



Pandemi Sürecinde Sağlık Kaygısının Boylamsal İncelenmesi ve Yaşam Doymu ile İlişkisi

Longitudinal Examination of Health Anxiety during Pandemic and Its Relationship with the Satisfaction of Life

Arş. Gör. Alperen ŞENOL ¹

Öz

Birçok ülkede milyonlarca insanı etkileme ihtimali olan pandemiler, kişinin kendisi ile sevdiğine yönelik sağlık tehditleri de dahil olmak üzere birçok psikososyal stres faktörüyle ilişkilidir. Alanyazında yapılan çalışmalar, önceki salgın hastalıklara benzer şekilde, Covid-19 pandemisini de çeşitli psikolojik sıkıntı ve bozuklukla ilişkilendirmektedir. Bu çalışmanın amacı pandemi sürecinde bireylerin sağlık kaygısı ve yaşam doymu arasındaki ilişkiyi, ilişki analizler kullanarak kesitsel ve boylamsal olarak incelemektir. Bu amaca yönelik olarak çalışmada, Sağlık Anksiyetesi Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan iki ölçüm arası DSM-5 Hastalık Kaygısı Bozukluğu kriterleri de gözlemlenerek altı ay süre belirlenmiş, 2020 Mart ve Eylül ayları çalışma kapsamında değerlendirilmiştir. Bu çalışmaya göre altı aylık süreç içerisinde sağlık kaygısında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Birinci ölçümde sağlık kaygısı, yaşam doymunu yordayan bir değişken değilken, ikinci ölçümdeki sağlık kaygısı, bireylerin yaşam doymunu yordayan bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmanın diğer bir bulgusuna göre yaş ve sağlık kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki söz konusudur. Buna göre yaşın yükseldikçe sağlık kaygısının da paralel şekilde azaldığı söylenebilir. Tüm bu bulgular, yurtiçi ve yurtdışı diğer çalışmalarla birlikte tartışılmış ve çalışma sonucunda öneriler sunulmuştur. Alanda yapılan diğer çalışmalar, pandemi döneminin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini boylamsal olarak ele alan çalışmaların ihtiyacına vurgu yapmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sağlık kaygısı, Covid-19, boylamsal psikolojik sağlık, pandemi, yaşam doymu

Makale Türü: Araştırma

Abstract

Pandemics, which have the potential for affecting millions of people in different countries, are associated with many psychosocial stressors, including health threats to oneself and loved ones. Studies show that the Covid-19 pandemic, similar to the previous pandemics, is associated with research psychological distress and disorders. The aim of this study is to examine the relationship between health anxiety and life satisfaction of individuals during the pandemic in a cross-sectional and longitudinal design using relational analyses. For this purpose, Health Anxiety Inventory and Life Satisfaction Scale were employed to collect data in the study. Considering the DSM-5 Illness Anxiety Disorder criteria, six months between the two measurements were determined, and the months of March and September 2020 were evaluated within the scope of the study. According to study findings, there is no statistically significant change was found in health anxiety during the six-month period. In the first measurement, health anxiety is not a variable that predicts life satisfaction, while health anxiety in the second measurement stands out as a variable that indicates the life satisfaction of individuals. According to the other finding of the study, there is a negative relationship between age and health anxiety. It can be said that as age increases, health anxiety decreases accordingly. All findings were discussed together with previous studies and suggestions were presented. Other studies in the field emphasize the need for studies that longitudinally address the impact of the pandemic period on psychological health.

Keywords: Health anxiety, Covid-19, longitudinal psychological health, pandemic, the satisfaction of life

¹Istanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, alperensenol@aydin.edu.tr

Paper Type: Research

Giriş

2019 Senesinin son döneminde, Çin'in Wuhan kentinde yeni tür Koronavirüse (Covid-19) bağlı olarak olağandışı zatürre vakaların bildirilmesi (Wu, Chen ve Chan, 2020) ve bu virüsün hızlı yayılım göstermesi ile Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation [WHO], 2020), 11 Mart 2020 tarihinde ilgili salgını pandemi olarak ilan etmiştir. Birçok ülkede milyonlarca insanı etkileme ihtimali olan pandemiler, büyük ölçekli salgın hastalıklar olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2010). Kısa sürede küresel bir sağlık tehdidi haline gelen COVID-19'a bağlı olarak, Haziran 2022 itibari ile küresel ölçekte toplamda 500 milyondan fazla vaka (John Hopkins University Coronavirus Resource Center, 2022) bildirilmiştir.

Toplumda sıklıkla belirsizlik, kafa karışıklığı ve aciliyet duygusuyla karakterize edilen pandemiler (WHO, 2005), kişinin kendisi ile sevdiğine yönelik sağlık tehditleri de dahil olmak üzere birçok psikososyal stres faktörüyle ilişkilidir. Pandemi süreçlerinde kişilerin rutin hayatları dramatik şekillerde beklenmedik yönde değişebilir (Brooks vd., 2020). Covid-19 pandemisi de yayılmaya başladığı günden bu yana gündelik hayatta birçok kısıtlama ve değişim süreçlerine neden olarak, kişilerin ve toplulukların fiziksel sağlığı yanında insan ile ilişkili diğer birçok faktörü etkilemiş, 21. yüzyılın en ciddi halk sağlığı sorunlarından biri olarak kabul edilmiştir (Oliver, Barber, Roomp, ve Roomp, 2020; Wang, Horby, Hayden ve Gao, 2020).

Yaygın olarak duygusal sıkıntı ile ilişkilendirilen pandemilerde, psikolojik bozukluklar pandemik stres faktörleri tarafından tetiklenebilir, şiddetlenebilir ve pandemi sürecinin bireyler üzerinde uzun süreli yıpratıcı psikolojik etkileri olabilir (Taylor, 2019). Daha önceki bölgesel ya da küresel çaplı salgın hastalıkların toplum ve bireyler üzerindeki psikolojik sonuçlarına odaklanan çalışmalar, bunların birtakım psikolojik bozukluklar ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Jeong vd., 2016; O'Leary, Jalloh ve Neria, 2018; Wheaton, Abramowitz, Berman, Fabricant ve Olatunji, 2012). Ayrıca salgın dönemi sonrasında ilgili salgın hastalığın üzerinden geçen zamana rağmen, bu dönemde ortaya çıkan psikolojik bozuklukların, kişilerde uzun dönem etkisini sürdürdüğünü bulgulayan çalışmalar da alanyazında mevcuttur (Lee vd., 2007; Mak, Chu, Pan, Yiu ve Chan, 2009). Dolayısıyla bölgesel ve küresel olarak halk sağlığını tehdit eden salgın hastalıkların dönemsel ve uzun vadeli yıkıcı psikolojik etkileri yadsınamaz. Tıbbi bir durum olarak Covid-19'un da önceki salgın hastalıklara benzer şekilde, toplumun bu hastalık ve pandeminin sonuçlarına yönelik tepkisinin, psikolojik sağlık üzerindeki etkileri kaçınılmazdır (Huang ve Zhao, 2020). Yapılan çalışmalar, önceki benzer çalışmaları destekler şekilde Covid-19 pandemi sürecini birçok ciddi psikolojik sorun ile ilişkilendirmekte ve bireyin iyi oluş haline yönelik bir tehdit olarak değerlendirmektedir (Taquet, Luciano, Geddes ve Harrison, 2020; Tian, , 2020; Wang vd., 2020). Kaygı bozuklukları ve özelinde sağlık kaygısı ise ulusal ve uluslararası birçok çalışmanın ortak bir bulgusu olarak öne çıkmaktadır (Brooks vd., 2020; Huang ve Zhao, 2020; Taquet vd., 2020; Okuyan, Karasu ve Polat, 2020; Tian vd., 2020; Xiong vd., 2020; Wang vd., 2020). Pandemiye bağlı olarak tüm dünyada artan vaka sayısı ile, kişilerin sağlıklarına dair endişe ve kaygılarının anlaşılabilir bir seviyede artması beklendiği bir durumdur (Lin, 2020).

