

Kocaeli Üniversitesi

Eğitim Dergisi

E-ISSN: 2636-8846

2021 | Cilt 4 | Sayı 2

Sayfa: 416-439



Kocaeli University
Journal of Education

E-ISSN: 2636-8846

2021 | Volume 4 | Issue 2

Page: 416-439

Türkiye'de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi

Psychosocial effects of the Covid-19 pandemic in Turkey and an investigation of rational emotional behavioral therapy within the framework of the ABC model

Çağla Karademir,  <https://orcid.org/0000-0002-0703-8883>

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, caglakarademir@gmail.com

Birsen Şahan,  <https://orcid.org/0000-0001-5147-516X>

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, sahanbirsen@gmail.com

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Gönderim Tarihi

13 Haziran 2021

Düzeltilme Tarihi

8 Ekim 2021

Kabul Tarihi

6 Kasım 2021

Önerilen Atıf

Recommended Citation

Karademir, Ç., & Şahan, B., (2021). Türkiye'de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(2), 416-439.
<http://doi.org/10.33400/kuje.951888>

ÖZ

Pandemiler, kişinin kendisine ve sevdiklerine yönelik sağlık tehditlerini de içeren birçok farklı psikososyal stres faktörü ile ilişkilidir. Pandemi sürecinde, insanların yaşamış oldukları duygusal sorunların ve enfeksiyonun yayılmasını önleyecek psikolojik faktörlerin belirlenmesi, hastalığın yayılmasını engelleyecek olan davranışların yerine getirilmesi, duygusal sıkıntıların uyumsuzlukların ve yıkıcı davranışların yönetilmesi açısından önemlidir. Bu çalışmada Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler üzerinde Covid-19 pandemisinin psikososyal etkilerinin incelenmesi ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde analiz edilmesi amacıyla, nitel araştırma yöntemlerine dayalı olarak durum çalışması deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş üzerindeki 245 yetişkin birey oluşturmuştur. Bulgular, katılımcıların %7.3’ünün sağlık güvencesinin bulunmadığını ve %23.7’si karantina süresince hiç egzersiz yapmadığını, %35.5’inin gelir kaybı yaşadığını, %72.7’sinin sosyal medya kullanma davranışlarının arttığını, %89.8’inin virüsün sıkı önlemler alınmasını gerektirecek kadar tehlikeli olduğuna inandığını göstermektedir. Salgın süreci ile birlikte katılımcıların hayatlarında biyolojik, sosyolojik, psikolojik, ekonomik pek çok farklı değişimler, zorlanmalar, öğrenmeler olmuştur. Katılımcıların Covid 19’a yönelik düşünceleri de birbirinden farklılık göstermektedir. Katılımcılardan çok azı (f=24) salgın süreciyle ilgili olarak akılcı düşüncelere sahiptir. Katılımcıların akılcı olmayan düşünceleri, talepkârlık (f=104), felaketeleştirme (f=84), rahatsız olmaya katlanamama (f=66) ve diğerlerini ve kendini derecelendirme (f=36) olmak üzere dört kategoriye ayrılmıştır. Akılcı düşüncelere sahip katılımcıların duyguları daha sağlıklı ve davranışları daha işlevselken, akılcı olmayan düşüncelere sahip katılımcıların duyguları daha sağlıksız ve davranışları da daha işlevsizdir.

Anahtar Sözcükler: Covid 19, psikososyal etkiler, ABC modeli, akılcı inançlar, akılcı olmayan inançlar

ABSTRACT

Pandemics are associated with many different psychosocial stress factors. During the pandemic process, determining the emotional problems people experience and the psychological factors that will prevent the spread of the infection, and fulfilling the behaviors that will prevent the spread of the disease is significant in terms of managing emotional distress, maladjustments and destructive behaviors. Accordingly, this study presented the multifaceted descriptive information of 245 adult individuals living in Turkey regarding the pandemic process and analyzed these individuals’ thoughts, emotions and behaviors within the framework of the ABC Model of Rational Emotive Behavioral Therapy. The findings revealed that 7.3% of the participants did not have health insurance, 23.7% did not exercise at all during the quarantine, 35.5% experienced loss of income, 72.7% increased their social media use, and 89.8% believed the virus to be dangerous enough to require strict measures. Only a few of the participants (f=24) had rational beliefs about the pandemic. The participants’ irrational beliefs were divided into four categories, namely demandingness (f=104), catastrophizing (f=84), low frustration tolerance (f=66), and global evaluations of human value (f=36). The emotions of the participants with irrational thoughts were unhealthier and their behaviors were more dysfunctional.

Keywords: Covid-19, psychosocial effects, rational beliefs, irrational beliefs, ABC model

GİRİŞ

Yeni keşfedilen koronavirüsün neden olduğu bulaşıcı bir hastalık olan Covid-19 (World Health Organization [WHO], 2020a), Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi (salgın) olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2020b). Covid-19'un pandemi olarak ilan edilmesinin ardından giderek artan oranda sosyal izolasyon ve karantina tedbirlerine başvurulmuştur (Üstün & Özçiftçi, 2020). Türkiye'de ulaşım kısıtlamaları, örgün eğitim faaliyetlerine ara verilerek uzaktan eğitim sürecine geçilmesi, aralıklarla sokağa çıkma yasakları uygulanması, yurt dışından gelen ve/veya Covid-19 teşhisi konulan ve temaslı olduğu tespit edilen kişilerin karantina altına alınması, insanları toplu olarak bir araya getiren her türlü toplantı ve faaliyetlerin durdurulması Covid-19 sürecinde alınan önlemler arasındadır (T. C. İçişleri Bakanlığı, 2020; BBC NEWS, 2020). "Enfeksiyon, bulaşıcıdır, yakındır ve görünmezdir." (Pappas, Kiriaze, Giannakis, & Falagas, 2009, s. 744). Pandemilerde nüfusun enfeksiyona verdiği psikolojik tepkiler, hastalığın hem yayılmasında hem de önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu durum yaygın duygusal sıkıntıları ve sosyal bozuklukları tetiklemektedir (Taylor, 2019). İnsanların alışkın oldukları yaşam şeklini bir anda değiştiren ve yaşamlarını tehdit eden salgınların, psikolojik etkileri ile ilgili olarak yapılmış olan araştırmalarda, salgınlara psikolojik tepkilerdeki ortak temaların stres, anksiyete, korkular, depresyon, öfke, suçluluk, keder ve kayıp, travma sonrası stres ve damgalanma olduğu görülmüştür (Chew, Wei, Vasoo, Chua & Sim, 2020; Nobles, Martin, Dawson, Moran, & Savovic, 2020; Brooks vd., 2020; Taylor vd., 2020, Qiu vd., 2020).

Pek çok olumsuz psikolojik etkiye sahip olan pandemiler, psikososyal stres faktörleri ile ilişkilidir (Taylor, 2019). Psikososyal stres uyararı olarak Covid-19'un yukarıda verilen araştırmalarda açıklanan psikolojik etkilerinin cinsiyet (kadınların erkeklerden daha yüksek oranda stres yaşadıkları) (Qiu vd., 2020; Wang vd., 2020; Park vd., 2020; Jungmann & Witthöft, 2020), gelir kaybı (Qiu vd., 2020; Cao vd., 2020; Rehman vd., 2020; Park vd., 2020) ve sosyal medyaya maruz kalma (Gao vd., 2020; Ni vd., 2020; Riehm vd., 2020; Park vd., 2020) gibi demografik ve sosyal değişkenlerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Stres kavramı, "herhangi bir talebe karşı vücudun belirgin olmayan yanıtı" olarak tanımlanmaktadır (Selye, 1975, s. 39). Psikososyal stres uyarıları, doğrudan stres tepkisine neden olmamaktadır. Ancak bilişsel değerlendirme yoluyla işlevsel hale gelmektedir. Bilişsel yorumlama stres faktörüne uyum sağlamada rol oynamaktadır ve ortaya çıkan stres cevabını artırmaya ya da azaltmaya hizmet etmektedir (Everly & Lating, 2019).

Covid-19 salgınında yaşanan stres, anksiyete, öfke vb. psikolojik tepkilerin bilişsel yapısını belirleyebilmek için psikoterapide bilişsel davranışçı gelenek içerisinde yer alan ve Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) (Dryden, 2013) kaynaklık edebilir. İnsanların olayları ve yaşadıklarını yorumlama biçimlerinin yaşadıkları psikolojik güçlüklerin oluşumunu belirlediği varsayımına dayanan ADDT'ye (Corey, 2008) göre; düşünceler, duygular ve davranışlar insan işlevselliğinin üç ana psikolojik yönüdür. Her üç yön birbiri ile ilişki içerisinde ve birinde yaşanan değişim sıklıkla diğerlerinde de değişim ortaya çıkarmaktadır (Digiuseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2017). ADDT'de ruhsal rahatsızlıklarda düşünme sürecinin önemini gösteren ve ADDT'nin ABC'si olarak adlandırılan bir model kullanılmaktadır (Koroğlu, 2011). ABC Modelinde A; harekete geçiren olayı, B; akılcı ve akılcı olmayan inanışlardan oluşan, bireyin inanış sistemini temsil etmektedir (Digiuseppe vd., 2017; Dryden, 2003). C, bireyin duygusal veya davranışsal tepkisi veya izleyen sonuçlardır ve C'nin oluşumunda rol oynayan süreç kişinin A hakkındaki inancı olan B'dir (Corey, 2008; Dryden, 2013). Genişletilmiş ABC modelinde D - tartışarak müdahale, E - etkili bir yaşam biçimi ve felsefesine ulaşılması ve F - yeni duygunun oluşması bileşenleri de bulunmaktadır (Corey, 2008). Akılcı olmayan inançlar, değerlendirici düşüncelerdir. Katı ya da aşırıdır, gerçeklikle tutarsızdır, mantıksız ve/veya anlamsızdır, büyük ölçüde işlevsiz sonuçlara yol açmaktadır. Akılcı inançlar ise, esnek ya da aşırı değildir, gerçeklikle tutarlıdır, mantıklı ve/veya anlamlıdır, büyük ölçüde işlevsel sonuçlara yol açmaktadır (Dryden, 2001). Harekete geçirici bir olay aşırı talepkârlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama, insan değerinin bütünsel

derecelendirilmesi şeklinde akılcı olmayan inançları üretebilir (Szentagotai, & Jones, 2010; Digiuseppe vd., 2017). Aşırı talepkârlık, insanların bir şeylerin nasıl olması ya da olmaması gerektiği konusunda sahip oldukları katı fikirlerdir (Szentagotai, & Jones, 2010; Dryden, 2001). Felaketleştirme inançları, geçmişteki, şimdi veya gelecekte olabilecek olayların sonuçlarının aşırı derecede abartılmasıdır, bir şeyin korkunç olarak görülmesidir (Dryden, 2001). Rahatsız olmaya katlanamama, engellenme eşiğinin düşük olması, kolaylığa veya rahat olmaya dair taleplerden kaynaklanmaktadır. İnsan değerinin bütünsel derecelendirilmesi, kendisi veya başkaları olsun, insanın derecelendirilebileceğini ve bazı insanların değersiz olduklarını ya da en azından başkalarından daha az değerli olduklarını ima eden inançlardır (Digiuseppe vd., 2017).

A hakkındaki inançların sonuçlarından biri duygularla ilgilidir. ADDT, sağlıklı-olumsuz duygular ve sağlıksız-olumsuz duygular arasında bir ayrım yapmaktadır (Dryden, 2013). Sağlıksız olumsuz duygular (anksiyete, depresyon, klinik öfke, suçluluk, utanç, yaralanmışlık) bireyleri amaçlarına ulaşmaktan alıkoyan, yaşamlarının tadını kaçıran ve kendilerine zarar veren birtakım davranışlar göstermelerine yol açan duygulardır (Koroğlu, 2011; Branch & Willson, 2020). Sağlıklı olumsuz duygular (üzülmek, tasalanmak, kızgınlık duymak, pişmanlık duymak, hayıflanmak, düş kırıklığına uğramak, vb.) çok yoğun ve olumsuz olsalar bile kişi tarafından rahatsızlık veren, acı çektiren duygular olarak duyumsanmazlar (Koroğlu, 2011). A hakkındaki inançların (B) ikinci sonuçları, davranışla ilgilidir (Dryden, 2013). Akılcı olmayan inanışların davranışsal sonuçları bazen ön planda olabilir (erteleme, bağımlılık, takıntılı davranışlar ve savunucu kaçınmalar) ve duygulardan daha önemli olabilir (Digiuseppe vd., 2017). Örneğin, anksiyeteden kurtulmak için aşırı içki içmek ya da uyuşturucu madde kullanmak gibi kendine zarar veren davranışlar doğrudan fiziksel zarara neden olabilir (Branch & Willson, 2020).

