

T.C
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

COVID-19 SÜRECİNDE BİREYLERİN KAYGI DURUMLARI
İLE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

SUDE KILINÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:
DOÇ. DR. YALÇIN TÜKEL

KONYA- 2023



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sude KILINÇ		
	Numarası	18811701031		
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	☒	
		Doktora	☐	
	Tezin Adı	Covid-19 Sürecinde Bireylerin Kaygı Durumları ile Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi		

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Sude KILINÇ

İmza

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Tel : 0 332 201 00 60 e-posta : sosbil@erbakan.edu.tr
Müdürlüğü,

web : www.erbakan.edu.tr/sosyalbilimlerenstitusu

Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi, A Blok Zemin Kat, Meram
Yeni Yol 42090-Meram /KONYA



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Sosyal Bilimler Enstitüsü

ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sude KILINÇ		
	Numarası	18811701031		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Yalçın TÜKEL		
	Tezin Adı	Covid-19 Sürecinde Bireylerin Kaygı Durumları ile Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi		

Koronavirüs (Covid-19) pandemisi dünya genelinde büyük bir etki yaratmış ve insanların yaşamını derinden etkilemiştir. Bu süreçte, bireylerin psikolojik sağlığı ve buna bağlı olarak mutluluk düzeyleri üzerinde önemli etkilerin olduğu bilinmektedir.

Bu tezin amacı; Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinde Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde sürekli ve devamlı olarak ikamet eden 18-65 yaş bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, haftalık serbest zaman süresi, haftalık fiziksel aktivite süresi ve kronik rahatsızlık durumu gibi demografik değişkenlerin anksiyete (kaygı) durumları ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı tespit etmektir. Nicel araştırma yöntemi olarak tasarlanan bu tezde, betimsel tarama deseni kullanılmış ve örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde ikamet eden 18-65 yaş %53.1 (368) kadın ve %46.9 (325) erkek olmak üzere toplam 693 birey katılmıştır. Tezde veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından konu ile ilgili olarak oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “Koronavirüs Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik testler için t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), non-parametrik testler için Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri yapılmıştır. Ayrıca bireylerin koronavirüs kaygı durumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ise korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve kronik rahatsızlık gibi demografik faktörlerin bireylerin mutluluk düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir

Pearson korelasyon analizine göre bireylerin mutluluk düzeyleri ile koronavirüs kaygı düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.188$, $p<0.01$). Bu bulgu, koronavirüs kaygısının bireylerin genel mutluluk düzeyini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Daha yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin mutluluk düzeyinin daha düşük olduğu ve koronavirüs salgınının psikolojik etkilerinin önemli olduğu sonucuna varılabilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Koronavirüs, Mutluluk, Kaygı

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Tel : 0 332 201 00 60 e-posta : sosbil@erbakan.edu.tr
Müdürlüğü,

web : www.erbakan.edu.tr/sosyalbilimler/enstitusu

Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi, A Blok Zemin Kat, Meram

Yeni Yol 42090-Meram /KONYA



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ



Sosyal Bilimler Enstitüsü

ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Sude KILINÇ		
	Student Number	18811701031		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Dr. Yalçın TÜKEL		
	Title of the Thesis/Dissertation	Examining Individuals' Anxiety Levels and Levels of Happiness During the COVID-19 Process		

The Coronavirus (Covid-19) pandemic has had a significant impact World wide, deeply affecting people's lives. During this process, it is known that individuals' psychological well-being and, consequently, their levels of happiness are significantly affected.

The aim of this thesis is to determine whether demographic variables such as gender, age, educational status, income level, weekly leisure time, weekly physical activity duration, and chronic health condition have an impact on the anxiety levels and happiness levels of individuals aged 18-65 whose side continuously in the Muratpaşa district of Antalya province during the Coronavirus (Covid-19) pandemic. This thesis is designed as a quantitative research study using a descriptive survey design, and the convenience sampling method was employed as the sampling technique. A total of 693 individuals, comprising 53.1% (368) females and 46.9% (325) males, who reside in the Muratpaşa district of Antalya province, participated in the study. The data collection instruments used in the thesis were the "Personal Information Form" created by the researcher, the "Short Form of the Oxford Happiness Scale," and the "Coronavirus Anxiety Scale." For data analysis, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) for parametric tests, and Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests for non-parametric tests were conducted. Additionally, a correlation analysis was performed to examine the relationship between individuals' Coronavirus anxiety levels and happiness levels. According to the analysis results, demographic factors such as gender, age, educational level, income level, and chronic health conditions are found to influence individuals' happiness levels. It was observed that females and individuals in the age group of 31-40 exhibit higher levels of Coronavirus-related anxiety, and a decrease in weekly leisure time is associated with an increase in anxiety levels.

According to Pearson correlation analysis, there is a significant negative correlation at a low level ($r=-.188$, $p<0.01$) between individuals' happiness levels and Coronavirus anxiety levels. This finding indicates that Coronavirus anxiety can have a negative impact on individuals' overall level of happiness. It can be concluded that individuals with higher levels of anxiety have lower levels of happiness, and the psychological effects of the Coronavirus outbreak are significant.

Keywords: Recreation, Coronavirus, Happiness, Anxiety

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Tel : 0 332 201 00 60 e-posta : sosbil@erbakan.edu.tr
Müdürlüğü,

web : www.erbakan.edu.tr/sosyalbilimlerenstitusu

Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi, A Blok Zemin Kat, Meram
Yeni Yol 42090-Meram /KONYA

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	6
1. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI	6
1.1. Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi.....	6
1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
2. KORONAVİRÜS (COVID-19)	9
2.1. Koronavirüs (Covid-19) Pandemisi	9
2.2. Koronavirüs (Covid-19) Salgınında Psikolojik Durum	13
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	17
3. KAYGI, KORKU VE STRES KAVRAMLARI	17
3.1. Kaygı Kavramı.....	17
3.1.1. Kaygı Türleri	18
3.1.1.1. Durumluk kaygı.....	18
3.1.1.2. Sürekli kaygı.....	19
3.1.2. Kaygı Belirtileri.....	19
3.1.3. Kaygı Nedenleri.....	21
3.1.4. Kaygı ile İlişkili Kavramlar.....	22
3.1.4.1. Korku.....	22
3.1.4.2. Stres.....	23
3.1.4.3. Stres, Kaygı ve Korkuyu Ortadan Kaldırabilecek Yollar	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	26
4. REKREASYON	26
4.1. Rekreasyon Kavramı ve Tanımı	26
4.2. Rekreasyonun Özellikleri.....	27

4.3. Rekreasyon İhtiyacı	28
4.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	29
4.5. Rekreasyonun Faydaları.....	31
4.5.1. Psikolojik Faydalar	32
4.5.2. Fiziksel Faydalar.....	32
4.5.3. Sosyal Faydalar.....	33
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	34
5. MUTLULUK	34
5.1. Mutluluk Kavramı ve Tanımı	34
5.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	35
5.2.1. Cinsiyet.....	36
5.2.2. Yaş	36
5.2.3. Gelir	37
5.2.4. Eğitim	37
5.2.5. Evlilik	37
5.2.6. Sağlık	38
5.2.7. İnanç	38
5.3. Mutluluk İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	38
ALTINCI BÖLÜM	42
6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	42
6.1. Araştırma Modeli	42
6.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	42
6.3. Veri Toplama Araçları ve Süreci	43
6.3.1. Kişisel Bilgi Formu	44
6.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form (OMÖ-K).....	44
6.3.3. Koronavirüs Kaygı Ölçeği (KKÖ)	44
6.4. Verilerin Analizi	45
YEDİNCİ BÖLÜM	46

7. BULGULAR	46
SEKİZİNCİ BÖLÜM	57
8. TARTIŞMA SONUÇ	57
8.1. Öneriler.....	69
KAYNAKÇA	70
EKLER	83



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	45
Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular	46
Tablo 3: Bireylerin Oxford Mutluluk Ölçeği ve Koronavirüs Kaygı Ölçeği'ne Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Frekans Analiz Sonuçları	48
Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	48
Tablo 5: Yaş Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları	49
Tablo 6: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının t-Testi Analiz Sonuçları.....	49
Tablo 7: Gelir Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları.....	50
Tablo 8: Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları	50
Tablo 9: Haftalık Fiziksel Aktivite Süresi Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları	51
Tablo 10: Kronik Rahatsızlık Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının t-Testi Analiz Sonuçları.....	51
Tablo 11: Cinsiyet Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Durum Puanlarına İlişkin Mann Whitney – U Testi Analiz Sonuçları	52
Tablo 12: Yaş Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğinin Dağılımına İlişkin Kruskal Wallis Testi Tablosu.....	52
Tablo 13: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğinin Dağılımına İlişkin Mann Whitney – U Testi Tablosu	53
Tablo 14: Gelir Durumu Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğinin Dağılımına İlişkin Kruskal Wallis Testi Tablosu	53
Tablo 15: Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğinin Dağılımına İlişkin Kruskal Wallis Testi Tablosu.....	54
Tablo 16: Haftalık Fiziksel Aktivite Süresi Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğine İlişkin Kruskal Wallis Testi Tablosu.....	54
Tablo 17: Kronik Rahatsızlık Durumu Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğine İlişkin Mann Whitney – U Testi Tablosu	55
Tablo 18: Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K), Koronavirüs Kaygı Ölçeği (KKÖ) İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu.....	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: T.C. İçişleri Bakanlığı COVID-19 Salgını İçin Alınan Tedbirler	13
Şekil 2: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	28



SİMGELER VE KISALTMALAR

KORONAVİRÜS: Covid-19

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TDK: Türk Dil Kurumu



ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde bana yön gösteren, desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen sadece deneyimleri ile değil manevi olarak da yanımda olup bana her zaman yol gösteren danışmanım, kıymetli hocam Sayın Doç Dr. Yalçın TÜKEL'e teşekkürlerimi sunarım.

Süreç boyunca ne zaman sıkışsam bana destek olan, değerli bilgilerini paylaşan canım dostum, biricik arkadaşım Murat Alpaslan KADEROĞLU'na teşekkürü borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca bana daima destek olan, her zaman arkamda olan, asla pes etmeme izin vermeyen sevgili AİLEME sonsuz sevgilerimi, minnetlerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Salgın hastalıklar, etkisi ve sonuçları öngörülemeyen olaylardır. İnsanlar için ölümcül birer faktör olabilecek salgınlar, toplumları ve bireyleri derinden etkilemiş ve önemli değişiklere neden olmuştur. Günümüzde de Çin'in Wuhan bölgesinde 2019 yılının Aralık ayında tüm dünyayı etkisi altına alan Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) ortaya çıkmıştır. Bu virüs Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi (küresel salgın) olarak ilan edilmiştir ve tüm insanlığı ciddi boyutlarda tehdit etmiştir (Türk, 2020). Koronavirüsün kısa süre içerisinde ülkemize de gelmesiyle bireyler yaşamlarında daha önce hiç yaşamadıkları birçok yeni deneyim yaşadılar.

Koronavirüs salgını (pandemi) bireylerin gündelik yaşamlarında birçok kısıtlamayı beraberinde getirmiştir. Salgının bireyler üzerinde hızla yayılmasını engellemek için, ülke ve il yöneticileri sıkı tedbirler almışlardır (Duman, 2020). Bu tedbirler arasında;

- Okulların kapatılarak uzaktan eğitim sistemine geçilmesi,
- Şehirlerarası yolculukların durdurulması,
- 65 yaş üstü ve 20 yaş altı vatandaşların sokağa çıkmalarının yasaklanması,
- Alışveriş merkezlerinin (AVM), sinema, tiyatro, spor merkezleri, lokanta, restoran, berber, kuaför, kiraathanelerin kapatılması
- Belirli sürelerde ülke çapında sokağa çıkma yasağının ilan edilmesi sayılabilir ("BBC News", 2020).

Bütün bu tedbirlerin yanında, ülke yöneticileri vatandaşlardan çeşitli destekler istemişlerdir. Bu desteklerden bir tanesi, zorunda kalmadıkça evden çıkmamaları ve bir diğeri de gönüllü olarak karantinada kalmaları doğrultusunda idi.

Koronavirüs (Covid-19)pandemisi yaşanan ilk salgın değildir fakat şimdiye dek yaşanmış olan salgınların sonuncusu ve en önemlisidir (Sakaoğlu ve ark., 2020). Elbette ki; insanlık için aniden gelişen bu salgın durumunun var olan düzeni değiştirmesinden ötürü, insan psikolojisi üzerinde çeşitli etkilerinin olabilmesi kaçınılmazdır. İnsan doğası ve içgüdüğü gereği bilmediği, tanımadığı ve ne olduğu belirsiz bir olgu üzerinde korku, kaygı ve endişeye kapılabilmektedir. Nesiller öncesinde yaşanmış salgın olaylarının bireylerin psikolojisini, toplumsal yapılarını ve kültürlerini derinden etkilemiş olduğunu gösteren birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalarda salgınların travmatik etkiler oluşturduğu, kaygı ve stres düzeyini yükselttiği bilinmektedir (Aslan, 2020).

Kaygının tanımını inceleyecek olursak Özusta (1995) kaygıyı, bireylerin tehlikeli durumlar ile baş edebilmeleri için uyum sağlayıcı bir araç olarak ifade etmiştir. Aynı zamanda temel bir insan duygusu olan kaygı, bireylerin çeşitli duygu durumlarını ifade edebilmesidir. Kaygının; korku ve panik durumlarının tersine daha fazla geleceğe yönelik olduğu belirtilmiştir (Namdar, 2018). Bireylerin hoşuna gitmeyen duyguların ve bilişlerin kompleks bir şekilde bir araya gelmesidir. TDK (2020) yaptığı kaygı tanımlamasını incelediğimizde, bireylerin devamlı olarak kötü bir şey olacaktı gibi düşünmesidir. Bu düşünce ile de kişilerde ortaya çıkan ancak sebebi bir türlü bilinmeyen gerginlik duygusu olarak ifade edilmektedir. Spielberger (1966) kaygının, akut kaygı ve kronik kaygı olması durumundan yola çıkarak; durumluk kaygı ve sürekli kaygı ifadelerini öne sürerek ölçeklendirmiştir (Sakaoğlu ve ark., 2020). Buna göre Spielberger (1966) durumluk kaygı kavramını; bireylerin özel hayatlarında yaşadığı özel durumları tehdit edici bir hal şeklinde yorumlayarak bu yorumlama sonucunda da kişilerin vermiş oldukları tepkiler olarak belirtmiştir. Sürekli kaygı kavramını ise, kişilerin içerisinde mevcut olarak bulunduğu, yaşadığı durumlar ile ilişkili olarak genellikle kaygılı, stresli olması olarak tanımlamıştır (Sakaoğlu ve ark., 2020).

Bireyler pandemi süreci boyunca tam olarak gözleri ile göremedikleri aynı zamanda nasıl bir etkisi olduğunu bilemedikleri bir virüs tarafından yaşamsal tehde maruz kalmışlardır. Bu durum kişilerde belirsizlik duygusunu da tetiklemektedir. Belirsizlik, yani bireylerin geleceklerinin ya da gelecek ile ilgili beklenti durumlarının net olmaması halidir. Bireylerin psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilen bir ifade olarak tanımlanmaktadır (Sarıçam ve ark., 2014). Carleton (2016), bilinmezliğe ilişkin korkuyu; aynı güvenliğe ilişkin korku ve kaygı gibi birincil korku, kaygı durumu olarak belirtmektedir.

Çapcıoğlu (2020) pandemi dönemi gibi olağanüstü günlerde, bireysel ve toplumsal atmosferi baskı altına alan hüznü haberlerin üstesinden gelmeye yönelik yöntemler ve stratejiler, salgın sürecinin nasıl yönetileceğini direkt olarak etkilediğini belirtmektedir. Bu bağlamda da insanların bireysel yaşam alanlarının, Bourdieu'nun tabiriyle habitus'un, yönetimi konusunda genel olarak üç farklı strateji belirlenmiştir;

İlk olarak; salgın haberlerinin yayılmaya başladığı günlerde bireylerde yaşanan şokun etkisiyle inkâr, kaygı suçluluk/ceza ve öfke gibi duygusal yaşantılarında rastlanan psikolojik tepkiler olarak belirtilmiştir. İkinci olarak ise; bireylerin salgın durumunda karamsar atmosferden kurtulmasının yolu, kontrol odaklarını yeniden olumlu duygular ile besleyerek korku ve kaygı atmosferinden uzaklaşmaktır. Bu tutum bireylerde, kendi duyguları üzerindeki kontrollerini yeniden ele alabilmelerine imkân veren bir durum yaratacaktır. Böylece birey,

kendi yaşamının kontrolünü ele almaya başlayacak ve kendinde kontrol edemediği duygulardan uzaklaşmaya başlayacaktır. Sonuç olarak ise bireyde görülen güvensizlik, mutsuzluk, bencillik, aşırı tüketme isteği ve huzursuz ruh hali gibi bunalım durumlarının yerini güven, mutluluk, huzurlu ruh hali, dengeli tutum ve davranışlar alacaktır. Sağlanan olumlu ruh hali sonucunda ise birey artık kendi sağlığı gibi toplum sağlığı için de dikkat göstermeye başlayacaktır. Pandemi sürecinde Habitus'un yönetimine dair üçüncü strateji ise; bireylerin olağan dışı durumların beraberinde getirdiği yeni tutumlara uyum sağlama kabiliyeti ile doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Ünlü filozof Epictetus' un "Mutluluğa giden tek bir yol vardır ve bu da irademiz dışındaki şeyler yüzünden kaygılanmayı bırakmaktır." felsefesini kabul edebilmek doğamıza uygun bir yaşam için çok önemli bir başlangıçtır. Birey; yaşamı boyunca sahip olduğu tüm zamanlarını kendi isteği dışında gelişen olaylar için kaygı duymadan yaşadığı sürece belli bir mutluluk düzeyi elde edebilecektir. Mutluluğu kısaca tanımlayacak olursak, kişinin kendinden mesut olma hali diyebiliriz. Hayatın içerisinde her zaman var olan dalgalarla boğuşmak yerine, dalganın doğasını kabul edersek, sonunda bu durumun bizi mutlu ettiğini görebiliriz. Bu nedenle günümüzde gelişen istenmeyen olaylardan dolayı mutluluk kavramının değerlendirilmesi gerekmektedir. Mutluluk kavramı, günlük yaşantımızda da sıkça kullandığımız bir kavramdır. Alanyazını incelediğimizde ise, "özel iyi oluş" olarak yer aldığı görülmektedir (Öztürk ve Çetinkaya, 2015).Özel iyi oluş kavramı, kişilerin yaşamdan aldıkları doyumunu da kapsayacak bir biçimde, bireylerin duygusal ve aynı zamanda bilişsel durumları olarak belirtilmektedir (Öztürk ve Çetinkaya, 2015). İsmail (2018), özel iyi oluş durumunun yani mutluluğun duyuşsal boyutu olan olumlu ve olumsuz duygulanım durumlarından bahsetmiştir. Bireylerin yaşadıkları olumlu duygulanım durumlarını; neşe, kararlılık, heves, heyecan ve enerjik olmak şeklinde belirtirken; olumsuz duygulanım durumlarını; kaygı, kin ve öfke gibi durumların değerlendirmesini içerdiğini belirtmiştir. Özel iyi oluşu etkileyen faktörleri incelediğimizde; bireylerdeki stres faktörleri, kaynakları, bireylerin hayatlarında kısıtlama oluşturan tüm olay ve olgular ve kişinin güvenliği ile ilgili açıklıklar olarak saymamız mümkündür (Jerusalem ve Mittag, 1995). Bu durumda koronavirüs (Covid-19) aynı anda birçok bireyin gündelik hayatını olumsuz etkilemiştir. Bu etki ve beraberinde getirdiği belirsizlik kişilerde kaygı ve endişeye neden olmaktadır. Koronavirüsün yayılma hızı aynı zamanda kişiler arasındaki bulaşma hızı da insanlar arasındaki ilişkiler üzerinde olumsuz etki yapmaktadır ve birey üzerinde baskı oluşturmaktadır. Salgın sürecinin ne kadar daha devam edeceğinin bilinmemesi bireyler

üzerindeki kaygı durumunu artırmaktadır. Aynı zamanda mevcut durumun belirsizliği de bireylerin kaygı durumunu, stres durumunu artırabilmektedir. Bu stres durumu, kaygı durumu da kişilerin psikolojileri ve mutluluk seviyeleri üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Çiçek ve Almalı, 2020).

Bütün bu sebeplerden dolayı kişinin psikolojik sağlığının korunmasına yönelik aldığı tedbirler hastalığa karşı daha güçlü olmasını sağlayacaktır. Bununla beraber pandemi sürecinde beden sağlığını koruyabilmek için fiziksel aktivitelerde bulunmak önemlidir çünkü kişinin bedensel sağlığı da psikolojik iyi oluşunu önemli ölçüde etkilemektedir. Bundan dolayı düzenli olarak spor yapmaları, besinlerini iyi ve düzenli bir şekilde alabilmeleri bunun yanında da uyku düzenlerine dikkat etmeleri gibi çeşitli önlemler kişilerin beden sağlığını korurken psikolojik sağlığının da korunmasına yardımcı olacaktır (Elli, 2020).

İnsan vücudu incelendiğinde, stresin etkileri bireyde fiziksel olarak daha iyi anlaşılmaktadır. Vücutta yer alan hücrelerin kan tarafından taşınan maddeler ile beslendiği bilinmekte ve stres dediğimiz bu olumsuz duygu durumlarında ise, vücut yapısı damarları daraltmakta ve kanın hücrelere ulaşmasını sınırlamaktadır. Sonuç olarak bu durum da hücrelerin yetersiz beslenmesine ve bireyin hastalığa açık hale gelmesine sebep olmaktadır. Bunun önüne geçebilecek en önemli tedavi yöntemlerinden biri ise düzenli yapılan egzersizler olduğu belirtilmiştir (Durna, 2006).

Literatürü incelediğimizde; egzersiz ve rekreasyon aktivitelerinin bireyin psikolojik sağlığına olan etkileri fazlaca incelendiği görülmektedir. Özellikle de literatürde kişilerin psikolojik olarak iyi olmaları ya da egzersiz yapmaları, sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeleri bunun yanında stres faktöründen uzak durmaları, yaratıcılık ve özgürlük gibi konular birbirleri ile ilişkilendirilmektedir (Kılıç ve Şener, 2013).

Bütün bunlar göz önüne alındığında birey fiziksel sağlığını geliştirerek, ruh sağlığının da iyileşmesine katkıda bulunabilmektedir. Rekreatif etkinliklerden olan egzersiz, kişinin sosyalleşmesini sağlarken, çalışma başarısı ve iş verimini de etkileyerek kişiye mutluluk sağladığı bilinmektedir (Türker ve ark., 2016). Dolayısıyla Koronavirüs salgını sürecinde insanlar rekreatif etkinliklerden uzak kalarak salgının verdiği negatif duygular insanların kaygı yaşamasına sebep olduğu düşünülebilir. Buna bağlı olarak Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinde kaygı insanların mutluluğunu etkileyebileceği söylenebilir.

Bu tezin amacı; Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinde Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde sürekli ve devamlı olarak ikamet eden 18-65 yaş bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim

durumu, gelir durumu, haftalık serbest zaman süresi, haftalık fiziksel aktivite süresi ve kronik rahatsızlık durumu gibi demografik değişkenlerin anksiyete (kaygı) durumları ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını tespit etmektir.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1.Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi

Günümüzde, dünya genelinde etkileri derin hissedilen Koronavirüs (Covid-19) pandemisi, toplumları birçok açıdan etkilemiştir. Sağlık alanında yaşanan sorunların yanı sıra, pandemi süreci sosyal, ekonomik ve psikolojik etkileri de beraberinde getirmiştir. Bu süreçte insanların yaşadığı endişe, belirsizlik ve kısıtlamalar, psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Bu nedenle, pandemi döneminde bireylerin psikolojik durumlarını anlamak ve etkileyen faktörleri belirlemek, uygun müdahalelerin planlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu tezin amacı, Koronavirüs (Covid-19) pandemisi sürecinde Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde sürekli ve devamlı olarak ikamet eden 18-65 yaş bireylerin anksiyete (kaygı) durumları ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olan demografik değişkenleri incelemektir. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, haftalık serbest zaman süresi, haftalık fiziksel aktivite süresi ve kronik rahatsızlık durumu gibi demografik faktörlerin, bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkisini belirlemek bu çalışmanın ana odak noktasıdır.

Bu amaçtan hareketle tezde şu soruların cevabı aranmıştır.

- Bireylerin koronavirüs kaygı durumu ve mutluluk düzeyi nedir?
- Bireylerin cinsiyetlerine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin cinsiyetlerine göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin yaş gruplarına göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin yaş gruplarına göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin eğitim durumlarına göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin eğitim durumlarına göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.

- Bireylerin gelir durumlarına göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin gelir durumlarına göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin haftalık serbest zaman süresine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin haftalık serbest zaman süresine göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin haftalık fiziksel aktivite süresine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin haftalık fiziksel aktivite süresine göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin kronik rahatsızlık durumlarına göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin kronik rahatsızlık durumlarına göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.
- Bireylerin kaygı durumları ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının saptanması.

Tezin amacı ve soruları doğrultusunda bulgular elde edilmiş ve bu bağlamda ortaya çıkan sonuçlar literatüre kazandırılmıştır.

