dijital baskı küçük yaş grupları için yeni riskleri de ortaya çıkarmıştır.

COVID-19 salgını, insanların psikolojik iyi oluşlarına çok boyutlu ve olumsuz sonuçları olmuştur. Anksiyete, depresyon, stres, korku ve yalnızlık gibi temel ruhsal problemler küresel düzende artış göstermiştir. Kadınlar, gençler, yaşlılar, eğitim ve sağlık çalışanları gibi kırılgan gruplar, olumsuz etkilere daha fazla maruz kalmış, bununla daha fazla mücadele etmek zorunda olmuşlardır.

COVID-19 Pandemisinin Farklı Demografik Gruplar Üzerindeki Etkisi

Salgının bireysel zemine hazırladığı risklerin yanı sıra toplumsal düzeye de olumsuz sonuçlarının tek tip olmadığı, farklı kesimleri farklı düzeylerde etkilediği gözlemlenmiştir. Bu kesimler arasında öğrenciler, kadınlar, sağlık çalışanları, yaşlılar başı çekmektedir. Araştırmalarda bu kesimlere daha fazla yer ayrılmış olup etkilerin detaylıca incelenmesi amaçlanmıştır.

Sağlık Çalışanları Üzerindeki Etkiler

Pandemiden en fazla etkilenen grubun sağlık çalışanları olduğunu söylemek, kaçınılmaz bir ifadedir. Sağlık personellerinin enfeksiyon kapma riski ve artan iş yoğunluğu sonucunda ciddi psikolojik bunalımları da beraberinde gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2021), sağlık çalışanları arasında anksiyete, depresyon, tükenmişlik sendromu ve travma sonrası stres bozukluğunun sıklıkla gözlemlendiğini rapor etmiştir. Heath, Sommerfield ve von Ungern-Sternberg'e (2020) göre çalışma saatlerinin uzun olması, iş yükünün artması, hastalara karşı olan bilinçleri, duygusal zorlanmalar gibi durumlar sağlık çalışanlarının psikolojisini zorlamıştır. Pandemi ile mücadelede aktif olarak görev yapan sağlık çalışanları depresyon, tükenmişlik, anksiyete ve stres gibi

psikolojik problemleri daha fazla yaşamışlardır. Bu problemlerin sonucunda hem kişilerin kendi özel dünyasında bozulmalar başlamış hem de sağlık sisteminde aksamalara neden olmuştur. Türkiye örnekleminde yapılan çalışmalar da benzer nitelikte sonuçları duyurmaktadır. Gülbetekin, Gül Can ve Tunç (2022) tarafından yapılan bir çalışma, pandemi döneminde hemşirelerde anksiyete seviyelerinin çok fazla yükseldiği bulunmuştur. Bu yükselmenin ana sebepleri arasında, uzun çalışma saatleri ve virüsü ailesinden birine bulaştırma korkusu gelmektedir. Bunun sonucunda da aile içi ilişkilerde sorunlar baş göstermeye başlamıştır. Özkan, Yeşilırmak ve Yılık (2022) tarafından yürütülen bir diğer araştırmada, yöneticiler ve meslektaşlarından alınan sosyal desteğin, sağlık çalışanlarının duygusal tükenmişlik düzeylerini düşürmede aracı rol üstlendiği ifade edilmiştir. Bu sonuçlar, pandemi vb. kriz durumlarında sağlık çalışanlarına yönelik oluşturulacak psikolojik destek mekanizmalarının ve sağlam sosyal destek ağlarının önemine vurgu yapmaktadır.

Öğrenciler Üzerindeki Etkiler

Pandemi sürecinin problemlerini en yakından hisseden grupların başında tabii ki öğrenciler gelmektedir. Çetin ve Akduman'a (2022) göre uzaktan eğitime geçiş, eğitimde hali hazırda var olan eşitsizliği daha da derinleştirdiğini ve teknolojik hazırlığı olmayan öğrencilerin öğrenme sorunlarıyla yüzleştiğini ifade etmiştir. Öğretmenler salgın sürecinde, ölçme ve değerlendirme sisteminin güvenilirliğinin düşük olduğunu, online ölçme araçlarının yetersiz kaldığını ve var olan sistemlerin de yeterli biçimde kullanılmadığını belirtmişlerdir. Öğrenciler ise okula gidemedikleri için tam güdülenemediklerini, sosyal olarak olumsuz etkilendiklerini ve sınav kaygısını daha fazla yaşadıklarını beyan etmişlerdir. Öğrenciler akademik olarak motivasyonlarında düşüşler yaşamakta, sosyal izolasyon ve gelecek kaygıları ile artan psikolojik sorunlarla başa çıkma zorunda kalmışlardır. Kendi sağlıklarını düşünmeleri ve sevdikleriyle ilgili korku ve endişe duymaları, konsantre olma zorluğu, uyku düzeninde bozulmalar, fiziksel mesafe nedeniyle azalan sosyal etkileşimler ve akademik performansla ilgili artan endişeler öğrencileri sosyal destek aramaya sevk etmiş ve olumsuz başa çıkma mekanizmalarına yönelmelerine neden olmuştur (Son, Hegde, Smith, Wang ve Sasangohar, 2020). Cao ve diğerleri'ne (2020) göre, üniversite öğrencileri %24,9 oranında kaygı yaşamaktadır. Araştırmanın bulgularında, kentsel alanlarda yaşamak, ebeveynlerle beraber yaşamak ve düzenli bir aile gelirine sahip olmak, salgın sırasında

üniversite öğrencilerinin kaygıyla mücadelede koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir. Pandeminin gündelik yaşama kattığı olumsuzluklar neticesinde üniversite öğrencilerinde akademik gecikmelere ek olarak stres ve kaygı durumlarında artışlar görülmüştür.

Işık ve Bahat'a (2021) göre, COVID-19 salgını bireysel ve toplumsal hayatı önemli ölçüde sınırlandırarak dünyada ve ülkemizde çeşitli sorunlara neden olmuştur. Bu sorunların en önemlilerinden olan eğitim, yeni açılımlara ve denenmemiş yöntemlere başvurulmasını zorunlu kılmıştır. Yaşanan pandemi krizi yakın zamana kadar görülmemiş etkiye ve yaygınlığa ulaşmıştır. Pandeminin ne zaman sona ereceğinin kesin olarak bilinmemesi başta eğitim olmak üzere birçok alanda belirsizliğe ve sonucunda da olumsuz etkilerin artarak devam etmesine zemin hazırlamıştır. Bu zorluklarla mücadeledeki eğitimin yeni öğeleri öğrenci, öğretmen ve bütün eğitim odaklarını olumsuz etkilemiştir. Bu süreçte devletler ve hükümetler pandeminin yayılma tehlikesine karşı bir dizi önlemler alarak eğitim hayatını tekrardan canlandırmaya çalışmıştır. Eğitim hayatındaki var olan değişimler, yüz yüze eğitime ara verilmesi ancak online eğitimin tam hızda devam etmesini sağlamak üzerine yoğunlaşmıştır. Bu durum öğrencilerin akademik becerilerinde bir kopma meydana getirmiştir.

Türkiye'de yapılan araştırmaların sonuçlarında da benzerlikler mevcuttur. Yavuz ve diğerleri'ne (2024) göre, salgın sürecinde üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları umutsuz düşünceler ve korkular, öğrencilerin anksiyete düzeylerini artırmıştır. Bu sonuçlar öğrencilerin, pandemi şartlarında ruh sağlığı açısından en riskli gruplardan birisi olabileceğini göstermektedir. Eğitimin yapı taşlarının tam anlamıyla yer değiştirmesi, uzaktan eğitime geçiş vb. olumsuzluklar, öğrencilerde stres kaynağı ve belirsizlik mekanizması olmuştur. Arık, Karakaya, Çimen ve Yılmaz'ın (2021) yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin öğrenme/öğretme ortamı ve disiplin, zaman yönetimi ve ders süresi, duyuşsal özellikler ile esneklik ve erişilebilirlik bakımından uzaktan eğitim sürecine ilişkin olumlu düşüncelerinin olduğu belirlenmiştir. Bunun tam tersine, öğrencilerin uzaktan eğitim sürecinde öğrenci-öğretmen iletişimi, öğrenme/öğretmedeki yetersizlikler, öz düzenleme/zaman yetersizlikleri, geri dönüt eksikliği, teknolojik problemler ve duyuşsal yetersizlikler bakımından olumsuz düşüncelerinin olduğu belirlenmiştir.

Yaşlılar Üzerindeki Etkiler

Yaşlı bireylerin pandemi döneminde fiziksel ve ruhsal açıdan en riskli gruplardan birisinin olmasına neden olarak, ölüm ve ağır hastalık geçirme tehlikesinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olması gelmektedir. Bu nedenden ötürü, pek çok ülkede yaşlılara yönelik ciddi önlemler alınmıştır. Ancak bu önlemlerin sonucunda yaşlılar, yalnızlık ve depresyon sorunlarıyla karşı karşıya mücadele etmek zorunda olmuşlardır (Sepúlveda-Loyola ve diğerleri, 2020). Türkiye'de de küresel eğilimlere benzer sonuçlar kaydedilmiştir. Hintistan ve Cin'e (2022) göre pandemi özellikle yaşlılarda fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlere neden olmuştur. Yaşlılar pandemiden dolayı bakım verene ve tedavilere ulaşmada sorunlarla mücadele etmek zorunda kalmış, daha ağır düzeyde semptomlar göstermiş, yoğun bakıma daha fazla ihtiyaç duymuş ve yeteri kadar beslenememişlerdir. Bunun yanında yaşlılar, zorunlu kapanmalardan ve izolasyon süreçlerinden daha derinden etkilenmiş ve yalnızlıkla karşı karşıya kalmışlardır. Bunun sonucunda yaşlılarda psikolojik dayanıklılık düzeylerinde azalma ve kırılganlıklarında artma görülmüştür. Şahan ve diğerleri (2023), yaptığı araştırmada medeni durum, ikamet yeri, eğitim düzeyi, gelir ve çalışma durumu, sosyal güvence durumu, birlikte yaşanan kişiler, genel sağlık algısı ve hobi varlığının sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık düzeylerini anlamlı derecede etkilediği ortaya konmuştur.

Kadınlar Üzerindeki Etkiler

Pandemi süresince toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri de derinleşmiştir. Uzaktan eğitim ve çalışma düzenine geçilmesi, kadınların çocuk bakımı ve ev işleri sorumluluklarını daha da yoğunlaştırmıştır. Ev içindeki bakım yükü büyük ölçüde kadınlara kalmış ve bu da kadınların iş hayatlarında veya ev ortamında daha fazla strese maruz kalmalarına sebep olmuştur (UN Women, 2020). Birçok ülkede salgınla beraber aile içi kadına yönelik şiddet vakalarında hızlı bir yükselme gözlenmiştir (Roesch, Amin, Gupta ve García-Moreno, 2020). Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmaların raporlarında da, kadınların pandemi sürecinde erkeklere göre daha yüksek seviyede kaygı ve depresyon deneyimlediğini bildirilmiştir (Özdin ve Bayrak Özdin, 2020). Demir Sargut ve Gümüş'e (2023) göre salgının yeni toplum düzenine getirdiği durumlardan bir tanesi de uzaktan çalışma sistemine geçilmesidir. Bu çalışma yöntemine geçildikten sonra kadının ev içerisindeki sorumluluklarında artışlar olmuştur. COVID-19 pandemisi toplumsal eşitsizlikleri daha da fazla derinleştirerek kadınların

üzerinde olan baskıyı artırmıştır. Bu dönemde toplumsal cinsiyete dayalı şiddet eğilimi artmış, kadınların özel alandaki iş yükü çoğalmış, sağlık hizmetlerine erişimde zorluklarla karşılaşmıştır. Bu gibi durumların neticesinde ise kadınlarda fiziksel şikayetler ve psikolojik bunalımlar baş göstermiştir. Çevik, Aslantekin, Özçoban ve Çiçek Özdemir'e (2023) göre, pandemi döneminde aile içi şiddet olayları, kadınların yaşadığı en büyük problemidir. Bu problemler, pandeminin toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki etkisini gözler önüne sermektedir. Kadınların ruh sağlığı pandemiyle beraber daha da fazla tehlikeyle karşılaşmıştır.

Gençler Üzerindeki Etkiler

Sprang ve Silman'a (2013) göre evde kapalı kalma, okula gidememe, akranlarıyla beraber vakit geçiremememe, anne-babanın uzaktan çalışmasından kaynaklı ev ortamındaki sınırlılıklar gibi var olan durumların gençler üzerinde olumsuz etkileri olabileceği düşünülmektedir. Evden dışarı çıkamayan ve sosyal ortama giremeyen çocuklarda daha fazla öfkeli olma, saldırganlık, huzursuzluk gibi psikolojik sorunlar görülebilmektedir. Genç kesim, salgının sosyal hayata getirdiği kısıtlamalardan dolayı en yoğun etkilenen gruplardan olmuştur. COVID-19 tüm yaş gruplarında yaşam ve çalışma koşullarını etkileyen krizlere neden olmuştur. Ancak gençlerin etkilenme düzeyi yetişkinlerden daha fazla olmuştur. Salgın boyunca gençler işgücü piyasası ve eğitim alanındaki belirsizliklerle veya eşitsizliklerle karşı karşıya kalmıştır. Salgın öncesinde var olan genel problemlere ek olarak salgın zamanında gençlerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyecek yeni problemler de ortaya çıkmıştır (Tokol ve Emirgil, 2023). Ceviz, Tektaş, Basmacı ve Tektaş'a (2020) göre gençlerin, pandemi döneminde iş bulma düşüncesi ve eğitim hayatlarındaki belirsizlikler sonucunda kaygı seviyelerinde artışlar gözlemlendiği ifade edilmiştir. Genç nüfusun pandemi ile mücadelesinin sonucu olarak dijital bağımlılık, sosyal medya ve internet kullanım sürelerinde artışlar görülmüştür. Ergenlerin COVID-19 krizi konusunda derin endişe içerisinde oldukları, akran ilişkileri konusunda endişeli oldukları görülmüştür. Yapılan çalışmada, sosyal medyada ve arkadaşlarıyla sanal ortamda fazla zaman geçirenlerin depresyon ve yalnızlık gibi duygulara daha fazla maruz kaldığı bulunurken; aileyle veya ödevle daha fazla vakit geçirenlerin daha düşük depresyona yöneldikleri görülmüştür (Ellis, Dumas ve Forbes, 2020).

Arkadaşlarından ve sosyal çevrelerinden kopan gençlerde yalnızlık, anksiyete ve depresyon gibi duygulanımların yükseldiği ifade edilmiştir. Mevlana ve Karaaziz (2021), karantina önlemlerinin gençlerdeki psikolojik iyi oluş hallerine negatif etkileri olduğunu ve sosyalleşmelerini engellediğini belirtmektedir. Salgın sürecinde daha fazla çocuk ve genç yoksulluğa terk edilmiş, yetersiz beslenme ve aşılama da dâhil sağlık sistemlerine erişimde sorunlar yaşamıştır. Bu sorunların sonucunda ise hastalık ve ölüm riskleriyle baş başa kalmışlardır. Bu dönemde çocuk ve gençler istismara ve şiddete açık hale gelmişlerdir (Çalışkan, 2021).

Alan yazın, pandemide farklı demografik kesimlerin çeşitli sonuçlarla karşı karşıya kaldığını doğrulamaktadır. Öğrenci popülasyonunda akademik kaygılar, sağlık çalışanlarında tükenmişlik ve anksiyete, yaşlılarda depresyon ve yalnızlık, kadınlarda artan şiddet ve bakım yükleri, gençlerde ise sosyal endişeler ve geleceğe dair umutsuzluklar dikkate alınması gereken konular olmuştur.

Negatif Duygulanımın Tanımı ve Kuramsal Temelleri

Negatif Duygulanım Kavramı

Watson ve diğerleri'ne (1988) göre negatif duygulanım (olumsuz duygulanım), bir bireyin olumsuz duygu ve hisleri deneyimleme eğilimini tanımlayan kişilik özellikleri veya duygusal deneyim şeklidir. Bu kavram genellikle kaygı, korku, öfke, suçluluk ve utanç, üzüntü gibi duygularla ilişkilidir (Watson ve Pennebaker, 1989). Negatif duygulanım, geçici ruh hali olarak değil de genel bir olumsuzluk hali olarak da temsil edilebilir (Watson ve Clark, 1992). Weiss ve Cropanzano'ya (1996) göre negatif duygusallığı yüksek düzeyde olan bireyler, hayatlarının her anında gergin olabilmekte, suçluluk, korku, endişe gibi duygulara kendilerini kaptırabilmektedirler. Negatif duygusallığın düşük olduğu bireylerde ise bunun tam tersine, yaşamlarının genelinde sakin kalabilmekte ve pozitif duygularla hayatlarını sürdürebilmektedirler.

Türkçe akademik çalışmalarda negatif duygulanım kavramı genellikle “olumsuz duygulanım” şeklinde yer alabilmektedir. Gençöz (2000) bu kavramı, kişilerin içsel ve dışsal stres faktörleri karşısında öfke, kaygı gibi olumsuz duyguları yaşama durumları olarak ifade etmektedir. Bu özelliği ile negatif duygulanım, psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olmakta ve ruhsal bozukluklarla ilişkilendirilmektedir. Akyol ve Işık (2016)

ise, negatif duygulanımı stres, korku, kızgınlık gibi hoş olmayan durumları aktif hale gelmesi şeklinde tanımlamıştır.

Negatif duygulanımın yaygınlığını ve bireyler üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla bazı araçlar geliştirilmiştir. Bu araçların başında Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) gelmektedir (Watson ve diğerleri, 1988). PANAS, bireylerin belirli bir zaman aralığında veya son günlerinde deneyimlediği olumlu ve olumsuz duyguların şiddetini değerlendirmektedir. Türkiye’de bu ölçeğin uyarlama çalışmaları Gençöz (2000) tarafından yapılmış olup ölçeğin psikometrik özelliklerinin güvenilir ve geçerli olduğunu ifade etmiştir. Bu ölçeğin yanı sıra Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri gibi ölçme araçları da negatif duygulanımın farklı boyutlarını analiz etmek adına alan yazında aktif olarak kullanılmaktadır. Ancak PANAS, negatif duygulanımı daha kapsamlı ve detaylı incelemesi özelliğiyle daha çok tercih edilmektedir.

Kuramsal Temeller

Watson ve Tellegen’in (1985) geliştirdiği iki boyutlu model, duyguları pozitif (istekli, enerjik ve uyanık olma) ve negatif (huzursuz, kaygılı ve üzgün olma) şeklinde ikiye ayırmıştır. Özellikle psikoloji alanında ve ruh sağlığı çalışmalarında bu model yaygın olarak kullanılmaktadır. Beck’in (1967) bilişsel kuramı ise negatif duygulanımın daha çok depresif durumlarda, bireyin kendisi, çevresi ve geleceği hakkındaki olumsuz düşüncelerle ilişkili olduğunu belirtir. Beck’e göre negatif duygulanımın asıl sebebi, bilişsel çarpıtmaların sonucunda ortaya çıkan ruhsal ifadelerdir. Lazarus ve Folkman’ın (1984) stresle başa çıkma teorisine göre, bireylerin yaşadıkları olayları bilişsel olarak değerlendirme biçimleri, deneyimledikleri duygusal tepkileri belirlemektedir. Negatif duygulanımda artışa neden olan durumun, stresli yaşam olaylarının olumsuz bir şekilde yorumlanması olduğunu ifade eder. Bunun neticesindeki yorum ise, başa çıkma stratejilerin etkililiği, negatif duygulanımı azaltmada kritik öneme sahiptir. Aquino ve Bradfield’e (2000) göre ise negatif duygulanım, korku, öfke, kaygı, üzüntü, depresif durumlar gibi yüksek düzeydeki acı verici duyguların tecrübe edilmesini içeren genel bir eğilimdir. Olumsuz duygulanımı yüksek seviyede yaşayan insanlarda, olaylara karşı genel geçer tepkiler yerine sürekli olumsuz tepkilerle karşılık verme davranışı oldukça fazladır. Olumsuz duygulanıma sahip kişiler, hem kendilerindeki olumsuz özelliklerine hem de başkasının olumsuz özelliklerine odaklanır. Bunun sonucunda da yaşadıkları

andan ve zamandan keyif alamazlar. Bu özelliklere sahip kişiler toplumsal kurallara uymakta zorlanır ve kendi başına buyruk yaşamayı tercih ederler.

Kişilik psikolojisi tarafından en çok kabul edilen model ise Beş Faktörlü Kişilik Kuramı'dır. Bu kuram ile negatif duygulanım arasında ilişkinin olması kaçınılmazdır. Bu modelde negatif duygulanım başlığı Nevrotiklik olarak isimlendirilmektedir (Costa ve McCrae, 1992). Nevrotiklik düzeyi yüksek olan bireyler, duygusal açıdan dengesiz, kaygılı ve endişeli olarak riskli durumdadır. Alan yazında bu iki kavram (negatif duygulanım ve nevrotiklik) çoğunlukla eşdeğer olarak kullanıldığı görülebilir. Negatif duygulanım, depresyon, anksiyete bozuklukları veya stres bozukluğu gibi birçok ruhsal problemlerle ilişkili halde görünmektedir (Clark ve Watson, 1991). Bu bilgilere ek olarak, bireylerin sosyal ilişkilerindeki yaşadığı gerginlik, akademik başarıdaki düşüşler ve hayattan aldığı tatminde azalma gibi faktörler negatif duygulanım ile ilişkilendirilmektedir (Lonigan, Phillips ve Hooe, 2003). Kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını bütüncül bakımdan etkileyen negatif duygulanım, kuramsal açıdan farklı temellerle ele alınmış, çok boyutlu bir özellik göstermiştir.

Negatif Duygulanımı Oluşturan Duygular

Bireylerin yaşamlarında beliren olumsuz duyguların birikimi olarak tanımlanan negatif duygulanım, çok boyutlu ve çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bu yapının içerisinde bulunan duygular çeşitlilik göstermekte ve kaygı, korku, öfke, stres, suçluluk, anksiyete, utanç, tiksinti gibi duyguları içermektedir (Watson ve diğerleri, 1988). Bu duyguların hem işlevsel hem de işlevsel olmayan yönleri bulunmaktadır. İşlevsel olan duygular uyum sağlayıcı nitelikte olup, işlevi olmayan duygular ise psikopatolojilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Ekman, 1999; Gross ve Thompson, 2007). Aşağıda negatif duygulanımı tanımlayacak duygular ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır.

Kaygı

Spielberger'e (1983) göre kaygı, gelecekte yaşanma ihtimali olan olumsuz olaylara karşı bireylerde ortaya çıkan negatif duygu durum olarak ifade edilmiştir. Kaygının normal seviyede olması, istenen bir durumdur ve kişinin çevresine karşı duyarlı olmasını, tehlikelere karşı hazır bir şekilde karşı koyabilmesini sağlar. Ancak bu durum tam tersine dönüşüp kaygının aşırı derecede yükselmesi, kişinin işlevselliğini

bozarak anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Ersevim'e (1997) göre kaygı ise, hem pozitif hem de negatif durumlar taşıyabilen bir duygudur. Kaygı sadece olumsuz içerikler barındırmamakta, bireylere tehdit durumlardaki uyarıcılığı, daha mutlu ve başarılı olmaya yönlendirmesi, kişisel gelişimde etkin rol oynaması bakımlarından olumlu özellikler taşıyabilmektedir.

Yüksek kaygı düzeyinin akademik başarıyı düşürdüğü, depresyon ve stres ile birlikte kaygının varlığı ortaya çıktığında ise psikolojik iyi olma halinin bozulduğu araştırmalarla ifade edilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985; Gençöz, 2000). Kaygı, aynı zamanda negatif duygulanımın en sık rastlanan bir biçimidir.

Korku

Korku, tehlikeler karşısında bireylerde beliren şiddetli duygusal tepkiler olarak tanımlanır. Evrimsel bir bakış açısıyla kavrama yaklaşıldığında korku, tehlikeden kaçma ve bireyin hayatta kalmasını sağlama görevini yerine getirir (Öhman, 2008). Bu korku seviyesi patolojik bir düzeye ulaşırsa, fobiler ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikiyatrik sorunlarla da kendini gösterebilir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Watson ve Clark (1992) korku duygusunun negatif duygulanım çerçevesinde kaygıya yakın bir ilişkide bulunduğunu ve genellikle fizyolojik tepkilerle (kalp çarpıntısı, titreme gibi) ortaya çıktığını ifade etmiştir. Şahin (2019) ise korkuyu, o an var olan somut tehlikelere karşı verilen duygusal tepkiler olarak nitelendirmektedir.

Öfke

Spielberger'e (1999) göre öfke, bireylerin tüm engellemelere, haksızlıklara ve saldırılara karşı ortaya çıkardığı yoğun olumsuz duygular olarak tanımlanmıştır. Öfkenin normal düzeyde olması, bireylerin kişisel alanlarını korumaya yardımcı olurken; yoğun ve kontrol altında tutulmayan öfke, saldırganlık, sürekli gerginlik ve şiddet durumlarını içeren sonuçlarla kendini gösterebilir (Deffenbacher, 2011). Kısaç (1997) ise öfkeyi, kişilerin istek, ihtiyaç ve planlarının sekteye uğraması veya karşı karşıya kaldığı olaylarda haksızlık, adalet ve tehdit algılaması sonucunda kendini savunmak ve karşısındaki uyarmak amacıyla ortaya konulan temel duygulanım olarak ifade etmiştir. Öfke duygusunun, yüksek düzeyde negatif duygulanıma sahip insanlarda

daha sık aralıklarla ve daha şiddetli yaşanması araştırmalarla belirtilmiştir (Watson ve Tellegen, 1985).

Üzüntü

Türk Dil Kurumu (TDK, 1932) sözlüğüne göre üzüntü, olması istenilmeyen olayların sonucundaki ruh tedirginliği olarak tanımlanmaktadır. Bonano'ya (2001) göre kayıp, başarısızlık ve hayal kırıklığı gibi negatif yaşam olayları sonrası ortaya çıkan üzüntü, bireylerin bu olumsuz deneyimleri anlamlandırarak işlevsel bir role bürünebilir. Fakat üzüntü duygusunun uzun süreli ve şiddetinin yüksek devam etmesi sonucunda, depresif durumlar da ortaya çıkabilmektedir (Beck, 1967). Watson ve Pennebaker (1989), üzüntü duygusunun negatif duygulanımın temel belirleyici unsurlarından biri olduğunun altını çizmiştir.

Suçluluk ve Utanç

Negatif duygulanımı içerisinde barındıran ve ahlaki duygular olarak isimlendirilen suçluluk ve utanç, hayatımızda çok önemli bir yere sahiptir. Bireyler sergilediği davranışların ardından, bu davranışı yanlış veya zararlı görmesinin sonucunda suçluluk duygusunu güçlü bir şekilde hisseder. Utanç duygusu ise, bireylerin benliklerine yönelik yaptığı olumsuz eleştirilerden beslenmektedir (Tangney ve Dearing, 2002). Suçluluk duygusunun, davranış değişikliğini sağlayarak uyum sağlayıcı bir rol üstlenebileceği araştırmalara konu olmuştur. Utanç duygusunun ise, benlik saygısının düşmesine ve kişilerin sosyal ortamlardan kaçmasına neden olabileceği de ifade edilmektedir (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007). Utanç ve suçluluk duyguları birden çok özelliği ortak paydada gösteriyor olsa da davranış çıktıları, uyumsal özellikleri ve kaynak sağladığı tutumlar gibi birçok konuda farklılıklar içermektedir. Lewis (2000) utancı, bireylerin davranışlarını sahip olduğu değerlere ve standartlarına göre yargılaması olarak ifade ederken; suçluluğu, Bireyin davranışını benliğine genellemeden sadece o anki davranışları üzerinden değerlendirmesi olarak ifade etmiştir. Bu ifadelerle birlikte utanç ve suçluluk duygularından hangisinin ortaya çıkacağı yaşanan durumların ve olayların nasıl veya neyle ilişkilendirdiğine göre değişebilmektedir.

Tiksinti

Ekman'a (1992) göre tikslenme, zehirli ya da bulaşıcı özelliği olan bir uyarıcının varlığı karşısında organizmayı, kendisini korumaya dönük faaliyetler içerisine sokacak mekanizma işlevi gören temel duygulardan biridir. Tiksinti duygusu, çoğunlukla kirlilik, hastalık ya da ahlaki normlara uygun olmayan davranışlar karşısında ortaya çıkmaktadır (Rozin, Haidt ve McCauley, 2008). Ayrıca çeşitli fobik durumların, obsesyon ve kompulsyonların, yeme bozuklukların başlangıcında, sürdürülmesinde ve tedavi edilmesinde etkili duygu olarak da kabul görmektedir (Olatunji ve Sawchuk, 2005). Türkiye'deki araştırmalarda tiksinti duygusuna çok fazla rastlanılmamaktadır. Bazı araştırmalarda bu duygunun, sağlık alanındaki çalışanların mesleki beceriler üzerinde bir etkisinin olabileceği vurgulanmaktadır (Öner ve Karabudak, 2021).

Negatif duygulanımla yukarıdaki belirtilen duyguların karşılıklı iletişimi sonucunda ortaya karmaşık ve çok yönlü bir yapı karşımıza çıkmaktadır. Bu duygular bazı durumlarda uyum sağlayıcı etki gösterirken, bazı durumlarda da ciddi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir.

COVID-19 Sürecinde Negatif Duygulanımın Artışı ve Yaygınlığı

Salgın, fiziksel iyi oluşun ötesinde, ruhsal dengeyi de alt üst etmiştir. Dünya genelinde ortak olumsuz duygular görülmüştür. Virüsün bulaşmasındaki belirsizlik, karantina ve izolasyon tedbirleri, ekonomik sorunlar ve ölüm korkusu gibi durumlar, kişilerde olumsuz duygulanıma neden olmuştur (Pappa ve diğerleri, 2020). Yapılan araştırmalarda, salgın süresi boyunca negatif duygulanım düzeyinin önceki dönemlere göre çarpıcı bir biçimde yükseldiği görülmüştür. Ayrıca bu artışın farklı demografik değişkenler üzerindeki etkileri de çok farklı seviyelerde olmuştur. Virüsün ortaya çıkışından sonra birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların birleşimi olan meta analizler, depresyon ve kaygı düzeyinin küresel çapta önemli artmalarını ifade etmektedir. Örneğin, Xiong ve diğerleri (2020) tarafından yapılan analizler, salgın döneminde yetişkin nüfusta depresyon oranlarının %14 ile %48 arasında, anksiyete oranlarının %6 ile %50 arasında ve stres oranlarının ise %8 ile %82 arasında değişkenlik gösterdiğini rapor etmiştir. Bu sonuçlarla benzerlik gösteren bir diğer çalışma olan Salari ve diğerleri'nin (2020) meta analizi, kaygı oranlarının %32 ve depresyon oranlarının %34 seviyelerine kadar yükseldiği ifade edilmiştir. Türkiye'de

yapılan çalışmalarda da psikolojik sorunların ve hayat standartlarını olumsuz etkileyebilecek durumların varlığı araştırılmıştır. Belgüzar (2021) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin salgın döneminde yüksek düzeyde stres, kaygı yaşadığı ve uyku bozukluğu sorunlarıyla akademik motivasyon eksikliklerinin olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Sargın ve Kutluca (2020), Türkiye'de pandemi süresince yetişkin bireylerde ruhsal dengenin bozulduğunun, salgın öncesi döneme kıyasla önemli ölçüde farklı tepkilerin varlığını ifade etmektedir. Sosyal izolasyon ve ekonomik belirsizlik, negatif duygulanımın yükselmesinde etkili olan ana faktörler olarak ön plana çıkmıştır.

Pandemi sürecinde negatif duygulanım düzeyleri, bireylerin yaş, cinsiyet, meslek ve sosyoekonomik durumlarına göre farklılık göstermiştir.

- *Cinsiyet:* Kadın bireylerin, erkeklere oranla daha yüksek seviyelerde kaygı, depresyon ve stres deneyimlediği tespit edilmiştir (Özdin ve Bayrak Özdin, 2020).
- *Yaş:* Genç yetişkinlerde sosyal tecritin (izolasyonun) daha olumsuz sonuçlar doğurduğu ve depresif semptomların daha yoğun bir şekilde gözlemlendiği rapor edilmiştir (Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2021).
- *Meslek:* Yoğun iş yükü ve virüs bulaşma riski nedeniyle sağlık personelleri, negatif duygulanım düzeyinin en yüksek olduğu gruplardan biri olarak tespit edilmiştir (Pappa ve diğerleri, 2020).
- *Sosyoekonomik durum:* Ekonomik güvencesizlik ve işini kaybetme tehlikesi, düşük gelirli kesimlerde kaygı ve depresyon seviyelerinin yükselmesine neden olmuştur (Bozkurt, 2020). Yoksulların, işsizlerin, eğitim düzeyi düşük olanların, kadınların salgından etkilenmeleri, diğerlerinden farklı olmuştur.

