

PAPER DETAILS

TITLE: COVID-19 KORKUSUNUN YALNIZLIGA ETKISI: ANKSIYETE BOZUKLUGUNUN
DÜZENLEYİCİ ROLÜ

AUTHORS: Selman Kizilkaya

PAGES: 359-378

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3385731>

COVID-19 KORKUSUNUN YALNIZLIĞA ETKİSİ: ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

THE EFFECT OF FEAR OF COVID-19 ON LONELINESS: THE MODERATOR ROLE OF ANXIETY DISORDER

Selman KIZILKAYA¹

Öz

Bu çalışma, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolünü değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara yüz yüze ve online olarak ulaştırılan anket formu, kişisel özelliklerin yanı sıra Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği, Revize Edilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği (RULS-6) ve COVID-19 Korku Ölçeği'ni içermektedir. Araştırmanın örneklemi toplam 760 kişiden oluşmaktadır. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği toplam puan ortalaması 8.41; Revize edilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği (RULS-6) 15.19; COVID-19 Ölçeği Korkusu 16.68'dir. Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici role sahip olduğu görülmüştür. Anksiyete bozukluğu arttıkça, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisi azalmaktadır. Anksiyete bozukluğu yüksek olanlara, covid-19 korkusunun azaltılması noktasında çeşitli kanallar (sosyal medya gibi) aracılığıyla doğru bilginin aktarılması önem arz etmektedir. Böylece bireylerin yalnızlık duyguları da azalmış olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete Bozukluğu, Yalnızlık, Covid-19 Korkusu

Abstract

This study was conducted to evaluate the moderator role of anxiety disorder in the effect of the fear of covid-19 on loneliness. The questionnaire form, which is delivered to the participants face-to-face and online, includes the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) Scale, Revised UCLA Loneliness Scale (RULS-6), and the Fear of COVID-19 Scale, as well as personal characteristics. The sample of the study consists of 760 people in total. The total mean score of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) Scale was 8.41; Revised UCLA Loneliness Scale (RULS-6) was 15.19; The Fear of COVID-19 Scale was 16.68. It was observed that anxiety disorder had a regulatory role in the effect of fear of Covid-19 on loneliness. As anxiety disorder increases, the effect of fear of Covid-19 on loneliness decreases. It is important to convey the right information through various channels (such as social media) to those with high anxiety disorders at the point of reducing the fear of covid-19. Thus, the feelings of loneliness of individuals will be reduced.

Keywords: Anxiety Disorder, Loneliness, Fear of Covid-19

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Dicle Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, selman.kizilkaya@dicle.edu.tr, Orcid: 0000-0002-3136-7257

Makale Türü: Araştırma Makalesi – Geliş Tarihi:04.09.2023 – Kabul Tarihi: 06.11.2023

DOI:10.17755/esosder.1355284

Atıf için: *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2024;23(89):359-378

Bu çalışma Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 (CC BY-NC 4.0) kapsamında açık erişimli bir makaledir.



This work is an open access article under [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0).

1. GİRİŞ

Salgın hastalıkları, sürecin belirsizliği nedeniyle insanların psikolojik olarak baş etmekte en çok zorlandıkları felaketlerdendir. Bu tür hastalıklar, insanların kendilerini savunmasız ve risk altında hissetmelerine ve belirsizlik içinde yaşamalarına neden olmakta, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumsuz etkilemektedir (Hoog vd., 2008). Covid-19, 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve hızla tüm dünyayı etkisi altına almış bir salgın hastalığıdır (Shigemura vd., 2020). Milyonlarca insanın enfekte olması nedeniyle büyük tehdit oluşturan Covid-19, gerek sağlık gerekse de ekonomi üzerinde birçok olumsuzluk meydana getirmiştir (Nesteruk, 2021). Genç- yaşlı birçok insanın eve kapanmasına sebep olan Covid-19 ile birlikte sosyal faaliyetler durma noktasına gelmiştir. Virüsün hızlı şekilde yayılma riskinden dolayı meydana gelen belirsizlik ve korku neticesinde, insanlar mutsuz olmakta ve tahammül seviyeleri giderek azalmıştır (Şahin vd., 2022; Nesteruk, 2021). Bununla beraber, salgından doğrudan veya dolaylı şekilde etkilenenlerin belirtilerine bakıldığında, sevdiklerinden ayrı kalma, hastalanma ve ölüm gibi duyguların yanında, kendini çaresiz hissetme, stres hali, yalnızlık ve depresyonun olduğu görülmüştür (Hall vd., 2008; International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Guide, 2020).

Fiziki bir hastalık olmakla birlikte ortaya çıktığı günden itibaren, Covid-19'un insanlar üzerindeki psikolojik etkisine dönük birçok çalışma yapılmıştır (Cullen vd., 2020; Pfefferbaum ve North, 2020). Bu çalışmalarda ele alınan konulardan biri korkudur. Korku, Covid-19 sürecinde en sık yaşanan duygulardan biri olup kişinin mevcut bir durumu değerlendirmesinden kaynaklanmaktadır (Rahman vd., 2020; Gençöz, 1998). Bir diğer tanımda, korku, tehdit edici uyarıların algılanması ile tetiklenen ve istenmeyen olumsuz duygusal durum olarak tanımlanmıştır (Hoog vd., 2008). Covid-19'un yüksek ve hızlı bulaşma oranı, kişinin veya yakınlarından birinin enfekte olma korkusu, izolasyon süreci, ani ölümlerin yanısıra yaşam koşullarındaki değişiklikler, günlük yaşamda beklenmeyen durumlar, hayati tehlike arz eden hastaneye yatış, baş etme güçlüğü, Covid-19 tanısı ile damgalanma korkusu, işsizlik kaygısı ve hayati ihtiyaçları karşılayamama durumu bireylerin bilişsel, fiziksel ve sosyal işlevlerini olumsuz bir şekilde etkilemiştir (Mistry vd., 2021; Duman, 2020; Karcıoğlu, 2020; Memiş Doğan ve Güzel, 2020; Çakır Kardeş, 2020; Gencer, 2020). Kısacası, tüm bu yaşananlar, insanların Covid-19 ile ilgili korku yaşamasına neden olmaktadır. Mevcut bilimsel bilgi ve imkanların henüz salgını tamamen durdurabilecek durumda olmaması da insanların korkularını etkili bir şekilde arttırabilmektedir (Paksoy, 2020). Bu durum, Covid-19'un bireysel ruh sağlığı üzerine genel etkisinde, korku duygusunun ön planda olmasını beraberinde getirmiştir (Aşkın vd., 2019; Gencer, 2020; Sarıcalı vd., 2022).

Korku duygusunun yüksek düzeyde deneyimlenmesi, uyumsuz davranışları ortaya çıkarabilmektedir (Butter, 2012; Öhman, 2008; Lum ve Tambyah, 2020; van Meurs vd., 2014). Yapılan çalışmalarda, evde kalmanın etkisi ile teknolojinin kullanımına bağlı olarak gerçeği yansıtmayan haberler, salgın sürecinin belirsizliği ve hastalığın hızlı bir şekilde yayılımının neden olduğu Covid-19 korkusunun bireylerin ruh sağlığındaki değişikliklerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (Aldemir ve Avşar, 2020; Salcan Sarıkaya, 2020). Bu değişikliklerden biri kişinin yaşamış olduğu yalnızlık hissidir. Yalnızlık, sosyal ilişkinin nitel veya nicel açıdan eksikliğinden kaynaklanan ve anlamlı ilişkilerdeki eksiklikten doğan kişisel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982; Subathevan vd., 2022; Vaux, 1988; Zammuner, 2008). Yalnızlık sıklıkla bir damgalama taşıyabilir ve fiziksel ve zihinsel morbidite ve erken mortalite ile güçlü bir şekilde ilişkili olmasına rağmen sıklıkla göz ardı edilir (Armitage ve Nellums, 2020). Covid-19 sürecinde, salgının yayılımını durdurmak için alınan gerekli önlemler, bireyler arasındaki sosyal bağları yıprattığı için yalnızlık duygusu en ciddi hissedilen duygulardan biri olarak ön plana çıkmıştır (Killgore vd., 2020). Yalnızlık birçok psikolojik

sorunun ortaya çıkmasında başrol oynayabilir ve bireyler için acı verici bir duygu olabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1981).