Bu tezin önemi, pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlıklarını anlamamızı sağlaması ve bu zorlu dönemlerde etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunmasıdır. Ayrıca, Muratpaşa ilçesinde ikamet eden bireylerin demografik özellikleri ile anksiyete ve mutluluk arasındaki ilişkilerin belirlenmesi, yerel ve ulusal düzeyde pandemi sonrası döneme ilişkin politika ve programların oluşturulmasında yol gösterici olabilir.

Bu tez, literatürdeki bilgilerin derlenmesi, uygun veri toplama yöntemlerinin kullanılması ve istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi ve çıkan bulguların yorumlanması ile yürütülen bir araştırmadır. Araştırmanın sonuçları, pandemi sürecinin psikolojik etkileri hakkında daha fazla anlayış geliştirmemize ve toplumun bu etkilere uyum sağlaması için uygun stratejilerin belirlenmesine katkı sağlayacaktır.

1.2.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın kavramsal altyapısı ulaşılabilen ulusal ve uluslararası ilgili literatür kaynaklarıyla, veri toplama aşaması ise Muratpaşa ilçesinde yaşayan bireyler arasında ulaşılabilenlerle, gönüllölük esasına ve etik değerlere uygun şekilde yapılan ölçek çalışmasıyla sınırlandırılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

2. KORONAVİRÜS (COVID-19)

2.1.Koronavirüs (Covid-19) Pandemisi

Geçmiş yüzyıllar süresince insanlar hep, hayatlarını derinden etkileyen çeşitli deprem, sel, terör, savaş ve salgın hastalık gibi çeşitli felaketlere maruz kalmışlardır. Bazen bu felaketler sadece belirli bir bölgede yaşayan insanların hayatlarını etkilerken, bazen de dünya çapında etkileri görünmüştür. Dünya çapında etkisi görülen toplumsal afet ve felaketler ortaya çıkardığı yıkıcı sonuçlardan dolayı toplumların hafızasında ve tarihte büyük yer etmiştir.

Günümüzde de,1 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei bölgesinin başkenti olan Wuhan'da ortaya çıkan, bireylerde farklı şekillerde ve bir nedeni olmaksızın görülen, tedavi ve aşılarla cevap vermeyen ve SARS-CoV-2 olarak adlandırılan Koronavirüs (Covid-19) teşhis edilmiştir. Tüm dünya insanlığını çok kısa sürede etkisi altına alan ve solunum yolu belirtileri ile tanımlanan bu virüs zamanımızın en büyük sorunu ve küresel krizi olmuştur. 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından Koronavirüs (Covid-19)'ün küresel bir pandemiye dönüştüğü ilan edilmiştir. Tüm dünyaya oranla Türkiye'de salgın nispeten daha geç bir dönemde başlamakla beraber ilk vaka 10 Mart 2020 tarihinde görülmüştür.

Güncel olarak Koronavirüs (Covid-19)'e ilişkin durumları açıklayan "Worldometer" internet sitesinin 4 Kasım 2020 tarihli haberine göre; mevcut durumda hastalığa yakalandığı tespit edilen yaklaşık 50 milyon kişi, 1 milyonu aşkın can kaybı ve 35 milyona yakın iyileşen hastanın mevcut olduğu gösterilmiştir (Worldometer, 2020). Bu rakamlar incelendiğinde, dünyadaki vaka sayılarında ve ölüm oranlarında en yüksek ülke Amerika Birleşik Devletleri olarak görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'ni takip eden diğer ülkeler sırasıyla Hindistan, Brezilya, Rusya ve Fransa olarak görülmektedir (WHO, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'nün yayınladığı Koronavirüs'ün en yaygın semptomları arasında yüksek ateş, kuru öksürük ve yorgunluk yer almaktadır (Erişim1; www.who.int; Erişim Tarihi : 19.09.2020).

Her bireyde farklı şekilde belirti gösteren Koronavirüs'ün diğer semptomları ise WHO tarafından; tat ve koku kaybı, burun tıkanıklığı, kırmızı gözler, boğaz ağrısı, baş ağrısı, kas veya eklem ağrısı, farklı cilt döküntüleri, mide bulantısı ya da kusma, ishal, üşüme veya baş dönmesi olarak belirtilmiştir.

Virüsün yayılması insanlar arasında yakın temastan, öksürük, hapşırık ve ya konuşmaya bağlı olarak yayılan damlacıklar ile yayılmaktadır. Seyrek olarak görülse de Covid-19 virüsünün belirtilerini taşımadan hastalığı yayan bireylerin olduğu da görülmektedir ve bu bireyler hastalığı yayabilmektedir. Bu şekilde enfekte olmuş ancak belirti göstermeyen bireylerin, olduğu ortamda konuşması ya da sadece nefes alıp vermesi, bununla beraber hapşırması, öksürmesi ortama virüsü hızlı bir şekilde yayacaktır ve kişi gitse bile virüsün ortamda yaşamaya devam edeceği belirtilmiştir. Bundan dolayı Dünya Sağlık Örgütü tarafından; kendi aralarında fiziksel mesafeye dikkat ederek maske takmaları önerilmiştir. Aynı zamanda kişilerin kendi odalarını iyi bir şekilde havalandırmaları gerektiği ve kalabalık ortamlarda bulunmamaları gerektiği söylenmiştir. Bireyler ellerini sık sık temizleyerek bükülmüş dirseğin iç tarafına doğru öksürmek gibi bazı basit önlemler alarak kişinin kendini koruyabileceği belirtilmiştir (Erişim1; www.who.int; Erişim Tarihi : 19.09.2020).

Hastalığın etkisi yaş ve beraberinde eşlik eden kronik rahatsızlıkların varlığına göre değişiklik gösterebilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 60 yaşının üzerinde olan kişiler aynı zamanda yüksek tansiyonu olan kişiler, kalp sorunları akciğer sorunları olan bireylerin hastalığa yakalanma risk durumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında diyabeti veya kanser gibi bireyin bilmediği ama altta yatan tıbbi problemleri olan bireylerin koronavirüs hastalığına yakalanma risklerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Erişim1; www.who.int; Erişim Tarihi : 19.09.2020).

Koronavirüs ile benzerlikler taşıyan, 2002-2003 yıllarında Asya ve Kanada kıtasında etkisini gösteren SARS (severe acute respiratory syndrome) ve ilk kez 2012 yılında görülen MERS (middle east respiratory syndrome) ile kıyaslandığında çok daha hızlı yayılmaktadır (Zeybek ve ark., 2020). Koronavirüs hastalığını kişilerin geçirdiği mevsimsel grip ile kıyasladığımızda çok daha fazla bulaşıcı olduğu görüşmüştür. Aynı zamanda tahmini ölüm oranı da %0.5 ile %3 arasında değişiklik gösterdiği belirtilmiştir (Zeybek ve ark., 2020).

1918-1920 yılları arasında 1. Dünya Savaşında ortaya çıkmış olan İspanyol Gribi ise 500 milyondan fazla kişiye bulaştığı belirtilmiştir. Bu grip 18 ay kadar bir süre içerisinde 50 milyon insanın ölümüne yol açtığı görülmüştür. Literatürde insanlık tarihinin bilinen en büyük salgını olarak belirtildiği görülmüştür (Erişim2 www.wikipedia.org; Erişim Tarihi : 10.08.2020). Alanyazında İspanyol Gribinin çocukları etkilemediği, düşkün durumda olan ya da yaşlı olan kişileri etkilemediği görülmüştür. Sadece genç ve sağlıklı kişileri etkilediği

görülmüştür. 1350’li yıllarda Çin ve Orta Asya’dan başlayan Kara Ölüm (Veba) 75 milyondan 200 milyona kadar insanın ölümüne yol açmıştır.

Literatürde de görüldüğü üzere insanlık tarih boyunca bu gibi birçok salgın durumları ile hep karşı karşıya kalmıştır. Covid-19 salgınının da küresel boyutta etkisi olacağı açık bir şekilde ortadadır. Birçok ülke bu salgınla ülke sınırlarını kapattı, turizm faaliyetleri, ticaret faaliyetleri neredeyse tüm dünya üzerinde durma noktasına geldiği görüldü. Aynı zamanda bireylerin ilaç, gıda gibi gerekli ihtiyaçlarını temin etmekte zorlandığı görüldü.

Türkiye’de de ilk olarak seyahat yasaklarının getirilmesi ile beraber, T.C Sağlık Bakanlığı koordinesinde çeşitli tedbirler alınmıştır.

Tarih	Alınan Tedbirler
03.02.2020	Çin’den yolcu taşımacılığına yasak getirildi.
23.02.2020	Türkiye ile İran arasındaki tüm karayolu ve demiryolu geçişleri durduruldu.
29.02.2020	Türkiye ile Irak, İtalya ve Güney Kore’den yolcu taşımacılığına yasak getirildi.
06.03.2020	Son 14 gününü İtalya’da geçirmiş olan yabancı uyruklu vatandaşların ülkeye girmelerine yasak getirildi.
12.03.2020	Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2 hafta süresince okulların tatil edilmesine karar verildi.
13.03.2020	FIBA kendilerine bağlı tüm organizasyonları durdurma kararı aldı. Kültürel ve sanatsal etkinliklerin Nisan ayının sonuna kadar durdurulmasına kararverildi.Kamu kurum ve kuruluşlarında görev alan hamile, süt izninde olanlara 12 gün izin verildi. Beraberinde risk grubu olan engelli vatandaşlara ve 60 yaşının üzerindeki personellere 12 gün izin verildi.
14.03.2020	Birçok ülkeye olan uçuşların 17 Nisan tarihine kadar durdurulmasına karar verildi. Bu ülkeler sırasıyla; Almanya, Fransa, İspanya, Norveç, Danimarka, Belçika, Avusturya, İsveç, Hollanda ve Azerbaycan olarak belirlenmiştir.
16.03.2020	Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından Cuma namazı başta olmak üzere tüm cami ve mescitlerin kapatılmasına karar verildi. Kültür ve Turizm Bakanlığı 30 Mart’a kadar hizmet vermeyeceğini ve tüm etkinlikleri iptal ettiğini bildirdi. Bütün okulların tatil edilmesine, eğitime uzaktan devam edilmesine karar verildi.
17.03.2020	İçişleri Bakanlığı tarafından yayımlanmış olan bir genelge ile bütün; tiyatro, sinema, lokanta, kahvehane, internet kafe, nargile salonu, lunapark, yüzme salonları, her türlü kapalı çocuk oyun alanları, hamam, sauna, SPA ve spor merkezlerinin faaliyetleri geçici olarak durduruldu. Uçuşlar

	toplam 20 ülkeye daha yasaklandı.
19.03.2020	Gençlik Spor Bakanlığınca Süper Lig'in ertelendiği açıklandı. Basketbol ve voleybol ligleri de beraberinde ertelendi.
21.03.2020	Risk grubunda bulunan bireyler için, 65 ya� üzeri ve kronik rahatsızlığı olan, sokağa çıkma yasağı getirildi. Beraberinde Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu kararınca Türkiye'den46 ülkeye daha u�u�ların durdurulmasına karar verildi. Berber, kuaför, güzellik salonu gibi merkezlerin faaliyetlerinin geçici süreliğine durdurulmasına karar verildi.
22.03.2020	Türk Hava Yolları (THY) tüm dış hat seferlerini durdurma kararı aldı. Yalnızca New York, Hong Kong, Washington, AddisAbaba ve Moskova'ya u�u�ların olacağını bildirdi.
24.03.2020	Marketlerin saatleri ve gelen müşteri sayılarında düzenleme yapıldı.
27.03.2020	Rize'de bulunan bazı köyler, beldeler karantina altına alındı ve insanların kesinlikle dışarıya �ıkamaları için uyarıldı. Bu köyler, beldeler; Kendirli beldesi, Yeni Selimiye, Ba�tepe, Esentepe, Maltepe köyleri olduğu vatandaşlara bildirildi.
28.03.2020	şehirlerarası seyahat valilik iznine bağlanırken, yurt dışı uçuşları tamamen sona erdirilmi�tir. Aynı zamanda vatandaşların gittikleri piknik alanları ve ya �ren yerlerinin hafta sonları kapatılmasına karar verildi. Hafta içi ise bireylerin kalabalık gruplar halinde bir arada bulunmaları yasaklandığı bildirilmiştir.
04.03.2020	�i�leri Bakanlığınca Zonguldak şehrine giriş ve çıkışın yasaklandığı bildirilmiştir. Bununla beraber 30 B�y�k��hir içinde giriş �ıkı�lar kapatılmıştır. 20 ya�ının altındaki bireyler için sokağa çıkma kısıtlaması geldiği belirtilmiştir. Bunun yanında bireylerin gıda temini yaptıkları pazar ve market gibi yerlerde maske takma zorunluluğunun geldiği bildirilmiştir.
10.04.2020	�i�leri Bakanlığı tarafından Zonguldak ili için sokağa çıkma yasağı getirildiği bildirilmiştir. Ancak bu yasak 12.04.2020, 00:00 tarihine kadar olduğu bildirilmiştir. Zonguldak ili ile beraber diğer 30 B�y�k��hirde aynı şekilde sokağa çıkma yasağına uymaları gerektiği söylenmiştir.
13.04.2020	Cumhurbaşkanlığı tarafından 81 ilde uygulanacak olan hafta sonu (17 Nisan-19 Nisan) sokağa çıkma yasağı getirildi.
20.04.2020	Cumhurbaşkanlığı tarafından 23-26 Nisan tarihlerinde Zonguldak ve diğer 30 il için hafta sonları sokağa çıkma yasağı getirildiği bildirilmiştir. Bu yasakların Ramazan Bayramı sonuna kadar her hafta sonu uygulanacağı bildirildi.
11.05.2020	16-19 Mayıs tarihlerinde 15 ilde sokağa sıkma kısıtlaması olacağı bildirildi.
18.05.2020	23-27 Mayıs tarihleri arasında 81 ilin tamamında sokağa çıkma kısıtlaması uygulanacağı

bildirildi.

21.05.2020 25 ilde maske takma zorunluluğu getirildi.

Şekil 1: T.C. İçişleri Bakanlığı COVID-19 Salgını İçin Alınan Tedbirler

Mayıs ayında Türkiye’de yeni vaka sayıları azalmaya başlarken, normalleşme süreci için de hazırlıklar yapıldı ve Haziran ayı itibari ile normalleşme çalışmalarına başlandı. Tedbir amacı ile kapatılan kafeler, güzellik salonları, spor salonları, berberler, kuaförler, kahvehaneler, ibadethaneler gibi yerler, belirli koşul ve kurallar dâhilinde aynı zamanda belirli saatler içerisinde tekrar faaliyete açıldı. 65 yaş üstü bireyler için belirlenen kural ve saat kısıtlamaları ile sokağa çıkabilmeleri için izin verilirken, aynı şekilde 20 yaş ve altı çocuklara da belirlenen kural ve saat kısıtlamaları ile sokağa çıkabilmeleri için izinler getirildi.

Bütün bu aşamalarda da görüldüğü üzere Koronavirüs (Covid-19) salgını insanları hayatlarında birçok değişime gitmek zorunda bırakmıştır. Gelen yasaklarla beraber, insanlardan yeni bir yaşam biçimine geçmesi ve normal yaşam biçimlerini değiştirip sık sık evde kalmaları istenmiştir. Bir başka ifade ile söyleyecek olursak tüm dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs (Covid-19) salgını yüzünden insanlar kendilerini eve kapatmak zorunda kalmıştır. Evde kalarak bireyler dış dünyadan kendilerini izole etmek durumunda kalmıştır. Ama bunun yanında bireylerden işlerine, eğitimlerine devam etmeleri beklenmiştir (Aldemir ve Avşar, 2020). Salgın döneminde insanlarda stres, korku ve kaygı ile beraber olumsuz tutum ve davranışların ortaya çıkması olağandır. Çünkü insanların alışlagelmiş hayatlarının dışına çıkması, bireylerde bu davranışlara yol açabilmektedir. Bu sebeple de salgının taşıdığı tehlike, fiziksel sağlık kadar, bireylerin ruh sağlığı üzerinde de travmatik etkiler bırakabilmektedir.

2.2.Koronavirüs (Covid-19) Salgınında Psikolojik Durum

Koronavirüs (Covid-19) salgını bireylerde iki şekilde sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. İlk olarak virüsten kaynaklı fiziksel sağlık problemleri olarak sayılırken ikinci olarak da salgın ile ilişkili kaygı (anksiyete), panik, stres, endişe ve korku durumları gibi psikolojik sağlık sorunlarıdır. Bulaşıcı hastalıklar bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını etkilemekle kalmamıştır. Bunun yanında hasta olan birey ve ya olmayan birey fark etmeksizin bütün nüfusun psikolojik sağlık durumunu, refahını ve huzurunu etkilemiştir (Zeybek ve ark., 2020). Koronavirüs salgınının ilk zamanlarında virüsün ortaya çıkardığı fiziksel sonuçlara

dikkat çekilirken; salgından dolayı evlerine kapanan bireylerin psikolojik sağlığının sonuçları üzerinde durulmamıştır.

İnsanların yeni bir salgın sırasında ruhsal tepkilerinde farklılıklar olabileceği ve en çok da yaygın bir şekilde korku ve anksiyete (kaygı) ile ilişkili belirtilerin görüldüğü vurgulanmıştır (Kardeş, 2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını nedeniyle yaşanan korku ve kaygının nedenini, bireylerin ilk kez karşılaştığı olağanüstü durumlara karşı verdiği normal tepkiler olarak açıklayabiliriz. Salgın hastalıklar toplumların korku, kaygı ve endişe düzeyini yükselttiği görülmektedir. Çünkü bu tarz hastalıklar yani Covid-19 gibi kesinlik kazanmamış, tedavisi belli olmayan hastalıklar insanların endişe düzeylerini yükseltebilmektedir (Doğan ve Düzel, 2020). Salgın durumları bir yandan dünya çapında çok sayıda kişinin ölümüne neden olurken bir yandan da toplumsal ve bireysel olarak, kişilerin hayatlarını psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan olumsuz etkilediğini belirten Bilge ve Bilge (2020); yapılan çalışmalar ile salgın hastalıklar gibi belirsiz durumların, tanidik ve bilindik durumlara göre kişilerin anksiyete düzeylerini daha fazla artıracadığını bildirmiştir. Tkel (2020) pandeminin hem toplumda hem de sağlık alışanlarında korku ve kaygı oluşturmasının en önemli nedenini;

- Hastalığın bulaşıcı olması
- Bireylerin aslında hemen yakınındaki bir tehdit olması
- Bireylerin bu virüsü gözleri ile görememeleri
- Aynı zamanda her geçen gün virüsün etki alanının giderek genişlemesi olarak belirtilmiştir.

Literatürü incelediğimizde, salgın hastalıkların ortaya çıktığı dönemlerde psikolojik tepkiler kişiden kişiye değişebildiği gibi bazı insanlar değişen hayata ve var olan bu tehdide uyum sağlayıp daha az endişe duyarken; bazı bireylerde ise aşır korkudan tasasızlığa kadar çeşitlilik gösterebilmekte olduğu belirtilmektedir. Elli (2020)'nin de vurguladığı gibi Covid-19, nasıl ki her bireyde aynı şekilde seyretmiyor, bazı bireyler çok ağır belirtiler gösterirken bazı bireyler farkına bile varmadan atlatıyorsa; pandemi sürecinin yarattığı psikolojik etkiler de kişiler arası değişkenlik göstermektedir.

Elli (2020) Koronavirüs salgını sürecinin bireyler üzerinde yarattığı olumsuz psikolojik durum ile mücadele edebilmeleri için birkaç önemli unsur olduğunu belirtmiştir. Bu unsurların başında kişilerin hissettiği korku ya da kaygı, öfke ya da belirsizlik gibi duyguların aşırılaşmadığı ve kişinin kendi benliğini kaybetmediği sürece bireyler için aslında işe yarar bir durum olduğunun hatırlamakta fayda olduğu belirtilmiştir. Yine; Bilge ve Bilge

(2020) de sağlık durumundan kaynaklanan bu kaygı durumu insanlarda belirli düzeyde var olmasının faydalı bir durum olabileceğini belirtmiştir. Bireylerin normal seviyede tuttukları kaygı düzeyi genelde kişilerin hastalığa yakalanmalarını önlemekte yardımcı olabileceği belirtilmiştir. Bununla beraber normal seviyede tutulan bu kaygı durumu için kişinin kendi sağlığına daha fazla dikkat edeceği, gerekli önlemleri almak için elinden geleni yapacağı gibi faydalar sağlayabileceği de bildirilmiştir (Kardeş, 2020). Ancak kişilerdeki bu endişe, kaygı (anksiyete) durumu aşırılaşmaya ve kronikleşmeye başladığı zaman bireyler için ciddi düzeyde bir sağlık sorunu ve sağlık kaygısı haline gelebileceği belirtilmektedir. Kardeş (2020) bireylerdeki bu sağlık anksiyetesi durumu aşırılaşmaya başladığı zaman bireylerde kendilerini güven altına alacak farklı durumlar ortaya çıkabileceğini söylemiştir. Bu durumları incelediğimizde bireyin devamlı olarak kendi bedenini kontrol etmesi, sürekli hastaneye gitmek istemedi ya da hastalıklar hakkında çeşitli bilgileri araştırılması ancak gerçekten hasta olduğu durumda da kişinin sağlık kuruluşuna gitmek istememesi gibi durumlarla karşılaşılabileceği belirtilmiştir.

Koronavirüs (Covid-19) salgınının bireylerin psikolojik sağlığı üzerine etkilerini inceleyen DebanjanBanarjee (2020);

1. Daha önceden bir salgın hastalık durumu yaşayan bireylerde yeniden yaşama korkusu (Nipah, Ebola ve SARS v.b)
2. Bireylere uygulanan seyahat ve sosyal davranışların belirgin şekilde kısıtlanmasından dolayı geçim kaynaklarını kaybetme korkusu (seyahat, spor, gıda ve ya turizm sektörlerindeki küçük endüstriler için geçerlidir)
3. Kendisi ve sevdikleri için sürekli bir güvensizlik duygusu
4. Uzakta yaşayan aile veya arkadaşlarla sosyal / fiziksel uzaklaşma nedeniyle iletişim eksikliği onlardan uzaklaşma kaygısı
5. Evden çıkma fobisi
6. Başka bireylere karşı; soğuk algınlığı olanları ya da başka bir nedenden öksürük, hapşırma gibi durumları yaşayan bireyleri bu semptomlarından dolayı damgalama
7. Antibiyotikler, ağrı kesici ilaçlar, alerji karşıtı çeşitli ilaçlar, yüz maskeleri, dezenfektanlar ve gıda ürünleri gibi tıbbi ve temel gıda malzemeleri istifleme zorunluluğu
8. Her türlü medya platformunda kaynaklı paylaşımlar nedeni ile bireylerde her geçen gün artan panik ve bu panik nedeni ile oluşan psikolojik stres durumu

9. Koronavirüs (Covid-19) salgınının en ön saflarında bulunan sağlık çalışanları, sağlık görevlileri, gönüllü bireyler, virologlar veya medya çalışanlarında görülen yorgunluk, tükenmişlik, hayal kırıklığı, suçluluk veya enfeksiyon bulaşma ve bulaştırma korkusu bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Elli (2020) ise, pandeminin bireyler üzerinde yarattığı psikolojik etkileriyle baş edebilmek için bazı önerilerde bulunmuştur;

- Bireyin gündelik rutinlerini mümkün olduğunca sürdürmesi,
- Birey, bütün yaşam alışkanlıklarını değiştirmek yerine, ev içindeki rutinlerini (uyku zamanlaması, boş zaman aktiviteleri v.b) pandemi öncesine benzer şekilde sürdürürse,

Bireyin, pandeminin getirdiği olağandışılık duygusundan kurtulmasına yardımcı olacağı belirtilmiştir.