Psikososyal stres uyarımı olan Covid-19 pandemisini ABC modeline göre şu şekilde örneklendirebiliriz: Covid-19'un pandemi olarak ilan edilmesi ve yayılmasını önlemek için çeşitli tedbirler alınması, başlatan (harekete geçiren) olaydır (A). Olay sonucunda hissedilen stres, öfke, anksiyete, depresyon, endişe, vb. duygusal sonuçlarıdır (C) ya da sürekli el yıkama, aşırı derecede temizlik yapma, aşırı derecede yemek yeme, vb. davranışsal sonuçlarıdır (C). Olayla ilgili olarak "hepimiz öleceğiz", "komplo teorisi", "asla bitmeyecek", vb. düşünceler akılcı olmayan inançlara örnek olarak verilebilir ve bu tarz düşünceler olay karşısında insanları sağlıksız olumsuz duygulara ve uyumsuz davranışlara sürükleyebilir. Bunun yanı sıra; "hoş olmayan bir durum ancak bu bir süreç", "bilimsel önerileri dikkate alırsam riski azaltmış olurum", vb. düşünceler akılcı olan düşüncelere örnek olarak verilebilir ve kişinin uyarlanabilir duygular ve davranışlar geliştirmesine yardımcı olabilir.

Akılcı olmayan inançların psikolojik stres, depresyon, anksiyete, öfke ve suçlulukla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Balkıs & Duru, 2018; Tecuta, Tomba, Lupetti, & DiGiuseppe, 2019; Terán, Velásquez, & Fuentes, 2020; Buschmann, Horn, Blankenship, Garcia, & Bohan, 2018; DiGiuseppe, Leaf, Gorman, & Robin, 2018; Oltean, Hyland, Vallières, & David, 2017; Vîslă, Flückiger, grosse Holtforth & David, 2016). Virüs salgınlarında sağlık anksiyetesi, risk algısı, korku konularında yapılan araştırmalar bulunmasına rağmen insanların akılcı ve akılcı olmayan inançlarını inceleyen çok fazla çalışmaya ulaşılamamıştır. Ulaşılabilen çalışmalardan biri 2003 yılında Çin'de yaşanan şiddetli akut solunum sendromu (SARS) salgını sırasında farklı dış stresler altında olan Pekin ve Suzhou'daki üniversite öğrencileri arasındaki davranış, biliş ve duygu farklılıklarını belirlemek için gerçekleştirilmiştir. Araştırma dış stresin duygusal ve davranışsal tepkiler üzerinde çok az doğrudan etkiye sahip olduğu ve dış stres ile duygusal tepki arasında ve dış stres ile davranışsal tepki arasında bilişin önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Qian vd., 2005). Bunun dışında, bilişsel modele göre Covid-19'un psikolojik etkilerinin açıklandığı inceleme makaleleri mevcuttur (Paudel, 2020; Metin & Çetinkaya, 2020). Covid-19 salgınında ADDT perspektifinden akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin saptanmasına yönelik herhangi bir nitel çalışmaya ise ulaşılamamıştır.

Covid-19'un dünyaya yayılması ile birlikte insanların yaşamı farklı şekillerde etkilenmiştir ve etkilenmeye devam etmektedir. Pandemi sürecinin farklı yaş gruplarındaki bireyleri nasıl

etkilediğinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda araştırmada Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler üzerinde Covid-19 pandemisinin psikososyal etkilerinin incelenmesi ve verilerin akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde analiz edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Covid-19 sürecinde, katılımcıların bireysel ve aile sağlığı, ekonomik durumları nasıldır? Katılımcılar, zamanlarını nasıl yönetmektedir? İnternet ve sosyal medya kullanımları Covid-19 sürecinden nasıl etkilenmiştir? Covid 19’un zararlı olup olmadığıyla ilgili düşünceleri nelerdir?
2. Katılımcıların salgın sürecinde hayatlarındaki değişimler, zorlandıkları durumlar nelerdir? Salgına karşı ne gibi önlemler almışlardır? Aile ilişkileri nasıl etkilenmiştir? Salgın sürecinde neler öğrenmişlerdir?
3. Katılımcıların Covid 19’a yönelik düşünce, duygu ve davranışları nelerdir?

İnsanların salgınlara duygusal ve davranışsal tepkileri farklılık göstermektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar açısından bakıldığında bunun nedeni insanların salgına ilişkin yaptıkları bilişsel değerlendirmelerdir. Covid-19 salgınının yetişkin popülasyonu üzerindeki psikososyal etkilerinin belirlenmesi, akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerinin incelenmesi, salgın durumundaki tepkilerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Pandeminin etkileri uzun vadede insanlara yapılacak yardımların niteliğinin belirlenmesine neden olacaktır. Bu bağlamda pandemi sürecinde var olan durumun tespit edilmesi ileriye yönelik yapılacak uygun müdahale yöntemlerinin belirlenmesi ve uygulanabilmesi açısından önem taşımaktadır. Araştırma, konuyla ilgili olarak çalışan eğitimcilerin, ruh sağlığı çalışanlarının, sosyologların önleyici tedbirler ve müdahale programları geliştirmelerine yardımcı olabilmesi açısından önemlidir. Araştırmamızdan elde edilen bulgular salgındaki psikolojik kırılganlık faktörleri, sağlık kaygısı, koronavirüs korkusuyla ilgili araştırmalara da referans olabilir.

YÖNTEM

Bu araştırmada Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler üzerinde Covid-19 pandemisinin psikososyal etkilerinin incelenmesi ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde analiz edilmesi amacıyla, nitel araştırma yöntemlerine dayalı olarak durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum analizi, derinlemesine çalışma ve karşılaştırma yapmak için verinin özel durumlara göre düzenlenmesini içermektedir (Patton, 2014). Durum çalışmalarında bir kişi incelenebileceği gibi bir grup da incelenebilmektedir. Bu araştırmada da farklı yerleşim yerlerinde yaşayan yetişkin bireylerin pandemi sürecini nasıl deneyimledikleri incelenmiştir. Durum çalışmasında zengin ve birbirini teyit edebilecek veri çeşitliliğine ulaşabilmek amacıyla (Yıldırım & Şimşek, 2006) açık ve kapalı uçlu sorular kullanılarak veri toplama yöntemi çeşitlendirilmiştir.

Katılımcı Bilgisi

Araştırma verileri Türkiye’de kısıtlamaların yoğun olarak yaşandığı 1-30 Mayıs 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş üzerindeki 245 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 189’u kadın, 56’sı erkektir, yaşları 18 ile 72 arasında değişmektedir. Katılımcılardan 127’si bekâr, 99’u evli ve 19’u dul ya da boşanmıştır. 127’si büyükşehirde, 57’si şehirde, 49’u büyükşehre bağlı olmayan bir ilçede ve 12’si köyde yaşamaktadır.

Katılımcıların belirlenmesinde izlenen yöntem

Araştırmanın amacına uygun olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan sorular Google formlar üzerinde düzenlenerek sosyal medya hesaplarından ve Whatsapp gruplarından katılımcılara ulaştırılmıştır. Belirtilen zaman dilimi içerisinde gönüllü olarak formları dolduran ve hatalı olmadığı tespit edilen veriler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

Çağla Karademir, Birsen Şahan

Türkiye’de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi

Verilerin Toplanması

Araştırmada üç farklı biçimde veri toplanmıştır. İlk olarak, Kişisel Bilgi Formu ile katılımcılara yönelik demografik bilgiler, kendi ve aile sağlıklarına, ekonomik durumlarına, sosyal medya kullanımlarına, virüsün tehlikeli olup olmadığına, pandemi sürecinde zamanlarını nasıl geçirdiklerine yönelik bilgiler toplanmıştır. İkinci aşamada ise katılımcılara açık uçlu sorular sorularak yaşantılarına, duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına yönelik bilgiler alınmıştır. Katılımcılara sorulan açık uçlu sorular da kendi içinde iki gruba ayrılmaktadır. Aşağıdaki açık uçlu sorulardan ilk beşi katılımcıların pandemi süreci ile birlikte hayatlarında meydana gelen değişimleri ve salgınla ilgili algılarını belirlemek amacıyla sorulurken, son üç soru salgınla ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını belirlemek amacıyla sorulmuştur. Sorular aşağıdaki gibidir:

1. Salgın sizin hayatınızda neleri değiştirdi?
2. Salgın sürecinde sizi en çok zorlayan şey nedir?
3. Salgından korunmak için ne tür önlemler alıyorsunuz?
4. Salgın aile içi ilişkilerinizi nasıl etkiledi?
5. Salgın size ne öğretti?
6. Salgın olayını düşününce aklınıza neler geliyor? Salgınla ilgili düşünceleriniz nelerdir?
7. Salgın olayıyla ilgili duygularınız/hisleriniz nelerdir?
8. Salgın günlük davranışlarınızı nasıl etkiledi?

Verilerin Analizi

Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu'na vermiş oldukları yanıtların frekans değerleri hesaplanmıştır. Açık uçlu sorulara vermiş oldukları yanıtlar ise içerik analizi tekniği ile analiz edilmiş ve paylaşımlarının sıklığını göstermek amacıyla frekans değerleri sunulmuştur. İçerik analizinde temel amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır (Yıldırım & Şimşek, 2006, s. 227). İçerik analizi yapılmadan önce alan yazın ve katılımcıların yazdıkları incelenerek kod listesi oluşturulmuştur (Marshall ve Rossman, 2006). Benzer kodlar bir araya getirilerek bir tema altında toplanmıştır. Her iki araştırmacı, oluşturulan kod listesi doğrultusunda yazılı metinleri analiz etmiş ve analizleri karşılaştırmıştır. İki araştırmacının yapmış oldukları kodlamalar birbiri ile %94 uyum sağlamıştır. Katılımcıların açık uçlu sorulara vermiş oldukları yanıtlar NVivo programına aktarılarak analiz edilmiştir.

Araştırma Etiği

Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 07/07/2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 831

BULGULAR

Katılımcıların Bireysel ve Aile Sağlıklarına, Ekonomik Durumlarına, Sosyal Medya Kullanımlarına, Covid 19'un Zararlı Olup Olmadığıyla İlgili Görüşlerine ve Zaman Yönetimlerine İlişkin Bulgular

Katılımcılara öncelikle bireysel ve aile sağlıklarına yönelik sorular yöneltilmiştir. Katılımcılardan yedisi (%2.9) Covid 19 için test edildiğini belirtirken, 13'ü (%5.3) kendisine ya da yakınlarından birine Covid 19 tanısı konulduğunu belirtmiştir. Yedi (%2.9) katılımcı ise yakınlarından birini Covid 19 nedeni ile kaybetmiştir. Kronik bir hastalığa sahip olma Covid 19'a yönelik kaygıyı tetikleyici bir değişkendir. Katılımcılardan 37'si (%15.1) bir kronik rahatsızlığı olduğunu, 116'sı (%47.3) ise birlikte yaşadığı kişilerde kronik bir rahatsızlık olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan 18'i (%7.3) sağlık güvencesi bulunmadığını, 58'i (%23.7) karantina sürecinde hiç egzersiz yapmadığını, 12'si (%4.9) ise çok sık egzersiz yaptığını belirtmiştir.

