



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**EVLİ VE BEKAR BİREYLERİN COVID-19 PANDEMİ
SÜRECİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZI VE KONTROL ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN
KARŞILAŞTIRMALI İNCELENMESİ**

TUNA TÜNER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

**EVLİ VE BEKAR BİREYLERİN COVID-19 PANDEMİ
SÜRECİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZI VE KONTROL ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN
KARŞILAŞTIRMALI İNCELENMESİ**

TUNA TÜNER

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DR. GÖNÜL TAŞÇIOĞLU

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Tuna Tüner tarafından hazırlanan “**Evli ve Bekar Bireylerin Covid-19 Pandemi Sürecinde Algılanan Stres Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı ve Kontrol Odağı ile İlişkinin Karşılaştırmalı İncelenmesi.**” başlıklı bu çalışma, .../.../2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Dr. Gönül TAŞÇIOĞLU (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi / Psikoloji Bölümü

.....
Prof. Dr. Fatmagül CİRHİNLİOĞLU
Girne Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi / Psikoloji Bölümü

.....
Yrd. Doç. Dr. Şengül BAŞARI
Yakın Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

.....
Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER
Lisansüstü Eğitim Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Tuna Tüner

TEŞEKKÜR

Beni dünyaya getiren ve eğitim hayatım boyunca tüm seçimlerimi özgürce uygulamama saygı gösteren ailem başta olmak üzere, bu çalışmamı başından beri destekleyen ve beni doğru yönlendirmeleriyle bilimsel katkı iştahımı artıran ilk danışmanım Sayın Prof. Dr. Ebru Çakıcı'ya, üniversitemizin bölüm başkanı değerli hocam Sayın Prof. Dr. Mehmet Çakıcı'ya, her zaman vizyon ve değer katan Sayın Doç. Dr. Hüda Hüdaverdi'ye ve çalışmamın tüm aşamalarını titizlikle inceleyen ve her daim desteğini hissettiren tez danışmanım Sayın Dr. Gönül Taşçıoğlu'na teşekkürü bir borç bilirim...

ÖZ

EVLİ VE BEKAR BİREYLERİN COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZI VE KONTROL ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN KARŞILAŞTIRMALI İNCELENMESİ

Bu çalışma, evli ve bekar bireylerin covid-19 pandemi sürecinde algılanan stres düzeylerinin stresle başa çıkma tarzı ve kontrol odağı ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti İstanbul ilinde yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya olasılığa dayanmayan örnekleme çeşidi olan amaca yönelik örnekleme ile seçilen 300 evli ve 300 bekar olmak üzere toplam 600 birey alınmıştır. Araştırmada kullanılan veriler; Sosyodemografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) aracılığıyla elde edilmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulguların bazılarının araştırma hipotezlerinde bulunan varsayımları desteklediği görülmektedir. Araştırma kapsamında tanımlayıcı istatistiklerden, Kolmogorov-Smirnov testi parametrik olmayan testler ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Analizler sonucunda; 35 yaş ve altı olan bekar birey sayısının evli olan bireylerden ve evli bireylerin gelir düzeylerinin bekar bireylerin gelir düzeyine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmakta, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanlarının arttığı; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanlarının arttığı gözlenmiştir.

Çalışmada; kontrol odağı, algılanan stres ve stresle baş etme tutumlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı ortaya çıkarılmıştır. Çalışmada son olarak katılımcıların yaş ve gelir düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit

edilmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar çerçevesinde alanda çalışan uzmanların bireylerin yaşadıkları günlük strese ek olarak COVID-19 pandemisiyle birlikte artan stresi göz önünde bulundurarak tedavi sürecini planlamalarının önemli olduğu ve bundan sonraki süreçte yapılacak olan çalışmaların daha büyük örneklem gruplarının üzerinde yapılması ve farklı değişkenlerinde bu çalışmalarda incelenmesinin pandemi sürecinde bireylerin ruh sağlığının ne düzeyde ve hangi açılardan etkilendiğinin ortaya çıkarılması gerekliliği önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, COVID-19, algılanan stres, stresle başa çıkma, kontrol odağı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEIVED STRESS LEVELS OF MARRIED AND SINGLE INDIVIDUALS IN THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS WITH THE STYLE OF COPING WITH STRESS AND FOCUS OF CONTROL

This study aims to examine the relationship between the perceived stress levels of married and single individuals during the covid-19 pandemic process, and the style of coping with stress and locus of control. The population of the study consists of individuals living in Istanbul, the Republic of Turkey. A total of 600 individuals, 300 married and 300 single, were selected by purposive sampling, which is a non-probability sampling type. The data used in the research; The Sociodemographic Information Form was obtained through the Perceived Stress Scale (PSS), the Stress Coping Styles Scale (SSTS) and the Locus of Control Scale (OSS). It is seen that some of the findings obtained in this study support the assumptions in the research hypotheses. Within the scope of the research, descriptive statistics, Kolmogorov-Smirnov test, non-parametric tests and correlation analysis were used.

As a result of the analysis; It has been determined that the number of single individuals aged 35 and under is higher than the married individuals and the income level of the married individuals is higher than the income level of the single individuals. As the scores of married and single individuals in the sub-dimension of personal control in the Locus of Control increase, scores of the perception of insufficient self-efficacy in Perceived Stress Scale decrease. It was observed that as self-confident approach and optimistic approach scores in Stress Coping Scale increased, the perception of insufficient self-efficacy in the Perceived Stress Scale decreased, while the scores of the perception of insufficient self-efficacy increased as the scores obtained from the dimensions of helpless approach, submissive approach and seeking social support increased. In the study; it was revealed that locus of control, perceived stress and attitudes to cope with stress did not differ according to marital status. Finally, it was determined that there was no significant relationship between the age and income level of the participants and their marital status. Within the framework of the results obtained in the study, it is important that the experts working in the field plan the

treatment process by considering the increased stress with the COVID-19 pandemic in addition to the daily stress experienced by the individuals, and that the studies to be carried out in the future should be carried out on larger sample groups and examined in these studies in different variables. It has been suggested that it is necessary to reveal at what level and in which aspects the mental health of individuals is affected.

Keywords: Pandemic, COVID- 19, perceived stress, dealing with stress, control focus

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	vi
TABLO DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
1.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	2
1.2 Araştırmanın Amacı.....	3
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Sınırlılıklar	4
1.5 Tanımlar	5
2. BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1 Pandemi	6
2.1.1 Tarih boyunca pandemi	6
2.1.2 Covid 19 pandemisi.....	8
2.1.3 COVID-19 pandemisinin toplumsal etkileri.....	9
2.1.4 COVID-19 pandemisinin bireyler üzerindeki etkileri.....	10
2.1.5 İlgili araştırmalar	12
2.2 Algılanan Stres.....	15
2.2.1 Kavramsal olarak stres	15
2.2.2 Stresin tarihsel seyri	16
2.2.3 Stres kaynakları	17
2.2.3.1 Bireysel stres kaynakları.....	17
2.2.3.2 Fiziksel stres kaynakları.....	20
2.2.3.3 Örgütsel stres kaynakları.....	20
2.2.4 Stresin belirtileri	21
2.2.4.1 Fiziksel belirtiler	21
2.2.4.2 Davranışsal belirtiler	22
2.2.4.3 Psikolojik belirtiler	22

2.2.5 Stresin aşamaları.....	23
2.2.5.1 Alarm aşaması.....	23
2.2.5.2 Direnç aşaması	23
2.2.5.3 Tükenme aşaması.....	24
2.5.6 İlgili araştırmalar.....	24
2.3 Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	26
2.3.1 Problem merkezli başa çıkma stratejisi.....	29
2.3.2 Duygu odaklı başa çıkma stratejisi	29
2.3.3 İlgili araştırmalar.....	30
2.4 Kontrol Odağı.....	31
2.4.1 İlgili araştırmalar.....	34
3. BÖLÜM.....	37
YÖNTEM.....	37
3.1 Araştırmanın Modeli.....	37
3.2 Evren ve Örneklem	37
3.3 Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1 Kişisel Bilgiler Formu.....	39
3.3.2 Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	39
3.3.3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	39
3.3.4 Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)	40
3.4 Veri Toplama İşlemi.....	41
3.5 Verilerin Analizi	41
4.BÖLÜM.....	43
BULGULAR	43
5. BÖLÜM.....	59
TARTIŞMA	59
6.BÖLÜM.....	66
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
6.1 Sonuç.....	66
6.2 Öneriler	69
KAYNAKÇA	70
EK 1	90
BİLGİLENDİRME FORMU	90

EK 2	91
AYDINLATILMIŞ ONAM	91
EK 3	92
EK 4	93
EK 5	94
İNTİHAL RAPORU	96
ETİK KURUL RAPORU	97
ÖZGEÇMİŞ	95

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının normallik testleri	43
Tablo 2. Evli ve bekar bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin karşılaştırılması	44
Tablo 3. Evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	45
Tablo 4. Evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 5. Evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	48
Tablo 6. Bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanları ile Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar	49
Tablo 7. Bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Algılanan Stres Ölçeği puanlarını yordama durumu	52
Tablo 8. Evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanları ile Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar	54
Tablo 9. Evli bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Algılanan Stres Ölçeği puanlarını yordama durumu	57

KISALTMALAR

TC: Türkiye Cumhuriyeti

SBTÖ: Stresle Başaıkma Tarzları Ölçeği

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği

KOÖ: Kontrol Odağı Ölçeği

N: Katılımcı Sayısı

p: Anlamlılık

ss: Standart sapma

sd: Standart hata

t: T değeri

EK: Ek skalalar

1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca belli dönemlerde toplumların salgın hastalıklarla karşı karşıya kaldığı bilinmektedir (Cui, Li ve Shi, 2019). 2019 yılının sonlarında Çin’de ortaya çıkan Covid 19, 21. yy da insanlığın gördüğü en büyük salgınlardan biridir. Covid 19 virüsü oldukça kısa bir sürede tüm dünyaya yayılmış ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi ilan edilmiştir (WHO, 2019). Bulaş ve yayılma oranı diğer virüslere göre oldukça fazla olan Covid 19 yüksek ateş, tat kaybı, halsizlik, öksürük, solunum yolu hastalıkları ve nefes darlığı genel belirtilere sahip olmakla birlikte klinik özellikleri, semptomları ve bireyler üzerindeki etkileri yaş, cinsiyet, belirli tıbbi durumlara sahip olma gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği ve yüksek hastalık ve ölüm oranlarına neden olduğu belirtilmektedir (Özdin ve Bayrak, 2020).

Salgınların yalnızca kişilerin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmadığı, enfekte olsun ya da olmasın tüm bireylerin hem sosyal hem de psikolojik iyilik halini de etkilediği açıktır (Bilkay ve Boyacio, 2004). Covid 19 virüsü görülmeye başlandığı ilk zamanlarda neden olduğu fiziksel semptomlar ve hastalıklar dikkat çekerken zaman içerisinde bireylerin ruh sağlığı üzerinde de belirleyici olduğu ortaya çıkarılmıştır. Salgının süresi, ilaç ve tedavi yöntemlerinin henüz belirsiz olması, aşının salgın başladıktan uzun bir süre sonra geliştirilmesi ve salgının olumsuz etkilerine devamlı olarak maruz kalma gibi unsurların bireylerin güvenli yaşama duygusunu azalttığı ve birçok olumsuz duyguya neden olduğu ifade edilmiştir (Ankarali, Ankarali ve Erarslan, 2020).

Devletler salgını kontrol altına almak adına sosyal izolasyon, karantina, seyahat kısıtlamaları, sosyal faaliyetlerin durdurulması, okulların kapanması ve iş yerlerinin çevrim içi şekilde devam ettirilmesi gibi geniş yelpazede koruyucu önlemler almıştır. Alınan bu önlemler bireylerin uzun süre evde kalmasına ve sosyal ilişkilerinin

azalmasına neden olmuştur (Yuki, Fujiogi ve Koutsogiannaki, 2020). Wang, Di, Ye ve Wei (2019), yaptığı çalışmada Covid 19 pandemisi süresince alınan koruyucu önlemlerin bireylerin hem sosyal hem de psikolojik durumlarında olumsuz etkiler bıraktığı bulgulanmıştır. Salgın gibi travmatik yaşam olaylarının bireylerin güven duygusunu azalttığı, onlara ölüm gerçeğini hatırlatarak belirsizlik ve yaşamsal kırılganlığa neden olduğu belirtilmektedir (Raoult ve ark., 2013).

Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) pandemisinin kişilerin psikolojik sağlığına etkisinin incelendiği bir araştırmada salgın bittikten sonra kişilerde %10- %18 arasında kaygı, depresyon bozuklukları ve örselenme sonrası gerginlik bozukluğu belirtilerinin görüldüğü bulgulanmıştır (Wu, Chan ve Ma, 2005). Covid 19 salgınında Çin’de yapılan bir çalışmada yetişkin kişilerin salgın başladıktan bir ay sonra örselenme sonrası gerginlik bozukluğu belirtilerinin %7 düzeyinde görüldüğü ortaya çıkarılmıştır (Liu ve ark., 2020). Carleton (209), salgınlar esnasında en yoğun olarak deneyimlenin duygunun, bireyin hem kendi sağlığı hem de yakınlarının sağlığı ile endişe duygusu olduğunu ve bu endişenin de bireylerin stres düzeylerini arttırdığını bildirmiştir. Qian (2020), Covid 19 gibi yaşamı tehdit eden bir salgın, salgınla baş etme süreci ve salgınla birlikte ortaya çıkan yaşam değişikliklerinin bireylerde travmatik stres kaynağı olduğunu belirtmiştir. Gelişen travmatik stres ile birlikte çaresizlik, endişe ve korku hislerinin ortaya çıktığını ve normalden sapan bu stresin anlamlandırma, bağlantı kurma, kontrol odakları aracılığıyla sağlanan doğal başa çıkma düzeneklerinin işlevsiz hale geldiğini ifade etmektedir.

1.1 Problem Durumu

Covid 19 pandemisi hayatın normal akışını etkileyerek kişi, ulusal ve uluslararası boyutta değişimi zorlayan sonuçlara neden olma kapasitesine sahiptir. Covid 19 pandemisiyle birlikte bireyler günlük rutin, iş yaşamı, eğitim faaliyetleri, politika, ekonomi ve uluslararası ilişkiler gibi alanlar olmak üzere birçok alanda sorun yaşamaya başlamış ve bu problemler birçok psikososyal sorunu da beraberinde getirmiştir (Nikolich-Zugich ve ark., 2020).

COVID-19 pandemisi diğer salgın hastalıklardan farklı bir biçimde hem bulaş hızı hem yüksek ölüm oranlarının ortaya çıkardığı etkinin şiddeti hem de ulaşımdan iletişime, ekonomiden politikaya, kişisel sınırlar ve özgürlüklerden devlet hizmetlerine

kadar bütün alanlarda neden olduğu/olacağı yıkımların düzeyi henüz öngörülebilir değildir (Dhama ve ark., 2020).

Salgınların bireylerin ruh sağlığına etkilerini inceleyen birçok çalışma mevcut olmakla birlikte henüz yeni bir çalışma alanı olan Covid 19 pandemisinin bireylerin ruh sağlığına etkisini inceleyen çalışmalar olması gereken yeterlilikte değildir. Bunun yanı sıra sosyal desteğin bu süreçte bireyler için arz ettiği önem bir kez daha görülmüştür. Sosyal destek ile evli/bekar olma durumunun ilişkili olduğu, bireylerin yalnızlık, anksiyete ve stres düzeylerine olumlu ya da olumsuz etki ettiği (Neumann, 2017) bilinmektedir. Eker (2011), bireylerin algıladıkları sosyal desteğin medeni durum ile ilişkili olabileceğini ve sosyal desteğin birey için hem başa çıkma kaynağı hem de stres, anksiyete, yalnızlık, depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklar karşısında önleyici özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Çankaya ve Tan (2010), yaptıkları çalışmada benzer bir sonuca ulaşmış ve olağanüstü zamanlarda sosyal destek kaynaklarının bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmelerinde belirleyici olduğu ve evli bireylerin bekar bireylere nazaran sosyal destek kaynaklarına daha yakın olduklarını belirtmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilecek bu çalışmada evli ve bekar bireylerin COVID-19 pandemi sürecinde algılanan stres düzeylerinin stresle başa çıkma tarzı ve kontrol odağı ile ilişkisi var mıdır? sorusu bu araştırmanın temel problemidir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın en temel amacı evli ve bekar bireylerin Covid-19 pandemisi sürecinde algılanan stres düzeylerinin stresle başa çıkma tarzı ve kontrol odağı ile ilişkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. İfade edilen amaç, aşağıda belirtilen diğer alt amaçlar doğrultusunda oluşturulmuştur;

1. Evli ve bekar bireylerin algılanan stres düzeylerinde farklılık var mıdır?
2. Evli ve bekar bireylerin stresle başa çıkma tarzlarında farklılık var mıdır?
3. Evli ve bekar bireylerin kontrol odağı inançlarında farklılık var mıdır?
4. Evli bireylerin algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları ve kontrol odakları arasında ilişki var mıdır?
5. Bekar bireylerin algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları ve kontrol odakları arasında ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Henüz yeni bir çalışma alanı olan Covid 19 pandemisi sürecinde yapılan çalışmaların büyük bir kısmının bireylerin fiziksel sağlığı üzerindeki etkileri ile ilgili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında amaçlanan ilişki hem pandemi sürecinde hem de pandemi sonrasında bireylerin ruh sağlığına etkilerinin ortaya çıkarılması açısından önem arz etmektedir. Ayrıca günümüzde Covid 19 ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin algılanan stres düzeyleri ile ilgili sonuçlar olmakla birlikte algılanan stres düzeyinin stresle başa çıkma tutumları ve kontrol odağı ile ilişkisini inceleyen çalışma olmaması nedeniyle bu çalışma önem taşımaktadır. Son olarak bu çalışma salgınların bireyler üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına yönelik sonuçların elde edilecek olması ve COVID-19 gibi küresel kriz durumlarında bireylerin algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları ve kontrol odağı tutumlarının ve düzeylerinin ne yönde olduğunun belirlenecek olması ilgili alan yazına yapacağı katkı açısından önem arz etmektedir.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sunulmuştur;

1. Bu araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama çalışması olarak tasarlanmıştır. Bu araştırmanın ilk sınırlılığı ilişkisel tarama araştırmalarında veri bulma ve kontrol olmak üzere bulunan iki temel sınırlılıktır.
2. Çalışma verilerinin toplanması zamansal olarak kesitsel çalışma yapılarak gerçekleştirilmiştir. Kesitsel çalışmalar, belirli bir zaman dilimi içerisinde neden ve sonuç arasındaki ilişkinin beraber incelendiği ve tutum ve davranış gibi betimlenecek değişkenleri tek seferde ölçemeye yarayan bir araştırma desendir. Dolayısıyla çalışma sonucunda elde edilecek bulgular, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin, verilerin toplandığı zaman diliminde nasıl olduğunu betimlemeyle sınırlıdır. Bu araştırma bir deneysel çalışma olmadığı için araştırma bulgularından, neden-sonuç üzerine mutlak bilgi elde edilememesi bu çalışmanın diğer sınırlılığıdır.

3. Bu araştırma Türkiye Cumhuriyeti'nin İstanbul ilindeki 18-65 yaş aralığında 217 kadın, 83 erkek toplam 300 evli ve 210 kadın, 90 erkek toplam 300 bekar olmak üzere toplam 600 bireyden oluşmuştur. Araştırma olasılıklı olmayan örneklem yöntemi olan amaçsal örneklem ile belirlenmiş katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Amaçsal örneklem yöntemi evreni temsil gücü düşük ve elde edilen sonuçların evrene genellemesinin sınırlı bir örneklem oluşturma yöntemidir.
4. Araştırmada katılımcılara sunulan ölçekler aracılığı ile elde edilen veriler katılımcıların kişisel beyanına dayalı olduğu için toplanan veriler katılımcıların verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.
5. Bu araştırmada incelenecek olan değişkenler; algılanan stres ölçeği (ASÖ), stresle başetme ölçeği (SBÖ), kontrol odağı ölçeği (KOÖ) ve demografik bilgi formundan elde edilen verilerle incelenmiştir. Araştırma sonucunda edilen veriler katılımcıların bahsi geçen ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Algılanan Stres: Stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevresinde bulunan rahatsız edici uyaranlara uyaranlara uyum sağlama gayreti ile birlikte gelişen zorlayıcı ve rahatsız edici olumsuz duygusal durum şeklinde tanımlanmaktadır (Fincham, Hall ve Beach, 2006).

Stresle Başa Çıkma Tarzları: Başa çıkma; hem bilişsel hem de davranışsal olarak stresi azaltmak için bireyin duygularını, düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını düzenleme çabası şeklinde belirtilmektedir. Ayrıca başa çıkma sonuca odaklanmaktan ziyade stresli durumun üstesinden gelmek için gösterilen çabayı ifade etmektedir (Folkman, 1984; Lazarus, 1993)

Kontrol Odağı: Bireylerin sergiledikleri davranışları ile bu davranışların sonuçlarını kimin veya neyin şekillendirdiğine ve etkilediğine yönelik inançlarını içeren bir kavramdır (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Pandemi

“Pandemi” Yunancada “herkes” anlamına karşılık gelen demos kelimesinden gelmektedir. Harris (2000), pandemiye bir ülkede ya da daha büyük topluluklarda ortaya çıkan yaygın bulaşıcı hastalık salgını şeklinde tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2010) ise pandemiye; ortaya yeni çıkan bir hastalığın dünya geneline yayılması şeklinde ifade etmektedir. Küresel çapta yayılan ve hem hastalık hem de ölümlerle sonuçlanan enfeksiyon yüzyıllardır salgın olarak nitelendirilmektedir. Epidemiyoloji sözlüğünde ise pandemi; dünya genelinde ya da oldukça geniş bir alana yayılan, uluslararası sınırları aşan ve çok sayıda insanı etkisi altına alan salgındır (Adongo ve ark., 2016).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bir hastalığın pandemi olarak değerlendirilebilmesi için belli kriterlerin olduğunu belirtmektedir. Yeni tip bir virüs olması, bireyleri enfekte edebilmeli, bireyler üzerinde bir hastalığa neden olabilmeli ve hem kolay hem de sürekli bir biçimde bulaşması bu kriterler arasında sayılmaktadır (WHO, 2019).

2.1.1 Tarih boyunca pandemi

İnsanlık tarihi boyunca birçok önemli pandemi kaydedilmiştir. Bu pandemiler toplumları adeta kırıp geçirmiş, savaşların sonuçları ve genel nüfus üzerinde belirleyici olmuştur. Kirman (2020), tarih boyunca görülen pandemilerden en etkililerinin kolera, şiddetli akut solunum sendromu (SARS), veba, ebola, Batı Nil hastalığı çiçek ve grip olduğunu belirtmektedir. Bu pandemilerin hastalıklara ve ölümlere neden olduğu dolayısıyla hem bireysel hem de toplumsal açıdan ciddi olumsuz etkiler yarattığı ve özellikle psikolojik etkilerinin uzun yıllar devam ettiği görülmektedir. M. Ö. 430

yıllarında ortaya çıkan Atina Vebası insanlık tarihinde görülen ilk salgın hastalıklardan biridir. Salgın döneminde şehir devletlerinde yaşayan yerli halkın büyük bir kısmı bu salgından etkilenmiş ve genel nüfusunun %25 i kaybedilmiştir (Akyol, 2015). Yaşanan bu salgından sonra ise daha ağır etkileri olan bir diğer salgın ise M.S. 165-180 yılları arasında ortaya çıkan Antoninos Vebasıdır. Atina vebası coğrafi olarak daha az bir alanı etkilerken Antoninos Vebası ise çok daha geniş bir alana sirayet etmiş ve hatta Roma İmparatorluğu'nun güç kaybetmesinde etkili olmuştur (Ak ve ark., 2011).