Tükel (2020)'in de belirttiği gibi bazı durumlarda psikolojik etkiler şiddetli ve uzun süreli olabilmektedir. Pandemi süreci boyunca bireyler üzerinde sıkça görülen çeşitli ruhsal bozukluklar yaşandığı söylenmiştir. Bu bozukluklar; duygu durum bozukluğu, kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olarak sıralanmıştır. Araştırmalar sonucunda bireyler sadece hasta olma korkusu, ölüm korkusu ya da çaresizlikten dolayı değil yaşanan izolasyon ve evde kalma süreçlerinden, kısıtlanan özgürlüklerden dolayı da ruhsal açıdan etkilenmişlerdir. Kardeş (2020) salgın sürecinde bireylerin yaşadıkları ruhsal etkileri çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkilendirerek açıklamıştır. Bu bozuklukları sıraladığımızda ise; bireylerde salgın süreci boyunca görülen depresif durumlar, kişilerin yaşadıkları endişe ve anksiyete bozuklukları, somatik belirtiler, bireylerin üzerindeki suçluluk hissi, TSSB, deliryum, psikoz ve intihar olarak saymak mümkündür. Bireylerde pandemi döneminde gelişen bu psikiyatrik bozuklukları azaltmada yardımcı olabilecek öneriler Kardeş (2020) tarafından şu şekilde sıralanmıştır;

- Bireylerin sadece resmi olarak yayınlanan bilgi verici kaynaklara güvenmesi
- Kişilerin mevcut hastalık, pandemi ya da virüs ile ilgili yeterli bilgiyi elde ettikten sonra daha fazla o konu üzerinde araştırma yapmaması, zaman geçirmemesi
- Bireylerin uyku düzenlerine dikkat etmeleri
- Bireylerin beslenme düzenine dikkat etmeleri

- Fiziksel ve sosyal (dijital ortam yolu ile) aktiviteler planlamak
- Aile üyeleri ve sevdiklerimizle görüntülü iletişim halinde olmak bireyin stresini ve dolayısıyla kişide yaratabileceği psikolojik bozuklukları azaltmasında yardımcı olabileceği bildirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KAYGI, KORKU VE STRES KAVRAMLARI

3.1.Kaygı Kavramı

Kaygı insan için en temel kavramlardan bir tanesidir. Farklı disiplinlerde çalışan bilim insanlarının çalıştığı konulardan biridir ve çeşitli çalışmalarda sıkça karşılaşılan bir kavramdır. Kaygı kavramının farklı disiplinler tarafından araştırmalara dâhil edilmesi, farklı anlamlarının ortaya çıkmasına da neden olmuştur. Temel olarak kaygı kavramının anlamına bakacak olursak, kaygı; kişinin içinde bulunduğu belirsiz durumdan dolayı kaynaklanan sıkıntılı ruh hali olarak tanımlayabiliriz ve aynı zamanda kaygı, insanda tedirginlik yaratmaktadır. Erkan (1991) kaygıyı, bireylerin varoluş sürecinden beri en temel duygulardan biri olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda bireyler bedensel veya ruhsal varlığını tehlikede olduğunu hissetmesi, görmesi anında yaşamış olduğu tedirginlik olarak belirtmiştir (Uyanık, 2007).

Kaygı kavramı, ilk olarak “Çiçero” nun ortaya atmış olduğu “angor” kavramından ayrılarak türemiştir. Angor kavramı “kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi” hali anlamında kullanılmaktadır. Kaygı kavramı, baskı ve boğulma anlamına gelmektedir bunun yanında geçici bir kavram olarak kullanıldığı belirtilmiştir (Tunç ve Kutanis, 2015). “Anxiety” sözcüğü incelendiğinde kaygı anlamına gelen bu sözcüğün kökünün dar geçit anlamına geldiği bilinmektedir. “Angustice” ve eski Yunancada; “anxsietas” olup endişe, korku, anlamına gelmektedir (Yakar, 2015). İlk olarak Sigmund Freud tarafından öne sunulan kaygı kavramı “ego”nun bir fonksiyonu olarak belirtilmiş ve daha önceleri biyolojik bir kavram olarak kullanılırken Freud ile beraber artık psikoloji konularının içerisinde yer almaya başlamıştır. TDK (2020)’nin güncel sözlüğüne baktığımızda kaygı kavramı; genelde insanın hep kötü bir şey olacakmış gibi düşünmesinden kaynaklı ortaya çıkan duygu olarak tanımlanmaktadır. Bu duygunun nedeni bilinmemektedir ve insanda gerginlik duygusu yarattığı bilinmektedir.

Genel bir kaygı tanımına baktığımızda, insanın beklemediği hazırlıksız olduğu bir anda, herhangi bir tehlike nedeniyle kişide oluşan akıl ve mantık dışı korku, stres duyma hali

olarak tanımlanmaktadır (Özberk, 2018). Kaygıyı aslında bireyin tehdit olarak gördüğü, düşündüğü durumlarda yaşadığı duygu durumu olarak da tanımlayabiliriz (Namdar, 2018). Birey, bu tehdit veya tehlike olarak gördüğü, düşündüğü durumları çevresinde yaşamaktadır ve kendi içinde bu tehlike halini yorumlamaktadır. Aslında işte bu yorumlama bireyin yaşadığı kaygı durumudur (Namdar, 2018).Develi (2006) tanımına göre kaygı, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları durumlarla ilişkilendirilmiştir. Bireyin bu durumlarla ilgili olarak kendi içinde engelleyemediği aşırı kuruntu hali olarak tanımlanmıştır. Kaygı hali aslında bireyleri yaşamları boyunca etkileyen bir olgudur. Bu etki kişiler üzerinde olumlu veya olumsuz şekilde olabilmektedir. Kaygının olumlu etkisi kişinin yaratıcı davranışlara yönelebileceği iken, literatür incelendiğinde kaygı halinin genel olarak bireyler üzerinde olumsuz etkiler bıraktığı görülmüştür. Bu da bireylerin hayatlarında engeller çıkmasına ve sürekli tedirginlik hali yaşamasına neden olabilmektedir.

3.1.1. Kaygı Türleri

Spielberg (1966), kaygıyı; durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayırmıştır.

3.1.1.1.Durumluk kaygı

Kişilerin kendilerini baskı halinde hissetmeleridir. Bu baskı halinden dolayı kişilerin yaşadığı öznel korku olarak tanımlanmıştır (Bahadır, 2016).Kişilerin bu korku anında sinir sistemlerinde bir uyarı meydana gelmektedir. Bu uyarılma sonucunda kişilerin elinde olmayan durumlardan dolayı vücudunda fiziksel değişiklikler oluşmaktadır. Bu fiziksel değişiklikler; kişinin terlemesi, teninde sararma veya kızarma meydana gelmesi ya da titreme durumunun oluşması gibi durumlardır. Tüm bu fiziksel değişiklikler bireyin içinde yaşadığı gerginlik ve huzursuzluk duygularının göstergeleri olarak belirtilmiştir (Birtürk, 2014).Durumluk kaygının bireyin “normal” sayılan gün, zaman veya koşullarında ortaya çıkan bir durum olmadığı belirtilmiştir. Durumluk kaygı bireylerin kendi benliği veya çıkarları tehdit edildiği zaman ortaya çıkan bir durumdur. Ancak bu tehdit durumu ortadan kaybolduğu an yerini kişide tedirginlik, korku ya da mutsuzluğa bırakmaktadır (Bahadır, 2016). Bir yarışmaya katılacak olan bireyin yarışma öncesi hissettiği kaygı ya da bir öğrencinin gireceği sınavda sınav öncesi hissettiği kaygıyı durumluk kaygıya örnek olarak gösterebiliriz. Bireyin kendini stres ve baskı altında hissetme durumu kişinin durumluk kaygı seviyesini artırmaktadır. Aslında birey ne kadar stres ve baskı altında ise o kadar kaygılıdır diyebiliriz. Ancak bu durum ortadan kalkar kalkmaz kişilerin durumluk kaygı seviyesinde düşme görüldüğü belirtilmiştir (Araz, 2017).

3.1.1.2.Sürekli kaygı

Durumluk kaygının tersine bireyin tüm durum ve koşullar altında diğer bireylerden daha duyarlı ve daha tedirgin olması halidir (Sivrikaya, 1998). Aynı zamanda sürekli kaygı kişinin bazı durumlar karşısında verdiği tepkilerle ilgili ifadeler, “genel olarak” ne hissettiği sorusunun yanıtlarına karşılık gelen kaygı türü olarak da tanımlanabilmektedir (Kurtaraner, 2012). Öner (1994) ise sürekli kaygı “trait anxiety” durumunu ise şöyle açıklamıştır: Her birey hayatında stres, tehlike veya kendi benliğini tehdit edici durumlar yaşamaktadır. Bu durumlar karşısında bireylerin verdikleri durumluk tepkilerinin yoğunluğunun artmasıdır. Aynı zamanda bu kaygı halinin süreklilik kazanması şeklinde tanımlanmaktadır (Birtürk, 2014). Araz (2017) tarafından sürekli kaygı, bireylerin yaşadığı sıradan bir durumu tehlikeli olarak algılamasıdır. Bu algılama sonucunda birey yaşadığı olayı stres durumu olarak kabul etmektedir. Bu stres durumunun yanında aynı zamanda birey kendi öz değerlerine saldırıldığını düşünerek yaşanan bu durumun kaygı olarak adlandırılabilir. Literatür incelendiğinde birçok araştırmacı sürekli kaygının, durumluk kaygıya oranla daha statik ve aynı zamanda sürekli olması ile beraber şiddeti ve süresi de kişiye göre, kişinin yapısına göre değiştiği belirtilmiştir. Bu durumda sürekli kaygı için bireylerde belirli bir sebebi olmadığı halde var olan bir mutsuzluk ve memnuniyetsizlik halidir diyebiliriz.

3.1.2. Kaygı Belirtileri

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından (1994) bireylerde oluşan kaygı belirtileri açıklanmış ve tanımlanmıştır. Bu tanımlamayı incelediğimizde, kaygı belirtileri;

Kişilerin kalbinde oluşan çarpıntı hali, nefes almada güçlük yaşaması, baş dönmesi, kişinin ellerinde ya da tüm vücudunda oluşan uyuşma hali, bireylerin ellerinin terlemesi veya sürekli olarak idrar çıkarma isteği aynı zamanda kusma, öğürme isteği, kişilerdeki yorgunluk ve bitkinlik hali olarak tanımlandığı görülmüştür (Palti, 2012).

Her bireyde zor durumlarda ortaya çıkan ve bireyin kendini savunmasına yardımcı olan kaygı, normal ve aynı zamanda faydalı bir duygu olmasına rağmen, kaygıyı ortaya çıkaran problemler çözüme kavuşmadığında bireyde çeşitli psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Araştırmalar sonucunda bireyde, genellikle karşı karşıya kaldığı olay ile ilgili korku durumları, uyku bozuklukları, aynı olayı sürekli yeniden yaşıyor gibi olması gibi birçok belirtinin kişilerde var olabildiği görülmektedir.

Beck ve Emery (1985)'e göre; kişilerin endişeli, kaygılı durumlarında vücudunda birçok sistemin etkilendiği belirtilmiştir. Bu sistemler bireylerin, fizyolojik sistemleri, bilişsel sistemleri, duygusal sistemleri ve davranışsal sistemleri olduğu belirtilmiştir (Ülev, 2014). Busistemlerdeki belirtileri incelediğimizde ise;

Bilişsel belirtiler: Kişilerin zihninde çeşitli bulanıklıklar olabileceği belirtilmiştir. Bireylerin zihninde bir sis, şaşkınlık hali görülebilmektedir. Bireyler nesneleri belirsiz şekilde veya gerçekdışı halde görebilmektedir. Konulara, olaylara konsantre olmakta güçlük çekebilmektedirler. Önemli olay, durumları hatırlamakta zorlanmalarının yanında çeşitli kafa karışıklıkları ya da bir şeyleri algılamada güçlük çekebileceği belirtilmiştir. Sürekli dikkatlerinin dağınıkları ve aynı zamanda bireylerdeki nesnellik kavramında kayıp olabileceği belirtilmiştir. Bireylerde olaylar karşısında kontrolünü yitirebileceği ya da o olayların üstesinden gelemeyeceği düşüncesi oluşabilmektedir. Fiziksel yaralanma, ölüm gibi durumlardan korku hali görülebilmektedir.

Duygusal belirtiler: Korku, sinir ve gerginlik hali olarak sayabiliriz aslında. Aynı zamanda bireylerin herhangi bir olay karşısında tahammüllerinin olmaması, durum ve olaylar ile ilgili tedirginlik hali yine duygusal belirtilerin içerisinde sayılabilmektedir. Kaygılı bireyler, üzerinde sürekli bir diken üstünde olma hali taşımaktadır.

Davranışsal belirtiler: Bireyler yeni bir çevreye ya da ortama girmekten kaçınırlar. Yabancı insanlara karşı önyargılı davranabilmektedirler. Davranışsal sisteminde bozukluk olan bireyde konuşma bozukluğu da görülebilenin yanında bireyin oturma, kalkma, yürüme gibi faaliyetlerinde denge içerisinde uyum gösteremeyebilmektedir. Aynı zamanda soluk alıp vermede hızlanma da görülebilmektedir.

Fizyolojik belirtiler: Bireylerin kan basıncında artış görülebilmektedir. Kalpte çarpıntı ya da bireylerin göğsünde sıkışma gibi durumlarda yaşanabilmektedir. Fizyolojik sistem belirtileri taşıyan bireylerde aynı zamanda halsizlik, titreme, terleme hali de görülebilmektedir. Karın ağrısı, bulantı veya iştah kaybı gibi durumların da kişilerde görülebileceği belirtilmiştir.

Ancak tüm bu belirtilerin yanı sıra Kuru (2000) kaygının organik belirtilerinden bahsetmiş ve bu belirtileri şöyle açıklamıştır. Kişilerin gözbebeklerinde büyüme meydana geldiğini belirtmiştir. Bireylerin nabzında hızlanma görülürken vücudunda titreme, cildinde solukluk olabileceği de belirtilmiştir. Bireylerin göstermiş olduğu davranış belirtilerini incelediğimizde diğer bireylere göre daha pasif kalması ve olaylar karşısında kararsız ve

cesaretsiz olmaları sayılabilmektedir. Hareket belirtileri ise, kişilerdeki koordinasyon bozuklukları ve bulundukları ortamlara uyum gösterememeleri olarak saymak mümkündür. Yine bireylerin kuşkulu davranışları sayılabilmektedir (Palti, 2012).

3.1.3. Kaygı Nedenleri

Literatürdeki mevcut çalışmalar incelendiğinde; kaygının nedenlerinin oldukça fazla değişkene sahip olduğu ve her bireye göre de değişiklik gösterebildiğini söylemek mümkündür. Kaygının ortaya çıkış nedenleri bireyin çevresini algılayış tarzından içinde bulunduğu ortamda kendini güvende ve huzurlu hissedip hissetmediğine, kişisel özelliklerinden yetiştiği kültürün özelliklerine kadar farklılık gösterir (Gönen, 2019). Fakat bu farklılığın yanında tüm toplum için bazı genellemeler yapmanın mümkün olduğu belirtilmiştir. Bu genelleme, bireylerin yaşadığı kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan bazı ortak yönleri belirlemektedir.

Palti (2012)'nin hazırladığı çalışmada kaygının nedenlerini “Kalıtsal, Savunma mekanizmaları, Bireylerin karşılaştıkları olaylara yükledikleri anlamlar ve Teknoloji – Öğrenme” olmak üzere 4 ana grupta incelemiştir.

Kaya ve Varol (2004)'un çalışması incelendiğinde ise kaygının ortaya çıkışındaki bazı ortak nedenler şu şekilde sıralanmıştır:

- Desteğin çekilmesi: Bireylerin etrafında normal zamanlarda, başka bireylerden gördüğü destek ve dayanağın kaybolduğu zamanlarda insanlar endişe ve kaygı duymaya başlarlar.
- Olumsuz bir sonucu beklemek: İnsanlar herhangi bir an ya da olaylar karşısında olumsuz sonuçlar ile karşılaşabilmektedirler. Bu olumsuz durumlar ortaya çıkacağı zaman bireyi endişe ve kaygı hali almaktadır
- İç çelişki: Her bireyin kendi içerisinde inandığı ya da ihtimam verdiği durumlar, haller olabilmektedir. Bu önem verdiği durumlar ya da haller dışında bir davranış sergilediği zaman bireyde bir çelişki oluşmaktadır. Bu çelişki sonucunda bireyde kaygı türünde bir gerginlik oluşabilmektedir.
- Belirsizlik: Her birey geleceğinde neler olacağını bilmek ister ve bunlara karşı merak duyar. Ancak insanların geleceklerini bilememeleri, bireylerde kaygı oluşturan bir başka durum olacağı belirtilmiştir.

A.Adler ise kaygıya bireydeki aşağılık duygusunun neden olduğunu belirtmektedir. Karagüven (1999) ise kaygının nedenlerinden birinin de bilinçaltı anı ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Bireyin çocukluk yıllarından gelen ve öğrenilmiş bir korku olarak kalan bu durum, kişinin ileriki yaşlarında nedeni bilinmeyen huzursuzluk verici bir endişe ve kaygı duymasına neden olmaktadır. Karagüven (1999)'in belirttiği bir diğer kaygı nedeni ise uyarıcı genellemesidir. Bireyin yine çocuk yaşlarda babasına karşı olan korkusu ilerleyen yaşlarda huzursuzluk ve kaygı duymasına sebep olabilmektedir. Bireylerin bir iş veya durum için bir başka birey tarafından engellenmesi durumu da kaygı oluşturabilmektedir. Aynı zamanda bireylerin içinde yaşadıkları engellenme korkusu da kaygıya neden olan bir başka faktör olarak belirtilmiştir (Karagüven, 1999). Bu engellenme veya engellenme korkusuna şu şekilde örnek verebiliriz: İnsanlar bazı durumlarda aynı anda birden fazla gereksinime ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu ihtiyaçları kişiler aynı anda karşılayamadıklarında kendi içlerinde çeşitli tutarsızlık hallerini yaşamaktadırlar. Bututarsızlık, çatışma durumu kişinin amacına yönelik davranışlarının önlenmesi veya yavaşlatılmasına; yani kişinin engellenmesine veya engellenme korkusuna yol açmaktadır. Kaygı durumunun her birey için ortak elemanı, bireylerin sahip olduğu yetenekleri ve buna karşılık kendisinden beklenen durumlar arasındaki uyumsuzluk olarak belirtmiştir Goldstein. Bu durumda bireylerden kendini gerçekleştirmesi beklemek aslında olanaksız görülmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Beck ise, bireylerdeki kaygının nedeninin, olay ya durumlar ile ilgili olmadığını belirtmiştir. Kaygının aslında bireyin yaşadığı olay ya da durumu nasıl algıladığının ve nasıl değerlendirdiğinin önemli olduğundan bahsetmiştir (Çiçek, 2018). Tam da bu durumdan dolayı birey bazı ipuçları doğrultusunda tehlike durumlarını bekleyip ona yönelik mantıklı olmayan inançlar geliştirmeye başladıklarını belirtilmektedir.

3.1.4. Kaygı ile İlişkili Kavramlar

3.1.4.1. Korku

Kaygı ve korku kavramlarını birbirinden ayırt edilebilen kavramlar olduğu konusunda tam olarak bir görüş birliği oluşmamıştır. Tümen (2009) korkuyu, kişinin tehlike anlarında kendisini korumak için ve aynı zamanda kendisine gelebilecek herhangi zararı önleyebilmek amacı ile geliştirdiği içgüdüsel ve doğal bir reaksiyon olarak tanımlamıştır. Anksiyete (kaygı)'yi ise bilinmeyen tehlikelere karşı gösterilen bilinç dışı refleks olarak açıklayabiliriz. Araştırmalar sonucunda, korku ile kaygının birbirinden ayırt edilebilmesi için tehlike kaynağının var olup, olmaması gerekmektedir. Korku olarak adlandırılan duyguda, tehlike

oluşturan şeyin kişi için kaynağı bellidir. Ancak kaygı olarak adlandırılan duyguda, tehlikenin kaynağı net bir şekilde belirginlik göstermemektedir. Bireylerin korku duygusu ile başa çıkabilmesinin kolay olduğu belirtilmiştir. Çünkü korku oluşturan durumun nedeni kişi için belirlidir. Ancak bireyin kaygı duygusu ile başa çıkmasının, korku duygusuna göre daha zor olduğu belirtilmiştir. Çünkü kaygının kaynağı belirsizdir ve kişi için başa çıkmak zordur (Özberk, 2018).

Özberk (2018)'in çalışmasına baktığımızda korku ve kaygı arasında Cüceloğlu'nun da belirtmiş olduğu üç tane fark olduğundan bahsedilmektedir. Bunlardan ilki kaynaktır ve korkunun kaynağı belliyken kaygının kaynağı belli değildir. İkincisi ise şiddetidir ve korkunun kaygıdan daha şiddetli olduğu belirtilmiştir. Üçüncüsü ise süresidir ve korku kısa süreliyken kaygının uzun süreli olduğu belirtilmiştir.

3.1.4.2. Stres

Günlük hayatımızda hepimizin oldukça sık karşılaştığı bir kavramdır, stres. Hatta artık bireylerin ayrılmaz parçası olmuştur. Literatürü incelediğimizde bu kavramın yeni değil aksine oldukça eski bir kavram olduğu görülmektedir. Ancak bu kadar eski bir kavrama araştırmacılar net bir tanım yapmakta hala zorluk çekmektedirler.

Stres; üniversitedeki öğrenciden, emekli olmuş bireylere kadar herkesin günlük hayatında sıkça kullandığı ve aynı zamanda birçok kişinin de sıkça yaşadığı psikolojik bir olaydır. Günümüzde özellikle, teknolojiye hızlı gelişim ve modernleşme sonucunda kişiler sürekli olarak bir şeyleri yetiştirebilme ve yetiştirebilme endişesi ile yaşamaktadırlar. Bu hızla modernleşme, hızla gelişen teknolojiler kişileri hızlı hareket etme zorunluluğuna yönlendirmiştir. Bu zorunluluk sonucunda kişiler için stres faktörü, gündelik yaşamlarının bir parçası haline gelmiş bulunmaktadır.

Stres, bireyin kendi içinde ya da etrafından gelen olumsuz durumlar sonucu kişinin verdiği fiziksel, ruhsal veya bilişsel tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Yurtsever, 2009). Stres kişinin mevcut dengesini, duygusal durumunu bozma eğilimi gösteren durumlara karşı bireyin bu dengesini, duygusal durumunu korumaya çalışmasıdır. Stres durumu kişide sadece olumsuz durumlarda değil olumlu durumlarda da görülebilmektedir buna örnek olarak yeni bir işe başlamanın kişide yaratabileceği stresi örnek verebiliriz. Bu durumun uzun sürmesi ya da aşırı olması kişide çeşitli hastalıklara neden olabilir. Yurtsever (2009)'in yaptığı çalışmada Cüceloğlu'nun tanımladığı stres ise; bireyin fiziksel çevresinde veyahut sosyal çevresinde olumsuz durumlar ya da bireyin uyum sağlamakta zorluk çekeceği durumlar

oluşabilmektedir. Bu durumda bireyin fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesinde gösterdiği çaba olarak belirtilmiştir. Anksiyete (kaygı) durumunu, stres ile karşılaştıracak olursak kaygı; kişinin beklemediği bir anda tehlikeli bir durumla karşılaşabilmektedir. Bu tehlike durumunda kişide ortaya çıkan aşırı bir korku ve stres hali kaygı hali olarak tanımlanmaktadır (Özberk, 2018).

3.1.4.3. Stres, Kaygı ve Korkuyu Ortadan Kaldırabilecek Yollar

Her birey günlük hayatında zaman zaman çeşitli kaygı (anksiyete), korku ve stres durumları yaşayıp gerildiği zamanlar var olmaktadır. Önemli olan, kişinin bu duyguları hayatın bir parçası olarak kabullenip, var olan bu duygulardan zarar görmeden ve etrafına zarar vermeden çıkabilmesidir. Kişideki endişe hali sürekli hale geldiği zaman bireyde yarattığı bu sonucu anksiyete (kaygı) olarak tanımlayabiliriz.

Bireydeki kaygı durumu; eğer kişinin gündelik hayatına müdahale ediyorsa, uyku konusunda bireye zorluk çıkarıyorsa, işte veya okulda kişinin verimliliğinde azalma meydana geliyorsa kişide anksiyete (kaygı) bozukluğu görülebilmektedir. Yapılan araştırmalar, anksiyete (kaygı) durumunun oldukça ciddi ve eğer tedavi edilmezse kişide intihara yol açabileceğini aynı zamanda depresyona ve erken ölümlere de yol açabileceğini ortaya koymaktadır.

Literatürde ki çalışmaları incelediğimizde, bireyin kendini stresli ve kaygılı hissettiği zamanlarda kendilerini rahatlatabilmeleri için çeşitli öneri ve tavsiyelerde bulunmuşlardır.

- Nefes Egzersizleri: Stres ve anksiyete (kaygı) durumunda bireyde hızlı ve yanlış nefes alma eğilimi artacağından dolayı, kişi derin ve sakinleştirici nefesler almaya özen göstermelidir.
- Vücudu Rahatlatmak: Kişi kaygı, korku ve stres durumunda, vücudundaki her kasın gergin olduğunu hissedebilir. Birey kaslarını gevşetmek için çeşitli gerdirm hareketleri yapıp kaygı, korku ve stres durumunun geçmesini sağlayabilir.
- Temiz Hava Almak: Kişinin stres ve kaygı anında bulunduğu odadaki hava dolaşımı bireyin stres durumunda artış meydana getirebilmektedir. Birey mümkün olan en kısa sürede ortamdan uzaklaşıp temiz hava alabilirse, meydana gelen anksiyete ve stres halinde az da olsa azalma meydana gelecektir. Bireyin temiz hala alması ile beraber odak noktasının değişmesi de kişinin stres ve kaygı seviyesinin düşmesinde yardımcı olacağı düşünülmektedir.

- Fiziksel Aktivite Yapmak: Birey stres, kaygı ve korku durumunda var olan duygusal enerjisini spor gibi fiziksel aktiviteler yolu ile uzaklaştırabilmektedir. Ufak bir yürüyüş bile; kişide oksijen alımını sağlayarak düşüncelerimizi yeniden odaklamamızı sağlayacak, hem de vücutta serotonin salgılamasına yardımcı olacaktır. Böylece yapılan egzersiz beynimizde endorfin salgısını artıracak için kişinin kendisini daha mutlu daha sakin ve daha az stresli ve kaygılı hissetmesini sağlayacaktır.