Araştırmada katılımcıların ekonomik durumlarına ilişkin bulgulara göre 128'i (%52.2) pandemi sürecinde çalışmadığını, 87'si (%35.5) gelir kaybı yaşadığını, üçü (%1.2) gelirinde artış olduğunu ve 155'i (%63.3) gelirinde herhangi bir değişim olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların sosyal medya kullanma sıklığına ve Covid 19 salgınıyla ilgili iletişim davranışlarına yönelik bulgular Tablo 1'de verilmiştir. Katılımcılardan 178'i (%72.7) pandemi süreci ile sosyal medya kullanma davranışlarının arttığını belirtirken, yarısından fazlası (n=141, %57.5) Covid 19 hakkında yakınları ve arkadaşları ile sık ya da çok sık bir biçimde konuştuğunu belirtmektedir. Ancak katılımcıların yarısından fazlası (n=179, %73.1) sosyal medyada hiç paylaşımda bulunmadığını ya da çok az paylaşımda bulunduğunu belirtmiştir. Yine katılımcıların yarısından fazlası (n=160, %65.3) internette ya da televizyondan Covid 19 ile ilgili paylaşımları sık ya da çok sık takip ettiğini belirtirken, 101 (%41.2) katılımcı bu paylaşımlardan ya da haberlerden bazen etkilendiğini, 50'si (%20.4) sık ve 30'u (%12.2) çok sık etkilendiğini belirtmiştir. Katılımcıların 21'i (%8.6) sosyal medyada Covid 19 ile ilgili paylaşımlara kesinlikle güvenmediğini, 168'i (%68.6) ise çok azının doğru olduğuna güvendiğini belirtmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanma Sıklığına Ve Covid 19 Salgınıyla İlgili İletişim Davranışlarına Yönelik Bulgular

İnternette vakit geçirme sürenizin sıklığı bu süreçte nasıl etkilendi?	Arttı		Değişmedi		Azaldı
	Hiç	Az	Biraz	Sık	Çok sık
Covid 19 hakkında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ne sıklıkla konuşuyorsunuz?	3 (%1.2)	29 (%11.8)	72 (%29.4)	102 (%41.6)	39 (%15.9)
Sosyal medyada Covid 19'la ilgili ne sıklıkla paylaşım yapıyorsunuz?	108 (%44.1)	71 (%29)	47 (%19.2)	14 (%5.7)	5 (%2)
Covid 19'la ilgili medya paylaşımlarından ya da haberlerinden olumsuz etkileniyor musunuz?	18 (%7.3)	46 (%18.8)	101 (%41.2)	50 (%20.4)	30 (%12.2)
İnternette ya da televizyondan Covid 19'la ilgili paylaşımları ne sıklıkla takip ediyorsunuz?	4 (%1.6)	32 (%13.1)	49 (%20)	108 (%44.1)	52 (%21.2)
Sosyal medyadaki Covid 19'la ilgili paylaşımların doğruluğuna güveniyor musunuz?	Kesinlikle güvenmiyorum	Çok azına güveniyorum	Yarı yarıya güveniyorum	Oldukça fazla güveniyorum	Kesinlikle güveniyorum
	21 (%8.6)	168 (%68.6)	33 (%15.3)	18 (%7.3)	5 (%2.0)

Katılımcıların Covid-19 virüsünün tehlikeli olup olmadığına dair düşünceleri ve sosyal mesafeyi koruma davranışlarına dair alınan bulgular, katılımcıların 220'sinin (%89.8) virüsün sıkı

önlemler alınmasını gerektirecek kadar tehlikeli olduğuna inandığını göstermektedir. 239 (%97.6) katılımcı virüsten korunmak için sosyal mesafeyi koruduğunu belirtmektedir.

Katılımcıların pandemi sürecinde zamanlarını nasıl planladıklarına dair bulgular da elde edilmiştir. Bu bulgulara göre 79 (%32.2) katılımcı pandemi sürecinde yeni bir beceri öğrendiğini belirtmektedir. Gün içerisinde ise katılımcıların önemli bir kısmı (n=97, %39,6) sosyal medya kullanarak, 53'ü (%21.6) kitap okuyarak, 46'sı (%18.8) ev işi ya da temizlik yaparak, 27'si (%11) TV izleyerek, 12'si (%4.9) el işi ya da hobileri ile uğraşarak, 10'u (%4.1) ise uyuyarak zamanını geçirdiğini belirtmiştir.

Katılımcıların Salgın Sürecinde Hayatlarındaki Değişimlere, Zorlandıkları Durumlara, Aldıkları Önlemlere, Aile İlişkilerine, Salgında Öğrendiklerine Yönelik Bulgular

Hayatlarındaki değişimlere yönelik bulgular

Katılımcılara sorulan "Salgın sizin hayatınızda neleri değiştirdi?" sorusuna alınan yanıtlar bu kategori altında ele alınmıştır. Elde edilen veriler üç alt başlık altında toplanmıştır. Bunlar Biyolojik/Fiziksel Değişimler, Sosyal Yaşamda Değişimler, Psikolojik Değişimlerdir.

Biyolojik/Fiziksel Değişimler: Katılımcıların gündelik yaşamlarında bedensel etkinliklerindeki değişimler Biyolojik/Fiziksel Değişimler alt başlığında ele alınmıştır. Katılımcılar, pandemi süreci ile birlikte hareket süresinde azalma, hantallık (f=40), temizlik alışkanlıklarında değişimler (f=27), uyku ve yeme içme alışkanlıklarında değişimler (f=24), sağlığı korumada bilinçlenme (f=9) ve öz bakımlarında değişimler (f=4) olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının paylaşımları "Daha az hareket halindeyim günlük rutinim bozuldu daha çok tembellik var üzerimde (Kadın, Yaş 22)", "Yeme ve uyku alışkanlığı bozuldu (Kadın, Yaş 40)", "Üzerimdeki baskı arttı, uyku düzenim değişti, kendime ayırdığım süre ve özen azaldı (Erkek, Yaş 18)" şeklinde olmuştur.

Sosyal Yaşamda Değişimler: Katılımcıların gündelik yaşamlarında kendileri ve diğer insanlarla kurdukları ilişkilerdeki değişimler bu alt başlık altında ele alınmıştır. Katılımcılar pandemi ile birlikte sosyal etkinliklerde (f=110), iş yaşamında (f=34), aile ile ilişkilerinde (f=19), eğitim hayatlarında (f=17), planlarında (f=15), özgür yaşamlarında (f=12), zamanı kullanmada (f=7), eğlence hayatında (f=6), internette, telefonla geçirilen zamanda (f=3), romantik ilişkilerinde (f=2) değişimler olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının paylaşımları şu şekildedir: "Sosyal hayatımı olumsuz yönde etkiledi. (Kadın, Yaş 21)", "Planladığım her şey iptal olduğu için artık uzun vadeli planlar yapmıyorum (Kadın, Yaş 22)", "Ders çalışma imkânım azaldı. Maddi açıdan birçok sıkıntı yaşadım. Evde kaldığım süre boyunca bazı tatsız (ailevi) sorunlar yaşadım (Kadın, Yaş 20)", "Telefon ve bilgisayara daha çok bağımlı olmamı sağladı ve insanlarla fiziksel etkileşimimi sınırlandırdı. (Erkek, Yaş 23)".

Psikolojik Değişimler: Katılımcıların iç dünyalarında yaşadıkları, kendilerini duygusal olarak etkileyen durumlar bu alt başlıkta ele alınmıştır. Katılımcılar pandemi ile birlikte psikolojik dengeyi sağlama (f=35), değer verdikleri şeyler (f=28) ve kendini keşfetmek için yeterli zamanı sağlama (f=19) konusunda değişimler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının paylaşımları şu şekildedir: "Hayata olan bakış açımı değiştirdi bazı şeylerin kıymetinin daha çok farkına vardım (Kadın, Yaş 21)", "Belirsizlik psikolojimi olumsuz etkiliyor ve moralimin bozulmasına neden oluyor (Kadın, yaş 20)", "Daha mutsuz biri oldum (Kadın, yaş 19)", "Kendi kendime yetmeyi öğretti (Kadın, Yaş 20)", "Sosyal ortamlara girmiyorum, bireysel yaşamayı kendime vakit ayırmayı, kendimi dinlemeyi öğrendim. (Kadın, yaş 21)", "Sevdiklerimi kaybetmekten korkar hale geldim (Kadın, Yaş 29)".

Katılımcılardan 12'si pandemi sürecinde hayatında hiçbir değişiklik olmadığını 9'u ise pandeminin hayatındaki her şeyi değiştirdiğini belirtmişlerdir.

Psikososyal zorlanmalara yönelik bulgular

Katılımcıların “Salgın sürecinde sizi en çok zorlayan şey nedir?” sorusuna verdikleri yanıtlar bu kategori altında ele alınmıştır. Elde edilen veriler Biyolojik/Fiziksel Zorlanmalar, Kurallara Uymada Zorlanmalar, Ekonomik/İş Yaşamında Zorlanmalar, Sosyal Yaşamdaki Değişimlere Dair Zorlanmalar ve Psikolojik Zorlanmalar olmak üzere beş alt kategoride ele alınmıştır.

Biyolojik/Fiziksel Zorlanmalar: Katılımcıların pandemide fiziksel/biyolojik olarak temizlik, ev işi, yemek yapmak (f=12), uyku düzeninde değişimler (f=3), hareketsiz kalmak (f=2) ve yeme düzenindeki değişimler (f=1) gibi durumlarda zorlandıkları görülmektedir. “Temizlik, yemek, bulaşık (Erkek, Yaş 35)”, “Market, alışverişlerin dezenfekte edilip yıkanması (Kadın, Yaş 34)”.

Kurallara Uymada Zorlanmalar: Pandemi ile birlikte daha önce yaşamlarında olmayan maske takmak (f=12) ve sosyal mesafeyi korumak (f=8) gibi hastalığın bulaşmasını önleyici tedbirler katılımcılar tarafından zorlandıkları durumlar olarak belirtilmiştir. “Sosyal mesafe ve hijyen kuralları (Kadın, Yaş 45)”, “İşimden dolayı sürekli maske ve eldiven kullanmak bir süre sonra sıkıntı yaşamama neden oluyor (Erkek, Yaş 29)”.

Ekonomik/İş Yaşamında Zorlanmalar: Karantina zamanlarında birçok kişinin eğitim yaşamı, iş yaşamında değişimler olmuştur. Bu durumda kimi bireyler maddi zorluklar (f=12) yaşadıkları için, kimileri ise evde çalışma (f=12), bilgisayar olmaması, dersleri, işi takip edememe (f=2) durumuyla karşılaştıkları için zorlandıklarını belirtmiştir. “Parasızlık (Erkek, Yaş 51)”, “Maddi zorluklar(bilgisayarımın olmaması vs) ve ders çalışma imkanı ve ortamının olmaması (Erkek, Yaş 22)”.

Sosyal Yaşamdaki Değişimlere Dair Zorlanmalar: Özellikle karantina zamanlarında sokağa çıkma yasaklarının gelmesi, şehirlerarası yolculukların kontrollü bir biçimde yapılması gibi nedenlerle sosyal yönden kısıtlanmalar yaşanmıştır. Katılımcıların sosyal yaşamlarında baş etmekte zorlandıkları değişimler evde zorunlu olarak kalmak, gezememek, karantina (f=92), arkadaşlarıyla, sevdikleri ile görüşmemek (f=34), Aile ile kalmak (f=3), Okuldan ayrılmak (f=3), spora gidememek (f=2), rutinin bozulması (f=1) olarak belirlenmiştir. “Evde kalma zorunluluğu. Zorundalık insanı yoruyor zorunda değil de kendi tercihimiz olsa daha rahat olabilirdi. (Erkek, yaş 22)”, “Sevdiklerimizi sürekli görememek (Erkek, Yaş 67)”.

Psikolojik Zorlanmalar: Kimi katılımcılar ise psikolojik olarak zorlandıklarını belirtmiştir. Katılımcıların “psikolojik olarak etkilendim” gibi cümleleri psikolojik etkiler (f=50) olarak belirlenmiştir. Ayrıca dışarı çıkmak zorunda kalan yakınları ya da kendisi için endişelenmek (f=9), zamanın boşa geçtiği (f=9), ihtiyaçları karşılayamamak (f=6), 20 yaş altı çocuğa ve 65 yaş üstü ebeveyne bakmak (f=5) düşüncesi ile zorlandıklarını belirtmişlerdir. “Çocukların sürekli evde olması (Kadın, Yaş 36)”, “Temel ihtiyaçlarımı karşılamak için dışarı çıkamamak (Erkek, Yaş 22)”.

Katılımcılardan bir kısmı sorun yok (f=6) ve zorlanmadım (f=3) ifadeleri ile sürecin kendilerini etkilemediğini belirtmiştir.