Covid-19'un insanlar üzerindeki psikolojik etkisine dönük gerçekleştirilen çalışmalarda ele alınan bir diğer konu anksiyete bozukluğudur. Sık görülen ruhsal bozukluklardan olan anksiyete, uzun süreli ve işlevsel bozukluklara neden olan önemli psikolojik faktörlerden biridir (Baxter vd., 2013). Fiziksel ve psikolojik bir rahatsızlık olan anksiyete, bireylerin huzursuzluk, sinirlilik ve aşırı endişe hali olarak tanımladığı bir duygudur (Andrews vd., 2010). Anksiyetenin birkaç türü vardır. Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB), araştırmacılar tarafından en yaygın anksiyete bozuklukları olarak belirlenmiş olup bireysel faaliyetleri ciddi oranda etkilemektedir (Muñoz-Navarro vd., 2017; Snyder vd., 2000; Doria vd., 2015; Wittchen, 2002). En az 6 ay süren aşırı anksiyete ve endişe durumu olan YAB, huzursuzluk, sinirlilik, uyku bozukluğu, çabuk yorulma, odaklanma güçlüğü ve kas gerginliği ile ilişkilidir (APA, 2013). Covid-19 sürecinde, yazılı ve görsel medyada aniden kaybolma ve toplu defin görüntülerine ulaşılması, hastanelerin dolması ve kamuoyu tartışmalarının anksiyete bozukluğunu arttırdığı ifade edilmektedir (Aşkın vd., 2019; Gülmez, 2020).

İnsanlar doğası gereği toplumun bir parçası olduğundan sosyal ilişkilere ve duygusal bağlara ihtiyaç duyarlar. Bu ilişkiler ve duygusal bağların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi vardır (Adler, 1964). Bir çalışmada, yalnızlık duygusunun stres ve anksiyete bozukluğu için önemli bir etken olduğu bildirilmiştir (McHugh ve Lawlor, 2013). Bir başka çalışmada, virüsün görünmezliği, bulaşma hızı, işsizlik, hastalık ve ölüm sayısının yanında evde yalnız kalma zorunluluğunun Covid-19 korkusu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Abdullah, 2020). Ebesutani ve diğerleri (2015) ile Salimi'nin (2011) yaptıkları çalışmada ise, tüm yaş gruplarında yalnızlık ile anksiyete bozukluğunun olumlu yönde ilişkisinin olduğu, iyi olma hali ve yaşamdan keyif almanın ise olumsuz yönde ilişkisinin olduğu bildirilmiştir.

Covid-19 ile ilişkili belirsiz süreçlerin doğurduğu korku, bireylerde; kaygı, depresyon, öfke ve stres, uyku ve iştah sorunları, saplantılı düşünme, ilişki sorunları, dikkat bozuklukları gibi kişilerarası sorunlar ve madde bağımlılığı gibi problemleri beraberinde getirmiştir (Aşkın vd., 2019; Emiral vd., 2020; Karcıoğlu, 2020; Sarıcalı vd., 2022). Covid-19 sürecinde, sosyal izolasyon ve karantina gibi uygulamalar temastan kaçınmaya neden olduğundan ötürü, insanların çoğu zamanını yalnızlık içinde geçirmişlerdir (Armitage ve Nellums, 2020; Xiang vd., 2020). Covid-19'un, ciddi ve çok katmanlı psikolojik ve toplumsal sorunları beraberinde getirmesi, salgının psikolojik etkilerinin araştırılmasını zorunlu kılmıştır (Öztürk ve Nedim Bal, 2022). Bu kapsamda, çalışmada Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolü incelenmiştir. COVID-19 pandemisi, dünya genelinde fiziksel sağlık risklerinin ötesinde önemli psikososyal etkilere yol açmıştır. Salgının hızla yayılması, sosyal izolasyonun artması ve sağlık endişelerinin artması, bireylerde anksiyete bozukluğu gibi psikolojik sorunların sıklığını arttırmıştır. Bu bağlamda, bu çalışma, literatürde daha önce yeterince ele alınmamış bir noktaya odaklanarak önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Salgının neden olduğu yalnızlık duygusu, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir. Ancak, COVID-19 korkusu ve yalnızlık arasındaki karmaşık ilişkiyi inceleyen ve anksiyete bozukluğunun bu ilişkideki düzenleyici rolünü vurgulayan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışma, bireylerin yaşadığı yalnızlık duygusunu daha derinlemesine anlamak ve tedavi stratejilerini geliştirmek için gereken önemli bir bakış açısı sunarak, hem literatürdeki boşluğu doldurmayı hem de klinik uygulamalara önemli katkılarda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu çalışma, pandemi koşullarında bireylerin ruhsal sağlığını koruma ve geliştirme çabalarına değerli bir perspektif sunmaktadır.

Bu çalışma, dünya genelinde hızla yayılan COVID-19 salgınının toplum psikolojisi üzerindeki etkilerine odaklanarak, geçerli ve güncel bir sorunu derinlemesine incelemektedir.

Salgın, insanların günlük yaşantılarına getirdiği kısıtlamalarla birlikte, sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularının artmasına neden olmuştur. Bu durum, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlığını derinden etkileyen bir gerçeklik haline gelmiştir. COVID-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkileri ve anksiyete bozukluğunun bu süreçteki düzenleyici rolü, bu çalışmanın odak noktalarını oluşturur. Bu çalışma, 2023 yılına ait verilerle güncellenmiş ve pandeminin son dönemdeki evrimini de dikkate almıştır. Bu sayede, elde edilen bulguların, okuyuculara, araştırmacılara ve sağlık uzmanlarına, COVID-19 salgınının psikolojik etkileri konusunda en güncel ve güvenilir bilgiyi sunma kapasitesine sahip olduğunu vurgular.

2. YÖNTEM

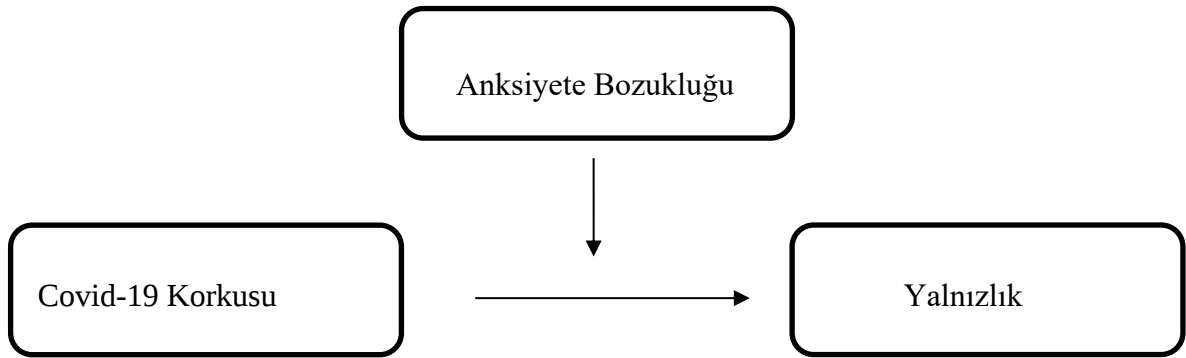
Araştırma, 10.05.2023 ile 20.05.2023 tarihleri arasında ve online ve yüz yüze olarak Türkiye’de 18 yaş üstü kişiler üzerinde yapılmıştır.

