

## SOSYAL DESTEK ALGILANAN STRESİ ETKİLER Mİ? TÜRKİYE'DEKİ COVID-19 PANDEMİSİ SIRASINDA BİR ARAŞTIRMA

### *DOES SOCIAL SUPPORT AFFECT PERCEIVED STRESS? A RESEARCH DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN TURKEY*

**Sibel ORHAN**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, sibelorhan09@gmail.com, Tekirdağ/Türkiye, ORCID ID:0000-0002-2892-3865

**Muhammet GÜMÜŞ**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, muhammetgumus5208@gmail.com, Sivas/Türkiye, ORCID ID:0000-0003-1278-6234

**Emine KIZILKAYA**

Yüksek Lisans Öğrencisi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, emine\_kizil\_37@hotmail.com, Karaman/Türkiye, ORCID ID: 0000-0002-3678-0905

### ÖZET

69

Bu çalışma, 18 yaş ve üstü insanların stres düzeylerine ilişkin algılarının çok boyutlu sosyal medya üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın evreni, 18 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya, Türkiye'de yaşayan 802 kişi katılmıştır. Evren seçimi yapılırken kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler, Google Form aracılığıyla internette oluşturulmuş bir anket yardımıyla toplanmıştır. Tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, güvenilirlik analizi, korelasyon analizi ve çoklu verileri test etmek için regresyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre; aile, algılanan stres ve çok boyutlu sosyal desteğin diğer faktörleri arasında istatistiksel olarak negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Arkadaş ve algılanan stres arasında ise, orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre; çok boyutlu sosyal destek ve algılanan stres toplam varyansın %11'ini oluşturmaktadır. Regresyon modelinde, t-testi sonuçları regresyon katsayısının önemi ile ilgili olarak incelenmektedir. Katılımcıların aile ilişkilerindeki artış ile algılanan stres düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yani, aileleri ile olan ilişkileri istatistiksel olarak artarken, stres düzeyinin azaldığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan Stres; Çok Boyutlu Sosyal Destek; COVID-19; Türkiye

### ABSTRACT

This study aims at multidimensional social media content for subtypes of high-level seniors aged 18 and over. The universe of the study consists of 18 years of age and above. The research has participated 802 people living in Turkey. While choosing the universe, convenience sampling method was used. A questionnaire written in Google Form was collected. Descriptive behavioral methods, reliability analysis, correlation analysis and regression analysis were used to test multiple. According to the correlation analysis results; family are other elements of multidimensional social support, another factor that transforms into a life of different dimensions. On the other hand, it showed a

moderate relationship between friend and perceived stress. According to the regression analysis results; Learn 11% of the total variance from multidimensional social support and perceived stress. In the regression model, the t-test results are examined in relation to the importance of the regression coefficient. There is an inverse relationship between the increase in relationships and the perceived stress level. That is, as the flow with flow increases, its level decreases.

**Key words:** Perceived Stress; Multidimensional Social Support; COVID-19; Turkey

## 1.GİRİŞ

Aralık 2019'un sonlarında, Dünya Sağlık Örgütü Çin Ülke Ofisi yeni Çin'in Hubei'si Wuhan'da nedeni henüz bilinmeyen zatürre vakalarının bulunduğunu saptamıştır. Ocak 2020'nin başlarına gelindiğinde ise, henüz bilinmeyen yeni bir korona virüs vakası tespit edilmiştir. COVID-19 olarak adlandırılan ve dünyayı etkileyen bu hastalık, 12 Mart 2020 tarihli organizasyon ile Çin'de ortaya çıkmasından kısa bir süre sonra, Dünya Sağlık Örgütü tarafından salgın ilan edilmiştir (Budak&Korkmaz,2020; T.C.Sağlık Bakanlığı,2020a; WHO,2020). Dünya çapında 44.346.000 kişiye teşhis konulurken, 28 Ekim 2020'de hastalığın başlangıcından bu yana COVID-19 ile bu vakaların 1.174.000'i ölümlerle sonuçlanmıştır. Türkiye'de ilk COVID-19 kaynaklı vaka, 11 Mart 2020'de tespit edilmiştir. 28 Ekim 2020 itibarıyla, Türkiye'deki toplam COVID-19 vaka sayısı 368,513 olarak bildirilmiştir. Bu vakaların 10.027'si ölümlerle sonuçlanmıştır (T.C. Sağlık, 2020b; Worldometer, 2020).