Aldıkları önlemlere yönelik bulgular

Katılımcılara sorulan “Salgından korunmak için ne tür önlemler alıyorsunuz?” sorularına karşılık alınan yanıtlar bu kategori altında ele alınmıştır. Elde edilen veriler Temizlik Alışkanlıklarında, Giyim Kuşamda, Sosyal Yaşamda, Bedensel Sağlık İçin Önlemler olarak alt kategorilere ayrılmıştır.

Temizlik Alışkanlıklarında: Katılımcıların virüse yakalanmamak için kendilerinin, evlerinin ve kıyafetlerinin temizliği konusunda aldıkları önlemler bu alt başlıkta ele alınmıştır. Elleri, vücudu yıkamak (f=106), ev temizliği yapmak (f=23), alınan eşyaları silerek yıkayarak kullanmak (f=15), dışarıdan geldiğinde elbiseleri değiştirmek/havalandırmak/yıkamak (f=5), dışarda etrafa dokunmamak (f=4), paraya dokunmamak (f=1) katılımcılar tarafından temizlik alışkanlıklarındaki değişimleri içeren önlemler olarak belirlenmiştir. “Çok zorunlu olmadıkça

dışarı çıkmıyorum. Çıktığım zaman maske kullanıyorum. Markete gidiyorsam eldiven kullanıyorum. Eve dönünce kıyafetlerimi havalandırıyor ellerimi yıkayıp kolonyalıyorum. Aldıklarımı önce balkona koyuyor silerek içeri alıyorum. Naylon torbaları çöpe atıyorum (Kadın, Yaş 54)", Dezenfeksiyona dikkat ediyorum, dışarda giydiklerimi balkonda tutuyorum. Evin içinde bekletmiyorum. Gelince duş alıyorum. (Erkek, Yaş 34)".

Giyim Kuşamda: Katılımcıların, virüsten korunmak için sokağa çıkarken aldıkları önlemler ise maske takmak (f=110), eldiven takmak (f=29) ve gözlük takmak (f=2) olarak belirlenmiştir. "Maske, eldiven, dezenfekte etmek ve alışveriş yaptığım zaman her şeyi sirkeli su ile yıkamak (Kadın, Yaş 32)."

Sosyal Yaşamda: Karantina ile birlikte yaşanan sokağa çıkma yasakları ve virüsten korunmak için alınan önlemler arasında yer alan dışarı çıkmamak (f=131), sosyal mesafeyi korumak (f=95), misafir almamak/yalnız kalmak (f=14), alışverişe çıkmamak/sanal alışveriş yapmak (f=2), haberlerde verilen bilgileri takip etmek (f=2), toplu taşıma araçlarına binmemek (f=1) gibi davranışlar sosyal yaşamda alınan önlemler olarak belirlenmiştir. "Toplu taşıma aracı kullanmıyoruz, alkollü sıvıları ve mendilleri evde ve dışarda kullanıyoruz, sosyal mesafeye dikkat ediyoruz. Pazar ve market alışverişlerini 10 günde bir yapıyoruz. Dışarıdan hazır yemek istemiyoruz. Eve misafir almıyoruz, kimseye ziyarete eve gitmiyoruz (Kadın, Yaş 34)".

Bedensel Sağlık İçin Alınan Önlemler: Covid 19 virüsüne yakalanmamak için katılımcılardan bir kısmı bağışıklığı güçlendirmeye yönelik (f=11) ve farklı hastalıklar nedeniyle tedavi olmak için hastaneye gitmeyerek (f=1) önlem aldıklarını belirtmişlerdir. "Hastanelere gitmiyorum (Kadın, Yaş 27)", "Sağlıklı beslenmeye ve takviye vitamin almaya çalışıyorum (Kadın, Yaş 22)".

Aile İlişkilerine Yönelik Bulgular: Katılımcıların "Salgın aile içi ilişkilerinizi nasıl etkiledi?" sorusuna verdikleri yanıtlar bu başlık altında ele alınmıştır. Katılımcılar aileleri ile olan ilişkilerini daha iyi oldu (f=86), daha kötü oldu (f=44), değişmedi, aynı (f=98), bir iyi bir kötü/değişken (f=13) olarak tanımlamışlardır. "Hepimizi yıprattı özellikle beni (Kadın, Yaş 23)", Olumsuz bir etkisi olmadı, yoğun çalışma temposu nedeniyle sık görüşemiyorduk, bize ilaç gibi geldi (Kadın, Yaş 55)".

Salgında öğrendiklerine yönelik bulgular

Katılımcıların "Salgın size ne öğretti?" sorusuna verdikleri yanıtlar bu başlık altında ele alınmıştır. Elde edilen veriler İnsanla, doğayla ilgili, Sağlıkla ilgili, Hayatla/ Var olmayla ilgili, Ekonomi/ Tüketimle ilgili, Sosyal yaşamla ilgili, Gündelik becerilerle ilgili olmak üzere altı alt kategoriye ayrılmıştır.

İnsanla, Doğayla İlgili: Katılımcıların doğa ve insana yönelik eski bakış açılarında değişim olduğunu belirttikleri paylaşımları bu alt kategori altında yer almıştır. Katılımcılar insanların birbirine bağlı olduğunu (f=6), doğayı korumayı (f=5), insanlara güvenmemeyi (f=4), başkalarını düşünmeyi (f=2), toplumsal değerlerin önemini (f=2), bilimsel bilginin önemini (f=2) öğrendiklerini ya da fark ettikleri belirtmişlerdir. "Doğanın önemini (Kadın, Yaş 18)", "Çin kültüründen nefret etmemiz gerektiğini... İnsanlar her şey kendi ellerinde her şeye hükmedebileceklerini sanıyordu ama aslında ne kadar çaresiz olabileceğimizi gördüm. Ayrıca yaşadığım dünyada ne kadar cahil olduğunu da gördüm. (Kadın, Yaş 32)".

Sağlıkla İlgili: Katılımcılar, pandemi ile birlikte sağlığın, yaşamın değerini (f=67), temizliğin önemini (f=9), sağlıklı beslenmeyi (f=3) öğrendiklerini belirtmişlerdir. "Sağlıklı yaşamın önemini (Erkek, Yaş 32)"

Hayatla/ Var Olmayla İlgili: Katılımcıların hayatın anlamına, hayatla ilgili değer yargılarına, kendi içsel sorgulamalarına yönelik paylaşımları bu alt tema altında yer almıştır. Katılımcılar, hayatın kontrol edilemezliği, belirsizliği (f=37), kendini keşfetmeyi (f=11), sabretmeyi (f=11), anı yaşamayı (f=11), şükretmeyi (f=9), hayatın faniliğini ölümü (f=6), küçük dertlerin önemsizliğini (f=6), Allah'a tevekkülü (f=5), zamanın değerini (f=3), sakinliği, yavaşlamayı (f=2)

öğrendiklerini belirtmişlerdir. “Hayatta her şeyin birden tepe taklak olabileceğini (Kadın, Yaş 40)”, “İnsan göremediği şeye mağlup oluyor ve bu acizlik nereden geliyoruz, nereye gidiyoruz ve amacımız yaşama sebebimiz ne sorularını sorup daha çok Allah'a tevekküle sebep oldu. (Kadın, Yaş 20)”.

Ekonomi / Tüketim ile İlgili: Katılımcıların para ve parayı harcamayla ilgili yaşantıları bu alt kategori altında yer almıştır. Katılımcıların paylaşımları minimal yaşamayı (f=12), para kazanma yollarını (f=1) ve para biriktirmeyi (f=1) öğrenme olarak belirlenmiştir. “Her ihtimali düşünerek kontrollü harcama, birikim yapma ve temel ihtiyacın dışındaki alışverişlerin daha az yapılması gerektiği. (Kadın, Yaş 34)”.

Sosyal Yaşamla İlgili: Sosyal yaşamda meydana gelen kısıtlamaların bireylerde ne gibi öğrenmelere yol açtığı bu alt kategori altında toplanmıştır. Katılımcıların ifadeleri özgürlüğün değerini (f=23), ilişkilerin önemini (f=21), iletişimin sosyalliğin önemini (f=4), aileyle yaşamayı (f=2), temassız iletişimi (f=2), okulu, eğitimi (f=2) olarak belirlenmiştir. “Özgürce dolaşmanın ne kadar güzel olduğunu (Kadın, Yaş 21)”, “İnsanı insan yapan sosyalliğidir (Erkek, Yaş 29)”.

Gündelik Becerilerle İlgili: Pandemi ile birlikte katılımcıların günlük rutinlerindeki değişimler nedeni ile elde ettikleri öğrenmeler bu alt kategori altında ele alınmıştır. Bunlar salgında yapılması gerekenleri (f=15), tedbirli olmak (f=8), yemek yapmak (f=2), evde çalışmak (f=2) olarak belirlenmiştir. “Herhangi bir salgın hastalık sürecinde nelerin yapılması gerektiğini öğrendim. Sosyal izolasyon, maske kullanımı ve dezenfektan kullanımı gibi bu süreçte hayati önem taşıyan gereklilikler olduğunu öğrendim. (Erkek, Yaş 22)”.

Katılımcıların Covid 19'a yönelik düşünce, duygu ve davranışlarına ilişkin bulgular

Covid 19'a Yönelik Düşünceleri: Katılımcıların “Salgın olayını düşününce aklınıza neler geliyor? Salgınla ilgili düşünceleriniz nelerdir?” sorusuna verdikleri yanıtlar bu kategori altında ele alınmıştır. Katılımcılar tarafından paylaşılan düşünceler Akılcı Olan ve Akılcı Olmayan Düşünceler olarak iki alt kategoriye ayrılmıştır. Akılcı Olmayan Düşünceler ise Talepkarlık, Felaketleştirme, Rahatsız olmaya katlanamama, İnsan değerini bütünsel derecelendirme olmak üzere dört alt kategoriye ayrılmıştır (Şekil 1).

Akılcı Düşünceler: Bu kategori altında yer alan bulgular, pandemi süreciyle ve Covid 19 virüsü ile ilgili katılımcıların gerçekte var olan durumu basit bir biçimde kabullenme isteklerini gösteren düşüncelerini içermektedir. Bu düşünceler mantıklıdır, kesin buyruklar içermemektedir. Bu düşünceler başa çıkılabilir duygulara yol açmaktadır ve amaçlara ulaşmayı kolaylaştırmaktadır. Kesin buyrukları içermemektedir ve baş edilebilir duygulara yol açarlar (Digiuseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2017). Bu bilgiler ışığında katılımcıların paylaşımları akılcı olan inançları bakımından incelenmiş ve 24 katılımcının akılcı inanca sahip olduğu görülmüştür. Bu katılımcılardan bazılarının Covid 19'a ilişkin düşünce duygu ve davranış kalıpları ise şu şekildedir:

Düşünce: İlk başka bazı endişe ve kaygılarım olmuştu. Yaz için planlarımın çöpe gittiğini yapacak bir şeyimin olmadığını düşünmüştüm. Bu kaygılarım azaldı. Salgın sayesinde doğanın temizlendiğini bizi güzel bir sürecin beklediğini düşünüyorum

Duygu: Her şey güzel olacak.

