



## A Research on Interpersonal Emotion Regulation Strategies and Intolerance of Uncertainty in The COVID-19 Process

Fikri Keleşoğlu<sup>1,a,\*</sup>, Fatıma Firdevs Adam Karduz<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Health Sciences, Bandırma Onyedi Eylül University, Balıkesir, Turkey

<sup>2</sup> Faculty of Education, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 01/10/2021

Accepted: 07/04/2022



This paper was checked for plagiarism using iThenticate during the preview process and before publication.

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

### ABSTRACT

In this study, interpersonal emotion regulation strategies and intolerance of uncertainty levels of individuals were investigated. A descriptive study was conducted and the relational screening method was used. The study group of the research consists of 320 individuals. As data collection tools, "Personal Information and Questionnaire Form", to determine individuals' emotion regulation strategies "Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERS)", to measure the intolerance of uncertainty levels "Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12)" were employed. In addition to the descriptive statistics (mean, standard deviation, frequencies), independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson's Product-Moment Correlation and multiple linear regression analyses were conducted since the assumptions of the parametric tests were met. As a result of the statistical analyses, while no statistically significant difference was yielded in all sub-dimensions of interpersonal emotion regulation based on the individuals' mean scores according to the gender variable, a significant difference was revealed regarding the sub-dimension of gaining a perspective in favour of the 41-50 age group in terms of the age variable, and in favour of married individuals with respect to the marital status variable. It was detected that there is a negative relationship between intolerance of uncertainty and the sub-dimensions of interpersonal emotion regulation. In addition, it was observed that as sub-dimensions of the intolerance of uncertainty, %10 of the variation in the concern for the future, and %3 of the variation in the inhibitory anxiety are predicted by interpersonal emotion regulation variable.

**Keywords:** COVID-19, interpersonal emotion regulation, intolerance of uncertainty, forward-looking anxiety, inhibitory anxiety.

## COVID-19 Sürecinde Bireylerin Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerine Bir Araştırma

#### Bilgi

\*Sorumlu yazar

#### Süreç

Geliş: 01/10/2021

Kabul: 07/04/2022

Bu çalışma ön inceleme sürecinde ve yayımlanmadan önce



yazılımı ile taranmıştır.

#### Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

### ÖZ

Bu çalışmada, bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri araştırılmıştır. Betimsel çalışma yapılmış olup tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 320 bireyden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak "Kişisel Bilgi ve Anket Formu", bireylerin duygu düzenleme stratejilerini belirlemek için "Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)", belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)" kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin (aritmetik ortalama, standart sapma, frekanslar) yanı sıra parametrik testlerin varsayımları sağlandığından bağımsız örneklem için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerde cinsiyet değişkenine göre kişilerarası duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında bireylerin puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, yaş değişkeninde bakış açısı edinme alt boyutunda 41-50 yaş aralığındaki grup lehine, medeni durum değişkeninde ise bakış açısı edinme alt boyutunda evli bireylerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları arasında da negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı toplam varyansının %10'unun, engelleyici kaygı toplam varyansının ise %3'ünün kişilerarası duygu düzenleme değişkeni tarafından yordandığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, kişilerarası duygu düzenleme, belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı.

[fikrikelesoglu@gmail.com](mailto:fikrikelesoglu@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-3736-0179>

[karduzfirdevs@cumhuriyet.edu.tr](mailto:karduzfirdevs@cumhuriyet.edu.tr) <https://orcid.org/0000-0003-1765-6287>

How to Cite: Keleşoğlu, F., & Adam Karduz, F.F. (2022). COVID-19 sürecinde bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine bir araştırma. Cumhuriyet International Journal of Education, 11(2): 321-336

## Giriş

COVID-19 (pandemi) süreci ve sonrasında genel nüfusun ruh sağlığı üzerinde ne gibi etkileri olacağı tam ve net olarak tespit edilemese de yaşanmış olan SARS, H1N1 salgınının psikolojik etkisini araştıran önceki araştırmalar SARS'tan iyileşen bireylerin % 35'inin orta ila şiddetli düzeyde depresyon ve/veya anksiyete bildirdiğini (Cheng vd., 2004; Xiang vd., 2020) ve H1N1 salgını sırasında çocukların %30'unun ve karantinaya alınan yetişkinlerin % 25'inin travma sonrası stres bozukluğu semptomu yaşadığı rapor edilmiştir (Sprang ve Silman, 2013). Yakın zamanda hızlı veri derlemesi, COVID-19 salgınının, psikolojik sağlık üzerinde olumsuz ve uzun süreli bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Brooks vd., 2020). Ayrıca anksiyete, panik bozukluğu ve depresyon gibi pek çok çeşitli psikolojik sorunları da tetiklemiştir (Qi vd., 2020). Genel olarak, pandemi sürecinde yüksek düzeyde stres ve öfke semptomlarını, yaşam tarzının birden değişmesi, ekonomik zorluklar, umutsuzluk gibi psikososyal stresörler izlemiştir (Shanahan vd., 2020).

Psikolojik bir perspektiften bakıldığında pandemi, doğal afet gibi travmatik yaşam olayları kişilerde stres, anksiyete, depresyon ve öfke gibi duyguları tetikleyerek belirsizliğe tahammülsüzlük, kontrol kaybı oluşturulabilir (Ensel ve Lin, 1991; Pearlin vd., 1981). Belirsizliğe tahammülsüzlük, kontrol kaybı, sosyal izolasyon ve kişinin kendi ve sevdiklerinin sağlığı ile ilgili endişe duygusunu artıran COVID-19 salgınına bağlı sosyal durgunluk da fiziksel sağlık komplikasyonları açısından riski artırmaktadır (Arnett, 2000; Shanahan, 2000). Bu bağlamda, COVID-19 salgınının neden olduğu çevresel belirsizliğin ve kontrol edilemezliğin özel önemine bağlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin kişilerarası duygu düzenleme faktörleri arasında güçlendirmiş bir ilişki sergilemesi de mümkündür.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük; duygusal zorlukların altında yatan ve bilinmeyen yoğun olarak algılandığı durumlarda kaygıya neden olan eğilimsel korku olarak tanımlanmaktadır (Fergus, 2013). Belirsizlik durumu insan zihnini yorar ve neye inanacağı konusunda insanı hızla karar verme eğilimine sürükler (Webster ve Kruglanski, 1994). Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik durumunda bir fenomenin rasyonel gerçekleşme olasılığından bağımsız olarak olumsuz bir reaksiyonu kapsamaktadır (Hong ve Lee, 2015). Nitekim şaşırtıcı olmayan bir şekilde, özellikle COVID-19 ile ilgili komplo teorileri salgının ilk haftalarında yayılmaya başlamış ve hızla çoğalmıştır (Ellis, 2020). Kesinlik ve belirsizlik, insan olmanın gereğini yansıtan temel bir ikilemdir. Örneğin bireylerin büyük çoğunluğu gelecekte yaşayacakları olumsuz olayları bilmek istemezler. Gigerenzer ve Garcia-Retamero (2017) bu durumu bilme pişmanlığı olarak adlandırmıştır. Genellikle sonucu çevreleyen belirsizliğin olduğu ve bireyin kaygı duyguları yaşadığı olumsuz gelecek olaylarla ilgili endişe olarak tanımlanmıştır (MacLeod vd., 1991). Belirsizlik endişenin bir yönü olmasına rağmen, belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin olumsuz bir olayın meydana gelebileceğini ancak bu olasılık ne kadar küçük olursa olsun kabul edilemez bulma eğilimidir (Buhr ve Dugas, 2002). Aslında, bireyler pandemi sürecinde gelecekteki tehdidi hissetmek istemiyorlar.

Bununla birlikte, bireyler mevcut tehdit edici durumu tam olarak anlamak ve bir miktar kontrol hissine sahip olmak isterler. Bu nedenle mevcut pandemi sürecindeki belirsizlik, psikolojik iyiliği etkilemek için önemli bir risk faktörü olarak kabul edilebilir (Satici vd., 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük (Birrell, Meares, Wilkinson & Freeston, 2011) aynı zamanda duygusal başa çıkma gücünü ile ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük aynı zamanda, olumsuz olarak algılanan duygular üzerinde kontrol sağlama ile ilişkili olduğu için uyumsuz duygu, düşünce ve davranışı güçlendirmektedir (Gentes & Ruscio, 2011). Belirsiz durumlarla karşılaştığında düşük tolerans gösteren bireylerin, duygu düzenleme yeteneğinin de düşük olduğu düşünülmektedir (Abbate-Daga ve diğerleri, 2015). Pandeminin başlamasıyla birlikte daha önceden alışık olunmayan, belirsiz bir durumla karşı karşıya kalınmıştır. Bu süreçte bireylerin ruhsal sağlığını korumasında duygu düzenleme becerilerinin önemi artmaktadır.

Duygu Düzenleme; öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duyguların deneyimsel ve/veya davranışsal yönlerini azaltmayı içerir (Gross vd., 2006). Bu, olumlu duyguların düzenlenmediği anlamına gelmez. Yani bireylerin olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlerini ve ifadesini değiştirmelerini sağlayan fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerin teorik bir kavramsallaştırmasıdır (Bridges ve Grolnick, 1995; Cicchetti vd., 1991; Gross, 1998; Kopp, 1989; Thompson, 1994). Duygu düzenleme, kişinin duygusal deneyimini ve ifadesini başlatma, sürdürme ve değiştirme süreci olarak da adlandırılır (Côté vd., 2011; Gross, 2014).