Tüm bu maddeleri göz önüne alıp incelendiğimizde; “Bireyler, stres, kaygı (anksiyete), korku ve depresyon gibi durumlarını daha kolay atlatabilmek amacıyla rekreatif aktivitelere ihtiyaç duyarlar” diyebiliriz.

Tüm dünyada halen hızla yayılmakta olan koronavirüs (Covid-19) salgınından dolayı bireylerin evde kalış süresi oldukça artmıştır. Bu uzun süreli evde kalma durumları; ekonomik ve sosyal yaşantılarındaki sıkıntı ve sınırlandırılmadan doğan çeşitli kaygı (anksiyete) ve depresyon durumlarına neden olmuştur.

Tüm bu psikolojik sorunların yanında, bireylerin evde kalış süresinin uzaması ile meydana gelen hareketsizlik durumları, bireyde çeşitli kronik sağlık sorunlarına da neden olabilmektedir. Bireyin psikolojik olarak iyi halde olması ile fiziksel, bedensel olarak iyi olması arasında ilişki olduğunu belirten Elli (2020), kişinin ev içerisinde çeşitli rekreatif etkinlikler yaparak psikolojik durumunu güçlü tutulabileceği ve dolayısıyla bedensel sağlık durumunu da güçlü tutabileceğini belirtilmiştir. Düzenli olarak bireyin kendi güvenli ev ortamında fiziksel aktivite durumunu sürdürmesi, koronavirüs pandemi süreci esnasında kişilerin sağlıklı yaşamlarını koruyabilmeleri için oldukça önemli bir süreçtir (Atalı ve ark., 2020).

İnsanların salgın süresinde evde kaldığı zaman içerisinde fiziksel aktivite yapması başta fiziksel sağlığı olmak üzere ruhsal sağlığına da katkı sağlaması açısından oldukça önemlidir. Fiziksel ve ruhsal sağlığın kazanılmasında, korunmasında ve devam ettirilmesinde yardımcı olan rekreasyon; bireylerin evde kalma sürecinde kişilerin hem zevk ve haz almasını hem de kişisel doyumlarını sağlayacağı düşünülmektedir.

Lippi ve ark., (2020) karantina esnasında aktif kalmanın ve fiziksel aktivite rutini sürdürmenin zihinsel ve fiziksel sağlığımız için oldukça önemli olduğunu belirtmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. REKREASYON

4.1.Rekreasyon Kavramı ve Tanımı

Araştırmanın temel kavramlarından biri olan Rekreyasyon kavramı, Latince yeniden canlanma, yenilenme gibi anlamlara gelen “recreation” kelimesinden türetilmiş bir kavramdır. Yabancı terminolojiyi incelediğimizde ise Rekreyasyon kavramı bireylerin hastalık sonrası eski hallerine geri dönmeleri ya da eski başarılarını yeniden kazanmaları, bireylerin fiziksel ya da zihinsel yorgunluklarının giderilmesi, tazelenmesi gibi anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. (Sevin ve Şen, 2019). Türkçe karşılığı incelendiğinde Rekreyasyon terimi yaygın anlamı ile bireylerin boş zamanlarını değerlendirmeleri olarak kullanıldığı görülmektedir (Ortaç, 2019). Türk Dil Kurumunun yaptığı tanımlamayı incelediğimizde ise rekreyasyon, bireylerin boş zamanlarında eğlenmek ya da spor yapmak gibi çeşitli amaçlarla tamamen kendi istekleri ile gönüllü olarak katıldıkları aktiviteler olarak tanımladığı görülmüştür (TDK, 2020).

Karaküçük ise rekreyasyonu, “Bireyin yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk veya haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan, bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak fert veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir.” şeklinde tanımlamaktadır (Cabbaroğlu, 2019). Genel bir anlamda rekreyasyon terimi, insanların boş zamanlarında eğlence ve tatmin dürtüleri ile yaptıkları aktivitelerdir. Bu aktivitelere bireyler gönüllü olarak katılım sağlamaktadırlar (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

Rekreasyon kavramı tanımlamalarına baktığımızda yıllara göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Tanımlamalar incelendiğinde 1986’ da eğlence ve tatmin düzeylerinin, 1999’ da olumsuzluklardan uzak beden ve ruh sağlığının, 2005’ te yetenek ve becerilerinin geliştiğine, 2010’ da bireyin tatmin ve iyi olma hissiyatında ve son olarak 2012 yılında ise kültürel, sosyal, ekonomik, kültürel ve fizyolojik özelliklerine değinildiği söylenebilir (Yalçınkaya, 2019)

Özetle rekreyasyon kavramı literatürde bireyin bilinçli olarak katıldığı ancak tamamen zorunlu ihtiyaçlarının dışında kalan zaman diliminde yaptığı etkinlikler olarak belirtilmektedir. Bireyin bu etkinliklerde özgürlük ve mutluluk hissisini kapsayan duygularını rahat bir şekilde ifade edebilmek için katılım gösterdiği belirtilmektedir. Aynı zamanda

rekreasyon bireyi eğlendiren veya dinlendiren etkinliklerin tümünü ifade etmek amacı ile kullanılmaktadır(Aşkın, 2016).

4.2.Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramı, bireylerin iş ve zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıkları zamanlardan bağımsız olarak kullandıkları zamanlarında, kendilerini dinlendiren, eğlendiren, fiziksel ve zihinsel anlamda bireye katkısı olan aktivitelerdir (Can, 2015). Rekreasyonun bireyler ve toplumlar için ne anlama geldiğini ve nasıl faydalar sağlayacağını anlayabilmek için rekreasyon kavramını iyi anlamak ve özelliklerinin iyi bilinmesi gerekmektedir (Güven, 2018).

Literatürde üzerinde düşünce birliğine varılmış ya da kabul görmüş tek bir rekreasyon tanımından bahsetmek zordur. Ancak rekreasyon kavramının belirli bazı temel özelliklerinden bahsetmek mümkündür. Bu durumda rekreasyon kavramının belirli bazı temel özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz;

- Bireylerin rekreasyon faaliyetleri seçimleri tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Rekreasyon, katılım gösteren bireye özgürlük hissi vermektedir.
- Rekreasyon bireylerin bir faaliyete katılım sağlamasını gerektirmektedir. Yani tembellik karşıtı bir terimdir, rekreasyon.
- Rekreasyon bireylerin tamamen zorunlu iş ve ihtiyaçları dışında kalan boş zaman içerisinde yapılır.
- Rekreasyon bireylere zevk, neşe ve mutluluk hissi verir.
- Rekreasyon ve aktivite kavramları iç içe kavramlar olduğu için aslında bireylere anlık tatmin sağlar. Çünkü rekreasyon hemen aktivitenin içerisinde olan bir terimdir.
- Rekreasyon bireylerin günlük rutinin işlerinin dışına çıkmalarını, farklı şeyler yapabilmelerini sağlar.
- Rekreasyon kelimesinin anlamı ise her katılımcıya göre farklılık gösterebilmektedir.
- Rekreatif etkinlikler kişilere bireysel ve toplumsal fayda sağlaması gerekmektedir. Aynı zamanda yapıcı ve sosyal açıdan herkese uygun etkinlikler, aktiviteler olması gerekmektedir.

- Rekreasyon kişiye özeldir. Kişi sadece kendisi için yapar, başkası için yapılamaz.(Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Sonuç olarak; aslında günümüzde mutlu ve sağlıklı, çağdaş bireyler rekreasyon ile iç içe geçmiş ve devamlı onunla uğraşan bireylerdir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Rekreasyon bireyin boş zamanlarında, onlara zevk ve neşe verici etkinliklerden oluşmaktadır. Rekreasyonu birey tek başına ya da bir grup eşliğinde yapabilmektedir. Açık alanda katılım sağlayabilmenin yanında kapalı alanlarda bireyler rekreasyona katılım sağlayabilmektedir. Rekreasyon bireyler araçlı ya da araçsız olarak, şehir içlerinde ya da şehir dışlarında katılım gösterebildikleri her türlü etkinliklerdir.

4.3.Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyon ihtiyacını açıklamadan önce “ihtiyaç” kavramını açıklamak gerekmektedir. İhtiyaç; biyolojik ve psikolojik bir gereksinimdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). İhtiyaç kavramı aslında, bireyler için önem bildiren koşulların yoksunluğunu ifade etmektedir (Dimlioğlu, 2018).İhtiyaç kavramının psikoloji bilimindeki tanımı ise; önemli birkaç koşulların eksikliği olarak belirtilmektedir. Bu koşullar bireylerin gelişebilmesi ve aynı zamanda yakın çevresi ile güzel ilişkiler kurup geliştirebilmesi için gerekli koşullar olarak belirtilmiştir (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005).İhtiyaç olgusunun daha anlaşılır hale gelebilmesi amacıyla Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşi modelini anlamak gerekmektedir;



Şekil 2: Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Şolt, 2018)

Maslow bireylerin farklı motivasyonel ihtiyaçlarını belirli bir aşama ile sıralamaya koymaktadır. Bu hiyerarşide üst basamaklardaki ihtiyaçların giderilebilmesi için öncelikle alt seviyedeki ihtiyaçların (Fizyolojik, Güvenlik, Ait olma) sırayla tatmin edilmesi gerektiğini savunmaktadır. İhtiyaçlar hiyerarşisine baktığımızda beş ayrı basamak ile açıklandığı görölmektedir. Bu teoriye göre bireylerin çeşitli hedeflerini, isteklerini gerçekleştirebilmek için birtakım istekleri, beklentileri ve ihtiyaçları vardır. Bu tüm istek, ihtiyaç ve beklenti durumunun farklı bir şekilde kategorize edilebileceğini anlatmaktadır, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi (Kula ve Çakar, 2015).

Maslow, hiyerarşinin en üst noktası için “Bir insan neye ulaşabiliyorsa ona ulaşmalıdır.” şeklinde belirtmiştir. Yani aslında hiyerarşinin en üst noktası bireyler için ulaşabilecekleri aynı zamanda sınırlarını zorlayabilecekleri bir alanı ifade etmektedir. Seker (2014)'e göre Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin önemi, birey eğer herhangi bir seviyede eksiklik, tıkanıklık veya bir problem yaşar ise bir üst seviyeye çıkamamaktadır şeklinde belirtilmiştir. Örneğin fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını tamamlayamamış bir bireyin, bir aileye ya da toplumsal birime ait olma ihtiyacının doğması mümkün değildir. Benzer şekilde saygınlığını kazanamamış bir bireyin kendini gerçekleştirerek yaratıcılık sahibi olması beklenemez. Yani Maslow'a göre kişi eğer bir seviyedeki ihtiyaçlarını tamamladıysa, zaten kendiliğinden bir üst seviyedeki ihtiyaçlara yönelecektir.

Hiyerarşinin en üst basamağına baktığımızda; bu basamaktaki bireyler diğer alt kategorilerdeki tüm ihtiyaçlarını karşılamıştır. Artık kişi içindeki potansiyelinin farkına varıponu geliştirmek için çabalaması ile doyuma ulaşılabilir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanın içerisindeki enerjiyi dışarı çıkarma olarak ifade edilmektedir (Yalçınkaya, 2019). Bu doyuma ulaşmada ve bu basamağın gerçekleştirilmesinde de rekreasyon etkinliklerinin payı oldukça önem arz etmektedir.

4.4.Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

İnsanların ihtiyaçları ve beklentileri her zaman sınırsız ve sürekli değişim içerisinde olmuştur. Bu değişim rekreasyon etkinlikleri içinde geçerlidir. Çünkü bir birey daha önce yaptığı herhangi bir şeyi tekrar yaptığında aynı doyuma ulaşamayabilir. Bu durumda da bireylerin her zaman ihtiyaçları ve istekleri değişiklik gösterebilmektedir. Bireylerin rekreasyona duydukları ihtiyaç aslında rekreasyon faaliyetlerinin onlara sağladıkları bireysel veya toplumsal faydadan ileri gelmektedir (Karaküçük, 2005). Bunun yanında bireylerin sosyal konumları ile paralel şekilde rekreasyon faaliyetleri farklılık gösterebilmektedir (Tunkol, 2001).

Rekreasyonun bir ihtiyaç haline gelmesinin ardındaki sebepler artan talep üzerinden açıklanmaktadır (Pınaroğlu, 2020). Buna göre talebin artmasının ana nedenleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür;

- Ekonomik açıdan artan verimlilik ve çalışma alanında yaşanan gelişmeler
- Bireylerin sahip oldukları harcanabilir gelirlerinin artış göstermesi
- Kentleşme ve buna bağlı olarak artan nüfus
- Teknolojik gelişmeler
- Gelişen kültürler ve kültürel etki
- Artan evre bilinci
- Siyasi otoriteler ve benzeri idari kurumların gelişim göstermesi (Ekinci, 2017).

Rekreasyon ihtiyaını bireysel ve toplumsal olmak üzere iki başlık altında inceleyecek olursak:

Bireysel yönden rekreasyona duyulan ihtiyaın nedenleri;

- Bireylerin fiziksel sağlıklarını geliştirir
- Bireylerin ruhsal durumuna etki ederek sağlıklı olmasına yardımcı olur
- Bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur
- Bireylerin kendi özel becerilerinin ve yeteneklerinin gelişmesine yardımcı olur
- Bireylerin yaratıcı gücünün gelişmesine katkı sağlar
- Bireylerin iş hayatındaki başarısını aynı zamanda iş hayatındaki veriminde artış sağlar
- Ekonomik hareketi geliştirir
- Bireylerin mutlu olmasını sağlar (Karaküçük, 2005).

Toplumsal yönden rekreasyona duyulan ihtiyaın nedenlerini de; yardımlaşma, dayanışma, bütünleşme ve demokratik toplum oluşmasını sağlamaktadır diyebiliriz. Rekreasyon, toplumda sağlık bilinci oluşmasını sağlar ve demokratik toplum yaratılmasını sağlar (Ortaç, 2019). Ayrıca rekreasyon toplumun niteliğini ve moral değerlerini yükseltmektedir (Tepeli, 2019). Toplumda başkalarının haklarına saygı duyma, kurallara uyma gibi medeni toplumun oluşmasına katkı sağlayacak değerlerin benimsenmesine katkıda bulunmaktadır. Rekreasyon, bireyleri iyileştirerek toplumsal şiddetin azalmasına da yardımcı olur.

Aynı zamanda rekreasyona duyulan ihtiyacın temelinde;

- Bütünleşme ihtiyacı,
- Bireylerin kendilerini yenileme ihtiyacı,
- Ödüllendirilme ihtiyacı,
- Eğitim ihtiyacı,
- İletişim kurma ihtiyacı,
- Kültürel bağlamda etkileşim kurma ihtiyacı,
- Gruplaşma/grup olma ihtiyacı (Pınaroğlu, 2020) olarak sıralayabiliriz.

Ayrıca rekreasyon tüm bunlar ile beraber, ekonomik olarak hareketlilik sağlamayı hedeflerken bireylerin serbest zaman aktivitelerine duydukları ihtiyacın da karşılanmasını hedeflemektedir. Yine rekreasyon, demokratik bir toplum oluşturarak bu toplum içerisinde dayanışma ve bütünleşmeyi hedeflemektedir. Bu dayanışma ve bütünleşme bireyleri de mutlu edecektir (Ortaç, 2019).

4.5.Rekreasyonun Faydaları

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle azalan çalışma saatleri sonucunda bireylerin boş zamanlarında artış meydana gelmiştir. Bu artıştan kaynaklı olarak birçok farklı nedenden dolayı rekreatif aktivitelere katılım göstermeyi tercih etmektedirler.

Temelde her bireyin gayesi aktivite sonucu fayda edinmektir. Bu durumda rekreasyonun faydaları, rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin deneyimlediği algılara göre değişiklik gösterebilmektedir. Birey bu aktivitelere katılım esnasında hedeflerine ulaşabildi mi, ulaşamadı mı ya da kendisine herhangi bir olumlu katkısı oldu mu, olmadı mı bütün bu deneyimsel algılar şeklinde tanımlanmaktadır, rekreasyonun faydaları (Serdar ve Demirel, 2019).

Bammel ve Burrus (1996) rekreasyonun faydalarını 6 bölümde sınıflandırmıştır. Bu sınıflar fizyolojik, psikolojik, sosyal, rahatlama, eğitim ve estetik olmak üzere sıralanmıştır. Ho (2008) ise rekreasyonun faydalarını 9 ayrı bölümde sınıflandırmıştır. Bu bölümler, fizyolojik, psikolojik, sosyal, eğitim, ekonomik, çevresel, rahatlama, estetik ve duygusal olmak üzere sıralanmıştır.

Güzel ve ark. (2014)'na göre rekreasyonun faydaları psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar olmak üzere üç başlık altında toplandığı belirtilmektedir.

4.5.1. Psikolojik Faydalar

Psikolojik fayda, bireyler için ruhsal durumlarının pozitif bir hal içerisinde olması olarak belirtilmektedir (Güven, 2018). Ruhsal sağlık ise bireylerin kendisiyle ve çevresindeki bireylerle uyum içerisinde olması durumudur. Eğer bireyler psikolojik açıdan sağlıklı bireyler ise, sorumluluklarının bilincinde ve davranışları tutarlı olan birer kişilerdir. Aynı zamanda çevresi ile uyum içerisinde, tutarlı olan seven ve sevilen bireylerdir (Bedir, 2016). Günlük yaşamdaki birçok faktör bireylerin yorulmasına ve streslenmesine yol açabilmektedir. Bu tür olumsuzluklar da kişilerde ruhsal açıdan olumsuzlukların oluşmasına neden olmaktadır. Rekreasyon, bireylerin psikolojik durumlarının olumlu şekilde etkilenmesinde hafife alınmayacak kadar önemli bir yere sahiptir. Rekreasyon bireylerin, diğer bireylere daha hoşgörülü, kibar, anlayışlı olmalarına yardımcı olurken aynı zamanda saldırganlık hallerinin de düşmesine yardımcı olabilmektedir. Bireylerin cinsel yönden gergin olmalarının da ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır (Güven, 2018). Bireylerin katıldığı çeşitli grup, takım ve sosyal aktiviteler yalnızlıklarını giderirken, sosyal ilişkilerini de güçlendirerek psikolojik sağlıklarına olumlu yönde katkı sağlar (Önal, 2017).

Sonuç olarak yapılan bireyin katılım sağladığı rekreatif etkinlikler, kişiyi mutlu ederek ruhsal gelişimine yardımcı olur. Hayal gücünü artırırken aynı zamanda kişisel becerilerini geliştirir ve sosyalleşmesini sağlayıp özgüvenini artırmaktadır. Kişinin grup olarak gerçekleştirdiği faaliyetler ise, bireyin sosyal ilişkilerini geliştirip, yeni kişilerle ilişki kurabilmesinde etkili olmaktadır.

4.5.2. Fiziksel Faydalar

Rekreasyon aktivitelerinin faydalarından bir diğeri de ruhsal sağlığımız ile güçlü bir şekilde bağlı olan fiziksel sağlığımızdır. Artan sanayileşme ile gelişen teknoloji sonucunda bireylerde hareket kısıtlanması görülmekte ve bu hareketsizlik sonucunda da bedensel bazı olumsuzlukların meydana geldiği görülmektedir. Bunların üstesinden gelebilmek için bireyler çeşitli fiziksel aktivitelere katılım sağlamalıdır. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, kas ve kemik gelişimine sağladığı olumlu katkının yanında; araştırmalar göstermiştir ki düzenli aktivite kalp ve akciğer sağlığı için önem arz etmektedir. Fiziksel aktivite ile artan bireylerin bedensel gelişimleri dolaylı yoldan toplumun da sağlık oranında artış meydana gelecektir ve kişilerin mutluluk düzeylerinde aynı zamanda yaşam kalitesinde artış meydana gelecektir.

Bununla beraber bireyler; boş zamanlarını fiziksel aktivitelerle değerlendirdikleri zaman, düzenli olarak spor yapma alışkanlığı edineceklerdir. Bu alışkanlık aslında her bireyin

yaşamlarının daha sonraki dönemlerinde birçok sağlık probleminden koruyacağı veya sağlık problemlerini çok daha çabuk atlatabileceği pek çok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

4.5.3. Sosyal Faydalar

Sosyalleşme kavramı, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından, topluma yeni katılım sağlamış olan bireylerin yazılı olmayan toplum kurallarını, toplumun değerlerini ve beklenti durumlarını öğrenmeleri ve aynı zamanla onları kazanabilme durumu olarak tanımlanmıştır. Sosyalleşme insanlarda ömür boyu devam eden bir olay olmakla beraber rekreasyonun bu sosyalleşme sürecine sağladığı katkı da oldukça fazladır. Bu süreçte bireyin kazandığı ve geliştirdiği bütün davranışları tüm yaşamını etkileyebilmektedir. Sosyalleşme süreci boyunca birey için aile ve arkadaş grubu faktörleri önem arz etmektedir. Bireyin grup olarak katıldığı çeşitli etkinlikler onların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir ortamdır. Katılımcılarda tatmin duygusu yaratmaktadır (Ortaç, 2019). Yine, pek çok kişi için rekreatif etkinliklere katılmak kişilerin statülerinin de belirlenmesinde etkili faktörlerdendir.

Rekreasyonel aktiviteler bireylerin beraber olmaktan mutluluk duyacağı ve ilgi alanlarının aynı olduğu diğer bireylerle tanışmasına, yeni arkadaşlar edinmesine ve böylelikle sosyalleşmesine yardımcı olur. Kişi kendi kimliğini tanımlayıp keşfedebilme fırsatını bu aktiviteler sayesinde yakalayabilir. Açık veya kapalı alanlarda yapılan rekreatif etkinlikler, kişilerin sosyal statülerini geliştirip daha iyi ilişkiler kurulabilmesini sağlar. Bu durumda baktığımızda, rekreatif etkinlikler kişilerin sosyalleşme sürecinde önemli katkılar sağlamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. MUTLULUK

5.1.Mutluluk Kavramı ve Tanımı

Psikoloji sözlüğüne göre mutluluk; “genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygudur ve kısa süreli bir haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir” şeklinde tanımlanmaktadır (Cabbaroğlu, 2019). Oxford İngilizce sözlüğünde mutluluk; “tesadüf” anlamına gelen “happen” ve “happenstance” genel mutluluk tanımlarında hoşnut olma ve iyilik durumu; Türkçe Sözlükte ise “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak geçmektedir (Aydın, 2016). Saadet kelimesi Arapça kökenli bir kelimedir. “Saide” sözcüğünün kökeninden türetilmiştir. Bu kelime mana olarak mutlu, sevinçli ve uğurlu olmak gibi çeşitli anlamlara gelmektedir. Literatürde mutluluk, insanların yaşamlarında yaşadıkları pozitif tüm duyguların, negatif duygulara oranla daha fazla yaşaması olarak da açıklanabilmektedir. Mutluluk, bireylerin hiçbir zaman vazgeçemedikleri bir eğilim olarak da tanımlanabilir. Yunan terimindeki “Eudaimonia” kavramının, literatürde sıklıkla “mutluluk” kelimesi olarak çevrildiği görülmektedir.

Mutluluk kelimesi genel manası ile bireylerin ruhsal durumunun olumlu olması durumu olarak açıklanmaktadır. Birey yaşamlarından yüksek düzeylerde doyum alır ve negatif durumlar ile hayatlarında daha az karşılaşmaktadırlar (Sevin ve Şen, 2019). Literatürde, “mutluluk” terimi genellikle “özel iyi oluş” kavramı ile birlikte kullanılmaktadır (Doğaner, 2017). Yine Yalçinkaya (2019) tarafından yapılan bir başka mutluluk tanımına göre de, bireyin genel yaşamından yüksek düzeyde tatmin duyması ve negatif olay ve durumların daha az yaşaması durumu olarak belirtilmektedir. Mutluluk, insanların ulaşmak istediği pozitif olgu olduğundan dolayı birçok disiplinler arasında, bilim insanlarında ve filozoflar tarafından araştırma konusu olmuştur. Özellikle Yunan filozoflarınca mutluluk konusu ilk çağlardan beri ilgi çekici olmuş ve üzerinde çeşitli tanımlamalar yapılmış ve sözler söylenmiştir.

Descartes’in yaptığı mutluluk tanımında ise bireyin duygusal ve ruhani halinden memnun ve hoşnut olması şeklinde belirtilmiştir. Ona göre mutluluk, bireyin şansına veya kaderine kalmış bir olay, durum değildi. Tam aksine mutluluk, şans ya da kaderin ona yardımı olmayan bilge bireylerde bulunmaktaydı. Yani Descartes’a göre mutluluk sadece ve sadece tamamen insanın iç memnuniyeti, huzuru ve hoşnutluğuydu (Doğan, 2018).

Aristo'ya göre, “Mutluluk erdemli faaliyette; kusursuz mutluluk en iyi faaliyette bulunur ve en iyi faaliyet tefekkürdür. Kutsallıkta her şeyi aşan Tanrı'nın faaliyeti, tefekkür olmalıdır.” şeklinde tanımlanmaktadır. Aristoteles aslında mutluluğu bireyin kendi içinde arzuladığı, istediği bir etkinlik olarak tanımlamaktadır (Uslu, 2018). Ona göre mutluluğa sahip olmamız için yalnızca iki şey olmalıdır; Erdem ve akıl. Aristo birey eğer kibirli hallerini bir kenara bırakıp ağırbaşlı, mütevazı ve en önemlisi ise yüce bir gönüle sahipse zaten mutluluğa sahip olduğunu belirtmiştir (Certel, 2015).