2.1. Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolünü belirlemektir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel desenli yöntem kullanılmıştır. Covid-19 korkusu bağımsız değişken; yalnızlık bağımlı değişken, anksiyete bozukluğu ise moderatör değişkendir. Düzenleyici etki, iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişkenin farklı düzeylerine göre değişmesidir (Baron ve Kenny, 1986). Düzenleyici değişken ise bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönü ve/veya gücünü etkileyen üçüncü nitel veya nicel değişkendir (Baron ve Kenny, 1986; Frazier vd., 2004). Düzenleyici etkinin analiz edilmesinde Baron ve Kenny'nin geliştirdiği analiz yöntemi kullanılmaktadır. Düzenleyici etkinin analiz edilmesinde, düzenleyici değişken ile bağımsız değişken çarpılarak yeni bir değişkenin (etkileşim değişkeni) elde edilmesi gerekmektedir. Etkileşim terimi anlamlı ise, düzenleyici bir etkinin var olduğu söylenir (Baron ve Kenny, 1986). Araştırma kapsamında oluşturulan model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1: Araştırmanın Modeli

Yukarıdaki modele göre, Covid-19 korkusu artış gösterdikçe, yalnızlık durumunun bundan pozitif yönde etkileneceği varsayılmaktadır. Anksiyete bozukluğunun düzenleyici değişken olarak modele dahil edildiği durumda ise bu etki farklılaşmaktadır. Buna göre, anksiyete bozukluğu arttıkça, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisi azalış göstermektedir.

Bu araştırmada test edilen hipotezler şu şekildedir:

H₁: Covid-19 korkusu yalnızlığı pozitif etkiler.

H₂: Anksiyete bozukluğu yalnızlığı pozitif etkiler.

H₃: Anksiyete bozukluğu, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisinde düzenleyici bir role sahiptir.

2.1. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veriler anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket içerisinde, “Demografik Özellikler”, “Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği”, “Revize Edilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği (RULS-6)” ve “COVID-19 Korku Ölçeği-FCV-19S” yer almaktadır.

2.1.1. Demografik Özellikler Formu

Demografik özellikler araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Demografik özellikler 7 sorudan oluşmaktadır. Bu sorular cinsiyet, medeni durum, yaş, düzenli ilaç kullanımı, herhangi bir psikolojik tedavi alıp almadığı, ailede Covid-19 olup olmadığıdır.

2.1.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği

“Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Ölçeği” Spitzer ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 2006 yılında ölçek Konkan ve arkadaşları (2013) tarafından dilimize uyarlanan ölçek, tek boyutlu ve 7 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler 4'lü likert tipinde yapılandırılmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan 21'dir. Alınan puan 0-4 arasında ise hafif, 5-9 ise orta, 10-14 ise yüksek ve 15-21 ise şiddetli bozukluk olduğu yorumunda bulunulur. YAB-7'nin kesme değeri 10'dur (Spitzer vd., 2006). 10'un üzerindeki puanlar, anksiyete bozukluğu yaşandığını gösterir. Ölçeğin yapısal geçerliği faktör analizi, temel bileşenler analizi ile ortaya konmuştur. Ölçek ifadelerinin örneklem uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin değeri ile ortaya konmuş olup bu değer 0.90 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Bartlett test değeri ise $\chi^2=824,041$; $p=.001$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam varyansı %60.361, ölçek ifadelerinin faktör yükleri ise 0.63- 0.84 arasında tespit edilmiştir.

2.1.3. COVID-19 Korkusu Ölçeği (FCV-19S)

Ahorsu ve arkadaşları tarafından geliştirilen “COVID-19 Korkusu Ölçeği (FCV-19S)”, 2020 yılında ölçek Bakioğlu ve arkadaşları (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 7 ifadeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler 5'li likert tipinde yapılandırılmıştır (1: Kesinlikle katılmıyorum ve 5: Kesinlikle katılıyorum). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 7, maksimum puan 35'tir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, yüksek düzeyde Koronavirüs korkusu yaşandığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin yapısal geçerliliğinde doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, uyum iyiliği değerleri iyi düzeyde bulunmuştur ($\chi^2 = 22.08$, $sd = 9$, $p < .001$; $\chi^2 / sd = 2.45$; RMSEA = 0.03; CFI = 0.99; IFI = 0.99; GFI = 0.99; NFI = 0.99; RFI = 0.99). Ölçeğin toplam varyansı %58.86, ölçek ifadelerinin faktör yük değerleri 0.73-0.82 arasında bulunmuştur.

2.3.4. Revize Edilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği (RULS-6)

“Revize Edilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği (RULS-6)” Wongpakaran ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek İnanc ve Ekşi (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 6 ifadeden oluşan ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek, 4'lü likert tipinde yapılandırılmış ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 6,

maksimum puan 24'tür. RULS-6 ölçeğinin tek faktörlü yapısının model olarak doğrulanıp doğrulanamayacağını ortaya koymak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksi, modelin uyumlu olduğunu göstermiştir ($\chi^2 = 27.50$, $sd = 9$, $p < .001$; $\chi^2 / sd = 3.056$; $RMSEA = 0.07$; $CFI = 0.97$; $IFI = 0.97$; $GFI = 0.97$; $NFI = 0.96$; $RFI = 0.93$). RULS-6 ölçeğinin güvenirlik düzeyi Cronbach alfa katsayısı ile ortaya konmuştur. Bu değer, 0.84 olarak bulunmuştur.

2.4. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye'de 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada evrenin geniş kitlelerden oluşmasından dolayı, örneklem yöntemine başvurulmuştur. Bu kapsamda, zaman ve maliyet gibi kısıtlar dikkate alınarak ana kütlenin tam olarak hesaplanamadığı durumda başvurulacak tesadüfi olmayan örneklem yöntemi kullanılmıştır (Gegez, 2010). Bu araştırmada, tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu örneklem yöntemi, erişilmesi kolay olan, araştırmaya gönüllü katılmak isteyen kişiler üzerinde gerçekleşen bir örneklem türüdür (Erkuş, 2011). Araştırmada ulaşılmaması gereken örneklem sayısının belirlenmesinde Sekaran'ın (2000) örneklem büyüklüklerini gösterdiği tablodan yararlanılmıştır. Buna göre, 100.000 ve üzeri evren için minimum 384 kişiye ulaşılmaması gerektiği ifade edilmiştir. Bu çalışmada ise, toplam 760 kişiden elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıları Tanımlayıcı Özellikler

Yaş	N	%	Cinsiyet	N	%
18-25 yaş	212	27.9	Kadın	383	50.4
26-35 yaş	290	38.2	Erkek	377	49.6
36 yaş ve üzeri	258	33.9	Düzenli ilaç kullanıyor musunuz?	N	%
Medeni Durum	N	%	Evet	259	34.1
Evli	442	58.2	Hayır	501	65.9
Bekar	318	41.8	Anksiyete Bozukluğu Düzeyi	N	%
Herhangi Bir Psikolojik Tedavi Aldınız mı?	N	%	Hafif	204	26.8
Evet	285	37.5	Orta	280	36.8
Hayır	475	62.5	Yüksek	131	17.2
Ailenizde Covid-19 Geçiren Oldu mu?	N	%	Çok yüksek	145	19.1
Evet	584	76.8	Anksiyete Bozukluğu Durumu	N	%
Hayır	176	23.2	Anksiyete Bozukluğu Olmayanlar	484	63.7
			Anksiyete Bozukluğu Olanlar	276	36.3
			Toplam	760	100.0

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %27,9'u 18-25 yaş aralığında; %38,1'i 26-35 yaşında; %33,9'u 36 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %50,4'ü kadın, %49,6'sı erkektir.