M. S. 6. 8 yüzyılında Orta Asya'da ortaya çıkan Justinianus Veba Salgını çok kısa bir sürede batıyı da etkisi altına almış ve Bizans İmparatorluğu genel nüfusunun %40'ını bu salgın nedeniyle kaybetmiştir (Huremovic, 2019). Tarih boyunca kaydedilmiş en büyük pandemilerden bir diğer ise Kara Ölüm pandemisidir. 1346 yılında Rusya'da ortaya çıkan Kara Ölüm salgını deniz yolları ile İstanbul, Kıbrıs, Mısır, Girit, İtalya ve Fransa'ya yayılmıştır. İlerleyen yıllarda ise Kara ölüm salgını tüm dünyayı etkisi altına almış ve genel nüfusun %30 ile %40'ının kaybedilmesine neden olmuştur (Hays, 2005).

Pandemilerin tarih boyunca belli aralıklarla görülmesi Orta çağ döneminde karantina uygulamalarının başlamasına olanak tanımış ve insanlık bu yönde ilk deneyimlerini kazanmıştır (Alfasfos, 2009). Tarihte bilinen ilk karantina 1377'de Ragusa'da faaliyete sokulmuş ve bu şehire gelenler şehre giriş yapmadan önce şehre oldukça yakın olan bir adada 30 gün izole olmuşlardır. Pandemi önlemleri ilk kez Kara Ölüm pandemisinde uygulanmıştır ve çok kısa bir sürede Avrupa'nın tamamına yayılmıştır. 1918-1919 yıllarında modern tarihin en ağır salgını olarak nitelendirilen İspanyol gribi 8 ay gibi çok kısa bir süre içerisinde 20-40 milyon arası insanın ölümüne neden olmuştur. Soğuk algınlığı belirtilerine benzer belirtiler görülen İspanyol gribinin en şaşırtıcı özelliklerinden birisi de genç bireyler üzerindeki ağır sonuçlarıdır (Reid, Taubenberger ve Fanning, 2001).

Salgın hastalıklar tarih boyunca insanlığı tehdit etmeye devam etmektedir. AIDS ve grip salgınları dünya üzerinde milyonlarca insanın kaybına neden olmaktadır. Ebola virüsü ilk olarak 1980' dönemlerinde görülmüş olmasına karşın 2013 yılında Batı Afrika'daki yayılımı ile dikkatleri üzerine çekmiştir. Koronavirüs kaynaklı SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) salgını ilk olarak 2002 yılında Çin'de ortaya çıkmış ve 37 ülkede 8000 kişiye bulaşmıştır. Bu salgından on yıl sonra ise yeni bir

koronavirüs türü olan MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome coronavirus) ortaya çıkmıştır (Aslan, 2020). Yakın zamanda dünyanın farklı yerlerinde ortaya çıkan ve insanlığı tehdit eden etkili virüslerden bir diğeri ise Dengue ve Zika virüsleridir (Bell, Clive ve Maureen, 2008). Güncel virüslerin anlaşılması zor ve değişken doğası bu virüslerin yaratacağı tehdidin nereden geleceğini ve yaratacağı tahribatı bilmeyi zorlaştırmaktadır. Salgın hastalıkların gelişmesine neden olan faktörlerin daha iyi anlaşılması ve çalışmaların bu yönde devam ettirilmesi ile toplumların salgın hastalıklara karşı daha tedbirli olmalarını sağlayacaktır (Reperant ve Osterhaus, 2017).

2.1.2 Covid 19 pandemisi

Latince korona kelimesinden türeyen Korona virüs “taç” veya “çelenk” anlamına gelen bir virüstür. Domuz, kedi, köpek, yarası, kemirgen hayvanlar ve kuşlar gibi evcil ve yabani hayvanlarda bulunduğu belirtilmektedir. Koronavirüsün hayvanlardan insanlara temas yoluyla bulaştığı bildirilmektedir. Yine aynı biçimde insandan insana da yakın temas yoluyla bulaştığı belirtilmektedir. Mutasyona uğrayabilme özelliği nedeniyle sağlık üzerindeki sonuçları değişkenlik gösterebilmektedir. Koronavirüs kaynaklı enfeksiyonlar hafif, orta ve ağır düzeyde gelişebilmektedir (Carlos, 2020).

21. yy.’da küresel bir pandemiye dönüşen ve ölümlere neden olan koronavirüs salgınının ilki 2003 yılında Çin’de kaydedilen ve ağır akut solunum yetmezliğine neden olan SARS-koronavirüsü (SARS-CoV)’dür (Emmeluth, 2003). İkincisi ise 2012’ de Ürdün’ de kaydedilen Orta Doğu Solunum Sendromu olarak ifade edilen MERS-koronavirüsü (MERS-CoV)’dür (Hoffart, 2012). Üçüncüsü ise 2019’un Aralık ayında Çin’in Wuhan şehrinde kaydedildiği düşünülen ve 30 gün gibi oldukça kısa bir sürede tek bir şehirden çıkıp ülkenin bütününe yayılan yeni tip koronavirüsü COVID-19’ dur (Keenan ve Allan, 2019). Çin sınırlarını aşarak oldukça kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan bu virüs Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından küresel salgın ilan edilmiştir (WHO, 2019).

Tüm devletlerin mücadele ettiği ortak bir sorun haline gelen COVID 19 virüsü yüksek ateş, kas ağrısı, öksürük, titreme, ishal, nefes darlığı gibi solunum yolu semptomları ile karakterizedir. Daha ağır vakalarda ise zatürre, böbrek yetmezliği, ağır akut solunum yolu iltihabı ile kendini göstermekte ve hatta ölüme neden olmaktadır. Enfekte olan kişilerin öksürmesi, hapsürması ile damlacık şeklinde ortama yayılan virüs enfekte olmayan bireylerin virüsün yayıldığı ortamlara fiziksel temasta

bulunması sonucunda ellerini göz mukozasına, burun veya ağıza götürmesi ile bulaş gerçekleşmektedir (T.C. Bilim Kurulu, 2020). Damlacık şeklinde yayılan virüsler gözle göremeyecek kadar küçük olabilmektedir. Bu durum ise enfekte olmayan bireyin sadece solunum sırasında bile enfekte olabileceğine işarettir (Blocken ve ark., 2020). Dünya Sağlık Örgütü, (2020), enfekte olan bireylerin büyük bir bölümünün hafif ile orta düzeyde solunum problemi yaşadığını ve özel bir müdahaleye ve ağır bir tedaviye gerek kalmadan iyileştiklerini belirtirken risk grubunda olduğu belirtilen kronik rahatsızlığı bulunan ve yaşlı olan bireylerin ise ciddi vakalar olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Dünya genelinde ağır tahribatlara neden olan Covid 19'un Nisan 2021 itibarıyla en az 144 milyon vakaya ve 82 ve 3 milyon 073 bin ölüme neden olduğu resmi kayıtlara geçmiştir (Fehr ve Perlman, 2021)

2.1.3 COVID-19 pandemisinin toplumsal etkileri

COVID-19 bireylerin yaşamlarının her alanında bir yıkım etkisi yaratarak küresel sağlık sistemleri üzerinde olumsuz sonuçlara neden olmuştur. Covid 19 bireysel yaşantının yanında küresel bir kriz yaşanmasına neden olmuş ve hem kamu ekonomilerini hem de özel sektörü büyük bir oranda etkilemiştir. Bu süreç boyunca havacılık, tarım, hayvancılık, turizm ve finans alanlarındaki aksamalar nedeniyle ekonomide arz ve talep açısından oldukça büyük bir düşüş yaşanmıştır. Tüm dünya salgınla baş edebilmek adına çeşitli önlemler geliştirmiştir. İzolasyon, sosyal mesafe, okulların kapanması, karantina uygulamaları, toplu etkinliklerin yasaklanması, seyahat sınırlamaları bütün sektörlerde iş gücünün azalmasına ve iş kayıpları yaşanmasına neden olmuş, tüketim malzemelerine olan rağbet azalmıştır (Nicola ve ark., 2020).

COVID 19'un dünya ekonomisinde yarattığı etkilerin detaylandırıldığı bir raporda bu salgının neden olduğu ekonomik krizin şimdye kadar yaşanan diğer ekonomik krizlerle mukayese edilemeyecek daha yıkıcı ve tamamen yeni tür bir kriz olduğu ifade edilmiştir (Fernandes, 2020). Raporda tüm dünyayı bekleyen yeni zorluklar; pandeminin küresel çapta oluşu, sadece düşük ya da orta gelir düzeyine sahip ülkeleri hedef almaması, uygulanan faiz oranlarının tarih boyunca en düşük seviyelerde seyretmesi, dünyanın daha fazla bütünleşmiş olması ve aynı anda arz ve talebin yok olması şeklinde belirtilmektedir. Adıgüzel (2020) ise yaptığı değerlendirmede bu salgının Türkiye ekonomisini de olumsuz yönde etkileyerek ekonomik açıdan

durgunluğa sebep olduğunu ve bu etkinin pandemi süreciyle sınırlı kalmayarak pandemi sonrasında da devam ettireceğini ifade etmiştir.

Tarih boyunca görülmüş birçok pandemi sağlık ve hataa ulusal güvenlik açısından da olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Bulaşıcı hastalıklar milyonlarca insanı enfekte ederek genel nüfus üzerinde hem hastalıklara hem de ölümlere neden olmuştur. Genel nüfus üzerinde ortaya çıkardığı olumsuzlukların yanında toplumların sağlık sistemlerinin işlerliğini de etkilemektedir. Salgın dönemlerinde yaşanan ekonomik istikrarsızlıklar da toplumları birçok açıdan etkilemektedir (Weaver ve Behrens, 2017). Bununla birlikte salgının kontrol altına alınabilmesi için geliştirilen seyahat sınırlamaları, okulların, marketlerin kapanması, sosyal faaliyetlerin durdurulması gibi politikaların sonuçları ise ciddi sosyal etkiler arasında değerlendirilmektedir. Bulaşıcı hastalıkların toplum üzerinde yarattığı sosyal ve ekonomik etkilerin giderilmesi ve etkilerin azaltılması ise acil durum müdahaleleriyle mümkün olacaktır (Fahy ve ark. 2019).

2.1.4 COVID-19 pandemisinin bireyler üzerindeki etkileri

COVID-19 pandemisinin toplum üzerindeki etkilerinin yanında yapılan çalışmalar salgının hem düşük hem orta hem de yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerdeki bireylerin ruh sağlığı açısından da ciddi bir tehdit yarattığını belirtmektedir (Huang ve ark. 2019). Dünya genelinde farklı ülkelerde yapılan çalışmalar COVID-19'un nüfusun büyük bir bölümü üzerinde yüksek kaygı, depresyon bozuklukları, örselenme sonrası gerginlik bozukluğu ve stres belirtilerinin yüksek düzeylerde seyrettiğini ortaya koymaktadır (Xiong ve ark., 2020). Daha önceki dönemlerde kaydedilen pandemilerin kişiler üzerindeki etkileri incelendiğinde de benzer şekillerde SARS pandemisinde karantinaya alınan bireylerde örselenme sonrası gerginlik bozukluğu ve depresyon bozuklukları semptomlarının görüldüğü, (Hawryluck ve ark., 2004), Domuz Gribi'nin genç bireylerde sağlık ile ilgili anksiyeteye (Wheaton ve ark., 2011) ve 2015'te kaydedilen MERS salgınının ise sağlık personellerinde salgın bittikten sonra bile örselenme sonrası gerginlik bozukluğu semptomlarının görülme riskine neden olduğu görülmektedir (Lee ve ark., 2018).

Mdawar, Meho ve Akl (2020), COVID-19 salgını döneminde bireylerin ruh sağlığı alanında önceki salgın dönemlerine nazaran daha fazla araştırmanın yapıldığını ifade etmişlerdir. Değerlendirmeler yeni salgının kişiler üzerindeki ciddi düzeyde büyük bir

psikolojik etkiye neden olduğunu ve salgının psikososyal etkileri üzerinde araştırmaların daha çok yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu açık bir şekilde ortaya koymaktadır (Talevi ve ark., 2020).

Pandeminin kontrol altına alınabilmesi ve bulaş hızının yavaşlatılması adına yetkililer tarafından faaliyete geçirilen sosyal izolasyon, karantina, sosyal mesafe gibi uygulamalar virüsün kontrol altına alınmasını sağlarken sosyal bir varlık olan insanın hem sosyal hem de psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine zemin hazırlamıştır. Bireylerin sosyal yaşamlarının kısıtlanması, günlük rutinlerinde değişikliklere gidilmesi bireylerin kaygı ve stres seviyelerini de olumsuz etkilemektedir (Harapan ve ark., 2019). Tull ve ark., (2020), yaptıkları çalışmada evde kal uygulamalarının kişilerin sosyal hayatlarında ani ve köklü değişikliklere neden olduğunu ve bireylerde yalnızlık ve sosyal izolasyon duygularını tetiklediğini ortaya koymuştur.

Hwang ve ark., (2020), anksiyete ve depresyonun da yalnızlık ve izolasyon duygusunu şiddetlendirdiğini eklemiştir. Çin’de 1033 bireyler gerçekleştirilen bir çalışmada fiziksel aktivitenin azalması, ekran karşısında uzun zamanlar geçirme, meyve sebze tüketiminin azalması, öğünlerin atlanması gibi sağlıksız yaşam alışkanlıklarının bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya çıkarmıştır (Hu, Lin, Kaminga ve Xu, 2020). Yapılan başka bir çalışmada da İtalya’da yaşayan 2766 katılımcı incelenmiş ve kadınlarda enfekte olmuş yakın bir tanıdığı bulunanlarda anksiyete, depresyon ve stres seviyesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmada elde edilen diğer bir sonuca göre ise stresli bir duruma sahip olma geçmişinin ve fiziksel sağlık sorunlarının da anksiyete ve depresyon bozuklukları üzerinde belirleyicidir (Mazza ve ark., 2020).

Literatür incelendiğinde zihinsel ve gelişimsel geriliği olan bireylerin COVID-19 pandemisinin savunmasız gruplarından biri oluşturduğu görülmektedir. Navas, Amor, Wolowiec ve Verduga (2020), İspanya’da zihinsel ve gelişimsel geriliği olan 582 katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmada bu yönde yetersizlikleri olan yetişkin bireylerin karantinada hem aile hem de arkadaşları ile teması ve açık havada yapılan etkinlikleri özlediklerini ortaya çıkarmıştır. Çalışmada ayrıca yetersizliği olan katılımcıların karantina sürelerinde başta aile üyelerinden olmak üzere destek gördüklerini ve ruhsal olarak kendilerini iyi hissettikleri bulgulanmıştır.

Jalali ve ark., (2020), özel gereksinimli bireylere hizmet veren merkezlerin genelinin büyük şehirlerde bulunduğu İran'da seyahatlere getirilen sınırlamaların yetersizliği olan bireylerin aldıkları hizmetleri sekteye uğrattığını ve bazı merkezlerde yeni yeni kullanılmaya başlanan tele-rehabilitasyon gibi güncel uygulamaların yetersizliği olan bireylere gereksinim duydukları hizmetlerin ulaştırılmasında ön plana çıktığını belirtmişlerdir.

Kendisi de otizmlili bir akademisyen olan Houting (2020), kişisel tercih nedeniyle sosyal açıdan izole olmakla gereklilikten izole olmak arasında farklılıklar olduğu, otizmlili ve diğer yetersizlik grubundaki bireylerin kişisel seçimden ziyade genellikle kendilerini koruma duygusu nedeniyle izole olduklarını ve pandemi sürecindeki bu izolasyonun bu savunmasız grubu psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkilediğini işaret etmiştir.

Sonuç itibariyle karantina uygulamaları, sosyal izolasyon, kaygı, enfekte olma korkusu, panik, belirsizlik, stres ve ekonomik problemler bireyler üzerinde psikolojik olarak hasarlar meydana getirmektedir. Pandeminin intihar düşünceleri ve intihara meyilli davranışlar da dahil olmak üzere psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerinin pandemi süresince devam etmesi ve pandemi sonrasında da artarak devam etmesi olasıdır (Nieman ve Wentz, 2019). Sher (2020), pandeminin olumsuz ruhsal etkilerini en aza indirmek adına psikolojik yardım programlarına, medya kampanyalarına ve etkilerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak geniş çaplı araştırmalara gereksinim olduğunu ifade etmektedir.

Xiang ve ark., (2020), pandeminin olumsuz psikolojik etkilerine karşı ruh sağlığı çalışanlarından oluşan ekiplerin oluşturulması, pandemi ile ilgili güncel verilere dayanan açık ve şeffaf bir iletişim ve bilgi ağının sağlanması, risk grubunda bulunan yaşlı ve psikiyatri hastalarının da kolay bir şekilde erişebileceği psikolojik danışma hizmetlerinin aktifleştirilmesi gibi uygulamalar önermektedir.

2.1.5 İlgili araştırmalar

2019 yılında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan ve kısa zaman içinde tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisinin olumsuz psikolojik, sosyal, politik ve ekonomik etkileri inkar edilemez bir gerçek olmuştur. Tüm bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığını tehdit eden pandemi oldukça kısa bir süre içerisinde geri

dönüşü olmayan sonuçlarla yaşamlarını değiştirmiştir. Covid 19 pandemisinin bir taraftan dünya genelinde oldukça yüksek oranda ölüme neden olduğu diğer taraftan da hem toplumsal hem de kişisel açıdan önemli bir stres kaynağı olarak kişilerin yaşam alanlarını her açıdan olumsuz etkilediği açıktır (Dai, 2020). Ornell ve ark., (2020), salgınların travmatik etkiler ortaya çıkararak stres ve kaygı belirtilerini gösterebileceklerini ifade etmektedir. Buna ek olarak COVID 19 döneminde bireylerin stresle baş etmede işlevsel olmayan stratejilere yöneldikleri de belirtilmektedir.

İlk etapta solunum yolu ile ilişkili sorunlara neden olan Covid 19 bireylerin psikolojik iyi oluşlarında hem akut hem de uzun süre devam eden etkilere neden olabilmektedir. Özellikle de virüsün ortaya çıkışı ve enfekte olan bireylerin sayılarının yükseldiği dönemlerde kişilerin yüksek düzeyde stres, endişe ve korku algıladıkları belirtilmektedir (Rajkumar ve ark., 2020).

Covid 19 döneminde bireylerin ruhsal etkilenme düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde salgına karşı temel önlemlerden biri olan sosyal izolasyon ve karantina uygulamalarının bireylerin günlük rutinlerini dramatik bir biçimde değiştirdiği ve bu değişimin bireylerdeki stres ve kaygı düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Çalışmada ayrıca salgın dönemlerinde bireylerin stresle baş etme tutumlarının da olumsuz etkilendiği ve yüksek stres ve anksiyeteye bağlı olarak etkili olmayan başa çıkma tutumlarının görüldüğü belirtilmektedir (Holt-Lunstad, 2020). Yapılan başka bir çalışmada da zorunlu sosyal izolasyon sebebiyle bireylerin yalnızlık duygularının arttığı ve yalnızlık duygusunun da stres, karamsarlık, umutsuzluk ve anksiyete düzeylerini ve stresle başa çıkma tutumlarını olumsuz etkilediği ortaya çıkarılmıştır (Grace ve VanHeuvelen, 2019).

Lee ve ark., (2020), yaptıkları çalışmada enfekte olsun ya da olmasın tüm toplumun pandemi döneminde stres ve anksiyete seviyelerinin arttığını, stres ve anksiyete ise depresyon ve travma sonrası stres belirtilerinin eşlik ettiğini belirtmekteyken pandemi dönemlerinde bireylerin işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını benimsediklerini ve dış kontrol odaklı oldukları da ifade edilmektedir.

Çin’ de sağlık personellerinin dahil edildiği bir çalışmada ise stres ve anksiyete seviyelerinin önemli düzeyde arttığı bulgulanmıştır. Stres ve anksiyete seviyesinin bu denli yüksek olmasının nedeninin ise bulaş risklerinin yüksek olması, çalıştıkları

kurumun yeterli düzeyde psiko-sosyal destek sunmaması ve vaka sayılarına bağlı yüksek iş yoğunluklarının olduğu ifade edilmektedir (Pan, Zhang ve Pan, 2020).

Lai ve ark., (2019) tanı almış kişilerin teşhisi ve tedavi süreçleri ile ilgilenen sağlık personellerinin daha yoğun uyku ve iştah problemleri, depresyon ve stres semptomları gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuca benzer olarak MERS pandemisi esnasında hemşirelerin dahil edildiği bir araştırmada hemşirelerde yüksek düzeyde anksiyete, stres ve tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır (Park ve ark., 2018).

Bireylerin yaşamlarını tehdit eden Covid-19 pandemisi süresince ve sonrasında stres nedeniyle gelişen travmatik etkilerin, bireyin sosyo-kültürel özelliklerine, ekonomik koşullarına, psikolojik iyi oluş düzeylerine ve kişilik özelliklerine göre değişiklik göstermesi olasıdır. Kişilerin bu salgın sürecinde temel ihtiyaçlarından olan beslenme, barınma ve güvenlik ihtiyacının olmayışı ya da yetersiz düzeyde oluşu, alınan karantina ve sosyal izolasyon gibi önlemlerin uzun sür devam etmesi, ekonomik sorunlar yaşanması, işsizliğin yaygınlaşması, sosyal desteğin olmayışı ve enfekte olan kişilerle temasta bulunulması gibi faktörler bireyleri pandemi sürecinde psikolojik olarak riskli bir konuma taşımaktadır (Kaya, 2020).

Kmietowicz (2020), sosyal izolasyon ve karantina esnasında bireylerin yakınlarının rahatsızlanması ve kendilerinin enfekte olma olasılıklarının olması gibi değişkenlerin bireylerde stres ve anksiyete semptomlarını ortaya çıkarabildiğini belirtmektedir. İlgili literatür incelendiğinde pandemi sürecinin yetişkin bireylerde anksiyete, çaresizlik, korku ve saldırganlık gibi olumsuz duygusal tepkilere neden olduğu, stres seviyelerini yükselttiği, duygudurum bozuklukları ve örselenme sonrası gereginlik bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıklara yatkınlıklarını yükselttiği ve uyku, iştah problemleri ve intihar düşünceleri gibi patolojik belirtileri de tetiklediği görülmektedir (Li, Wang, Xue, Zhao ve Zhu, 2020).

Covid 19 döneminde bireylerdeki stres ve anksiyete seviyesini arttıran etmenlerden biri de medyanın pandemi ile ilgili aktarımlarıdır. Bilgi kirliliğinin olması, ölüm haberlerinin yoğun olarak gündemde tutulması ve medyanın kullandığı olumsuz dil gibi faktörler bireyleri olumsuz etkileyerek psikolojik olarak zorlamaktadır. Bunun yanı sıra Covid 19 salgınına karşı herhangi bir ilacın olmaması ve aşılamanın geç başlaması gibi değişkenlerinde bireylerde depresif duygu durum, kaygı ve stres seviyelerini arttırdığı bulgulanmıştır (Galea, Tracy, Norris ve Coffey, 2020)

Shigemura ve ark., (2020), bulaşıcı hastalıklar gibi durumlarda bireylerin korku duygusunu yoğun bir biçimde hissettikleri, yoğun korku duygusunun ise kaygı ve stres seviyesini arttırarak daha önce var olan psikolojik semptomların tetiklenmesine neden olabileceğini belirtmektedir. Park ve Park (2020) yaptıkları araştırmada ise gribal enfeksiyonu olan hastalarda bile Koronavirüs semptomları ile benzerliği yüzünden hem stres hem de kaygının oluşabileceği ifade edilmektedir (Park ve Park, 2020).

2.2 Algılanan Stres

2.2.1 Kavramsal olarak stres

Latince “Estrictia”, eski Fransızca’da “Estrece” kelimelerinden gelmekte olan stres kelimesi ve zorlanma, gerilim ve baskıyı tanımlamak için kullanılmaktadır (Szabo, 2012). Stres kavramı ilk kez Selye (1946), tarafından “organizmanın meydana gelen değişikliklere yönelik spesifik olmayan cevabı” şeklinde tanımlamıştır.

Allen (1983), Selye’nin stresle ilgili yaptığı tanımından yola çıkmış ve stresi “organizmanın meydana gelen olaylara ve içinde bulunduğu güncel koşullara karşı adeta bir cevap niteliğinde olan fizyolojik bir tepki oluşturan sonuç” şeklinde ifade etmiştir. Aydın (2008), bu tanımdan yola çıkarak bireyin yaşadığı fizyolojik ve bilişsel durumların strese neden olacak fizyolojik bir tepkinin oluşması için bir aracı durumunda olduğunu belirtmiştir. DeFrank ve Ivancevich (1998), ise stresi bireye yönelik özel talepler ve beklentiler oluşturan herhangi bir durum ya da olay kaynaklı gelişen kişisel farklılıklar çerçevesinde yönetilip kontrol altına alınan düzenlenebilir bir yanıt, karşılık verme biçimi olarak tanımlamaktadır.