Duygu düzenleme literatüründeki en zorlu konulardan biri, duygu düzenlemenin gerçekte ne zaman gerçekleştiğini ve duygu uyandıran durumlarda sergilenen davranışların ne zaman strateji olarak kabul edilebileceğini belirlemektir. Bazı araştırmalar, duygu düzenlemenin yapılması için ifade edilen duyguda bir değişiklik olması gerektiğini öne sürmüşlerdir (Cole vd., 2012; Gross, 1998).

### Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırmalarda verilen bilgiler ışığında, küresel COVID-19 salgınının psikolojik olarak duyguları düzenlemede kaotik ve kasvetli bir ortama neden olduğu söylenebilir. Bireylerin psikolojik iyi oluşu ve algılanan duygu durumu; artan varoluşsal tehdit, vurgulanan ölüm oranı belirginliği ve bozulmuş rutinin bir sonucu olarak günlük olarak dalgalanabilir. Ayrıca yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilerken belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon ve stres düzeylerini artırmaktadır (Harper ve diğerleri 2020; Satici ve diğerleri 2020; Taylor ve diğerleri 2020). Bu artan belirsizlik dönemi, bireylerin günlük rutinlerinde radikal değişikliklere yol açmaktadır. COVID-19 salgını sonrası ve sonrasında yaşanan ruh sağlığı zorluklarının anlaşılması, kişiler arası duygu düzenleme stratejilerinin olumlu yönde fayda sağlayabilecek bilgi boşluklarını doldurabilir. Türkiye'de konu ile ilgili yapılmış benzer çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda; COVID-19 pandemisi sırasında yaşlı yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve yalnızlık (Parlapani vd., 2020); COVID-19 sırasında psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal izolasyon ve ruh sağlığı sonuçları arasındaki ilişki

(Smith, Twohy & Smith 2020); pandemi sürecinde obsesif-kompulsif arasında bağlantı kuran bir faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük (Wheaton, Messner & Marks, 2021); COVID-19 ile enfekte olan ailelerde üst biliş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme (Akbari vd., 2021); pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri (Savaş, 2021); Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yas Süreci ile İlişkisi (Yöyen & Şan, 2021) incelenmiştir. Ancak, COVID-19 sürecinde bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine bir araştırma yapılmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmanın hem mevcut COVID-19 dalgası ve gelecekteki pandemilere bağlı psikolojik tedavilerin gelişimine yardımcı olacağı hem de ruh sağlığı çalışanlarının kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanarak psikolojik iyi oluşlarını koruyarak belirsizliğe tahammülün artmasına destek olacağı düşünülmektedir.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, COVID-19 sürecinde bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymanın yanında kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ilişki ve yordayıcılık olup olmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranmıştır.

“Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?”

“Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”

“Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri (sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme), belirsizliğe tahammülsüzlüğün (ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı) anlamlı bir yordayıcısı mıdır?”

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışma, nispeten büyük bir örneklem ile gerçekleştirilmiş olmasına rağmen, kesitsel veri toplamanın kullanımı bir sınırlamadır. Burada bildirilen ilişkilerin boylamsal bir araştırma tasarımı kullanılarak test edilmesiyle daha geçerli bulgular elde edilecektir. Bu araştırma klinik olmayan bir örneklemde yapılmıştır. Ayrıca, bu çalışmanın verileri yaşanan küresel salgından dolayı çevrimiçi ve gönüllülük esasına dayalı olarak elektronik ortamda toplanmıştır. Ölçekler, öz bildirim belirtir ve ilişkiseldir.

#### **Yöntem**

##### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli ise herhangi bir grubun farklı özelliklerini tanımlamak amacıyla yürütülen çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2009). Araştırmada, duygu düzenleme stratejilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordayıp yordamadığı incelenmiş ayrıca kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine dair ölçek puanlarının cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığına

bakılmıştır. Elde edilmiş verilerden hareketle, bireylerin kişilerarası duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri betimlenmiş, ilişkilerin anlamlılık düzeyi ortaya konulmuştur.

#### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye’de yaşayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 320 birey oluşmaktadır. Çizelge 1’de katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durumlarına dair demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Çalışma grubunda kadınların, 31-40 yaş arasındaki bireylerin ve evlilerin oranı diğer gruplara göre daha yüksektir.

#### **Veri Toplama Araçları**

Demografik veriler ile farklı değişkenler arasındaki ilişki hakkında bilgi toplayabilmek için araştırmacıların hazırladığı “Kişisel Bilgi ve Anket Formu”, bireylerin duygu düzenleme stratejilerini belirlemek için Hoffmann ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen Gökdağ ve diğerleri (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ)”, belirsizliğe tahammül düzeylerini ölçmek için Carleton ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen Sarıçam ve diğerleri (2012) tarafından Türkçe formu oluşturulan “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)” kullanılmıştır.

**Kişisel bilgi ve anket formu:** Katılımcıların demografik bilgileri ve değişkenlerle ilgili görüşlerini belirlemek için hazırlanmıştır. Formda bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum ve COVID-19 pandemi sürecindeki bazı duygu ve davranış pratiklerine yönelik görüş ve bilgilerini içeren sorular yer almaktadır. Soruların hazırlanması sürecinde uzman görüşü alınmış ve geri dönütlerle göre soruların son şekli verilmiştir.

**Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği:** Ölçek, 2016 yılında Hoffmann ve diğerleri tarafından geliştirilmiş olup Gökdağ ve diğerleri (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Her madde 1 (hiç doğru değil) ile 5 (tümyle doğru) arasında puanlanmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) ile ölçeğin 4 faktörlü yapıda olduğunu görülmüş ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) de bu yapıyı desteklemiştir. Ölçeğin 1, 2, 5, 11, 15, ve 20. maddeleri sosyal model alma; 4, 9, 12, 16 ve 19. maddeler yatıştırılma; 3, 6, 8 ve 13. maddeler olumlu duyguları artırma; 7, 10, 14 ve 17. maddeler ise bakış açısı edinme alt boyutunu ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Öncelikle AFA, Varimax döndürmesi ile yürütülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği için öncelikle iç tutarlık katsayılarına bakılmıştır. Dört faktörün de Cronbach Alpha değerleri ,87 ile ,89 arasındadır. Tüm maddelerin iç tutarlık katsayısı da ,91’dir. Tüm bu sonuçlar ölçeğin iç tutarlık düzeyinin tatmin edici olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik hesaplaması bu çalışma için araştırmacılar tarafından tekrar yapılmış ve ölçeğin tümü için Cronbach Alfa değeri ,91; Sosyal Model Olma alt boyutu için ,87; Yatıştırılma alt boyutu için ,85; Olumlu Duyguları Artırma alt boyutu için ,83 ve Bakış Açısı Edinme alt boyutu için ,81 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 1. Katılımcıların bazı demografik bilgileri

	DEĞİŞKEN	N	%	TOPLAM
Cinsiyet	Kadın	211	65.9	320
	Erkek	109	34.1	
Yaş	18-20	24	7.5	320
	21-25	63	19.7	
	26-30	50	15.6	
	31-40	110	34.4	
	41-50	48	15.0	
	51 ve üstü	25	7.8	
Medeni Durum	Bekar	140	43.8	320
	Evli	168	52.5	
	Boşanmış	8	2.5	
	Eşi Vefat	4	1.3	
	Ev Hanımı	30	9.4	

Çizelge

	N	Min.	Max.	SS	Çarpıklık	Basıklık	SS
Sosyal Model Alma	320	6.00	30.00	21.61	5.49	-.51	.02
Yatıştırılma	320	5.00	25.00	15.47	4.93	-.01	-.72
Olumlu Duyguları Artırma	320	13.00	25.00	21.97	3.12	-.90	-.09
Bakış Açısı Edinme	320	4.00	20.00	11.78	4.08	.03	-.57
İleriye Yönelik Kaygı	320	35.00	10.00	25.15	5.38	-.36	-.12
Engelleyici Kaygı	320	5.00	25.00	16.72	5.34	-.28	-.73
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyi	320	15.00	60.00	41.87	9.72	-.35	-.26

**Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12):** Ölçek Carleton ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiş olup, geçerlik, güvenilirlik çalışması ve Türkçeye uyarlaması Sarıçam ve diğerleri (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri test-tekrar test, iç tutarlık, AFA, DFA ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayı ölçeğin tamamı için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 şeklinde bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .42 ile .68 arasında sıralandığı görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik hesaplaması bu çalışma için tekrar yapılmış olup ölçeğin tümü için Cronbach Alfa değeri .90; ileriye Yönelik Kaygı alt boyutu için .81; Engelleyici Kaygı alt boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır.

#### Verilerin Toplanması ve Analize Hazırlanması

Çalışmanın verileri araştırmaya katılmaya gönüllü 331 bireyden elde edilmiş olup sonrasında aşağıda belirtildiği gibi Z puanları dikkate alınarak  $\pm 3$  aralığı dışındaki uç ve sapan değerlerden 8 veri ile Mahalanobis uzaklığı dikkate alınarak hesaplanan  $\alpha=.001$  değeri dışında kalan 3 veri, setten çıkarılarak 320 birey ile analiz sürecine devam edilmiştir. COVID-19 sürecindeki kısıtlama ve tedbirler göz önünde bulundurulduğundan anket ve ölçekler elektronik yolla katılımcılara gönderilmiş ve veriler dijital ortamda toplanmıştır. Herbir sorunun cevabı gelecek soru için önkoşul niteliğinde hazırlandığından veri setinde kayıp veri olmamıştır.