Katılımcıların %58,2'si evli, %41,8'i bekdir. Ayrıca %34,1'i düzenli ilaç kullanmakta, %65,9'u ise düzenli ilaç kullanmamaktadır.

Katılımcıların %37,5'i herhangi bir psikolojik tedavi alırken, %62,5'i herhangi bir psikolojik tedavi almamıştır. Katılımcıların %76,8'inin ailesinde covid-19 geçiren olduğu, %23,2'sinin ailesinde covid-19 geçiren olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %26,8'inin anksiyete bozukluğu hafif düzeyde, %36,8'inin orta düzeyde, %17,2'sinin yüksek düzeyde ve %19,1'inin çok yüksek düzeydedir. Son olarak, katılımcıların %63,7'sinin anksiyete bozukluğu olmadığı, %36,3'ünün ise anksiyete bozukluğu yaşadığı görülmüştür.

2.5. Etik Beyan

Bu çalışma, Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı tarafından E-14679147-663.05-490515 sayılı karar ile onay alınmıştır.

2.6. Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler

Bu çalışmada verilerin istatistiksel analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini ortaya koymak için Cronbach's Alpha katsayısı kullanılmıştır. 0,70 ile 0,90 arasında bir Cronbach alfa değeri ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu, 0,90 ve üzeri bir değer ise ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu yorumunda bulunulur (Özdamar, 2017). Elde edilen verilerin normallik düzeyine uygun olup olmadığına karar verebilmek için normallik (Skewness ve Kurtosis) analizi uygulanmıştır. Elde edilen değerlerin ± 3 arasında olması verilerin normal dağılıma uyduğu kabul edilmiştir (Hopkins vd., 1990). Çalışmada anket uygulamasına katılanları tanımlayıcı özelliklerin ortaya konmasında frekans dağılımına yer verilmiştir. Bunun yanında, ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerlerinin ortaya konmasında betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Çalışmada ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı ve düzeyini tespit etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizinde, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve derecesini ortaya koyan korelasyon katsayısına (r) yer verilmiştir. Araştırmada model kapsamında yer alan değişkenler arasındaki etkileşimin ortaya konmasında Baron ve Kenny'nin ortaya attığı düzenleyici etki analizi Andrew Hayes'in geliştirdiği Process Macro ile model 1 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. PROCESS SPSS paket programı alt yapısı ile çalışmaktadır.

3. BULGULAR

3.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 2'de ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma değerleri, Skewness ve Kurtosis değerleri ile güvenilirlik katsayıları sunulmuştur.

Tablo 2: Ölçeklerin Tanımlayıcı Bulguları

	Ort.	SS	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
YAB-7	8.41	5.458	.452	-.831	0.898
FCV-19S	16.68	8.345	.646	-.825	0.940
RULS-6	15.19	4.936	-.061	-.866	0.926

Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma

Tablo 2, ölçeklerin tanımlayıcı istatistiklerini sunmaktadır. Buna göre, YAB-7 toplam puan ortalaması 8.41'dir, RULS-6 toplam puan ortalaması 15.19'dur ve FCV-19S toplam puan ortalaması 16.68'dir. Ölçeklerin normallik testi sonuçları incelendiğinde Skewness ve Kurtosis değerlerinin -3 ile +3 arasında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeklerin güvenirlik düzeyini yansıtan Cronbach's Alpha katsayısı, YAB-7 Ölçeği için 0,898; RULS-6 için 0,926; FCV-19S Ölçeği için 0,940 olarak görülmektedir. Buna göre ölçekler güvenilirirdir.

3.2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Sonuçları

Tablo 3'de araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur.

Tablo 3: Korelasyon Analizi Bulguları

	YAB-7	FCV-19S	RULS-6
YAB-7	-		
FCV-19S	.73**	-	
RULS-6	.70**	.84**	-

** $p < .01$

Tablo 3'teki verilere göre, YAB-7 ölçeği toplam puan ortalaması ile FCV-19S ölçeği ($r = .73$, $p < .01$) ve RULS-6 ölçeği toplam puan ortalaması arasında ($r = .70$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Ayrıca, FCV-19S ölçeği toplam puan ortalaması ile RULS-6 ölçeği toplam puan ortalaması arasındaki pozitif ilişki ($r = .84$, $p < .01$) oldukça yüksek düzeyde bulunmuştur. Bu sonuçlar, Covid-19 korkusu, yalnızlık düzeyi ve anksiyete bozukluğu arasında güçlü ve anlamlı ilişkilerin varlığını göstermekte olup, bu faktörlerin birbiriyle ilişkili olduğunu ve birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

3.3. Anksiyete Bozukluğunun Düzenleyici Rolüne İlişkin Elde Edilen Sonuçlar

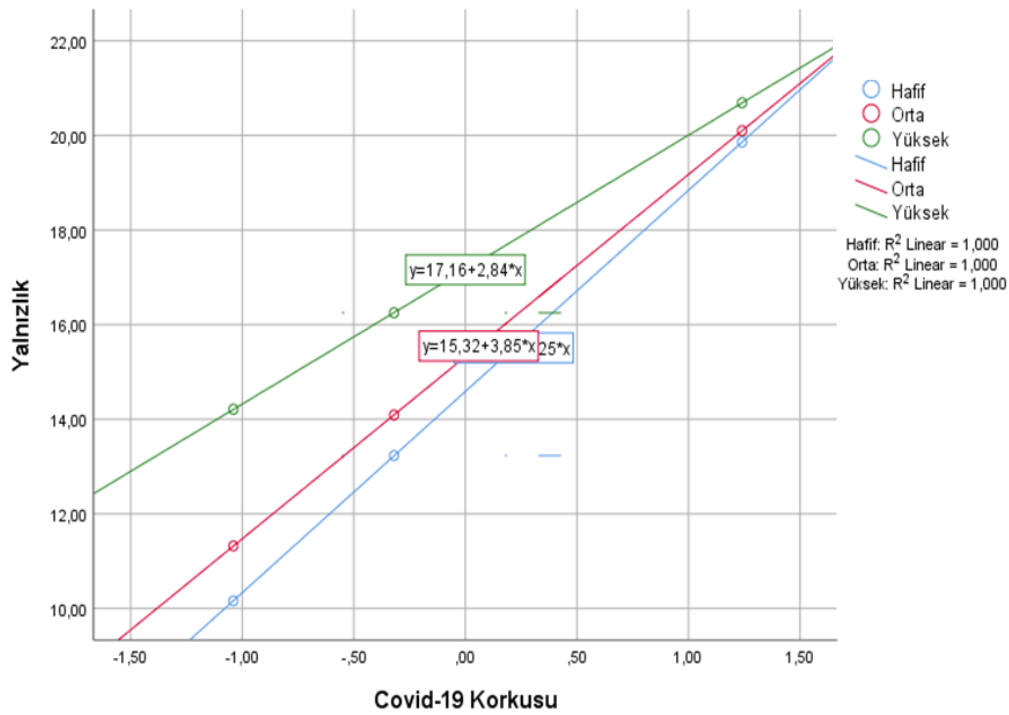
Tablo 4'de Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolüne ilişkin elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

Tablo 4: Anksiyete Bozukluğunun Düzenleyici Rolüne İlişkin Elde Edilen Bulgular

	β	SH	t	p	LLCI	ULCI	r^2	F
Sabit	15.59	.12	129.70	.00	15.35	15.82	.73	689.05
FCV-19S*RULS-6	3.71	.14	25.86	.00	3.43	3.99		
YAB-7*RULS-6	1.00	.14	7.35	.00	.74	1.27		
FCV-19S-RULS*YAB-7	-.55	.10	-5.27	.00	-.76	-.35		
Anksiyete Bozukluğu-Düşük	4.26	.20	21.04	.00	3.86	4.66		
Anksiyete Bozukluğu -Orta	3.85	.15	24.96	.00	3.55	4.16		
Anksiyete Bozukluğu-Yüksek	2.84	.18	15.77	.00	2.49	3.20		

SH: Standart Hata; LLCI: Regresyon katsayısının güven aralığının alt sınırı; ULCI: Regresyon katsayısının güven aralığının üst sınırı.