COVID-19 ile birlikte hayatımızda daha fazla yer edinen negatif veya olumsuz duygulanım, anlık bir tepki olmaktan çıkıp sürekli hale gelerek psikolojik problemlere neden olmuştur. Vindegaard ve Benros (2020), salgın sonrasındaki süreçte depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların sürekli risk faktörleri arasında bulunduğunu belirtmiştir. Uzun süreli belirsizlikler, bireyin yaşamı üzerindeki olumlu algılarını dağıtmış ve bu da negatif duygulanımın kronik hale gelmesine sebep olmuştur. Pandemi, küresel ölçekte negatif duygulanım artışına destek vermiştir. Kaygı, depresyon, korku, öfke ve yalnızlık gibi duygular insanların psikolojik sağlamlığına

darbe vurmuştur. Bu süreçte en olumsuz etkilenen gruplar arasında kadınlar, gençler, sağlık çalışanları ve düşük gelirli insanlar olmuştur.

Negatif Duygulanımı Değerlendirmede Kullanılan Ölçekler

Negatif veya olumsuz duygulanımı bilimsel olarak analiz etmek ve diğer bileşenlerle olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla geçerli ve güvenilir ölçme araçlarına ihtiyaç duyulmuştur. Psikoloji alanında çalışan tüm paydaşlar, kişilerin yaşadığı kaygı, depresyon, stres, öfke ve benzeri duyguların şiddetini ve etkisini değerlendirmek amacıyla birçok ölçme aracı geliştirmeye çalışmıştır. Bu ölçme araçları, hem akademik çalışmalarda hem de klinik vakalarda bireylerdeki ruhsal durumu nitelendirmek ve nesnel veri sağlamak açısından oldukça önem arz etmektedir (Watson ve Clark, 1999; Gençöz, 2000).

Bu bölümde, negatif duygulanımı ölçmek için en çok kullanılan ölçekler olan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21), Beck Depresyon Envanteri (BDI), Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) ve diğer ölçme araçları hakkında detaylı bilgiler aktarılacaktır.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS)

Watson ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS), alan yazındaki en çok tercih edilen ölçektir. Bu ölçek, pozitif ve negatif duygulanımı birbirinden bağımsız boyutlar olarak ölçmektedir. Ölçek, her biri 10 ifadeden oluşan (Neşeli-İlham verici gibi pozitif; Suçlu-Korkmuş gibi negatif) iki alt boyuta sahiptir. Ölçeği cevaplayan bireyler, bu duyguları belirli bir süre zarfında (örneğin “genel olarak” veya “son iki hafta”) ne sıklıkla yaşadıklarını 5 dereceli Likert ölçeği kullanarak bildirirler (Watson ve diğerleri, 1988). Magyar-Moe’ye (2009) göre PANAS ölçeği duyguları ve hisleri farklı kelimeler yardımıyla açıklayan bir ölçektir. Uygulayıcılar danışanların güçlü taraflarının ve iyilik durumlarının belirtilerini belirlemek, kişilere bu noktada yardım sağlamak amacıyla bunun gibi öz bildirim ölçeklerini uygulamışlardır.

PANAS ölçeğinin Türkiye’deki uyarlama ve geçerlilik çalışmaları Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Çalışma sonucunda bu ölçeğin hem pozitif hem de negatif

duyguları güvenilir bir biçimde ölçebildiği ifade edilmiştir. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, özellikle stres, kaygı ve travmatik yaşantılar gibi durumların negatif duygularla olan ilişkilerini araştırmak isteyen araştırmacılar tarafından yaygın bir şekilde tercih edilmektedir.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS), depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını birbirinden bağımsız boyutlarda değerlendiren bir araç olma özelliğiyle dikkat çekmektedir. Ölçeğin kısa versiyonu olan DASS-21, toplam 21 maddeden oluşur ve her bir alt boyutu (depresyon, anksiyete, stres) 7 madde ile ölçer. Bu araç, bireylerin yaşadığı negatif duygusal belirtileri birbirinden net bir şekilde ayırabilme özelliği nedeniyle, pandemi gibi yüksek stres koşullarının olduğu çalışmalarda sıklıkla tercih edilmiştir (Henry ve Crawford, 2005). DASS-21 ölçeğinin kısa olması hem zaman hem de uygulama açısından verimli olsa da bireylerden alınan bilgilere de bir kısıtlama getirebilmektedir. Bu ölçeğin kullanılması mevcut klinik bilgi miktarını kısıtlayabilir ve potansiyel ruh sağlığı belirtilerinin önemli ipuçlarını gözden kaçırabilir (Balling, Napolitano, Lane ve Samuel, 2021).

Türkçe uyarlama çalışmaları yapıldıktan sonra Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından araştırmalar yapılmış ve ölçeğin güçlü psikometrik niteliklere sahip olduğu vurgulanmıştır. DASS-21'in en önemli avantajının, kısa formda olması sayesinde geniş örneklem gruplarıyla yürütülen araştırmalarda kolaylıkla uygulanabilir olması gelmektedir.

Beck Depresyon Envanteri (BDI)

Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri (BDI), kişilerin depresyon düzeylerinin şiddetini ölçmek amacıyla kullanılan en popüler ölçeklerden bir tanesidir. Duygusal, bilişsel ve somatik semptomları kapsayan 21 maddelik bu ölçekte, bireyler her bir madde için kendilerini en iyi temsil eden ifadeyi seçerek geri bildirimde bulunurlar. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Hisli (1988, 1989) tarafından tamamlanmış ve envanterin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Beck, Steer ve Brown'a (1996) göre Beck Depresyon

Envanteri, sadece depresyon düzeyini ölçmekle kalmamakta, kişilerin genel negatif duygulanım düzeyi hakkında da bilgiler vermektedir. Beck Depresyon Envanteri, klinik örneklemelerle yürütülen çalışmalarda, depresyonun boyutlarını belirlemek için etkili bir araçtır.

Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (Minnesota Multiphasic Personality Inventory - MMPI)

MMPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri), geniş bir psikopatoloji ve kişilik yelpazesini değerlendirmek için tasarlanmış kapsamlı bir ölçme aracıdır (Hathaway ve McKinley, 1951). MMPI tek başına spesifik bir negatif duygulanım ölçeği olmasa da, anksiyete ve depresyon gibi klinik alt ölçekleri aracılığıyla bu boyutu detaylıca analiz etme imkânı sunar. Bu alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, bireyin olumsuz duygu durumlarını sık sık deneyimlediğine işaret eder. Erol'a (1982) göre, MMPI envanterinin geliştirilme amaçlarından bir tanesi de hastanın kişilik özelliklerini ve topluma uyum yeteneklerini tek bir testle ölçebilmektir. Araştırmacı tarafından geniş bir hasta örneklemini üzerinde bir çalışma yapılmış ve MMPI'nın Türkiye'deki normal ve psikiyatrik problemleri olan yetişkinlerin ayırt edilmesi için uygun bir ölçme aracı olduğu ifade edilmiştir.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)

Bireylerin kaygı düzeylerini iki boyuta indirgeyerek inceleyen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekte Durumluk Kaygı belirli bir andaki kaygıyı ölçerken, Sürekli Kaygı bireyin genel eğilimini belirler. Envanter, iki farklı alt ölçekten oluşmakta olup, bu alt ölçeklerin her biri 20 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Öner ve Le Compte (1983) tarafından gerçekleştirilmiş ve güçlü psikometrik sonuçlar elde edilmiştir. STAI, bireylerin kaygı seviyelerini ölçmek amacıyla akademik araştırmalarda ve klinik değerlendirmelerde en sık başvurulanan araçlardan biridir. Kısa ifadelerden oluşan öz bildirim envanteri olmasından kaynaklı olarak kullanımı oldukça avantajlıdır. İlk başlarda psikiyatrik açıdan normal olan bireylerdeki anksiyete düzeylerini araştırma sebebiyle geliştirilmiş bu envanter, daha sonralar da lise öğrencilerine, hem psikiyatrik hem de fiziksel rahatsızlığı olan bireylere de uygulanabileceği görülmüştür.

Diğer Ölçme Araçları

Yukarıda bahsedilen bilgilere ek olarak, negatif duygulanımı ölçmek için başka test veya ölçekler de mevcuttur. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) (Zigmond ve Snaith, 1983), klinik ortamlarda depresyon ve anksiyeteyi tarama amacıyla geliştirilmiştir. Profile of Mood States (POMS) (McNair, Lorr ve Droppleman, 1971) ise öfke, yorgunluk ve depresyon gibi duygusal boyutları analiz etmekte ve bilhassa spor psikolojisi alanında yaygın bir kullanıma sahiptir. Ayrıca Hamilton Anksiyete Ölçeği (HAM-A) ve Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HAM-D) de klinik değerlendirme süreçlerinde tercih edilen mühim araçlar arasındadır (Hamilton, 1959, 1960).

Başa Çıkma Kavramı ve Kuramsal Temelleri

Başa Çıkma Kavramı

Lazarus'a (1996) göre başa çıkma kavramı, bireylerin stres yaratan durumlarla mücadele etmek için bilişsel ve davranışsal düzeyde başvurmuş oldukları süreçleri ifade etmektedir. Lazarus, başa çıkma ve stres kavramlarını uzun süreler boyunca incelemiştir. Başa çıkma genel bir tanımlama olarak, bireyin iyimserlik, öz yeterlik ve kişilik özellikleri gibi gösterilen iç kaynakları kullanmasını veya dış kaynak olarak gösterilen çevresel olanaklarını, sosyal destek sistemlerini kullanarak stres yaratan durumlara karşı koyma mücadelesi olarak ifade edilmiştir (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001). Başka bir yönden bakıldığında başa çıkma, kişilerin iç ve dış dünyasının çıkardığı zorlukları önlemek ve gereksinimleri gidermek, onları kontrol altına alarak oluşan öfke durumunu azaltmak amacıyla göstermiş olduğu bilişsel ve davranışsal çabalar olarak ifade edilebilir (Basut, 2006).

Şahin ve Durak (1995) ise başa çıkma kavramını, bireylerin stres oluşturan koşullara karşı gösterdiği bilinçli ve amaçlı bilişsel veya davranışsal süreçler olarak tanımlanmıştır. Kavramın diğer önemli bir yönü ise, pasif bir eylem içinde olmamasıdır; aksine, başa çıkma, birey tarafından bilinçli ve hedefe dönük olarak uygulanan ve durumsal özelliklere göre değişkenlik gösteren bir süreçtir. Savaşır (1995), stresle başa çıkma biçimi ve tarzlarının olumlu yönde değiştirilmesinde insanların içinde yaşadıkları toplumun kültürel özelliklerinin de etkili olacağını savunmuştur. Kulaksızoğlu'na

(2009) göre, insanların yeni ve zor durumlarla karşı karşıya kalmaları doğal bir olaydır. Her insan yaşamında bu gibi değişikliklerin ve yeniliklerin olduğu dönemlerden geçmiştir. Ancak asıl önemli olan bu sorunlar karşısında kişilerin nasıl başa çıktığıdır.

Başa çıkma tanımlaması farklı kuramsal yaklaşımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Psikanalitik teoriler başa çıkmayı savunma mekanizmaları çerçevesinde ele alırken, davranışsal yaklaşımlar öğrenilmiş tepkilerin üzerinden konuya açıklık getirmeyi hedeflemişlerdir (Zeidner ve Endler, 1996). Bununla birlikte Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Modeli, günümüzde en yaygın biçimde kabul gören yaklaşımdır.

Lazarus ve Folkman'ın Stresle Başa Çıkma Modeli

Başa çıkma kavramı, bilimsel yazında çeşitli yönlerden ifade edilmeye çalışılmıştır; ancak Lazarus ve Folkman'ın (1984) tanımı en yaygın kabul görenidir. Bu tanıma göre başa çıkma, "Bireyin kendi kaynaklarını zorlayan veya aşırı derecede güç olarak algıladığı içsel veya dışsal gereksinimleri yönetmek için sürekli olarak değiştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır" (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma durumu, tek bir özellik veya durum olmakla kalmaz, zamanla değişen ve gelişen bir sistemdir (Folkman ve Lazarus, 1985). Bu süreç odaklı sistemin sonucu olarak başa çıkma stratejileri, karşılaştığı zorluğun farklı aşamalarında veya farklı zamanlarına göre değişimlere açıktır. Başa çıkma yöntemiyle yapılan faaliyetler, hem düşünce süreçlerini hem de davranışsal eylemleri içinde barındırmaktadır. Bu noktadaki temel amaç, stresörleri ortadan kaldırmak, azaltmak veya kabul edilebilir seviyeye çekmektir. Birey olaylara veya stres yaratan durumlara karşı yaptığı öz değerlendirme sonucunda daha fazla bu durumdan etkilenebilmektedir. Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı stresle ilgili süreçlerde son derece önemli bir kavram olarak nitelendirmiştir. Modelin merkezinde üç temel bileşen yer alır: bilişsel değerlendirme, başa çıkma stratejileri ve ortaya çıkan sonuçlar.

Bilişsel Değerlendirme:

- *Birincil değerlendirme:* Birey, karşılaştığı durumun tehdit, zarar/kayıp ya da meydan okuma içerip içermediğini analiz eder.

- *İkincil değerlendirme:* Birey, mevcut kaynaklarının yeterli olup olmadığını araştırır.

Bu iki değerlendirme, bireyin başa çıkma biçimlerini belirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa Çıkma Stratejileri:

Lazarus ve Folkman, başa çıkmayı iki ana kategoriye ayırmıştır:

- *Problem odaklı başa çıkma:* Stres kaynağını değiştirmeye, azaltmaya veya çözmeye yönelik kişinin geliştirdiği yöntemlerdir. Örneğin plan yapma, çözüm arama, bilgi edinme gibi.
- *Duygu odaklı başa çıkma:* Stresin doğrudan kaynağını değiştirmek yerine, duygusal tepkileri düzenlemeye yönelik yöntemlerdir. Örneğin sosyal destek arama, olumlu yeniden değerlendirme, inkâr ya da duygularını paylaşma gibi.

Sonuçlar:

Bireylerin seçtiği başa çıkma yöntemlerini kullandıktan sonra bu başa çıkmanın ne derece etkili olup olmadığını analiz etmek de çok önemlidir. Başa çıkma stratejileri, bireylerin ruh sağlığı, yeni durumlara adaptasyon süreci ve genel yaşam kalitesi üzerinde kritik bir rol oynamaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Başa Çıkma ile İlgili Diğer Kuramsal Yaklaşımlar

Lazarus ve Folkman'ın çalışma sonuçlarının ve katkılarına ek olarak farklı kuramsal boyutlarla da başa çıkma kavramı ele alınmıştır. Bu modeller, başa çıkma süreçlerine farklı boyutlar ve dinamikler ekleyerek alandaki anlayışa katkıda bulunmuştur.

Selye'nin Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome - GAS)

Hans Selye'nin stres üzerine yaptığı öncü çalışmalar, başa çıkma kavramının biyolojik ve fizyolojik temellerini oluşturmuştur. Selye (1956), organizmanın strese verdiği genel fizyolojik tepkiyi Genel Uyum Sendromu olarak adlandırmış ve bu tepkiyi üç aşamada incelemiştir:

1. *Alarm Reaksiyonu:* Birey stres yaratan durumlarla karşı karşıya kaldığı zamanlarda vücudu, şok ve karşı şok tepkilerine hazırlanmaktadır. Mücadele etme veya kaçma tepkisi için harekete geçilir.
2. *Direnç Aşaması:* Alarm durumuyla bireylerde oluşan enerji ve fizyolojik hazırlık sonucunda stresle mücadele devam eder ve vücut yeni duruma uyum sağlama noktasında çalışmalar yapar.
3. *Tükenme Aşaması:* Bireyin stres kaynağı ile mücadelesini uzun süre devam ettirmesi ve bireyin öz kaynaklarının tükenmesi sonucu organizma uyum sağlama yeteneğini kaybederek fiziksel veya psikolojik hazarları ortaya çıkarır.

Selye'nin bu modeli, Lazarus'un bilişsel yaklaşımından farklı olarak, stresi öncelikle fizyolojik bir tepki olarak görmüştür. Çalışmaları bu noktalara odaklanmış ve değerlendirmeler daha çok fizyolojik olmuştur.

Koruyucu Kaynakların Korunumu Kuramı

Stevan Hobfoll tarafından geliştirilen bu kuram, başa çıkmaya kaynak yönetimi perspektifinden bakmaktadır. Kuramın temel görüşü, bireylerin değer verdikleri kaynakları (nesneler, koşullar, kişisel özellikler ve enerji kaynakları) kazanmaya, korumaya ve kayıplarını en aza indirmeye odaklanmaktadır (Hobfoll, 1989). Hobfoll'a göre stres;

- Kaynak kaybı tehdidi,
- Gerçekleşmiş kaynak kaybı,
- Ya da kaynak yatırımına rağmen kaynak kazancı elde edememe durumunda ortaya çıkar.

Baş çıkma, temel olarak kayıp karşısında kaynakları koruma ve yeni kaynaklar edinme mücadelesini içerir. Bu model, Lazarus'un modelini tamamlayıcı niteliktedir; zira bireyin ikincil değerlendirmede baktığı "kaynaklar" (sosyal destek, öz yeterlilik gibi) bu kuramın merkezini oluşturur.

Psikolojik Sağlık ve Anlam Odaklı Başa Çıkma

Alan yazında son zamanlarda popüler bir kavram haline gelen psikolojik sağlık, problemlerle veya güçlüklerle mücadele etmenin sadece bir strateji silsilesi

olmadığını; aksine, olumsuz duygu ve durumlara rağmen bireyin sağlıklı ruhsal-fiziksel durumunu devam ettirme yeteneği olarak görülmektedir. Başa çıkma stratejilerinde anlam algısının oluşturulmasına yönelik olan modeller de önemli kuramsal zeminler sunmaktadır. Bu modeller, kişilerin stres ile mücadelesinde olumsuz durumları veya olayları anlamlandırmasına ve hayatında bir anlam arama çabasına yoğunlaşır (Kau, Lusher ve Pipkin, 2024). Bireylerin yaşadığı zorluklara ve olumsuz yaşantılarına karşı yaşamda bir anlam bulabilmek, onların psikolojik iyi oluşlarını destekleme noktasında yararlar sağlamaktadır. Özellikle kriz dönemlerinde veya kontrol altına alınamayan yaşantıların kaçınılmaz olduğu durumlarda anlam odaklı başa çıkma yöntemi, bireyi koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkar.

Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Başa Çıkma

Stresle başa çıkmanın temelinde, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla nasıl mücadele ettiğini anlamak ve kavramak yatmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984)'ın Stres ve Başa Çıkma Modeli, başa çıkma yöntemleri olarak problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki boyutlu bir sistemle ele alınmaktadır. Ele alınan bu iki yöntem, stresli anlardaki tepkilerin farklı şekillerini inceler ve klinik araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Problem Odaklı Başa Çıkma

Bireyin yaşadığı stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmaya, hafifletmeye veya üzerinde kontrol sağlamaya yönelik kullandığı bilişsel ve davranışsal stratejiler, problem odaklı başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu yaklaşımda odak nokta, stresin duygusal sonuçlarından çok stres yaratan durumun kendisidir. Heppner ve Anderson'a (1985) göre problemler karşısında etkili çözümler üretemeyen kişiler, problem çözme becerisi iyi olan kişilere göre olumsuz durumlarla daha çok karşı karşıya kalmaktadır. Problemlerini etkili bir şekilde çözemeyen kişiler daha fazla kaygılı olabilmekte ve kendine güveni tam gelişmemektedir. Bu kişiler başkalarının kendinden ne beklediğini tam olarak anlayamaz ve daha fazla duygusal problemler yaşarlar. Bunun sonucunda da kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşamakta ve stres gibi baş etmesi gereken problemlerde problem çözme yeteneğini gösterememektedir (Çam ve Tümkeya, 2007).

Problem odaklı başa çıkmanın özelliklerine bakıldığında; plan yapma ve problem çözme yöntemlerini içermesi, alternatif çözüm yollarının geliştirilmesi ve karar verme süreçlerinin aktif şekilde kullanılması, soruna doğrudan müdahale etme veya öz kaynakları etkin kullanma gibi aktif stratejiler içermektedir (Endler ve Parker, 1990). Yapılan araştırmalar problem odaklı başa çıkma stratejilerini stresörlere karşı mücadele ederken kullanmanın, daha başarılı sonuçlar verdiğini doğrulamaktadır (Compas ve diğerleri, 2001). Bu konuda bir örnek verilecek olursa, akademik hayatındaki sınavlara hazırlanan öğrencilerin çalışma programını oluşturması, ek kaynaklar kullanması ve ders desteği alması, problem odaklı başa çıkma verilecek somut örneklerdir.

Duygu Odaklı Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman'a (2000) göre, stresle başa çıkmada en etkili yaklaşım tarzlarından biri de duygu odaklı başa çıkmadır. Bu başa çıkma türü, kişinin stres yaratıcı uyarıcı ile mücadele etmekten ziyade bu uyarıcının etkilerini hafifletmek için durumun gerçekliğini inkâr etme, sorundan uzaklaşma ve deneyimlediği olumsuz duyguları başkasıyla paylaşma gibi faaliyetleri içermektedir. Stres kaynağını doğrudan değiştirmek yerine bu durumun ortaya çıkardığı duygusal tepkilerin kontrol altına alınması ve duygusal tepkilerin doğru yönetilmeye çalışılması daha sağlıklıdır. Bu amaca yönelik yapılan yöntemler, stresin sonucu olarak duyulan öfke, kaygı, korku gibi psikolojik sorunların etkisini azaltmaya yönelik yapılan aktivitelerdir.

Zeidner ve Endler'e (1996) göre duygu odaklı yaklaşımlar, inkâr, kaçınma ya da madde kullanımı gibi uyumsuz başa çıkma yöntemlerini de kapsayabilir. Duygu odaklı yaklaşım, sosyal destek arama, duyguları paylaşma, olumlu yeniden değerlendirme gibi işlevsel yaklaşımları da içerebilir. Folkman'a (1997) göre duygu odaklı stratejiler ise, özellikle kontrol altına alınamayan durumlar karşısında işlevsel olabilmektedir. Duygu odaklı başa çıkmanın etkililiğini belirlemek, çok sayıda çalışmaya ana konu olmuştur. Bu başa çıkma stratejileri, duygusal düzenleme sağlayarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkıları vardır. Kanseri tedavisi gören bireylerin sosyal destek görmek istemeleri ve umutlarını korumaları, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin işlevselliğine örnektir (Bahrami, Taleghani, Loripoor ve Yousefy, 2015). Bunun yanı sıra duygu odaklı yöntemlerden sürekli kaçınmak ve inkâr yöntemlerine başvurmak, uzun vadede psikolojik sorunları artırabilir (Carver ve diğerleri, 1989).

İki Yaklaşımın Karşılaştırılması

Yukarıda detaylı bir şekilde bilgi verilen problem odaklı ve duygu odaklı yaklaşımları birbirinden tamamen ayrı mekanizmalar olmaktan daha çok, çoğu zaman birbiriyle ilişkilidir. Örneğin, sağlık sorunu olan bir kişi, hem tedavi seçeneklerini araştırma yoluyla problem odaklı başa çıkma yöntemlerine başvurabilir hem de duygusal destek arayarak duygu odaklı başa çıkma özelliklerini sergileyebilir. Folkman ve Lazarus'a (1988) göre bu iki yaklaşım, durumsallık bakımından farklılık göstermektedir. Kontrol edilebilir stres durumlarında problem odaklı, kontrol edilemeyen stres durumlarında duygu odaklı stratejiler daha işlevseldir. Lam ve Zane'ye (2004) göre ise kültürel farklılıkların bu iki başa çıkmaya etkisi oldukça yüksektir. Batı kültürlerinde problem odaklı yaklaşımlar daha fazla kullanılırken, doğu kültürlerinde duygu odaklı yaklaşım daha fazla tercih edilmektedir. Diğer yandan problem odaklı stratejiler genellikle uzun vadede daha uyumlu sonuçları karşımıza çıkarır. Ancak duygu odaklı stratejiler ise uzun vadede sorunların büyümesini, kısa vadede psikolojik rahatlama sağlamasına yönelik farklı durumlar gözlenebilir.

Duygu odaklı ve problem odaklı yaklaşımlar, stresle mücadelede birbirini dışlamadığı ve bütünleştiği noktada daha fazla yarar sağlamaktadır. Mevcut araştırmalar, stres yaratan durumlara karşı hem duyguları düzenlemeyi hem de sorunları çözmeye yönelik faaliyetleri, çok boyutlu olarak sağlıklı bir tepki olarak görmektedir. Bu sebeplerden ötürü başa çıkma mekanizmalarının işlevinin anlaşılması, psikolojik danışma uygulamalarında bireylere uygun destek sistemlerinin geliştirilmesi açısından çok önemli olduğu düşüncesi önem kazanmıştır.

Uyumsal ve Uyumsuz Başa Çıkma Stratejileri

Lazarus ve Folkman'ın (1984) stres ile başa çıkma modeline yönelik yapılan çalışmalar sonucunda, bu model genişletilerek başa çıkma stratejilerin işlevselliğine göre uyumlu ve uyumsuz şeklinde yeni kavramlar ortaya atılmıştır. Uyumlu ve uyumsuz sınıflandırması başa çıkma stratejilerin uzun süreli sonuçlarına ve kişinin genel ruh sağlığı üzerindeki etkilerine bakmaktadır. Alan yazında stresle başa çıkmak amacıyla kullanılan yöntemlerin etkililiği, sonuç ile doğru orantılıdır. Bu noktada uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanmanın, ruhsal gerginliği bir anlığına düşürse de

genel anlamıyla kişilerin psikopatoloji düzeylerini yükseltmesine sebebiyet vermektedir. (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Folkman ve Moskowitz'e (2000) göre uyumsal başa çıkma, stres yaratan durumlarla mücadele etmek için işlevsel, sağlıklı ve kişinin hayat standartlarını yükselten yöntemlerdir. Bu tür yöntemler, kişinin psikolojik sağlamlığını yükseltir ve zorluklarla daha etkili bir şekilde mücadele edebilir. Problemleri analiz ederek çözüme ulaştırmak, planlamayı düzgün yapabilmek, sosyal destek faktörünü tam anlamıyla kullanabilmek, durumları olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmek gibi yöntemler uyumlu stratejilere örnek gösterilebilir. Bedel ve Kutlu'ya (2018) göre uyumsal stratejilerden olan sosyal destek arama, moral kazanmak veya duygusal rahatlamayı sağlamak için başkasından yardım isteme olarak ifade edilmiştir. Sosyal desteğin her yaştaki bireyin depresyon ve kaygı seviyelerinin düşürülmesinde önemli etkileri bulunmaktadır.

Uyumsal Stratejilere Örnekler

- Sosyal destek arama: Aile veya arkadaşlardan duygusal destek istemek (Taylor, 2011).
- Olumlu yeniden değerlendirme: Zor bir durumu kişisel gelişim fırsatı olarak nitelendirmek (Folkman, 1997).
- Aktif başa çıkma: Problemi doğrudan çözmeye yönelik adımlar atmak (Carver ve diğerleri, 1989).

Garnefski ve Kraaij (2007) uyumsal başa çıkma stratejileri kullanan bireylerde anksiyete ve stres seviyelerinin düştüğünü; bununla birlikte psikolojik iyi oluşları ve hayattan aldıkları doyumun yükseldiği ifade edilmiştir. Türkiye'de yapılan çalışmaların sonucunda benzerlikler vardır. Şahin ve Durak'ın (1995) yaptığı çalışmada, stres ile mücadelede uyumlu başa çıkma yöntemlerinin üniversiteye devam eden öğrencilerdeki psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Uyumsuz başa çıkma yöntemlerine bakıldığında ise, kişilerin kısa zamanda stres faktörlerinin etkisini azalttığı ancak uzun süreli etkilerinin olumsuzluklar barındırdığı ifade edilmiştir. (Holahan, Moos, Holahan ve Brennan, 2005). Uyumsuz yöntemler genellikle stresin kaynağına inmemekte ve yüzeysel çözümlerle kaçınma ve inkâr

davranışları gözlenmektedir. Stres yaratan durumları görmezden gelme veya kaçma, bu durumları inkâr etme, madde kullanımı ve duygusal boşalım bu yöntemlere örnektir. Ögel'e (2010) göre, stresle baş etmek için alkol, sigara veya diğer maddelere bulaşma olarak tanımlanan madde kullanımı, bireyin kaygı seviyesini bir anlık unutturma yaşatsa da uzun süreçte sağlığa ciddi zararlar vererek kaygıyla daha çok yüzleşmesine, sorunları çözme becerisini engellenmesine neden olmaktadır. Brown, Westbrook ve Challagalla'ya (2005) göre, aşırı duygusal boşalımın kişilerin üzerinde bulunan olumsuz duyguların zarar verici etmenlerini daha da fazla artırdığı ifade edilmiştir. Bu bilgilerin yanı sıra ruminasyon (tekrarlayıcı düşünme) davranışlarına başvurmak da bilişsel uyumsuz tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Ruminasyon, depresif belirtilerle sıkı bir ilişki içerisinde (Wadsworth, 2015). Uyumsuz stratejilerin depresyon, stres, kaygı veya bedensel şikâyetlerle ilişkisinin pozitif anlamda anlamlı olduğu ve bu yöntemleri kullanan bireyler psikolojik sorunların arttığı araştırmalarla ifade edilmiştir (Aldao ve diğerleri, 2010).

Uyumsuz Stratejilere Örnekler

- *Kaçınma*: Sorunlarla yüzleşmek yerine erteleme veya görmezden gelme (Endler ve Parker, 1990).
- *Kendini suçlama*: Yaşanan olumsuzluklardan sürekli kendini sorumlu görme (Garnefski ve Kraaij, 2007).
- *Madde kullanımı*: Alkol veya uyuşturucuyla stresle baş etmeye çalışma (Cooper ve diğerleri, 1992).

Yukarıda detaylı bir şekilde tanımlanan iki yöntemin karşılaştırılmasına bakıldığında, uyumsal stratejilerin uzun süreli etkilerinin pozitif olduğu ve kişilerde psikolojik sağlamlığı artırma noktasında işlevsel olduğu, uyumsuz stratejilerin geçici bir rahatlama sonucunda daha olumsuz durumların yaşanmasına sebebiyet vermesiyle aralarında derin farkların varlığı ifade edilebilir. Bonanno ve diğerleri (2004) bu iki strateji arasında bazı noktalarda farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin, kısa süreli kaçınmanın önce koruyucu işlevinin olduğu ancak uzun vadede sorunun çözülmesini engelleyerek olumsuz sonuçların olabileceği ifade edilmiştir. Bu noktada stratejilerin uygulanması zamanına ve koşullarına göre farklılıklar olabilmektedir. Lam ve Zane'ye (2004) göre kültürel farklılıklar sonucunda uyumlu ve uyumsuz stratejiler farklı sonuçlar barındırmaktadır. Doğu kültürleri kabullenme durumları daha fazla kabul

edilirken, batı kültürlerinde problemi analiz etme ve çözmeye dönük uygulamalar daha fazla desteklenmektedir.

Covid-19 Sürecinde Yaygın Olarak Kullanılan Başa Çıkma Yolları

Brooks ve diğerleri'ne (2020) göre COVID-19 salgını, bireylerin yaşam tarzlarında değişime ve dönüşüme neden olmuş, hem psikolojik hem de fiziksel açıdan insanlar için stres kaynakları yaratmıştır. Salgın süresince belirsizlik, yalnızlık, hastalık veya ölümlere karşı insanlarda ruhsal olarak olumsuzluklar görülmeye başlanmıştır. Bu olumsuzluğu gidermek adına bireyler, farklı stratejiler belirleyerek stresin olumsuz sonuçlarını en hafife indirmeye çalışmışlardır. Alan yazında başa çıkma yolları olarak dijital destek, sosyal destek, meditasyon ve farkındalık temelli uygulamalar, kaçınma davranışları, alkol veya madde kullanımı, spor gibi yöntemler çokça görülmektedir.