#### Katılımcıların Verdikleri Yanıtlardan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Araştırmada verilerin aritmetik ortalamalarından hareketle öncelikli olarak Z puanı hesaplanmış ve sonra puan aralıkları incelenmiştir. Eldeki verilerden  $\pm 3$  aralığı dışındaki 8 veri analiz sürecine dahil edilmeyerek veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca mahalnobis uzaklıkları hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklığı katsayısı ölçütü  $p<.001$  düzeyi manidar kabul edilmiştir. Bu sebeple katılımcıların Mahalanobis değeri hesaplandıktan sonra k-kare değeri üzerinden kıyaslanarak karar verilir. (Tabachnick ve Fidell, 1996). Mahalanobis uzaklığı regresyon analizi için hesaplanmış olup  $\alpha=.001$  değeri dışındaki 3 değer çalışmadan çıkarılmıştır.

Regresyon analizinde önemli olgulardan biri de dağılımın normal olduğu varsayımdır. Normal dağılım için basıklık ve çarpıklık katsayılarının  $\pm 1,5$  arasında olması önceliklidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çıkarılan verilere ek olarak regresyon analizine verilerin hazırlanması ve tam normalliğin sağlanması adına ön koşul niteliğindeki otokorelasyon için Durbin-Watson katsayılarına bakılmıştır. Sosyal model olma için 1,67; yatıştırılma için 1,66; olumlu duyguları artırma için 1,68; bakış açısı edinme için 1,68 şeklinde tüm Durbin Watson değerlerinin 2'ye yakın olmasından otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir (Kalaycı, 2010). Böylece regresyon analizi için değerler sağlanmıştır.

#### Normallik Varsayımının Sınanması

Elde edilen değerlere bakıldığında hem Kişilerarası Duygu Düzenleme ölçeği hem de Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği için çarpıklık ve basıklık katsayıları  $\pm 1,5$  arasında yer aldığından verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

### Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin (aritmetik ortalama, frekanslar, standart sapma) yanında varyansların homojen olması, verilerin normal dağılımı gibi parametrik testlerin varsayımlarının karşılanması dolayısıyla bağımsız örneklem için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve grup varyansların eşit olması nedeniyle de grup karşılaştırmalarında Post Hoc tekniklerinden Scheffe Testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

### Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen verilerin analizine ve elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Veri analizinde demografik bilgiler ile ölçeklerden alınan puan ortalamaları karşılaştırılmış olup ayrıca ölçeklerin birbiriyle ilişki ve yordayıcılık durumları uygun teknikler üzerinden incelenmiş, analiz sonuçları yansıtılmıştır.

### Kişilerarası Duygu Düzenleme Düzeyinin Farklı Demografik Değişkenlerle Göre İncelenmesi

Çizelge 2'de örneklem grubunun cinsiyet değişkenine göre N sayıları, aldıkları puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farklılık ise ilgili değişkene bağlı olarak Bağımsız Örneklem t Testi ile incelenmiştir.

Çizelge 2. Cinsiyet değişkenine göre kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
Sosyal Model Olma	Kadın	211	22.06	5.45	2.05	.54
	Erkek	109	20.74	5.47		
Yatıştırılma	Kadın	211	15.44	4.94	-1.33	.91
	Erkek	109	15.52	4.93		
Olumlu Duyguları Artırma	Kadın	211	22.20	3.02	1.83	.50
	Erkek	109	21.53	3.26		
Bakış Açısı Edinme	Kadın	211	11.46	4.09	-1.94	.34
	Erkek	109	12.39	4.00		

Çizelge 3. Yaş durumuna göre kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının n sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları

	Yaş Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Model Olma	18-20	24	21.96	6.00
	21-25	63	21.84	5.94
	26-30	50	21.94	5.76
	31-40	110	21.47	5.77
	41-50	48	21.98	4.26
	51 ve üstü	25	19.96	4.06
	Toplam	320	21.61	5.49
Yatıştırılma	18-20	24	15.58	5.14
	21-25	63	14.87	5.13
	26-30	50	15.68	4.92
	31-40	110	15.30	5.07
	41-50	48	16.00	4.46
	51 ve üstü	25	16.20	4.73
	Toplam	320	15.47	4.93
Olumlu Duyguları Artırma	18-20	24	22.00	3.55
	21-25	63	22.67	2.86
	26-30	50	22.66	2.90
	31-40	110	21.55	3.01
	41-50	48	21.52	3.23
	51 ve üstü	25	21.56	3.67
	Toplam	320	21.97	3.12
Bakış Açısı Edinme	18-20	24	11.92	4.55
	21-25	63	9.63	4.12
	26-30	50	12.14	4.21
	31-40	110	12.18	3.99
	41-50	48	12.89	3.51
	51 ve üstü	25	12.44	3.04
	Toplam	320	11.78	4.08

Çizelge 4. Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından alınan puanların yaş değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p	Anlamlı Fark
Sosyal Model Olma	Gruplar arası	88.40	5	17.68			
	Grup içi	9529.55	314	30.35	.58	.71	-
	Toplam	9617.95	319				
Yatıştırılma	Gruplar arası	54.95	5	10.99			
	Grup içi	7710.80	314	24.56	.45	.81	-
	Toplam	7765.75	319				
Olumlu Duyguları Artırma	Gruplar arası	87.27	5	17.45			
	Grup içi	3018.53	314	9.61	1.82	.11	-
	Toplam	3105.80	319				
Olumlu Duyguları Artırma	Gruplar arası	385.228	5	77.05			21-25
	Grup içi	4929.459	314	15.70	4.91	.00	31-40
	Toplam	5314.687	319				41-50

Çizelge 5. Medeni durumuna göre kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının n sayıları, ortalamaları ve standart sapmaları

	Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Model Olma	Bekâr	140	21.34	6.34
	Evli	168	21.82	4.81
	Boşanmış	8	21.62	4.44
	Eşi Vefat	4	22.25	1.26
	Toplam	320	21.61	5.49
Yatıştırılma	Bekâr	140	14.99	5.03
	Evli	168	15.98	4.92
	Boşanmış	8	13.62	2.77
	Eşi Vefat	4	15.25	3.77
	Toplam	320	15,47	4.93
Olumlu Duyguları Artırma	Bekâr	140	22.31	3.03
	Evli	168	21.68	3.18
	Boşanmış	8	21.37	3.16
	Eşi Vefat	4	23.75	2.50
	Toplam	320	21.97	3.12
Bakış Açısı Edinme	Bekâr	140	10.56	4.43
	Evli	168	12.89	3.48
	Boşanmış	8	10.75	3.41
	Eşi Vefat	4	10.25	3.77
	Toplam	320	11.79	4.08

Çizelge 6. Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından alınan puanların medeni durum değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	Df	Karelerin Ortalaması	f	p	Anlamlı Fark
Sosyal Model Olma	Gruplar arası	19.14	3	6.38	.21	.89	-
	Grup içi	9598.81	316	30.37			
	Toplam	9617.95	319				
Yatıştırılma	Gruplar arası	104.28	3	34.76	1.43	.23	-
	Grup içi	7661.46	316	24.24			
	Toplam	7765.75	319				
Olumlu Duyguları Artırma	Gruplar arası	46.36	3	15.45	1.60	.19	-
	Grup içi	3059.44	316	9.68			
	Toplam	3105.80	319				
Olumlu Duyguları Artırma	Gruplar arası	433.04	3	144.34	9.34	.00	Evli-Bekar
	Grup içi	4881.64	316	15.45			
	Toplam	5314.69	319				

Bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkı

belirlemek için yapılan analiz sonucunda bireylerin tüm alt boyutlarda puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [(t(318)=2.05; p=.54;

$p>0.05$ ),  $(t(318)=-1.33; p=.91; p>0.05)$ ,  $(t(318)=1.83; p=.50; p>0.05)$ ,  $(t(318)=1.94; p=.34; p>0.05)$ ]. Buna göre cinsiyetin kişilerarası duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

#### *Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesi*

Çizelge 3 ve Çizelge 4'te Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarının yaş durumu değişkenine göre N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmiştir.

Bireylerin yaş durumları ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizinde bireylerin sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [(f(0.05:5-314):0.58;  $p>0.05$ ), (f(0.05:5-314):0.45;  $p>0.05$ ), (f(0.05:5-314):1.82;  $p>0.05$ )]. Buna göre kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları olan sosyal model olma, yatıştırılma ve olumlu duyguları artırmanın yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Yine Çizelge 4'te görüleceği gibi bireylerin yaş durumları ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin bakış açısı edinme alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (f(0.05:5-314):4.91;  $p<0.05$ ). Grup varyansların eşit olması nedeniyle gruplar arasındaki bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için "Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi" yapılmıştır. Buna göre bireylerin 21-25 yaş ile 31-40 yaş ( $p=.006$ ) ve 41-50 yaş ( $p=.003$ ) arasında farklılaşma görülmüştür.

#### *Medeni Durum Değişkenine Göre Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması*

Çizelge 5 ve Çizelge 6'da Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutlarının medeni durum değişkenine göre N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmiştir.

Bireylerin medeni durumları ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizinde bireylerin sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır [(f(0.05:3-316):0.21;  $p>0.05$ ), (f(0.05:3-316):1.43;  $p>0.05$ ), (f(0.05:3-316):1.60;  $p>0.05$ )]. Buna göre kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları olan sosyal model olma, yatıştırılma ve olumlu duyguları artırmanın medeni duruma göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Yine Çizelge 6'da görüleceği gibi bireylerin medeni durumları ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin bakış açısı edinme alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur

Çizelge 7. İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

(f(0.05:3-316):9.34;  $p<0.05$ ). Gruplar arasındaki bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için "Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi" yapılmıştır. Buna göre bekar bireyler ile evli bireyler ( $p=.000$ ) arasında farklılaşma görülmüştür.

#### *Değişkenlerin İlişkisel Analizleri*

Çizelge 7'de araştırmanın örneklem grubunu oluşturan bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin İleriye Yönelik Kaygı alt boyutundan aldığı puanlar ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından aldığı puanlar arasındaki korelasyon değerlerine yer verilmiştir.