Yapılan başka bir tanıma göre ise stres; birey ve çevresi arasında meydana gelen etkileşim nedeniyle oluşan, algılama, etkileme ve başa çıkma gayretlerini içeren devamlılığı olan sancılı bir süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1990). Stres birbirinden farklı zararlı etkenler tarafından yaratılan, organizmanın tehdit unsuru olarak değerlendirdiği bir sendrom, organizmanın çevresindeki uyaranlara karşı gösterdiği psikolojik tepkilerin ve belirtilen tüm bu uyumların bütünü olan oldukça normal ve gerekli bir süreçtir (Jewell ve Mylander, 1988; Dyce, 1973).

Ruh Bilimleri Sözlüğünde stres kavramı; organizmanın mücadele etmesi ve başa çıkabilmesi gereken durumlar ve güncel yaşantılara yönelik geliştirdiği tepki durumu” şeklinde tanımlanmaktadır (Oliver, 2000). Yapılan başka bir tanıma göre stres;

"bireyin fiziksel ve sosyal çevresinde meydana gelen değişikliklere yönelik uyumsuzluk göstermesi nedeniyle hem fizyolojik hem de psikolojik sınırlarını aşan yoğun bir efor" dur (Cüceloğlu, 1996).

Bir diğer tanımda ise stres; kişinin çevresiyle etkileşimi sonucu oluştuğu, normal dışı talepler, kurallar ya da fırsatlar ile karşı karşıya kalan bireyin içsel olarak yaşadığı ve bu içselliği fizyolojik tepkilere dönüştürdüğü bir gerilim halidir (Schermeron, 1989). Lazarus (1994), bireyin çevre ile etkileşimden ortaya çıkan stres durumunda önemli olan şeyin bireylerin meydana gelen olayları ve bu olaylara neden olduğunu düşündükleri kişileri stres kaynağı olarak algılamaları olduğunu ifade etmektedir.

Dyce (2013), stresi; belirli unsurlar tarafından gelişen, kişinin hem fiziksel hem de psikolojik bütünlüğe tehdit unsuru olarak algıladığı ve algılanan tehdit sonucunda gösterilen psikolojik tepkilerin, tüm farklı uyum çabalarının bütünü olan oldukça olağan ve bireyin gelişimi için şart olan bir süreç şeklinde değerlendirmektedir.

2.2.2 Stresin tarihsel seyri

Amerikan iç savaşının olduğu dönemlerde Örselenme sonrası gerginlik bozukluğu (ÖSGB) semptomlarına benzeyen vakalara asker kalbi adı verilmiştir. Dornan (1999), ise Birinci Dünya savaşının yaşandığı dönemlerde ise asker kalbi ifadesini "Shell Shock" olarak isimlendirmiş ve savaş esnasında meydana gelen patalamalar nedeniyle yaşanan beyin sarsıntısı ile geliştiğini belirtmiştir. Bu tanımlamaları ikinci dünya savaşı bittikten sonra yapılan çalışmalar takip etmiştir. İkinci dünya savaşı sona erdikten sonraki süreçte yapılan araştırmalar savaşan ve emekli olan askerlerde bu belirtilere benzer belirtilerin görüldüğü bildirilmiştir. Bunun yanı sıra Japonya'da atom bombasına maruz kalıp hayatta kalan kişilerde ve Nazi kamplarında esir tutulup sağ kalan bireylerde de benzer belirtilerin gözlemlendiği ortaya çıkarılmıştır. 1900'lü yıllarda psikoanalitik yapının oldukça güçlü olduğu Amerika'da bu semptomlar nedeniyle profesyonel destek almak için uzmanlara başvuran kişilere travmatik nevroz tanısı konulmuştur (Valerie ve Cary, 1990).

Zaman içerisinde bireylerin hem fizyolojik hem sosyal hem de psikolojik bütünlükleri üzerinde oldukça etkili olduğu düşünülen bu semptomlar 1926 yılında stres olarak tanımlanmış ve bu tanımlamayla birlikte bu kavram ile ilgili detaylı araştırmalar ve çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Selye (1926), stresi tanımlamasının ardından 1936

yılında ise genel adaptasyon sendromu modeli geliştirmiştir. Bu modelde strese sürekli bir biçimde maruz kalan organizmanın strese yönelik verdiği psikolojik ve fizyolojik tepkilerin yanı sıra geliştirilen biyolojik tepkileri ele almıştır. Ayrıca geliştirilen bu modelde stres ve stresin meydana getirdiği sonuçlar arasında gelişen etkileşimde başa çıkma düzeneklerinin ve akabinde gelişen savunma mekanizmalarının oldukça önemli ve birey için belirleyici bir aracı değişken olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Literatür incelendiğinde stres semptomlarının birey için zorlayıcı ve travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıktığı görülmektedir. Günümüzde bireylerin günlük yaşamlarının adeta bir parçası durumuna gelen stres; belirtileri, sonuçları ve ortaya çıkan etmenler gibi birçok açıdan incelenmekte ve bu araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır (Gibson ve Callister, 2010).

Callister (2010), konu ile ilgili yaptığı değerlendirmede birey üzerinde gerek fizyolojik gerek psikolojik gerekse de sosyal olarak olumsuz etkileri olan bu kavramın anlaşılmasının ve çözüm yollarının bulunmasının önemli olduğunu belirtmektedir.

2.2.3 Stres kaynakları

2.2.3.1 Bireysel stres kaynakları

Bireyin stresör faktör olarak algıladığı kaynaklar bireyin kişisel özellikleri ile ilişkilidir. Bireyin stresli bir uyarıcı karşısında ortaya çıkardığı diren, duygu durumu, duygusal özellikleri, başarıma gereksinimi ve sabırsızlık gibi faktörlerden her biri bireysel stres faktörü olarak değerlendirilmektedir (Kaplanoğlu, 2014). Romatik ilişkiler, evlilik, duygusal birlikteliklerde yaşanan problemler, eğitim, hastalık, sağlık, kayıp gibi kişisel yaşamı ilgilendiren faktörler; kişilik özellikleri, algı biçimi, mali sorunlar, iş durumları, yaşam şekli, taşınma, ergenlik, yaş gibi süreçler strese yol açabilmektedir (Özdemir Yaylacı, 2005).

Demografik ve Algısal Özellikler:

Stresin ortaya çıkmasında en belirleyici olan faktörün bireyin algısı ve tecrübelerini değerlendirme biçiminin yattığı; tecrübelerini anlamlandırma süreci, yaşadığı stresi kontrol etme ve yönlendime biçiminin ise stres düzeyini arttırması ya da azaltması konusunda kilit bir faktör olduğu belirtilmektedir (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan,

2014). Herhangi bir durumun ne şekilde gerçekleştiğinden çok kişi tarafından bu olayın ne şekilde yorumlandığı ve durum karşısında ortaya çıkardığı psikolojik savunma mekanizmaları aracılığıyla yaşanan durumla ne oranda başa çıkabildiği, yaşanan durumun stresör bir faktör olarak değerlendirilmesinde belirleyici olduğu söylenmektedir (Ayrancı ve Öge, 2011).

Bireyin maruz kaldığı olayı strese yol açan bir faktör olup olmadığı ve bu olumsuz durumla başa çıkıp çıkamayacağı bireyin benlik değeri, kişilik özellikleri, sosyo kültürel yapısı, fiziksel ve duygusal özellikleri, cinsiyet gibi değerlendirme biçimi üzerinde etkili olabilecek tüm bu yönlerini, önemli değişkenler olarak değerlendirmek mümkündür (Çam, 2008).

Yaş:

Kişilerin geçmiş dönemlerinde olumsuz deneyimler edinmiş olmaları, yaşlarının ilerlemesi ile ilişkili olarak kendilerini eksik, bilgisiz ve yetersiz bir biçimde değerlendirmelerine neden olabilmektedir (Özmutaf, 2006). Kişinin yaşının ilerlemesi hem çevresel hem de psikolojik stres uyaranlarıyla baş edebilme gücü açısından zayıf düşürmekte, yeni bilgi edinmekte ve var olan bilgileri kullanmakta sorun yaşamakta ve meydana gelen değişimlerde fizyolojik olarak da yanıt verecek kapasiteden yoksundur. Başka bir ifadeyle yaşın ilerlemesi stresör faktörleri baş edilmesi zor bir durum haline getirmektedir (Özen, 2011). Özellikle de kadınların yaşadığı menapoz ve erkeklerin yaşadığı andropoz dönemlerinde meydana gelen fizyolojik değişikliklerle birlikte bireyin hem fiziksel hem de psikolojik dengesini olumsuz etkilenmekte ve giderek daha gergin, depresif, kaygılı, sinirli ve stresli bir duruma gelebilmektedir (İlter, 2014).

Cinsiyet:

Stresi etkileyen bir diğer faktör ise cinsiyettir. İlgili alanyazın incelendiğinde özellikle de son zamanlarda kadınların iş gücüne daha fazla katılması ve çalışma hayatında genel itibarıyla maruz kaldıkları cinsiyet eşitsizliği tutumlarının kadın çalışanlarda erkek çalışanlara göre daha fazla stres düzeyi gözlemlendiği bildirilmektedir (İlter, 2014). Çalışma hayatının yanında toplumun ataerkil yapısının kadına attığı rollerin etkisiyle ev yaşamında üzerine aldığı sorumlulukların etkisiyle günlük yaşamlarında

erkeklere göre daha fazla strese maruz kaldıkları belirtilmektedir (Barut ve ark., 2010). Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, cinsel taciz, şiddet, günlük yaşam koşulları ve iş yaşamında karşılaşılan zorluklar gibi değişkenlerin tümü kadınların stres düzeylerinde erkeklere göre farklılık yaşanmasına zemin hazırlamaktadır. Bunun yanı sıra konu ile ilgili yapılan bir araştırmada da benzer faktörler ele alınmış; erkeklerin de kadınlar gibi toplumsal roller nedeniyle stres yaşadıklarını; toplumun erkeğe aile reisi, evi geçindiren kişi rollerin atfediliyor oluşunun stres düzeylerini arttırdığı ortaya çıkarılmıştır (Kuşun, 2014).

Medeni Durum:

İlgili literatür incelendiğinde bireylerin medeni durumlarının psikolojik ve sosyal iyi oluşları üzerinde olumlu ya da olumsuz olmak üzere etkili bir faktör olduğu görülmektedir (Pengpid, Peltzer ve Ahsan, 2015). Medeni durumun bu yönde değerlendirilen bir değişken olmasının nedeni ise sosyal destek kavramı ile olan ilişkisidir. Algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik ve zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkilediği yapılan çalışmalarla ortaya çıkarılmıştır (Shelton ve Valkyrie, 2010).

Çankaya ve Tan (2010), sosyal çevrenin özellikle de olumsuz durumlar karşısında bireylere sunduğu hem maddi hem de duygusal desteğin bireylerin stres, anksiyete, depresyon gibi olumsuzluklarla etkin bir şekilde baş edebilmesinde oldukça önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir. Diğer bir ifadeyle sosyal destek, bireylerin stresör faktörlerle baş etmelerinde etkin bir şekilde kullanılan bir değişken olarak değerlendirilmektedir (Thoits, 2000).

Özmutaf (2016), yaptığı çalışmada evli kadınların evlilik ile ilgili sorumluluklar, ayrılma, partnerin hastalanması, ölümü gibi faktörlerin stres ve kaygı düzeyini olumsuz etkileyen faktörler olduğunu bulmuştur. Çalışmada ayrıca dengeli ve istikrarlı bir evlilik ilişkisi yaşayan kişilerin bekar kişilere nazaran algılanan sosyal destek seviyelerinin yüksek olmasına bağlı olarak stres seviyelerinin daha düşük olduğu da ortaya çıkarılmıştır. Bilecen (2010), yaptığı çalışmada bekar bireylerin evli bireylere göre gelecek yaşantıları ile ilgili daha çok belirsizlik yaşadıklarını ve bu belirsizliğin ise stres seviyelerini arttırdığını bulmuştur.

Eğitim Düzeyi:

Eğitim süreci daha uzun olan üniversite mezunu bireylerin, ilkokul ve lise mezunu bireylere nazaran daha fazla tükendikleri ve yıprandıkları belirtilirken; eğitim düzeyi, deneyim, öğrenme ve bilginin artmasına bağlı olarak stresle etkin bir biçimde başa çıkabilmeyi kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Özmutaf, 2006). Kişinin icra ettiği işten beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılaması ve daha yüksek düzeyde tatmin duygusu yaşatacak iş olanaklarına zemin hazırlaması ile ilişkili olarak eğitim, olumlu duygu ve düşünceleri arttıran; taleplerin ve isteklerin elde edilememesi durumunda ise olumlu duygu ve düşünceleri azaltan bir değişken olarak ifade edilmektedir (Akyıl, 2013).

Kişilik Özellikleri:

Bireye ait benlik ve kişilik stres düzeyi ile paralellik göstermektedir. Çevresiyle yakaladığı uyum ve kişisel ilişkileri bir kişinin kişiliği üzerinde belirleyici olan etmenlerden biridir (Özdemir, 2016). Stres kaynağını ve bu kaynağın etkisini belirleye faktör bireyin algısı, düşünce yapısı diğer bir deyişle kişilik özellikleridir (Özcan, Ünal ve Çakıcı, 2015). Streser faktör karşısında dirençleri daha yüksek ve bu nedenle stres seviyeleri daha düşük olan kişiler yaşadıkları yeni olaylar ya da dahil oldukları yeni durumlar karşısında daha yüksek uym becerisi gösterebilen kişilerdir (Ercan ve Şar, 2014). Kişilik özellikleri ve stres ilişkisinin incelendiği araştırmalar, dışadönük olan bireylerin stresle baş etme düzeylerinin daha iyi ve stresör faktörlere karşısında daha ılımlı ve olumlu bir bakış açısıyla yaklaştıklarını ortaya çıkarmıştır (Tazegül, 2015). Kişilerin olumlu kişilik yapısı ve özelliklerinin olması stresör faktörlerle daha az karşılaşmalarını sağlamaktadır (Türksoy, 2013)

2.2.3.2 Fiziksel stres kaynakları

Kişinin hem çalışma hem de yaşamının günlük işleyişi sırasında karşı karşıya kaldığı, fiziksel ve psikolojik açıdan etkilendiği ve yaşam konforu üzerinde olumsuz etkisi olan her türlü unsur kaynağını fiziksel çevreden almaktadır. Bu bağlamda kalabalık, gürültü, aydınlatma düzeyi, nem, sıcaklık ve soğukluk seviyesi, kirlilik, hava basıncı seviyesinin değişmesi ve zararlı gazlar gibi unsurlar bireyde stres yaratan fiziksel kaynaklar olarak ifade edilebilir (Stein, 2013).

2.2.3.3 Örgütsel stres kaynakları

Günlük yaşamın düzeni içerisinde stres yaratan uyarıcılarla yoğun bir şekilde karşı karşıya kalan birey, yaşamını idame ettirebilmek için çalışmak zorunda kalmakta ve bir yapıya dahil olarak bu gereksinimi karşılamaya çalışmaktadır. Ancak bu noktada da iş hayatının hem yapısı hem ortamı hem de diğer faktörlerin etkisiyle farklı farklı stresör uyarıcılarla karşılaşabilmektedir (Tahir, 2016). Kişisel boyutta olduğu gibi örgüt boyutunda da değerlendirilen stresin olması gereken seviyede olması herhangi bir problem yaratmazken bu seviyenin normal düzeyinden saporak artması ise önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Örücü ve Demir, 2009). İş ortamında ortaya çıkan stres çalışan bireyin işlevselliğinde bozulmalara yol açmakta ve bireyin hem fiziksel hem de duygusal tepkiler sergilemesine neden olmaktadır (Kaya ve Şenel, 2011). Her yapının stres yaratan özellikleri; işin niteliğine, yapısına, maddi ve manevi tatmin koşullarına, kurum içi gruplaşmalara ve uyumsuzluklara bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Aydın ve ark., 2015).

Örgütsel yapı içerisinde işgörenlerin streslerinin görmezden gelinerek yok sayılması ve bu bağlamda gerekli önlemlerin alınmayışı hem bireysel hem de örgütsel açıdan birçok olumsuzluğu zemin hazırlamaktadır. Kişideki stres seviyesinin normal bir seviyede olmadığına göstergeleri Tutum ve davranışlardaki değişiklikler, mesai arkadaşlarıyla uyumsuz ve sorunlu ilişkiler, olumsuz değerlendirmeler, işe gitmeme ya da devamlı olarak geç kalmalar, motivasyonun ve verimin azalması ve performans kaybı gibi durumlar kişilerin stres seviyelerinin normal bir seviyede olmadığına göstergeleri arasında sayılmaktadır (Gümüştekin ve Gültekin, 2015).

2.2.4 Stresin belirtileri

Stresin ortaya çıkmasına neden olan uyarıcı ve organizmanın bu uyarıcıya adapte olabilme kapasitesi birey üzerinde yıkıcı ve kalıcı hasarlara zemin hazırlayabilmektedir. Stres nedeniyle meydana gelen bu yıkımlar ya da zorlanmalar bireyi hem duygusal hem psikolojik hem de davranışsal olarak etkileyebilmektedir. Bu alanlarda yaşanan problemler hem fizyolojik hem de psikolojik hastalıklara da yol açabilmektedir (Wade, 2010).

2.2.4.1 Fiziksel belirtiler

Bireyin uyarıcıya maruz kalmasıyla birlikte hem hormonları hem de vücut tepkileri bu uyarıcıya uyum sağlayabilmek adına zorlanabilmektedir. Bu aşamada ise birey uyum

sağlamaya çalışırken fizyolojik anlamda stres ortaya çıkabiliyor (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014).

Korkmaz ve ark., (2015), stresin neden olduğu fiziksel belirtileri; yüksek tansiyon, kalp ritim problemleri, titreme, terleme, akıcı konuşmama, baş ağrısı, nefes almada güçlük, halsizlik, mide bulantıları ve sinirsel hastalıklar olarak belirtmektedir.

Aşçı ve ark., (2015), stresin bireyler üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarında kabızlık ve ishal gibi sindirim sistemi ile ilişkili sorunlar, alerjik reaksiyonlar, kekeleme ve bitkinlik gibi belirtilerin stresin fizyolojik belirtileri arasında sayılabileceğini bulgulamıştır. Bireyin yaşadığı fiziksel stres semptomları günlük yaşamındaki birçok alanı etkilerden bu semptomların etki ettiği alanların başında bireyin iş yaşantısı gelmektedir. Yaşanan stres kişinin verimini, iş ortamındaki davranışlarını, işe yönelik tutumlarını ve işten ayrılma niyetlerini etkileyebilmekte ve bu etkilenme depresyon bozuklukları, iş kazaları ve tükenmişlikle sonuçlanabilmektedir.

2.2.4.2 Davranışsal belirtiler

Stresin neden olduğu davranışsal belirtiler hem birey hem de çevre tarafından fark edilebilir ve gözlenebilir belirtiler olarak değerlendirilmektedir. Uyku ve iştah düzensizlikleri, tütün ve alkol tüketimi, iletişim sorunları ve duygudurum bozuklukları gibi belirtiler ile bireyin yaşadığı stres davranışlarına yansiyabilmektedir (Ngan, 2017). Bununla birlikte Aydın (2008), stresin davranışsal belirtilerinin bireyin içinde bulunduğu koşullara ve çevresine uyum sağlayabilme becerilerini olumsuz etkileyerek kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olabileceğini belirtmektedir.

2.2.4.3 Psikolojik belirtiler

Psikolojik açıdan stres bireyin bireysel bütünlüğünü bozan ve zorlayan bir etken olarak kabul edilmektedir. Bireyler strese neden olabilecek bir uyarana karşısında hem psikolojik hem de sosyal bütünlüklerini koruyabilmek isterler. Bu korumayı ise gerek bilinçli çabaları gerekse bilinçdışı mekanizmaları ile yaparlar. Birey için zorlayıcı olan ve tehdit algısı yaratan stres karşısında bilinçli sistemler aracılığıyla uyarana ilgili daha fazla bilgi toplama, anlama, değerlendirme, algı alanını genişletme ve yeni çözüm yolları arama gibi bilişsel süreçler etkinlik gösterir. Ancak her zaman bu bilişsel

süreçler sağlıklı bir şekilde işlemeyebilir. Bu sistemlerin sağlıklı bir şekilde işlemediği durumlarda ise devamlı kaygı, korku, gerginlik, dinginleşememe, uyumsuzluk, ani duygudurum değişiklikleri, zevk alamama, kişilerarası ilişkilerde bozulma, yetersizlik hissi, düşük benlik saygısı ve şüphe gibi psikolojik belirtiler ortaya çıkabilir (Khalid, 2017).

2.2.5 Stresin aşamaları

Selye (1974), genel uyum sendromu çerçevesinde stresin farklı dönemler şeklinde geliştiğini ve her bir dönemde bireyin farklı semptomlar göstermesiyle açığa çıktığını ifade etmektedir. Selye (1974); alarm, direniş ve tükenme aşaması olmak üzere üç farklı aşama tanımlamıştır.

2.2.5.1 Alarm aşaması

Selye (1974)'nin tanımladığı stres aşamalarından ilki olan alarm aşamasında otonom sinir sistemi oldukça aktif bir durumdadır. Strese neden olan uyarıcı organizma tarafından bu evrede fark edilir. Organizmanın uyarıcıyı fark etmesiyle birlikte dengesinde bozulmalar görülür. Organizma bu salgının etkisiyle birlikte alarm durumuna geçer ve gelişebilecek olası tehlike durumlarına karşı kendini korumaya alır. İçgüdüsel olarak gelişen bu koruma isteği ile birlikte organizmada hem fiziksel hem de kimyasal değişimler meydana gelir. Yaşanılan bu kimyasal ve fizyolojik değişimler ise bireyde “savaş ya da kaç” tepkisi olarak nitelendirilen tepkiyi ortaya çıkarır. Bu aşamada stres faktörleri ile bu faktörlerin yoğunluğu, stres eğrisini normal direnç seviyesinin üzerine çıkararak organizmanın davranışlarının olağan davranış düzeyinden ayrılmasına neden olur (Aydın, 2008; Koçer, 2015).

2.2.5.2 Direnç aşaması

Stresin bu aşamasında organizma, bir önceki aşamada ortaya çıkan alarm tepkisini yok edebilmek adına strese uyum sağlar ve alarm aşamasında ortaya çıkan tüm fizyolojik değişiklikleri geri alır. Bireyin uyum gösterme çabası ile karakterize olan bu aşamada uyum gösterememesi durumunda ise başka faktörler devreye girmektedir. Uyum sağlayamama durumunda vücut beyinde değişiklikler yaparak öğrenme ve bellek bölümünü harekete geçirir, bağışıklık sistemini yavaşlatarak vücudun diğer alanlarında enerji kullanımını yükseltir. Selye (1954), organizmanın yaşadığı bu değişiklikleri ve ortaya çıkan zararları adaptasyon hastalığı olarak tanımlamış ve bu

aşamanın genel uyum sendromunun en uzun safhası olarak devam edebileceğini belirtmiştir.

2.2.5.3 Tükenme aşaması

Bu aşamada stresin neden olduğu hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Organizmanın bünyesi artık stresin neden olduğu zorlanmaya karşı koyamaz. Bu aşamada gelişen birtakım semptomlar geri dönebilir ve bu dönemde gelişen rahatsızlıklar kronikleşebilir. Vücudun savunma hücreleri yok olmaya başlamasıyla birlikte bağışıklık zayıflar ve vücut olası saldırılara açık bir duruma gelir. Bağışıklığın zayıflaması ise tükenmişlik duygusu, gerginlik, kaygı ve depresyona zemin hazırlar (Babalıs, 2016). Tükenme aşamasında genellikle organizma enerjisinin büyük bir bölümünü kaybettiği için bu evre fiziksel ve psikolojik hastalıklarla sonuçlanabilmektedir (Selye, 1952; Thompson, 1996; Korkmaz ve ark., 2015).