Dijital Destek

Yüz yüze yapılan sosyal aktivitelerin salgın döneminde zorunlu olarak sınırlandırılması, dijital iletişim araçlarının bireyler için en önemli başa çıkma sistemlerinden biri haline getirmiştir. Çevrimiçi psikolojik sistemler, mobil sağlık uygulamaları ve sosyal medya üzerinden yapılan iletişim kurmalar, bireylerdeki yalnızlık duygularının hafiflemesine ve psikolojik sağlamlıklarının güçlenmesine olanak vermiştir (Wind, Rijkeboer, Andersson ve Riper, 2020). Gençler arasında stres düzeylerinin düşürülmesine yönelik yapılan faaliyetler arasında, çevrimiçi platformlar aracılığıyla ve sosyal medya uygulamaları üzerinden iletişim kurmak, önemli bir yöntem olarak görülmüştür (Gökler ve Turan, 2020). Bu olumlu durumun fazla kullanılması, bireylerde teknoloji ve sosyal medya bağımlılığına, kaygı risklerinin yükselmesine neden olabilmektedir (Gao ve diğerleri, 2020). Aydın Yıldırım ve Onan'ın (2021) yaptığı bir araştırmanın sonuçlarına göre pandemi dönemindeki stresle aktif planlama ve problem çözme becerilerini kullanarak etkin başa çıkamayan, bu durumlarla mücadele etmek yerine kaçan öğrencilerin gün içinde teknolojik araçlara daha fazla zaman ayırdıkları görülmüştür. Bulguların genel yorumu olarak dijital ortamlarda geçirilen sürenin öğrencilerin stresle başa çıkma sürecini olumsuz etkilediği görülmüştür.

Sosyal Destek

Bireylerin pandemi dönemindeki ruhsal çöküntülerini hafifletmesine yarayan bir diğer yöntem ise sosyal destek mekanizmalarının tam olarak hissedilmesidir. Saltzman, Hansel ve Bordnick'e (2020) göre bireyleri ailesinden, arkadaşlarından ve toplumdan destek görmesi, stresle başa çıkma becerilerini artırmış ve yalnızlık duygusunun yarattığı olumsuz etkileri azaltmıştır. Yapılan araştırmalar, hissedilen sosyal desteğin depresyon ve kaygı belirtilerini azalttığı ve uyku sorunlarında iyileşmeler gösterdiği ifade edilmiştir (Grey ve diğerleri, 2020). Türkiye'de de bu sonuçlara paralel bulgular mevcuttur. Kabasakal ve Aktaş'a (2021) göre aile desteğini hisseden gençlerin, salgın döneminde psikolojik uyumlarının daha yüksek olduğu söylenmiştir. COVID-19 korkusu ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aşırı iş yükü ve algılanan sosyal desteğin etkisini değerlendirmek amacıyla Yakut ve diğerleri (2020), sağlık personelleri üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonuçlarına göre, COVID-19 korkusunun sosyal destek düzeyini azalttığı ve sosyal destek algılarının iş yükü ile tükenmişlik arasında düzenleyici etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Meditasyon ve Farkındalık Uygulamaları

Behan'e (2020) göre farkındalık temelli uygulamalar, nefes egzersizleri ve meditasyon, salgın sürecinde stresle mücadelede en etkin kullanılan yöntemlerden olmuşlardır. Bu uygulamaların etkin kullanımının sonucunda, bireylerde kaygı seviyelerinde iyileşme olduğu ve duygu düzenleme yeteneklerinin geliştiği ifade edilmektedir. Meditasyon ve farkındalık programlarının, pandemi sürecinde eğitim alanında çalışan öğretmenlerin depresyon düzeylerinin düşürülmesinde ve psikolojik iyi oluşlarının artmasında son derece etkili yöntemler olduğu tespit edilmiştir (Matiz ve diğerleri, 2020). Maurya ve diğerleri (2021) tarafından pandemiye ilişkin banka çalışanlarının farkındalık ve stres seviyelerini analiz etmek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre banka çalışanlarının %80'inin şiddetli stres yaşadığı, %83'ünün pandemi hakkında iyi bir bilgiye sahip oldukları bulunmuştur. Yaşanılan stresi azaltmak için uzman danışmanlığı desteği verilmesi, derin nefes alma egzersizleri, meditasyon ve yoga yapılmasının faydalı olacağı belirtilmiştir.

Kaçınma Davranışları

Kaçınma davranışları stresle mücadelede tercih edilen yöntemlerin arasındadır. Bu yöntem kısa vadede olumlu sonuçlar vermekte olsa da, uzun vadede uyumsuz sonuçlarla bireyler yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Salgın döneminde insanlar haberlerden kendini soyutlamış, virüs düşüncesinden kaçınmış, vakit geçirmek amacıyla boş faaliyetlerle uğraşmışlardır. Bu durum insanların salgın gerçeğinden kaçınmak amacıyla yaptıkları davranışlar bütünüdür.

Alkol ve Tütün Kullanımı

Pandemi döneminin getirdiği olumsuz duygular ve psikolojik yüklerin sonucunda oluşan stresi azaltmak amacıyla bireyler tütün ve alkol kullanımına yönelmişlerdir. Alan yazında, salgın döneminde alkol tüketim oranlarının arttığına dair tespitler mevcuttur (Rehm ve diğerleri, 2020). Bu artışlar, genellikle sosyal izolasyon ve ekonomik zorluklar yaşayan bireylerde daha belirgin halde görülmüştür. Bireylerde belirgin bir kesimin, sadece zaman geçirmek ve uykusuzluğun yol açtığı kaygıyı azaltmak amacıyla alkol ve sigara tüketimini artırmıştır. Söz konusu bu artış sonucunda yeni bağımlılıklar gelişmeye başlamış ve stres düzeylerinde yeniden artışlar olmuştur (Yeşilay, t.y.). Ayrıca, alkol ve tütünün bağışıklık sistemini zayıflatması, COVID-19 enfeksiyonuna karşı ek bir tehlike unsuru olarak da görülebilir (Türkiye Psikiyatri Derneği, t.y.).

Spor ve Egzersiz

Spor ve egzersiz gibi fiziksel aktiviteler, COVID-19 süreci boyunca stresle mücadelede en yaygın önerilen ve uygulanan uyumsal stratejiler arasında yer almıştır. Maugeri ve diğerleri'ne (2020) göre, kaygı ve depresyon düzeylerini düşürmek, ruh sağlığını düzeltmek ve uyku kalitesini artırmak amacıyla fiziksel aktiviteler olumlu bir etkiye sahiptir. Sokağa çıkma yasakları ve kapalı alan uygulamaları, bireylerin fiziksel aktivitelerinin yol olmasına neden olmuştur. Günlük rutinlerinden mahrum kalan bireyler, kendilerine alternatif yollara olarak evde fiziksel aktivitelere yönelmiştir. Egzersiz ve sporun stres düzeyini düşürdüğü, anksiyete ve depresyon belirtilerini azalttığı ve psikolojik sağlamlığa olumlu katkılarının olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Demir ve Çifçi (2020) tarafından yapılan bir çalışmanın bulgularına

göre, pandemi ve karantina dönemlerinde egzersiz yapan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Salgın döneminde bireyler farklı farklı başa çıkma yollarını deneyerek psikolojik sorunlardan kaçmaya çalışmışlardır. Dijital destek, sosyal destek, spor ve meditasyon uygulamaları gibi olumlu sonuçlar yaratan stratejiler psikolojik dayanıklılığı artırırken; alkol ve sigara kullanımı, problemlerden kaçınma gibi yollar ise uzun vadede ruhsal ve fiziksel sağlığa zarar vermiştir.

Demografik Değişkenlerin Covid-19 Döneminde Negatif Duygulanım ve Başa Çıkma Üzerindeki Rolü

Salgının hem bireyler hem de toplumlar üzerindeki kriz etkisi oldukça detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu noktada tüm insanlığa ekonomik, psikolojik veya sosyolojik zararları olmuştur. Bu zararlar, toplumun her kesiminde aynı derecede olmadığı aşîkardır. Sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, yaş ve kültürel farklılıklar gibi değişkenlerin negatif duygulanımın şiddetine etkisi her grupta farklı olmuştur. Bu gruplar başa çıkma yöntemleri olarak tamamen farklı stratejiler belirlemişlerdir. Aşağıdaki alt başlıklarda demografik değişkenlerin negatif duygulanım düzeylerine ve başa çıkma stratejilerine olan etkileri ayrı ayrı incelenmiştir.

Cinsiyet

Alan yazında var olan çalışmalar detaylı bir şekilde incelendiğinde, kadınların COVID-19 salgını sürecinde erkeklere nazaran daha fazla stres, anksiyete ve depresyon yaşama durumunda kaldıkları görülmüştür (Prowse ve diğerleri, 2021; Eugene, 2025). Bu farklılık sadece duyguların yoğunluğu yaşama düzeyleri ile sınırlı kalmamış; kadınların bakım yükünün ve bakım sorumluluklarının artması, mesleki kısıtlamalar ve sosyal izolasyon sonucunda daha fazla psikolojik sorunlar yaşamasına neden olmuştur. Bu sorunlar sonucunda kadınların kırılgan yapısı daha da fazla zedelenmiştir. Bu bilgilere ek olarak Türkiye’de yapılan çalışmalarda, salgın döneminde kadın olmanın ruhsal problemler için bir risk faktörü olduğu ifade edilmiştir (Taşdelen, Ayik, Kaya, Erciş ve Ertekin, 2022).

Yaş

Salgının psikolojik etkilerinin incelendiği birçok araştırmada, salgının sonucunda oluşan psikolojik yükü en fazla hisseden grubun ergen ve genç yetişkinlerin oluşturduğu 18-29 yaş aralığındaki bireyler olduğu görülmektedir. Bu kesimin salgının sonuçlarını bu kadar derinden hissetmelerine neden olan etkenlerin, izolasyon, okul ve iş hayatının kesintiye uğraması, belirsizliğin sonucundaki kaygılar olabileceği düşünülmektedir (Na, Yang, Mezo ve Liu, 2022). Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan diğer araştırmada ise, ekonomik zorluklar, akademik hayatın kesintiye uğraması gibi sebepler yüzünden gençlerin stres düzeyleri önemli derecede artmıştır (Dikici, 2022). İleri yaş grubu olarak nitelendirilen yaşlı kesimin, beklenen olumsuzluğun aksine daha yüksek psikolojik dayanıklılık sergilediği ve daha düşük olumsuz duygulara kapıldığı, uluslararası birçok araştırmada yer almaktadır (Bouloukaki, Li, Maggi ve Rosi, 2023).

Sosyo-Ekonomik Düzey (SED)

Salgının psikolojik etkilerini belirleyen en önemli faktörlerden birinin sosyo-ekonomik düzey olduğu kabul edilmiştir. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip gruplar, yüksek ekonomik zorluklarla, iş kayıplarıyla ve sağlık hizmetlerine erişememe gibi durumlarla karşı karşıya kalmıştır. Bunun sonucunda bu bireylerde daha yoğun psikolojik sorunlar ve negatif duygulanımlar gözlenmiştir (Chan ve diğerleri, 2024; Lu ve Lin, 2021).

Kültürel Farklılıklar

Salgın tüm dünyayı etkisi altına almış olsa da, kültürel bağlamda risklerin farklılığı, başa çıkma stratejilerinin seçimi ve stres algıları gibi konularda önemli değişkenlikler göstermişlerdir. Örneğin, Asya, Latin Amerika ve Avrupa örneklemelerinde gerçekleştirilen araştırmalarda; toplumsal normlar, belirsizlikten kaçınma düzeyi ve bireycilik-kolektivizm gibi kültürel faktörlerin negatif duygulanımı ve yaklaşım biçimlerini etkilediği rapor edilmiştir (Mohamed ve diğerleri, 2022; Parenteau ve diğerleri, 2023).

Dijitalleşmenin (Online Terapi, Sosyal Medya Kullanımı vb.) Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi

Salgın toplumun her kesimini farklı yönlerden etkilemiştir. Sosyal mesafe ve karantina önlemleri sonucunda kişilerin sosyal yaşamları tamamen değişime uğramış ve ruh sağlığı hizmetleri de buna paralel olarak değişime gitmiştir. Geleneksel yöntemlerin dışına çıkılması zorunluluğu sonucunda dijital yollar denenmeye başlanmıştır. Bu yöntemlerin arasında çevrimiçi danışmanlık, teleterapi, mobil uygulamalar ve sosyal medyaya entegre olan sistemler en başta gelmektedir. Ruh sağlığı hizmetlerindeki bu hızlı ve mecburi değişimin, bireylerde var olan stres, kaygı, depresyon gibi negatif duygularla mücadelede hem pozitif hem de negatif etkileri olmuştur. Alan yazında yapılan çoğu çalışma, bu etkilerin hangi şartlar altında olumluya dönebileceğini araştırmaya çalışmıştır (Barnett ve diğerleri, 2021).

Online Terapi ve Telemental Sağlık

Erişimin çok kolay olabilmesi ve ruh sağlığı alanındaki hizmete devamın sürekliliği anlamında teleterapi yöntemleri, salgın dönemi boyunca insanlara oldukça fayda sağlamıştır. Bu yöntemlere birçok klinik ve danışmanlık şirketleri başvurmuştur. Salgın süresince hayatımıza yer edinen anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygularla baş edebilmek için teleterapi yöntemlerinin oldukça etkili olabileceği görülmektedir. Bu etkililik var olan koşullara göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu değişkenler arasında, terapistin deneyimi, uygulanan müdahale yöntemi, gizlilik ve kalite sorunları gelmektedir. Bunun yanı sıra ciddi psikotik rahatsızlıklar, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi ruh sağlığı sorunlarında bu yöntemlerin etkililiği çeşitli kesimlerce tartışma konusu olmuştur. Yüz yüze yöneme göre sınırlı kalabileceği ve yetersiz desteğin sağlanacağı görüşü daha ağır basmaktadır (Greenwood ve diğerleri, 2022).

E-Mental Health Uygulamaları (Mobil Uygulamalar, Dijital Ruh Sağlığı, Çevrimiçi Rehberli Kendine Yardım)

Canlı çevrimiçi terapilerin yanı sıra salgın döneminde rehberli ve rehbersiz dijital yöntemler de işe koşulmuştur. Bu yöntem, stres yöntemi, BDT tabanlı uygulamalar, meditasyon programları gibi konularda çalışmalara yön vermiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda, özellikle rehberli dijital müdahalelerin depresyon belirtilerini

azalttığı ve düşük maliyetli çözümlerin daha kullanışlı olduğu görülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) gibi kurumlar başta olmak üzere, kontrollü çalışmaların bazı gruplarda çok etkili olduğunu tespit etmiştir. Uygulama içeriklerinin kalitesi, programa katılan bireylerin devamı ve verilerin güvenliği gibi konular bu yöntemlerin etkililiği için oldukça önemlidir (Cuijpers ve diğerleri, 2022). Bunun yanı sıra dijital ruh sağlığı hizmetlerindeki etkililiği önceleyen şeyler ise, uygulamaların klinik denetimi, kullanıcıların gizlilik hakkındaki şüphelerinin giderilmesi ve dijital okuryazarlık becerileri gelmektedir. Bu etkenler sonuçların olumlu veya olumsuzluk derecesini son derece etkileyebilir (Löchner, Carlbring, Schuller, Torous ve Sander, 2025).

Sosyal Medya Kullanımı

Pandeminin insanlığa getirdiği en büyük sorunlardan biri de evler kapanmanın sonucunda oluşan boş zamanın fazlalığıdır. İnsanlar bu boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla telefonlarıyla çok fazla zaman geçirmişlerdir. Dijital bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığı oldukça fazlalaşmıştır. Bu yöntemlerin iki türlü etkisi olmuştur. Boş zamanı değerlendirme, başkalarıyla iletişim kurma ve duygusal destek sağlama açısından olumlu olabilecek sonuçları olmuştur. Ancak olumsuz haberleri sürekli bir şekilde takip etme ve yanlış bilgilerin çokluğu sonucunda bu bilgilere inanma gibi olumsuz durumlar sonucunda da bireylerin kaygı ve depresyon seviyeleri çok tehlikeli boyutlara ulaşmıştır. Ergenler ve genç bireyler üzerine yapılan bir araştırmada, artan sosyal medya kullanımının depresyon ve anksiyete belirtileriyle pozitif yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmada, çevrimiçi destek gruplarının varlığı ve başkalarıyla iletişim kurulmasının olumlu sonuçları da koruyucu etkenler arasında gösterilmiştir (Marciano, Ostroumova, Schulz ve Camerini, 2022).

Pandemi Döneminde Ampirik (Saha) Çalışmaların Bulguları

Negatif Duygulanım ve Başa Çıkma İlişkisi

Bireylerin pandemi dönemindeki negatif duygulanım düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla farklı örneklem veya farklı demografik gruplar üzerinde ampirik çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar beklenmedik sosyal tecrit, belirsizlik, ekonomik stres ve sağlık endişesi gibi çok sayıda risk faktörünü incelemiştir. Bu çalışmalardan bazı örnekler aşağıda ayrıntılı biçimde verilmiştir.

Uluslararası Çalışmalar

1. Çin: Öğrencilerde Farklı Başa Çıkma Stilleri ve Psikolojik Sıkıntı

Ding ve diğerleri (2020) tarafından Çin'deki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada problem odaklı, uyumlu duygu odaklı ve uyumsuz duygu odaklı başa çıkma türleri arasındaki bağlantılar ve bunların psikolojik sıkıntı ile ilişkisi araştırılmıştır. Algılanan stresin bu ilişkide aracı bir işlevi olduğu; problem odaklı ve uyumlu duygu odaklı stratejilerin psikolojik sıkıntıyı azalttığı, ancak uyumsuz duygu odaklı stratejilerin sıkıntıyı yükselttiği ifade edilmiştir.

2. Çin: Wuhan Öğrencileri, Negatif Baş etme Stili ve COVID-19 Korkusu

Wuhan'daki sıkı karantina döneminde gerçekleştirilen bu çalışmada, olumsuz (negatif) başa çıkma stillerinin COVID-19 korkusunu doğrudan ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Ayrıca bu çalışmada, ruminasyonun ve stresin söz konusu ilişkide aracı bir rolü olduğu; sosyal desteğin ise duruma göre düzenleyici roller üstlenebildiği tespit edilmiştir (Yang, Yang ve Xia, 2022).

3. Malezya: Petrol ve Gaz Sektöründe Çalışanlarda Duygusal Sıkıntı, COVID-19 Korkusu ve Başa Çıkma

Kulip ve diğerleri (2022) tarafından yapılan bir başka çalışmada, Malezya'daki petrol ve gaz sahalarında çalışan personellerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri analiz edilmiş ve bu psikolojik sorunlarla başa çıkma stilleri incelenmiştir. Araştırmada, problem odaklı, duygu odaklı ve işlevsiz başa çıkma stillerinin COVID-19 korkusu ile bağlantılı olduğunu ve işlevsiz başa çıkma yöntemlerinin özellikle negatif etkiler gösterdiğini ifade etmiştir.

4. Romanya: Genç Yetişkinlerde COVID-19 Etkisinde Negatif Duygulanım, Algılanan Stres ve Kaçınmacı Başa Çıkma

Romanya'da yaşayan 18-28 yaş aralığındaki 669 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, COVID-19'un birey üzerindeki etkisi ile algılanan stres ve algılanan virüs tehdidi seviyesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, negatif duygulanımın ve kaçınmacı başa çıkmanın bu ilişkide arabuluculuk görevi gördüğünü,

dolayısıyla algılanan tehdit ile stres arasındaki bağlantıyı sağladığını tespit etmiştir (Leonti, Muntele-Hendres ve Turliuc, 2024).

5. İran: Kaygı, Umutsuzluk ve Başa Çıkma Stilleri

İran'da karantina ve yeniden açılma evrelerini kapsayan ulusal ölçekli bir çalışmada, anksiyete, umutsuzluk ve kullanılan başa çıkma stilleri değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma, kadınların erkeklere göre daha yüksek kaygı yaşadığını, stresli durumlarda kadınların duygu odaklı başa çıkma stillerini kullanma olasılığının daha yüksek olduğunu, erkeklerin ise sıklıkla problem odaklı başa çıkma stillerini kullandığını, problem odaklı başa çıkma stratejileri ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişki, duygu odaklı başa çıkma ile ise pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur (Momeni ve diğerleri, 2023).

Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

1. Bireylerin Başa Çıkma Stilleri ile Depresyon-Anksiyete-Stres Düzeyleri

Türkiye'de 483 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen çevrimiçi kesitsel bir çalışmada, iyimser ve özgüvenli başa çıkma yöntemlerinin veya pandemi sırasında doktora gitmenin depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada, “sosyal destek arayan”, “çaresiz” ve “boyun eğen” başa çıkma stillerinin ise bu olumsuz duygulanım düzeyleri ile pozitif bir ilişki ortaya koyduğu görülmüştür. Ayrıca, sosyal destek arama tarzı depresyon düzeyini artırırken, pandemi sırasında test yaptırmanın stres düzeylerini artırdığı görülmüştür. (Altundal Duru ve diğerleri, 2023).

2. Hastanede yatan COVID-19 hastalarında algılanan sosyal destek, başa çıkma stratejileri, anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

Kandegir ve diğerleri (2020) tarafından Konya ilinde yapılan bu araştırmada, COVID-19 tanısıyla hastaneye yatırılan hastalarda algılanan sosyal destek, başa çıkma stratejileri, anksiyete ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından eşleştirilmiş kontrol grubuyla karşılaştırarak değerlendirmesi amaçlanmıştır. COVID-19 tanısı alan hastaların uyumlu başa çıkma stratejilerini ve algılanan sosyal desteği daha yoğun kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca uyumlu başa

çıkma stratejilerinin ve sosyal desteğin, anksiyete ve depresyon düzeyleriyle negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir

3. Türkiye: Duygu Düzenleme ve COVID-19 Korkusu, Öznel İyi Oluş

Türkiye genelinde 1.014 birey üzerinde yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme stratejileri (duyguyu bastırma ve yeniden yorumlama) ile COVID-19 korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırma, bastırma yönteminin sık kullanımının korku ve olumsuz öznel iyi oluşta yükselmeye neden olduğunu, buna karşılık yeniden yorumlama stratejisinin ise korkuyu düşürüp öznel iyi oluşu artırdığını ifade etmiştir (Can, Candemir ve Satıcı, 2022).

4. Türkiye: Sağlık Çalışanları, Depresyon-Anksiyete-Stres, Baş etme Stratejileri ve Öz-Şefkat

COVID-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarının stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri, başa çıkma stratejileri ve öz-şefkat seviyeleri Mayıs 2020'de yapılan bir araştırma ile incelenmiştir. Bu çalışmada sağlık çalışanlarının kaygılarının en önemli nedeninin sevdiklerine hastalık bulaştırma korkusu olduğu tespit edilmiştir. Sevdiklerine hastalık bulaştırma konusunda belirgin kaygı duyan kişiler, sevdiklerine hastalık bulaştırma konusunda belirgin kaygı duymayanlara göre daha işlevsel başa çıkma stratejileri kullanmış, daha düşük depresyon, kaygı ve stres düzeylerine sahip olmuş ve öz şefkat düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Türkoğlu Dikmen ve İlkey, 2022).

5. Türkiye: Olumsuz Yaşam Olayları, Umutsuzluk, Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sıkıntı

Yaşamlarında olumsuz olaylar deneyimleyen yetişkinler üzerinde yürütülen bu çalışmada, umutsuzluk ve çaresizlik duygularının psikolojik sıkıntı ile doğru orantılı bir ilişki içerisinde olduğunu ifade edilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin (negatif düşüncelerden kaçınma veya yeniden yapılandırma gibi) söz konusu ilişkiyi zayıflattığı belirtilmiştir (Duru ve Balkıs, 2024).

Negatif Duygulanımın Yaygınlığı ve Kaynakları

COVID-19 salgını süresinde birçok çalışma, insanların yüksek düzeyde stres, kaygı, depresyon, korku, yalnızlık, üzüntü gibi hayatın işlevselliğini bozan olumsuz duyguları yaşadığını göstermektedir.

- Peker ve Cengiz (2022) tarafından Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışmada, COVID-19 korkusunun mutluluğu olumsuz, algılanan stresi ise olumlu olarak yordadığı belirlenmiştir. Sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stresle başa çıkma, COVID-19 korkusu ile mutluluk ve stres arasındaki ilişkiye aracı bir rol oynamaktadır. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stresle başa çıkma, COVID-19 korkusunun mutluluk ve stres üzerindeki etkisini azaltmaktadır.
- Pandeminin getirmiş olduğu belirsizlik, zorunlu tecritler, yalnızlık duygusu ve sosyal yaşamın tam anlamıyla kısıtlanması, üniversite öğrencilerindeki kaygı ve depresyon duygularının artmasına neden olmuştur. Fu, Pan ve Lai (2024) tarafından Çin'deki üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada, anksiyete ve depresyonun temel sebebinin artan akademik baskısı veya sosyal aktivite alanlarının kısıtlanması gösterilmiştir. Öğrenciler, eğlence yoluyla uygun rahatlama, aile ve yakın arkadaşlarla iletişim kurma, olumsuz duyguları yeniden değerlendirerek düzenleme yöntemlerine başvurmuşlardır.

Tablo 1. Negatif Duygularla Başa Çıkma Yolları ile İlgili Araştırmaların Özeti

Strateji	Açıklama	Destekleyici Alan Yazın
Algılanan sosyal destek	Aile, arkadaş, sevdikleriyle iletişim kurmak, sosyal ortamlarda görüşmek, destekleyici topluluklarla ilişkide kalmak.	Türkiye'de pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında travma sonrası büyümeyi stresle başa çıkma yöntemleri ve algıladıkları sosyal destek seviyelerine göre inceleyen bir araştırmada, arkadaştan algılanan sosyal desteğin, travma sonrası büyümeyi istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir (Fariz, Kadakal ve Fariz, 2021).
Duygu düzenleme stratejileri	Meditasyon, farkındalık (mindfulness) uygulamaları, nefes egzersizleri, duyguların kabulü, olumsuz düşünceleri yeniden çerçeveleme.	Avustralya'da gerçekleştirilen bir araştırmada, "kabullenme", "olumlu yeniden çerçeveleme" ve "mizah" stratejilerinin, stres, depresyon ve kaygı seviyelerini düşürmede etkili olduğu ifade edilmiştir (Gurvich ve diğerleri, 2021).
Manevî ve dini başa çıkma	Dua etme, ibadet, manevi ritüeller	Türkiye'de "Fear of COVID-19, death depression and death anxiety: Religious coping as mediator" (COVID-19 Korkusu, Ölüm Depresyonu ve Ölüm Anksiyetesi: Aracı Olarak Dini Başa Çıkma) başlıklı

		çalışmada, COVID-19 korkusunun olumlu dini başa çıkma, olumsuz dini başa çıkma, ölüm kaygısı ve ölüm sıkıntısı ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Kızılgeçit ve Yıldırım, 2023).
Medya kullanımının kontrolü	Haber takibini sınırlamak, güvenilir kaynaklara yönelmek, olumsuz haberlerden uzak durmak, gereksiz panik içeren içeriklerden kaçınmak.	Türkiye'de yapılan bir çalışmada, COVID-19 salgını sırasında yetişkinlerde medya kullanımının arttığı ve medya kullanımının olumlu ve olumsuz duygular ve stres düzeyleriyle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Günde 4 saatten daha fazla medya kullanan bireylerin stres seviyelerinin ve olumsuz duygu skorlarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Akca ve Ayaz-Alkaya, 2022).
Hobi, eğlence ve yaratıcı uğraşlar	Kitap okuma, sosyal faaliyetler, hobilerle meşgul olma, müzik, resim, yazı gibi yaratıcı aktiviteler, doğada zaman geçirme.	Hamileler ve doğum sonrası kadınlar üzerinde Hindistan'da yapılan bir çalışmada, hobiler, okuma ve TV/Video izleme gibi aktivitelerin, dua etmenin ve meditasyon uygulamalarının olumsuz duygusal durumları yönetmek için sıkça başvurulan başa çıkma faaliyetleri olduğu bulunmuştur (Kumari ve diğerleri, 2023). Çin'deki üniversite öğrencileri arasında, rahatlama sağlayan eğlence faaliyetleri ve aile/arkadaşlarla iletişim kurma stratejileri sıkça başvurulan yöntemlerdir (Fu ve diğerleri, 2024).
Fiziksel aktivite	Düzenli yürüyüş, açık havada egzersiz, evde yapılabilecek fiziksel hareketler.	Nijerya'da yetişkinler üzerine yürütülen bir araştırmada, açık havada yapılan egzersiz faaliyetlerinin ve yeni beceriler öğrenmenin, duygusal stres ile başa çıkma stratejileri arasında önleyici konumda bulunduğu tespit edilmiştir (Folayan ve diğerleri, 2022).
Bilgi edinme ve risk algısı yönetimi	Salgınla ilgili doğru bilgiye ulaşmak, riskin ne olduğu ve hangi önlemlerin etkili olduğu konusunda bilinçlenmek.	Çin'de gerçekleştirilen bir araştırmada, risk algısının pozitif duygular üzerinden aktif başa çıkma davranışlarını yükselttiği; aynı zamanda risk algısının negatif duygularla ilişkili davranışları da etkilediği tespit edilmiştir (Gan ve Fu, 2022).

Meta Regresyon - Meta Analiz ve Önceki Çalışmalara Genel Bakış

Meta analiz çalışmaların olumsuz sonuçlarından biri olan heterojenliği gidermeye odaklanan meta regresyon, her bir çalışmanın özet verilerini kullanarak regresyon modelleri kurar ve bunun sonucunda da çalışma düzeyindeki belirli değişkenlerin sonuçlar üzerindeki etkisini değerlendirmeye imkân verir (Spineli ve Pandis, 2020). Mosteller ve Colditz'e (1996) göre meta analiz, aynı amaca yönelik olarak yapılan araştırmaların uygun istatistiksel yöntemin kullanılmasıyla birleştirilmesi için uygulanan bir yöntemdir. Bu analiz yöntemi ile araştırmacılar çalıştıkları konuya yönelik minimum varyanslı, güvenilir ve geçerli olan değişkenleri tahmin etmeye

çalışmaktadırlar. Küçükönder ve Ercan'a (2014) göre meta regresyon ise, birbirinden farklı araştırmacıların farklı zamanlarda ve farklı örneklemelere yapmış oldukları çalışmaların istatistiksel sonuçlarını heterojenlik sorunlarını çözdükten sonra geçerli, güvenilir ve varyansın minimum tahmininin yapılabilmesi için başvurdukları meta analiz yöntemidir.

Meta regresyon, çalışmalar arasındaki farklılığın yüksek olduğu durumlarda, bu farklılığın nedenlerini anlamak için yardımcı olan bir sistemdir. Bu yöntem sayesinde sonuca etki eden değişkenler daha detaylı incelenebilir ve bulgular daha net yorumlanabilir. Aynı zamanda meta regresyon, belirli bir uygulamanın çeşitli alt gruplarda nasıl etki bıraktığını analiz etmek amacıyla da kullanılabilir. Bu yöntem sayesinde, yaş, cinsiyet, ülke vb. değişkenlerin, sonuca olan etkileri incelenebilir (Mathur ve VanderWeele, 2021).

Alan Yazında Yapılmış Önceki Meta-Analiz ve Meta-Regresyon Çalışmalarının Özeti

Pandemi tüm dünyayı etkisi altına almış ve insanların psikolojik sağlamlıklarını önemli ölçüde sarsmıştır. Pandeminin psikolojik etmenlere uyguladığı baskı ve tahribatı belirlemek adına araştırmacılar çok sayıda meta analiz ve meta regresyon çalışması yapmıştır. Bu araştırmalar salgının insanlar üzerindeki etkilerini anlamlandırma noktasında çok detaylı bilgileri sunmaktadır. Aşağıda pandemi döneminin bu etkileri hakkında yapılan çalışmalar verilmiştir.