Tüm dünyayı ve tüm insanlığı etkileyen COVID-19 ve benzeri salgınlar insanları sadece fiziksel olarak değil, ruhsal ve sosyal olarak da etkilemektedir. Bu hastalığın bir sonucu olarak insanlar sadece fiziksel refahlarını değil, aynı zamanda işlerini, aile düzenlerini ve sosyal ilişkilerini de kaybedebilmektedir(Dikmen ve diğerleri,2020;Göksu & Kumcağız,2020). Davranışsal farklılıkların insanların bu kayıplar sırasında yaşadıkları durumlara yönelik olduğu bilinmektedir. Örneğin, bazı hastalar bu tür durumlar karşısında içe dönük davranış sergilerken, bazıları ise başkalarından uzak durma davranışına benzer sorunlar yaşatmaktadır (Thornhill ve Fincher, 2014). Aslında, insan davranışı bir salgın, salgın ve salgınla ilgili ölümler ise salgının yayılma oranını azaltarak salgının kontrol altına alınması açısından kritiktir. Bu nedenle, COVID-19 gibi pandemiler sırasında, anksiyete ve stres düzeylerinin belirlenmesi, alınacak psikososyal destek türlerinin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Bu tür kaygı ve stres durumlarının neden olduğu olumsuz etkiyi en aza indirmek, bu hastalıkların insan davranışı üzerindeki sonuçlarını değerlendirmek ve önemli hale getirmek için, pandemiye karşı mücadeleye katkılar sunulması kaçınılmaz olmuştur (Cohen, 1988; Uchino ve diğerleri, 1996).

Çalışmada incelenen kavramlardan biri, stresin kendini etkileyen herhangi organizmanın bir değişikliğe tepki verme durumu olarak tanımlanmasıdır (Selye,1973). Lazarus ve Folkman (1984) stres kavramını, bireyin etrafındaki tehlike durumunu algılaması ve yorumlamasının ardından çevre ile etkileşiminin süreklilik sağlaması olarak açıklamıştır. Literatürde stres kavramı genel olarak ikiye ayrılır. Bunlar; akut ve kronik strestir. Akut stres, kısa süreli olmasına rağmen organizmanın tehlikeye hazır olması ve tehlikeye tepki vermesi açısından olumlu yönler sergilerken; kronik stres, uzun süreli ve çeşitli faktörlerin bir sonucu olarak ortaya çıkarken yaşamı olumsuz etkilemektedir. Hastalık; fiziksel, zihinsel ve sosyal refahı etkileyen farklı unsurların bireylerde yarattığı sonuçlardır(Brown ve diğerleri,2020). Stres, yoğun bir şekilde ifade edilen bir faktör gibi görünse de, günümüzün modern toplumları ve günlük yaşam içerisinde sıkça rastlanılan bir duygu durumu olarak bilinmektedir. İnsan yaşamının kaçınılmaz bir unsuru olarak, stresörlerin bireyler ve toplumlar üzerinde çok daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Akman,2004;Lyon,2012). Özellikle çevresel faktörler göz önüne alındığında, küresel COVID-19 salgınına insanlık için henüz bilinmeyen yönleri ve belirsizlikleriyle önemli bir stres faktörü olarak adlandırmak mümkündür (Brown ve diğerleri, 2020). COVID-19 hastalığının tedavisinin etkili olmaması ve klinik sonuçların olumsuzluğu, ölümcül hastalığın dünya çapında hızla yayılmasına neden olmaktadır. Zamanla akut stres olarak görülebilen psikolojik belirtiler, bazı kişilerde kronikleşme eğiliminde yanıt vermektedir (Hacettepe Üniversitesi, 2020).

Stresle mücadele ve stresle başa çıkma konusunda yapılan bilimsel çalışmalarda, sosyal destek kavramı ön plana çıkmaktadır. Sosyal destek alan bireyler, stresle mücadelede başarısız olanlara göre daha olumlu sonuçlar elde etmişlerdir (Holahan ve diğerleri,1997; Xu ve Wei,2013). Sosyal destek, bir bireyin stresle başa çıkma becerisine fayda sağlamayı amaçlayan psikolojik ve fiziksel kaynakları ortaya koyan sosyal ağ olarak tanımlanır (Cohen, 2004). Öte yandan, algılanan sosyal desteğin çok boyutlu ölçeği, “aile”, “arkadaş” ve “önemli öteki” olarak birden çok boyutla ele alınmıştır (Zimet ve ark.,1988). Bu bağlamda, birey sahip olduğu güvenilir ailesinden, arkadaşlarından veya yakın özel çevresinden yardım alabilir (Zubaroglu Yanardağ, 2017).