Sağlık kaygısı, viral bir salgına yönelik bireyleri ve bireylerin verdiği tepkileri etkileyecek psikolojik faktörlerden sadece biridir (Taylor, 2019). Hemen herkes bir dereceye kadar sağlık kaygısı yaşar. Bu kaygılar sıklıkla, bedensel duyuların ve değişikliklerin yanlış yorumlanması ile kişinin sağlık ve hastalık hakkındaki inançlarından etkilenir (Asmundson, Abramowitz, Richter ve Whedon, 2010; Asmundson ve Taylor, 2020). Sağlık kaygısı yaşayan bireyler, şimdiki ve gelecekteki sağlıklarına fazlaca odaklanarak (Rachman, 2012) ciddi bir hastalığının olduğu ya da ciddi bir hastalığa yakalanacakları inançlarına dair süregelen bir korku ya da kaygı duygusu hissederler (Karapıçak, Arslan ve Utku, 2012; Taylor ve Asmundson, 2004). Bu tanımlama, DSM-5'te yer alan Bedensel Belirti ve İlişkili Bozukluklar kategorisi altındaki Hastalık Kaygısı Bozukluğu ile de oldukça benzerdir (American Psychiatric

Association [APA], 2013). Viral bir salgın bağlamında yüksek sağlık kaygısı olan kişiler kendilerinin özellikle zayıf veya hastalanmaya karşı savunmasız olduğuna dair inançlar taşıyarak, zararsız bedensel duyularını ve değişiklikleri enfekte olduklarının kanıtı olarak yanlış yorumlamaya eğilimlidirler. Bu da kaygılarını arttıran bir faktör olarak, mantıklı karar alma yeteneklerini ve davranışlarını etkilemektedir (Asmundson ve Taylor, 2020). Sağlıkla ilgili olası tehditlere ilişkin normal düzey bir uyarılmışlık koruyucu, sağlık davranışlarını geliştirici ve sağlık sorunlarının erken belirtilerini belirlemeye yardımcı olabilir. Ancak bu kaygı düzeyi aşırı olduğunda kişinin psikolojik sağlığı için yıpratıcı olacağı (Asmundson ve Taylor, 2020; Karapıçak vd., 2012) ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyeceği birçok çalışmanın ortak bir bulgusudur (Baykal, 2020; Bou-Hamad, Hoteir ve Harajli, 2021; Duong, 2021; Karabağ-Aydın ve Fidan, 2022).

Yaşam doyumunu, bireyin hayattan beklentileri ile hayatında kişisel olarak algıladığı mevcut durumu arasındaki dengenin bir yansımasıdır. Buna göre, bireysel isteklerin seviyesi ile kişinin mevcut durumu arasındaki boşluk ne kadar büyükse, doyum da o kadar düşük olur (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Pavot ve Diener, 1993). Öznel iyi oluşu destekleyen yapılardan biri olan yaşam doyumunu, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerden beslenir (Diener, Lucas ve Oishi, 2011). Appleton ve Song (2008) gelir düzeyi, meslek ve sosyal statü, fırsatlar ve sosyal hareketlilik, refah koşulları, hükümet politikasından memnuniyet ve sosyal ilişkiler olmak üzere altı temel bileşenin, yaşam doyumunu belirlediğini savunmaktadır. Özet olarak yaşam doyumunun, kişinin bir bütün olarak yaşam kalitesini genel olarak ne kadar olumlu değerlendirdiği ile ilgili bir kavram olduğu söylenebilir. Bu kavram psikolojik ve fiziksel sağlık ile yakından ilişkilidir (Veenhoven, 1996). Tüm bu bileşenler göz önüne alındığında, pandemi sürecinde bu alanların, bireylerin kaygı durumundan etkilenmiş olabileceği öngörülebilir.

Pandemilerde halkın enfeksiyona karşı verdiği psikolojik tepkiler, hastalığın yayılması ya da kontrol altına alınmasında önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla, yaygın olarak duygusal bozukluk ve sosyal sıkıntının ortaya çıktığı bu süreçteki psikolojik tepkileri anlamak ve yönetmek, pandeminin seyri açısından önem arz etmektedir (Taylor, 2019). Covid-19 pandemisine dair yapılan çalışmalar incelendiğinde psikoloji alanında boylamsal inceleme ihtiyacına sıklıkla vurgu yapılmaktadır. Özellikle yurtiçi alanyazında Covid-19 pandemisinin psikolojik etkilerine dair boylamsal bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı Türkiye'deki pandemi sürecinin ilk altı ayında bireylerin sağlık kaygısı ve yaşam doyumlarındaki değişim düzeylerini boylamsal ölçümlerle incelemek ve buna ek olarak yaşam doyumunu ve sağlık kaygısı düzeyleri arasında ilişkiyi kesitsel olarak ele almaktadır. Buna göre araştırmanın amaçlarına ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır;

- Araştırmaya katılan bireylerin sağlık kaygısı düzeyleri, pandeminin ilk ayı ile altı ay sonraki yapılan ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri, pandeminin ilk ayı ile altı ay sonraki yapılan ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Araştırmaya katılan bireylerin sağlık kaygısı düzeyleri, pandeminin ilk ayı ile altı ay sonraki yapılan ölçümlerde, yaşam doyumunu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Bu araştırma sorularından yola çıkarak öncelikle çalışmadaki değişkenler arası ilişkiler incelenmiş ardından altı aylık süreçte katılımcıların sağlık kaygısı ve yaşam doyumundaki değişimin düzeyi analiz edilmiştir. Son olarak, yapılan iki farklı ölçümdeki sağlık kaygısının, yaşam doyumunu düzeyi üzerindeki yordayıcı gücü hesaplanmıştır. Bu çalışmadan elde edilecek bulguların alandaki ruh sağlığı teorisyenlerine pandemi sürecinde sağlık kaygısını değerlendirmeye yönelik önemli bir boylamsal inceleme fırsatı verirken, uygulamacılara ise salgın hastalık gibi kriz durumlarında müdahale geliştirme ve psikolojik destek sunma gibi alanlarda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1. Yöntem

Çalışmada değişkenler arası korelasyonel ilişkileri inceleyebilmek adına boylamsal tarama uygulanmıştır. Boylamsal taramalar aynı grubun eğilimlerini ölçmek üzere, aynı bireylerden oluşan bir panel grubundaki değişimler hakkında veri toplanmasını sağlayan tarama prosedürlerini içerir (Creswell, 2017). Buna göre bu çalışmada aynı insan grubu belirli bir zaman aralığında boylamsal olarak incelenmektedir. Değişkenler arası korelasyonel ilişkileri ortaya çıkarmak için açıklayıcı ve yordayıcı araştırma desenleri uygulanmıştır. Açıklayıcı araştırma deseni araştırmacının iki veya daha fazla değişkenin ortak değişimini ortaya çıkarmayı amaçladığı, yani bir değişkendeki değişimin diğer değişkendeki değişime yansıdığı korelasyonel desendir. Öte yandan yordayıcı araştırma desenlerinde, yordanan sonuç veya ölçütü yordayacak değişkenler belirlenmektedir (Creswell, 2017).