- Wang ve diğerleri'nin 2020 yılında yaptığı sistematik inceleme ve meta analizde, pandemi döneminde genel nüfus üzerinde gözlemlenen psikolojik rahatsızlıkların yaygınlığını araştırılmıştır. Toplamda 19 ülkeden 68 çalışma incelenmiş ve toplam 288 bin kişiyi içeren bir örneklem üzerinden analiz yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre her üç yetişkinden birinin anksiyete ve depresyon duygularına yaşadığı belirlenmiştir. Bu yüksek psikolojik semptomların varlığı, demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte; kadınlar, kırsal bölgelerde yaşayanlar, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olanlar, uzun süre medyaya maruz kalanlar, genç yetişkinler, hastalığa yakalanmış veya risk altındaki kişilerin bu sorunları daha fazla yaşadığı saptanmıştır.
- Chen ve diğerleri'nin 2022 yılında yaptığı araştırmada, Çin'deki sağlık personellerinin psikolojik semptomlarının yaygınlık düzeyleri incelenmiş ve meta

regresyon yöntemiyle bu konudaki heterojenliği açıklamaya çalışmışlardır. Bu araştırma toplamda 132 çalışmayı analiz etmiş ve 645.805 katılımcı ile çok geniş bir popülasyonun araştırılması hedef almıştır. Bu çalışma diğer meta analiz ve meta regresyonlardan farklı olarak çok geniş bir örneklem hacmini ele almaktadır. Elde edilen bulgulara bakıldığında, araştırma sonuçları daha önceki yapılan çalışmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, sağlık çalışanları arasındaki depresyon düzeyleri %32, anksiyete düzeyleri %24 ve depresyon düzeyleri ise %23 seviyesindedir. Çok büyük bir örneklem grubuna göre oldukça yüksek olan bu değerler pandemi ile mücadele eden sağlık çalışanların psikolojik zorlukları ne derece yaşadığını da gözler önüne sermektedir.

- Pandemin uzun süreli etkilerini, psikolojik sonuçların yaygınlığını ve devamlılığını değerlendirmek amacıyla Zeng ve diğerleri 2023 yılında toplam 151 çalışma ile 32 ülkeyi ve 1.285.407 katılımcıyı içeren sistematik inceleme ve meta analiz çalışması yapmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, hastalığı atlatan bireylerin yaklaşık yarısının hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarında kalıcı etkilerin devam ettiği ve bu etkilerin hastalıktan on iki ay sonra veya daha uzun süreli devam edebileceği görülmüştür.
- Salanti ve diğerleri'nin 2022 yılında yaptığı çalışmada pandeminin ilk yılındaki ruhsal sorunların yaygınlığını analiz etmişlerdir. 41 çalışmanın analizleri ile yapılan bu çalışmada, pandeminin ilk dönemlerindeki ve sonraki dönemlerinde yayınlanan makaleler incelenmiştir. Analizler sonucunda pandeminin ilk iki ayında psikolojik sıkıntı, depresyon ve anksiyete düzeylerinde risklerin fazla olduğu, zamanla bu risklerde değişimlerin gözlemlendiği bildirilmiştir.
- Sun ve diğerleri'nin 2023 yılında yaptığı çalışmada pandemiden önceki ve pandemi sırasındaki psikolojik belirtiler karşılaştırılmıştır. Analize yüksek veya üst orta gelirli ülkelerden toplamda 134 kohort ve 137 özgün araştırma dâhil edilmiştir. Bulgular incelendiğinde, genel nüfusta ruh sağlığı ve anksiyete semptomlarında önemli bir farklılık görülmemiştir. Depresyon belirtilerinde çok az artışlar görülmüştür. Genel anlamıyla kadınlarda, genel ruh sağlığı, depresyon ve anksiyete düzeylerinde kötüleşme olduğu gözlenmiştir. Diğer katılımcı gruplarında ise istatistiksel olarak bir farklılık görülmemiştir.

- Patel ve diğerleri ise 2022 yılında yaptığı meta regresyon çalışmasında pandemi dönemindeki psikolojik sorunların yaygınlığını etkileyen değişkenleri incelemeyi hedeflemiştir. Bu araştırma kapsamında, 11 uzunlamasına çalışma detaylıca incelenmiş ve pandemi öncesi ile pandeminin ilk yılındaki ruhsal değişiklikler araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, insanların ruh sağlıkları pandemi öncesine göre olumsuz bir durumla karşı karşıya kalmıştır. Psikolojik sorunlar kadınlarda erkeklere göre daha fazla gözlenmiş, yüksek eğitim seviyesindeki kişilerde daha fazla sorunlara neden olmuş ve 25-44 yaş arasındaki grubun pandemiden diğer gruplara göre daha fazla olumsuz etkilendiği görülmüştür. Karantina dönemindeki psikolojik sorunlar karantina kaldırıldıktan sonra da devam etmiş ve pandemi dönemi boyunca psikolojik kötüleşme sürmüştür.

Özetlemek gerekirse, pandemi dönemini konu alan meta analiz ve meta regresyon araştırmalarında, COVID-19 salgınının bireylerin ruh sağlığı üzerinde kayda değer olumsuz bir artış ve bozulmalara sebebiyet verdiği gözlenmektedir. Gözlemlenen bu olumsuzluklar toplumun genelinden benzer oranlarda görülürken demografik değişkenlere bağlı olarak farklılıkları da içerisinde barındırmaktadır. Bu sebepten ötürü, bundan sonraki çalışmaların pandemi benzeri kriz dönemlerindeki uzun vadede müdahale yöntemlerini sağlıklı bir şekilde planlamak adına daha fazla incelenmesi önerilmektedir.

Meta Regresyon Yönteminin Bu Araştırmada Kullanılma Sebebi

COVID-19 salgınının insanlığa ve toplumlara etkisi her yönden olumsuzluklara yol açmıştır. Bu olumsuzlukların görünmeyen ve en önemli tarafı insan psikolojisidir. Pandemi dönemi ve sonrasındaki insan davranışlarını anlamak, yorumlamak ve müdahale yöntemleri doğru bir şekilde uygulamak adına araştırmacılar ruh sağlığı alanında çok sayıda çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmalar örneklem farklılıkları, uygulanan test teknikleri, ölçme zamanların farklılığı ve yöntemsel çeşitliliklerden dolayı yüksek düzeyde heterojenliği beraberinde getirmiştir. Bu heterojenliği anlamlandırmak ve daha doğru yorumları yapmak amacıyla meta regresyon yönteminin uygulanması gerekliliği doğmuştur. Meta regresyon yöntemi sayesinde çalışmalar arasındaki farklılıklar sonucunda oluşan temel bilgiler edinilecek ve daha doğru yorumlar yapılabilecektir. Meta regresyon, meta analiz yönteminden farklı olarak çalışmalar arasındaki heterojenliğin sebeplerini tespit etmeye ve çalışmalardaki

değişkenlerin sonuç üzerindeki etkilerini belirlemeye yarayan istatistiksel bir yöntemdir (Viechtbauer, 2010).

COVID-19 salgını ile ilgili çok fazla araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda farklı yaş kategorileri, cinsiyet dağılımları, sosyoekonomik farklılıklar ve çalışmaların yapıldığı ülke veya kültürlere bağlı olarak çeşitliliğin üst seviyede olması kaçınılmazdır. Bu çeşitliliğin nedenlerini anlamak ve değişkenlerin etkisini sayısal olarak ifade etmek amacıyla meta regresyon yöntemine başvurulmuştur. Bir diğer neden ise, çalışmalar arasındaki örneklem hacimlerinin değişkenliği, veri toplama süreleri, kullanılan ölçme yöntemleri ve test edilen psikolojik sorunlar gibi çeşitliliğinin negatif duygulanım üzerindeki etkisinin ölçülmesinin oldukça zor olmasıdır. Meta regresyon yöntemi ile pandeminin psikolojik sonuçlarını hangi değişkenlerin artırıp azalttığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

Meta analizin çıktıları genel etki büyüklüğünü vermesine karşın çalışmalar arasındaki farklılıkların nedenlerini söyleyemez. Meta regresyon yöntemi ise bu farklılıkların nedenlerini açıklayarak, elde edilen sonuçların daha doğru, anlaşılır ve açıklayıcı biçimde yorumlanmasını sağlar (Geissbühler ve diğerleri, 2021). Çok sayıda çalışmanın ortak ürünü ve analizini içinde barındıran meta regresyon çalışmalarının sonuçları kriz durumlarında ve sonrasındaki müdahale yöntemlerinin doğru bir şekilde uygulanması adına çok önemlidir. Güvenirliliği yüksek olan meta regresyon sonuçları ile pandemi benzeri krizlerdeki psikolojik yardım süreçlerinde programlar ve koruyucu tedbirler daha etkili biçimde kullanılabilir.

Bu çalışmada meta regresyon yönteminin seçilmesindeki en büyük etken, pandeminin insanlardaki negatif duygulanmaya olan etkisini ve insanların bu etkiyle başa çıkma mücadelelerini anlamak için daha derinlemesine ve ayrıntılı bir yöntemle analiz etmektir. Bu tutum, heterojenliğin nedenlerine odaklanmayı, önemli faktörleri belirlemeyi ve bunun sonucunda da müdahale süreçlerinin daha faydalı olmasına bilimsel katkı sunarak araştırmamızın amaçlarını gerçekleştirmektedir.

Araştırma Boşlukları ve Alan Yazından Çıkan İhtiyaçlar

Salgın süresince ve sonrasında bireylerde olumsuz ve negatif duygulanımın etkilerini inceleyen araştırmaların sayısı oldukça fazladır. Ancak bu çalışmalar

arasındaki metodolojik çeşitlilik, örneklem farklılığı, kullanılan ölçme araçları ve araştırmanın yapıldığı zamanın farklı olması gibi etkenlerden dolayı araştırma sonuçları çok net değildir ve birbirlerinden farklı sonuçlar çıkabilmektedir (Prati ve Mancini, 2021; Xiong ve diğerleri, 2020). Bu farklı sonuçların getirdiği tutarsızlığı önlemek ve araştırma boşluklarını doldurmak amacıyla çalışmaların sistematik sentezinin yapılması zorunlu hale gelmiştir. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmalara rastlanılmamıştır.

Bu sebepler dikkate alınarak meta regresyon analizi, pandemiden etkilenen bireylerdeki negatif duygulanımla başa çıkma stratejileri hakkında alan yazında var olan çalışmaların analizi yapmak için oldukça önemli bir yöntemdir (Viechtbauer, 2010). Meta regresyon yöntemini diğer yöntemlerden ayıran özellik, ortalama etki büyüklüğünün hesaplanmasının yanı sıra, çalışmalar arasındaki farklılığı açıklayabilecek moderatör değişkenlerin analize dâhil etmesi ve sonuca etki derecesini ifade etmesidir (Borenstein ve diğerleri, 2021). Yapılan detaylı incelemeler sonucunda, alan yazında salgına dair meta analizlerin çoğunun etki büyüklükleri üzerine raporlamalarının olduğunu göstermiştir. Ülkemizde de bu konuda yapılmış bir meta regresyon çalışmasına denk gelinmemiştir. Bununla birlikte, yaş, cinsiyet dağılımı, coğrafi ve kültürel bağlam, veri toplama zaman aralığı, örneklem tipi (genel popülasyon, sağlık çalışanı, öğrenci vb.) ve kullanılan ölçüm aracı gibi değişkenlerin sonuçlar üzerindeki etkilerini analiz eden meta regresyon çalışmalarının sayısının az olduğu görülmektedir.

Yapılan bu araştırma pandeminin, negatif duygulanıma ve baş etme becerilerine yönelik ülkeler ve kültürler bazındaki farklılığı analiz edecek sonuçlarla alan yazına katkıları olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan bu araştırma, çalışmalardan elde edilen örneklem farklılıklarının sonuca etkisini detaylıca raporlayarak, özel alt grupların (örneğin sağlık çalışanları veya genç yetişkinler) daha yüksek bir risk taşıyıp taşımadığına dair istatistiksel kanıtlar sunar. Alan yazında bu konuda yapılmış olan çalışmaların türlerine göre ayrılarak sonuca etkisi de bir diğer önemli detaydır. Pandeminin getirdiği olumsuzluğu analiz eden çalışmaların zamanlarının farklı olması da dikkat edilmesi gereken bir konudur. Bu çalışmada pandeminin farklı evrelerindeki gelişim süreçleri detaylıca incelenmiş ve rapor edilmiştir.

Meta regresyon yönteminin yüksek açıklayıcı katkısı, salgının insanlar üzerindeki psikolojik sonuçlarındaki farklılığın ve heterojenliğin kaynaklarını

belirlemekle kalmaz, aynı zamanda sonraki araştırmalara da katkı sağlar. Örneğin, meta regresyon sonuçları hangi değişkenlerin etkisinin daha fazla olduğunu gözler önüne serer. Bu sayede gelecekteki yapılacak çalışmalar da bu değişkenler üzerinde daha fazla durulabilir. Türkiye üzerinde de bu tür analiz yöntemlerin kullanılma sayısı oldukça az olduğu görülmüştür. Salgın döneminde yapılan çalışmalar da daha fazla kesitsel tasarımlar tercih edilmiştir. Meta regresyon yöntemiyle örneklem niteliklerinin veya ölçüm zamanlarının etkisi açıklığa kavuşturularak detaylı bir inceleme yapılma fırsatı doğmuştur. Bu noktada yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir.

Sadeleştirmek gerekirse bu çalışmadaki meta regresyon analizi, COVID-19 salgınından etkilenen bireylerin negatif duygulanımı ve başa çıkma stratejileri hakkındaki alan yazında var olan farklılığı ve çeşitliliği düzenli bir şekilde ele alarak kültürel ve demografik farklılıkları anlamaya, yorumlamaya ve analiz etmeye elverişli bir istatistiksel yöntemdir. Bu yöntemler ile yapılacak olan çalışmalar, mevcut bilgi birikimini artıracak ve gelecekteki çalışmalar için yol gösterici olacaktır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, COVID-19 salgınının getirdiği negatif duygulanım olan stres, kaygı, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygular ile bireylerin başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi nicel araştırmalar analiz edilerek değerlendirmek amaçlanmıştır. Meta regresyon analiz yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, etki büyüklükleri istatistiksel olarak birleştirilerek, farklı moderatör değişkenlerin ne derece etkili olduğunu tespit etmek hedeflenmiştir. Araştırmada, birleştirilmiş etki büyüklüklerinden faydalanılarak meta regresyon analizi uygulanmış ve yapılan analizler sonucunda heterojenliğin oldukça yüksek çıkması sebebiyle Rastgele Etkiler Modeli esas alınmıştır.

Alan Yazın Taraması Stratejisi

Veri Tabanları

Aşağıdaki ulusal ve uluslararası veri tabanlarında sistematik tarama yapılmıştır:

PubMed, Web of Science, Scopus, PsycINFO, Google Scholar, ERIC, ProQuest Dissertations & Theses Global, TR Dizin, ULAKBİM

Alan Yazın Taraması

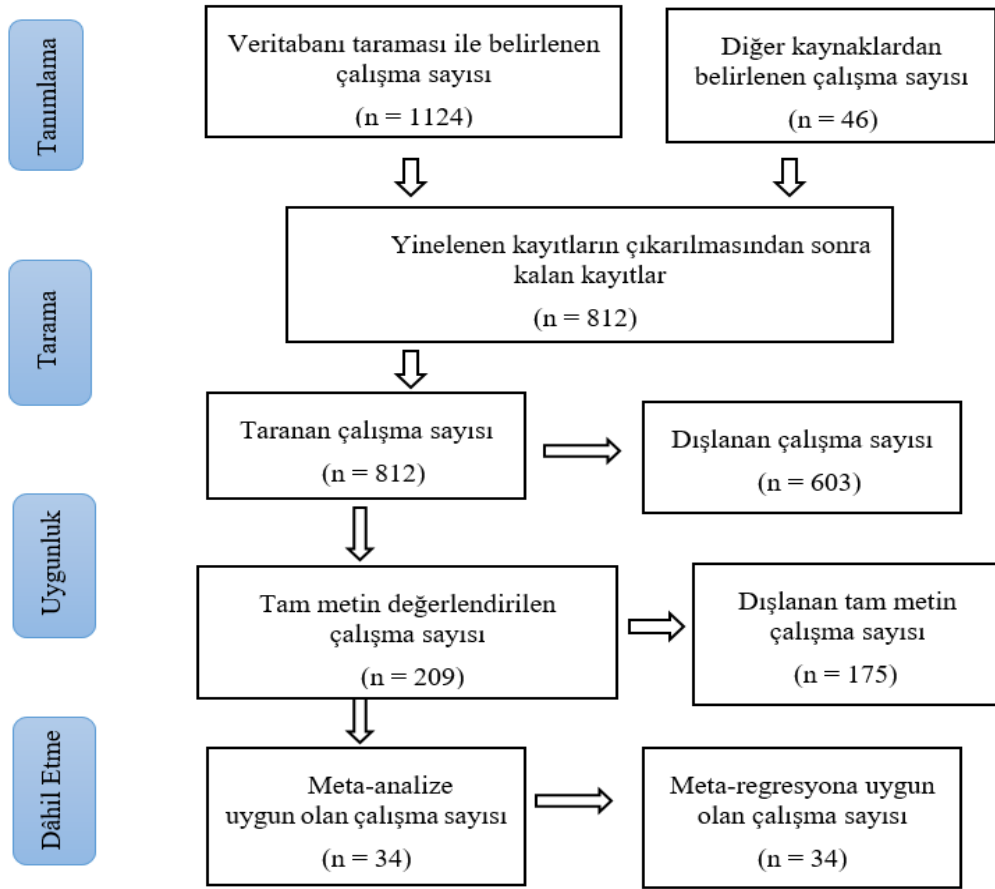
Araştırma kapsamında Ocak 2020 – Temmuz 2025 tarihleri arasında yayımlanmış çalışmalara ulaşmak amacıyla PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, Google Scholar, ULAKBİM, ERIC, TR Dizin ve ProQuest gibi veri tabanlarında sistematik tarama yapılmıştır. Taramalarda aşağıdaki anahtar kelimeler ve bunların İngilizce karşılıkları kullanılmıştır:

- "COVID-19", "Pandemi", "Baş Etme"
- "Stres", "Kaygı", "Depresyon", "Anksiyete", "Pandemi"
- "Stress", "Coping", "Coping strategies"
- "Meta-analysis", "Meta-regression", "Systematic review"

Boolean operatörleri (and, or) ile çeşitli kombinasyonlar oluşturulmuş ve filtreleme yapılarak yalnızca nicel, deneysel ya da ilişkisel çalışmalara yer verilmiştir.

Tarama Süreci

Alan yazın taraması PRISMA yönergeleri dikkate alınarak yürütülmüştür. Ulaşılan kayıtlar detaylı bir şekilde incelenerek yinelenen çalışmalar elenmiş, ardından başlık-özet ve tam metin incelemesi yapılmıştır. Aşağıda PRISMA verilerinin olduğu şekile yer verilmiştir.



Şekil 1. Çalışmaya Esas Oluşturulan Akış Diyagramı

Yukarıda, çalışma için oluşturulmuş PRISMA akış diyagramı yer almaktadır. Bu diyagramda:

- Başlangıçta ulaşılan toplam kayıt sayısı (n = 1170),
- Yinelenen kayıtların çıkarılmasından sonra kalan kayıtlar (n = 812),

- Başlık ve özet incelemesinden sonra tam metni değerlendirilen çalışmalar (n = 209),
(Başlık ve özet düzeyindeki ön değerlendirme sonrasında belirlenen çalışmaların tamamı tam metin üzerinden ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Bu aşamada 209 çalışma uygunluk ölçütleri açısından değerlendirilmiş; ancak önemli bir bölümü, önceden tanımlanan dâhil edilme kriterlerini karşılamadığı için dışlanmıştır. Özellikle bazı çalışmalarda yalnızca değişkenlere ilişkin toplam puanlar raporlanmış, meta-analiz için gerekli olan alt boyut düzeyindeki veriler sunulmamıştır. Buna ek olarak, etki büyüklüğünün hesaplanmasına olanak tanıyacak tanımlayıcı istatistiklerin (ör. ortalama, standart sapma, güven aralığı) raporlanmadığı ya da sunulan istatistiklerin dönüştürülebilir nitelikte olmadığı çalışmalar da dışarıda bırakılmıştır. Araştırma sorusuyla tam uyum göstermeyen örneklemeler, uygun olmayan çalışma tasarımları ile belirgin yöntemsel sınırlılıklar içeren çalışmalar da aynı gerekçeyle kapsam dışı bırakılmıştır. Bu süreç sonunda, tüm ölçütleri karşılayan 34 çalışma meta-analize dâhil edilmiştir. Meta-regresyon analizleri ise yalnızca ilgili kovaryansları yeterli ayrıntıda raporlayan çalışmalarla yürütülmüş; gerekli bilgileri sağlamayan çalışmalar bu aşamaya alınmamıştır.)
- Dâhil edilen çalışmalar (n = 34),
- Meta-analize uygun olanlar (n = 34),
- Meta-regresyona alınanlar (n = 34)

şeklinde sistematik bir eleme süreci gösterilmiştir.

Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Dâhil Edilme Kriterleri:

- 2020–2025 yılları arasında yayımlanmış olması,
- Negatif duygulanım (stres, kaygı, depresyon, anksiyete) ile başa çıkma stratejileri arasında ilişki sunan istatistiksel veriler içermesi (örneğin: korelasyon katsayısı, standartlaştırılmış beta, Cohen's d, odds ratio),
- Nicel yöntem kullanılmış olması,
- Katılımcıların genel toplum, öğrenci grubu veya sağlık çalışanları gibi bireylerden oluşması,

- Tam metnine erişilebilir olması.

Dışlanma Kriterleri:

- Yalnızca nitel veri içeren çalışmalar,
- Sistematik derleme, editöryal yazılar, vaka çalışmaları,
- Ön baskılar, sunum özetleri veya yayımlanmamış tezler,
- Etki büyüklüğü hesaplamasına olanak tanımayan eksik veriler içeren yayınlar.

Kodlama Süreci

Tüm çalışmalara ilişkin sistematik bir kodlama formu geliştirilmiştir. Kodlama formu aşağıdaki değişkenleri içermektedir.

Tablo 2. Kodlama Tablosu

Değişken Adı	Tanımı	Kodlama Şekli
Çalışma ID	Her çalışmaya özgü bir kimlik numarası	1, 2, 3, 4...
Yazar (Yıl)	Kaynak bilgisi	Açık metin (örneğin: Demir, 2022)
Yayın Türü	Çalışmanın yayımlandığı format	1=Makale 2=Tez 3=Bildiri 4=Kitap bölümü
Ülke	Çalışmanın yapıldığı ülke	Açık metin (Türkiye, ABD, Çin vb.)
Katılımcı Sayısı (n)	Örneklem büyüklüğü	Sayısal
Katılımcı Türü	Katılımcı grubunun özelliği	1=Ergen 2=Üniversite öğrencisi 3=Yetişkin 4=Sağlık çalışanı
Yaş Ortalaması	Katılımcıların yaş ortalaması	Sayısal veya yoksa boş
Cinsiyet Dağılımı	Kadın oranı (%)	Sayısal (örneğin: %65 kadın)
Etki Büyüklüğü (r/d/g)	Stres/depresyon/anksiyete ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki	Sayısal (hesaplanan etki büyüklüğü değeri)
Etki Türü	Hangi değişkenlerle ilişki kurulduğu (örneğin stres - problem çözme)	Açık metin
Etki Yönü	Pozitif mi, negatif mi?	1= Pozitif 2= Negatif

Kullanılan Ölçek (Duygulanım)	Depresyon, kaygı, stres vb. ölçmek için kullanılan ölçek	Açık metin (örneğin: DASS-21, BDI)
Kullanılan Ölçek (Başa Çıkma)	Başa çıkma stratejileri için kullanılan ölçek	Açık metin (örneğin: COPE, Brief COPE)
COVID Dönemi	Çalışmanın pandemi döneminde yapılıp yapılmadığı	2=Pandemi Sonrası, 1=Pandemide,
Veri Toplama Yılı	Anketlerin uygulandığı yıl	Sayısal (örn. 2021)
Başa Çıkma Stratejisi Türü	Hangi başa çıkma stratejisi ele alındı?	1= Problem odaklı 2= Duygu odaklı 3= Kaçınma 4= Sosyal Destek Arama 5= Diğer
Araştırma Türü	Araştırmalar, amacı, veri toplama yöntemi, verilerin niteliği ve zaman boyutu gibi çeşitli kriterlere göre sınıflandırılabilir.	1= Eylem Araştırması 2= İlişkisel Araştırma 3= Deneysel Araştırma 4= Kesitsel Araştırma 5= Boylamsal Araştırma
Veri Toplama Aracı	Veri Toplama Aracı Online mı ?	1= Çevrim içi (online) 2= Çevrim dışı (geleneksel/yüz yüze)
Etki Büyüklüğü Tipi	Hangi etki büyüklüğü verilmiş ?	1= Cohen's d (d değeri), 2= Hedges' g, 3= Pearson's r (Korelasyon Katsayısı), 4= Eta Squared (η^2)

Etki Büyüklüğü (Derecesi) ve Dönüşümleri

Etki derecesi, bir araştırmadaki ilişkinin güç ve yönünü belirlemekte kullanılan standart bir ölçü değeridir (Başol-Göçmen, 2004, s.4).

Araştırmalar bazen istenilen verilerin hepsini vermemektedir. Bu verilerin dönüşümü sırasında bazı formüller kullanılmaktadır. Bu konuda bilim insanları gerekli çalışmalarını yapmış ve formüller üretmiştir (Başol-Göçmen, 2004). Çalışmalardan elde edilen etki büyüklükleri farklı formatlarda (r , d , β) raporlandığından, tüm veriler ortak ölçü birimine çevrilmiştir. Aşağıdaki dönüşüm formülleri uygulanmış ve dönüşüm sonrasında standart hatalar hesaplanmıştır.

- Cohen's $d \rightarrow r$:

$$r = \frac{d}{\sqrt{d^2 + 4}}$$

- $r \rightarrow$ Fisher's Z :

$$Z = 0.5 \cdot \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)$$

- Fisher's Z için standart hata formülü:

$$SE_z = \frac{1}{\sqrt{n-3}}$$

Cohen (1988) etki derecesini "d" olarak isimlendirmiştir. Cohen'in d'si deney grubu ve kontrol grubu aritmetik ortalamaları arasındaki farkın iki gruptan birinin standart sapmasına bölünmesiyle bulunmaktadır. Cohen (1988) etki derecesini "d=0.2 olduğunda küçük", "d=0.5 olduğunda orta" ve "d=0.8 olduğunda büyük" olarak nitelemiştir.

İstatistiksel Analiz Süreci

Verilerin Analizi

Meta-analiz ve meta-regresyon kapsamında kullanılan etki büyüklüklerinin dağılım özellikleri JASP programı aracılığıyla incelenmiştir. Normallik sayıltısının değerlendirilmesi amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları hesaplanmış; elde edilen değerlerin kabul gören sınırlar (yaklaşık ± 1) içinde yer alıp almadığı dikkate alınmıştır. Sonuçlar, verilerin belirgin bir aşırı çarpıklık veya basıklık göstermediğini ve buna bağlı olarak normallik sayıltısının büyük ölçüde karşılandığını ifade edilebilmektedir. Ayrıca, bulguların tutarlılığını desteklemek amacıyla JASP üzerinden histogram ve Q-Q grafikleri gibi grafiksel incelemeler de göz önünde bulundurulmuştur.

Heterojenlik Analizi

Çalışmalar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için:

- Q İstatistiği (toplam varyans)
- I^2 İndeksi (% açıklanan varyans)
- τ^2 (T^2) (gerçek etki varyansı)

değerleri hesaplanmıştır. Higgins, Thompson, Deeks ve Altman'ın (2003) önerdiği eşiklere göre, I^2 değerlerinin %25, %50 ve %75 olması sırasıyla düşük, orta ve yüksek heterojenlik olarak değerlendirilmiştir.

Meta-Regresyon

Meta-regresyon modelinde bağımlı değişken, çalışmalardan elde edilen etki büyüklükleri (Fisher's Z); bağımsız değişkenler/moderatörler ise şunlardır:

- Katılımcı türü
- Ülke
- Veri toplama yılı
- Örneklem büyüklüğü
- Psikolojik ölçüm aracı türü
- Yayın yılı
- Araştırma Türü
- Araştırma Etki Yönü

Yayın Yanlılığı İncelemesi

Çalışmalarda yalnızca anlamlı sonuçların yayımlanma eğilimi olup olmadığını belirlemek amacıyla:

- Funnel Plot (Huni Grafiği)
- Egger's Regression Intercept Test
"Egger's test $p < .05$ ise yanlılık olasılığı kabul edilmiştir"
- Diğer istatistiksel testler

analizleri yapılmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik

- İçerik geçerliği: Dâhil edilme kriterleri, kodlama formu ve tarama stratejisi uzman görüşü ile belirlenmiştir.
- Kodlama güvenirliliği: Kappa > 0.80 ile yüksek uyum sağlanmıştır.

Kappa katsayısı (κ), iki değerlendirci arasındaki uyumu yalnızca yüzdeler benzerliğe dayalı olarak değil, aynı zamanda tesadüfen beklenen uyumu da dikkate

olarak ölçen bir güvenilirlik göstergesidir. Kappa, gözlenen uyum ile beklenen uyum arasındaki farkın, kuramsal olarak mümkün olan en yüksek farkla karşılaştırılması yoluyla hesaplanır; böylece basit uyum oranlarına kıyasla daha tutarlı ve muhafazakâr bir kestirim sağlar. Katsayı -1 ile $+1$ arasında değişir; 0 'a yakın değerler tesadüfe yakın uyumu, pozitif değerler artan ölçüde uyumu, negatif değerler ise beklenenden daha düşük uyumu gösterir. Alan yazında κ değerlerinin yorumlanmasına ilişkin farklı eşikler önerilmiş olmakla birlikte, genellikle $0.41-0.60$ “orta”, $0.61-0.80$ “iyi” ve 0.81 üzeri “çok iyi” uyum olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle Kappa katsayısı, özellikle seçim ve kodlama süreçlerinin tutarlılığını raporlamak için meta-analiz ve sistematik derlemelerde yaygın biçimde kullanılmaktadır (Cohen, 1960).

Başa Çıkma Stratejilerinin Kategorize Edilmesi, Analize Hazırlık Aşamaları

Alan yazında başa çıkma yöntemlerini incelemek amacıyla kullanılan en etkili ölçekler COPE ölçeği ve onun uyarlanmış şekilleridir. Bu ölçeğin kültürel farklılıklara göre uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Türkiye’deki çalışmalarda, Bu ölçek iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım olmak üzere 5 alt boyuta indirgenmiştir. Buna karşın, uluslararası çalışmalarda kullanılan ölçekte ise genellikle üç kategori vardır. Bunlar problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınan odaklı stratejilerdir.

Sınıflandırmaların Ortak Çatı Altında Birleştirilmesi

Yapılacak analizler için bu iki farklı yaklaşım ortak bir kuramsal çerçevede birleştirilmiştir. Türkiye’deki beş boyutlu ölçek ile uluslararası üç boyutlu ölçek tek bir değerlendirmeye tabii tutulmuştur. Türkçe alt boyutlar, ilgili içerik analizleri ve kuramsal benzerlikler dikkate alınarak üç temel kategoriye dönüştürülmüştür. Bu dönüşüm, hem ulusal hem de uluslararası alan yazındaki bulguların kıyaslanabilirliğine imkân tanımıştır.

Bu araştırmada Türkiye’de yaygın olarak kullanılan *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği* ile uluslararası alan yazındaki sıklıkla başvuru alan *COPE* ölçeğinin bulgularının karşılaştırılabilmesi amacıyla, iki ölçeğin alt boyutları arasında kavramsal bir eşleştirme yapılmıştır. Öncelikle her iki ölçeğin geliştirici çalışmalarına ve psikometrik raporlarına dayanarak alt boyutların içerik tanımları incelenmiş; her bir madde, temsil ettiği başa

çıkma stratejisinin türü (örneğin; problem odaklı, duygu odaklı, kaçınma, sosyal destek arama vb.) açısından değerlendirilmiştir. Ardından ortak kavramsal alanları paylaşan alt boyutlar belirlenmiş ve bu alt boyutlar, alan yazındaki önceki eşleştirme örnekleri (varsa) dikkate alınarak gruplanmıştır. Örtüşmeyen ya da kısmi örtüşme gösteren alt boyutlar, ilgili kavramsal gerekçeler belirtilerek ayrı tutulmuştur. Bu süreçte, yalnızca isim benzerliği değil; madde içerikleri, kuramsal dayanak ve önceki geçerlik bulguları temel alınmıştır. Elde edilen eşleştirme, çalışmanın yorum bölümünde uluslararası bulgularla karşılaştırma yapılabilmesine olanak sağlamıştır. Ancak bu yaklaşımın, ölçeklerin yapısal farklılıklarından kaynaklanabilecek sınırlılıklar içerdiği dikkate alınmalı ve sonuçlar bu çerçevede temkinli biçimde değerlendirilmelidir.