2.5.6 İlgili araştırmalar

Yapılan çalışmalar bireylerin algılanan stres düzeylerini yaşam koşulları, kişilik özellikleri, sosyal yaşamları, iş hayatları, stresle başa çıkma tarzları ve kontrol odağı inançları gibi birçok faktörün etkilediğini göstermektedir (Buss ve ark., 2020; Casey ve ark., 2020; Brown ve Bussell, 2019). Traylor ve Johnson (2019), yapmış oldukları araştırmada COVID 19 pandemi döneminde akademisyenlerin algılanan stres düzeylerini incelemiş ve bu amaç doğrultusunda 154 akademisyen çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda ise çevrim içi eğitime uyum sağlamaya çalışan akademisyenlerin algılanan stres düzeylerinin oldukça yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır. Çalışmada ayrıca iç kontrol odağı yüksek olan akademisyenlerin dış kontrol odağı yönelimi olan akademisyenlere nazaran algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu da bulgulanmıştır. Konu ile ilgili Alexander ve ark., (2019), tarafından yapılan çalışmada hızlı değişim gösteren dünyada iş yaşamının bireylerin algılanan stres düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olduğu ve stresle başa çıkmada sağlıklı savunma mekanizmalarını kullanan bireylerin sağlıklı olmayan savunma mekanizmalarını kullanan bireylere nazaran algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve iş yaşamlarının daha stabil olduğu ortaya çıkarılmıştır. Algılanan stres düzeyini başka bir açıdan inceleyen Robbins ve Judge (2018), ise yaptığı çalışmada duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan katılımcıların problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan katılımcılara göre algılanan stres düzeylerinin daha

yüksek olduğu belirtilmektedir. Üniversite öğrencilerinin dahil edildiği bir çalışmada sosyal destek, algılanan stres ve kontrol odağı ilişkisi incelenmiş ve çalışma sonucunda sosyal destek kaynaklarına yakın olan öğrencilerin sosyal destek kaynağı olmadığını belirten öğrencilere nazaran algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya çıkarılırken dış kontrol odağı yönelimi olan öğrencilerin ise diğer öğrencilere göre algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Baor ve Soskolne, 2017).

Türkiye'nin İstanbul ilindeki bir üniversitenin öğrencilerinin dahil edildiği çalışmada öğrencilerin kişilik tiplerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının COVID 19 pandemi dönemindeki algılanan stres düzeyine etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların özellikle COVID 19 pandemi dönemindeki aylık gelir düzeyi, spor yapma alışkanlığı ve alkol kullanma durumları ile algılanan stres düzeyi ve A tipi kişilik değişkenleri arasında ilişki olduğu ortaya çıkarılırken duygu odaklı başetme stratejilerini tercih eden bireylerin ise algılanan stres düzeylerinin diğer katılımcılara nazaran fazla olduğu bulgulanmıştır (Yurtsever, 2016). Yapılan bir diğer çalışmada da özellikle Türkiye gibi işsizliğin yüksek ve yaşam kalitesinin düşük olduğu ülkelerde COVID 19 pandemi sürecinde tüm bu koşulların daha da kötüleştiği ve bireylerin algılanan stres düzeylerin yükseldiği hipotezinden yola çıkılan çalışmada düzenli bir işi ve aylık geliri olan bireylerle günlük işlerde çalışan ve düzenli bir gelire sahip olmayan bireylerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları karşılaştırılmış ve çalışma sonucunda düzenli aylık geliri olmayan ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Demirci, Engin, Bakay ve Yakut, 2013). Tabak ve Erkuş (2012), yaptıkları çalışmada iç ve dış denetim odağına sahip bireyleri incelemiş ve iç denetim odağı yüksek olan kişilerin kişilik özelliği olarak daha dengeli, kararlı, ikna yetenekleri gelişmiş, motivasyonları yüksek, çevresel faktörler üzerinde değişiklik yaratabileceklerine dair inançlı ve pozitif bireyler olduklarını ve dolayısıyla algılanan stres ve depresyon düzeylerin daha düşük olduğunu belirtirken dış kontrol odağı gelişen kişilerin ise; yaşadıkları herhangi bir olumsuzlukta ya da başarısızlıkta çevrelerini suçladıkları, buldukları çevrede var olan şeyleri değiştirme ile ilgili çok istekli olmadıkları, akademik ve kültürel etkinliklere daha az ilgi gösterdiklerini, genel itibariyle belirsizlikten kaçtıkları gibi kişilik özellikleri sergilediklerini dolayısıyla

stres yaratan uyarıcılarla karşılaştıklarında bununla başa çıkmaya çalışmak yerine sorunu da çözümü de başka kişilere yüklediklerini belirtmektedir.

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin aile yaşantılarının da algılanan stres düzeylerini ve stresle başa çıkma tutumlarını etkileyebileceği görülmektedir (Aytaç, 2012; Göçet, 2011; Arslan, 2010). Aydın (2009), tarafından yapılan çalışmada da son yüzyılda demografik özelliklerin değişmesi, kadınların da erkekler kadar istihdama katılmasının evliliklerdeki stresi arttırabileceği, çiftlerin problemlerle ve beraberinde oluşan stresle baş edebilme becerilerini azaltıp evlilik uyumlarını olumsuz etkileyebilecekleri belirtilmektedir.

2.3 Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkma kavramı 1980'li yıllardan itibaren kişilerin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlıklıkları ile ilişkili olarak psikoloji biliminin yoğun bir şekilde üzerinde durduğu ve kapsamlı araştırmalar yaptığı bir kavram haline gelmiştir (Türküm, 2011). Stresin alt yapısında kişilerin var olan durumu ne şekilde algıladıkları ve tecrübelerini değerlendirme tarzı bulunmaktadır. Dolayısıyla denilebilir ki kişilerin olayları algılama, değerlendirme, anlamlandırma ve yönetme biçimi stres seviyesini azaltan ya da arttıran temel faktördür (Cüceloğlu, 1991). Bu bağlamda bireylerin stresli durumlarda tercih ettikleri başa çıkma yöntemleri etki olası ya da olmasın başka birtakım sorunların yaşanmasında etkilidir. Aldwin'e (2017) göre başa çıkma, stresli bir olay karşısında kişinin düşüncelerini, hislerini ve akabinde davranışlarını düzenlemesidir. Diğer bir ifadeyle stresle başa çıkma, stresli olayın birey için kötü olan sonuçlarını azaltmaya ya da yok etmek için sergilediği çabaların bütünüdür.

Stres faktörleri ya da stres veren olayların neden olduğu olumsuz etkileri en aza indirmek ya da tamamen ortadan kaldırabilmek adına çeşitli baş etme stratejileri kullanılmaktadır (Ağargün ve ark., 2005). Kişilerin zorlayıcı etkenlerle karşı karşıya kalması, kaybedeceği yönünde hisler geliştirmesi veya tehdit altında olduğu düşüncesi başa çıkma stratejilerinin devreye girmesini sağlamaktadır. Kişinin içinde olduğu olumsuz duygularla başa çıkma arasında bir ilişki vardır. Olumsuz düşüncelerin ve hislerin ortadan kaldırılması da en yoğun olarak kullanılan başa çıkma stratejileri arasındadır. Bu stratejiyle birey olumsuz duygularını aşamalı bir şekilde azaltarak tamamen yok olmasını hedeflemektedir (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Bireyin yaşadığı stresle olumlu bir biçimde başa çıkabilmesi için en uygun yöntemi kullanması gerekmektedir. Birey için en uygun yöntemin seçilmesi ise depresif semptomların azalmasına zemin hazırlayarak bireyin çevreyle uyum sürecini iyileştirecektir. Böylelikle bireyin günlük işlevselliğini olabildiğince geri kazanacaktır (Yerlikaya, 2007). Hayatın sağlıklı bir zeminde idame ettirilebilmesi için belli bir düzeyde stresin her zaman olması gerekir. Stresin bütünüyle ortadan kaldırılması mümkün değildir. Stresle başa çıkabilmedeki asıl gaye stresin tamamıyla ortadan kaldırılmasından ziyade stres düzeyinin azaltılmasıdır (Yaşar, 2008).

İlgili literatür incelendiğinde stresle başa çıkma tarzlarını ele alan belli başlı yaklaşımlar bulunduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlardan biri olan psikanalitik yaklaşım bireyin savunma düzeneklerine odaklanırken bilişsel süreç yaklaşımının ise stresle başa çıkmada çevre tarafından gelen talepler ve çevre etkisine yoğunlaşır (Aldwin ve Yancura, 2006).

Psikanalitik yaklaşıma göre, egonun temel görevlerinden biri bireyin psikolojik açıdan denge halini korumak için savunma mekanizmaları kullanmasıdır. Savunma düzenekleri, bireyin kişilik gelişiminde ve çevreye uyum gösterme becerisinde kilit bir rol üstlenerek bireyi içsel çatışma ve ruhsal sıkıntılardan korur. Bu bağlamda stresle başa çıkma, dayanağını psikanalizde ele alınan savunma düzeneklerinden almaktadır (Yılmaz, Gencöz ve Ak, 2007).

Anna Freud (2004), bireyin kullandığı çeşitli savunma düzeneklerinin olduğunu ancak bireyin bu var olan savunma düzeneklerinin yalnızca birkaçını kullanma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Strese neden olan bir olayla karşı karşıya kaldığında kişi dağarcığında oldukça sınırlı sayıda var olan savunma düzeneklerini tercih eder.

Psikanalitik görüşte savunma düzenekleri ağırlıklı olarak hisleri düzenlemek ve anksiyeteyi azaltmak adına gerekli olan şeyleri yapmak için devreye sokulur. Kişinin çocukluk yaşantısında gelişen ve sonraki dönemlerde değişikliğe uğramayan kişilik yapısı, stres yaratan olay sebebiyle gösterdiği biliş, his ve davranışları biçimlendirir. Bu bağlamda savunma düzenekleri otomatik ve değişikliğe uğramayan tepkilerdir (Aldwin, 2007). Başka bir açıklamaya göre ise savunma düzenekleri aynı ego süreçleri ile birlikte gelişir ancak uyum sağlama noktasında farklılık gösterir. Başa çıkma becerisi ile ağırlıklı olarak çevreye uyum süreçleri ifade edilirken, savunma ise

uyumsuzluğu ya da bireyin uyum sürecinde zorlanmasını ifade etmektedir (Haan, 1977).

Bilişsel-etkileşimsel yaklaşımda ise başa çıkma kişi ve dahil olduğu çevre arasında ortaya çıkan dinamik iletişim ve etkileşimlerdir. Bu etkileşimin amacı ise kişinin içsel dengesini düzenlemek ve bu yönde hem kendisiyle hem de çevresiyle olan ilişkileri revize etmektir. Bu yaklaşımda başa çıkmanın iki önemli özelliği, stresin ortaya çıkardığı sorunu gidermek ve hisleri düzenlemektir. Böylelikle kişi, stresin neden olduğu olumsuz fizyolojik ve psikolojik çıktılardan (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus'a (1999) göre stresle mücadele etme, kişinin sınırlarını aşan hem içsel olarak hem de çevresiyle olan ilişkisinin getirdiği zorlukları çözmek veya kontrol altına almak adına sarf ettiği bilişsel ve davranışsal efordur.

Bu modele göre stresle başa çıkmada iki değerlendirme bulunmaktadır. Birincil değerlendirme evresinde kişi, maruz kaldığı durumun kendisinde strese neden olup olmadığı konusunda bir muhakeme yapar ve kendisinin bu olumsuz durum içerisinde hangi noktada olduğunu sorgular. Kişi, karşı karşıya kaldığı durumun kendi bütünlüğü için zararlı mı yoksa zararsız mı olduğuna kanaat getirmeye çalışır. Birincil değerlendirme kişinin inançları çerçevesinde yapılmaktadır. Yapılan değerlendirmeyle birlikte bireyin içinde bulunduğu durumu zararlı ya da bütünlüğüne bir tehdit şeklinde algılaması ikincil değerlendirme aşamasının başlamasına yol açar. İkincil değerlendirme aşamasında ise birey bulundurduğu becerilerin ve kaynaklarının stresör faktörler mücadele etmeye yetip yetmeyeceğine, bu stresör faktör üzerine etkili olup olmayacağına karar verdiğinde hem ruhsal hem de fiziksel düzeyde bir stres tepkisi geliştirir. Yapılan birincil ve ikincil değerlendirmeden sonra ise tepkinin uygulanma aşaması olan başa çıkma süreci başlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Bu modele göre, bireyin karşı karşıya kaldığı durumları net bir biçimde stres yaratan ya da yaratmayan şekilde ayırt edebilmesi elzemdir (Akman, 2004). Stresle başa çıkma süreci büyük bir oranda stresör faktörle ilgili yapılan birincil ve ikincil değerlendirmelerle ilişkilidir. Bu iki süreç birbiriyle bağlantılı bir biçimde işlev görmektedir. İkincil değerlendirme sürecinde "ben kendim bunun için ne yapabilirim?" sorusu sorulur. İçinde bulunulan olayın zarar verici ya da bütünlüğü bozucu bir biçimde algılanmasına ilişkin olarak ikincil değerlendirme değişir. Bu

bağlamda stresin ortaya çıkardığı isteklere ve başlatılan ikincil değerlendirmeye göre başa çıkma stratejisi farklılık göstermektedir. (Folkman ve Lazarus, 2008, akt. Doğru, 2018).

Folkman ve Lazarus (1983), belitilen tüm görüşler sonucunda stresle başa çıkma stratejilerini problem odaklı ve duygu merkezli olmak üzere iki başlık altında değerlendirmektedir.

2.3.1 Problem merkezli başa çıkma stratejisi

Problem odaklı başa çıkma stratejisi, bireyde strese neden olan temel faktörün ortadan kaldırılması ile ilgili güncel bilgilerin edinilmesi gerektiğini savunur.

Bu strateji stres kaynağının neden olduğu olumsuz duygu ve düşüncelerin azaltılarak bütünüyle ortadan kaldırılmasını hedefler. Bu yaklaşıma göre stres yaşayan kişi kendisinde strese neden olan faktörü net bir biçimde tespit edebilmelidir. Bununla birlikte strese neden olan faktörlerin bütün bir şekilde her açıdan değerlendirilmesi ve bireyin bu noktada harekete geçmesi gerekmektedir

2.3.2 Duygu odaklı başa çıkma stratejisi

Bu strateji yaşanan stresle pasif bir şekilde başa çıkabilmeyi ifade etmektedir. Stresör faktörlerin neden olduğu olumsuz duygu ve düşünceleri ya da yaşantıları ortadan kaldırabilmek adına hiçbir harekette bulunulmaz. Bu stratejiyi kullanan bireyler, stresin neden olduğu duyguları kontrol edebilmeye yoğunlaştıklarından ilgi ve düşüncülerini başka bir yöne yoğunlaştırmaya çalışırlar. Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde kişiler, stresör faktörlerden kaçınma, mantığa bürünme, dikkati dağıtma, uzaklaşma ve olumlu olan şeylere yoğunlaşabilme davranışlarını tercih ederler.

Stresle baş etme noktasında çözüm alteranifleri geliştirme içerisine girilmektedir. Bu noktada yalnızca bir tane straji kullanmak yerine birçok strateji kullanılabilir. Kişilerin maruz kaldıkları stresin seviyesine göre, kullanılan stratejiler de artış olabilmektedir. Stresin verdiği hasar, kayıp ya da olumsuzluklar dikkate alınarak yarattığı etkiye uygun strateji tercih edilir. Stresi ortaya çıkaran etmenler kontrol altına alınabilecek gibiyse problem odaklı strateji, kontrol altına alınamayacak gibiyse de duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır (Thoits, 2000).

Stresle başa çıkma stratejileri, stresör etkenlerin yönetilme ve kontrol altına alınma şekliyle bağlantılıdır. Kullanılan yöntemin asıl gayesi strese neden olan uyarıcıların tespiti, problemlerin net bir biçimde ortaya konulması ve bireyin kendisini koruyabilmesi adına çeşitli başa çıkma becerilerini geliştirmesi gerekir. Bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseltilmesi için etki edebilecek stratejilerin tercih edilmesi gerekmektedir. Bireyin yanlış bir stratejiyi tercih etmesi ise ruh sağlığı üzerinde olumsuz etki yaratırken; kullanılan doğru stratejiler ise birey istenilen ruh sağlığı düzeyine ulaşabilmektedir (Junne ve ark., 2018).

2.3.3 İlgili araştırmalar

Stresle başa çıkma tarzlarıyla ilgili hem yabancı hem de yerel birçok çalışma mevcuttur. Schill ve Adams (2020), tarafından yapılan çalışmada 220 üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiş ve COVID 19 pandemi döneminde öğrencilerin stres düzeyleri ile yaşadıkları bu stresle başetme tutumları incelenmiştir. Çalışma bulguları incelendiğinde sağlıklı olmayan başa çıkma tutumlarını kullanan katılımcıların etkili başa çıkma stratejilerini kullanan katılımcılara nazaran algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Hong Kong Üniversitesi'nden 486 öğrencinin dahil edildiği bir araştırmada ise stresle başa çıkma tarzlarının bireylerin kontrol odağı inançları ile ilişkisi incelenmiş ve çalışma sonucunda dış kontrol odağı yönelimi olan katılımcıların stresle başa çıkmada etkili olmayan baş etme yöntemlerini kullandıkları ortaya çıkarılmıştır. Çalışmada ayrıca COVID 19 pandemi döneminin bireylerin stresle başa çıkma tutumlarını olumsuz etkilediği sonucuna da ulaşılmıştır (Chan ve Sun, 2020). Sears ve Kraus, 2017' de yaptıkları çalışmada aktif bir iş hayatı olan yetişkin bireylerin algılanan stres düzeylerini etkileyen faktörleri incelemiş ve çalışma sonucunda bireylerin yaşadıkları stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin algılanan stres düzeyinde etkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu sonuca göre stresle başa çıkmada etkili başa çıkma yöntemlerini kullanan katılımcıların stres düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu belirtilmektedir. Stresle başa çıkma tarzları ve kontrol odağı ilişkisinin incelendiği ve üniversite öğrencilerinin dahil edildiği bir çalışmada da katılımcıların genel olarak fiziksel stres kaynaklarından etkilendikleri ve bu nedenle stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerin bu yönde olduğu ve dış kontrol odaklı olmaya eğilimli oldukları bulgulanmıştır (Hall, 2014).

Tagay ve Ünüvar (2017), COVID 19 pandemi döneminde görev yapan 326 asistan hekim üzerinde yaptıkları çalışmada asistan hekimlerin algılanan stres düzeyleri ile başa çıkma tarzları, kişilik özellikleri ve kontrol odağı ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda kişilik özelliği ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken etkili başa çıkma yöntemlerini kullanan ve iç kontrol odağı yüksek olan katılımcıların algılanan stres düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu bulgulanırken pandemi döneminde bazı katılımcıların stresle baş etmede etkili yöntemleri kullanmakta zorlandıkları da tespit edilmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada ise pozitif ve negatif baş etme stratejilerinin algılanan stres düzeyi ile ilişkisi incelenmiş ve negatif baş etme stratejilerini kullanan bireylerin pozitif baş etme stratejilerini kullanan bireylere göre algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Küçükçelik, 2015). 587 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, kaçınmacı stresle başa çıkma tarzının algılanan stres ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, kaçınmacı başa çıkma tarzını çok kullanan katılımcıların algılanan stres düzeyleri daha yüksektir (Eken, 2013).

2.4 Kontrol Odağı

Bireyin yaşadığı olayları kendi bireysel davranışlarının sonucu ya da kendi dışındaki etkenlerin bir sonucu şeklinde algılanması olarak tanımlanan Kontrol odağı kavramı Rotter (1996) tarafından literatüre kazandırılmış bir kavramdır. Yılmaz (2016), kontrol odağı kavramının aynı zamanda bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirildiğini de belirtmektedir. Bu kavram kişilerin yaşamlarında tecrübe ettikleri deneyimlerin çıktılarını neye dayandığını açıklayan bir kavramdır. Kontrol denetimi, sosyal uyum becerisi, başarıya ilişkin motivasyon, özkontrol, bağımsızlık ve beklenti gibi birey davranışının genel olarak birçok açısında kilit bir rol oynamaktadır.

Kontrol odağının psikolojik yapısı, Rotter'in sosyal öğrenme kuramı (1954) referans alınarak geliştirilmiştir. Kontrol odağı kavramı "iç ve dış kontrol odağı" şeklinde kategorize edilmektedir.

İç denetim odağı gelişmiş olan kişilerin, bağımsız bir şekilde deneyimleme ve öğrenme durumlarında daha başarılı olma ihtimalleri daha fazladır. Dış denetim odağı gelişmiş bireyler ise motivasyona, teşvik edilmeye ve yön gösterilmeye daha fazla oranda gereksinim duymaktadır. Dolayısıyla denilebilir ki kontrol denetimi, bireyin algı, düşünce ve beklentilerini belirleyebilecekleri nitelikte kişisel bir değişkendir (Wise,

2008). İç kontrol odağına sahip kişiler deneyimledikleri olayların çıktılarını içsel kaynaklara, dış kontrol odağına sahip bireyler ise deneyimledikleri olayların çıktılarını dışsal kaynaklara yöneltmektedir (Bozdağ, 2016).

Bireyin algısı, bireysel davranış ve tutumlarının olumlu bir şekilde sonuçlanacağını ifade etmesi durumunda iç kontrol odağının daha fazla olabileceği belirtilmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin yaşadıkları tecrübeleri dış faktörler tarafından ve bireysel kontrolü dışında geliştiğini düşünmesi durumunda da dış kontrol odağının gelişeceğinden bahsedilmektedir (Shrivastava ve Desousa, 2017).

İğci (2019), benzer bir düşünce dile getirmiş ve bireyin yaşadığı durumlar neticesinde kendini değerlendirme aşaması içsel veya dışsal faktörler çerçevesinde şekillendiğini ifade etmiştir. Dış kontrol odağı gelişen bireylerin yaşanan durumların nedenlerinin kendi kontrolünde olmayan, çevresel faktörlerden kaynaklandığı şeklinde düşünce geliştirmektedirler. İç kontrol odağı gelişmiş bireyler ise içinde buldukları durumun sonucunun kendisi ile ilgili unsurlardan ortaya çıktığını ve bireysel yeterliliği ile var olan bu durumu kontrol altında tutabileceği yönünde düşünce geliştirmektedir.

İç kontrol odağı gelişmiş olan kişilerin kabul görme ve onaylanma ihtiyaçlarının daha az olduğu, hem fiziksel hem de ruhsal iyi oluşlarına daha çok dikkat ettikleri bilinmektedir. Dış kontrol odağı gelişmiş kişilerde ise iç kontrol odağı gelişen kişilere nazaran daha yüksek anksiyete, stres ve depresif duygu durum yaşadıkları belirtilmektedir (Yılmaz, 2016).

Akbalık (2005), yaptığı çalışmada kontrol odağı ile bağlantılı olduğu düşünülen değişkenleri incelemiş ve çalışma sonucunda dış kontrol odağı ile psikopatoloji düzeyi arasında iç kontrol odağı ile yüksek akademik performans arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Gönül (2013), kontrol odağı kavramının alt yapısının pekiştireçlere ve beklentilere dayandığını belirtmektedir. Dağ (1990) ise bu konuyla ilgili; bahsedilen bu beklentinin sergilenen davranışın ödülle veya cezayla neticilendirilmesine ilişkin beklenti olduğunu belirtmektedir. Gerçekleştirilen bir davranışın günün sonunda pekiştireç ile sonuçlanacağını düşünülmesi bir diğer davranışın sonucunda da ortama bir pekiştirecin dahil edilmesine ilişkin beklentiyi kapsar. Bu bakımdan kontrol odağının temelini sosyal öğrenme yaklaşımına dayandırıldığı açıktır. Pekiştirmenin kişi tarafından kendi tutumları sonucu verildiğini düşünmesi içsel kontrol, pekiştirmenin kişi tarafından kendi tutum ve davranışlarının

neticesi olmaksızın kismet, şans ya da kadere atfedilmesi dışsal kontrol olarak değerlendirilmektedir (Bayat, 2015).