Sosyal destek kapsamındaki kaynaklar da üç başlık altında incelenebilir. Bu kaynaklar; araçsal, bilgilendirici ve duygusal destektir. Enstrümantal destek; sağlanan mali yardım, amaçlara ulaşmaya yönelik bilgilendirici desteği ifade eder. Bireyin mevcut zorluklarla daha kolay baş etmesine yardımcı olacak empati gibi duygularla birlikte olma durumuna duygusal destek adı verilir. Bu nedenle, stresle mücadelede şefkat ve güven gereklidir. Mevcut streste talebi karşılamak için, sağlanacak sosyal desteğin türü devlet tarafından etkinleştirilmektedir (Cohen,1988;Cohen & Wills,1985). Örneğin, akrabası vefat etmiş birine gösterilen empati ve şefkat, o birey için olumlu bir sosyal destek olarak adlandırılırken, aynı sosyal destek işsiz bir birey üzerinde aynı etkiye sahip olmamaktadır. COVID-19 hastalığı, bir pandemi olarak tanınmasından bu yana tüm dünyayı etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütü, bu çalışmanın yapıldığı Ekim ayından itibaren insan sağlığı açısından en önemli stres faktörlerinden birini COVID-19 olarak açıklamaktadır (Brown ve diğerleri,2020; Chung ve diğerleri,2020). Bu nedenle, algılanan çok boyutlu sosyal desteğin algılanan stres üzerindeki etkisinin incelenmesinin hayati olduğu düşünülmektedir. COVID-19 salgını, dünya çapında milyarlarca insanı fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak strese sokmaktadır.

## 2.YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı; çok boyutlu sosyal destek algılarının 18 yaş ve üstü insanlarda yarattığı stres seviyesini incelemektir.

## 3.ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Türkiye'nin 2019 adrese dayalı nüfus kayıt sistemine göre, Türkiye'de 18 yaş ve üstü nüfusun oranı 56.645.598'dir (TÜİK,2020). 802 katılımcı ile yapılan çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 3 Haziran 2020, 13:30-24:00 saatleri arasında verilere erişim sağlanmıştır. Google Form tarafından internette oluşturulan bir anket aracılığıyla veriler toplanmıştır. Araştırmada kullanılan “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, Zimet vd. (1988) ve Eker ve ark. (2001) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 12 madde ve üç alt boyuttan (aile, arkadaşlar, önemli diğer) oluşmaktadır. Ölçümler 5'li Likert ölçeğine göre puanlanmaktadır (1 = Kesinlikle Hayır, 5 = Kesinlikle Evet). Araştırmada, ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,90 olarak bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği, Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiştir. Eskin ve ark. (2013) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bu ölçek, 14 maddeden oluşmaktadır. "Asla (0), Neredeyse Hiçbir Zaman (1), Bazen (2), Oldukça Sık (3) ve Çok sık (4) ” ölçekte yer alan maddelerdir. Olumlu ifade edilen dört madde 4,5,6,7,9,10,13, ters tepkiler olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,86 olarak bulunmuştur.

## 4.VERİ ANALİZİ

Tüm istatistiksel analizler, SPSS 22 programında yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, güvenilirlik analizi, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi verileri analiz etme yöntemi olarak kullanılmıştır.

### 4.1.Sonuçlar

#### Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler	N	%	Değişkenler	N	%
<b>Yaş</b>			<b>İstihdam Durumu</b>		
18-21	403	50.2	Evet	257	32.0
22≥	399	49.8	Hayır	545	68.0
<b>Eğitim Durumu</b>			<b>Aylık Gelir Durumu</b>		
İlköğretim	40	5.0	Gelirim Yok	341	42.5
Lise	98	12.2	Düşük Gelirli	95	11.8
Ön lisans veya Lisans Derecesi	600	74.8	Orta Gelirli	341	42.5
Yüksek Lisans veya Doktora Derecesi	64	8.0	Yüksek Gelirli	25	3.1
<b>Cinsiyet</b>			<b>Korona virüs Teşhisi Kondu Mu?</b>		
Kadın	618	77.1	Evet	8	1.0
Erkek	184	22.9	Hayır	794	99.0
<b>Medeni Durum</b>			<b>Çevrenizde Korona virüs Teşhisi Konan İnsanlar Var Mı?</b>		
Bekar	32	78.8	Evet	238	29.7
Evlili	170	21.2	Hayır	564	70.3
<b>İkamet Yeri</b>			<b>Herhangi Bir Kronik Hastalığınız Var Mı?</b>		
Büyükşehir	482	60.1	Evet	135	16.8
Şehir	146	18.2	Hayır	667	83.2
Semt	108	13.5			
Köy/Kasaba	66	8.2			