Ölçüm eşdeğerliği çalışmaları, aynı ölçek alt boyutlarının farklı kültürlerde de aynı teoriye dayalı yapıyı ölçebileceğini göstermektedir (Prelow, Tein, Roosa ve Wood, 2000). Bu nedenle farklı kültürlerde geliştirilen ölçeklerin kavramsal eşleştirmesi ve alt boyutların karşılaştırılması mümkündür ve dikkatle yapılmalıdır. Kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmalarda, kullanılan ölçüm araçlarının kavramsal açıdan eşdeğer olması gerekmektedir; aksi halde farklı kültürlerde benzer isimli alt boyutlar bile farklı anlamlar taşıyabilir (Tran, 2009). Bu nedenle, iki ölçek arasındaki eşleştirme dikkatle ele alınmıştır. Ölçek uyarlama çalışmaları yalnızca çeviri değil, kavramsal ve kültürel eşdeğerliğin sağlanmasını gerektirir (Çapık, Gözüm ve Aksayan, 2018). Bu çalışma kapsamında iki farklı ölçeğin alt boyutlarının eşleştirmesi yapılırken de bu yaklaşım benimsenmiştir.

Tablo 3. Türkçe Alt Boyutların Ana Kategorilere Dönüşümü

Ana Kategori	Atanan Türkçe Alt Boyutlar
Problem Odaklı Başa Çıkma	İyimser yaklaşım, Kendine güvenli yaklaşım
Duygu Odaklı Başa Çıkma	Sosyal destek arama
Kaçınan	Çaresiz yaklaşım, Boyun eğici yaklaşım

Veri Seti Oluşturma Yaklaşımı

Çalışmalardan elde edilen verilerin dönüştürülmesi bakımından bazı işlemler sırasıyla uygulanmıştır. Öncelikle verilen değerler uygun olarak kategorilere yerleştirilmiştir. Bir çalışmada birden fazla başa çıkma stratejisine ait veri varsa bu veriler ayrı ayrı veri setine eklenmiştir. Negatif duygulanım türleri (stres, kaygı, korku, depresyon vb.) ile ilgili verilerin hepsi sisteme dâhil edilmiştir.

Analiz İçin Korelasyon Değerlerinin Fisher Z'ye Dönüşümü

Meta-analiz ve meta-regresyon için çalışmaların raporladığı korelasyon katsayıları (r değerleri), normal dağılıma daha uygun bir ölçüt olan Fisher Z değerine dönüştürülmüştür. Birden fazla alt boyutun verildiği çalışmalarda önce temel kategorik dönüşüm yapılmış ve sonrasında bu alt boyutların korelasyon değerleri Fisher Z'ye dönüştürülerek aritmetik ortalamaları alınmıştır. Bu yöntem sayesinde oluşabilecek kafa karışıklığı ve analizlerdeki yanlış olabilecek durumlar ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır.

Örnekleme: Örneğin, "problem odaklı" ana kategorisine giren iyimser ve kendine güvenli yaklaşımların Fisher Z değerleri toplanmış ve ikiye bölünerek bu ana kategori için tek bir Z değeri elde edilmiştir. Aynı işlem, "kaçıngan" kategorisini oluşturan boyun eğici ve çaresiz yaklaşımların alt boyutları için de uygulanmıştır.

Aynı Çalışmadan Elde Edilen Birden Fazla Etki Büyüklüğünün Analize Dâhil Edilmesine İlişkin Yöntemsel Yaklaşım

Meta-analiz ve meta-regresyon kapsamında incelenen bazı araştırmalarda aynı örneklem üzerinden birden fazla etki büyüklüğü raporlandığı görülmüştür. Örneğin bazı çalışmalarda başa çıkma stratejileri ile stres, korku ve anksiyete gibi birden fazla negatif duygulanım türü arasındaki ilişkiler ayrı ayrı verilmiştir. Bu tür çalışmalar, tek bir örneklemden türetilen birden fazla etki büyüklüğü içerdiğinden, söz konusu etkiler birbirinden istatistiksel olarak bağımsız değildir. Bu sebepten ötürü veri setine bütün sonuçlar eklenmiştir.

Alan yazında öfke ile başa çıkma, stresle başa çıkma ve benzeri süreçlerin, negatif duygulanım başlığı altında yer alan ortak bilişsel-duygusal mekanizmalarla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre başa çıkma stratejileri, bireyin stresörlere verdiği değerlendirme süreçleriyle yakından bağlantılıdır ve farklı başa çıkma biçimleri çoğu zaman aynı duygulanımsal temele dayanmaktadır. Benzer biçimde Watson ve Clark (1984; 1994) negatif duygulanımı; öfke, kaygı, suçluluk, gerginlik gibi birbirine yakın duyguların oluşturduğu ortak bir faktör olarak tanımlamaktadır. Carver ve diğerleri'nin (1989) başa çıkma modeli de, farklı stratejilerin çoğu zaman birbirine yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ve daha üst düzey bileşik göstergelerle çalışmanın kuramsal açıdan uygun olabileceğini göstermektedir.

Bu nedenle çalışmada, aynı örneklemden elde edilen ilgili alt boyutlar önce standartlaştırılmış, ardından ortak bir yapıyı temsil edecek şekilde aritmetik ortalamaları alınarak bileşik puan oluşturulmuştur. Böylece hem ölçümlerin güvenilirliği artırılmış hem de analizlerde kavramsal tutarlılık sağlanmıştır.

Meta Analiz ve Meta Regresyon

Tanımlar ve Temel Farklar

Başol-Göçmen'e (2004) göre meta analiz, istatistiksel yöntemler aracılığıyla belirli bir konudaki bir grup araştırmanın sistematik bir şekilde özetlenmesidir. Meta analiz, aynı araştırma alanlarına yönelmiş olan birden fazla bağımsız çalışmanın sonuçlarını istatistiksel olarak sentezleyen bir yöntemdir. Bu yöntem, bireysel çalışmalardan çıkan etki büyüklüklerini analiz ederek, tek ve kapsamlı bir genel etki büyüklüğünü hesaplayarak etki derecesini tahmin etmeyi hedeflemektedir (Higgins ve diğerleri, 2020). Meta regresyon ise, bu yöntemin geliştirilmiş devamlılığı olarak görülmektedir. Bu yöntem sayesinde, çalışmalardan elde edilen verilerin heterojenliği analiz edilmekte ve genel etkiye neden olan sebeplerin varlığının ortaya koyulması amaçlanmaktadır (Morton, Adams, Suttorp ve Shekelle, 2010). Bu iki yöntem arasındaki temel farklılık, meta analizin genel bir etki tahmini için verileri birleştirmesi, meta regresyonun ise bu genel etkiye nelerin sebep olduğunu belirlemesi gelmektedir.

Yöntemsel Yaklaşımlar

Yöntem olarak bu iki analiz türü de farklılıklar içermektedir. Meta analiz, etki büyüklüklerini sentezlemek amacıyla sabit etki veya Rastgele Etkiler Modellerinden faydalanır. Bu model türleri, çalışmalar arasındaki farklılığı hesaplayarak birleştirilmiş bir sonuç elde edilmesine imkân tanır (Higgins ve diğerleri, 2020). Meta regresyon ise regresyon modellerini kullanarak etki büyüklüklerinin bu özelliklere olan bağlılığını inceler (Morton ve diğerleri, 2010).

Heterojenlik ve Çeşitlilik

Meta analiz yönteminde çalışmalar arasındaki farklılık göz önüne alınarak genel bir etkinin tahminini verir. Heterojenliğin sebepleri hakkında bilgi vermez (Higgins ve diğerleri, 2020). Meta regresyon ise heterojenliğin kaynaklarını araştırarak moderasyon

analizleri yapar. Çalışmalardaki değişkenlerin genel etki büyüklüğü üzerindeki katkısını değerlendirmeye yardımcı olur (Morton ve diğerleri, 2010).

Uygulama Alanları ve Kullanım

Meta analiz yönteminin kullanılmasındaki temel amaç, genel bir etki büyüklüğü hesaplayarak ele alınan araştırma problemine yönelik kapsamlı bir sonuca ulaşmaktır (Higgins ve diğerleri, 2020). Meta regresyonun temel işlevi ise etki büyüklüklerindeki değişkenliği incelemek ve bu değişkenliğin kaynağını anlamlandırmaktır. Bu amaca yönelik heterojenliğe sebep olan faktörlerin etki büyüklüğüne olan tesirinin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır (Morton ve diğerleri, 2010).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, COVID-19 pandemisinden etkilenen bireylerde negatif duygulanım (stres, kaygı, depresyon, anksiyete, korku vb.) ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar üzerinden yürütülen meta-analiz ve meta-regresyon analizlerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Öncelikle dâhil edilen çalışmaların tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiş, daha sonra her bir başa çıkma stratejisine yönelik etki büyüklükleri, heterojenlik testleri, yayın yanlılığı ve meta-regresyon sonuçları sırasıyla rapor edilmiştir. Araştırma kapsamındaki çalışmalarda problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınan başa çıkma türlerinin kavramsal olarak birbirinden farklı psikolojik yapılar olması nedeniyle her bir başa çıkma türü için meta-analiz ve meta-regresyon işlemleri ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Dâhil Edilen Çalışmaların Genel Özelliklerinin Sunulması

Araştırmaya dâhil edilen çalışmaların türleri ve sayıları aşağıdaki tabloda özetlenmiştir. Tablo, yabancı ve Türkçe makale ile tezlerin özelliklerini göstermektedir.

Tablo 4. Dâhil Edilen Çalışmalar Bilgisi

Yazar	Yıl	Ülke	Yayın Türü	Çalışmanın Adı
Lorente ve ark.	2020	İspanya	Makale	Nurses' Stressors And Psychological Distress During The COVID-19 Pandemic: The Mediating Role Of Coping And Resilience
Huang ve ark.	2020	Çin	Makale	Emotional Responses And Coping Strategies In Nurses And Nursing Students During Covid-19 Outbreak: A Comparative Study
Rogowska ve ark.	2020	Polonya	Makale	Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress And Coping Styles During COVID-19 Pandemic In Polish Sample Of University Students
Yeşim TİMİŞİ Hakan İŞÖZEN	2021	Türkiye	Makale	Pandemi Sürecinde Üniversite Sınavına Hazırlanan Bireylerde Stresle Başa Çıkma
Bedia	2021	Türkiye	Makale	Covid-19 Pandemisinin Erken

TARSUSLU, Hava KAYA, Özge ÖNER				Döneminde Anksiyete Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi
Dilan TOSUN	2021	Türkiye	Tez	Covid-19 Pandemisinde Bireylerin Travma Sürecindeki Değişimleri ve Travma Sonrası Büyümenin, Öz Duyarlılık, Başa Çıkma Yolları ve Kontrol Odağı ile İlişkisinin İncelenmesi: Boylamsal Bir Çalışma
Hüseyin YÜCE	2021	Türkiye	Tez	Üniversite Öğrencilerinin Covid-19 Pandemisi Döneminde Stresle Baş Etme Stratejileri, Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi
Dr. Farah Nabila Binti Abd Majid	2021	Malezya	Tez	Department Of Psychological Medicine Faculty Of Medicine University Of Malaya Kuala Lumpur
Coiro ve ark.	2021	ABD	Makale	Coping With COVID-19 Stress: Associations With Depression And Anxiety In A Diverse Sample Of U.S. Adults
Chrysoula ve ark.	2021	Yunanistan	Makale	Stress, Anxiety And Depression In Nurses During COVID-19 Pandemic: Evaluation Of Coping Strategies
Orgilies ve ark.	2021	İspanya-İtalya-Portekiz	Makale	Coping Behaviors And Psychological Disturbances In Youth Affected By The COVID-19 Health Crisis
Ding Y. ve ark.	2021	Çin	Makale	The Impact Of Different Coping Styles On Psychological Distress During The COVID-19: The Mediating Role Of Perceived Stress
Burak Can ÇAVUŞOĞLU Yunus KAYA	2022	Türkiye	Makale	Koronavirüs (Covid-19) Pandemisinde Sağlık Çalışanlarının Kaygı Düzeyleri, Baş Etme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki
Yüksel DEMİREL	2022	Türkiye	Makale	Kovid-19 Salgın Sürecinin Belirsizliğinde Üniversitenin Psikolojik Sıkıntıları ve Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi
Serap KAYNAK Songül DURAN	2022	Türkiye	Makale	Pandemi Döneminde 0-17 Yaş Arası Çocuğu Olan Annelerde Algılanan Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları
Meryem ERGİN	2022	Türkiye	Tez	Bireylerin Stresle Başa Çıkma Durumlarının ve İnternet Kullanımlarının Covid-19 Pandemi Anksiyetesine Etkisinin İncelenmesi
Besime Betül İNAN	2022	Türkiye	Tez	Yks Öğrencilerinin Covid-19 Korkusu, Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi:

				Edirne Örneği
Ayşe Tuğçe AYVA	2022	Türkiye	Tez	Investigating Of The Relationship Between Coronavirus Fear, Covid 19 Anxiety And Stress Coping Mechanisms, Ruminative Thinking Style
Müge BÖLÜKKAYA	2022	Türkiye	Tez	Covid-19 Sürecinde Radyoloji Teknikerlerinin Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeylerinin Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Değişkenleri Bakımından İncelenmesi
Elif BAYRAK	2022	Türkiye	Tez	Covid 19 Pandemi Sürecinde Çalışan Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Somatizasyon Düzeyleri İle İlişkisi
Sarah Crowe, Kiran Sarma	2022	İrlanda	Makale	Coping With Covid-19: Stress, Control And Coping Among Pregnant Women In Ireland During The Covid-19 Pandemic
Firouzbakht ve ark.	2022	İran	Makale	Coping Strategies And Depression During The COVID-19 Pandemic In Pregnant Women: A Cross Sectional Study
Kukić ve ark.	2022	Sırbistan	Makale	Association Between Perceived Stress, Coping Profile And Fear During The Covid-19 Pandemic Among Male And Female Police Students
Yasemin GÜÇLÜEL Gülcan KENDİRKIRAN	2023	Türkiye	Makale	Covid-19 Pandemi Döneminde Klinik Uygulamaya Çıkan Hemşirelik Öğrencilerinde Algılanan Stres ve Stresle Baş Etme Yöntemlerinin İncelenmesi
Fatmanur ÇELİK Şükran Ertekin PINAR	2023	Türkiye	Makale	Determination Of Anxiety, Stress Levels And Coping Strategies Of Midwives And Nurses Working In The COVID-19 Pandemic Process
Heidi K.Y.L ve ark.	2023	Çin	Makale	COVID-19 Perseverative Cognition And Depressive Symptoms In Hong Kong: The Moderating Role Of Resilience, Loneliness And Coping Strategies
Saeedi ve ark.	2023	İran	Makale	Correlation Between COVID-19-Related Health Anxiety And Coping Styles Among Frontline Nurses
Łuc ve ark.	2023	Polonya	Makale	Coping Of Chronically-Ill Patients During The COVID-19 Pandemic: Comparison Between Four Groups

Wakeel ve ark.	2023	ABD	Makale	Stress, Coping, And Quality Of Life In The United States During The COVID-19 Pandemic
Liozidou ve ark.	2024	Yunanistan	Makale	Forced Social İsolation And Lockdown During The COVID-19 Pandemic: Depression, Anxiety, Trauma-Distress And Coping Mechanisms Of A Greek Sample
Meryem Berrin BULUT Abdullah TUNÇ	2024	Türkiye	Makale	COVID-19 Fear, Academic Motivation And Coping With Stress: Comparison Of The Data For 2021 And 2022
Ezgi ÜNAL	2024	Türkiye	Tez	Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Görülme Oranı ve Stresle Baş Etme Tarzı, Psikolojik Sağlamlık, Travmayla Başa Çıkma Algısı, Covid-19 Korkusuyla İlişkisi
Fatma ALDEMİR	2024	Türkiye	Tez	Kronik Hastalıklı Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Covid-19 Pandemi Sürecinde Korku ve Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Değerlendirilmesi
Yasin YAVAŞ Sabahat COSKUN	2025	Türkiye	Makale	COVID-19 Servislerinde Yatan Hastaların Yakınlarının Sıkıntıya Dayanma Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında toplam 34 çalışma analize dâhil edilmiştir. Bu çalışmaların dağılımı aşağıdaki gibidir:

- 15 adet yabancı makale,
- 1 adet yabancı yüksek lisans/doktora tezi
- 9 adet Türkçe yüksek lisans/doktora tezi
- 9 adet Türkçe makale

Analiz kapsamına alınan çalışmaların seçimi, belirlenen dâhil etme ve dışlama kriterlerine göre yapılmış olup, alan yazın taraması sırasında tekrarlayan çalışmalar fark edildikten sonra araştırma grubundan çıkarılmıştır.

Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin negatif duygulanım üzerindeki etkileri ortaya çıkaran analiz bulguları aşağıda verilmektedir. Analiz, ilgili çalışmaların genel etki büyüklüklerini, heterojenlik durumlarını, yayın yanlılığı ve Fail-Safe N değerleri ile meta regresyon sonuçları üzerinden detaylı bir şekilde test edilmiş ve sonuçlar hakkında var olan durumlar özetlenmiştir.

Çalışma Sayısı ve Örneklem

Aşağıdaki tabloda problem odaklı başa çıkma stratejilerini inceleyen araştırmalara ilişkin tanımlayıcı özellikler sunulmaktadır. Tablo kapsamında analize dâhil edilen çalışmaların tez ve makale dağılımları, araştırmaların gerçekleştirildiği ülkeler, katılımcı türleri, veri toplama yılları ve araştırma türlerine ilişkin bilgiler listelenmiştir. Böylece analiz kapsamında değerlendirilen çalışmalar bütüncül bir biçimde ortaya konmuştur.

Tablo 5. Çalışmalara Ait Betimsel Tablolar

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde Değeri
Yayın Türü	Tez	7	24,1
	Makale	22	75,9
Ülke	Türkiye	15	51,7
	Çin	3	10,3
	ABD	2	6,9
	Polonya	2	6,9
	Yunanistan	2	6,9
	Malezya	1	3,4
	Sırbistan	1	3,4
	İran	1	3,4
	İrlanda	1	3,4
	İspanya	1	3,4
Katılımcı Türü	Sağlık Çalışanı	6	20,7
	Yetişkin	12	41,4
	Üniversite	8	27,6
	Ergen	1	3,4
	Diğer	2	6,9
Veri Toplama Yılı	2020	9	31,0
	2021	14	48,3
	2022	6	20,7
Araştırma Türü	Boylamsal	1	3,4

Kesitsel	14	48,3
İlişkisel	12	41,4

Tablo 5’te analize dâhil edilen çalışmaların, yayın türü kategorisine göre 7’si tez, 22’si makaledir. Analize dâhil edilen çalışmaların ülkeler bazındaki dağılımına bakıldığında, araştırmaların büyük bir bölümünün Türkiye’den (n=15) elde edildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmalardan üçü Çin’de, ikisi Amerika Birleşik Devletleri’nde, ikisi Polonya’da ve ikisi Yunanistan’da yürütülmüştür. Ayrıca Malezya, Sırbistan, İran, İrlanda ve İspanya’da gerçekleştirilen birer çalışma da analize dâhil edilmiştir. Bu bulgu, araştırmaların coğrafi açıdan geniş bir yayılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcı türlerine ilişkin dağılım incelendiğinde; çalışmaların 6’sının sağlık çalışanlarını, 12’sinin yetişkinleri, 8’inin üniversite öğrencilerini ve 1’inin ergenleri kapsadığı; ayrıca 2 çalışmada ise katılımcıların “diğer” kategorisinde sınıflandırıldığı görülmektedir. Veri toplama yıllarına bakıldığında, 9 çalışma 2020 yılında, 14 çalışma 2021 yılında ve 6 çalışma 2022 yılında yürütülmüştür. Araştırma türlerine göre dağılım incelendiğinde; analize dâhil edilen çalışmaların 1’inin boylamsal, 14’ünün kesitsel ve 12’sinin ilişkisel araştırma deseninde yürütüldüğü görülmektedir. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ile ilgili analize toplam 29 bağımsız çalışma ve 27.309 katılımcı dâhil edilmiştir.

Toplam Etki Büyüklüğü Analizi

Problem odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki genel ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü tespit etmek amacıyla toplam etki büyüklüğü analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, çalışmalardan elde edilen tüm etki büyüklüklerini istatistiksel olarak birleştirerek genel bir sonuç sunmakta ve etki büyüklüğünün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını ortaya koymaktadır. Analiz sonuçları Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Toplam Etki Büyüklüğü Sonuçları

Etki Büyüklüğü	Etki Büyüklüğü İçin %95 Güven Aralığı		t	p
	Alt	Üst		
-0.112	-0.220	-0.004	-2.12	.043

Toplam etki büyüklüğü analiz raporuna göre, meta analize dâhil edilen çalışmalar birleştğinde problem odaklı başa çıkma davranışlarının negatif

duygulanımla zayıf fakat istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ($r = -0.112$; 95% GA $[-0.220, -0.004]$). Bir diğer ifadeyle, kişilerin problem odaklı başa çıkma stratejilerine başvurma seviyesi arttıkça kaygı, depresyon, stres, anksiyete, korku gibi olumsuz duygulanımın seviyesi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalmaktadır. Etki büyüklüğünün düşük sonuç vermesi, bu iki durum arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu fakat negatif yönde anlamlı olduğunu ifade etmektedir.

Heterojenlik Analizleri

Problem odaklı başa çıkma stratejileri ile negatif duygulanım arasındaki ilişkiyi incelemek ve analize alınan çalışmalar arasında etki büyüklüklerinin benzer olup olmadığını belirlemek amacıyla heterojenlik testleri yapılmıştır. Bu heterojenlik seviyesi, çalışmaların analizi sonucunda elde edilen etki büyüklüğünün sadece örneklem hatasından mı yoksa gerçek bir değişkenden mi kaynaklandığını değerlendirmek için çok önem arz etmektedir. Bu kapsamda Cochran'ın Q testi, I^2 katsayısı ve τ/τ^2 varyans tahminleri incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Analizde Heterojenlik Göstergeleri

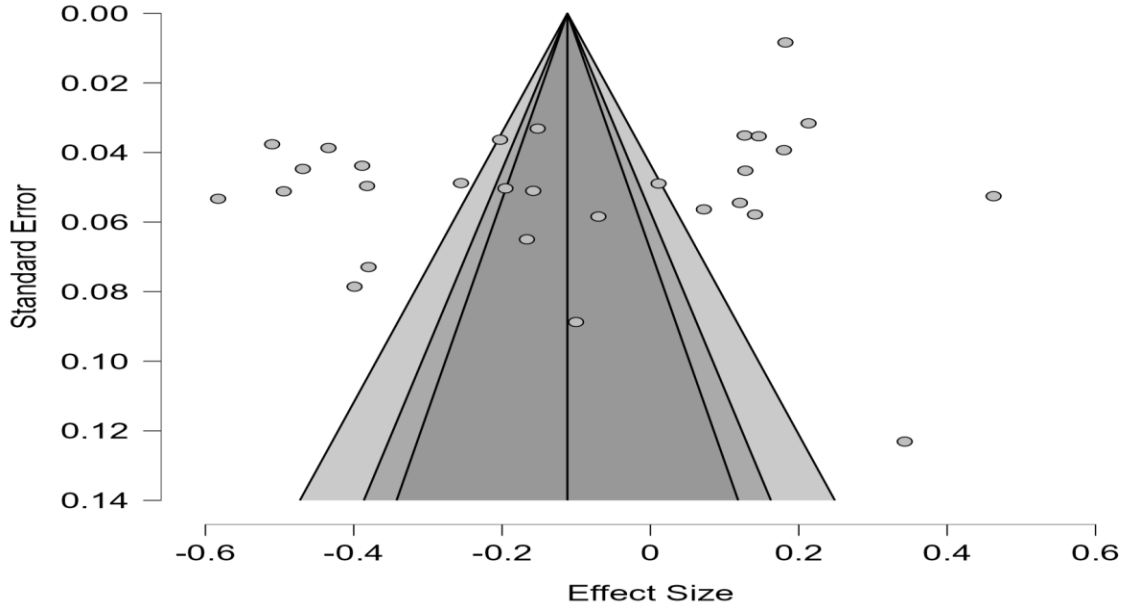
Q_e	df	I^2 (%)	τ	τ^2	p
1564.83	28	98.17	0.278	0.077	< .001

Heterojenlik analizi raporuna göre, Q istatistiğinin anlamlı çıkması ($p < .001$) ve I^2 değerinin çok yüksek olması (%98.17), çalışmalar arasında önemli ve çok yüksek düzeyde heterojenlik bulunduğunu ifade etmektedir. Ayrıca τ ve τ^2 değerlerinin yüksek oluşu, etki büyüklüklerine göre çalışmalar arasında ciddi farklılık olduğunu göstermektedir. Bu analiz raporuna göre bundan sonraki süreçte Rastgele Etkiler Modelinin kullanılması istatistiksel bakımdan uygun görülmüştür. Heterojenlik düzeyinin yüksek olması, ilerleyen bölümlerde moderatör analizlerinin yapılmasına da destek olmuştur.

Yayın Yanlılığı Analizleri

Analiz raporlarının güvenilirlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla yayın yanlılığı testleri gerçekleştirilmiştir. Bu durum, istatistiksel olarak anlamlı ya da beklenen yönde sonuçlar raporlayan çalışmaların yayınlanma durumunun oldukça

yüksek olmasından kaynaklı yanlış yorumlamaları beraberinde getirebilmektedir. Analizde ele alınan çalışmaların olası yayın yanlılığı durumlarından etkilenip etkilenmediği tespit etmek amacıyla istatistiksel ve görsel değerlendirme araçları kullanıma alınmıştır. Bu kapsamda çalışmalardaki dağılımın simetrisini değerlendirmek amacıyla huni grafiği yani funnel plot grafiği incelenmiş, daha sonrasında çeşitli istatistiksel yöntemler işe koşulmuştur.



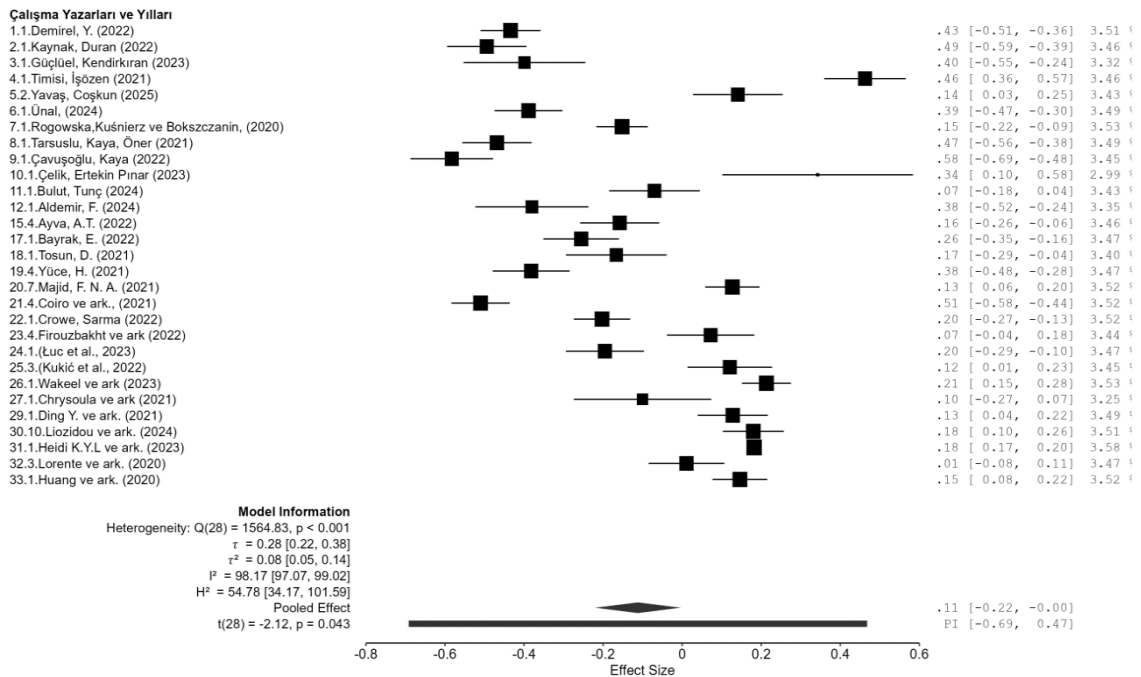
Şekil 2. Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejilerini İnceleyen Çalışmaların Analizinde Yayın Yanlılığı Değerlendirmesi İçin Oluşturulan Funnel Plot

Funnel plot incelendiğinde, çalışmaların bazılarının huni sınırları dışında yer aldığı ve dağılımın genel olarak simetrik oldukları anlaşılmaktadır. Yapılan bu analizin yanı sıra bir dizi diğer yöntemlere de başvurulma gereksinimi hissedilmiştir. Egger testi sonuçları ($t = -3,816$, $df = 27$, $p < .001$) başlangıçta bir asimetri olabileceğine gösterse de, Begg testi ($I = -0.020$, $p = .896$) bu bulguyu çürütmektedir. Analiz sonuçlarının yayın yanlılığından etkilenme olasılığını daha derinden değerlendirmek amacıyla çeşitli Fail-Safe N testleri uygulanmıştır. Rosenthal ($N = 844$) ve Rosenberg ($N = 324$) testleri, analiz bulgularının oldukça tutarlı olduğunu ve çok sayıda eksik veya negatif sonuçlu çalışmanın analize dâhil edilmesi durumunda dahi genel sonuçların anlamlılığını devam ettireceğini göstermektedir. Orwin's N testi ($N = 29$) ise belirlenen küçük bir etki büyüklüğünü yok edebilecek çalışmaların sayısını tahmin etmekte olup, sonuçların orta düzeyde güvenilir olduğunu işaret etmektedir. Genel Fail-Safe N testi ($N = 4$) tek başına küçük bir değer sunsa da, Rosenthal ve Rosenberg testlerinin yüksek değerleri

birleştirildiğinde, analiz sonuçlarının yayın yanlılığından etkilenme olasılığının oldukça düşük olduğu ifade edilebilir. Bu bulgular, elde edilen etki büyüklüklerinin genel olarak güvenilir ve geçerli olduğunu ifade etmektedir.

Problem Odaklı Başa Çıkma Çalışmalarının Analizine İlişkin Etki Büyüklüklerini ve %95 Güven Aralıklarını Gösteren Forest Plot

Bu grafik, meta-analize ve meta-regresyona alınan her bir çalışmanın etki büyüklüğünü ve bu etki büyüklüklerine ait %95 güven aralıklarını göstermektedir. Aşağıdaki şekilde, her bir çalışmanın etki ağırlığı, karelerin büyüklüğü ile temsil edilmekte olup güven aralıklarının genişliği tahminlerin hassaslık derecelerini ifade etmektedir. Grafiğin alt kısmında yer alan elmas şekli, tüm çalışmaların birleştirilmiş (toplam) etki büyüklüğünü göstermektedir. Elmasın yatay genişliği toplam etki büyüklüğüne ait %95 güven aralığını ifade etmektedir.



Şekil 3. Problem Odaklı Başa Çıkma Çalışmalarının Analizine İlişkin Etki Büyüklüklerini ve %95 Güven Aralıklarını Gösteren Forest Plot

Forest plot grafiği detaylı bir şekilde yorumlandığında, analize dâhil edilen çalışmaların toplam etki büyüklüğü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Pooled effect: $t(28) = -2.12, p = .043$). Hesaplanan ortalama etki büyüklüğü -0.112 olup, %95 güven aralığı -0.220 ile -0.004 arasında değişkenlik göstermiştir. Bu sonuç, problem

odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin küçük fakat anlamlı düzeyde olduğunu söylemektedir. Heterojenlik analizi kapsamında elde edilen değerler $Q_e(28) = 1564.83$, $p < .001$ ile istatistiksel olarak anlamlı bir heterojenlik olduğunu göstermiştir. Ayrıca I^2 değerinin %98.17 olması, analize dâhil edilen çalışmalar arasında çok yüksek düzeyde heterojenliğin var olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgular neticesinde analizin Rastgele Etkiler Modeli ile yürütülmesi uygun bulunmuş ve forest plot sonuçları genel etki yönünü desteklemiştir.

Moderatör Analizi: Etki Yönü

Meta-analiz sonuçlarında gözlenen yüksek düzeyde heterojenlik, problem odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin çalışmalar arasında neden değişkenlik gösterebileceğini açıklayabilecek olası moderatörlerin incelenmesini gerekli kılmıştır. Yapılan moderatör analizleri sonucunda yalnızca etki yönü değişkeninin etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğu, diğer değişkenlerin (yayın türü, örneklem türü, ülke, veri toplama yılı ve araştırma deseni) ise etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir. Etki yönü moderatöründe yapılan meta-regresyon, çalışmaların etki büyüklüklerinin yönüne bağlı olarak değiştiğini ortaya koymaktadır ($F(2, 27) = 49.98$, $p < .001$).