Yılmaz (2016), hem iç kontrol odağının hem de dış kontrol odağınının karakter özellikleri üzerinde belirleyici olduğunu ve dış kontrol odağı gelişen kişilerde, düşük öz yeterlilik inancı, depresyon bozuklukları ve anksiyete görüldüğünü ifade etmektedir. İçinde buldukları durumların kendi iradeleri dışında şans eseri ortaya çıktığını düşünün dış kontrol odağı olan kişiler durumların sonuçlarını değiştirmek ya da yeniden yön vermek için çaba sarf etmezler. Bunun tam aksine iç kontrol odağı gelişmiş bireyler ise yaşadıkları durumlarla kendi iradeleri ve kendi buldukları çözüm yollarıyla yeniden yönlendirmeye çalışırlar.

Demirkol (2013), iç kontrol odağı gelişmiş kişiler içinde buldukları olayların kendi iradesi ve tutumları sonucu geliştiğini düşündükleri için kaygı seviyeleri daha düşük olduğunu, dış kontrol odağı gelişmiş bireyler ise var olan bütün durumları, yaşadıkları bütün tecrübeleri başkaları ile ilişkilendirdikleri için ise kendilerini yetersiz, eksik ve güçsüz hissedebildiklerini belirtmektedir.

Şenel (2013), iç denetim odağı gelişmiş olan kişilerin genel itibariyle içe odaklı aile ortamlarında yetiştiklerini ve içe odaklı bu yönde ailelerde sorumluluk duygusu, kendini yetiştirme ve gayretin önemli olduğu belirtilirken dışsal denetimi olan ailelerde büyüyen çocukların ise dış kontrol odaklarının yüksek olduğu ve yaşanan olayların genelinin dışsal faktörlere bağlandığı belirtilmektedir. Bununla birlikte literatür incelendiğinde yapılan çalışmalar yaş itibariyle büyük olan kişilerin genç bireylere nazaran daha fazla iç denetim odaklı oldukları ifade etmektedir (Akbalık, 2005).

Lefcourt (1976) ise kontrol odağını kişileri kendi geleceklerine yön veren aktif bireyler olarak değerlendirmekte ve tam anlamıyla bu gözlemlenen kontrol kavramına neden olan “herhangi birşey yapma becerisi” algısı olduğunu ifade etmektedir.

Spector (1988) ise kontrol odağı ile ilgili; yaşamdaki ödülleri, tecrübeleri veya çıktıkları, bireyin kendi davranışları (içsellik) ya da çevresel faktörler (dışsallık) tarafından yönetildiğine yönelik inancı” şeklinde bir tanımlama yapmıştır.

Bireyin iç denetim odağının gelişmiş olması durumunda yaşananların kontrolünü kendisine mal etmesi durumu gözlemlenir. Olayların çıktılarının kişisel olarak

yönetilebilirliği O'Brien (1985) tarafından “içinde bulunulan durumların ne düzeyde iç ya da ne düzeyde dış kontrol altında olmasına ilişkin genel bir beklenti” olarak ifade etmektedir. Bunun yanı sıra kontrol odağı bireyler için Lefcourt'un (1978) ifadesine göre “yaşam sahnesinde oyuncu olduklarını ve kendi geleceklerini yönetebileceklerini” düşündüklerinin bir ifadesidir. Davranışla ilişkili genel bir beklenti şeklinde tanımlanan kontrol odağı, hayattaki deneyimlerin yönetebilirliğine ilişkin bilgiler verebilmektedir.

İç Kontrol Denetimi Olan Bireylerin Özellikleri:

İç kontrol denetimi gelişmiş bireyler kendi davranışlarını şahsi kararları ve çabaları ile kontrol altına aldıkları yönünde bir inanca sahiptirler. Bu kişilerin genel özellikleri incelendiğinde; zorlanmalara karşı güçlü ve dirençli, tecrübelerinden çok fazla çıkarımda bulunabilen, yetersizlik ve güçsüzlük duygularını çok az gösteren, depresyon eğilimi az olan, sürekli bir adım ileriye gitmeye ve kendini geliştirmeye önem veren, yaşanan problemler karşısında çözüm yollarını bulma konusunda istekli olan ve yaşanan sorun karşısında uygun başa çıkma stratejisi seçebilen bireyler oldukları belirtilmektedir (Hill, Yaroslavsky ve Pettit, 2015). Bununla birlikte iç denetim odaklı kişiler akademik performansı ve özgüven seviyeleri daha yüksek, sorumluluk duygusu gelişmiş, girişimci ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bireyler olarak tanımlanmaktadır (Çetin, 2008).

Dış Kontrol Denetimi Olan Bireylerin Özellikleri:

Dış denetim odağı gelişen kişiler kişisel davranışlarının şans ya da kader gibi dış faktörlerden tarafından kontrol edildiği şeklinde bir inanca sahiptirler (Açıkmeşe, 2009). Duygusal ve yatıştırıcı başa çıkma becerileri tercih ederler. Dış denetim odağı gelişen bireylerin genel özellikleri incelendiğinde öz yeterlilik inançlarını yetersiz edilgen oldukları görülmektedir (Çetin, 2010). Dış kontrol odağı bu yönde bireylerin içinde buldukları durumların gerçek nedenlerini yok saymaya eğilimli olduklarını belirtmek amacıyla geliştirilmiş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Phares, 1976). Phares bu tarz bireylerin ödül ya da cezaya karşı reaksiyon göstermemelerini şahsi davranışlarının ödüle layık ya da cezanın önlenmesine katkıda bulunmayacağına yönelik inançları olduğunu belirtmektedir.

2.4.1 İlgili araştırmalar

Bireylerin maruz kaldıkları stres verici olayların ve bu olaylarla baş edebilmelerinin önemli belirleyicilerinden biri bireylerin kişisel özellikleridir. Kişiler hayatları boyunca edindikleri deneyimleri, onlarda yaşadıkları yaşamsal olayları kontrol altına alıp alınmadığı ile ilgili kendilerine has beklentilerin ortaya çıkmasına sebep olur (Rotter, 1966). Bireylerin yaşadıkları iyi ya da kötü yaşamları algılama ve değerlendirme şekilleri birbirinden farklıdır ve ortaya çıkan bu farklılık, hayatın devamında kendisinin ya da başkalarının yaşadıkları durumları algılama ve değerlendirme şekli üzerinde belirleyicidir. Bu bağlamda, kişilerin yaşadıkları olayları nelerin kontrol ettiğine yönelik inançları devreye girmektedir. Bu inançlar çerçevesinde bireyler stresle başa çıkmak adına farklı stratejiler kullanabilmektedir. Kullanılan stratejiler üzerinde belirleyici olduğu düşünülen değişkenlerden birinin de kontrol odağı olduğu belirtilmektedir (Charmandari ve ark., 2015).

İlgili literatür incelendiğinde denetim odağı ile stresle başa çıkma arasında ilişki olduğu ve özellikle iç denetim odaklı kişilerin stresle başa çıkmada daha etkin ve aktif oldukları görülmektedir (Arslan ve Hamarta, 2009; Baltaş ve Baltaş, 2012; Elfstrom ve Kreuter, 2013; Khan ve Shahid, 2016).

Rotter (1982), yaptığı çalışmadan iç kontrol odağı olan bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin uyumlu olduğunu bulgulamıştır. Folkman ve Lazarus (1980), ise geliştirdikleri modelin birincil değerlendirmesinde inanç ve beklentilerin gün yüzüne çıktığını belirtmekle birlikte belirsiz durumlarda denetim odağının birincil değerlendirmeye yönelik olduğunu ifade etmektedir. Yani, stres yaratan faktörün herhangi bir tehdit yaratmadığına yönelik olduğu söylenebilir. Wheton (1982), stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak kadercilik ve katılık olmak üzere iki özellik belirtmektedir. Yapılan başka bir çalışmada da dışa dönüklük ve nevrotik kişilik özelliklerinin sosyal uyum ve sosyal destek gibi dışsal faktörlerin etkileşimine girerek stresle başa çıkma konusunda yardımcı olduğu ortaya çıkarılmıştır (Parkes, 1986).

Konu ile ilgili yapılan başka bir çalışmada da dış denetim odağı ve kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma becerileriyle ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Houtman, 1980). Çalışmada dış kontrol odağı yüksek olan bireylerin stresle başa çıkarken genellikle dışsal faktörler üzerine yoğunlaştıkları ve yaşanan stresle bu şekilde mücadele ettikleri belirtilmektedir.

Scheier, Weintraub ve Carver (1986), yaptıkları çalışmada denetim odağının stresle başa çıkma ile doğrudan ilişkili olduğunu ve iç denetim odağı olan bireylerin dış denetim odağı olan bireylere nazaran stresle baş etme stratejilerini daha sağlıklı bir şekilde kullandıklarını ortaya çıkarmıştır.

Kontrol odağı, stresle başa çıkma ve psikopatolojik belirti gösterme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada belirtilen bu üç değişkenin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Dağ, 1990). Beyaz (2011), yaptığı çalışmada ise stresle baş etme yöntemlerinden problem çözme odaklı ve sosyal destek arama davranışları ile dış kontrol odağı düzeyi arasında negatif, iç kontrol odağı düzeyi arasında pozitif; stresle başa çıkma becerilerinden kaderci yaklaşım, kaçınma, erteleme ve çaresiz yaklaşım ile içsel kontrol odağı arasında negatif, dış kontrol odağı düzeyi arasında ise pozitif düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Luthans ve Youssef (2017), yaptıkları çalışmada olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul edilen iç denetim odağının stresle başa çıkma yöntemlerini yordama gücü olduğunu bulgulanmıştır. Çalışmada ayrıca iç kontrol denetimi olan bireylerin dış kontrol denetimi olan bireylere nazaran algılanan stres düzeylerinin de daha düşük olduğu ortaya çıkarılmıştır.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama çalışması olarak tasarlanmıştır. Çalışmada evli ve bekar bireylerin Covid-19 pandemisi sürecinde algılanan stres düzeylerinin stresle başa çıkma tarzı ve kontrol odağı ile ilişkisini tespit etmek amacıyla korelasyonel çalışma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin etmek için kullanılan bir araştırma modeli şeklinde tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modelin de değişkenler arasındaki ilişki istatistiksel analizler kullanılarak ölçülmeye çalışılır (Karasar, 2011). Çalışma verilerinin toplanması zamansal olarak kesitsel çalışma yapılarak gerçekleştirilmiştir. Kesitsel çalışmalar, belirli bir zaman dilimi içerisinde neden ve sonuç arasındaki ilişkinin beraber incelendiği ve tutum ve davranış gibi betimlenecek değişkenleri tek seferde ölçemeye yarayan bir araştırma desendir (Büyüköztürk, 2016).

3.2 Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Türkiye'nin İstanbul vilayetinde yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırma katılımcıları olasılıklı olmayan örneklem belirleme tekniği olan amaca dönük örneklem yöntem ile belirlenmiştir. Olasılıklı olmayan örnekleme tekniği, nitel araştırmalarda yaygın bir biçimde kullanılan bir tekniktir. Eğer yapılacak bir çalışmanın örneklem seçimi, çalışmacının evren ile ilgili şahsi bilgilerine ya da araştırmanın amacına bağlı ise bu teknik olasılıklı olmayan örnekleme tekniğidir

(Marczyk ve ark., 2005). Bu teknikte çalışmacı ilk olarak evrendeki çeşitlilik içinden çalışmanın varyasyonlarından ilgilendiği bir tanesini seçer. Sonraki süreçte ise bu çeşitliliği en iyi şekilde yansıttığına kanaat getirdiği bir örneklem belirler. Bu aşamada çalışma için uygun değişkenlerden oluşan bir örneklem belirlemek adına çalışmacının evren ile ilgili çok iyi fikir sahibi olması gerekmektedir (Marshall ve Rossman, 2014). Olasılıklı olmayan örnekleme tekniğinin bazı zayıf yönleri mevcuttur (Neuman ve Robson, 2014). İlk olarak bu teknikte evrendeki birimler arasından randomize seçim yapma durumu mümkün değildir (Silverman, 2013). İkinci olarak örnekleme oluşturacak paydaşların tercihinde genel itibariyle çalışmacının ön yargılarının yapılan tercihlere etki etme olasılığı bulunmaktadır (Strauss ve Corbin, 2014). Son olarak ise bu tekniğin matematiksel kuramlara dayandırılmamış olması yapılacak örnekleme hatalarını tam anlamıyla ortaya çıkarmayı mümkün kılmaz.

Araştırma katılımcıları İstanbul İli sınırları içinde ikamet etme koşullarını taşıyan, 18-65 yaş aralığında 300 evli (217 kadın, 83 erkek) ve 300 (210 kadın, 90 erkek) bekar olmak üzere toplam 600 bireyden oluşmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin; %71,16 (427 kişi) kadın, %28,84 (173 kişi) erkek katılımcıdan oluşturmuştur. 600 katılımcının yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde 258 kişi (%54,0) 35 yaş ve altı, 255 kişi (%34,33) 36- 45 yaş, 87 kişi (%11,67) 46 ve üzeri yaş aralıklarında olduğu gözlenmiştir. Soru doldurma aşamasında 673 kişiye araştırma anketleri uygulanmış, yönergelere uygun olarak doldurulan 600 anket formu istatistiki değerlendirme için ele alınmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu kısımda çalışmanın amacına uygun olarak algılanan stres düzeyi, stresle başetme becerileri ve kontrol odaklarına ilişkin nicel verilerin toplandığı ölçeklere ilişkin bilgiler verilmiştir. Araştırmada kullanılan tüm ölçekler için ölçeklerin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştiren bilim insanlarından elektronik posta aracılığı ile kullanım izinleri alınmıştır.

Çalışmada katılımcımlar ait demografik özellikler hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgiler Bilgi Formu, katılımcıların algıladıkları stres düzeylerini ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), stresle başetme becerilerini belirlemek için Stresle Başetme Ölçeği (STÖ) ve kontrol odaklarının ne olduğunu belirlemek içinde Kontrol

Odağı Ölçeği (KOÖ) kullanılmıştır. Kullanılan ölçek bilgileri araştırmada uygulama sırasına uygun olarak aşağıda belirtilmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmaya dahil olan katılımcıların kişisel özelliklerini tespit etmek için çalışmacı tarafından hazırlanan Kişisel bilgiler formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgiler Formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşadıkları kişiler, eğitim durumu, gelir durumu ve pandemi sürecindeki gelir düzeylerindeki değişiklikleri tespit etmek amacıyla 6 soru bulunmaktadır.

3.3.2 Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Katılımcıların algılanan stres düzeyini tespit etmek amacıyla 1983 yılında Cohen, Kamarch ve Mermelstein tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eskin, Dereboy, Demirkıran ve Harlak (2013) tarafından yapılan Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçek bireylerin son 1 aylık süre zarfında maruz kaldıkları stres verici uyaranları değerlendirmelerine yönelik 14 sorudan oluşan ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte ulaşılan puan arttıkça puana paralel bir şekilde stres düzeyi de artmaktadır. Algılanan Stres Ölçeğinin 14 soruluk formun dışında 8 ve 10 sorudan oluşan kısa formları da bulunmakla birlikte bu araştırmada 14 soruluk form kullanılacaktır.

3.3.3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Katılımcıların stresle başatma becerilerini belirlemek amacıyla 1980 yılında Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve ark. (1995) tarafından yapılan Stresle Başatma Ölçeği kullanılmıştır. Orjinali 68 sorudan oluşan ölçek revize edilerek 30 maddeye indirilmiştir. Ölçeğin 30 soruluk formu; kendine güvenli yaklaşım alt boyutu, çaresiz yaklaşım alt boyutu, boyun eğici yaklaşım alt boyutu, iyimser yaklaşım alt boyutu ve sosyal desteğe başvurma alt boyutu şeklinde 5 alt boyuttan oluşmakta ve dördümlü likert tipinden derecelendirilmektedir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması üç ayrı örneklem ile gerçekleştirilmiştir. İyimser yaklaşım için Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0,68 ile 0,49 arasında, kendine

güvenli yaklaşım alt boyutu için Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0,62 ile 0,80 arasında, çaresiz yaklaşım alt boyutu için Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0,64 ile 0,73 arasında, boyun eğici yaklaşım alt boyutu için Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0,47 ile 0,72 arasında ve sosyal desteğe başvurma alt boyutu için Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0,45 ile 0,47 arasında değiştiği ortaya çıkarılmıştır. Ölçeğin geçerliliğini ortaya çıkarmak için; çeşitli ruhsal sorun semptomlarıyla ilişkiler, kişilik boyutlarıyla ilişkiler, olaylara yönelik değişkenlerle ilişkiler ve zıt grup karşılaştırmaları üzerine yoğunlaşmıştır.

Ölçeğin 8., 10., 14., 16., 20., 23. ve 26. soruları kendine güvenli yaklaşım kısmını; 3., 7., 11., 19., 22.,25., 27. ve 28. soruları çaresiz yaklaşım kısmını; 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. soruları boyun eğici kısmını; 2., 4., 6., 12. ve 18. Sorular iyimser yaklaşım kısmını ve 1., 9., 29. ve 30. Soruları sosyal desteğe başvurma kısmını ölçmektedir. Madde puanlamaları 0 ila 3 arasında değişen anketin, sosyal desteğe başvurma kısmının ölçülmesinde 1. ve 9. soruları ters puanlanmaktadır. Alt boyutta yer alan madde puanlarının genel toplamı, alt boyutlarda yer alan soru sayısına bölünerek o alt boyuta ait ortalama puan elde edilmektedir. Her alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3'tür. Kişinin alt boyuttan aldığı puanın fazla olması, o alt boyuta ilişkin başatme becerisinin daha çok kullanıldığını ortaya çıkarmaktadır.

3.3.4 Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)

Katılımcıların kontrol odaklarını tespit etmek amacıyla 1966 yılında Rotter tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından yapılan “İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 47 sorudan oluşan ve 5’li likert tarzı bir ölçektir. Ölçek bireylerin genellenmiş kontrol odaklarının içsellik veya dışsallık boyutu konumunu tespit etmek için geliştirilmiştir.

Ölçekte bulunan 15, 16, 17, 18, 19, 21, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 41, 43, 44, 45 ve 47. Soruları olmak üzere toplam 22 madde ters kodlanmaktadır. Ölçekte beş faktör bulunmaktadır. Bunlar; şansa inanma faktörü 11 maddeden (1, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 23, 26, 30, 40), çabalamanın anlamsızlığı faktörü 10 maddeden (2, 4, 5, 8, 10, 14, 22, 24, 25, 35), kadercilik faktörü 3 maddeden (3, 39, 42), adil olmayan dünya inancı faktörü 5 maddeden (7, 13, 20, 38, 46), içsel kontrol faktörü ise 18 maddeden (17, 18, 19, 21, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 41, 43, 44, 45, 47) oluşmaktadır.

İçsel kontrol dışındaki diğer dört faktörün tümü dışsal kontrol odağı ile ilişkilidir. Ölçeğin puanlanmasında puan yükseldikçe kontrol odağını işaret etmektedir. Puan aralığı 47-235 arasındadır. Ölçeğin Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur.

3.4 Veri Toplama İşlemi

Yakın Doğu Üniversitesi İnsani Araştırmalar Etik Kurulundan YDÜ/SB/2019/382 proje numarası üzerinden ve araştırmada kullanılması planlanan ölçeklerin yazarlarından gerekli izinler alındıktan sonra araştırmaya başlanmıştır. Araştırma evrenini, Türkiye Cumhuriyeti İstanbul ilinde yaşayan bireyler evli ve bekar bireyler oluşturmaktadır. Çalışma Nisan-Mayıs 2021 tarihleri arasında toplam bir aylık bir veri toplama süreci ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya dahil olan katılımcılara araştırmanın amacı, araştırma için toplanan verilerin yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacağı ve kimlik bilgilerini gizli tutulacağına dair bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca katılımcılara araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirildiği, katılmayı kabul etmiş olsalar da herhangi bir rahatsızlık duyarlarsa çalışmadan çekilme haklarının olduğu ve ölçekleri doldurmanın ortalama 20-25 süreceğine dair bilgi paylaşımı yapılmıştır.

Çalışmanın verileri google dökümanlar aracılığı oluşturulmuş çevrim içi anketler ile toplanmıştır. Araştırmada kullanılacak anketler çalışma evrenindeki kişilere ulaşmak için dijital platformlarda paylaşılmış, yeterli sayıya ulaşıncaya kadar uygulanmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgiler Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başetme Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler kontrol edildikten sonra bilgisayar dijital ortamına girişleri gerçekleştirildikten sonra verilerin analizleri yapılmıştır. Araştırmadan elde verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesinde SPSS 24.0 yazılımı kullanılmıştır. Veri analizine geçilmeden önce katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenilirlik çalışması kapsamında Cronbach's Alpha testleri uygulanmıştır. Buna göre Algılanan Stres Ölçeği için alfa katsayısı 0,887, Kontrol Odağı Ölçeği için alfa katsayısı 0,815

ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği için alfa katsayısı için alfa katsayısı 0,779 bulunmuştur.

Evli ve bekar bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılım verilmiş olup, iki grubun karşılaştırılmasında Pearson ki kare testi kullanılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi için kullanılacak olan hipotez testlerinin saptanması için veri setinin normal dağılım gösterme durumuna Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları Tablo 1.'de gösterilmiştir.

4.BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının normallik testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	Sd	p		
Yetersiz Özyeterlik algısı	0,064	600	0,00	0,021	-0,106
Stres/rahatsızlık algısı	0,070	600	0,00	-0,060	-0,420
Algılanan Stres Ölçeği	0,047	600	0,00	0,017	-0,299
Kişisel kontrol	0,063	600	0,00	0,251	-0,203
Şansa inanma	0,062	600	0,00	0,171	0,318
Çabalamanın anlamsızlığı	0,093	600	0,00	0,503	0,269
Kadercilik	0,107	600	0,00	0,278	-0,216
Adil olmayan dünya inancı	0,109	600	0,00	0,492	0,011
Kendine güvenli yaklaşım	0,091	600	0,00	-0,417	-0,245
Çaresiz yaklaşım	0,077	600	0,00	0,245	-0,367
Boyun eğici yaklaşım	0,098	600	0,00	0,354	-0,093
İyimser Yaklaşım	0,083	600	0,00	-0,252	-0,365
Sosyal destek arama	0,122	600	0,00	0,054	-0,256

Tablo 1. incelendiğinde, Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre araştırmaya katılan evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının normal dağılıma uymadığı görülmektedir. Ancak örneklem sayısının yüksek olmasından ve ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık-basıklık katsayıların $\pm 1,5$ aralığında olmasından dolayı araştırmada parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Bu durumda evli ve bekar bireylerin

Algılanan Stres Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız değişken iki gruptan oluştuğu için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Araştırmaya dahil edilen evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonların incelenmesinde Pearson testi kullanılmış olup, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Algılanan Stres Ölçeği puanlarını yordama durumu regresyon analiziyle incelenmiştir.

Tablo 2. Evli ve bekar bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin karşılaştırılması

	Bekar		Evli		X ²	P
	(n=300)		(n=300)			
	N	%	n	%		
Cinsiyet						
Kadın	210	70,00	217	72,33	0,398	0,528
Erkek	90	30,00	83	27,67		
Yaş						
35 ve altı	162	54,00	96	32,00	29,621	0,000*
36-45	103	34,33	152	50,67		
46 ve üzeri	35	11,67	52	17,33		
Ulaşılan eğitim düzeyi						
Lise ve altı	74	24,67	89	29,67	1,895	0,169
Üniversite ve üzeri	226	75,33	211	70,33		
Gelir düzeyi						
Kötü	33	11,00	18	6,00	42,737	0,000*
Orta	187	62,33	124	41,33		
İyi	80	26,67	158	52,67		
Pandemi sürecinde gelir düzeyinde azalma						
Azalan	132	44,00	137	45,67	0,168	0,681
Azalmayan	168	56,00	163	54,33		

* $p < 0,05$

Tablo 2.'de araştırmaya katılan evli ve bekar bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin karşılaştırılmasına ilişkin Pearson ki kare testi sonuçları gösterilmiştir. Araştırmaya katılan bekar bireylerin %70,0'inin kadın olduğu, %54,0'ünün 35 yaş ve altı, %34,33'ünün 36-45 ve %11,67'sinin 46 yaş ve üzeri yaş grubunda olduğu, %24,67'sinin lise ve altı düzeyde, %75,33'ünün üniversite ve üzeri düzeyde eğitim aldığı, %62,33'ünün gelir düzeyinin orta, %26,67'sinin iyi olduğu ve %44,0'ünün pandemi sürecinde gelir düzeyinde azalma olduğu belirlenmiştir. Evli katılımcıların %72,33'ünün kadın olduğu, %32,0'sinin 35 yaş ve altı, %50,67'sinin 36-45 ve %17,33'ünün 46 yaş ve üzeri grubunda olduğu, %29,67'sinin lise ve altı düzeyde, %70,33'ünün üniversite ve üzeri düzeyde eğitim aldığı, %41,33'ünün gelir düzeyinin orta, %52,67'sinin ise iyi olduğu ve %45,67'sinin pandemi sürecinde gelir düzeyinde azalma olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan evli ve bekar bireylerin cinsiyetine, eğitim düzeyine ve pandemi sürecinde gelirlerinde azalma olması durumuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek düzeyde bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Evli ve bekar bireylerin aralarında yaş ve gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklar olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bekar bireylerin 35 yaş ve altında olma oranı, evlilere göre yüksek bulunmuştur. Bunun yanında evli bireylerin gelir düzeyi bekarlara göre yüksektir.