Tablo-1, katılımcıların tanımlayıcı özelliklerini göstermektedir. Buna dayanarak, %50,2 katılımcı 18-21 yaşları arasındadır. % 74,8'inin ön lisans veya lisans öğrencisidir. % 77,1'i kadın,% 78,8'i bekar ve% 60,1'i büyükşehirde yaşamaktadır. Altmış sekiz katılımcının, yüzde 11,8'inin işi olmadığı ve düşük bir gelir düzeyiyle hayatını sürdürdüğü saptanmıştır. Katılımcıların, % 99'una korona virüs teşhisi konmuştur. Korona virüs teşhisi konan kişilerin % 83,2'sinin kronik hastalığı bulunmamaktadır.

**Tablo: 2 Araştırma Değişkenleri İçin Korelasyon Değerleri**

Değişkenler	Ortalama	S.D	Artan Stres	Aile	Arkadaşlar	Sig.
1. Algılanan Stres	2.18	0.70	1			
2. Aile	3.79	1.15	-0.327**	1		
3. Arkadaşlar	3.82	1.15	-0.181**	0.508**	1	
4. Önemli Diğer	3.19	1.48	-0.179**	0.389**	0.341**	1

### \*\* Korelasyon Anlamlı 0.01 (İki Kuyruklu)

Tablo-2'de yer alan araştırma değişkenlerine ilişkin temel istatistiklere bakıldığında, katılımcıların algılanan stres ölçeğine verdikleri puanlar  $2.18 \pm 0.70$ 'dir. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği içinde ortalamanın en yüksek olduğu boyut 3.82 ile "arkadaş boyutu", en düşük ortalamaya sahip boyut ise, 3.19 ile "anlamlı diğer boyut" olarak bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların stres düzeyleri düşük ve algılanan sosyal destek seviyesi ise orta düzeydedir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, algılanan stres ve arkadaş arasında olumsuz ve düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur. Diğer önemli boyutları olan, çok boyutlu sosyal destek ve aile boyutu arasında olumsuz ve orta düzeyde ilişki saptanmıştır ( $-0.327 \leq r \leq -0.179$ ). Çok boyutlu sosyal desteğin, kendi aralarındaki alt boyutlarının korelasyon değerlerinin oranı olumlu ve orta düzeydedir ( $0.341 \leq r \leq 0.508$ ).

### Tablo 3. Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	B	T	P	VIF
(Sabit)	2.982	.093		31.962	<0.001	
Aile	-.183	.025	-.300	-7.446	<0.001	1.452
Arkadaşlar	-.005	.024	-.008	-.215	.830	1.393
Önemli Diğer	-.028	.017	-.060	-1.626	.104	1.218

**R = 0.332 R<sup>2</sup> = 0.110 Durbin Watson = 2.039 F = 32.980 p < .001**

### Kriter: Algılanan Stres

Tablo-3, regresyon modelinin sonuçlarını göstermektedir. Regresyonun istatistiksel tahminleri, çok boyutlu sosyal destek algısının stres üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak için oluşturulan modelin anlamlı ve kullanılabilir olduğunu ortaya koymaktadır ( $F=32.980$ ;  $p<.001$ ). Çok boyutlu sosyal destek, algılanan streste toplam varyansın % 11'ini oluşturmaktadır. Regresyon modelinde, regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların aile boyutuna ilişkin algılarındaki artışın istatistiksel olarak algılanan stres düzeylerini azalttığı saptanmıştır ( $t=-7.446$ ;  $p<.001$ ). Buna göre, ailedeki çok boyutlu sosyal destek algısı artar ve stres seviyesi azalır.

### 5.TARTIŞMA

COVID-19'un ortaya çıkmasıyla birlikte halk sağlığı fiziksel, biyolojik ve psikososyal olarak kötüleşmiştir (Brown ve diğerleri,2020; Gao ve diğerleri,2020; Pieh ve diğerleri, 2020; Pierce ve

diğerleri,2020; Shanahan ve diğerleri,2020; C.Wang ve diğerleri,2020). Pandemi dönemi sırasında yapılan çalışmaların bulguları, toplumların ve bireylerin yanı sıra; tüm yaş gruplarından, mesleklerden ve yüksek stres yaşayan bölgelerden ailelerin de anksiyete ve depresyon yaşadığını göstermektedir (Brown ve ark.,2020; Gallagher ve diğerleri, 2020; Li ve diğerleri,2020; Pieh ve diğerleri,2020; Shanahan ve diğerleri,2020). COVID-19 hastalığının seyrini olumsuz etkileyebilecek ve insanların sağlık durumunu kötüleştirebilecek faktörlerden birisi strestir. Ayrıca stres, kaygı gibi ruhsal problemlerle yakın ilişki içindedir ve depresyon, uyku bozuklukları gibi ciddi zihinsel sağlık yüküne yol açmaktadır (Brown ve diğerleri, 2020; Gallagher ve diğerleri, 2020; Gomes vd.,2016).