1.1. Çalışma Grubu

Araştırmada çalışma grubunu belirlemede pandemi koşulları ve ulaşılabilirlik göz önünde bulundurularak olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu örnekleme yöntemine göre araştırmacı en hızlı şekilde mevcut, ulaşılabilir katılımcıları tercih eder ve sonuçlar evrene genellenmek yerine çalışmadaki gruba betimlemektedir. Bu yöntemde katılımcılar belirlenirken, katılımcıların çalışmaya uygunluğu ve istekliliği de göz önünde bulundurulur (Creswell, 2017). Bu çalışmada veriler toplanırken araştırma formları çeşitli sosyal medya platformlarında belirli aralıklarla duyurulmuştur. Araştırmanın nihai çalışma grubu, çalışmaya gönüllü olarak katıldığını beyan eden 105 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ve 62 arası dağılım gösterirken, yaşlarının aritmetik ortalaması 27.4 (SD = 9.03) olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan 18 kişi (%17.1) ortaöğretim mezunu, 63 kişi (%60) lisans mezunu ve 24 kişi (%22.9) lisansüstü mezun eğitim düzeyindedir. Katılımcılardan 10'u (%9.5) kendisini düşük bir sosyoekonomik düzeyde algılayan, 78 kişi (%74.3) orta; 17 kişi (%16.2) yüksek düzey bir sosyoekonomik düzeyde algılamaktadır. Son olarak 41 katılımcı (%33.3) astım, diyabet, yüksek tansiyon gibi süregelen bir hastalığa sahip olduğunu; 18 katılımcı (%14.6) yaşamını tehdit eden bir sağlık problemi deneyimlediğini belirtmiştir.

1.2. Veri Toplama Araçları

1.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda katılımcıların kişisel bilgileri toplanmaktadır. Bu form ile katılımcının yaş, eğitim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik düzey bilgileri incelenmektedir.

1.2.2. Sağlık Anksiyetesi Ölçeği

Sağlık Anksiyetesi Ölçeği bireylerdeki sağlık kaygısını değerlendirmek amacıyla Salkovskis, Rimes, Warwick ve Clark (2002) tarafından geliştirilen ve 18 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aydemir, Kırkpınar, Satı, Uykur ve Cengisiz (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ilk 14 maddesi kişilerin sağlık durumlarına ilişkin bilişsel yapılarını ortaya çıkaran, dörtlü sıralı yanıtlar içeren ifadelerden oluşmaktadır. Son 4 soruda ise kişilerden, sahip oldukları ciddi bir hastalık varsayımıyla duygu ve düşüncelerinin ne şekilde olacağı incelenmektedir. Likert tipinde olan ölçeğin puanlaması her bir madde için 0-3 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar sağlık kaygısının arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yüksek derecede güvenilir ($\alpha=.92$) ve madde-toplam puan bağıntı katsayıları 0.405 ile 0.769 arasında saptanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği ise orta düzeyde ($r=.57$) elde edilmiştir. Bu çalışmada ise 18 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ilk ölçüm ($\alpha=.85$) ve ikinci ölçüm için ($\alpha=.88$) yeterli düzeylerde yüksek güvenilir olarak hesaplanmıştır.

1.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamdan aldığı doyumunu belirlemek amacıyla Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve 5 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Likert tipinde olan ölçekte ifadelerin puanlanması; “Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5)” şeklinde değişmektedir. Yüksek puan, yüksek düzeyde yaşam doyumunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanma çalışmasında iç tutarlık kat sayısı ($\alpha=.88$) ve test- tekrar test ölçümleri ise ($r=.97$) güvenilir düzeylerde hesaplanmıştır. Benzer şekilde yürütülen bu çalışmada, 5 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlık katsayısı yüksek düzeyde güvenilirirdir ($\alpha=.84$).

1.3. Veri Toplanması ve Analizi

Bu araştırmanın ilk verileri 2020 yılı Mart ve Nisan ayları arasında toplanırken; ikinci verileri 2020 Ağustos ve Eylül aylarında toplanmıştır. İzlem verilerinin toplanma tarihi belirlenirken, DSM-5’te Hastalık Kaygısı Bozukluğu tanı kriterlerinin en az altı ay süreyle varlığını sürdürme koşulu aranması göz önüne alınmıştır (APA, 2013). Çalışmanın ilk ölçümünde kişisel bilgi formu, Sağlık Anksiyetesi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği; ikinci ölçümünde tekrar Sağlık Anksiyetesi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada çalışma grubuna ulaşırken, pandemi sürecinin kısıtlamaları göz önünde bulundurularak çevrimiçi formlar kullanılmış, her katılımcıya araştırma süreci kısaca aktararak katılımcıdan çevrimiçi rıza alınmıştır. Çalışmanın etik izni alınmış olup, çalışma boyunca ve sonrasında tüm katılımcıların verileri gizli tutulmuş, araştırmacının iletişim bilgileri ise süreç boyunca paylaşılmıştır. Toplanan veriler, lisanslı SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler öncesi Kolmogorov-Smirnov testi yaparak değişkenlerin histogram ve çarpıklık-basıklık değerlerini incelenmiştir. Buna göre, araştırmadaki tüm değişkenlerin çarpıklık değerleri -0.73 ve 0.94; basıklık değerleri -0.83 ve 2.28 arasında değişmektedir. Kalaycı (2010) çarpıklık-basıklık katsayılarının ± 3 aralığında olmasının normallik içinde değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Buna göre kabul edilebilir sınırlar içerisinde parametrik ölçümler ile işlemlere devam edilmiştir. Kişilerin sağlık kaygısının süreç içerisindeki boylamsal değişimi incelenirken bağımlı gruplar *t* testi; sağlık kaygısı düzeyinin yaşamdan alınan doyumuna ne derece yordadığı incelenirken basit doğrusal regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Tüm analizlerde, istatistiksel manidarlık test edilirken anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

2. Bulgular

Bu bölümde veriler, istatistiksel olarak araştırmanın amaçlarına uygun olarak analiz edilmiş ve elde edilen bulgular tablolar halinde özetlenmiştir. Araştırmadaki değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini gösteren korelasyon tablosu Tablo 1.’de görülmektedir.

Tablo 1. Değişkenler arası ilişkilere yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon testi

Değişkenler	1.		2.		3.		4.		5.	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
1. Yaş	1	-								
2. (1. Ölçüm) Sağlık Anksiyetesi Ölçeği	-.16	.1	1	-						
3. (1. Ölçüm) Yaşam Doyumu Ölçeği	.04	.65	-.18	.63	1	-				
4. (2. Ölçüm) Sağlık Anksiyetesi Ölçeği		.21*	.03	.77**	.0	-.14	.15	1	-	
5. (2. Ölçüm) Yaşam Doyumu Ölçeği		.02	.85	-.16	.11	.67**	.0	.21*	.3	1

* $p < .05$

** $p < .01$

Tablo 1. incelendiğinde, yaş ile “2. Ölçüm Sağlık Anksiyetesi Ölçeği” arasında negatif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. “1. Ölçüm Sağlık Anksiyetesi Ölçeği” ve “2. Ölçüm Sağlık Anksiyetesi Ölçeği” arasında pozitif yönde yüksek düzey anlamlı bir ilişki bulunmakta; “1. Ölçüm Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “2. Ölçüm Yaşam Doyumu

Ölçeği” arasında pozitif yönde orta düzey anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak “2. Ölçüm Sağlık Anksiyetesi Ölçeği” ve “2. Ölçüm Yaşam Doyumu Ölçeği arasında negatif yönlü düşük düzey anlamlı ilişki görülmektedir.