Bu sonuçlara göre; bireylerin ileriye yönelik kaygı düzeyleri ile duygu düzenlemenin sosyal model olma alt boyutu arasında ( $r = -.24, p < .05$ ), yatıştırılma alt boyutu arasında ( $r = -.27, p < .05$ ), olumlu duyguları artırma alt boyutu arasında ( $r = -.25, p < .05$ ), bakış açısı edinme alt boyutu arasında ( $r = -.21, p < .05$ ) şeklinde negatif yönde bir ilişki vardır. Bireylerin ileriye yönelik kaygı düzeyleri arttıkça duygu düzenlemenin sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme düzeyleri düşmektedir. Bireylerin engelleyici kaygı düzeyleri ile duygu düzenlemenin sosyal model olma alt boyutu arasında ( $r = -.15, p < .05$ ), yatıştırılma alt boyutu arasında ( $r = -.18, p < .05$ ), olumlu duyguları artırma alt boyutu arasında ( $r = -.15, p < .05$ ) negatif yönde bir ilişki varken, bakış açısı edinme alt boyutu arasında ( $r = -.07, p>0.05$ ) bir ilişki yoktur. Bireylerin engelleyici kaygı düzeyleri arttıkça duygu düzenlemenin sosyal model olma, yatıştırılma ve olumlu duyguları artırma düzeyleri düşmektedir.

#### *Araştırmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizleri*

Çizelge 8'de çalışma grubundaki bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin İleriye Yönelik Kaygı alt boyutundan aldıkları puanlarla Kişilerarası Duygu Düzenleme'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki çoklu regresyon analizine yer verilmiştir.

Sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme değişkenlerini kullanarak ileriye yönelik kaygı değişkenini yordamak amacıyla çok değişkenli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(4, 315)= 9.62, p<0.05$  ve bağımlı değişkendeki varyansın %10'unun ( $R^2=.10$ ) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre sosyal model olma, ileriye yönelik kaygıyı anlamlı olarak yordamamakta [ $p>0.05$ ]; yatıştırılma, ileriye yönelik kaygıyı negatif ve anlamlı olarak yordamakta [ $\beta=-.15, t(315)=-2.17, p<0.05$ ]; olumlu duyguları artırma, ileriye yönelik kaygıyı negatif ve anlamlı olarak yordamakta [ $\beta=-.17, t(315)=-2.89, p<0.05$ ]; bakış açısı edinme ise ileriye yönelik kaygıyı anlamlı olarak yordamamaktadır [ $p>0.05$ ].

	İleriye Yönelik Kaygı	Engelleyici Kaygı	Sosyal Model Olma	Yatıştırılma	Olumlu Duyguları Artırma	Bakış Açısı
İleriye Yönelik Kaygı	1					
Engelleyici Kaygı		1				
Sosyal Model Olma	-.24**	-.15**	1			
Yatıştırılma	-.27**	-.18**	.57**	1		
Olumlu Duyguları Artırma	-.25**	-.15**	.38**	.34**	1	
Bakış Açısı Edinme	-.21**	-.07	.59**	.54**	.23**	1

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Çizelge 8. Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının ileriye yönelik kaygı durumuna ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
İleriye Yönelik Kaygı	Sabit	14.14	2.08		6.80	.00
	Sosyal Model Olma	-.06	-.07	-.06	-.83	.40
	Yatıştırılma	-.16	-.07	-.15	-2.17	.03
	Olumlu Duyguları Artırma	-.29	-.10	-.17	-2.89	.00
	Bakış Açısı Edinme	-.07	-.09	-.05	-.72	.47

$R=0.33$   $R^2=0.10$

Çizelge 9. Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarının engelleyici kaygı durumuna ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Engelleyici Kaygı	Sabit	10.68	2.14		4.99	.00
	Sosyal Model Olma	-.07	-.07	-.07	-.89	.37
	Yatıştırılma	-.16	-.08	-.15	-2.06	.04
	Olumlu Duyguları Artırma	-.14	-.10	-.08	-1.38	.17
	Bakış Açısı Edinme	.09	-.09	.07	.91	.36

$R=0.21$   $R^2=0.03$

Çizelge 9'da çalışma grubundaki bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Engelleyici Kaygı alt boyutundan aldıkları puanlarla Kişilerarası Duygu Düzenleme'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki çoklu regresyon analizine yer verilmiştir.

Sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme değişkenlerini kullanarak engelleyici kaygı değişkenini yordamak amacıyla çok değişkenli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(4, 315) = 3.62$ ,  $p < 0.05$  ve bağımlı değişkendeki varyansın %3'ünün ( $R^2 = .03$ ) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre sosyal model olma, engelleyici kaygıyı anlamlı olarak yordamamakta [ $p > 0.05$ ]; yatıştırılma, engelleyici kaygıyı negatif ve anlamlı olarak yordamakta [ $\beta = -.15$ ,  $t(315) = -2.06$ ,  $p < 0.05$ ]; olumlu duyguları artırma, engelleyici kaygıyı anlamlı olarak yordamamakta [ $p > 0.05$ ]; bakış açısı edinme ise engelleyici kaygıyı anlamlı olarak yordamamaktadır [ $p > 0.05$ ].

## Tartışma

COVID-19 sürecinde bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlenmek amacıyla yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen bulgularda; cinsiyet değişkenine göre kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin tüm alt boyutlarında bireylerin puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çizelge

2). Bu araştırmanın cinsiyet bulgusu ile alanyazın bulguları farklılık göstermektedir. Literatür tarandığında, pandeminin psikolojik etkisinin kadınlarda erkeklere nazaran daha fazla olduğuna görülmüştür. Yani kadınlar daha fazla endişe (Gerhold, 2020), daha şiddetli depresyon, kaygı (Wang vd., 2020), psikolojik sıkıntı (Voitsidis vd., 2020) ve uykusuzluk (Qiu vd., 2020) yaşamıştır. Zlomke ve Hahn'ın (2010) erkekler ve kadınlar arasındaki bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farklı kullanımını ve bunun endişe üzerindeki etkisini incelediği çalışmada; erkekler ve kadınlar bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından ruminasyon, sorunları ortaya koyma ve başkalarını suçlama konusunda önemli ölçüde farklılık göstermiştir. Parlapani ve diğerlerinin (2020) yaptığı çalışmada; anksiyete belirtilerinin şiddeti cinsiyete göre farklılaşmamıştır ancak yaşlı kadınların, yaşlı erkeklere kıyasla belirgin şekilde daha yüksek COVID-19 ile ilişkili korku, daha şiddetli depresif semptomlar ve daha fazla uyku zorluğu yaşadığı bulunmuştur. Bu nedenle, yaşlı kadınların yaşlı erkeklere kıyasla daha şiddetli depresif ve anksiyete belirtilerinin yanı sıra daha fazla endişe bildirdiği görülse de (Carmel, 2019), pandemi koşullarının her iki cinsiyete de benzer düzeyde anksiyete yaşattığı varsayılabilir.

Kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Sadece bakış açısı edinme alt boyutu ile yaş durumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Çizelge 4). Bu farklılık çoklu karşılaştırma testi ile incelendiğinde ise 21-25 yaş aralığındaki bireylerin bakış



açısı edinme puanlarının 31-40 ve 41-50 yaş aralığındaki bireylere nazaran daha düşük olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile 31-40 ve 41-50 yaş aralığındaki bireylerin bakış açısı edinme puanları 21-25 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde; artan yaş ile birlikte virüse yakalanma, ölüm korkusu nedeniyle aile ve sosyal temasların kısıtlanmasıyla birlikte pandemi yaşlı yetişkinlerin bakış açısını psikolojik olarak etkilemiştir (Banerjee, 2020; Girdhar vd., 2020). Blanchard-Fields ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada orta yaşlı yetişkinler duyguları düzenlerken, yaşlı yetişkinlere göre daha proaktif duygu düzenleme stratejileri kullanmış ve yaşlı yetişkinler, orta yaşlı yetişkinlere göre daha pasif duygu düzenleme stratejileri kullandığı rapor edilmiştir. Ayrıca yaşlı yetişkinlerin, olumsuz duygunun etkisini düzenlemek için daha fazla motive oldukları görülmüştür (Carstensen, 1992, 1995). Buna göre, yaşlı yetişkinler duyguları üzerinde daha iyi düzenleme yapabilmekte ve duygularını daha fazla kontrol edebilmektedir (Gross vd., 1997; Lawton vd., 1992). Bir de yaşlı yetişkinlerin olumsuz duyguları yaşama süreleri daha kısadır (Carstensen vd., 2000) ve kişilerarası problem yaşadığında öfke tepkileri daha azdır (Birditt ve Fingerman, 2003); ayrıca evlilik ilişkisinde, yaşlı çiftler çatışma durumlarında daha az olumsuz davranmaktadır (Levenson vd. 1991). Literatüre bakıldığında yaşlı yetişkinlerin stresli durumlara baş ederken veya duygusal problemleri çözerken, duygu odaklı stratejileri genç yetişkinlerden daha fazla tercih ettiği bulunmuştur (Blanchard-Fields vd., 1995; Folkman ve Lazarus, 1988). Problem odaklı eylemin (örneğin, sorunu çözmek veya sorunu düzeltmek için yapılan doğrudan eylem), ergenlikten yaşlı yetişkinliğe kadar tüm yaş gruplarında baskın olarak kullanılan bir strateji olduğu görülmüştür (Blanchard Fields vd., 1995, 1997). Yani ergenler ve genç yetişkinler, duygusal olarak göze çarpan sorunlara kontrol etme ve düzeltme fikriyle yaklaşma eğilimindedir. Ayrıca yaşlı yetişkinlerin, genç ve orta yaşlı yetişkinlere kıyasla problem odaklı ve pasif duygu odaklı stratejileri tercih ettikleri bulunmuştur (Watson ve Blanchard-Fields, 1998). Bunun nedeni, yaşlı yetişkinler duygusal olarak göze çarpan sorunları çözerken daha geniş bir strateji repertuarından yararlanmaları olabilir. Diefendorff ve arkadaşlarının (2008) 260 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, genç yetişkinlerin olumsuz duygularını yönetmek için kendilerini iyi hissettirmek için başkalarını aramak ve onlara ulaşmak; kendini meşgul etmek/başka şeyler üzerinde çalışmak; kişinin ruh halini iyileştirmek için eğlenceli faaliyetlerde bulunmak ve bir sorunu çözmeye çalışmak gibi çeşitli duygu düzenleme stratejileri kullandıkları görülmüştür. Ayrıca 65 yaş üstü bireylerin daha genç bireylere kıyasla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin daha düşük olduğu rapor edilmiştir (Basevitz vd., 2008), bu da yaşlanmanın kişilik özelliklerini değiştirebileceği gösterir (Donnellan ve Lucas, 2008). Yaşlı insanların edindiği deneyimlerle olgunlaştığı için öngörülemez ve belirsiz durumlara karşı daha iyi duygusal düzenleme yapabildiği bu nedenle endişenin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı söylenebilir (Basevitz vd., 2008).