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19, hayatın birçok farklı alanında insanların sağlıklarını, güvenliğini ve ekonomik refahını tehdit etmektedir. Bu hastalıkla karşı karşıya kalan kişiler, bu yeni durumla başa çıkmak zorundadır (Brown ve diğerleri,2020). Pandemi sırasında kontrol edilemeyen durum ve uzun süre devam eden belirsizlik, insanların stres altında kalmasına yol açar (Park ve diğerleri,2020; Shanahan ve diğerleri,2020). Ek olarak, sosyal izolasyon (Hawkey ve Cacioppo,2010), sosyal mesafe kuralları, günlük bakım alışkanlıklarındaki değişiklikler, sosyal ilişkiler (Park ve diğerleri,2020); sokağa çıkma yasağı, özgürlüklerin sınırlandırılması olasılığı, kişinin işini kaybetmesi (Göksu ve Kumcağız,2020), aşı veya kesin tedavi eksikliği, sevdiklerine ya da kendisine zarar verme riski, yakınlarını kaybetme (Gallagher vd.,2020), ekonomik zorluklar, işsizlik, sağlık sigortasının olmaması, sağlık hizmetlerine erişimde yaşanan sorunlar kaygı, depresyon ve stresi artıran faktörler olarak ortaya çıkmaktadır (Brown ve ark.,2020; Pierce ve ark.,2020). Tüm bu faktörler arasında strese yol açan en önemlileri, ekonomik zorluklar ve endişeler olarak bulunmuştur (Park ve diğerleri,2020).

Sosyal destek, stresi azaltmaya ve yönetmeye yarayan en büyük katkılardan biridir. Sosyal desteğin psikolojik uyum sırasında stresin patolojik etkilerini azaltmaya yardımcı olduğu bilinmektedir (Xiao ve diğerleri,2020; Xu ve Wei,2013).Sosyal destek, psikolojik sorunların yanında depresyon ve anksiyete çözümünde de önemli bir faktördür. Araştırmalar, sosyal destek arttıkça depresyon ve anksiyete belirtilerinin azaldığını göstermektedir (Luo ve Wang, 2009;Shao ve ark.,2020; Xu ve Wei,2013). Sosyal destek, psikolojik iyilik halindeki olumsuzluklara karşı koruyucu bir faktör olabilir. Afetler ve beklenmedik olaylar nedeniyle toplumda meydana gelen travma, depresyon ve stresin etkileri sosyal destekle çözüme kavuşturulabilir. Sosyal destek sayesinde, depresyon belirtileri azalabilir (Shi ve ark.,2016). Aile, sosyal destek kaynaklarının önemli bir bölümünü oluşturur. Yakın aile ilişkileri ve aile üyelerinden yardım almak depresyon ve kaygı belirtilerini azaltır (Shao ve diğerleri,2020). Örneğin, bir araştırma, olumlu aile ilişkilerinin tsunami felaketinde annelerde depresyon belirtilerini azalttığını saptamıştır (Wickrama &Wickrama,2008). Sosyal destek ile birlikte din ve maneviyat gibi faktörler, insanların travmalarını yönetmelerine yardımcı olmuştur. Manevi unsurlar, stres ve ölüm gibi zor durumlarda insanlara rahatlatma aracı olarak olumlu duygular verebilir. Bu nedenle, insanlar şunları yapabilir: Farklı inançlara sahip olsalar bile, insanlar yaratıcısına stresle baş etmesi için dua eder ve yalvarır. Bu duruma, Çin'de pandemi sırasında “Tanrı korusun” sloganıyla başlatılan internet kampanyası örnek olarak verilebilir (Carone & Barone,2001).