Tablo 2. Sağlık anksiyetesi ölçeği birinci ve ikinci ölçüm puanları arasında istatistiksel farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bağımlı gruplar *t* testi sonuçları

Puan	Gruplar	N	M	SD	Sh _{x̄}	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	df	<i>p</i>
Sağlık Anksiyetesi Ölçeği	1. Ölçüm	105	15.17	6.76	0.66	-1.52	104	.131
	2. Ölçüm	105	15.88	7.24	0.71			

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan çalışma grubunun sağlık kaygısı düzeylerine yönelik birinci ölçüm puanları ile ikinci ölçüm puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Buna ek olarak, araştırma süreci içerisinde çalışma grubunun yaşam doyumu düzeylerindeki değişimi incelemek amacıyla, katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği’nden aldıkları puanlar bağımlı gruplar *t* testi ile karşılaştırılmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Yaşam doyumu ölçeği birinci ve ikinci ölçüm puanları arasında istatistiksel farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bağımlı gruplar *t* testi sonuçları

Puan	Gruplar	N	M	SD	Sh _{x̄}	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	df	<i>p</i>
Yaşam Doyumu Ölçeği	1. Ölçüm	105	16.33	6.80	0.37	-0.03	104	.974
	2. Ölçüm	105	16.34	3.49	0.34			

Tablo 3’te görüldüğü üzere, katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinde ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Bu çalışmada, araştırmanın amaçlarına uygun olarak bireylerin sağlık kaygısı düzeylerinin, yaşam doyumlarını ne derece yordadığı incelenmiştir. Bu işlemde yordanan değişken, yordayıcı değişkenin tek adımda değerlendirildiği basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Buna göre bulgular Tablo 3’teki gibi özetlenebilir.

Tablo 4. Sağlık anksiyete düzeylerinin, yaşam doyumu puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Birinci Ölçüm (Mart-Nisan)	Yordayıcı	β	SH _β	Sβ	T	R	R ²	F
		Sabit	17.89	0.91		19.76	0.18	0.03
	Sağlık Anksiyetesi Ölçeği	-0.102	0.06	-0.18	-1.88			
İkinci Ölçüm (Ağustos-Eylül)	Yordayıcı	β	SH _β	Sβ	T	R	R ²	F
	Sabit	17.92	0.80		22.32	0.21	0.05	4.96*
	Sağlık Anksiyetesi Ölçeği	-0.102	0.04	-0.21	-2.23			

**p*<.05

Tablo 4 incelendiğinde, bireylerin birinci ölçümden aldığı sağlık kaygısı puanlarının, yaşam doyum puanlarındaki varyansı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde açıklamadığı görülmektedir [$F(1, 103) = 3.52; p > .05$]. Yapılan ikinci ölçümde bireylerin aldıkları sağlık kaygısı puanları, yaşam doyum puanlarındaki varyansın %5’ini açıklamaktadır [$F(1, 106) = 4.96; p < .05$]. Standartlaştırılmış Beta Katsayısı (Sβ) incelendiğinde, bireylerin yaşam doyum düzeylerinde, sağlık kaygısı puanlarının negatif yönlü yordayıcı rolünün olduğu görülmektedir.

Tartışma

Bu araştırma, amaçlarına uygun olarak Türkiye’deki pandemi sürecinin ilk altı aylık diliminde bireylerin sağlık kaygısındaki değişimi ve sağlık kaygısı ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi, ilişkisel analizler kullanarak incelemektedir. Araştırma desenine uygun olarak veriler, aynı insan grubundan belirli zaman aralığında çevrimiçi araçlarla, uygun örnekleme yöntemi ile elde edilmiştir. Yürütülen bu çalışmada, katılımcıların yaş ortalaması göz önüne alındığında, çalışma grubunun ağırlıklı olarak genç yetişkin bireylerden oluştuğu söylenebilir. Çalışma grubuna yönelik bu bilgiden yola çıkarak ilgili alanyazın incelendiğinde,

Covid-19 pandemi sürecinde ileri yaşın fiziksel sağlık için risk faktörü olduğu gösterilmiş olsa da (Zhou vd., 2020), genç yaşta olmanın psikolojik sağlık için önemli bir risk faktörü olduğu birçok araştırmada öne çıkmaktadır (Daly, Sutin ve Robinson, 2020; González-Sanguino vd., 2020; O'Connor vd., 2020; Xiong vd., 2020). Bu çalışmalara paralel şekilde, yürütülen bu çalışmada da, Türkiye'deki pandemi sürecinin altıncı ayında yapılan ölçümde yaş ve sağlık kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Buna göre yüksek yaş, daha düşük bir sağlık kaygısı ile ilişkili görünmektedir. Bu bulgular, gençlerin çeşitli haber kaynaklarına ulaşımının daha fazla olması ve yaşlıların Covid-19 hastalığının riskleri hakkında gençler kadar farkındalık sahibi olmamasıyla açıklanabilir (Gerhold, 2020). Ayrıca bir tanı olarak Hastalık Kaygısı Bozukluğunun tipik olarak erken veya orta yetişkinlikte ortaya çıktığı göz önüne alındığında (APA, 2013; Haig-Ferguson, Cooper, Cartwright, Loades ve Daniels, 2021; Rask vd., 2016), bu bulgunun alanyazınla uyumlu olduğu söylenebilir.