Tablo 4'e bakıldığında, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolü olduğu görülmektedir ($F=689,05$, $p<0,01$). Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerinde pozitif etkisi vardır ($\beta=3,71$, $t=25,86$). Anksiyete bozukluğunun yalnızlık üzerinde pozitif etkisi vardır ($\beta=1,00$, $t=7,35$). Etkileşim terimi ($\beta=-.55$, $t=-5,27$) negatif etkiye sahiptir ($r^2=73\%$; $p<0,01$). Anksiyete bozukluğu düşük olduğunda covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisi 4,26 iken bu etki anksiyete bozukluğu orta düzeyde olduğunda 3,85'e düşüyor. Anksiyete bozukluğu yüksek olduğunda ise, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisi 2.84 olmaktadır. Anksiyete bozukluğunun farklı düzeyleri (hafif, orta ve yüksek) için, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinin nasıl bir değişim gösterdiği Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2: Anksiyete Bozukluğuna Göre Covid-19 Korkusunun Yalnızlık Üzerindeki Etkisi

Şekil 2'de, anksiyete bozukluğunun farklı düzeylerine göre, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisi incelenmiştir. Anksiyete bozukluğu hafif düzeyde olduğunda, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisi, anksiyete bozukluğunun orta ve yüksek olduğu duruma göre daha düşüktür. Benzer şekilde anksiyete bozukluğunun orta düzeyde olduğu durumda, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisi yüksek olduğu duruma göre daha düşüktür. Buna göre, anksiyete bozukluğu arttıkça, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisi artış göstermektedir.

3.4. Hipotez Test Sonuçları

Çalışmada yapılan analiz sonuçları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 5: Hipotez Sonuçları

Hipotezler	Sonuç
H ₁ : Covid-19 korkusu yalnızlığı pozitif etkiler.	Desteklendi
H ₂ : Anksiyete bozukluğu yalnızlığı pozitif etkiler.	Desteklendi
H ₃ : Anksiyete bozukluğu, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisinde düzenleyici bir role sahiptir.	Desteklendi

Tablo 5’den de görüldüğü üzere, araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin tamamı desteklenmiştir. H₁: Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerinde pozitif bir etkisi olduğu hipotezi desteklenmiştir. Bu sonuç, Covid-19 salgınının, insanların yalnızlık duygularını artırdığını göstermektedir. H₂: Anksiyete bozukluğunun yalnızlık üzerinde pozitif bir etkisi olduğu hipotezi desteklenmiştir. Bu sonuç, anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin yalnızlık hissine daha yatkın olduğunu göstermektedir. Anksiyete bozukluğunun, sosyal ilişkilerde zorlanmaya ve izolasyon hissine yol açabileceği sonucu, bu hipotezi doğrulamaktadır. H₃: Anksiyete bozukluğu, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisinde düzenleyici bir role sahiptir. Çalışma, anksiyete bozukluğunun Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkilerini düzenlediğini göstermektedir. Yani, anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerde Covid-19 korkusunun yalnızlık hissi üzerindeki etkisi daha belirgin hale gelmektedir. Bu sonuç, bu iki faktör arasındaki karmaşık ilişkinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır.

3. TARTIŞMA

Daha önce benzeri görülmemiş düzeyde depresyon ve keder yaşanmasına neden olan Covid-19, bulaşma riski, geleceğe dönük belirsizlik ve salgına karşı alınan tedbirler ile birlikte insanların duygularını, günlük alışkanlıkları ve sosyal ilişkilerini etkilemiştir (Çiçek vd., 2020). Covid-19 pandemi sürecinde, virüsün yayılımını kontrol altına almak için uygulanan sosyal mesafe, karantina ve izolasyon önlemleri iş, istihdam ve eğitimi sektöre uğratmıştır. Bu sınırlamalar, anksiyete, yalnızlık, stres, uyku bozuklukları ve madde kötüye kullanımı gibi ruh sağlığı sorunlarında önemli artışları beraberinde getirmiştir (Gritsenko vd., 2020). Literatürde Covid-19 ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, salgının insanların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bu çalışmalarda, Covid-19 salgını nedeniyle insanların kaygı, anksiyete, stres, öfke ve endişe gibi olumsuz duygu durumları yaşadığı ve virüse yakalanma korkusunu yüksek düzeyde hissettikleri ortaya konmuştur (Wang ve Zhao, 2020; Liu, 2020).

Bu çalışma, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolünü tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ilk olarak Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerinde pozitif etkisi olduğu görülmüştür. Covid-19 korkusu arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Covid-19 korkusunun ruh sağlığı ile ilişkisini ele alan çalışmalarda, Covid-19 korkusunun kaygı, depresyon ve stres durumu ile ilişkili olduğu aktarılmıştır (Bakioğlu vd., 2020; Harper vd., 2020). Diğer çalışmalarda, Covid-19 korkusunun ruh halini etkilediğini ifade edilerek bu durumun kişiyi yalnızlığa sürüklediği aktarılmıştır (Gavin vd., 2020; Donavan vd., 2017). Altay ve Arısoy’un (2022) yaptıkları çalışmada, Covid-19 korkusunun yalnızlık düzeyini pozitif yönde yordadığını bildirmişlerdir. Çalışmadan elde edilen bu sonuç, diğer çalışmaların sonuçları ile de benzerlik göstermektedir (Acar, 2022; Ceviz vd., 2020; Çelebi, 2020). Covid-19 salgını sürecinde insanlar, virüsün olumsuz etkileriyle ve evde kalmanın getirdiği izolasyonla mücadele edebilmek için sosyal destek kaynaklarına ihtiyaç duymaktadır. Pandemi döneminde Covid-19 korkusunun azaltılmasında sosyal destek

kaynaklarının varlığı ve insanların çevreye aidiyet duygusu önemli rol oynar. Bu nedenle kişilerin zor zamanlarda sosyal destek kaynaklarına yönelmeleri ve kendilerini sosyal çevreye ait hissetmeleri korku ve kaygı bozukluklarıyla baş etmede destekleyici faktörlerdir (Warren ve Carver, 1991).

Araştırmada elde edilen diğer bulguda, anksiyete bozukluğunun yalnızlık düzeyini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Pandemi gibi insan hayatını pek çok açıdan tehdit eden durumlarda ailenin, arkadaşların ve/veya özel kişilerin hayatınızda olması ve onların desteğini hissetmek ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır. Örneğin Ebola salgını sırasında psikososyal desteğin, salgına maruz kalanlar üzerinde hayat kurtarıcı etkisi olduğu ortaya konmuştur (Cheung, 2015). Altay ve Arısoy'un (2022) yaptıkları çalışmada, anksiyete bozukluğunun yalnızlığı pozitif yönde etkilediği raporlanmıştır. Alhalaseh ve diğerlerinin (2022) yaptıkları çalışmada, yalnızlığa neden olan sosyal izolasyonun ruh sağlığının kötüleşmesinde etkili olduğu bildirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD), öğrenciler ile yapılan bir çalışmada ise, sosyal destek algısının öğrencilerin depresyon düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir (Klausli ve Caudill, 2018). Cao ve arkadaşlarının (2020) Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, kaygı belirtileri ile sosyal destek arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani öğrencilerin sosyal destek algısı arttıkça kaygı düzeyleri azalmaktadır. Ruh sağlığını geliştiren ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlayan değişkenler ele alındığında, kişinin sosyal ağ içerisinde olmasının ruh sağlığıyla olumlu ilişki içerisinde olduğu ifade edilebilir (Cornwell ve Laumann, 2015).