Yunanlı ünlü filozof Platon (Eflatun) mutluluğun bilgelik ile kazanılabileceğini düşünmektedir. İnsanın doğasının üç farklı parçadan oluştuğu belirtilmiştir. Bu farklı parçaların kendi içerisinde uyumlu olması halinde bireylerin mutlu olabileceği belirtilmiştir. Bu üç ayrı parça; akıl, fiziksel arzular ve (onur ve başarıya duyulan) ruhsal gereksinimler olarak belirtilmektedir (Certel, 2015). Platon, insanı mutlu edecek şeyin “iyilik” olduğunu ve edebini kaybeden kişilerin de kötülükten zevk aldığını ve mutluluğa erişemeyeceğini söylemektedir.

Son yıllarda mutluluk kavramı üzerine yapılan çalışmalar giderek artış göstermektedir. Mutluluğu genel olarak, hemen her insanın ulaşmayı hedeflediği mutlak bir amaç olarak tanımlayabiliriz. Amerikan Bağımsızlık Bildirgesinde bu amaç, “Özgürlük ve yaşam ile denk düşünerek tartışmasız bir şekilde devredilemez bir hakikat.” olarak ele alınmış ve mutluluğun önemi bir kez daha belirtilmiştir (Gül, 2017).

Söz konusu görüşlere farklı bir bakış açısı sunan, Leonard ise “mutluluk” teriminin aslında emekleme aşamasında olduğunu söylemektedir (Doğaner, 2017). Bu yüzden söz konusu terimsel benzetmelerin de tam olarak doğru olmayabileceğini vurgulamıştır (Doğaner, 2017). Genel olarak mutluluğu bireylerin belli bir yaşam standardını yakalaması ve buna göre yaşamlarını sürdürmesi olarak tanımlayabiliriz. Birey gelir düzeyi, sağlık durumu, sosyo-kültürel çevresi, ailesi veya arkadaşları gibi birçok açıdan mutluluğu yakalayabilmesi şeklinde belirtilmektedir (Güven, 2018). Mutluluğa etkisi olan çeşitli faktörler bulunmaktadır;

5.2.Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Genel anlamda mutlu olarak kabul edilen bireyler olumlu duyguları sıklıkla yaşayan bireylerdir. Bu olumlu duygular heyecan, coşku, güven, ilgi, cesaret gibi duygular olarak sayılmaktadır. Bu bireyler olumsuz duyguları (korku, öfke, nefret vb...) daha az yaşayan mevcut yaşamından memnun olan bireylerdir (Ortaç, 2019). Her geçen gün mutluluk

kavramının araştırmalara daha sık konu olduğu görülmektedir (Aluş ve Sel ukmaya, 2015; Sarı ve  akır, 2016; Güven, 2018; Sevin ve şen, 2019; Doğan, 2018).

Bireysel, toplumsal veya ülkesel olarak mutluluk ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalar sonucunda görülmüştür ki; evrensel olmamakla beraber, bireyin hem çevresinden hem de kendinden kaynaklı mutluluğu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Diener’e (1984) göre bu değişkenler demografik, kişilik ve sosyal değişkenler olmak üzere üç grupta toplanırken (Sarı ve  akır, 2016); Kangal (2013), cinsiyet, yaş, gelir, eğitim, evlilik, sağlık ve inanç olmak üzere 7 başlık altında toplamıştır.

5.2.1. Cinsiyet

Literatürde cinsiyet faktörünün, mutluluğu etkileyen faktörlerin içerisinde olması ile ilgili farklı görüşler yer almaktadır. Kangal (2013)’ın yaptığı çalışmada mutluluk faktörünün cinsiyet üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Mutlu bireyin ilk tespiti yapan Wilson ise cinsiyetin mutluluk üzerinde bir etkisinin olmadığını ve cinsiyet fark etmeksizin bireylerin mutlu olabileceğini belirtmiştir (Yalçinkaya, 2019). Yine Aksoy ve ark. (2016)’nın  niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bireylerin mutluluklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Aydın (2018)’in “Genç Yetişkinlerde Mutluluğun  zg nl k ve Kişisel Erdemler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmasında da mutluluğun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

5.2.2. Yaş

Mutluluğu etkileyen bir diğer kavram ise yaş’tır. Literatürü incelediğimizde yaşlıların gençlerden daha mutsuz olduğunu savunan yazarlar varken, aynı zamanda gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu savunanlar da bulunmaktadır. Yaşamın yoğun bir şekilde ilerlediği ve hayatta kalma mücadelesi adına yoğun çaba sarf edilen yaşlılarda, bireylerin mutluluk seviyelerinin düşük olduğu ifade edilmektedir (Güven, 2018). Bu durumu destekleyen bir araştırmada 30-35 yaş arasındaki bireylerin en az mutluluğa sahip kişiler olduğu ortaya konulmuştur (Dumludağ, 2011). Yani yaşlı ve genç kişilerin, orta yaşlı kişilere göre daha mutlu oldukları belirtilmiştir. Timur ve Akay (2017)’ın yaptığı başka bir çalışmada ise yaşın mutluluğun üzerinde artırıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Yani yaş’ın mutluluk üzerinde etkisi olduğu literatür çalışması sonucunda görülmektedir.

5.2.3. Gelir

Gelir, bireylerin mutluluğunu etkileyen en önemli faktörlerden biridir ve gelirin yerini açıklayabilmek için bireylerin yaşam standartlarına bakmak gerekmektedir. Kişilerin yaşam standartları hakkında fikir edinebilmek için de kişi başına düşen milli gelire bakmak gerekmektedir. Bundan dolayı; Veenhoven ve Dumludağ (2015) Gayri Safi Yurt İçi Hasıla ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş ve gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı ortaya çıkmıştır. Türklerde en yüksek gelir grubuna sahip bireylerin en mutlu kişiler olduğu görülmektedir (Dumludağ, 2011). Bu durumu; “gelir seviyesinin bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri yanında istediklerini satın alabilme, istedikleri yerlere seyahat edebilme ve istediği gibi gelir kaygısı gütmenden özgürce rekreatif etkinliklere katılabilme gibi imkânlar sunabildiği için mutluluk düzeyini etkileyebilmektedir” olarak açıklayabiliriz. Mutluluk üzerinde özellikle ekonomik faktörler bireyler üzerinde oldukça etkili olduğu görülmektedir.

5.2.4. Eğitim

Yapılan araştırmalar sonucu mutluluk ve eğitim arasında doğru yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Kangal, 2013; Yalçınkaya, 2019; Keser, 2018). Eğitim seviyesi arttıkça statü ve gelir seviyesinin artmasıyla bireyin isteklerini karşılayabilmesi ile mutluluk düzeyinde de artış görülebilmektedir şeklinde yorumlayabilmemiz mümkündür. Akın ve Şentürk (2012)’ün yaptığı çalışmada ise eğitim düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığı görülmüştür. Tam tersine eğitim seviyesi arttıkça mutluluk oranında düşüş görülmüştür. Bu sonucu eğitim düzeyinin artması ile bireyin hayattan beklentileri de artmakta ve gerçekleştirmediği zamanda umutsuzluk ve mutsuzluğa düşebilmektedirler şeklinde yorumlayabiliriz.

5.2.5. Evlilik

Evlilik bireylerin yaşamında önemli bir etkisi vardır. Evlilik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ilk olarak Wilson incelemiştir (Yalçınkaya, 2019). Yapılan araştırmalara baktığımızda her iki cinsten evli bireylerin, hiç evlenmemiş, ayrılmış ve dul bireylere göre daha mutlu oldukları belirtilmiştir (Güven, 2018).Evlilik yetişkin bir bireyin yaşamının önemli bir parçasıdır.Bundan dolayı bireylerin evlilik hayatlarındaki uyum, bireyin genel mutluluğunda önemli bir etken olarak düşünülmektedir (Kublay ve Oktan, 2015). Öztürk ve Arkar (2014) evlilik ile mutluluk arasında bir ilişki olduğu belirtmektedir. Ancak mutluluk ve evliliğin işlevi cinsel yaşamın öneminden geçtiği belirtmektedirler. Özellikle de kadınların eşleri ile

olan duygusal, cinsel yakınlıklarının fazla olması bireyin evlilikte mutlulukları da bir o kadar fazla olabilmektedir.

5.2.6. Sağlık

Mutluluğu etkileyen bir başka kavram ise, sağlık kavramıdır. Fakat sağlıklı olmak ya da olmamak mutluluğu tek başına ifade etmemektedir. Her sağlıklı birey mutlu, her mutlu birey sağlıklıdır diyemeyiz (Dumludağ, 2011). Sağlık faktörü diğer faktörlerden farklı olarak mutluluk ile sürekli etkileşim halindedir. Örneğin yüksek gelirli bir bireyin, geliri ile doğru orantılı olarak mutluluk düzeyi artarken gelirinde artış olmaz ancak sağlık ve mutluluk ilişkisinde bu durum tersinedir. Yani sağlıklı olan bir bireyin mutluluk düzeyinde artış olduğu görülmektedir. Bununla beraber yine mutluluk seviyesi yüksek olan bir bireyin de sağlıklılık düzeyinde artış görüldüğü belirtilen çalışmalar bulunmaktadır (Güven, 2018). Yapılan bir çalışma incelendiğinde bireyin sağlık durumunda olumsuz etkenler varsa ve kendi fiziksel durumunu yeterli görmüyorsa bireyin öznel mutluluğun düştüğü belirtilmiştir. Yine bireyin görmesinde ya duymasında eksiklik varsa bireyin yalnızlık hissinde artış olarak bireysel mutluluğunun düştüğü gözlemlenmiştir (Akyıl ve ark., 2018).

5.2.7. İnanç

Literatürde inanç faktörünün bireylerin mutluluğunda etkisinin olup olmadığına dair pek çok araştırma vardır. Bu değişkenler arasında Sevindik (2015)'in "Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği" konulu çalışmasında 384 birey ile yaptığı araştırmada bireylerde inanç düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinde de doğru orantılı bir artış görülmektedir. Beyaz ve Kaldık (2018)'in çalışmasına baktığımızda da dindarlığın mutluluk ile anlamlı bir etkisi görülmüştür. Bu sonuca göre, kişilerin dindarlık seviyesi arttıkça bireylerin mutluluk seviyelerinde de %35'lik pozitif bir etki yaratmaktadır. Ancak Dumludağ (2011)'in "Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme" adlı çalışmasında inançlı ve inancı olmayan bireylerin mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmış ve bireyler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yani inançlı olan birey mutludur, inancı olmayan bireyler ise mutsuzdur denemez. Yahut inançlı bireyler mutsuz, inancı olmayan bireyler ise mutludur diyemeyeceğimiz belirlenmiştir.

5.3. Mutluluk İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Mutluluk, dünya genelinde çok eskiden günümüze kadar çeşitli boyutları ile incelenen bir kavramdır. Günümüzde mutluluğu ele alırken algılanan mutluluğu yani bireyin kendine özgü değerlendirmesini yapıp kendisini mutlu hissedip hissetmemesi önem arz

etmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda, mutluluk düzeyi ile ilgili ölçümler ve çalışmaların, dünyada 1940’larda başladığı görülmektedir. Türkiye’de ise resmi olarak Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2003 yılında mutluluk konusunu ele alan ilk araştırmanın gerçekleştirildiği görülmektedir. TÜİK tarafından mutluluk kavramı: “Acı, keder ve ızdırabın yokluğu ve bunların yerine sevinç, neşe ve tatmin duygularının varlığıyla karakterize edilen durum; hayattan genel olarak memnun olma halidir.” şeklinde ifade edilmektedir (Yalçınkaya, 2019).

Mutluluk ile ilgili yapılan ilk bilimsel çalışmayı Warner Wilson’un doktora tezinde yaptığı tespit edilmişti (Yalçınkaya, 2019). Mutluluk kavramının gelişmesine katkıda bulunan bir diğer önemli araştırmacı ise “Dr. Mutluluk” adı ile bilinen “Ed Diener” dir. Illionis Üniversitesinde psikoloji profesörü olan Ed Diener’in öznel iyi olma alanında ISI Web of Knowledge veri tabanına kayıtlı 130’un üzerinde çalışması vardır (Kangal, 2013).

Türkiye’de son yıllarda mutluluk ile ilgili yapılan çalışmaları incelediğimizde;

Doğan ve ark.(2013)’nın 2010-2011 öğretim yılında Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören ve yaşları 19-28 arasında değişkenlik gösteren 145 kadın, 77 erkek toplam 222 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmada amaç; üniversite öğrencilerinin öz eleştiri ile mutluluk düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmanın sonucunda ise, öz eleştiri ile mutluluk arasında bireylerde istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tingaz ve Hazar (2014)’ın 2013-2014 öğretim yılında Gazi Üniversitesinde öğrenim gören 18-22 yaş arası öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya 124 erkek öğrenci, 308 kız öğrenci ile toplamda 434 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin mutluluk düzeyi İlköğretim Matematik Bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gülcan ve Bal (2014) “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmasında amaç; genç üniversite öğrencilerinin iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisini araştırmaktır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara baktığımızda, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu ile anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda ise, genç yetişkinlerde iyimserlik düzeyinin mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyini yordama oranını saptamak amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda da iyimserliğin her iki değişkeni de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir

Aydın (2016) tarafından, fitness katılımcılarının serbest zamanlarında katıldıkları etkinliklere (fitness) ilişkin ilgilenim nedenleri ve ilgilenim düzeylerinin mutlulukla ilişkisini amaçladığı çalışmayı; 195'i kadın, 440'ı erkek olmak üzere toplam 635 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmanın sonucunda katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değiştiği ve katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyleri arttıkça mutluluk seviyelerinde de artış gözlemlendiği saptanmıştır.

Köse ve ark. (2017)'nin hazırlamış olduğu çalışma, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2016-2017 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören 154 kadın ve 157 erkek olmak üzere toplam 311 öğrenciden oluşmaktadır. Köse ve ark (2017)'nin yapmış olduğu bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin öznel mutluluk durumlarının ve aynı zamanda öğrencilerin zindelik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Bu araştırmanın sonuçlarını incelediğimizde ise bireylerin mutluluk düzeyleri ile zindelik durumu arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin mutluluk düzeyi arttıkça ona paralel olarak zindelik durumunun da artış gösterdiği görülmektedir. Ya da bireyin zindelik durumu arttığında mutluluk düzeyinde de artış yaşandığı görülmektedir. Sonuçta bireylerin öznel mutluluk düzeyleri ile öznel zindelik durumları arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Öztaş (2018) tarafından “Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı çalışmaya; Kırıkkale ilinde farklı kurumlarda çalışan 102 kadın, 159 erkek toplam 261 memur katılım sağlamıştır. Katılımcıların mutluluk düzeyleri bazı demografik değişkenlere göre değişiklik gösterirken serbest zaman doyum ölçeği ile mutluluk ölçeği arasındaki ilişki seviyesini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; pozitif ancak düşük yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Başar ve Sarı (2018) tarafından “Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi” konulu çalışmaya egzersiz düzeni rutin olan 120 birey ve egzersiz düzeni rutin olmayan 119 birey gönüllü olarak araştırmaya katılım sağlamıştır. Ortaya çıkan sonuçlara göre rutin olarak egzersiz yapan bireyler ile yapmayan bireyler arasında depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine anlamlı bir fark olduğu istatistiksel olarak ortaya çıkmıştır.

Mumcu (2019), Hitit Üniversitesi 2018-2019 öğretim döneminde, 4 farklı bölümde eğitim gören 339 erkek, 176 kadın öğrencinin oluşturduğu toplam 515 öğrenci rastgele ve gönüllü katılım yolu ile seçilmiştir. Yapılan çalışmada mutluluk ölçeği çeşitli değişkenler ile

karşılaştırılmıştır. Aktif düzeyde spor yapan öğrenciler ile aktif düzeyde spor yapmayan öğrencilerin mutluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlılık görülmesi de, mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aktif spor yapan öğrenciler, aktif spor yapmayanlara oranla daha mutludurlar.



ALTINCI BÖLÜM

6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Tezin bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve uygulama süreci ile verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

6.1.Araştırma Modeli

Bu tezde; Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinde Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde sürekli ve devamlı olarak ikamet eden 18-65 yaş bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, haftalık serbest zaman süresi, haftalık fiziksel aktivite süresi ve kronik rahatsızlık durumu gibi demografik değişkenlerin anksiyete (kaygı) durumları ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı tespit etmek amaçlandığından nicel araştırma desenlerinden biri olan betimsel tarama desenine göre yürütülmüştür. Betimsel tarama modeli, mevcut veya geçmişte var olan bir durumu objektif bir şekilde açıklayan bir tarama modelidir (Karasar, 2020). Ayrıca bireylerin kaygı durumları ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı belirlenmek için ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel araştırma deseninde, açıklayıcı ve yordayıcı desen araştırmaları yapılabilmektedir. Açıklayıcı desende iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki ve bu ilişkinin düzeyi tespit edilirken, yordayıcı desen araştırmalarında hangi değişkenin diğerini yordadığı tespit edilir (Creswell, 2017).

6.2.Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde sürekli ve devamlı olarak ikamet eden 18-65 yaş üzeri bireyler oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu Antalya Bölge Müdürlüğü tarafından (2021) yayınlanan 2020 nüfus verilerine göre Muratpaşa ilçesinin nüfusu 513.035 olduğu belirtilmiştir. Evrenin içerisinde örneklem sayısını belirlemek için belirli çalışmalar yapılmış ve bunun sonucunda birtakım oranlar bulunmuştur. Bu oranlar, örneklemin içeriğini etkileyecek birkaç değişken (oranlar, güven düzeyleri ve örneklem hataları) üzerinden belirlenerek, evren içerisinde en ideal oranlar tespit edilmiştir. Güven seviyesi %95 ($\alpha=0.05$; örnekleme hatası $H=\pm 0.05$ ve oranlar $p=0,5$; $q=0,5$) olarak verilmiştir (Ural, Kılıç, 2018:43). Çalışmamıza bu oranları uyguladığımızda evren içerisinde örneklem büyüklüğü $\pm 0,05$ sapma ile %95 güvenilirlik üzerinden hesaplanmış olup çalışmamıza minimum katılımcı sayısı 384, $\pm 0,02$ sapma ve %98 güvenilirlik üzerinden hesaplandığında ise

541 kişi olarak tespit edilmiştir. Bunun sonucunda çalışmamıza 693 birey gönüllü olarak katılmış ve örneklemimizi oluşturmuşlardır. Çalışmanın rneklemine 21 Mart 2020 tarihi

itibari ile başlayan sokağa çıkma yasağının tüm Türkiye’de yaşayan bireylere beklenmedik bir şekilde uygulanmıştır. Dolayısıyla katılımcılara anketler evrimii ortamda oluşturularak sosyal medya üzerinden dağıtılmıştır. Buna bağlı olarak evren; araştırmacının sosyal medya hesabında kayıtlı kişiler ve onların etki alanları ile sınırlandırılmıştır. Antalya’nın Muratpaşa ilçesinde ikamet eden bireyler arasından “Kolayda rnekleme Yöntemi” ile seçilmiştir. Kolayda rnekleme; belirlenen mevcut evren içerisinden seçilecek örnek oluşturan kesimin araştırmacının yargıları ile belirlendiği ve aynı zamanda tesadüfi olmayan örnekleme yöntemi olarak tanımlamak mümkündür. Bu rnekleme yöntemi ile araştırmacı verilerini, belirlediği evren üzerinden en hızlı, kolay aynı zamanda ekonomik şekilde toplayabileceği belirtilmektedir (Haşıloğu ve ark., 2015). Bu çalışmanın verileri ise bireylere gönderilen evrimii anket tekniği ile gnlllk ilkesine dayalı olarak toplanmıştır. Kendilerine gönderilen formları onaylayan katılımcılar çalışmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmada %53.1’i “Kadın” ve %46.9’u “Erkek” olmak üzere toplam 693 kişiye ulaşılmış olup 56 adet anket tam olarak cevaplandırılmadığı için çalışmadan çıkarılmıştır. Böylelikle araştırmada 637 kişiye erişilmiştir (n=637).

6.3. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Bu tezde Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde sürekli ve devamlı olarak ikamet eden 18-65 yaş bireylerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu bireylerin kaygı düzeylerini belirlemek için Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik alışması Akkuzu ve ark. (2020) tarafından yapılmış" Koronavirüs Kaygı leği (KK)" (Ek1), mutluluk düzeylerini belirlemek için Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı – tok (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk leği Kısa Formu (OM-K)” kullanılmıştır (Ek1). Veri toplama araçlarının araştırmada kullanılabilmesi için araştırmacılardan gerekli izin e-posta yoluyla alındıktan sonra örneklem üzerinde uygulanmıştır. Araştırma içeriğinin ve kullanılacak lme araçlarının uygunluğu için öncelikli olarak Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşer Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından 18.12.2020 tarih ve 2020/123 karar nolu etik kurul onayı alınmıştır. Tezin verileri 20.12.2020 – 20.02.2020 tarihlerinde Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde sürekli ve devamlı olarak ikamet eden 18-65 yaş bireylerden bizzat araştırmacı tarafından hazırlanan Google Formlar aracılığıyla gönüllü olan bireylere evrimii bir platform üzerinden ulaşılarak toplanmıştır.

6.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu tezde araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu: cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durumu, araştırmaya katılan bireylerin haftalık serbest zaman süreleri, bireylerin fiziksel aktivite yapma durumları ve bireylerin kronik rahatsızlığa sahip olup olmama değişkenlerine yönelik sorular içermektedir.

6.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form (OMÖ-K)

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı – Çötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)” kullanılmıştır. Ölçeği geliştirenlerin elde ettiği verilere göre ölçeğin geçerlilik güvenirlik (Cronbachalpha) katsayısı .74 olarak tespit edilmiştir. Kullanılan bu ölçekle, bireylerin Koronavirüs (Covid-19) pandemisi döneminde yaşamları ile alakalı olarak mutluluk düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 7 maddeden oluşan OMÖ-K ölçeğinde yer alan ifadelerin yanıtlanmasında kullanılan (5’li likert tipi) derecelendirme ölçeğinde “1=Hiç katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Biraz katılıyorum, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum” olmak üzere 1 en düşük, 5 en yüksek puanı ifade etmektedir (Doğan ve Çötök, 2011). Bu güvenirlik katsayısı ölçeğin bu çalışma için güvenilir ve uygun olduğunu göstermektedir. Bu tez kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0,76 olarak tespit edilmiştir.

6.3.3. Koronavirüs Kaygı Ölçeği (KKÖ)

Koronavirüs Kaygı Ölçeği (KKÖ), bireylerin Koronavirüs (Covid-19) pandemisi döneminde yaşadıkları kaygı düzeyleri ile alakalı olarak; kaygı durumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Lee (2020) tarafından geliştirilmiş olan bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Akkuzu ve ark. (2020) tarafından yapılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçekte ifadelerin yanıtlanmasında kullanılan (5’li likert tipi) derecelendirme ölçeğinde “0=Hiç, 1=Nadir, bir veya iki günden az, 2=Birkaç gün, 3=Yedi günden fazla, 4=Son iki haftada neredeyse her gün” olmak üzere 0 en düşük, 4 en yüksek puanı ifade etmektedir (Akkuzu ve ark., 2020). Ölçeği geliştirenlerin elde ettiği verilere göre ölçeğin geçerlilik güvenirlik (Cronbach alpha) katsayısı .93 olarak tespit edilmiştir. Bu güvenirlik katsayısı, ölçeğin bu çalışma için güvenilir ve uygun olduğunu göstermektedir. Bu tez kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0,77 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Madde Sayısı	N	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
OMÖ-K	7	637	3.44	.712	-.013	-.006
KKÖ	5	637	.36	.540	1.984	4.634

Tablo 1, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Koronavirüs Kaygı Ölçeği'ne yönelik basıklık-çarpıklık değerlerini ortaya koymaktadır. Tabachnick ve Fidell (2013) göre bu değerlerin, verilerin çarpıklık basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ arasında olmasında verilerin normal dağılım göstereceği anlamına gelmektedir. Bu doğrultuda Oxford Mutluluk Ölçeği geneli basıklık çarpıklık değerlerinin normal dağıldığı; Koronavirüs Kaygı Ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildiğinde verilerin normal dağılım göstermediği görülmektedir.