Davranış: Dışarı çıkmamak alışagelmış bir şey olmadığı için ilk başlarda kişisel bir yalnızlık yaşadım kendimce ama geçti. (Kadın, Yaş 24)

Düşünce: Evde ve birlikte vakit geçirmenin önemli olduğu temizliğin önemini ailenin güzelliğini

Duygu: Kaygı korkuyla beraber birlik ve sevgi

Davranış: Daha sakin saha acelesiz bir düzen (Kadın, Yaş 31)

Düşünce: İlk başlarda ailem için çok endişelenirken şu an daha rahatım. Bunu yaşamamızın bir nedeni olduğunu ve öğretici birçok yanı olduğunu düşünüyorum

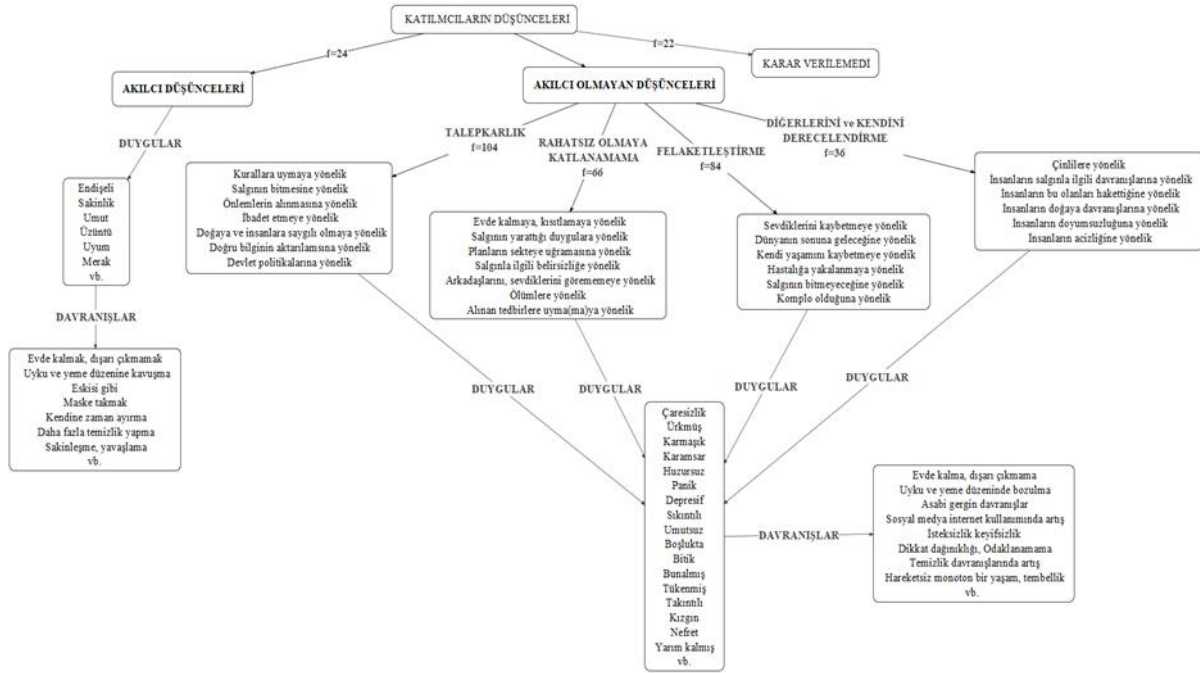
Duygu: Değişim, uyum, heyecan, merak, endişe

Davranış: Kendime daha çok zaman ayırabiliyorum (Kadın, Yaş 46)

Akılcı Olmayan Düşünceler: Akılcı olmayan düşünceler, kişinin olumsuz olan bir durumu önleme, olumlu olan bir şeyi elde etme çabasıyla ilişkilidir. Akılcı olmayan düşünceler kişinin gerçekte var olan durumu kabul etmediğini gösteren bilişsel dışavurumlardır. Katılımcılardan elde edilen veriler Talepkarlık (f=104), Felaketleştirme (f=84), Rahatsız olmaya katlanamama (f=66) ve Diğerlerini ve kendini derecelendirme (f=36) olmak üzere dört alt kategoriye ayrılmıştır.

Şekil 1

Katılımcıların Pandemi Sürecindeki Akılcı Olan ve Olmayan İnançları, Duyguları ve Davranışları



Talepkarlık: Akılcı olmayan düşüncelerden biri olan talepkarlıkta kişi, var olan olumsuz durumun ortadan kalkması ve değişmesi için gerçeklikle bağdaşmayan, gerçekçi olmayan "-meli, -malı", "gerek", "-ması lazım" gibi zorunluluklar, genellemeler, buyruklar, emirler, gereklilikler, beklentiler içeren cümleler kurmaktadır (Diguseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2017, s. 33). Bu düşünceler dayatmacıdır, mutlakçıdır ve katıdır. Bu alt kategori altında katılımcıların paylaşımlarının kurallara uymaya, salgının bitmesine, önlemlerin alınmasına, ibadet etmeye, doğa ve insanlara saygılı olmaya, doğru bilginin aktarılmasına ve devlet politikalarına yönelik talepkar düşüncelerinin olduğu ve bu beklentileri yerine getirilmediğinde ise olumsuz duygular yaşadıkları göze çarpmaktadır.

Düşünce: Salgını düşününce aklıma ilk olarak dünyayı bu kadar sarsan bir virüs varken insanların hala tedbirsizce AVM, market önlerinde sosyal mesafe kuralına uymayarak sıraya girmeleri geliyor. Salgınla ilgili düşüncem, eğer bu salgını durdurmak istiyorsak önce cehaleti durdurmalıyız.

Duygu: Salgın olayıyla ilgili ailemin yaşını ve ablamın doktor oluşunu düşünerek çok büyük bir panik ve stres altında eziliyorum. İçimde aileme ve sevdiklerime karşı sorumluluklarım olduğunu düşünüyorum ve onlara karşı daha korumacı olmaya başladım.

Davranış: Artık daha panik ve daha titiz bir insanım. Marketten alınan ürünleri ilk önce yığıyorum ve balkonda bir süre beklettikten sonra öyle tüketiyorum (Kadın, Yaş 37)

Düşünce: Tamamen ihmal. Yaşadığımız çağa göre böyle bir geç kalmışlık en gelişmiş ülkelerin yaşadığı sorunlar dünyayı şoka soktu. Hiçbir hazırlığımız yokmuş. Bizim de sağlık

Çağla Karademir, Birsen Şahan

Türkiye'de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi

çalışanlarımız iyi olmasaydı bu devlet altından kalkamazdı. Bizleri bu süreçten kurtaranlar sağlık çalışanlarımız ve halkın evde kalma dirayeti. Hazırlıksız ve güvende olmadığımızı anladım. Bu da insan da geri dönüşü olmayan etkilere sebep olacaktır.

Duygu: Tamamen stres. Depresif haller ve sürekli motivasyon bozukluğu. Çabuk sıkılma hiçbir şeyden keyif almamaya başlama.

Davranış: Feci derecede kötü. Uyku düzenim tam tersine döndü. Vücuduma bir virüsten daha çok zarar verdim bu süreçte. Yemek yeme alışkanlığımdan kitap okumaya kadar her şey olumsuz etkilendi. (Kadın, yaş 47)

Felaketleştirme: Akılcı olmayan düşüncelerden bir diğeri olan felaketleştirmede, bu düşünceye sahip kişiler yaşanan bir olayın ya da durumun sonuçlarını aşırı derecede korkunç ve dehşet hale getirmektedirler. Bu durum kişinin olay ya da durum hakkında abartılı negatif değerlendirmeler yapmasına yol açmaktadır. Bu düşünceye sahip kişiler durumu değerlendirirken olduğundan çok daha kötü olarak tanımlamaktadırlar. Her ne kadar bazı yaşam olayları gerçekten kötü olsa da akılcı düşüncede bazı şeyler kötü bile olsa bunlarla yaşanabileceğini vurgulamaktadır (Digiuseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2017). Araştırma bulguları bazı katılımcıların salgın sürecini felaketleştirdiklerini göstermektedir. Katılımcıların sevdiklerini kaybetmeye, dünyanın sonunun geldiğine, kendi yaşamını kaybetmeye, hastalığa yakalanmaya, salgının bitmeyeceğine, salgının komplo olduğuna yönelik felaketleştirme düşünceleri olduğu görülmektedir. Bazı katılımcıların salgınla ve virüsle ilgili felaketleştirme içeren paylaşımları şu şekildedir:

Düşünce: Ölüm, yoksulluk, işsizlik. Çok tehlikeli ve korkunç bir salgın, ne zaman biteceği asla belli değil.

Duygu: Nefret, öfke. Bu salgının yaşanmasında kimin payı varsa hepsinden nefret ediyorum. Yine aynı şekilde kurallara uymayıp salgının iyice yayılmasını sağlayanlardan da nefret ediyorum.

Davranış: Uyku sürem arttı (Kadın, Yaş 43).

Düşünce: Ölüm, kaçınılmazlık, kötü sürpriz

Duygu: Üzüntü, korku, karamsarlık, ümitsizlik, mutsuzluk

Davranış: Geç uyanma (Kadın, Yaş 18).

Rahatsız olmaya katlanamama: Akılcı olmayan düşüncelerden rahatsız olmaya katlanamama, bireyin rahatsız olmaya dair tahammülsüz olmasından kaynaklanmaktadır. İnsanların engellenmeye ve huzursuz olmaya ne kadar dayanabileceklerine dair inançları bulunmaktadır. Rahatsız olmaya katlanamayan bireyler hayatın konforlu ve rahat olmasına dair bir beklenti içindedirler. Bu beklentilerin çok yüksek olması çaba gösterme ve mücadele etme davranışlarını etkilemektedir. Bu kişilerde sorumluluktan kaçınma, vazgeçme, teslim olma, pasif bir biçimde olanı kabul etme davranışları görülebilir ve bu tür davranışlar farklı biçimlerde kendini gösterebilir. Örneğin, bu olumsuz duygulara katlanamama şeklinde olabileceği gibi fikirlere, konforsuzluğa, başarısızlığa katlanamama biçiminde de olabilmektedir (Digiuseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2017). Katılımcıların evde kalmaya/kısıtlanmaya, salgının yarattığı duygulara, planların sekteye uğramasına, salgınla ilgili belirsizliğe, arkadaşlarını sevdiklerini görememeye, ölümlere, alınan tedbirlere uyma(ma)ya yönelik rahatsız olmaya katlanamadıkları görülmektedir. Katılımcıların paylaşımları şu şekildedir:

Düşünce: Bir an önce bitmesini istiyorum.

Duygu: Panik ve stres

Davranış: Günlük davranışlarda tembellik (Kadın, Yaş 18).

İnsan değerini bütünsel derecelendirme: İnsan değerini bütünsel derecelendirme akılcı olmayan düşünceler kategorisi altında ele alınan bir diğer düşünce biçimidir. Bu bireyler kendilerini ya da başkalarını derecelendirerek, bazı insanların değersiz ya da daha az değerli olduklarına dair

düşünce yapılarına sahiptirler. Kendini derecelendiren kişiler kendisini, diğerlerini derecelendiren kişiler diğerlerini değersizleştirme, kötüleme, eleştirme eğilimi içindedirler. Bu değerlendirmeler neticesinde kızgınlık, nefret, suçluluk, depresyon, öfke gibi duygular ortaya çıkmaktadır (Digiuseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2017). Araştırmadan elde edilen bulgular katılımcıların Çinlilere, insanların salgınla ilgili davranışlarına, insanların bu olanları hak ettiğine, insanların doğaya davranışlarına, insanların doyumsuzluğuna ve insanların acizliğine yönelik derecelendirme yaptıkları görülmüştür.

Düşünce: Çinlilerden nefret ediyorum.

Duygu: Bitmiş ve tükenmiş durumdayım.

Davranış: Genelde sinirli ve üzgünüm (Erkek, Yaş 29).

Düşünce: Kendimi yorgun hissediyorum insanların da öyle olduğunu düşünüyorum. Ayrıca bazı insanların çok cahilce davrandıklarını kurallara uymadıklarını düşünüyorum.

Duygu: Kendimi boşlukta hissediyorum.

Davranış: Hiçbir şeyden zevk almıyorum, hiçbir şey yapmak istemiyorum (Kadın, Yaş 54).

Düşünce: İnsanların bencil ve cahil oluşu

Duygu: İnsanlara kızgın hissediyorum.

Davranış: Agresifleştim (Kadın, Yaş 25).

Duyguları: Katılımcıların “Salgın olayıyla ilgili duygularınız/hisleriniz nelerdir?” sorusuna verdikleri yanıtlar bu kategori altında ele alınmıştır. Bu araştırmada harekete geçirici olan olay Covid 19 virüsünün yaratmış olduğu salgındır. Her bir bireyin aynı olaya dair düşüncesi farklı olduğu gibi bu düşünceler neticesinde ortaya çıkan duygular da farklılık göstermektedir. Bu başlık altında akılcı düşüncelere sahip ve akılcı düşüncelere sahip olmayan bireylerin duyguları ayrı ayrı ele alınmıştır.