Tablo 3. Evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	T	P
Yetersiz	Bekar	300	13,05	4,74	-2,725	0,007*
Özyeterlik algısı	Evli	300	14,06	4,33		
Stres/rahatsızlık	Bekar	300	16,84	4,39	-0,507	0,612
algısı	Evli	300	17,01	4,14		
Algılanan Stres	Bekar	300	29,89	8,48	-1,773	0,077
Ölçeği	Evli	300	31,07	7,90		

* $p<0,05$

Tablo 3.'te evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinden aldıkları paunlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve bu puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Araştırmaya katılım sağlayan bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan yeteriz özyeterlik algısı alt boyutundan ortalama $13,05 \pm 4,74$ puan, evli bireylerin ise $14,06 \pm 4,33$ puan aldıkları tespit edilmiştir. Evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan yetersiz özyeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan yetersiz özyeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar, bekarlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan $16,84 \pm 4,39$ puan, bekarların ise $17,01$ puan aldıkları belirlenmiştir. Evli ve bekar katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark yoktur ($p > 0,05$).

Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar incelendiğinde, bekarların ortalama $29,89 \pm 8,48$ puan, evlilerin ise ortalama $31,07 \pm 7,90$ puan aldıkları saptanmış olup, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4. Evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Grup	n	\bar{x}	s	T	p
Kişisel kontrol	Bekar	300	59,92	9,88	1,261	0,208
	Evli	300	58,94	9,21		
Şansa inanma	Bekar	300	27,94	3,51	1,732	0,084
	Evli	300	27,42	3,75		
Çabalamanın anlamsızlığı	Bekar	300	22,77	5,08	-0,462	0,644
	Evli	300	22,97	5,51		
Kadercilik	Bekar	300	9,65	2,42	1,404	0,161
	Evli	300	9,39	2,17		
Adil olmayan dünya inancı	Bekar	300	11,05	3,15	-0,606	0,545
	Evli	300	11,20	3,18		

Tablo 4.'te araştırma kapsamına alınan evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve gruplara göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde yer alan kişisel kontrol alt boyutundan ortalama $59,92 \pm 9,88$ puan, şansa inanma alt boyutundan ortalama $27,94 \pm 3,51$ puan, çabalamanın anlamsızlığı alt boyutundan ortalama $22,77 \pm 5,08$ puan, kadercilik alt boyutundan ortalama $9,65 \pm 2,42$ puan ve adil olmayan dünya inancı alt boyutundan ortalama $11,05 \pm 3,15$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Evli bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde yer alan kişisel kontrol alt boyutundan ortalama $58,94 \pm 9,21$ puan, şansa inanma alt boyutundan ortalama $27,42 \pm 3,75$ puan, çabalamanın anlamsızlığı alt boyutundan ortalama $22,97 \pm 5,51$ puan, kadercilik alt boyutundan ortalama $9,39 \pm 2,17$ puan ve adil olmayan dünya inancı alt boyutundan ortalama $11,20 \pm 3,18$ puan aldıkları görülmüştür.

Araştırma kapsamına alınan evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde yer alan kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde farkların olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Evli ve bekar katılımcıların Kontrol Odağı Ölçeğinden almış oldukları puanlar benzer düzeydedir.

Tablo 5. Evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Grup	N	\bar{x}	s	T	p
Kendine güvenli yaklaşım	Bekar	300	2,16	0,59	0,992	0,321
	Evli	300	2,12	0,55		
Çaresiz yaklaşım	Bekar	300	1,39	0,57	-0,432	0,666
	Evli	300	1,41	0,57		
Boyun eğici yaklaşım	Bekar	300	0,91	0,43	0,075	0,940
	Evli	300	0,91	0,47		
İyimser Yaklaşım	Bekar	300	1,86	0,63	1,943	0,052
	Evli	300	1,76	0,62		
Sosyal destek arama	Bekar	300	1,81	0,46	0,087	0,931
	Evli	300	1,80	0,47		

Araştırmaya dahil edilen evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve bu puanların karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 5.'te verilmiştir.

Bekar katılımcılar Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan ortalama $2,16\pm0,59$ puan, çaresiz yaklaşım alt boyutundan ortalama $1,39\pm0,57$ puan, boyun eğici yaklaşım alt boyutundan ortalama $0,91\pm0,43$ puan, iyimser yaklaşım alt boyutundan ortalama $1,86\pm0,63$ puan ve sosyal destek arama alt boyutundan ortalama $1,81\pm0,46$ puan almıştır.

Araştırmaya dahil olan evli katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan ortalama $2,12\pm0,55$ puan, çaresiz yaklaşım alt boyutundan ortalama $1,41\pm0,57$ puan, boyun eğici yaklaşım alt boyutundan ortalama $0,91\pm0,47$ puan, iyimser yaklaşım alt boyutundan ortalama $1,76\pm0,62$ puan ve sosyal destek arama alt boyutundan ortalama $1,80\pm0,47$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutundan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutundan aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 6. Bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanları ile Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

		Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres/ rahatsızlık algısı	Algılanan Stres Ölçeği
Kişisel kontrol	r	-0,233	-0,089	-0,174
	p	0,000*	0,124	0,002*
Şansa inanma	r	0,067	0,145	0,113
	p	0,250	0,012*	0,051
Çabalamanın anlamsızlığı	r	0,305	0,287	0,318
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Kadercilik	r	0,072	0,097	0,090
	p	0,215	0,093	0,118
Adil olmayan dünya inancı	r	0,247	0,244	0,263
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Kendine güvenli yaklaşım	r	-0,478	-0,346	-0,444
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Çaresiz yaklaşım	r	0,515	0,474	0,531
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Boyun eğici yaklaşım	r	0,274	0,210	0,260
	p	0,000*	0,000*	0,000*
İyimser Yaklaşım	r	-0,426	-0,371	-0,429
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Sosyal destek arama	r	0,117	0,178	0,158
	p	0,042*	0,002*	0,006*

* $p<0,05$

Tablo 6.'da araştırmaya alınan bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanları ile Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar gösterilmiştir.

Bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan yetersiz özyeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre bekar bireylerin kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmakta, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanları da artmaktadır.

Bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan yetersiz özyeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde bulunan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre bekar bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanları da artmaktadır.

Bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu korelasyonlar pozitif yönlü olup, bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar da artmaktadır.

Araştırmaya dahil edilen bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde bulunan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre bekar bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, stres/rahatsızlık algısı puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça stres/rahatsızlık algısı puanları da artmaktadır.

Bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinin genelinden aldıkları puanlar ile Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre bekar bireylerin kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinin genelinden aldıkları puanlar azalmakta, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça Algılanan Stres Ölçeğinin genelinden aldıkları puanlar da artmaktadır.

Bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde bulunan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre bekar bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, Algılanan Stres Ölçeği puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça Algılanan Stres Ölçeği puanları da artmaktadır.

Tablo 7. Bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Algılanan Stres Ölçeği puanlarını yordama durumu

	Std. Olm.		Standardize		T	P	F	R ²
	Katsayılar		Katsayılar					
	B	S.H.	Beta					
(Sabit)	27,228	3,968			6,862	0,000*		
Kişisel kontrol	-0,083	0,043	-0,096		-1,924	0,055		
Şansa inanma	0,067	0,130	0,028		0,515	0,607		
Çabalamanın Anlamsızlığı	0,308	0,103	0,185		2,981	0,003*		
Kadercilik	0,125	0,182	0,036		0,690	0,491	21,956	0,432
Adil olmayan dünya inancı	-0,103	0,151	-0,038		-0,685	0,494	0,000*	0,412
Kendine güvenli Yaklaşım	-2,765	0,983	-0,192		-2,811	0,005*		
Çaresiz yaklaşım	5,251	1,009	0,351		5,206	0,000*		
Boyun eğici yaklaşım	-1,202	1,134	-0,061		-1,060	0,290		
İyimser Yaklaşım	-1,568	0,947	-0,116		-1,656	0,099		
Sosyal destek arama	0,765	0,960	0,042		0,797	0,426		

* $p < 0,05$

Tablo 7.'de araştırma kapsamına alınan bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Algılanan Stres Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin yapıla çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Tablo 7.'de gösterilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve tahmincilerin Algılanan Stres Ölçeği puanlarındaki varyasyon %41,2'sini açıkladığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Araştırmaya dahil edilen bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan çabalamanın anlamsızlığı alt boyutundan aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = 0,308$; $p < 0,05$). Buna göre bekarların Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan çabalamanın anlamsızlığı alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artmış olması, Algılanan Stres Ölçeği puanlarını 0,308 birim artıracaktır. Bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde yer alan kişisel kontrol, şansa inanma, kadercilik ve adil

olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ($\beta=-2,765$; $p<0,05$), çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ise n Stres Ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=5,251$; $p<0,05$). Buna göre bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması, Algılanan Stres Ölçeği puanlarını 2,765 puan azaltmaktayken, çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması 5,251 birim artırmaktadır. Bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8. Evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanları ile Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

		Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres/ rahatsızlık algısı	Algılanan Stres Ölçeği
	R	-0,233	-0,089	-0,174
Kişisel kontrol	P	0,000*	0,124	0,002*
	R	0,067	0,145	0,113
Şansa inanma	P	0,250	0,012*	0,051
Çabalamanın	R	0,305	0,287	0,318
anlamsızlığı	P	0,000*	0,000*	0,000*
	R	0,072	0,097	0,090
Kadercilik	P	0,215	0,093	0,118
Adil olmayan	R	0,247	0,244	0,263
dünya inancı	P	0,000*	0,000*	0,000*
Kendine güvenli	R	-0,478	-0,346	-0,444
yaklaşım	P	0,000*	0,000*	0,000*
	R	0,515	0,474	0,531
Çaresiz yaklaşım	P	0,000*	0,000*	0,000*
Boyun eğici	R	0,274	0,210	0,260
yaklaşım	P	0,000*	0,000*	0,000*
İyimser	R	-0,426	-0,371	-0,429
Yaklaşım	P	0,000*	0,000*	0,000*
	R	0,117	0,178	0,158
Sosyal destek arama	P	0,042*	0,002*	0,006*
	R	-0,392	-0,279	-0,362
Etkili yöntemler	P	0,000*	0,000*	0,000*
	R	0,463	0,404	0,466
Etkisiz yöntemler	P	0,000*	0,000*	0,000*

* $p < 0,05$

Evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeği puanları ile Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar Tablo 8.'de verilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan yetersiz özyeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre evli bireylerin kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmakta, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanları da artmaktadır.

Evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan yetersiz özyeterlik algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde bulunan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre evli bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanları da artmaktadır.

Araştırma kapsamına alınan evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu korelasyonlar pozitif yönlü olup, evli bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar da artmaktadır.

Araştırmaya katılan evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinde yer alan stres/rahatsızlık algısı alt boyutundan aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde bulunan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, çaresiz yaklaşım, boyun

eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre evli bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, stres/rahatsızlık algısı puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça stres/rahatsızlık algısı puanları da artmaktadır.

Evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeğin genelinden aldıkları puanlar ile Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre evli bireylerin kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğin genelinden aldıkları puanlar azalmakta, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça Algılanan Stres Ölçeğin genelinden aldıkları puanlar da artmaktadır.

Evli bireylerin Algılanan Stres Ölçeği genelinden aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde bulunan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre evli bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, Algılanan Stres Ölçeği puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça Algılanan Stres Ölçeği puanları da artmaktadır.

Tablo 9. Evli bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Algılanan Stres Ölçeği puanlarını yordama durumu

	Std. Olm.		Standardize		T	P	F	R ²
	Katsayılar		Katsayılar					
	B	S.H.	Beta					
(Sabit)	27,74	3,59			7,73	0,000*		
Kişisel kontrol	0,00	0,05	0,00		0,05	0,962		
Şansa inanma	-0,01	0,13	-0,01		-0,09	0,930		
Çabalamanın Anlamsızlığı	0,18	0,10	0,13		1,85	0,065		
Kadercilik	-0,06	0,20	-0,02		-0,31	0,756	16,956	0,370
Adil olmayan dünya inancı	0,10	0,15	0,04		0,71	0,479	0,000*	0,348
Kendine güvenli yaklaşım	-1,73	1,00	-0,12		-1,73	0,085		
Çaresiz yaklaşım	4,33	0,99	0,31		4,37	0,000*		
Boyun eğici Yaklaşım	-0,31	1,04	-0,02		-0,30	0,765		
İyimser Yaklaşım	-2,94	0,83	-0,23		-3,56	0,000*		
Sosyal destek arama	0,97	0,91	0,06		1,07	0,284		

Tablo 9.'da araştırmaya alınan evli bireylerin Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Algılanan Stres Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesinde kullanılan çok değişkenli doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde, Kontrol Odağı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Algılanan Stres Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelendiği regresyon analizi modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve açıklanan varyasyon %34,8 olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 9.'a göre araştırma kapsamına alınan evli bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil

olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya dahil edilen evli bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak ($\beta=4,33$; $p<0,05$), iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ise Stres Ölçeği puanlarını negatif yönde yordadığı saptanmıştır ($\beta=-2,94$; $p<0,05$). Buna göre evli bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde yer alan çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması, Algılanan Stres Ölçeği puanlarını 4,33 puan artırmakta, iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması ise 2,94 birim azaltmaktadır. Evli katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, evli ve bekar bireylerin Covid-19 pandemisi sürecinde algılanan stres düzeylerinin stresle başa çıkma tarzı ve kontrol odağı ile ilişkisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Bu çalışmada evli ve bekar bireylerin algılanan stres düzeylerinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca algılanan stres alt boyutlarından olan yetersiz öz yeterlik algısının evli bireylerde bekar bireylere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde konu ile ilgili yapılan başkaca çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Dick ve Wagner (2018), çalışmalarında algılanan stres düzeyinin bireylerin günlük yaşam koşulları ile ilişkili olduğunu ve evli ya da bekar olmanın stres düzeyi üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisi olmadığını bildirirken Chan (2013), yaptığı çalışmada evli ve bekar bireylerin algılanan stres, yaşam doyumu ve anksiyete düzeylerini incelediği çalışmasında evli bireylerin bekar bireylere göre yükümlülüklerinin daha fazla olması nedeniyle algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Konu ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada ise algılanan stres düzeyi ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş ve bireylerin algılanan stres düzeyinin medeni durum değişkeninden ziyade cinsiyet, gelir düzeyi ve eğitim durumu gibi değişkenlerle ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Arikewuyo (2014), yaptığı çalışmada evli bireylerin ev içi sorumluluklarının bekar bireylere göre daha fazla olması nedeniyle iş yaşantısına ve kendi gelişimlerine zaman ayırmakta zorlanabildiklerini ve bu durumun süreç içerisinde öz yeterlik algılarında azalma olmasına neden olabileceği belirtilmektedir. Yapılan bir diğer çalışmada ise evli ve bekar bireylerin psikolojik sağlamlılık, yaşam doyumu ve öz yeterlik algıları incelenmiş ve evli bireylerin önceliklerinin aile içi refah olduğunu ve bu önceliklerin süreç içerisinde bireylerin sorumluluk alma, yönetebilme, kendine inanma ve başarıma gibi duygularını güçlendirdiği ve bu durumun ise öz

yeterlik algılarını arttırdığı belirtilmiştir (Sharma, Gupta ve Bijlani, 2018). Konu ile ilgili farklı sonuçların elde edilmesinin çalışma gruplarının özellikleri ile ilgili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada ulaşılan sonuçlar çerçevesinde evli ve bekar bireylerin kontrol odağı yönelimleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Demografik değişkenlerin kontrol odağı ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş ve medeni durumun bireylerin kontrol odağı inançları üzerinde etkili olmadığı belirtilmiştir (Fisher, 2011). İlgili bir diğer araştırmada ise sağlık çalışanlarının kontrol odağı inançları ile demografik özellikleri incelenmiş ve çalışmanın sonucunda sağlık personellerinin kontrol odağı inançlarının medeni durumlarından ziyade eğitim düzeyi ile ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır (Piko, 2016). Yapılan başka bir çalışmada da bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu bir sonuç elde edilmiş ve bireylerin kontrol odağı inançlarının medeni durum gibi sosyodemografik özelliklerden etkilenmediğini, bireylerin kontrol odağı inançları üzerinde etkili olan faktörlerin bireylerin yaşam koşulları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarında bir farklılık olmağı tespit edilmiştir. Turunç (2019), 315 fabrika işçisi üzerinde yaptığı çalışmada evli ya da bekar olmanın stresle başa çıkma tarzlarını farklılaştırmadığını bulgulamıştır. Sharma ve ark., (2014), tarafından yapılan 100 hemşirenin dahil edildiği çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve medeni durumun bireylerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Garcia Herrero ve ark., (2017), yaptıkları çalışmada medeni durumun bireylerin stres düzeylerini etkilediğini ancak stresle başa çıkma tarzlarını farklılaştırmadığını ifade edilmektedir.

Çalışmada evli ve bekar katılımcıların kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, yetersiz özyeterlik algısı düzeylerinin azaldığı ve çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı düzeylerinin arttığı ortaya çıkarılmıştır. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Topçu, Beğenirbaş ve Oğuzhan (2019), yaptıkları çalışmada banka çalışanlarının iş tatmini, kontrol odağı ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve başarıyı ve başarısızlığı kendi yeteneklerine bağlayan iç kontrol odağı yönelimi olan bireylerin hem öz yeterlik algılarının hem de iş tatmini düzeylerinin dış kontrol odağı yönelimi

olan bireylere nazaran daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır.Çalışmada ayrıca demografik değişkenlerin bireylerin kontrol odağı yönelimlerine ve beraberinde öz yeterlik inançlarına bir etkisi olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Gilman ve Huebner (2016), tarafından yapılan çalışmada kontrol odağı ile öz yeterlik arasında güçlü bir ilişki olduğu rapor edilmiş ve kendileri ile ilgili tüm gelişmeleri kendilerinden daha yetenekli ve daha güçlü olanlara veya şansa dayandıran dış kontrol odaklı bireylerin yetersiz öz yeterlik algılarının iç kontrol odaklı bireylere göre oldukça yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır. Yapılan başka bir çalışmada da öz yeterlik inancının kontrol odağı ile yakından ilişkili olduğu; iç kontrol odağı olan bireylerin kendilerini daha yeterli olarak algıladıkları ortaya çıkarılırken yaşamının evrileceği yönü etrafındaki güçlü kişilerin belirleyeceğine ya da olacak olanın bir şekilde zaten olacağına dolayısıyla bireysel çabanın gerekmediğine yönelik inancı olan dış kontrol odaklı bireylerin ise kendilerini daha az yeterli algıladıkları bulgulanmıştır.

Çalışmada ayrıca alt boyutlardan çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı artan bekar bireylerin yetersiz öz yeterlik algılarının da arttığı bulgulanmıştır. Kline (2014), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada akademik başarı, kişilerarası ilişkiler, eğitim gibi alanlarda gösterilen kişisel çabanın bir işe yaramayacağı ve hem kişisel hem de toplumsal sonuçlar elde etme karşısında güçsüz olduğu yönünde inancı olan bireylerin öz yeterlik inançlarının kişisel çabanın gücüne inanan bireylere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada da benzer sonuçlar raporlanmış ve iç kontrol odaklı ve kişisel çabanın yaşam alanları ve elde edilecek sonuçlar üzerinde olumlu bir etkisini olduğu yönünde inançları olan bireylerin öz saygı ve öz yeterlik algılarının dış kontrol odağı inancı olan bireylere nazaran daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Creed ve Bartrum, 2018).

Bu çalışmada hem evli hem de bekar bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutu puanları arttıkça, yetersiz özyeterlik algısı düzeylerinin azaldığı ve çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı düzeylerinin arttığı ortaya çıkarılmıştır. Redhwan (2015), yaptığı çalışmada stres yaratan olaylar karşısında bireyin direnme arzusunun olması, kendine inanması ve stresör faktöre ilişkin otokontrol geliştirerek olaylara mantık çerçevesinde yaklaşmasının psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlik düzeylerini arttırdığını bulgulanmıştır. Bir diğer araştırmada ise çalışmada ise stresli durumları yönetebileceğine yönelik inancını kaybeden ve stres

nedeniyle ortaya çıkan olumsuz durumları kabul eden bireylerin öz yeterlik düzeylerinin diğer bireylere nazaran daha düşük olduğu bulgulanmıştır (Özer, 2011).

Çalışmada evli ve bekar katılımcıların dış kontrol odağı yönelimleri arttıkça stres/rahatsızlık algısı alt boyut düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Avey, Luthans ve Jensen (2015) beyaz yakalılar üzerinde yaptığı çalışmada dış kontrol odaklı olan bireylerin durumlar karşısında kendi yeteneklerinden ziyade şansa ya da çevrelerindeki diğer güçlü kişilere atfettiğini ve bu inancın kendilerini sinirli, streli, öfkeli ve olayların üstesinden gelemeyecek kadar bitkin hissetmelerine neden olduğunu bulgulanmıştır. Bu çalışmada bu bulguyla birlikte cinsiyet değişkeninin bireylerin algılanan stres ve kontrol odağı yönelimleri üzerinde etkili olduğu ancak medeni durumun stres düzeyi ve kontrol odağı üzerinde bir etkisi olmadığı da belirtilmektedir. Yapılan başka bir çalışmada da kontrol odağı ile algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiş ve dış kontrol odağı yönelimi olan bireylerin iç kontrol odağı yönelimi olan bireylere göre stresli durumlar karşısında daha çok kontrolsüz, yetersiz ve stresli hissettikleri ortaya çıkarılmıştır.

Bu çalışmada stresle etkili baş etme yöntemleri olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı kullanan evli ve bekar katılımcıların stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin azaldığı ve buna karşın çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin arttığı ortaya çıkarılmıştır. Elfstrom ve Kreuter (2016), banka yöneticilerini dahil ettikleri çalışmada algılanan stres, iş doyumunu, işe angaje olma ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve stresle etkili yöntemler kullanarak başa çıkan bireylerin olaylar karşısındaki stres/rahatsızlık algılarının azaldığını ve buna bağlı olarak iş doyumunu ve işe angaje olma düzeylerinin arttığını tespit ederken stresli durumlar karşısında probleme ilişkin çözüm geliştirmede başarılı olamayan, stres nedeniyle ortaya çıkan olumsuz durumları yaşamayı kabul eden ya da stresör faktörle mücadele edebilmek için bir başkasından yardım alınması gerektiğine inanan bireylerin ise stres/rahatsızlık algıları artarken iş doyumunu ve işe angaje olma düzeylerinin azaldığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte demografik değişkenlerin bireylerin algılanan stres ve stresle baş etme tutumları üzerinde belirleyici olmadığı ancak iş doyumunu ve işe angaje olma düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Konu ile ilgili yapılan başka bir çalışmada da bu çalışmayı destekler nitelikte sonuçlar elde

edilmiş ve stresle mücadele edebilmek için etkili baş etme yöntemlerinin kullanılması gerektiği belirtilerek etkili olmayan çaresiz ve boyun eğici baş etme yöntemleri gibi yöntemleri kullanan bireylerin str/rahatsızlık algılarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Hauge, Skogstad ve Emarsen, 2012).