Araştırmanın amacına uygun olarak, Covid-19 pandemi sürecinde aynı katılımcı grubunun sağlık kaygısı düzeyi altı aylık süreçte iki ölçüm ile analiz edilmiş, veriler arasındaki farklılık bağımlı gruplar *t* testi ile karşılaştırılmıştır. 2020 senesi mart ve eylül aylarını kapsayan birinci ve ikinci ölçümlerdeki sağlık kaygısı düzeyi incelendiğinde ölçümler arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulgulanmıştır. 11 Mart 2020'de ülkemizde görülen ilk Covid-19 vakasını takiben, ülkemizde ve dünyada hızla yükselen vaka sayıları düzenli olarak resmî kurumlarca açıklanmaya devam edilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2021; WHO, 2020). Sağlık Bakanlığı (2021) Covid-19 verileri incelendiğinde 2020 yaz dönemi bulaşıcı hastalığın bulaş etkisini hafiflettiği, yayılımın yavaşladığı ve ağır hasta sayısının düşük sayıda seyrettiği bir dönem olarak görülmektedir. Buna göre ikinci ölçümün yapıldığı 2020 yaz mevsimi ülkemizde sosyal kısıtlamaların görece esnetildiği ve eski normal düzene geçiş hazırlıklarının yapıldığı bir dönem olarak yaşanmıştır. Fakat bu çalışmanın verilerine göre sağlık kaygısında belirgin bir düşüş olmamakla birlikte, açıklanan resmi veriler ile katılımcıların psikolojik tepkileri arasında fark bulunduğu söylenebilir. Uluslararası boyamsal çalışmalar bu yargı çerçevesinde ele alındığında benzer ve farklı bulguların alanyazında yer aldığı görülmektedir. İngiltere'de karantinanın ilk altı haftasını kapsayan ve nisan – mayıs arasında gerçekleştirilen boyamsal bir çalışmada, katılımcıların psikolojik sağlıkları çeşitli değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Bu çalışmaya göre katılımcıların zaman içerisinde intihara yönelik düşüncelerinin arttığı ve depresif belirtilerinin değişmediği fakat ölçümler arası kaygılarının azaldığı gözlemlenmiştir (O'Connor vd., 2020). González-Sanguino vd. (2020) tarafından İspanya'da mart ayındaki olağanüstü hâl ilanını takiben ikinci ve beşinci haftalarda yapılan boyamsal çalışmada, katılımcıların depresif belirti düzeyleri yükselirken, kaygı düzeylerinin süreçte istatistiksel bir değişim göstermediği bulunmuştur (González-Sanguino vd., 2020). İspanya'da yapılan bir diğer çalışmada ise mart ve mayıs aylarını kapsayan ölçümlerde depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin süreç içinde yükseldiği görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada genç yaş, kaygının önemli bir yordayıcısı olarak öne çıkmaktadır (Planchuelo-Gómez, Odriozola-González, Irurtia ve de Luis-García, 2020). Canet-Juric vd. (2020) tarafından Arjantin'de yapılan, mart ve nisan aylarını kapsayan iki ölçüm arası, karantina sürecinin başlaması ile depresif semptomların yükseldiği, genel kaygı durumunda ise hafif de olsa manidar bir düşüş yaşandığı bulunmuştur. Almanya'da yapılan ve nisan ile haziran aylarını kapsayan diğer bir boyamsal çalışmada karantina sürecinin başında kaygı, depresyon ve yalnızlık duyguları en yüksek seviyelerde bulunmuş, daha sonraki ölçümlerde de bu belirtilerin sabit kaldığı ya da düşük düzeyde hafiflediği ortaya konmuştur (Mata vd., 2020). Pandeminin başladığı ülke olduğu varsayılan Çin'de ocak ve mart aylarını kapsayacak şekilde yapılan boyamsal bir çalışmada kişilerin psikolojik sağlıkları süreç içerisinde incelenmiştir. Şubat ayından itibaren vaka sayısındaki düşüş ve iyileşen hasta sayısındaki artışa rağmen bireylerin kaygı düzeylerinde önemli değişiklikler bildirilmemiştir (Wang vd., 2020). Pandemi öncesi ve pandemi dönemini kapsayacak şekilde İngiltere'de yapılan bir diğer boyamsal çalışmaya göre, pandemi dönemi haziran ayına kadar yapılan ölçümlerde psikolojik sağlık sorunları önceki dönemlere göre oldukça yüksek olup, semptomlar bu zaman içinde pandemi öncesi ölçümlere geri dönmemiştir (Daly vd., 2020). Son olarak

Polonya’da yapılan çalışmada, Covid-19’a bağlı birinci ve ikinci hastalık dalgasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve algıladıkları stres düzeyleri incelenmiştir. İlk ölçümün 2020 senesinin mart, ikinci ölçümün ise 2020 senesinin aralık ayında yapıldığı bu çalışmada, zaman içerisinde üniversite öğrencileri arasında stres düzeyinin yükseldiği, yaşam doyumunun ise düştüğü bulunmaktadır (Rogowska, Kuśnierz ve Ochnik, 2021).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, öncelikle bu çalışmadakine benzer pandemi sonrası sağlık kaygısının incelendiği ve altı aylık süreci kapsayan bir izlem çalışmasına rastlanmamıştır. Buna göre bu çalışma kapsadığı süre olarak diğerlerinden farklılaşmaktadır. İlgili çalışmalarda kaygı ve diğer psikolojik sıkıntı düzeylerinin yükseldiği, azaldığı ya da sabit kaldığı görülmüş olsa da genel olarak zaman içerisinde psikolojik sıkıntıların varlığını sürdürdüğü ve kişi için süregelen bir problem haline geldiği karşılaşılan bir durumdur. Kaygı ve depresyon, olağanüstü koşullarda beklendik ve önemli adaptif işlevlere hizmet eden duygusal tepkiler olsa da bu tepkilerin sürekli tekrarlama, kalıcılığı ve yoğunluğu psikososyal ve fizyolojik işleyişi zaman içerisinde tehdit edeceği göz önüne alınmalıdır (Canet-Juric vd., 2020; Huremović, 2019). Yapılan çalışmalarda, çalışmanın yapıldığı ülke ve insan toplulukları, o ülkedeki salgın hastalığın durumu, vaka sayıları, ülke refahı ve çalışmanın kapsadığı dönem gibi değişkenler ya da diğer nedenlerin çalışma sonuçlarında farklılık olarak yansıtılabilecek önemli etmenler (Canet-Juric vd., 2020) olduğu düşünülmektedir. Kaygı ile ilişkili olarak, pandemi sürecini kapsayan alanyazındaki kesitsel çalışmalar, kaygı ve yaşam doyum arasındaki negatif yönlü ilişkiye de sıklıkla dikkat çekmektedir (Bidzan-Bluma vd., 2020; Trzebiński, Cabański ve Czarnecka, 2020).

Yürütülen bu araştırmada, Türkiye’deki salgın hastalık sürecinin ilk altı ayında sağlık kaygısının yaşam doyum düzeyini ne derece yordadığı, araştırma amaçlarına göre incelenen bir diğer unsurdur. Birinci ve ikinci ölçümlerde sağlık kaygısı düzeyinin, kişilerde yaşam doyumunu yordama gücünü incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Buna göre 2020 Mart ayında yapılan ilk ölçümde, bireylerin sağlık kaygısı düzeyinin yaşam doyum düzeyini herhangi bir şekilde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Fakat pandemi etkisi altında geçen altı aylık süreç sonunda yapılan ikinci ölçümde, bireylerin sağlık kaygısı düzeyinin yaşam doyumlarını yordamaya başlayan bir değişken haline geldiği görülmektedir. Yaşam doyumunu, bireyin hayatının geneliyle ilgili bir olgu olup ani değişimlerden hızlıca etkilenemeyebilir (Karataş, Uzun ve Tagay, 2021). Dolayısıyla pandeminin başında gerçekleşen ilk ölçümde sağlık kaygısının yaşam doyumunu yordamayıp, altı ay sonra yordamaya başlayan bir faktör haline gelmesi bu şekilde açıklanabilir. Ayrıca, bu çalışmadaki ilk verilerin toplandığı sırada insanların etrafında enfekte olmuş bireylerin sayısının düşük olması ve hastalığın ciddiyetine dair net açıklamaların bulunmuyor olması gibi nedenler, ilk ölçümdeki sağlık kaygısının yaşam doyumunu yordamamasının diğer nedenleri olabilir. Keza altı ay sonraki ikinci ölçümde sağlık kaygısı, yaşam doyumunu yordayacak derecede önemli bir faktör konumuna gelmiştir.

Yaşam doyumunun varsayılan (Appleton ve Song, 2008) altı temel bileşeni (gelir düzeyi, meslek ve sosyal statü, fırsatlar ve sosyal hareketlilik, refah koşulları, hükümet politikasından memnuniyet ve sosyal ilişkiler) göz önüne alındığında, pandemi sürecindeki ölçümler arası altı aylık zaman dilimi içerisinde bu alanların sıklıkla kısıtlandığı ya da risk altında kaldığı söylenebilir. Yaşam doyumunun, bireyin hayattan beklentileri ile içinde bulunduğu mevcut durum arasındaki farka göre belirlendiği göz önüne alındığında (Diener vd., 1985; Pavot ve Diener, 1993), pandemi döneminde bu farkın çeşitli mikro ve makro kısıtlamalar, tedbirler ve krizler ile açılmış olabileceği tahmin edilebilir bir durumdur. Dolayısıyla sağlık kaygısının yaşam doyum üzerindeki yordayıcı gücü büyük olasılıkla, süreç içerisinde iyi oluşu teşvik eden faaliyetlere uygulanan ağır pandemi kısıtlamaları ve hastalık bulaşıyla ilgili gün geçtikçe artan yoğun kaygı (Soest, Bakken, Pedersen ve Sletten, 2020) ile açıklanabilir.