Tablo 8. Etki Yönü Moderatör Analizi Sonuçları (Meta-Regresyon)

Etki Yönü	Tahmin Derecesi	SH	95% Alt	95% Üst	t	df	p
Negatif	-0.317	0.035	-0.388	-0.245	-9.088	27	< .001
Pozitif	0.172	0.041	0.087	0.256	4.167	27	< .001

Yukarıdaki tablo incelendiğinde, problem odaklı başa çıkma stratejileri ile negatif duygulanım arasındaki ilişkiye ait etki büyüklüklerinin çalışmalardaki etki yönü ile ilişkili olduğu görülmektedir. Toplam etki büyüklüğü negatif olan çalışmalarda ilişkinin negatif yönlü ve daha yüksek büyüklükte, toplam etki büyüklüğü pozitif olan çalışmalarda ise ilişkinin pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ancak daha düşük büyüklükte olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, problem odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin etki yönüne duyarlı olduğunu ve bu değişkenin çalışmalar arası heterojenliğin olası açıklayıcılarından biri olabileceğini düşündürmektedir.

Duygu Odaklı Başa Çıkma

Bu bölümde, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin negatif duygulanım üzerindeki etkilerini inceleyen analiz sonuçlarına yer verilecektir. İlgili çalışmaların genel etki büyüklüğü sonuçları, heterojenlik düzeyleri, çalışmalardaki yayın yanlılığına yönelik testler ve Fail-Safe N değerleri ile meta-regresyon sonuçları üzerinden derinlemesine analizler yapılmış ve sonuçların güvenilirliği detaylı bir şekilde raporlanmıştır.

Çalışma Sayısı ve Örneklem

Aşağıdaki tabloda meta-analiz ve meta-regresyona dâhil edilen ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini inceleyen çalışmalara yönelik tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Tabloda çalışmaların tez ve makale dağılımları, araştırmaların gerçekleştirildiği ülkeler, katılımcı türleri, veri toplama yılları ve araştırma türlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Böylece analiz kapsamında değerlendirilen çalışmalar bütüncül bir biçimde sunulmuştur.

Tablo 9. Çalışmalara Ait Betimsel Tablolar

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde Değeri
Yayın Türü	Tez	7	23,3
	Makale	23	76,7
Ülke	Türkiye	14	46,7
	Çin	3	10,0
	ABD	2	6,7
	Polonya	2	6,7
	Yunanistan	2	6,7
	Malezya	1	3,3
	Sırbistan	1	3,3
	İran	2	6,7
	İrlanda	1	3,3
	İspanya	1	3,3
	İspanya-İtalya-Portekiz	1	3,3
Katılımcı Türü	Sağlık Çalışanı	6	20,0
	Yetişkin	12	40,0
	Üniversite	9	30,0
	Ergen	1	3,3
	Diğer	2	6,7
Veri Toplama Yılı	2020	10	33,3
	2021	14	46,7

	2022	6	20,0
Araştırma Türü	Kesitsel	16	53,3
	İlişkisel	12	40,0

Tablo 9’da analize dâhil edilen çalışmaların, yayın türü kategorisine göre 7’si tez, 23’ü makaledir. Analize dâhil edilen çalışmaların ülkeler bazındaki dağılımına bakıldığında, araştırmaların büyük bir bölümünün Türkiye’den (n=14) elde edildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmalardan üçü Çin’de, ikisi Amerika Birleşik Devletleri’nde, ikisi Polonya’da, ikisi Yunanistan ve diğer ikisi de İran’da yürütülmüştür. Ayrıca Malezya, Sırbistan, İrlanda ve İspanya’da gerçekleştirilen birer çalışma, üç ülkede ortak çalışma olmak üzere bir çalışma da analize dâhil edilmiştir. Bu bulgu, araştırmaların coğrafi açıdan geniş bir yayılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcı türlerine ilişkin dağılım incelendiğinde; çalışmaların 6’sının sağlık çalışanlarını, 12’sinin yetişkinleri, 9’unun üniversite öğrencilerini ve 1’inin ergenleri kapsadığı; ayrıca 2 çalışmada ise katılımcıların “diğer” kategorisinde sınıflandırıldığı görülmektedir. Veri toplama yıllarına bakıldığında, 10 çalışma 2020 yılında, 14 çalışma 2021 yılında ve 6 çalışma 2022 yılında yürütülmüştür. Araştırma türlerine göre dağılım incelendiğinde; analize dâhil edilen çalışmaların 16’sının kesitsel ve 12’sinin ilişkisel araştırma deseninde yürütüldüğü görülmektedir. Ayrıca duygu odaklı başa çıkma ile ilgili analize toplam 30 bağımsız çalışma ve 29.930 katılımcı dâhil edilmiştir.

Toplam Etki Büyüklüğü Analizi

Duygu odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki genel ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü tespit etmek maksadıyla ortalama etki büyüklüğü analizi yapılmıştır. Bu istatistiksel yöntem, çalışmalardan elde edilen tüm etki büyüklüklerini istatistiksel olarak birleştirerek genel bir sonuç göstermekte ve etki büyüklüğünün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını ortaya koymaktadır. Analiz sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10. Toplam Etki Büyüklüğü Sonuçları

Etki Büyüklüğü	95% Güven Aralığı		t	p
	Alt	Üst		
0,093	-0.029	0.214	1.55	.131

Duygu odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin incelendiği toplam etki büyüklüğü analizi sonucunda, meta-analizden elde edilen birleşik etki

büyükliği istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır $t(29) = 1.55$, $p = .131$. Etki büyüklüğünün değeri 0.093 olup, %95 güven aralığı -0.029 ile 0.214 arasında farklılık göstermektedir.

Heterojenlik Analizleri

Duygu odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkideki var olan durumu analiz etmek maksadıyla ele alınan çalışmalar arasında etki büyüklüklerinin benzer olup olmadığını tespit etmek için heterojenlik analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucunda Cochran'ın Q testi, I^2 katsayısı ve τ/τ^2 varyans tahminleri detaylıca incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

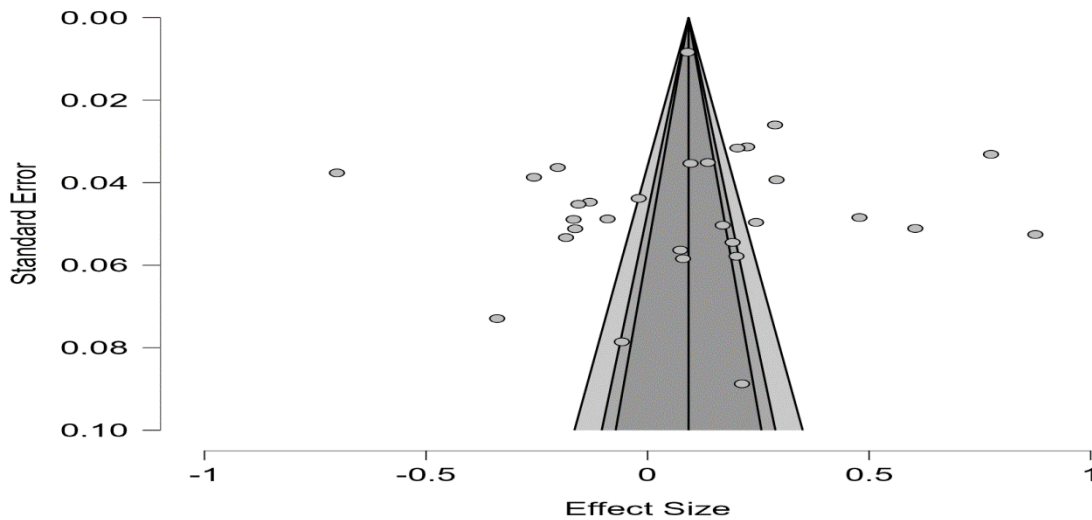
Tablo 11. Analizde Heterojenlik Göstergeleri

Q_e	df	I^2 (%)	τ	τ^2	p
1727.18	29	98.78	0.323	0.104	< .001

Duygu odaklı başa çıkma değişkenine ilişkin etki büyüklüklerinin dağılımı incelendiğinde çalışmalar arasında yüksek düzeyde heterojenlik olduğu bulunmuştur. Yapılan Cochran'ın Q testi, etki büyüklüklerinin tüm çalışmalarda farklılıklar olduğuna işaret eden anlamlı bir sonuç vermiştir ($Q_e(29) = 1727.18$, $p < .001$). Bunun yanı sıra, heterojenliğin büyüklüğünü ifade eden I^2 istatistiği %98.78 olarak hesaplanmış olması, etki büyüklüklerine göre çalışmalar arasında ciddi farklılık olduğunu göstermektedir. Tahmini heterojenlik katsayısı $\tau = 0.323$ ve varyansı $\tau^2 = 0.104$ olup çalışmalar arasında belirgin düzeyde değişkenliğin varlığı ifade edilmiştir. Duygu odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkiyi doğru yorumlamak için Rastgele Etkiler Modelinin kullanılmasının istatistiksel olarak gerekli olduğu sonucuna varılmıştır.

Yayın Yanlılığı Analizleri

Analiz sonuçlarının güvenilirliğini test etmek için bir diğer yöntem ise yayın yanlılığının doğru bir biçimde tespit edilmesidir. Yayımlanan araştırmaların yayın yanlılığından etkilenme düzeylerini ölçmek amacıyla bir dizi istatistiksel ve görsel testler uygulanmıştır. Bu testlerden ilki huni grafiğinin detaylı bir şekilde incelenmesidir. Ardından diğer yöntemler de analize dâhil edilmiştir.



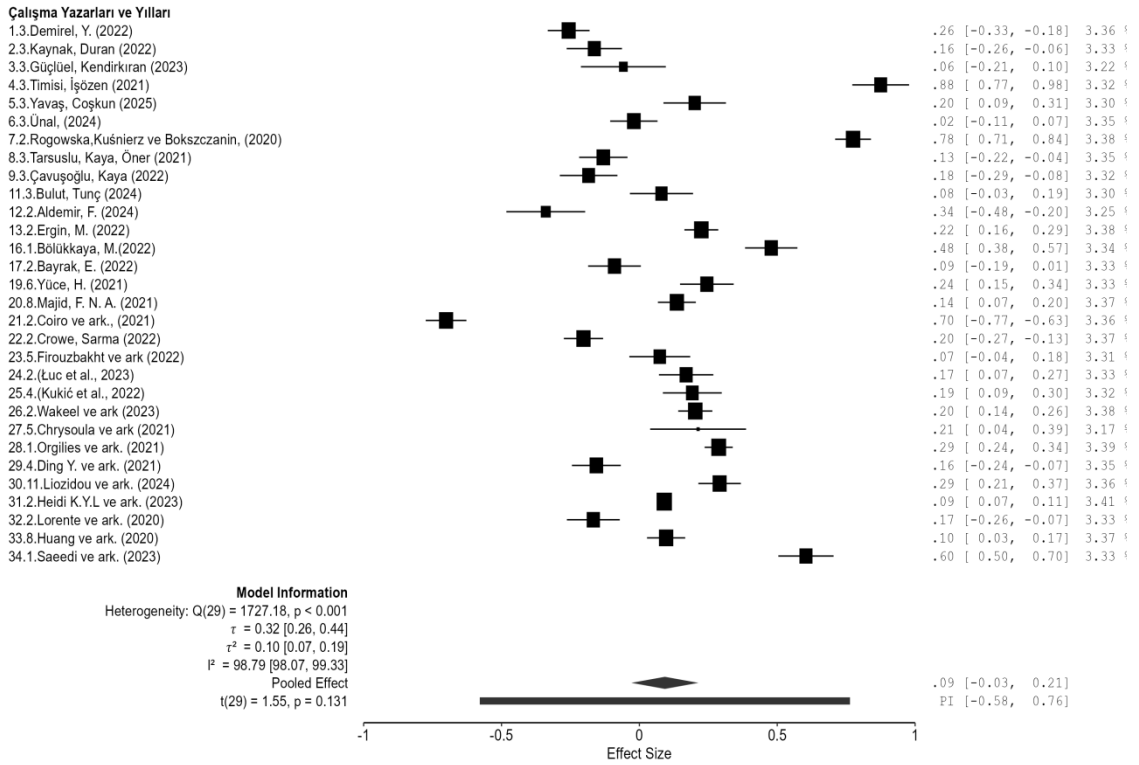
Şekil 4. Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejilerini İnceleyen Çalışmaların Analizinde Yayın Yanlılığı Değerlendirmesi İçin Oluşturulan Funnel Plot

Funnel plot grafiğine bakıldığında, çalışmaların bazılarının huni sınırları dışında yer aldığı ve dağılımın genel olarak simetrik olduğu düşünülmektedir. Bu grafiğin yanı sıra yayın yanlılığının detaylıca incelenmesi amacıyla Egger ve Begg testlerinin sonuçları da değerlendirmeye alınmıştır. Egger testi sonuçları, yayın yanlılığının anlamlı olmadığını göstermektedir ($t(28) = -0.089, p = .930$). Benzer biçimde Begg testi de yayın yanlılığına işaret etmemektedir ($p = .671; \tau = -0.057$). Her iki testin de istatistiksel açıdan anlamlı olmaması, etki büyüklüklerinin çalışmalara göre sistematik bir biçimde asimetrik dağılmadığının sonucuna ulaşılmıştır. Yayın yanlılığı riskinin daha derinlemesine analiz etmek amacıyla ek istatistiksel yöntemler de uygulamaya konulmuştur. Hesaplanan Fail-Safe N değerleri Rosenthal ($N = 2139$), Orwin ($N = 30$), Rosenberg ($N = 2426$) ve General ($N = 0$) biçiminde elde edilmiştir. Rosenthal ve Rosenberg Fail-Safe N değerlerinin oldukça yüksek sonuçlar vermesi, mevcut meta-analiz bulgularının kolaylıkla tersine çevrilemeyeceğini ve sonuçların yayın yanlılığı kaynaklı çarpıklığa karşı dayanıklılığını koruduğunu göstermektedir. Orwin'in N değerinin 30 olması duyarlılığın orta düzeyde olduğunu, General Fail-Safe N değerinin 0 olması ise çalışmalarda asgari anlamlılık eşiğinin sağlandığını ifade etmektedir. Tüm bu sonuçlar birlikte raporlandığında, duygu odaklı başa çıkma ve negatif duygulanım ilişkisinin yayın yanlılığından belirgin düzeyde etkilenmediği söylenebilir.

Duygu Odaklı Başa Çıkma Çalışmalarının Analizine İlişkin Etki Büyüklüklerini ve %95 Güven Aralıklarını Gösteren Forest Plot

Analize dâhil edilen her bir çalışmanın etki büyüklüğünü ve bu etki büyüklüklerine ait %95 güven aralıklarını gösteren forest plot grafiği aşağıda detaylı bir şekilde analiz edilmektedir.

Analize dâhil edilen her bir çalışmanın etki büyüklüğünü ve bu etki büyüklüklerine ait %95 güven aralıklarını gösteren forest plot grafiği aşağıda detaylı bir şekilde analiz edilmektedir.



Şekil 5. Duygu Odaklı Başa Çıkma Çalışmalarının Analizine İlişkin Etki Büyüklüklerini ve %95 Güven Aralıklarını Gösteren Forest Plot

Forest plot grafik sonuçlarına bakıldığında, analize dâhil edilen çalışmaların toplam etki büyüklüğünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (Pooled effect: $t(29) = 1.55, p = .131$). Hesaplanan ortalama etki büyüklüğü 0.093 olup, %95 güven aralığı -0.029 ile 0.214 arasında değişkenlik göstermektedir. Bu bulgu sonucunda duygu odaklı başa çıkmanın negatif duygulanım üzerindeki etkisinin küçük düzeyde olduğunu ve anlamlı bir ilişki bulunmadığı yorumu yapılabilmektedir. Heterojenlik analizi sonucunda elde edilen değerler $Q_e(29) = 1727.18, p < .001$ ile çalışmalar arasında

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde heterojenlik olduğunu ifade etmektedir. Bu sonuçlara ek olarak I^2 değerinin %98.79 olması, etki büyüklükleri arasında çok yüksek düzeyde değişkenliğin olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgular sonucunda devam eden analizlerde Rastgele Etkiler Modelinin kullanılması uygun bulunmuş olmakla birlikte, forest plot sonuçları duygu odaklı başa çıkmanın negatif duygulanım üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ifade etmiştir.

Moderatör Analizi: Etki Yönü

Meta-analiz sonucunda raporlamalarda yüksek heterojenlik bulunduğundan, duygu odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin yönünü açıklayabilecek moderatörlerin incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Analizler sonucunda yalnızca etki yönü değişkeninin etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğu, diğer değişkenlerin (yayın türü, örneklem türü, ülke, veri toplama yılı ve araştırma deseni) ise etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir. Etki yönü moderatöründe yapılan meta-regresyon bulguları, çalışmaların etki büyüklüklerinin yönüne bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur ($F = 15.39$, $p < .001$).

Tablo 12. Etki Yönü Moderatör Analizi Sonuçları (Meta-Regresyon)

Etki Yönü	Tahmin Derecesi	SH	95% Alt	95% Üst	t	df	p
Negatif	-0.202	0.072	-0.350	-0.054	-2.799	28	.009
Pozitif	0.262	0.055	0.150	0.374	4.791	28	< .001

Meta-regresyon bulguları, duygu odaklı başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin etki yönü ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Negatif etki yönüne sahip çalışmalarda etki büyüklüğü istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bulunmuştur ($\beta = -0.202$, $SH = 0.072$, %95 GA $[-0.350, -0.054]$, $t(28) = -2.799$, $p = .009$). Buna karşılık, pozitif etki yönüne sahip çalışmalarda etki büyüklüğü anlamlı ve pozitif yönde saptanmıştır ($\beta = 0.262$, $SH = 0.055$, %95 GA $[0.150, 0.374]$, $t(28) = 4.791$, $p < .001$). Bu bulgular, etki yönünün anlamlı bir moderatör olduğunu ve özellikle pozitif etki yönüne sahip çalışmalarda etki büyüklüklerinin daha tutarlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, meta-regresyon modelinin pozitif etki yönlü çalışmalar için etki büyüklüklerini daha iyi açıkladığı söylenebilir.

Kaçınan Başa Çıkma

Kaçınan başa çıkma stratejilerinin negatif duygulanım üzerindeki etkilerini inceleyen analiz sonuçları bu bölümde detaylıca aktarılacaktır. İlgili çalışmaların genel etki büyüklüğü değeri, heterojenlik düzeyleri, yayın yanlılığı risk değerleri ve Fail-Safe N değerleri ile meta-regresyon sonuçları üzerinden detaylı bir şekilde raporlama yapılmıştır.

Çalışma Sayısı ve Örneklem

Aşağıdaki verilen tabloda kaçınan başa çıkma stratejilerini ele alan çalışmalara yönelik tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Tablo kapsamında analize dâhil edilen çalışmaların tez ve makale dağılımları, araştırmaların gerçekleştirildiği ülkeler, katılımcı türleri, veri toplama yılları ve araştırma türlerine ilişkin bilgiler gösterilmektedir.

Tablo 13. Çalışmalara Ait Betimsel Tablolar

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde Değeri
Yayın Türü	Tez	8	29,6
	Makale	19	70,4
Ülke	Türkiye	15	55,6
	Çin	1	3,7
	ABD	2	7,4
	Polonya	2	7,4
	Yunanistan	2	7,4
	Malezya	1	3,7
	Sırbistan	1	3,7
	İran	1	3,7
	İrlanda	1	3,7
	İspanya-İtalya-Portekiz	1	3,7
Katılımcı Türü	Sağlık Çalışanı	4	14,8
	Yetişkin	12	44,4
	Üniversite	7	25,9
	Ergen	2	7,4
	Diğer	2	7,4
Veri Toplama Yılı	2020	6	22,2
	2021	14	51,9
	2022	7	25,9
Araştırma Türü	Kesitsel	14	51,9
	İlişkisel	12	44,4

Tablo 13'te analize dâhil edilen çalışmaların, yayın türü kategorisine göre 8'i tez, 19'u makaledir. Analize dâhil edilen çalışmaların ülkeler bazındaki dağılımına bakıldığında, araştırmaların büyük bir bölümünün Türkiye'den (n=15) elde edildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmalardan ikisi Amerika Birleşik Devletleri'nde, ikisi Polonya'da ve diğer ikisi Yunanistan yürütülmüştür. Ayrıca Malezya, Sırbistan, İrlanda ve İran'da gerçekleştirilen birer çalışma, üç ülkede ortak çalışma olmak üzere bir çalışma da analize dâhil edilmiştir. Bu bulgu, araştırmaların coğrafi açıdan geniş bir yayılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcı türlerine ilişkin dağılım incelendiğinde; çalışmaların 4'ünün sağlık çalışanlarını, 12'sinin yetişkinleri, 7'sinin üniversite öğrencilerini ve 2'sinin ergenleri kapsadığı; ayrıca 2 çalışmada ise katılımcıların "diğer" kategorisinde sınıflandırıldığı görülmektedir. Veri toplama yıllarına bakıldığında, 6 çalışma 2020 yılında, 14 çalışma 2021 yılında ve 7 çalışma 2022 yılında yürütülmüştür. Araştırma türlerine göre dağılım incelendiğinde; analize dâhil edilen çalışmaların 14'ünün kesitsel ve 12'sinin ilişkisel araştırma deseninde yürütüldüğü görülmektedir. Ayrıca kaçınan başa çıkma ile ilgili analize toplam 27 bağımsız çalışma ve 28.223 katılımcı dâhil edilmiştir.

Toplam Etki Büyüklüğü Analizi

Analizde kaçınan başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki genel ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü tespit etmek için toplam etki büyüklüğü analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Toplam Etki Büyüklüğü Sonuçları

Etki Büyüklüğü	95% Güven Aralığı		t	p
	Alt	Üst		
0.296	0.205	0.388	6.67	<.001

Analiz sonuçları neticesinde toplam etki büyüklüğü, istatistiksel bakımdan anlamlı ve pozitif ilişkili bulunmuştur. Toplam etki büyüklüğü değerinin $r = 0.296$ olarak bulunmuş olup, kaçınan başa çıkma stratejilerine başvurma düzeyi arttıkça negatif duygulanımın da orta düzeyde arttığı ve aralarındaki ilişkinin anlamlı olduğu ifade edilmektedir. Etki büyüklüğüne ilişkin %95 güven aralığının 0.205 ile 0.388 arasında sonuçlar vermesi, analiz bulgularının güvenilir ve istatistiksel açıdan kararlı olduğunu desteklemektedir. Bu sonuçlar neticesinde, pandemi dönemindeki negatif

duygulanımla mücadelede kaçınan davranışlar sergilemenin olumsuz sonuçları olduğunun yorumu yapılabilmektedir.

Heterojenlik Analizleri

Analize dâhil edilen çalışmalar arasında etki büyüklüklerinin benzer olup olmadığını belirlemek amacıyla heterojenlik analizi yapılmıştır. Bu kapsamdaki istatistiksel yöntemler detaylıca uygulanmış ve yorumlanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 15’de sunulmuştur.

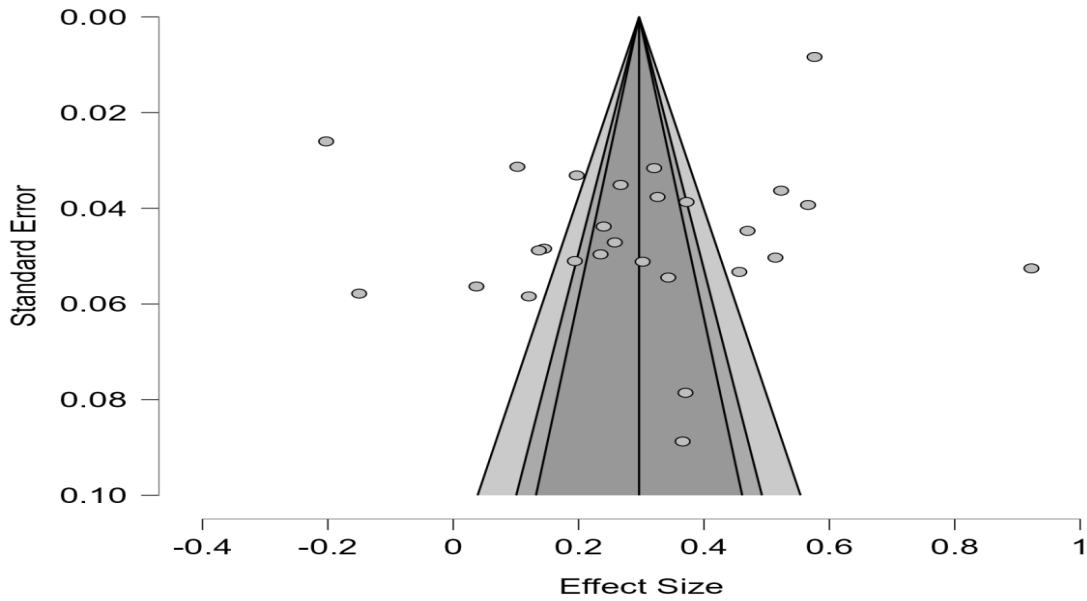
Tablo 15. Analizdeki Heterojenlik Göstergeleri

Q_e	df	I^2 (%)	τ	τ^2	p
1529.84	26	97.62	0.226	0.051	< .001

Negatif duygulanım ile kaçınan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki için yapılan analizler sonucunda yorumlanan heterojenlik düzeyleri, analize dâhil edilen çalışmalar arasında anlamlı düzeyde farklılığın olduğunu göstermektedir. Elde edilen heterojenlik istatistiği $Q_e(26) = 1529.84$, $p < .001$ olarak değer almış ve çalışmalar arasında gerçek farklılıkların olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra heterojenliğin büyüklüğünü gösteren $I^2 = \%97.62$, etki büyüklüklerine göre çalışmalar arasında ciddi farklılık olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, etki büyüklüğünün gerçek dağılım varyansını yansıtan $\tau = 0.226$ ve $\tau^2 = 0.051$ değerleri, etki büyüklüklerinin çalışmalar arasında belirgin derecede değişiklik gösterdiğini desteklemektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, kaçınan başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin tutarlı olmadığı ve alt grup veya moderatör analizlerinin yapılmasının bilimsel olarak gerekli olduğu ortaya çıkmıştır.

Yayın Yanlılığı Analizleri

Bir diğer istatistiksel yöntem olan yayın yanlılığı analizleri kaçınan başa çıkma stratejileri için de uygulanmıştır. Analize alınan çalışmaların sonuçlarının olası yayın yanlılığından etkilenme düzeylerini ölçmek amacıyla gerekli testler uygulanmıştır. Bu testlere yönelik ilk olarak funnel plot (huni grafiği) analizi gerçekleştirilmiş, daha sonra da çeşitli yöntemler uygulanmıştır.

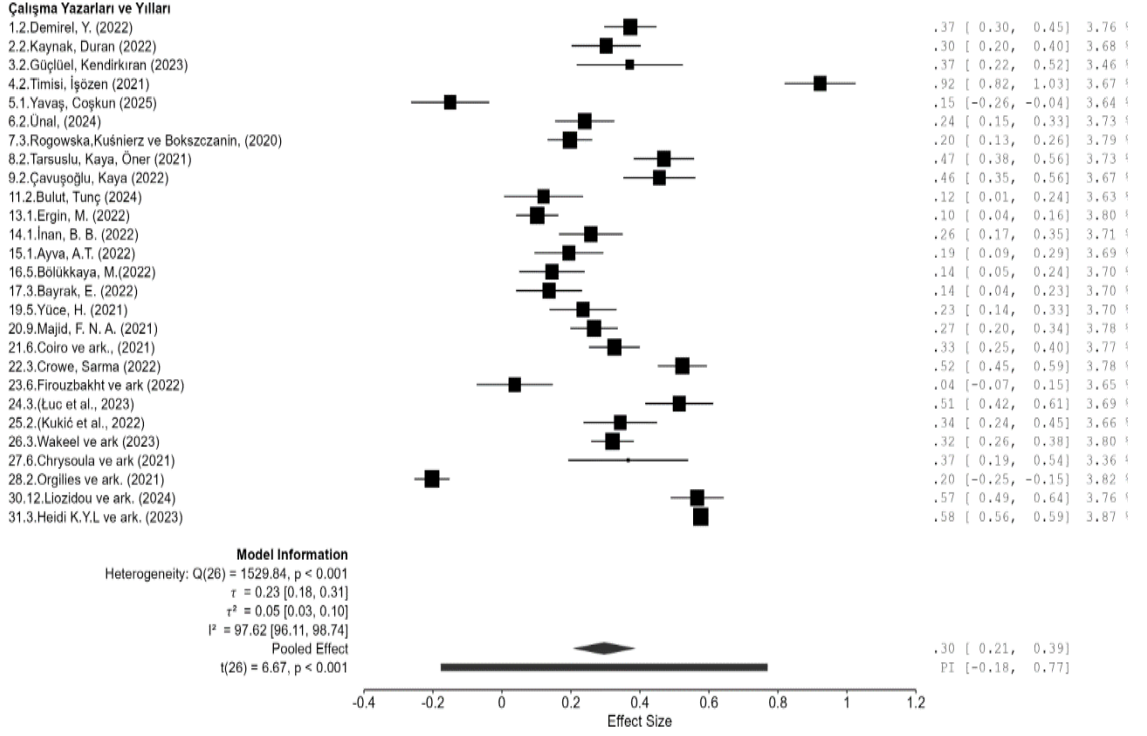


Şekil 6. Kaçınan Başa Çıkma Stratejilerini İnceleyen Çalışmaların Analizinde Yayın Yanlılığı Değerlendirmesi İçin Oluşturulan Funnel Plot

Kaçınan başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkiye yönelik analizde yayın yanlılığının olup olmadığını değerlendirmek amacıyla funnel plot grafiği ve tamamlayıcı istatistiksel testler yapılmıştır. Funnel plot dağılımında çalışmaların bazılarının huni sınırları dışında yer aldığı ve dağılımın genel olarak simetrik olduğu görülmektedir. Devamında çeşitli istatistiki yöntemlerle analiz sürdürülmüştür. Egger testi sonucunda $t(25) = -3.133$, $p = .004$ bulunmuş olup, etki büyüklüklerinin dağılımında anlamlı asimetri olduğunu ve bu yönüyle yayın yanlılığının var olabileceği şüphesi doğurmuştur. Devamındaki analizlerde Begg testi sonuçları $\tau = -0.054$, $p = .710$ değerlerini göstermekte, yayın yanlılığının istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını ifade etmektedir. Hesaplanan Fail-Safe N değerleri Rosenthal yöntemiyle $N = 19,247$ ve Rosenberg yöntemiyle $N = 34,368$ olarak bulunmuştur. Bu bulguların yorumunda meta-analiz sonuçlarının bozulması için araştırmaya ilave edilmesi gereken etkisiz çalışma sayısının oldukça yüksek olduğunu görülmektedir. Orwin's Fail-Safe N testi $N = 27$ ve genel Fail-Safe N testi $N = 53$ olarak belirlenmiştir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, funnel plot grafiğinde sınırlı düzeyde asimetri görülmesine ve Egger testinde anlamlı sonuç elde edilmesine karşın, Fail-Safe N değerlerinin oldukça yüksek olması meta-analiz sonuçlarının yayın yanlılığına karşı görece sağlam olduğu söylenebilmektedir.

Kaçınan Başa Çıkma Çalışmalarının Analizine İlişkin Etki Büyüklüklerini ve %95 Güven Aralıklarını Gösteren Forest Plot

Aşağıdaki grafik tablosu, analize dâhil edilen her bir araştırmanın etki büyüklüğünü ve bu etki büyüklüklerine ait %95 güven aralıklarını sunmaktadır.



Şekil 7. Kaçınan Başa Çıkma Çalışmalarının Analizine İlişkin Etki Büyüklüklerini ve %95 Güven Aralıklarını Gösteren Forest Plot

Kaçınan başa çıkma stratejileri ile negatif duygulanım arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalardan elde edilen etki büyüklüklerinin dağılımını ve toplam etkiyi görsel olarak ifade etmek amacıyla forrest plot grafiği analizleri yapılmıştır. Bu analizler sonucunda, çalışmaların büyük çoğunluğunun etki büyüklüklerinin sıfırın yakınlarında dağıldığı görülmektedir. Sonuçlara göre toplam etki büyüklüğünün $r = 0.296$ (95% GA [0.205, 0.388]) bulunması, kaçınan başa çıkma düzeyi arttıkça negatif duygulanımın da anlamlı ölçüde yükseldiğini ifade etmektedir. Forrest plot ve diğer analiz sonuçları birleştirildiğinde, devam eden analizlerde Rastgele Etkiler Modelinin kullanılması istatistiki açıdan uygun bulunmuştur.