Bu çalışmada önemli faktörlerden biri olan, sosyal desteğin etkisi üzerinde durulmaktadır. Birçok sağlık sorununa neden olan pandeminin etkileri, stres düzeyinin psikolojik olarak insanları olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Değerlendirme üzerine, araştırmaya katılanların algılanan stres seviyelerinin düşük ve çok boyutlu sosyal destek seviyelerinin ise orta düzeyde bulunduğu görülmektedir. En yüksek sosyal destek faktörü arkadaş boyutunda iken, en düşük ortalama anlamlı diğer boyutta görülmüştür. Bu sonuç, katılımcıların çoğunlukla genç olmasından kaynaklanmış olabilir. Yağcı ve Akfırat (2020) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin yaşadığı travmatik stresin COVID-19 salgını sırasında ortalama seviyenin altında olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal destek seviyeleri ise, ortalamanın üzerinde bir orana sahiptir. Özmete ve Pak (2020) tarafından yapılan çalışmalarda, COVID-19 salgını sırasında algılanan sosyal destek düzeyleri ve aileden algılanan sosyal destek diğer boyutlardan daha yüksektir. Bozdağ ve Ergün (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada, sağlık çalışanlarının aile üyelerinden algıladıkları sosyal destek seviyeleri daha yüksek

olarak bulunmuştur. C. Wang ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada, Çin'de COVID-19 salgını sırasında katılımcıların %53,8'i orta ve ciddi psikolojik problemler yaşamıştır ve % 8.1' inin de yüksek düzeyde stres yaşadığı belirlenmiştir. Türkiye'de pandemi sırasında Göksu ve Kumcağız (2020) tarafından yapılan çalışma, katılımcıların orta düzeyde stres yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır.

Araştırmada algılanan çok boyutlu sosyal destek ve stres arasında olumsuz ve düşük düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Aynı zamanda arkadaş, çok boyutlu sosyal destek, algılanan stres ile aile arasında olumsuz ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Regresyon modeline göre, katılımcıların aile boyutuna ilişkin algılarının artması, algılanan stres düzeylerini istatistiksel olarak düşürmektedir. Ayrıca, çok boyutlu sosyal destek algılanan stresteki varyans toplamın %11'ini oluşturmaktadır. Bu sonuca benzer şekilde literatürde, sosyal desteğin stresi azaltmada etkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Cohen ve Wills,1985; Crnic ve ark.,1983; Xiao ve diğerleri,2020; Ye vd.,2020). Yapılan literatür araştırmaları sonucunda COVID-19 stresinin, algılanan sosyal desteği önemli ölçüde etkilediği görülmektedir(Jianjun ve diğerleri,2020). Tarhan (2011) ve Sevinç (2013) tarafından yapılan araştırmalar içerisinde, arkadaş boyutunda sosyal desteğin stresi azalttığı tespit edilmiştir. Y.Wang ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada, kronik hastalığı olan çocukların, arkadaş ve ailelerinden gelen desteğin stres üzerinde diğer destek unsurlarından daha büyük bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar gösteriyor ki; özellikle aileden gelen sosyal destek, stresi azaltmada son derece etkilidir. Türkiye'de aile kavramı çok önemlidir ve ailelerin birbirine bağlı olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Ayrıca, aile boyutu stresi azaltan faktörler arasında sayılmaktadır ve bu durumda çalışmanın beklenen sonucu olarak kabul edilmektedir.

## 6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Türkiye'de sokağa çıkma yasakları ve kilitlenmelerin uygulandığı 3 Haziran 2020'de gerçekleştirilmiştir. Hayatın normale döndüğü noktaya kadar olan süreçte, aileler arasında hastalığa yakalanma korkusu, enfeksiyonun yayılması, 65 yaş üstü bireylerin sokağa çıkmasını engellemek için büyükşehirlerde uygulanan giriş ve çıkış yasakları, maddi-manevi kayıplar, piyasalardaki durgunluğun yanı sıra yaşanan iflaslar, iş kayıpları sonucunda COVID-19 korkusu nedeniyle diğer insanların evlerini terk etmeleri, bireylerin ve toplumların büyük stres yaşamalarına sebep olmuştur. Bu çalışma, salgın sırasında ortaya çıkan ve algılanan sosyal desteğin stres seviyesini ne ölçüde etkilediğini incelemeyi amaçlamaktadır. Türkiye'de daha önce yapılmış olan literatür çalışmalarındaki mevcut durum tespit edilerek gerekli planlama yapılmıştır ve bu araştırma benzer bir çalışma olmadığı için yürütülmüştür.