Sonuç ve Öneriler

2020 senesinin mart ayından itibaren ülkemizde etkisini sürdüren Covid-19 pandemi süreci, insanların sadece fiziksel sağlıklarını tehdit etmekte kalmamış, psikolojik olarak da çeşitli şekillerde yıpranmalarına neden olmuştur. Buna istinaden, küresel bir salgın hastalık gibi kriz durumlarında planlanan, bireylerin ve toplulukların normal hayata geçişlerini sağlayan, psikolojik ve sosyal kapasitelerini artıran psikososyal müdahalelere (Ramazan ve Arslan-Tomas, 2020) olan ilgi ve gereksinim artmıştır (Ottisova vd., 2022). Artan yaşam doyumunun, fiziksel sağlığa olan katkısı da göz önüne alındığında (Kim vd., 2021), yaşam doyumunu koruyucu ve destekleyici müdahaleler salgın ya da süreğen hastalık süreçlerinde göz önüne alınması gereken önemli psikolojik faktörler olarak öne çıkmaktadır.

Yürütülen bu araştırmada görüldüğü gibi sağlık kaygısı ve güncel alanyazındaki diğer birçok çalışma ile desteklendiği üzere genel olarak kaygı duygusu, yaşam doyumunu ile ters yönde ilişkili önemli bir psikolojik sıkıntıdır. Diğer çalışmalardan farklı olarak, sağlık kaygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin belirli bir zaman dilimi içerisindeki değişimini inceleyen bu araştırmada, sağlık kaygısının altı aylık süreç sonunda yaşam doyumunu olumsuz yönde yordayan bir değişken olarak öne çıktığı görülmektedir. Dolayısıyla bu iki değişken arasındaki ilişkide aracı faktörlerin incelenmesi, hem ruh sağlığı alanındaki uygulamacılar hem de bu alandaki araştırmacı ve teorisyenler için önem arz eder. Herrera, Lacomba-Trejo, Valero-Moreno, Montoya-Castilla ve Pérez-Marín (2022) tarafından yapılan çalışma, pandemi döneminde yaşanan kaygı gibi duygudurum bozuklukları ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, psikolojik dayanıklılığın önemine dikkat çekmektedir. Yazarlara göre, ruhsal sağlığı tehdit eden risklerin ortaya çıkarılması ve bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının güçlendirilmesi, yaşam doyumunu koruyucu bir müdahale olarak ele alınmaktadır. Destekler şeklinde yapılan birçok çalışma da, Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik dayanıklılık kapasitelerinin geliştirilmesinin, ruh sağlığını koruyucu rolüne vurgu yapmaktadır (Ran vd., 2020; Riehm vd., 2021; Yörük ve Güler, 2021). Buna göre, bireylerin psikolojik dayanıklılık kapasitelerini artırmayı hedefleyen müdahalelerin, pandemi gibi küresel kriz zamanlarında bireyin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu destekleyebilecek önemli girişimler olabileceği söylenebilir. Ayrıca, yine bu dönemde psikolojik dayanıklılık ile birlikte sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda psikoeğitim verilmesi gibi birtakım psikolojik müdahaleler, psikolojik sağlığı koruyucu işlev görebilmektedir (Labrague, 2021; Taylor, 2019). Bunları göz önüne alarak ruh sağlığı uzmanlarının, bireylerin yaşam doyumunu değerlendirirken sağlık kaygısını da ele almaları ve uyguladıkları psikolojik danışma süreçlerinin, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma becerileri, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi gibi müdahaleleri kapsamaya uygulanan danışma hizmetinin etkililiğini artırabilir. Ayrıca bunların yanında Canet-Juric vd. (2020) halkın iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkileyecek sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz gibi alışkanlıkların da teşvik edilmesini önermektedir.

Yapılan çalışmalarda bireylerin pandemiyle mücadele konusunda artan umut düzeyi, yüksek düzey yaşam doyumunu (Karataş, Uzun ve Tagay, 2021) ve azalan sağlık kaygısı (Gallagher, Smith, Richardson, D'Souza ve Long, 2021; Kızılkurt, Yılmaz, Noyan ve Dilbaz, 2020) ile ilişkili görünmektedir. Bilge, Keleş ve Baydili (2021) tarafından yürütülen çalışmanın bulgularına göre, Covid-19 aşısı yaptırmış bireyler, aşı yaptırmayan bireylere göre daha yüksek bir yaşam doyumunu sergilerken, bu kişilerin kaygı, depresyon ve somatik belirti düzeyleri daha düşüktür. Buna istinaden, pandemi gibi kriz dönemlerinde, aşılama gibi umut düzeyini arttırıcı (Mohamed vd., 2021) sağlıkla ilişkili tedbirler, sağlık kaygısını önlemede ve yaşam doyumunu yükseltmede teşvik edilebilir. Dolayısıyla ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik müdahale süreçlerini bu önlemleri kapsayıcı şekilde tasarlaması; araştırmacıların ise umut duygusunu aracı bir değişken olarak sağlık kaygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide boylamsal ya da deneysel çalışmalar ile ele alması önerilmektedir.

Taylor ve Asmundson (2020) pandemi gibi büyük bir krizin ardından gelişen psikolojik rahatsızlıklar için, fiziksel ruh sağlığı hizmetlerinin kapasitesinin yetersiz kalabileceğinden

bahsetmektedir. Bu noktada Xiang vd. (2020) pandemiden etkilenen insanlara psikolojik destek hizmeti sunmak için teknolojinin kullanılmasını önermektedir. Psikolojik sorunları olan ya da diğer nedenlerle ruh sağlığı merkezlerine ulaşamayan gruplar için oldukça avantajlı bir yardım biçimi olan çevrimiçi psikolojik danışma hizmetleri (Zeren ve Bulut, 2018) uzun zamandır veriliyor olsa da, hastalığa dair artan güvenlik tedbirleri ile pandemi döneminde oldukça önemli ve görünür hale gelmiştir. Esnek ve erişilebilir olması ile betimlenen bu hizmet türü, pandemi döneminde yoğun kaygıdan mustarip bireyler için de uygundur (Poyrazlı ve Can, 2020). Bu araştırmanın bulgularını da göz önüne alarak halkın refahını ve yaşam doyumunu korumak adına politika yapıcılara, pandemi gibi kriz dönemlerinde çevrimiçi ve ulaşılabilir ruh sağlığı hizmetlerinin sağlanması yönünde imkânlar geliştirmesi önerilir. Ayrıca, başta ülkemizdeki olmak üzere, ilgili alanyazın incelendiğinde pandemi dönemlerinde uygulanan çevrimiçi psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiğine yönelik araştırma ve yayımlar oldukça kısıtlıdır. Bu hizmetlerin, bireylerin yaşam doyumları üzerindeki etkilerine dair gelecekte yapılacak deneysel çalışmalar ve nitel araştırmalar, çevrimiçi verilen psikolojik danışma hizmetlerinin niteliğinin artırılması yönünde destekleyici olabilir.