6.4.Verilerin Analizi

Tanımlayıcı bilgi formu, Koronavirüs kaygı ve Oxford mutluluk ölçeklerinden elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek amacıyla yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Ölçeklere normallik dağılım analizleri uygulanmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği geneli normal dağılım özelliği göstermiştir. Değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama şeklinde hesaplanan puanların demografik özellikler bakımından farklılaşma durumunu belirlemede bağımsız örneklem için ikili gruplarda t-Testi ve ikiden fazla olan gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Gruplar arasında fark bulunan analizlerde, anlamlı farkın hangi grupta olduğunun tespiti için Post Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Koronavirüs Kaygı Ölçeğine ait veriler normal olmadığı için değişkenler arasındaki farklılaşmayı belirlemede Non-parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri yapılmıştır. Ayrıca, koronavirüs (COVID-19) kaygısı ve Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanları arası ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analizleri için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

YEDİNCİ BÖLÜM

7. BULGULAR

Tezin bu bölümünde araştırmanın amacı kapsamında belirlenen amaçlara ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Değişkenler	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	337	52.9
	Erkek	300	47.1
	Toplam	637	100
Yaş	21-30 yaş	264	41.4
	31-40 yaş	148	23.2
	41-50 yaş	118	18.5
	51 yaş ve üzeri	107	16.8
	Toplam	637	100
Gelir Durumu	Düşük	120	18.8
	Orta	452	71.0
	Yüksek	65	10.2
	Toplam	637	100
Medeni Durum	Bekar	280	44.0
	Evli	357	56.0
	Toplam	637	100
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	175	27.5
	Yükseköğretim	462	72.5

				Toplam	637	100
Kronik Rahatsızlığınız var mı?				Evet	149	23.4
				Hayır	488	76.4
				Toplam	637	100
Haftalık Serbest Zaman Süreniz Ne Kadar ?				1-5 saat arası	105	15.3
				6-10 saat arası	113	16.5
				11-15 saat arası	117	17.1
				16 saat ve üzeri	351	51.2
				Toplam	637	100
Haftada Ne Kadar Süre Fiziksel Aktivite Yapıyorsunuz ?				Hiç	217	31.6
				Haftada 1-2 gün	216	31.5
				Haftada 3-4 gün	117	17.1
				Haftada 5-6 gün	53	7.7
				Her gün	83	12.1
				Toplam	637	100

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin 337'si (%52.9) kadın, 300'ünü (%47.1) erkek katılımcılar oluştururken yaş gruplarına göre dağılımı incelediğimizde 264'ünün (%41.4) 21-30 yaş grubunda olduğu; 452 (%71.0) kişinin gelir durumları “orta düzeyde” olduğu görülmüştür. Katılımcıların 357'sinin (%56.0) evli ve 462 (%72.5)'sinin yükseköğretim düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcılara “Kronik rahatsızlığınız var mı?” diye sorulduğunda 488 (%76.4)'nin kronik rahatsızlığının bulunmadığı tespit edilmiştir. Bireylere yöneltilen “Haftalık Serbest Zaman Süreniz Ne Kadar?” sorusuna ise 351 (%51.2) kişinin 16 saat ve üzeri olarak belirttiği görülmektedir. Katılımcılar “Haftada Ne Kadar Süre Fiziksel Aktivite Yapıyorsunuz?” diye sorulduğunda ise 217 (%31.6) bireyin “hiç” şeklinde cevaplandığı görülmüştür.

Tablo 3:Bireylerin Oxford Mutluluk Ölçeği ve Koronavirüs Kaygı Ölçeği'ne Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Frekans Analiz Sonuçlar

Ölçekler	N	$\bar{x}$	SS
OMÖ-K	637	3.44	.712
KKÖ	637	.36	.540

Tablo 3' de bireylerin Oxford Mutluluk Ölçeği ve Koronavirüs Kaygı Ölçeğinden almış oldukları puanlar sunulmuştur.

Buna göre Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=3.44$, standart sapması $SS=.712$, Koronavirüs Kaygı Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x}=.36$, standart sapması $SS=.540$, olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların, Oxford Mutluluk puanlarının ölçekgenelinde ortalama puan 3.44 olduğuna göre, katılımcıların genel olarak orta düzeyde bir mutluluk düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Koronavirüs Kaygı puanlarının ise ölçek genelinde ortalama puan 0.36 olduğuna göre, katılımcıların genel olarak düşük düzeyde bir koronavirüs kaygısı yaşadığı söylenebilir.

7.1.Bireylerin cinsiyetlerine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	p
OMÖ-K	Kadın	337	3,38	,704	-2.544	.011*
	Erkek	300	3,52	,713		

***p<.05**

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=-2.544$; $p=0.011$). Söz konusu farklılık erkek bireyler lehine gerçekleşmiştir.

7.2.Bireylerin yaş gruplarına göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 5: Yaş Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları

	Yaş Grubu	N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark Olan Gruplar
OMÖ-K	21-30 yaş (a)	264	3,25	,646	18,459	.000*	d>a
	31-40 yaş (b)	148	3,46	,647			
	41-50 yaş (c)	118	3,47	,665			
	51 yaş ve üzeri (d)	107	3,75	,716			

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların mutluluk düzey puanı yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. “21-30 yaş” ile “51 yaş ve üzeri” katılımcılar arasında fark vardır ($F=18,45$, $p<0.05$). “51 yaş ve üzeri” katılımcıların mutluluk düzey puanları “21-30 yaş” arası katılımcı puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

7.3.Bireylerin eğitim durumlarına göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 6: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının t-Testi Analiz Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	SS	t	p
OMÖ-K	Ortaöğretim	175	3,60	,684	8,292	.000
	Yükseköğretim	462	3,38	,774		

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin eğitim durumu değişkeni göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($t=8,292$; $p<0.05$).

Eğitim durumu ‘ortaöğretim düzeyinde’ olan katılımcıların mutluluk düzeyleri eğitim durumu ‘yükseköğretim düzeyinde’ olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde eğitim durumunun ayırt edici bir değişken olduğu söylenebilir.

7.4.Bireylerin gelir durumlarına göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 7: Gelir Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları

	Gelir Durumu	N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark olan Gruplar
OMÖ-K	Düşük(a)	120	3,17	,703	15,670	.000*	c>a
	Orta(b)	452	3,47	,645			
	Yüksek(c)	65	3,75	,973			

*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların mutluluk düzey puanı bireylerin gelir durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Gelir düzeyi “Düşük” olan bireyler ile gelir düzeyi “Yüksek” olan katılımcılar arasında fark vardır (F=15,670, p<0.05). Gelir düzeyi “Yüksek” olan katılımcıların mutluluk düzey puanları, gelir düzeyi “Düşük” olan katılımcıların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

7.5.Bireylerin haftalık serbest zaman süresine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 8:Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları

	Haftalık Serbest Zaman Süresi	N	$\bar{x}$	SS	F	p
OMÖ-K	1-5 saat	100	3,44	,779	1,43	.331*
	6-10 saat	105	3,34	,642		
	11-15 saat	105	3,41	,744		
	16 saat ve üzeri	327	3,49	,700		

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların mutluluk düzey puanı haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1,43; p=.331$).

7.6.Bireylerin haftalık fiziksel aktivite süresine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 9: Haftalık Fiziksel Aktivite Süresi Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının Anova Testi Analiz Sonuçları

	Haftalık Fiziksel Aktivite Süresi	N	$\bar{x}$	SS	F	p
OMÖ-K	Hiç	208	3,43	,718	1,756	.136*
	Haftada 1-2 gün	194	3,39	,697		
	Haftada 3-4 gün	105	3,39	,683		
	Haftada 5-6 gün	48	3,58	,712		
	Her gün	82	3,59	,752		

***p<.05**

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların mutluluk düzey puanı haftalık fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1,756; p=.136$).

7.7.Bireylerin kronik rahatsızlık durumlarına göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması.

Tablo 10: Kronik Rahatsızlık Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Düzey Puanlarının t-Testi Analiz Sonuçları

	Kronik Rahatsızlık Durumu	N	$\bar{x}$	SS	t	p
OMÖ-K	Evet	149	3,65	,762	4,072	.000*
	Hayır	488	3,38	,684		

***p<.05**

Tablo 10 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin mutluluk puanları ortalamalarının kronik rahatsızlık durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($t=-4,072; p=.000$). Katılımcıların mutluluk düzeylerinin kronik rahatsızlığı olanların, kronik rahatsızlığı olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna

göre bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde kronik rahatsızlık durumunun ayırt edici bir değişken olduğu söylenebilir.

7.8.Bireylerin cinsiyetlerine göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 11: Cinsiyet Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Durum Puanlarına İlişkin Mann Whitney – U Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	z	p
KKÖ	Kadın	337	348.62	117483.50	40569,50	-4.632	.000*
	Erkek	300	285.73	85719.50			

*p<.05

Tablo 11 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin koronavirüs kaygı durum puanları ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($U=40569,50$; $p=.000$). Kadınların koronavirüs kaygı durum puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre bireylerin koronavirüs kaygı düzeyleri üzerinde cinsiyetin ayırt edici bir değişken olduğu söylenebilir.

7.9.Bireylerin yaş gruplarına göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 12: Yaş Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğinin Dağılımına İlişkin Kruskal Wallis Testi Tablosu

	Yaş Grubu	N	S.O	sd	X ²	p	Farklılık Games-Howell
KKÖ	21-30 yaş(a)	264	327.92	3	18.454	.000*	b>a>c>d
	31-40 yaş(b)	148	357.90				
	41-50 yaş(c)	118	286.12				
	51 yaş ve üzeri(d)	107	279.45				

*p<.05

Tablo 12 incelendiğinde; bireylerin Koronavirüs kaygı durumlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($\chi^2=18.454$; $p<.05$).

Anlamlı farkın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Games Howell testi kullanılmıştır. Sıra ortalamaları dikkate alındığında yaş değişkenine göre yaşları 31-40 yaş olan bireylerin 51 yaş ve üzeri bireylere göre Koronavirüs kaygı durum puanlarının anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

7.10. Bireylerin eğitim durumlarına göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 13: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğinin Dağılımına İlişkin Mann Whitney – U Testi Tablosu

	Eğitim Durumu	N	S.O	S.T	U	z	p
KKÖ	Ortaöğretim	175	315.97	55295.50	39895,5000	-.275	.783
	Yükseköğretim	462	320.15	147907.50			

***p>.05**

Tablo 13 incelendiğinde kişilerin Koronavirüs Kaygı Durumlarının eğitim durumları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann “Whitney–U” testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=39895,500; p>.05).

7.11. Bireylerin gelir durumlarına göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 14: Gelir Durumu Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğinin Dağılımına İlişkin Kruskal Wallis Testi Tablosu

	Gelir Durumu	N	S.O	sd	X ²	p
KKÖ	Düşük	120	317.23	2	.142	.932
	Orta	452	320.42			
	Yüksek	65	312.37			

Tablo 14 incelendiğinde kişilerin Koronavirüs Kaygı Durumlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan “Mann Whitney–U” testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>.05)

7.12. Bireylerin haftalık serbest zaman süresine göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 15: Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğinin Dağılımına İlişkin Kruskal Wallis Testi Tablosu

	Haftalık Zaman Süresi	Serbest	N	S.O	sd	X ²	p	Farklılık Games- Howell
KKÖ	1-5 saat (a)		100	357.30	.540	11.129	.011*	d<hepsi
	6-10 saat (b)		105	332.34				
	11-15 saat (c)		105	333.32				
	16 saat ve üzeri (d)		327	298.41				

*p<.05

Tablo 15 incelendiğinde kişilerin Koronavirüs kaygı durumlarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan’’Kruskal-Wallis’’ testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($x^2=11.129$; $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında haftalık serbest zaman süresi 1-5 saat olan kişilerin haftalık serbest zaman süresi 16 saat ve üzeri olan kişilere göre Koronavirüs kaygı durum puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

7.13. Bireylerin haftalık fiziksel aktivite süresine göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 16: Haftalık Fiziksel Aktivite Süresi Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğine İlişkin Kruskal Wallis Testi Tablosu

	Haftalık Fiziksel Aktivite Süresi	N	S.O	sd	X ²	p
KKÖ	Hiç	208	339.27	.540	5.568	.234
	Haftada 1-2 gün	194	313.50			
	Haftada 3-4 gün	105	317.26			

gün			
Haftada	5-6	48	302.92
gün			
Her gün		82	292.25

Tablo 16 incelendiğinde kişilerin Koronavirüs Kaygı Durumlarının haftalık fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan “Kruskal Wallis” testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

7.14. Bireylerin kronik rahatsızlık durumlarına göre koronavirüs kaygı durumu arasında anlamlı farklılık olup olmadığının saptanması;

Tablo 17: Kronik Rahatsızlık Durumu Değişkenine Göre Koronavirüs Kaygı Ölçeğine İlişkin Mann Whitney – U Testi Tablosu

	Kronik Rahatsızlık Durumu	N	S.O	S.T	U	z	p
KKÖ	Evet	149	295.63	44048.50	28806,000	-1.906	.057
	Hayır	488	326.14	159154.50			

Tablo 17 incelendiğinde kişilerin Koronavirüs Kaygı Durumlarının kronik rahatsızlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan “Mann Whitney–U” testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$)

7.15. Bireylerin kaygı durumları ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının saptanması;

Tablo 18: Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K), Koronavirüs Kaygı Ölçeği (KKÖ) İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu

		KKÖ
OMÖ-K	r	-.188**
	p	.000
	N	637

****p<0.01**

Yapılan korelasyon analizi sonucu OMÖ-K ve KKÖ ölçekleri arasındaki korelasyon negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur($r = -.188$ ve $**p < 0.01$). Bu noktadan hareketle Koronavirüs Kaygı durumu arttıkça mutluluk düzeyi düştüğünü söylemek mümkündür.



SEKİZİNCİ BÖLÜM

8. TARTIŞMA SONUÇ

Tartışma ve Sonuç

Tezin amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara göre, Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinde Antalya ilinin Muratpaşa ilçesinde devamlı olarak ikamet eden 18-65 yaş bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, haftalık serbest zaman süresi, haftalık fiziksel aktivite süresi ve kronik rahatsızlık durumu değişkenlerine göre anksiyete (kaygı) durumları ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca bireylerin kaygı durumları ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırma sonucunda elde edilen bulgular, bu bölümde yorumlanarak alanyazındaki çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

Bireylerin mutluluk ölçeğinden (OMÖ-K) elde edilen puanlar ile Koronavirüs Kaygı ölçeğinden (KKÖ) alınan puanlara ait korelasyon analizi sonucu incelendiğinde, OMÖ-K ve KKÖ ölçekleri arasındaki korelasyon negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.188$ ve $**p < 0.01$). Korelasyon katsayısı negatif olduğu için, OMÖ-K artarken KKÖ azalmaktadır. Yani, daha yüksek bir koronavirüs kaygı durumu ile birlikte, mutluluk düzeyinin düşük olma olasılığı artar. Başka bir değişle mutluluk düzeyi arttıkça bireyde özgüven duygusu da artar. Böylece koronavirüs kaygı durumu azalır. Ancak, bu ilişki çok düşük olduğundan, bir değişkenin negatif yönde artması diğerinin düşmesine neden olan net bir neden-sonuç ilişkisinden bahsetmek mümkündür. Bizim bulduğumuz bu sonuca bakarak literatürü incelediğimizde; 2018 yılında Namdar'ın "Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki" başlıklı tezi bizim sonuçlarımız ile doğru orantıda olduğu görülmektedir. Öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada, Anksiyete ile Mutluluk değişkenleri arasında negatif yönlü ancak anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç aslında bireylerin anksiyete düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinde azalma olduğu göstermektedir. Namdar (2018) çalışması bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmanın mutluluk düzeyi üzerinde etkili olan değişkenlerin bulgularına göre, cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Aynı şekilde yaş değişkenine göre, 51 yaş ve üzeri katılımcıların 21-30 yaş arası katılımcılara göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi değişkeninde, yükseköğretim düzeyinde eğitim almış katılımcıların ortaöğretim düzeyinde eğitim almış katılımcılara göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi değişkeninde ise, yüksek gelir düzeyine

sahip katılımcıların düşük gelir düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Ancak haftalık serbest zaman süresi ve haftalık fiziksel aktivite süresi değişkenlerine göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ayrıca, kronik rahatsızlığı olan katılımcıların kronik rahatsızlığı olmayan katılımcılara göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi faktörlerin mutluluk düzeyi üzerinde etkili olabileceğini ve daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olan grupların belirlenmesine yönelik sonuçlar sunmaktadır. Çalışmanın koronavirüs kaygı durumu üzerinde etkili olan değişkenlerin bulgularına göre, kadınların koronavirüs kaygı durumunun erkeklere göre daha yüksek olduğu ve 31-40 yaş grubundaki bireylerin kaygı düzeyinin 51 yaş ve üzeri gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, haftalık serbest zaman süresi "1-5 saat" olan bireylerin kaygı düzeyinin "16 saat ve üzeri" olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, haftalık fiziksel aktivite süresi ve kronik rahatsızlık gibi değişkenlerin kaygı durumları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, kadınların ve 31-40 yaş grubundaki bireylerin koronavirüs kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkate alınmalıdır. Aynı zamanda, haftalık serbest zaman süresinin azalmasıyla kaygı düzeyinde artış olduğu görülmüş, bu da dikkat çekicidir. Bu bulguların tartışılması aşağıda sunulmuştur.

Cinsiyete değişkenine göre araştırmaya katılan erkeklerin mutluluk düzey puan ortalamaları, kadınların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

Bireylerin cinsiyetleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup, bu farklılık erkek bireylerin lehine bulunmuştur ($p< .05$). Bu farklılığın nedenlerini düşündüğümüzde: Kadınların genel olarak hayata bakış tarzlarında bazen erkek bireylerden daha detaycı olabilmeleri, kadınların erkek bireylere oranla hayattan daha fazla beklenti içerisinde olabilmeleri ya da duygu durumlarını erkek bireylere oranla daha yoğun yaşamaları bunun yanında kadınların ev ile ilgili sorumlulukların fazla olması üstelik çalışan kadın bireyler için ise bu durumunun fazladan bir sorumluluk yüklemesi de farkın nedenleri olarak düşünülebilir. Literatürde cinsiyet değişkeni açısından yapılan inceleme sonuçlarında farklılık görülmüştür. Çalışmamız ile benzer sonuçlara ulaşan Çelebi ve Çelebi (2020) “Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi” ve Akın ve Şentürk (2012) “Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi” başlıklı çalışmaları, bizim çalışmamızı destekleyici birer örnek olarak göstermek mümkündür. Bunun yanı sıra mutlu insan görüntüsü ile ilgili ilk tespiti yapan

Wilson (1967) en avantajlı olan en mutludur şeklinde bir tespitte bulunduğu görülmüştür (Kangal, 2013). Ayriyeten kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerin mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Tenaglia, 2007; Çirkin ve Göksel, 2016; Wood, 1989; Kangal, 2013) örnek olarak gösterilebilir. TÜİK (2021) tarafından yapılan “Yaşam Memnuniyeti Araştırması’nda bizim araştırmamızın tersine kadın bireylerin, erkek bireylere göre daha mutlu olduğu bulgusuna ulaşıldığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre mutlu olduğunu belirten kadın bireylerin oranı 2020 yılında %53,1 olarak belirlenmişken 2021 yılında %54.6 olarak görülmüştür. Erkek bireylerin oranı ise 2020 yılında %43,2 olarak belirlenmişken 2021 yılında %43.9 olarak belirlenmiştir. Bütün bu çalışmalardaki farklılıkları, çalışma gruplarının farkından ve aynı zamanda güncel hayat koşullarından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Yaş değişkenine göre "51 yaş ve üzeri" bireylerin mutluluk düzeyi puan ortalamaları, "21-30 yaş" arası bireylerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur($p<.05$).

Bu doğrultuda anlamlı farkın “51 yaş ve üzeri” ile “21-30 yaş” katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Sonuç olarak 51 yaş ve üzeri katılımcıların mutluluk düzeyleri yüksek çıkarken 21-30 yaş katılımcılar diğer tüm yaş grubundaki katılımcılara göre mutluluk düzeyleri düşük çıkmıştır. Bu durumu genç bireylerin yaşamları boyunca, ileri yaş grubundaki bireyler kadar olumsuz olayları henüz tecrübe edinmemiş olmaları olarak yorumlamak mümkündür. Sonuçta yaş ilerledikçe bireyler yaşadıkları olumsuz olayların üstesinden gelmekte, genç bireylerden daha usta olabilmektedirler. Bir diğer bakış açısı ile baktığımızda ise genç bireylerin hayatlarında, ileri yaş grubundaki bireylerden daha fazla beklenti içerisinde olmaları olarak yorumlayabiliriz. Pandemi süreci bütün bu durumlardan dolayı genç bireyleri daha fazla etkilemiş ve diğer yaş grubundaki bireylerden daha mutsuz olmalarına yol açmış olabilir. Aynı zamanda bireyler 21-30 yaş dönemlerinde bir mesleğe girme, yeni bir şeyler üretmek istemek ya da farklı insanlarla sosyal ilişkiler kurmak istemektedir. Ancak pandemi döneminde uygulanan sosyal izolasyon tedbirlerinin yanında değişen hayat şartları bu yaş grubundaki bireyleri bütün bu isteklerinden uzaklaştırmış ve birer engel oluşturmuştur. Böyle düşündüğümüzde bu yaş grubu bireylerin mutsuzluğa sürüklenmeleri olasıdır. Bu araştırmayı destekleyici diğer çalışmalara baktığımızda ise; Macit (2020) tarafından 18-65 yaş arası 341 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların çoğunun duygu durumunda değişiklikler olduğu görülmüştür. Bu duygu durumlarını, mutsuzluk, endişe ve sinirlilik v.b davranışlar olarak belirtmek mümkündür. Araştırmanın tersi yönündeki bulguları

incelediğimizde ise; Aksoy ve ark.(2016) yaptığı çalışmada demografik faktörler arasından yaş faktörünün bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark göstermemiştir.

Eğitim durumuna göre "Ortaöğretim düzeyinde" eğitim almış bireylerin mutluluk düzeyi puan ortalamaları, "Yükseköğretim düzeyinde" eğitim almış bireylerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur($p<.05$).

Bu sonuç bireylerin eğitim seviyelerinde yükselme oldukça mutluluk oranlarında azalma olduğunu göstermektedir. Bu durumu bireylerin yükselen eğitim seviyeleri karşısında hayattan beklentilerinin artması ve bu beklentileri karşılayamamasından ötürü umutsuzluk ve mutsuzluğa kapılabildikleri bundan dolayı da mutluluk seviyelerinin düşmesi şeklinde açıklamak mümkündür. Bunun yanında bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça refah düzeylerinin de artmasını beklemektedir. Ancak belirli seviyeden sonra bireyler bekledikleri refah düzeyinde ulaşamadıkları zaman mutluluk düzeylerinin düşmesine etkisi olabilmektedir şeklinde yorumlayabiliriz. Akın ve Şentürk (2012) yükselen eğitim seviyesinin bireylerin hayata bakış açısını kötümserleştirdiği sonucuna ulaşıldığını belirtmiştir. Bozkuş ve ark. (2006) yaptıkları çalışmalarında da, bu araştırmaya benzer sonuçlara ulaştığı görülmüştür. Çalışmalarında bireylerin belirli bir eğitim durumuna kadar mutluluk düzeylerinin uyumlu olduğu görülse de eğitim seviyeleri daha fazla arttıkça mutluluk düzeylerinde belirli bir azalma olduğu görülmektedir. İlkokul mezunu, orta yaşta olan emekli bireylerin mutluluk seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür (Bülbül ve Giray, 2011). Bunun yanında bahsi geçen bireyler kendilerini en mutlu eden kavramın “sağlık” olduğunu da belirtmişlerdir (Bülbül ve Giray, 2011). Servet (2017), yaptığı çalışmada bireylerin eğitim düzeylerinin mutluluk üzerinde direkt olarak etkisinin olmadığını ancak, dolaylı yoldan bireyleri etkilediğini belirtmiştir. Bu ilişkiyi de bireylerin gelir düzeyi ile ilişkilendirerek açıklamıştır. Bireylerin gelir düzeyleri kontrol altında tutulduğu zaman eğitim düzeyinin, kişilerin mutluluk düzeyinde herhangi bir etkisinin olmadığını veya negatif bir etki yarattığı görülmüştür. Sürekli eğitim alan, eğitim düzeyi gün geçtikçe yükselen ve bununla beraber gelen yüksek beklenti bireyler için işsiz kalma korkusunu getirmektedir (Tenaglia, 2007). Bunun beraberinde birey üzerinde negatif etki oluşmaktadır (Tenaglia, 2007). 1996 yılında Clark ve Oswald’ın 5000 tane İngiliz çalışanı ile yaptığı çalışmada, eğitim düzeyi yüksek olan insanların daha az mutlu olduğu sonucuna ulaştığı görülmektedir. Ancak bu çalışmanın aksi yönünde 2013 yılında Helliwell’in yayınlamış olduğu çalışmada; mutluluk düzeyi üzerinde eğitim düzeyinin küçük bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Ancak bu sonucu anlamsız bulmuştur. 2004 yılında TÜİK yapmış olduğu hane halkı yaşam memnuniyeti anketi verilerinden

yararlanarak “Subjektif refah ve mutluluk düzeyine etki eden faktörlerin sıralı logit modeli ile modellenmesi: Türkiye örneği” adlı çalışmayı yapan Bozkuş ve ark. (2006) eğitim düzeyi arttıkça bireylerin daha mutsuz olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gelir durumuna göre "Yüksek" gelir düzeyine sahip bireylerin mutluluk düzeyi puan ortalamaları, "Düşük" gelir düzeyine sahip bireylerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur($p<.05$).

Literatürü incelediğimizde, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin, gelir düzeyi düşük olan bireylerden daha mutlu oldukları görülmektedir. Mutluluk çalışmalarının öncüsü olarak sayılan ve aynı zamanda gelir ve mutluluk ilişkisinde en önemli çalışmalardan birisi olarak sayılan 1974’te Easterlin’in yapmış olduğu çalışmayı incelediğimizde: Easterlin’e göre birey için “görelî gelir” önemli bir belirleyici nokta olduğu görülmektedir. Yani bireyler kendileri için “mutluyum” ya da “mutsuzum” diyebilmelerinin bir takım standart veya normlara bağlı olduğunu belirtmiştir. Bireyler belirli bir gelir grubunun altında bulunuyor ise, kendinden daha yukarda bulunan bireylerden daha mutsuz hissettikleri belirtilmiştir. Aynı şekilde Lane (2000), bireylerin gelir seviyeleri belirli bir düzeyin üzerine çıktığı zaman mutluluk düzeylerinde artış olduğunu belirtmektedir (Yılmaz, 2018). Yılmaz (2018), yaptığı çalışmasında, neoklasik iktisat teorisi ile ilişkilendirerek kişi başına düşen milli gelir artışı ile beraber bireylerin tatmin durumlarında artış olacağını bildirmiştir. Bununla beraber bireylerin gelir durumu ile mutluluklarının pozitif yönlü olduğu belirtilmiştir. Diener ve Seligman (2004) toplumlardaki mutluluk düzeyi ortalamaları ile kişilerin gelir düzeyleri arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunduğunu çalışmalarında belirtmişlerdir. Köksal ve Şahin (2015) mutluluk ve gelir durumunu karşılaştırdıkları çalışmalarında; elde ettikleri verilerin hane halkının gelirinin, kişilerin mutluluk düzeyleri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Hem Türkiye’de hem de dünya literatüründe yapılan araştırmalar sonucunda bulunan bulguların birbiri ile örtüştüğü görülmektedir. Dünya literatürüne paralel olarak, Türkiye’de yapılan gelir ve mutluluk arasındaki ilişkide anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir (Bülbül ve Giray, 2011). Ancak bütün bu çalışmaların aksi yönünde Kırık ve Sönmez (2017) yaptıkları çalışmada bireylerin mutluluk düzeylerinin gelir durumuna göre herhangi anlamlı bir fark oluşmadığını belirtmişlerdir. Sonuç olarak tüm bu alanyazın incelendiğinde, bireyin kazancı arttıkça mutluluğuna çok fazla etki göstermese de, topluma oranla kendi gelir durumundan duyduğu memnuniyet durumu kişinin ortalama bir bireye oranla mutluluğundan fazladır. Çünkü; bireyin artan geliri sonucu ile harcamaları da

artmaktadır. Bu artan harcamalar bireyin ortalama mutluluğunu etkilemesi olası bir durumdur (Yılmaz, 2018).

Bireylerin haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre mutluluk düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Bireylerin haftalık serbest zaman süreleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç bize pandemi döneminde bireylerin haftalık serbest zaman düzeylerinin mutlulukları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Literatürü incelediğimizde, Serdar ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları paralellik göstermektedir. Serdar ve ark. (2018) bireylerin haftalık serbest zaman düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Kocaer (2018) tarafından yapılan çalışmada da anlamlı bir farklılık bulunamadığı görülmüştür.

Bireylerin haftalık fiziksel aktivite süresi değişkenine göre mutluluk düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Literatürü genel olarak incelediğimizde aslında fiziksel aktivite yapmanın bireyler üzerinde birden fazla pozitif etkisinin olduğu anlaşılmaktadır (Başar, S. 2019; Aydoğdu Bıçak, S. ve Çolpan Erkan, N. 2020; Ayyıldız ve Sunay, 2021). Ancak pandemi sürecinde bireyler sürekli evde hareket alanları kısıtlanmış bir durum ile karşı karşıya kalmışlardır. Bireyler hastalık ile temas etmemek için, izole olabilmek için diğer bireyler ile fiziksel olarak iletişime ara vermişlerdir. Bu durumun getirdiği olumsuzluklar ile beraber düşünüldüğünde bireyler yeterince kaygılı ve mutsuz durumda olduğu anlaşılabilmektedir. Bunun yanında da bireylerin mutlulukları kaygı düzeyleri aslında karşılıklı olarak birbirleri içerisinde herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir. Kronik rahatsızlığı olup olmamalarına göre kronik rahatsızlığı olan bireylerin mutluluk düzeyi puan ortalamaları, kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < .05$).

Kronik hastalık Gencer (2019) tanımlamasına göre, kişinin yaşamı boyunca devam eden ve aynı zamanda altı aydan daha uzun süren bireylerin günlük aktivitelerini yerine getirme durumunu büyük ölçüde engelleyen hastalıklar olarak belirtilmiştir. Bireylerin böyle hastalıklarda tıbbi müdahaleler sonuç vermemektedir. Hasta olan bireyin kendi bakımlarını ve sorumluluklarını yerine getirmesi gerekmektedir. Aynı zamanda düzenli olarak takip edilmeli ve desteklenmesi de gerektiği belirtilmiştir (Gencer, 2019). Bu çalışmanın mutluluk parametresi ölçeğinde son bulgusu olan, kronik rahatsızlık duruma göre bireylerin mutluluk

düzeylerine ilişkindir. Çalışmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun kronik rahatsızlığı bulunmamaktadır (488). Çalışmaya katılan sadece 149 kişinin kronik bir rahatsızlığa sahip olduğu görülmüştür. Bu durum incelendiğinde ise, kronik rahatsızlığı bulunmayan kişilerin kronik rahatsızlığa sahip bireylere göre daha mutsuz oldukları anlaşılmıştır. Bireylerin sahip olduğu kronik rahatsızlıklar, kişilerin yaşam kalitelerini, alışkanlıklarını birincil seviyeden etkileyen ve oldukça zor bir süreç olduğu belirtilmiştir (Gencer, 2020). Koronavirüs hastalığının pandemi süreci boyunca tedavisi hakkında yetkililer ve bilim adamları tarafından çok zor koşullar altında yapıldığı sürekli olarak belirtilmiştir. Aynı zamanda hastaların çektiği sıkıntılar bireylere devamlı olarak anlatılmıştır. Bu anlatımlardan dolayı, ciddi bir tedavi süreci geçirmemiş bireyler bu durumdan korkmuş, kaygılanmış olabilmektedir. Bu korku ve kaygı durumu da bireyleri mutsuzluğa sürüklemiş olabilmektedir. Yani tüm bu sonuçlar bize kronik rahatsızlığı olan bireylerin, kronik rahatsızlığı olmayan bireylerden daha mutlu olduğu sonucunu verebilmektedir. Literatürü incelediğimizde Subramanian ve ark. (2005) yaptıkları çalışmalarında bireylerin mutluluk düzeylerini, fiziksel sağlıkları ile ilişkilendirmiş ve anlamlı bir ilişki bulduklarını belirtmişlerdir. Yine Diener ve Chan (2011) yaşam doyumu üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, daha az sağlık problemi yaşayan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtmişlerdir. Bir başka mutluluk düzeyi ve kronik rahatsızlık değişkenini ilişkisini inceleyen çalışmada ise anlamlı bir fark bulunamadığı görülmüştür (Demirel, 2018). Bu sonuç, bizim sonuçlarımızla çelişmektedir. Tuğut ve Gölbaşı (2013) endişeleri giderilmeyen bireylerin memnuniyetsiz olduklarını bildirmiştir. Bu memnuniyetsizlik durumu bireylerin mutluluk düzeyinde elbette ki etki etmektedir şeklinde bir yorum yapmamız mümkündür.

Cinsiyete değişkenine göre araştırmaya katılan kadınların koronavirüs kaygı durum puan ortalamaları, erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin cinsiyetleri ile koronavirüs kaygı ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup, bu farklılık kadın bireylerin lehine bulunmuştur ($p < .05$). Alanyazına baktığımızda birçok çalışmada da görüldüğü üzere kadınların kaygı düzeyleri erkeklere oranla yüksek olduğu belirlenmiştir. Arpacıoğlu ve ark. (2020), Covid-19 pandemisinde sağlık çalışanlarına yönelik çeşitli faktörlerin incelenmiş olduğu çalışmada; bizim çalışmamızla doğru orantılı olarak kadın katılımcıların korku, kaygı ve depresyon düzeyleri erkek katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde Lai ve ark. (2020) Koronavirüs hastalığına maruz kalan sağlık çalışanları üzerinde yapmış oldukları çalışma göstermiştir ki; kadın bireylerin daha yüksek anksiyete ve depresyon düzeyine sahip

oldukları belirtilmiştir. Çiçek ve Almalı (2020), Covid-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Özyeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması, başlıklı çalışmalarında ise kontrol değişkeni olarak belirlemiş oldukları “cinsiyet” değişkeninin bireylerin kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca; Özkan ve ark. (2021) yaptığı çalışmada yine bizim çalışmamızla örtüşebilecek şekilde kadın katılımcıların kaygı, anksiyete ve stres düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma bulgusunun aksi yönünde, Doğan ve Düzel (2020) “Covid-19 Özelinde Korku-Kaygı Düzeyleri” başlıklı çalışmasında cinsiyet değişkeni ele alındığında erkeklerin, kadınlardan farklılaşarak kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine yönelik bulduğumuz bu sonuçlar aslında kültürel yaşam tarzına, toplumsal cinsiyet rollerindeki farklılıklara bağlı değişkenlik gösterebilmektedir. Farklı kültürel yapılarıdaki kadın ve erkek bireylerin kaygı düzeyleri değişiklik gösterebilir. Pandemi öncesinde günlük yaşamının neredeyse büyük bir bölümünü iş yerinde ve kamusal alanlarda geçiren erkek bireylerin alanlarının kısıtlanması ile birlikte ani bir değişim yaşamışlardır. Ancak pandemi döneminde iş yaşamını devam ettirme zorunluluğu ile birlikte virüse yakalanmaya yönelik endişeleri ve bunun yanında da geleceğe yönelik ekonomik kaygılar erkeklerin yanı sıra kadın bireylerin tüm bunlarla psikolojik olarak mücadele edebilmek zorunda bırakmıştır. Aynı zamanda kadın bireylerin sürekli olarak evde olmaları, bunun yanında evde artan iş yükü kadın bireylerin kaygı düzeylerinin erkeklere göre yüksek çıkmasının nedenini açıklayan nedenler arasında sayılabilir.

Yaş değişkenine göre "31-40 yaş" bireylerin koronavirüs kaygı durum puan ortalamaları, "51 yaş ve üzeri" bireylerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin yaş değişkeni ile koronavirüs kaygı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına baktığımızda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p < .05$). Anlamlı farkın kaynağını test etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Games Howell testi kullanılmıştır ve anlamlı farkın “31-40 yaş” ile “51 yaş ve üzeri” katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Sonuçta 31-40 yaş katılımcıların Koronavirüs kaygı düzeyleri yüksek çıkarken 51 yaş ve üzeri katılımcıların diğer tüm yaş grubundaki katılımcılara göre Koronavirüs kaygı düzeyleri düşük çıkmıştır. Katılımcı bireylerin yaş gruplarına baktığımızda her gruptan birey bulmamız mümkündür. Genç katılımcıların hayata karşı henüz deneyimli olmadıkları için ve ne ile karşı karşıya kaldıklarının anlamına çok varamadıkları için korku, kaygı ve panik düzeylerinin yüksek çıkmaması beklenen bir durum olduğunu söylemek mümkündür. Ancak 30 yaş ve üzeri katılımcıların psikolojik durumlarını düşündüğümüzde:

ilerlemekte olan yaşları, kapatılan iş yerleri veya açık ancak çalışmayan dükkânları kazançlarının birden düşmesi yani genel olarak ekonomik olumsuzluklar bütün bu olumsuzluklar içindeki hayat mücadelesi bu yaş aralığındaki bireyleri korku, kaygı ve panik durumuna itmiştir. Bireylerin yaşları ilerledikçe koronavirüs kaygı düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Aslında en çok risk altında olan grup 51 yaş ve üzeri iken aynı zamanda da kaygı düzeyi en düşük olan gruptur. Bireylerin yaşlarının ilerlemesi ile birlikte, bireyde uyanan tevekkül duygusu bu durumu bir nebze de olsa açıklayabilir. Bunun yanında ileri yaş grubundaki bireylerin, genç yaştaki bireylere oranla yaşantılarından çok fazla bir beklentilerinin olmaması da bu durumu açıklamakta bize yardımcı olabilmektedir. Alanyazını incelediğimizde 2020 yılında Hauang ve Zhao tarafından yapılan “Çin'deki Covid-19 salgını sırasında yaygın anksiyete bozukluğu, depresif belirtiler ve uyku kalitesi: web tabanlı kesitsel bir anket” adlı çalışmada bizim sonuçlarımızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmışlardır. İleri yaş grubundaki bireylerin kaygı düzeyleri daha düşük çıkarken, 35 yaş ve altı grubun kaygı düzeyleri diğer bireylere oranla daha yüksek çıktığı görülmektedir. Kong ve arkadaşlarının 2020 yılında yaptığı çalışmada, bizim çalışmamızın aksi yönünde 50 yaş ve üzeri bireylerin kaygı düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine 2020 yılında Bakioğlu ve ark. “Covid-19 korkusu ve pozitiflik: Belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, kaygı ve stresin aracı rolü.” adlı araştırmasında ise yaş değişkeni ile Covid-19 kaygı düzeyi arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Joos (2020) Covid-19 pandemi sürecinde yaptığı çalışmada bireylerin yaşadıkları psikolojik durumu incelemiş ve bunun sonucunda genç yaştaki kişilerin ileri yaştaki bireylere göre kaygı düzeylerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir (Göksu ve Kumcağız, 2020). Bunun yanında bu çalışmayı destekleyici nitelikte Kalafatoğlu ve Yam (2021) yaptıkları çalışma incelendiğinde, bireylerin korku, endişe düzeyleri anlamlı olarak farklılık göstermektedir. 31-45 yaş arası bireylerin korku, endişe düzeyleri 18-30 yaş aralığındaki bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Kalafatoğlu, Yam 2021).

Eğitim durumuna göre bireylerin koronavirüs Kaygı Durum puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bireylerin eğitim durumu değişkeni ile koronavirüs kaygı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına baktığımızda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > .05$). Bu sonuç eğitim düzeyinin bireylerin Covid-19 kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. 2020 yılında Türktemiz ve ark. yapmış olduğu çalışmada spor yapan bireylerin koronavirüs endişe ve korku düzeylerinin, eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir. Ancak Şanlıtürk ve Ardic 2022 yılında yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların kaygı düzeylerinin

eğitim düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan, Artan ve ark. (2020) bireylerin eğitim düzeyleri ile kaygı durumları arasında herhangi bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Yine aynı şekilde Bakıoğlu ve ark. (2020) “Covid-19 Korkusu ve Pozitiflik: Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük, Depresyon, Kaygı ve Stresin Aracı Rolü.” başlıklı çalışmalarında da benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Eğitim düzeyinin kaygı düzeyi üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Bütün bu sonuçların, bu çalışmadaki mevcut araştırma bulguları ile örtüştüğü görülmektedir.

Gelir durumuna göre bireylerin koronavirüs kaygı durum puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bireylerin gelir durumu değişkeni ile koronavirüs kaygı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuç bize pandemi sürecinde bireylerin gelir durumunda oluşan değişikliklerin kaygı düzeylerine herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Karaman ve ark. (2022) yaptığı çalışmada benzer şekilde, bireylerin gelir durumunda oluşan ya da oluşacak olan herhangi bir etkinin, kaygı düzeyleri üzerinde herhangi bir farklılık oluşturmayacağı görülmektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde bazı çalışmalarda; pandemi sebebiyle birçok şeyin kesintiye uğraması (gelir kaybı, işten çıkarılma, evde kapalı kalma, dışarıya çıkamama) nedeniyle kişilerin yaşam standartlarında düşme görülmektedir. Bu düşmeden dolayı da bireylerin kaygı düzeylerinde artış olduğu belirtilmiştir (Şanlıtürk ve Ardıç, 2022; Sallam ve ark., 2020; Bozkurt, 2020).

Bireylerin haftalık serbest zaman sürelerinin Koronavirüs kaygı düzeyi üzerinde bir değişiklik gösterip göstermediğini incelemek için yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($\chi^2 = 11.129$; $p < .05$).

Yani bireylerin haftalık serbest zaman süreleri koronavirüs kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etki göstermektedir. Bu etkinin hangi gruplar arasında dağılım gösterdiği incelendiğinde;

“1-5 saat arası” haftalık serbest zamana sahip bireylerin daha kaygılı olduğu görülürken “16 saat ve üzeri” haftalık serbest zamanı olan katılımcıların kaygı düzeylerinin diğer bireylere oranla istatistiksel olarak en düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Koronavirüs pandemisi öncesi haftalık serbest zamanlarını sosyalleşerek geçiren bu bireyler, kapanma ve evde kalma süreçlerinde, eskiye oranla gerçekleştiremediği görülmektedir. Üstelik bu süreçte bireyler sosyalleşmek yerine, kendisini ve ailesini korumak amaçlı evde kalmaya önem vermiştir. Bu durumda bakıldığında haftalık serbest zamanı çok olan ve daha çok evde kalabilen, bu durumda da hastalığa yakalanma riski diğer katılımcılara oranla çok daha düşük

olan bireylerin kaygı düzeylerinin de diğer katılımcılardan daha düşük çıkması beklenen bir sonuçtur şeklinde yorumlamak mümkündür. Literatürü incelediğimizde 2019 yılında Kaya T.'nın yapmış olduğu çalışmayı incelediğimizde; Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada rekreatif etkinliklere, sportif aktiviteye daha uzun süre katılım sağlayan bireylerin, daha az katılım sağlayan diğer bireylere oranla kaygı düzeyleri daha düşük çıktığı görülmüştür.

Bireylerin haftalık fiziksel aktivite süresi değişkenine göre Koronavirüs kaygı düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bu durumda bireylerin haftalık fiziksel aktivite süresi, Koronavirüs kaygı düzeyleri üzerinde herhangi bir etki göstermemektedir demek mümkündür. Literatürü incelediğimizde bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre bireylerin kaygı durumlarında önemli değişiklikler gösterdiğini belirten çalışmalar bulmak mümkündür (Oliver T.L. ve ark., 2022; Türütgen, N., 2023; Jannsen, I. Ve LeBlanc, A.G. 2010). Ancak pandemi dönemi spesifik ve olağan üstü bir dönem olduğu için; bireylerin evlere kapanmalarından dolayı belirli bir dönem korku ve panik hali oluşmuştur. Yerel yönetimler bireylerin korku ve panik halini evde atlatabilmeleri için online platformlar aracılığıyla sürekli olarak evde aktif fiziksel aktiviteye davet etmiştir. Bunun yanında kapanmadan önce spor salonlarına giden, aktif spor yapan bireyler ne kadar evde de devam etse fiziksel aktivite yapmaya bunun yanında sosyalleşememekte ve bu da psikolojik olarak bireyleri yalnızlığa sürükleniyormuş gibi hissettirebilmektedir. Tüm bu nedenler göz önünde bulundurularak düşünüldüğünde pandemi döneminde her ne kadar evde aktif spor yapsa da bireyler; herhangi bir sosyalleşme yaşayamamaktadır. Egzersiz sonrası yine kalan zamanını evde geçireceğinin birey farkında ve bilincindedir. Tüm bunlardan dolayı aslında birey pandemi döneminde ne kadar aktif fiziksel aktivite yaparsa yapsın bireyin kaygı düzeyinde herhangi bir farklılık görülmemesini bu şekilde açıklamak mümkündür. Literatürü incelediğimizde; bizim çalışmamızı destekler nitelikte 2023 yılında Yüksel ve Kaya'nın emniyet personelleri üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında emniyet personelinin haftalık egzersiz yapma sürelerine göre kaygı düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilemediği görülmüştür.

Bireylerin Kronik rahatsızlığı olup olmamaları değişkenine göre koronavirüs kaygı durum puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bireylerin kronik rahatsızlık durumu değişkeni ile koronavirüs kaygı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına baktığımızda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > .05$). Koç ve Karadağ (2022) yaptıkları çalışmada; katılımcıların yaşadığı evde kronik rahatsızlığı olup

olmama durumuna göre kaygı durumları incelenmiş ve genel ortalama bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunamadığı bildirilmiştir. Yine aynı şekilde Polatcan ve Kaptangil (2021) yaptıkları çalışmada pandemi sürecinde yaşadıkları evde kronik rahatsızlığı bulunan bireylerin kaygı düzeylerinde herhangi bir değişiklik olmadığı belirtilmiştir. Ancak literatürü incelediğimizde bireylerin kronik rahatsızlık durumunun kaygı düzeylerine etki ettiğini belirten çalışmalar da bulmak mümkündür. Şimşekoğlu ve Mayda (2016) yaptıkları çalışmada bireylerin sahip olduğu kronik rahatsızlık durumunun, kaygı durumları üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Roder ve Boekaerts (1999) “Kronik hastalığı olan çocuklarda stres, başa çıkma ve uyum: literatürün gözden geçirilmesi. Engellilik ve rehabilitasyon.” başlıklı çalışmalarında bireylerin kronik rahatsızlık durumunun kaygı durumları üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında, bu araştırma ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Farklılığın nedenini düşündüğümüzde, bireylerin pandemiye bakış açıları aynı zamanda kronik rahatsızlık düzeyinin etkili olduğunu söylemek mümkündür. Kronik rahatsızlığa sahip bireylerin psikososyal problemlerini inceleyen çalışmalara baktığımız zaman ise Akçalı ve diğerlerinin (2009), Yetişkin (2008), Tutuk ve Altın (2014) yaptıkları çalışmalarda bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir.

Tezin sonuçlarına göre, çalışmanın mutluluk düzeyi üzerinde etkili olan değişkenler incelendiğinde cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyinin önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Çalışmanın koronavirüs kaygı durumu üzerinde etkili olan değişkenlere bakıldığında ise kadınların ve 31-40 yaş grubundaki bireylerin koronavirüs kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkate alınmalıdır. Aynı zamanda, haftalık serbest zaman süresinin azalmasıyla kaygı düzeyinde artış olduğu da dikkat çekicidir. Diğer bir bulgu ise Pearson korelasyon analizi sonucuna göre, bireylerin mutluluk düzeyleri ile koronavirüs kaygı düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0.188$, $p < 0.01$). Bu bulgu, koronavirüs kaygısının bireylerin genel mutluluk düzeyini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Yani, koronavirüs kaygısı arttıkça mutluluk düzeyi azalmaktadır. Bu sonuçlar, koronavirüs salgınının psikolojik etkilerinin önemli olduğunu ve bireylerin duygusal iyi oluşu üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Daha yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin genel mutluluk düzeyinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Tüm bu sonuçların ışığında, pandeminin bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıkları üzerinde etkisini anlayabilmek ve gerekli önlemleri alabilmek amacı ile çeşitli çalışmalar için önemli bir referans noktası sağlamaktadır.

8.1.Öneriler

- Bundan sonra yapılacak benzer çalışmalarda, özellikle diğer coğrafi bölgelerdeki bireylerin kaygı düzeyleri ve mutluluk düzeyleri gibi psikolojik faktörlerin incelenmesi, araştırmacılara farklı perspektifler sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Bu tezde kullanılan veri toplama yöntemi, tesadüfi örneklem seçimi ve çevrimiçi anket tekniği gibi yöntemler, diğer araştırmacıların benzer çalışmalarında kullanılabilecek ve sonuçları karşılaştırmalarına olanak sağlayacak bir model olarak kullanılması tavsiye edilmektedir.
- Koronavirüs pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlığına yönelik müdahaleler ve tedavi seçeneklerine odaklanan çalışmalar, sağlık çalışanları ve diğer ilgili paydaşlar için faydalı olup kullanılabilir.
- Literatürde rekreasyon ve farkındalığı ve rekreasyon kalitesi üzerine çalışmaların aynı zamanda rekreasyon eğitiminin önemini vurgulayan çalışmaların çoğaltılması önerilmektedir.
- Koronavirüs sürecinde bu çalışmaya ek olarak; bireylerin iş kaybı, izolasyon, aile içi sorunları ve depresyon gibi çeşitli faktörler değerlendirilerek yer alan çeşitli çalışmalar yapılabilir. Bu durumda bireylerin mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi ile beraber sonuçlar daha kapsamlı bir şekilde araştırılmış ve yorumlanmış olacaktır.
- Pandemi sürecinde bireylere dijital teknolojiler üzerinden süreç boyunca nasıl yardımcı olunabileceği konusunda çeşitli çalışmalar yapılması tavsiye edilmektedir.
- Rekreasyonun bireyler üzerinde yaratıcı terapileri göz önünde bulundurulduğunda, rekreasyon programları yoluyla resim, müzik, el sanatları gibi etkinlikler bireyin mental sağlığını koruyabilir.
- İleri dönemlerde yine olası kapanma zamanları için; bireylerin bireysel hareket kabiliyetleri ve fonksiyonları çeşitli çalışmalar ile artırılması önerilmektedir.
- Pandemi sürecinde, sanal ortamın rekreasyonu devam ettirme amacı taşıdığı gözlemlenmiştir. Bu durumda sanal egzersiz dersleri, rekreasyon programları gibi etkinliklerin bireyleri üzerindeki etkileri kullanım sonuçları incelenerek literatüre katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

AKÇALI, A., Altındağ, A., Geyik, S. ve Cansel, N. (2009). Epilepsi hastalarında yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete ve çok boyutlu algılanan sosyal destek / Quality of life, depression, anxiety and multidimensional perceived social support in patients with epilepsy. **Noro-Psikiyatri Arşivi**, 46(3), 91.

AKIN ÇİÇEK, Z. (2018). “Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi.” **Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.**

AKIN, H.B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi / Analysing levels of happiness of individuals with ordinal logistic analysis. **Öneri Dergisi**, 10(37), 183-193.

AKKUZZU, H., Yumuşak, F.N., Karaman, G., Ladikli, N., Türkkan, Z. ve Bahadır, E. (2020). Koronavirüs Kaygı Ölçeği’nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması. **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**, 2(2), 63-67.

AKSOY, A.B., Aytar, A.G. ve Kaytez, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçak gönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 25(3), 1119-1132.

AKYIL, R.Ç., Adıbelli, D., Erdem, N., Kırış, N., Aktaş, B. Ve Karadakovan, A. (2018). Huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. **Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi**, 21(1), 33-41.

ALDEMİR, C. Avşar, M.N. (2020). Pandemi döneminde dijital vatandaşlık uygulamaları. **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 7(5), 148-169.

ALUŞ, Y. ve Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. **Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi**, 1(2), 151-175.

ARPACIOĞLI, S., Baltalı, Z. ve Ünübol, B. (2020). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında tükenmişlik, covid korkusu, depresyon, mesleki doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler. **Cukurova Medical Journal**, 46(1), 88-100.

ARTAN, T., Atak, I., Karaman, M. ve Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınında sosyodemografik özellikler, psikolojik sağlamlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. **Turkish Studies**, 15(6).

ASLAN, R. (2020). Kovid-19 fizyoloji ve psikolojiyi nasıl etkiliyor. **Ayrıntı Dergisi**, 8(88), 47-53.

AŞKIN, C. (2016). Öğretmenlerin serbest zaman eğitimi ve rekreasyon (Serbest zamanda yapılan aktiviteler) etkinliklerine katılımlarındaki sosyo, ekonomik, kültürel etkenler – Düzce örneği. **Milli Eğitim Dergisi**, 45 (209), 160-189.

ATALI, L., Altuntaş, T. ve Tarım, T. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgını sürecinde büyükşehir belediyelerinin spor ve fiziksel aktiviteye yönelik hizmetlerinin incelenmesi. **FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi**, 1(1), 46-64.

AYDIN, İ., (2016). “Fitnesskatılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi.”**Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara.

AYDIN, M. (2018). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 6(6), 1023-1030.

AYYILDIZ, E., ve Sunay, H. (2021). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. **Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 19(4), 230-240.

BAHADIR, N. (2016). “Ergenlerin müzikal performans kaygısı ile ailelerinin beklentileri arasındaki ilişki.”**Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, İstanbul.

BAKİOĞLU, F., Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2021). Fear of Covid-19 andpositivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, andstress. **International journal of mentalhealthandaddiction**, 19(6), 2369-2382.

BAL, P.N. ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. **Asya Öğretim Dergisi**, 2(1(ÖZEL)), 41-52.

BAMMEL, G., Burrus-Bammel, L.L. (1992). Leisureandhumanbehavior. **Dubuque, IA: Wm. C.**

BAŞAR, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. **İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 5(3), 25-34.

BECK, A.T., Emery, G. (1985). Anxietydisordersandphobias: A cognitiveperspective.**New York: Basic Books.**

BEDİR, F. (2016). Boş Zaman (Rekreasyon) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi, (*Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum*).

BEYAZ, R., Kaldık, B. (2018). Üniversite gençliğinde dindarlık ve mutluluk ilişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi örneği. **Journal of International SocialResearch**, 11(60).

BIÇAK, S.A. ve Erkan, N.Ç. (2020). Yeşil alan ve fiziksel aktivitenin insan mutluluğu üzerindeki etkisinin saptanmasında bir yöntem. **Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, (48), 345-362.

BİLGE, Y., Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi (tur). **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 23(Supp: 1), 38-51.

BİRTÜRK, A. (2014). “12 haftalık rekreatif etkinliklerin seviye belirleme sınavına girecek ilköğretim öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyine etkisi.” **Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.**

BOZKURT, V. (2020). Pandemi döneminde çalışma: ekonomik kaygılar, dijitalleşme ve verimlilik. **Covid-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri**, 115-136.

BOZKUŞ, S., Çevik, E., Üçdoğruk, Ş. (2006). Subjektif refah ve mutluluk düzeyine etki eden faktörlerin sıralı logit modeli ile modellenmesi: Türkiye örneği. **İstatistik Araştırma Sempozyumu Bildiriler Kitabı**, 93-116.

BÜLBÜL, Ş., Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. **Ege AcademicReview**, 11.

CAN, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. **İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi**, 10, 1-17.

CABBAROĞLU, M. (2019). “Sportif rekreasyon etkinliği olarak zumba ve pilatesin yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisi (Muğla İli örneği)” **Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.**

CARLETON, R.N. (2016). Fear of the unknown: One fear or rule them all?. **Journal of anxiety disorders**, 41, 5-21.

CERTEL, A.B. (2015). “Özyönetimden Porto Alegre’ye: kuramsal bir deneme.” **Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.**

CLARK, A.E., Oswald, A.J. (1996). Satisfaction and comparison in income. **Journal of Public Economics**, 61, 359- 381.

CRESWELL, J. W. (2017). Eğitim araştırmaları: nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi. (Çev. Ed. Halil Ekşi). İstanbul: EDAM Yayıncılık.

ÇAKMAK, Ö., Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 4(14), 115-127.

ÇAPCIOĞLU, İ. (2020). Pandemi süreciyle başa çıkmaya yönelik stratejiler. **Dini Araştırmalar**, 23(57), 271-274.

ÇELEBİ, G.Y., Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. **AcademicReview of Humanities and Social Sciences**, 3(1), 179-189.

ÇİÇEK, B., Almalı, V. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. **Electronic Turkish Studies**, 15(4).

ÇİRKİN, Z., Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. **Ankara Üniversitesi SBF Dergisi**, 71(2), 375-400.

DEMİREL, C. (2018). “Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi” **Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.**

DEVELİ, E. (2006). “Konya’da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi.” **Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.**

DİENER, E., Seligman, M.E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. **Psychological science in the public interest**, 5(1), 1-31.

DİENER, E., Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, 3(1), 1-43.

DİMLİOĞLU, B. (2018). “Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi.” **Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.**

DOĞAN, M.N. (2018). “Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi.” **Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.**

DOĞAN, M.M. ve Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. **Electronic Turkish Studies**, 15(4).

DOĞAN, T., Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. **Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi**, 4(36), 165-172.

DOĞAN, T., Sapmaz, F., Çötök, N.A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 21(1), 391-400.

DOĞANER, S. (2017). “Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi.” **Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.**

DUMAN, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. **The Journal of Social Science**, 4(8), 426-437.

DUMLUDAĞ, Ö.G. (2011). “Mutluluk ve iktisadi parametreler üzerine bir inceleme.” **Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.**

DURNA, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. **Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi**, 20(1), 319-343.

Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In: Nations and households in economic growth **Academic Press**. (pp. 89-125).

EKİNCİ, N. E. (2017). “Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması.” **Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.**

EKİZLER, H. (2020). Theeffect of mentalwell-being on Covid-19 relatedanxieties. **J CurrResBusEcon**, 10, 173-86.

ELLİ, Ü. E. (2020). Pandemi ve Psikolojik Etkileri. **İstanbul Gelişim Üniversitesi.**

ERCOŞKUN, M.H. ve Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. **Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi**, (11), 353-370.

ERİŞİM 1 (WHO.İNT) Erişim Tarihi : 19.09.2020

ERİŞİM 2 (wikipedia.org) Erişim Tarihi : 10.08.2020

ERİŞİM 3 (<https://www.icisleri.gov.tr/koronavirus-salgini-yeni-tedbirler>) Erişim Tarihi: 5.09.2020

ERİŞİM 4 (<http://www.antalya.gov.tr/antalyanin-2020-yili-nufusu-belli-oldu>) Erişim Tarihi: 17.08.2020

ERKAN, S. (1991). “Sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı ile ilişkisi.”**Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.**

ERÖZKAN, A. (2006). İlköğretim öğrencilerinde depresyon ve başağrı. **Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**,24, 75-94

GENCER, N. (2019). Hemodiyaliz hastalarında dindarlık ve öznel iyi oluş. **Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.** 581493.

GENCER, N. (2020). Kovid-19 sürecinde yaşlı olmak: 65 yaş ve üstü vatandaşlar için uygulanan sokağa çıkma yasağı üzerine değerlendirmeler ve manevi sosyal hizmet. **Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi**, 4(1), 35-42.

GENCER, N. (2020). Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (Kovid-19) korkusu: Çorum örneği. **Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi**, (4), 1153-1173.

GÖKSU, Ö. ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. **Electronic TurkishStudies**, 15(4).

GÖNEN, M. (2019). “Antrenör – Sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi: Teakwondo ve korumalı futbol örneği.”**Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.**

GÜL, S. (2017). “Mutluluk ekonomisi ve göç üzerine bir inceleme.” **Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.**

GÜVEN, Y. (2018). “Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi.” **Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.**

GÜZEL, F.Ö., Türker, G.Ö. ve Türker, A. (2014). Bir pazarlama enstrümanı olarak rekreasyon faaliyetlerinin otellerin web sitelerinde kullanımı: Antalya destinasyonunda bir araştırma. **Journal of Internet Applications and Management**, 5(2), 5-18.

HAŞILOĞLU, S.B., Baran, T. ve Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. **Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi**, (1), 19-28.

HELLIWELL, J.F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. **Economic modelling**, 20(2), 331-360.

HILLS, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. **Personality and Individual Differences** 33, 1073–1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6

<https://sozluk.gov.tr/> TDK (Erişim Tarihi: 21.09.2020)
<https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-52663160> (Erişim Tarihi: 21.09.2020),

HUANG, Y. ve Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during Covid-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry research**, 288, 112954.

İSMAİL, M. (2018). “Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı.” **Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.**

JANSSEN, I. ve LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**. 7(1), 1-16.

JERUSALEM, M. ve Mittag, W. (1995). Self-efficacy in stressful life transitions. **Self-efficacy in changing societies**, 177-201.

JOOS, A. (2020). Psychosomatic medicine and Covid-19 pandemic. **Psychotherapy and psychosomatics**, 1.

KAYA, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 17(17), 31-63.

KALAFATOĞLU, M.R. ve Yam, F.C. (2021). Bireylerin Covid-19 korkularının bazı değişkenler açısından incelenmesi. **Humanistic Perspective**, 3(2), 306-323.

KALAYCI, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (5. Baskı.). İstanbul: Asil.

KANGAL, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 12(44), 214-233.

KARASAR, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: **Nobel Yayın Dağıtım.**

KARADAĞ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi**, 16(1), 49-71.

KARAGÜVEN, M.H.Ü. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 11(11), 203-218.

KARAKÜÇÜK, S. (2005). Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme). **Ankara: Gazi Kitabevi**, s. 239.

KARAKÜÇÜK, S. ve Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve kentleşme. **Ankara: Gazi Kitabevi.**

KARAMAN, G., Türkkân, Z., Yumuşak, F.N., Bahadır, E., Akkuzu, H. ve Ladikli, N. (2022). Türk örneğinde koronavirüs korkusu ve kaygısına ilişkin sosyodemografik bir inceleme. **Klinik Psikoloji Dergisi**6(1), 49-68

KARDEŞ, V.Ç. (2020). Pandemi süreci ve sonrası ruhsal ve davranışsal değerlendirme. **Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi**, 4(2), 160-169.

KAYA, T. (2019). Ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*

KESER, A. (2018). İşte Mutluluk Araştırması. **Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi**, 14(1), 43-57.

KILIÇ, M. ve Şener, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi**, (3), 220-227.

KIRIK, A.M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. **İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)**, 2(1), 15-26.

KINNEAR, T.C. ve Taylor, J.R. (1996). Marketing research: an applied approach. **McGraw-Hill.**

KOCAER, G. (2019). “Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.” **Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.**

KOÇ, H. ve Karadağ, A. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin yeni tip koronavirüse (Covid 19) yakalanma kaygılarının incelenmesi (Doğu Anadolu Bölgesi Örneği). **Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 7(1), 24-35.

KOÇYİĞİT, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. **International Journal of Sport Culture and Science**, 2(Special Issue 2), 211-223.

KONG, X., Zheng, K., Tang, M., Kong, F., Zhou, J., Diao, L. ve Dong, Y. (2020). Prevalence and factors associated with depression and anxiety of hospitalized patients with Covid-19. **MedRxiv**.

KÖKSAL, O. ve Şahin, F. (2015). Gelir ve mutluluk: Gelir karşılaştırmasının etkisi. **Sosyoekonomi**, 23(26), 45-60.

KUBLAY, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 5(44), 25-35.

KULA, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. **Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi**, 6(12), 191-210.

KURTARANER OTÇEKEN, M. (2012). "Obezitesi olan ve olmayan 14-17 yaş aralığındaki ergenlerin ruhsal süreçlerinin, beden algıları, aile özellikleri ve beslenme alışkanlıkları yönünden incelenmesi." **Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul**.

KURU, E.: 2000 Sporda Psikoloji, **Ankara, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi**.

LAİ j, ma s, wang y, cai z, hu j, wei n et al. (2020) Factors associated with mental health outcomes among healthcare workers exposed to coronavirus disease 2019. **Jama Netw Open**. 2020;3:e203976.

LANE, R.E. (2000). The loss of happiness in market democracies, *New Haven, CT: Yale University Press*. 465 pp.

LEE, S.A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. **Death Studies**, 44(7), 393-401.

LİPPİ, G., Henry, B. ve Gomar Sanchis, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease. **European Journal of Preventive Cardiology**, 27(9), 906-908. doi: 10.1177/2047487320916823.

MACİT, M.S. (2020). Covid-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. **Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, 13(3), 277-288.

MUMCU, N. (2019). "Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi" **Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum**.

NAMDAR, A. (2018). "Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki" **Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul**.

OLİVER, T.L., Shenkman, R., Dieward, L.K., Bernhardt, P.W., Chen, M.H., Moore, C.H. ve Kaufmann, P.G. (2022). A year in the life of U.S. Frontline health care workers: Impact of COVID-19 on weight change, physical activity, lifestyle habits, and psychological factors. **Nutrients**, 14(22), 4865. <https://doi.org/10.3390/nu14224865>

ORTAÇ, B. (2019). “Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Batman Üniversitesi örneği” **Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.**

ÖNAL, L. (2017). “Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi.”**Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Erzurum.**

ÖNER, N. (1994). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler. **Boğaziçi Yayınları, İstanbul.**

ÖZBERK, F. (2018). “Annelerin eğitimleri, çalışıp çalışmama durumuna göre lise öğrencilerinin duygusal zeka, mutluluk ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılması” **Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, İstanbul.**

ÖZKAN, Y., Danışmaz Sevin, M. ve Avcı, Ü.E. (2021). Buzdolabında aranan mutluluk: Covid-19 küresel salgın sürecinde depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme bozukluğuna etkisi. **Journal of Society&SocialWork**, 32(5).

ÖZTAŞ, İ. (2018). “Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği).” **Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.**

ÖZTÜRK, A. ve Çetinkaya, R.Ş. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. **Journal of EducationalSciences**335-356

ÖZTÜRK, C.Ş. veArkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. **Literatür ve Sempozyum**, 1(3), 16-24.

ÖZUSTA, Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanterinin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. **Türk Psikoloji Dergisi**, 10(34), 32-44.

PALTİ, C. (2012). “Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri.” **Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.**

PINAROĞLU, B. (2020). “Öğrencilerin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının incelenmesi: Turizm fakülteleri örneği” **Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.**

POLATCAN, İ. veKaptangil, İ. (2021). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim alan öğrencilerin yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. **TurkishStudies-Social**, 16(3), 1179-1194.

RODER, I. ve Boekaerts, M. (1999). Stress, coping, and adjustment in children with a chronic disease: a review of the literature. **Disability and Rehabilitation**, 21(7), 311-337.

SAKAOĞLU, H.H., Orbatu, D., Emiroglu, M. ve Çakır, Ö. (2020). Covid-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarında spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi: Tepecik hastanesi örneği. **Tepecik Eğit. Ve Araşt. Hast. Dergisi**, 30(2), 1-9.

SALLAM, M., Dababseh, D., Yaseen, A., Al-Haidar, A., Ababneh, N. A., Bakri, F.G. ve Mahafzah, A. (2020). Conspiracy beliefs are associated with lower knowledge and higher anxiety levels regarding Covid-19 among students at the University of Jordan. **International journal of environmental research and public health**, 17(14), 4915.

SARI, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 25(5), 222-229.

SARIÇAM, H., Erguvan, F.M., Akın, A. ve Akça, M.Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. **Route Educational and Social Science Journal**, 1(3), 148-157.

SEKER, S. E. (2014). Maslow'un İhtiyaçlar Piramiti (Maslow Hierarchy of Needs). **YBS Ansiklopedi**, 1(1), 43-45.

SERDAR, E., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Donuk, B., (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. **Sosyal Bilimler Dergisi**. 5(28), 429-438.

SERDAR, E., Harmandar Demirel, D., Demirel, M. ve Sarol, H., (2019). Serbest zaman sıkılma algısı ile algılanan özgürlük arasındaki ilişki. **II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi**

SERVET, O. (2017). Mutluluğun Türkiye'deki belirleyenlerinin zaman içinde değişimi. **Akdeniz İİBF Dergisi**, 17(35), 16-42.

SEVİN, HD ve Şen, K. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımı ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. **Dini Araştırmalar**, 22 (55 (15-06-2019)), 213-232.

SEVİNDİK, D. (2015). "Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık-mutluluk ilişkisi: Denizli Örneği" **Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.**

SİVRİKAYA, K. (1998). "Farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların fiziksel özellikleri, kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi." **Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.**

SPIELBERGER, CD. (1966). Theory and research in anxiety, CD Spielberger' in edit ettiği **anxiety and behavior** kitabında. **Academic Press**, 3-32, New York.

SUBRAMANIAN, S.V., Kim, D. VeKawachi, I. (2005). Covariation in the socioeconomic determinants of self rated health and happiness: a multivariate multilevel analysis of individuals and communities in the USA. **Journal of Epidemiology & Community Health**, 59(8), 664-669.

ŞANLITÜRK, D. ve Ardıç, M. (2022). Yeni koronavirüs salgınının toplumun kaygı ve yaşam kalitesi düzeyine etkisi. **Journal of Nursology**, 25(2), 77-83.

ŞİMŞEKOĞLU, N. ve Mayda, A.S. (2016). Bir üniversite hastanesinde görevli hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık kaygısı düzeyleri. **Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 6(1), 19-29.

ŞOLT HENDEN, B.H. (2018). Kentlerde SWOT Analizi ve Maslow Gereksinim Hiyerarşisi Etkileşimi. **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, 5(5), 214-223.

TABACHNICK, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). B.G. Tabachnick, L.S. Fidell using multivariate statistics. Boston: Pearson.

TENAGLIA, S. (2007). Testing theories on happiness: a questionnaire. *University of Tor Vergata-Roma, Working Paper*, 1-44.

TİMUR, B. ve Akay, E.Ç. (2017). Kadın ve erkeklerin mutluluğunu etkileyen faktörlerin genelleştirilmiş sıralı logit modeli ile analiz. **Social Sciences Research Journal**, 6(3), 88-105.

TİNGAZ, E. ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zeka ve mutluluklarının karşılaştırılması. **International Journal of Science Culture and Sport**.

TUĞUT, N. ve Gölbaşı, Z. (2013). Bir üniversite hastanesi kadın hastalıkları ve doğum servisinde yatan hastaların hemşirelik hizmetlerinden memnuniyet düzeyleri ve etkileyen bazı faktörler. **Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma**, 10(2), 38-44.

TUNÇ, T. ve Kutanis, R.Ö. (2015). Doktor ve hemşirelerde kaygı nedenleri: Bir üniversite hastanesi örneği. **Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi**, 6(13), 62-71.

TUNÇKOL, H. M. (2001). “Selçuk Üniversitesindeki akademik personelin rekreatif faaliyetlerinin değerlendirilmesi.” **Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya**.

TUTUK, S.P.M. ve Altun, Ö.Ş. (2014). KOAH tanısı ile hastaneye sık başvuran hastaların anksiyete ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. **Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi**, 23(6), 169.

TÜİK. (2019). Yaşam Memnuniyet Araştırması. (<https://data.tuik.gov.tr/>)

TÜKEL, R. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Ruh Sağlığı. **Türk Tabipleri Birliği. COVID-19 pandemisi altıncı ay değerlendirme raporu**. İstanbul, 617-628.

TÜMEN, E.C. (2010). Çocuklarda dental anksiyete ve korku, iletişim ve davranışsal yönetim problemleri/Dental anxiety and fear, communication and behavioural management problems in children-literature review. **Türkiye Klinikleri. Diş Hekimliği Bilimleri Dergisi**, 16(3), 249.

TÜRK, A. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemisi sürecinde yaşlılara yönelik uygulamalar ve yaşlıların psiko-sosyal durumu üzerine bir değerlendirme. **Sosyal Hizmet**, 35.

TÜRKER, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği, Karabük Üniversitesi, **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 6(1).

TÜRKTEMİZ, H., Bayraktar, I., Çobanoğlu, H.O. ve Nalbant, Ö. (2020). Spor salonlarında egzersiz yapan sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. III. **In International Conference On Covid-19 Studies** (pp. 116-124).

TÜRÜTGEN, N. (2023). “Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite, yorgunluk, bilişsel durum, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki” **Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi.**

Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi

URAL, A., Kılıç, İ. (2018). “Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi”, Göz. Geç. ve Yenilenmiş 5. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.

USLI, N.B. (2018). Farabi ve Aristoteles’te mutluluk ahlakı. **Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 8(2), 469-480.

UYANIK, S. (2007). “Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve kendine saygı düzeyinin sınav kaygısı üzerindeki etkileri” **Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.**

ÜLEV, E. (2014). “Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi.” **Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.**

VEENHOVEN, R. Ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk: Bugün daha mutlu muyuz?. *Dumludağ, D. vd., İktisatta Davranışsal Yaklaşımlar*, 201, 230.

WOOD, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: a consideration of emotional style and marital status. **Psychological Bulletin**, 106 (2): 249-264.

YAKAR, F.A. (2015). “Kaynaştırma eğitimi yapılan sınıflarda normal gelişim gösteren çocuğu bulunan ailelerin kaygı düzeyi.” **Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.**

YALÇINKAYA, N. (2019). “Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi.” **Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.**

YETİŞKİN, Ş. (2008). Hemodiyaliz hastalarının yeti yitimi, anksiyete ve depresyon yönünden değerlendirilmesi. *Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul: TC Sağlık Bakanlığı İstanbul Eğitim ve Araştırma Hastanesi.*

YILDIRIM ARAZ, G. (2017). “Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma-uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi.” **Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.**

YILMAZ, E. (2018). “Davranışsal ekonomide gelir ve mutluluk ilişkisi ve bir uygulama: Samsun ili örneği.” **Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.**

YURTSEVER, H. (2009). “Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.” **Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.**

YÜKSEL, M., ve Kaya, M. (2023). Egzersiz Yapan Emniyet Personelinin Durumluk ve Süreklilik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Kayseri İli Örneği. **Ulusal Kinesyoloji Dergisi, 4(1), 1-8.**

ZEYBEK, Z., Bozkurt, Y. ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37), 304-318.**

EKLER

EK – 1. Veri Toplama Formları

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum. () Evet () Hayır

1. **Cinsiyetiniz** () Kadın () Erkek
2. **Yaşınız** () 20 yaş altı () 21-30 () 31-40 () 41-50 () 51-60 () 60 ve üzeri
3. **Medeni Durumunuz** () Bekar () Evli
4. **Eğitim Durumunuz** () İlköğretim () Ortaöğretim () Yükseköğretim
5. **Gelir Düzeyiniz** () Düşük () Orta () Yüksek Gelir
6. **Kronik hastalığınız var mı?** () Evet () Hayır
7. **Haftalık Serbest Zaman Süreniz Ne Kadardır?**
() 1-5 Saat () 6-10 Saat () 11-15 Saat () 16 Saat ve Üzeri
8. **Haftalık ne kadar fiziksel aktivite yapıyorsunuz?**
() Hiç () Haftada 1-2 gün () Haftada 3-4gün () Haftada 5-6 gün () Her gün

EK-3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form (7 madde)

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5

6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

EK-4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form (7 madde)

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, 2 hafta boyunca aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Hiç	Nadir, bir veya iki günden az	Birkaç gün	7 günden fazla	Son 2 haftada neredeyse her gün
Koronavirüs ile ilgili haberleri okuduğumda veya dinlediğimde başım döndü, sersemlemiş veya baygın hissettim.	0	1	2	3	4
Koronavirüs hakkında düşündüğüm için uykuya dalma veya uykuda kalma konusunda sorun yaşadım.	0	1	2	3	4
Koronavirüs hakkında düşündüğümde veya bilgiye maruz kaldığımda felç olmuş veya donmuş gibi hissettim.	0	1	2	3	4
Koronavirüs hakkında düşündüğümde veya bilgiye maruz kaldığımda yemek yemeye ilgimi kaybettim.	0	1	2	3	4
Koronavirüs hakkında düşündüğümde veya bilgiye maruz kaldığımda mide bulantısı hissettim veya mide problemleri yaşadım.	0	1	2	3	4