Toplumunu oluşturan bireylerin salgın sırasında salgının yayılmasını ve hızını azaltmak için nasıl davranacağına dair tahminlerde bulunması hayati önem taşımaktadır. Bu nedenle toplumun psikososyalliğini korumak ve iyileştirmek için, çalışma sonuçlarından elde edilecek plan ve politikaların kamu yetkilileri tarafından uygulanmasının desteklenilmesi beklenilmektedir. COVID-19 süreci, zihinsel toplulukların ve diğer etkilenen alanların sağlık sorunlarına da çözüm bulunmasını gerektirmektedir. Özellikle yalnız yaşayan bireylerin psikososyal ihtiyaçlarının giderilmesi, pandemik koşullarda sağlık hizmetlerinde süreç yönetimi adına son derece önemlidir. Bu bağlamda, COVID-19 pandemisinden etkilenen bireylerin streslerini azaltmak için sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, psikiyatristler ve danışmanlık hizmetlerinin yanı sıra, telefon ve internet üzerinden de verilen hizmetler devreye konulmalıdır. Pandemi sürecinde sağlığın yanında kültürün gelişmesi için, uzmanlar tarafından verilecek okuryazarlık ve eğitim faaliyetleri, stresle baş etme konusunda farkındalık yaratmayı sağlayacaktır.

## SINIRLAMALAR

Bu çalışma, sonuçların Türkiye geneline yayılması açısından sınırlılıklara sahiptir. Çalışma sadece 18 yaş ve üstü bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte farklı bölgelerden seçilen daha büyük örneklemeler ile benzer çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, katılımcılar anketi çevrimiçi olarak cevapladıkları için bulgular öznel işaretlemelerle sınırlıdır.

**KAYNAKLAR**

Akman, S. (2004). Causes of stress and explanatory theories. *Turkish Psychology Bulletin*, 34–35, 40–55. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpb10343507.pdf>

Bozdağ, F., & Ergun, N. (2020). Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 pandemic. *Psychological Reports*, 1–20. <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>

Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Pena, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 104699. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>

Budak, F., & Korkmaz, Ş. (2020). An overall evaluation for the COVID-19 pandemic process the case of Turkey. *Journal of Social Research and Management*, 3(1), 62–79. <https://doi.org/10.35375/sayod.738657>

Carone, D. A. J., & Barone, D. F. A. (2001). Social cognitive perspective on religious beliefs: Their functions and impact on coping and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 21(7), 989–1003. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00078-7](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00078-7)

Chung, G., Lanier, P., & Ju, P. W. Y. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>

Cohen, S. (1988). Psychosocial models of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7(3), 269–297. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>

Crnic, K. A., Greenberg, M. T., Ragozin, A. S., Robinson, N. M., & Basham, R. B. (1983). Effects of stress and social support on mothers and premature and full-term infants. *Child Development*, 54(1), 209–217. <https://doi.org/10.2307/1129878>

Dikmen, A. U., Kına, H. M., Ozkan, S., & İlhan, M. N. (2020). Epidemiology of COVID-19: What we learn from pandemic. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 4, 29–36. <https://doi.org/10.34084/bshr.715153>

Eker, D., Arkar, H., & Yaldız, H. (2001). Factorial structure, validity, and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12(1), 17–25. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/cok-boyutlu-algilanansosyal-destek-olcegi-toad.pdf>

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, C. (2013). The adaptation of the perceived stress scale into Turkish: A reliability and validity analysis. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132–140. <http://yenisympodium.com/Pdf/EN-YeniSempozyum-c1d2631c.PDF>



Gallagher, M. W., Zvolensky, M. J., Long, L. J., Rogers, A. H., & Garey, L. (2020). The impact of COVID-19 experiences and associated stress on anxiety, depression, and functional impairment in American adults. *Cognitive Therapy and Research*, 44(6), 1043–1051. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10143-y>

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>

Goksu, O., & Kumcağız, H. (2020). Perceived stress level and anxiety levels in individuals in Covid-19 outbreak. *Turkish Studies*, 15(4), 463–479. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397>

Gomes, A. R., Faria, S., & Lopes, H. (2016). Stress and psychological health: Testing the mediating role of cognitive appraisal. *Western Journal of Nursing Research*, 38(11), 1448–1468. <https://doi.org/10.1177/0193945916654666>

Hacettepe University. (2020). *Psychological consequences of the COVID-19 outbreak and effective coping methods*. Hacettepe University. Retrieved October 29, 2020, from [https://corona.hacettepe.edu.tr/wp-content/uploads/2020/06/Covid-19\\_psikolojik\\_sonuclari\\_basa\\_cikma\\_yontemleri.pdf](https://corona.hacettepe.edu.tr/wp-content/uploads/2020/06/Covid-19_psikolojik_sonuclari_basa_cikma_yontemleri.pdf)

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

Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. (1997). Social context, coping strategies, and depressive symptoms: An expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 918–928. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.918>

Jianjun, D., Tsingan, L., Jiali, W., & Limei, T. (2020). The effect of COVID-19 stress on sexual compulsivity symptom: The mediating role of perceived social support. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-17956/v1>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Li, J. B., Yang, A., Dou, K., Wang, L. X., Zhang, M. C., & Lin, X. Q. (2020). Chinese public's knowledge, perceived severity, and perceived controllability of the COVID-19 and their associations with emotional and behavioural reactions, social participation, and precautionary behaviour: A national survey. *BMC Public Health*, 20(1), 1589. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09695-1>

Luo, Y., & Wang, H. (2009). Correlation research on psychological health impact on nursing students against stress, coping way and social support. *Nurse Education Today*, 29(1), 5–8. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.05.019>

Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and health: A conceptual overview (update). In V. H. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp.2–20). Sage Publications, Inc.