Çalışmada yapılan Çoklu Karşılaştırma Testi sonucu bekar bireyler ile evli bireyler arasında farklılaşma görülmüştür. Kişiler arası duygu düzenleme ölçeğinin bakış açısı edinme alt boyutunda medeni duruma göre; bekar olan bireylerin bakış açısı edinme puanı evli olan bireylerden daha düşüktür (Çizelge 6). Alan yazın incelendiğinde, evli çiftler, güçlü olumsuz duygusal olaylarla (örneğin, anlaşmazlık, hayal kırıklığı ve ihanetten kaynaklanan öfke) karşılaştıklarında genellikle ilkel, hayatta kalma odaklı bir etkileşim biçimine girerler. Bu etkileşimlerde eşler ısrarla kendi davranışlarını haklı çıkarmaya çalışır, diğer eşi sert, aşağılayıcı bir şekilde eleştirir (Gottman, 1994); terbiyesiz, olumsuz sözler söyler (Bradbury ve Fincham, 1990); ve sürekli talep etme- geri çekilme davranışları sergiler (Christensen, 1988). Duygu düzenleme, çiftlerin bu olumsuz durumları sağlıklı şekilde atlattıklarını sağlar. Çiftten birinin duygu düzenleyebilmesi, kendi duygusal uyarılmasının yanı sıra eşinin de dengelenmesine yardımcı olabilir (Coan, 2008; Diamond ve Aspinwall, 2003; Kappas, 2011). Duygu düzenleme girişimleri başarılı olursa, çiftler, etkili iletişim davranışlarına (Isen, 1999; Wile, 2002), hasarı onarmaya ve belki de nihayetinde altta yatan çatışmayı çözmeye daha elverişli olan daha dengeli bir duygusal uyarılma durumuna girerler. Evlilikte etkileşimle ilgili yapılan çalışmalarda, evlilik çatışması sırasında çiftlerin olumsuz duygulanımlarının azalmasını zaman içinde evlilik istikrarını sağladığı bulunmuştur (Gottman vd., 1998). Gottman ve Levenson'ın (1992) çalışmasında, bir çatışma sırasında yüksek oranda olumlu ve olumsuz duygusal davranışlar sergileyen çiftlerin daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu bulunmuştur. Evli çiftler genellikle, duygusal dengeyi düzenlemede daha sorumlu ve yetkindir (Gottman ve Levenson, 1988, 1992; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Ginsberg ve Gottman, 1986; Ball vd., 1995).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile kişilerarası duygu düzenleme ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında (Çizelge 7) bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri artarken, kişilerarası duygu düzenlemeye dair tüm alt boyutların (sosyal model olma, yatıştırılma, olumlu duyguları artırma, bakış açısı edinme) düzeyi düşmektedir. Literatüre bakıldığında, bilinmeyen korkma (Carleton, 2012) ve endişe (Buhr ve Dugas, 2002), başlangıçta günlük durumlarda belirsizliğe bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler olarak kavramsallaştırılan bir özellik olan belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili duygulardır (Carleton, 2012, Freeston vd., 1994). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz bir olayın olasılığını kabul edilemez ve tehdit edici olarak görür (Carleton vd., 2007); öngörülemez, gelecekteki olumsuz olaylar hakkında endişelenmeye eğilimlidirler ve belirsiz durumları tehdit edici olarak algılamaya eğilimlidirler (Shihata vd., 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel ve davranışsal boyutu vardır (McEvoy ve Mahoney, 2011; Carleton vd., 2007). Carleton'a (2016) göre belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlikle ilgili olumsuz inançları yansıtan, durumun belirgin olmamasına, çözümsüz görülmesine veya yeterli bilginin yoksunluğu ile tetiklenen durumları bireysel bir

özelliklerden kaynaklı taşıyamama, kaldıramama olarak kavramsallaştırılmıştır. Olumsuz algılara ve belirsiz koşullara verilen tepkilere yönelik bu eğilim, endişe (Ladouceur vd., 2000) ve kaygı bozuklukları (Shihata vd., 2016) ile ilişkilendirilmiştir. COVID-19'un yayılmasını önlemek için uygulanan sosyal-fiziksel mesafe ve karantina (ECDC, 2020) gibi ana stratejiler, psikolojik sıkıntı, depresyon, anksiyete, uykusuzluk ve sosyal uzaklaşma ile ilişkili bulunmuştur (Chatterjee ve Chauhan, 2020). Oiu ve diğerlerinin (2020) yapmış olduğu araştırmada COVID-19 sürecinde, 60 yaşın üzerindeki yetişkinlerin yüksek düzeyde peritratmatik sıkıntı gösterdiği bildirilmiş olsa da farklı popülasyonlar üzerinde yapılan diğer çalışmalar, anksiyete belirtilerinin yaşa göre farklılaşmadığını (Wang, 2020), travma sonrası stres semptomlarının yaygınlaştığını (Sun vd., 2020) ve depresif durumun ciddiyetinin arttığını göstermiştir. Ayrıca, pandemi sırasında belirsizliğe tahammülsüzlük, daha yüksek bulaş korkusu (Mertens ve diğerleri, 2020), uykusuzluk (Voitsidis, 2020) ve daha az pozitif olma (Bakioğlu vd., 2020) ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Lai ve arkadaşları (2020) ile Wang ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin yüksek düzeyde depresyon, kaygı, uykusuzluk ve stres yaşadığı bulunmuştur. 2019'dan 2020'ye kadar verileri değerlendiren Twenge ve Joiner (2020) 2020'de ABD'li yetişkinlerde depresyon ve anksiyete prevalansının 2019'daki oranın üç katından fazla olduğunu gösterdi.

Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı toplam varyansının %10'unun, engelleyici kaygı toplam varyansının ise %3'ünün, kişilerarası duygu düzenleme değişkeni tarafından yordandığı bulunmuştur (Çizelge 8 ve 9). Literatür tarandığında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün COVID-19 ile ilgili korkunun bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Mertens ve diğerleri, 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlük (Lee vd., 2010) ve duygusal bastırma (Gross ve John, 2003) kişinin zorlu psikolojik deneyimleriyle ilişki kurma biçimlerini temsil eder. Pandemi salgını bağlamında, belirsizlik ve buna eşlik eden zorlu duygusal deneyimler artabilir. Duygu düzenlemenin (depresyon/kaygı/stres) hem psikolojik esneklik hem de belirsizliğe tahammülsüzlük tarafından düzenleyici olduğu görülmüştür (Smith vd., 2020).

## Sonuç ve Öneriler

Pandeminin etkisini ve yayılımını azaltmak için küresel çapta uygulanan karantinada gözlenen sosyal izolasyon ile psikolojik sıkıntı (depresyon, kaygı ve stres), psikolojik iyi oluş ihtiyacı ve yaşamın anlamını sorgulamak gibi ruhsal sıkıntılar da yaşanmaya başlandı. Pandeminin bu olumsuz etkileri karşısında duygu düzenlemenin gücünü bilmek ve strateji geliştirmek önemlidir. Çünkü etkili duygu düzenleme yalnızca sağlık ve sosyo-psikolojik faydalarla ilişkili değildir aynı zamanda bireylerin çevresiyle olan iletişim, ilişki, iş ve kariyerle ilgili birçok zorluğu yönetmelerine de yardımcı olmaktadır (Joseph ve Newman, 2010; Van der Linden vd., 2017). Psikolojik

esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin birçok durumda ilişkileri önemli ölçüde düzenlediği söylenebilir. Duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesi, özellikle pandemi sürecinde kişinin duygularını aktif olarak kontrol altına alması bireyin aile hayatında, iş yaşamında ve sosyal çevresinde refahını artırmak için oldukça önemlidir. Zira araştırma sonuçlarında görüleceği üzere bireyin demografik özellikleri duygu düzenleme stratejilerinden bağımsız değildir. Bu stratejiler ise bireyin özellikle pandemi döneminde yaşayacağı veya yaşatacağı kaygı düzeyinde etkilidir.