Araştırmada, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici role sahip olduğu görülmüştür. Anksiyete bozukluğu yüksek olanlarda, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinin daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada, anksiyete bozukluğu arttıkça, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisi azalmaktadır. Bu sonuç, zaten psikolojik problemlerle yüzleşen bu gruba (anksiyete bozukluğu yüksek olanlar) Covid-19 korkusunun çok fazla etki etmemesi ile açıklanabilir. Bu durum aynı zamanda, anksiyete bozukluğu yüksek olanların karşılaştıkları olumsuzluklar karşısında önleyici davranışları daha çok benimsemeleri ile açıklanabilir. Anksiyete bozukluğu düşük bireylerin Covid-19 korkusu ile yaşamsal faaliyetlerini gerçekleştirdiği çevreyi minimize ederek daha içsel bir ruh içinde, yalnızlık duygusunu derinden yaşadıkları anlaşılmaktadır. Alışık olmadıkları bir panik ve stres yükü altında bulunan anksiyete bozukluğu düşük olan kişilerin, pandemi ile ortaya çıkan korku düzeyinin yükseldiği anlaşılmaktadır. Parlapani ve diğerlerinin (2020) çalışmasında, depresyon düzeyinin yalnızlığı pozitif yönde etkilediği ortaya konularak, depresyonda olan kişilerin kendilerini izole etme eğiliminde olduğu ve bu durumun yalnızlık düzeyinde artışa neden olduğu dile getirilmiştir. Bu durumda, Covid-19 korkusunun yalnızlığa etkisi daha düşük düzeyde kalmaktadır. Lewicka Zelent ve diğerlerinin (2022) yaptıkları çalışmada, yetişkinlerde yalnızlık ve Covid-19 korkusu arasında anlamlı ilişki olduğu ve bu ilişkide genelleştirilmiş ruh halinin aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir (Lewicka Zelent vd., 2022). Bir diğer çalışmada, Covid-19 korkusunun bireylerde artan yalnızlığa neden olabileceği ortaya konulmuş bunun da kişilerin iyilik hallerini olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Okruszek vd., 2020; Ornell vd., 2020).

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisi, anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolü tarafından belirlenmektedir. Anksiyete bozukluğu seviyesi yüksek olan bireylerde, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, anksiyete bozukluğunun, bireylerin salgın korkusuna karşı daha dirençli olmalarını sağladığını göstermektedir. Anksiyete bozukluğu arttıkça, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerindeki etkisi azalmaktadır. Bu sonuçlar, bireylerin psikolojik sağlığını korumak ve toplumda dayanıklılığı artırmak için salgın döneminde ruh sağlığına yönelik müdahalelerde bulunulurken anksiyete

bozukluklarının dikkate alınması gerektiğini vurgular. Bununla beraber bu sonuçlar, salgın dönemlerinde bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki karmaşık ilişkileri anlamamıza katkı sağlamaktadır. Anksiyete bozukluğu tedavisi ve destek önlemlerinin, bireylerin pandemiye karşı duydukları korku ve yalnızlık hissiyle baş etmelerine yardımcı olabileceği ifade edilebilir. Bu kapsamda, pandemi döneminde sağlık uzmanlarına, psikologlara ve sosyal hizmet uzmanlarına rehberlik ederek, toplumun psikososyal sağlığını güçlendirmeye yönelik müdahale stratejileri daha etkili bir şekilde geliştirilmelidir.

Bu çalışma, pandemi döneminde toplum sağlığı ve bireylerin psikososyal refahı üzerinde önemli bir etkisi olan konuyu ele almaktadır. Bu çalışmanın pratik katkıları birkaç önemli alanda bulunmaktadır. İlk olarak bu çalışma, anksiyete bozukluğu ile Covid-19 korkusu arasındaki ilişkiyi anlamak açısından sağlık uzmanlarına değerli bir içgörü sunar. Sağlık sektöründe çalışanlar, bu bilgileri hastaların psikolojik sağlığına odaklanan daha etkili müdahaleler geliştirmek için kullanabilir. Tedavi ve destek programları, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını korumak için daha hassas ve özelleştirilmiş hale getirilebilir. İkinci olarak bu çalışma, bireylerin pandemi sürecinde yaşadığı anksiyete bozukluğu ve yalnızlık duygularını anlamak için sosyal hizmet uzmanlarına ve psikologlara rehberlik edebilir. Bireylere yönelik sağlanacak sosyal destek ve danışmanlık hizmetlerinde, anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolü göz önünde bulundurularak daha etkili stratejiler oluşturulabilir. Üçüncü olarak, bu çalışmanın sonuçları, kriz yönetimi ve hükümet politikaları oluşturma süreçlerinde dikkate alınabilir. Salgın dönemlerinde, kamu politikaları, anksiyete bozukluğunu ve yalnızlık hissini azaltmaya yönelik önlemleri içerecek şekilde tasarlanabilir. Bu, toplumun psikososyal sağlığını koruma ve güçlendirmeye yönelik daha etkili stratejilere olanak tanır. Bu pratik katkılar, çalışmanın toplumun genel sağlığına dair daha iyi bir anlayış geliştirmesine olanak sağlayarak, pandemi dönemlerinde daha etkili ve duyarlı müdahalelerin oluşturulmasına yardımcı olabilir.

Covid-19 korkusu, anksiyete bozukluğu ve yalnızlık değişkenleri arasındaki etkileşimde, farklı değişkenlerin rolünü incelemeye dönük modeller geliştirilebilir. Örneğin, salgın döneminde yaş bazlı birtakım tedbirlerin (70 yaş üstü kişilerin sokağa çıkmasının yasaklanması gibi) alınmasından yola çıkarak, “Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinde anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolünün yaşa göre karşılaştırılması” ile ilgili yeni bir çalışma alanı oluşturulabilir.

Gelecekte, Covid-19 korkusunun yalnızlık üzerine etkisinde anksiyete bozukluğunun rolünün tespitinde katılımcılarla nitel araştırmalar yürütülerek konunun derinlemesine incelenmesi sağlanabilir. Covid-19 korkusunu yansıtan (toplu ölümler, izolasyon, hastanede uzun süreli yatış gibi) ve gerçekçi olmayan haberlerden ziyade, sosyal medya aracılığıyla doğru bilgilere yer verilerek yalnızlık duygusunun yoğun şekilde yaşanmasının önüne geçilebilir.

Bireylere Covid-19 korkusu ve anksiyete bozukluğu konusunda doğru bilgiler sağlanmalıdır. Bilinçli olmak, korkuları anlamak ve bu korkularla başa çıkma stratejileri geliştirmek açısından önemlidir. Anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler, profesyonel psikologlar veya terapistler tarafından desteklenmelidir. Bireylere, pandeminin neden olduğu korkuları ve endişeleri açıkça ifade etme ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirme konusunda yardımcı olunmalıdır. Bunun yanında, toplumda, anksiyete bozukluğu yaşayan bireylere yönelik anlayış ve destek artırılmalıdır. Empatik bir yaklaşım, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına ve destek aramalarına yardımcı olabilir. Anksiyete bozukluğu ve Covid-19 korkusuyla başa çıkmak için tasarlanmış mobil uygulamalar gibi dijital araçlar, bireylere duygusal destek sağlayabilir. Bu tür uygulamalar, rahatlama tekniklerini öğretmek, nefes egzersizleri yapmak ve endişeyi azaltmaya yönelik pratik bilgiler sunmak gibi kaynaklar içerebilir.

