



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

İşletme Anabilim Dalı

**SAĞLIK KRİZİNİN YARATTIĞI KORKUNUN YAŞAM DOYUMU
ÜZERİNE ETKİSİ: TÜKETİCİLERİN İNTERNET KULLANIM
ÇEŞİTLİLİĞİ VE YALNIZLIK DUYGUSUNUN ARACILIK ETKİSİ**

Hande MERCAN

Doktora Tezi

Ankara, 2024

SAĞLIK KRİZİNİN YARATTIĞI KORKUNUN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ:
TÜKETİCİLERİN İNTERNET KULLANIM ÇEŞİTLİLİĞİ VE YALNIZLIK DUYGUSUNUN
ARACILIK ETKİSİ

Hande MERCAN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

İşletme Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2024

KABUL VE ONAY

Hande MERCAN tarafından hazırlanan ‘‘Sağlık Krizinin Yarattığı Korkunun Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Tüketicilerin İnternet Kullanım Çeşitliliği Ve Yalnızlık Duygusunun Aracılık Etkisi’’ başlıklı bu çalışma, 04.06.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Sezer KORKMAZ (Başkan)

Prof. Dr. Pınar BAŞGÖZE (Danışman)

Prof. Dr. Leyla ÖZER (Üye)

Prof. Dr. Alper ÖZER (Üye)

Prof. Dr. Canan ERYİĞİT (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.

Hande MERCAN

1“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.**

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Prof. Dr. Pınar BAşGöZE** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Hande MERCAN

ADAMA

Biricik oğlum ALP'e

ve

Melek KIZIM'a

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimimin en başından sonuna kadar üzerimde çok büyük emekleri olan, bu süreçte bilgilerini ve ilgilerini hiçbir zaman esirgemeyerek tezin her bir noktasında katkılar sunan ve daha iyisini yapmaya teşvik eden sayın danışmanım Prof. Dr. Pınar BAŞGÖZE hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Sizin sayesinde pazarlamayı, bilim yapmayı ve öğrenmeyi çok sevdim. İyi ki varsınız.

Tez izleme komitemde ve tez savunmamda yer alarak, yol gösterici önerileri ve faydalı bilgileriyle tezin daha iyi bir noktaya gelmesinde değerli katkılar sunan sayın juri üyeleri Prof. Dr. Alper ÖZER, Prof. Dr. Leyla ÖZER, Prof. Dr. Sezer KORKMAZ, Prof. Dr. Canan ERYİĞİT hocalarıma çok teşekkür ederim. Ayrıca ders dönemim boyunca çok faydalı bilgiler edindiğim Hacettepe Üniversitesi İşletme Bölümü hocalarıma teşekkür ederim.

Her kararımı sonuna kadar destekleyen, başarılarım ile gurur duyduğunu bildiğim, bana olan güvenini hissettiren hayat arkadaşım, Ahmet Can MERCAN'a her şey için sonsuz sevgimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Büyük bir teşekkür de, her zaman varlıklarını ve sevgilerini arkamda hissettiğim sevgisi ve desteğiyle her anımda yanımda olan canım eşime, hayatımızı renklendiren yaşam kaynağım canım oğluma, anneme ve kız kardeşlerime. İyi ki varsınız.

Son olarak, bana her zaman yol gösteren, bu süreçte beni yüreklendiren canım arkadaşım Naz TEMUÇİN'e çok teşekkür ederim.

Başladığım bu süreçte kavuşmadan aramızdan ayrılırsa hep aklımda olan melek KIZIM. Hep benimlesin

ÖZET

MERCAN, Hande. *Sağlık Krizinin Yarattığı Korkunun Yaşam Doyumunu Üzerine Etkisi: Tüketicilerin İnternet Kullanım Çeşitliliği Ve Yalnızlık Duygusunun Aracılık Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara, 2024.

Bu tez çalışmasında COVID – 19 sağlık krizi döneminde, tüketicilerin hissettikleri COVID – 19 korkusunun ile birlikte yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliğinin yaşam doyumunu üzerindeki etkileri incelenmektedir. Konu ile ilgili yapılan literatür araştırması sonucunda oluşan araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla çevrim içi anket yöntemi ile 338 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Toplanan veriler SPSS Process Hayes Model 6 programı ile seri aracılık etkisi analiz edilmiştir. Sonuçlar, COVID – 19 sağlık krizi dönemiminde hissedilen korkunun fiziksel ve zihinsel olarak farklı boyutlara ayrıldığını göstermektedir. Fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin farklı sonuçlar doğurduğu tespit edilmiştir. Fiziksel COVID – 19 korkusu yalnızlık duygusunu olumlu etkilediği görülürken zihinsel COVID – 19 korkusunun herhangi bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Diğer taraftan türü farketmeksizin korku duygusunun, yaşam doyumunu üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmüştür. Öte yandan, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun interneti iletişim amaçlı kullanılması üzerinde olumlu bir etkisi bulunurken diğer boyutlar üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca çalışmada basit aracılık etkileri ele alınmış, fiziksel korku ve yaşam doyumunu arasında yalnızlık duygusu ve interneti satın alma için kullanmanın aracılık etkisi görülürken, zihinsel korku ile yaşam doyumunu arasında herhangi bir aracılık etkisi bulunamamıştır. Son olarak, yapılan seri aralık etkisi analizlerinde sonuçlar sadece fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide yalnızlık duygusu ve interneti bilgi edinme için kullanmanın seri aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu tez çalışması, önceki çalışmalardan farklı olarak COVID – 19 sağlık krizi sürecinde tüketicilerin hissettikleri yaşam doyumunun korku türüne göre farklılaştığını ele alarak, yalnızlık duygusu ve interneti farklı faaliyetler için kullanımını inceleyerek literatüre katkı sunmuştur.

Anahtar kelimeler: COVID – 19 Korkusu, Yaşam Doyumu, İnternet Kullanım Çeşitliliği, Sağlık Krizleri

ABSTRACT

MERCAN, Hande. *The Effect Of Fear Created By A Health Crisis On Life Satisfaction: The Mediation Effect Of Consumers Internet Use Diversity And Loneliness*, Ph. D. Dissertation, Ankara, 2024

This thesis examines the effects of the fear of COVID – 19, along with feelings of loneliness and the diversity of internet usage, on life satisfaction during the COVID – 19 health crisis. To test the hypotheses generated from the literature review on the subject, an online survey method was employed, including 338 participants in the study. The collected data were analyzed using the SPSS Process Hayes Model 6 program for serial mediation effects. The results show that the fear experienced during the COVID – 19 health crisis is divided into different dimensions, both physical and mental. It was found that the effects of physical and mental COVID – 19 fear on life satisfaction yielded different outcomes. While physical COVID – 19 fear positively affected feelings of loneliness, no effect of mental COVID – 19 fear was observed. On the other hand, fear, regardless of its type, was found to have a negative effect on life satisfaction. Furthermore, physical and mental COVID – 19 fear had a positive effect on the use of the internet for communication purposes, but no effect was observed on other dimensions. Additionally, the study examined simple mediation effects, revealing that loneliness and the use of the internet for shopping mediated the relationship between physical fear and life satisfaction, while no mediation effect was found between mental fear and life satisfaction. Finally, the serial mediation analysis results indicated that only the relationship between physical COVID – 19 fear and life satisfaction was mediated by feelings of loneliness and the use of the internet for information gathering. This thesis contributes to the literature by addressing the differentiation of life satisfaction experienced by consumers during the COVID – 19 health crisis according to the type of fear, and by examining the use of the internet for different activities, unlike previous studies.

Keywords: Fear of COVID – 19, Life Satisfaction, Breadth of Internet Use, Health Crises

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
ADAMA	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
GİRİŞ	1
1.BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ÇALIŞMANIN TEMEL KAVRAMLARI	6
1.1. TARİH BOYUNCA SAĞLIK KRİZLERİ	6
1.1.1. Sağlık Krizlerinin Ortaya Çıkışı	6

1.1.2. Geçmiş Sağlık Krizlerinin Sebep Olduğu Ruhsal Sıkıntılar	11
1.2. COVID – 19 SAĞLIK KRİZİ	12
1.2.1. COVID – 19 Sağlık Krizinin Ortaya Çıkışı	12
1.2.2. COVID – 19 Salgınının Sebep Olduğu Ruhsal Sıkıntılar	14
1.3. COVID – 19 KORKUSU KAVRAMININ TANIMI, COVID – 19 KORKUSUNUN ÖNEMİ, ÖLÇÜLMESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	18
1.4. YAŞAM DOYUMU.....	23
1.4.1. Yaşam Doyumunun Tarihsel Gelişimi	23
1.4.2. Yaşam Doyumunun Tanımı ve İlgili Kavramlar	25
1.4.3. Yaşam Doyumunun Önemi	29
1.4.4. Yaşam Doyumunu Ele Alan Kuramlar	30
1.4.5. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi	33
1.4.6. Yaşam Doyumu ile İlgili Literatüre Bakış	34
1.5. YALNIZLIK DUYGUSU	36
1.5.1. Yalnızlık Duygusunun Tanımı ve İlgili Kavramlar	37
1.5.2. Yalnızlık Duygusunun Boyutları	38

1.5.3. Yalnızlık Duygusunun Nedenleri	40
1.5.4. Yalnızlık Kavramını Açıklayan Kuramlar	42
1.5.5. Yalnızlık Duygusu ile İlgili Literatüre Bakış	46
1.6. İNTERNET KULLANIM ÇEŞİTLİLİĞİ	49
1.6.1. Salgın Sürecinde İnternetin İletişim Amaçlı Kullanılması	51
1.6.2. Salgın Sürecinde İnternetin Bilgi Edinme Amaçlı Kullanılması	52
1.6.3. Salgın Sürecinde İnternetin Eğlence Amaçlı Kullanılması	53
1.6.4. Salgın Sürecinde İnternetin Satın Alma Amaçlı Kullanılması	54
2. BÖLÜM: ARAŞTIRMA MODELİ ve DEĞİŞKENLERİ	58
2.1. ARAŞTIRMA MODELİNDE YER ALAN DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER, HİPOTEZLERİN KURULMASI VE TEORİK ÇERÇEVE	58
2.1.1. COVID – 19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisi	58
2.1.2. COVID – 19 Korkusu, Yalnızlık Duygusu ve Yaşam Doyumu	60
2.1.3. COVID – 19 Korkusu, İnternet Kullanım Çeşitliliği ve Yaşam Doyumu	62

2.1.4. COVID – 19 Korkusu, Yalnızlık Duygusu, İnternet Kullanım Çeşitliliği ve Yaşam Doyumu Arasında Seri Aracılık Etkisi	66
2.2. TEORİK ÇERÇEVE: PSİKOLOJİK REAKTANS TEORİSİ VE ARAŞTIRMA MODELİ	70
3. BÖLÜM: UYGULAMA: ANALİZ VE BULGULAR	73
3.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI	73
3.2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	74
3.3. SORU KAĞIDININ HAZIRLANMASI	74
3.3.1. Değişkenlerin Ölçümüne Yönelik Sorular	74
3.3.1.1. COVID – 19 Korkusu Ölçeği	75
3.3.1.2. Yaşam Doyumu Ölçeği	75
3.3.1.3. Yalnızlık Duygusu Ölçeği	76
3.3.1.4. İnternet Kullanım Çeşitliliği Ölçeği	76
3.4. ÖRNEKLEM SÜRECİ	79
3.5. ANALİZ PLANLAMASI	80
3.6. ÖRNEKLEMİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	82
3.7. VERİLERİN ÖN ANALİZİ	84

3.7.1.	Verinin Kodlanması ve Kontrolü	84
3.7.2.	Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri	85
3.7.3.	Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Durumunun Test Edilmesi	89
3.7.4.	Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Çoklu Korelasyon Analizleri	92
3.7.4.1.	COVID – 19 Korkusu Ölçeği Faktör Yükleri	92
3.7.4.2.	İnternetin Kullanım Çeşitliliği Ölçeği Faktör Yükleri.....	93
3.7.4.3.	Yalnızlık Duygusu Ölçeği Faktör Yükleri	95
3.7.4.4.	Yaşam Doyum Ölçeği Faktör Yükleri	96
3.7.5	. Çoklu Korelasyon Analizleri	101
3.8. HİPOTEZLERİN SERİ ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ İLE TEST EDİLMESİ		102
3.8.1.	COVID – 19 Korkusu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	103
3.8.2.	COVID – 19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Yalnızlık Duygusunun Doğrudan ve Aracılık İlişkileri	104
3.8.3.	COVID – 19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisinde İnternet Kullanım Çeşitliliği Alt Boyutlarının Doğrudan ve Aracılık İlişkieri	105

3.8.4. COVID – 19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Yalnızlık Duygusu ve İnternet Kullanım Çeşitliliği Seri Aracılık İlişkisi	107
SONUÇ	110
KAYNAKÇA	120
EK 1. ANKET FORMU	190
EK 2. ETİK KURUL İZİNİ	196
EK 3. ORJİNALLİK RAPORU	197

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Çalışmanın Soru Kağıdında Kullanılan Sorular, Öldükleri Değişkenler Ve Alındıkları Çalışmalar

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetleri

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Aralıkları

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumları

Tablo 5. Katılımcıların Meslek/Konumları

Tablo 6. Katılımcıların Pandemi Süresince İzolasyonları

Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Güvenilirlik Katsayıları

Tablo 8. Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Basıklık Ve Çarpıklık Değerleri

Tablo 9. COVID – 19 Korkusu Ölçeği AFA Sonuçları

Tablo 10.: İnternet Kullanım Çeşitliliği Ölçeğinin AFA sonuçları

Tablo 11. Yalnızlık Duygusu Ölçeği AFA Sonuçları

Tablo 12. Yaşam Doyumu Ölçeği KFA Sonuçları

Tablo 13. Araştırma Verileri arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=331)

Tablo 14. Aracılık Etkisi Analizleri

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Korku Alanları Teorisi

Şekil 2: Araştırma Modeli

GİRİŞ

Geçmişten günümüze insanoğlu, günlük yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini etkileyen, toplu travmalar yaratabilen, yaşam kalitesini önemli ölçüde kötüleştiren birçok sağlık krizi ile karşı karşıya kalmıştır. Farklı özelliklere sahip bu sağlık krizleri, eski çağlardan itibaren bireylerin hayatında olan ve gelecekte de olmaya devam etmesi yüksek muhtemel olan bir olgudur. Son yıllarda içinde bulunduğumuz gezegeni farklı yönlerden alt üst eden dört büyük pandeminin yaşanmış ve gelecekte de yaşanma ihtimalinin yüksek olması, bu sağlık krizlerinin tutarlı yapısını da göstermektedir. Yaşanan bu sağlık krizlerinin küresel ve yönetsel boyutlarının yanı sıra bireysel bir boyutu da bulunmaktadır. Geçmiş sağlık krizleri bireylerde yalnızca fiziksel rahatsızlıklara sebebiyet vermekle kalmamış aynı zamanda ruhsal rahatsızlıklarında ortaya çıkmasına neden olmuştur (Lempel vd., 2009). Örneğin, veba salgını Avrupa’da yaşayan nüfusun üçte birinin yok olmasına sebep olmuş, hayatta kalan nüfusta ise büyük psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmıştır. Benzer bir süreç, kolera ve çiçek salgınında da görülmüştür (Yıldız, 2014). Farklı dönemlerde yaşanmış birçok sağlık krizinin sebep olduğu fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları kıyaslanmış, ruhsal sağlık sorunlarının fiziksel sağlık sorunlarına kıyasla oldukça fazla ve uzun süreli bir etkiyle seyrettiği gözlemlenmiştir (Cheung vd., 2008). Örneğin, SARS salgını esnasında kaydedilen ölüm oranı, diğer sağlık krizleri ile kıyaslandığında, oldukça düşük seyretmesine rağmen iyileşen hastaların %50’sinin ruhsal sağlıkları salgın sonrasında da düzene girmediği gözlemlenmiştir (Holmes vd., 2020). Son dönemlerde görülen HIV, Ebola, Zika, H₁N₁ ve COVID – 19 gibi salgınlar bu sağlık krizlerinin önemli örnekleridir.

Dünya için ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen COVID – 19 salgını, hızlı yayılması, etki alanının daha geniş olması ve günlük yaşamda ciddi aksaklıklara sebebiyet vermesi bakımından diğer salgınlardan farklı olarak ele alınmıştır (Eroğlu, 2020). Belirli bir bölge ile sınırlı kalan diğer salgınların aksine bu salgından bütün toplumlar etkilenmiştir (Murthy, 2020). Virüsün son derece bulaşıcı doğası, COVID – 19 hakkındaki yanlış anlamalar ve pandeminin ne kadar süreceğine ilişkin kesin bir tahminin olmayışı belirsizliğe sebebiyet vermiş, bu yüzden insanlar “eski güzel günlere geri dönememe” korkusunu derinde hissetmişlerdir. Bireysel ve toplumsal boyutta yıllarca hissedilecek olumsuz sağlık sonuçları doğuran bu salgın, Belçikalı psikolog Dr.Elke van Hoof

tarafından insan ruhu için belirsiz sonuçları olan “tüm zamanların en büyük psikolojik deneyi” şeklinde tanımlanmıştır.

Bireylerin sağlık krizlerine karşı geliştirdikleri düşünceler, duygu durumları, davranış ve tutumları farklılık göstermektedir. Karşılaşılan tehlikelere karşı geliştirilen olumsuz duygu durumlarından bir tanesi de korku duygusudur. Bu duygu, bireylerde her zaman aynı düzeyde seyretmemekte, bazıları içinde bulunduğu tehlikeli durumu hafife alarak, riski ne olursa olsun devam etme eğilimindeyken, bazıları ise korku duygusunu daha yoğun yaşayarak çok daha çekingen hatta güncel hayatlarını aksatır hale gelmektedir. COVID – 19 salgını ile ilişkili risk algıları, hastalık üzerindeki kontrol algıları, virüsten kaçınma düzeyleri, enfekte olup olmama durumu gibi durumlarda farklı düzeylerde COVID – 19 korkusu geliştirdikleri gözlemlenmiştir (Öztürk, 2022).

Farklı dönemlerde yaşanmış küresel sağlık krizleri esnasında nüfusta görülen pandemik korku ve beraberinde gelen birçok ruh sağlığı sorunları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Su vd. 2007, Chong vd., 2004; Hawryluck vd., 2004; Jeong vd., 2016; Wheaton vd., 2012; Wu vd., 2009; Yip vd., 2010). Pandeminin tehdit edici yapısından kaynaklanan korku duygusu geçmiş birçok salgında hissedilmiş (Reynolds vd., 2008; Bukhari vd., 2016) ve farklı davranışsal etkilere sebebiyet vermiştir. Örneğin, 2016 yılında Brezilya olimpiyatlara ev sahipliği yapmaya hazırlanırken, Zika salgını sayesinde hissedilen korku, dünya genelinde önemli olarak görülen bu organizasyonun avantajlı durumlarını gölgede bırakmıştır. Uluslararası Halk Sağlığı Acil Durumu (PHEIC) tarafından Zika virüsünün tehlikeli olarak ilan edilmesi ile birlikte farklı spor dallarında alanlarında ünlü ve başarılı isimler Rio Olimpiyat Oyunları’na katılamayacağını duyurmuş, ev sahibi olan ülkeye hem ekonomik hem sosyal anlamda ciddi boyutlarda olumsuz sonuçlar doğurmuştur (Bali vd., 2016). Benzer şekilde COVID – 19 salgını esnasında tıbbi bakıma ihtiyacı olan bazı hastalar, korku duygusunu yoğun hissetmeleri yüzünden hastaneye gitmeyi reddetmiş ve cerrahi tedavileri ertelenmiştir (WongLaura vd., 2020; Vanni vd., 2020). Herhangi bir rahatsızlığı ya da hastalığı olmadığı halde hissettikleri korku yüzünden bireyler sürekli hastalık kaygısı gütmüş ve çeşitli bedensel yakınmaları COVID – 19 virüsü ile ilişkilendirmişlerdir (Coelho vd., 2020). Ayrıca bazı kişiler bu süreçte, hidroksiklorokin adı verilen COVID – 19 tedavi sürecine iyi geldiği

düşünülen ve önerilen ilaçları aşırı derecede kullanma eğilimi göstermişlerdir (Banerjee, 2020). Yüksek düzeyde korku duygusuna sahip olmak kişilerin mantıklı karar verme süreçlerini engelleyebilmektedir (Ahorsu vd., 2020). Bütün bu sebeplerden dolayı, sağlık krizlerinin beraberinde getirdiği olası psikolojik sorunları engellemek ya da azaltmak için, COVID – 19 ile ilişkili korkunun incelenmesi önemli bir husustur.

COVID – 19 salgınıyla birlikte alınan önlemler (sosyal mesafe, evde kal uyarıları vs.), farklı sosyodemografik özelliklere sahip insanların sosyal ilişki ihtiyacını karşılamaına engel olarak bireylerde yalnızlık duygusunun yoğun bir şekilde seyretmesine sebep olmuştur. Yoğun bir şekilde hissedilen yalnızlık duygusunun, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkları tetikleyerek (Mishra vd. 2018; Panicker vd., 2014) bireylerin refahını (well-being) üzerindeki olumsuz etkileri geçmiş çalışmalarda gözlemlenmiştir (Ben-Zur vd., 2016). Buradan hareketle yalnızlık duygusu, geri plana atılmaması gereken önemli bir duygudur.

Bireylerin güncel yaşamlarına dair değerlendirmeleri sonucunda bir yargıya ulaşması olarak ifade edilen öznel iyi oluş halinin bir boyutu olan yaşam doyumu, pandemi sürecinde bir çok yönden olumsuz olarak etkilenmektedir (Arora vd., 2020). Yaşam doyumu, insanların anlamlı ve mutlu bir yaşam sürdüklerini hissetmelerini sağlayan en önemli faktörlerden birisidir (Neugarten vd., 1961). Literatürde yer alan birçok çalışmada, salgının bireysel refahı ve yaşam doyumunu etkilediği ifade edilmektedir (Gawrych vd., 2021; Harper vd., 2020; Krok vd., 2021). COVID – 19 salgının etki alanının genişlemesiyle, artan ölümler, artan korku ve kısıtlamalar insanların yaşam doyumlarının olumsuz etkilenmesine neden olmuştur. Bu sağlık krizi sürecinde artan depresyon, korku ve kaygı ile beraber yaşam doyumunun da azaldığı gözlemlenmiştir (Rogowska vd., 2020; Baykal, 2020). Çalışmada ele alınan COVID – 19 korkusunun da yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini gösteren araştırmalar literatürde mevcuttur (Satici vd., 2020; Özmen vd., 2021; Schou-Bridal vd., 2021). COVID – 19 korkusu ve azalan yaşam doyumu, toplumun genel psikolojik durumunu etkileyebilir. Dolayısıyla, toplumun psikolojik sağlığı, salgının yönetilmesi ve toplumsal dayanışmanın güçlendirilmesi açısından korku ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlaşılması önem arz etmektedir.

COVID – 19 virüsü ile birlikte yaşanan bu pandemik süreçte hem bireylerin hem de şirketlerin karşılaştığı ve hızla uyum sağladığı konulardan birisi de dijitalleşmedir. Dijital iletişim araçları gün geçtikçe insan hayatının vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiş, salgın ile birlikte teknoloji ve yeniliğe hızlı uyum sağlamanın gerekliliği daha çok hissedilmiştir. Yapılan araştırmalar, COVID – 19 salgını sürecinde internet kullanımının arttığını göstermiştir (Ammar vd., 2020). Bu süreç ayrıca bireylerin internet kullanım şeklini ve çeşitliliğini de etkileyerek internetin kullanım yelpazesini de genişletmiştir. Salgın ile birlikte bireylerin fiziksel yaşam alanları daralmış ve dijital yaşam alanları genişlemiştir. Tüm dünyada çalışma, iletişim kurma, alışveriş yapma ve bilgi edinme şekli önemli bir ölçüde değişmiş (Despin, 2020), bireyler hem fiziksel hem de psikolojik ihtiyaçlarını çevrim içi ortamda gidermenin yollarını aramışlardır. Evden ayrılmadan erişilen faaliyetlerin sayısı her geçen gün artmıştır (Mathivathanan vd., 2021). Zorunlu ve ya gönüllü fark etmeksizin sosyal izolasyon sürecine dahil olan bireyler, eğitim, eğlence, alışveriş, temizlik veya sağlık alanlarında sayısız girişimci tarafından dijital ortamda sunulan ürün ve hizmetlere giderek daha fazla ilgi göstermişlerdir (Khan vd., 2023). Yakınlarını koruma iç güdüsüyle COVID – 19 pandemisi esnasında ev karantinaları uygulayan bireylerde artan yalnızlık seviyesi ve azalan yaşam doyumu, internet ortamında bireylerin davranışlarının yeniden şekillenmesine neden olmuştur. Bu olumsuz duygu durumları ile başa çıkmaya çalışan bireyler, internet kullanım alışkanlıklarında değişikliklere gitmişler ve farklı amaçlar için bu aracıyı kullanmaya başlamışlardır. Pandemi sürecinde oldukça önemli ruh sağlığı değişkenleri olan bu değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisine bakmak da konunun tam olarak anlaşılması bakımından önemlidir. Bu noktada internetin kullanım çeşitliliği ve yalnızlık duygusunu COVID – 19 pandemisi çerçevesinde incelemek ve bu değişkenlerin korku ve yaşam doyumu ilişkisinde aracı değişken olarak araştırmak, COVID – 19 korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi anlamada ve açıklamada potansiyel sonuçlar ortaya koyabilir.

Bütün bunlardan hareketle, bu tez çalışmasının amacı, COVID – 19 korkusunun yaşam doyumu üzerine etkilerini ele almak, bu ilişkide internet kullanımının aracılık etkisini ve yalnızlık duygusu ile birlikte seri aracılık etkilerini incelemektir. Tüm bu araştırmalar tamamlandığında, COVID – 19 korkusunun yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin anlaşılması, bu kritik sürecin yalnızlık duygusu ve tüketicilerin internet kullanım

çeşitliliği ile nasıl şekillendiği belirlenmesi ve bu literatürdeki boşlukların doldurulması hedeflenmektedir.

Tüm bu açıklamalar doğrultusunda, bu tez çalışması dört ayrı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm yukarıda açıklanan değişkenlerin kavramsal ve teorik çerçevede ele alındığı kavramsal çerçeve ve temel kavramlar bölümüdür. İkinci bölüm, çalışmada ele alınacak değişkenlerin birbiri ile ilişkilendirilmiş ve çalışmanın hipotezleri geliştirilmiştir. Ayrıca bu bölümde çalışmanın temel aldığı teorik çerçeve de açıklanmıştır. Üçüncü bölümde araştırmanın tasarımına, yöntemine ve hipotezlerin test edilmesiyle ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Tartışma ve sonuç olarak adlandırılan son bölümünde ise, ortaya çıkan bulgular tartışılmış, çalışmanın akademik ve yönetsel katkılarından bahsedilmiştir. Ayrıca bu bölümde araştırmanın kısıtlarına ve bu konuyla ilgili gelecek araştırmacılara yol gösterebilecek önerilere değinilmiştir.

1. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ÇALIŞMANIN TEMEL KAVRAMLARI

Bu bölümde bu tez ile alakalı olan kavramsal çerçeve ve çalışmanın temel kavramları açıklanacaktır. Buradan hareketle, tarih boyunca sağlık krizleri, COVID – 19 sağlık krizi, COVID – 19 korkusu, yaşam doyumu, yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliği konuları ele alınacaktır.

1.1. TARİH BOYUNCA SAĞLIK KRİZLERİ

Tarih boyunca sağlık krizlerini ve etkilerini anlamak için öncelikle izleyen kısımlarda geçmiş sağlık krizlerinin ortaya çıkışı ve bu sağlık krizlerinin bireylerde sebep olduğu ruhsal sıkıntılar konularına değinilecektir.

1.1.1. Sağlık Krizlerinin Ortaya Çıkışı

Küresel sağlık krizleri düşünüldüğünde, açıklanması ve yorumlanmasında dikkate alınması gereken önemli faktörlerden birisi de bu krizlerin geçmişinin ele alınmasıdır. Geçmiş dönemlerde insanlar salgınları, Tanrı'nın toplumlara bir gazabı olarak görmüş ve bu salgınları deneyimlemenin bir lütuf olduğuna inanmışlardır. Antik çağlardan günümüze endemik, epidemik ve pandemik nitelikte birçok salgın hastalık yaşanmış ve bu salgınlarda milyonlarca insan hayatını kaybetmiştir. Veba, sıtma, kolera, sarı humma, grip, verem, tifo, frengi gibi hastalıklar kitlesel ölümlere neden olmuş ama dünya çapında etkili olacak kadar yayılmamıştır.

Sağlık krizleri biyolojik bir olgu olduğundan hastalıklara neden olan bu mikroorganizmaların geçmişi de insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Sağlık krizlerinin sebep olduğu yüksek tahribatın nedenleri arasında bu hastalıkların tam olarak

tanınmamış olması da gösterilmektedir. Kitlesel ölümlere neden olan bu sağlık krizlerinin sebebi görülen mikroorganizmalar, görülmeleri zor olduğundan uzun bir süre tanınmamışlardır. Teoride varlıkları kabul edilen bu mikroorganizmaların varoluşları hava kirliliği, Tanrı'nın cezası gibi birçok farklı nedene bağlanmıştır (Kılıç, 2020). Salgın hastalıkların doğası, önleme yolları, tedavileri ve daha sonrasında doğurabileceği potansiyel psikolojik rahatsızlıklar uzun bir süre boyunca tam olarak bilinmemiştir. Bu nedenle, ölüm oranları yüksek ve yayılma alanları geniş olmuş, toplumsal yaşamı ekonomik, sosyal, psikolojik, kültürel, siyasi, dini, coğrafi gibi birçok yönden derinden etkilemiştir.

Pandemi kelimesi, antik Yunanca dilinden gelmektedir ve pan ve demos kelimelerinin birleşimiyle oluşmuştur. Pan 'tüm' anlamına gelirken, demos 'insanlar' olarak çevrilir ve 'tüm insanları etkileyen' anlamına gelir. Bu terim ilk kez 1666 yılında sürekli yayılan bir hastalığı tanımlamak için kullanılmış daha sonrasında 17. ve 18. Yüzyıllarda ise epidemi ve pandemi terimleri daha geniş bir çerçeveyi ele alarak literatürde yer almıştır (Morens vd., 2009). Bilim insanları, pandeminin ortak bir tanımı üzerinde mutabık olamamışlardır. Zaman içerisinde bu terminoloji, hastalığın yayılma alanları ve etkiledikleri insan sayısına göre farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Önde gelen araştırmacılar, hastalığın geniş coğrafyalara yayılması, hızlı bulaşması, popülasyon bağışıklığını tehlikeye atması, daha önce görülmemiş olması ve şiddetinin fazla seviyede olması konusunda fikir birliğine varmışlardır (Morens vd., 2009). Endemik, salgın, epidemi ve pandemi terimleri, bir sağlık krizinin beklenen etkilerini ve coğrafi bölgelerdeki yayılma alanlarını sınıflandırmak kullanılmıştır (Grennan, 2019). Endemik nitelikteki bir sağlık krizi, toplumda etkileri tahmin edilebilecek bir düzeyde ortaya çıkar. Salgın niteliğindeki bir sağlık krizi, hastalığın artan sayıda insanda ve alanda görülmesi durumunu ifade etmektedir. Epidemi, salgına kıyasla daha geniş coğrafi alanlarda sağlık krizisinin gözlemlenmesidir. Pandemi ise küresel ölçekte hissedilen bir epidemidir. Pandemiler, “çok geniş bir alanda meydana gelen, uluslararası sınırları aşan ve genellikle çok sayıda insanı etkileyen” salgınlardır (Kelly, 2011). Bu salgınlar kimi zaman 200 milyon kişiyi etkileyecek kadar büyük ölçekte olabilirken (Kara Veba, 1347-1351) kimi zaman da 1000'den az kişiyi etkileyecek kadar küçük (SARS, 2002-2004) ölçekte olarak ölüm ve yıkım açısından farklılık göstermektedir.

Antik çağda yaşamış ünlü hekim Hipokrat (MÖ. 460 – 380/375), kendinden önceki dönemlerde uygulanan geleneksel dini – büyü (sihirli) uygulamalara karşı, akıl ve deneyime dayalı bir tıp anlayışını geliştirmiştir. Kendisine göre tıp bir ilahi sanat olarak adlandırılmakta ve hekimler tanrının ve doğanın gücünden yararlanmaktaydı (Kahya, 1998). Hipokrat safra, kan, balgam ve siyah safra olmak üzere vücutta yer alan dört sıvının dengesizliğinin, bulaşıcı olsun ya da olmasın, bu hastalıklara sebebiyet verdiğini ileri sürdü. Teoriye göre, insan vücudundaki bu dört sıvının dengeli olması sağlıklı bir vücuda işaret ederken dengesiz olması durumunda hastalıkların ortaya çıkabileceği düşünülmüştür. Bu sıvıların dengeli olup olmamasını sağlayan en büyük etkenlerin rüzgâr ve su olduğunu dile getirmiştir. Bu teori Miyazma (Miasma) Teorisi olarak adlandırılmış ve salgın hastalıklar ile çevre arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Çözüm olarak hastalığa yakalanmış kişiler su ve rüzgârdan uzak yerlere gönderilmiştir. Teori temel olarak yanlış anlaşılabilir olsada bataklık ve durgun sulardan kaçmak dönem dönem kendisini gösteren sıtma salgınını engellemiştir (Bauer, 2006). Hipokrat'ın teorilerinden Orta Çağ'da birbirini izleyen veba salgınlarının nedenlerini araştırırken de yararlanılmıştır. İbn – i Sina (980/981–1037), Hipokrat tarafından geliştirilen teorileri incelemiş, geliştirmiş ve yaygınlaştırmıştır (Panzac, 1997). İbn – i Sina ise veba salgınının nedenini fare ve pireler olduğunu söylemiştir (Erdemir, 2018). Tarihin bir diğer büyük salgını olarak ele alınan Kara Ölüm Vebası, 1346 – 1352 yılları arasında Batı Avrupa ve Batı Akdeniz'de görülmüş, hastalığın bulaşıcılığı konusunda İbn al-Hatib, hasta kişilerle temas edenlerin kesinlikle vebaya yakalanacağını ve öleceğini ileri sürmüştür (Sezgin, 2015). 19. yüzyılın Batı dünyasında, salgınların nasıl ortaya çıktığı ve yayıldığı konusunda İbn Haldun'un görüşlerine yakın tezler önerilmeye başlandı. Çiçek gibi farklı birçok salgın hastalık insanların ölmesine neden olurken, bunların nasıl yayıldığı konusunda fikir birliğine varılamamıştı. Birçok kişi salgın hastalıkların görünmez kirli bir hava olan miyazma tarafından meydana geldiğine inanıyordu. Bu nedenle, orta sınıftan mensupları, kalabalık gecekondulara bölgelerine karşı protestolar düzenliyor ve bu şekilde kirli miyazma bulutlarından korunmak istiyorlardı (Fara, 2012). 19. yüzyılda Louis Pasteur'un çalışmaları, mikropların teorisini kanıtladı ve bulaşıcı hastalıkların görünmez derecede küçük olan virüsler tarafından yayıldığı açıklığa kavuştu. Benzer şekilde, 1665 yılında görülen Londra salgını sırasında, insanlar vebanın fareler tarafından taşınan pireler aracılığıyla yayıldığını bilmiyorlardı. Bu hastalığın hayvanlar tarafından kaynaklandığını

tahmin etmişler ancak yanlış hayvanı kurban olarak seçtiler, ki bu da kedilerdi. Bu fikir üzerine Londra Belediye Başkanı tüm kedilerin ve köpeklerin öldürülmesini emretmiş ve bu da daha fazla fare, daha fazla pire ve kaçınılmaz olarak daha fazla vebaya sebebiyet vermiştir (Bauer, 2015). Özetle, geçmiş sağlık krizlerinde, salgın hastalıkların nedenleri ve bulaşıcılıkları hakkında belirsizlik hakim olmuş, farklı kültürlerde bu nedenler araştırılmıştır. Hijyen kurallarına uyulmaması, yerleşik yaşama geçtikten sonra insanların yaşam tarzlarından kaynaklanan sağlıksız ortamlar, ekolojik dengenin bozulması, kıtlıklar, doğal afetler ve herhangi bir nedenle insanların bağışıklık sistemlerinin zayıflaması salgınların ortaya çıkmasına neden olabilecek faktörler arasından ilk akla gelenlerdir.

Geçmiş sağlık krizleri incelendiğinde, pandemi potansiyeli taşıyan salgınların ortaya çıkması ve yayılması tarih boyunca düzenli olarak gerçekleşmiştir. Veba, kolera, grip, şiddetli akut solunum sendromu koronavirüsü (SARS – CoV), Orta Doğu solunum sendromu koronavirüsü (MERS – CoV) ve günümüz hastalığı olan koronavirüs (COVID – 19) gibi çağımızın sağlık krizleri olarak ele alınan büyük pandemiler ve salgınlar insanlığı etkilemiştir. Etkileri yüzyıllar süren bu olaylar, bireylerin hayatını ekonomik, siyasi, sosyal ve psikolojik olmak üzere bir çok yönden ciddi bir şekilde etkilemektedir. Bu yüzden geçmiş sağlık krizlerini anlamak bu çalışmada ele alınan COVID – 19 pandemisini tüm yönleriyle ele almak için önemli bir husustur.

Şiddetli akut solunum sendromu (SARS), 21.yüzyılın başında ortaya çıkan ilk sağlık krizi olarak ele alınmaktadır. Koronavirüs ailesine ait bir virüsün neden olduğu bu hastalık, Çin’de ortaya çıkmış ve büyük ölçüde Çin ve Hong Kong’u etkilemiştir (Smith, 2006). Solunum semptomlarının ciddiyeti ve %10’luk bir ölüm oranına sahip olması sebebiyle küresel anlamda halk sağlığı endişelerine sebebiyet vermiştir. Bu sağlık krizi, solunum yollarıyla alakalı bir salgının, dünya çapında farklı toplumlarda ve farklı bölgelerde etkilenen bireyler, aileler ve toplumlar üzerindeki etkileri üzerine zihinsel sağlık yönlerini inceleyen bir süreci içermektedir (Maunder, 2009).

Devam eden dönemde, 2013 yılında, Gine'de ortaya çıkan ve ateşle kendini gösteren Ebola salgını, 28.000 kişi üzerinde etkili olurken 11.000 kişinin de ölümüne neden oldu. Hastalık ani başlangıçlı, spesifik olmayan viral bir sendrom olarak ortaya çıkmış ve yüksek ateş, kas ağrısı ve yorgunluk gibi belirtilerle kendini göstermiştir. Bunun ardından kusma ve ishal başlamış, bu da kişilerde dehidrasyona yol açmıştır. Hastaların durumu kötüleştikçe mide kanamaları ile bağırsak kanamaları belirtileri de ortaya çıkmıştır. Bu belirtiler genellikle hastalığı geçiren bireylerde ölüme sebebiyet vermiştir (Malvy vd., 2019).

SARS virüsünün çıkmasından 10 yıl sonra, Suudi Arabistan'ın Cidde şehrinde bir koronavirüs çeşidi olan Orta Doğu solunum yolu sendromu (MERS) ortaya çıkmıştır. 2012 ile 2020 yılları arasında 27 ülkede, 866 ölüm ve 2519 laboratuvar onaylı MERS vakası tespit edilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020c). Tüm vakalar, Arabistan Yarımadası'ndaki kişilerle veya MERS virüsünün yaygın olduğu bölgelerde seyahat eden kişilerle ilişkilendirilmiştir. MERS enfeksiyonu akut, yüksek ölümcüllüğe sahip bir pnömoniye ve böbrek bozukluğuna yol açmış ve ateş, titreme, üşüme, baş ağrısı, üretken olmayan öksürük, boğaz ağrısı, eklem ağrısı ve kas ağrısı gibi çeşitli klinik belirtilerle kendini göstermiştir. Bulantı, kusma, ishal ve karın ağrısı gibi diğer semptomlar da beraberinde görülmüştür (Memish vd., 2020). Önleyici aşı ve tedavi seçeneklerinin net bir şekilde belirlenememesi, belirsizlikten kaynaklanan sosyal kaygı ve korku ana sorunlar haline gelmiştir.

Pandemiler, geleceği tahmin etme yeteneğinin azalması, kişiden kişiye farklılık gösteren kontrol kaybı, bireylerin pandemiye karşı geliştirdikleri tepkilerin öngörülemeyen sonuçlar doğurması ve “bireyin olayları doğru bir şekilde tahmin edememe algısı (Milliken, 1987).” olarak tanımlanan belirsizliğe neden olması sebebiyle tehlike olarak karakterize edilmektedir. Artan küreselleşme, kentleşme ve uluslararası seyahatin yaygınlığı göz önüne alındığında, uzmanlar pandemilerin günlük hayatın bir parçası olduğuna ve düzenli olarak yeniden ortaya çıkacağına inanıyor (Madhav vd., 2017; Saunders-Hastings vd., 2016), ancak bu sağlık krizlerinin zamanlaması, ciddiyeti ve doğuracağı sonuçlar tahmin edilemiyor (Taubenberger vd., 2007). Bu yüzden salgının

yaygınlık durumuna, sıklığına ve doğurabileceği sonuçların ciddiyetine bağlı olarak pandemiler, farklı disiplinlerde birçok araştırmanın önemli bir konusu haline gelmiştir.

1.1.2. Geçmiş Sağlık Krizlerinin Sebep Olduğu Ruhsal Sıkıntılar

Sağlık krizleri, insan ve toplum hayatını farklı yönlerden etkilemiştir. Bu etkiler, krizin meydana geldiği dönem koşullarına, krize karşı yaklaşımına ve krize dair bilgisine göre değişiklik göstermişlerdir. Ancak hangi dönem olursa olsun, farklı sağlık krizlerine maruz kalan bireylerde, beklenmedik bir zamanda karşılaştıkları hastalıklar nedeniyle yaşadıkları kayıplar psikolojik sıkıntılara sebebiyet vermiş ve olağandışı sonuçlar doğurmuştur. Slavicek (2008) çalışmasında, 1348’de görülen veba salgını sırasında, Floransa’da yaşayan bireylerin her an ölecekmiş gibi hissettikleri ifade etmiştir. Benzer şekilde, 1918’de İspanyol gribi sırasında Chicago’da depresyona giren bir baba, hastalığın tedavisini çocuklarının boğazlarını keserek bulmuştur (Nikiforuk, 2001). Orta Çağ ve Yeni Çağ döneminde görülen veba salgınlarında, enfekte bedenlerden zehirli bir gaz çıktığına inanıldığı için hasta insanlar akrabaları tarafından ölüme terkedilmişlerdir (Slavicek, 2008). Hemen hemen yaşanan her sağlık krizinde görülen bu histerik ruh hali, salgınların bireylerin ruh sağlıkları üzerindeki etkisinin daha yaygın ve uzun sürebileceği, psikososyal ve ekonomik etkilerinin tahmin edilmesi güç sonuçlar doğurabileceğini de örnektir (Shigemura vd., 2020). Salgınlar sırasında, ruh sağlığı etkilenen insan sayısının, enfeksiyondan etkilenen insan sayısından daha fazla olma eğiliminde olduğu geçmiş çalışmalarda gözlemlenmiştir (Reardon, 2015).

İçinde bulunduğumuz yüzyılın sağlık krizleri ele alındığında, ilk salgın olan SARS salgınının (Sim vd., 2004), bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkileri bir çok çalışmada gözlemlenmiştir (Bandelow vd., 2015; Chong vd., 2004; Chua vd., 2004; Tan vd., 2020). Örnek vermek gerekirse, Tam ve diğerleri (2004) SARS salgını sonrasında Hong Kong’da yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların %57’sinin birçok psikolojik sıkıntı yaşadığını ifade etmişlerdir. Aynı şekilde, SARS salgını döneminde bireylerin deneyimledikleri farklı olumsuz ruh hallerinin belirlenmesi adına bir çalışma yapılmış, çalışmaya katılan bireylerin %20’den fazlası (230 kişi) korku, %18’i

sinirli ruh hali (187 kişi), %18'i üzüntü (186 kişi) ve %10'u suçluluk gibi olumsuz duygu durumlarından bahsetmişlerdir. Bu kişilerin yalnızca %5'i mutluluk (48 kişi) ve %4'ü (43 kişi) refaha erme gibi olumlu duygu durumlarından bahsetmiştir (Reynolds vd., 2008). Benzer örnekler aynı yüzyılın diğer salgınları olan MERS ve Ebola salgınları sırasında Kore ve Liberya'da yapılan çalışmalarda da görülmüştür (Alonge vd., 2019; Choi vd., 2017). MERS salgını sırasında, genel halkın %80,2'si enfekte olma korkusu yaşarken %46'sının duygusal sıkıntılar yaşadığı bildirilmiştir (Jeong vd., 2016). Aynı şekilde, ebola salgını esnasında verilen psikolojik tepkiler üzerinde yapılan araştırmalar, daha önceki salgınların sonuçlarını doğrular niteliktedir. Bu sürece maruz kalan bireylerde korku, öfke ve anksiyete kaynaklı uykusuzluğun gözlemlendiği ifade edilmiştir (Caleo vd., 2018; Desclaux vd., 2017). Ayrıca salgın sürecince ön saflarda çalışan sağlık çalışanları arasında, sosyal damgalanma, acı çekme, yalnızlık ve üzüntü gibi olumsuz duygular yoğun bir şekilde görülmüştür (McMahon vd., 2016). Salgın sonrası bireylerde depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres sıklıkla görülen büyük sorunlar arasındadır (Lötsch vd., 2017). COVID – 19 salgını sırasında gözlemlenen birçok temel psikolojik kavram, geçmiş pandemi veya salgınlarda da toplumun genelinde yaygın bir şekilde görülmüştür (Taylor, 2019). Bu sebepten dolayı, çalışmada odak noktası olan , COVID – 19 sağlık krizini ele almadan önce geçmiş pandemilerin etkilerini anlamak çalışmanın seyri bakımından önemli bir husustur.

1.2. COVID – 19 SAĞLIK KRİZİ

Çalışmada ele alınan sağlık krizi olan COVID – 19 salgının etkilerini anlamak için öncelikle izleyen kısımlarda bu salgının ortaya çıkışı ve bireylerde sebep olduğu ruhsal sıkıntılar konularına değinilecektir.

1.2.1. COVID – 19 Sağlık Krizinin Ortaya Çıkışı

Literatürde kriz kelimesi “insanları tehdit eden veya edebilecek olan, güncel faaliyetleri ciddi bir şekilde kesintiye uğratan, itibarı önemli ölçüde zedeleyen ve/veya olumsuz mali sonuçlar doğuran herhangi bir durum” olarak tanımlanmıştır (Bernstein, 2013). Bu

tanımdan hareketle, kriz, herhangi bir yol haritası ya da bilgi olmaksızın çözüme ulaşılması zor bir durumu ifade etmektedir.

COVID – 19 sağlık krizi ise nerdeyse tüm Dünya'yı etkileyen en büyük sağlık krizlerinden bir tanesidir (Doğru, 2021). Çin'in Wuhan eyaletinde, 31 Aralık 2019'da bilinmeyen bir pnömoni salgını olarak ortaya çıkan COVID – 19 salgını (Qin vd., 2020), SARS – COV₂ virüsü olarak da bilinen ve dünya çapında kaosa sebebiyet veren viral bir hastalıktır. Hastalık, Çin ülke sınırlarını aşarak dünyaya hızla yayılmaya başlamış ve 21. yüzyılın büyük sağlık krizlerinden bir tanesi haline gelmiştir. Hastalığın bulaşıcılığının yüksek olması ve enfekte kişinin vücudunda ek hastalıklara (komorbiditeler) neden olması, yayılımının kontrol altına alınması oldukça zor hale gelmiştir. Aynı koronaviridae ailesinin üyelerinin neden olduğu akut solunum yolu yetersizliği sendromu (SARS) ve Orta Doğu Solunum Yolu Yetersizliği Sendromu (MERS) ile kıyaslandığında COVID – 19 virüsü daha fazla zarara neden olmuştur (Amin vd., 2022).

Daha önce görülmemiş bu hastalığa önlem olarak Çinli yetkililer, halihazırda Çin, Tayvan, Tayland ve Güney Kore'de 17 kişiyi öldüren ve en az 570 vakaya bulaşan virüsün yayılmasını durdurmak için 23 Ocak 2020'de Wuhan şehrine ulaşımı durdurmuşlardır (Qin vd., 2020). Kısa bir süre sonra diğer ülkeler ise Çin'e olan seyahatleri yasaklamaya başlamışlardır. Asya bölgesinde enfeksiyonların hız kazanmasından sonra, Avrupa'da vakalar ilk defa Şubat 2020'de ortaya çıkmaya başlamış, aynı yılın Mart ayına kadar özellikle Güney Amerika bölgesinde artan sayıda enfeksiyon kaydedilmiştir (Taylor, 2020). Mart 2020'e gelindiğinde ise Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) COVID – 19 adlı virüs salgınını küresel büyüklükte bir pandemi ilan etti (Silk, 2021). Birçok hükümet ve sağlık kurumu, virüsün dünyaya yayılma hızı karşısında şaşkına dönmüş (Lesser vd., 2020), ülkelerin hazırlıksız sağlık sistemleri, hastalık hakkında yetersiz bilgiye sahip olunması ve solunum makineleri gibi tıbbi ekipmanların sınırlı olması gibi durumlar ile birlikte enfekte olan bireylerin ölüm oranları yüksek seviyelerde seyretmiştir (Langreth, 2020). Bu durum 2020 yılı boyunca devam etmiş, Mayıs 2021'e gelindiğinde ise 171 milyonun üzerinde teyit edilmiş enfeksiyon vakası ve 3.6 milyondan fazla ölüm rapor edilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2021). Bu küresel salgına karşı tek uygulanabilir uzun vadeli çözümünün küresel bir aşı kampanyası olduğu uygun görülmüş (The Business Standard,

2021) ve Mayıs 2021'e kadar 198 ülke COVID – 19'a karşı aşılarmaya başlamıştır (Reuters, 2021). Dünyanın dört bir yanındaki yetkililer aşı kampanyası başlatılana ve uygulanana kadar enfeksiyonu yakalama riskini en aza indirmek ve engellemek için katı önlemler yayınlayıp uygulamak durumunda kaldılar (Bulman vd., 2020).