Akılcı düşüncelere sahip kişilerde duygular: Akılcı düşüncelere sahip katılımcıların duygularının akılcı olmayan düşüncelere sahip katılımcıların duygularına göre daha işlevsel ve sağlıklı olduğu göze çarpmaktadır. Bu katılımcıların duyguları anlayış, korku, endişe, sakinleşmiş, mantıklı, umutlu, üzüntülü, kabullenmiş, nötr, uyumlu, heyecanlı, meraklı, birlik, sevgi, yavaşlamış dingin, şükran olarak belirlenmiştir.

Akılcı olmayan düşüncelere sahip kişilerde duygular: Akılcı olmayan düşüncelere sahip katılımcıların duygularının akılcı olanlara göre daha yıkıcı, daha işlevsiz duygular olduğu göze çarpmaktadır. Bu katılımcıların duyguları, baskı altında, beklenti içinde, berbat, bıkmış, tükenmiş, bitik, boşlukta, bunalmış, can sıkıntısı, çaresizlik, daralma, depresif, duygusuz, endişe, gergin, halsiz, hassas, sinirli, öfkeli, hayal kırıklığına uğramış, huzursuz, kapana kısılmış, karamsar, karmaşık, kaygı, keyifsizlik, kısıtlanmış, kızgın, korku, kötü hisler, moral bozukluğu, mutsuz, nefret, öfke, özlem, panik, pasif, psikolojik olarak rahatsız, sıkıntılı, stresli, suçlu, şaşkın, şüpheli, takıntılı, tedirgin, umutsuz, ürkmüş, üzgün, yalnızlık, yarım kalmış, yorgun olarak belirlenmiştir.

Davranışları: Katılımcıların “Salgın günlük davranışlarınızı nasıl etkiledi?” sorusuna verdikleri yanıtlar bu kategori altında ele alınmıştır.

Akılcı düşüncelere sahip kişilerde davranışlar: Akılcı düşüncelere sahip kişilerde davranışların daha yapıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların paylaşımları sonucunda diğer insanları düşünme, evde kalma, dışarı çıkmama, uyku ve yeme düzenine kavuşma, maske takma, kendine ya da aile üyelerine zaman ayırma, temizlik yapma, sakinleşme, yavaşlama, daha düzenli bir yaşam sürme ve spor yapma davranışları sergiledikleri görülmüştür.

Akılcı olmayan düşüncelere sahip kişilerde davranışlar: Akılcı olmayan düşüncelere sahip kişilerin ise davranışlarının hem kendilerine hem de çevrelerine karşı daha yıkıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların paylaşımları, asabi, gergin davranışlar, çalışmama, dikkat

Çağla Karademir, Birsen Şahan

Türkiye'de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi

dağınıklığı, aşırı dikkatli davranma, el işi yapma, ev işleri yemek yapma, evde kalma dışarı çıkmama, hareketsiz monoton bir yaşam, tembellik, insanlara mesafe koyma, isteksizlik, durgunluk, keyifsizlik, kişisel bakımı ihmal etme, maske ve eldiven takmak, odaklanamama, olumsuz etkilenme, sessizleşme, içe kapanma, sosyal medya, internet kullanımında artış, sürekli virüsü düşünme, takıntılı davranışlar gösterme, temizlik davranışlarında artış, uyku ve yeme düzeninde bozulma, zihnen sürekli meşgul olma olarak belirlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan araştırmada, psikososyal stres uyararı olarak Covid-19 pandemisinin yetişkinler üzerindeki etkilerinin ayrıntılı olarak betimlenmesi ve yetişkinlerin Covid-19 pandemi sürecine ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarının ADDT'nin ABC Modeli çerçevesinde analiz edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada üç ayrı basamakta bilgi toplanmış ve bunlar üç ayrı başlık olarak sunulmuştur. Araştırmada öncelikle katılımcıların bireysel ve aile sağlığına, ekonomik durumlarına, sosyal medya kullanımlarına, Covid 19'un zararlı olup olmadığına dair düşüncelerine ve zaman yönetimlerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Araştırmanın ikinci basamağında salgın sürecinde katılımcıların hayatlarındaki değişimlere, zorlandıkları durumlara, aldıkları önlemlere, aile ilişkilerine, salgında öğrendiklerine yönelik paylaşımları analiz edilmiştir. Son olarak da katılımcıların Covid 19'a yönelik düşünce, duygu ve davranışlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Tüm bu üç başlık atında elde edilen bulgular birbirini destekler niteliktedir.

Katılımcıların Bireysel ve Aile Sağlıklarına, Ekonomik Durumlarına, Sosyal Medya Kullanımlarına, Covid 19'un Zararlı Olup Olmadığına Dair Düşüncelerine ve Zaman Yönetimlerine İlişkin Sonuçlar

Covid 19 pandemisinde kronik bir hastalığa sahip olanlar risk grubunda yer almaktadır. Bu süreçte hem kronik bir rahatsızlığa sahip olmak, hem de virüse yakalanmamak için önlemler almaya çabalamak ve kendi kronik rahatsızlıkları nedeniyle sağlık tetkiklerini yaptıramamak bu bireylerin ruh sağlığını daha da fazla olumsuz etkilemektedir (Chudasama vd., 2020). Bu durum yalnızca kronik hastalığı olanları değil, sevdiklerinin virüse yakalanmalarından ve onları kaybetmekten endişe eden bireyleri de olumsuz olarak etkilemektedir (Bilge & Bilge, 2020). Nitekim mevcut araştırmanın nitel bulgularında katılımcıların bir kısmı ileri yaşta ve kronik rahatsızlığı olan yakınlarının Covid 19'a yakalanmalarından korktuğunu belirtmişlerdir. Kronik rahatsızlığı olan, aile üyelerinden herhangi biri 65 yaş üstünde olan ya da doktor yakını olan katılımcıların paylaşımları bu bireylerin risk altında olan yakınları için daha fazla endişe verici bir durumdur. Karşılıklı yaşanan bu kaygı ve korku bireylerin stres yaşamalarına neden olduğunu göstermektedir. Etkili olmayan stres yönetiminin psikolojik ve fiziksel iyi oluşu olumsuz etkileyebileceğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Mauder & Levenstein, 2008, akt. Sirois vd., 2015). Kronik rahatsızlığa ek olarak sağlık sigortasının olmaması, maddi kaynakların yetersizliği katılımcıların yaşadıkları kaygıyı kat ve kat artırmaktadır. Karantina süreciyle birlikte çoğu çalışan işlerini evden yürütmek durumunda kalmıştır. Araştırma bulguları bazı katılımcıların evde çalışmaya adapte olmaya çalıştığını, önemli bir kısmının ise gelir kaybı yaşadığını göstermektedir. 2003 yılında SARS salgını sırasında Hong Kong'ta yapılan çalışmada kronik hastalığın, yaşlılığın ve işsizliğin öznel iyi oluşun düşük olmasıyla doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur (Lau vd., 2008). Covid 19'la ilgili başka bir çalışmada bireyleri en fazla strese sokan değişken maddi kaygılar olarak tespit edilmiştir (Park vd., 2020). Özellikle ekonomik zorluk yaşayan insanlar için, pandeminin ekonomik etkileri, enfeksiyonun kendisi kadar şiddetli ve stresli olabilmektedir (Taylor, 2019).

Araştırma sonucunda katılımcıların önemli bir kısmının pandemi sürecinde zamanlarını sosyal medya kullanarak geçirdiği ve sosyal medya kullanma davranışlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak her ne kadar sosyal medya kullanma davranışı artsa da katılımcıların yarısından fazlası sosyal medyada paylaşımlara güvenmediğini belirtmektedir. Birçok insan, büyük stres dönemlerinde sorunlu internet kullanımı gibi, genellikle kaçınmayı içeren duygu

Çağla Karademir, Birsen Şahan

Türkiye'de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi

odaklı başa çıkma stratejilerine yönelmektedir. Bu tür davranışlar, insanların geçici olarak kaygıdan kaçınmasına izin verebilmektedir. Ancak bu davranışlar uzun vadede sorunun çözülmesine yardımcı olmamaktadır (Stone, 2020). Amaçlı faaliyetlere yönelim (Talidong & Toquero, 2020), aile ve arkadaşlarla iletişim, sosyal medya ve sosyal ağların kullanımı (Baloran, 2020) Covid-19'un neden olduğu stresle başa çıkmak için kullanılan stratejilerdir.

Araştırmada katılımcıların yarısından fazlasının yakınları ve arkadaşları ile daha fazla Covid-19 hakkında konuştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu tür paylaşımlar içinde olmak bireylerin hem yaşadıkları kaygıyı azaltmaya yönelik bir eyleme vurma olduğunun hem de sosyal yakınlık ihtiyaçlarını bu şekilde gidermeye çalıştıklarının göstergesidir. Nitekim pandemi sürecinde pek çok insanın yaşadığı en büyük değişim sosyal yaşamlarında olmuştur. Bu durumun özellikle ilişki odaklı kişileri etkilediği düşünülmektedir. Covid-19 salgını sırasında stresi yönetmek için en sık dikkat dağıtma, aktif başa çıkma ve duygusal sosyal destek arama stratejilerinin kullanıldığı bildirilmiştir (Park vd., 2020).

Katılımcıların Hayatlarındaki Değişimlere, Zorlandıkları Durumlara, Aldıkları Önlemlere, Aile İlişkilerine, Salgında Öğrendiklerine Yönelik Sonuçlar

Katılımcıların büyük bir kısmı virüsün sıkı önlemler alınmasını gerektirecek kadar tehlikeli olduğuna inanmaktadır. Önlem olarak da sosyal mesafeyi korumaya, maske takmaya, el vücut ev ve kıyafet temizliği yapmaya çok daha fazla zaman ayırdıklarını ve özen gösterdiklerini belirtmektedirler. Özellikle alışveriş sonrası ayrılan zaman ve temizlik davranışları eskisine göre çok fazla değişim göstermektedir. Katılımcılar, kendilerini ve yakınlarını korumak için aldıkları bu önlemlerin kendilerini zorladığını belirtmişlerdir. Covid-19 ile başa çıkma üzerine yapılan araştırmaların sonuçları, insanların hijyen kuralları, maske takma, karantina uygulamaları ve sosyal mesafeyi sağlama gibi önleyici tedbirleri uyguladığını göstermiştir (Roy vd., 2020; Talidong & Toquero, 2020; Baloran, 2020; Wang vd., 2020). Covid 19'un bulaşıcı ve ölümcül bir virüs olması, sürecin belirsizliği ve sosyal mesafe kuralı kimi bireyler üzerinde stres yaratmaktadır (Park vd., 2020). Covid-19 salgınının ve/veya salgın sırasında uygulanan sosyal izolasyon ve sosyal mesafe gibi önlemeye yönelik tedbirlerin psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğiyle ilgili araştırma bulguları bulunmaktadır (Holmes vd., 2020; Sønderskov vd., 2020; APA, 2020).

Salgın süreci ile birlikte katılımcıların hayatlarında biyolojik, sosyolojik, psikolojik, ekonomik olarak pek çok değişimler, zorlanmalar, öğrenmeler olmuştur. Mevcut araştırmada, katılımcıların önemli bir kısmı karantina süreciyle birlikte çok az hareket ettiğini, yeme içme ve uyuma alışkanlıklarının düzensizleştiğini belirtmişlerdir. Özellikle araştırmada akılcı olmayan düşüncelere sahip katılımcıların, yaşadıkları olumsuz duygulara hareket etmeme, uyuma ve yeme miktarının artması gibi işlevsel olmayan davranışların eşlik ettiği görülmektedir. Hantallık, uyku ve yeme içme alışkanlıklarındaki değişimler aynı zamanda katılımcıların pandemi sürecinde zorlandıkları değişimler arasındadır. Covid-19 salgını sırasında egzersiz yapmak daha yüksek yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir (Çağlayan Tunç vd., 2020).

Pandemi süreci birçok kişiyi olumsuz olarak etkilese de özellikle hızlı yaşam koşuşturmacasının yavaşlaması ile birlikte bazı katılımcılar, durup hayatı ve kendilerini dinleme, hayatı yeniden sorgulama sürecine girdiğini belirtmektedir. Kimi katılımcılar bu süreçte kendini keşfedecek daha fazla zaman bulduğunu belirtirken, kimisi değer vermesi gerektiği şeyleri yeniden gözden geçirdiğini ifade etmiştir. Hayatın belirsizliklerle dolu olması ve ani değişimlerle karşılaşma olasılığının hayat planlarımızı alt üst edebileceği gerçeği kimi katılımcıyı var oluşla ilgili sorgulamalara sevk etmiştir. Bu katılımcılar, bu süreçte özgürlüğün değerini, hayatın belirsizliği gerçeğini, sabretmeyi, anı yaşamayı, şükretmeyi, hayatın faniliğini, küçük dertlerin pek de önemli olmadığını, ibadet etmeyi ve daha az tüketmeyi öğrendiklerini belirtmişlerdir. Covid-19 salgını sosyal medya paylaşımları üzerinden inceleyen çalışmada, insanların içsel muhasebe yaptıkları, hayatın, doğanın ve Tanrı'nın anlamı hakkında düşündükleri, ailenin önemini fark

ettikleri, birbirlerine yardım ettikleri ve alturismde artışın olduğu, dini duygu ve düşüncelerde ve bireysel dindarlıkta kısmi bir canlanmanın olduğu sonuçlarına ulaşmıştır (Kirman, 2020).

Katılımcıların aile içi ilişkilerinde farklılıklar gözlenmektedir. Özellikle verilerin toplandığı zamanlarda yapılan karantina uygulamaları ile birlikte aile üyeleri zamanlarının çoğunu evde beraber geçirmek zorunda kalmıştır. Bu durum kimi aileler için ilişkilerin daha da iyi olmasını sağlarken kimi ailelerde, aile üyeleri arsında çatışmalar yaşandığı bulgusuna ulaşmıştır. Özellikle yoğun iş yaşamı nedeniyle birbiri ile vakit geçiremeyen aile üyeleri beraber zaman geçirmenin aile üyeleri arasındaki bağı güçlendirdiğini belirtirken, 20 yaş altı çocuğu olanlar çocuklarının enerjilerini atamaması nedeniyle, 65 yaş üstü ebeveyni olanlar ise ebeveynlerine tek başına bakmak zorunda olmaları ve onların sağlıklarından endişe etmeleri nedeniyle zorlandıklarını belirtmişlerdir. Karantina önlemleri ile birlikte özellikle küçük çocuğu olan, bakıma muhtaç ebeveyn ya da çocuğa sahip olan ailelerde destek kaynaklarının kesintiye uğraması, hem bakım alan hem de bakım veren aile üyesini olumsuz etkilemektedir. Bakım verme görevi ise genellikle kadınlara atfedilen görevlerden birisidir (Lally & Valentine-French, 2017). Kadın olmak ve bakım veren konumunda olmak stresin yoğunluğunu artırmaktadır (Park vd., 2020). Bakım alma ya da verme gereksinimi olmasa bile yaşanan stresle baş edemeyen bazı katılımcılar agresif, saldırgan davranışların arttığını belirtmektedir. Sürekli birlikte vakit geçirmek zorunda kalan aile üyeleri arasında çatışma yaşadığını belirten katılımcılar bulunmaktadır. Amerika'da yapılan araştırma sonucunda katılımcıların % 12'si evde birlikte kaldıkları süre içinde eş veya sevdikleriyle daha fazla çatışma yaşadıklarını belirtmişlerdir (American Psychiatric Association [APA], 2020). Türkiye'de yetişkinlerle yapılan bir çalışmada ise katılımcıların yarısından fazlası evde kalmaktan olumsuz etkilendiğini ve bunun yansımaları olarak %25,6'sı birlikte kaldığı kişilerle ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini belirtmiştir (Bilge & Bilge, 2020).

Katılımcıların Covid 19'a Yönelik Düşünce, Duygu ve Davranışlarına İlişkin Sonuçlar

Araştırmada Covid-19'a yönelik düşüncelerin, duyguların ve davranışların Bilişsel Davranışçı yaklaşımlardan olan ADDT'nin bakış açısıyla yorumlanması için ABC Modeli kullanılmıştır. Yetişkinlerin Covid-19 pandemisi sürecindeki duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyebilmek için sorduğumuz 3 açık uçlu sorunun cevaplarının analizleri sonucunda akılcı inançlara sahip olan yetişkinlerin sayılarının çok az olduğu ve inançlarıyla bağlantılı olarak da sağlıklı olumlu duygulara ve sağlıklı olumsuz duygulara (endişe, sakinlik, umut, üzüntü, merak vb.) ve işlevsel, yapıcı davranışlara (maske takmak, uyku ve yemenin düzenlenmesi, kendine zaman ayırma vb.) sahip oldukları görülmüştür. Sonuçlar, ADDT'nin de ileri sürdüğü gibi harekete geçirici olay hakkında esnek, aşırı olmayan, gerçeklikle tutarlı akılcı inançlara sahip olmanın sağlıklı olumsuz duygulara ve işlevsel, uyarlanabilir davranışlara yol açtığını göstermektedir (Dryden, 2001).

Araştırma sonucunda Covid-19 pandemisi sürecinde yetişkinlerin büyük çoğunluğunun akılcı olmayan inançlara sahip olduğu görülmüştür. Akılcı olmayan düşünceler en çok (sırasıyla) takepkarlıktan (salgının bitmesine, kurallara uyulmasına, doğru bilgilerin aktarılmasına, vb. yönelik), felaketleştirmeden (sevdiklerini kaybetmeye, dünyanın sonunun geleceğine, salgının bitmeyeceğine, vb. yönelik), rahatsız olmaya katlanamamadan (kısıtlanmalara, planların sekteye uğramasına, ölümlere, vb. yönelik) ve diğerlerini ve kendini derecelendirmeden (Çinliler'e, insanların bu olanları hakettiğine, insanların acizliğine, vb. yönelik) kaynaklanmaktadır. Araştırma sonucunda talepkarlığa yönelik akılcı olmayan inançların yoğunlukta olduğu görülmüştür. Talepkarlığın akılcı olmayan ögesi olayların ya da diğer insanların davranışlarının daha değişik olması gerektiği konusundaki ısrardır (Koroğlu, 2011). ADDT'ye göre aşırı talepkarlık veya bir fikre mutlakçı ve katı bağlılık, rahatsızlığın çekirdeğini oluşturmaktadır. Diğer akılcı olmayan inanışların merkeze daha az yakın olduğunu ve bunların, talepkarlıktan psikolojik olarak ortaya çıktığını ya da üretildiğini savunmaktadır (Digiuseppe, Doyle, Dryden & Backx, 2017).

Akılci olmayan düşüncelerin sağlıksız olumsuz duygulara (çaresizlik, panik, depresyon, tükenme, vb.) ve işlevsel olmayan davranışlara (uyku ve yeme düzeninde bozulma, odaklanamama, tembellik, vb.) yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar ADDT'nin ileri sürdüğü gibi akılcı olmayan inançlara sahip olmanın sağlıksız olumsuz duygulara ve işlevsiz, zarar verici davranışlara yol açtığını göstermektedir (Dryden, 2001). Araştırmadan elde edilen bulgular akılcı olmayan inançların sağlıksız duygular ürettiğini ileri süren araştırma bulgularıyla tutarlıdır (Balkis & Duru, 2018; Tecuta, Tomba, Lupetti, & DiGiuseppe, 2019; Terán, Velásquez, & Fuentes, 2020; Buschmann, Horn, Blankenship, Garcia, & Bohan, 2018; DiGiuseppe, Leaf, Gorman, & Robin, 2018; Oltean, Hyland, Vallières, & David, 2017; Vîslă, Flückiger, grosse Holtforth & David, 2016). Akılcı olmayan düşünce biçiminden kaynaklanan kaygılanma, çökkünlük duyma, öfkelenme gibi sağlıksız olumsuz duygularda olayın olumsuz yanları abartılır, kişi baş edebilme yeteneğini küçümsemeye başlar, bilişsel olarak daha olumsuz durumlar yaratabilir ve zihninde konuyla ilgisiz birçok başka düşünce daha bulunmaktadır. Bu durumun kendini zihinsel ve fiziksel olarak geri çekme, örneğin boş inançlarla durumu geçiştirmeye çalışma, duygularını zararlı yollarla yatıştırmaya çalışma, güvence arayışı içerisine girme gibi işlevsellikten uzak olası eylemsel sonuçları olabilir (Körođlu, 2011).

Şimdiye kadar, virüs salgınlarıyla ilgili bilişsel-davranışçı modeller bağlamında yapılmış çok az araştırma bulunmaktadır, özellikle, mevcut COVID-19 salgını hakkında neredeyse hiç çalışmaya rastlanmamıştır (Jungmann & Witthöft, 2020). Sars salgını sırasında, Sars'la ilgili düşüncelerin dış stres ile diğer psikolojik tepkiler arasında aracı etkisinin olduğu (Qian vd., 2005) sonucu, araştırmamız sonucunda elde ettiğimiz farklı düşünce içeriklerinin farklı duygu ve davranışlara ulaştırdığı sonucuyla tutarlıdır. Covid-19 salgınında ADDT perspektifinden akılcı ve akılcı olmayan düşüncelerin saptanmasına yönelik herhangi bir nitel çalışmaya rastlanmamıştır.

Öneriler

Bir salgın durumunda genel olarak halkın neler düşündüğünün bilinmesi önemlidir. Çünkü salgını yorumlayış şekilleri düşünce ve davranışlarını etkileyecektir. Bu araştırmada salgın hastalıkların psikososyal etkilerinin betimlemesi yapılmıştır. Bunun yanı sıra insanların düşünce yapıları akılcı duygusal davranışçı model bağlamında incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları insanların salgın durumundaki davranış ve duygularının altında yatan düşüncelerini anlamamıza yardımcı olabilir. Psikolojik sıkıntıların gelişimini ve sürdürülmesini daha iyi anlamamızı sağlayabilir. Önleyici tedbirler ve müdahaleler için yardımcı olabilir.

Salgının başlangıcında ve süreçte yetkili kurumların salgınla ilgili bilgilendirmelerde en uygun planlamaları yapmalarının insanların akılcı inançlar geliştirmelerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Salgın sürecinde yaşanabilecek duygu, davranış ve düşünce süreçleriyle ilgili olarak toplum bilgilendirilmelidir. Benzer bir çalışma, sağlık çalışanlarıyla, ergenlerle ve çocuklarla gerçekleştirilebilir, farklı toplumlarda da gerçekleştirilerek karşılaştırmalar yapılabilir. Farklı tarihlerde gerçekleştirilecek araştırmalarla, salgın sürecindeki psikososyal etkiler ve düşünceler, duygular, davranışlardaki değişimler ortaya konulabilir

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, bir salgının psikososyal betimlemesini yapması ve düşünce, duygu, davranış ilişkisini göstermesi açısından özgün ve önemlidir. Bunun yanı sıra araştırmada kadın sayısının daha fazla olması, araştırmanın çevrimiçi olarak uygulanması (interneti olmayanlar ve/veya bilgisayar, akıllı telefon kullanmayanlar için), kırsal kesimden az sayıda katılımcıya ulaşılması sınırlılıkları arasındadır.

Destek ve Teşekkür

Yazarlar olarak, araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecine yönelik herhangi bir destek ya da teşekkür beyanımız bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmanın yazarları araştırmanın tüm süreçlerine eşit derecede katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmanın yazarları olarak herhangi bir çıkar/çatışma beyanımız olmadığını ifade ederiz.

Yayın Etiği Beyanı

Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 07/07/2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 831

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association [APA], (2020), New Poll: COVID-19 *Impacting Mental Well-Being*. <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/new-poll-covid-19-impacting-mental-well-being-americans-feeling-anxious-especially-for-loved-ones-older-adults-are-less-anxious>

Balkis, M., & Duru, E. (2018). The protective role of rational beliefs on the relationship between irrational beliefs, emotional states of stress, depression and anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 96-112. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0305-7>

Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>

BBC NEWS, (2020). Koronavirüs: adım adım Türkiye'nin covid-19'la mücadelesi. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-52899914>

Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 38-51. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>

Branch, R. & Willson, R. (2020). *Cognitive Behavioural Therapy For Dummies*. (3rd Edition) John Wiley & Sons, Inc.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Buschmann, T., Horn, R.A., Blankenship, V.R. Garcia, Y. E. & Bohan, K. B. (2018). The relationship between automatic thoughts and irrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 137–162. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0278-y>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Chew, Q. H., Wei, K. C., Vasoo, S., Chua, H. C., & Sim, K. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Medical Journal. Advance online publication*, 61(7), 350-356. <https://doi.org/10.11622/smedj.2020046>

Çağla Karademir, Birsen Şahan

Türkiye'de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi

- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Chudasama, Y. V., Gillies, C. L., Zaccardi, F., Coles, B., Davies, M. J., Seidu, S., & Khunti, K. (2020). Impact of COVID-19 on routine care for chronic diseases: A global survey of views from healthcare professionals. *Diabetes Metab Syndr.*, 14(5), 965-967. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.06.042>
- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E., & Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersiz yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 6(1), 127-135.
- DiGiuseppe, R., Leaf, R., Gorman, B., & Robin, M. W. (2018). The development of a measure of irrational/rational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 47-79. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0273-3>
- Digiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2017). *Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi Uygulamacısının Bir Kılavuzu*. (M. Artıran, Çev. Edt.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dryden, W. (2001). *The REBT View of Psychological Problems*. In: *Reason To Change: A Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Workbook*. Brunner-Routledge.
- Dryden, W. (2003). *The Cream Cake Made Me Eat It': An Introduction to The ABC Theory of REBT*. In: *Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments*. Brunner-Routledge.
- Dryden, W. (2013). *Introduction*. In: *The ABCs of REBT Revisited Perspectives on Conceptualization*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5734-3>
- Everly G.S. & Lating J.M. (2019). *The Concept of Stress*. In: *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response* (4. bs.). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9098-6_1
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE* 15(4): e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Holmes, E. A., R.C. O'Connor, V.H. Perry, Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L.,... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 102239. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>
- Kirman, F. (2020). Sosyal medyada salgın psikolojisi: algı, etki ve başa çıkma. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2, 11-44.
- Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*. (3. Baskı). HYB Yayıncılık.
- Lally, M., & Valentine-French, S. (2017). *Lifespan development: A psychological perspective* (Open Education Resource textbook). College of Lake County Foundation
- Lau, A. L. D., Chi, I., Cummins, R. A., Lee, T. M. C., Chou, K.-L., & Chung, L. W. M. (2008). The SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) pandemic in Hong Kong: Effects on the subjective wellbeing of elderly and younger people. *Aging & Mental Health*, 12(6), 746-760. <https://doi.org/10.1080/13607860802380607>
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2006). *Designing Qualitative Research* (4th Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Metin, A. & Çetinkaya, A. (2020). According to cognitive model possible effects of coronavirus pandemic on human psychology. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(1), 231-244. <https://doi.org/10.26579/jocress.357>
- Ni, M.Y., Yang, L., Leung, C.M.C., Li, N., Yao, X.I., Wang, Y., ... & Liao, Q. (2020). Mental health, risk factors, and social media use during the covid-19 epidemic and cordon sanitaire among the community and health professionals in wuhan, china: cross-sectional survey. *JMIR Ment Health*, 7(5):e19009. <https://doi.org/10.2196/19009>
- Nobles, J., Martin, F., Dawson, S., Moran, P., & Savovic, J. (2020). *The potential impact of COVID-19 on mental health outcomes and the implications for service solutions*. National Institute for Health Research. <https://arc-w.nihr.ac.uk/Wordpress/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-Rapid-Review-COVID-and-Mental-Health-FINAL.pdf>
- Oltean, H. R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D. O. (2017). An empirical assessment of REBT models of psychopathology and psychological health in the prediction of anxiety and depression symptoms.

- Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45(6), 600-615.
<https://doi.org/10.1017/S1352465817000133>
- Pappas, G., Kiriaze, I. J., Giannakis, P., & Falagas, M. E. (2009). Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clinical Microbiology and Infection*, 15(8), 743-747.
<https://doi.org/10.1111/j.14690691.2009.02947.x>
- Park, C. L., Beth S. Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to cdc guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 29, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9> .
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (Çev. Edt. M. Bütün & S. B. Demir). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Paudel, D. (2020). ABC framework of fear of COVID-19 for psychotherapeutic intervention in Nepal: a review. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9sj4a>
- Qian, M., Ye, D., Zhong, J., Xu, K., Zhang, L., Huang, Z., ... & Nie, J. (2005). Behavioural, cognitive and emotional responses to SARS: differences between college students in Beijing and Suzhou. *Stress and Health*, 21(2), 87-98. <https://doi.org/10.1002/smi.1043>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2):e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rehman, U., Shah Nawaz, M.G., Khan, N.H. Kharshiing, K. D., Khursheed, M., Gupta, K.,... & Uniyal, R. (2020). Depression, anxiety and stress among indians in times of covid-19 lockdown. *Community Mental Health Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00664-x>
- Riehm, K. E., Holiugue, C., Kalb, L. G., Bennett, D., Kapteyn, A., Jiang, Q., ... & Thrul, J. (2020). Associations Between Media Exposure and Mental Distress Among U.S. Adults at the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.06.008>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S., Sharma, N., Verma, S., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of Human Stress*, 1(2), 37-44. <https://doi.org/10.1080/0097840X.1975.9940406>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347, <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249>
- Stone, L. (2020). Coping during a pandemic. *Australian Journal of General Practice*. <https://doi.org/0.31128/ajgpcovid-19>
- Szentagotai, A., & Jones, J. (2010). The behavioral consequences of irrational beliefs. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory and Clinical Practice* (pp. 75-197). Oxford University Press.
- Sønderskov, K. M., Dinesen, P.T., Santini, Z. I., & Østergaard, S. D. (2020). The depressive state of Denmark during the COVID-19 pandemic. *Acta Neuropsychiatrica*, 1-3. <https://doi.org/10.1017/neu.2020.15>
- T. C. İçişleri Bakanlığı, (2020). *81 il valiliğine coronavirus tedbirleri konulu ek bir genelge daha gönderildi*. <https://www.icisleri.gov.tr/81-il-valiligine-koronavirus-tedbirleri-konulu-ek-genelge-gonderildi>
- Talidong, K. J. B., & Toquero, C. M. D. (2020). Philippine teachers' practices to deal with anxiety amid COVID-19. *Journal of Loss and Trauma*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1759225>
- Taylor S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., Gordon, J. G., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*, 37(8), 706-714. <https://doi.org/10.1002/da.23071>
- Tecuta, L., Tomba, E., Lupetti, A., & DiGiuseppe, R. (2019). Irrational beliefs, cognitive distortions, and depressive symptomatology in a college-age sample: A mediational analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 33(2), 116-127. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.33.2.116>
- Terán, V. G., Velásquez, E. E., & Fuentes, M. A. (2020). Irrational thinking and psychological distress: A cross-racial/ethnic examination. *Personality and Individual Differences*, 164, 110102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110102>

- Üstün, Ç. ve Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25 (Ek Sayı 1), 142-153. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.721864>
- Vîslă, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(1), 8-15. <https://doi.org/10.1159/000441231>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- World Health Organization [WHO], (2020a). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19)*. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- World Health Organization [WHO], (2020b). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (6. baskı). Seçkin Yayınları.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The studies conducted on the psychological effects of outbreaks suddenly changing the life style people are used to and threatening their lives revealed that the common themes in psychological responses given to outbreaks are stress, anxiety, fear, depression, anger, guilt, grief and loss, post-traumatic stress and stigma (Chew et al., 2020; Nobles et al., 2020; Brooks, et al., 2020; Taylor et al., 2020, Qiu, et al., 2020).

Developed by Albert Ellis and included in the cognitive behavioral tradition in psychotherapy, Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) (Dryden, 2013) can be a valuable resource to determine the cognitive structure of psychological responses such as stress, anxiety, anger, etc. experienced during the COVID-19 pandemic. According to REBT, which is based on the assumption that people's interpretation of events and their experiences determine the formation of psychological difficulties they experience (Corey, 2008), thoughts, emotions, and behaviors are the three main psychological aspects of human functioning. In REBT, a model that shows the importance of the thought process in mental disorders and called the ABC of REBT is used (Köroğlu, 2011). In the ABC model of REBT an activating event can produce irrational beliefs in the form of excessive demandingness, catastrophizing, low frustration tolerance, and global evaluations of human value (Szentagotai & Jones, 2010; Digiuseppe et al., 2017). Determining the psychosocial effects of the COVID-19 pandemic on the general population, examining the rational and irrational beliefs can help to better understand the responses given during a pandemic, and to develop preventive measures intervention programs.

Method

In this study, in order to fill this gap, the findings about what kind of problems adult individuals struggle with, how the pandemic affects family relationships, and the emotions and thoughts these individuals have and the behaviors they display regarding the COVID-19 virus and the pandemic process are presented. In this context, the case study design (Patton, 2014; Yıldırım & Şimşek, 2006) was employed in the study. The study data were collected between 1 May 2020-30 May 2020 when the quarantine measures were heavily imposed in Turkey. Before the application, research ethics committee approval was obtained from the institution where the researchers worked. The questions in the study form were developed to be filled on the internet and sent to the participants. The form was delivered to 245 adult individuals over the age of 18. Participants' responses to the open-ended questions were transferred to NVivo program and analyzed.

Results

According to the findings regarding participants' economic status, 128 (52.2%) participants stated that they did not work during the pandemic, 87 (35.5%) experienced income loss, three (1.2%) had an increase in their income and 155 (63.3%) had no change in their income. While 178 (72.7%) of the participants stated that their social media usage increased with the pandemic, 58 (23.7) stated that it did not change and nine (3.7%) stated that it decreased. The participants mentioned that there were changes in their Social activities (f=110), Work life (f=34), Relationships with family (f=19), Education life (f=17), Plans (f=15), Free time (f=12), Use of time (f=7), Recreational life (f=6), Time spent on internet and phone (f=3), and Romantic relationships (f=2). Washing hands and body (f = 106), Cleaning the house (f=23), Wiping and washing the items bought (f=15), Changing/airing/washing clothes after coming home (f=5), Not touching around when outside (f=4), and Not touching money (f=1) were listed as measures involving changes in cleaning habits taken by the participants.

The participants' answers to the question of "What comes to your mind when you think about the pandemic? What are your thoughts on the pandemic?" are discussed under this category.

The data obtained from the participants were divided into four subcategories, namely Demandingness (f=104), Catastrophizing (f=84), low frustration tolerance (f=66), and global evaluations of human value (f=36).

Discussion and Conclusion

The findings obtained under these three headings support each other. In the qualitative findings of the present study, some of the participants stated that they were afraid that their relatives with an advanced age and chronic illness would catch the virus. The study results determined that a significant portion of the participants spent their time using social media during the pandemic, and their social media usage behavior increased. With the pandemic, there were many biological, sociological, psychological, economic changes, challenges and learnings in the lives of the participants. In the present study, a significant portion of the participants stated that they moved very little with the quarantine and that their eating, drinking and sleeping habits became irregular.

In the study, the ABC Model was used to interpret the beliefs, emotions and behaviors towards COVID-19 from the perspective of REBT, one of the Cognitive Behavioral approaches. The analysis results of the answers to the three open-ended questions asked in the study to determine the emotions, beliefs and behaviors of adults during the COVID-19 pandemic revealed that the number of adults with rational beliefs is very low and that these adults had healthy positive emotions and healthy negative emotions (anxiety, calmness, hope, sadness, curiosity, etc.) in connection with their beliefs, and functional and constructive behaviors (wearing a mask, regulating sleep and eating, allocating time for themselves, etc.). As a result of the study, it was seen that the majority of the adults had irrational beliefs during the COVID-19 pandemic. Irrational beliefs mostly originated from demandingness (about the end of the pandemic, obeying rules, conveying the correct information, etc.), catastrophizing (about losing loved ones, the end of the world, the pandemic never ending, etc.), low frustration tolerance (about restrictions, interruption of plans) and global evaluations of human value (about Chinese people, people deserving these things, people's helplessness, etc.), respectively. The study results showed that the participating adults had irrational beliefs about demandingness the most. The irrational element of demandingness is the insistence that events or other people's behavior should be different (Koroğlu, 2011). According to REBT, excessive demandingness or absolute and strict adherence to an idea is at the core of the frustration. Digiuseppe et al. (2017) argued that other irrational beliefs are less close to the center and that they arise or are produced psychologically from demandingness.