KAYNAKÇA

- Abdullah, I. Covid-19: Threat and fear in Indonesia, *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 488-490, <https://doi.org/10.1037/tra0000878>.
- Acar, R. (2022). Covid-19 İle Yaygın Anksiyete Arasındaki İlişkinin Değişkenler Bakımından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Adler, A. (1964). *Social Interest: A Challenge to Mankind*. New York: Capricorn.
- Ahorsu, D. K. Lin, C-Y. Imani, V. Saffari, M. Griffiths, M. D. ve Pakpour, A. H. (2020). The Fear of covid-19 scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.
- Aldemir, C. ve Avşar, M. N. (2020). Pandemi döneminde dijital vatandaşlık uygulamaları, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7, 148-169.
- Alhalaseh, L. Kasasbeh, F. Al-Bayati, M. Haikal, L. Obeidat, K. Abuleil, A. Wilkinson, I. (2022). Loneliness and depression among community older adults during the covid-19 pandemic: a cross-sectional study. *Psychogeriatrics*, 22 (4), 493–501. <https://doi.org/10.1111/psyg.12833>.
- Altay, M. ve Arisoy, A. (2022). Fear of COVID-19 and quality of life: The mediating role of loneliness among older Turkish adults. *Ageing ve Society*, 1-16. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21001938>.
- Andrews, G. Hobbs, M. J. Borkovec, T. D. Beesdo, K. Craske, M. G. Heimberg, R. G. Rapee, R. M. Ruscio, A. M. ve Stanley, M. A. (2010). Generalized worry disorder: a review of DSM-IV generalized anxiety disorder and options for DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 134-147. <https://doi.org/10.1002/da.20658>.
- APA, (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Armitage, R. ve Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the Consequences of Isolating the Elderly, *The Lancet Public Health*, 5 (5), e256. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30061-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30061-X).
- Aşkın, R. Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2019). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı, Yıl: 19, Sayı: 37, 304–318. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iticusbe/issue/55168/753233>.
- Bakioğlu, F. Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 19(6):2369-2382. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6): 1173-1182.
- Baxter, A. J. Scott, K. M. Vos, T. ve Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine*, 43(5), 897-910. <https://doi.org/10.1017/S003329171200147X>.

- Butter, S. (2012). Cultural Constructions of Fear and Empathy: The Emotional Structure of Relationships. in M. Gymnich (Eds.), George Eliot's Daniel Deronda (1876) and Jonathan Nasaw's Fear Itself (2003). Who's Afraid of?, 109–139. Bonn University Press.
- Cao, W. Fang, Z. Hou, G. Han, M. Xu, X. Dong, J. ve 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>.
- Ceviz, N. Tektaş, N. Basmacı, G. ve Tektaş, M. (2020). Covid 19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *International Journal of Scholars in Education*, 3(2), 312-329. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ueader/issue/59308/834648>.
- Cheung, E. Y. (2015). An outbreak of fear, rumours and stigma: psychosocial support for the Ebola Virus Disease outbreak in West Africa. *Intervention*, 13(1), 70-76.
- Cornwell, B., ve Laumann, E. O. (2015). The health benefits of network growth: New evidence from a national survey of older adults. *Social Science & Medicine*, 125, 94-106. <https://doi:10.1016/j.socscimed.2013.09.011>.
- Cullen, W. Gulati, G. ve Kelly, B. D. (2020). Mental Health in the Covid-19 Pandemic,” *QJM: An International Journal of Medicine*, 113: 311-312, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>.
- Çakır Kardeş, V. (2020). Pandemi süreci ve sonrası ruhsal ve davranışsal değerlendirme. *Turkish Journal of Diabetes and Obesity*, 4(2), 160–169. doi: 10.25048/tudod.754693.
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>.
- Çiçek, İ. Tanhan, A. ve Tanrıverdi, S. (2020). COVID-19 ve eğitim. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 1091-1104. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.787736>.
- Donovan, N. J. Wu, Q. Rentz, D. M. Sperling, R. A. Marshall, G. A. ve Glymour, M. M. (2017). Loneliness, depression and cognitive function in older US adults, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(5), 564–573. <https://doi.org/10.1002/gps.4495>.
- Doria, S. de Vuono, A. Sanlorenzo, R. Irtelli, F. Mencacci, C. (2015). Anti-anxiety efficacy of Sudarshan Kriya Yoga in general anxiety disorder: A multicomponent, yoga based, breath intervention program for patients suffering from generalized anxiety disorder with or without comorbidities. *Journal of affective disorders*, 184, 310-317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.011>.
- Ebesutani, C. Fierstein, M. Viana, A. G. Trent, L. Young, J. ve Sprung, M. (2015). The role of loneliness in the relationship between anxiety and depression in clinical and school-based youth. *Psychology in the Schools*, 52(3), 223-234. <https://doi.org/10.1002/pits.21818>.
- Emiral, E. Arslan Çevik, Z. ve Gülümser, Ş. (2020). Covid-19 pandemisi ve intihar. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 5(Covid-19 Özel Sayısı), 138–147.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış Bilimleri için Bilimsel Araştırma Süreci*, 3. Baskı, Ankara: Seçkin Yayınları.
- Frazier, P. A., Tix, A. P. ve Baron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research, *Journal of Counseling Psychology*, 51(1):115–34.

- Gavin, B. J. Hayden, D. Adamis, ve McNicholas, F. (2020). Caring for the psychological well-being of healthcare professionals in the covid-19 pandemic crisis, *Irish Medical Journal*, 113 (4), 51–53.
- Gegez, A. E. (2010). *Pazarlama Araştırmaları*, 3. Baskı, Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş., İstanbul.
- Gencer, N. (2020). Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (Kovid-19) korkusu: Çorum Örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 2(4), 1153–1173.
- Gençöz, T. (1998). Korku: nedenleri, sonuçları ve başatme yolları. *Kriz Dergisi*, 6(2), 9–16.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gritsenko, V. Skugarevsky, O. Konstantinov, V. Khamenka, N. Marinova, T. Reznik, A. ve Isralowitz, R. (2020). Covid 19 fear, stress, anxiety, and substance use among Russian and Belarusian university students. *Int J Ment Health Addict*: 19(6):2362-2368, <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00330-z>.
- Gülmez, H. (2020). *En Kolay Anlatımı ile Covid-19 Pandemisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Hall, R. C. Hall, R. C. ve Chapman, M. J. (2008). The 1995 Kikwit Ebola outbreak: Lessons hospitals and physicians can apply to future viral epidemics. *General Hospital Psychiatry*, 30(5), 446-452. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2008.05.003>.
- Harper, C. A. Liam, P. Satchell, D. F. ve Latzman, R. D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the covid-19 pandemic, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 127, 1-14, <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>
- Hoog, N. Stroebe, W. ve de Wit, J. B. F. (2008). The processing of fear-arousing communications: how biased processing leads to persuasion,” *Social Influence*, 3, 84-113, <https://doi.org/10.1080/15534510802185836>.
- Hopkins, K. D. ve Weeks, D. L. (1990). Tests for Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting, *Educational and Psychological Measurement*, 50: 717-729.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) (2020). Mental Health and Psychosocial Support For Staff, Volunteers and Communities in An Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong.
- İnanç, A. ve Ekşi, H. (2022). Adaptation of RULS-6 loneliness scale (6-item short form) into Turkish: A validity and reliability study. *Contemporary Educational Researches Journal*, 12(4), 197–203. <https://doi.org/10.18844/cerj.v12i4.7466>.
- Jones, W. H. ve Carver, M. D. (1991). *Adjust Mentand Coping Implications of Loneliness*. New York: Pergamon.
- Karcioğlu, Ö. (2020). *Ailem, Covid-19 ve Ben*. Say Yayınları.
- Killgore, W. D. S. Cloonan, S. A. Taylor, E. C. ve Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 113-117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>.
- Klausli, J. ve Caudill, C. (2018). Depression for college students in a traditional Christian culture context: the role of attachment, spirituality and social support. *Mental Health, Religion and Culture*, 21(1), 105-115. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1458083>.

- Konkan, R. Şenormancı, Ö. Güçlü, O. Aydın, E. ve Sungur, M. Z. (2013). Yaygın anksiyete bozukluğu-7 (yab-7) testi türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirliği, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50: 53-58.
- Lewicka Zelent, A. E. Brudek, P. ve Czechowska-Bieluga, M. (2022). Loneliness and fear of covid-19 in polish adults. the mediating role of generalized mood. *Journal of Modern Science*, 49(2), 233-252. <https://doi.org/10.13166/jms/155808>.
- Liu, K. (2020). How I Faced My Coronavirus Anxiety, *Science*, 367, 1398-1398, <https://doi.org/10.1126/science.367.6484.1398>.
- Lum, L. H. W. ve Tambyah, P. A. (2020). Outbreak of covid-19– an urgent need for good science to silence our fears?, *Singapore Medical Journal*, 61 (2), 55–57.
- McHugh, J. E. ve Lawlor, B. A. (2013). Perceived stress mediates the relationship between emotional loneliness and sleep quality over time in older adults. *British Journal of Health Psychology*, 18(3), 546-555. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2012.02101.x>.
- Memiş Doğan, M. ve Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739–752.
- Mistry, S. K. Ali, A. R. M. M. Akther, F. Yadav, U. N. ve Harris, M.F. (2021). Exploring fear of covid-19 and its correlates among older adults in Bangladesh. *Glob. Health*, 17, 47.
- Muñoz-Navarro, R. Cano-Vindel, A. Moriana, J. A. Medrano, L. A. Ruiz-Rodríguez, P. Agüero-Gento, L. Rodríguez-Enríquez, M. Pizà, M. R. ve Ramírez-Manent, J. I. (2017). Screening for generalized anxiety disorder in Spanish primary care centers with the GAD-7. *Psychiatry Research*, 256, 312-317. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.023>.
- Nesteruk, I. (2021). *COVID-19 Pandemic Dynamics: Mathematical Simulations*. Springer Nature.
- Öhman, A. (2008). Fear and Anxiety. in M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions*, The Guilford Press.
- Okruszek, Ł, A. Aniszewska-Stańczuk, A. Piejka, M. Wiśniewska, ve Żurek, K. (2020). Safe but Lonely? Loneliness, Mental Health Symptoms and COVID-19, *PsyArXiv Preprints*. Erişim Tarihi: 10.07.2023 from <https://psyarxiv.com/9njps/>.
- Ornell, F. Schuch, J. B. Sordi, A. O. ve Kessler, F. H. P. (2020). Pandemic fear” and covid-19: mental health burden and strategies, *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42 (3), 232-235.
- Özdamar, K. (2017). Ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi. Nisan Kitabevi.
- Öztürk, F. ve Nedim Bal, P. (2022). Covid-19 korkusu ile anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi, *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 8(56), 481-491.
- Paksoy, H. M. (2020). Covid-19 pandemisi ile oluşan korku ve davranışlara inancın etkisi üzerine bir araştırma: Türkiye örneği, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10, 135-155, <https://doi.org/10.47147/ksuiibf.798354>.
- Parlapani, E. Holeva, V. Nikopoulou, V.A. Sereslis, K. Athanasiadou, M. Godosidis, A. Stephanou, T. Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the covid-19 pandemic. *Front. Psychiatry*, 11, 84.

- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Types of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy* (pp. 105-119). Wiley.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Pfefferbaum, B. ve North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic, *New England Journal of Medicine*, 383, 510-512, <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>.
- Rahman, M. A. Hoque, N. Alif, S.M. Salehin, M. Islam, S.M.S. Banik, B. Sharif, A. Nazim, N. B. Sultana, F. ve Cross, W. (2020). Factors associated with psychological distress, fear and coping strategies during the covid-19 pandemic in Australia. *Glob. Health*, 16, 95.
- Salcan, S. ve Sarıkaya, B. (2020). COVID-19 pandemisinde eczanede çalışan personelin kaygı, uykusuzluk ve depresyon prevalansı. *Turkish Journal of Public Health*, 18(COVID-19 Special), 58-65.
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.241>.
- Saricali, M. Satıcı, S. A. Satıcı, B. Gocet-Tekin, E. ve Griffiths, M. D. (2022). Fear of covid-19, mindfulness, humor, and hopelessness: a multiple media tion analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2151–216.
- Sekaran, U. (2000). *Research Methods For Business: A Skill Building Approach*. 3rd. Ed. USA: Wiley and Sons.
- Shigemura, J. Ursano, R. J. Morganstein, J. C. Kurosawa, M. Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-ncov) in japan: mental health consequences and target populations, *Psychiatry Clin Neurosci*, 74, (4): 281–282, <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>.
- Spitzer, R. L. Kroenke, K. Williams, J. B. ve Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Arch Intern Med*, 166:1092-1097S.
- Subathevan, S. Suganthan, S. G. H. C. S. HMKSD, J. ve De Silva Weliange, S. (2022). Social and emotional loneliness among older adults in a coastal suburb in Sri Lanka. *Aging and Health Research*, 100075. 2(2). <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2022.100075>.
- Snyder, A. G. Stanley, M. A. Novy, D. M. Averill, P. M. ve Beck, J. G. (2000). Measures of depression in older adults with generalized anxiety disorder: A psychometric evaluation. *Depression and Anxiety*, 11(3), 114-120. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(2000\)11:3<114::AID-DA5>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(2000)11:3<114::AID-DA5>3.0.CO;2-C)
- Şahin, E. Türk, F. ve Hamamcı, Z. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde depresyon, anksiyete ve stres ile başa çıkma tutumlarının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisi, *Erciyes İletişim Dergisi*, 9 (1): 165-186.
- van Meurs, B. N. Wiggert, I. Wicker, ve Lissek, S. (2014). Maladaptive Behavioral Consequences of Conditioned Fear-Generalization: A Pronounced, yet Sparsely Studied, Feature of Anxiety Pathology, *Behaviour Research and Therapy*, 57, 29–37.
- Vaux, A. (1988). Social and emotional loneliness: The role of social and personal characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(4), 722-734. <https://doi.org/10.1177/0146167288144007>.
- Wang, C. ve Zhao, H. (2020). The impact of covid-19 on anxiety in chinese university students, *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>

- Wittchen, H.-U. (2002). Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. *Depression and Anxiety*, 16(4), 162-171. <https://doi.org/10.1002/da.10065>.
- Wongpakaran, N. Wongpakaran, T. Pinyopornpanish, M. Simcharoen, S. Suradom, C. Varnado, P. ve Kuntawong, P. (2020). Development and validation of a 6-item Revised UCLA Loneliness Scale (RULS-6) using Rasch analysis. *British Journal of Health Psychology*, 25, 233–256. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12404>.
- Xiang, Y. T. Y. Yang, W. Li, L. Zhang, Q. Zhang, Cheung, T. ve Ng, C. H. (2020). Timely Mental Health Care For The 2019 Novel Coronavirus Outbreak Is Urgently Needed, *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228–229.