Hastalığın bilinen en yaygın belirtileri, yüksek ateş, kuru öksürük, kas ağrıları ve yorgunluktur. Kuluçka süresi kişiden kişiye farklılık göstermekte ve 2 ila 14 gün arasında değişmektedir. Bahsedilen belirtiler genellikle hastalığa enfekte olunduktan sonra 4 veya 5 gün sonra kendini göstermektedir. Bunlara ek olarak devam eden süreçlerde, baş ağrısı, tat ve koku duyusunun kaybı, eklem ağrıları da hastalığın belirtileri olarak kendisini göstermiştir (Budak vd., 2020). Kronik hastalık altyapısı olan bireylerde ise hastalığın daha şiddetli seyrettiği ve organ yetmezliğine sebep olduğu ifade edilmiştir (Tekin vd., 2021). Bulaş durumu, enfekte bireylerin öksürmeleriyle damlacıkların ortama saçılmasıyla veya aynı yüzeylere dokunan ellerin yeterince dezenfekte olmadan ağız yada göze dokunulmasıyla gerçekleşmektedir.

Türkiye'de ise tespit edilen ve Sağlık Bakanlığı tarafından duyurulan ilk COVID – 19 vakası 11 Mart 2020 günü açıklanmış, bu virüse bağlı ilk ölüm ise 15 Mart 2020'de gerçekleşmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2022). Virüsün yayılma hızını azaltmaya yönelik diğer ülkelere benzer şekilde Türkiye'de de sosyal alanlarda, HES kodu denilen bireylerin temaslı olup olmadığına bakılan güvenlik uygulamaları ile kısıtlayıcı önlemler alınmış, acil durumlar dışında vatandaşları evde kalma çağrıları yapılmış, zaman zaman sokağa çıkma yasakları getirilmiştir (Aydın vd., 2021).

1.2.2. COVID – 19 Salgınının Sebep Olduğu Ruhsal Sıkıntılar

Yaşam döngüleri boyunca pek çok duygu ile karşı karşıya kalan insanoğlu, doğal afet, salgın ya da pandemi gibi olağanüstü durumlarda olumsuz duyguları en derinlerde hisseder. Sağlık krizleri sebebi ile günlük yaşam rutinlerinde ani ve beklenmedik değişikliklere maruz kalan bireylerde fiziksel sağlık sorunlarının yanı sıra psikolojik sıkıntılar sıklıkla görülmüştür. Benzer şekilde, COVID – 19 salgını da fiziksel sonuçların

ile beraber psikolojik sonuçlara yol açtığı gözlemlenmiştir (Cameron vd., 2020; Feng vd., 2020; Dubey vd., 2020; Fontes vd., 2020). Salgın kontrol altına alınsa bile, geniş çapta yayılma ve karantina önlemleri bireylerde psikolojik bir etki yaratması beklenmektedir (Rubin, 2020; Duan vd., 2020). Salgınlara verilen psikolojik tepkiler arasında uyumsuz davranışlar, olumsuz duygu durumlar ve savunma mekanizmasının tepkileri yer almaktadır (Taylor, 2019). Hastalığın dünya çapında hızla yayılmasıyla birlikte küresel ölçekte alınan önlemler, bireylerde stres, kaygı, depresif belirtiler, uykusuzluk, öfke ve korku gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açmıştır (Brooks vd. 2020; Galea vd., 2020; Qiu vd., 2020; Torales vd., 2020; Xiang vd., 2020). COVID – 19 korkusunun depresyon, kaygı ve stres ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur (Harper vd., 2020; Holmes vd., 2020; Khosravani vd., 2020). Yapılan bir araştırmada katılımcıların %38'inin COVID – 19 virüsü sebebiyle endişeli bir ruh haline sahip oldukları bulunmuştur (Akdeniz vd., 2020). Benzer şekilde, Kanada'da COVID – 19 salgını döneminde 1354 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların %33'ünün virüs ile ilgili endişe duyduğu bulunmuştur. Ancak araştırma esnasında katılımcılardan yalnızca 4 kişinin COVID – 19 virüsü enfekte olduğu tespit edilmiştir (Angus Red Institute (ARI), 2020). Buradan hareketle, katılımcıların gerçek risk oranı ile orantılı olmayan bir kaygıya sahip olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

Strong (1990), ölümcül salgınların yol açtığı psikososyal etkiler arasında korkudan bahsetmiş ve korkunun bireyler arasında hızla yayılan bir psikososyal salgına sebebiyet verdiğinden bahsetmiştir. Bu psikososyal salgın “korku salgını” olarak isimlendirilmiş, bireylerin kendilerinin ve sevdiklerinin hastalığa yakalanmasına dair korkuları ifade etmiştir. Örneğin, MERS salgınının doğası, COVID – 19 salgını ile birçok açıdan benzer bulunmuş, korku duygusuna katkıda bulunan birçok risk faktörü COVID – 19 salgınında da hissedilmiştir. MERS virüsünün bulaşıcı ve öldürücü doğası, hızlı ilerleyişi ve yüksek ölüm oranı yüksek düzeyde korkuya yol açmış, bu sağlık krizi “korku bulaşımı (contagion of fear)” olarak nitelendirilmiştir (Morganstein vd., 2020). Benzer şekilde, COVID – 19 salgını sürecinde de en sık görülen psikolojik sonuçlar arasında korku yer almaktadır (Ahorsu vd., 2020; de los Santos vd., 2021; Presti vd., 2020).

Salgın dönemlerinde ortaya çıkan psikolojik sorunlar, daha önce görülmemiş ve kendilerine has etkileri ve sonuçları olan yeni psikolojik sıkıntılar doğurmaktadır (Nikčević vd., 2020; Taylor vd., 2020). COVID – 19 salgını esnasında da ortaya çıkan bu yeni psikolojik sıkıntılardan bir tanesi *COVID – 19 Korkusu*'dur. COVID – 19 korkusu, mevcut sağlık krizi senaryosunda yer alan tehlikeler karşısında beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan ve hoş olmayan psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Kubo vd., 2022). Bu durumdan hareketle ortaya çıkabilecek potansiyel sağlık sorunlarını azaltmak için araştırmacılar (Xiang vd., 2020), COVID – 19 ile ilişkili korkunun araştırılmasını önermiştir. Çünkü yüksek düzeyde korkuya sahip olmak, kişinin COVID – 19'a tepki verme sürecinde rasyonel karar vermesini engellemekte (Ahorsu vd., 2020) ve olağandışı tepkiler vermesine sebep olmaktadır. Buradan hareketle çalışmanın ilk ruhsal değişkeni olarak *COVID – 19 korkusu* ele alınmıştır.

Literatür incelendiğinde 2000'li yılların başından günümüz kadar geçen dönemde, pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalar farklı disiplinlerde yapılan araştırmaları da bünyesine katarak gün geçtikçe artmaktadır. Olumlu duyguları ve karakter özelliklerini araştıran şemsiye bir kavram olan pozitif psikoloji (Seligman vd., 2006) kapsamında öznel iyi oluş kavramının alt boyutu olan yaşam doyumu, bu araştırmalar arasında için önemli bir konu haline gelmiştir. COVID – 19 salgını süreci ile ilgili literatüre bakıldığında, bireylerin öznel iyi oluşları ile birlikte birçok değişken ele alınmıştır. Öznel iyi oluş hali olarak kabul edilen yaşam doyumu kavramı da bu değişkenlerden bir tanesidir. Zacher ve diğerleri (2020) çalışmalarında, Aralık 2019 ve Mayıs 2020 yılları arasında dört farklı zamanda gerçekleştirdikleri ölçümler ile Almanya'da yaşayan 979 bireyin salgın süresince öznel iyi oluş hali olan yaşam doyumu seviyesindeki değişimleri gözlemlemiştir. Araştırmanın ilk yarısında bireylerin yaşam doyumlarında anlamlı bir değişimin olmadığını gözlemlerken ikinci yarısında ise bu değişkende düşüş gözlemlediklerini dile getirmişlerdir. Buradan hareketle, bireylerin COVID – 19 salgınına maruz kalma süresi arttıkça yaşam doyumları azaldığı sonucuna varılmıştır. Salgının etki alanının gün geçtikçe genişlemesi ve şiddetinin artması ile birlikte COVID – 19 ile ilgili uygulanan politikalar bireylerin sosyal hayatlarını kesintiye uğratmış ve ruh sağlığını ve yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilemiştir. (Preetz vd., 2021; Williams vd., 2020). Bireylerin bu süreçte karşı karşıya kaldıkları psikolojik sorunlar ile yaşam doyumları

arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Lam vd., 2020; Stefanou vd., 2020). Bireylerin deneyimledikleri psikolojik rahatsızlıkların artması, yaşam doyumlarının azalmasına neden olmaktadır (Duong vd., 2023). Buradan hareketle çalışmanın diğer ruhsal değişkeni olarak *yaşam doyumunu* ele alınmıştır.

Dünya'nın daha öncelerde karşı karşıya kaldığı sağlık krizleri düşünüldüğünde, epidemi ya da pandemilerin belirsiz doğası, bireylerin hissettiği endişeler ve fiziksel kısıtlamalar ile birlikte sosyal temasların azalması gibi durumlar bireylerde yalnızlık duygusu ortaya çıkarmıştır (Aşkın vd., 2020). Yalnızlık duygusu, izolasyon hissi olarak tanımlanan öznel bir duygudur. Pandemi sürecinde yaşanan yalnızlık duygusunu Shah ve diğerleri (2020) çalışmalarında "COVID – 19 salgını sırasında zorunlu olarak uygulanan sosyal mesafe ve sokağa çıkma yasağı nedeniyle sosyal kopukluktan kaynaklanan yalnızlık" şeklinde tanımlamışlardır. Yalnızlık duygusuna yoğun bir şekilde maruz kalmak, depresyon, anksiyete, kronik stres ve hatta demans gibi birçok ruhsal hastalık için risk faktörüdür (Karhe vd., 2015). Ruhsal sağlığın durumunu belirlemede yalnızlığın önemli faktörlerden birisi olduğu savunulmaktadır (Lorber vd., 2023).

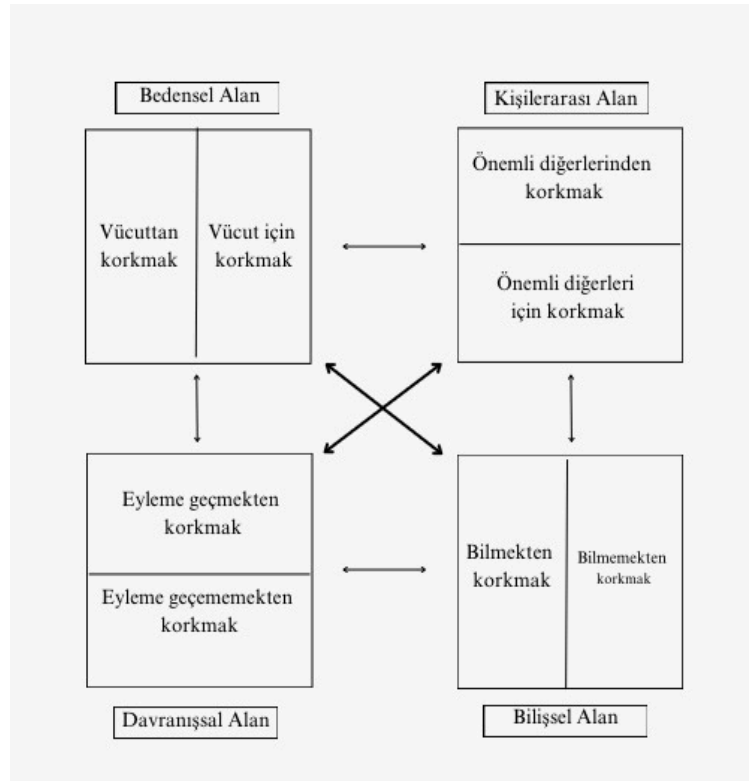
Görüldüğü üzere, COVID – 19 salgını sürecinde ve sonrasında oluşan olumsuz duygular bireylerin psikolojik sağlıkları açısından kötü yönde ve geri dönüşü olmayan sonuçlar doğurabilmektedir. Hastalığın yayılmasını ve diğer endişe verici durumları önlemek amacıyla yapılan farklı düzeylerdeki çabalara ek olarak, psikolojik açıdan kriz müdahalesinde bulunmak, COVID – 19 salgınına verilen halk sağlığı yanıtlarından birisi olmalıdır (Xiang vd., 2020). COVID – 19 salgını deneyimlemiş bireylerin psikolojik sorunlarıyla başa çıkmak üzerinde durulması gereken bir husustur. Pandemiye bağlı zihinsel sağlık sonuçları karmaşık ve çok boyutlu bir konuyu ifade etmektedir (Talevi vd., 2020). COVID – 19 salgını ile birlikte yapılan araştırmalar, hem salgının hem de salgına verilen tepkilerin önemli bir psikolojik etki yarattığını, nüfusun çoğunluğunun yüksek düzeyde psikopatolojik semptomlar gösterebileceğini ifade etmektedir (Wang vd., 2020). Bu salgın ile beraber gelişen bir durum söz konusu olduğunda zihinsel sağlık ile ilgili alınan önlemler sağlık kurumları ve topluma rehberlik etmesi amacıyla gerekli görülmektedir.

1.3. COVID – 19 KORKUSU KAVRAMININ TANIMI, COVID – 19 KORKUSUNUN ÖNEMİ, ÖLÇÜLMESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Korku, tehlike anında ortaya çıkan, hayatta kalmak için temel sayılan, potansiyel tehdit edici olaylara karşı tepki olarak beliren ve psikolojik olarak rahatsız edici durumlara karşı fiziksel ya da duygusal savunma mekanizmasıdır (de Hoog vd., 2008). Farklı bir bakış açısına göre ise korku, daha pragmatik bir çerçevede, belirli bir bağlama (context) bağlı uyaranlar seti ile davranışsal tepkiler arasındaki yer alan değişken olarak kabul edilmiştir (Adolphs, 2013). Steimer (2002)'e göre ise korku duygusu, savunma davranışına ya da kaçışa neden olabilecek uyaranların sebep olduğu motivasyonel bir durum olarak tanımlamaktadır. Bireylerde strese bağlı olarak aniden gelişen ve fizyolojik olarak açıkça saptanabilen bir zihinsel bir tepki şeklinde ifade edilen korku, insan türünün hayatta kalması için bir güçlü bir araç olarak da görülmektedir (Shultz vd., 2016).

Küresel sağlık krizleri bireyler arasında bir çok psikolojik sağlık sorununun görülmesine neden olmaktadır. Bu psikolojik sorunlardan en yaygın ve ortak olarak ele alınanın duygu *korku* duygusudur (Wang vd., 2020). Bulaşıcı hastalıkların olumsuz duyguları daha da tetikleme yüzünden korku duygusu da üzerinde durulması önemli olan duygulardan birisi haline gelmiştir (Özmen vd., 2021). Bireyler, COVID – 19 pandemisi süresince hastalığa yakalanma, hastalığı başkasına bulaştırma, kendisinin veya bir yakınına ölmesi gibi konularda hem rasyonel hem irrasyonel korkular geliştirmişlerdir (Montemurro, 2020; Ornell vd., 2020).

Schimmenti ve diğerleri (2020) çalışmalarında COVID – 19 salgını esnasında hissedilen korku duygusunu, birbiri ile ilişkili dört alan altında incelemişlerdir bu boyutlar Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1: Korku Alanları Teorisi

Şekil 1’de gösterilen korku alanlarından *birincisi* olan bedensel alan, bireyin kendi bedeni ve verdiği uyarılar ile ilişkilidir. COVID – 19 virüsü bireylerin bedenlerine yönelik potansiyel bir tehlike olduğunu ve savunmasız kaldığı hissine sebebiyet vermektedir. Bu yüzden bedenlerindeki ufak değişiklikleri bile göz önünde bulundurmalarına neden olmaktadır. Bedensel alanda yer alan diğer bir korku ise bedeni korumaya dair hissedilen korkudur. Bu tür korkularda bireyler bedenlerini bir tehlike olarak değil de bir ödül olarak görmektedir. Hayatta kalmak için beden önemli bir unsurdur ve korunması gerekmektedir. İkinci alan ise *kişilerarası alandır*. COVID – 19 salgını döneminde hastalıklardan korunma yollarından birisi olarak sosyal mesafe önlemleri getirilmiştir. Sosyal mesafeyi koruyamayan bireylerde, istemeden de olsa, zarara sebebiyet verebilecekleri algısı oluşmaktadır. Bu durumda bireylerde kendilerini hem dış dünyaya zarar vermemek için hem de kendilerini dış dünyadan korumak için bir ihtiyaç

geliştirirler. Modelde yer alan üçüncü korku alanı bilişsel alandır. COVID – 19 salgınının belirsiz yapısı ve daha önce görülen salgınlardan farklı olarak nitelendirilmesi sebebiyle bireylerde korkuya sebebiyet vermektedir (Öztürk vd., 2020). Süreci tahmin edememekten ya da bilememekten dolayı bireyler korku hissetmektedirler. Kişinin kendisi için yararlı ve yararlı olmayan bilgilere doğru zamanda ulaşması mümkün olmamakta ve bu dengeyi kurmak zorlaşmaktadır. Buradan kaynaklı bilişsel korkular gelişmesi de kuvvetle muhtemel hale gelmektedir. Modelin son alanı olan *davranışsal alan*, korkunun sebep olduğu davranışsal sonuçlar ile ilişkilidir. Daha önce bahsedilmiş olan bedensel, kişilerarası ve bilişsel korku alanları bu alan üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Örnek vermek gerekirse, COVID – 19 döneminde bireyler yaşlı ebeveynlerinin bakımlarına yardımcı olmak için onları ziyaret etmek isterken, bu ziyaret esnasında onlara hastalık bulaştırmaktan da korkabilir. Böylelikle bir eylemi gerçekleştirip gerçekleştirilmeye dair korku geliştirebilirler. Bu alanın diğer bir boyutu harekete geçememe korkusudur. Bu süreçte kişiler pasif kalmaktan ya da çevresi tarafından böyle algılanmaktan da korkabilir.

Korkunun kronikleşmesi ve orantısız bir seviyede hissedilmesi beraberinde bir çok fiziksel veya zihinsel bozuklukların gelişmesine sebep olur (Garcia, 2017; Shigemura vd., 2020). COVID – 19 salgınında bireylerin orantısız korku geliştirdiklerini gösteren çalışmalar mevcuttur (Lai vd., 2020; Seçer vd., 2020). Yüksek düzeyde korkuyu hissetmek rasyonel düşünme yeteneklerini olumsuz etkileyerek işlevsiz düşüncelere neden olabilmektedir (Masa'deh vd., 2023; Shin vd., 2010). Örneğin, Mamun ve diğerleri (2020), COVID – 19 korkusunun intihar düşüncesine yol açtığını ifade etmişlerdir. 2020 yılında Japonya'da COVID – 19 hastalığının sebebiyet verdiği ölüm sayısı 3460 iken bu süreçte hissedilen korkunun sebebiyle intihar eden kişi sayısının 20919 olduğu bulunmuştur (British Broadcasting Corporation [BBC], 2021a). Benzer bir örnek İngiltere'de görülmüş, COVID – 19 sürecinde intihar düşüncesiyle psikiyatri servisine başvuran kişi sayısı üç kat artmıştır (Nergis Televizyonu [NTV], 2020). Bu bağlamda, risk araştırmacısı Peter Sandman, enfeksiyon korkusunun salgın süreçlerinde hızla yayılmasını evrimsel olarak anlamlı bir süreç olarak tanımlamıştır. Diğer duygulardan kıyasla daha güçlü ve daha ilkel bir duygu olarak görülen ve insanlarda artan enfeksiyon riski ile daha fazla hissedilen korku duygusunun üç ana nedeni bulunmaktadır (Pappas

vd., 2009). Bunlar (i) hastalığın genellikle fark edilmeden, hızlı bir şekilde ortaya çıkması, (ii) enfekte olan kişinin hem hastalığın kurbanı hem de bulaştırıcısı olması ve (iii) hastalanan ve ölen çok sayıda insan ile ilgili olarak, pandemilerin etkilerine dair belirsiz çok sayıda açıklamaların olmasıdır.

Pandemi dönemlerinde ele alınan korku, bireyler arasında enfeksiyonu önlemek amacıyla koruyucu ve önleyici davranışlara adapte olmayı kolaylaştıran bir faktördür (Nazari vd., 2023). COVID – 19'un pandemi boyutunda bir salgın olması nedeniyle, korku duygusu da daha belirgin hale gelmiştir (Tanner, 2020). Salgının doğal bir eşlikçisi olan *korku* duygusu bireylerde farklı boyut ve şekillerde ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar ve klinik gözlemler (Taylor, 2019), geçmiş sağlık krizlerinde insanların geliştirmeleri muhtemel korkuları şu başlıklar altında toplamıştır; (i) enfekte olma korkusu, (ii) enfekte olması muhtemel yüzey, nesne veya bireylerle temas etme korkusu, (iii) sosyo-ekonomik korku (iş kaybı vs.), (iv) olası pandemilerin beraberinde getirdiği kısıtlamalar hakkında geliştirdikleri korku, (v) travma kaynaklı korku. Farklı ölçekler söz konusu farklı korku tiplerini ölçümlemişler, pandemi ile ilgili ruhsal duygu durumlarının diğer duygu durum ölçeklerinden farklı olduğunu kabul ederek, pandemiye özgü korku, kaygı ve stres ölçekleri geliştirmişlerdir (Ahorsu vd., 2020). Mevcut bilimsel literatürden ilerleyerek Ahorsu ve arkadaşları (2020), oluşturdukları “COVID-19 Korkusu Ölçeği (FCV-19S)” ile enfekte olma korkusuna odaklanmışlardır (Mertens vd., 2020; Quadros vd., 2021). Bu çalışmada, söz konusu enfekte olma korkusu, pandemiler esnasında en yaygın görülen reaksiyonlardan biri olması nedeni ile (Choi vd., 2020), Ahorsu ve diğerlerinin (2020) ölçeği kullanılacak ve bireylerin COVID – 19 virüsüne yakalanma korkusu temel olarak ele alınacaktır. Geliştirilen bu COVID – 19 Korkusu Ölçeği (FCV-19S), yayınlanmasından bu yana, İran (Alyami vd., 2020), Bangladeş (Sakib vd., 2020), İtalya (Soraci vd., 2020), Türkiye (Satici vd., 2020), Rusya ve Belarus (Reznik vd., 2020), İsrail (Tzur Bitan vd., 2020), Peru (Huarcaya-Victoria vd., 2020), Paraguay (Barrios vd., 2020) ve Brezilya (Cavalheiro vd., 2020) gibi farklı kültürlerde ve demografik yapılara sahip araştırma grupları üzerinde yapılan çalışmalarda kullanılmıştır. Pandemi başlangıcından bu yana yapılan birçok araştırma, bu salgının bireylerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkisini anlamaya çalışmış ve bu psikolojik duygular arasında COVID – 19 korkusu, akademisyenler ve uygulayıcılar arasında giderek popülerlik kazanmıştır.

Afet ve kriz dönemlerinde, bir konuyu farklı demografik değişkenler bakımından araştırmak afetlere verilen tepkileri anlamak bakımından önemli ve gerekli bir husustur (Liu vd., 2017). Salgın döneminde COVID – 19 korkusunu demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim, etnik köken vb.) göz önünde bulundurularak anlamak önemlidir (Pakpour vd., 2020) çünkü COVID – 19 korkusu farklı demografik değişkenler için farklı sonuçlar göstermektedir (Ekinci, 2021). Literatürde yer alan çalışmalarda, salgın sürecinde karantinada olan çocuk ve ergenler arasında yapılan bir çalışmada (9 – 18 yaş), karantinada olanlar ve olmayanlar arasındaki COVID – 19 korkusu karşılaştırılmış ve karantinada olan çocuk ve ergenlerin, karantinada olmayanlara göre daha fazla psikolojik sıkıntı (örneğin; endişe, çaresizlik, COVID – 19 korkusu) yaşadığı bulunmuştur (Saurabh vd., 2020). Benzer bir çalışma üniversite öğrencilerinin karantina önce ve sonrası ruh sağlığı durumlarını belirlemek için yapılmış, COVID – 19 korkusunun şiddetinin karantinaya alındıktan sonra daha yüksek olduğu bulunmuştur (Li vd., 2020). Ayrıca, aynı çalışmanın devamında cinsiyet, olumsuz ruh hali, depresyon, anksiyete gibi faktörlerin COVID – 19 korkusuyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Li vd., 2020). Literatürde COVID – 19 korkusunu yetişkinler arasında seyrini gözlemlemek için yapılan çalışmalar mevcuttur (Mertens vd., 2020; Doshi vd., 2020; Nicomedes vd., 2020; Šljivo vd., 2020). Fitzpatrick ve diğerleri (2020), 18 yaş üstü kişiler arasında yaptıkları çevrim içi ankette, COVID – 19 korkusunun bölgeden bölgeye değişkenlik gösterdiğini, özellikle kadınların COVID – 19 korkusuna daha duyarlı olduğunu bulmuşlardır. Özellikle yaşlı yetişkinlere odaklanan bir çalışmada, 65 – 74 yaş grubundaki katılımcıların %65'inin, 75 yaş üstü katılımcıların ise %65,3'ünün, yüksek COVID – 19 korkusu belirttiği bulunmuştur. Bu oranın 18 – 24 yaş grubu katılımcıları için %55,2'dir (Bäuerle vd., 2020). Genel halk üzerinde cinsiyete yönelik yapılan araştırmalarda ise COVID – 19 korkusunun kadınlarda daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır. Kadınların boşanmış olması, düşük eğitim seviyesine sahip olması gibi nedenlerden dolayı COVID – 19 korkusu açısından artan risk altında olduğu ifade edilmiştir (Doshi vd.,2020; Andrade vd., 2020; Bakioğlu vd., 2020; Fitzpatrick vd., 2020). Küba, Rusya, Belarus, İspanya, Vietnam, Türkiye gibi farklı kültürlerde yaşayan kadınlarda görülen COVID – 19 korkusunun erkeklere kıyasla daha yoğun seviyelerde yaşandığı gözlemlenmiştir (Broche-Pérez vd., 2020; Reznik vd., 2020; Rodríguez-Hidalgo vd., 2020; Haktanır vd., 2020). Cinsiyete dayalı COVID – 19 korkusunun heterojenliği, erkeklerin COVID – 19

salgınına karşı sorumsuz tutumlar sergilediği, bu durumun potansiyel virüs enfeksiyonu konusundaki bilinçlerini dramatik bir şekilde azalttığı bildirilerek açıklanabilir (Hosen vd., 2021; Islam vd., 2020). Ayrıca, kadınların korku ve anksiyeteyi daha yoğun hissetmelerine rağmen zorluklarla başa çıkmada daha dirençli oldukları da gözlemlenmiştir (Bakioğlu vd., 2020).

Jaspal ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir çalışma, din ile COVID – 19 korkusu arasındaki ilişkiyi araştırmış ve Müslümanların Hristiyanlardan daha yüksek korku seviyeleri gösterdiğini bulmuştur.

Düşük sosyoekonomik seviyeye sahip kişilerde COVID – 19 korkusu, yüksek sosyoekonomik seviyeye sahip bireyler ile karşılaştırıldığında daha yüksek seyretmiştir (Haktanir vd., 2020). Yazar bu belirgin farkın sebebini, yüksek gelire sahip kişilerin herhangi bir hastalık öncesinde veya esnasında tedavi için gerekli malzemelere erişim imkanının daha kolay olmasına bağlamıştır.

1.4. YAŞAM DOYUMU

Çalışmada ele alınan psikolojik bir ruh hali olan yaşam doyumu üzerinde COVID – 19’un etkilerini anlamak için izleyen kısımlarda öncelikle, “yaşam doyumu” kavramın tarihsel gelişimi, tanımı ve ilgili kavramlar, önemi, kuramları, ölçülmesi ve bu konu hakkında yapılan araştırmalar konularına değinilecektir.

1.4.1. Yaşam Doyumunun Tarihsel Gelişimi

Yaşam doyumu ve mutluluk kavramları üzerinde yüzyıllardır yapılan birçok araştırma sayesinde birbirinden farklı teorik yaklaşımlar mevcuttur. Yaşam doyumunun kavramsallaştırma süreci 1960’lara dayanmış olmasına karşın kökenleri Antik çağa uzanmaktadır. Bu kadar eskiye dayanan bir kavramın tarihsel gelişiminin incelenmesi bu kavramın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Antik çağda yaşamış filozofların tanımları ve yaklaşımları ele alındığında kaliteli ve doyum elde edilmiş bir yaşamın ne olduğuna dair görüş birliği sağlanmamıştır. Örneğin; *Sokrates* (M.Ö 470-399)'e göre mutluluk ve yaşam doyumunu, istek ve arzuların dizginlendiği bilge bir yaşam tarzının birey ile olan uyumu olarak ifade edilmiştir (Hançerlioğlu, 1965, s.92). Sokrates'in bilge yaşam tarzını benimseyen görüşüne tepki olarak *Aristippus* (M.Ö 435-366) ise hedonizm adını verdiği yaşam doyumunun sağlanması için hazzın arttırılması ve acının azaltılmasının önemini vurgulamıştır. *Epicurus* (M.Ö. 342-270) ise etik hedonizm sayesinde hazzı yüksek seviyelere ulaştırmada ahlaki kısıtlamaların varlığına ve önemine değinmiştir (Peterson vd., 2005). *Aristoteles* (M.Ö 384 – 322)'a göre gerçek mutluluk ve doyum, bireylerin kendi içsel dünyasındaki en iyiyi keşfetmesi, geliştirmesi ve yaşamını buna bağlı olarak sürdürmesi ve bu becerilerini kendi ve başka bireylerin refahının daha iyi olması için kullanması olarak tanımlamıştır (Peterson vd. 2005). Aristoteles'in öğrencisi olan *Platon* (M.Ö. 427 – 347)'a göre ise mutluluk ve yaşam doyumunu, adaletli ve ahlaklı olmanın bir ürünü olarak ele almıştır (Frish, 2005, s.13).

İdeolojik olarak bakıldığında ise yaşam doyumunu araştırmalarının temeli 18.yüzyıla, aydınlanma çağına, kadar dayanmaktadır. Bu dönemde yaşamış bireyler varoluşun temel amacını, Kral ya da Tanrı'ya hizmet etmekten ziyade yaşamın kendisi olarak görülmüştür. Bireyler için kendini gerçekleştirme (self – actualization) ve mutluluk temel değerler haline gelmiştir. 19.yüzyıla gelindiğinde ise bu inanç Faydacı İnanç olarak adlandırılmış ve en iyi toplum en fazla sayıda kişiye en büyük mutluluğu sağlayan toplum olarak değerlendirilmiştir. Toplum bireylere daha iyi bir yaşam için gerekli koşulları sağlayan bir aracı olarak görülmüştür. Toplumun iyi hali bireylerin iyi hali olarak görülmüş, daha iyi bir toplum yaratmaya yönelik araştırmalar artmıştır. Daha iyi bir toplum yaratmaya yönelik çabalar 20.yüzyılın başların ilk yıllarında da devam etmiş; cehalet, hastalık ve yoksulluk gibi toplumun iyi hal düzeyini ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyecek faktörlerin önüne geçilmeye çalışılmıştır. Toplumun ilerlemesine yol açacak ve toplumun iyi hal düzeyine olumlu yönde etkisi olan okuryazarlık oranı, salgın hastalıkların kontrolü ve açlık oranlarının azaltılması da önem kazanmıştır (Veenhoven vd., 1996a).

1960'lara gelindiğinde ise Batılı Uluslar, Refah devleti seviyelerine erişmiş, “ekonomik büyümenin sınırları” çizilmiş ve toplumsal değerler “post – materyalizme” doğru kaymaya başlamıştır. Böylelikle bireylerin refahı için ihtiyaç olan iyi yaşam koşullarının kavramsallaştırılmasına odaklanılmış ve “yaşam doyumu” kavramı tam anlamıyla literatüre giriş yapmıştır. Kavramın ilk kullanım amacı da tartışmalı olmakla birlikte temelde insan varoluşunun maddi refahtan daha fazlası olduğunu vurgulamaktadır.

1.4.2. Yaşam Doyumunun Tanımı ve İlgili Kavramlar

Latince’de yeterince yapmak (make or do enough) anlamına gelen doyum (satisfaction) kelimesi (Oliver, 1997), herhangi bir şeyin değer tahminini ifade eden bir kavramdır. Bir kişinin hayatından doyum sağlaması demek o kişinin yaşam koşullarından memnun olması, bunları kabul etmesi veya bir bütün olarak yaşamına yönelik istek ve ihtiyaçlarını yerine getirmesi anlamına gelmektedir. Bilişsel olduğu kadar duygusal değerlendirmeleri de kapsayan bu kavram, temelinde bireylerin yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirmesidir. Zaman içerisinde hem geçici hem de kalıcı halde kendini gösterebilen doyum (Saris vd., 1996), bireylerdeki ruh halini tanımlayan kavramlardan bir tanesidir.

Bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerini ve anlamlı bir yaşama sahip olmalarını sağlayacak temel unsurlardan bir tanesi yaşam doyumu (life satisfaction) kavramıdır. Yaşam doyumu kavramı, soyut nitelikte bir kavram olmasından ötürü (Vitterso vd. 2005), anlaşılması ve kavramsallaştırması araştırmacılar açısından ilgi odağı olan bir konu haline gelmiştir. Anlaşılması çok kolay bir kavram olmadığı için literatürde yaşam doyumu hakkında pek çok açıklama ve tanıma rastlamak mümkündür. Neugarten ve diğerleri (1961), yaşam doyumunu “başarılı yaşlanmanın işlevsel bir tanımı” olarak adlandırmaktadır. Sumner’a (1966) göre ise yaşam doyumu “yaşamınızın koşullarının olumlu bir değerlendirilmesi” olarak tanımlanmaktadır (akt. Prasoon vd., 2016).

Yaşam doyumu kavramı, öznel iyi oluş (subjective well – being), mutluluk ve yaşam kalitesi gibi birçok bilişsel yargı ile bağlantılıdır (Shin vd., 1978). Öznel iyi oluş kavramı, duygusal bağlamda duygular ve hisler tarafından yönlendirilen hedonik bir yaklaşım iken,

bilişsel bağlamda, insanların hayatlarının yaşadıkları ana kadar beklentilerini ne oranda karşıladığı, hayal ettikleri hayat ile ne kadar örtüştüğünü yargıladığı, ‘ideal’ yaşam değerlendirmesidir (Hoorn, 2008). İyi oluş kavramı iki boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, haz kaynaklı iyi oluş (hedonic well-being) ve erdem kaynaklı iyi oluş (eudemonic well-being). haz kaynaklı iyi oluş bireylerin gereksinimlerinin tatmini ve mutluluğunu ifade ederken erdem kaynaklı iyi oluş ise bireylerin öz farkındalığı ile ilişkilendirilmektedir (Diener vd., 1999). Haz kaynaklı iyi oluş öznel iyi oluş ile eş anlamlı olarak kullanılırken erdem kaynaklı iyi oluş psikolojik iyi oluşla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Bulut vd., 2020). Olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu, öznel iyi oluşu oluşturan üç bileşendir. Bu bileşenler arasından yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel (yargısal) bir alt boyutunu oluşturmaktadır (Diener vd., 1985, Maddox vd., 1987). Olumlu ruh sağlığına dair çalışmaların artmaya başlaması ile beraber yaşam doyumu kavramı literatürde yaşam kalitesi, mutluluk ve öznel iyi oluş gibi kavramlar ile birlikte ifade edilmeye başlanmıştır. 1980’lere gelindiğinde ise bu doğrultuda yapılan çalışmalar hızlı bir yükseliş göstermiştir.

Farklı birçok kuram ile bağlantılı olan yaşam doyumunun tanımı, esas aldığı kurama göre değişmektedir. Bilişsel kurama göre ele alındığında yaşam doyumu, bireyin kendi yaşam koşullarının standart koşullarla olan uygunluğu ile ilgili bilişsel yargılardır (Diener vd., 1985). Bireylerin öznel değerlendirmelerine göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesi olarak ele alınan yargısal bir süreç olarak kabul edilmektedir (Shin vd., 1978; Diener vd., 1985; Diener vd., 1997). Bireyin yaşamında gerçekleştirilmeyi arzuladıkları ile gerçekleştirdikleri arasındaki uyumsuzluk ne kadar az ise, yaşam doyumunun o kadar fazla olacağı kabul edilmiştir (Diener vd., 2003). Duyuşsal kuram ele alındığında ise yaşam doyumu, bireyin olumlu duygularının olumsuz duyguları karşısındaki ağırlığı ya da bireylerin deneyimlediği olumsuz duygu derecesidir (Frish, 2006).

Yaşam doyumu literatürü incelendiğinde, bilişsel alandaki tanımlara daha sık rastlanmıştır, bu alandaki duygu ölçümlerine göre daha kolay olduğu, geçerlilik ve güvenilirlik açısından da daha tutarlı olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel doyum kararları, bireylerin olumlu ve olumsuz duygularından daha az etkilenmektedir (Diener, 1994; Larsen vd.,

1985). Bu sebepten literatürde yaygın olarak bilişsel yaklaşımları ele almak uygun görülmüştür.

Bir bütün olarak ele alındığında ise yaşam kalitesinin pozitif gelişim derecesi yaşam doyumu olarak kabul edilmektedir (Veenhoven, 1996a). Diener ve arkadaşları (1999), yaşam doyumu literatürüne kişinin yaşamını değiştirme arzusu, geçmiş ve gelecekte memnuniyet veya diğer kişilerin bireyin kendi yaşamı hakkındaki görüşleri gibi terimleri dahil etmişlerdir. Dolayısıyla yaşamdan duyulan doyumu sadece belirli bir alanla ilgili olarak değerlendirmek doğru olmayacaktır. Yaşam doyumunun beslendiği konular yaşamın bütün alanları ile alakalıdır (Veenhoven, 1996b). İş ile ilgili duyulan doyum, yaşam doyumunu arttırabilir ama yaşam doyumunun yerini alması mümkün değildir (Dağlı vd., 2016).

Appleton ve diğerleri (2008), çalışmalarında yaşam doyumunun altı farklı bileşenden oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlar; bireyin (1) gelir düzeyi, (2) mesleği ve sosyal statüsü, (3) sahip olduğu imkanlar (4) refah koşulları, (5) mevcut devlet politikaları ve (6) çevre, aile ve sosyal ilişkiler olarak belirtmişlerdir. Benzer yaklaşım daha öncesinde Diener (1984) tarafından da söylenmiş ve yaşam doyumu bireylerin mevcut yaşam şartları ve kişisel standartları ile şekillenebilen dinamik bir yapı olarak görülmüştür. Yaşam doyumu kavramı, başkaları tarafından doğru kabul edilen yargılarla sınırlı değildir, özünde kişinin kendi yargılarına dayanır.

Yaşam doyumunun tanımı üzerine görüş birliği tam olarak sağlanamamış olsa da, ele alan felsefi tartışmalar altı başlık altında toplanabilmektedir. Bu başlıklar;

- *Arzuların Azami Doyumu*; bireylerin yapmak istediklerini gerçekleştirmesi ve istediklerine sahip olması,
- *Baskın Sonuç*; bireylerin bir sonucu takip etmesi ve gerçekleştirmesi,
- *Yaşamın Anlamı*; anlamlı bir sona ve sonuca sebebiyet verecek bir yaşama sahip olmak

- *Temel Beklentileri Gerçekleştirme*; mantığa uygun ideallerin gerçekleştirilmesine yönelik karar fonksiyonları
- *Birey Başarısı*; bireylerin sahip olduğu potansiyelini mümkün olduğu en azami şekilde gerçekleştirilmesi
- *Gereksinimlerin Doyumu*; Bireylerin gerçek gereksinimlerinin nesnel gereksinim olduğunun anlaşılması ve karşılanmasıdır (Sirgy vd., 2006).

Bunların yanı sıra, Neugarten ve diğerleri (1961), çalışmalarında yaşam doyumunu (i) haza karşı kayıtsızlık (ii) azim ve dayanıklılık, (iii) arzu edilen ve elde edilen amaçlar arasındaki uyum (iv) olumlu benlik kavramı ve (v) duygu durum tonu şeklinde beş farklı kriter ile belirlenebileceğini dile getirmişlerdir. Bu kriterler doğrultusunda yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin, gündelik faaliyetlerden keyif aldıkları, yaşantılarını anlamlı gördükleri ve yaşadıkları hayatı olduğu gibi kabul ettikleri, yaşamları sürecinde ulaşmayı planladıkları ana hedeflerini başardıklarını hissettikleri, olumlu bir benlik algısına sahip oldukları, duygu durumlarını koruyarak mutlu ve iyimser tutum sergilediklerini aktarmışlardır.

Pazarlama literatürüne bakıldığında doyum kavramının birkaç farklı şekilde tanımlanmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Duyguların değerlendirilmesi (Hunt, 1977, p. 460)
- Bireylerin öznel değerlendirmelerinin uygunluğu (Westbrook, 1980, s.49)
- Beklentileri çevreleyen duyguların, bireylerin tüketim deneyimleri ve duyguları ile birleşmesiyle ortaya çıkan psikolojik durum (Oliver, 1981, s.27)
- Kıt kaynakların kullanılması sonucu oluşan olumlu sonuç (Bearden vd., 1983a, s. 21)
- Doyum, tüketicinin yerine getirme eyleminin yanıtıdır. Bir ürün ya da hizmetin, eksik veya fazla seviyelerde doyum sağladığına ilişkin yargılar bütünü (Oliver, 1997, s.13).

- Kotler ve Keller (2012)'a göre doyum, bireylerin bir ürünün algılanan performansını (veya sonucunu) beklentilerle karşılaştırması sonucu ortaya çıkan zevk veya hayal kırıklığı duygularıdır.

Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere, özetle, yaşam doyumu kavramı duyguların öznel değerlendirmesiyle ilgilidir.

1.4.3. Yaşam Doyumunun Önemi

Bireylerin yaşamları sürecinde ulaşmak istediği en önemli hedeflerinden bir tanesi yaşam doyumudur. Yaşam doyumu ve iyi olma hallerinin bireyler üzerindeki olumlu etkileri düşünüldüğünde bilimsel açıdan da önem kazanmaktadır. Yapılan araştırmalarda yaşam doyumuna ulaşmış ve mutlu olan bireylerin mutsuz olanlara kıyasla daha sosyal ve güçlü ilişkilere sahip olmaları, intiharı düşünmemeleri, ikili ilişkilerinde daha yüksek seviyede doyum sağlamaları, olaylara yerinde tepkiler vermeleri, daha çok arkadaşına sahip olup, gündelik yaşama daha çok katılmaları, iş yeri performanslarının ve para kazançlarının daha yüksek olması gibi hususlar bu kavramın önemini daha da ön plana çıkarmaktadır (Diener vd., 2002; Lyubomirsky vd., 2005; Prieto vd., 2005; Sirgy vd., 2006).

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda yaşam doyumunun, ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlar için belirleyici özelliğinden bahsedilmiştir. Levinsohn ve diğerleri (1991) çalışmalarında bireylerde yaşam doyumu seviyesinin düşük olmasının, depresyon, mutsuzluk ve psikolojik rahatsızlıkların teşhis edilmesinde yaklaşık olarak iki yıl öncesinden öngörü sağladığını dile getirmişlerdir (akt.: Proctor vd., 2008). Hem psikolojik sağlamlık (resilience) hem de algılanan pozitif stres, yaşam doyumu ile pozitif ilişkilidir (Abolghasemi vd., 2010). Psikolojik sağlamlıktaki artış ve stres seviyesindeki azalma ile yaşam doyumunun arttığı gözlemlenmiştir.

Yaşam doyumunun neden olduğu olumlu bireysel davranışlar, psikolojik ve sosyal faydalar da gün geçtikçe artmaktadır (Diener vd., 2002; Lyubomirsky vd., 2005). İyi hissetmek, bireyin kendisine verdiği bir ödül olarak görülmekte ve yüksek yaşam doyumuna sahip

olmanın, yaşamın diğer alanlarında da iyi şeylere sebebiyet verildiğine inanılmaktadır. Yaşlanma üzerine yapılan araştırmalarda, sağlıklı ve zihinsel anlamda güçlü bir yaşlanmanın en önemli sebeplerinden bir tanesinin yaşam doyumu olduğu 1960'lı yıllarda çalışan bilim insanları tarafından belirlenmiştir (Frish, 2006).

1.4.4. Yaşam Doyumunu Ele Alan Kuramlar

Yaşam doyumu kavramı sadece bir alana ait bir kavram olmamakla kalmamış farklı disiplinlerde de ele alınan bir konu haline gelmiştir. Bu kavramı bireysel boyutta ele alan kuramlar; (1) Aşağıdan yukarıya (bottom up) ve yukarıdan aşağıya (top down) kuramları, (2) duyuşsal, bilişsel ve birleşik kuramlar, (3) sonuç ve süreç kuramları, (4) gereksinim kuramları şeklinde sınıflandırılmaktadır.

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağı kuramları (tabandan tavana ve tavandan tabana kuramları), yaşam doyumunun içsel ve dışsal sebeplerini, yaşam doyumunun durum ya da kişilik özellikleri olup olmadığına dair farklı perspektifleri araştırmaktadır. Aşağıdan yukarı kuramı, doyumun, bireyin yaşamında gerçekleşen olaylara bağlı olarak, anlık olarak hissedilen keyif veren ve istenmeyen anların toplamı olarak kabul eden tümevarımcı bir yaklaşımdır (Brief vd., 1993). Bu kurama örnek olarak, ekonomik açıdan doyum sahibi, evliliğinden memnun, sosyal ilişkiler bakımından yüksek doyuma sahip ve sağlıklı hisseden birisinin yaşam doyumunun yüksek olması verilebilir.

Yukarıdan aşağı kuramı ise doyumun, genel bir kişilik özelliği ile birlikte bireylerin yaşanan olaylara karşı tepkisini belirlediğini ifade etmektedir (Diener, 1984). Bu kurama göre, deneyimlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi geçici ve durumsaldır (Heller vd., 2006).

Lance ve diğerleri (1995) çalışmalarında aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yukarıdan aşağı kuramı genel yaşam doyumu ile ölçümlenirken, aşağıdan yukarıya kuramı ise yaşam alanlarından duyulan doyum ile ölçümlenmiştir. Genel yaşam doyumu ile yaşam alanlarındaki doyum arasında

iki yönlü ve nedensellik ilişkisi bulunmuştur. Bahsedilen kuramlar arasından herhangi birinin tek başına kabul edilmesi yaşam doyumunu açıklamada tek başlarına yeterli olmayacak (Lachmann vd., 2018) eksik bir sonuca ulaşmaya sebep olacaktır. Her iki kuramın da eşit şekilde dikkate alınması önemli bir husustur.

Diğer bir kuram, *Duyuşsal, bilişsel ve birleşik kuramlar*, yaşam doyumunun sağlanmasında duyguların mı, bilişsel kararların mı yoksa her ikisinin hibrit kullanımının mı daha etkili sonuçlar verdiğini araştırmaktadır. Literatürde yaşam doyumunu daha çok bilişsel boyutta ele alınmış, bilişsel kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Duygular ise duyuşsal kuramın temelini oluşturmaktadır. Yaşam doyumunu ele alındığında olumlu ve olumsuz duygular arasında bir ilişki olup, bireylerin yaşam değerlendirmesi yaptığı durumlarda ise birbirinden ayrılabilir bir yapıdadır (Lucas vd. 1996). Yaşam doyumunu, duygular aralığı ile doğrudan ölçümlenememekle birlikte dolaylı olarak etkilenmektedir (Diener, 1984).

Bir sonraki kuram olan *sonuç ve süreç kuramları*, mutluluk ve yaşam doyumunun, nihai bir sonuca mı yoksa bu sonuca ulaşırken geçirilen sürece mi bağlı olup olmadığını tartışmaktadır.

Gereksinim kuramları, yaşam doyumunu bireylerin farklı gereksinimlerinin karşılanması bağlamında ele almaktadır. Sirgy ve diğerleri (2007) çalışmalarında yaşam doyumunda hiyerarşik yaklaşımın tercih edilmesi yerine bütün gereksinimlerin dengeli bir şekilde ele alınmasının gerekliliğine değinmiş ve “dengelenmiş yaşam modeli”ni önermişlerdir.

Yukarıda bahsedilen dört adet kuramın yanı sıra beklentiler ve elde edilen performans arasındaki ilişkileri açıklayan birçok farklı yaklaşım pazarlama alanında tüketici doyumunu (consumer satisfaction) açıklamak için kullanılmıştır. Ancak bu yaklaşımlar arasından üç temel yaklaşım, bu konuyu en iyi açıklayan yaklaşımlardır. Bu temel yaklaşımlardan *birincisi*, Howard ve Sheth'in (1969), Engel, Kollat ve Blackwell'in (1973) ve Cardozo'nun (1965) karşılaştırma teorisidir (Contrast Theory). Helson'un (1964) adaptasyon düzeyi teorisine de atfedilen "karşılaştırma teorisi", tüketicilerin bir

ürünün gerçek performansını, performans hakkındaki beklentileriyle karşılaştıracağını öne sürüyor. Bu teoriye göre elde edilen performansın beklenenden az olması durumunda tüketiciler doyuma ulaşma konusunda başarısız sayılıyor. Öte yandan, beklentileri karşılanırsa veya beklentilerin üzerine çıkılırsa, tam anlamıyla doyum sağlandığı kabul ediliyor. *İkinci* yaklaşım Anderson tarafından Asimilasyon – Tezat (Assimilation – Contrast Theory) teorisinden türetilmiştir (Sherif vd., 1961). Bu teoriye göre bireylerin kabul ve ret aralıkları ile tarafsızlıkları meydana gelir ve bu etkiler beklenti ve ürün performansı arasındaki uyumsuzluk derecesinin birer fonksiyonu olarak ortaya çıkar (Anderson, 1973:41; Olson vd., 1976). Asimilasyon teorisi, beklentiler ve elde edilen performans arasında ortaya çıkan farkın daha az uyumsuz yani daha tutarlı olması durumunda daha fazla tatmin ile sonuçlanacağını varsaymaktadır. Bununla birlikte, beklentiler ve elde edilen performans arasında algılanan uyumsuzluk/tutarsızlık çok büyükse daha az tatmin ile sonuçlanacaktır. Bireyin beklentisi ve hedeflenen performans arasında ortaya çıkan uyumsuzluk, o ürün ya da hizmete yönelik bakış açısının beklentileri ile daha tutarlı yani daha az uyumsuz hale getirmesiyle minimize edileceğini varsaymaktadır (Anderson, 1973: 38). Tezat Teorisi ise, bireylerin bilişsel öğeler arasında fark algılamasıyla birlikte beklentileri ve hedeflenen performans arasındaki uyumsuzluğun artacağını savunmaktadır. Bireyin ürün ya da hizmetten yüksek bir performans beklediği durum beklentisinin olmadığı duruma kıyasla daha az tatmin edici olacaktır. Böyle bir durum içerisinde birey aldığı ürün ya da hizmet ile beklediği ürün ya da hizmet arasındaki farkı abartacaktır. Bu durumda tezatlık teorisi, asimilasyon teorisinin tersi şekilde işleyecektir (Anderson, 1973:39). Özetle, asimilasyon – tezat teorisi hedeflenen performans ve beklentiler ele alınarak bireylerin kendi zihinlerinde kabul ve red bölgelerinin olduğunu varsaymaktadır. Çeşitli psikolojik tutarlılık teorilerine dayanan *üçüncü* yaklaşım olan Psikolojik Tutarlılık Teorisi (Olshavsky vd., 1972; Anderson, 1973), beklenen ve elde edilen performans düzeyi arasında bir tutarsızlık olduğunda tüketicilerin psikolojik gerilim yaşayacaklarını varsaymaktadır (Psychological Consistency Theories). Bu gerilimin yarattığı hoş olmayan durumlar, bireylerin performans ve beklentileri yanlış algılamasına neden olacaktır. Bu nedenle, beklentiler arttıkça, algılanan performans da artmalı ve daha fazla doyum sağlanmalıdır (LaTour vd., 1979).

1.4.5. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi

Yaşam doyumunu ölçmek ve değerlendirmek için birçok araştırmacı, öz bildirim (self-report) yöntemini kullanmaktadır. Öz bildirim ölçümleri, katılımcıların bir derecelendirme ölçeği aracılığı ile yaşamdan ne kadar memnun olduklarını belirtmelerini ve derecelendirmeleri ile yapılmaktadır. Yaşam doyumunu kavramı yargı olarak nitelendirildiğinden, bu kavramı doğrudan ölçmenin en doğru yolunun öz bildirim olduğuna inanılmaktadır (Sousa vd., 2001).

Yaşam doyumunun öz bildirim yolu ile ölçülmesinin birçok yöntemi vardır. Bazı ölçekler “Hayatınızdan Genel Olarak Ne Kadar Memnunsunuz?” gibi tek bir sorudan oluşurken, diğer ölçekler birden fazla soruya yanıt aramaktadır. Araştırmacılar genel olarak çok maddeli yaşam doyum ölçeklerinin tek maddeli ölçeklerden daha çok tercih edildiği konusunda hemfikirdir. Ed Diener (1984), çok maddeli ölçeklerin tek maddeli ölçeklere kıyasla genel olarak daha fazla güvenilirlik ve geçerlilik gösterdiğini iddia etmiştir. Ayrıca Piquart ve diğerleri (2000) tarafından yapılan bir araştırmada, çok maddeli ölçekler yerine tek maddeli ölçekler kullanıldığında, yaşam doyumunu ile gelir, eğitim, cinsiyet ve yaş gibi değişkenler arasındaki korelasyonların önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Yaşam doyumunu ile ilgili kullanılan bazı ölçekler; Hadley Cantril’in (1965) Self – Anchoring Ölçeği, Frank Andrews ve Stephen Withey’in (1976) Delighted – Terrible Ölçeği ve Ed Diener’in (1985) Yaşam Doyum Ölçeğidir. Yaşam doyumunu ölçmek için en yaygın olarak kullanılan ve en doğru sonucu veren ölçek ise Diener tarafından geliştirilen çok maddeli bir ölçek olan Yaşam Doyum Ölçeği’dir.

Yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Ed Diener ve meslektaşları tarafından 1985 yılında beş maddeden oluşan Yaşam Doyum Ölçeği (Satisfaction With Life Scale) tasarlanmıştır. Yazarlar yaşam doyumunu öznel iyi oluş kavramının bilişsel bir bileşeni olarak gördüklerinden, bu ölçeği oluştururken herhangi bir duyguya atıfta bulunmamaya gayret etmişlerdir. Ölçek maddelerinde kullanılan ifadeler spesifik değildir bu da soruları yanıtlayan bireylerin yaşam doyumlarını öznel olarak değerlendirmelerine imkân tanımaktadır.

1.4.6. Yaşam Doyumu ile İlgili Literatüre Bakış

Yaşam doyumu üzerine yapılmış araştırmalar, çalışma amacına bağlı olarak birçok yönden incelenmiştir. Konu ile ilgili ölçekleri kullanan ilk anket çalışması 1960'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde yapılmış, araştırmancının sonuçlarına ilk defa Gurin ve diğerleri (1960) ve Bradburn ve diğerleri (1969) kitaplarında yer vermiştir. 1970'lere gelindiğinde yaşam doyumu, birçok Amerikan Sosyal Gösterge çalışmasında temel konulardan bir tanesi haline gelmiştir. Yaşam doyumu hakkında dönemin simgeleşmiş kitapları Campbell ve diğerleri (1976) ve Andrews ve Withey (1976) tarafından yayımlanmıştır. ABD dışında, Kuzey ülkelerden Allardt (1975) ve Almanya'da Glatzer ve Zapf (1984) tarafından da çalışmalar yapılmış ve raporlanmıştır. Yaşam doyumu hakkındaki ilk büyük ölçekli boylamsal (longitudinal) araştırma Avustralya'da Heady ve Wearing (1992) tarafından yapılmıştır.

Yaşam doyumu alanında 'The Quality of American Life' (Campbell vd., 1976), 'Social Indicators of Well – Being (Andrews vd., 1976), 'The Social Progress of Nations' (Ulusların Sosyal Gelişimi) (Estes, 1984) gibi birkaç önemli kitap yayınlanmıştır. Bu kitaplar yaşam doyumunun beslediği konular olan sosyal ilişkiler, sağlık, iş ile ilgili konular, kişisel refah, özgürlük, ahlaki değerler ve kişilik özellikleri gibi konuları vurgulamıştır.

Araştırmalarda demografik açıdan da yaşam doyumu ele alınmış, gelir, medeni durum, sosyal statü, eğitim düzeyi, cinsiyet ve yaş gibi başlıca demografik kavramlar kullanılmıştır. Doksanlı yılların başlarında yapılan araştırmalarda, gelir ve yaşam doyumu arasındaki ilişki önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. Easterlin (1995) çalışmasında gelir ve bireysel mutluluğu, yaşam doyumunun hayati bir bileşeni olarak vurgulamıştır. Herhangi bir bireyin geliri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki azalarak artma eğilimindedir (Diener vd., 2002). Bireylerin kişisel gelirlerinin yaşam doyumuna olan etkisi, düşük gelir grubunda daha belirgin bir şekilde gözlemlenmiştir. Diğer bir deyişle, gelirin, zengin olma durumlarında yaşam doyumuna olan etkisi azalmaktadır. Benzer şekilde gelişmişlik düzeyine göre gruplandırılan ülkelerde, milli gelirin yaşam

doyumunu düzeyine olan etkisi farklılık göstermektedir. Yaşam doyumunu kavramı Hindistan'da yaşayan yoksulluk sınırının altındaki bireyler arasında da incelenmiş (Biswas-Diener vd., 2001), az gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde, milli gelirin yaşam doyumuna etkisi daha fazla olduğu bulunmuştur (Diener vd., 2002). Diğer bir demografik değişken olan evlilik kurumunun yaşam doyumunu ile olan ilişkisinin de güçlü olduğu görülmüştür. Aile yaşantısında ortak değerleri paylaşmanın yaşam doyumunu arttırdığı ileri sürülmüştür (Bowen,1988). Wan ve diğerleri (1996) çalışmalarında evliliğin, yaşam doyumunu sağlamada önemli bir husus olan sosyal desteği sağladığını ifade etmiştir. Kohler ve diğerleri (2005) ise çalışmalarında çocuk sahibi olmanın ebeveynlerin mutlulukları üzerindeki etkilerini ele almışlardır. Bu çalışmaya göre, ilk çocuğun kadınlar için mutluluk seviyesini artırırken, erkekler için herhangi bir etkisinin bulunmadığı gözlemlenmiştir. Daha sonrasında doğan çocukların ise kadınların mutluluğunu azalttığı ve erkekleri yine etkilemediği bulunmuştur. Cinsiyet ve yaş ele alınarak yapılan araştırmalarda, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Lavalley vd. 2007). Cinsiyet değişkeni sosyoekonomik koşullar birlikte ele alındığında ise, yoksul kadınların yoksul erkeklere kıyasla yaşam doyum seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, bireylerin hayatlarının farklı evrelerinde farklı doyum düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Ergenlik döneminde yaşam doyumunda hafif bir düşüş gözlemlense de bu düşüş yaş aldıkça yükselmektedir (Czikszentmihayli vd., 2003; Proctor vd., 2008; Seligman, 2007, s.65). Eğitim düzeyleri ele alındığında ise elde edilen sonuçlar birbirleri ile çelişmektedir. Plagnol ve diğerleri (2008), daha eğitilmiş insanların isteklerini karşılama ve aile yaşamlarında doyuma ulaşma becerilerinin daha yüksek olmasından dolayı, yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını söylemektedirler. Öte yandan Seligman (2007), yüksek eğitim düzeyine sahip olmanın ancak düşük gelir düzeyinde doyumunu arttırdığını söylemektedir.

Özetlemek gerekirse, yaşam doyumunu ve demografik değişkenlere arasında aleni olmayan bir ilişki mevcuttur.

Farklı kültürlerde yapılan farklı yaşam doyum çalışmaları, toplumlar arasında yaşam doyum seviyelerinin aynı olmadığını işaret etmektedir. Dünya Değer Taraması (World

Value Survey II) ele alındığında, ülke farklılıkları yaşam doyumundaki varyansın %15'ini açıklamaktadır (Diener vd, 2003).

Kültürlerarası yaşam doyum farklılıklarını gözlemek açısından farklı kurum ve kuruluşlar tarafından uygulanan ölçekler Türkiye'de de yapılmakta ve elde edilen sonuçlar bir sıralamaya tabii tutulmaktadır. Ruut Veenhoven tarafından yönetilen ve 160 ülkede yayınlanmış veya yayınlanmakta olan mutluluk ve yaşam doyumuna üzerine olan çalışmaların sonuçlarını yansıtan Dünya Mutluluk Veritabanı'na göre 2010 – 2019 yılları arasında toplanan veriler ile ülkeler sıralanmıştır. Elde edilen veriler 3.8 ile 8.2 arasında değişmektedir. Elde edilen bu tabloda Türkiye, değerlendirmeye alınan farklı kriterlere göre 160 ülke arasında 94.sırada yer almakta olup yaşam doyumuna ortalaması 0 ile 10 arasından 6.0'dir. Türkiye'de ise mutluluk ve yaşam doyumunu ölçümleme adına Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Yaşam Memnuniyeti Araştırmasını yapmaktadır. Araştırmaya göre mutlu olduğunu söyleyen 18 yaş ve üzeri bireylerin oranı 2021 yılında %49,3 iken 2022 yılında %49,7'ye yükseldi (TÜİK, 2022).

Benzer çalışmalar Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Çözümleri Ağı (SDSN) tarafından küresel anket verilerine dayanarak Dünya Mutluluk Endeksi adı altında her sene yapılmaktadır. Bu raporda dünyada genelinde yaklaşık olarak 160'a yakın ülkede yapılan anketler aracılığı ile, bireylerin kendi hayatlarını nasıl değerlendirdiği ölçümlenmektedir. 2022 yılında yayımlanan rapora göre bireylerdeki mutluluk ve doyum kavramlarının yeniden şekillenmesinde en büyük etken olarak COVID – 19 salgını ve bu süreçte yaşadıkları olduğu görülmüştür. 2020 yılı verileriyle hazırlanmış olan bir önceki raporda 104.sırada yer alan Türkiye, kişi başına düşen gelir, özgürlük, sağlık ve sosyal yardım imkanları, eğitim ve alım gücü gibi kriterlerin ele alınarak yeniden değerlendirilmesiyle 2022 raporunda 112. Sırada yer almıştır (Helliwell vd., 2022).

1.5. YALNIZLIK DUYGUSU

Çalışma kapsamında ele alınan olumsuz duygulardan olan yalnızlık duygusu, sebep olduğu sağlık sorunlarından ötürü günümüz araştırmalarında sıklıkla yer almaktadır.

Günümüz modern yaşamının ayrılmaz bir parçası olmuş ve depresyon, stres, iletişimsizlik, güvensizlik ve kaygı gibi psikolojik ve intihar gibi ileri boyutlarda problemlere kaynaklık etmesi bakımından özellikle kriz zamanlarında dikkat edilmesi gereken bir konu haline gelmiştir (Batıgün, 2008). Yalnızlık duygusunun görmezden gelinmesi, küçümsenmesi ya da kabul edilmemesi kişilerde ciddi boyutta zararlar doğurmakta olup, bireylerin potansiyelini etkisiz hale gelmesini sağlayarak saldırgan davranışlara yöneltmektedir (Rokach, 1990/2004). Bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamasını engelleyen öznel bir deneyim olan yalnızlık duygusu (Lee vd., 2019; Leigh-Hunt vd., 2017), birçok sağlık sorununa sebep olmasından dolayı çalışmanın devamında bu duygu detaylandırılmıştır.

1.5.1. Yalnızlık Duygusunun Tanımı ve İlgili Kavramlar

İnsanın çok yönlü yapısı göz önünde bulundurulduğunda, zihinsel kapasitesi ve bilimsel derinliği bakımından hem niteliksel hem de niceliksel olarak zengin bir boyuta sahip olan yalnızlık kavramını tek bir anlama sığdırmak oldukça güçtür. İngilizce’de, “loneliness”, “desolation”, “privacy” ve “solitude” gibi kelimelerle ifade edilse de yalnız olmanın tam karşılığı olarak “loneliness” kelimesi kabul edilmektedir (Redhouse, 1979). Türkçe’de ise “yalnız olma durumu”, “kimsenin bulunmama durumu”, “kimsesizlik” ve “tek başlılık” anlamlarına karşılık yalnızlık kelimesi kullanılmaktadır (TDK Türkçe Sözlük, 2022).

Baumeister ve diğerlerine (1995) göre, ait olma ihtiyacı temel motivasyonlar arasında yer almaktadır. İnsanların kendileri ile ortak yönleri sahip arkadaşlıklar kurma ihtiyaçları duygu ve bilişi şekillendirmektedir. Freud’un insanın karanlık yönünü tasvir etmek için kullandığı yalnızlık kavramı farklı perspektiflere göre farklı tanımlara sahiptir. Yalnızlık, sosyal ilişkilerde bireylerin yaşadıkları eksikliklere paralel olarak baş gösteren ve insanlara sıkıntı veren bir durum (Peplau vd., 1982), kişilerarası yakınlık ihtiyacı karşılanmadığında ortaya çıkan ve genellikle hoş olmayan bir tecrübe (Sullivan, 1953), kişinin duygu ve hislerinin diğer bireyler tarafından reddedilmesi, göz ardı edilmesi, yanlış anlaşılması, sosyal aktivitelerde ve duygusal yakınlıkta eşlikçisinin olmaması

durumunda ortaya çıkan ve stres yaratan olumsuz duygu durumu (Rook, 1984), insanların içerisinde buldukları sosyal ilişkiler ile arzu ettikleri sosyal ilişkiler arasındaki tutarsızlık sonucunda ortaya çıkan ve hoş duygulara sebebiyet vermeyen psikolojik sorun (Ponzetti, 1990) ve acı veren ve istenmeyen öznel yaşantı (Bilgin, 2003) şeklinde tanımlanmıştır. Young (1982), yalnızlık kavramını bireyleri tatmin edici sosyal ilişkilerin eksikliği ya da yokluğu olarak tanımlamıştır. Wheeler ve diğerleri (1983) ise yalnızlık kavramını tanımlarken kişilerarası etkileşimin sayısından ziyade, bu etkileşimin ne kadar anlamlı ve tatmin edici olduğu üzerinde durmuştur. Yalnızlık kavramı ile ilgili durumsal faktörleri inceleyen araştırmacılar, önemli yaşam olaylarının bireylerin gerçek anlamda kurdukları sosyal ilişkiler üzerindeki değişikliklere odaklanmaktadır. Yalnızlık kavramını tanımlamaya çalışan araştırmacılar bu kavramı, çalışma alanlarına ve kabul ettikleri kuramsal yaklaşımlara göre tanımlamışlardır (Kızılgöçer, 2011). Bütün bu tanımların ortak yönü, yalnızlığın insanlara acı veren bir duygu olduğu görüşüdür (Eskin, 2001).

Russel ve arkadaşları tarafından 1978’de yayınlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği geliştirildikten sonra yalnızlık alanındaki çalışmalar hız kazanmıştır. Günümüzde yalnızlık kavramının tanımı hakkında ortak bir anlaşmaya varılamamıştır. Fakat yaygın olarak kullanılan tanım ise “yalnızlık, bireyin gerçek ve arzu edilen kişilerarası ilişkileri arasındaki algılanan sayısal veya niteliksel farklılıkla orantılıdır.” şeklindedir (Peplau vd., 1979).

1.5.2. Yalnızlık Duygusunun Boyutları

Bireylerin psikososyal ve duygusal yönlerini anlamaya yönelik çalışmalar, yalnızlık duygusunun tek boyutlu ya da çok boyutlu olması konusunda bir fikir birliği sağlayamamışlardır. Yalnızlığı tek boyutlu bir kavram olarak kabul edenler, yalnızlığın farklı seviyelerde ve yoğunlukta yaşanan evrensel bir kavram olduğunu savunurken, çok boyutlu olarak ele alanlar ise yalnızlığı türleri ve belirtileri kişiden kişiye farklılaşan çok yönlü bir olgu olarak kabul etmişlerdir. Yalnızlığın nasıl bir boyuta sahip olduğunun belirlenmesi ise kişilerin yalnızlığa bakış açısı ve ona yüklediği anlam ile ilgilidir (de

Jong Gierveld, 1998). Yalnızlığa sebep olabilecek nedenleri en aza indirgeyen bu tek boyutlu bakış açısı, genellikle tek boyutlu bir ölçek olan UCLA Yalnızlık Ölçeğini (Russell, 1996; Russell vd., 1980; Russell vd., 1978) desteklemekte ve kullanmaktadır. Yalnızlık duygusu araştırmalarında literatüre önemli katkılarda bulunan Russell, Peplau ve Ferguson, 1978 yılında yayınladıkları makalede yer alan UCLA yalnızlık ölçeği, bu alanda yapılan ve en çok atfı alan ilk ölçek çalışmasıdır.

Çok boyutlu yaklaşım farklı yalnızlık deneyimlerine farklı yaklaşımlarda bulunur ve yalnızlığı küresel bağlamda yeterince ölçülemeyeceğine inanır. Farklı araştırmacılar tarafından farklı yalnızlık boyutları ileri sürülmüştür. Örneğin, Weiss (1973) yalnızlığı duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki şekilde tanımlamıştır. Russell ve diğerleri (1984) tarafından da desteklenen bu yaklaşım, duygusal yalnızlığı bireylerin deneyimlediği yakın ilişki eksikliğinden kaynaklanan bir durum olarak tanımlar. Boşanma, eşin ölümü ve romantik bir ilişkinin sona ermesi, yalnızlığın bu versiyonuna yol açabilir. Öte yandan, sosyal yalnızlık, benzer ilgi alanlarını paylaşan kişiler ile bir sosyal ilişkiler ağının yokluğundan kaynaklanır. Sosyal yalnızlık, üniversiteye başlamak veya yeni bir şehre veya yeni bir çevreye taşınmak gibi büyük bir yeni yaşam deneyimi sonucunda ortaya çıkabilmektedir.

Sadler ve diğerleri (1980) çalışmalarında yalnızlık duygusunu beş boyutta incelemektedirler. Bu boyutlar; (1) Psikolojik Yalnızlık, (2) Kişiler Arası Yalnızlık, (3) Sosyal Yalnızlık, (4) Kültürel Yalnızlık, (5) Kozmik Yalnızlık şeklindedir. Psikolojik yalnızlık, bireylerin kendi içsel dünyalarında yaşadıkları kırgınlıklarından kaynaklı duygu durumunu ifade eder. Kişiler arası yalnızlık, bireylerin diğer kişiler tarafından yalnız bırakıldığı duygusunu hissetmesi ile doğan herkesin yaşayabileceği evrensel bir niteliğe sahip olan yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık, bireylerin kendilerini ait hissettiği sosyal gruptan kendilerini dışlanmış hissetmesi ile ortaya çıkan yalnızlıktır. Kültürel yalnızlık, kültürel değerlere yabancılaşma sonucu oluşan ve nesiller arasında çatışmalara da sebep olabilecek bir yalnızlık boyutudur. Son olarak kozmik yalnızlık ise Tanrı'dan ve doğadan uzaklaşarak oluşan ve diğer yalnızlık boyutlarına göre daha spiritüel olarak ele alınan bir yalnızlıktır.

Young (1982) ise çalışmasında yalnızlık duygusunu kronik, durumsal (situational) ve geçici (transient) yalnızlık olmak üzere üç gruba ayırmıştır. En az iki yıl sürdüğü kabul edilen kronik yalnızlık, bir kişinin mevcut ilişkilerinden uzun süre memnun kalmaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Durumsal yalnızlık, bireylerin ölüm, iş kaybı gibi bir krizle karşılaşmasıyla ortaya çıkmaktadır. Geçici yalnızlık ise kısa dönemleri içeren ara sıra yalnızlıkları ele alır. Durumsal ve geçici yalnızlık ile kıyaslandığında, kronik yalnızlık durumu kişisel özellik haline dönüşebilmektedir (Cutrona, 1982). Literatürde yer alan araştırmalarda bu tarz farklılıkların ileri düzey araştırmalarda göz önüne alınması gerekmektedir (Cutrona, 1982; Gerson vd., 1979; Shaver vd., 1985).

1.5.3. Yalnızlık Duygusunun Nedenleri

Bir problem olarak algılanan yalnızlığın beslendiği psikososyal kaynakları ve şiddetini anlamak, insanların bu süreçteki yerini belirlemek bu kavramın en doğru şekilde anlamlandırılması bakımından oldukça önemlidir. Literatürde yalnızlık kavramı tek faktörle açıklanması mümkün olmayan çok faktörlü bir kavramdır. Farklı kuram ve boyutlar yalnızlığın nedenlerini de farklılaştırmıştır. Bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri, gelecek beklentileri, yalnızlıkla karşı karşıya kaldığında verdiği tepkiler, sosyal hareketliliğin artması, bireyci ve materyalist kapitalizm ve değişen değerler yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olan değişkenlerden bir kaçıdır (Geçtan, 1999).

Lim ve diğerleri (2020) çalışmalarında yalnızlık duygusunun nedenleri olarak sosyal bağlantıları etkileyen gündelik olaylar ve yaşam evresindeki farklı geçişlerini göstermiş ve bunları “yalnızlığın tetikleyicileri” olarak tanımlamışlardır. Bu tetikleyicilere örnek olarak eşin, akrabanın ve ya arkadaşın ölümü, boşanma, yaşam alanının değiştirilmesi ve iş değiştirme örnek olarak gösterilmiştir. Yaşam evre geçişleri de hem genç hem de yaşlı bireyler için potansiyel yalnızlığın önemli tetikleyicileridir. Çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçiş, kimlik oluşumunun zorluklarıyla doludur ve bu durum genç bireylerin ne kadar destek ve samimiyet beklediklerini, başarılı sosyal ilişkiler geliştirip geliştirmediğini etkileyebilir (Chaplin vd., 2019; Heinrich vd., 2006; Sippola vd., 1999).

Yaşlı bireyler de emekli olduklarında veya sağlık ihtiyaçlarını karşılayabilecek tesislere taşınmak zorunda kaldıklarında yaşam evre geçişleri yaşarlar, bu da sosyal bağlantılarının hem miktarını hem de kalitesini önemli ölçüde ve aniden etkileyebilir (Lim vd., 2020).

Sosyal bir varlık olan insanoğlu için tatmin edici, sağlıklı, sosyal ve duygusal ilişkiler geliştirmek sosyalleşme sürecinin önemli bir parçasıdır (Yüksel vd., 2013). Sosyal ilişkilerde yoksun kalma duygusu, yalnızlığa ve yalnızlığın doğuracağı pek çok soruna itmektedir. Bireylerin kişiler arası etkileşiminin anlamlı olması ve tatmin düzeyi, yalnızlığı belirlemektedir. Yalnızlık deneyimi kişiye özgüdür bu sebepten yalnız olmak herkes için aynı anlama gelmemektedir (Atalay, 2010).

Yalnızlık literatürüne önemli katkılar sağlayan Peplau ve diğerleri (1982), yalnızlığın nedenleri olarak sayılabilecek üç husus üzerinde durmuşlardır. Bu nedenler şunlardır:

- i. Bireylerin sosyal ilişki ve gereksinimlerinin birbiri ile olan uyumsuzluğu sonucunda yalnızlık ortaya çıkmaktadır.
- ii. Bireyler kendilerini kalabalıklar içinde yalnız hissedebilirler. Bunun sebebi yalnızlık duygusunun öznel yapısı ve nicelik olarak değerlendirilememesi kabul edilmektedir.
- iii. Yalnızlık kişisel gelişim sürecine yardımcı olan bir duygu durumu olarak görülse de hoş olmayan ve sıkıntı doğurabilen bir duygu durumudur.

Yalnızlık insanın varoluşsal bir sancısıdır. Varoluşsal yalnızlığını, kendini keşfetmek ve varoluşunu anlamlandırmak için aracı olarak kullanan bireyler başarılı olmaktadır (Moustakas, 1961). Bireylerin sosyal, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamaması yalnızlık duygusuna neden olmaktadır (Kılavuz, 2005). Bireyler kendini güvende hissettirecek sosyal bir grubun desteğine olan ihtiyacını karşılayamadığında ya da bu konuda hayal kırıklığı ya da problem yaşadığında yalnızlık duygusunun görülmesi kuvvetle muhtemeldir (Hamamcı vd., 2005).

Literatürde yer alan çalışmalarda ise yalnızlık nedenleri travmatik yaşam ve durumlar, kayıplar, çatışmalar, umursanmamak, reddedilmek veya mevcut arkadaşlıkları sürdürmemek (Qualter, 2003), duygusal bir ilişkinin sona ermesi, taşınmak, işten çıkarılmak, kültürel farklılık, boşanmak, emekli olmak (Bilgen, 1989), çocukluk ve ergenlik döneminde ihtiyaç duyulan yakınlık kurmak duygusunun karşılanmaması (Sullivan, 1953), erken çocukluk döneminde ebeveyn tarafından cezalandırılmak (Aysun, 2010), insan ilişkilerindeki samimiyetsizlik (Karnick, 2011), modern toplum gelişmeleri ile birlikte aşırı bireyselleşme (Fromm, 1996) şeklinde ifade edilmiştir.

1.5.4. Yalnızlık Kavramını Açıklayan Kuramlar

Peplau ve diğerleri (1982) yalnızlık kavramı hakkında ileri sürülen birçok farklı görüşü incelemiş ve yalnızlığı tanımlayan, yalnızlığın normal ve anormal şartlarını açıklamaya çalışan, yalnızlığa sebebiyet veren nedenlere ilişkin konuları sekiz farklı yaklaşım altında toplamışlardır. Bunlar psikodinamik, fenomenolojik, varoluşçu, sosyolojik, etkileşimci, bilişsel, mahremiyet ve sistematik kuramdır. Yalnızlık literatürüne önemli katkılar sağlamış ve bu alanın öncülerinden olan Peplau ve diğerlerinin bu kuramlar arasında destekledikleri yaklaşım ise bilişsel kuramdır.

Psikodinamik kuram; Yalnızlık literatüründe ilk psikolojik analiz yapan kuramcı olarak yer alan Zilboorg, yalnızlığı ilk kez zamansal olarak değerlendirmiştir. Yalnız hissetme ile tek başına olma kavramlarını birbirinden ayıran Zilboorg, bu ayrıma dikkat çekmek için “*lonesome*” terimini kullanmıştır. Bu noktadan hareketle “*lonesome*”, standart sayılabilecek bir yalnızlık deneyimini ve mental ruh değişimini ifade ederken, yalnızlık (*loneliness*) duygusunu ise daha depresif, boğucu ve ağır bir yaşantı olarak tanımlamıştır (Duru, 2008).

Bebeklik çağlarında anne şefkati ve sevecenliği ile büyüyen insan, çocukluk ve ergenlik çağlarından itibaren arkadaş edinmeye, çevresi tarafından kabul görülmeye diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyar. Yalnızlığa zemin hazırlayabilecek erken çocukluk deneyimleri, yetişkinlik sürecinde yaşanan yalnızlığın öncülleri arasında

olabilir çünkü çocukluk döneminde yaşananlar kendisini yetişkinlik sürecinde de gösterebilmektedir. Çocukluk çağlarında yaşanan sosyal ilişkilerde başarılı olmak, ergenlik ve ergenlik sonrası gelişim dönemlerinde de anlamlı ve kişileri tatmin eden ilişkiler kurulması bakımından oldukça önem taşımaktadır (Erözkan, 2004).

Yalnızlık, bireylerin yakınlık ihtiyacını karşılayamadığı dönemlerde kendisini gösteren en acı verici deneyimlerden bir tanesidir (Sullivan, 1953). Kökleri insanların gelişim dönemlerine kadar dayanmakta olan yalnızlık duygusu, kişilerarası ilişkilerde de önemli bir noktada yer almaktadır. Gelişim dönemi özellikleri, deneyimlenen kişisel veya ailevi sorunlar, toplumsal koşullar gibi faktörler yalnızlık düzeyini belirlemede etkilidir (Erim, 2001). Bu bağlamda psikodinamik teorisyenler (Burton, 1961; Fromm- Reichmann, 1959; Peplau, 1955; Sullivan, 1953) yalnızlığı; kökleri bebeklik dönemine kadar uzanan ve çocukluk ve ergenlik döneminde de devam edebilen, sosyal ilişkilerinin kalitesine göre farklı etkilere sahip deneyimlerden kaynaklanan olumsuz duygu durumu olduğunu söylemişlerdir.

Fenomenolojik kuram; Geçmişten ziyade şimdiki zamana odaklanan fenomenolojik kuram, yalnızlığı depresyon, kaygı, duygusal dengesizlik (nevrotiklik) ve güvensizliğe yol açan olumsuz bir deneyim olarak tanımlamaktadır (Kalliopuska vd., 1987). Kişinin kendisini sevgiye layık hissetmediği konusunda öznel değerlendirmesi sonucu hissettiği duygudur. Bu kuramın savunucularından olan Carl Rogers'a göre yalnızlık, bireylerin kendi içsel benliklerinin açığa çıkan taraflarının hiç kimse tarafından anlaşılmasından, kabul edilememesinden ve umursanmamasından emin olduğunda ortaya çıkmaktadır (Rogers, 1970).

Varoluşçu kuram; insanın ne olduğuna yani var oluşuna vurgu yapan bu kuramcılar, yalnızlık duygusunun bireyler için anlamını ve çelişkili yapısını derin bir şekilde ele almıştır (Karnick, 2011). Bu kurama göre yalnızlık, daha önceki kuramlardan farklı olarak, insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanların ortak potansiyel bir özelliği olan yalnızlık, kişinin kendisine dair derin bir farkındalık kazanmasına yardımcı olan sağlıklı bir deneyimdir. Nedenler aramak yerine, yalnızlık insan yaşamının temel bir

bileşeni olarak ele alınır (Moustakas, 1961). Bireylerin yalnızlık ile nasıl başa çıktığı bu noktada önemli bir husustur. Kişinin yalnızlığı ve yalnızlığın beraberinde getirdiği duyguları kabul etmemesi patolojik sonuçlara sebebiyet verir (McWhirter, 1997). İnsan davranışları, yalnızlıkla bağlantılı acıdan kaçma dürtüsüyle motive edilmektedir (Mijuskovic, 1977). Yalnızlık ile ilgili kaygılanmak, bireyin yabancılaşmasına sebebiyet veren olumsuz bir süreçtir (Demir, 1990). Bireyler bu süreçle, yalnızlığı kabul ederek ve kişisel gelişim sürecine katkı sağlayan bir durum olarak kabul ederek baş edebilir.

Özetle bu kurama göre yalnızlık, her insanda bulunan, insan doğasının bir parçası olarak kabul edilen ve nedenlerinin araştırılmasına gerek görülmeyen, kaygılanmaya sebebiyet vermediği takdirde kişisel gelişimin önemli bir aşaması olan duygu durumudur.

Sosyolojik kuram; kişilerarası ilişkilere odaklanan ve yalnızlığın nedenlerini anlayabilmek için birey dışındaki sosyal etkenleri araştıran sosyolojik kuram (Özdemir, 2011), insanlar arasındaki ilişkinin azalması, aile ve sosyal yapıdaki değişimleri günümüz toplumunda yalnızlık seviyesindeki artışın nedenleri olarak kabul edilmektedir (Bowman, 1955). Bu kuramın öncü savunucuları arasında Claude Bowman (1955) ve David Riesman (1958) bulunmaktadır. Kurama göre, bireylere doyum sağlayan sosyal ilişkilerin algılanan yokluğuna ya da yetersizliğine bağlı olarak ortaya çıkan acı veren psikolojik sorunlar yalnızlık olarak tanımlanmıştır (İmamoğlu, 2008). İçinde bulunulan ortamın sıcaklığı, güven hissi ve samimiyetinin bireyin yalnızlığını pasifize edilebileceği de ifade edilmiştir.

Etkileşimci kuram; Weiss (1973) tarafından desteklenen bu kurama göre yalnızlık, bireylerin bağlanma ve ait olma duyguları gerektiği ölçüde karşılanmadığı durumlarda bireysel ve toplumsal faktörlerin de etkisiyle ortaya çıkan bir duygu durumudur. Kişinin kişisel tercihlerinin dışında gelişen ve bireyleri özne yerine nesneleştiren bir durumdur (Peplau vd., 1982).

Bilişsel kuram; yalnızlık hakkında ileri sürülen bu sekiz kuram içerisinde en çok çalışılan kuram olan bilişsel kuram, insan farklılığına yaptığı vurguyla fenomenolojik yaklaşımla

da örtüşmektedir. Bilişsel kurama göre yalnızlık, bir bireyin gerçek ve arzu edilen kişilerarası ilişkileri arasında algılanan sayısal ve/veya niteliksel bir farklılık olduğunda ortaya çıkan zihinsel bir durumdur (Peplau vd., 1979). Bireylerin kendilerini ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği kuramın odak noktasıdır. Bireylerin geçmiş deneyim ve sosyal ilişki tecrübelerinin öznel değerlendirmesi yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına ve mevcut yalnızlık duygusunun artmasına neden olabilmektedir. Buradan hareketle, sosyal ilişkilerde hissedilen doyumsuzluk, algılanan farklılık ve uyumsuzluk gibi sosyal ilişki durumları, yalnızlık duygusunu ortaya çıkaran temel faktörler olarak kabul edilmektedir (Miceli vd., 1982). Peplau ve arkadaşlarına (1982) göre ise bilişsel anlamda yalnızlık, bir grup ya da topluluktan dışlanmışlık hissi, sevilmeme duygusu ve sosyal ilişkiler kurma ve devam ettirmede güçlük çekme gibi birbiri ile ilişki içerisinde olan üç durumdan kaynaklandığını ileri sürmektedir.

Yalnızlık hissi, bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleriyle farklılık gösteren bir durumdur. Aynı sosyal ortam içerisinde bulunan iki kişiden birisi kendisini yalnız hissederken diğer kişi hissetmeyebilir. Bu durumun ortaya çıkışında bilişsel gelişim sürecinin farklılık göstermesinin önemli bir payı vardır. Bireylerin bilişsel gelişim süreçlerinde etkileşimde buldukları sosyal ilişkilerindeki doyumsuzluk ve tatminsizlik, yalnızlığı ortaya çıkaran nedenlerdendir (İlhan, 2012). Bireylerin kendilerine ve sosyal ilişkilerine yükledikleri yetersizlik ve güvensizlik algısı yalnızlık duygusunun yaşanmasına neden olmaktadır.

Mahremiyet kuramı; Derlega ve diğerleri (1982) tarafından geliştirilen bu kuram, gizliliği veya kendini açmayı kişilerin yalnızlık deneyimlerine dahil eder. Aşırı mahremiyetten kaynaklanan yalnızlık, bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenen normal bir deneyim olarak kabul edilir.

Sistemik kuram; Flanders (1982) tarafından geliştirilen bu yaklaşım, yalnızlığın, bireyi sosyal ilişkilerde bir eksiklik olduğu konusunda uyarmak ve uygun sosyal düzeye geri dönmesi için motivasyon sağlamak için tasarlanmış bir geri bildirim mekanizması olabileceğini savunmaktadır (s.170). Hayatın farklı alanlarının birbiri ile bağlantılı

olduğunu vurgulayan sistematik yaklaşım, yalnızlığın artmasının nedenini bireylerin boş zamanlarının azalmasına bağlamaktadır. Bireylerin boş zamanlarının azalması, yalnızlığı arttırmasıyla birlikte varolan duygusal yakınlığın da azalmasına neden olmaktadır.

1.5.5. Yalnızlık Duygusu ile İlgili Literatüre Bakış

Yalnızlık duygusu, kişinin sosyal ilişkilerinin yetersiz olduğu algısı sonucunda ortaya çıkan karmaşık bir psikolojik durumdur. Yalnızlık zihinsel ve fiziksel olarak zarar verici boyutlarda olabilmektedir (Leary, 2015; J. T. Cacioppo vd., 2006). Yalnızlık duygusunun yoğun hissedildiği bireyler intihar, depresyon, alkol kötüye kullanımı, artmış hastalık ve erken ölümle ilişkilendirilmektedir (Heinrich vd., 2006). Kendilerini yalnız hisseden bireyler bu olumsuz duygunun üstesinden gelebildiği gibi önemli bir yüzde oranında bireyin de bunun üstesinden gelemeyerek hissettiği bu duygunun kronik bir hale dönüştüğü görülmektedir (Hertz, 2021). Bu nedenle, yalnızlık, özellikle kronik yalnızlığa dönüştüğü noktada, yukarıda belirtilen fiziksel ve zihinsel sağlık problemlerinin büyüyen bir yüzdesinden sorumlu tutulmaktadır (House vd., 1988). Tüm bunlar göz önüne alındığında, bilim insanlarının yalnızlığın hem nedenlerini hem de sonuçlarını anlamaları ve şiddetini azaltmaya yardımcı olacak yollar geliştirmeleri gerektiği tartışmasızdır.

Bireysel ve toplumsal anlamda farklı faktörlerin sebep olduğu ve çok boyutlu olarak ele alınan yalnızlık duygusu, bireyler açısından acı verici ve hayatı çekilmez kılan psikososyal problemlerin başında gelmektedir. Birçok ruhsal bunalımın ve kişilik bozukluklarının ön koşulu sayılan ve başa çıkılması en zor yoksunluk duygusu olarak nitelendirilen bu kavram (Buluş, 1996), depresyona, hastalığa ya da intihara bile sebebiyet verebilmektedir (Garland, 2001). Booth (2000) çalışmasında yalnızlık ve depresyon ilişkisini incelemiş ve bu ilişkiyi “bütün yalnız insanlar depresyonda değildir, fakat depresyonda olan bütün insanlar yalnızdır.” şeklinde dile getirmiştir.

Luo ve diğerleri (2012) altı yıllık süreci kapsayan boylamsal çalışmalarında, yalnızlık duygusunun ölüm riskini arttırdığını bulmuşlardır. Cacioppa ve diğerleri (2010) ise

yaptıkları araştırmada yalnızlık duygusunun depresif belirtilere neden olduğunu ancak depresif belirtilerin yalnızlık duygusuna sebebiyet vermediğini bulmuşlardır.

Yalnızlık duygusu özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın görölmektedir (Jones vd., 1985; Moore vd., 1983; Roscoe vd., 1989; Schultz vd.,1986). Üniversite öğrencilerinin yaklaşık olarak %30'luk bir kısmı bir sorun olarak yalnızlık duygusunu dile getiriyor (McWhirter, 1997). Yaşlı bireylerdeki yalnızlık deneyimi ise genç bireylere kıyasla daha farklı bir süreçtir (Drennan vd., 2008). Araştırmalar artan risk faktörleri sebebiyle yaşlı bireylerin diğer yaş gruplarına kıyasla yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadığını göstermektedir (Adams vd., 2004; Cacioppo vd., 2015; Cohen-Mansfiel vd., 2013; Luhmann vd., 2016). Yaşlı bireylerin hayatında gerçekteşen emeklilik ve yakın çevresinde yer alan kişilerin kaybı sonucunda yas tutmak gibi önemli değişiklikler nedeniyle daha yalnız olarak kabul edilmiştir (McLaughin vd., 2011).

Yalnızlık hissi, ait ihtiyacı tehdit edildiğinde ortaya çıkar ve insanları olumsuz etkileyen durumlara neden olur. Bireylerin kendilerini tehdit eden durumlara karşı verdiği tepkilerin farklılaşmasını yanı sıra bu durumlarla baş etme mekanizmaları çeşitli olabilir. Bunlardan biri tüketim yoluyla gerçekteşebilir.

İnsanların benlik kavramları, tüketim alışkanlıklarına yön veren kavramlardan birisi olduğu için (Belk, 1988), yalnızlık duygusu da bu benlik kavramlarından birisi olarak tüketici davranışlarında kendini göstermektedir. Benzer şekilde, tüketici davranışları alanında yapılan araştırmalar, yalnızlığın alışveriş kalıpları (Wang vd., 2012) ve dürtüsel tüketim (Sinha vd., 2013) üzerindeki etkilerini de göstermiştir. Yalnız tüketiciler, ürünler ve hizmetlerle paylaşılan bağlantıları kullanarak daha güçlü sosyal bağlantı hissi oluşturabilirler. Örneğin, markalarla kurulan etkileşimin yalnızlık duygusu üzerinde etkili olduğu ve markaya karşı aidiyet hissi geliştiren bireylerin mevcut yalnızlık hislerini azaldığı gözlemlenmiştir (Snyder vd., 2019).

Tüketiciler, tüketim davranışlarını dahil olduğu çevrenin tercihleriyle paralel tercihlerde bulunarak bu çevreye aidiyet sinyali vermeye çalışabilirler. Yapılan çalışmalarda ait olma

ihtiyaçları tehdit altında olan tüketicilerde, aidiyet duydukları grubun beğendiği yiyecekler için kendilerinin beğenmese bile daha fazla ödeme yapmaya istekli olduğu gözlemlenmiştir (Troisi vd., 2015). Tüketiciler aidiyet duygusu oluşturmalarına yardımcı olan marka ve ürünleri tercih ederek yalnızlık duygusu ile başa çıktığını göstermiştir (Epley vd., 2008). Bunun yanı sıra küreselleşen alışveriş alışkanlıkları ile tüketici etnosentrizminin odak noktasına yalnızlık duygusu yer almış ve bu duyguyu yoğun hisseden bireylerin kendilerini bir gruba ait hissetmesine yardımcı olması sebebiyle yerli ürünlere yöneliminin arttığı gözlemlenmiştir (Yii vd., 2020).

Yalnızlık duygusunun ile tüketicilerin karar verme süreci ilişkisi pazarlama alanındaki çalışmalarında ilgi duyulan alanlardan bir tanesi olmuştur. Chen ve diğerleri (2021), yalnızlığın tüketicilerin estetik tercihleri üzerindeki etkisini araştırmışlar, logo ve ürün şekillerinde köşeli ve dairesel şekilleri tercihlerini incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda, yalnız insanların köşeli logo ve ürün şekillerine daha yatkın olduğu görülmüştür.

Yalnız tüketicilerin yalnızlığı hafifletme süreçlerinde sosyal bağlantıları artırmaya yönelik olarak tasarlanmış ürün ve hizmetleri tüketmek bu sürece yardımcı olabilmektedir. Elektronik iletişim ağları ve sosyal medya platformları bunlara örnektir. E – posta, mesajlaşma uygulamaları ve sosyal medya platformları insanların başkalarıyla iletişim kurmalarına ve böylelikle sosyal bağlantıları oluşturma, artırma ve geliştirme potansiyelini büyük ölçüde artırmıştır. Sosyal medya kullanımının etkilerini inceleyen uzun vadeli ve deneysel çalışmalar ile sosyal medya kullanımının yalnızlık üzerindeki etkisinin tutarsız olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan pek çok çalışmada, yalnızlık duygusunun sosyal medya kullanımı ile pozitif bir şekilde ilişkilendirildiği ve bu duyguyu yoğun hisseden bireylerin sosyal bağlantılarını arttırmak amacıyla daha fazla sosyal medya kullanmaya eğilimli olduğu görülmüştür (O'Day vd., 2021; Song vd., 2014). Bu görüşün aksine, sosyal medyanın aşırı kullanımının yalnızlık duygusunu arttığına dair bulgular da mevcuttur (Primack vd., 2017; Twenge vd., 2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık duygusu üzerindeki etkilerinin, sadece kullanım sıklığına bağlı olmasından ziyade sosyal medya türüne bağlı olduğuna dair artan kanıtlar bulunmaktadır (Course-Choi vd., 2020).

1.6. İNTERNET KULLANIM ÇEŞİTLİLİĞİ

Gün geçtikçe dijitalleşen dünyada bireyler interneti yaşamlarına, günlük işleri yürütme, boş zamanları değerlendirme ve sosyal çevre ile iletişim kurma gibi birçok farklı açıdan dahil etmişlerdir. İnternete erişim her geçen gün daha kolay ve hızlı hale gelmektedir. İnternet ortamının, kullanıcılar arası etkileşiminin fazla olması ve kullanım kolaylığına imkân sağlaması kişiler tarafından sıklıkla tercih edilmesine sebep olmaktadır (Davis, 1989). 2024 yılı itibariyle Dünya genelinde toplamda 5,16 milyar insanın internet kullandığı görülmüştür. Dünya nüfusunun %64,4'lük kısmına denk gelen bu oran, internet kullanıcıları gün geçtikçe artacağına göstergesi olarak kabul edilmektedir. İnternete bağlı nüfusun 2024 yılı sonuna kadar dünya nüfusunun üçte ikisi olacağı tahmin edilmektedir (World Internet Users and Population Stats, 2024).

Dünya genelindeki çalışmalara benzer şekilde Türkiye'de yapılan çalışmalarda da internet kullanımının arttığı gözlemlenmiştir. Bireysel internet kullanım oranlarına dair veriler ele alındığında, oyun konsolu, cep telefonu, bilgisayar, dijital televizyon gibi internet erişimine sahip araçlarla internete bağlanan kullanıcı sayısı 2020 itibariyle %78'dir. Aynı araştırmanın 1998 verilerinde bu oran %1, 2019 verilerinde %74 civarında olan bu oran, internet kullanımının hızlı artışına da gözler önüne sermektedir (World Bank, 2020).

Günümüz teknolojisinin öncüsü olarak konumlandırılan internetin kullanımı, bireylerin hayatını kolaylaştırıcı ve zenginleştirici pek çok avantaj sağlamaktadır. İnternet aracılığı ile bir çok farklı çevrim içi aktivite gerçekleştirilebilmekte, her biri farklı özelliklere sahip olan bu aktiviteler, internet kullanıcılarına farklı zevkler sağlamaktadır (Chou vd., 2018). Literatüre yer alan çalışmalarda en çok tercih edilen internet faaliyetleri olarak çevrim içi oyun oynama, film izleme, alışveriş yapmak, pornografik web sitelerini ziyaret etme, kumar oynama, haber izleme, ulaşım araçları ve tatil programları için rezervasyon yapma, akademik amaçlı araştırmalar yapma, çevrim içi tartışmalara katılmak, sosyal ağlara katılarak paylaşımda bulunma ve araştırma yapma olarak ifade edilmiştir (Gençer vd., 2011; Choi vd., 2017; Malak vd., 2017; Zorbaz vd., 2013). İnternetin dinamik yapısı

sebebiyle, internette gerçekleştirilen faaliyetler de çeşitli nedenlere bağlı olarak popülerlik kazanabilir ya da kaybedebilir. Bu yüzden farklı dönemlerde internet kullanım çeşitliliğini ölçmek bu değişkeni tam olarak gözlemlemek açısından önemlidir.

İnterneti kullanıcılarını kullanım amaçları doğrultusunda ele almak ve gruplandırmak, çevrim içi ortamda sergiledikleri faaliyetler açısından incelemek önemlidir. Meerkerk ve diğerleri (2006) çalışmalarından internet kullanım biçimlerine bağlı olarak bireylerin sorun olabilecek davranış geliştirme olasılığının değişebilirliğini ifade etmişler, internet kullanım amacının problemleri internet kullanımının ortaya çıkmasında önemli bir yordayıcı olduğu bulmuşlardır. Benzer şekilde, interneti yakın çevresi ile iletişim kurmak, çalışma yaşamında kullanmak, bilgi edinmek gibi amaçlar doğrultusunda kullanan bireylerin sağlıklı davranışlar sergiledikleri gözlemlenirken, sanal sosyal ilişkiler kurmak, zaman geçirmek, eğlenmek gibi amaçlar doğrultusunda kullanan bireylerin sağlıksız sayılabilecek davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir (Ceyhan, 2011). Sağlık krizleri esnasında internetin farklı amaçlar için kullanımı stres, yorgunluk ve tükenmişliğe sebebiyet vermektedir (Fu vd., 2020; Matthews vd., 2020). Dolayısıyla internetin kullanım amacının internet bağımlılığı ile ilişkili olması ve olumsuz davranışlara zemin hazırlaması nedeniyle kriz dönemlerinde kullanıcı davranışlarını anlamak ve gruplandırmak oldukça önemlidir (Li vd., 2020).

İnternetin kullanım çeşitliliği, bireylerin kullanım amaçları doğrultusunda değişen faaliyetleri ifade etmektedir. Çeşitlilik, internet kullanımından ayrı bir özelliktir çünkü kullanıcılar bir veya birkaç defa internet kullanımında bulunabilirler. Çeşitlilik, kullanım miktarından mantıksal olarak ayrıdır. Örneğin, birisi sabah Facebook'a giriş yapabilir ve tüm gün boyunca kullanabilir. Böyle bir durumda bireylerin interneti kullanım oranları yüksek olsa da internet ortamında gerçekleştirdikleri faaliyetlerin sayısı az olduğu için kullanım çeşitlilikleri düşük kabul edilmektedir (Blank vd., 2014).

Çevrim içi etkinlikler, e-posta göndermek, makale okumak, sosyal ağ sitelerinde fotoğraf yüklemek gibi temel aktivitelerin yanı sıra ürün satın almak, finansal işlemleri yürütmek gibi karmaşık faaliyetleri de kapsamaktadır (van Deursen vd., 2015; Seifert vd., 2020).

Bu çevrim içi etkinlikler yelpazesi çalışmalarda çeşitlilik (Yu vd., 2016), çok modluluk (multimodality) (Wei, 2012), değişkenlik (variability) (Seifert vd., 2020) ve çeşit (variety) (Blank vd., 2014) gibi farklı terimler ile tanımlanmışlardır. Bütün bu çalışmaların amacı aslında internetin kullanım sıklığı, çeşitliliği, şekli, süresi ve kullanım amaçlarını öğrenmek ve tek bir çatı altında toplamaktır. Buradan yola çıkarak bireylerin katıldığı farklı çevrim içi etkinlikler yelpazesi olarak tanımlanabilen internet kullanım çeşitliliği (Breadth of Internet Usage) (Shklovski vd., 2006) bir araştırma alanı olarak tanımlanmış, interneti ne ölçüde ve hangi amaç için kullandıklarını gözlemlemek adına Shklovski ve diğerleri (2006) tarafından internet kullanım çeşitliliği ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek kişilerin internet ortamındaki davranışlarının gözlemlenmesine ve kişilerin interneti hangi amaçla ne ölçüde kullandığının anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. İnternet kullanımının alt boyutlarından bir tanesi olan internet kullanım çeşitliliği, tüketici davranışı bağlamında önemli bir husustur. Shklovski'nin geliştirdiği bu ölçek iletişim kurma, bilgi edinme, eğlence ve satın alma şeklindeki dört boyuttan oluşmaktadır.

1.6.1. Salgın Sürecinde İnternetin İletişim Amaçlı Kullanılması

Geçmişte yaşanan sağlık krizlerine paralel şekilde COVID – 19 salgını da belirsizliklere sebep olmuştur. Bireyler bu belirsizlikleri kendi içlerinde çözümlmek adına haber alma ve iletişim kurma biçimlerini değiştirmek zorunda kalmışlardır. Mesajlaşma araçları ve görüntülü aramalar gibi sosyal teknoloji uygulamaları bu süreçte bireylerin aileleri ve arkadaşları ile bağlantıda kalmalarını sağlamada en önemli araçlardır.

Pandemi sürecinde Amerika'da yaşayan kişiler üzerinde yapılan bir araştırmada, bu süreçte teknolojiyi kullandıkları yeni veya farklı yolları açıklamaları istendiğinde bazı katılımcılar cenaze ve düğün gibi aile törenlerine, etkinliklere ve sanal etkileşimleri kolaylaştıran görüntülü arama ve konferanslara katılarak devam eden dış dünya ile iletişimlerini koparmadan güncel kaldıklarını söylemişlerdir. Özellikle görüntülü aramalar sorulduğunda Amerikalıların yarısı salgının başlangıcından itibaren haftada en

az bir kez iletişimlerini bu şekilde sağlarken, beşte biri ise bu platformları günlük olarak kullanmıştır (Atske, 2022).

1.6.2. Salgın Sürecinde İnternetin Bilgi Edinme Amaçlı Kullanılması

COVID – 19 pandemisi daha önce görülen pandemilerden farklı olarak dijital çağın hastalığı olarak görülüyor. Bu sağlık krizi ile birlikte sosyal ve ekonomik hayata yönelik algılanan tehdit oluşturabilecek yanlış bilgilere sürekli maruz kalındığında olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına yol açması kuvvetle muhtemeldir. Sağlık krizleri sırasında, ekonomik alandan patojen tutulumuna kadar birçok bilgi ile ilgili güvenilirlik ve inanılabilirlikte belirsizlik oluşmaktadır (Orso vd., 2020). Belirsizliğin çok yönlü doğası korku ve kaygıyı da tetiklemektedir (Taylor, 2019). Bu sebepten ötürü COVID – 19 salgını esnasında insanların nasıl ve nerede bilgi aradıklarını belirlemek, bu sağlık krizini yönetmek ve çözüm için etkili olmayı sağlayacak mesajları iletmek adına önemli bir husustur.

Sağlık krizleri esnasında bireylerin kendilerini hastalıklardan korumak adına güvenilir bilgilere erişmesi gerekmektedir (Yıldırım vd., 2020; Vaughan vd., 2009). İnsanlar bilgi edinmek için farklı çevrim içi kaynaklara başvurmadan kaçınmaya başladıklarında pandeminin dinamik gündeminden uzak kalacak ve kendilerini güncelleyemeyeceklerdir. Bilgisayar aracılı iletişim kaynaklarının yardımı ile bireyler kriz zamanlarında çevrim içi ortamları, internet haberciliği ve sosyal medya gibi farklı araçlardan bilgi edinmek için kullanma eğilimindedir (Jardine vd., 2015). H₁N₁ salgını esnasında ve devamında yürütülen aşılama süresince insanlar bilgi kaynağı olarak çevrim içi platformları kullanmışlardır (Lam vd., 2012). Medya araçlarını bilgi kaynağı olarak kullanmak salgınların şekillenmesinde yardımcı olabilir. Telefon, iPad gibi teknolojik cihazlar aracılığı ile internete erişimin kolay ve uygun maliyetli olması, internetin farklı amaçlar için kullanımını da arttırmıştır. Halk sağlığı krizleri sırasında bilgi kaynakları, verimli bir şekilde kullanılırsa ruh sağlığının korunmasında kilit rol oynayabilir. Kanada Ruh Sağlığı Komisyonu (Mental Health Commission of Canada, 2020), COVID – 19 salgını sırasında güvenilir bilgi kaynaklarını dikkatli bir şekilde seçerek pozitif ruh sağlığını korumanın önemli olduğunu altını çizmiştir.

Bilgi kaynaklarının rolünün daha iyi anlaşılması adına araştırmacılar, COVID – 19 salgını esnasında psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkması ve bu sorunlarla başa çıkma sürecinde farklı çevrim içi hareketlerin rolünü araştırmaya başlamışlardır.

Bilgi edinme sürecinde kitle iletişim araçları, basılı medya veya İnternet tabanlı kaynakların avantajları olduğu gibi dezavantajları da bulunmaktadır. Bu kaynaklar sayesinde elde edilen bilgiler ile gerçeklik ve doğruluk ayrımı yapmakta zorlandığı zamanlarda bireylerin belirsizlik algılarını artmasıyla korkuları da artabilir ve toplumların ruh sağlığını olumsuz etkilenebilir (Laato vd., 2020a).

Mertens ve arkadaşlarının 2020 yılında gerçekleştirdiği bir araştırmada, kişilerin kaygı düzeylerindeki farklılıklar ile birlikte salgın hakkında haberler ile bilgi edinme tutumlarının COVID – 19 korkusunun yordayıcı değişkeni olduğunu bulmuşlardır.

1.6.3. Salgın Sürecinde İnternetin Eğlence Amaçlı Kullanılması

İnternet teknolojisindeki hızlı gelişmeler ve dijitalleşme nedeniyle dijital eğlence, eğlence endüstrisinin gelişen ve sürekli değişen bir sektörü haline gelmiştir. Müzik, sinema, radyo, televizyon, güzel sanatlar, oyunlar ve kumar (Sadiku vd., 2013) gibi birçok farklı segmentten oluşan bu sektör gün geçtikçe dijital bir hale gelmeye başlamıştır. İnternet kullanımının belirgin bir şekilde arttığı gözlemlenen COVID – 19 pandemi sürecinde de daha öncesinde yüz yüze yapılan tüm bu faaliyetler çevrim içi ortamlarda yapılmaya çalışılmış, yeni düzenlemeler ve evde kal çağrıları ile kültürel ve eğlence ile ilgili yerler (örn. Kulüpler, sinemalar, tiyatrolar, müzeler, spor sahaları) faaliyetlerine geçici olarak ara vermek zorunda kalmıştır. Son yıllarda eğlence endüstrisindeki ürün ve hizmetlerin dijitalleşmesi ivme kazanırken COVID – 19 salgını ile birlikte gelen güncellemeleri ile bu alan daha da genişlemiştir. Dolayısıyla insanlar eğlenme ihtiyaçlarını çevrim içi ortamlar aracılığı ile karşılamaya başlamışlardır. Kriz zamanlarında stres ile başa çıkmak ve olumsuz ruh halini değiştirmek için internetin eğlence amaçlı kullanımı sağlıklı bir yol olabilir (Lee vd., 2017). Bu dönemdeki kısıtlamaların etkilerinden birisi çevrim içi sinema yayınlardır. İngiltere’de yapılan bir araştırma, yanıt verenlerin %34’ünün

karantina sırasında daha fazla film ve/veya TV dizisi izlediğini ve bu nüfusun %45'inin karantina sonrasında bu alışkanlığı sürdürmeyi amaçladıklarını ifade etmişlerdir (Calugar-Pop vd., 2020).

COVID – 19 sağlık krizi sürecinde çevrim içi ortamlarda eğlence anlayışını karşılayacak gelişmelerden birisi de çevrim içi oyun oynamaya olan ilginin artmasıdır (Sun vd., 2020). Araştırmalar, pandemi boyunca ekran başında geçirilen sürede ve çevrim içi oyun oynama gibi dijital eğlence tüketimi gibi etkinliklerde artış olduğunu göstermiştir (Mansfield vd., 2021; Dubey vd., 2020). Özellikle karantina döneminde, 25 – 35 yaş arasındaki bireylerde çevrim içi ortamlardaki oyunlara katılım oranında marjinal bir artış gözlemlenmiştir (Bora, 2020). Benzer şekilde, Lemenager ve diğerleri (2020) çalışmalarında katılımcıların %71,4'ün karantina sırasında çevrim içi medya tüketimlerinde genel bir artış olduğunu ifade etmişler ve COVID – 19 salgını sırasında çevrim içi oyun aktivitelerinde yaklaşık %10'luk bir artış olduğu bulmuşlardır. Ayrıca literatürde yer alan bazı çalışmalarda, COVID – 19 salgını sırasında bazı bireylerin psikolojik sıkıntılarıyla baş edebilmek adına interneti eğlence amaçlı kullanmalarına paralel olarak farklı oyun oynama modelleri geliştirdikleri de ileri sürülmüştür (King vd., 2020). Ayrıca, YouTube'da COVID – 19 ile ilgili en çok izlenen İngilizce videolar analiz edildiğinde %27,5'lik bir kısma eğlence ve bilgilendirme haberlerinin dahil olduğu ve dünya çapında 62 milyon görüntülemeye ulaştığı görülmüştür (Li vd., 2020). Medyayı eğlence ve bilgi aramak için kullanmanın, özellikle COVID – 19 salgını sırasında psikolojik iyi oluşun da önemli göstergeleri olan kaygı, can sıkıntısı veya belirsizlik gibi olumsuz duygu durumlarına iyi geldiği gözlemlenmiştir (Yang vd., 2020).

1.6.4. Salgın Sürecinde İnternetin Satın Alma Amaçlı Kullanılması

Tüketici davranışları genellikle ön görülebilir ve modellenebilir davranışlar olmakla birlikte toplumsal olaylara, teknolojiye, yasak ve düzenlemelere, depresyon, tsunami, pandemi gibi geçici doğal afetlere bağlı olarak değişebilmektedir (Sheth, 2020). Bu süreçte Koreli, Çinli ve Türk tüketiciler ile birlikte yapılan bir araştırmada çevrim içi

alışverişin salgın öncesi döneme kıyasla daha çok tercih edildiği bulunmuştur (UNCTAD, 2020).

Literatüre dahil olan konulardan bir tanesi de pandemi sürecinde tüketici davranışlarına yansıyan değişimlerin altında yatan tutum, duygu ve davranış gibi psikolojik faktörlerin nedenleri ve sonuçlarının araştırılmasıdır. COVID – 19 pandemi sürecinde tüketicilerin satın alma şekillerini ve çeşitliliğini yönlendiren faktörlerin temelinde, hayatta kalma dürtüsünün tetiklediği “korku” ve “belirsizlik” yatmaktadır (Witte vd., 2000; Addo vd., 2020). Birçok çalışma COVID – 19 korkusunun insanların tüketim davranışları üzerindeki etkilerini farklı perspektiflerden ele almıştır. Örneğin, COVID – 19 korkusu, pandemi sürecinde bireylerin dijital kanalların kullanım amacını değiştirmiş ve tüketim kalıplarını etkilemiştir (Kiraly vd., 2020; Lins vd., 2020; Seyfi vd., 2021). COVID – 19 korkusu ve beraberinde getirdiği endişe ile birlikte tüketici davranışları da değişmiştir (Mehta vd., 2020; Laato vd., 2020; Chauhan vd., 2020). Pandemi süresince görülen korku seviyesinin tüketicilerin satın alma davranışlarına olan etkisi (Eger vd., 2020) birçok farklı toplumda gözlemlenmiştir. Örneğin, Çin’de yapılan bir araştırmada COVID – 19 vakalarının artmasıyla birlikte yüksek seviyede seyreden korku ile birlikte çevrim içi alışveriş seçeneklerinin daha çok kullanılmaya başlandığı gözlemlenmiştir (Gao vd., 2020). Tüketiciler ne kadar yüksek seviyede COVID – 19 korkusuna sahipse, dijital kanalları (çevrim içi bankacılık ve ödeme araçları, sanal cüzdan, çevrim içi alışveriş vb.) kullanma sıklığı da o kadar fazlalaşmaktadır (Ekinci vd., 2020).

Pandemi döneminde mağazaya gidemeyen müşterilere mağazayı getiren çevrim içi alışveriş ve dijital kanallara olan yoğun ilgi oldukça çekici bulunmuştur (Sheth, 2020, Koslow vd., 2020b). Global Web Index'e göre, e – ticaret ve çevrim içi alışveriş davranışları ile dijital kanal kullanımı artmış, tüketim süresi, çeşidi ve miktarı değişerek çevrim içi trafiğin artmasına neden olmuştur. Örneğin, e – ticaret haftalık olarak %52 oranında artarken, eğlence, oyun, TV, film, müzik ve kitap satışları ise %70 oranında arttı (Pica, 2020). Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan araştırmada Mart ayı boyunca tüketme ve satın alma davranışı %90 oranında değiştiği ve ilk kez çevrim içi alışveriş yapanların oranının %5'e ulaştığı (Numerator Intelligence, 2020a), 60 yaş üstü için bu oranın ise %39'a ulaştığı görülmüştür (Numerator Intelligence, 2020). İngiltere'de çevrim

içi yeşil market hizmetinin %136, İtalya'da e – ticaretin %170 arttığı ve Türkiye'de çevrim içi alışverişin olağanüstü bir büyüme gösterdiği belirlenmiştir (Işın, 2020).

Yaşanılan küresel salgınlar, hastalıklar, afetler ve krizler nedeniyle üretim şekli, tüketimi, çalışma nedenleri ve yöntemleri, inanç ve değerleri yeniden gözden geçirilmiş ve şekillenmiştir (Sneath vd., 2008). Yeni bir virüsün ortaya çıkışı ile birlikte kanıksanmış birçok düzen değiştirilmek zorunda kalınmıştır. Pazarlamacılar için de yaşanan veya yaşanması muhtemel herhangi bir krizde, müşteri beklentilerini, ihtiyaçlarını, arz ve taleplerini, istek ve arzularını anlamak önemli bir hale gelmiştir. Araştırmalar, büyük çaplı felaketlerden sonra tüketici davranışlarının aniden değiştiğini ve bu değişimin uzun vadeli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Forbes, 2016). Bazı öngörüler, pandemi ile birlikte gelen yeni – normal düzende, toplumun refahını ve sağlığını ön planda tutmak amacıyla yeni nesil tüketici davranışları ve pazarlama faaliyetleri geliştirmenin önemi üzerinde durmuştur (Fortin vd., 2011). Tüm dünyayı sosyal ve ekonomik olarak etkisi altına alan COVID – 19 pandemisi, tüketici davranışlarını da etkilemiştir. Bu süreç esnasında ve sonrasında, tüketici davranışlarında eski alışkanlıkların ortadan kalkması, yeni alışkanlıkların ortaya çıkması ve bir kısmının ise değiştirilmesi öngörülmüştür (Ekinci vd., 2020). COVID – 19 pandemisi ve artan zorunlu kısıtlamalar ile birlikte insanların tüketim alışkanlıkları değişmeye başlamış, gündelik yaşam rutinleri değişmiş ve giderek dijitalleşmeye başlamıştır. Güncel düzene rahatlıkla adapte olabilen çevrim içi ortamlar, COVID – 19 pandemisinde ön plana çıkmıştır.

İçinde bulunulan yüzyılın en büyük sağlık krizlerinden biri olarak kabul edilen COVID – 19 pandemisi, toplumda korku ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu korku ve endişeli ruh hali toplumda tüketici davranışları da dahil olmak üzere birçok alanda davranışsal değişikliklere sebep olmuştur. Kendilerini güvenli hissettikleri alanlardan dışarı çıkıp COVID – 19'a maruz kalma ihtimali ve enfekte olma korkusuyla çevrim içi ortamlardan ürün ya da hizmet satın almak yaygın hale gelmiştir.

Bütün bunların etkisiyle tüketici davranışları çevrim içi ortamlarda yeni bir boyut kazanmış, pazarlamacılar yeni stratejiler geliştirmek zorunda kalmışlardır. Müşteri

deneyimlerini daha fazla dikkate almak, lojistik hizmetlerini geliştirmek, dijital kanallarını güçlendirmek ve tüketicilere karşı empati kurabilmek bu stratejiler arasında yer almalıdır (Rana, 2021; Vader, 2020). Tüketiciler kriz anlarında iç güdüsel olarak farklı şekillerde tepki verirler. Hayatta kalma iç güdüsüyle mantığa uymayan bir şekilde ve duygusal davranırlar. Benzer süreçler COVID – 19 pandemisinde de yaşanması muhtemeldir. Bu süreçte tüketicilerin düşünme, davranma ve tüketme alışkanlıkları çevrim içi ortamlarda temelden değişmektedir. Tüketici davranışları, pazar araştırmalarının fenomen konuları arasındadır. Tüketici davranışını açıklamaya yardımcı olan birçok farklı çalışma farklı nedenlere dayanmaktadır ve tüketim davranışının arkasında hedonik, pragmatik ve duygusal nedenler yatmaktadır (Leverin vd., 2006; Yu vd., 2010; Addo vd., 2020:473).

2. BÖLÜM

ARAŞTIRMA MODELİ ve DEĞİŞKENLERİ

Tezin bu bölümü iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısım, araştırma modeline eklenecek değişken ilişkilerine yönelik çalışmaların incelenmesidir. Daha sonrasında bu literatür incelemesi ile birlikte değişkenler arasındaki ilişkiyi ifade etmek ve uygun görülen teorik alt yapı ile hipotezlerin geliştirilmesidir.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİNDE YER ALAN DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER, HİPOTEZLERİN KURULMASI VE TEORİK ÇERÇEVE

2.1.1. COVID – 19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Güncel yaşamında kaliteli yaşantı süren, ilişkilerini sağlıklı yürüten ve kendilerini mutlu hisseden bireylerin ortak noktalarından biri yaşam doyumu kavramıdır. Fiziksel ve zihinsel sağlık ile doğrudan ilişkili olan yaşam doyumu, kişinin kendisine ve sosyal çevresine vakit ayırması ve bütün bu süreçleri sağlıklı yönetmesi bakımından önem arz etmektedir. Yüksek yaşam doyumu seviyesine sahip olan toplumlarda mutluluk seviyesi ve yaşam standartları da artmaktadır (Keser, 2005). Bireylerin karşı karşıya kaldıkları korku, stres, kaygı gibi olumsuz duyguların yoğun hissedildiği dönemler yaşam doyumunun azalmasına sebebiyet verebilir. COVID – 19 salgını esnasında artan vaka sayıları, sosyal mesafe uygulamaları, zorunlu kısıtlamalar gibi sebeplerden dolayı ortaya çıkan belirsizlikler bireylerde korku duygusunun hakim olmasına sebebiyet vermiş ve bireylerin kendi yaşam doyumları hakkında bilişsel değerlendirme yapmasını güç hale getirmiştir. COVID – 19 korkusu yaşam doyumu için zararlı bir unsur olarak görülmektedir (Abd-Ellatif vd., 2021). COVID – 19 salgının sayesinde ortaya çıkan korkunun bireylerin yaşam doyumları üzerindeki etkileri de birçok araştırmanın konusu olmuştur (Satici vd., 2020a; Blasco-Belled vd., 2020). Buradan hareketle yapılan çalışmalarda COVID – 19 korkusu artarken yaşam doyumunun azaldığı şeklinde bir ilişki bulunmuştur (Pedraza vd., 2020; Zhang vd., 2020; Erkasap, 2023; Iwanowska vd., 2023).

COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki geçmiş çalışmalarda farklı demografik değişkenler bakımından da ele alınmıştır. Yalçın ve diğerleri (2021), çalışmalarında bu iki değişkenin arasında cinsiyetin düzenleyici etkisini ele almış ve anlamlı bir sonuç bulamamıştır. Bireysel farklılıkların farklı araştırmalarda farklı sonuçlara sebebiyet vermesine rağmen bu sonucun elde edilmesi salgın dönemlerinde bireylerin benzer duygu ve düşünceye sahip olması şeklinde yorumlanmıştır. Bu çalışmanın aksine, Uğurlu ve diğerleri (2022), salgın sürecinde Türkiye’de yaşayan kadınların COVID – 19 korkusu artarken yaşam doyumlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca farklı yaş gruplarını üzerinde COVID – 19 korkusu ve yaşam doyumu ilişkisini gözlemek adına yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinde (Hu vd., 2020; Rogowska vd., 2020), ergenlerde (Alyami vd., 2021) ve yaşlı bireylerde (Bidzan – Bluma vd., 2020) COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Kopuz ve diğerleri (2024) çalışmalarında Suriyeli mültecilerin yaşam doyumları üzerinde COVID – 19 korkusunun etkisini araştırmışlar ve COVID – 19 korkusu arttıkça yaşam doyumlarının azaldığını bulmuşlardır.

Yaşam doyumunun değerlendirilmesi, bireylerin psikolojik sağlıklarını devam ettirebilmeleri için önemli bir faktör olup, kişilerin mevcut durumlarını daha öncesinde yaşadıkları durum ve düşüncelerle karşılaştırmalarıyla ilgilidir (Diener vd., 1985). Yaşamdan mutlu olmak anlamına gelen yaşam doyumu seviyesi arttıkça karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek de aynı seviyede kolaylaşmaktadır. 21.yüzyılda etkisini gösteren sağlık krizlerinden birkaçı olan MERS, SARS ve Ebola dönemlerine paralel olarak, COVID – 19 sağlık krizi esnasında da hissedilen korkunun doğuracağı psikolojik problemler ve yaşam doyumuna olan etkisinin araştırılması önemlidir. Bütün bu bahsedilen çalışmalardan hareketle çalışma kapsamında geliştirilen ilk hipotez aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

H₁: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

2.1.2. COVID – 19 Korkusu, Yalnızlık Duygusu ve Yaşam Doyumu

Pandemi süreci ile ilgili merak edilen konulardan bir tanesi de COVID – 19 salgınının ve salgın ile birlikte alınan önlemlerin yalnızlık duygusunu olumlu ya da olumsuz farketmeksizin etkileyip etkilemediği konusudur. COVID – 19 salgını sırasında bireyler hastalığa yakalanmamak ya da hastalığı başka kişilere bulaştırma riskini en aza indirmek için bir süre yalnız yaşamaya başlamışlardır. Hastalığın yayılmasını ve bulaşmasını engellemek için alınan karantina önlemleri ile birlikte kişiler arası etkileşimin azalması amaçlanmıştır. COVID – 19 salgınının olası tehditlerini engellemek amacıyla uygulanan bu politikalar sebebiyle ortaya çıkan zihinsel tepkilerden bir tanesi de yalnızlık duygusudur (Okruzsek vd., 2020). Toplumsal izolasyon, yalnızlık duygusunun önemli bir belirleyicisidir (Cheng vd., 2020; Tomova vd., 2020). İçinde bulunulan bu durum, COVID – 19 korkusu ile de birleştiğinde birçok bireyin yalnızlık duygusu ile karşı karşıya kalmasına ve en derinlerde hissetmesine neden olmuştur (Banerjee vd., 2020; Luchetti vd. 2020; Armitage vd., 2020; Xiang vd. 2020). COVID – 19 korkusunun da etkisiyle riskli durumlar bir tehdit olarak algılanmış ve baş edilmesi zor bir durum olarak görülmüştür. Bu durum, bireylerin önlem alma motivasyonunu arttırarak COVID – 19'dan korunmak için bireysel izolasyon sürecini arttırmıştır. Dolayısıyla izolasyonda geçirilen süre arttıkça bireyler kendilerini daha yalnız hissetmeye başlamışlardır. Korku ve pandemiye karşı alınan önlemler bir araya gelerek bireylerde yalnızlık duygusunun daha güçlü seyretmesine neden olmuştur (Armitage vd., 2020; Xiang vd. 2020). Bireylerin COVID – 19 salgını hakkında günlük deneyimlerini, duygularını ve korkularını yakınlarıyla paylaşamaması nedeniyle olumsuz psikolojik belirtiler yoğunlaşmıştır.

Salgın döneminde COVID – 19 korkusunun azaltılması adına sosyal desteklerin varlığı ve aidiyet duygusu önemli değişkenlerden bir tanesidir. Bireylerin zor zamanlarında sosyal destek hissettikleri kaynaklara yönelmeleri ve kendilerini bu çevreye ait hissetmeleri korku ve kaygı bozuklukları ile baş etmede önemli faktörlerden bir tanesidir (Jones vd., 1991). Literatürde yer alan çalışmalar, COVID – 19 korkusunun bireylerin ruh sağlıklarını olumsuz etkileyerek kişiyi yalnızlığa sürüklediğini aktarmışlardır (Gavin vd., 2020). Benzer şekilde Altay ve diğerleri (2022) çalışmalarında, COVID – 19

korkusunun yalnızlık duygusu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu, COVID – 19 korkusu arttıkça hissedilen yalnızlık duygusunun da arttığını bulmuşlardır. Artan korku birçok psikolojik rahatsızlığa neden olabileceğinden, bu süreçte korku ile beraber yalnızlık duygusunu kontrol etmek bireylerin zihinsel sağlığını korumaya yardımcı olabilmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri (ABD), Hollanda ve Avusturya'daki yaşlılara odaklanan araştırmalar, bireylerde pandemi sırasında artan veya yüksek düzeyde hissedilen yalnızlık duygusunu bulmuşlardır (Emerson, 2020; Kotwal vd., 2021; Krendl vd., 2021; Stolz vd., 2021; van Tilburg vd., 2020). Bununla birlikte COVID – 19 salgını ile birlikte genel nüfusun yalnızlık duygusu ile ilgili yapılan araştırmalar, özellikle gençler arasında yaygın olduğunu vurgulamış (Ausin vd., 2021; Bu vd., 2020), yalnızlık seviyelerinin istikrarlı bir süreç seyrettiğini göstermişlerdir (Luchetti vd., 2020; McGinty vd., 2020). COVID – 19 korkusunun yüksek düzeyde olduğu bireylerde kişiler arası etkileşimin azalmasıyla ortaya çıkan yalnızlık duygusunun da yüksek düzeyde olması muhtemeldir.

Lo Coco ve diğerleri (2021) çalışmalarında COVID – 19 salgınının değişken etkilerine maruz kalarak enfekte oranının hafif ve güçlü olarak seyrettiği iki Avrupa ülkesi arasında COVID – 19 korkusu ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi cinsiyet, yaş gibi farklı demografik boyutlarda incelemişler, salgının daha fazla hissedildiği Avrupa ülkelerinde (İtalya, İspanya) yaşayan kadın ve erkeklerin, salgının nispeten daha az hissedildiği ülkelere (Hırvatistan, Sırbistan, Slovakya, Slovenya ve Bosna – Hersek) kıyasla COVID – 19 korkusu ve yalnızlık duygusunun daha derinden hissettiklerini bulmuşlardır. Bu bulguya ek olarak, COVID – 19 korkusu ve yalnızlık duygusu her iki ülkede grubu ele alındığında, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla hissedildiği görülmüştür. Benzer şekilde literatürde Yalçın ve diğerlerinin (2020) çalıştıkları bir projede üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde çevreden aldıkları sosyal destek ile COVID – 19 korku seviyeleri arasında ilişki bulunmuş, öğrencilerin günlük yaşamlarında aldıkları sosyal desteklerin kendilerini yalnız hissetmemelerini sağladığı ve COVID – 19 ile ilişkili korkularını azalttığı ifade edilmiştir. Bütün bunlar düşünüldüğünde COVID – 19 salgını ile birlikte ortaya çıkan korkunun yalnızlık duygusunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Altay vd., 2022). Bahsedilen bu çalışmaların ışığında, salgın

sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun bireylerin yaşam doyumu üzerindeki çeşitli potansiyel etkilerini araştırmak için doğrudan ve aracılık etkilerinin ele alınması planlanmıştır. Buradan hareketle oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

H₂: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H₃: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, yalnızlık duygusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H₄: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusu,, COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

2.1.3. COVID – 19 Korkusu, İnternet Kullanım Çeşitliliği ve Yaşam Doyumu

Mevcut pandemi ya da insanoğlunun daha sonrasında karşılaşacağı olası pandemilerde toplumların dijital dönüşümü ve ilerlemesi sosyal hayat ile doğrudan veya dolaylı olarak etkilidir. Bu dijital dönüşüm bireylerin hem kendileriyle hem de birbirleri ile olan ilişkileri değiştirerek araştırılmaya ihtiyaç duyulan konu haline getirmektedir. Böylelikle, bireylerin aşına oldukları ve halihazırda varolan günlük yaşamlarını yeniden şekillendirmesine sebep olan pandemiler ve dijital araçlar kişilerin günlük alışkanlıklarında da önemli inceleme alanları doğurmuştur.

Modern yaşamda internet, bireylerin rahatlığını arttırmış; alışveriş, iletişim ve eğlence için önemli bir aracı haline gelmiştir (Tsai vd., 2003; Arslan 2017). Benzer şekilde, sosyal mesafe ve evde kalma zorunluluğunun olduğu COVID – 19 salgın döneminde bireyler internetin anlık ve etkileşimli doğasından yararlanmışlar, interneti kendilerine fayda sağlayacak farklı amaçlar için kullanmışlardır. Bu süreçte kişilerin çevrim içi ortamda gerçekleştirdiği etkinlikler de disiplinler arası araştırmalarda merak konusu olmaya başlamıştır. Literatürde yer alan çalışmalarda, salgın sürecinde insanların interneti salgın hakkında bilgi edinmek, market alışverişi yapmak, yemek siparişi vermek, sanal olarak

dini faaliyetlere katılmak gibi deneyimler için kullandıklarını bulunmuştur (Castillo vd., 2021; Chen vd., 2021). Wallinheimo ve diğerleri (2022) ise e-posta göndermek, alışveriş yapmak, sesli ve görüntülü arama yapmak ve mâli durumu yönetmek gibi faaliyetlerin internet kullanıcıları arasında sıklıkla gördüklerini dile getirmişlerdir.

Yeni nesil kullanıcıların çevrim içi ortamlarda daha fazla vakit geçirmesi ve satın alma oranlarının artması da pandemi ile birlikte gelen güncellemelerden bir tanesidir (Accenture, 2020). Örneğin, Pham ve diğerleri (2020) çalışmalarında pandeminin çevrim içi alışveriş alışkanlıklarını nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamışlar ve bireylerin çevrim içi alışverişe yönelik olan algılarının önemli ölçüde değiştiğini, tüketicilerin çevrim içi alışverişe daha yatkın hale geldiğini bulmuşlardır. Çevrim içi ortamlar ile ilgili bir diğer çalışma pandeminin tüketicilerin perakende market alışveriş davranışlarını araştırmış, tüketicilerin bulaş riskini azaltmak amacıyla artık mağazalarda daha az zaman harcağını ve çevrim içi ortamlarda daha fazla zaman geçirdiklerini ifade etmiştir (Wang vd., 2020). Baicu ve diğerleri (2020) COVID – 19 salgını esnasında bireylerin internet ve mobil bankacılık hizmetlerine yönelik tutumlarının olumlu bir yönde doğrudan etkilendiğini ayrıca internet ve mobil bankacılık hizmetlerinin kullanımının pandemiden sonra da devam edeceğini ifade etmişlerdir.

Ancak uzun süredir çalışmalarda ele alınan bir konu ise internet kullanımının bireylerin yaşam doyumunu arttırıp arttırmadığıdır. Bazı çalışmalar, internetin bilgi toplama, karar verme, okuma, yazma, iletişim kurma ve paylaşma gibi faaliyetleri yerine getirmede rahatlık sağladığı için yaşam doyumunu artırabileceğini öne sürerken (Reinecke vd., 2014; Dienlin vd., 2017; Utz vd., 2017) diğer çalışmalar, internet kullanımının patolojik internet kullanımına yol açtığını ve bunun akademik başarısızlık (Iyitoglu vd., 2017), artan depresyon (Fayazi vd., 2017; Zhao vd., 2017), artan yalnızlık (Han vd., 2017; Tian vd., 2017), artan anksiyete (Fayazi vd., 2017) ve psikiyatrik bozukluklarla (Trojak vd., 2017) ilişkili olduğunu ve bu olumsuz sonuçların bireylerin yaşam doyumunu azaltabileceğini belirtmiştir (Kwok vd., 2016; Zhi vd., 2016; Oosterveer vd., 2017).

İngiliz boylamsal yaşlanma çalışması (The English Longitudinal Study of Aging, ELSA), İngiltere’de yaşayan 50 yaş ve üzerindeki kişiler üzerinde farklı dönemlerde yapılan panel çalışmalarını içermektedir (Stephoe vd., 2012). İki yılda bir kişilerin yaşam tarzları, psikolojik ruh halleri gibi farklı konularda veri toplamaktadır. Buradan hareketle katılımcılardan 2012 – 2017 yılları arasında toplanan verilerin analiz ederek İnternet kullanımının sıklık ve amaçlarının yaşam doyumunu içeren farklı değişkenlerle ilişkisine bakılmıştır (Lam vd., 2020). Bu analiz sonucunda farklı kullanım şekilleri ele alındığında, interneti iletişim amaçlı kullanan bireylerde yaşam doyumu seviyesi yüksek iken interneti bilgi erişimi için kullanan bireylerde yaşam doyumu daha düşük bulunmuştur. Yine ELSA tarafından, Haziran – Temmuz 2020’de, COVID – 19 pandemisinin İngiltere’de yaşayan orta yaşlı ve yaşlı bireylerin yaşam tarzları üzerindeki etkilerini gözlemlemek için bir araştırma yapılmış ve daha önce yapılan çalışmalara benzer şekilde, pandeminin başlarında bilgi amaçlı internete erişimin, orta yaş ve yaşlı bireylerde yaşam doyumu üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğu bulunmuştur (Kramer vd., 2014; Gao vd., 2020; Lam vd., 2020).

İnternet kullanıcılarının, yaşamlarını başkalarıyla karşılaştırması yaşam doyumunu azaltabilir. Clark ve arkadaşları (1996) çalışmalarında internet kullanımı yoluyla insanların başkalarının hayatlarını kolayca görebildiğini ve kendi hayatlarını başkalarıyla karşılaştırabildiğini, böylece bu karşılaştırma etkisinin mutluluğu azalttığını bulmuşlardır. Lee (2014) ayrıca, sosyal ağ sitelerinin karşılaştırılmasının, bireylerin "kendisinin başkaları kadar iyi olmadığı" ve "diğerlerinin daha mutlu olduğu" gibi uyumsuz algılar veya duygular üretmesine neden olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla interneti kullanma sıklığının ve çeşitliliğinin artması genellikle daha düşük yaşam doyumuna yol açabilmektedir.

İnternet kullanımı ile bireylerin yaşam doyumu arasındaki ilişkilerdeki bu tutarsız sonuçlar, bireylerin internet tabanlı aktivitelerindeki farklılıklardan kaynaklanabilir. Bu nedenle, salgın dönemlerinde yaşanan olumsuz duyguların yaşam doyumu üzerine etkilerine farklı internet aktiviteleri, aracı etkide bulunabilecek ve azalan yaşam doyumunun tekrar artmasına neden olabilecektir. Buradan hareketle öncelikle COVID –

19 korkusunun internet kullanım çeşitlerinin üzerine ayrı etkilerini ele almak literatüre katkı sağlayabilecektir.

Yukarıda bahsedilen çalışmalara dayanarak, internet kullanım çeşitliliği değişkeni bireylerin yaşam doyumu üzerindeki çeşitli potansiyel etkilerini araştırmak için doğrudan ve aracılık etkilerinin ele alınması planlanmıştır. İnternet kullanım çeşitliliği değişkeninin dört boyutunun (iletişim, bilgi edinme, eğlence, satın alma) bağımsız değişken COVID – 19 korkusu ve bağımlı değişken yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisine bakılacaktır.

H₅: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, internet kullanım çeşitliliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{5a}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, iletişim kurma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{5b}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, bilgi edinme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{5c}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, eğlence üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{5d}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, satın alma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H₆: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, internet kullanım çeşitliliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6a}: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, iletişim üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6b}: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, bilgi edinme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6c}: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, eğlence üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır..

H_{6d}: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, satın alma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H₇: Salgın sürecinde internetin kullanım çeşitliliği, COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7a}: Salgın sürecinde internetin iletişim amaçlı kullanılması, COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7b}: Salgın sürecinde internetin bilgi edinme amaçlı kullanılması, COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7c}: Salgın sürecinde internetin eğlence amaçlı kullanılması, COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7d}: Salgın sürecinde internetin satın alma amaçlı kullanılması, COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

2.1.4. COVID – 19 Korkusu, Yalnızlık Duygusu, İnternet Kullanım Çeşitliliği ve Yaşam Doyumu Arasında Seri Aracılık Etkisi

COVID – 19 pandemisi ile birlikte güncel yaşam stillerinde değişikliklere gidilmek zorunda kalınmış, yüz yüze etkileşimler azalırken bilgisayar aracılı iletişim

yaygınlaşmıştır. Toplumsal izolasyon ile birlikte arkadaşlar, akrabalar ve aile üyeleri ile bağlantı kaybedilmeye ve yalnızlık hissedilmeye başlandığı gözlemlenmiştir.

Literatürde bu kavramlar ile ilgili yapılan araştırmalar, yalnızlık duygusu ile internet kullanımının farklı perspektiflerden bağlantılı olduğunu (Kraut vd., 1998) ve bu alanda yapılan çalışmaların artırılmasının gerekliliğine dikkat çekmiştir. İnternet kullanımının kullanıcıların sosyal katılımını artırması ya da azaltması ve insanların bu katılımdan genel olarak psikolojik sağlık durumlarında olumlu gelişmeler olup olmadığı konusunda tartışmalar mevcuttur. Araştırmalar internet kullanımının yeni bir sosyal çevrenin ortaya çıkmasına yardımcı olduğunu (Kraut vd., 2002; Turkle, 1997), çevrim içi ortamlarda sürdürülen derin ve uzun süreli sosyal ilişkilerin geliştiğini (McKenna vd., 2002) ve iletişim kurmak için sosyal alan sağlayarak topluluklara katılımı arttırdığını (Katz vd., 1997; Wellman vd., 2001) bulmuştur. Bu çalışmaların aksine, internet kullanım çeşitliliği ve sıklığının, depresyon ve sosyal izolasyonda artışa sebep olmasından kaynaklı olarak aile ve arkadaşlarla vakit geçirme ve sosyal etkinliklere katılmada düşüşe sebep olması ile de ilişkilendirilmiştir (Kraut vd., 1998; Nie vd., 2000).

Shillair ve diğerlerinin (2015) bulgularına göre, internet kullanımı bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürmesine ve zenginleştirmesine yardımcı olarak yalnızlığın etkisini azaltır ve yaşam doyumunu artırır.

COVID – 19 salgını sürecinde uygulanan fiziksel mesafe kısıtlamaları, dijital iletişim araçlarının kullanımına olan ilgiyi arttırmış ve pandemi olmasa daha az iletişim kurulacak insanlar arasında daha fazla iletişim kurmaya imkan sağlamıştır (Buecker vd., 2020). Yüz yüze iletişim yerine telefon ve görüntülü sohbet gibi alternatif iletişim araçlarını kullanmak daha yüzeysel bir sosyal etkileşim olarak algılanarak daha düşük algılanan yakınlık ve daha yüksek yalnızlık ile sonuçlanabilir. Teknolojik gelişmelerin getirdiği yenilikler, yeni değerler içselleştirilmeden, özümsemeden benimsenmesine, kuşaklararası çatışmalara, yabancılaşan toplumların oluşmasına ve insanların yalnızlık duygusuna kapılmasına sebep olmaktadır (Kılıçcı, 2000).

Yalnız bireylerin, sosyal ilişkiler kurabilmek amacıyla sosyal medya ve internet kullanımının artması daha muhtemeldir (Ahn vd., 2013; Das vd., 2003; Song vd., 2014). Yalnızlık duygusu ile başa çıkmak isteyen bireyler, endişelerini bastırmak ya da morallerini düzeltmek için sosyal ağ sitelerini daha fazla kullanmaktadırlar (Ellison vd., 2007; Song vd., 2014; Steinfield vd., 2008). Kim ve arkadaşları (2009) tarafından bir öğrenci topluluğu üzerinde yapılan bir araştırma, artan düzeyde yalnızlık hisseden bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bu bireylerin çevrim dışı ilişkilerden ziyade çevrim içi ilişkilerini sürdürme konusunda daha güvende hissettiklerini öne sürülmektedir (Kim vd., 2009; McKenna vd., 2002; Tokunaga vd., 2009). İnterneti eğlence amaçlı oyun oynamak amaçlı kullanmanın yalnızlığı azalttığı gözlemlenmiştir (Colder vd., 2020; Colder vd., 2018). Oyun oynamanın strese karşı bir başa çıkma mekanizması olduğu da ileri sürülmüştür (Yen vd., 2017).

Literatürde COVID – 19 korkusu ve yaşam doyumu arasında aracılık etkisi yapan birçok kavram incelenmiştir. Dymecka ve arkadaşları (2021) çalışmalarında *tahammül seviyesinin* COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki aracılık etkisini incelemişler ve bu değişkenin korku ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir aracılığa sahip olduğunu bulmuşlardır. Yüksek tahammül seviyesine sahip bireylerin COVID – 19 korkusu ile daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri gözlemlenirken, salgın hastalığın beraberinde getirmiş olduğu olumsuz duygu durumlarının stres, depresyon ve kaygıya dönüşme oranının daha az olmasından kaynaklı yaşam doyumlarının da daha yüksek seyrettiği gözlemlenmiştir (Dymecka vd., 2021). COVID – 19 korkusu ve yaşam doyumu arasında aracılık etkisi yapan bir diğer değişken de *iş ve yaşam hayatı çatışması*dır. COVID – 19 salgınına bağlı olarak bireylerin iş ve ev hayatlarında yaşam tarzlarının değişmesinin, COVID – 19 korkusu ve yaşam doyumu ilişkisinde negatif bir aracılık etkisi yaptığı gözlemlenmiştir (Solmaz vd., 2024a). Lathabhavan (2023) çalışmasında *depresyon, anksiyete ve stres* gibi psikolojik sıkıntıların COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini bulmuştur. Benzer sonuçlar Duong (2021) çalışmasında bulunmuş, *psikolojik sıkıntı ve uyku bozukluklarının* COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasında aracılık etkisine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Satıcı ve diğerleri (2020), çalışmalarında COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu olumsuz

etkilediği ve COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duyguların aracı bir rol oynadığını ifade etmiştir (Satici vd., 2020).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, artan yalnızlık duygusunun zihinsel refahın kötüleşmesine yol açtığı (Lee vd., 2020; Morris vd., 2021; Goveas vd., 2020) ve bireylerin yaşam doyumları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir (Hwang vd., 2020; Lewis vd., 2020; Sayın Kasar vd., 2021). Bu durumda yalnız bireyler, interneti sosyal ilişki kurmak için kullanmışlardır. Böylece, sosyal ilişkinin sağladığı destek, bireylerin yalnızlık duygularını ve depresyonlarını azaltabilmiş, bunun yanı sıra yaşam doyumlarını da artırabilmiştir (Reinecke vd., 2014; Dienlin vd., 2017; Utz vd., 2017). Buradan hareketle, korku duygusu ile yaşam doyumunu arasında yalnızca internet kullanımının değil, internet kullanımı ve yalnızlık duygusunun birlikte seri aracılık etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu da çalışmanın daha derin bulgulara erişmesine neden olabilecektir.

H₈: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliğinin seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8a}: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin iletişim amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8b}: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin bilgi edinme amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8c}: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin eğlence amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8a}: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin satın alma amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

2.2. TEORİK ÇERÇEVE: PSİKOLOJİK REAKTANS TEORİSİ VE ARAŞTIRMA MODELİ

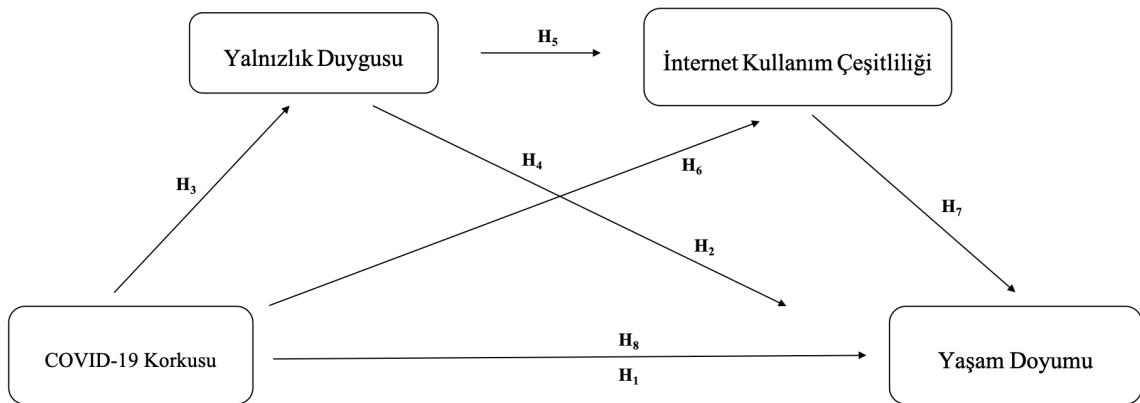
Psikolojik Reaktans Teorisi, ilk defa Brehm (1966) tarafından ortaya atılmış olan ve bireylerin özgürlüklerinin tehdit edildiği durumlarda ortaya çıkan motivasyonel davranışları ifade eden bir sosyal psikoloji teorisidir. Özgürlüğü neyin oluşturduğunu, nasıl tehdit edilebileceğini veya ortadan nasıl kaldırılabilirliğini açıklayan ve bütün bunların sonucunda ortaya çıkabilecek olan motivasyonel davranışın (psikolojik tepkinin) kendini nasıl göstereceğini ifade etmektedir. Brehm ve diğerleri (2013), bir özgürlüğe yönelik tehditin ya da özgürlüğün kaybının, bireyleri bunu yeniden kazanmaya yönelik motive ettiğini savunmuşlardır. Literatürde “reaktans” kelimesi dış çevreden gelen bir uyarının etkisiyle ortaya çıkan olumsuz davranışları ifade etmektedir (TDK, 2022). Genellikle olumsuz duygu durumunu ifade eden reaktansın, bazı çalışmalarda pozitif motivasyon sağladığı da gözlemlenmiştir (Brehm vd., 2013; Moore vd., 2014). Bu teori ayrıca Türkçe literatürde “tepkisellik teorisi” (Ayvaz vd., 2018), “psikolojik reaksiyon kuramı” (Şekerkaya vd., 2020) ve “psikolojik tepki teorisi” (Samsa, 2023) başlıkları altında da ele alınmıştır.

Psikolojik reaktans teorisini tam olarak anlayabilmek adına bahsedilen özgürlük kavramının hangi amaçla kullanıldığını tartışmak önemli bir husustur. Teoride bahsedilen özgürlük kavramı, var olmayan bir özgürlüğü elde etmekten ziyade halihazırda var olan, sahip olunan özgürlüğün kısıtlanması ile ilgili algılanan özgürlüktür. Bireylerin sahip oldukları özgürlüğün kısıtlanması veya bu özgürlüğü kullanmayı zorlaştırılması tehdit olarak algılanmaktadır (Brehm vd., 2013). Bahsi geçen özgürlük kişi için ne kadar önemli ise ortaya çıkan psikolojik reaktans da o kadar fazla olacaktır (Clee vd., 1980). Brehm ve diğerlerine (2013) göre özgürlük bir beklentidir ve bireylerin özgürlüklerine karşı bir beklentisi yoksa psikolojik reaktansları da olmayacaktır.

Psikolojik reaktans eğilimi, bireylerin özgürlük algıları, seçmeye ve kontrol etmeye atfettiği değerler, kendi kaderlerini kendilerin tayin etme ihtiyaçları, yaş, kültür, öz saygı gibi özelliklere bağlı olarak kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Clee vd., 1980; Brehm, 1966; Wicklund, 1970; Brehm vd., 2013). Reaktans eğilimi yüksek olan bireyler dışarıdan gelen kısıtlama, tavsiye ve önerilere direnmek için daha fazla motive olurken; reaktans eğilimi düşük olan bireyler özgürlükleri kısıtlandığında ya da ortadan kaldırıldığında kendilerini daha az tehdit altında hisseder ve özgürlüklerini yeniden kazanma arzuları daha zayıf olur (Shen vd., 2005).

Psikolojik reaktans teorisi kendini özgür hissedenden insanın olduğu ve iletişimin bulunduğu her ortamda ele alınabilecek bir teoridir (Topçugil, 2024). COVID – 19 salgını esnasında yapılan çalışmalarda da sıklıkla görülen (Shoenberger vd., 2021; Lim, 2021) psikolojik reaktans teorisi, salgın ile beraber gelen kısıtlamaların bireylerde yarattığı tehdit algılarına ve bu tehdiye karşı geliştirdiği savunma mekanizmalarına değinmiştir. Bireylerin kriz dönemlerinde interneti kullanmaları altında yatan temel nedenler, bu aracıyı kullanmayı tercih etmesindeki ya da etmemesindeki motivasyonlar, bu araçlara karşı oluşturdukları tutum ve davranışları incelemede psikolojik reaktans teorisini ele almak önemlidir. Ball ve diğerleri (2021) katılımcıların COVID – 19'a karşı verdikleri tepkileri inceledikleri çalışmalarında, özgürlüğe yönelik tehditlerin artmasıyla reaktansında arttığını, bunun da COVID – 19'a karşı alınan önlemlere karşı uyumun düşük seyrettiğini gözlemlemişlerdir. Toplumun bir kesimi bu önlemleri kişisel özgürlüklerine yönelik bir müdahale olarak algılamış, bu önlemleri kabul etmemenin bireylerin özgürlüklerini yeniden kazanma hissi yarattığı gözlemlenmiştir (Resnicow vd., 2021). Buradan hareketle araştırmanın teorik çerçevesi olarak psikolojik reaktans teorisi ele alınmıştır. *Özgürlük algısını*, COVID – 19 salgını sırasında uygulanan ev hapisleri, kısıtlamalar şekillendirmiştir. COVID – 19 ile birlikte ortaya çıkan hastalığa yakalanma korkusu, *özgürlüğe yönelik tehditlerdir*. Bireylerin özgürlüklerini kısıtlayan herhangi bir tehdiye karşı hoş olmayan bir duygu durumunun gelişimi olarak tanımlanan *psikolojik reaktans*, bu çalışma kapsamında yaşam doyumunun azalması olarak ele alınmaktadır. Benzer şekilde Windsteiger vd. (2022) de çalışmalarında, COVID – 19 salgını sürecinde uygulanan kısıtlamalar ile birlikte özgürlükleri kısıtlanan bireylerin yaşam doyumlarında azalmalar olduğunu ifade etmişlerdir. Teorinin son boyutu olan *özgürlüğün yeniden*

sağlanması, bireylerin alternatif seçenekleri kullanarak seçimlerindeki özgürlüklerini yeniden sağlamaları anlamına gelmektedir. Bireylerin özgürlükleri kısıtlandığında, özgürlüklerini yeniden kazanma gibi tepkiler gösterdikleri gözlemlenmiştir (Argouslidis vd., 2018). Örneğin, COVID – 19 kısıtlamaları söz konusu olduğunda, bireyler alışveriş özgürlüklerini çevrim içi kanallar ile güvence altına almayı tercih etmişlerdir (Akhtar vd., 2020). Bu internetin kullanım çeşitliliği bir çeşit özgürlüğü yeniden kazanma şekli olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda oluşturulan araştırma modeli Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2: Araştırma Modeli

3. BÖLÜM

UYGULAMA: ANALİZ VE BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın önemi ve amacı, araştırmanın yöntemi, soru kağıdının hazırlanması, örneklem süreci ve özellikleri, elde edilen verilerin analize hazırlanmasından ve analiz edilmesinden ve nihayetinde bulgulardan bahsedilecektir.

3.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI

Sağlık krizleri esnasında bilgisayar aracılı iletişim medyalarının kullanım amaçları değişkenlik gösterebilmektedir. Korku duygusu varolan mevcut bir tehdite karşılık bireylerin geliştirdiği kısa vadeli psikolojik bir yanıtıdır. Yaşanan bu pandemi küresel boyutlarda popülasyon genelinde korkuya ve beraberinde birçok psikolojik rahatsızlıklara sebep olmuştur. Dünya'nın farklı bölgelerinde yapılan araştırmalarda yüksek COVID – 19 korkusu oranlarının neden olduğu psikolojik rahatsızlıklar belirtilmiştir. Yaşam doyumu kavramı bilişsel bir değerlendirmedir ve COVID – 19 pandemisi sürecinde olumlu ya da olumsuz farketmeksizin korkudan etkilenme ihtimali oldukça yüksektir.

Sağlık krizleri esnasında insanların internet ortamını hangi amaçla ve çeşitlilikte kullandığını belirlemek, salgının farklı disiplinlerce kontrol edilmesine ilişkin strateji geliştirilmesinde yardımcı olmaktadır. Geçmişte yapılan araştırmalar, internet kullanımı çeşitliliğinin kullanım zamanı ve şekli bakımından doğru yönlendirilmediğinde özellikle yaşlılarda sosyal katılımı azaltarak yalnızlaşmasına ve yaşam doyumunu zayıflatacağını bulmuştur (Gilleard vd., 2007; Hage vd., 2016). Benzer şekilde aşırı internet kullanımının insanları, bağımlı hale getirebileceğini, yalnızlığa yol açabileceğini, ruh sağlığını ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceğini bulmuşlardır (Matsuba, 2006; Stepanikova vd., 2010; Odaci vd., 2013; Azher vd., 2014; Noh vd., 2016; Sami vd., 2018; Kitazawa vd., 2018). Kitlesele medyanın bilgi aramak için kullanılması, yalnızlığı

arttırırken yaşamdan alınan doyumunu azalttığı ve kullanıcıların psikolojik iyilik halini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Choi vd., 2021).

Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu üzerine etkilerini ele almak, bu ilişkide internet kullanımının aracılık etkisini ve yalnızlık duygusu ile birlikte seri aracılık etkilerini incelemektir.

3.2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

COVID – 19 salgını sürecinde bulaş riskini azaltmak amacıyla artan kısıtlamalar ve evde kal uygulamaları sebebiyle bu çalışma için veriler çevrim içi ortamda toplanmıştır. İngilizce'den Türkçe'ye çevrilerek uygun sıraya dizilen ölçekleri içeren anket formu Google Forms aracılığıyla hazırlanmış ve linki katılımcılara gönderilmiştir. Çalışmaya katılım sağlamadan önce bireylerden aydınlatılmış ve sadece gönüllü bireylerin katılmasına dikkat edilmiştir. Bütün bunlara ek olarak katılımcılara istedikleri zaman ölçekleri doldurmaktan vazgeçebilecekleri ve elde edilen sonuçların gizliliğine olan hassasiyet konusunda bilgi verilmiştir. 2020 yılının Haziran ve Temmuz aylarında yapılan veri toplama işlemi toplamda 28 günde tamamlanmıştır. Toplamda 338 kişiden elde edilen anket verileri bilgisayar ortamında analiz edilmiştir.

3.3. SORU KAĞIDININ HAZIRLANMASI

3.3.1. Değişkenlerin Ölçümüne Yönelik Sorular

Araştırmada veri toplama araçları olarak COVID – 19 korkusu ölçeği, yaşam doyumunu ölçeği, yalnızlık duygusu ölçeği ve internet kullanım çeşitliliği ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1.1. COVID – 19 Korkusu Ölçeği

Bu çalışmada ele alınan korku duygusu, Ahorsu ve diğerlerinin (2020) literatüre kazandırdığı COVID – 19 korkusu tanımına dayanmaktadır. Ahorsu ve arkadaşları tarafından 2020 yılında geliştirilen COVID – 19 Korkusu Ölçeği (FCV – 19S), katılımcıların COVID – 19 salgını sebebiyle yaşadıkları korkuları belirlemek için kullanıldı. Bu ölçek herhangi bir popülasyonda görülen COVID – 19 korkusunun düzeyini belirlemek amacıyla kullanılabilen 7 maddelik, tek boyutlu, standartlaştırılmış, güvenilir ve geçerli bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 7 maksimum puan 35'tir. Ölçeğin faktör yükleri 0,66 ile 0,74 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,82'dir. Elde edilen bu veriler, COVID – 19 Korkusu Ölçeği'nin veri toplanan grup için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. 5 – Likert şeklinde uygulanan ölçekte, kesinlikle katılmıyorum için 1, katılmıyorum için 2, ne katılıyorum ne katılmıyorum için 3, katılıyorum için 4 ve kesinlikle katılıyorum için 5 şeklinde derecelendirme yapılmıştır. Bu ölçekte her bir kişi için elde edilen yedi maddenin ortalama puanları için yüksek ortalama puan daha fazla hissedilen COVID – 19 korkusunu ifade ederken düşük ortalama puan bu korkunun daha az hissedildiğini ifade etmektedir.

3.3.1.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen, tek boyuttan ve beş maddeden oluşan yaşam doyumu ölçeği, genel yaşam doyumunu ölçmek için kullanılmaktadır. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,87'dir. Ölçeğin faktör yükleri 0,610 ile ,840 arasında değişmektedir. Elde edilen bu veriler, yaşam doyum ölçeğinin veri toplanan grup için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan ortalaması yaşam doyumunun yüksek olduğunu ifade ederken bu puanın azalması yaşam doyumunda düşük olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.1.3. Yalnızlık Duygusu Ölçeği

Katılımcıların yalnızlık düzeylerini değerlendirmek için UCLA yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Russell ve diğerleri (1980) tarafından geliştirilen UCLA yalnızlık ölçeği, tek boyutlu ve 20 maddeden oluşmaktadır. 5 – Likert olarak puanlanan ölçekte ifadeler “asla”, “nadiren”, “ara ara”, “oldukça sık”, “her zaman” şeklinde sorulmuştur. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,94’tür. Elde edilen bu veriler, Yalnızlık Ölçeği’nin veri toplanan grup için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ters kodlamalara sahip olan bu ölçekten elde edilen yüksek puan ortalaması yaşam doyumunun yüksek olduğunu ifade ederken bu puanın azalması yaşam doyumunda düşük olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.1.4. İnternet Kullanım Çeşitliliği Ölçeği

İnternet kullanım çeşitliliği ölçeği Shklovski ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiş ve kişilerin interneti hangi amaçlar ve uygulamalar için kullandığını gözlemlemek için kullanılmıştır. Anket, interneti kullananlar arasında, katılımcıların 27 adet internet faaliyetini yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Bu faaliyetler iletişim kurmak (e – posta göndermek veya okumak, çevrim içi olduğu zaman çevrim içi olan biriyle "anlık mesajlar" göndermek, "sohbet odalarında" veya çevrim içi tartışmalara katılmak), bilgi almak (işiniz için çevrim içi araştırma yapmak, bir hobi veya ilgi alanı hakkında bilgi aramak, finansal bilgiler almak, spor skorlarını kontrol etmek), eğlenmek (müzik dinlemek veya indirmek, bir piyango oynamak veya çevrim içi kumar oynamak, çevrim içi oyun oynamak) ve ürün ya da hizmet satın almak (çevrim içi bir ürün satın almak, seyahat servisi için rezervasyon yapmak veya rezervasyon yaptırmak, çevrim içi bankacılık yapmak) şeklinde dört kategori altında toplanmıştır. Tek boyuttan ve 27 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,95’tir.

Boyutların ölçüldüğü ölçek ifadeleri, bu ifadelerin hangi çalışmalardan alındığı ve ifadelerin çalışmanın amaçları doğrultusunda nasıl adapte edildiği Tablo 1’ de sunulmaktadır.

Tablo 1: Çalışmanın Soru Kağıdında Kullanılan Sorular, Ölçtükları Değişkenler Ve Alındıkları Çalışmalar		
ÖLÇEK İFADELERİ	ÖLÇÜLEN DEĞİŞKEN	ALINAN ÇALIŞMA
Hayatım çoğu yönden benim ideallerime yakındı.	Yaşam Doyumu	Diener vd., 1985
Hayat koşullarım mükemmel		
Hayatımdan memnunum		
Bu süreçte istediğim şeylere sahip olabildim.		
Bu süreci başından yaşayabilseydim, nerdeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim.		
E-posta göndermek ve okumak için	İnternet Kullanım Çeşitliliği	Shklovski vd., 2006
Çevrim içi haberleri almak için		
Borsa kurlarını ya da faiz oranları gibi finansal konuları takip etmek için		
Satın almayı düşündüğüm ürün ya da hizmetler hakkında bilgi sahibi olmak için		
Otel değerlendirmeleri ve uçak bilet fiyatları gibi seyahat unsurları hakkında bilgi almak için		
Sağlıkla ilgili bilgileri araştırmak için		
Spor müsabakaları skorlarını kontrol etmek için		
İşim ile ilgili bilgi edinmek ve araştırma yapmak için		
İlgi alanlarım ve hobilerim ile ilgili araştırmalar yapmak için		
Herhangi bir özel sebebi olmaksızın sadece eğlenmek ve vakit geçirmek için		
Çevrim içi arkadaşlarıma anlık mesaj göndermek için		
Kitap, oyuncak kıyafet gibi ürünleri çevrim içi satın almak için		
Yetişkin web sitelerini ziyaret etmek için		
Aile soyağacımı araştırmak için		

Uçak bileti, otel odası veya kiralık araba gibi bir seyahat hizmeti satın almak veya rezervasyon yapmak için		
Müzik dinlemek ve indirmek için		
İş ile ilgili bilgi edinmek için		
Yaşayacağım yer hakkında bilgi edinmek için		
Çevrim içi bankacılık işlemleri için		
Video filmi izlemek için		
Hisse senedi, yatırım fonu ya da bono satmak veya almak		
Çevrim içi oyun oynamak için		
Filmler, kitaplar, müzikler ya da diğer boş zaman aktivitelerini araştırmak için		
Yerel ya da ulusal devlet işlerini takip etmek için		
Dini ya da spirüel bilgi edinmek için		
Çevrim içi müzayedeye katılmak için		
İnternet aracılığı ile çevrim içi telefon görüşmeleri yapmak için		
Çevremdeki insanlarla kendimi uyumlu hissediyorum.		
Arkadaşlık konusunda kendimi eksik hissediyorum.		
Yardımlarını isteyebileceğim herhangi bir kimse bulunmamaktadır.		
Kendimi yalnız hissetmiyorum.		
Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.		
Çevremdeki insanlarla birçok ortak noktam bulunmaktadır.		
Uzun süredir kendimi kimseye yakın hissetmiyorum.		
Fikirlerim ve ilgi alanlarım çevremdeki kişiler ile ortak noktada buluşmuyor.		
Sosyal bir bireyim.		
	Yalnızlık Duygusu	UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russel vd., 1980

Kendimi yakın hissettiğim insanlar mevcut.		
Kendimi dışlanmış hissediyorum.		
Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.		
Kimse beni tam anlamıyla iyi tanımıyor.		
Kendimi diğerlerinden soyutlanmış hissediyorum.		
İstediğim zaman kendime arkadaş edinebilirim.		
Çevremde beni tam anlamıyla anlayan insanlar var.		
İçe dönük birisi olmaktan mutsuz oluyorum.		
Çevremde insanlar olmasına rağmen benimle olmadıklarını hissediyorum.		
Çevremde konuşabileceğim insanlar var.		
Çevremde yardım isteyebileceğim insanlar var.		
En çok koronavirüs-19 hastalığından korkuyorum.	COVID – 19 Korkusu	Ahorsu vd. (2020)
Coronavirüs-19’u düşünmek beni rahatsız eder.		
Coronavirüs-19’u düşündüğümde ellerim üşümeye başlar.		
Coronavirüs-19 yüzünden hayatımı kaybetmekten korkuyorum.		
Coronavirüs-19 hakkındaki haberleri ve gelişmeleri sosyal medyadan takip ettiğim zaman kendimi gergin ve endişeli hissediyorum.		
Coronavirüs-19 kaygılarım sebebiyle uyuyamıyorum.		
Coronavirüs-19’u düşünmeye başladığımda kalp atışım hızlanıyor ya da çarpıntı yaşıyorum.		

3.4. ÖRNEKLEM SÜRECİ

Çalışmanın örneklem çerçevesini, COVID – 19 pandemisine maruz kalmış, 18 – 65 yaş arası Türkiye’de yaşayan ve internet kullanabilen bireyler oluşturmaktadır.

Örneklem hacmine karar verirken çalışmada yapılacak olan analizler göz önünde bulundurulmuştur. Çalışmada kullanılacak olan PROCESS Makro uzantısı, SPSS'e ayrıca yüklenilerek aracı ve düzenleyici değişken analizlerinin kolay ve güvenilir bir şekilde yürütülmesini sağlayan bir eklentidir. Aracılık ve düzenleyicik etki analizlerini birbirinden farklı durumsal aracılık etki modellerini, gözlenen değişkenler üzerinden doğrusal regresyona dayalı yol analizi ile test eden bir uygulamadır. Çalışmadan uygulanan bu regresyon yöntemi göz önünde bulundurulduğunda, örneklem hacmine karar verirken basit bir formül kullanılarak alt sınırın belirlenmesine karar verilmiş ve aşağıdaki formül uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2001; 117):

$$N \geq 50 + 8m$$

N= Örneklem Hacmi,

m= Bağımsız Değişkenlerin Sayısı

Formüldeki N, örneklem hacmini; m ise bağımsız değişkenlerin sayısını ifade etmektedir. m değeri bu çalışma için, bağımsız değişken sayısını temsil etmesi nedeni ile bir olarak belirlenmiştir. Buna göre, örneklem hacminin minimum değeri, 58 kişi olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışma için 338 kişiden veri toplanmıştır. Örneklem seçme yöntemi olarak, olasılıklı olmayan örneklem seçme yöntemlerinden kolayda örneklem tekniği kullanılmıştır.

3.5. ANALİZ PLANLAMASI

Araştırma sorularına cevap bulabilmek için veri analiz programı olarak SPSS 25.0 kullanıldı. Seri aracılık etkisini ölçümlemek adına analizler, Hayes (2017) tarafından geliştirilen PROCESS Makro uzantısının Model 6 seçeneği kullanılarak gerçekleştirildi. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alındı. Dolaylı etkilerin önemini test etmek için, %95 güven aralığı (CI) oluşturmak üzere 5000 yeniden örnekleme yöntemi kullanıldı; bu, %95 güven aralığı sıfır içermiyorsa anlamlı olarak kabul edildi. Araştırmanın bağımsız

değişkeni COVID – 19 Korkusu, bağımlı değişkeni Yaşam Doyumu, aracı değişkenleri ise sırasıyla yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliği değişkenleri olarak kabul edildi.

Çalışmanın analizi seri aracılık ile gerçekleştirilmesi planlanmıştır. İlk olarak çalışma değişkenleri arasındaki ortalamalar, standart sapmalar, çarpıklık, basıklık değerleri incelenmiştir. İkinci olarak, önerilen hipotezleri ve modeli test etmek için yalnızlık duygusunu (birinci aracı değişken) ve internet kullanım çeşitliliğini (ikinci aracı değişken) içeren seri aracılık etki modeli (PROCESS makrosu, Model 6; Hayes 2017) yürütülmüştür. Bu model iki adet aracı değişken içerdiğinden, 3 adet dolaylı etkisi bulunmaktadır. Bunlar;

- (i) COVID – 19 Korkusu → Yalnızlık Duygusu → Yaşam Doyumu
- (ii) COVID – 19 Korkusu → İnternet Kullanım Çeşitliliği → Yaşam Doyumu
- (iii) COVID – 19 Korkusu → Yalnızlık Duygusu → İnternet Kullanım Çeşitliliği
→ Yaşam Doyumu

Seri aracılık etkisini gözlemlemek adına kurulan modellerde amaç, bağımsız değişkenin (COVID – 19 Korkusu) bağımlı değişken (yaşam doyumu) üzerindeki etkisini doğrudan ve dolaylı olarak araştırmak, bağımsız değişkenin birinci aracı değişken (yalnızlık duygusu) üzerinde etkisi olduğunu, bunun da ikinci aracı değişken (internet kullanım çeşitliliği) üzerinde etkili olduğu ve son olarak bağımlı değişken üzerindeki toplam etkilerin birlikte araştırılmasıdır (Hayes, 2013). Seri aracılık analizlerinde aracı değişkenlerin sayısı iki ve daha fazla sayıda olabilmektedir. İki aracı değişken ile kurulan modellerde, bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni dört farklı yoldan etkilediği düşünülmektedir. Bu etkileşimlerin bir tanesi doğru yoldan, diğer üç tanesi ise dolaylı yollardan gerçekleşmektedir (Hayes, 2013).

Seri aracılık etkisinin analizini gerçekleştirmek hem yapısal eşitlik modellemesi (YEM) hem de PROCESS makrosu ile gerçekleştirilebilmektedir. Hayes ve arkadaşları (2017), YEM ile PROCESS'i karşılaştırdıkları çalışmalarında aracılık modeli sonuçlarında YEM

ve PROCESS arasında büyük benzerlik olduğunu bulmuşlardır. PROCES makrosunun kullanım kolaylığı sunması büyük bir avantajdır ve YEM'e benzer sonuçlar vermesi nedeniyle kullanımı giderek artmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmada PROCESS makrosu kullanılmıştır.

3.6. ÖRNEKLEMİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Analiz işlemine geçmeden önce verilerin araştırmada kullanılması planlanan analizlere uygunluğu açısından ön kontrolleri gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, ilk olarak anket ölçeğinde yer alan yalnızlık ölçeğinin ters kodlamaları yapılmış, kayıp veri ve uç değer açısından veriler incelenmiştir. Daha sonrasında, dağılımın normalliği, çoklu – bağlantılılık, çok değişkenli normallik, doğrusallık sorunlarının olmaması gibi özellikler açısından veriler gözden geçirilmiştir. 338 kişiden oluşan veri setinde toplam 7 adet kayıp veri görülmüş ve son olarak veri setinde varsayımları sağlayan 331 kişi kalmıştır.

Araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü 331 kişi oluşturmaktadır. Örneklemin %77'i kadın (N=255), %23'ü erkektir (N=76) (Tablo 2).

	Sıklık	Oran (%)	Geçerli Oran (%)	Birikimli Oran (%)
Erkek	76	23,0	23,0	23,0
Kadın	255	77,0	77,0	100,0
Toplam	331	100,0	100,0	

Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişmekte olup, ortalama çoğunluk 21 ile 35 yaş arasındadır (Tablo 3).

	Sıklık	Oran (%)	Geçerli Oran (%)	Birikimli Oran (%)
18 – 20	14	4,2	4,2	4,2
21 – 35	266	80,4	80,4	84,6
36 – 50	43	13,0	13,0	97,6
51 – 65	8	2,4	2,4	100,0

65 +	0	0	0	
Toplam	331	100,0	100,0	

Katılımcıların çoğu (%71,3) en az lisans derecesine sahiptir (N=236) (Tablo 4).

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumları				
	Sıklık	Oran (%)	Geçerli Oran (%)	Birikimli Oran (%)
Lise ve Altı	24	7,2	7,2	7,2
Üniversite	236	71,3	71,3	78,5
Yüksek Lisans/Doktora	71	21,5	21,5	100,0
Toplam	331	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan katılımcılardan 65 katılımcı (%19,6) öğrenci, 30 katılımcı memur (%9,1), 122 katılımcı özel sektörde ücretli çalışan (%36,9), 35 katılımcı serbest meslek ile uğraşan (%10,6), 27 katılımcı ev hanımı (%8,2), 45 katılımcı işsiz (%13,6) ve 7 katılımcı da emekli (%2,1) idi (Tablo 5).

Tablo 5. Katılımcıların Meslek/Konumları				
	Sıklık	Oran (%)	Geçerli Oran (%)	Birikimli Oran (%)
Öğrenci	65	19,6	19,6	19,6
Memur	30	9,1	9,1	28,7
Özel Sektörde Ücretli Çalışan	122	36,9	36,9	65,6
Serbest Meslek	35	10,6	10,6	76,1
Ev Hanımı	27	8,2	8,2	84,3
İşsiz	45	13,6	13,6	97,9
Emekli	7	2,1	2,1	100,0
Toplam	331	100,0	100,0	

COVID – 19 salgını süresince katılımcıların %11,5'i evden hiç çıkmamış iken, %68,3'ü sadece mecbur kaldığında çıkmış, %5,1'i işe gitmiş, %10,3'ü işe ve alışverişe gitmiş, %4,8'i ise hem işe hem alışverişe hem de arkadaşları ile görüşmeye gitmiştir. Korona virüs salgını süresince internetin kullanım sıklığı ise %0,9 hiç kullanmadım, %7,6 Nadiren kullandım, %26'sı ara ara kullandım, %24,2'si gerekli oldukça kullandım ve %41,4'ü oldukça sık kullandım şeklinde bildirmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Katılımcıların Pandemi Süresince İzolasyonları				
	Sıklık	Oran (%)	Sıklık	Oran (%)
Hiç çıkmadım	38	11,5	11,5	11,5
Sadece mecbur kaldığımda çıktım	226	68,3	68,3	79,8
Sadece işe gittim	17	5,1	5,1	84,9
İşe ve alışverişe gittim	34	10,3	10,3	95,2
Hem işe hem alışverişe hem de arkadaşlarım ile görüşmeye gittim	16	4,8	4,8	100,0
Toplam	331	100,0	100,0	

3.7. VERİLERİN ÖN ANALİZİ

Araştırma hipotezlerinin ve modelinin test edilmeye başlamadan önce, veriyi analize hazır hale getirmek amacıyla birtakım işlemler yapılmıştır. Daha sonrasında verinin genel gidişatının görülebilmesi amacıyla tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve demografik özellikleri incelenmiştir.

3.7.1. Verinin Kodlanması ve Kontrolü

Çalışmanın modelinde yer alan COVID – 19 Korkusu, Yaşam Doyumu, İnternetin Kullanım Çeşitliliği ve Yalnızlık Duygusu değişkenlerinin ölçümü 5’li Likert ölçeği ile sorulmuştur. Yaşam Doyumu ve COVID – 19 Korkusu’na ait cevaplar “Kesinlikle Katılmıyorum=1”, “Katılmıyorum=2”, “Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum=3“, “Katılıyorum=4”, “Kesinlikle Katılıyorum=5” şeklinde kodlanırken, İnterneti Kullanım Çeşitliliği ve Yalnızlık Duygusu’na ait cevaplar “Asla=1, Nadiren=2, Ara Ara=3, Oldukça Sık=4, Her Zaman=5” şeklinde kodlanarak bilgisayara aktarılmıştır. Diğer özelliklerin ölçülmesine yönelik sorulardan yaş aralığı “15 – 20=1, 21 – 35=2, 36 – 50=3, 51 – 65=4, 65+=5” olarak, cinsiyet “erkek=1” ve “kadın=2” olarak, öğrenim düzeyi; “okur yazar=1”, “ilkokul=2”, “lise=3”, “üniversite=4” ve “y.lisans/doktora=5” olarak, meslek “öğrenci=1, memur=2, özel sektörde ücretli çalışan=3, serbest meslek/esnaf=4, ev hanımı=5, işsiz=6, emekli=7” olarak, pandemi sürecinde ne kadar izole oldukları “Hiç

Çıkmadım=1, Sadece Mecbur Kaldığımda Çıktım=2, Sadece İşe Gittim=3, İşe ve Alışverişe Gittim=4, Hem İşe Hem Alışverişe Hem De Arkadaşlarım İle Görüşmeye Gittim=5” olarak, pandemi öncesi ve sonrasında internet kullanım sıklıkları “Hiç Kullanmadım=”, Nadiren Kullandım=2, Arar Ara Kullandım=3, Gerekli Oldukça Kullandım=4, Oldukça Sık Kullandım=5” olarak kodlanmıştır.

Öncelikle, soru kağıdında yer alan ve ters kodlanması gereken ifadeler yeniden kodlanmıştır. Bu ifadeler Yalnızlık Duygusu Ölçeği içerisinde yer alan “Çevremdeki insanlarla kendimi uyumlu hissediyorum.”, “Kendimi yalnız hissetmiyorum”, “Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum”, “Çevremdeki insanlarla birçok ortak nokta bulunmaktadır”, “Sosyal bir kişiyim”, “Kendimi yakın hissettiğim insanlar mevcut”, “İstediğim zaman kendime arkadaş edinebilirim” , “Çevremde beni tam anlamıyla anlayan insanlar var”, “Çevremde konuşabileceğim insanlar var.”, “Çevremde yardım isteyebileceğim insanlar var.” ifadeleridir. Yeniden kodlama işlemi sonrasında, “Asla” cevapları “Her Zaman”; “Nadiren” cevapları “Oldukça Sık” olarak kodlanmış, “Ara Ara” cevapları ise aynı kalmıştır.

Daha sonra, her bir ifade için verilen cevaplardaki eksik veriler frekans analizi ile saptanmış ve en fazla %5 eksik verinin bulunduğu yedi veri tespit edilmiştir. Eksik veri düzeyi %5’in üzerine çıkan veriler çalışmadan çıkarılmış ve ortalama değer alınmıştır.

3.7.2. Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri

Araştırma modelinde yer alan ve kullanılan ölçeklerin içsel tutarlılığını gösteren güvenilirlik değeri Cronbach Alfa değerine bakılmaktadır. Cronbach alfa güvenilirlik değerinin 0,70 ve üzeri elde edilmesi güvenilirliğin sağlandığının göstergesidir (Büyüköztürk, 2010: 171).

Güvenilirlik, Cronbach (1951) tarafından geliştirilen Cronach Alfa katsayısına bakılarak değerlendirilmektedir. Cronbach Alfa değeri ölçeğin iç tutarlılığını ölçen yöntemdir. Alfa Katsayılarına bağlı olarak ölçeğin güvenilirliği aşağıdaki gibi yorumlanır:

- $\leq \alpha < 0.40$ ise güvenilir değil.
- $0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise güvenilirliği düşük.
- $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise oldukça güvenilir.
- $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Yedi maddeden oluşan bireylerin salgın sürecinde hissettiği COVID – 19 korkusu ölçeğinin güvenilirlik analizi, Cronbach alfa (α) değeri hesaplanarak yapılmıştır. Salgın sürecinde hissettiği COVID – 19 korkusu ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ,87’dir. Bu değer oluşturulan 7 maddenin iç tutarlılık güvenilirliğini göstermektedir. Diğer bir değişken olan ve 27 maddeden oluşan interneti kullanım amacı/şekli ölçeğinin güvenilirlik analizi, Cronbach alfa (α) değeri hesaplanarak yapılmıştır. Salgın sürecinde interneti kullanım amacı/şekli ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ,88’dir. Bu değer oluşturulan 27 maddenin iç tutarlılık güvenilirliğini göstermektedir. Yirmi maddeden oluşan yalnızlık duygusu ölçeğinin güvenilirlik analizi, Cronbach alfa (α) değeri hesaplanarak yapılmıştır. Salgın sürecinde hissettiği yalnızlık duygusu ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ,91’dir. Bu değer oluşturulan 7 maddenin iç tutarlılık güvenilirliğini göstermektedir. Beş maddeden oluşan yaşam doyumu ölçeğinin güvenilirlik analizi, Cronbach alfa (α) değeri hesaplanarak yapılmıştır. Salgın sürecinde hissettiği yaşam doyumu ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ,82’dir. Bu değer oluşturulan 7 maddenin iç tutarlılık güvenilirliğini göstermektedir. Bütün bu bahsedilen ölçeklerdeki maddeler arasında iç tutarlılık değeri kabul edilebilir değer olan 0.70’ten yüksektir (Nunnally, 1978) ve Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Güvenilirlik Katsayıları			
İfadeler	Güvenilirlik		
	Cronbach Alpha	Standardize Cronbach Alfa (α)	Madde Çıkarıldığında Cronbach Alfa (α)
<i>COVID – 19 Korkusu</i>	,872	,873	
En çok coronavirüs-19 hastalığından korkuyorum.			,858

Coronavirüs-19'u düşünmek beni rahatsız eder.			,853
Coronavirüs-19'u düşündüğümde ellerim üşümeye başlar.			,856
Coronavirüs-19 yüzünden hayatımı kaybetmekten korkuyorum.			,851
Coronavirüs-19 hakkındaki haberleri ve gelişmeleri sosyal medyadan takip ettiğim zaman kendimi gergin ve endişeli hissediyorum.			,848
Coronavirüs-19 kaygılarım sebebiyle uyuyamıyorum.			,857
Coronavirüs-19'u düşünmeye başladığımda kalp atışım hızlanıyor ya da çarpıntı yaşıyorum.			,855
Yaşam Doyumu	,817	,821	
Hayatım çoğu yönden benim ideallerime yakındı.			,785
Hayat koşullarım mükemmel			,759
Hayatımdan memnunum			,752
Bu süreçte istediğim şeylere sahip olabildim.			,791
Bu süreci başından yaşayabilseydim, nerdeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim.			,816
İnternet Kullanım Çeşitliliği	,883	,885	
E-posta göndermek ve okumak için			,878
Çevrim içi haberleri almak için			,879
Borsa kurlarını ya da faiz oranları gibi finansal konuları takip etmek için			,878
Satın almayı düşündüğüm ürün ya da hizmetler hakkında bilgi sahibi olmak için			,878
Otel değerlendirmeleri ve uçak bilet fiyatları gibi seyahat unsurları hakkında bilgi almak için			,881
Sağlıkla ilgili bilgileri araştırmak için			,879
Spor müsabakaları skorlarını kontrol etmek için			,880
İşim ile ilgili bilgi edinmek ve araştırma yapmak için			,878
İlgi alanlarım ve hobilerim ile ilgili araştırmalar yapmak için			,877

Herhangi bir özel sebebi olmaksızın sadece eğlenmek ve vakit geçirmek için			,879
Çevrim içi arkadaşlarıma anlık mesaj göndermek için			,878
Kitap, oyuncak kıyafet gibi ürünleri çevrim içi satın almak için			,879
Yetişkin web sitelerini ziyaret etmek için			,883
Aile soyağacımı araştırmak için			,881
Uçak bileti, otel odası veya kiralık araba gibi bir seyahat hizmeti satın almak veya rezervasyon yapmak için			,881
Müzik dinlemek ve indirmek için			,878
İş ile ilgili bilgi edinmek için			,876
Yaşayacağım yer hakkında bilgi edinmek için			,876
Çevrim içi bankacılık işlemleri için			,876
Video filmi izlemek için			,875
Hisse senedi, yatırım fonu ya da bono satmak veya almak			,880
Çevrim içi oyun oynamak için			,884
Filmler, kitaplar, müzikler ya da diğer boş zaman aktivitelerini araştırmak için			,875
Yerel ya da ulusal devlet işlerini takip etmek için			,876
Dini ya da spritüel bilgi edinmek için			,880
Çevrim içi müzayedeye katılmak için			,880
İnternet aracılığı ile çevrim içi telefon görüşmeleri yapmak için			,881
Yalnızlık Duygusu	,910	,914	
Çevremdeki insanlarla kendimi uyumlu hissediyorum.			,908
Arkadaşlık konusunda kendimi eksik hissediyorum.			,907
Yardımlımı isteyebileceğim herhangi bir kimse bulunmamaktadır.			,906
Kendimi yalnız hissetmiyorum.			,912
Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.			,904
Çevremdeki insanlarla birçok ortak nokta bulunmaktadır.			,905
Uzun süredir kendimi kimseye yakın hissetmiyorum.			,904
Fikirlerim ve ilgi alanlarım çevremdeki kişiler ile ortak noktada buluşmuyor.			,905

Sosyal bir bireyim.			907
Kendimi yakın hissettiğim insanlar mevcut.			,904
Kendimi dışlanmış hissediyorum.			,905
Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.			,907
Kimse beni tam anlamıyla iyi tanımıyor.			,906
Kendimi diğerlerinden soyutlanmış hissediyorum.			,903
İstediğim zaman kendime arkadaş edinebilirim.			,910
Çevremde beni tam anlamıyla anlayan insanlar var.			,907
İçeride dönük birisi olmaktan mutsuz oluyorum.			,912
Çevremde insanlar olmasına rağmen benimle olmadıklarını hissediyorum.			,904
Çevremde konuşabileceğim insanlar var.			,904
Çevremde yardım isteyebileceğim insanlar var.			904

3.7.3. Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Durumunun Test Edilmesi

Bu başlık altında verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılanmadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Bu istatistiklere bakılmasının temel nedeni, parametrik testler yapılabilmesi için verinin normal dağılım göstermesinin gerekli olmasıdır (Gürbüz vd., 2016). Çarpıklık ve basıklık değerleri göz önünde bulundurularak verilerin normal dağılım gösterip göstermediği anlaşılabilir (Kline, 2011). Sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir. Elde edilen verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -3.0 ile +3.0 arasında olduğu görülmüştür. Bu aralıkta yer alan ifadelerin Fisher basıklık ve çarpıklık değerlerine göre normal dağılımda olduğu kabul edilmiştir. Bu aralık dışında kalan ifadeler analize dahil edilmemiştir.

Tablo 8. Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Basıklık Ve Çarpıklık Değerleri				
İfadeler	Skewness		Kurtosis	
	İstatik	S.H.	İstatik	S.H.
<i>COVID – 19 Korkusu</i>				
En çok koronavirüs-19 hastalığından korkuyorum.	-,106	,134	-,941	,267
Coronavirüs-19’u düşünmek beni rahatsız eder.	-,385	,134	-,876	,267

Coronavirüs-19'u düşündüğümde ellerim üşümeye başlar.	1,362	,134	1,510	,267
Coronavirüs-19 yüzünden hayatımı kaybetmekten korkuyorum.	,194	,134	-1,012	,267
Coronavirüs-19 hakkındaki haberleri ve gelişmeleri sosyal medyadan takip ettiğim zaman kendimi gergin ve endişeli hissediyorum.	-,281	,134	-1,040	,267
Coronavirüs-19 kaygılarım sebebiyle uyuyamıyorum.	1,292	,134	1,110	,267
Coronavirüs-19'u düşünmeye başladığımda kalp atışım hızlanıyor ya da çarpıntı yaşıyorum.	1,297	,134	,822	,267
<i>Yaşam Doyumu</i>				
Hayatım çoğu yönden benim ideallerime yakındı.	,155	,134	-,751	,267
Hayat koşullarım mükemmel	-,008	,134	-,916	,267
Hayatımdan memnunum	-,308	,134	-,956	,267
Bu süreçte istediğim şeylere sahip olabildim.	,036	,134	-,890	,267
Bu süreci başından yaşayabilseydim, nerdeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim.	,147	,134	-1,188	,267
<i>İnternetin Kullanım Çeşitliliği</i>				
E-posta göndermek ve okumak için	-,388	,134	-,677	,267
Çevrim içi haberleri almak için	-,801	,134	,422	,267
Borsa kurlarını ya da faiz oranları gibi finansal konuları takip etmek için	,799	,134	-,436	,267
Satın almayı düşündüğüm ürün ya da hizmetler hakkında bilgi sahibi olmak için	-,627	,134	-,449	,267
Otel değerlendirmeleri ve uçak bilet fiyatları gibi seyahat unsurları hakkında bilgi almak için	1,472	,134	1,782	,267
Sağlıkla ilgili bilgileri araştırmak için	-,652	,134	-,577	,267
Spor müsabakaları skorlarını kontrol etmek için	1,369	,134	,763	,267
İşim ile ilgili bilgi edinmek ve araştırma yapmak için	-,743	,134	-,557	,267
İlgi alanlarım ve hobilerim ile ilgili araştırmalar yapmak için	-,771	,134	-,065	,267
Herhangi bir özel sebebi olmaksızın sadece eğlenmek ve vakit geçirmek için	-,857	,134	-,115	,267
Çevrim içi arkadaşlarıma anlık mesaj göndermek için	-1,045	,134	,575	,267
Kitap, oyuncak kıyafet gibi ürünleri çevrim içi satın almak için	-,512	,134	-,751	,267
Yetişkin web sitelerini ziyaret etmek için	,854	,134	-,532	,267

Aile soyağacımı araştırmak için	3,454	,134	13,279	,267
Uçak bileti, otel odası veya kiralık araba gibi bir seyahat hizmeti satın almak veya rezervasyon yapmak için	1,961	,134	3,097	,267
Müzik dinlemek ve indirmek için	-,546	,134	-,726	,267
İş ile ilgili bilgi edinmek için	-,611	,134	-,725	,267
Yaşayacağım yer hakkında bilgi edinmek için	,529	,134	-,991	,267
Çevrim içi bankacılık işlemleri için	-,458	,134	-,952	,267
Video filmi izlemek için	-,914	,134	-,120	,267
Hisse senedi, yatırım fonu ya da bono satmak veya almak	1,695	,134	1,532	,267
Çevrim içi oyun oynamak için	,542	,134	-1,326	,267
Filmler, kitaplar, müzikler ya da diğer boş zaman aktivitelerini araştırmak için	-,440	,134	-,851	,267
Yerel ya da ulusal devlet işlerini takip etmek için	,155	,134	-1,197	,267
Dini ya da spritüel bilgi edinmek için	1,016	,134	,028	,267
Çevrim içi müzayedeye katılmak için	2,806	,134	7,511	,267
İnternet aracılığı ile çevrim içi telefon görüşmeleri yapmak için	-,541	,134	-,915	,267
<i>Yalnızlık Duygusu</i>				
Çevremdeki insanlarla kendimi uyumlu hissediyorum.	,401	,134	-,309	,267
Arkadaşlık konusunda kendimi eksik hissediyorum.	,552	,134	-,472	,267
Yardımlarını isteyebileceğim herhangi bir kimse bulunmamaktadır.	1,410	,134	1,584	,267
Kendimi yalnız hissetmiyorum.	,436	,134	-1,012	,267
Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.	,699	,134	-,467	,267
Çevremdeki insanlarla birçok ortak nokta bulunmaktadır.	,369	,134	-,498	,267
Uzun süredir kendimi kimseye yakın hissetmiyorum.	,635	,134	-,714	,267
Fikirlerim ve ilgi alanlarım çevremdeki kişiler ile ortak noktada buluşmuyor.	,632	,134	-,409	,267
Sosyal bir bireyim.	,576	,134	-,204	,267
Kendimi yakın hissettiğim insanlar mevcut.	,860	,134	,241	,267
Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1,854	,134	3,284	,267
Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	,807	,134	,112	,267
Kimse beni tam anlamıyla iyi tanımıyor.	,698	,134	-,435	,267
Kendimi diğerlerinden soyutlanmış hissediyorum.	1,134	,134	,479	,267

İstedığım zaman kendime arkadaş edinebilirim.	,602	,134	-,483	,267
Çevremde beni tam anlamıyla anlayan insanlar var.	,705	,134	-,196	,267
İçe dönük birisi olmaktan mutsuz oluyorum.	,760	,134	-,594	,267
Çevremde insanlar olmasına rağmen benimle olmadıklarını hissediyorum.	,768	,134	-,290	,267
Çevremde konuşabileceğim insanlar var.	1,036	,134	,495	,267
Çevremde yardım isteyebileceğim insanlar var.	1,158	,134	,685	,267

3.7.4. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Çoklu Korelasyon Analizleri

Çalışmanın bu bölümünde, soru kağıdında kullanılan ve literatürde yer alan COVID – 19 korkusu, yaşam doyumu, yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliği ölçeklerinin yapısal geçerliliğini tespit etmek amacıyla temel bileşenler (principal component) ve “varimaks” eksen döndürmesi tekniği kullanılarak faktör yüklerine bakılmıştır.

3.7.4.1. COVID – 19 Korkusu Ölçeği Faktör Yükleri

Çalışmada ele alınan COVID – 19 korkusu ölçeği için yapılan açıklayıcı faktör analizi neticesinde, Kaiser – Mayer – Olkin (KMO) örneklem yeterlilik değerinin 0,824 olduğu ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Barlett küresellik testinin anlamlı olması [$X^2_{(21)} = 1213,030$, $p < .001$] maddeler arasındaki korelasyon ilişkilerinin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir. Açıklayıcı faktör analizinde özdeğerlerin (eigenvalues) 1’den büyük olması durumunda faktörlerin oluşması sağlanmış ve iki boyutlu bir sonuç elde edilmiştir. Yamaç serpinti grafiği ve faktörlerin açıklandıkları varyanslar dikkate alınarak iki faktörlü yapının daha uygun olacağı görülmüştür. Bu kapsamda, öngörülenden farklı olarak oluşan boyutlara ait maddeler ve maddelerin faktörlerindeki yüklerine ilişkin faktör analizi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir. Faktör yükü 0,50’nin altında olan değerler tabloda gösterilmemiştir.

Tablo 9. COVID – 19 Korkusu Ölçeği AFA Sonuçları		
<i>Madde</i>	<i>Fiziksel Korku</i>	<i>Zihinsel Korku</i>
Fear7	,899	

Fear6	,841	
Fear3	,779	
Fear2		,891
Fear1		,876
Fear5		,700
Fear4		,592
Özdeğerler (Eigenvalues)	3,981	1,164
Açıklanan varyans yüzdesi %	56,878	16,635
Toplam açıklanan varyans yüzdesi %	56,878	73,513

Daha önce literatürde yer alan çalışmalarda (Türk vd., 2023; Şanlı Gorgoz vd., 2023; Lathabhavan, 2023) tek boyutlu olarak ele alınan COVID – 19 korkusu ölçeği, Tablo 9’da görüldüğü üzere iki alt boyuta ayrılmıştır. İfadelere ait faktör yükleri en düşük 0,592 olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla 0,50 ve üzeri faktör yükleri ideal olarak kabul edildiği için (Field, 2009), bu maddelerin faktörlere önemli katkı yaptıkları değerlendirilmelidir. Ayrıca “Coronavirüs-19’u düşünmeye başladığımda kalp atışım hızlanıyor ya da çarpıntı yaşıyorum.” ifadesindeki gibi korkunun sebebiyet verdiği fiziksel etkiler “*Fiziksel COVID – 19 Korkusu*” olarak adlandırılırken “Coronavirüs-19 hakkındaki haberleri ve gelişmeleri sosyal medyadan takip ettiğim zaman kendimi gergin ve endişeli hissediyorum.” ifadesindeki gibi korkunun sebebiyet verdiği ruhsal etkiler “*Zihinsel COVID – 19 Korkusu*” olarak adlandırılmıştır.

3.7.4.2. İnternet Kullanım Çeşitliliği Ölçeği Faktör Yükleri

İnternetin kullanım amacı ölçeği için açıklayıcı faktör analizi neticesinde, Kaiser – Mayer – Olkin (KMO) örneklem yeterlilik değerinin 0,840 olduğu ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Barlett küresellik testinin anlamlı olması [$X^2_{(351)} = 3276,592, p < .001$] maddeler arasındaki korelasyon ilişkilerinin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir. Açıklayıcı faktör analizinde yazarın çalışmasında belirttiği şekilde 4 boyut üzerinden ele alınmış ve faktör analizi yapılmıştır. Bu kapsamda, oluşturulan dört boyutun alt maddeleri arasında açıklanan varyansa katkısının düşük olduğu ve 0,50’in altında faktör yüküne sahip olduğu gerekçesiyle

ölçekten toplam altı maddenin çıkarılmasına karar verilmiştir. Yeniden yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda, yirmi iki maddelik ölçeğin altı faktörlü bir yapıda olduğu, faktörlerin toplam %63,434'ünü açıkladığı ve maddelerin faktör yüklerinin 0,50'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Yirmi iki maddelik ölçeğe ait maddeler ve maddelerin faktörlerindeki yüklerine ilişkin analiz sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir. Faktör yükü 0,50'nin altında olan değerler tabloda gösterilmemiştir.

Tablo 10.: İnternet Kullanım Çeşitliliği Ölçeğinin AFA sonuçları				
<i>Madde</i>	<i>İletişim</i>	<i>Bilgi Edinme</i>	<i>Eğlence</i>	<i>Satın Alma</i>
use1	,751			
use2	,718			
use11	,645			
use27	,597			
use17		,712		
use18		,675		
use24		,671		
Use8		,645		
Use9		,616		
Use23		,596		
Use3		,507		
Use25		,502		
use16			,794	
use20			,784	
Use10			,748	
Use4				,722
Use19				,685
Use12				,630
Use15				,518
Use26				,504
Use21				,502

Tablo 10'da görüldüğü üzere elde edilen sonuçlar ölçeğin, anketin uygulandığı örnekleme, yirmi bir maddeden oluşan dört boyutlu faktör yapısının geçerliliğine işaret etmektedir.

3.7.4.3. Yalnızlık Duygusu Ölçeği Faktör Yükleri

Çalışmada ele alınan yalnızlık duygusu ölçeği için yapılan açıklayıcı faktör analizi neticesinde, Kaiser – Mayer – Olkin (KMO) örneklem yeterlilik değerinin 0,909 olduğu ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Barlett küresellik testinin anlamlı olması [$X^2_{(171)} = 3084,945$ $p < .001$] maddeler arasındaki korelasyon ilişkilerinin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir. Faktör analizinde özdeğerlerin (eigenvalues) 1'den büyük olması durumunda faktörlerin oluşması sağlanmış ve tek faktörlü bir sonuç elde edilmiştir. Her maddenin faktör yükleri Tablo 11'de verilmiştir. Faktör yükü 0,50 altında olan değerler tabloda gösterilmemiştir.

Tablo 11. Yalnızlık Duygusu Ölçeği AFA Sonuçları	
<i>Madde</i>	<i>1.Faktör Boyutu</i>
Lone19	,765
Lone10	,735
Lone20	,735
Lone5	,702
Lone14	,694
Lone6	,692
Lone7	,687
Lone18	,663
Lone8	,645
Lone16	,633
Lone13	,620
Lone3	,604
Lone9	,598
Lone2	,557
Lone12	,545
Lone1	,536
Özdeğerler (Eigenvalues)	7,409
Açıklanan varyans yüzdesi %	58,992
Toplam açıklanan varyans yüzdesi %	58,992

3.7.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği Faktör Yükleri

Yaşam doyumu ölçeği için yapılan açıklayıcı faktör analizi neticesinde, Kaiser – Mayer – Olkin (KMO) örneklem yeterlilik değerinin 0,808 olduğu ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Barlett küresellik testinin anlamlı olması [$X^2_{(10)} = 575,473$, $p < .001$] maddeler arasındaki korelasyon ilişkilerinin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir. Açıklayıcı faktör analizinde özdeğerlerin (eigenvalues) 1'den büyük olması durumunda faktörlerin oluşması sağlanmıştır. Analiz neticesinde, tek faktörlü bir sonuç elde edilmiştir. Yamaç serpinti grafiği ve faktörlerin açıklandıkları varyanslar dikkate alınarak da incelendiğinde tek faktörlü yapının ölçeğin orijinali ile uyduğu görülmektedir. Ölçeğe ait faktör analizi sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir. Faktör yükü 0,40'ın altında olan değer bulunmamaktadır.

Tablo 12. Yaşam Doyumu Ölçeği KFA Sonuçları	
<i>Madde</i>	<i>1.Faktör Boyutu</i>
Lifesat3	,840
Lifesat2	,824
Lifesat1	,751
Lifesat4	,731
Lifesat5	,670
Özdeğerler (Eigenvalues)	2,932
Açıklanan varyans yüzdesi %	58,631
Toplam açıklanan varyans yüzdesi %	58,631

COVID – 19 Korkusu boyutu için yapılan faktör analizi sonucunda korkunun fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki boyuta ayrılması (Tablo 9) nedeniyle, çalışmanın hipotezleri bu boyutların ayrı ayrı etkilerinin incelenebileceği şekilde yeniden belirlenmiştir. Buradan hareketle oluşan yeni hipotezler şu şekildedir:

H₁: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{1a}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusunun, yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{1b}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusunun, yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H₂: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H₃: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, yalnızlık duygusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{3a}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusunun, yalnızlık duygusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{3b}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusunun, yalnızlık duygusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H₄: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusu, COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{4a}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusu, fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{4b}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusu, zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H₅: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, internet kullanım çeşitliliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{5a}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, iletişim kurma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{5b}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, bilgi edinme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{5c}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, eğlence üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H_{5d}: Salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, satın alma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etkisi vardır.

H₆: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusunun, internet kullanım çeşitliliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6a}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusunun, iletişim üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6b}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusunun, bilgi edinme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6c}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusunun, eğlence üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır..

H_{6d}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusunun, satın alma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6e}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusunun, iletişim üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6f}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusunun, bilgi edinme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H_{6g}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusunun, eğlence üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır..

H_{6h}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusunun, satın alma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır.

H₇: Salgın sürecinde internetin kullanım çeşitliliği, COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7a}: Salgın sürecinde internetin iletişim amaçlı kullanılması, fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7b}: Salgın sürecinde internetin bilgi edinme amaçlı kullanılması, fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7c}: Salgın sürecinde internetin eğlence amaçlı kullanılması, fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7d}: Salgın sürecinde internetin satın alma amaçlı kullanılması, fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7e}: Salgın sürecinde internetin iletişim amaçlı kullanılması, zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7f}: Salgın sürecinde internetin bilgi edinme amaçlı kullanılması, zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7g}: Salgın sürecinde internetin eğlence amaçlı kullanılması, zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H_{7h}: Salgın sürecinde internetin satın alma amaçlı kullanılması, zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir.

H₈: Salgın sürecinde hissedilen COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliğinin seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8a}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin iletişim amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8b}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin bilgi edinme amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8c}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin eğlence amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8d}: Salgın sürecinde hissedilen fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin satın alma amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8e}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin iletişim amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8f}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin bilgi edinme amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8g}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin eğlence amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{8h}: Salgın sürecinde hissedilen zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide, yalnızlık duygusu ve internetin satın alma amaçlı kullanılmasının seri aracılık rolü bulunmaktadır.

3.7.5. Çoklu Korelasyon Analizleri

COVID – 19 sağlık krizi ele alındığında COVID – 19 korkusu, yalnızlık duygusu, internet kullanım çeşitliliği ve yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı çoklu korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13. Araştırma Verileri arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=331)				
Değişkenler	COVID – 19 Korkusu	İnternet Kullanım Çeşitliliği	Yalnızlık Duygusu	Yaşam Doyumu
COVID – 19 Korkusu	-	.125*	-.116*	-.156**
İnternet Kullanım Çeşitliliği		-	-.131*	.183**
Yalnızlık Duygusu			-	-.181**
Yaşam Doyumu				-
**p < .01 *p < .05				

Korelasyon katsayısının sıfıra yaklaşması değişkenler arasındaki ilişkinin kuvvetinin zayıfladığını gösterirken sıfır ise iki değişken arasında doğrusal bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Sosyal bilimlerde, iki değişken arasındaki korelasyonun 0,80’ in üzerinde olması çoklu bağıntı problemine neden olur (Berry vd., 1985). Yapılan korelasyon analizi

sonucunda, değişkenler arasında çoklu bağintı probleminin olmadığı saptanmıştır (Tablo 13). Analiz sonuçları COVID – 19 korkusu ile internet kullanım çeşitliliği ile pozitif yönde ($r(331)=0.13, p < .05$), yalnızlık duygusu ($r(331)= -.17, p < .05$) ve yaşam doyumu negatif yönde korelasyon olduğunu ($r(331)= -.16, p < .01$) göstermektedir. Sonuçlar ayrıca internet kullanım çeşitliliği ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki ($r(331)=.18, p < .01$) bulunurken yalnızlık duygusu ile de negatif yönde bir ilişki ($r(331)= -.18, p < .01$) olduğunu göstermektedir. Ayrıca yalnızlık duygusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin de negatif yöne ($r(331)=-.18$) sahip olduğu görülmektedir.

3.8. HİPOTEZLERİN SERİ ARACI DEğİŞKEN ANALİZİ İLE TEST EDİLMESİ

Çalışmanın bu bölümde fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliğinin aracılık rollerinin incelenmesi için SPSS Process programında Seri Aracı Model analizine imkan sağlayan Model 6 kullanılmıştır (Hayes, 2022). Fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusu bağımsız değişken olarak, yaşam doyumu bağımlı değişken olarak analize dahil edilmiş; aracı değişkenler olarak da sırasıyla yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliği olarak ele alınmıştır. Model 6 ile seri aracı değişken etkisi belirlenirken güven aralığı içerisinde sıfır bölgesinin yer alması anlamsız olarak kabul edilmiştir. Araştırmada ayrıca 5000 bootstrap yeniden örneklem seçeneği ve güven aralığı %95 olarak tercih edilmiştir.

Aracı rol analizlerinde internet kullanım çeşitliliğinin 4 alt boyutu (iletişim, bilgi edinme, eğlence, satın alma) ayrı ayrı analize dahil edilmiştir. Böylece fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumu arasındaki ilişkide interneti iletişim için kullanmanın ve yalnızlık duygusunun aracı rolü, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumu arasındaki ilişkide interneti bilgi edinme için kullanmanın ve yalnızlık duygusunun aracı rolü, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumu arasındaki ilişkide interneti eğlence için kullanmanın ve yalnızlık duygusunun aracı rolü, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumu arasındaki ilişkide interneti satın alma için kullanmanın ve yalnızlık duygusunun aracı rolü olarak farklı modeller

oluşturulmuştur. Seri aracılık etkisi ile birlikte oluşturulmuş modeller ile doğrudan ilişkili modellerin sonuçları bölüm devamında gösterilmiştir.

3.8.1.COVID – 19 Korkusu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Araştırmanın modelinde yer alan ana hipotezlerden ilki H_{1a} , fiziksel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu olumsuz etkileyeceği yönündeydi. Analiz sonuçları ile bu ilişki test edilmiş ve bu çerçevede oluşturulan H_{1a} hipotezine ait sonuçlar elde edilmiştir.

Analiz sonuçları, fiziksel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu üzerinde ($b=-,1273$) düzeyinde doğrudan etkisinin varlığını, istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, fiziksel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu etkilediği ve bireylerin bu süreçte hissettikleri “Coronavirüs-19’u düşünmeye başladığımda kalp atışım hızlanıyor ya da çarpıntı yaşıyorum” gibi ifadelerle dile getirdikleri fiziksel etkilerin artmasının yaşam doyumlarını azaltabileceği anlamına gelmektedir. O halde araştırmanın H_{1a} hipotezi desteklenmiştir.

Analizin bu bölümünde araştırma modelinde yer alan ikinci ana hipotez olan H_{1b} , zihinsel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu üzerindeki ilişkini ele almıştır. Bu ilişkiyi gözlemlemek adına geliştirilen hipotez, zihinsel COVID – 19 korkusunun artması ile yaşam doyumunun azalacağı şeklindeydi. Analiz sonucunda H_{1b} hipotezine dair sonuçlar elde edilmiştir.

Elde edilen analiz sonuçları, zihinsel COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu ($b=-,1163$) düzeyinde anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre bireylerin salgın sürecinde “Coronavirüs-19 hakkındaki haberleri ve gelişmeleri sosyal medyadan takip ettiğim zaman kendimi gergin ve endişeli hissediyorum.” şeklinde daha çok zihinsel sağlık sorunları ile ilişkili olan korkularının artması durumunda yaşam doyumlarının azaldığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre H_{1b} hipotezi de desteklenmektedir.

3.8.2. COVID – 19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Yalnızlık Duygusunun Doğrudan ve Aracılık İlişkileri

Çalışmanın ikinci ana hipotezi olarak ele alınan H₂, salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun, yaşam doyumu üzerindeki ilişkiyi ele almıştır. Bu ilişkiyi gözlemlemek adına geliştirilen hipotez, yalnızlık duygusunun artmasının yaşam doyumunu azaltacağı şeklindedir. Yapılan analiz sonucunda H₂ hipotezine ait sonuçlar elde edilmiş ve desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar, yalnızlık duygusunun yaşam doyumunu (b=-,1968) düzeyinde anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığını göstermektedir. O halde araştırmanın H₂ hipotezi desteklenmiştir.

Çalışmanın devamında analizi yapılan diğer bir hipotez olan H₃, salgın sürecinde hissedilen farklı boyutlardaki COVID – 19 korkusunun, yalnızlık duygusu üzerindeki doğrudan etkileri gözlemlemek adına geliştirilmiştir. Fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki ayrı boyutta COVID – 19 korkusunun yalnızlık duygusu üzerindeki etkisi hususunda yapılan analizlerde fiziksel COVID – 19 korkusu ile yalnızlık duygusu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir etki gözlemlenirken zihinsel COVID – 19 korkusu ile yalnızlık duygusu arasında herhangi bir etkinin olmadığı gözlemlenmiştir. O halde araştırmanın H_{3a} hipotezi desteklenirken, H_{3b} hipotezi desteklenmemiştir.

Çalışmanın ana hipotezlerinden olan H_{4a}, salgın sürecinde bireylerin hissettikleri yalnızlık duygusunun, *fiziksel COVID – 19 korkusu* ile *yaşam doyumu* arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği yönünde olduğunu ifade ederken H_{4b} hipotezi de salgın sürecinde bireylerin hissettikleri yalnızlık duygusunun, *zihinsel COVID – 19 korkusu* ile *yaşam doyumu* arasındaki ilişkiye aracılık edebileceğini ifade etmektedir. Dolaylı etki analizinde aracılık etkisinin anlamlılığını değerlendirmek amacıyla LLCI ve ULCI (%95 CI) değerlerine bakılmıştır. Bahsi geçen bu değerler arasında 0 değerinin olmaması gerekmektedir. Bu şekilde ele alındığında, yalnızlık duygusunun fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği gözlemlenirken (b=-0107) zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide herhangi bir aracılık etkisi bulunmamıştır. O halde araştırmanın H_{4a} hipotezi desteklenirken, H_{4b} hipotezi desteklenmemiştir.

3.8.3. COVID – 19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisinde İnternet Kullanım Çeşitliliği Alt Boyutlarının Doğrudan ve Aracılık İlişkieri

Çalışmanın hipotezlerinden olan H₅, salgın sürecinde hissedilen yalnızlık duygusunun bireylerin farklı alanlarda interneti kullanmaları üzerindeki doğrudan etkilerini gözlemek için oluşturulmuştur. Yalnızlık duygusu arttıkça interneti iletişim kurma, bilgi edinme, eğlence ve satın alma için kullanmanın azalacağı ileri sürülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, yalnızlık duygusunun ile interneti iletişim kurma, bilgi edinme ve eğlence amaçlı kullanma arasında anlamlı ve negatif yönlü olarak yordadığı görülürken, satın alma amaçlı kullanma arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. O halde araştırmanın H_{5a}, H_{5b} ve H_{5c} hipotezi desteklenirken, H_{5d} hipotezi desteklenmemiştir.

Çalışmanın hipotezlerinden olan H₆, salgın sürecinde hissedilen farklı boyutlardaki COVID – 19 korkusunun bireylerin farklı alanlarda interneti kullanımları üzerindeki ilişkisini gözlemek için oluşturulmuştur. *Fiziksel COVID – 19 korkusu* ile interneti *iletişim* kurma amaçlı kullanılması arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, interneti *bilgi edinme, eğlence ve satın alma* amaçlı kullanılması arasında herhangi bir anlamlı sonuç bulunamamıştır. diğeri bir boyut olan *zihinsel COVID – 19 korkusu* ile internet kullanım çeşitliliği değişkeni ele alınmış, benzer şekilde *iletişim* kurma amaçlı kullanılması arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, interneti *bilgi edinme, eğlence ve satın alma* amaçlı kullanılması arasında herhangi bir anlamlı sonuç bulunamamıştır. Buradan hareketle araştırmanın H_{6a} ve H_{6e} hipotezi desteklenirken H_{6b}, H_{6c}, H_{6d}, H_{6f}, H_{6g} ve H_{6h} hipotezleri desteklenmemiştir.

Diğeri bir hipotez olan H₇ hipotezi, internet kullanım çeşitliliğinin farklı boyuttaki *COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu* arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği yönünde olduğunu ifade etmektedir. Dolaylı etki analizinde aracılık etkisinin anlamlılığını değerlendirmek amacıyla LLCI ve ULCI (%95 CI) değerlerine bakılmıştır. Bahsi geçen bu değerler arasında 0 değerinin olmaması gerekmektedir. Bu şekilde ele alındığında, internetin daha öncesinde bahsi geçen iletişim, bilgi edinme, eğlence ve satın alma şeklindeki dört boyut için kullanılmasının fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki analiz edilmiştir.

Çalışmanın bu kısmında, salgın sürecinde internetin *iletişim* amaçlı kullanılmasının, hem fiziksel hem de zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Fiziksel COVID – 19 korkusu ile iletişim kurma amaçlı kullanılması arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir sonuç bulunurken ($p= ,0110$; $LLCI/ULCI 0$ içermiyor, $t(328)=2,55$). Benzer sonuçlar zihinsel COVID – 19 korkusu ile interneti iletişim kurma amaçlı kullanılması arasında da görülmüş ve istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir sonuç bulunmuştur ($p= ,0002$; $LLCI/ULCI 0$ içermiyor, $t(328)=3,7141$). Benzer şekilde internetin iletişim kurma amacıyla kullanılmasının yaşam doyumu ile üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır ($p= ,0717$; $LLCI/ULCI 0$ içeriyor, $t(327)=18070$, $b=,1161$). Bütün bu ek veriler ile birlikte, internetin iletişim kurma için kullanılmasının hem fiziksel COVID – 19 korkusu hem de zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki aracılık ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış, bu alt boyutun herhangi bir aracılık etkisinin olmadığı (BootLLCI ve BootULCI aralığının 0 içerdiği) gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre H_{7a} ve H_{7e} hipotezi desteklenmemiştir.

Bir diğer boyut olan internetin *bilgi edinme* amaçlı kullanılmasının, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu ilişkisindeki durumu analiz edilmiş, hem fiziksel COVID – 19 korkusu ($p= ,0609$; $LLCI/ULCI 0$ içeriyor, $t(328)=1,8805$) hem de zihinsel COVID – 19 korkusu ($p= ,1473$; $LLCI/ULCI 0$ içeriyor, $t(328)=1,4525$) ile internetin bilgi edinme amaçlı kullanılması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bütün bunlar ile birlikte, internetin bilgi edinme amaçlı kullanılmasının fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki aracılık ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış, bu alt boyutun herhangi bir aracılık etkisinin olmadığı (BootLLCI ve BootULCI aralığının 0 içerdiği) gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre H_{7b} ve H_{7f} hipotezi desteklenmemiştir.

Boyutlardan üçüncüsü olarak ele alınan internetin *eğlence* amaçlı kullanılması boyutu, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkideki durumu analiz edilmiş, hem fiziksel COVID – 19 korkusu ($p= ,7201$; $LLCI/ULCI 0$ içeriyor, $t(328)=0,3587$) hem de zihinsel COVID – 19 korkusu ($p= ,0660$; $LLCI/ULCI 0$ içeriyor, $t(328)=1,8443$) ile internetin eğlence amaçlı kullanılması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Buradan hareketle, internetin eğlence amaçlı

kullanılmasının her boyuttaki COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasında herhangi bir aracılık etkisinin olmadığı (BootLLCI ve BootULCI aralığının 0 içerdiği) gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre H_{7c} ve H_{7g} hipotezi desteklenmemiştir.

Boyutlardan sonuncusu olan internetin satın alma için kullanılması boyutunun, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkideki durumu analiz edilmiş, fiziksel COVID – 19 korkusunun internetin satın alma için kullanılması üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca sahip olmadığı görülmüştür ($p=,0664$; $LLCI/ULCI$ 0 içeriyor, $t(328)=1,8417$). Elde edilen bu sonuca benzer şekilde, zihinsel COVID – 19 korkusu ile internetin satın alma için kullanılması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır ($p=,0997$; $LLCI/ULCI$ 0 içeriyor, $t(328)=1,6509$). Bütün bu ek veriler ile birlikte, internetin satın alma için kullanılmasının, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki aracılık ilişkisine ayrı ayrı bakılmış, fiziksel COVID – 19 korkusunun anlamlı ve pozitif yönlü bir aracılık etkisi gözlemlenirken zihinsel COVID – 19 korkusunun herhangi bir aracılık etkisi gözlemlenmemiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre H_{7d} ve H_{7h} hipotezi desteklenmemiştir.

3.8.4. COVID – 19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Yalnızlık Duygusu ve İnternet Kullanım Çeşitliliği Seri Aracılık İlişkisi

Araştırmanın üçüncü ve son dolaylı etkisi, ana hipotezde de belirtildiği gibi, COVID – 19 korkusunun yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliği aracılığıyla yaşam doyumu üzerindeki seri etkisidir. Hem internet kullanım çeşitliliği hem de COVID – 19 korkusu değişkeninin her bir boyutu ayrı ayrı bu seri aracılık etkisine dahil edilmiştir. Güven aralığı sıfır içermeyen dolaylı etkilere sahip boyutlar anlamlı olarak kabul edilmiştir. Araştırmada ilk olarak yalnızlık duygusu ile birlikte internet kullanım çeşitliliği ölçeğinin ilk boyutu olan iletişim kurma boyutunun seri aracılık etkisine bakılmıştır. Fiziksel ($b=-,0039$ $LLCI/ULCI= -,0110/0,0007$) ve zihinsel ($b=-,0009$, $LLCI/ULCI= -,0115/-,0006$) COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide seri aracılık sonuçları istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Elde edilen bu sonuca göre H_{8a} ve H_{8e} hipotezi desteklenmemiştir. Analizin devamında internet kullanım çeşitliliği değişkeninin ikinci boyutu olan bilgi edinme boyutunun seri aracılık etkisine bakılmıştır.

Fiziksel ($b=-,0049$ LLCI/ULCI= $-,0115/-,0006$) COVID – 19 korkusunda seri aracılık etkisi gözlemlenirken, zihinsel ($b=-,0010$, LLCI/ULCI= $-,0043/0,0020$) COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi gözlemlenmemiştir. Elde edilen bu sonuca göre H_{8b} hipotezi desteklenmiş fakat H_{8f} hipotezi desteklenmemiştir. İnternet kullanım çeşitliliği değişkeninin üçüncü boyutu olan eğlence boyutunun seri aracılık etkisine bakılmıştır. . Fiziksel ($b=-,0022$ LLCI/ULCI= $-,0068/0,0004$) ve zihinsel ($b=-,0006$, LLCI/ULCI= $-,0031/0,0012$) COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide seri aracılık sonuçları istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlara göre interneti eğlence için kullanmanın hem fiziksel hem zihinsel korku ele alındığında herhangi bir anlamlı ilişkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Buna göre H_{8c} ve H_{8g} hipotezi desteklenmemiştir. İnternet kullanım çeşitliliği değişkeninin dördüncü boyutu olan interneti satın alma için kullanmanın hem fiziksel hem de zihinsel korku ile yaşam doyumu arasındaki seri aracılık etkisine bakılmıştır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Elde edilen bu sonuca göre H_{8d} ve H_{8h} hipotezi desteklenmemiştir

Yapılan bu analizlere ait bütün sonuçlar Tablo 14’de gösterilmiştir.

Tablo 14. Aracılık Etkisi Analizleri

İlişki	Karar
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık	Desteklendi (Pozitif)
Fiziksel COVID-19 Korkusu → İletişim	Desteklendi (Pozitif)
Yalnızlık → İletişim	Desteklendi (Negatif)
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Yaşam Doyumu	Desteklendi (Negatif)
İletişim → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Yalnızlık → Yaşam Doyumu	Desteklendi (Negatif)
Fiziksel COVID-19 Korkusu → İletişim → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → Yaşam Doyumu	Desteklendi (Negatif)
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → İletişim → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Bilgi Edinme	Desteklenmedi
Yalnızlık → Bilgi Edinme	Desteklendi (Negatif)
Bilgi Edinme → Yaşam Doyumu	Desteklendi (Pozitif)
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Bilgi Edinme → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → Bilgi Edinme → Yaşam Doyumu	Desteklendi (Negatif)
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Eğlence	Desteklenmedi
Yalnızlık → Eğlence	Desteklendi (Negatif)

Eğlence → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Eğlence → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → Eğlence → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Satın Alma	Desteklenmedi
Yalnızlık → Satın Alma	Desteklenmedi
Satın Alma → Yaşam Doyumu	Desteklendi (Pozitif)
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Satın Alma → Yaşam Doyumu	Desteklendi (Pozitif)
Fiziksel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → Satın Alma → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → İletişim	Desteklendi (Pozitif)
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Yaşam Doyumu	Desteklendi (Negatif)
Zihinsel COVID-19 Korkusu → İletişim → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → İletişim → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Bilgi Edinme	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Bilgi Edinme → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → Bilgi Edinme → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Eğlence	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Eğlence → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → Eğlence → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Satın Alma	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Satın Alma → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi
Zihinsel COVID-19 Korkusu → Yalnızlık → Satın Alma → Yaşam Doyumu	Desteklenmedi

SONUÇ

TARTIŞMA, ARAŞTIRMANIN KATKILARI, KISITLAR VE ÖNERİLER

Çalışmanın son bölümü olan bu bölümde elde edilen çıkarımlar tartışılacak, bulgular sayesinde literatüre yapılan katkılara değinilip, çalışmanın kısıtlarından ve gelecek araştırmalara imkân sağlayabilecek önerilerden bahsedilecektir.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, psikolojik reaktans teorisi temelinde, salgın sürecinde bireylerin hissettikleri COVID – 19 korkusunun yaşam doyumu üzerine etkileri ile birlikte bu ilişkide yalnızlık duygusu internet kullanım çeşitliliğinin seri aracılık etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçtan hareketle, COVID – 19 korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliğinin seri aracılık rolüne yönelik analizler için kurulan modelde fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun, yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliği basit ve seri aracılığı ile yaşam doyumu seviyesini yordaması incelenmiştir. Ele alınan örnekleme, internet kullanım çeşitliliği değişkenine ait dört adet, COVID – 19 korkusu değişkenine ait iki adet alt boyut bulunmuştur. İnternet kullanım çeşitliliğinin boyutlarının her biri için COVID – 19 salgını sırasında hissedilen farklı korku türleri ile etkilerine bakılmıştır. Kurulan modelde doğrudan ve dolaylı olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı ve COVID – 19 sağlık süreci ile örtüşebilecek birçok sonuç bulunmuştur.

Araştırmada ilk olarak, seri aracılık modeliyle yapılan analiz sonucunda, fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun diğer değişkenler üzerindeki doğrudan etkileri ele alınmıştır. İçinde bulunulan sağlık krizi döneminde fiziksel ve zihinsel farketmeksizin COVID – 19 korkusu bireylerin yaşam doyumunu olumsuz etkilediği görülmüştür. Bireylerin hissettikleri zihinsel korkunun sebebiyet verdiği endişe, stres, depresif duygular ile kalp çarpıntısı, terleme gibi fiziksel korkunun artmasının yine bir psikolojik bir iyi oluş hali olan yaşam doyumunu azalmasına sebebiyet verdiği gözlemlenmiştir.

Sağlık krizili ile ilgili literatürde yer alan çalışmalarda COVID – 19 korkusunun bireylerde sağlık, güvenlik ve geleceğe dair belirsizlik gibi temel yaşam alanlarında endişe yaratması, yaşam doyumunu azalttığı ifade edilmiştir. Satıcı ve diğerleri (2020a) yaptıkları araştırmada, COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu ile ilişkisinin negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Trzebiński ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen bir araştırmada da yaşam doyumunu ile COVID – 19 korkusu arasında negatif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgu literatürde yer alan COVID – 19 korkusu ve yaşam doyumunu literatürüne ait sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Çalışma, korku duygusunun fiziksel ve zihinsel yönden ele alarak bu literatüre daha derin bir araştırma sağlayarak diğer çalışmalardan farklılaşmıştır.

Çalışmanın devamında ele alınan bir diğer doğrudan etki de fiziksel ve zihinsel COVID – 19 korkusunun yalnızlık duygusu ile ilişkisidir. Salgın sürecinde fiziksel COVID – 19 korkusunun artması ile birlikte yalnızlık duygusunun da arttığı gözlemlenmiştir. Aynı etki zihinsel COVID – 19 korkusunda gözlemlenmemiş, bireylerin artan zihinsel korkularının yalnızlıkları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Yaşanan bu sağlık krizi sürecinde uygulanan sosyal izolasyon, karantina ve kısıtlamalar gibi önlemler, insanların diğerleriyle olan fiziksel bağlantılarını sınırlamış, kişilerarası etkileşimi azaltmıştır. Bu süreçte bireylere, fiziksel olarak sosyal etkileşimlerinin azalmasını hissetmek zihinsel kaygıdan daha zor gelmiş ve yalnızlık duyguları da sadece fiziksel COVID – 19 korkusundan etkilenmiştir.

Farklı COVID – 19 korkusu boyutları ve internet kullanım çeşitliliği değişkeni arasında yapılan analizlerde fiziksel COVID – 19 korkusunun artması ile interneti iletişim amaçlı kullanmada artış gözlemlenmiştir. Aynı etki zihinsel COVID – 19 korkusu ile interneti iletişim amaçlı kullanma arasında da bulunmuştur. Salgının en yoğun dönemlerinde hissedilen yüksek endişe ve kaygı, bireylerin iletişim ihtiyaçlarını çevrim içi platformlara taşımışlardır. Çevrim içi iletişim araçları bireylerin iş ve eğitim hayatlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez hale gelmiştir. Zoom, Microsoft Teams, Google Meet gibi video konferans platformları, uzaktan çalışma ve eğitim süreçlerinde yoğun bir şekilde kullanılmıştır. Bu platformlar, toplantıların, derslerin ve seminerlerin dijital ortamda gerçekleştirilmesine olanak tanıyarak, yüz yüze etkileşim eksikliğini kısmen de

olsa gidermiştir (Bao, 2020). Ayrıca, COVID – 19 korkusunun çevrim içi ortamlarda iletişim kurmanın önemli bir belirleyicisi olduğu daha önce yapılan çalışmalarda da görülmüştür (Wu-Ouyang vd., 2023). Literatür, bu süreçte, artan korkunun türü ne olursa olsun interneti iletişim için kullanmanın da arttığı tekrar teyit edilmiştir. Benzer araştırma fiziksel veya zihinsel farketmeksizin COVID – 19 korkusundan kaynaklı bireylerin interneti bilgi edinme, eğlence ve satın alma alt kullanılmadığı görülmüştür.

Çalışmanın devamında, modelin diğer doğrudan etkilerinden birisi olan yalnızlık duygusunun internet kullanım çeşitliliği üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Pandemi sürecinde bireylerin artan yalnızlık duygularının interneti iletişim, bilgi edinme ve eğlence için kullanmalarını azalttığı gözlemlenirken, satın alma ile arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı gözlemlenmiştir. COVID – 19 sürecinde artan çevrim içi toplantılar, eğitimler ve sosyal etkileşimler, birçok insanın dijital yorgunluk ve tükenmişlik yaşamasına yol açmıştır. Sürekli ekran başında olma ve sürekli dijital bağlantıda olma gerekliliği, zihinsel yorgunluğa ve motivasyon kaybına neden olmuştur. Bütün bunlara ek olarak, uygulanan sosyal izolasyon ve fiziksel mesafe önlemleri nedeniyle artan yalnızlık duygusu, insanların çevrim içi iletişimden kaçınmasına neden olmuştur. Ayrıca, çevrim içi iletişim araçlarının, yüz yüze iletişimin yerini tam anlamıyla dolduramamaktadır. İnsanlar, fiziksel olarak bir arada olmanın ve yüz yüze etkileşimin getirdiği duygusal ve sosyal bağları çevrim içi platformlarda kurmakta zorlandıkları gözlemlenmiştir (Turkle, 2015; Hampton vd., 2015; Nowland vd., 2018; Miller, 2020). Bu eksiklik, pandemi sürecinde, artan yalnızlık duygusu ile birlikte interneti iletişim için kullanmasının azalmasında neden olarak sunulabilir. COVID-19 pandemisi sırasında yalnızlığın artması, çevrim içi bilgi edinme süreçlerini çeşitli psikolojik, sosyal, teknolojik ve davranışsal faktörler yoluyla olumsuz etkileyebilir. Yalnızlık duygusu, bireylerde motivasyon eksikliği ve kendine güven azalması gibi psikolojik etkiler yaratabilir. Ayrıca, sosyal destek eksikliği ve bilgi paylaşımının azalması, çevrim içi bilgi edinme süreçlerini zorlaştırabilir. Dijital erişim sorunları ve teknolojik okuryazarlık eksikliği ise yalnız bireylerin çevrim içi kaynaklara erişimini ve etkin kullanımını kısıtlayabilir. Bu faktörler, pandemi sürecinde yalnızlık duygusunun artmasının çevrim içi bilgi edinmeyi azaltma nedenlerini açıklamaktadır. Bu bağlamda, yalnız bireyler için sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve dijital becerilerin geliştirilmesi önem arz

etmektedir (Smith, 2021; Johnson vd., 2020). COVID – 19 salgını sürecinde yalnızlığın artmasının çevrim içi eğlenceyi azaltmasının birkaç olası nedeni vardır. İlk olarak, yalnızlık hissi bireylerin zaman yönetimini etkileyebilir; bu durumda, çevrim içi eğlenceye ayıracak zaman kısıtlanabilir veya bireylerin enerji ve motivasyonu azalabilir. Ayrıca, yalnızlık genellikle düşük ruh haline veya motivasyon eksikliğine yol açabilir, bu da çevrim içi eğlenceye olan ilgiyi azaltabilir. Pandemi sürecinde sürekli bilgi akışı ve ekran başında geçirilen süre artarken, ekran yorgunluğu da çevrim içi eğlence aktivitelerini azaltabilir. Sosyal etkileşimlerdeki değişiklikler ve dikkat dağınıklığı da, yalnızlığın artmasıyla birlikte çevrim içi eğlenceye olan ilgiyi olumsuz etkileyebilir. Bu faktörler, bireylerin pandemi sürecinde çevrim içi eğlenceye olan ilgilerinin azalmasında rol oynayabilir. Pandemi sürecinde yalnızlığın artmasının çevrim içi satın alma ile ilişkisizliği, sosyal izolasyonun insanların satın alma kararlarını etkilemesiyle açıklanabilir. Araştırmalar, sosyal etkileşim eksikliğinin bireylerin psikolojik durumunu ve davranışlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir (Hawkey vd., 2010). Yalnızlık hissi arttıkça, bireylerin internet üzerinden yapılan alışverişlerde daha fazla tüketim eğiliminde olduğu ve bu durumun satın alma motivasyonunu artırdığı gözlemlenmiştir (Liu vd., 2011). Ancak, yalnızlık hissi aynı zamanda sosyal bağlantı arayışını da güçlendirebilir ve bu durum, çevrim içi alışveriş yerine insanlar arasındaki gerçek ilişkileri tercih etmelerine neden olabilir. Dolayısıyla, pandemi döneminde yalnızlık hissini artması, çevrim içi satın alma ile ilişkisizliğin bir nedeni olarak sosyal etkileşim eksikliğine ve gerçek hayattaki sosyal bağların önemine işaret etmektedir.

Analiz sonucunda, COVID – 19 salgın sürecinde internet kullanım çeşliliğinin farklı boyutlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisi de ele alınmıştır. interneti bilgi edinme ve satın alma için kullanmanın yaşam doyumu ile ilişkisi bulunurken; iletişim ve eğlence için kullanmanın yaşam doyumu ile herhangi bir ilişkisi bulunamamıştır. Pandemi döneminde, fiziksel mesafe ve izolasyon önlemleri yüzünden insanlar daha çok çevrim içi iletişim araçlarına yöneldiği halde, bu iletişim biçiminin yüz yüze etkileşimlerin sağladığı duygusal doyumu sağlayamayabileceği belirtilmektedir (Ruggieri vd., 2020). Ayrıca, dijital iletişimin bazı durumlarda insanları daha fazla yalıtılmış ve yalnız hissettirebileceği ve bu durumun yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceği öne sürülmüştür (Tandoc vd., 2015). Dolayısıyla, pandemi sürecindeki çevrim içi iletişimin

yaşam doyumu ile ilişkisizliği, iletişimin derinlik ve nitelik açısından yeterli olmaması ve insanların sosyal ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamamasından kaynaklanabilir. Benzer şekilde, pandemi döneminde artan çevrim içi eğlence aktivitelerinin bireylerin yaşam doyumunu etkilemesi beklenirken, bu ilişkinin zayıf olması dikkat çekmektedir. Araştırmalar, yalnızca çevrim içi etkileşimlerin fiziksel karşılıkları olmadığı ve dolayısıyla duygusal bağların daha zayıf olabileceği çevrim içi ortamlarda, yaşam doyumu ile ilişkili olabilecek önemli unsurların eksikliğini vurgulamaktadır (Reinecke vd., 2019). Ayrıca, pandeminin getirdiği stres ve belirsizlik ortamında, insanların çevrim içi eğlenceyi gerçek dünya etkinliklerinin yerine geçici bir kaçış olarak görmeleri ve bu nedenle yaşam doyumunu artırmakta etkili olmamaları mümkündür (Balta vd., 2020). Sonuç olarak, pandemi sürecinde çevrim içi eğlence ile yaşam doyumu arasındaki ilişkisizlik, fiziksel etkileşimlerin ve duygusal bağların önemini vurgulayan birçok faktörün bir sonucu olabilir. Bu sonuçlardan farklı olarak, artan çevrimiçi bilgi edinmenin yaşam doyumunu arttırmasının nedeni, bilgiye erişim ve güncel gelişmeler hakkında bilgi sahibi olmanın bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasıyla açıklanabilir. Araştırmalar, bilgiye erişim ve güncel bilgilerle güçlendirilmiş bir hissin, bireylerin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir (Chen vd., 2020). Salgın döneminde, belirsizliklerin ve endişelerin arttığı bir ortamda bilgiye erişim, insanların durumu anlamalarına, daha iyi hazırlanmalarına ve kontrol hissi kazanmalarına yardımcı olabilir (Lee vd., 2021). Ayrıca, çevrim içi bilgi edinme süreci, insanların kendilerini eğitmelerini ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunmalarını sağlayabilir, bu da yaşam doyumunu artırabilir (Pittman vd., 2016). Dolayısıyla, pandemi sürecinde artan çevrim içi bilgi edinmenin yaşam doyumunu arttırmasının arkasındaki temel nedenler, bilgiye erişim sağlayarak bireylerin güvenlik hissini artırması, öğrenme ve kişisel gelişime olanak tanınması ve belirsizlikle baş etmelerine yardımcı olmasıdır. Benzer şekilde, artan çevrimiçi satın almanın yaşam doyumunu arttırmasının nedenleri çeşitli psikolojik ve pratik faktörlere dayanabilir. Öncelikle, çevrimiçi alışverişin sunduğu kolaylık ve erişilebilirlik, bireylerin ihtiyaçlarını hızlı ve etkili bir şekilde karşılayabilmelerini sağlayarak stres düzeylerini azaltabilir (Grewal vd., 2020). Ayrıca, çevrimiçi alışverişin geniş ürün çeşitliliği ve karşılaştırma imkanları, bireylerin daha tatmin edici satın alma kararları vermesine yardımcı olabilir (Park vd., 2021). Pandemi sürecinde fiziksel mağazalara olan sınırlı erişim ve güvenlik endişeleri de çevrimiçi

alışverişin tercih edilmesini teşvik edebilir. Bunun yanı sıra, çevrimiçi alışveriş platformlarının kişiselleştirilmiş önerileri ve kullanıcı geri bildirimleri, alışveriş deneyimini daha keyifli hale getirerek yaşam doyumunu artırabilir (Liu vd., 2020). Dolayısıyla, pandemi döneminde artan çevrimiçi satın almanın yaşam doyumunu artırmasının arkasında pratik faydaların yanı sıra psikolojik rahatlama ve tatmin duyguları da bulunmaktadır.

Modelin basit aracılık etkileri göz önüne alındığında ise zihinsel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasında yalnızlık duygusunun herhangi bir istatistiksel olarak anlamlı etkisi gözlemlenmezken, fiziksel COVID – 19 korkusu ile yaşam doyumunu arasında yalnızlık duygusunun aracılık etkisi gözlemlenmiştir. Çalışmada daha önce yapılan analizlerde korkunun farklı boyutlarının artması ile yaşam doyumunu azaldığı gözlemlenmiştir. Bu sürece dahil olan yalnızlık duygusu, fiziksel korku ile birlikte ortaya çıkan kalp çarpıntısı, terleme gibi fiziksel komplikasyonların yaşam doyumunu üzerine olan negatif etkisini değiştirmemiş ancak zihinsel korkunun sebebiyet verdiği endişe, stres gibi depresif duyguların yaşam doyumunu üzerindeki negatif etkisini ortadan kaldırdığı gözlemlenmiştir.

İnternet kullanım çeşitliliği alt boyutlarından ise sadece satın alma boyutu basit aracılıktan etkilemiştir. Zihinsel COVID – 19 korkusunun artması bireylerin yaşam doyumlarını negatif yordadığı gözlemlenmişken bu sağlık krizi sürecinde bireylerin interneti satın alma için kullanmalarının aracılık etkisiyle birlikte pozitif şekilde etkilediği gözlemlenmiştir. Sağlık krizleri dönemlerinde ön plana çıkan güvenlik ihtiyacı, sağlıkla ilgili ürün ve hizmetlerin alımı ile bu çabanın giderildiğine ve yaşam doyumunu olumlu etkilediğine sebebiyet verdiği düşünülebilir. Çevrim içi alışveriş deneyimleriyle güvenliklerini garanti altına almış bireylerde psikolojik sorunların azaldığı ve yaşam doyumunun arttığı düşünülebilir. COVID – 19 sağlık krizinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi, halk sağlığı önlemleri sırasında bireylerin yaşam koşullarına ve diğer bazı etmenlere bağlı olarak değişiyor olabilir. Örneğin, Lu ve diğerlerinin (2020) yapmış oldukları çalışmada bireylerin ruh sağlığını karantina sırasındaki yaşantı koşulları bakımından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, salgın sırasında evde kendini karantinaya almanın depresyon düzeyinde azalmaya sebep olurken ve mutluluk

düzeyinde artış sağladığı; bireyin yaşadığı kent – bölge kapsamında alınan zorunlu karantina önlemlerinden dolayı evde kalmasının ise mutluluk düzeyinde düşmeye yol açtığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle, bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin salgın sırasında var olan koşullara göre değişkenlik göstereceği söylenebilmektedir.

Bireylerin COVID – 19 salgını sürecinde hissettikleri fiziksel ve zihinsel korku ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide yalnızlık duygusu ve internet kullanım çeşitliliğinin seri aracılık etkisinin test edildiği araştırma modelinin sonucunda, yalnızca fiziksel COVID – 19 korkusunun yalnızlık duygusu ve interneti bilgi edinme amaçlı kullanma aracılığı ile yaşam doyumunu anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Ele alınan aracı değişkenlerin bağımsız-bağımsız değişken ilişkisindeki farklı etkilerinin beklendiği gibi seri aracılık etkilerine benzer sonuçlar vermeyişi, konuya daha fazla kuramsal derinlik katmaktadır.

ARAŞTIRMANIN KATKILARI VE ÖNERİLER

COVID – 19 sağlık krizi, bireylerin hem ruhsal hem sosyal hayatlarında daha önce benzeri görülmemiş zorlukları beraberinde getirdi. Farklı ülkelerden yapılan araştırmaların sonuçları da COVID – 19'un dünya genelinde insanların psikolojik sağlığını farklı seviyelerde etkilediğini doğrulamaktadır (Choi vd., 2020; Dozois, 2021; Hyland vd., 2020; Mazza vd., 2020; Shevlin vd., 2020; Tang vd., 2021). COVID – 19 korkusu ile ruh sağlığı ile ilgili potansiyel sıkıntılar birlikte ele alındığında, mevcut pandemide görülebilecek hem psikolojik rahatsızlıklara hem de COVID – 19 korkusunu araştırmaya olan ihtiyaç artmıştır. Özellikle zorunlu karantina uygulamaları esnasında birçok insan hissettikleri korku nedeniyle yakın çevreleriyle çok az yüz yüze etkileşime girmek durumunda kaldı. İnsanların sosyal yaşamlarını güncel tutabilmek adına çevrim içi iletişim kanallarını kullanmaya olan ilgisi arttı. Salgın esnasında internetin iletişim teknolojisi olarak kullanılması, kullanıcıların hissettikleri korku ile birlikte bu aracıyı kullanma amaçlarına bağlı olarak, kullanıcıların psikolojik sağlığını hem olumlu hem de olumsuz şekilde etkileyebilmektedir.

Tarih boyunca yaşanan bu sağlık krizi süreçlerine bakıldığında salgın hastalıkların heyecan verici ve korkutucu kısmı, onların doğası, kaynakları ve tedavilerinin bilinmemesidir. Karantina uygulamaları, mikrobiyolojik, virolojik, farmakolojik gelişmeler ve aşılar birçok hastalıkta insanları daha avantajlı hale getirirse de, aniden ortaya çıkacak ve kitlesel ölümlere neden olacak pandemik salgınlar üretebilecek yeni bir virüs veya bakteri olasılığı her zaman varlığını sürdürecektir. Bu alanda yapılan araştırmalar insanoğlunun bir süre daha bu virüsle yaşamak zorunda kalacağını söylüyor. Uzun vadeli ekonomik ve sosyal sonuçları herkes için aynı sonuçları doğurmasa da herkes için etkisi kaçınılmaz olacaktır. Araştırmanın mevcut bulguları, çevrim içi medya kullanıcılarına, medyanın duygusal sağlıkları üzerindeki hem olumlu hem de olumsuz etkilerini anlama ve pandemi sırasında ve sonrasında faydayı en üst düzeye çıkarmak için medyayı akıllıca nasıl ve hangi amaç için kullanacakları konusunda pratik bilgiler sağlıyor. Fiziksel mesafenin korunduğu dönemlerde, interneti bilgi edinme ve satın alma için kullanmanın tüketicilerin ruh sağlığını etkileyerek fiziksel ve zihinsel korkuyu azaltarak ve yaşam doyumunu iyileştirmek için fırsatlar yaratabilir. Öte yandan, salgın esnasında tüketicilerin günlük internet kullanım faaliyetlerini satın alma ve bilgi edinme üzerine kurgulamak COVID – 19 korkusunun yaşam doyumunu iyileştirmesine ve bireylerin yalnızlık duygularının üstesinden gelmelerine, psikolojik iyilik hallerini iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Bu bulgular, araştırmacıların medya kullanımının etkilerini incelerken daha ayrıntılı bir yaklaşım benimsemeleri gerektiğini göstermektedir. Çalışma, ayrıca, iyi bir ruh sağlığının korunmasına bilgisayar aracılı iletişimin zor zamanlarda bilgi edinme yoluyla sürdürülebileceğini gösterdi. Bulgular, pandemi bağlamının ötesinde bilgilendirici olabilir. Tüketicilerin farklı boyutlardaki internet kullanımlarının hissettikleri yalnızlık ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

COVID – 19 korkusunun fiziksel korku ve zihinsel korku olarak ikiye ayrılması, pandeminin insan psikolojisi üzerindeki karmaşık etkilerini anlamak açısından önemli bir ayrımdır. Fiziksel korku, bireylerde doğrudan sağlık endişelerini ve güvenlik kaygılarını tetikler; virüsün bulaşma riski, hastalık semptomları ve sağlık sorunları gibi somut etkilerle ilişkilidir. Bu tür korkular genellikle bireyleri korunma önlemleri almaya yönlendirir ve sağlıkla ilgili davranışları etkiler. Diğer yandan, zihinsel korku, belirsizlik,

kontrol kaybı, gelecek endişesi gibi duygusal tepkileri içerir. Bu iki korku türü arasındaki ayırım, sağlık politikalarının ve psikososyal desteklerin nasıl şekillendirilmesi gerektiğini anlamak açısından kritik öneme sahiptir. Sağlık hizmetleri, korunma önlemleri gibi somut desteklerin yanı sıra psikolojik destek ve duygusal iyilik hali stratejilerinin geliştirilmesi, salgın süreçlerinde toplumun bütünsel sağlığını korumak ve iyileştirmek için önemlidir. Bu nedenle, COVID – 19 gibi küresel çapta etkili sağlık krizlerinde, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın yönetilmesi ve desteklenmesi hayati öneme sahiptir. Herşeyden önce çalışmanın bulguları salgın döneminde bireylerin fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki farklı korku yaşayabileceklerini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, yöneticiler tüketicilerinin korku duygularını yönetirken bu iki farklı korkuya ayrı ayrı odaklanmaları önemli olabilecektir. Çalışmada fiziksel korkudansa, zihinsel korkunun internet üzerinden satın almayı etkilediği saptanmıştır. Bu doğrultuda salgın durumunda işletmeler tüketicilerin zihinsel korkularına odaklanan iletişim stratejileri ile internette satın alımlarını artıracaklardır. Böylece daha çok zihinsel korkunun neden olabildiği görülen yaşam doyumunun azalmasını da engelleyebileceklerdir. Alanyazında böyle bir seri aracılık etkisine rastlanmamış olup, belirtilen dolaylı etkilerin ortaya konulmasının hem alana hem de uygulamacılara yol gösterici olduğu düşünülmektedir. Bu seri aracılık zinciri, belirli bir psikolojik durumun (fiziksel korku) başlangıcından başlayarak, araştırmacılara bireylerin yaşam doyumunu nasıl etkileyebileceğini anlama ve açıklama konusunda bir çerçeve sunar.

KISITLAR

Araştırma COVID – 19 korkusu, yalnızlık duygusu, internet kullanım çeşitliliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi göstermesi bakımından önemli olmakla birlikte bir takım sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bunlardan ilki, 21.yüzyılda karşı karşıya kalınan geçmiş üç sağlık krizinin (MERS, SARS, Ebola) sadece toplumda yarattıkları zihinsel rahatsızlıklar incelenmiştir. HIV, sıtma ve H₁N₁ gibi bu yüzyılın diğer sağlık krizleri de yerel ve küresel anlamda bireylerde kısa ve uzun vadede mental sağlık üzerinde önemli sonuçlar doğurabilir. Çalışmanın bulgularında, mümkün olduğunca kapsamlı ve betimleyici olmaya çalışılsa da zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilgili dahil edilen literatürün kapsamı ve derinliği tarafından sınırlı kalmıştır. Benzer modeller daha önce yaşanmış

salgınlar ele alınarak COVID – 19 sağlık krizi ile karşılaştırmalı bir analiz yapılabilir. Diğer bir kısıt ise araştırmada önerilen seri aracılık modelinin kesitsel yolla toplanmış veri ile sınanmış olmasındır. Bu durum nedensellik ilkesine dayanan çıkarımlar yapılmasını engellemektedir. Değişkenlerin nedensel doğasını anlamada sontaki araştırmalarda yapılacak olan boylamsal incelemenin daha efektif sonuçlar doğuracağı ve elde edilen bu araştırma sonucunun doğrulanması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu kısıtlara rağmen literatüre yeni bulgular kazandırıldığı ve bu alanda yürütülecek gelecek çalışmalara kuramsal bir temel oluşturduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abd-Ellatif, E. E., Anwar, M. M., AlJifri, A. A., & El Dalatony, M. M. (2021). Fear of COVID-19 and its impact on job satisfaction and turnover intention among Egyptian physicians. *Safety and Health at Work*, 12(4), 490–495. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.07.007>
- Abolghasemi, A., & Taklavi Varaniyab, S. (2010). Resilience and Perceived Stress: Predictors of Life Satisfaction in Students of Success and Failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Accenture.com. (2020). How COVID – 19 will permanently change consumer behavior. Erişim tarihi: Aralık 6, 2022 <https://www.accenture.com/us-en/insights/consumer-goods-services/coronavirus-consumer-behavior-research>
- Adams, K. B., Sanders, S., & Auth, E. A. (2004). Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors. *Aging and Mental Health*, 8(6), 475-478. DOI: 10.1080/13607860410001725054.
- Addo, P.C., Jiaming, F., Kulbo, N.B. & Liangqiang, L. (2020) COVID – 19 : fear appeal favoring purchase behavior towards personal protective equipment, *The Service Industries Journal*, 40(7-8), 471-490, <https://doi.org/10.1080/02642069.2020.1751823>
- Adolphs, R. (2013). The Biology of Fear. *Current Biology*, 23(2). <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055>
- Ahn, D., Shin, D.H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Comput. Hum. Behav.* 29 (6), 2453–2462.

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.
- Akdeniz, G., Kavakci, M., Gozugok, M., Yalcinkaya, S., Kucukay, A. & Sahutogullari, B. (2020). A survey of attitudes, anxiety status, and protective behaviors of the university students during the Covid-19 outbreak in Turkey. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-9.
- Akhtar, N., Nadeem Akhtar, M., Usman, M., Ali, M., & Iqbal Siddiqi, U. (2020). COVID-19 restrictions and consumers' psychological reactance toward offline shopping freedom restoration, *The Service Industries Journal*, 40(13–14), 891–913. <https://doi.org/10.1080/02642069.2020.1790535>
- Allardt, E. (1975), Dimensions of welfare in a comparative Scandinavian study. Research Group for Comparative Sociology, Research Report nr 9, Finland: University of Helsinki.
- Alonge, O., Sonkarlay, S., Gwaikolo, W., Fahim, C., Cooper, J. L., & Peters, D. H. (2019). Understanding the role of community resilience in addressing the Ebola virus disease epidemic in Liberia: A qualitative study (community resilience in Liberia). *Global Health Action*, 12(1), 1662682.
- Altay, M., & Arisoy, A. (2022). Fear of covid-19 and quality of life: The mediating role of loneliness among older Turkish adults. *Ageing and Society*, 44(1), 1–16. <https://doi.org/10.1017/s0144686x21001938>
- Alyami, M., Henning, M., Krägeloh, C. U., & Alyami, H. (2020). Psychometric evaluation of the Arabic version of the Fear of COVID – 19 Scale. *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 1–14. doi: 10.1007/s11469-020-00316-X

- Amin, U.A. & Parveen, A.P. Impact of COVID – 19 on children. *Middle East Curr Psychiatry* 29, 94 (2022). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00256-3>
- Ammar A, vd., (2021). Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID – 19 outbreak: insights from the ECLB-COVID19 multicentre study. *Biol Sport*. 2021 Mar;38(1):9-21. doi: 10.5114/biolSport.2020.96857.
- Anderson, R. E., (1973). Consumer Dissatisfaction: The Effect of Disconfirmed Expectancy on Perceived Product Performance. *Journal of Marketing Research* 38-44.
- Andrade EF, Pereira LJ, de Oliveira APL, Orlando DR, Alves DAG, Guilarducci J de S, vd. (2020). Perceived fear of COVID-19 infection according to sex, age and occupational risk using the Brazilian version of the fear of COVID-19 scale. *Death Stud*. doi: 10.1080/07481187.2020.1809786.
- Andrews, F. M. & S. Withey (1976) Social indicators of well-being. American Perceptions of life-quality. New York: Plenum Press.
- Angus Reid Institute [ARI]. (2020). Half of Canadians taking extra precautions as coronavirus continues to spread around the globe. http://angusreid.org/wp-content/uploads/2020/02/2020.02.04_Coronavirus.pdf adresinden erişildi.
- Appleton, S. & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: components and determinants. *World Development*, (36), 11.
- Argouslidis, P., Skarmas, D., Kühn, A., & Mavrommatis, A. (2018). Consumers' reactions to variety reduction in grocery stores: a freedom of choice perspective, *European Journal of Marketing*, 52(9-10), 1931-1955.

- Armitage, R., & L. B. Nellums. (2020). COVID – 19 and the Consequences of Isolating the Elderly.” *The Lancet Public Health*.
- Arora, A., Jha, A. K., Alat, P., & Das, S. S. (2020). Understanding coronaphobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102384.
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: a study of mediation effect. *Comput. Hum. Behav.* 72, 57–66. doi: 10.1016/j.chb.2017.02.037
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2020). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 19, 37, 304-318.
- Atalay, Hakan, (2010). Yalnızlık Notları, *Psikeart Dergi*, Sayı.11. (www.psikeart.com)
- Atske, S. (2022). The internet and the pandemic. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. Erişim Tarihi: Ocak 16, 2023, <https://www.pewresearch.org/internet/2021/09/01/the-internet-and-the-pandemic/#fn-27407-5>
- Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. Á., & Muñoz, M. (2022). Gender-related differences in the psychological impact of confinement as a consequence of COVID-19 in Spain. *Journal of Gender Studies*, 30(1), 29– 38.
- Aydın, S., Gezmişoğlu, D., Telli, G. (2021). COVID-19 Sürecinde Çevrimiçi İkinci El Ürün Alışverişine Yönelik Tutum ve Satın Alma Niyeti Üzerine Bir Araştırma. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 11-22
- Aysun, Süreyya (2010). Yalnızlık Üstüne, *Psikeart Dergi*, Sayı.11.(www.psikeart.com)

- Ayvaz, İ., & Alniaçık, Ü. (2018). Pazarlama iletişiminde kullanılan kitlik taktiklerinin tüketiciler üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 18(35), 1-19. <https://doi.org/10.30976/susead.365211>
- Azher M, Khan RB, Salim M, Bilal M, Hussain A, Haseeb M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *Int J Hum Soc Sci*. 4:288–93.
- Baicu, C. G., Gârdan, I. P., Gârdan, D. A., & Epuran, G. (2020). The impact of COVID – 19 on consumer behavior in retail banking. Evidence from Romania. *Management & Marketing. Challenges for the Knowledge Society*, 15(s1), 534–556.
- Bakioğlu F, Korkmaz O, Ercan H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *Int J Ment Health Addict*.
- Bali, S., Stewart, K. A., & Pate, M. A. (2016). Long shadow of fear in an epidemic: Fearonomic effects of ebola on the private sector in Nigeria. *BMJ Global Health*, 1(3). <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2016-000111>
- Ball, H.; Wozniak, T.R. Why Do Some Americans Resist COVID-19 Prevention Behavior? An Analysis of Issue Importance, Message Fatigue, and Reactance Regarding COVID-19 Messaging. *Health Commun*. 2021, 1–8.
- Balta, M. E., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). The assessment of problematic internet use during the COVID-19 pandemic: The crucial role of coping motives for social networking site use. *Addictive Behaviors Reports*, 12, Article 100311. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>

- Bandelow, B. & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335.
- Banerjee, D. (2020). The other side of COVID – 19: impact on obsessive compulsive disorder (OCD) and hoarding. *Psychiatry Res.* 288:112966. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112966
- Banerjee, D., & M. Rai. (2020). “Social Isolation in COVID – 19: The Impact of Loneliness.” *International Journal of Social Psychiatry* 66 (6): 525–527. doi:10.1177/ 0020764020922269.
- Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 113-115.
- Barrios, I., Ríos-González, C., O’Higgins, M., González, I., García, O., Díaz, N. R., vd. (2020). Psychometric properties of the Spanish version of the Fear of COVID – 19 Scale (FCV-19S). *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 1–14. doi: 10.21203/RS.3.RS-33345/V1
- Batıgün, Ayşegül D. (2008), İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75.
- Bauer, S. W. (2006). *Batı Biliminin Öyküsü*, s.19, İstanbul: Alfa.
- Bauer, S. W. (2015). *Dünya Tarihi* (v.3), s.118. İstanbul: Say.
- Bäuerle, A., Teufel, M., Musche, V., Weismüller, B., Kohler, H., Hetkamp, M., & Skoda, E. M. (2020). Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID – 19 pandemic: A cross- sectional study in Germany. *Journal of Public Health*, 42(4), 672–678. <https://doi.org/10.1093/pub-med/fdaa106>

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baykal E. The Relationship of resilience, anxiety and life satisfaction in the context of COVID-19. *International Journal of Social and Economic Sciences*. 2020; 10(2): 68–80
- Bearden, W. O., & Teel, J. E. (1983a). An Investigation of Personal Influences on Consumer Complaining. *Journal of Marketing Research*, 2-128.
- Belk, R. W., Possessions and the Extended Self, *Journal of Consumer Research*, Volume 15, Issue 2, September 1988, Pages 139–168, <https://doi.org/10.1086/209154>
- Ben-Zur, H., & K. Michael. (2016). Loneliness, Coping and Wellbeing Following Marital Loss and Separation: An Empirical Study. In *The Correlates of Loneliness*, edited by A. Rockach, 184–214. Sharjah: Bentham Science Publishers. doi:10.2174/9781681080703116010011.
- Bernstein, J., 2013. The 10 Steps of Crisis Communications, <https://www.bernsteincrisismanagement.com/the-10-steps-of-crisis-communications/> (erişim tarihi: 04 Nisan 2021)
- Berry, W. D., Feldman, S., & Stanley Feldman, D. (1985). *Multiple Regression in Practice* (No. 50). Sage.
- Bidzan-Bluma, I., Bidzan, M., Jurek, P., Bidzan, L., Knietzsch, J., Stueck, M., & Bidzan, M. (2020). A Polish and German population study of quality of life, well-being, and life satisfaction in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 585813. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585813>

- Bilgen, Suzan (1989). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilgin, Nuri (2003). *Sosyal Psikoloji Sözlüğü*, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Biswas-Diener, R., Tay, L., & Diener, E. (2012). Happiness in India. *Happiness across cultures: Views of happiness and quality of life in non-Western cultures*, 13-25.
- Blank, G., & Groselj, D. (2014). Dimensions of Internet use: Amount, variety, and types. *Information, Communication & Society*, 17(4), 417–435.
- Blasco-Belled, A., Tejada-Gallardo, C., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). The costs of the COVID – 19 on subjective well-being: An analysis of the outbreak in Spain. *Sustainability*, 12(15), 6243. <https://doi.org/10.3390/su12156243>.
- Booth,R., Loneliness As A Component Of Psychiatric Disorders. *Medscape Psychiatry and Mental Health eJournal*, 5(2), 2000.
- Bora, G. (2020). For Indian gaming startups, COVID – 19 lockdown is a boon for business. *The Economic Times*, April 13. Erişim Tarihi, 06 Ocak 2023, from: <https://economictimes.indiatimes.com/small-biz/startups/newsbuzz/for-indian-gaming-startups-COVID-19-lockdown-is-a-boon-for-business/articleshow/75115595>.
- Bowen, G. L. (1988). Family life satisfaction: A value-based approach. *Family Relations*, 37, 458-462.
- Bowman, C. C. (1955). Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*, 112, 194-198.

- Bradburn, N. M. (1969) *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine publishing.
- Brehm, J. W. (1966) *A theory of psychological reactance*. New York: Academic Press.
- Brehm, S. S. & Brehm, J. W. (2013). *Psychological reactance: A theory of freedom and control*. Academic Press.
- Brehm, S.S., & Brehm, J. V. (1981). *Psychological Reactance: A theory of freedom and control* Academic Press, San Diego CA.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646–653. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646>
- British Broadcasting Corporation [BBC]. (2021a). Covid: Japonya’da koronavirüsün yol açtığı intihar salgını, hastalıktan daha çok korkutuyor. <https://www.bbc.com/turkce/haberlerdunya-55787812> adresinden erişildi.
- Broche-Pérez, Y., Fernández-Fleites, Z., Jiménez-Puig, E., Fernández-Castillo, E., & Rodríguez-Martin, B. C. (2020). Gender and fear of COVID- 19 in a cuban population sample. *Int. J. Ment. Health Addict.* 1–9. doi: 10.1007/s11469-020-00343-8
- 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. *Lancet*, 395, 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D.(2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *PublicHealth* , 186, 31– 34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- Budak, F. ve Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecine Yönelik Genel Bir Değerlendirme: Türkiye Örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Buecker, S., Horstmann, K. T., Krasko, J., Kritzler, S., Terwiel, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2020). Changes in daily loneliness for German residents during the first four weeks of the COVID – 19 pandemic. *Social Science, Medicine*, 265, 113541. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113541>
- Bukhari, E. E., Temsah, M. H., Aleyadhy, A. A., Alrabiaa, A. A., Alhboob, A. A., Jamal, A. A., vd., (2016). Middle east respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV) outbreak perceptions of risk and stress evaluation in nurses. *J. Infect. Dev. Ctries.* 10, 845–850. doi: 10.3855/jidc.6925
- Bulman, T., & Koirala, S. (2020). The OECD COVID – 19 Policy Tracker: What are governments doing to deal with the COVID – 19 pandemic? ECOSCOPE. [https://oecdecoscope.blog/2020/05/15/the-oecd-COVID – 19 -policy-tracker-what-are-governments-doing-to-deal-with-the-COVID – 19 -pandemic/](https://oecdecoscope.blog/2020/05/15/the-oecd-COVID-19-policy-tracker-what-are-governments-doing-to-deal-with-the-COVID-19-pandemic/)
- Buluş, Mustafa (1996). Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir:Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burton, A. (1961). Onthe nature of loneliness. *American Journal of Psychoanalysis*, 21, 34-39.

- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı - İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum (15. Baskı). *Ankara: Pegem Akademi*
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453-463.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 238-249. Doi: 10.1177/1745691615570616.
- Caleo G, Duncombe J, Jephcott F, vd. (2018). The factors affecting household transmission dynamics and community compliance with Ebola control measures: a mixed-methods study in a rural village in Sierra Leone. *BMC Public Health; 18*: 248.
- Calugar-Pop, C.; Lee, P. (2020) Post lockdown: A new digital consumer? Deloitte United Kingdom. Erişim Tarihi. 6 Nisan 2023, <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/digital-consumer-trends-lockdown-behaviour.html>
- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders, 276*, 765-774.

- Campbell, A., P. E. Converse and W. L. Rodgers (1976) *The Quality of American Life*. New York: Russel Sage Foundation.
- Cardozo, R. N., (1965). "An Experimental Study of Consumer Effort, Expectation and Satisfaction," *Journal of Marketing Research*, 244-9.
- Castillo, J. M., Garcia, L. L., Abalos, E., & Locsin, R. C. (2021). Living alone and using social media technologies: The experience of Filipino older adults during the COVID-19 pandemic. *Nursing Inquiry*, 29(3). <https://doi.org/10.1111/nin.12460>
- Cavalheiro, F. R. S., and Sticca, M. G. (2020). Adaptation and validation of the brazilian version of the fear of COVID – 19 scale. *Int. J. Ment. Health Addict.* 1–9. doi: 10.1007/s11469-020-00415-9
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet Kullanma Temel Nedenlerine Göre üniversite öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımı ve Algıladıkları İletişim Beceri düzeyleri. DSpace Ana Sayfası. <https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/handle/11421/14904>
- Chaplin, L. N., Shrum, L. J., & Lowrey, T. M. (2019). Children's materialism and identity development. In A. Reed & M. Forehand (Eds.), *Handbook of research on identity theory in marketing* (pp. 434–447). Edward Elgar Publishing.
- Chauhan, V., & Shah, M. H. (2020). An Empirical Analysis into Sentiments, Media Consumption Habits, and Consumer Behaviour during the Coronavirus (COVID19) Outbreak. *Purakala* with ISSN, 0971-2143
- Chen, I. H., Chen, C. Y., & Pakpour, A. H. (2020). Griffiths M. D. Lin C. Y. Tseng F. M. (2020) Study on the Comorbidity between Online Social Networking Addiction and Depression among University Students: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4), e15657

- Chen, N., Jiao, J. J., Fan, X., & Li, S. (K. (2021). The shape of loneliness: The relationship between loneliness and consumer preference for angular versus circular shapes. *Journal of Business Research*, 136, 612–629. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.07.046>
- Chen, Y., Goh, E., & Heng, M. S. (2020). Why do individuals seek relational information on social networking sites? A consumption values perspective. *Computers in Human Behavior*, 105, Article 106203. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106203>
- Cheng, H.-Y.; Jian, S.-W.; Liu, D.-P.; Ng, T.-C.; Huang, W.-T.; Lin, H.-H. (2020). The Taiwan COVID-19 Outbreak Investigation Team. Contact tracing assessment of COVID-19 transmission dynamics in Taiwan and risk at different exposure periods before and after symptom onset. *JAMA Intern. Med.* 180, 1156–1163.
- Cheung, Y. T., Chau, P. H., & Yip, P. S. F. (2008). A revisit on older adults suicides and severe acute respiratory syndrome (SARS) epidemic in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1231–1238. <https://doi.org/10.1002/gps.2056>.
- Choi, E. P. H., Hui, B. P. H., & Wan, E. Y. F. (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during COVID – 19 . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3740. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103740>
- Choi, S., Lee, J., Kang, M. G., Min, H., Chang, Y. S., & Yoon, S. (2017). Large-scale machine learning of media outlets for understanding public reactions to nationwide viral infection outbreaks. *Methods*, 129, 50–59.
- Chong, M., Wang, W., Hsieh, W., Lee, C., Chiu, N., Yeh, W., Huang, T., Wen, J., & Chen, C. (2004). Psychological impact of severe acute respiratory syndrome on health workers in a tertiary hospital. *British Journal of Psychiatry*, 185, 127–133. <https://doi.org/10.1192/bjp.185.2.127>

- Chou WJ, Chang YP, Yen CF., (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*.
- Chua, S. E., Cheung, V., McAlonan, G. M., Cheung, C., Wong, J. W., Cheung, E. P., ... & Tsang, K. W. (2004). Stress and psychological impact on SARS patients during the outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(6), 385-390.
- Clee, M. A., & Wicklund, R. A. (1980). Consumer behavior and psychological reactance. *Journal of Consumer Research*, 6(4), 389. <https://doi.org/10.1086/208782>
- Coelho, C. M., Suttiwan, P., Arato, N., & Zsido, A. N. (2020). On the nature of fear and anxiety triggered by COVID – 19 . *Front Psychol.* 11:3109.
- Cohen-Mansfield, J., Shmotkin, D., Blumstein, Z., Shorek, A., Eyal, N., & Hazan, H. (2013). The old, old-old, and the oldest old: Continuation or distinct categories? An examination of the relationship between age and changes in health, function, and wellbeing. *International Journal of Aging & Human Development*, 77, 37–57. Doi: 10.2190/AG .77.1.c.
- Colder C. M., Shi J., Hard G., Saldanha I.J., (2020). Evaluating the quality of evidence for gaming disorder: A summary of systematic reviews of associations between gaming disorder and depression or anxiety. *PLoS ONE* 15(10): e0240032. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240032>
- Colder Carras M, Kardefelt-Winther D., (2018). When addiction symptoms and life problems diverge: a latent class analysis of problematic gaming in a representative multinational sample of European adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, Apr 24;27(4):513–525. doi: 10.1007/s00787-018-1108-1.

- Course-Choi, J., & Hammond, L. (2021). Social media use and adolescent well-being: A narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 223-236.
- Cronbach, L.J., (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika* 16, 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A Peplau, & D. Perlman, (Eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 291-309). New York: John Wiley & Sons.
- Das, S., Echambadi, R., McCardle, M., Luckett, M., (2003). The effect of interpersonal trust, need for cognition, and social loneliness on shopping, information seeking and surfing on the web. *Mark. Lett.* 14 (3), 185–202.
- Davis F.D., (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13:319–340, 1989.
- de Hoog, N., Stroebe, W., & de Wit, J. B. (2008). The processing of fear-arousing communications: how biased processing leads to persuasion. *Social Influence*, 3(2), 84–113. <https://doi.org/10.1080/15534510802185836>.
- De Jong Gierveld, J.,A (1998). Review Of Loneliness: Concept And Definitions, Determinants And Consequences, *Review in Clinical Geontology*, 8,73-80.
- de Los Santos, J. A. A., & Labrague, L. J. (2021). The impact of fear of Covid-19 on job stress, and turnover intentions of frontline nurses in the community: A

crosssectional study in the Philippines. *Traumatology*, 27(1), 52-59.
<https://doi.org/10.1037/trm0000294>.

Degli Esposti P, Mortara A, & Roberti G., (2021). Sharing and Sustainable Consumption in the Era of COVID – 19 . *Sustainability*. 13:1903.
<https://doi.org/10.3390/su13041903>

Demir, Ayhan (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Derlega, V. J., & Margulis, S. T. (1982). Why loneliness occurs: The interrelationship of social-psychological and privacy concepts. In L. A. Peplau, & D. Perlman, (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 152-165). New York: John Wiley & Sons.

Desclaux, A., Badji, D., Ndione, A. G., & Sow, K. (2017). Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Social Science & Medicine*, 178, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.02.009>

Despin T., (2020). Knock-on Effects Of COVID – 19 On Consumer Behavior And How Businesses Can Prepare For Them. In: *Entrepreneur*. Erişim: <https://www.entrepreneur.com/article/350457>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annu.Rev.Psychol*, 54, 403- 25.
- Diener, E., Suh, E.H., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well- being: Three decades of progress .*Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dienlin, T., Masur, P., & Trepte, S. (2017). Reinforcement or displacement? The reciprocity of FtF, IM, and SNS communication and their effects on loneliness and life satisfaction. *J. Comput.Med. Commun.* 22, 71–87. doi: 10.1111/jcc4. 12183
- Doğru, K. E. (2021). THE INFLUENCE OF COVID-19 PANDEMIC ON CONSUMER BEHAVIOR: A RESEARCH ON E- COMMERCE BASED ON MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul.
- Doshi D, Karunakar P, Sukhabogi JR, Prasanna JS, Mahajan S V. Assessing coronavirus fear in Indian population using the fear of COVID-19 scale. *Int J Ment Health Addict.* (2020). doi: 10.1007/s11469-020-00 332-x.
- Dozois, D. J. A., & Mental Health Research Canada. (2021). Anxiety and depression in Canada dur- ing the COVID – 19 pandemic: A national survey. Canadian

Psychology/psychologie Canadienne, 62(1), 136–142.
<https://doi.org/10.1037/cap0000251>

Drennan, J., Treacy, M., Butler, M., Byrne, A., Fealy, G., Frazer, K., & Irving, K. (2008). The experience of social and emotional loneliness among older people in Ireland. *Ageing & Society*, 28(8), 1113-1132. Doi: 10.1017/S0144686X08007526.

Duan L, Zhu G., (2020). Psychological interventions for people affected by the CoViD-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*; 7:300-2

Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., ... & Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of Covid-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome. Clinical Research & Reviews*, 14(5), 779- 788.

Duong, C. D. (2021). The Impact Of Fear And Anxiety Of Covid-19 On Life Satisfaction: Psychological Distress And Sleep Disturbance As Mediators. *Personality And Individual Differences*, 178, 110869.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110869>

Duong, C. D. (2023). Practices regarding the COVID-19 outbreak and life satisfaction: A moderated mediation model of psychological distress and fear of covid-19. *Acta Psychologica*, 237, 103937.<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103937>

Duru, E. (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (2020c). Web sitesi. Erişim adresi: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic> Erişim tarihi: 02.06.2020

- Dymecka J, Gerymski R, Machnik-Czerwik (2021) A. Fear Of COVID-19 As A Buffer in The Relationship Between Perceived Stress And Life Satisfaction in The Polish Population At The Beginning Of The Global Pandemic. *Health Psychol Rep.* 9:149–59.
- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 27(1), 35–47. [https://doi.org/10.1016/0167-2681\(95\)00003-b](https://doi.org/10.1016/0167-2681(95)00003-b)
- Eger, L., Komárková, L., Egerová, D., & Mičík, M. (2021). The effect of COVID – 19 on consumer shopping behaviour: Generational Cohort Perspective. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102542. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102542>
- Ekinci, G. (2021). Covidomics & covidocial impacts: The relation between consumers’ fear of COVID – 19 , panic spending and saving behavior. *International Journal of Research in Business and Social Science* (2147- 4478), 10(3), 1–23.
- Ekinci, G. & Akyılmaz, B. (2020). The Relation Between The Fear Of COVID – 19 Pandemic, The Use Of Digital Channel And The Use Of Social Media . *EUropean Journal of Managerial Research (EUJMR)* , 4 (7) , 214-245 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eujmr/issue/57882/823307>
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Emerson, K. G. (2020). Coping with being cooped up: Social distancing during COVID – 19 among 60+ in the United States. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 44, 1. doi:10.26633/RPSP.2020.81

- Engel, J. F. , Kollat, D. T., Blackwell, R. D., Consumer Behavior (second ed.), (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973).
- Epley, N., Akalis, S., Waytz, A., & Cacioppo, J. T. (2008). Creating social connection through inferential reproduction. *Psychological Science*, 19(2), 114–120. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02056.x>
- Erdemir, A. D. (2018). Türk Tıp Tarihinde Ünlü Türk Hekimi İbni Sina'nın Tıbbi Tedaviler Üzerinde Yorumlamaları. *Türk Dünyası Araştırmaları* (232), 189-210.
- Erim, Banu (2001). Yetiştirme Yurtlarında Yasayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erkasap, A. (2023). The Effect Of Fear Of Covid-19 On Stress, Depression, Anxiety, Life Satisfaction And Well-Being: A Meta-Analysis Study. *İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel Sayı (11) 229-240.
- Eroğlu, E. (2020). Covid-19'un Ekonomik Etkilerinin Ve Pandemiyle Mücadele Sürecinde Alınan Ekonomik Tedbirlerin Değerlendirilmesi. *International Journal of Public Finance*, 5(2), 211-236. <https://doi.org/10.30927/ijpf.803572>.
- Erözkan, Atılğan (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4 (2), ss.155-175.
- Eskin, Mehmet (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt.4, Sayı.1.
- Estes, R. J. (1984) *The social progress of nations*. New York: Preager.

- Fara, P. (2012). *Bilim Dört Bin Yıllık Tarih*, s.350, İstanbul: Metis.
- Fayazi, M., and Hasani, J. (2017). Structural Relations Between Brain-Behavioral Systems, Social Anxiety, Depression And Internet Addiction: With Regard To Revised Reinforcement Sensitivity Theory. *Comput. Hum. Behav.* 72, 441–448. doi: 10.1016/j.chb.2017.02.068
- Feng, L. S., Dong, Z. J., Yan, R. Y., Wu, X. Q., Zhang, L., Ma, J., & Zeng, Y. (2020). Psychological Distress In The Shadow Of The Covid-19 Pandemic: Preliminary Development Of An Assessment Scale. *Psychiatry Research*, 291, 1-6.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS: Introducing statistical method* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fitzpatrick KM, Harris C, Drawve G., (2020). Living In The Midst Of Fear: Depressive Symptomatology Among US Adults During The COVID- 19 Pandemic. *Depress Anxiety.* 37:957–64. doi: 10.1002/da. 23080
- Flanders, J. P. (1982). A General Systems Approach To Loneliness. In L. A. Peplau, & D. Perlman, (Eds.), *Loneliness: A sourcebook o f current theory, research, and therapy* (pp. 166-182). New York: John Wiley & Sons.
- Fontes, W. H. D. A., Gonçalves Júnior, J., De Vasconcelos, C. A. C., Da Silva, C. G. L., & Gadelha, M. S. V. (2020). Impacts of the SARS-CoV-2 pandemic on the mental health of the elderly. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-4.
- Forbes, S. (2016). Post-disaster consumption: analysis from the 2011 Christchurch earthquake. *The International Review of Retail, Distribution and Consumer Research.* 27(1), 28-42.

- Fortin, D., & M. Uncles., (2011). The first decade: Emerging issues of the twenty-first century in consumer marketing. *Journal of Consumer Marketing* 28(7):472–5. doi: 10.1108/07363761111194767.
- Frish, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Frish, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
- Fromm, Erich (1996). *Özgürlükten Kaçış*, Çevirmen: Şemsa Yeğın, İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fu, S., Li, H., Liu, Y., Pirkkalainen, H., & Salo, M. (2020). Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing & Management*, 57(6), 102307. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102307>
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID – 19 and physical distancing: the need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, E1–E2. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>.
- Gao, J.; Zheng, P.; Jia, Y.; Chen, H.; Mao, Y.; Chen, S.; Wang, Y.; Fu, H.; Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15, e0231924.
- Garcia R. (2017). Neurobiology of fear and specific phobias. *Learn Mem.*; 24(9):462-471. doi: 10.1101/lm.044115.116. PMID: 28814472; PMCID: PMC5580526.

- Garland, J. (2001). *Problems of life: Loneliness*. Norwood, NJ.
- Gavin, B. J. Hayden, D. Adamis, & 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.
- Gawrych M., Cichon´ E., & Kiejna A., (2021). COVID-19 pandemic fear, life satisfaction and mental health at the initial stage of the pandemic in the largest cities in Poland. *Psychol Health Med*. 26:107–13. doi: 10.1080/13548506.2020.1861314
- Geçtan, Engin (1999). *İnsan Olmak*, 20. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençer, S.L., (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261.
- Gilleard C., Hyde M., & Higgs P., (2007). Community and communication in the third age: the impact of internet and cell phone use on attachment to place in later life in England. *J Gerontol Ser B Psychol Sci Soc Sci*. 4:276–83. doi: 10.1093/geronb/62.4.S276
- Glatzer, W. & W. Zapf (1984) *Lebensqualität in der Bundesrepublik*. (Quality of life in West-Germany). Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Goveas, J.S.; Shear, M.K., (2020). The COVID-19 pandemic in older adults. *Am. J. Geriatr. Psychiatry* 2020, 28, 1119–1125.

- Grennan, D. (2019). What is a pandemic? JAMA 321:910. doi: 10.1001/jama.2019.0700
- Grewal, D., Noble, S. M., Roggeveen, A. L., & Nordfält, J. (2020). The future of retailing. *Journal of Retailing*, 96(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jretai.2020.02.001>
- Gurin, G., J. Veroff & S. Feld (1960) Americans view their mental health. A nation wide interview survey. New York: Basic Books.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Felsefe, Yöntem, Analiz (3. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hage E., Wortmann H., Van Offenbeek M., & Boonstra A. (2016). The dual impact of online communication on older adults' social connectivity. *Inform Technol People*. 29:31–50. doi: 10.1108/ITP-09-2014-0216
- Haktanir, A., Seki, T., & Dilmaç, B., (2020). Adaptation and evaluation of turkish version of the fear of COVID – 19 scale. *Death Stud.* 28, 1–9. doi: 10.1080/07481187.2020.1773026
- Hamamcı, Zeynep & Duy, Baki (2005). Duy, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerindeki Etkisi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 4 (7), ss.3-20.
- Hampton, K. N., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., & Purcell, K. (2015). Social media and the 'spiral of silence'. *Pew Research Center*.
- Han, L., Geng, J., Min, J., Gao, F., & Yang, H. (2017). Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: mediating roles of self-control

and attachment anxiety. *Comput. Hum. Behav.* 76, 363–371. doi: 10.1016/j.chb.2017.07.036

Hançerlioğlu, O. (1965). Başlangıcından bugüne mutluluk düşüncesi. İstanbul: Varlık.

Harper CA, Satchell LP, Fido D, Litzman RD. Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *Int J Ment Health Addict.* (2020) 27:1–14. doi: 10.1007/s11469-020-00281-5

Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D. & Litzman, R. D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the Covid-19 pandemic. *International Journal of Mental Health Addiction*, 21, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>.

Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10, 1206–1212. <https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>

Hayes A. F. (2017) Introduction To Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. *New York: Guilford Press*; 2017.

Heady, B. & A. Wearing (1992) Understanding Happiness. A theory of subjective well-being. Melbourne: Longman Cheshire.

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>

- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2006). The Dynamic Process of Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 74(5), 1421–1450. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00415.x>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2022). *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Helson, H., *Adaptation-Level Theory*, (New York: Harper and Row, 1964).
- Hertz, N. (2021). *The lonely century: How to restore human connection in a world that's pulling apart*. Currency.
- Honigsbaum M., (2020). Revisiting the 1957 and 1968 influenza pandemics. *Lancet* 395:1824–26
- Hosen I., Pakpour A.H., Sakib N., Hussain N., al Mamun F., Mamun M.A., (2021). Knowledge and preventive behaviors regarding COVID-19 in Bangladesh: a nationwide distribution. *PLoS ONE*. 16:e0251151. doi: 10.1371/journal.pone.0251151
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545.
- Howard J. A., & Sheth J.N., (1969). *The Theory of Buyer Behavior*. New York: Wiley.
- Hu, J., Ye, B., Yildirim, M., & Yang, Q. (2022). Perceived stress and life satisfaction during COVID-19 pandemic: The mediating role of social adaptation and the moderating role of emotional resilience. *Psychology, Health & Medicine*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2038385>

- Huarcaya-Victoria, J., Villarreal-Zegarra, D., Podestà, A., & Luna-Cuadros, M. A. (2020). Psychometric properties of a Spanish version of the Fear of COVID – 19 Scale in general population of Lima, Peru. *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 1–14. doi: 10.1007/s11469-020-00354-5
- Hunt, H. K. (1977). CS/D-Overview and Future Research Direction. In H. K. Hunt (Ed.), *Conceptualization and Measurement of Customer Satisfaction and Dissatisfaction*. Cambridge: Marketing Science Institute.
- Hwang, T.J.; Rabheru, K.; Peisah, C.; Reichman, W.; Ikeda, M., (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Int. Psychogeriatr.* 32, 1217–1220.
- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R. P., & Vallières, F. (2020). Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID–19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 249–256. <https://doi.org/10.1111/acps.13219>
- Islam S.M.D.U., Safiq M.B., Bodrud-Doza M., Mamun M.A., (2020). Perception and attitudes towards PPE-related waste disposal amid COVID- 19 in Bangladesh: An exploratory study. *Front Public Heal.* 8:699. doi: 10.3389/fpubh.2020.592345
- Işın, F. B. (2020a). Koronavirüs Salgınında Tüketici Eğilimleri. Erişim: <http://feridebaharisin.com/koronavirus-salgininda-tuketici-egilimleri-kobi-aktuel/>
- Iwanowska, M., Zawadzka, A. M., & Kondratowicz, B., (2023). News media exposure and life satisfaction in the COVID-19 pandemic: a moderated mediation model of COVID-19 fear and worries and gender. *Current Issues in Personality Psychology*, 11(3), 205–215.

- Iyitoglu, O., & Çeliköz, N. (2017). Exploring the impact of internet addiction on academic achievement. *Eur. J. Educ. Stud.* 3, 38–59. doi: 10.5281/zenodo.439138
- İlhan, T., (2012). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Cinsiyet Rollerini ve Bağlanma Stillilerinin Yalnızlığı Yordama Güçleri, Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 12 (4), ss. 2377-2396.
- İmamoğlu, S., (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Jardine C.G., Boerner F.U., Boyd A.D., Driedger S.M., (2015). The more the better? A comparison of the information sources used by the public during two infectious disease outbreaks. *PLoS One.*;10(10):1–18. doi: 10.1371/journal.pone.0140028.
- Jaspal R., Lopes B., & Lopes P., (2020). Fear, social isolation and compulsive buying in response to COVID-19 in a religiously diverse UK sample. *Ment Health Relig Cult.* 23:427–42. doi: 10.1080/13674676.2020.1784119
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J., & Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. *Epidemiology and Health*, 38, e2016048. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>
- Johnson, A., & Lee, C. (2020). The impact of loneliness on social media use and online engagement. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 8*(2), 45-58. <https://doi.org/10.1016/j.jsbs.2020.04.012>
- Jones, W. H., & Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 395–415). Pergamon Press.

- Kahya, E. (1998). Hipokrat. Türkiye Diyanet ve İslam Vakfı Ansiklopedisi, (v.18, s. 119-121). İstanbul:Türkiye Diyanet Vakfı.
- Kalliopuska, M., & Laitinen, M. (1987). Testing loneliness on the Differential Loneliness Scale. *Psychological Reports*, 60, 15-18.
- Karhe, L. & Kaunonen, M., (2015). Patient experiences of loneliness. *Adv. Nurs. Sci.* 38, E21–E34.
- Karnick, P. (2011). Yalnızlık Hissi:Teorik Yaklaşımlar, Çev. Selçuk Zengin, Muhammed Kızılgöçer, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt.11, Sayı.3, ss.217-229.
- Katz, J., & Aspden, P. (1997). A nation of strangers. *Communications of the ACM*, 40(12), 81-86.
- Kelly, H. (2011). The classical definition of a pandemic is not elusive. *Bulletin of the World Health Organization*, 89, 540–541. <https://doi.org/10.2471/BLT.11.089086>.
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma Ve Toplum*, 4(7), 77-96.
- Khan, M., Khan, N., Begum, S., & Qureshi, M. I. (2023). Digital Future Beyond Pandemic Outbreak: Systematic review of the impact of covid-19 outbreak on Digital Psychology. *Foresight*, 26(1), 1–17. <https://doi.org/10.1108/fs-02-2021-0044>
- Khosravani, V., Asmundson, G. J. D., Taylor, S., Bastan, F. S. & Ardestan, S.M.S. (2020). The Persian Covid stress scales (Persian-CSS) and Covid-19-related stress reactions in patients with obsessive-compulsive and anxiety disorders. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 28, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100615>.

- Kılavuz, M. A., (2005). Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma Ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi, Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi, Cilt. 14, Sayı. 2, ss. 25- 39.
- Kılıç, O. (2020). Pandemics Throughout History and Their Effects on Society Life. Reflections on the Pandemic 13.
- Kılıçcı, Y. (2000). Okulda ruh sağlığı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kızılgeçit, M. (2015). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık üzerine psiko-sosyal bir çalışma*, Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. Doi: 10.1089=cpb.2008.0327.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID – 19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*. 10.1556/2006.2020.00016.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., vd., (2018). Associations between problematic internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci*. 72:531–9. doi: 10.1111/pcn.12662

- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3th edition). New York: Guilford Press.
- Kohler, H.P., Behrman, J. R., & Skyttthe, A. (2005). Partner + children = happiness? the effects of partnerships and fertility on well-being. *Population and Development Review*, 31(3), 407–445. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2005.00078.x>
- Kopuz, K., Ekmen, E., Duruel, M., & Koçak, O. (2024). The Association of COVID-19 Fear, Age, Economic Anxiety with Life Satisfaction in Syrian Refugees: The Moderated Mediation Model. *Journal of Social Service Research*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/01488376.2024.2302510>
- Koslow, L., Lee, J., Tsusaka, M., Bharadwaj, A., Wegner, M., Sanghi, K. & Jain, N. (2020b). COVID – 19 Consumer Sentiment Snapshot: Special Feature—Asia-Pacific A (More) Digital World. Alnti: <https://www.bcg.com/publications/2020/covid19-consumer-sentiment-special-feature-asia-pacific.aspx>
- Kotler, P. and Keller, K.L. (2012) *Marketing Management*. 14th Edition, Pearson Education.
- Kotwal, A. A., Holt-Lunstad, J., Newmark, R. L., Cenzer, I., Smith, A. K., Covinsky, K. E., ... Perissinotto, C. M. (2021). Social isolation and loneliness among San Francisco Bay Area older adults during the COVID – 19 shelter-in-place orders. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69, 20-29. doi:10.1111/jgs.16865
- Kramer, A.D.I., Guillory, J.E., & Hancock, J.T., (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 2014, 111, 8788–8790.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., & Scherlis, W., (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Krendl, A. C., & Perry, B. L. (2021). The impact of sheltering-in-place during the COVID – 19 pandemic on older adults' social and mental well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(1), e53-e58. doi:10.1093/geronb/gbaa110
- Krok, D., Zarzycka, B., Telka, E., (2021). Risk of contracting COVID-19, personal resources and subjective well-being among healthcare workers: the mediating role of stress and meaning-making. *J Clin Med*. 10:132. doi: 10.3390/jcm10010132
- Kubo, T., Sugawara, D., & Masuyama, A. (2022). The effect of passion for activities on fear of COVID-19 and mental health among the Japanese population. *Personality and Individual Differences*, 186, Article 111358. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111358>
- Kwok, S., Gu, M., and Kit, K. T. K. (2016). Positive psychology intervention to alleviate child depression and increase life satisfaction: a randomized clinical trial. *Res. Soc. Work Pract.* 26, 350–361. doi: 10.1177/1049731516629799
- Laato vd., (2020a) What drives unverified information sharing and cyberchondria during the COVID – 19 pandemic? *European Journal of Information Systems* (2020), pp. 1-18.
- Laato, S., Islam, A. N., Farooq, A., & Dhir, A. (2020). Unusual purchasing behavior during the early stages of the COVID19 pandemic: The stimulus-organism-response approach. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 57, 102224

- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>.
- Lam, P.P., McGeer, A., (2012) Communications Strategies for the 2009 Influenza A (H1N1) Pandemic. *National Collaborating Centre for Infectious Diseases*.
- Lam, S. S., Jivraj, S., & Scholes, S. (2020). Exploring The Relationship Between Internet Use And Mental Health Among Older Adults In England: Longitudinal Observational Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7). <https://doi.org/10.2196/15683>
- Lance, C. E., Mallard, A. G., & Michalos, A. C. (1995). Tests Of The Causal Directions Of Global-Life Facet Satisfaction Relationships. *Social Indicators Research*, 34(1), 69-92.
- Langreth, R. (2020). New Study Shows Nearly 9 in 10 COVID – 19 Patients on Ventilators Don't Make It. Alint: Bloomberg.Com. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-22/almost-9-in-10-COVID – 19 - patients-on-ventilators-died-in-study>
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-17.
- Lathabhavan, R. (2023). Fear of COVID-19, psychological distress, well-being and life satisfaction: A comparative study on first and second waves of COVID-19 among college students in India. *Curr Psychol* 42, 20203–20210
- LaTour, S.A., & Peat, N. C. (1979) ,"Conceptual and Methodological Issues in Consumer Satisfaction Research", in *NA - Advances in Consumer Research Volume 06*, eds.

- William L. Wilkie, Ann Abor, MI : Association for Consumer Research, Pages: 431-437.
- Lavallee, L. F., Hatch, P. M., Michalos, A. C. & McKinley, T. (2007). Development of the contentment with life assessment scale (clas): Using daily life experiences to verify levels of self-reported life satisfaction. *Social Indicators Research*, 83, 201–244.
- Leary, M. R. (2015). Emotional responses to interpersonal rejection. *Dialogues in Clinical*
- Lee, J., & Song, H. (2021). Effects of COVID-19 fear and personal resilience on preventive health behaviors and attitudes: An empirical analysis using a national sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), Article 1269. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031269>
- Lee, S.; Neimeyer, R., (2020). Pandemic Grief Scale: A screening tool for dysfunctional grief due to a COVID-19 loss. *Death Stud.*, 46, 14–24.
- Lee, S.Y., (2014). How do people compare themselves with others on social network sites: the case of facebook. *Comput Hum Behav.* (2014) 32:253–60. doi: 10.1016/j.chb.2013.12.009
- Lee, S.Y., Lee, H.K., Choo, H., (2017). Typology of Internet gaming disorder and its clinical implications. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*;71(7):479–491. doi: 10.1111/pcn.12457.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W., (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171.

- Lemenager, T., Neissner, M., Koopmann, A., Reinhard, I., Georgiadou, E., Müller, A., Kiefer, F., Hillemacher, T., (2020). COVID – 19 lockdown restrictions and online media consumption in Germany. *Int J Environ Res Public Health*.;18(1):14. doi: 10.3390/ijerph18010014.
- Lempel, H., Epstein, J. M., & Hammond, R. A. (2009). Economic cost and health care workforce effects of school closures in the U.S. *PLoS Currents*, 1, RRN1051. <https://doi.org/10.1371/currents.RRN1051>
- Lesser, B., Levine, D., Dowdell, J., & Januta, R. (2020). Many health departments losing race to warn contacts of COVID victims. Reuters. Alint: <https://www.reuters.com/investigates/special-report/health-coronavirus-tracing/>
- Leverin, A. & Liljander, V. (2006). Does relationship marketing improve customer relationship satisfaction and loyalty? *International Journal of Bank Marketing*, 24(4), 232-51
- Levinsohn, P. M., Redner, J. E., & Seeley, J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychological variables: New perspectives. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwartz (Eds). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. (pp. 141-169). New York: Pergamon Press.
- Lewis, C.C.; Boyd, M.R.; Walsh-Bailey, C.; Lyon, A.R.; Beidas, R.; Mittman, B.; Aarons, G.A.; Weiner, B.J.; Chambers, D.A., (2020). A systematic review of empirical studies examining mechanisms of implementation in health. *Implement. Sci.*, 15, 21.
- Li, H.Y., Cao, H., Leung, D.Y.P., Mak, Y.W., (2020). The psychological impacts of a COVID-19 outbreak on college students in China: a longitudinal study. *Int J Environ Res Public Health*. 17:3933. doi: 10.3390/ijerph171 13933

- Li, HO-Y., Bailey, A., Huynh, D., vd., (2020). YouTube as a source of information on COVID-19: a pandemic of misinformation? *BMJ Global Health* 2020;5:e002604. doi:10.1136/ bmjgh-2020-002604
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 793–810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Lins, S., & Aquino, S. (2020). Development and initial psychometric properties of a panic buying scale during COVID19 pandemic. *Heliyon*, 6(9), e04746.
- Liu, Y., & Forsythe, S. (2011). The impact of social and conventional media on firm equity value: A sentiment analysis approach. *Decision Support Systems*, 51(4), 828-834. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2011.04.003>
- Liu, Y., Li, H., & Hu, F. (2020). Factors affecting online shopping behavior of consumers during the COVID-19 pandemic: Evidence from an emerging market. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 59, 102357. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102357>
- Liu, Y., Shankar, V., & Yun, W. (2017). Crisis management strategies and the long-term effects of product recalls on firm value. *Journal of Marketing*, 81(5), 30-48.
- Lo Coco, G., Gentile, A., Bosnar, K., Milovanović, I., Bianco, A., Drid, P., & Pišot, S. (2021). A cross-country examination on the fear of COVID – 19 and the sense of loneliness during the first wave of COVID – 19 outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2586. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052586>

- Lorber, M., CerneKolaric, J., Kmetec, S., Kegl, B., (2023). Association between Loneliness, Well-Being, and Life Satisfaction before and during the COVID-19 Pandemic: A Cross- Sectional Study. *Sustainability*, 15,2825. <https://doi.org/10.3390/ su15032825>
- Lötsch, F., Schnyder, J., Goorhuis, A., Grobusch, M.P., (2017). Neuropsychological long-term sequelae of Ebola virus disease survivors. A systematic review. *Travel Med Infect Dis*; 18: 18-23.
- Lu, H., Nie, P., & Qian, L. (2020). Do quarantine experiences and attitudes towards Covid-19 affect the distribution of psychological outcomes in China? A Quantile Regression Analysis, GLO Discussion Paper, No. 512, Global Labor Organization (GLO), Essen.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Luchetti, M., J. H. Lee, D. Aschwanden, A. Sesker, J. E. Strickhouser, A. Terracciano, & A. R. Sutin. 2020. "The Trajectory of Loneliness in Response to COVID – 19 ." *American Psychologist*. Advance online publication. doi:10.1037/amp0000690.-
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959. Doi: 10.1037/dev0000117.supp.
- Luo, Y., Hawkley, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, Health and Mortality in Old Age: A National Longitudinal Study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907-914.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

- Maddox, G. L., Atchley, R. C., Corsini, R. J., (1987). *The encyclopedia of aging*. Springer.
- Maddox, G., (1987). Aging differently. *The Gerontologist*, 27(5), 557–564.
- Madhav, N., Oppenheim, B., Gallivan, M., Mulembakani, P., Rubin, E., & Wolfe, N. (2017). Pandemics: risks, impacts, and mitigation. In *Disease Control Priorities: Improving Health and Reducing Poverty*. 3rd edition. The International Bank for Reconstruction and Development/the World Bank.
- Malak, M.Z., Khalifeh, A.H., Shuhaiber, A.H., (2017). Prevalence of Internet Addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*. 70: 556-63
- Malvy, D., McElroy, A. K., de Clerck, H., Günther, S., & van Griensven, J. (2019). Ebola virus disease. *The Lancet*, 393(10174), 936–948. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)33132-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)33132-5)
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). First Covid-19 suicide case in Bangladesh due to fear of Covid-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(102073), 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073>.
- Mamun, M. A., & Ullah, I. (2020). COVID-19 suicides in Pakistan, dying off not COVID-19 fear but poverty? - The forthcoming economic challenges for a developing country. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.028>
- Mansfield, K. E. vd., (2021). Indirect acute effects of the COVID – 19 pandemic on physical and Mental Health in the UK: A population-based study. *The Lancet Digital Health*, 3(4). [https://doi.org/10.1016/s2589-7500\(21\)00017-0](https://doi.org/10.1016/s2589-7500(21)00017-0)

- Masa'deh R., Gharaibeh A., Maqableh M., Karajeh H., (2013). An empirical study of antecedents and outcomes of knowledge sharing capability in Jordanian telecommunication firms: A structural equation modeling approach. *Life Sci. J.*; **10**:2284–2296.
- Mathivathanan, D. and Sivakumar, K. (2021), Action Plans for Logistics and Supply Chain Recovery Post- COVID-19, Springer, Cham, pp. 91-98, doi: 10.1007/978-3-030-72575-4_8.
- Matsuba, M.K., (2006). Searching for self and relationships online. *Cyberpsychol Behav.* 9:275–84. doi: 10.1089/cpb.2006.9.275
- Matthews vd., (2020). Too much to handle: Impact of mobile social networking sites on information overload, depressive symptoms, and well-being *Computers in Human Behavior*, 105.
- Maunder, R. G. (2009). Was SARS a mental health catastrophe? *General Hospital Psychiatry*, 31(4), 316–317. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2009.04.004>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nation wide survey of psychological distress among Italian people during the COVID – 19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3165. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H., & Barry, C. L. (2020). Psychological distress and loneliness reported by US adults in 2018 and April 2020. *Journal of the American Medical Association* , 324(1), 93– 94.
- McKenna, K. Y., Green, A. S., & Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues*, 58(1), 9-31.

- McLaughlin, D., Adams, J., Vagenas, D., & Dobson, A. (2011). Factors which enhance or inhibit social support: A mixedmethods analysis of social networks in older women. *Ageing and Society*, 31, 18–33. Doi: 10.1017/S0144686X10000668.
- McMahon, S.A., Ho, L.S., Brown, H., Miller, L., Ansumana, R., Kennedy, C.E., (2016). Healthcare providers on the frontlines: a qualitative investigation of the social and emotional impact of delivering health services during Sierra Leone’s Ebola epidemic. *Health Policy Plan*; 31: 1232-9
- Mcwhirter, B. T. (1997). Loneliness, Learned Resourcefulness, And Self-Esteem in College Students, *Journal of Counseling ve Development*, 75 (6), 460–470.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Garretsen, H. F. L. (2006). Predicting compulsive internet use: It’s all about sex! *Cyberpsychology & Behavior*, 9 (1), 95-103.
- Mehta, S., Saxena, T., & Purohit, N. (2020). The New Consumer Behaviour Paradigm amid COVID19:
- Memish, Z. A., Perlman, S., Van Kerkhove, M. D., and Zumla, A. (2020). Middle East respiratory syndrome. *Lancet* 395, 1063–1077. doi: 10.1016/S0140-6736(19)33221-0
- Mental Health Commission of Canada (2020). Choosing sources of information carefully is critical to COVID – 19 mental well-being says Mental Health Commission of Canada. Alıntı: <https://www.mentalhealthcommission.ca/English/news-article/13920/choosing-sources-information-carefully-critical-COVID-19-mental-well-being-says>. Erişim tarihi: 7 Aralık 2022

- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., Engelhard, I.M., (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): predictors in an online study conducted in March 2020. *J Anxiety Disord.* 74:102258. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102258
- Miceli, Maria, Bruce Morasch, D. Perlman, L. A. Peplau (1982). Loneliness and Self-Evaluation, (Ed. Daniel Perlman, Letitia Anne Peplau) *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy* s.137.
- Mijuskovic, B. (1977). Loneliness: An interdisciplinary approach. *Psychiatry: Journal of the Study of Interpersonal Processes*, 40(2), 113-132.
- Miller, H. (2020). The impact of digital communication on face-to-face interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8-9), 2201-2219. <https://doi.org/10.1177/0265407520915711>
- Milliken, F. J. (1987). Three types of perceived uncertainty about the environment: State, effect, and response uncertainty. *Academy of Management Review*, 12(1), 133–143.
- Mishra, S. K., A. D. Kodwani, K. K. Kumar, & K. K. Jain., (2018). Linking Loneliness to Depression: A Dynamic Perspective. *Benchmarking: An International Journal* 25 (7): 2089–2104. doi:10.1108/BIJ-10-2016-0158.
- Montemurro, N. (2020). The Emotional Impact of COVID – 19 : From Medical Staff to Common People. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi:10.1016/j.bbi.2020.03.032.
- Moore, D., & Schultz, N. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(2), 95-100.

- Moore, S. G., & Fitzsimons, G. J. (2014). Yes, we have no bananas: Consumer responses to restoration of freedom. *Journal of Consumer Psychology*, 24(4), 541-548. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2014.04.001>
- Morens, D. M., Folkers, G. K., & Fauci, A. S. (2009). What is a pandemic? *The Journal of Infectious Diseases*, 200(7), 1018–1021. <https://doi.org/10.1086/644537>
- Morganstein, J.C., Ursano, R.J., (2020). Ecological disasters and mental health: causes, consequences, and interventions. *Front Psych.* 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00001>.
- Morris, E.J.A.; Goldacre, R.; Spata, E.; Mafham, M.; Finan, P.J.; Shelton, J.; Richards, M.; Spencer, K.; Emberson, J.; Hollings, S.; vd., (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the detection and management of colorectal cancer in England: A population-based study. *Lancet Gastroenterol. Hepatol.* 6, 199–208.
- Moustakas, Clark (1961). *Loneliness*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Murthy, R.S. (2020). Covid-19 pandemic and emotional health: Social psychiatry perspective. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 36(5), 24-42.
- Nazari, N., Safitri, S., Usak, M. vd. (2020). Psychometric Validation of the Indonesian Version of the Fear of COVID-19 Scale: Personality Traits Predict the Fear of COVID-19. *Int J Ment Health Addiction* 21, 1348–1364 (2023). <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00593-0>
- Nergis Televizyonu [NTV]. (2020). Corona virüs aynı zamanda bir akıl sağlığı pandemisi: İntiharı düşünen insanların sayısı 3 kat arttı. Alıntı: https://www.ntv.com.tr/galeri/saglik/corona-virus-ayni-zamanda-bir-akil-sagligi-pandemisiintihari-dusunen-insanlarin-sayisi-3-kat-artti,sjqlKQDNT0eKyMncvObpQ/IMKwQpfdhESwlmYJSG4G_A adresinden erişildi.

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143. DOI: 10.1037/a0016777.
- Nicomedes, C.J.C., Avila, R.M.A., (2020). An analysis on the panic during COVID-19 pandemic through an online form. *J Affect Disord.* 276:14– 22. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.046
- Nie, N., & Erbring, L. (2000). *Internet and society* (Preliminary report). Palo Alto, CA: Stanford Institute for the Qualitative Study of Society.
- Nikčević, A. V. & Spada, M. M. (2020). “The COVID-19 Anxiety Syndrome Scale: development and psychometric properties”. *Psychiatry Research*, 292, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113322>.
- Nikiforuk, A. (2001). *Mahşerin Dördüncü Atlısı* (2e), s.195 İstanbul: İletişim.
- Noh, D., Kim, S. (2016). Dysfunctional attitude mediates the relationship between psychopathology and Internet addiction among Korean college students: a cross-sectional observational study. *Int J Ment Health Nurs.*25:588–97. doi: 10.1111/inm.12220
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Numerator Intelligence (2020b). 5-14 Update: The Impact of Coronavirus (COVID- 19) on Consumer Behavior. Alıntı:[https://www.numerator.com/resources/blog/update-impact-coronavirus-COVID – 19 -consumer- behavior-us-9](https://www.numerator.com/resources/blog/update-impact-coronavirus-COVID-19-consumer-behavior-us-9)

- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.10007>
- Odaci, H., Elik, I.B., (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Comput Hum Behav*.29:2382–7. doi: 10.1016/j.chb.2013.05.026
- Okruszek, Ł, A. Aniszewska-Stańczuk, A. Piejka, M. Wiśniewska, & K. Żurek., (2020). Safe but Lonely? Loneliness, Mental Health Symptoms and COVID – 19. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9njps>.
- Oliver, R. L. (1997). *Satisfaction: A Behavioral Perspective on the Consumer*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Oliver, R. L., (1981). Measurement and Evaluation of Satisfaction Process in Retailer Selling. *Journal of Retailing*, 57(Fall), 25-48.
- Olshavsky, R.N. & Miller, J. A., (1972). Consumer Expectations, Product Performance, and Perceived Product Quality, *Journal of Marketing Research*, 19-21.
- Olson, J. C. & Dover, P., (1976). Effects of Expectation Creation and Disconfirmation on Belief Elements of Cognitive Structure. in B. B. Anderson, ed., *Advances in Consumer Research*, Volume III, Chicago: Association for Consumer Research, 1976), 168-75.
- Oosterveer, D. M., Mishre, R. R., Van, O. A., Bodde, K., & Aerden, L. A. (2017). Depression is an independent determinant of life satisfaction early after stroke. *J. Rehabil. Med.* 49, 223–227. doi: 10.2340/16501977-2199

- Ornell, F., J. B. Schuch, A. O. Sordi, & F. H. P. Kessler. (2020). Pandemic Fear and COVID – 19 : Mental Health Burden and Strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry, (AHEAD)*. doi:10.1590/1516-4446-2020-0008.
- Orso, D., Federici, N., Copetti, R., Vetrugno, L., & Bove, T. (2020). Infodemic and the spread of fake news in the COVID – 19 -era. *European Journal of Emergency Medicine, 27(5)*, 327–328.
- Özdemir, Nurgül (2011). Düzenli fiziksel aktivitenin ilköğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri üzerine etkileri, Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Özmen, S., Özkan, O., Özer, Ö., & Zubaroglu Yanardağ, M. (2021) Investigation of COVID – 19 fear, well-being and life satisfaction in Turkish society. *Social work in public health, 36(2)*, 164-177. <https://doi.org/10.1080/19371918.2021.1877589>
- Öztürk, B. İ. (2022). *COVID-19’LA YAŞAMAK: COVID-19 KORKUSUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER* (Yüksek Lisans Tezi). Aydın.
- Öztürk, İ., Akalın, S., Özgüner, İ., & Şakiroğlu, M. (2020). Covid-19 Salgınının ve Karantinanın Psikolojik Etkileri. *Turkish Studies, 15(4)*.
- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of concurrent disorders, 2(1)*, 58-63.
- Panicker, J., & R. Sachdev., (2014). Relations among Loneliness, Depression, Anxiety, Stress and Problematic Internet Use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences 2 (9)*: 1–10.
- Panzac, D. (1997). Osmanlı İmparatorluğu’nda Veba 1700 – 1850, s. 154, İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.

- Pappas, G., Kiriaze, I. J., Giannakis, P., & Falagas, M. E. (2009). Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clinical microbiology and infection: the official publication of the European Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases*, 15(8), 743–747. <https://doi.org/10.1111/j.1469-0691.2009.02947.x>.
- Park, C. H., Kim, Y. G., & Jang, S. S. (2021). How perceived benefits affect consumers' attitudes and intentions toward online shopping during COVID-19. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58, 102334. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102334>
- Pedraza, P. de, Marin, G., & Kea, T. (2020). Life dissatisfaction and anxiety in covid-19 pandemic. *MUNI ECON Working Papers*, (3). https://doi.org/10.5817/wp_muni_econ_2020-03
- Peplau, H. E. (1955). Loneliness. *The American Journal of Nursing*, 55(12), 1476- 1481.
- Peplau, L. A. & Perlman, D., (1982). Perspectives On Loneliness. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research and Therapy*(s.1-118). New York: Wiley.
- Peplau, L. A. & Perlman, D., (1982). *Perspectives On Loneliness*. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research and Therapy*(s.1-118). New York: Wiley.
- Peplau, L. A., Russell, D., & Heim, M. (1979). The experience of loneliness. In I. H. Frieze, D. Bar-Tal, & J. S. Carroll, (Eds.), *New approaches to social problems* (pp. 53-78). San Francisco: Jossey Bass.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Pham, V. K., Do Thi, T. H., & Ha Le, T. H. (2020). A study on the COVID – 19 awareness affecting the consumer perceived benefits of online shopping in Vietnam. *Cogent Business & Management*, 7(1), 1846882.
- Pica, L. (2020). COVID – 19 's Effect on Media Consumption (And 5 Trends to Note) Retrieved from <https://www.outbrain.com/blog/coronavirus-digital-advertising-trends/>
- Pinquart, M., & Sorensen, S., (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 187-224.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Plagnol, A. & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), pp. 601-619. doi: 10.1007/s10902-008-9106-5
- Ponzetti, J. J. (1990). Loneliness Among College Students, *Family Relations*, 39, 336–340.
- Prasoon, R. & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature Review. *International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1 (2), 25-32.

- Preetz, R., Filser, A., Brommelhaus, A., Baalman, T., & Feldhaus, M. (2021). Longitudinal changes in life satisfaction and mental health in emerging adulthood during the COVID-19 pandemic. Risk and protective factors. *Emerging Adulthood*, 9 (5), 602–617. <https://doi.org/10.1177/21676968211042109>
- Presti, G., Mchugh, L., Gloster, A., Karekla, M., & Hayes, S. C. (2020). The dynamics of fear at the time of Covid-19: A contextual behavioral science perspective. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2). <https://doi.org/10.36131/CN20200206>.
- Prieto, C. K., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequentel framework of subjective well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 6, 261-300.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. Young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Proctor, C. L., Linley P. A., & Maltby J. (2008). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-008-9110-9.
- Qin, A., & Wang, V. (2020). Wuhan, Center of Coronavirus Outbreak, Is Being Cut Off by Chinese Authorities—The New York Times. *The New York Times*. Alinti: <https://www.nytimes.com/2020/01/22/world/asia/china-coronavirus-travel.html>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress 331 among Chinese people in the COVID – 19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33, 19–21. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>.

- Quadros, S., Garg, S., Ranjan, R., Vijayasarithi, G., & Mamun, M. A. (2021). Fear of covid 19 infection across different cohorts: A scoping review. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.708430>
- Qualter, P., (2003). Loneliness in Children and Adolescents: What Do Schools and Teachers Need to Know and How Can They Help?, *Pastoral Care*.
- Rana, S. (2021), “Digitalization as a vehicle to balance new vs old practices of consumers and organizations”, *FIIB Business Review*, Vol. 10 No. 3, pp. 193-195.
- Reardon S., (2015). Ebola’s mental-health wounds linger in Africa. *Nature*, 519:13-4.
- Redhouse, (1979). *Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük*, İstanbul: Redhouse Yayınevi.
- Reinecke, L., & Oliver, M. B. (2019). The experience of entertainment: A media effects perspective. *Journal of Communication*, 69(2), 244-253. <https://doi.org/10.1093/joc/jqz005>
- Reinecke, L., & Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: a two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication. *Comput. Hum. Behav.* 30, 95–102. doi: 10.1016/j.chb.2013.07.030
- Resnicow, K.; Bacon, E.; Yang, P.; Hawley, S.; Van Horn, M.L.; An, L., (2021). Novel Predictors of COVID-19 Protective Behaviors among US Adults: Cross-Sectional Survey. *J. Med. Internet Res.*, 23, e23488.
- Reuters. (2021). Latest updates: COVID – 19 vaccination charts, maps and eligibility by country. Reuters. Alıntı: <https://graphics.reuters.com/world-coronavirus-tracker-and-maps/vaccination-rollout-and-access/>

- Reynolds, D. L., Garay, J. R., Deamond, S. L., Moran, M. K., Gold, W., & Styra, R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*, 136(7), 997-1007.
- Reznik, A., Gritsenko, V., Konstantinov, V., Khamenka, N., & Isralowitz, R. (2020). COVID – 19 fear in Eastern Europe: validation of the Fear of COVID – 19 Scale. *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 1–6. doi: 10.1007/s11469-020-00283-3
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID – 19 , stress, and anxiety in University undergraduate students: a predictive model for depression. *Front. Psychol.* 11:591797. doi: 10.3389/fpsyg.2020.591797
- Rogers, C. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row. ,
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797–811. Doi: 10.2147/PRBM.S266511.
- Rokach, A., (1990). Surviving And Coping With Loneliness, *The Journal Of Psychology*, 124 (1), 39-54.
- Rokach, A., (2004). Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life, *Current Psychology*, 23 (1), 24-40.
- Rook, K. S. (1984). Research on Social Support, Loneliness, and Social Isolation: Toward an Integration. *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 239–264.
- Roscoe, B., & Skomski, G. G. (1989). Loneliness among late adolescents. *Adolescence*, 24(6), 947-955.

- Rubin, J.G., (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*, 368: m313.
- Ruggieri, S., Ingoglia, S., Bonfanti, R. C., & Lo Coco, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 586222. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.586222>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Sadiku, M.; Shadare, A.; Musa, S., (2017). Digital Entertainment. *Int. J. Adv. Res. Comput. Sci. Softw. Eng.*, 7, 62–63.
- Sadler, W. A. & Thomas, B. J., (1980). From Loneliness to Anomia, In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness* (34-64), New York: International Universities Pres.
- Sağlık Bakanlığı Resmi Sitesi. (2022). Türkiye'deki güncel durum. Alıntı: <https://covid19.saglik.gov.tr> Erişim 03 Şubat 2022

- Sakib, N., Bhuiyan, A. K. M. I., Hossain, S., Al Mamun, F., Hosen, I., Abdullah, A. H., vd., (2020). Psychometric validation of the Bangla Fear of COVID – 19 Scale: confirmatory factor analysis and rasch analysis. *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 1–12. doi: 10.1007/s11469-020-00289-x
- Sami, H., Danielle, L., Lihi, D., Elena, S., (2018). The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among adolescents in the presence of depressive symptoms. *Psychiatry Res.* 267:327–32. doi: 10.1016/j.psychres.2018.03.067
- Samsa, Ç. (2023). Understanding The Effects Of Fear Of Covid 19 On Customer Behavior And Psychology From An Online Shopping Perspective. *Pazarlama Ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 16(1), 37-60.
- Sanlı Görgöz, P., & Aktan, O. (2023). Investigation of the relationship between fear of Covid-19 and life satisfaction in gifted students. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 111–126. <https://doi.org/10.21666/muefd.1146831>
- Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (eds) (1996). A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, ISBN963 463 081 2, pp. 11-48.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020a). Adaptation of the fear of COVID – 19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/ s11469-020-00294-0>.
- Saunders-Hastings, P. R., & Krewski, D. (2016). Reviewing the history of pandemic influenza understanding patterns of emergence and transmission. *Pathogens*, 5, 1–20.

- Saurabh, K., Ranjan, S., (2020). Compliance and psychological impact of quarantine in children and adolescents due to Covid-19 pandemic. *Indian J Pediatr.* 87:532–6. doi: 10.1007/s12098-020-03347-3
- Sayin Kasar, K.; Karaman, E., (2021). Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Geriatr. Nurs.*, 42, 1222–1229.
- Schimmenti, A., Bilieux, J., & Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the Covid-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry* 17(2), 41-45.
- Schou-Bredal I, Grimholt T, Bonsaksen T, Skogstad L, Heir T, Ekeberg Ø., (2021). Optimists' and pessimists' self-reported mental and global health during the COVID-19 pandemic in Norway. *Health Psychol Rep.* 9:160– 8. doi: 10.5114/hpr.2021.102394
- Schultz, N. R., & Moore, D. (1986). The loneliness experience of college students: Sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 72(1), 111-119.
- Seçer, İ., & Ulaş, S. (2020). An investigation of the effect of Covid-19 on OCD in youth in the context of emotional reactivity, experiential avoidance, depression and anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2306-2319. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>.
- Seifert, A., Kamin, S. T., & Lang, F. R. (2020). Technology adaptivity mediates the effect of technology biography on Internet use variability. *Innovation in Aging*, 4(2). <https://doi.org/10.1093/geroni/igz054>.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. and Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61,774-788.

- Seyfi, M. & Şivgin, Z, M. (2021). SOSYAL MEDYA PAZARLAMA AKTİVİTELERİ ALGISI İLE COVID19 KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 11 (2), 606-616.
- Sezgin, F. (2015). *İslam'da Bilim ve Teknik* (3e, v. I), s.57, Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi.
- Shah, S. G., Nogueras, D., van Woerden, H. C., & Kiparoglou, V. (2020). The COVID – 19 pandemic: A pandemic of lockdown loneliness and the role of Digital Technology. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11). <https://doi.org/10.2196/22287>
- Shaver, P., Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Transition to college: Network changes, social skills, and loneliness. In S. Duck, & D. Perlman, (Eds.), *Understanding personal relationships: An interdisciplinary approach* (pp. 193- 220). London: Sage Publications.
- Shen, L., & Dillard, J. P. (2005). Psychometric properties of the hong psychological reactance scale. *Journal of Personality Assessment*, 85(1), 74-81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8501_07
- Sherif, M., & Hovland, C. I., (1961). *Social Judgements: Assimilation and Contrast Effects in Communication and Attitude Change*, (New Haven, Connecticut: Yale University Press.
- Sheth, J. (2020). Impact of COVID – 19 on consumer behavior: Will the old habits return or die? *Journal of Business Research*, 117 (2020), 280–283.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., & Bentall, R. P. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress, and COVID – 19 -related

anxiety in the UK general population during the COVID – 19 pandemic. *Bjpsych Open*, 6(e125), 1–9. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.109>

Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-ncov) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>

Shillair, R.J., Rikard, R.V., Cotten, S.R., Tsai, H.Y., (2015). *Not so lonely surfers: loneliness, social support, Internet use and life satisfaction in older adults*. In iConference 2015 Proceedings.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492

Shin, L. M., & Liberzon, I. (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 169-191.

Shklovski, I., Kraut, R., & Rainie, L. (2006). The internet and social participation: Contrasting cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(1), 00–00. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2004.tb00226.x>

Shoenberger, H., Kim, E. (Anna), & Sun, Y. (2021). Advertising during covid-19: Exploring perceived brand message authenticity and potential psychological reactance. *Journal of Advertising*, 50(3), 253-261. <https://doi.org/10.1080/00913367.2021.1927914>

Shultz, J., Cooper, J., Baingana, F., Oquendo, M., Espinel, Z., Althouse, B., Marcelin, L., Towers, S., Espinola, M., McCoy, C., Mazurik, L., Wainberg, M., Neria, Y., & Rechkemmer, A. (2016). The role of fear-related behaviors in the 2013–2016 West

- Africa Ebola virus disease outbreak. *Current Psychiatry Reports*, 18(11).
<https://doi.org/10.1007/s11920-016-0741-y>
- Silk, J. (2021). Coronavirus: One year on from the WHO's pandemic declaration. Deutsche Welle. <https://www.dw.com/en/coronavirus-one-year-on-from-the-whos-pandemic-declaration/a-56842247>
- Sim, K., & Chua, H. C. (2004). The psychological impact of SARS: a matter of heart and mind. *Canadian Medical Association Journal*, 170(5), 811-812.
- Sinha, J., & Wang, J. (2013). How time horizon perceptions and relationship deficits affect impulsive consumption. *Journal of Marketing Research*, 50(5), 590–605.
<https://doi.org/10.1509/jmr.11.0246>.
- Sippola, L. K., & Bukowski, W. M. (1999). Self, other, and loneliness from a developmental perspective. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 280–295). Cambridge University Press.
- Sirgy, J. M. & Wu, J. (2007). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-007-9074-1.
- Sirgy, J. M., Michalos, A. C., Ferris, A., Easterlin, R., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). The quality-of-life (QoL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, 76, 343-466.
- Slavicek, L. C. (2008). *The Black Death*, s.78-79, New York: Chelsea House.
- Šljivo A, Kac̃amaković M, Quraishi I, Džubur Kulenović A. Fear and depression among residents of Bosnia and Herzegovina during COVID-19 outbreak - internet survey. *Psychiatr Danub*. (2020) 32:266– 72. doi: 10.24869/psyd.2020.266

- Smith, B. (2021). Loneliness and its effects on digital literacy and online information seeking during the COVID-19 pandemic. *Journal of Digital Communication*, 15*(3), 210-225. <https://doi.org/10.1177/14614448211065478>
- Smith, R. D. (2006). Responding to global infectious disease outbreaks: Lessons from SARS on the role of Risk Perception, communication and management. *Social Science & Medicine*, 63(12), 3113–3123. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.08.004>
- Sneath, J. Z., Lacey, R., & Kennett-Hensel, P. A. (2008). Coping with a natural disaster: Losses, emotions, and impulsive and compulsive buying. *Marketing Letters*, 20(1), 45–60. <https://doi.org/10.1007/s11002-008-9049-y>
- Snyder, D. G., & Newman, K. P. (2019). Reducing consumer loneliness through brand communities. *Journal of Consumer Marketing*, 36(2), 337–347. <https://doi.org/10.1108/jcm-04-2018-2657>
- Solmaz, U., Çevik, O., Şimşek, O. M., Çoltu, İ., & Koçak, O. (2024a). How Does Fear Of Covid-19 Affect The Life Satisfaction Of Married Individuals in Türkiye? The Role Of Work-Family Life Conflict As Mediator. *Current Psychology*.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452
- Soraci, P., Ferrari, A., Abbiati, F. A., Del Fante, E., De Pace, R., Urso, A., et al. (2020). Validation and psychometric evaluation of the Italian version of the Fear of COVID – 19 Scale. *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 1–10. doi: 10.1007/s11469-020-00277-1

- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). . San Diego, CA: Academic Press.
- Stefanou, M-I., Vittore, D., Wolz, I., Klingberg, S. & Wildgruber, D., (2020) Recurrent Episodes of Paraphilic Behavior Possibly Associated With Olanzapine and Aripiprazole Treatment in a Patient With Schizophrenia. *Front. Psychiatry* 11:318. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00318
- Steimer, T. (2002). The biology of fear and anxiety-related behaviors. *Dialogues Clin Neurosci*, 231-49.
- Steinfeld, C., Ellison, N.B., Lampe, C., (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: a longitudinal analysis. *J. Appl. Dev. Psychol.* 29 (6), 434–445.
- Stepanikova, I., Nie, N., He, X., (2010). Time on the internet at home, loneliness, and life satisfaction: evidence from panel time-diary data. *Comput Hum Behav.*26:329–38. doi: 10.1016/j.chb.2009.11.002
- Step toe, A., Breeze, E., Banks, J., & Nazroo, J. (2012). Cohort profile: The English Longitudinal Study of Ageing. *International Journal of Epidemiology*, 42(6), 1640–1648. <https://doi.org/10.1093/ije/dys168>
- Stolz, E., Mayerl, H., & Freidl, W. (2021). The impact of COVID – 19 restriction measures on loneliness among older adults in Austria. *European Journal of Public Health*. doi:10.1093/eurpub/ckaa238.
- Strong, P. (1990). Epidemic psychology: a model. *Sociology of Health & Illness*, 12(3), 249 -259.

- Su, T. P., Lien, T. C., Yang, C. Y., Su, Y. L., Wang, J. H., Tsai, S. L., & Yin, J. C. (2007). Prevalence of psychiatric morbidity and psychological adaptation of the nurses in a structured SARS caring unit during out- break: a prospective and periodic assessment study in Taiwan. *Journal of Psychiatric Research*, 41, 119– 130. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2005.12.006>
- Sullivan, H. S. (1953). *The İnterpersonal Theory Of Psychiatry*, New York: W. W. Norton Company Inc.
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2020). Brief report: Increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *American Journal on Addictions*, 29(4), 268–270.
- Şekerkaya, A., & Konyalıoğlu, F. İ. (2020). Zaman ve Ürün Miktarı Kısıtlılığı Koşullarındaki Tepkisel Satın Alma Davranışlarının Psikolojik Reaksiyon Kuramı Bağlamında İncelenmesi . *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(4), 3518-3538. <https://doi.org/10.20491/isarder.2020.1056>
- Tabachnick and Fidell, (2013). B.G. Tabachnick, L.S. Fidell *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Talevi, A., & Bellera, C. L. (2019). Challenges and opportunities with drug repurposing: finding strategies to find alternative uses of therapeutics. *Expert Opinion on Drug Discovery*, 15(4), 397–401. <https://doi.org/10.1080/17460441.2020.1704729>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., di Bernardo, A., Capelli, F., Pacitti, F., (2020). Mental health outcomes of the Covid-19 pandemic. *Riv Psichiatr* ;55(3):137-144. doi 10.1708/3382.33569

- Tam, C. W., Pang, E. P., Lam, L. C., & Chiu, H. F. (2004). Severe acute respiratory syndrome (SARS) in Hong Kong in 2003: Stress and psychological impact among frontline healthcare workers. *Psychological Medicine*, 34(7), 1197-1204.
- Tan, W., Hao, F., McIntyre, R. S., Jiang, L., Jiang, X., Zhang, L., ... & Tam, W. (2020). Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 84-92.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Tang, F., Liang, J., Zhang, H., Kelifa, M. M., He, Q., & Wang, P. (2021). COVID – 19 related depression and anxiety among quarantined respondents. *Psychology & Health*, 36(2), 164–178. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1782410>
- Tanner C. (2020). When coronaphobia turns into agoraphobia: ‘I struggle to even go out for a walk’ inews. <https://inews.co.uk/news/coronavirus-uk-latest-lockdown-restrictions-coronaphobia-agoraphobia-mental-health-434506>, erişim tarihi 25 Nisan 2024
- Taubenberger, J. K., Morens, D. M., & Fauci, A. S. (2007). The next influenza pandemic: Can it be predicted? *Journal of American Medical Association*, 297(18), 2025–2027.
- 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. & 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>.
- TDK. (2022). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/>. adresinden alındı
- Tekin, S., Demirtürk, N., (2021). COVID-19: Risk Factors Increasing Disease and Scoring/COVID-19: Hastalığı Artıran Risk Faktorleri ve Skoreleme. *KLİMİK Journal*, vol. 34, no. 3, Dec. 2021, pp. 150+. *Gale OneFile: Health and Medicine*.
- The Business Standard. (2021). Vaccinating people only long-term solution to Covid crisis in India: Fauci. Business Standard India. Alıntı: https://www.business-standard.com/article/current-affairs/vaccinating-people-only-long-term-solution-to-covid-crisis-in-india-fauci-121050900866_1.html
- Tian, Y., Bian, Y., Han, P., Gao, F., and Wang, P. (2017). Associations between psychosocial factors and generalized pathological internet use in Chinese university students: a longitudinal cross-lagged analysis. *Comput. Hum. Behav.* 72, 178–188. doi: 10.1016/j.chb.2017.02.048
- Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the Internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36(4), 512-545. Doi: 10.1111/j.1468-2958.2010.01386.x.
- Tomova, L.; Wang, K.L.; Thompson, T.; Matthews, G.A.; Takahashi, A.; Tye, K.M.; Saxe, R. (2020). Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nat. Neurosci.*, 23, 1597–1605.
- Topcugil, B, S. (2024). Pazarlama Literatüründe Psikolojik Reaktans Teorisi, *İşletme*, 5(1), 133-154.

- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID – 19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 1–4. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>.
- Troisi, J.D., Gabriel, S., Derrick, J.L., Geisler, A., (2015). Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached. *Appetite* 90, 58–64.
- Trojak, B., Zullino, D., and Achab, S. (2017). Brain stimulation to treat internet addiction: a commentary. *Addict. Behav.* 64, 363–364. doi: 10.1016/j.addbeh. 2015.11.006
- Trzebiński J., Cabański M., Czarnecka J.Z. (2020). Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *J. Loss Trauma.*;25:544–557.
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *Cyberpsychol. Behav.* 6, 649–652. doi: 10.1089/ 109493103322725432
- TUİK (2022) Yaşam Memnuniyeti Araştırması, Erişim Tarihi: 28 Mart 2023, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2022-49691>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Türk A, Şahan H, Engin E. (2023) Acil Servise Başvuran hastalarda Covid-19 Korkusu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Etkili Hemşirelik Dergisi*. 2023;16(4): 447-459.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913.

- Tzur Bitan, D., Grossman-Giron, A., Bloch, Y., Mayer, Y., Shiffman, N., and Mendlovic, S. (2020). Fear of COVID – 19 Scale: psychometric characteristics, reliability and validity in the Israeli population. *Psychiatry Res.* 289:113100. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113100
- Ugurlu, M., Uctu, A.K., (2022). Evaluation of Women's Life Satisfaction and Effecting Factors During COVID-19 Pandemic in Turkey. *TJFMPC*;16(3): 598-606
- United Nations Conference on Trade and Development (UNCTAD). 2020. Estimates of global e-commerce 2019 and preliminary assessment of COVID-19 impact on online retail 2020. (Erişim Tarihi: 9 Ağustos 2021). Alıntı: https://unctad.org/system/files/official-document/tn_unctad_ict4d18_en.pdf
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being: results from a six-wave longitudinal study. *J. Media Psychol.* 29, 115–125. doi: 10.1027/a000001
- Vader, R. (2020), “Pleasing customers during a pandemic”, KPMG Report, available at: <https://home.kpmg/xx/en/home/insights/2020/03/pleasing-customers-during-a-pandemic.html>.
- van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: the role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411e420. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>.
- Van Hoorn, A. A. J. (2008). A short introduction to subjective well-being: Measurement, correlates and policy uses.
- van Tilburg, T., Steinmetz, S., Stolte, E., van der Roest, H., & de Vries, D. H. (in press). Loneliness and mental health during the COVID – 19 pandemic: A study among

Dutch older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. doi:10.1093/geronb/gbaa111

Vanni, G., Materazzo, M., Pellicciaro, M., Ingallinella, S., Rho, M., Santori, F., vd., (2020). Breast cancer and COVID – 19 : the effect of fear on patients' decision-making process. *In Vivo*. 34, 1651–1659. doi: 10.21873/ invivo.11957

Vaughan, E., & Tinker, T., (2009). Influenza preparedness and response for vulnerable populations. *Am J Public Health*. ;99(S2):331–332. doi: 10.2105/AJPH.2009.162537.

Veenhoven, R. (1996a). Chapter 1 in: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. and Bunting B. (Eds.). 'A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, 2, 11-48.

Veenhoven, R. (1996b). Happy Life-Expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-of- Life in Nations. *Social Indicators Research*, Vol: 39, pp. 1–58.

Veenhoven, R., Rank report Average Happiness in Nations 2010-2019, World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. Erişim tarihi 5/5/2022 Alıntı: worlddatabaseofhappiness.eur.nl

Vitterso, J., Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2005). The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the satisfaction with life scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research*, 74, 327-348.

Wallinheimo, A.-S., & Evans, S. L. (2021). More frequent internet use during the COVID-19 pandemic associates with enhanced quality of life and lower depression scores in middle-aged and older adults. *Healthcare*, 9(4), 393. <https://doi.org/10.3390/healthcare9040393>

- Wan, C. K., Jaccard, J., & Ramey, S. L. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure: An analysis of four types of support. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 502-513.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., & Ho, C. S. (2020). Immediate psychological responses and 347 associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID – 19) epidemic among the 348 general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Wang, J., Zhu, R. (J.), & Shiv, B. (2012). The lonely consumer: Loner or conformer? *Journal of Consumer Research*, 38(6), 1116–1128. <https://doi.org/10.1086/661552>
- Wang, Y., Xu, R., Schwartz, M., Ghosh, D., & Chen, X. (2020). COVID – 19 and retail grocery management: Insights from a broad-based consumer survey. *IEEE Engineering Management Review*, 48(3), 202–211.
- Weiss, R. S., (1973). *Loneliness: The Experience Of Emotion And Social Isolation*, Cambridge: MIT Press.
- Wellman, B. (2001). Physical place and cyber place: The rise of networked individualism. *International journal of urban and regional research*, 25(2), 227-252.
- Westbrook, R. A. (1980). Intrapersonal Affective Influences upon Consumer Satisfaction with Products. *Journal of Consumer Research*, 7(June), 49-54.
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E., & Olatunji, B. O. (2012). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu)

pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 210–218. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9353-3>

WHO (World Health Organization). (2021). Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19, accessed on <https://www.who.int/publications/i/item/considerations-in-adjusting-public-health-and-social-measures-in-the-context-of-covid-19-interim-guidance> by February 22, 2022.

Wicklund, R. A. (1970). Prechoice preference reversal as a result of threat to decision freedom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14(1), 8-17. <https://doi.org/10.1037/h0028619>

Williams, S. N., Armitage, C. J., Tampe, T., & Dienes, K. (2020). Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK-based focus group study. *BMJ Open*, 10(7), Article e039334. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039334>

Windsteiger, L., Ahlheim, M. & Konrad, K.A., (2022). Curtailment of Civil Liberties and Subjective Life Satisfaction. *J Happiness Stud* 23, 2157–2170. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00491->

Witte, K., & Allen, M. (2000). A meta-analysis of fear appeals: implications for effective public health campaigns. *Health Educ Behav*; 27: 591–615.

WongLaura, E., HawkinsJessica, E., & MurrellKaren, L. (2020). Where are all the patients? Addressing COVID – 19 fear to encourage sick patients to seek emergency care. *NEJM Catalyst Innovations Care Deliv.* 14, 1–12.

- World internet users statistics and 2023 World Population Stats. Internet World Stats. (2023). Erişim Tarihi: 4 Nisan 2023, Alıntı: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Wu-Ouyang, B., & Hu, Y. (2023). The effects of pandemic-related fear on social connectedness through social media use and self-disclosure. *Journal of Media Psychology*, 35(2), 63–74. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000347>
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., Fuller, C. J., Susser, E., Lu, J., & Hoven, C. W. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: Exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 54, 302–311. <https://doi.org/10.1177/070674370905400504>
- Xiang, Y. T., Yang, W. Li, L. Zhang, Q. Zhang, T. Cheung, and C. H. Ng. (2020). “Timely Mental Health Care for the 2019 Novel Coronavirus Outbreak is Urgently Needed.” *The Lancet Psychiatry* 7 (3): 228–229. doi:10.1016/S2215-0366(20)30046-8.
- Yalçın, İlhan. COVID-19 Korkusu ile Ruh Sağlığı Değişkenleri Arasındaki İlişkide Koruyucu ve Risk Faktörlerinin Moderatör Etkisi. Bilimsel Araştırma Projesi Sonuç Raporu, 15 Ekim 2020, erişim 29 Mart 2023, https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/72777/BAP_PR_OJE_SONUC_RAPORU.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yang, H., & Ma, J. (2020). How an epidemic outbreak impacts happiness: Factors that worsen (vs. protect) emotional well-being during the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*, 289, 113045. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113045>

- Yen J, vd., (2017). Association between Internet gaming disorder and adult attention deficit and hyperactivity disorder and their correlates: Impulsivity and hostility. *Addict Behav.* 2017 Jan;64:308–313. doi: 10.1016.
- Yıldırım, M., Güler, A., (2020) COVID – 19 severity, self-efficacy, knowledge, preventive behaviors, and mental health in Turkey. *Death Stud* 1–8. 10.1080/07481187.2020.1793434
- Yıldız, F. (2014). 19. yüzyıl'da Anadolu'da salgın hastalıklar (Veba, kolera, çiçek, sıtma) ve salgın hastalıklarla mücadele yöntemleri. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Yii, H., Tan, D., & Hair, M. (2020). The reciprocal effects of loneliness and consumer ethnocentrism in online behavior. *Australasian Marketing Journal*, 28(1), 35–46. <https://doi.org/10.1016/j.ausmj.2019.08.004>
- Yip, P. S. F., Cheung, Y. T., Chau, P. H., & Law, Y. W. (2010). The impact of epidemic outbreak: The case of severe acute respiratory syndrome (SARS) and suicide among older adults in Hong Kong. *Crisis*, 31, 86–92. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000015>
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau, & D. Perlman, (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 351-378). New York: John Wiley & Sons.
- Yu, C., & Bastin, M. (2010). Hedonic shopping value and impulse buying behavior in transitional economies: A symbiosis in the Mainland China marketplace. *Journal of Brand Management*. 18(2), 105–114. <https://doi.org/10.1057/bm.2010.32>

- Yu, H. Y. R., Ho, S. C., So, K. F. E., & Lo, Y. L. (2005). Short Communication: The psychological burden experienced by Hong Kong midlife women during the SARS epidemic. *Stress and Health*, 21(3), 177–184. <https://doi.org/10.1002/smi.1051>
- Yu, R. P., Ellison, N. B., McCammon, R. J., & Langa, K. M. (2016). Mapping the two levels of digital divide: Internet access and social network site adoption among older adults in the USA. *Information, Communication & Society*, 19(10), 1445–1464. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1109695>
- Yüksel, M.Y., Özcan, Z., & Kahraman, A., (2013). Orta yaş öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, ISSN: 2146-9199. Cilt.2, Sayı.4, Makale No: 30.
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000702>
- Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research*, 288, 112958. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112958>
- Zhao, F., Zhang, Z. H., Bi, L., Wu, X. S., Wang, W. J., Li, Y. F., et al. (2017). The association between life events and internet addiction among Chinese vocational school students: the mediating role of depression. *Comput. Hum. Behav.* 70, 30–38. doi: 10.1016/j.chb.2016.12.057
- Zhi, T. F., Sun, X. M., Li, S. J., Wang, Q. S., Cai, J., Li, L. Z., et al. (2016). Associations of sleep duration and sleep quality with life satisfaction in elderly Chinese: the mediating role of depression. *Arch. Gerontol. Geriatr.* 65, 211–217. doi: 10.1016/j.archger.2016.03.023

Zorbaz, O. (2013). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

EKLER

Ek-1: Anket Formu

Anket Formu

Yanıtlamak üzere olduğunuz bu anket çalışması, "Bilgisayar Aracılı İletişimin COVID_19 sürecinde Duygular ve Hayat Kalitesi Üzerindeki Etkisi" konulu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme bölümü öğretim üyesi Prof. Dr. Pınar Başgöze ve doktora öğrencisi Hande Mercan tarafından kullanılacaktır. Ankete verdiğiniz cevaplar ve tüm bilgiler kişisel amaçlı olarak üçüncü kişilerle paylaşılmayacak ve gizli tutulacaktır. Anket formuna isminizi yazmanız beklenmemektedir. Ayırdığınız değerli zamanınız ve katkılarınız için teşekkürlerimizi sunarız.

Soru ve görüşlerinizi handemercann@gmail.com adresine iletebilirsiniz.

1. Yaşınız:
 - (1) 18 – 20
 - (2) 21 – 35
 - (3) 36 – 50
 - (4) 51 – 65
 - (5) 65 +

2. Cinsiyetiniz:
 - (1) Erkek
 - (2) Kadın

3. Öğrenim Durumunuz:
 - (1) okur yazar
 - (2) ilkokul
 - (3) Lise
 - (4) Üniversite
 - (5) Yüksek Lisans/Doktora

4. Mesleğinizi – Konumunuzu belirtiniz:
 - (1) Öğrenci
 - (2) Memur
 - (3) Özel sektörde ücretli çalışan
 - (4) Serbest meslek – Esnaf

- (5) Ev Hanımı
- (6) İşsiz
- (7) Emekli

5. Korona Virüs Salgını (COVID_19) süresince ne kadar izole oldunuz:

- (1) Hiç çıkmadım
- (2) Sadece mecbur kaldığımda çıktım
- (3) Sadece işe gittim
- (4) İşe ve alışverişe gittim
- (5) Hem işe hem alışverişe hem de arkadaşlarım ile görüşmeye gittim

6. Korona Virüs Salgını (COVID_19) *öncesinde* yakın çevreniz veya arkadaşlarınızla sosyalleşmek için dijital platformları (Zoom, Houseparty, Skype veya Whatsapp Görüntülü Konuşma) ne sıklıkta kullandınız?

- (1) Hiç Kullanmadım
- (2) Nadiren kullandım
- (3) Ara Ara Kullandım
- (4) Gerekli oldukça kullandım
- (5) Oldukça Sık Kullandım

7. Korona Virüs Salgını (COVID_19) *süresi boyunca* yakın çevreniz veya arkadaşlarınızla sosyalleşmek için dijital platformları (Zoom, Houseparty, Skype veya Whatsapp Görüntülü Konuşma) ne sıklıkta kullandınız?

- (1) Hiç Kullanmadım
- (2) Nadiren kullandım
- (3) Ara Ara Kullandım
- (4) Gerekli oldukça kullandım
- (5) Oldukça Sık Kullandım

8. Korona Virüs Salgını (COVID_19) Süresi Boyunca İzole olduğunuz sürede aşağıdaki ifadelerin size uygunluğunu derecelendiriniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Hayatım çoğu yönden benim ideallerime yakındı.					
Hayat koşullarım mükemmel					

Hayatımdan memnunum					
Bu süreçte istediğim şeylere sahip olabildim.					
Bu süreci başından yaşayabilseydim, nerdeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

9. Korona Virüs Salgını (COVID_19) sürecinde interneti hangi amaç doğrultusunda kullandınız?

	Asla	Nadiren	Ara Sıra	Oldukça Sık	Her zaman
1. E-posta göndermek ve okumak için					
2. Çevrimiçi haberleri almak için					
3. Borsa kurlarını ya da faiz oranları gibi finansal konuları takip etmek için					
4. Satın almayı düşündüğüm ürün ya da hizmetler hakkında bilgi sahibi olmak için					
5. Otel değerlendirmeleri ve uçak bilet fiyatları gibi seyahat unsurları hakkında bilgi almak için					
6. Sağlıkla ilgili bilgileri araştırmak için					
7. Spor müsabakaları skorlarını kontrol etmek için					
8. İşim ile ilgili bilgi edinmek ve araştırma yapmak için					
9. İlgi alanlarım ve hobilerim ile ilgili araştırmalar yapmak için					
10. Herhangi bir özel sebebi olmaksızın sadece eğlenmek ve vakit geçirmek için					
11. Çevrimiçi arkadaşlarıma anlık mesaj göndermek için					
12. Kitap, oyuncak kıyafet gibi ürünleri çevrimiçi satın almak için					

13. Yetişkin web sitelerini ziyaret etmek için					
14. Aile soyağacımı araştırmak için					
15. Uçak bileti, otel odası veya kiralık araba gibi bir seyahat hizmeti satın almak veya rezervasyon yapmak için					
16. Müzik dinlemek ve indirmek için					
17. İş ile ilgili bilgi edinmek için					
18. Yaşayacağım yer hakkında bilgi edinmek için					
19. Çevrimiçi bankacılık işlemleri için					
20. Video filmi izlemek için					
21. Hisse senedi, yatırım fonu ya da bono satmak veya almak					
22. Çevrimiçi oyun oynamak için					
23. Filmler, kitaplar, müzikler ya da diğer boş zaman aktivitelerini araştırmak için					
24. Yerel ya da ulusal devlet işlerini takip etmek için					
25. Dini ya da spiritüel bilgi edinmek için					
26. Çevrimiçi müzayedeye katılmak için					
27. İnternet aracılığı ile çevrimiçi telefon görüşmeleri yapmak için					
28. Diğer (.....)					

10. Korona Virüs Salgını (COVID_19) Süresi Boyunca aşağıdaki ifadelerin size uygunluğunu derecelendiriniz.

İfade	Asla	Nadiren	Ara Ara	Oldukça Sık	Her Zaman
1. Çevremdeki insanlarla kendimi uyumlu hissediyorum.					
2. Arkadaşlık konusunda kendimi eksik hissediyorum.					
3. Yardımını isteyebileceğim herhangi bir kimse bulunmamaktadır.					
4. Kendimi yalnız hissetmiyorum.					

5. Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.					
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak nokta bulunmaktadır.					
7. Uzun süredir kendimi kimseye yakın hissetmiyorum.					
8. Fikirlerim ve ilgi alanlarım çevremdeki kişiler ile ortak noktada buluşmuyor.					
9. Sosyal bir bireyim.					
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar mevcut.					
11. Kendimi dışlanmış hissediyorum.					
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.					
13. Kimse beni tam anlamıyla iyi tanımıyor.					
14. Kendimi diğerlerinden soyutlanmış hissediyorum.					
15. İstedğim zaman kendime arkadaş edinebilirim.					
16. Çevremde beni tam anlamıyla anlayan insanlar var.					
17. İçeriden olmaktan mutsuz oluyorum.					
18. Çevremde insanlar olmasına rağmen benimle olmadıklarını hissediyorum.					
19. Çevremde konuşabileceğim insanlar var.					
20. Çevremde yardım isteyebileceğim insanlar var.					

11. Korona Virüs Salgını (COVID_19) Süresi Boyunca aşağıdaki ifadelerin size uygunluğunu derecelendiriniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. En çok koronavirüs-19 hastalığından korkuyorum.					
2. Koronavirüs-19'u düşünmek beni rahatsız eder.					
3. Koronavirüs-19'u düşündüğümde ellerim üşümeye başlar.					

4. Coronavirüs-19 yüzünden hayatımı kaybetmekten korkuyorum.					
5. Coronavirüs-19 hakkındaki haberleri ve gelişmeleri sosyal medyadan takip ettiğim zaman kendimi gergin ve endişeli hissediyorum.					
6. Coronavirüs-19 kaygılarım sebebiyle uyuyamıyorum.					
7. Coronavirüs-19'u düşünmeye başladığımda kalp atışım hızlanıyor ya da çarpıntı yaşıyorum.					

Anket Sonu
Teşekkür Ederiz

EK 2: ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu

Tarih: 30/11/2023 11:23
Sayı: E-66777842-300-00003226328



00003226328

Sayı : E-66777842-300-00003226328
Konu : Etik Kurulu İzni (Hande MERCAN)

30/11/2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 23.11.2023 tarihli ve E-12908312-300-00003214648 sayılı yazımız.

Enstitünüz İşletme Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencilerinden **Hande MERCAN**'ın **Prof. Dr. Pınar BAŞGÖZE** danışmanlığında hazırladığı "*Sağlık Krizinin Yarattığı Korkunun Yaşam Doyum Üzerine Etkisi: İnternet Kullanım Çeşitliliği ve Yalnızlık Duygusunun Seri Aracılık Etkisi*" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun **28 Kasım 2023** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İsmet KOÇ
Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: A221E9A2-41BD-4696-A7E2-845354724D05

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres:

Bilgi için: Burak CİHAN

E-posta: Elektronik Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Bilgisayar İşletmeni

Telefon: Faks:

Telefon: 03123051082

Keş:



EK 3: ORJİNALLİK RAPORU

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-DR-21
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.01.2023
	FRM-DR-21 Doktora Tezi Orijinallik Raporu <i>PhD Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ İŞLETME ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA	
Tarih: 27/06/2024	
Tez Başlığı: SAĞLIK KRİZİNİN YARATTIĞI KORKUNUN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ: TÜKETİCİLERİN İNTERNET KULLANIM ÇEŞİTLİLİĞİ VE YALNIZLIK DUYGUSUNUN ARACILIK ETKİSİ	
Tez Başlığı (Almanca/Fransızca)*:.....	
Yukarıda başlığı verilen tezin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 142 sayfalık kısmına ilişkin, 27/06/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %6 'dır.	
Uygulanan filtrelemeler**:	
1. <input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç	
2. <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç	
3. <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar hariç	
4. <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil	
5. <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç	
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tezin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini saygılarımla arz ederim.	
HANDE MERCAN	

Öğrenci Bilgileri	Ad-Soyad	HANDE MERCAN	
	Öğrenci No	N18143786	
	Enstitü Anabilim Dalı	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ İŞLETME ANABİLİM DALI	
	Programı	İŞLETME DOKTORA PROGRAMI	
	Statüsü	Doktora <input checked="" type="checkbox"/>	Lisans Derecesi ile (Bütünleşik) Dr <input type="checkbox"/>

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.
PROF. DR. PINAR BAŞGÖZE

*Tez **Almanca** veya **Fransızca** yazılıyor ise bu kısımda tez başlığı **Tez Yazım Dilinde** yazılmalıdır.

**Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları İkinci bölüm madde (4)/3'te de belirtildiği üzere: Kaynakça hariç, Alıntılar hariç/dahil, 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words) filtreleme yapılmalıdır.