Ozmete, E., & Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health*, 35(7), 603–616. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1808144>

Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35(8), 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>

Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>

Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., Kontopantelis, A., Webb, R., Wessely, S., McManus, S., & Abel, K. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal probability sample survey of the UK population. *Lancet Psychiatry*, 7(10), 883–892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)

Republic of Turkey Ministry of Health. (2020a). *COVID-19 (SARS-CoV-2 Infection) general information, epidemiology and diagnosis*. Republic of Turkey Ministry of Health. Retrieved October 30, 2020, from <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39060/0/covid-19-rehberigenelbilgiler epidemiyolojivetanipdf.pdf>

Republic of Turkey Ministry of Health. (2020b). *Turkey Covid-19 disease table*. Republic of Turkey Ministry of Health. Retrieved October, 28, 2020, from <https://covid19.saglik.gov.tr/>

Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692–699. <https://www.jstor.org/stable/27844072>

Sevinc, Ş. S. (2013). *The relationship between severity of disease with ways of coping styles, self-perception, impulsivity, perceived social support and psychopathology in women with fibromyalgia syndrome* [Dissertation]. Turgut Ozal University.

Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 1–10. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>

Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., Kong, L., & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC Psychology*, 8(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>

Shi, X., Yu, N. X., Zhou, Y., Geng, F., & Fan, F. (2016). Depressive symptoms and associated psychosocial factors among adolescent survivors 30 months after 2008 Wenchuan earthquake: A follow-up study. *Frontiers in Psychology*, 7, 467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00467>

Tarhan, C. (2011). *Prediction of posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth on women who exposed to violence* [Master Thesis]. Maltepe University.

Thornhill, R., & Fincher, C. L. (2014). The parasite-stress theory of sociality, the behavioral immune system, and human social and cognitive uniqueness. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 8(4), 257–264. <https://doi.org/10.1037/ebs0000020>

TSI. (2020). *Address based population registration system results*. Turkish Statistical Institute. Retrieved April 18, 2020, from <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=95&locale=tr>

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, *119*(3), 488–531. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.488>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Wang, Y., Huang, Z., & Kong, F. (2017). Parenting stress and life satisfaction in mothers of children with cerebral palsy: The mediating effect of social support. *Journal of Health Psychology*, *3*(25), 416–425. <https://doi.org/10.1177/1359105317739100>

WHO. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-52*. World Health Organization. Retrieved October 28, 2020, from [https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/situation-reports/20200312-sitrep-52-covid-19.pdf?sfvrsn=e2bfc9c0\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/situation-reports/20200312-sitrep-52-covid-19.pdf?sfvrsn=e2bfc9c0_4)

Wickrama, K. A., & Wickrama, K. A. (2008). Family context of mental health risk in tsunami affected mothers: Findings from a pilot study in Sri Lanka. *Social Science & Medicine*, *66*(4), 994–1007. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.11.012>

Worldometer. (2020). *Covid-19 coronavirus pandemic*. WORLDOMETER. Retrieved October 28, 2020, from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*, *26*, 1–8. <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>

Xu, J., & Wei, Y. (2013). Social support as a moderator of the relationship between anxiety and depression: An empirical study with adult survivors of Wenchuan earthquake. *PLoS One*, *8*(10), e79045. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079045>

Yağcı, H. Ş., & Akfirat, O. N. (2020). *Examination of relation between people's traumatic stress levels and perceived social support levels in the COVID-19 pandemic process*. Kocaeli University9. Social Sciences Congress. <http://sbe.kocaeli.edu.tr/upload/duyurular//270720015924544fd.pdf>

Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Li, X., Wang, Y., Shen, Z., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology. Health and Well-being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>

Zimet, G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

Zubaroglu Yanardağ, M. (2017). Examination of positive-negative affect and social support among college students: Sample of Mehmet Akif Ersoy University Faculty of economics and

administrative sciences. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, 9(22), 278–294. <https://doi.org/10.20875/makusobed.351777>