Moderatör Analizleri

Meta-analizde yüksek heterojenlik bulgularına rastlandığından, kaçınan başa çıkma stratejileri ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin çalışmalar arasında neden değişkenlik gösterebileceğini açıklamak amacıyla moderatör analizleri gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, yayın türü, katılımcı türü, etki yönü, veri toplama yılı ve araştırma türü değişkenlerinin etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer moderatör değişkenlerin ise etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği saptanmıştır. Moderatör değişkenlerin bulguları aşağıda verilmiştir.

Tablo 16. Moderatör Analizleri Sonuçları (Meta-Regresyon)

		F	Tahmin Derecesi	SH	95% Alt	95% Üst	t	df	p
Yayın Türü	Tez	24.43	0.197	0.079	0.033	0.361	2.480	25	.020
	Makale		0.339	0.052	0.232	0.445	6.536	25	< .001
Katılımcı Türü	Ergen	10.44	0.588	0.159	0.258	0.919	3.691	22	.001
	Üniversite		0.268	0.085	0.090	0.445	3.133	22	.005
	Yetişkin		0.297	0.065	0.164	0.431	4.610	22	< .001
	Sağlık Çalışanı		0.307	0.114	0.071	0.542	2.695	22	.013
	Diğer		0.078	0.160	-0.254	0.410	0.485	22	.633
Etki Yönü	Negatif	39.90	-0.177	0.133	-0.452	0.097	-1.331	25	.195
	Pozitif		0.335	0.038	0.257	0.413	8.833	25	< .001
Veri Toplama Yılı	2020	14.66	0.369	0.096	0.170	0.568	3.821	24	< .001
	2021		0.297	0.063	0.167	0.427	4.729	24	< .001
	2022		0.234	0.089	0.052	0.417	2.649	24	.014
Araştırma Türü	Kesitsel	23.13	0.362	0.061	0.237	0.487	5.966	24	< .001
	İlişkisel		0.215	0.066	0.079	0.351	3.265	24	.003

Moderatör analizleri kapsamında incelenen yayın türüne ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, yayın türünün etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre tez çalışmalarında hesaplanan etki büyüklüğü anlamlı düzeyde pozitif olup ($F = 24.43$), tahmin değerinin 0.197 bulunduğu anlaşılmaktadır. Bulunan etki büyüklüğünün .033 ile .361 aralığında değişiklik gösteren %95 güven aralığı ise istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2.480$, $df = 25$, $p = .020$). Diğer bir yayın türü olan makalelerde ise, bulunan etki büyüklüğü daha yüksek düzeyde olmuş ve tahmin katsayısının 0.339 olduğu görülmüştür. %95 güven aralığı .232 ile .445 arasında değişmekte ve ciddi anlamda dar bir çeşitlilik göstermiştir.

Bu bulgulara ek olarak makalelerdeki etki büyüklüğü, tezlerle karşılaştırıldığında istatistiksel bakımdan daha güçlü bir anlamlılık ifade ettiği görülmüştür ($t = 6.536$, $df = 25$, $p < .001$). Genel olarak değerlendirildiğinde, makale türünde yayımlanan çalışmaların tezlere kıyasla daha yüksek etki büyüklükleri raporladığı ve yayın türünün etki büyüklüğü ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgu, yayın türünün çalışmalar arası heterojenliğin olası açıklayıcılarından biri olabileceğini düşündürmektedir.

Örneklem türüne ilişkin yapılan moderatör analizi sonuçları, negatif duygulanım ile kaçınan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye ait etki büyüklüklerinin örneklem türü ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Modelin genel anlamlılığına işaret eden $F = 10.44$ değeri, katılımcı türü değişkeninin anlamlı bir açıklayıcı olduğunu göstermektedir. Ergenlerle yapılan çalışmalarda etki büyüklüğü pozitif ve yüksek düzeyde olup tahmin derecesi 0.588 olarak hesaplanmıştır; %95 güven aralığının .258 ile .919 arasında bir değer alması ve anlamlı sonuç ($t = 3.691$, $df = 22$, $p = .001$) ifade etmesi, bu gruptaki ilişkinin diğer örneklemlelere kıyasla daha güçlü olduğunu bulmuştur. Üniversite öğrencilerinin temele alan araştırmalarda da etki büyüklüğü anlamlı bulunmuş, güven aralığı .090 ile .445 arasında değerler almış ve istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($t = 3.133$, $df = 22$, $p = .005$). Diğer bir katılımcı türü olan yetişkinlerde de benzer bulgular yer almıştır. Çalışmalarda etki büyüklüğünün 0.297 çıktığı ve %95 güven aralığının .164 ile .431 arasında değerler alması ve yüksek anlamlılık düzeyi ($t = 4.610$, $df = 22$, $p < .001$), yetişkin gruplarda ilişkinin güçlü biçimde sürdüğünü ifade etmektedir. Sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda da anlamlı bir etki büyüklüğü gözlenmiş, güven aralığının .071 ile .542 arasında olması ve anlamlılık düzeyi ($t = 2.695$, $df = 22$, $p = .013$), bu örneklem grubunda ilişkinin sürdüğünü desteklemektedir. Bu katılımcı türlerinden başa bir grubu yani diğer kategorileri temele alan araştırmalarda ise etki büyüklüğü anlamlı değildir. Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, katılımcı türünün negatif duygulanım ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye ait etki büyüklükleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu ve özellikle ergen örneklemelerinde daha yüksek etki büyüklüklerinin raporlandığı görülmektedir. Bu sonuç, katılımcı türünün çalışmalar arası heterojenliğin olası açıklayıcılarından biri olabileceğini düşündürmektedir.

Meta-regresyon sonuçları, kaçınan başa çıkma ile negatif duygulanım arasındaki ilişkinin etki yönüne duyarlı olduğunu göstermektedir. Modelin genel anlamlılığına işaret eden $F = 39.90$ değeri, etki yönünün modelde önemli bir açıklayıcı değişken olduğunu ifade etmiştir. Pozitif etki yönüne sahip araştırmalarda etki büyüklüğü 0.335 olup %95 güven aralığı .257 ile .413 arasında gerçekleşmiş ve sonuç önemli düzeyde anlamlı bulunmuştur ($t = 8.833$, $df = 25$, $p < .001$). Bu sonuçlar pozitif yönlü ilişkilerde negatif duygulanım düzeyinin artmasının kaçınan başa çıkma stratejilerinin kullanımını anlamlı biçimde yordadığını ifade etmektedir. Pozitif etki yönünün tam tersi olan negatif etki yönüne bakılacak olursa, negatif etki yönüne sahip çalışmalarda etki büyüklüğü -0.177 olarak hesaplanmış; güven aralığının -0.452 ile .097 arasında değerler alması ve ilişkinin anlamlı çıkmaması ($t = -1.331$, $df = 25$, $p = .195$), bu yönde negatif duygulanım ile kaçınan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin tutarlı ve güçlü olmadığına işaret etmektedir. Bu bulgular neticesinde, çalışmalarda etki yönünün moderatör olarak anlamlı rol üstlendiği ve ilişkinin pozitif yönlü araştırmalarda daha da güçlü olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

Çalışmaların veri toplama yılına göre yapılan moderatör analizleri, olumsuz duygulanım ile kaçınan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye ait etki büyüklüklerinin zaman değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Modelin genel anlamlılığına işaret eden $F = 14.66$ değeri, veri toplama yılının açıklayıcı gücü yüksek bir moderatör olduğunu söylemektedir. 2020 yılında gerçekleştirilen çalışmalarda etki büyüklüğü 0.369 olup %95 güven aralığının .170 ile .568 arasında değerler alması ve yüksek düzeyde anlamlılık göstermesi ($t = 3.821$, $df = 24$, $p < .001$), pandeminin başlangıç dönemindeki negatif duygulanım ile kaçınan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin güçlü biçimde ortaya çıktığını belirtmektedir. 2021 yılında yürütülen çalışmalarda etki büyüklüğü 0.297 olarak hesaplanmış; güven aralığının .167 ile .427 arasında olması ve ilişkinin anlamlı çıkması ($t = 4.729$, $df = 24$, $p < .001$), pandeminin ikinci yılında da ilişkinin oldukça güçlü fakat 2020'ye nazaran biraz daha düşük düzeyde sürdüğünü ifade etmektedir. Pandeminin son dönemleri olan 2022 yılında yapılan çalışmalarda ise etki büyüklüğünün 0.234'e düştüğü görülmüş; %95 güven aralığının .052 ile .417 arasında olması ve ilişkinin anlamlı bulunması ($t = 2.649$, $df = 24$, $p = .014$), pandeminin ilerleyen dönemlerinde bu ilişkinin güç kaybetmesine rağmen istatistiksel bakımdan tutarlılığını koruduğunu göstermektedir. Bu üç yıl birlikte değerlendirildiğinde, olumsuz duygulanım ile

kaçıngan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye ait etki büyüklüklerinin zaman değişkenine duyarlı olduğu ve yıllar ilerledikçe azalma eğilimi gösterebildiği anlaşılmaktadır. Bu bulgu, veri toplama yılının çalışmalar arası heterojenliğin olası açıklayıcılarından biri olabileceğini düşündürmektedir.

Anlamli bulunan son moderatör değişken araştırma türüdür. Moderatör analizi sonuçları, negatif duygulanım ile kaçıngan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye ait etki büyüklüklerinin araştırma türü ile istatistiksel olarak anlamli biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, araştırma türünün çalışmalar arası heterojenliğin olası kaynaklarından biri olabileceğine işaret etmektedir. Kesitsel çalışmalarda hesaplanan etki büyüklüğü 0.362 olup %95 güven aralığının .237 ile .487 arasında değerler alması ve yüksek düzeyde anlamlılık göstermesi ($t = 5.966$, $df = 24$, $p < .001$), bu araştırma türünde negatif duygulanım ile kaçıngan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin güçlü biçimde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Kesitsel araştırma türünden farklı olan bir diğer tür ise ilişkisel yöntemdir. Araştırmalar ilişkisel desenle yürütüldüğünde etki büyüklüğü .215 olarak raporlanmış ve %95 güven aralığının .079 ile .351 arasında değerler almış ve sonuçlar anlamli bulunmuştur ($t = 3.265$, $df = 24$, $p = .003$). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, kesitsel desenle yürütülen çalışmaların, ilişkisel desenle yürütülen çalışmalara kıyasla daha yüksek etki büyüklükleri raporladığı ve araştırma türünün etki büyüklüklerindeki değişkenlik ile anlamli biçimde ilişkili olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu çalışmada, COVID-19 pandemisi zamanında kişilerin negatif duygulanım düzeyleri (stres, kaygı, depresyon, korku, anksiyete) ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki meta-analiz ve meta-regresyon yöntemleriyle detaylı olarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmanın negatif duygulanımla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve negatif duygulanımın belirli ölçüde azalmasına katkı sağladığı, kişilerin gündelik hayatlarındaki sorunlara aktif çözümlerle yaklaştığında ruhsal durumlarındaki iyileşmenin varlığı görülmektedir. Bu sonuçlar ise daha önceki araştırmalarla da benzer sonuçlar içermektedir. Rogowska, Ochnik ve Kuśnierz (2022) tarafından yapılan, COVID-19 pandemisi sırasında stres, kaygı ve başa çıkmanın çok boyutlu etkileşim modelinin yeniden ele alınması: uzunlamasına bir çalışma isimli araştırmada, görev odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerde anksiyete ile başa çıkmada daha etkili ve daha pozitif sonuçların var olduğu görülmüştür.

Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin negatif duygulanımı anlamlı düzeyde düşürmedeki etkisinin orta seviyede olması alan yazındaki başka araştırma sonuçları ile paralellik göstermiş ve bu sonuç başka çalışmalar da desteklenmektedir. Örneğin, COVID-19 aşılarının depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, pandemiye yönelik kaygı ve sosyal izolasyonun yarattığı psikolojik sorunları en hafife indirmek amacıyla kişilerin problem çözme ve rutinleri devam ettirme gibi yöntemlere başvurması gerektiği ifade edilmiştir. Yapılan bu araştırmada, aşılamanın insanlarda pandeminin getirdiği psikolojik ağırlığı hafifletmek için aracı bir rol üstlendiği bildirilmiştir (Rubinstein, Haviland ve Breslau, 2023).

Bunun yanı sıra sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir araştırmada da, problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanan hemşire ve doktorların COVID-19'a yönelik oluşan kaygılarında belirgin şekilde düşüşler olduğu ifade edilmiştir (Jameshorani, Kakabaraei, Afsharinia ve Hossaini, 2022).

Meta-analiz ve meta-regresyon sonuçlarının duygu odaklı başa çıkma stratejileri özelinde değerlendirildiğinde, katılımcı türlerine göre değişken durumlarla karşı karşıya kalınmıştır. Bazı gruplarda negatif duygulanım düzeyinde hafif bir düşüş görünmekte, bazı gruplarda ise bu farklılık yok denecek kadar azdır. Bu kargaşa alan yazında da benzer durumlarla ifade edilmektedir. Örneğin, BMC Psychology’de yayımlanan bir araştırmada, COVID-19 stresiyle duygusal odaklı başa çıkma stratejileri kullanımının zaman içinde farklı etkiler bıraktığı, her durumda uyumlu bir etkiye sahip olmadığı belirtilmiştir (Rogowska ve diğerleri, 2022). Bu durum detaylıca incelendiğinde, duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanmanın farklı sonuçları olabileceği ve zamana veya kişisel özelliklere göre etkisinin değişebileceği anlaşılmaktadır.

Kaçınan başa çıkma stratejilerinin negatif duygulanım ile olan ilişkisi alan yazındaki araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Araştırma sonuçlarına göre kaçınan başa çıkma ile negatif duygulanım arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kaçınan davranışlar sonucunda negatif duygulanım düzeyinde önemli derecede bir artış olduğu ifade edilmektedir. İnsanların pandemi gibi kriz dönemlerinde kaçınan davranışlara başvurduktan sonra kısa süreli bir rahatlama ulaştıkları ancak uzun dönemde bu stratejilerin olumsuz etkilerinin daha fazla olduğu görüşü önem kazanmıştır.

Taylor, Landry, Paluszek, Rachor ve Asmundson (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, COVID-19’a yönelik var olan kaygının kaçınan davranışlarla beraber arttığı ve aralarında güçlü bir bağın olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırmaya ek olarak, pandemi döneminde yaşanan stres durumlarının çoğalmasının kişilerde var olan depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, kaçınan başa çıkma stratejilerinin risk faktörü olduğu görülmüştür (Wang, Havewala ve Zhu, 2024).

Problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınan odaklı başa çıkma stratejilerin yanı sıra bazı çalışmalar da davranışsal yöntemleri de ele almıştır. İspanya’da yapılan bir çalışmada, beslenme düzenine dikkat edilmesi, haber kanallarının izlenme süresinin azaltılması, günlük rutinlerin oluşturulması ve kişileri rahatlatacak hobiler edinilmesi gibi başa çıkma teknikleriyle anksiyete ve depresyon düzeylerinde belirgin düzeyde bir koruma sağladığı ifade edilmiştir (Fullana, Hidalgo-Mazzei, Vieta ve Radua, 2020). Bu sonuçlar araştırma bulgularını tamamlayacak nitelikte olup, başa çıkmanın sadece

problem odaklı, duygu odaklı veya kaçınan odaklı yöntemlerin yanı sıra davranış temelli yöntemlerle de yapılabileceğini göstermiştir.

Sağlık çalışanları gibi alt gruplarda problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin işe koşulması daha fazla olabilmektedir. Hemşirelerle yapılan bir çalışmada, COVID 19'a yönelik olan sağlık kaygıları yüksek olan kişilerde problem odaklı başa çıkma stratejilere daha fazla yönelimin olduğu belirlenmiştir (Saeedi, Abedini, Latif ve Piruzhashemi, 2023).

Bu çalışmanın bulguları, pandemi benzeri kriz dönemlerinde psiko-eğitim programları ve müdahaleler tasarlanırken strateji çeşitliliğinin ve stratejilerin bireysel özelliklere göre uyarlanması önemini vurgulamaktadır. Özellikle psikolojik destek programları, problem odaklı stratejilerin benimsenmesini teşvik etmeli, kaçınma stratejilerinin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik müdahaleler sağlamalı ve duygusal stratejilerin dengeli kullanımını destekleyecek becerileri (örneğin duygusal farkındalık, duyguları düzenleme) kazandırmalıdır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Bu çalışma, COVID-19 pandemisi sürecinde bireylerin yaşadığı negatif duygulanım (stres, kaygı, depresyon, korku ve anksiyete) ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi meta-analiz ve meta-regresyon yöntemiyle ele alan kapsamlı bir inceleme sunmuştur. Analiz sonuçları, başa çıkma stratejilerinin pandemi koşullarındaki psikolojik uyum üzerinde belirleyici bir role sahip olduğunu açık biçimde ortaya koymuştur.

Araştırma sonuçlarına göre, problem odaklı başa çıkma stratejileri negatif duygulanımın olumsuz etkilerini en aza indirme ve düzeyinin azalmasına sağladığı katkı bakımından en etkili yöntemlerin başında geldiğini göstermiştir. Problem çözme, bilişsel olarak yeniden yapılandırma, plan yapma ve aktif çözüm yöntemleri arayışı gibi süreçlerin, pandeminin getirdiği stres faktörlerinin etkisini psikolojik düzeyde hafifletebildiği görülmüştür. Bu yönüyle problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin, pandemi benzeri kriz dönemlerinde psikolojik dayanıklılığı güçlendiren temel bir kaynak olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireysel farklılıklara dayalı olarak duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin etki düzeyi değişkenlik gösterebilmektedir. Sosyal destek arayışı ve duygusal ifadelerin yeniden planlanması gibi yöntemler bazı durumlarda koruyucu etkisini gösterebilmekte iken duygulara aşırı yüklenilmesi ve pasif duygusal tepkiler gibi yöntemler de negatif duygulanım düzeyini artırma tehlikesi her zaman mevcuttur. Bu sebeple duygu odaklı yöntemlerin işlevsellik anlamında kişiden kişiye farklı şekillerde uygulanması gerektiği ifade edilebilir.

Negatif duygulanımla mücadelede bir diğer yaklaşım ise kaçınan odaklı stratejilerdir. Bu yöntemler kısa zamanda bireylerde rahatlama etkisi fazla olsa da uzun vadede stres, kaygı, depresyon, anksiyete gibi durumların şiddetini artırabilmektedir. COVID-19 pandemisinin getirdiği belirsizlik durumları, virüsün bulaşma tehdidi, sosyal korunma sebebiyle yaşanan izolasyon dönemleri kaçınan davranışları zorunlu kılsa da uzun dönemde bu davranışlar psikolojik olarak kişileri derinden etkilemiştir.

Analiz sonuçları, katılımcı türü, araştırma türü, etki yönü, veri toplama yılı ve yayın türü gibi değişkenlerin başa çıkma stratejileri ile negatif duygulanım arasındaki ilişkiye ait etki büyüklükleriyle istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, negatif duygulanımla başa çıkma stratejilerinin tek başına ele alınabilecek bağımsız bir süreçten ziyade, bireysel, yöntemsel ve bağlamsal değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde daha iyi anlaşılabilir çok boyutlu bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla, söz konusu ilişkinin, farklı değişkenlerin etkileşimi çerçevesinde şekillendiği ve çalışmalar arası heterojenliğin bu dinamiklerden etkilendiği söylenebilir.

Bu çalışma pandemi ve pandemi benzeri kriz dönemlerinde insanların psikolojik dayanıklılığını artırmada başa çıkma stratejilerinin çok önemli rol oynadığını ifade etmektedir. Özellikle;

- Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin desteklenmesi,
- Duygu odaklı başa çıkmanın işlevsel kullanımına yönelik beceri kazandırılması,
- Kaçınma davranışlarının uzun vadeli olumsuz sonuçlarına ilişkin farkındalık oluşturulması

kriz dönemlerine yönelik psikolojik destek programlarının önemli öğeleri olarak değerlendirilebilir.

Sonuçlar, pandemi benzeri küresel krizlerin gelecekte yeniden yaşanabileceği ihtimali göz önünde bulundurulduğunda, toplum temelli ruh sağlığı müdahalelerinin yapılandırılmasında başa çıkma stratejilerinin merkezi bir rol üstlenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığı artırmayı hedefleyen politika ve uygulamaların yalnızca tedavi odaklı değil, önleyici ve güçlendirici bir yönden de ele alınması büyük önem taşımaktadır.

Öneriler

COVID-19 pandemisi süresince bireylerin yaşadığı negatif duygulanım türleri (stres, kaygı, depresyon, korku ve anksiyete) ile bu duygularla başa çıkmak için uyguladıkları stratejilerin kullanım düzeyleri arasındaki ilişkiler, bu meta-analiz ve meta-regresyon çalışması aracılığıyla anlamlı bir biçimde tespit edilmiştir. Bu bulgular

temele alınarak araştırmacılara, uygulayıcılara, politika geliştiricilere ve Türkiye bağlamına yönelik çeşitli öneriler aşağıda sunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Çalışmanın bulguları ve sonuçları dikkatli bir şekilde incelendiğinde, araştırmacılara gelecekte yapacakları çalışmalara katkı sağlayacak bazı durumlar ortaya çıkmıştır. Bunların başında problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanmanın olumsuz duygulanımı küçük fakat anlamlı şekilde koruyucu etkisinin olması gelmektedir. Bu başa çıkma stratejilerini kullanmanın kişide yarattığı olumlu etkinin göz ardı edilmemesi ve araştırmaların bu noktaya vurgu yapmasının uygun olacağı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmaya ek olarak, problem odaklı başa çıkma yöntemleri alanının genişletilmesinin ve deneysel modellerle daha detaylı şekilde incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin analiz düzeyinde anlamlı yordayıcı olmaması, bu başa çıkma türünün uygulanış biçiminin, değişkenlere ve diğer faktörlere göre farklı etkiler bırakabileceğini düşündürmektedir. Gelecek çalışmalar, duygu odaklı başa çıkmayı daha derinlemesine incelemeli ve farklı duygusal düzenleme süreçlerinin olası aracılık rollerini analiz etmelidir.

Kaçınan başa çıkma yöntemlerinin orta düzeyde risk artırıcı etkisi hem pandeminin ilk dönemlerinde hem sonraki evrelerinde sürdüğü anlaşılmaktadır. Bu sebepten ötürü gelecek araştırmalarda, kaçınan başa çıkma yöntemlerinin altında yatan sebepler incelenmeli ve temelindeki duygusal süreçler analiz edilmelidir. Analizler sonucunda kaçınan başa çıkmaya başvuran bireylerdeki bilişsel alt yapının değiştirilmesine yönelik müdahaleci yöntemlerin çalıştırılması amaçlanabilir.

Araştırmanın moderasyon analizlerinde örneklem türünün anlamlı ilişki göstermesi, özellikle ergenlerin en yüksek risk grubunu temsil ettiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle ergenlerle yürütülen çalışmalarda akran destekli müdahale yöntemleri, dijital sosyal aktiviteler ve olumlu aile yapısının güçlendirilmesi gibi durumlar daha fazla incelenmeli ve raporlaştırılmalıdır.

Bu bilgilere ek olarak, kaçınan başa çıkma stratejilerinin pandeminin başlangıcındaki gücünün zaman geçtikçe kaybetmesi ancak anlamlılığını korumasının

görülmesi oldukça değerlidir. Bu diğer araştırmacılara kaçınan davranışların etkisinin sürekli olduğunu ve azalma eğiliminde olsa bile kişiler üzerindeki etkisini gözler önüne sermektedir. Bu noktada kesitsel araştırmalar değil de daha çok boylamsal araştırmaların yapılarak zaman içindeki değişimlerin incelenmesi oldukça önem arz etmektedir.

Son olarak, mevcut alan yazında psiko-fizyolojik ölçümler, nitel veri, günlük izlem ve karma araştırma tasarımları sınırlıdır. Başa çıkma dinamiklerinin çok boyutlu dünyası dikkate alındığında, gelecek araştırmalar ölçme çeşitliliğini artırarak duygulanım süreçlerinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sunacaktır.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın bulguları, ruh sağlığı profesyonelleri, psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatristler, sosyal hizmet uzmanları, eğitimciler ve rehberlik birimlerinde çalışan uygulayıcılar açısından önemli sonuçları göz önüne çıkarmaktadır.

Uygulayıcılar problem odaklı başa çıkma stratejilerinin etkisini yadsımamalıdır. Olumsuz duygular ve stres, kaygı, korku, depresyon gibi negatif duygulanım yaratan durumlara karşı problem odaklı başa çıkma eğitimlerinin verilmesi hedeflenmelidir. Bu eğitimlerin içerisinde problemi doğru tanımlama, planlamanın düzgün yapılması, kaynakların en üretken biçimde kullanılması ve duyguların yeniden yapılandırılması gibi pozitif temelli yöntemlerin olması gerekmektedir.

Duygu odaklı başa çıkmanın genel düzeyde anlamlı yordayıcı olmaması, duygusal ifadeyi artırmaya ve anlamlandırmaya yönelik çalışmaların ancak bilişsel düzenleme becerileri ile birlikte yürütüldüğünde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme eğitimleri, bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ve pozitif şema odaklı müdahaleler sistemli bir şekilde kullanılmalıdır.

Kaçınan başa çıkmanın negatif duygulanımı artırıcı etkisi özellikle klinik vakalarda ve yüksek stres deneyimleyen kişilerde kaçınma davranışının kısa vadede rahatlatıcı ancak uzun vadede işlev bozucu etkileri hakkında psiko-eğitim verilmesini zorunlu kılmaktadır. Müdahalelerde kaçınma davranışlarının yerini işlevsel başa çıkma stratejilerine bırakmasını destekleyen teknikler etkili olabilir.

Moderatör analizlerinde ergenlerin en yüksek risk grubunu oluşturması, okul temelli ruh sağlığı hizmetleri, akran destek programları ve çevrimiçi danışmanlık modelleri gibi gelişimsel olarak uyarlanmış müdahale yöntemlerinin önemini bir kez daha vurgulamıştır. Bunun yanı sıra, pandemi benzeri kriz dönemlerinde dijital psikoeğitim modülleri, tele-psikolojik danışmanlık, mobil uygulama temelli başa çıkma destek sistemleri ve çevrimiçi grup oturumları uygulayıcıların erişilebilirliği artırması gereken müdahale yöntemleridir.

Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler

Ulusal düzeyde ruh sağlığı çalışmaları insani olarak çok değerli ve önemlidir. Bu noktada yapılacak çalışmalarda yüksek düzeyde fayda ve insanın sosyal yaşama en üst seviyede uygunluğunu kontrol etme temele alınmaktadır. Araştırmada COVID-19 pandemisinden etkilenen bireylerin negatif duygulanımla mücadelesinde başa çıkma stratejilerini kullanmanın anlamlı ilişkisinden bahsedilmiştir. Bu önemli noktalar üzerinden bazı öneriler detaylıca sıralanacaktır.

Kriz durumlarını ifade edebilecek pandemi, deprem, bulaşıcı hastalıklar, afetler veya kitlesel ölümler gibi durumlar karşısında ulusal psikososyal destek mekanizmaların oluşturulması son derece kıymetlidir. Bu müdahaleler sadece olayın olduğu zamana değil, onun öncesine de hazırlıklı olmayı gerektirmektedir. Bu yüzden temel önleyici faaliyetlerin de eksiksiz olarak yapılması hedeflenmelidir.

Hedef gruplarına yönelik ayrı ayrı çalışmalar planlanmalıdır. Öğrenciler, sağlık çalışanları, öğretmenler, yaşlılar, bakım verenler veya dezavantajlı gruplara öncelikli programlar hazırlanmalı ve acil olarak bu hedef gruplarına yönelik çalışmaların yapılması planlanmalıdır.

Bulgular detaylı incelendiğinde pandemi ve pandeminin getirdiği psikolojik yükü mücadelede zaman içinde değişimler söz konusu olmuştur. Bu mücadeleler sürekli bir şekilde aktif olarak uygulanmalı ve kriz durumu sona erene kadar kararlı bir şekilde devam etmelidir. Ulusal medya ve sosyal medya, kaygıyı tetiklemek ve yükseltmek yerine ruh sağlığını destekleyen içerik sunacak şekilde örgütlenmeli ve bilgi kirliliğini azaltmaya yönelik psikolojik içerik denetim mekanizmaları sahaya sürülmelidir.

Türkiye Bağlamına Yönelik Öneriler

Türkiye’de yürütülen çalışmaların sayısal olarak belirgin bir ağırlığa sahip olması ve moderatör analizlerinde örneklem türü ile araştırma türü gibi değişkenlerin etki büyüklükleriyle istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili bulunması, kriz dönemlerinde ruh sağlığına ilişkin süreçlerin yerel bağlamsal özellikler dikkate alınmadan ele alınmasının sınırlı kalabileceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda Türkiye’de pandemi benzeri toplumsal kriz dönemlerinde uygulanabilecek öncelikli yöntem ve yaklaşımlar şunlardır:

- Psikososyal destek sisteminin okul, üniversite, toplum ruh sağlığı merkezleri ve aile hekimliği sistemiyle ortaklaşa sürdürülmesi,
- Özellikle ergenler ve üniversite öğrencileri için erişilebilir, ücretsiz ve sürekliliğe sahip psikolojik destek programlarının işe koşulması,
- Türkiye’deki aile yapısı dikkate alındığında psikolojik dayanıklılığın önemli bir bileşeni olması nedeniyle ebeveynlere yönelik başa çıkma ve duygusal düzenleme eğitimlerinin ücretsiz hale getirilip yaygınlaştırılması,
- Ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliğini artırmak amacıyla dijital ruh sağlığı uygulamalarının ve çevrim içi danışmanlığın yasal çerçeve ile belirlenmesi,
- Sosyal medya uygulamalarında travmatik içeriklerin sınırlandırılması ve bilimsel temelli psikolojik iyilik halini destekleyen yayın politikalarının sürekli biçimde sunulması.

Sonuç olarak, Türkiye’de kriz dönemlerine ilişkin ruh sağlığı yaklaşımının tedavi odaklı değil, koruyucu ve önleyici hizmetlere öncelik veren sürdürülebilir bir yapıya dönüştürülmesi, hem bireysel hem toplumsal düzeyde psikolojik dayanıklılığa olumlu etkiler sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1537–1545. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Akca, A., & Ayaz-Alkaya, S. (2022). Media use, positive and negative emotions, and stress levels of adults during COVID-19 pandemic in Turkey: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Practice*, 28(2), e13035. <https://doi.org/10.1111/ijn.13035>
- Akyol, E. Y., & Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumlu–olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139–156.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altundal Duru, H., Yılmaz, S., Yaman, Z., Boğahan, M., & Yılmaz, M. (2023). Individuals' coping styles and levels of depression, anxiety, and stress during the COVID-19 pandemic in Turkey: A web-based cross-sectional study. *SAGE Open*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/21582440221148628>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Aquino, K., & Bradfield, M. (2000). İşyerinde algılanan mağduriyet: Durumsal faktörlerin ve mağdur özelliklerinin rolü. *Örgüt Bilimi*, 11(5), 525–537. <https://doi.org/10.1177/014920630002600201>
- Arik, S., Karakaya, F., Çimen, O., & Yılmaz, M. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Uygulanan Uzaktan Eğitim Hakkında Ortaöğretim Öğrencilerinin Görüşlerinin Belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(2), 631-659. <https://doi.org/10.17152/gefad.926838>

- Ataman, K., Bozkurt, V., Göka, E., İlhan, M. N., Yıldırım, N., Çiftçi, E., ... Vuran, B. (2021). COVID-19 küresel salgınının toplumsal etkileri. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 78(3), 235-248. <https://doi.org/10.5505/TurkHijyen.2021.83357>.
- Aydın Yıldırım, T., & Onan, N. (2021). Ortaokul öğrencilerinin pandemi sürecindeki evrensel etkinlik tutumu ve stres başa çıkma durumlarının değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 772-783. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1001755>
- Bahrami, M., Taleghani, F., Loripoor, M., & Yousefy, A. (2015). Positive changes after breast cancer: A qualitative study. *Journal of education and health promotion*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.4103/2277-9531.162353>
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2369-2382. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Balcı, Y., & Çetin, G. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinin Türkiye’de İstihdama Etkileri Ve Kamu Açısından Alınması Gereken Tedbirler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 40-58.
- Balling, C. E., Napolitano, S. C., Lane, S. P., & Samuel, D. B. (2021). The impact of personality and lifestyle change on distress during the COVID-19 pandemic. *Collabra: Psychology*, 7(1), 19525. <https://doi.org/10.1525/collabra.19525>
- Barnett, P., Goulding, L., Casetta, C., Jordan, H., Sheridan-Rains, L., Steare, T., ... Johnson, S. (2021). Implementation of telemental health services before COVID-19: Rapid umbrella review of systematic reviews. *Journal of Medical Internet Research*, 23(7), e26492. <https://doi.org/10.2196/26492>
- Basut, E. (2006). Stresle başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-33.