COVID-19 salgınıyla birlikte özellikle aile bireylerinin birlikteliği ve paylaşımlarının artması, duygu düzenleme adına bu süreci evli olmayan ve/veya yalnız yaşayan bireylere göre evli bireylerin lehine çevirmiştir. Buradan hareketle ailelerin bu dönemde sosyo-ekonomik olarak desteklenmesi lehte olan bu sürecin devamına hizmet edecektir. Ayrıca üzerinde durulması gereken diğer bir nokta ise yalnız olan/evli olmayan bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde diğer (evli) bireylere göre dezavantajlı durumda olmaları sosyo-ekonomik desteğin yanında psikolojik desteğe de ihtiyaçlarının olabileceğidir. Bu bağlamda ihtiyaç durumunda sunulacak psikolojik destek, yaşanan kaygı durumları ile baş etmede ve duygu düzenleme stratejileri geliştirmede kilit rol oynayacaktır.

Salgın dünyada yayılmaya devam ettikçe ve salgının toplum üzerindeki potansiyel uzun vadeli etkileri hakkında daha fazla şey öğrenildikçe, duygusal zorlukların türü ve kapsamı da değişecek, çeşitlenecektir. Bu nedenle gelecekteki araştırmaların, pandeminin insanların duygu dinamiklerini nasıl değiştireceğine dair daha kapsamlı bir yaklaşım benimsemesi değerli olacaktır. Kapsamı genişletilmiş araştırmalarla farklı değişkenlerin pandemi sürecindeki etkileri ortaya konabileceği gibi bölgesel farklılıklar üzerinden değerlendirme fırsatı da olacaktır.

## Summary

### Introduction

Although what kind of effects the process of pandemic and afterwards will have on the general population's mental health is not clearly and exactly set, previous research studying the psychological effects of SARS and H1N1 pandemic reported that 35% of the individuals recovered from SARS had medium to high level of depression and/or anxiety (Cheng et al., 2004; Xiang et al., 2020) and during H1N1 pandemic, 30% of the children and 25% of adults, who were quarantined, had the symptom of post traumatic stress disorder (Sprang ve Silman, 2013). From a psychological point of view, traumatic life events such as pandemic, natural disaster create intolerance of uncertainty and lose of control by triggering emotions like stress, anxiety, depression and anger. (Ensel and Lin, 1991; Pearlin et al., 1981). The social stillness connected with COVID-19 pandemic that increases intolerance of uncertainty, lose of control, social isolation, and the emotion of concern related to a person's own and his/her loved ones' health increases the risk in terms of physical

health complications (Arnett, 2000; Shanahan, 2000). With the help of additional coping strategies that raise the quality of life such as emotion regulation, trying to keep up with the daily routine, physical activity-exercising and positive reassessment-enframing, psychological durability level might be increased (Veer et al., 2020). In this regard, it is also possible that due to the special importance of the environmental uncertainty and uncontrollability caused by the COVID-19 pandemic, individuals exhibit a strengthened relationship between the factors of interpersonal emotion regulation and intolerance of uncertainty.

When this globally unique situation, which is being experienced, is taken into account, it is important to investigate the psychological outcomes of this process. Therefore, the purpose of the study is to identify the individuals' interpersonal emotion regulation strategies and the level of their intolerance of uncertainty in COVID-19 process. It is thought that evidences obtained from the study will support both mental health difficulties experienced during and aftermath of COVID-19 pandemic to be understood, interpersonal emotion regulation strategies to fill the information gaps in a positive way, to be help of the psychological developments related to the current COVID-19 wave and future pandemics, as well as supporting implementations regarding the mental health workers' practices towards protecting their psychological well-beings by using interpersonal emotion regulation strategies.

### Method

In the present study, the relational model, among descriptive research methods, was used. This model aims to collect data in order to define any group's different characteristics (Büyüköztürk vd., 2009). Within the scope of the study, it was examined whether emotion regulation strategies predict intolerance of uncertainty, and it was also examined whether the scale scores differed according to gender, age, and marital status. Regarding the data obtained, individuals' levels of interpersonal emotion regulation and intolerance of uncertainty were described, and the level of significance of the relationships was revealed. The study group of the research consists of 320 individuals selected by random sampling method.

"Personal Information and Questionnaire Form", "Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERS)" to determine the emotion regulation strategies of individuals, and "Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12)" to measure intolerance levels of uncertainty were employed as data collection tools.

Data were analyzed in SPSS Version 22.0 statistics software. Besides descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation, frequencies), t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson Product Moments Correlation and simple regression analysis were performed for independent samples since the assumptions of parametric tests were provided.

### Findings

In the analyzes performed, there was no statistically significant difference detected in the mean scores of individuals' interpersonal emotion regulation in all sub-dimensions according to the gender variable while a significant difference was found in the sub-dimension of getting perspective of interpersonal emotion regulation according to the age and marital status variables. It was also found that there is a negative relationship between intolerance of uncertainty and interpersonal emotion regulation sub-dimensions. In addition, it was observed that as sub-dimensions of the intolerance of uncertainty, %10 of the variation in the concern for the future, and %3 of the variation in the inhibitory anxiety are predicted by interpersonal emotion regulation variable.

### Results and Discussion

Mental distresses are also being experienced such as social isolation and psychological distress (depression, anxiety and stress), the need of psychological well-being and questioning the meaning of life observed in the quarantine that is applied globally in order to decrease the effects of the pandemic and its spread. In the face of these negative effects of COVID-19, it is important to know the power of emotion regulation and to develop strategies. As effective emotion regulation is not only related to health and socio-psychological benefits, but also helps managing many difficulties in the communication that individuals have with their environment, relationship, job and career (Joseph and Newman, 2010; Van der Linden et al., 2017). It can be said that psychological flexibility, intolerance of uncertainty and the development of emotion regulation skills soften the relationships to an important extent in many cases. The regulation of emotions in an effective way, especially individual's taking the emotions under control actively in the pandemic process is rather important to improve welfare in the individual's family life, business life and social environment. As it can be seen from the study's results, a person's demographic features are not independent from the emotion regulation strategies and these strategies are effective in the anxiety level that an individual can experience or can make someone experience, especially in the pandemic period.

Specifically, family members' unison and the increase of their sharing with the COVID-19 pandemic turned the case in favor of married individuals rather than single individuals and/or individuals who live alone in the sense of the emotion regulation. Based on this, the socio-economic support of the families in this process will serve as the continuation of this favorable period. Also another point to be emphasized is the fact that alone/single individuals might need psychological support as well as socio-economic support since they are more disadvantageous in terms of emotion regulation strategies comparing to other (married) individuals. In this context, the psychological support that will be introduced in the case of need will play as the key role in coping with the experienced anxiety situations and developing the emotion regulation strategies.

As long as the pandemic keeps spreading in the world and we learn more about the potential long term effects of the pandemic on the society, the kind and capacity of the emotional struggles will change and vary. This is why it will be valuable for future studies to adopt a more comprehensive approach on how pandemic will change the people's emotional dynamics. While different variables' effects in the process of the pandemic can be presented via these more comprehensive studies, there will also be the opportunity to evaluate the issue in terms of regional differences as well.

### Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde "Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi ve Editörünün" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu sorumlu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.

### Kaynaklar

- A. Paoli, G. Musumeci, (2020). Elite athletes and COVID-19 lockdown: future health concerns for an entire sector, *J. Funct. Morphol. Kinesiol* 5 (2) 30.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Baek, H. S., Lee, K. U., Joo, E. J., Lee, M. Y., & Choi, K. S. (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson Resilience Scale. *Psychiatry Investigation*, 7(2), 109.
- Bai, Y., Han, X., Wu, J., Chen, Z., & Li, L. (2004). Ecosystem stability and compensatory effects in the Inner Mongolia grassland. *Nature*, 431(7005), 181-184.
- Bakioğlu F, Korkmaz O, Ercan H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *Int J Ment Health Ad* 1–14. doi: 10.1007/s11469-020-00331-y.
- Ball FLJ, Cowan P, Cowan CP. (1995). Who's got the power? Gender differences in partners' perceptions of influence during marital problem-solving discussion. *Family Process*. 34:303–321.
- Banerjee D. (2020). "Age and Ageism in COVID-19": Elderly Mental Health-care Vulnerabilities and Needs. *Asian J Psychiatr* 51:102154. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102154.
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal Of Psychiatry*, 50, 102014.
- B.K. Pedersen, B. Saltin, (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease, *Scand. J. Med. Sci. Sports* 16 (1) 3–63.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 75(5), 671.
- Brooks, Webster, Smith. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, *Lancet* 395 (10227) 912–920.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research And Therapy*, 40(8), 931-945.
- Basevitz, P., Pushkar, D., Chaikelson, J., Conway, M., & Dalton, C. (2008). Age-related differences in worry and related processes. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(4), 283-305. doi: 10.2190/AG.66.4.b.
- B.G. Tabachnick & L.S. Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (sixth ed.) Pearson.
- Birditt, K. S., & Fingerman, K. L. (2003). Age and gender differences in adults' descriptions of emotional reactions to interpersonal problems. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B, P237–P245.
- Blanchard-Fields, F., Chen, Y., & Norris, L. (1997). Everyday problem solving across the adult life span: Influence of domain specificity and cognitive appraisal. *Psychology and Aging*, 12, 684–693.
- Blanchard-Fields, F., Jahnke, H. C., & Camp, C. (1995). Age differences in problem-solving style: The role of emotional salience. *Psychology and Aging*, 10, 173–180.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(6), P261-P269.
- Boberska, M., Szczuka, Z., Kruk, M., Knoll, N., Keller, J., Hohl, D. H., & Luszczynska, A. (2018). Sedentary behaviours and health-related quality of life. A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 12(2), 195-210.
- Bradbury TN, Fincham FD. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*. 107(1):3–33.
- Bridges, L. J., & Grolnick, W. S. (1995). The development of emotional self-regulation in infancy and early childhood. *Social Development*, 15, 185-211.
- Buhr K, Dugas MJ. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behav Res Ther* 40(8):931–45. doi: 10.1016/S0005-7967(01)00092-4.
- Bults, M., Beaujean, D. J., de Zwart, O., Kok, G., van Empelen, P., van Steenbergen, J. E., & Voeten, H. A. (2011). Perceived risk, anxiety, and behavioural responses of the general public during the early phase of the Influenza A (H1N1) pandemic in the Netherlands: results of three consecutive online surveys. *BMC Public Health*, 11(1), 1-13.
- Butts, C. P., Jones, C. R., & Harvey, J. N. (2011). High precision NOEs as a probe for low level conformers—a second conformation of strychnine. *Chemical Communications*, 47(4), 1193-1195.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak E., Akgün Ö.E., Karadeniz, Ş & Demirel, F. (2009) *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Publishing.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology And Aging*, 25(2), 453.
- Carmel S. (2019). Health and well-being in late life: Gender differences worldwide. *Front Med (Lausanne)* 6:218. doi: 10.3389/fmed.2019.00218.
- Carleton RN. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Rev Neurother* 12(8):937–47. doi: 10.1586/ern.12.82.
- Carleton RN. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *J Anxiety Disord* 39:30–43. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007.
- Carleton RN, Sharpe D, Asmundson GJG. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Requisites of the fundamental fears? *Behav Res Ther* 45(10):2307–16. doi: 10.1016/j.brat.2007.04.006
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of

- uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. doi: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014. S0887-6185(06)00051-X [pii]
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselrode, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Chatterjee K, Chauhan VS. (2020). Epidemics, quarantine and mental health. *Med J Armed Forces India* 76(2):125-7. doi: 10.1016/j.mjafi.2020.03.017
- Cheng, S. K., Wong, C. W., Tsang, J., & Wong, K. C. (2004). Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychological Medicine*, 34(7), 1187-1195.
- Christensen, A. (1988). Dysfunctional interaction patterns in couples. In: Noller, P.; Fitzpatrick, MA., editors. Perspectives on marital interaction. Clevedon, England: Multilingual Matters, Ltd.; p. 31-52.
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation.
- Clark A, Jit M, Warren-Gash C, Guthrie B, Wang HHX, Mercer SW (2020). Global, regional, and national estimates of the population at increased risk of severe COVID-19 due to underlying health conditions in 2020: a modelling study. *Lancet Glob Health* 8(8):e1003-17. doi: 10.1016/S2214-109X(20)30264-3.
- Clark, C., Davila, A., Regis, M., & Kraus, S. (2020). Predictors of COVID-19 voluntary compliance behaviors: An international investigation. *Global Transitions*, 2, 76-82.
- Coan, JA. (2008). Toward a neuroscience of attachment. In: Cassidy, J.; Shaver, PR., editors. Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. 2nd ed.. New York: Guilford Press; p. 241-265.
- Cole, M. S., Walter, F., Bedeian, A. G., & O'Boyle, E. H. (2012). Job burnout and employee engagement: A meta-analytic examination of construct proliferation. *Journal of Management*, 38(5), 1550-1581.
- Conger, R. D., Ge, X., Elder Jr, G. H., Lorenz, F. O., & Simons, R. L. (1994). Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. *Child Development*, 65(2), 541-561.
- Côté, S., DeCelles, K. A., McCarthy, J. M., Van Kleef, G. A., & Hideg, I. (2011). The Jekyll and Hyde of emotional intelligence: Emotion-regulation knowledge facilitates both prosocial and interpersonally deviant behavior. *Psychological Science*, 22(8), 1073-1080.
- D.E. Warburton, C.W. Nicol, S.S. Bredin, (2006). Health benefits of physical activity: the evidence, *CMAJ (Can. Med. Assoc. J.)* 174 (6) 801-809.
- Diamond LM, Aspinwall LG. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*. 27:125-156.
- Diefendorff, J. M., Richard, E. M., & Yang, J. (2008). Linking emotion regulation strategies to affective events and negative emotions at work. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 498-508. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.09.006>.
- Donnellan MB, Lucas RE. (2008). Age differences in the big five across the life span: Evidence from two national samples. *Psychol Aging* 23(3):558-66. doi: 10.1037/a0012897.
- D. Scully, J. Kremer, M.M. Meade, R. Graham, K. Dudgeon, (1998). Physical exercise and psychological well-being: a critical review, *Br. J. Sports Med.* 32 (2) 111-120.
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., & Lancet Sedentary Behaviour Working Group. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388 (10051), 1302-1310.
- Ellis, C. (2020). *Revision: Autoethnographic reflections on life and work*. Routledge.
- Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 321-341.
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). (2020). Considerations relating to social distancing measures in response to COVID-19 – second update. European Centre for Disease Prevention and Control. Retrieved from <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-social-distancing-measuresg-guide-secondupdate.pdf>.
- Fallowfield, L. (2009). What is quality of life. *Health Economics*, 1-8.
- Fergus, T. A. (2013). Cyberchondria and intolerance of uncertainty: examining when individuals experience health anxiety in response to Internet searches for medical information. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 735-739.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Forbes, M. K., & Krueger, R. F. (2019). The great recession and mental health in the United States. *Clinical Psychological Science*, 7(5), 900-913.
- Frasquilho, D., de Matos, M. G., Marques, A., Neville, F. G., Gaspar, T., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2016). Unemployment, parental distress and youth emotional well-being: The moderation roles of parent-youth relationship and financial deprivation. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(5), 751-758.
- Freeston M, Rhéaume J, Letarte H, Dugas MJ, Ladouceur R. (1994). Why do people worry? *Pers Individ Dif* 17(6):791-802. doi: 10.1016/0191-8869(94) 90048-5.
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355.
- Gedik, M. (2021). *Ahsen sosyal hizmet modeli-islami sosyal hizmet yaklaşımı*. Efe Akademi.
- Gerhold L. (2020). COVID-19: Risk perception and coping strategies. Results from a survey in Germany. *PsyArXiv preprint*. doi: 10.31234/osf.io/xmpk4.
- Gigerenzer, G., & Garcia-Retamero, R. (2017). Cassandra's regret: The psychology of not wanting to know. *Psychological Review*, 124(2), 179.
- Ginsberg, D.; Gottman, JM. (1986). Conversations of college roommates: Similarities and differences in male and female friendship. In: Gottman, JM.; Parker, JG., editors. Conversations of friends: Speculations on affective development. Studies in emotion and social interaction. New York, NY: Cambridge University Press; p. 241-291.

- Girdhar R, Srivastava V, Sethi S. (2020). Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic. *JGCR* 7(1):29–32.
- Girdhar, R., Srivastava, V., & Sethi, S. (2020). Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic. *J. Geriatr. Care Res*, 7, 32-35.
- G.M. Cooney, K. Dwan, C.A. Greig, (2013). Exercise for depression, *Cochrane Database Syst. Rev.* 12 (9) CD004366.
- G. Maugeri, V. D'agata, (2020). Effects of physical activity in amyotrophic lateral sclerosis, *J. Funct. Morphol. Kinesiol* 5 (2) 29.
- G. Musumeci, (2015). Effects of exercise on physical limitations and fatigue in rheumatic diseases, *World J. Orthoped.* 6 (10) 762–769.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590–599.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life.
- Gottman JM, Coan J, Carrere S, Swanson C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*. 60:5–22.
- Gottman, JM., Levenson, RW. (1988). The social psychophysiology of marriage. In: Noller, PF.; A, M., editors. *Perspectives on marital interaction*. Clevedon, UK: Multilingual Matters; p.182-200.
- Gottman, JM. (1994). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gottman JM, Levenson RW. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality & Social Psychology*. 63:221–233.
- Goyal, P., Choi, J. J., Pinheiro, L. C., Schenck, E. J., Chen, R., Jabri, A. & Safford, M. M. (2020). Clinical characteristics of Covid-19 in New York city. *New England Journal of Medicine*, 382(24), 2372-2374.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kiran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası duyguların düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66.
- Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 1-14.
- Harvey, S. P., Lambourne, K., Greene, J. L., Gibson, C. A., Lee, J., & Donnelly, J. E. (2018). The effects of physical activity on learning behaviors in elementary school children: A randomized controlled trial. *Contemporary School Psychology*, 22(3), 303-312.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341-356.
- Hong, R. Y., & Lee, S. S. (2015). Further clarifying prospective and inhibitory intolerance of uncertainty: Factorial and construct validity of test scores from the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 605.
- Horney, J. A., Moore, Z., Davis, M., & MacDonald, P. D. (2010). Intent to receive pandemic influenza A (H1N1) vaccine, compliance with social distancing and sources of information in NC, 2009. *PLoS one*, 5(6), e11226.
- Isen, AM. (1999). On the relationship between affect and creative problem solving. In: Russ, SR., editor. *Affect, creative experience and psychological adjustment*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis; p. 3-13.
- Jehn, M., Kim, Y., Bradley, B., & Lant, T. (2011). Community knowledge, risk perception, and preparedness for the 2009 influenza A/H1N1 pandemic. *Journal of Public Health Management and Practice*, 17(5), 431-438.
- Jones, J. H., & Salathé, M. (2009). Early assessment of anxiety and behavioral response to novel swine-origin influenza A (H1N1). *PLoS One*, 4(12), e8032.
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54–78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>.
- J. Romeo, J. W€arnberg, T. Pozo, A. Marcos, (2010). Physical activity, immunity and infection, *Proc. Nutr. Soc.* 69 (3) 390–399.
- Kalaycı, Ş. (2010). Faktör analizi, Şeref Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*, Beşinci Baskı, içinde (321-331), Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kasser V, Ryan R. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *J Appl Soc Psychol*; 29(5): 935-54.
- Kappas A. (2011). Emotion and regulation are one! *Emotion Review*. 3:17–25.
- Kiviniemi, M. T., Ram, P. K., Kozłowski, L. T., & Smith, K. M. (2011). Perceptions of and willingness to engage in public health precautions to prevent 2009 H1N1 influenza transmission. *BMC public health*, 11(1), 1-8.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343.
- K.R. Fox, (1999). The influence of physical activity on mental well-being, *Publ. Health Nutr.* 2 (3) 411–418.
- Ladouceur R, Gosselin P, Dugas MJ. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behav Res Ther* 38(9):933–41. doi: 10.1016/S0005-7967(99)00133-3.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), Article e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>.
- Lau, J. T. F., Griffiths, S., Au, D. W. H., & Choi, K. C. (2011). Changes in knowledge, perceptions, preventive behaviours and psychological responses in the pre-community outbreak phase of the H1N1 epidemic. *Epidemiology & Infection*, 139(1), 80-90.
- Lau, K. M., Ramanathan, V., Wu, G. X., Li, Z., Tsay, S. C., Hsu, C., & Zhang, R. (2008). The Joint Aerosol–Monsoon Experiment: A new challenge for monsoon climate research. *Bulletin of the American Meteorological Society*, 89(3), 369-384.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171–184.
- Leggat, P. A., Brown, L. H., Aitken, P., & Speare, R. (2010). Level of concern and precaution taking among Australians regarding travel during pandemic (H1N1) 2009: results from the 2009 Queensland Social Survey. *Journal of Travel Medicine*, 17(5), 291-295.

- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging*, 6, 28–35.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- MacLeod, A. K., Williams, J. M., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: the role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478.
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2020). First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian Journal Of Psychiatry*, 51, 102073.
- M.A. Szychlinska, P. Castrogiovanni, F.M. Trovato, (2019). Physical activity and Mediterranean diet based on olive tree phenolic compounds from two different geographical areas have protective effects on early osteoarthritis, muscle atrophy and hepatic steatosis, *Eur. J. Nutr.* 58 565–581.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
- McEvoy PM, Mahoney AE. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *J Anxiety Disord* 25(1):112–22. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.010
- McKibbin, W., & Fernando, R. (2020). The economic impact of COVID-19. *Economics in the Time of COVID-19*, 45(10.1162).
- Mertens G, Gerritsen L, Duijndam S, Saleminck E, Engelhard I. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *J Anxiety Disord* 74:102258. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102258.
- Nix, R. A., Ryan, R. M., Manly, J. B. ve Decy, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266–284.
- N. Grant, J. Wardle, A. Steptoe, (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults, *Int. J. Behav. Med.* 16 (3) 259–268.
- Nolen-Hoeksema S, Jackson B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*. 25:37–47.
- N. Wu, S. Bredin, Y. Guan. (2019). Cardiovascular health benefits of exercise training in persons living with type 1 diabetes: a systematic review and meta-analysis, *J. Clin. Med.* 8 (2) E253.
- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 58-63.
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Sereslis, K., Athanasiadou, M., Godosidis, A., & Diakogiannis, I. (2020). Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 842.
- P. Castrogiovanni, F.M. Trovato, M.A. Szychlinska, H. Nsir, R. Imbesi, G. Musumeci. (2016). The importance of physical activity in osteoporosis. From the molecular pathways to the clinical evidence, *Histol. Histopathol.* 31 (11) 1183–1194.
- P. Castrogiovanni, M. Di Rosa, S. Ravalli, (2019). Moderate physical activity as a prevention method for knee osteoarthritis and the role of synovocytes as biological key, *Int. J. Mol. Sci.* 20 (3) 511.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal Of Health And Social Behavior*, 337-356.
- Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A. (2020). Nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *Gen Psychiatr* 33(2): e100213. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019—a perfect storm?. *JAMA Psychiatry*, 77(11), 1093-1094.
- R.P. Joseph, K.E. Royse, T.J. Benitez, D.W. Pekmezi, (2013). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators, *Qual. Life Res.* 23 (2) 659–667.
- Rubin, G. J., Potts, H. W. W., & Michie, S. (2010). The impact of communications about swine flu (influenza A H1N1v) on public responses to the outbreak: results from 36 national telephone surveys in the UK. *Health Technology Assessment*, 14(34), 183-266.
- Ryan, R. M. ve Frederick C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
- Salama–Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90–97.
- S.A. Paluska, T.L. Schwen, (2000). Physical activity and mental health, *Sports Med.* 29 167–180.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akin, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Satici, B., Saricali, M., Satıcı, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International journal of mental health and addiction*, 1.
- Schimmenti, A., Billieux, J., & Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41-45.
- Setbon, M., Le Pape, M. C., Létroublon, C., Caille-Brillet, A. L., & Raude, J. (2011). The public's preventive strategies in response to the pandemic influenza A/H1N1 in France: distribution and determinants. *Preventive Medicine*, 52(2), 178-181.
- Shanahan, M. J. (2000). Pathways to adulthood in changing societies: Variability and mechanisms in life course perspective. *Annual Review Of Sociology*, 26(1), 667-692.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U. & 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.
- Shihata S, McEvoy PM, Mullan BA, Carleton RN. (2016). Intolerance of Uncertainty in Emotional Disorders: What Uncertainties Remain? *J Anxiety Disord* 41:115–24. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.05.001
- Shultz, J. M., Cooper, J. L., Baingana, F., Oquendo, M. A., Espinel, Z., Althouse, B. M., & Reckemmer, A. (2016). The role of fear-related behaviors in the 2013–2016 West Africa Ebola virus disease outbreak. *Current Psychiatry Reports*, 18(11), 1-14.
- Slimani, M., Paravlic, A., Mbarek, F., Bragazzi, N. L., & Tod, D. (2020). The relationship between physical activity and quality of life during the confinement induced by COVID-19 outbreak: a pilot study in Tunisia. *Frontiers In Psychology*, 11.
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health

- outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 162-174.
- Smith, R. D., Keogh-Brown, M. R., & Barnett, T. (2011). Estimating the economic impact of pandemic influenza: an application of the computable general equilibrium model to the UK. *Social Science & Medicine*, 73(2), 235-244.
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine And Public Health Preparedness*, 7(1), 105-110.
- Sun L, Sun Z, Wu L, Zhu Z, Zhang F, Shang Z. (2020). Prevalence and Risk Factors of Acute Posttraumatic Stress Symptoms during the COVID-19 Outbreak in Wuhan, China. *medRxiv preprint* doi: 10.1101/2020.03.06.20032425.
- Tabachnick, BG & Fidell, LS (1996). *Çok değişkenli istatistikleri kullanma* (3. baskı). New York: Harper Collins.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. (2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression And Anxiety*, 37(8), 706-714.
- Testa, M. A., & Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England Journal Of Medicine*, 334(13), 835-840.
- Thompson, R. R., Garfin, D. R., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2017). Distress, worry, and functioning following a global health crisis: A national study of Americans' responses to Ebola. *Clinical Psychological Science*, 5(3), 513-521.
- Thompson, S. (1994). Frameworks and contexts: A genre-based approach to analysing lecture introductions. *English for Specific Purposes*, 13(2), 171-186.
- Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2020). U.S. Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 1-3. <https://doi.org/10.1002/da.23077>
- Van der Linden, D., Pekaar, K. A., Bakker, A. B., Schermer, J. A., Vernon, P. A., Dunkel, C. S., & Petrides, K. V. (2017). Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(1), 36-52. <https://doi.org/10.1037/bul0000078>.
- Van Hoek, A. J., Underwood, A., Jit, M., Miller, E., & Edmunds, W. J. (2011). The impact of pandemic influenza H1N1 on health-related quality of life: a prospective population-based study. *PloS one*, 6(3), e17030.
- Van't Veer, K., Reniers, F., & Bogaerts, A. (2020). Zero-dimensional modeling of unpacked and packed bed dielectric barrier discharges: the role of vibrational kinetics in ammonia synthesis. *Plasma Sources Science and Technology*, 29(4), 045020.
- Voitsidis P, Gliatas I, Bairachtari V, Papadopoulou K, Papageorgiou G, Parlapani E. (2020). Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Res* 289:113076. doi: 10.1016/j.psychres. 2020.113076
- V. Rangul, A. Bauman, T.L. Holmen, K. Midthjell, (2012). Is physical activity maintenance from adolescence to young adulthood associated with reduced CVD risk factors, improved mental health and satisfaction with life: the HUNT Study, Norway. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act* 9 144.
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS. (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. *Int J Environ Res Public Health* 17(5):1729. doi: 10.3390/ijerph17051729
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Watson, T. L., & Blanchard-Fields, F. (1998). Thinking with your head and your heart: Age differences in everyday problem-solving strategy preferences. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 5, 225-240.
- Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1994). Individual differences in need for cognitive closure. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 67(6), 1049.
- Wile, DB. (2002). Collaborative couple therapy. In: Gurman, AS.; Jacobson, NS., editors. *Clinical handbook of couple therapy* (3rd edition). New York: Guilford Press. p. 281-307.
- W.M. Bortz II, (1984). The disuse syndrome, *West. J. Med.* 141 (5) 691-694.
- Wong, L. P., & Sam, I. C. (2010). Ethnically diverse female university students' knowledge and attitudes toward human papillomavirus (HPV), HPV vaccination and cervical cancer. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 148(1), 90-95.
- Wood, A. M., & Johnson, J. (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. John Wiley & Sons.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Yang, Y., Zhang, H., & Chen, X. (2020). Coronavirus pandemic and tourism: Dynamic stochastic general equilibrium modeling of infectious disease outbreak. *Annals Of Tourism Research*, 83, 102913.
- Yang J, Zheng Y, Gou X, Pu K, Chen Z, Guo Q. (2020). Prevalence of comorbidities and its effects in coronavirus disease patients: A systematic review and meta-analysis. *Int J Infect Dis* 94:91-5. doi: 10.1016/j.ijid.2020.03.017.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.