Çalışmada iç kontrol odağını ifade eden kişisel kontrol odağı alt boyutu yüksek olan evli ve bekar bireylerin algılanan stres düzeylerinin azaldığı ve dış kontrol odağı ifade eden çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutu yüksek olan bireylerin ise algılanan stres düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Wang, Bowling ve Eschleman (2010), konu ile ilgili yaptıkları çalışmada sağlık çalışanlarının kontrol odağı, tükenmişlik, yaşam doyumu ve algılanan stres düzeylerini incelemiş ve dış kontrol yönelimi olan bireylerin stresli durumlar karşısında iç kontrol odağı olan bireylere göre daha çok olumsuz etilendikleri ve bu durumun tükenmişlik ve algılanan stres düzeyini artırırken yaşam doyumu düzeylerini azalttığı ortaya çıkarılmıştır. Bunun yanı sıra çalışmada cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyinin kontrol odağı inancı, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyinde bir farklılık yaratmezken tükenmişlik düzeyi üzerinde belirleyici olduğu da bulgulanmıştır. Proctor, Alex ve Maltby (2013), yaptıkları araştırmada bireyin algılanan stres düzeyininin yaşadığı durumlara atfettiği nedenler ve algısı ile ilişkili olduğunu ve iç kontrol odağı olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin dış kontrol odağı olan bireylere göre daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Bu çalışmada dış kontrol odağını temsil eden çabalamanın anlamsızlığı alt boyutu yüksek olan bekar katılımcıların algılanan stres düzeylerinin bu durumdan etkilendiği ve daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada benzer bir sonuç elde edilmiş ve yaşamındaki olayların akışını değiştirmek adına çaba göstermeyen ve bu çabayı anlamsız bulan dış kontrol odaklı olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin yükseldiği ortaya çıkarılmıştır (Keng, Smoski ve Robins, 2013). Çalışmada ayrıca kişisel kontrol, şansa inanma, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı alt boyut düzeylerinin algılanan stres düzeyi üzerinde etkili olmadığı bulgulanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte sonuçlar olmadığı görülmektedir. Farklı sonuçlar elde edilmesinin nedeninin çalışmalarda ele alınan örneklem gruplarının farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarını kullanan bekar bireylerin algılanan stres düzeylerinin bu durumdan etkilenmediği tespit edilirken kendine güvenli yaklaşım alt boyutunu kullanan bireylerin algılanan stres düzeylerinin azaldığı ve çaresiz yaklaşım alt boyutunu kullanan bireylerin ise algılanan stres düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Ülev (2014), tarafından yapılan çalışmada işlevsiz başa çıkma stillerinden biri olan çaresiz yaklaşım ile algılanan stresin negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarırken işlevsel başa çıkma stillerinden biri olan kendine güvenli yaklaşımın ise algılanan stresle pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiş ve stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım gibi etkili olan başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin algılanan stres düzeylerinin azaldığı; buna karşılık boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım gibi etkili olmayan başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin ise algılanan stres düzeylerinin arttığı bulgulanmıştır.

Bu çalışmada evli bireylerin kontrol odağı yönelimlerinin algılanan stres düzeylerini etkilemediği ortaya çıkarılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte sonuçlar olduğu görülmektedir. Manus ve ark., 2014 yaptıkları çalışmada evli ve bekar bireylerin kontrol odağı yönelimlerinin yaşam doyumunu ve algılanan stres düzeylerine etkisini incelemiş ve çalışma sonucunda evli bireylerin kontrol odağı yönelimlerinin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu ancak algılanan stres düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca işlevsel olmayan stresle başa çıkma tarzlarından biri olan çaresiz yaklaşımı kullanan evli bireylerin algılanan stres düzeylerinin arttığı; buna karşılık işlevsel olan stresle başa çıkma tarzlarından biri olan iyimser yaklaşımı kullanan evli bireylerin ise algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya çıkarılmıştır. Neff ve Faso, (2015) tarafından yapılan çalışmada stresle başa çıkma tarzları farklılık gösteren bireylerin algılanan stres düzeyleri incelenmiş ve iyimser yaklaşım gibi etkili başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin algılanan stres düzeylerinin çaresiz yaklaşım gibi etkili olmayan başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylere nazaran daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada etkili başa çıkma yöntemlerini ifade eden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım düzeyi yüksek olan evli ve bekar katılımcıların algılanan stres düzeyleri azalırken çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt

boyutu puanları artan katılımcıların ise algılanan stres düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Okul öncesi öğretmenlerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının incelendiği bir çalışmada stresör faktör ile mücadele edebileceğine inancı olan, durumu mantık çerçevesinde değerlendirerek kendini kontrol edebilme becerisi olan öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca stresli durumlar karşısında bireysel olarak bir çözüm üretmekten ziyade duruma ilişkin bir başkasının desteğini alması gerektiğine inanan ya da stresin yarattığı olumsuz duyguları ve durumları kabul eden öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu da bulgulanmıştır (Farrell, 2016). Akademisyenlerin dahil edildiği başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma tutumlarının doğrudan ilişkili olduğu; etkili başa çıkma yöntemlerini kullanan akademisyenlerin öz yeterlik ve kendine güven inançlarının daha yüksek olduğu ve bu durumun ise stres düzeylerini azalttığı ortaya çıkarılmıştır (Kang, Choi ve Ryu, 2012). Son olarak çalışmada cinsiyet, eğitim düzeyi ve pandemi sürecindeki gelir düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı farklılık bulunmazken; katılımcıların yaş ve gelir düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı; bekar katılımcıların 35 yaş ve altında oldukları ve evli bireylere nazaran gelir düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu bulgulanmıştır.

6.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Tüm dünyayı etkileyen, yoğun ölümlere neden olan (Pandemi gibi) salgınlarda, toplumların ekonomik ve fiziksel kayıplardan etkilenmesinin yanı sıra psikososyal olarak etkilendiği de görülmektedir. Küresel boyutta tehdit oluşturan COVID 19 gibi salgınlar; toplumda endişe ve stres gibi psikiyatrik belirtilere neden olabilmektedir. Salgının doğası gereği oluşan stres bireylerin günlük yaşamlarındaki ilişkilerini de etkileyebilmektedir. Aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, romantik ilişkiler, iş yaşamı ve toplumsal ilişkilerin bireyin algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma tutumları ve olaylara yönelik kişisel sorumluluklarını algılama derecelerini ifade eden kontrol odağı inançları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilen şekildedir.

1. Çalışmada 35 yaş ve altı olan bekar birey sayısının evli olan bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
2. Evli bireylerin gelir düzeylerinin bekar bireylerin gelir düzeyine göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.
3. Evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinden almış oldukları puanların benzer düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Evli ve bekar katılımcıların Kontrol Odağı Ölçeğinden almış oldukları puanlar benzer düzeydedir.
5. Evli ve bekar bireylerin stresle başa çıkma becerileri açısından birbirine benzer olduğu gözlenmiştir.
6. Evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan

yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmakta, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanlarının arttığı tespit edilmiştir.

7. Evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanlarının arttığı gözlenmiştir.
8. Evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, Algılanan Stres Ölçeği puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça Algılanan Stres Ölçeği puanları da artmaktadır.
9. Evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.
10. Evli ve bekar katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı gözlenmiştir.

Çalışmada evli bireylerin gelir düzeylerinin bekar bireylerin gelir düzeyine göre daha yüksek olmasının evli bireylerde her iki eşin de çalışıyor olmasının hanenin aylık gelirini yükselttiği için olduğu düşünülmektedir. Evli ve bekar bireylerin Algılanan Stres Ölçeğinden almış oldukları puanların benzer düzeyde olması COVID 19 gibi küresel bir salgın sonucunda bireylerin medeni durumlarının bireylerin algılanan stres düzeyinde belirleyici olmadığı, evli ve bekar bireylerin günlük sorumlulukları farklı olmasına rağmen pandeminin tüm dünyayı etkisi altına almış olması ve pandemi nedeniyle alınan önlemlerin ve getirilen kısıtlamaların tüm bireyler için geçerli olması nedeniyle medeni durumun bir farklılık yaratmadığı düşünülmektedir. Çalışmada evli ve bekar katılımcıların Kontrol Odağı Ölçeğinden almış oldukları puanlar benzer düzeyde olması bireylerin algı, düşünce ve beklentilerini belirleyebilecekleri nitelikte kişisel bir değişken olan kontrol odağı medeni durumdan ziyade bireyin kişisel

özellikleri ile ilişkilendirildiği için bu yönde bir sonuç elde edildiği düşünülmektedir. Evli ve bekar bireylerin stresle başa çıkma becerileri açısından birbirine benzer olduğu gözlenmesi; stresör etkenlerin yönetilme ve kontrol altına alınma şekliyle bağlantılı olan stresle başa çıkma stratejilerinin bireyin evli ya da bekar olmasından ziyade kişilik özellikleri ve yapısı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Çalışmada evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmakta, çabalamanın anlamsızlığı ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanlarının artması; bireyin kendi yaşamına temelde kendisinin yön vereceği ile ilişkili olan kişisel kontrol eğilimi olan bireylerin yaşadıkları problemleri kendileri çözmeleri nedeniyle özyeterlilik algılarının da yüksek olduğu; yaşamının seyrini çevresindeki kişilere, kadere ya da şansa bağlayan bireylerin ise özyeterlilik algılarının düşük olduğu açıktır. Dolayısıyla çalışmada bu yönde bir sonucun elde edilmesi olağandır. Çalışmada evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, Algılanan Stres Ölçeğinde bulunan yetersiz özyeterlik algısı puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça yetersiz özyeterlik algısı puanlarının artması stresle başa çıkmada işlevsel olan yöntemleri kullanan bireylerin sorunlar karşısında daha yüksek çözüm becerisine sahip olmaları nedeniyle özyeterlilik düzeylerinin arttığı ancak buna karşın işlevsel olmayan yöntemleri kullanan bireylerin ise sorunlar karşısındaki başarısızlıkları nedeniyle kendilerini değerlendirme biçimlerinde zedelenme ve özyeterlilik algılarında azalma olduğu düşünülmektedir. Evli ve bekar bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arttıkça, Algılanan Stres Ölçeği puanları azalmaktayken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça Algılanan Stres Ölçeği puanlarının da arttığı; stresle etkili bir şekilde başa çıkan bireylerin algılanan stres düzeylerinin azalması; buna karşın etkili olmayan baş etme yöntemlerini kullanan bireylerin ise yaşadıkları problemleri etkin bir şekilde çözüme ulaştıramamaları nedeniyle algılanan stres düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada evli ve bekar bireylerin Kontrol Odağı Ölçeğinde bulunan kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik, ve adil olmayan dünya inancı alt boyutlarından aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde yordamadığı görülmüş; bu sonucun ise bireylerin kontrol odağı yönelimlerinin algılanan stres düzeyi üzerinde etkili olmadığını; kontrol odağının daha çok yaşam doyumu gibi değişkenler üzerinde etkili olduğu için bu yönde bir sonuca ulaşıldığı düşünülmektedir. Çalışmada evli ve bekar katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanların Algılanan Stres Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüş; ulaşılan bu sonucun ise işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin algılanan stres düzeylerinde bir farklılık olmadığını göstermektedir.

6.2 Öneriler

Bu alanda çalışan uzmanların bireylerin yaşadıkları günlük strese ek olarak COVID-19 pandemisiyle birlikte artan stresi göz önünde bulundurarak tedavi sürecini planlamalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin stresle baş etmede bu olumsuz koşullarda etkili baş etme yöntemlerini kullanmakta zorlanabilecekleri gerçeğiyle birlikte sürecin devam ettirilmesinin gerekliliği açıktır. Ayrıca alan uzmanlarının evli bireyler ile bekar bireylerin günlük yaşam rutinlerinin ve sorumluluklarının farklılığını göz önünde bulundurarak süreci başlatmalarının ve yaşam koşullarına bağlı olarak bireysel destek vermelerinin önemli olduğu açıktır. Son olarak alan uzmanlarının toplumun geneline pandemi sürecinde yaşadıkları stres ve endişe gibi duygularla bireysel baş etme yöntemlerini nasıl kullanacakları ile ilgili çevrim içi bilgilendirme yayınları, seminerler ve toplantılar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Pandeminin ne zaman sona ereceği kesin olarak bilinmemektedir. Dolayısıyla bundan sonraki süreçte yapılacak olan çalışmaların daha büyük örneklem gruplarının üzerinde yapılması ve farklı değişkenlerinde bu çalışmalarda incelenmesinin pandemi sürecinde bireylerin ruh sağlığının ne düzeyde ve hangi açılardan etkilendiğinin ortaya çıkarılması açısından önem arz etmektedir.

Devletin, pandemi koşullarında toplumun fiziksel ve ekonomik kalkınma politikalarına ve önlemlerine ek olarak toplumun ruh sağlığını da göz önünde bulundurarak bununla ilgili çalışmalar yapması gerekliliği açıktır. Pandemi süreci boyunca ücretsiz psikososyal destek hatlarının kurulmasının toplumun ruh sağlığını koruyucu önlem olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, M . (2020). COVID-19 Pandemisinin Türkiye Ekonomisine Etkilerinin Makroekonomik Analizi . *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , Bahar (Covid19-Özel Ek) , 191-221 .
- Adongo, P. B., Tabong, P. T. N., Asampong, E., Ansong, J., Robalo, M., & Adanu, R. M. (2016). Preparing towards Preventing and Containing an Ebola Virus Disease Outbreak: What Socio-cultural Practices May Affect Containment Efforts in Ghana. *PLoS neglected tropical diseases*, 10(7), e0004852
- Ağargün MY, Beşiroğlu L, Kıran ÜK, Özer ÖA, Kara H. Cope (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2005; 6(4): 221-6.
- Ak, M., Lapsekili, N., Hacıömeroğlu, B., Sütçigil, L., ve Türkçapar, H. (2011). Early maladaptive schemas in bipolar disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 85, 260-267.
- Akyıl, Y. (2013). Türkiye’de Çift ve Ailelerle Çalışan Uzmanlar: Demografik Özellikler, Eğitim ve Klinik Uygulamalar . *Psikoloji Çalışmaları* , 35 (1) , 57-84 .
- Akyol, A. (2015). Şiddetli Akut Solunum Yetmezliği Sendromu SARS ve Korunma Önlemleri. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 21 (2) ,107-123.
- Aldwin C (2017) Stress and coping across the lifespan. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (Ed S Folkman):15-34. New York, Oxford University Press.
- Alfasfos, L. (2009). The early maladaptive schemas and their correlations with the psychiatric symptoms and the personality accentuations for Palestinian students (Doctoral dissertation, Hamburg, Univ., Diss., 2009).
- Alfasfos, L. (2009). The Early Maladaptive Schemas and their Correlations with the Psychiatric Symptoms and the Personality Accentuations for Palestinian Students (Unpublished doctoral dissertation). Hamburg University, Hamburg, Germany.

- Allen, N.J., (1983). The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to th organisation. *Journal of Occupational Psychology*, 63,1-18.
- Ankarali H, Ankarali S, Erarslan N. COVID-19, SARS-CoV2, Enfeksiyonu: Güncel Epidemiyolojik Analiz ve Hastalık Seyrinin Modellemesi. *Anadolu Klin Tıp Bilim Derg.* 20 Mart 2020;25(Special Issue on COVID 19):1-22.
- Arikewuyo, M. O. (2014). Stress Management Strategies Of Secondary School Teachers In Nigeria. *Educational Research*, 46(2), 195–207.
- Arslan, C , Hamarta, E. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma Yaklaşımlarının Analizi . *Değerler Eğitimi Dergisi* , 7 (18) , 25-42 .
- Arslan, S., Çardak, M. ve Uysal, R. (2013). *Student Academic Support as Predictor of Academic*
- Aslan, R. (2020) Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(65): 35-41.
- Avey, J. B., Luthans, F. ve Jensen, S. M. (2015). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48(5), 677-693.
- Aydın, İ . (2008). Üniversite ve Bilim İnsanı . *Yükseköğretim Dergisi* , 4 (2) , 69-75 .
- Ayrancı, E , Öge, E . (2015). Bir Vakıf Üniversitesindeki Öğrencilerin Sınav Kaygısı Hakkında Araştırma . *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , (30) , 87-102 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4772/65679>
- B., Weaver ve D., Weaver, (1998). Security: A new Framework Analysis. Lynne Rienner Publishers, Colorado.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2013). Stres Ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi..
- Bayat, S. (2015). İlkokuma yazma öğretiminde 60–66 aylık çocuklar ile ilgili yaşanan güçlüklerle ilişkin öğretmen görüşleri. *Uluslararası Türk Eğitim bilimleri Dergisi*, Nisan, 172–185.

- Bell, Clive, Maureen Lewis (2004), “The Economic Implications of Epidemics Old and New”, *World Economics*, vol. 5(4), October, 1-34.
- Bell, Clive, Maureen Lewis (2008), “The Economic Implications of Epidemics Old and New”, *World Economics*, vol. 5(4), October, 1-34.
- Bilecen, N. (2010). Yakın İlişkilerde Stres Ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme. Yayımlanmamış *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bilkay D, Boyacio DS. Türk Geriatri Dergisi 2004; 7 (3): 159-161 *Turkish Journal of Geriatrics*.
- Blocken, B. M. F., van Druenen, T., Marchal, T. (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). The development of research self- efficacy scale. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 1, 22-29. https://www.researchgate.net/publication/267804474_The_development_of_research_self- efficacy_scale
- Callister, W. D.(2010). *Materials science and engineering (Vol. 5)*: John Wiley & Sons NY.
- Carlos, W. G., Dela Cruz, C. S., Cao, B., Pasnick, S., & Jamil, S. (2020). Novel Wuhan (2019-nCoV) Coronavirus. *Am J Respir Crit Care Med*, P7-P8.
- 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>
- Chan, D. W. (2013). Hardiness And Its Role In The Stres-Burnout Relationship Among Prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381–395.
- Charmandari E, Meandows N, Patel M et al (2001): Plasma nitrate concentrations in children with infectious and noninfectious diarrhea. *J Crit Care*, 32, 427-423.

- Charmandari E, Tsigos C, Chrousos G (2015) Endocrinology of the stress response. *Annu Rev Physiol* 67, 259-284.
- Coronavirus disease (COVID-19) – World Health Organization [Internet]. [son erişim tarihi: 23 Şubat 2021].
- Coste, Régis, De La Preuve Littérale En Matière Civile, Paris 1871.
- Creed, P. A., Bartrum, D. A. (2018). Personal Control as a Mediator and Moderator Between Life Strains and Psychological Well-Being in the Unemployed. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(2), 460-481.
- Cui J, Li F, Shi Z-L. Origin and evolution of pathogenic coronaviruses. *Nat Rev Microbiol*. Mart 2019;17(3):181-92.
- Çakır, H., Koçer M. ve Aydın H. (2012). “Medya Okuryazarlığı Dersini Alan ve Almayan İlköğretim Öğrencilerinin Medya İzleme Davranışlarındaki Farklılıkların Belirlenmesi.” *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(3): 42-54.
- Çam, S. (1999). İletişim Becerileri Eğitim Programının Öğretmen Adaylarının Ego Durumlarına ve Problem Çözme Becerisi Algılarına Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (12) , 16-27 .
- Çankaya, İ., ve Tan, D. (2011). Okullarda Kurumsal Ataleti Yenmek: Yönetici Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18 (3), 705-718.
- Çetin, N. (2008). Kuramsal Liderlik Çözümlerinin Işığında, Okul Müdürlüğü Ve Eğitilebilir Durumsal Liderlik Özellikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (23),
- Dağ, İ. (1990). “Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ. (1991). ”Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)’nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği”. *Psikoloji Dergisi*. 7 (26),10-16.

- Dai Y, Hu G, Xiong H, Qiu H, Yuan X. Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak on healthcare workers in China.
- Dai, M., (2019). Turfan Bölgesindeki Eski Uygur Yer Adları (A. Karaman, Çev.) . *Türk Dünyası Dil ve Edebiyat Dergisi*, (47) , 149-175 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tdded/issue/45411/569010>
- Defrank, Richard/IVancevich John M. (1998), “Stress on the Job: An Executive Update”, *Academy of Management Executive*, Vol.: 12, No: 3, ss. 55 66.
- Demirkol, A . (2013). Lise Müdürlerinin Görüşlerine Göre Okul Güvenliği Açısından Kampüs Okulların Önemi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 24 (1) , 65-72 . DOI: 10.18069/fusbed.78129
- Dhama K, Sharun K, Tiwari R, Dadar M, Malik YS, Singh KP, vd. COVID-19, an emerging coronavirus infection: advances and prospects in designing and developing vaccines, immunotherapeutics, and therapeutics. *HumVaccines Immunother.* 18 Mart 2020;1-7.
- Dick, R. V., & Wagner, U. (2018). Stress And Strain In Teaching: A Structural Equation Approach. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 243–259.
- Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları, (4. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- Dornan, C. (1999). “Some problems in conceptualizing the issue of science media”. Scanlon, E. Whitelegg E. ve Yates S. (ed.), *Communicating Science: Contexts and Channels Reader 2*, UK: Open University Press.
- Dönmez, A. (1985). “Denetim Odağı (Locus Of Control)”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 18, 1-2.
- Dönmez, A. (1986). “Denetim Odağı: Temel Araştırma Alanları”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 19, 1-2.
- Dyce K, (2013). The digestive system. In “Text book of Veterinary Anatomy”. 5th ed., 806-811, WB Saunders Co USA.

- Elfstrom, M. ve Kreuter, M. (2016). Relationships between locus of control, coping strategies and emotional well-being in persons with spinal cord lesion. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 13(1), 93-104
- Elfström L. M. ve Kreuter, M. (2013). Relationships Between Locus of Control, Coping Strategies and Emotional Well-Being in Persons With Spinal Cord Lesion. *Journal of Psychology in Medical Settings*, 13(1).
- Emmeluth C, Björkman-Burtscher IM. Extension block pinning of mallet fractures. *Scand J Plast Reconstr Surg Hand Surg*, 2010;44:54-8
- Emmeluth, D. (2003). *Deadly Diseases and Epidemics: Influenza*. New York: Infobase Publishing
- Ercan, E., ve Şar, A.H. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Fahy GM, Brooke RT, Watson JP, Good Z, Vasanaawala SS, Maecker H, vd. Reversal of epigenetic aging and immunosenescent trends in humans. *Aging Cell* [Internet]. Aralık 2019;18(6).
- Farrell GA. From tall poppies to squashed weeds: why don't nurses pull together more *Adv Nurs* 2016;35:26-33.
- Fernandes, N. (2020). Economic Effects Of Coronavirus Outbreak (COVID-19) On The World Economy.SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3557504> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3557504>.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415-427.
- Fisher, R.T. (2011) "Role Stress, the Type a Behavior Pattern, and External Auditor Job Satisfaction and Performance", *Behavioral Research in Accounting*, 13(1), 143-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

- 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, 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (2), 107-113.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466-475.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Folkman, S., Chesney, M., Collette, L., Boccellari, A., & Cooke, M. (1996). Postbereavement depressive mood and its prebereavement predictors in HIV+ and HIV- Gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 336-348.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992-1003.
- Freedman, J.L., Sears, D.O., & Carlsmith, J.M. (2003). Sosyal psikoloji. (A. Dönmez Çev.) Ankara: İmge.
- Freud, Anna, Ben ve Savunma mekanizmaları, trc. Yeşim Erim, İstanbul: yy., 2004
- Garcia Herrero, S, Lopez Garcia, J R, Herrera, S, Fontaneda, I, Munoz Bascones, S ve Mariscal, M A. (2017), The Influence of Recognition and Social Support on European Health Professionals' Occupational Stress: A Demands-Control-Social Support-Recognition Bayesian Network Model, *BioMed Research International*, 2017:4673047. doi: 10.1155/2017/4673047 , 14.
- Genç İlter, B . (2014). How Can Writing Skill Be Improved During Foreign Language Teaching Process? . *Dil Dergisi* , (163) , 36-45 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dilder/issue/47678/602276>

- Gibson, D. E., & Callister, R. R. (2010). "Anger in Organizations: Review and Integration", *Journal of Management*, 36(1): 66-93.
- Gilman, R., Huebner, E. S. (2016). Characteristics of Adolescents who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311-319.
- Grace MK, VanHeuvelen JS Occupational variation in burnout among medical staff: Evidence for the stress of higher status. *Social science & medicine* (1982) 2019; 232:199-208.
- Gümüstekin, G , Gültekin, F . (2015). Stres Kaynaklarının Kariyer Yönetimine Etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (23), . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4765/65489>
- H., Aslan, F. G., ve Altındış, S. (2017), "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı Ve Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklarla İlgili Farkındalıkları, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Vol 3(1), 1-5.
- Haan, C.T. (1977) *Statistical Methods in Hydrology*, Iowa State University Press, Ames.
- Harapan H, Itoh N, Yufika A, Winardi W, Keam S, Te H, vd. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *J Infect Public Health*. Mayıs 2020;13(5):667-73.
- Harapan H, Itoh N, Yufika A, Winardi W, Keam S, Te H. et al. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *J Infect Public Health*. 2020; 13(5):667-673.
- Harris, Jerry (2000), "Towards A Global Ruling Class? Globalization and the Transnational Capitalist Class", *Science and Society* (Cilt:64,Sayı.1) 11-54.
- Hauge, L.J., Skogstad, A. ve Einarsen, S. (2012). The relative impact of workplace bullying as a social stressor at work. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 426-433.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206.