- Başol-Göçmen, G. (2004). Meta analizin genel bir değerlendirmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 209-215.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Hoeber.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Bedel, A., & Kutlu, A. (2018). Başa Çıkma Stratejilerinin Algılanan Sosyal Desteğe Göre İncelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 107-122. <https://doi.org/10.29029/busbed.378121>
- Behan C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 37(4):256-258. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>
- Belgüzar, K. (2021). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Pandemisinin Psikolojik Etkisi: Güncel Kanıtların Gözden Geçirilmesi. *Sağlık ve Toplum*, 31(2), 32-37.
- Bilge, Y., & 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. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>
- Blundell, R., Costa Dias, M., Joyce, R., & Xu, X. (2020). COVID-19 and inequalities. *Fiscal Studies*, 41(2), 291–319. <https://doi.org/10.1111/1475-5890.12232>
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 251–285). Guilford Press.

- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482–487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to meta-analysis*. Wiley.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. R. (2021). *Introduction to meta-analysis* (2nd ed.). Wiley.
- Bouloukaki, I., Li, T., Maggi, G., & Rosi, A. (2023). Highlights in psychology of aging: Impact of the COVID-19 pandemic on older adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 1326725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1326725>
- Bozkurt, V. (2020). Pandemi döneminde çalışma: Ekonomik kaygılar, dijitalleşme ve verimlilik. In V. Bozkurt (Ed.), *COVID-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri* (ss. 115–136). İstanbul Üniversitesi Yayınevi.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). COVID-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304–318.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, S. P., Westbrook, R. A., & Challagalla, G. (2005). Good cope, bad cope: adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event. *Journal of applied psychology*, 90(4), 792. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.4.792>
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of*

Clinical and Health Psychology, 21(1), 100196.
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>

- Can, G., Candemir, G., & Satıcı, S. A. (2022). Emotion regulation and subjective wellbeing among Turkish population: The mediating role of COVID-19 fear. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–10. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03771-y>
- 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>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cénat, J. M., Blais-Rochette, C., Kokou-Kpolou, C. K., Noorishad, P. G., Mukunzi, J. N., McIntee, S. E., Poisson, H., Saad, S., & Labelle, P. R. (2021). Prevalence of symptoms of depression, anxiety, insomnia, posttraumatic stress disorder, and psychological distress among populations affected by the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 295, 113599. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113599>
- Ceviz, N., Tektaş, N., Basmacı, G., & Tektaş, M. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *International Journal of Scholars in Education*, 3(2), 312–329.
- Chan, J. K., Marzuki, A. A., Vafa, S., Thanaraju, A., Yap, J., Chan, X. W., ... Schaefer, A. (2024). A systematic review on the relationship between socioeconomic conditions and emotional disorder symptoms during COVID-19: Unearthing the

- potential role of economic concerns and financial strain. *BMC Psychology*, 12(1), 237. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01715-8>
- Chen, L. K., et al. (2021). COVID-19 and the cognitive health of older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(8), e207–e211.
- Chen, X., Chen, J., Zhang, M., Dong, R. K., Li, J., Dong, Z., ... Zhang, S. X. (2022). Meta-regression on the heterogeneous factors contributing to the prevalence rate of mental health symptoms of the general and frontline healthcare workers in China under the COVID-19 crisis. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.833865>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316–336. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.3.316>
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37–46. <https://doi.org/10.1177/001316446002000104>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. New York: Erlbaum
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Cooper, M. L., Russell, M., & George, W. H. (1992). Coping, expectancies, and alcohol abuse: A test of social learning formulations. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(4), 551–562. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.4.551>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.

- Cuijpers, P., Heim, E., Abi Ramia, J., Burchert, S., Carswell, K., Cornelisz, I., ... El Chammay, R. (2022). Effects of a WHO-guided digital health intervention for depression in Syrian refugees in Lebanon: A randomized controlled trial. *PLOS Medicine*, 19(6), e1004025. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004025>
- Çakmak, D. (2021). COVID-19 pandemisi döneminde aile içi iletişim ve yalnızlık. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 56(3), 1736–1753. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.21.08.1622>
- Çalışkan, D. O. (2021). COVID-19 pandemisinde çocuk ve gençlerin sağlığı. *Türkiye Klinikleri COVID-19*, 2(13), 96–104.
- Çam, S., & Tümkaya, S. (2007). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (KPÇE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 95–111.
- Çapık, C., Gözüm, S., & Aksayan, S. (2018). Kültürlerarası ölçek uyarlama aşamaları, dil ve kültür uyarlaması: Güncellenmiş rehber. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 26(3), 199–210.
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örnekleme. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çetin, S., & Akduman, D. (2022). Covid-19 Pandemi Dönemi Uzaktan Eğitim Sürecine İlişkin Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 55(1), 119-146.
- Çevik, E., Aslantekin Özçoban, F., & Çiçek Özdemir, S. (2023). COVID-19 Pandemi Sürecinde Kadınlara Yönelik Aile İçi Şiddet Sıklığı ve İyilik Hali ile İlişkili Faktörler. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 159-171.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 212–221. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.12.004>

- Demetriou, L., Hatzi, V., & Hadjicharalambous, D. (2023). The role of self-compassion in predicting psychological resilience and adaptive responses during the Covid19 pandemic. *Medical Research Archives*, 11(1). <https://doi.org/10.18103/mra.v11i1.3499>
- Demir, A., & Çifçi, F. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179. <https://doi.org/10.33689/spormetre.739918>
- Demir Sargut, B. D., & Gümüş, K. (2023). COVID-19 salgınında ve sonrasında kadınlar. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 11(37), 446-460. <https://doi.org/10.33692/avrsyad.1401978>
- Demircioğlu, S. (2021). Türkiye’de Covid-19 Salgısının Aile İçi Şiddete Etkisi. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 53-68.
- Dikici, A. (2022). COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına etkisi üzerine bir değerlendirme. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(3), 566-572. <https://doi.org/10.33631/sabd.1174409>
- Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W., & Wang, J. (2021). The Impact of Different Coping Styles on Psychological Distress during the COVID-19: The Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10947. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010947>
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Korkusu Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.748404>
- Duru, E., & Balkıs, M. (2024). COVID-19 related negative life events and psychological distress: The role of emotion and cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(1), 69-91. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00527-3>

- Dünya Bankası. (2021). Türkiye ekonomik izleme raporu. <https://www.worldbank.org>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169–200.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). Wiley.
- Eliüşük Bülbül, A, & Alıcı, S. S. (2022). COVID-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Yalnızlık Düzeyi. *SEBED*, 1(1), 60-73.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177–187. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Erol, N. (1982). Ülkemizde psikiyatrik hastalarda Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterinin geçerlik araştırması. *Doktora Tezi*. AÜ. DTCF Psikoloji Kürsüsü.
- Erol, İ., & Çayak, S. (2022). Yükseköğretimde Belirsizlik: Covid-19 Pandemisi Sürecinde ve Sonrasındaki Yeni Dünya Düzeninde Akademisyen Olmak. *Yükseköğretim Dergisi*, 12(1), 122-142. <https://doi.org/10.2399/yod.21.843580>
- Ersevimi, İ. (1997). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Eugene, D., Nöthling, J., Tarsitani, L., Palantza, C., Papola, D., Barbui, C., ... Seedat, S. (2025). Mental health during the Covid-19 pandemic: An international comparison of gender-related home and work-related responsibilities, and social support. *Archives of Women's Mental Health*, 28(2), 359–374. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01497-3>

- Fariz, S., Kadakal, A., & Fariz, G. (2021). Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında travma sonrası büyümenin stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek açısından yordanması. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 292–301. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.947458>
- Folayan, M. O., Ibigbami, O., Brown, B., El Tantawi, M., Aly, N. M., Zuñiga, R. A. A., ... & Nguyen, A. L. (2022). Fear of contagion, emotional stress and coping strategies used by adults during the first wave of the COVID-19 pandemic in Nigeria. *BMC Psychiatry*, 22(1), 732. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04360-w>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221. [DOI:10.1016/S0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00040-3)
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Fu, H., Pan, M., & Lai, M. (2024). Sources of negative emotions and tactics of self-emotion regulation among college students during COVID-19 school closure in China. *Frontiers in Public Health*, 12, 1265350. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1265350>

- Fullana, M. A., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E., & Radua, J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 275, 80–81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.027>
- Gan, Y., & Fu, Q. (2022). Risk perception and coping response to COVID-19 mediated by positive and negative emotions: A study on Chinese college students. *PLOS ONE*, 17(1), e0262161. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262161>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Geissbühler, M., Hincapié, C. A., Aghlmandi, S., Zwahlen, M., Jüni, P., & da Costa, B. R. (2021). Most published meta-regression analyses based on aggregate data suffer from methodological pitfalls: A meta-epidemiological study. *BMC Medical Research Methodology*, 21(1), 123. <https://doi.org/10.1186/s12874-021-01310-0>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19–26.
- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. H., Hudaib, A. R., Sood, L., Fapiatos, K., ... Kulkarni, J. (2021). Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 540–549. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>

- Gül, M. (2021). Pandemi döneminde bireylerin yaşadığı Covid-19 fobisi, psikolojik iyi oluşları ve psikolojik sıkıntılarının incelenmesi. <https://hdl.handle.net/11363/3312>
- Gülbetekin, E., Gül Can, F., & Tunç, Y. (2022). Covid-19 Sürecinde Hemşirelerin Sağlık Anksiyete Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Black Sea Journal of Health Science*, 5(2), 226-231. <https://doi.org/10.19127/bshealthscience.1037604>
- Gökler, M.E., & Turan, Ş. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde problemli teknoloji kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.767526>
- Greenwood, H., Krzyzaniak, N., Peiris, R., Clark, J., Scott, A. M., Cardona, M., ... Glasziou, P. (2022). Telehealth versus face-to-face psychotherapy for less common mental health conditions: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR Mental Health*, 9(3), e31780. <https://doi.org/10.2196/31780>
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057–1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00091-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00091-0)
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293, 113452. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Hacıaloğlu, A., & Sağlam, M. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Tüketici Davranışları Ve E-Ticaretteki Değişimler. *Medya ve Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 3(1), 16-29. <https://doi.org/10.29228/mekcad.2>

- Haleem, A., Javaid, M., & Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current Medicine Research and Practice*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7147210/>
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 23(1), 56–62. <https://doi.org/10.1136/jnnp.23.1.56>
- Hathaway, S.R., & McKinley, J.C. (1951). Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri; el kitabı (Revize). Psikolojik Şirket.
- Heath, C., Sommerfield, A., & von Ungern-Sternberg, B. S. (2020). Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A narrative review. *Anaesthesia*, 75(10), 1364–1371. <https://doi.org/10.1111/anae.15180>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Heppner, P. P., & Anderson, W. P. (1985). The relationship between problem-solving self-appraisal and psychological adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 9(4), 415–427.
- Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2020). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (Version 6.1, Chapter 10: Analysing data and undertaking meta-analyses). Cochrane. <https://training.cochrane.org/handbook>
- Higgins, J. P. T., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ*, 327(7414), 557–560. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.557>

- Hintistan, S., & Cin, A. (2022). COVID-19 pandemisinde yaşı olmak. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 5(1), 114–124. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.957514>
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118–122.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3–13.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. (2005). Social context, coping strategies, and depressive symptoms: An expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 434–445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.434>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- IMF. (2020). *World Economic Outlook, April 2020: The Great Lockdown*. International Monetary Fund. <https://www.imf.org>
- Işık, M., & Bahat, İ. (2021). COVID-19: Eğitimde yeni arayışlar. *Journal of University Research*, 4(1), 82–89. <https://doi.org/10.32329/uad.797635>
- Jameshorani, S., Kakabaraei, K., Afsharinia, K., & Hossaini, S. (2022). The relationship between COVID-19-induced anxiety and coping styles in doctors and nurses working in COVID-19 wards of hospitals of Kermanshah University of Medical Sciences during 2020–2021. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 11(1), e126547. <https://doi.org/10.5812/jcrps-126547>

- Kabasakal, Z., & Aktaş, A. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Sosyal Destek ve Aile İklimi Algılarının İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 145-157. <https://doi.org/10.51460/baebd.910925>
- Kau, F., Lusher, J., & Pipkin, A. (2024). *Meaning making in the aftermath of trauma: A narrative review*. World Journal of Advanced Research and Reviews, 21(1), 1202-1208. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.1.0114>
- Kandeg r, A., Aydın, M., Altınbaş, K., Cansız, A., Tan,  ., Tomar Bozkurt, H., E ilmez,  ., Tekdemir, R.,  en, B., Aktu  Demir, N., S mer,  ., Ural, O., Yormaz, B., Erg n, D., T lek, B., & Kanat, F. (2020). Evaluation of the relationship between perceived social support, coping strategies, anxiety, and depression symptoms among hospitalized COVID-19 patients. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 56(4), 240–254. <https://doi.org/10.1177/0091217420982085>
- Kara, Y. (2020). Pandemi s recindeki   renci deneyimleri: Bakırköy ilçesi  rne i. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(7), 165–176.
- Kavaklı, M., Ak, M., U uz, F., & Türkmen, O. O. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between perceived COVID-19 threat and death anxiety. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 23(1), 15–23. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.59862>
- Kaya, Y., & Akın, R. (2021). COVID-19 ile yaşanan sosyal izolasyonun aile ve evlilik yaşamına yansımaları: Fenomenolojik bir  alı ma. *TJFMPC*, 15(3), 510–512. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.932521>
- Kısa ,  . (1997). * niversite   rencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli   ke ve   ke ifade düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kızılgeçit, M., & Yıldırım, M. (2023). Fear of COVID-19, death depression and death anxiety: Religious coping as a mediator. *Archive for the Psychology of Religion*, 45(1), 23–36. <https://doi.org/10.1177/00846724221133455>

- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi* (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kulip, J., Jeffree, M. S., Pang, N. T. P., Nasirruddin, N., & Wider, W. (2022). Relationships between coping styles, emotional distress, and fear of COVID-19 among workers in the oil and gas industry in Malaysia during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 14(9), 5398. <https://doi.org/10.3390/su14095398>
- Kumari, A., Jaiswal, P., Ranjan, P., Kumari, R., Chadda, R. K., Upadhyay, A. D., & Bhatla, N. (2023). Negative emotions, triggers, and coping strategies among postpartum Indian women during second wave of COVID-19 pandemic: Lessons for the subsequent waves and beyond. *The Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 73(2), 146–159. <https://doi.org/10.1007/s13224-022-01713-z>
- Küçükönder, H., & Ercan, E. F. E. (2014). Meta analiz ve tarımsal uygulamalar. *Tarım ve Doğa Dergisi*, 17(1), 1.
- Labrague, L. J., & De los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organizational support, personal resilience and social support. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1653–1661. <https://doi.org/10.1111/jonm.13121>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lam, A. G., & Zane, N. W. S. (2004). Ethnic differences in coping with interpersonal stressors: A test of self-construals as cultural mediators. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(4), 446–459. <https://doi.org/10.1177/0022022104266108>

- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Leonti, R. M., Muntele-Hendreş, D., & Turliuc, M. N. (2024). The effects of the COVID-19 pandemic on perceived stress among Romanian young adults: negative affect and avoidant coping as mediators. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 40(1), 20–30. <https://doi.org/10.6018/analesps.534641>
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions. In *Emotions* (Vol. 742, pp. 1–5).
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Lonigan, C. J., Phillips, B. M., & Hooe, E. S. (2003). Relations of positive and negative affectivity to anxiety and depression in children: Evidence from a latent variable longitudinal study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 465–481. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.3.465>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Löchner, J., Carlbring, P., Schuller, B., Torous, J., & Sander, L. (2025). Digital interventions in mental health: An overview and future perspectives. *Internet Interventions*, 100824. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100824>

- Lu, J. G., Jin, P., & English, A. S. (2021). Collectivism predicts mask use during COVID-19. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(23), e2021793118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2021793118>
- Lu, X., & Lin, Z. (2021). COVID-19, economic impact, mental health, and coping behaviors: A conceptual framework and future research directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 759974. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759974>
- Magyar-Moe, J. L. (2009). Pozitif psikolojik testler ve ölçümler. *Positive Psychological Assessment* içinde (Bölüm 3). 25 Haziran 2009 tarihinde yayınlandı. Erişim: 28 Haziran2019, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123745170000036>
- Malas, E. M., & Arıkan, S. (2023). COVID-19 Pandemisinin Sağlık Çalışanlarının Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 691-697.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Mathur, M. B., & VanderWeele, T. J. (2021). Meta-regression methods to characterize evidence strength based on the proportion of statistically significant effects conditional on study characteristics. *Research Synthesis Methods*, 12(6), 731–749. <https://doi.org/10.1002/jrsm.1504>
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19 outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6450. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186450>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health

- during COVID-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Maurya, A., Meshram, V., Mungle, K., Nade, V., & Nanotkar, P. (2021). To assess awareness and stress level regarding COVID-19 pandemic among bankers. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(46B), 593–599.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States (POMS)*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Mevlana, C. A., & Karaaziz, M. (2021). Sosyal İzolasyon, Karantina ve Psikolojik Etkileri. *YDÜ Mimarlık Fakültesi Dergisi*, 3(2), 158-170.
- Mohamed, N. H., Beckstein, A., Tze Ping Pang, N., Hutchings, P. B., Dawood, S. R. S., Fadilah, R., ... Baral, J. E. V. (2022). *Cross-cultural differences in psychological health, perceived stress, and coping strategies of university students during the COVID-19 pandemic*. *European Journal of Mental Health*, 17(2), 65–77. <https://doi.org/10.5708/EJMH.17.2022.2.8>
- Momeni, K., Salimi, Y., Majzoobi, M. R., Ziapour, A., & Janjani, P. (2023). Anxiety, coping style and hopelessness during COVID-19 pandemic: An Iranian population-based study. *Health Science Reports*, 6(5), e1233. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1233>
- Morton, S. C., Adams, J. L., Suttorp, M. J., & Shekelle, P. G. (2021). Meta-regression approaches: What, why, when, and how? *Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) Methods Research Report*.
- Mosteller, F., & Colditz, G. A. (1996). Understanding research synthesis (meta-analysis). *Annual Review of Public Health*, 23, 1–17.
- Na, L., Yang, L., Mezo, P. G., & Liu, R. (2022). Age disparities in mental health during the COVID-19 pandemic: The roles of resilience and coping. *Social Science & Medicine*, 305, 115031. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115031>
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., ... Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-

- 19): A review. *International Journal of Surgery*, 78, 185–193.
<https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.04.018>
- Olatunji, B. O., & Sawchuk, C. N. (2005). Disgust: Characteristic features, social manifestations, and clinical implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 932–962. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.932>
- Ögel, K. (2010). *Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme*. İstanbul: Yeniden Yayınları
- Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 709–729). Guilford Press.
- Öner, H., & Karabudak, S. S. (2021). Orjinal Makale Hemşirelik öğrencilerinin klinik uygulamalar sırasında yaşadıkları olumsuz duygular ve baş etme deneyimleri: Odak grup görüşmesi. *Odak grup görüşmesi*, 60, 57-73.
<https://doi.org/10.14744/phd.2021.59480>
- Öner, N., & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özberk, N., & Üstün, A. (2021). Pandemi döneminde uzaktan eğitime dâhil olan üniversite öğrencilerinin mesleki gelişimine ilişkin kaygıları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 76–95.
- Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression, and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504–511.
<https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Özkan, E., Yeşilirmak, S., & Yılık, P. (2022). Covid-19 Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Algıladıkları Sosyal Desteğin Duygusal Tükenme Üzerindeki Etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(4), 879-890.
<https://doi.org/10.37880/cumuiibf.1099175>

- Özmete, E., & Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health*, 35(7), 603–616. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1808144>
- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 58–63.
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Parenteau, A. M., Boyer, C. J., Campos, L. J., Carranza, A. F., Deer, L. K., Hartman, D. T., ... Hostinar, C. E. (2023). A review of mental health disparities during COVID-19: Evidence, mechanisms, and policy recommendations for promoting societal resilience. *Development and Psychopathology*, 35(4), 1821–1842. <https://doi.org/10.1017/S0954579422000499>
- Patel, K., Robertson, E., Kwong, A. S., Griffith, G. J., Willan, K., Green, M. J., ... Katikireddi, S. V. (2022). Psychological distress before and during the COVID-19 pandemic among adults in the United Kingdom based on coordinated analyses of 11 longitudinal studies. *JAMA Network Open*, 5(4), e227629. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.7629>
- Peker, A., & Cengiz, S. (2022). Covid-19 fear, happiness and stress in adults: The mediating role of psychological resilience and coping with stress. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 26(2), 123–131. <https://doi.org/10.1080/13651501.2021.1937656>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Prati, G., & Mancini, A. D. (2021). *The psychological impact of COVID-19 pandemic lockdowns: A review and meta-analysis of longitudinal studies and natural*

experiments. *Psychological Medicine*, 51(2), 201–211.
<https://doi.org/10.1017/S0033291721000015>

- Prelow, H. M., Tein, J.-Y., Roosa, M. W., & Wood, J. (2000). Do coping styles differ across sociocultural groups? The role of measurement equivalence in making this judgment. *American Journal of Community Psychology*, 28(2), 225–244.
<https://doi.org/10.1023/A:1005139318357>
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellemans, K. G., Patterson, Z. R., & McQuaid, R. J. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 650759. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.650759>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rehm, J., Kilian, C., Ferreira-Borges, C., Jernigan, D., Monteiro, M., Parry, C. D. H., ... & Manthey, J. (2020). Alcohol use in times of the COVID 19: Implications for monitoring and policy. *Drug and Alcohol Review*, 39(4), 301–304.
<https://doi.org/10.1111/dar.13074>
- Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Belirsizlikle başa çıkma ve tolerans: COVID-19 pandemisi sırasında ruh sağlığının öngörücüleri ve araçları. *Amerikan Psikoloğu*, 76(3), 427–437. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>
- Roesch, E., Amin, A., Gupta, J., & García-Moreno, C. (2020). Violence against women during COVID-19 pandemic restrictions. *BMJ*, 369, m1712.
<https://doi.org/10.1136/bmj.m1712>
- Rogowska, A. M., Ochnik, D., & Kuśnierz, C. (2022). Revisiting the multidimensional interaction model of stress, anxiety and coping during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *BMC Psychology*, 10(1), 255.
<https://doi.org/10.1186/s40359-022-00950-1>

- Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. R. (2008). Disgust. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 757–776). Guilford Press.
- Rubinstein, M., Haviland, A., & Breslau, J. (2023). The effect of COVID-19 vaccinations on self-reported depression and anxiety during February 2021. *Statistics and Public Policy*, 10(1), 2190008. <https://doi.org/10.1080/2330443X.2023.2190008>
- Saeedi, M., Abedini, Z., Latif, M., & Piruzhashemi, M. (2023). Correlation between COVID-19-related health anxiety and coping styles among frontline nurses. *BMC Nursing*, 22(1), 238. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01344-3>
- Salanti, G., Peter, N. L., Tonia, T., Holloway, A., Darwish, L., Kessler, R. C., ... & Leucht, S. (2024). Changes in the prevalence of mental health problems during the first year of the pandemic: A systematic review and dose-response meta-analysis. *BMJ Mental Health*, 27(1). <https://doi:10.1136/bmjment-2024-301018>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16, 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S55–S57. <https://doi.org/10.1037/tra0000703>
- Sargın, N., & Kutluca, V. (2020). Covid-19 salgını sürecinde yetişkinlerin tepkileri. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 47–59. <https://doi.org/10.47257/busad.838408>
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples.

Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 7(1), 19–30.
<https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>

Saruç, S., & Kızıldaş, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının anksiyete düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları ve yaşadıkları sorunlar açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(4), 314-323.
<https://doi.org/10.14744/phd.2021.04378>

Sasangohar, F., Jones, S. L., Masud, F. N., Vahidy, F. S., & Kash, B. A. (2020). Provider burnout and fatigue during the COVID-19 pandemic: Lessons learned from a high-volume intensive care unit. *Anesthesia and Analgesia*, 131(1), 106–111.

Savaşır, I. (1995). Ölçek uyarlamasındaki sorunlar ve bazı çözüm yolları. *Psikoloji Dergisi*, 9(33), 27–32.

Sayiner, B. (2023). Pandemi sonrası toplumda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik etkileri. *İnsan ve İnsan*, 10 (35), 47–64.
<https://doi.org/10.29224/insanveinsan.1188128>

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.

Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: Mental and physical effects and recommendations. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 24(9), 938–947.
<https://doi.org/10.1007/s12603-020-1500-7>

Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., & Abdalla, M. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 66, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.06.007>

Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan:

- Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-2: Professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Spineli, L. M., & Pandis, N. (2020). Exploring heterogeneity in meta-analysis: Meta-regression analysis. *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*, 158(4), 623–625. <https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2020.07.016>
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>
- Sun, Y., Wu, Y., Fan, S., Dal Santo, T., Li, L., Jiang, X., ... Thombs, B. D. (2023). Comparison of mental health symptoms before and during the COVID-19 pandemic: Evidence from a systematic review and meta-analysis of 134 cohorts. *BMJ*, 380. <https://doi:10.1136/bmj-2022-074224>
- Süsay, A. (2022). Belirsizlik ve riskin Türk euro tahvilleri üzerine etkisi. *Alanya Akademik Bakış*, 6(2), 2017–2030.
- Şahan, A. G., Açıkgöz, A., Yörük, S., & Güler, D. (2023). Türkiye’de Covid-19 Pandemisi Sırasında Yaşlı Bireylerin Yalnızlığı ve İlişkili Faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 603-610. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1109630>

- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı Ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şimşek, Ö. F. (2013). Pathways to happiness: Sequential mediators of need satisfaction, affect, and multiple identities. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 735–750. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9340-1>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Taşdelen, R., Ayık, B., Kaya, H., Erciş, M., & Ertekin, E. (2022). Türk sağlık çalışanlarının Covid-19 pandemisine psikolojik tepkileri: Damgalanmanın etkisi. *Noro-Psikyatri Arsivi*, 59(2), 133–138. <https://doi.org/10.29399/npa.27785>
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing, 17(2), 98-103. <https://doi.org/10.20879/acr.2020.17.2.98>
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Rachor, G. S., & Asmundson, G. J. (2020). Worry, avoidance, and coping during the COVID-19 pandemic: A comprehensive network analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102327. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102327>
- Tekindal, M., Ege, A., Erim, F., & Gedik, T. E. (2020). Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla COVID-19 Sürecinde Yaşlı Bireyler: Sorunlar, İhtiyaçlar ve Öneriler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 159-164.

- Thompson, S. G., & Higgins, J. P. T. (2002). How should meta-regression analyses be undertaken and interpreted? *Statistics in Medicine*, 21(11), 1559–1573. <https://doi.org/10.1002/sim.1187>
- Tokol, A., & Emirgil, B. F. (2023). Covid-19 salgını ve gençler: Salgının gençlerin istihdamı, eğitimi, sağlığı üzerine etkileri ve gençleri korumaya yönelik düzenlemeler. *Çalışma ve Toplum*, 1(76), 43–77. <https://doi.org/10.54752/ct.1241205>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317–320. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Tran, T. V. (2009). *Assessing Measurement Equivalence*. In *Developing Cross Cultural Measurement* (pp. 66–81). Oxford University Press.
- Tükel, R., & Türk Tabipleri Birliği. (2020). *COVID-19 pandemi sürecinde ruh sağlığı. Türk Tabipleri Birliği COVID-19 pandemisi altıncı ay değerlendirme raporu* (ss. 617–628). Türk Tabipleri Birliği.
- Türk, A., Ak Bingül, B., & Ak, R. (2020). Tarihsel süreçte yaşanan pandemilerin ekonomik ve sosyal etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(COVID-19 Special Issue), 612–632. <https://doi.org/10.21547/jss.766717>
- Türk Dil Kurumu. (1932). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr>
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (n.d.). COVID-19 pandemi döneminde alkol ve madde kullanımı ve kullanım bozukluğuyla ilgili öneriler. <https://psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/AlkolMaddeCovid.pdf>
- Türkoğlu Dikmen, S. N., & İlkay, Ş. (2022). The relationship between Depression, Anxiety, Stress levels and Coping Strategies and Self-Compassion of Healthcare Workers during the COVID-19 pandemic. *TJFMPC*, 16(2), 394–402. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.957553>

- UN Women. (2020). *The impact of COVID-19 on women*. United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women.
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., ... Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Viechtbauer, W. (2010). Conducting meta-analyses in R with the metafor package. *Journal of Statistical Software*, 36(3), 1–48. <https://doi.org/10.18637/jss.v036.i03>
- Vindegard, 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>
- Wadsworth, M. E. (2015). Development of maladaptive coping: A functional adaptation to chronic, uncontrollable stress. *Child development perspectives*, 9(2), 96–100. <https://doi.org/10.1111/cdep.12112>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, Y., Kala, M. P., & Jafar, T. H. (2020). Factors associated with psychological distress during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on the predominantly general population: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 15(12), e0244630. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244630>
- Wang, C., Havewala, M., & Zhu, Q. (2024). COVID-19 stressful life events and mental health: Personality and coping styles as moderators. *Journal of American College Health*, 72(4), 1068–1077. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2066977>

- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- 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), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- 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>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60(2), 441–476. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00980.x>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form. University of Iowa. <https://doi.org/10.17077/48vt-m4t2>
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1–74.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The ‘black swan’ for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, 20, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

- World Health Organization. (2020). WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>
- World Health Organization. (2021). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., ... McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Yakut, E., Kuru, Ö., & Güngör, Y. (2020). Sağlık personelinin COVID-19 korkusu ile tükenmişliği arasındaki ilişkide aşırı iş yükü ve algılanan sosyal desteğin etkisinin yapısal eşitlik modeliyle belirlenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 24(83), 241–262.
- Yang, L., Yang, Z., & Xia, Y. (2022). Relationship between negative coping style and fear of COVID-19 among Wuhan college students during the post-pandemic period: A moderated chain mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 994685. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.994685>
- Yavuz, B., Gezgin Yazıcı, H., & Karabulut, E. (2024). Üniversite Öğrencilerinin COVID-19 Pandemisinde Yaşadıkları Anksiyete, Umutsuzluk ve Korku Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 40(3), 367-376. <https://doi.org/10.53490/eghemsire.1259598>
- Yeşilay. (2023). *Online terapi, kişileri madde kullanımından uzak tuttu* [Basın bülteni/uygulama raporu]. Yeşilay Resmî Web Sitesi. <https://www.yesilay.org.tr>
- Yeşilay. (n.d.). Madde bağımlılığı COVID-19'u tetikliyor. Yeşilay. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/madde-bagimliliği-covid-19u-tetikliyor>

- Yıldırım, A., Boysan, M., & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582–595. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558>
- Yıldız, İ., Çıkrıkçılı, U., & Yüksel, Ş. (2020). *Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler*. Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi.
- Yılmaz, E., & Aydın Doğan, R. (2021). COVID-19 pandemisi nedeniyle yaşanan toplumsal izolasyonun aile içi ve kadına yönelik şiddet üzerine etkisi. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 39–48. <http://dx.doi.org/10.47327/unikasaglik.15>
- Yue, J., Zang, X., Le, Y., & An, Y. (2022). Anxiety, depression and PTSD among children and their parent during 2019 novel coronavirus disease (COVID-19) outbreak in China. *Current Psychology*, 41(8), 5723–5730. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01191-4>
- Zeidner, M., & Endler, N. S. (Eds.). (1996). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. Wiley.
- Zeng, N., Zhao, Y. M., Yan, W., Li, C., Lu, Q. D., Liu, L., ... Lu, L. (2023). A systematic review and meta-analysis of long term physical and mental sequelae of COVID-19 pandemic: Call for research priority and action. *Molecular Psychiatry*, 28(1), 423–433. <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01614-7>
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

EK.1**ÖZGEÇMİŞ**