Yürütülen mevcut çalışmada çevrimiçi veri toplama yöntemlerinin kullanımı, pandemi gibi bir krizin ortasında bu tür verileri büyük ölçekte toplamanın tek güvenli yolu olarak kabul edilirken bu araştırmadaki örnekleme stratejisi ve yöntemin, seçim yanlılığına neden olabileceğini ve katılımcı grubunun herhangi bir evreni temsil etmediğini belirtmek önemlidir (Doğan, 2020; Bethlehem, 2010; Wright, 2005). Bu çalışmaya benzer boylamsal çalışmaların daha yüksek sosyodemografik temsil ile alanyazına kazandırılması, pandemi gibi küresel ve toplumsal krizlerin halk sağlığı ve davranışı üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Bu çalışmada psikolojik sağlığın göstergeleri, klinik tanılardan ziyade kişisel bildirimle dayanmaktadır ve yorumlar bu çerçevede yapılmaktadır. Bu ve bunun gibi nicel çalışmalara dayandırılarak yürütülecek nitel çalışmalarla alanyazının ihtiyaç duyduğu gözden kaçan detaylara ışık tutulacak ve daha detaylı veriler elde edilecektir. İlgili çalışmaların bulguları ile alanda ihtiyaç duyulan psikolojik müdahale ve ilkyardım çalışmalarının etkisinin artırılmasının da mümkün olabileceği düşünülmektedir. Genellikle bir coğrafi bölge veya belirli bir grup insanla sınırlı olan travmatik olayların aksine, Covid-19 salgını tüm dünyadaki insanları ciddi şekillerde etkisi altına almıştır (Mata vd., 2020). Pandemi süreçlerinde halkın psikolojik tepkilerini anlamak ve yönetmek, hastalığın yayılması ve kontrol altına alınması açısından önemlidir. Salgın hastalık gibi kriz dönemlerinde psikolojik sağlık bakımından en uygun müdahaleleri seçmek için tarama çalışmaları önem arz eder (Taylor, 2019). Bu araştırma, Covid-19 pandemi sürecinin psikolojik sağlık üzerindeki erken dönem etkisini ilk altı aylık süreç içerisinde incelemesi açısından Türkiye'deki psikoloji ve dolayısıyla sosyal bilimler alanyazınına önemli bir katkıdır.

Kaynakça

- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (DSM-5)*. Washington: American Psychiatric Association. doi:10.1176/appi.books.9780890425596
- Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.
- Asmundson, G. J. ve Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 71(3), 1-2. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102211
- Asmundson, G. J., Abramowitz, J. S., Richter, A. A. ve Whedon, M. (2010). Health anxiety: current perspectives and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 12(4), 306-312.

- Aydemir, Ö., Kırkpınar, İ., Satı, T., Uykur, B. ve Cengisiz, C. (2013). Sağlık anksiyetesi ölçeği'nin türkçe için güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Neuropsychiatry*, 50(4), 325-331. doi: 10.4274/npa.y6383
- Baykal, E. (2020). Covid-19 Bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Bethlehem, J. (2010). Selection bias in web surveys. *International Statistical Review*, 78(2), 161-188.
- Bidzan-Bluma, I., Bidzan, M., Jurek, P., Bidzan, L., Knietzsch, J., Stueck, M. ve Bidzan, M. (2020). A Polish and German Population Study of Quality of Life, Well-Being, and Life Satisfaction in Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-9. doi: 10.3389/fpsy.2020.585813
- Bilge, Y., Keles, E., & Baydili, K. N. (2022). The impact of COVID-19 vaccination on mental health. *Journal of Loss and Trauma*, 27(3), 285-288.
- Bou-Hamad, I., Hoteit, R., & Harajli, D. (2021). Health worries, life satisfaction, and social well-being concerns during the COVID-19 pandemic: Insights from Lebanon. *Plos One*, 16(7), e0254989.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Canet-Juric, L., Andrés, M. L., Del Valle, M., López-Morales, H., Poó, F., Galli, J. I., Yerro, M. ve Urquijo, S. (2020). A longitudinal study on the emotional impact cause by the COVID-19 pandemic quarantine on general population. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-17. doi: 10.3389/fpsyg.2020.565688
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim Araştırmaları: nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (Ekşi, H.) İstanbul: Edam (2012).
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1251- 1262.
- Daly, M., Sutin, A. ve Robinson, E. (2020). Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: Evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Psychological Medicine*, 1-10. Advance online publication. doi:10.1017/S0033291720004432
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Doğan, O. (2020). Çevrimiçi araştırmalar bilimsel midir? *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(6), 656-661.
- Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178, 110869.
- Gallagher, M. W., Smith, L. J., Richardson, A. L., D'Souza, J. M., & Long, L. J. (2021). Examining the longitudinal effects and potential mechanisms of hope on COVID-19 stress, anxiety, and well-being. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(3), 234-245.
- Gerhold, L. (2020). *COVID-19: risk perception and coping strategies: Results from a survey in Germany*. Interdisciplinary Security Research Group, Freie Universität Berlin, Berlin.

- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C. ve Muñoz, M. (2020). Mental health consequences of the Coronavirus 2020 Pandemic (COVID-19) in Spain. A longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1-6. doi:10.3389/fpsyt.2020.565474
- Haig-Ferguson, A., Cooper, K., Cartwright, E., Loades, M. E., & Daniels, J. (2021). Practitioner review: Health anxiety in children and young people in the context of the COVID-19 pandemic. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 49*(2), 129-143.
- Herrera, J. S., Lacomba-Trejo, L., Valero-Moreno, S., Montoya-Castilla, I., & Pérez-Marín, M. (2022). Do COVID-19 Worries, Resilience and Emotional Distress Influence Life Satisfaction? Outcomes in Adolescents in Ecuador during the Pandemic: SEM vs. QCA. *Children, 9*(3), 439.
- Huang, Y. ve Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research, 288*, 1-6. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954
- Huremović, D. (2019). *Psychiatry of Pandemics, A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Switzerland: Springer.
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J. ve Chase, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to middle east respiratory syndrome. *Epidemiology and Health, 38*, 1-7. doi: 10.4178/epih.e2016048
- John Hopkins University Coronavirus Resource Center (2022). *Global Map*. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html> (Erişim tarihi: 02.06.2022).
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. İstanbul: Asil Yayın Dağıtım.
- Karabağ Aydın, A., & Fidan, H. (2022). The Effect of Nurses' Death Anxiety on Life Satisfaction During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *Journal of Religion and Health, 61*(1), 811-826.
- Karapınar ÖK, Arslan S. ve Utku Ç. (2012). Panik bozukluğu, somatizasyon bozukluğu ve hipokondriaziste sağlık kaygısı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1*(1), 43-51.
- Karataş, Z., Uzun, K., & Tagay, Ö. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and COVID-19 fear for Turkish adults during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology, 12*, 778.
- Kızılkurt, O. K., Yılmaz, A., Noyan, C. O., & Dilbaz, N. (2021). Health anxiety during the early phases of COVID-19 pandemic in Turkey and its relationship with postpandemic attitudes, hopelessness, and psychological resilience. *Perspect. Psychiatr. Care, 57*, 399-407.
- Kim, E. S., Delaney, S. W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E. D., & Vanderweele, T. J. (2021). Life satisfaction and subsequent physical, behavioral, and psychosocial health in older adults. *The Milbank Quarterly, 99*(1), 209-239.
- Labrague, L. J. (2021). Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. *Journal of Nursing Management, 29*(7), 1893-1905.
- Lee, A. M., Wong, J. G., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., Chu, C. M., Wong, P. C., Tsang, K. ve Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry, 52*(4), 233-240.

- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-3. doi: 10.4103/SHB.SHB_11_20
- Mak, I. W., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. ve Chan, V. L. (2009). Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *General Hospital Psychiatry*, 31, 318–326. doi:10.1016/j.genhospsych.2009.03.001
- Mata, J., Wenz, A., Rettig, T., Reifenscheid, M., Moehring, K., Krieger, U., Friedel, S., Fikel, M., Cornesse, C., Blom, A. ve Naumann, E. (2020). *Health behaviors and mental health before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal population-based survey: Araştırma raporu*. Department of Social Sciences, University of Mannheim, Almanya. <https://psyarxiv.com/qbgh7/> (Erişim tarihi: 02.01.2021). doi: 10.31234/osf.io/qbgh7
- Mohamed, K., Rzymiski, P., Islam, M. S., Makuku, R., Mushtaq, A., Khan, A., ... & Rezaei, N. (2022). COVID-19 vaccinations: The unknowns, challenges, and hopes. *Journal of Medical Virology*, 94(4), 1336-1349.
- O'Connor RC, Wetherall K, Cleare S, McClelland H, Melson AJ, Niedzwiedz CL, O'Carroll RE, O'Connor DB, Platt S, Scowcroft E, Watson B, Zorzea T, Ferguson E & Robb KA (2021) Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326-333. doi: 10.1192/bjp.2020.212
- O'Leary, A. O., Jalloh, M. F. ve Neria, Y. (2018). Fear and culture: Contextualizing mental health impact of the 2014-2016 Ebola epidemic in West Africa. *BMJ Global Health*, 3(3), 1-5. doi: 10.1136/bmjgh-2018-000924
- Okuyan, C. B., Karasu, F. ve Polat, F. (2020). COVID-19'un hemşirelik öğrencilerinin sağlık kaygısı düzeyleri üzerine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(Özel Sayı), 45-52.
- Oliver, N., Barber, X., Roomp, K. ve Roomp, K. (2020). Assessing the impact of the COVID-19 pandemic in Spain: large-scale, online, self-reported population survey. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-16. doi:10.2196/21319
- Ottisova, L., Gillard, J. A., Wood, M., Langford, S., John-Baptiste Bastien, R., Madinah Haris, A., ... & Robertson, M. (2022). Effectiveness of psychosocial interventions in mitigating adverse mental health outcomes among disaster-exposed health care workers: A systematic review. *Journal of Traumatic Stress*, 35(2), 746-758.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). *Review of The Satisfaction With Life Scale: Assessing well-being*. Dordrecht: Springer.
- Planchuelo-Gómez, Á., Odriozola-González, P., Iruetia, M. J. ve de Luis-García, R. (2020). Longitudinal evaluation of the psychological impact of the COVID-19 crisis in Spain. *Journal of Affective Disorders*, 277, 842-849. doi: 10.1016/j.jad.2020.09.018
- Poyrazlı, Ş., & A., Can (2020). Çevrim içi psikolojik danışma: Etik kuralları, COVID-19 süreci, öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 59-83.
- Rachman, S. (2012). Health anxiety disorders: A cognitive construal. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7-8), 502-512.
- Ramazan, M. ve Arslan-Tomas, S. (2020). *Afetlerde psikososyal müdahaleler*. Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım, içinde (Ed: Erdur Baker, Ö.). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261.

- Rask, C. U., Munkholm, A., Clemmensen, L., Rimvall, M. K., Ørnbøl, E., Jeppesen, P., & Skovgaard, A. M. (2016). Health anxiety in preadolescence-associated health problems, healthcare expenditure, and continuity in childhood. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(4), 823-832.
- Riehm, K. E., Brenneke, S. G., Adams, L. B., Gilan, D., Lieb, K., Kunzler, A. M., ... & Thrul, J. (2021). Association between psychological resilience and changes in mental distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 282, 381-385.
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Ochnik, D. (2021). Changes in stress, coping styles, and life satisfaction between the first and second waves of the COVID-19 pandemic: A longitudinal cross-lagged study in a sample of university students. *Journal of Clinical Medicine*, 10(17), 4025.
- Sağlık Bakanlığı (2021). *Covid-19 Bilgilendirme Sayfası*. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> (Erişim tarihi: 10.01.2021).
- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. ve Clark, D. (2002). The health anxiety inventory: Development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological Medicine: A Journal of Research in Psychiatry and the Allied Sciences*, 32(5), 843-853.
- Soest, T. V., Bakken, A., Pedersen, W. ve Sletten, M. A. (2020). Life satisfaction among adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Tidsskrift for den Norske Laegeforening: Tidsskrift for Praktisk Medicin, ny Raekke*, 140 (10). doi:10.4045/tidsskr.20.0437
- Sutin, A. R., Robinson, E., Daly, M., Gerend, M. A., Stephan, Y., Luchetti, M., Aschwanden, D., Strickhouser, J. E., Lee, J. H., Sesker A. A. ve Terracciano, A. (2020). Body mass index, weight discrimination, and psychological, behavioral, and interpersonal responses to the coronavirus pandemic. *Obesity*, 28(9), 1590-1594.
- Taquet, M., Luciano, S., Geddes, J. R. ve Harrison, P. J. (2020). Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA. *The Lancet Psychiatry*, 8(2), 130-140.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology Of Pandemics: Preparing For The Next Global Outbreak Of Infectious Disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Taylor, S. ve Asmundson, G. (2004). *Treating Health Anxiety: A Cognitive Behavioral Approach*. New York, NY: Guilford.
- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J. ve Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 288, 1-9. doi:10.1016/j.psychres.2020.112992
- Trzebiński, J., Cabański, M. ve Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: the influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 544-557.
- Veenhoven, R. (1996). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Chapter 1 in A comparative study of satisfaction with life in Europe (Eds: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B.) 11-48, Eötvös University Press.
- Wang C., Horby PW., Hayden FG. ve Gao GF. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470-473. doi:10.1016/S0140-6736(20)30185-9
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E. ve Olatunji, B. O. (2012). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210-218.

- World Health Organization (2005). *WHO Outbreak Communication Guidelines* (Rapor No. WHO/CDS/2005.28). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/65646/retrieve> (Erişim tarihi: 02.01.2021).
- World Health Organization (2010). *What is Pandemic?* https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/ (Erişim tarihi: 10.01.2021).
- World Health Organization (2020). *WHO Announces COVID-19 Outbreak a Pandemic.* <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic> (Erişim tarihi: 01.01.2021).
- Wright, K. B. (2005). Researching Internet-based populations: advantages and disadvantages of online survey research, online questionnaire authoring software packages, and web survey services. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(3), JCMC1034. doi:10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x
- Wu, Y. C., Chen, C. S. ve Chan, Y. J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217–220. doi:10.1097/JCMA.0000000000000270
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229. doi:10.1016/S2215-0366(20)30046-8 PMID:32032543
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.
- Yörük, S., & Güler, D. (2021). The relationship between psychological resilience, burnout, stress, and sociodemographic factors with depression in nurses and midwives during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 390-398.
- Zeren, Ş. G., & Bulut, E. (2018). Çevrimiçi psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model önerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 63-80.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., Xu, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H. ve Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*, 395 (10229), 1054-1062. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30566-3

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir. Yazarlar etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgileri (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca burada belirtmişlerdir.

Kurul adı: İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Komisyonu

Tarih: 25/11/2020

No: 2020/10