- Hays, J. N. (2005). *Epidemics and Pandemics: Their Impacts on Human History*. Denver: ABC CLIO.
- Hill RM, Yaroslavsky I, Pettit JW. Enhancing depression screening to identify college students at risk for persistent depressive symptoms. *J Affect Disord* 2015; 174:1–6.
- Hill RM, Yaroslavsky I, Pettit JW. Enhancing depression screening to identify college students at risk for persistent depressive symptoms. *J Affect Disord* 2015; 174:1–6.
- Hoffart, A. (2012). The case formulation process in schema therapy of chronic axis I disorder (Affective/Anxiety Disorders).
- Hoffart, Asle. (2012). The Case Formulation Process in Schema Therapy of Chronic Axis I Disorder (Affective/Anxiety Disorder). *The WileyBlackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*. 67-80. 10.1002/9781119962830.ch4.
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130. doi:10.1093/ppar/prx030
- Houting, J. (2020). Stepping out of isolation: Autistic people and COVID-19. *Autism in Adulthood*, 2(2) 1-3. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.29012.jdh>
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, vd. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. Şubat 2020;395(10223):497-506.
- Huremovic, D. (2019). *Psychiatry of Pandemics A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Springer Nature Switzerland AG. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15346-5>.
- Jalali R et al. Nurses' Experience of the Perception of Nursing Conscience: A Phenomenological Study. *Asian Bioethics Review* 2020; 4(3): 210–225. Doi: <https://doi.org/10.1353/asb.2012.0022>.

- Joao Carlos Lopes Batista, (2017). An Overview on Information and Communication Overload. Information and Communication Overload in the Digital Age (ss.1-19) içinde. IGI Global: Herhshey. doi: 10.4018/978-1-5225-2061-0.ch001
- Junne F, Michaelis M, Rothermund E, Stuber F, Gündel H, Zipfel S, Rieger MA. The role of work-related factors in the development of psychological distress and associated mental disorders: differential views of human resource managers, occupational physicians, primary care physicians and psychotherapists in Germany. *International journal of environmental research and public health* 2018; 15:559-566.
- Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today* 2012;29:538- 43.
- Kaplanoğlu, E . (2014). Mesleki Stresin Temel Nedenleri Ve Muhtemel Sonuçları: Manisa İlindeki SMMM'ler Üzerine Bir Araştırma . *Muhasebe ve Finansman Dergisi* , (64) , 131-150 . DOI: 10.25095/mufad.396494
- Kapoor AK ve ark. (2000): Alterations in antioxidant status during neonatal sepsis. *Ann Trop Paediatr*, 20, 27-33.
- Kaya M., Genç M., Kaya B., Pehlivan E. Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2007; 18(2):137-146. 16.
- Kaya T, Şenel N (2011). Annenin emzirme davranışının ve emzirmeyi etkileyen durumların belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 6(5): 331-335
- Kaya, B., (2020). Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124. doi:10.5505/kpd.2020.64325
- Keenan CR, Allan RS. Epigenomic drivers of immune dysfunction in aging. *Aging Cell* [Internet]. Şubat 2019 [son erişim tarihi: 27 Şubat 2021];18(1). Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6351880/>

- Keng, S. L., Smoski, M. J., ve Robins, C. J. (2013). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056
- Khalid S, Razia ET, Raza MH, Sheikh H, Salman M, Shehzadi N, Mustafa ZU, Asif N, Hussain K, Khan MT, Khan AH, Saleem F (2017) It's not just a "female issue": eating attitudes and behaviors of Pakistani male and female pharmacy students. *Russian Open Medical Journal* 6: e0406
- Khalid, M. (2017). Using the Jar Model to Improve Students' Understanding of Operations on Integers. In B. Gomez., D. De Bock, & Z. Usiskin (Eds), Proceedings of ICME-11–topic study group 10 research and development in the teaching and learning of number systems and arithmetic (Vol. 1, pp. 85-94) ICME Mexico.
- Khan, S ., Shadid, E. (2016). A subclass of univalent functions associated with qqq-analogue of Choi-Saigo-Srivastava operator. *Hacettepe Journal of Mathematics and Statistics*, 49 (4), 1471-1479. DOI: 10.15672/hujms.576878
- Kirman Bilgin, A . (2020). Fen Bilimleri Öğretmen Adaylarının İletişim Becerisi ile İlgili Mesleki Bilgilerinin Belirlenmesi . *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 40 (3) , 853-875 . DOI: 10.17152/gefad.687476
- Kline, R. (2014). Beyond Significance Testing: Reforming Data Analysis Methods in Behavioral Research. Washington, D.C.: *American Psychological Association*
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ve Tan, H., (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *Journal of the America*
- Lazarus R.S., Folkman S. (1990). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In: Appley M.H., Trumbull R. (Eds) Dynamics of Stress. The Plenum Series on Stress and Coping. Springer, Boston, MA.
- Lazarus, R.S. (1966) Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill. Lazarus, R.S. (1991). Emotion and adaptation: A new synthesis. New York: Springer.

- Lazarus, R.S. (1994). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee J C, Bruck D J, Dreves A J, Ioriatti C, Vogt H & Baufeld P (2020). In focus: spotted wing Drosophila, *Drosophila suzukii*, across perspectives. *Pest Management Science* 67:1349–1351.
- Lee, Y.C., Shieh, J.I., Huang, C.H., Wang, C.Y., Wu, H.H. (2017). Analyzing Patient Safety Culture From Viewpoints of Physicians and Nurses-A Case of a Regional Teaching Hospital in Taiwan. *J Healthc Qual.* 39(5):294-306.
- Lefcourt, H.M. (1976) *Locus of Control: Current Trends in Theory and Research*, (Second Ed.), New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Levenson, R.W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman, & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123- 126). New York: Oxford University Press.
- Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The Impact of COVID19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020;17: 2032.
- Locus of Control in Turkish University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 4th International Conference On New Horizons in Education, 106, 2460-2469.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2017). Human, Social and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160.
- M. van Vreeswijk, J. Broersen ve M. Nadort (Ed.), *The Wiley- Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice içinde* (69-80). United Kingdom: Wiley-Blackwell.

- Manus B., M., Carle A., C., Acevedo-Garcia D., Ganz, M., Hauser-Cram, P., ve McCormick M., C. (2014). Social inequalities in preschool special education participation among children with developmental delays and disabilities. *Health and Place*. doi:10.1016/j.healthplace.2011.01.008
- Mazza C, Ricci, E, Biondi S, Colasanti M, Ferracuti S, Napoli C et al. (2020a) A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *Int J Environ Re Public Health*, 17: 3165.
- Neff, K. D., ve Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with Autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947.
- Ngan G (2017) Green Roof Policies: Tools for Encouraging Sustainable Design. Landscape Architecture Canada Foundation. 52p.
- Ngan SW, Chern BCK, Rajarathnam DD, Balan J, Hong TS, Tiang KP (2017) The Relationship between Eating Disorders and Stress among Medical Undergraduate: A Cross-Sectional Study. *Open Journal of Epidemiology* 7, 85-95.
- Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*. 2019; 8: 3: 201-217
- Nieman, D. C., Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217
- Nikolich-Zugich J, Knox KS, Rios CT, Natt B, Bhattacharya D, Fain MJ. SARS-CoV-2 and COVID-19 in older adults: what we may expect regarding pathogenesis, immune responses, and outcomes. *GeroScience*. Nisan 2020;42(2):505-14
- O'brien, S. (1985). Perfectionism and Learned Resourcefulness in Depression And Self-Esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68.
- Odacı H, Çıkrıkçı Ö (2012) University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *TOJCE* 1(3), 117-130.

- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66.
- Oliver G, Wardle J, Gibson L (2000) Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosom Med* 62, 853-865.
- Oliver, R. (2000). An instructional design framework for authentic learning environments. *ETR&D*, 48(3), 23-48. <https://doi.org/10.1007/BF02319856>
- Ornell, F., et al., "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 2020. 42(3): p. 232-235.
- Örücü, M., Demir, A. (2009) "Psychometric Evaluation of Perceived Stress Scale for Turkish University Students", *Stress and Health*, 25: 103-109.
- Özdemir Yaylacı, G . (2012). Kadın Yöneticiler İçin Kariyer Gelişimlerinde Örgüt İçi 'Kişilerarası İlişki Ağları'nı Yönetmen . *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* | Istanbul University Faculty of Communication Journal , 0 (23) ,
- Özdemir, E . (2016). Gemiadamlarının İdari Ceza Almalarını Gerektiren Mesleki Hata ve Uygunsuzlukların Bahp Yöntemi İle Değerlendirilmesi . *Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dergisi* , 10 (1) , 19-40 . DOI: 10.18613/deudfd.428155
- Özdin S, Bayrak Özdin Ş. Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: *The importance of gender. Int J Soc Psychiatry*. 01 Ağustos 2020;66(5):504-11.
- Özen, Y . (2011). Eğitim Kurumlarında Yönetmel ve Bireysel Krize Müdahalenin Planlanması ve Eğitimi . *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi* , 2 (3) , . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumus/issue/7512/99002>
- Özer İ. Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Adana: *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*; 2011

- Özmutaf N. M. (2006). “Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım”, *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*, C.XXIII, S.1-2, s.75-81.
- Özmutaf, N . (2016). Sivil Toplum Kuruluşlarında Gönüllü El Kitabı Ve Gönüllüğe Etkileri . *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi* , 2 (1) , 50-64 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/vizyoner/issue/23023/246171>
- Pan, R., Zhang, L., ve Pan, J., (2020). The Anxiety Status of Chinese Medical Workers During the Epidemic of COVID-19: A Meta-Analysis, *Psychiatry investigation*, 17(5), 475–480. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0127>
- Park, J. S., Lee, E. H., Park, N. R., ve Choi, Y. H., (2018). Mental Health of Nurses Working at a Government-designated Hospital During A MERS-Cov Outbreak: A Cross-sectional Study, *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(1), 2-6.
- Parkes, K.R. (1986). Coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 1277-1292.
- Peltzer K, Pengpid S. Nocturnal sleep problems among university students from 26 countries. *Sleep Breath* 2015;19:499-508.
- Pengpid S, Peltzer K, Ahsan GU (2015) Risk of Eating Disorders among University Students in Bangladesh. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 27, 93-100.
- Phares EJ (1976). Locus of Control in Personality. General Learning Press, USA: Kansas State University, 23.
- Piko, F.B. (2016) “Burnout, Role Conflict, Job Satisfaction and Psychosocial Health Among Hungarian Health Care Staff A Questionnaire Survey”, *International Journal of Nursing Studies*, 43(3), 311-318.
- Proctor, C., Alex Linley, P., Maltby, J. (2013). Youth Life Satisfaction Measures: A Review. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 128-144.
- 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>

- Raoult, D., Mouffok, N., Bitam, I., Piarroux, R. ve Drancourt, M. (2013). Plague History and contemporary analysis. *Journal of Infection*, (66): 18-26
- Razı GS, Kuzu A, Yıldız A, Ocakçı A ve ark. Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2009;8:17-26
- Redhwan, A.A.N., Sami, A.R., Karim, A.J., Chan, R. ve Zaleha, M.I. (2015) “Stress and Coping Strategies Among Management and Science University Students: A Qualitative Study”, *The International Medical Journal*, 8(2): 11-16.
- Reperant, L. A., & Osterhaus, A. D. (2017). “AIDS, Avian flu, SARS, MERS, Ebola, Zika What Next?”, *Vaccine*, 35(35), 4470-4474.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs*, 80,(1), 1-28.
- Rotter, J.B. (1996). Internal versus external control of reinforcement: a case history of a variable, *American Psychologist*, 45, 489-493.
- S, Fahy K, Kable A. Factors That Positively Influence Breastfeeding Duration to 6 Months: *A Literature Review. Women Birth* 2010; 23(4):135-145.
- Schermerhorn, J.R. (1989). *Management for Productivity*, 3rd Ed., John Wiley and Sons, New York.
- Selye, H. (1926). History and present status of the stress concept. In A. Monat & R.S.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *J Clin Med*: 6: 117-230.
- Sharma, P, Davey, A, Davey, S., Shukla, A, Shrivastava, K, Bansal, R. (2014), Occupational Stress Among Staff Nurses: Controlling The Risk To Health, *Indian Journal Occup Environ Med*,18 (2), 52-56.
- Sharma, R. A. T. N. A., Gupta, N. I. D. H. I., & Bijlani, R. L. (2018). Effect of yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian J Physiol Pharmacol*, 52(2), 123-131.

- Shelton VL, Valkyrie KT (2010) College Student Stress: A Predictor of Eating Disorder Precursor Behaviors. *The Alabama Counseling Association Journal* 35, 14-23.
- Sher L. COVID-19, anxiety, sleep disturbances and suicide. *Sleep Medicine*. 2020; 2020;70:124.
- 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. doi: 10.1111/pcn.12988
- Shrivastava A, Desousa A. Resilience: A psychobiological construct for psychiatric disorders. *Indian journal of psychiatry* 2016; 58:38-43.
- Shrivastava, A. K., Karia, S. B., Sonavane, S. S., & De Sousa, A. A. (2017). Child sexual abuse and the development of psychiatric disorders: A neurobiological trajectory of pathogenesis. *Industrial Psychiatry Journal*, 26(1), 4. Erişim adresi: <http://www.industrialpsychiatry.org/article.asp?issn=09726748;year=2017;volume=26;issue=1;spage=4;epage=12;aulast=Shrivastava>
- Spector, P. E. (1988), “Development of the Work Locus of Control Scale”, *Journal of Occupational Psychology*, 61, 335–340.
- Stein KF, Corte C (2013) Reconceptualizing causative factors and intervention strategies in the eating disorders: a shift from body image to self-concept impairments, *Archives of Psychiatric Nursing* 17, 57-66.
- Stein, P. (2013). Psychological trauma symptom improvement in veterans using EFT (emotional freedom techniques): A randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201, 153-160.
- Szabó, J. (2012). Anthropogenic Geomorphology: Subject and System. (Eds. J.Szabó, L.Dávid, D.Lóczy). pp:3-10, *Anthropogenic Geomorphology (A Guide to Man-made Landforms)*. Springer. 300 pp., Newyork.
- Şenel, G.B. (2013). “Alkol Sorunu Yaşayan ve Yaşamayan Bireylerin Suçluluk Utanç Duyguları, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İç-Dış Kontrol Odağı Açısından

Karşılaştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.

Tabak, A , Erkuş, A . (2012). Denetim Odağının Bireylerin Belirsizlikle Başetme Düzeylerine Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma . *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26 (1),

Tahir U (2016) Stress and eating behaviour. *Adv Obes Weight Manag Control* 4(4), 101-105.

Tahir, B., (2016). Türkiye'de Kamu Yöneticilerinin Yetiştirilmesi, Sorunlar ve Çözüm Önerileri . *Akademik Yaklaşımlar Dergisi* , 7 (1) , 186-213 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ayd/issue/27225/286564>

Taubenberger JK, Reid AH, Lourens RM, Wang R, Jin G, Fanning TG. *Characterization of the 1918 influenza virus polymerase genes. Nature.* 2005;437(7060):889–93.

Tazegül, Ü . (2018). Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 17 (68) , 1518-1526 . DOI: 10.17755/esosder.377496

Thoits, P. A. (2000). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior*, 53-79.

Thoits, P. A. (2000). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior*, 53-79.

Thompson, A . (1998). Effects of Modified Atmosphere Packaging on Post Harvest Qualities of Pink Tomatoes . *Turkish Journal of Agriculture and Forestry* , 22 (4) , 365-372 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tbtkagriculture/issue/11673/139117>

Topçu, M , Beğenirbaş, M , Oğuzhan, T . (2019). Yaşam Tatmininin Öncülleri Olarak Algılanan Stres Ve Kontrol Odağı: İşkur Meslek Edindirme Kursu Katılımcıları Üzerine Bir Çalışma . *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* , 18 (40) , 35-52 . DOI: 10.21560/spcd.v18i38117.298798

- Turunç, T.(2019), Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Yüksek Lisans Tezi, T.Ü
- Türksoy, N. (2013). Psikolojik travma ve tanım sorunları. Psikolojik travma ve sonuçları, 1. Baskı, T Aker, ME Önder (Eds), İstanbul: 5US Yayınları, s. 9-21.
- Türküm, A . (2011). Psikolojik Yardım Sürecinde Terapötik Bir Hedef Olarak İçgörü . Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar , 6 (4) , 375-388 . DOI: 10.5455/cap.20140210075748
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Valerie, J. S. ve Cary L. C. (1990). Understanding stres: A Psychological perspective for health professionals. USA: Chapman and Hall.
- Wade TD (2010) Genetic influences on eating and the eating disorders. In W. A. Agras (Ed.), *The Oxford Handbook of Eating Disorders*, New York: Oxford University Press, pp. 103-122.
- Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 424-431.
- Wang Y, Wang Y, Chen Y, Qin Q. Unique epidemiological and clinical features of the emerging 2019 novel coronavirus pneumonia (COVID-19) implicate special control measures. *J Med Virol*. Haziran 2020;92(6):568-76. 32.
- Wang, Q., Bowling, N. A., Eschleman, K. J. (2010). A Meta-Analytic Examination of Work and General Locus of Control. *Journal of Applied Psychology*, 95(4), 761–768.
- Weaver LK, Behrens EM. Weathering the Storm: Improving Therapeutic Interventions for Cytokine Storm Syndromes by Targeting Disease Pathogenesis. *Curr Treat Options Rheumatol*. Mart 2017;3(1):33-48.

- Wheaton, J. E., (1982). Comparing the effects of video prompting with and without error correction on skill acquisition for students with intellectual disability. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 47(3), 332-344.
- Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA*. 07 Nisan 2020;323(13):1239.
- Yancura LA, Aldwin CM, Levenson MR, Spiro A. Coping, affect, and the metabolic syndrome in older men: how does coping get under the skin? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2006;61:295–303.
- Yaşar, Ş , (2008). Sınıf Öğretmenlerinin Bakış Açısıyla Küreselleşmenin Değerlere ve Değer Eğitime Yansıması . *Değerler Eğitimi Dergisi* , 11 (26)
- Yerlikaya, E., (2007). Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ) Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri. IX Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çeşme-İzmir.
- Yılmaz, Arif (2016), Algılanan Örgütsel Destek Ortamında İş Stresi ve İş Yaşam Kalitesinin İş Performansı Üzerine Etkisinin Araştırılması: İstanbul'da Bulunan Beş Yıldızlı Otellerde Çalışan Aşçılar Üzerine Bir Araştırma, *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Doktora Tezi, İstanbul.
- Yılmaz, N., Gençöz, T., ve Ak, M. (2007). Savunma Biçimleri Testinin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253.
- Yuki K, Fujiogi M, Koutsogiannaki S. COVID-19 pathophysiology: A review. *Clin Immunol*. Haziran 2020;215:108427.
- Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, vd. *A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China*, 2019. *N Engl J Med*. 20 Şubat 2020;382(8):727-33.

EKLER

EK 1

BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışmanın amacı evli ve bekar bireylerin Covid-19 pandemisi sürecinde algılanan stres düzeylerinin stresle başa çıkma tarzı ve kontrol odağı ile ilişkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiş ve gönüllülük esasında sizleri sunulmuştur. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Anket formunu doldurmaya başlamanız ile birlikte çalışmaya katılmayı kabul etmiş olacağınızı belirtiriz.

Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz var is eve çalışmadan çekilmek istemeniz durumunda bu çalışmanın araştırmacılarından biri olan Tuna Tüner ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (tunatuner@gmail.com).

Araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız, Haziran 2021 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederiz.

Saygılarımızla

EK 2

AYDINLATILMIŞ ONAM

Bu alıŐma Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Dr. Gönül TaŐıoęlu gözetiminde yapılan bir tez çalıŐmasıdır. Çalışmanın amacı evli ve bekar bireylerin Covid-19 pandemisi sürecinde algılanan stres düzeylerinin stresle başa çıkma tarzı ve kontrol odağı ile ilişkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiş ve gönüllülük esasında sizlere sunulmuştur. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Telefon numaranız anketörün denetlemesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardımanız için çok teşekkür ederiz.

Tuna Tüner

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

Telefon:

İmza:

EK 3

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ)

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu geçen ay boyunca ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz.

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiç	Neredeyse hiç	Bazen	Sıkça	Çok Sık
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 4

KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ (KOÖ)

Kontrol Odağı Ölçeği Aşağıda insanların yaşama ilişkin bazı düşüncelerine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir. Bunun için her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin sizin düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. Bunun için de her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa (X) işareti koymanız yeterlidir. “Doğru” ya da “Yanlış” cevap diye bir şey söz konusu değildir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevapladığınız ve araştırmaya yardımcı olduğunuz için teşekkür ediyoruz.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu biraz da şansızlığına bağlıdır.					
2. İnsan ne yaparsa üşütüp hasta olmanın önüne geçemez.					
3. Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda olur.					
4. İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.					
5. İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır.					
6. Bazı insanlar doğuştan şanslı.					

EK 5

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntıları ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, %0'ın altındaki kutu içine X işareti koyun. Çok uygun ise %100'ün altını işaretleyin.

	%0	%30	%70	%100
1.Kimsenin bilmesini istemem.				
2.İyimser olmaya çalışırım.				
3.Bir mucize olmasını beklerim.				
4.Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5.Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6.Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				

ÖZGEÇMİŞ

1979'da İstanbul'da doğan Tuna Tüner, ilk lisansı olan Film&TV bölümü diplomasını İstanbul Bilgi Üniversitesi'nden 2003 yılında almıştır. Sektörde çalışmaları sırasında kişisel gelişime merak salınca tüm dikkatini bu alana vermiştir. Meditasyon ve yoga uygulamalarını öğrenmek için Hindistan ve Nepal'de belli sürelerde eğitim aldıktan sonra yolu Almanya'da hocası Bert Hellinger ile kesişmiş ve Familien Aufstellung (Aile Dizimi) tekniğini öğrendikten sonra 2007 yılından itibaren meslek olarak bu alanda ilerlemeye karar vermiştir. Yakın Doğu Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans programının akabinde Uluslararası Vizyon Üniversitesi'nde ikinci lisansı olan Psikoloji bölümüne başlamış ve şu an son sınıf öğrencisidir.

İNTİHAL RAPORU

EVLİ VE BEKAR BİREYLERİN COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZI VE KONTROL ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN KARŞILAŞTIRMALI İNCELENMESİ-TUNA TÜNER

ORJİNALLİK RAPORU

% 15	% 15	% 7	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 6
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	ejercongress.org İnternet Kaynağı	% 1
4	HANCIOĞLU, Yasemin. "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ", Balıkesir Üniversitesi, Bandırma İİBF, 2017. Yayın	% 1
5	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	% 1
6	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1

ETİK KURUL RAPORU



25.05.2021

Sayın Tuna Tüner

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2021/985 proje numaralı ve "Evlü Ve Bekar Bireylerin Covid- 19 Pandemisi Sürecinde Algılanan Stres Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Ve Kontrol Odağı ile İlişkisinin Karşılaştırmalı İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol