

Araştırma Makalesi

COVID-19 Salgını Döneminde Bireylerdeki Davranış Değişikliklerinin İncelenmesi

Investigation of Behavioral Changes in Individuals' during the COVID-19 Pandemic Period

Nezihe TÜFEKÇİ Doç. Dr. Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü nezihetufekci@sdu.edu.tr https://orcid.org/0000-0002-8557-7823	Halil TÜRKTEMİZ Doktora Öğrencisi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, halilturktemiz@gmail.com https://orcid.org/0000-0001-8920-8120
--	---

Makale Gönderme Tarihi 12.10.2020	Revizyon Tarihi 25.11.2020	Kabul Tarihi 10.04.2021
---	--------------------------------------	-----------------------------------

Öz

COVID-19 Çin'den Dünya geneline hızla yayılan ölümcül bir virüstür. COVID-19 salgını bireyleri fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden derinden etkilemiştir. Bu çalışmada COVID-19 salgını döneminde bireylerin kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin algılanan strese, yetersiz özyeterlik algısına ve stres / rahatsızlık algısına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler Konya ili içerisinde yaşayan 18-65 yaş arası, online anket aracılığıyla ulaşılabilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 443 gönüllü bireyden elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin yüksek olması, algılanan genel stres, yetersiz özyeterlik algısını ve stres/rahatsızlık algısını azaltan bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, COVID-19 salgını döneminde ortaya çıkan değişikliklere uyum sağlayanların daha az strese maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Salgının kontrol altına alınabilmesi, bireysel stresin en aza indirilmesi için salgın döneminin gerektirdiği şartlara uyum sağlama konusunda bireysel çabaların artırılması önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, kendini ayarlama, stres, Konya

Abstract

COVID-19 is a deadly virus that spreads rapidly from China to the world. The COVID-19 outbreak has deeply affected individuals physically, socially and psychologically. In this study, it was aimed to examine the effect of individuals' ability to organize personal presentation on perceived stress, insufficient self-efficacy and perception of stress / discomfort during the COVID-19 pandemic. The data were obtained from 443 volunteers between the ages of 18-65 living in Konya, accessible through an online questionnaire and agreeing to participate in the study. As a result of the analyzes, it was determined that the high ability to organize personal presentation has an effect that reduces perceived general stress, insufficient self-efficacy and stress / discomfort perception. As a result, it has been found that those who adapt to the changes that occurred during the COVID-19 pandemic period are less stressed. It is important to increase individual efforts to adapt to the conditions required by the pandemic period in order to control the pandemic and to minimize individual stress.

Keywords: COVID-19, self-monitoring, stress, Konya

Önerilen Atıf /Suggested Citation

Tüfekçi, N., Türktemiz, H.2021, COVID-19 Salgını Döneminde Bireylerdeki Davranış Değişikliklerinin İncelenmesi, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 56(2), 560-578

Giriş

COVID-19 salgını, ilk olarak Çin'in Hubeyi Eyaleti'ndeki Wuhan Şehrinde ortaya çıkmıştır (Liu ve Diğ., 2020, s. 14). Salgının hızla Çin dışındaki diğer ülkelere yayılmasıyla birlikte bireylerin sağlığı üzerinde büyük etkisi olmuştur (Fang, ve Diğ., 2020, s. 147). Genel olarak bireylerin sağlığını derinden etkileyen salgınlar, ölüm oranlarını artırabilmektedir (Yılmaz, 2020, s. 1725). Bireylerin sağlığını derinden etkileyen COVID-19, ölüm oranı % 0,1 olan mevsimsel gripten daha ölümcül olduğu bilinmektedir (Emanuel, ve Diğ., 2020, s. 2049). Ölümcül olan bu virüse yakalanan bazı bireylerde semptom gösterirken bazı bireylerde semptom göstermemektedir. Semptom göstermeyen bireylerde COVID-19 virüsü tespit etmek çok zor olduğu için temas halinde olan bireylerin takibinin sağlanması gerekmektedir (Mbunge, 2020, s. 1631). Salgının takibinin zor olması, ölümcül olması ve alışılmamış bir yaşam biçimini beraberinde getirmesi ise bireyleri psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak olumsuz etkilemektedir. Salgının daha çok yayılmasını azaltmak için bazı kısıtların ve önlemlerin uygulanması gerekmektedir. Bu kısıtlar ve önlemler içerisinde; evde kalmak, sosyal toplanmalardan kaçınmak, sosyal mesafeye dikkat etmek, kişisel hijyene önem vermek, maske kullanmak gibi unsurlar yer almaktadır (Elavarasan ve Pugazhendhi, 2020, s. 2). Salgın tehdidi karşısında bireylerin kısıtlara uyma ve gerekli önlemleri alma konusunda göstermiş olduğu davranışlar, salgın sonucu meydana gelecek ölümleri azaltmak açısından önem arz etmektedir (Göksu ve Kumcağız, 2020, s. 466).

Kendini ayarlama, bireylerin çevresindeki kişilerle etkileşiminde kendi varlığı, karşısındaki bireylerin ve ortamın durumunu dikkate alarak göstermiş olduğu tutum ve davranışlara yönelik benlik ile ilgili bir kavramdır (Kutlu ve Diğ., 2007, s. 142). Başka bir tanımla kendini ayarlama gerek sözel gerekse de davranışsal açıdan çoğunluğun beklentisini davranış ve tavır olarak karşılamaktır (Demirel ve Elbaş, 2019, s. 119). Sosyal etkileşimde bireyler ortamın durumuna göre kendilerini ayarlama eğilimindedir. Ancak bazı bireyler daha yüksek düzeyde kendilerini ayarlarlarken bazıları daha düşük düzeyde kendilerini ayarlamaktadır (Acun Kapıkıran, 2007; Acun Kapıkıran, 2009). Kendini yüksek düzeyde ayarlayan bireyler, yaşamlarının çeşitli faaliyetleri arasındaki uyuma ve sosyal uygunluğa ilişkin ip uçlarını kontrol etmekte daha duyarlı olabilmektedirler (Snyder, 1974; Snyder ve Simpson, 1984). COVID-19 salgını döneminde bireylerin, uyulması gereken davranış kurallarına kendini ayarlamaması salgını tetiklemektedir. Bazı bireyler titizlikle kendilerini ortamın gerektirdiği yeni şartlara ayarlarlarken, bazı bireyler kendilerini ayarlamakta zorluk çekmektedir. Kendini ayarlamakta zorluk çeken bireylerin ise stres ile karşı karşıya kaldığı düşünülmektedir.

Stres, Latince'de yer alan "Estrece" kelimesinden gelmektedir (Aydın, 2004, s. 50). Stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevresindeki uyumsuzluklar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarını aşarak harcadığı çaba olarak tanımlanmaktadır (Gökler ve Işıtan, 2012, s. 157). Stres, günümüzde hayatımızın vazgeçilmez bir unsurudur. İnsanoğlu için değişimin olduğu her yerde uyum ihtiyacı doğar ve bu uyumun sağlanabilmesi için bireyler enerjilerini harcayacağından dolayı stres ile karşı karşıya kalmaları söz konusu olabilir (Akhunlar Turgut ve Diğ., 2020, s. 340). Stres kendiliğinden ortaya çıkan bir unsur değildir. Dolayısıyla bireylerin hayatlarını sürdürdükleri ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerden etkilenmeleri gerekmektedir (Güçlü, 2001, s. 93). Strese neden olan bu değişimler sonucunda bireylerin fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ile meydana gelen tepkileri, çevresine uyum sağlaması ya da çevresine karşı uyumsuzluk göstermesi ile sonuçlanabilmektedir (Özel ve Karabulut, 2018, s. 50). COVID-19 salgınının gerektirmiş olduğu kısıtlar da bireylerin fiziksel ve ruhsal sınırlarını zorlayan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla bu kısıtlara karşı uyum sağlamak zorluk çeken bireylerin stres ile karşı karşıya kaldıkları düşünülmektedir.

Wolfe ve arkadaşları (1986), kendini ayarlamanın, stresin olağan etkisini azaltıcı bir etmen olarak görülebileceğini ileri sürmüşlerdir (Akt. Türetgen ve Cesur, 2006, s. 4). Wysocki ve arkadaşları (1987), yüksek düzeyde kendini ayarlamanın, daha az stresli uyum sağlama becerisi kazandırdığını belirtmiştir. Dolayısıyla ortamın gerektirdiği koşullara kendini ayarlayan bireylerin daha az stres yaşadığı söylenebilir.

Yöntem

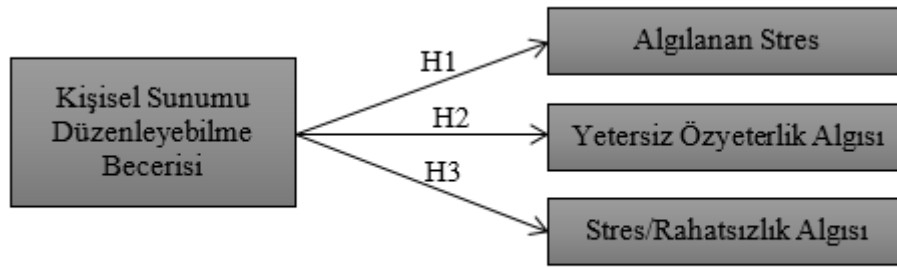
COVID-19 salgını ile birlikte bireylerin yaşam biçimlerinde bazı ani davranış değişiklikleri meydana gelmiştir. Bu yaşam biçimlerindeki ani davranış değişikliğinin, bireylerin streslerini etkilediği düşünülmektedir. Bu araştırmada COVID-19 salgını döneminde bireylerin kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin algılanan strese, yetersiz özyeterlik algısına ve stres/rahatsızlık algısına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler önerilmiştir:

H1: Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin algılanan strese etkisi vardır.

H2: Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin yetersiz özyeterlik algısına etkisi vardır.

H3: Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin stres/rahatsızlık algısına etkisi vardır.

Hipotezlere ilişkin oluşturulan araştırma modeli ise Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır ve veriler anket yoluyla elde edilmiştir. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde Lennox ve Wolfe (1984) tarafından geliştirilen, Özalp Türetgen ve Cesur (2006) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan gözden geçirilmiş kendini ayarlama ölçeğinin “kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi” alt boyutunu içeren sorular yer almaktadır. İkinci bölümde, Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen, Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan algılanan stres ölçeği yer almaktadır. Üçüncü bölümde araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcıların demografik özelliklerini içeren sorular yer almaktadır. Araştırmanın evrenini Konya ili içerisinde yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Konya ilinde yaşayan 18-65 yaş arası, online anket aracılığıyla ulaşılabilen araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya 553 kişi katılmıştır. Katılımcılardan 110 kişi Konya ili dışında yaşadığını belirttiği için araştırmaya dahil edilmemiştir.

Elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemede Cronbach’s Alpha katsayılarından yararlanılmıştır. Bu doğrultuda güvenilirlik katsayıları; kişisel sunum düzenleyebilme ölçeğinin 0,718; algılanan stres ölçeğinin 0,849 olarak tespit edilmiştir. Tanımlayıcı veriler frekans ve yüzde olarak analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı parametrik testlerden yararlanılmıştır. İkili grupların analizinde bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. İki den fazla grupların analizinde tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi test etmek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Bulgular

Elde edilen veriler ışığında katılımcıların 18-62 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamasının ise $29,55 \pm 9,88$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1’de katılımcılara ait kişisel özellikler yer almaktadır. Yaş aralığı açısından incelendiğinde %39,7’lik oran ile en fazla 18-24 yaş grubu yer almaktadır. Cinsiyet olarak %58,9’lik oran ile

çoğunluğu kadınlar oluşturmaktadır. Eğitim durumlarına göre çoğunluğu %35,2'lik oran ile ön lisans mezunları oluşturmaktadır. Gelir durumuna göre çoğunluğu %51,2'lik oran ile 3000-5999 arası olan grup oluşturmaktadır. İş durumu açısından çoğunluğu %32,1'lik bir oran ile herhangi bir yerde çalışmayanlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %89,6'sının fiziksel rahatsızlığı bulunmamakta, %84'ü sürekli ilaç kullanmamakta, %67,7'si sigara kullanmamaktadır. %82,2'si ise çevresindeki bireylerin COVID-19'a yakalanmadığını belirtmiştir.

Tablo 1: Kişisel Özellikler

Yaş	n	%	İş Durumu	n	%
18-24	176	39,7	Kamu Sektörü Çalışanı	110	24,8
25-31	120	27,1	Özel Sektör Çalışanı	88	19,9
32 ve üzeri	147	33,2	Çalışmıyor	142	32,1
Cinsiyet	n	%	Diğer	103	23,3
Erkek	182	41,1	Fiziksel Rahatsızlık	n	%
Kadın	261	58,9	Evet	46	10,4
Eğitim	n	%	Hayır	397	89,6
İlköğretim	44	9,9	Sürekli İlaç Kullanımı	n	%
Lise	68	15,3	Evet	71	16
Ön Lisans	156	35,2	Hayır	372	84
Lisans	143	32,3	Sigara Kullanımı	n	%
Lisansüstü	32	7,2	Evet	143	32,3
Aylık Gelir (TL)	n	%	Hayır	300	67,7
0-2999	112	25,3	Çevrede COVID-19'a Yakalanma	N	%
3000-5999	227	51,2	Evet	79	17,8
6000 ve Üzeri	104	23,5	Hayır	364	82,2
Toplam	443	100	Toplam	443	100

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının cinsiyete göre değerlendirilmesinde bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi ($p=0,006<0,05$), algılanan genel stres ($p=0,019<0,05$) ve stres algısı ($p=0,000<0,05$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Yetersiz öz yeterlik algısı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği görülmüştür ($p=0,620>0,05$). Yapılan analize göre kadınların erkeklere göre daha iyi kişisel sunumu becerisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınların kişisel sunumlarını düzenleyebilme becerisi yüksek olmasına rağmen, kadınlarda algılanan genel stres ve stres rahatsızlık algısı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu COVID-19 salgınının olumsuzlukları, kadınları daha fazla etkilediğini göstermektedir. Elde edilen bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin, Algılanan Stresin ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Cinsiyet		Ortalama	St. Sapma	t	p
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	<i>Erkek</i>	21,176	4,061	-2,748	0,006
	<i>Kadın</i>	22,241	3,983		
Algılanan Genel Stres	<i>Erkek</i>	25,517	7,645	-2,356	0,019
	<i>Kadın</i>	27,291	7,905		
Yetersiz Özyeterlik Algısı	<i>Erkek</i>	11,385	4,295	0,497	0,620
	<i>Kadın</i>	11,180	4,244		
Stres/Rahatsızlık Algısı	<i>Erkek</i>	14,132	4,890	-4,344	0,000
	<i>Kadın</i>	16,111	4,594		

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının yaş gruplarına göre değerlendirilmesinde tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların kişisel sunumu düzenleyebilme ($p=0,007<0,05$), algılanan genel stres ($p=0,000<0,05$), yetersiz özyeterlik algısı ($p=0,000<0,05$), stres/rahatsızlık ($p=0,000<0,05$) algısının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey PostHoc çözümlemesinden yararlanılmıştır. Yapılan çözümleme sonucunda kişisel sunumu düzenleyebilme boyutundaki farklılığın; “18 yaş ile 24 yaş arası” katılımcılar ile “32 yaş ve üzeri” katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Bu bulgu gençlerin kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi konusunda daha yatkın olduklarını göstermektedir. Algılanan genel strese göre farklılığın; “18 yaş ile 24 yaş arası” katılımcılar ile hem “25 yaş ile 31 yaş arası” katılımcılar, hem de “32 yaş ve üzeri” katılımcılardan kaynaklandığı, aynı zamanda “25 yaş ile 31 yaş arası” katılımcılar ile “32 yaş ve üzeri” katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Bu bulgulara göre algılanan stresin düşük yaş gruplarında daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yetersiz özyeterlik algısına göre farklılığın; “18 yaş ile 24 yaş arası” katılımcılar ile “32 yaş ve üzeri” katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Bu bulguya göre 18-24 yaş gruplarında olan bireyler kendilerini karşılaştıkları sorunun üstesinden gelme konusunda 32 yaş ve üzeri gruba göre daha yetersiz hissettiği tespit edilmiştir. Stres/rahatsızlık boyutuna göre farklılığın; “18 yaş ile 24 yaş arası” katılımcılar ile hem “25 yaş ile 31 yaş arası” katılımcılar, hem de “32 yaş ve üzeri” katılımcılardan kaynaklandığı, aynı zamanda “25 yaş ile 31 yaş arası” katılımcılar ile “32 yaş ve üzeri” katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Bu bulguya göre yaş grubu düştükçe stres/rahatsızlık algısının da arttığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 3: Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin, Algılanan Stresin ve Alt Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

		Ortalama	St. Sapma	F	P	Farklılık
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	<i>18 yaş ile 24 yaş arası</i>	22,522	3,947	4,981	0,007	
	<i>25 yaş ile 31 yaş arası</i>	21,533	3,928			
	<i>32 yaş ve üstü</i>	21,163	4,145			1-3
	<i>Toplam</i>	21,804	4,044			
Algılanan Genel Stres	<i>18 yaş ile 24 yaş arası</i>	29,136	7,259	24,793	0,000	
	<i>25 yaş ile 31 yaş arası</i>	26,800	8,330			1-2
	<i>32 yaş ve üstü</i>	23,286	6,892			1-3
	<i>Toplam</i>	26,562	7,839			2-3
Yetersiz Özyeterlik Algısı	<i>18 yaş ile 24 yaş arası</i>	12,222	4,051	9,855	0,000	
	<i>25 yaş ile 31 yaş arası</i>	11,225	4,546			
	<i>32 yaş ve üstü</i>	10,150	4,013			1-3
	<i>Toplam</i>	11,264	4,261			
Stres/Rahatsızlık Algısı	<i>18 yaş ile 24 yaş arası</i>	16,915	4,573	28,016	0,000	
	<i>25 yaş ile 31 yaş arası</i>	15,575	4,632			1-2
	<i>32 yaş ve üstü</i>	13,136	4,432			1-3
	<i>Toplam</i>	15,298	4,812			2-3

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının eğitim durumlarına göre değerlendirilmesinde tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yetersiz özyeterlik açısından, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vermediği bu nedenle bu boyutun eğitim durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p=0,154>0,05$). Katılımcıların kişisel sunumu düzenleyebilme ($p=0,002<0,05$), algılanan genel stres ($p=0,001<0,05$), stres/rahatsızlık algısının ($p=0,000<0,05$) eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey PostHoc çözümlemesinden yararlanılmıştır. Yapılan çözümleme sonucunda kişisel sunumu düzenleyebilme açısından farklılığın; “ilköğretim” ile “lise”, “ilköğretim” ile “ön lisans”, “ilköğretim” ile “lisans” mezunları farklılığının kaynağını oluşturmaktadır. Algılanan genel stres açısından, “ilköğretim” ile “ön lisans”, “lise” ile “ön lisans” mezunları farklılığının kaynağını oluşturmaktadır. Bu bulgulara göre eğitim durumu ön lisans düzeyinde olan bireylerin kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi yüksek olmasına rağmen algılanan genel stres düzeyinin, stres/rahatsızlık algısının ve yetersiz özyeterlik algısının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ön lisans düzeyindeki bireylerde başka stres faktörlerinin de olabileceğini göstermektedir. Elde edilen bulgular Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4: Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin, Algılanan Stresin ve Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		Ortalama	St. Sapma	F	P	Farklılık
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	<i>İlköğretim</i>	19,727	4,272	4,241	0,002	
	<i>Lise</i>	22,500	3,647			
	<i>Ön Lisans</i>	22,212	4,252			1-2
	<i>Lisans</i>	21,846	3,746			1-3
	<i>Lisansüstü</i>	21,000	3,976			1-4
	<i>Toplam</i>	21,804	4,044			
Algılanan Genel Stres	<i>İlköğretim</i>	24,273	7,089	5,017	0,001	
	<i>Lise</i>	24,544	7,274			
	<i>Ön Lisans</i>	28,590	8,161			1-3
	<i>Lisans</i>	26,203	7,649			2-3
	<i>Lisansüstü</i>	25,719	7,266			
	<i>Toplam</i>	26,562	7,839			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	<i>İlköğretim</i>	10,796	4,648	1,679	0,154	
	<i>Lise</i>	10,971	4,347			
	<i>Ön Lisans</i>	11,968	4,284			
	<i>Lisans</i>	10,832	4,101			
	<i>Lisansüstü</i>	11,031	3,923			
	<i>Toplam</i>	11,264	4,261			
Stres/Rahatsızlık Algısı	<i>İlköğretim</i>	13,477	4,939	7,231	0,000	
	<i>Lise</i>	13,574	4,627			
	<i>Ön Lisans</i>	16,621	4,789			1-3
	<i>Lisans</i>	15,371	4,658			2-3
	<i>Lisansüstü</i>	14,688	3,947			
	<i>Toplam</i>	15,298	4,812			

Tablo 4 incelendiğinde, kişisel sunumu düzenleyebilme, algılanan genel stres ve stres/rahatsızlık algısı değişkenlerinin öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermesi covid-19 süresinde bireylerdeki davranış değişiklikleri açısından eğitim düzeyi açısından farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının iş durumlarına göre değerlendirilmesinde tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların kişisel sunumu düzenleyebilme açısından istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vermediği bu nedenle bu boyutun iş durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p=0,055>0,05$). Katılımcıların, algılanan genel stres ($p=0,000<0,05$), yetersiz özyeterlik algısı ($p=0,000<0,05$), stres/rahatsızlık algısı ($p=0,000<0,05$), açısından istatistiksel olarak anlamlı

farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey PostHoc çözümlemesinden yararlanılmıştır. Yapılan çözümleme sonucunda algılanan genel stres açısından, “kamu sektörü çalışanı” ile “çalışmayanlar”, “kamu sektörü çalışanı” ile “diğer”, “özel sektör çalışanı” ile “diğer”, “çalışmayanlar” ile “diğer” iş durumu grupları farkın kaynağını oluşturmaktadır. Yetersiz özyeterlik algısı açısından “kamu sektörü çalışanı” ile “diğer”, “özel sektör çalışanı” ile “diğer”, “çalışmayanlar” ile “diğer” iş durumu grupları farkın kaynağını oluşturmaktadır. Stres/rahatsızlık algısı açısından, “kamu sektörü çalışanı” ile “çalışmayanlar”, “kamu sektörü çalışanı” ile “diğer”, “özel sektör çalışanı” ile “çalışmayanlar”, “özel sektör çalışanı” ile “diğer”, “çalışmayanlar” ile “diğer” iş durumu grupları farkın kaynağını oluşturmaktadır. Bu bulgular herhangi bir yerde çalışanların ve diğer grubunda yer alan bireylerin algılanan genel stresleri ile stres/rahatsızlık algısının yüksek çıkması ekonomik nedenlerin etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen bulgular Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5: Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin, Algılanan Stresin ve Alt Boyutlarının İş Durumuna Göre Değerlendirilmesi

		Ortalama	St. Sapma	F	P	Farklılık
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	<i>Kamu Sektörü Çalışanı</i>	21,855	4,478	2,560	0,055	
	<i>Özel Sektör Çalışanı</i>	20,932	3,480			
	<i>Çalışmıyor</i>	22,423	3,740			
	<i>Diğer</i>	21,641	4,309			
	<i>Toplam</i>	21,804	4,044			
Algılanan Genel Stres	<i>Kamu Sektörü Çalışanı</i>	23,955	7,653	14,497	0,000	1-3
	<i>Özel Sektör Çalışanı</i>	24,841	6,640			1-4
	<i>Çalışmıyor</i>	26,958	7,402			2-4
	<i>Diğer</i>	30,272	8,146			3-4
	<i>Toplam</i>	26,562	7,839			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	<i>Kamu Sektörü Çalışanı</i>	10,318	3,988	6,817	0,000	
	<i>Özel Sektör Çalışanı</i>	10,943	3,972			1-4
	<i>Çalışmıyor</i>	11,078	4,133			2-4
	<i>Diğer</i>	12,806	4,596			3-4
	<i>Toplam</i>	11,264	4,261			
Stres/Rahatsızlık Algısı	<i>Kamu Sektörü Çalışanı</i>	13,636	4,800	15,993	0,000	1-3
	<i>Özel Sektör Çalışanı</i>	13,898	3,892			1-4
	<i>Çalışmıyor</i>	15,880	4,370			2-3
	<i>Diğer</i>	17,455	5,150			2-4
	<i>Toplam</i>	15,298	4,812			3-4

Tablo 5 bulgularına göre; algılanan genel stres, yetersiz özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı değişkenleri araştırmaya katılanların çalışma durumları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermesi covid-19 süresinde bireylerdeki davranış değişiklikleri açısından eğitim düzeyi açısından farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte kişisel sunumu

düzenleyebilme ise covid-19 sürecinde bireylerdeki davranış değişiklikleri kapsamında çalışma durumları açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmamıştır.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının katılımcıların fiziksel rahatsızlık durumuna göre değerlendirilmesinde bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, kişisel sunumu düzenleyebilme ($p=0,178>0,05$), algılanan genel stres ($p=0,489>0,05$), stres/rahatsızlık algısı ($p=0,395>0,05$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yetersiz özyeterlik algısı ($p=0,025<0,05$) açısından fiziksel rahatsızlık durumunun varlığı istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin, Algılanan Stresin ve Alt Boyutlarının Katılımcıların Fiziksel Rahatsızlık Durumunun Varlığına Göre Değerlendirilmesi

Fiziksel Rahatsızlık Durumu		Ortalama	St. Sapma	T	p
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	<i>Evet</i>	22,565	4,262	1,350	0,178
	<i>Hayır</i>	21,715	4,015		
Algılanan Genel Stres	<i>Evet</i>	25,804	8,029	-0,692	0,489
	<i>Hayır</i>	26,650	7,822		
Yetersiz Özyeterlik Algısı	<i>Evet</i>	9,935	4,449	-2,245	0,025
	<i>Hayır</i>	11,418	4,218		
Stres/Rahatsızlık Algısı	<i>Evet</i>	15,870	4,842	0,851	0,395
	<i>Hayır</i>	15,232	4,811		

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılanların yetersiz özyeterlik algısı fiziksel rahatsızlık durumunun varlığı açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermesi covid-19 süresinde bireylerdeki davranış değişiklikleri açısından farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte kişisel sunumu düzenleyebilme, algılanan genel stres, stres/rahatsızlık algısı değişkenleri covid-19 süresinde bireylerdeki davranış değişiklikleri açısından farklılık gösterdiği sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının katılımcıların sigara kullanma durumuna göre değerlendirilmesinde bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, algılanan genel stres ($p=0,188>0,05$), stres/rahatsızlık algısı ($p=0,778>0,05$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Kişisel sunumu düzenleyebilme ($p=0,045<0,05$) ve yetersiz özyeterlik algısı ($p=0,035<0,05$) açısından katılımcıların sigara kullanımı ile değerlendirilmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sigara kullanmayan bireylerin kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sigara içen bireylerin ise sorunların üstesinden gelme konusunda daha yetersiz oldukları tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin, Algılanan Stresin ve Alt Boyutlarının Sigara Kullanma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Sigara Kullanma Durumu		Ortalama	St. Sapma	T	p
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	<i>Evet</i>	21,245	4,289	-2,015	0,045
	<i>Hayır</i>	22,070	3,902		
Algılanan Genel Stres	<i>Evet</i>	27,273	8,326	1,318	0,188
	<i>Hayır</i>	26,223	7,587		
Yetersiz Özyeterlik Algısı	<i>Evet</i>	11,881	4,658	2,112	0,035
	<i>Hayır</i>	10,970	4,034		
Stres/Rahatsızlık Algısı	<i>Evet</i>	15,392	5,238	0,282	0,778
	<i>Hayır</i>	15,253	4,604		

Tablo 7 bulguları değerlendirilecek olursa; kişisel sunumu düzenleyebilme ve yetersiz özyeterlik algısı değişkenlerinin covid-19 sürecinde bireysel davranış değişiklikleri ile ilişkilendirildiğinde sigara kullanma durumu açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının aylık gelir gruplarına göre değerlendirilmesinde tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların kişisel sunumu düzenleyebilme ($p=0,864>0,05$), algılanan genel stres ($p=0,963>0,05$), yetersiz özyeterlik algısı ($p=0,658>0,05$), stres/rahatsızlık algısı açısından ($p=0,466>0,05$), istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç vermediği bu nedenle aylık gelir gruplarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının katılımcıların çevresinde COVID-19'a yakalananların varlığına göre değerlendirilmesinde bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, kişisel sunumu düzenleyebilme ($p=0,988>0,05$), algılanan genel stres ($p=0,152>0,05$), yetersiz özyeterlik algısı ($p=0,231>0,05$), stres/rahatsızlık algısı ($p=0,202>0,05$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin, algılanan stresin ve alt boyutlarının katılımcıların sürekli ilaç kullanma durumuna göre değerlendirilmesinde bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, kişisel sunumu düzenleyebilme ($p=0,521>0,05$), algılanan genel stres ($p=0,909>0,05$), yetersiz özyeterlik algısı ($p=0,434>0,05$), stres/rahatsızlık algısı ($p=0,613>0,05$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Kişisel sunumu düzenleyebilme boyutu puanı ile algılanan genel stres puanı arasında biri artarken diğeri azalan %27,8'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000<0,05$). Kişisel sunumu düzenleyebilme boyutu puanı ile yetersiz özyeterlik algısı puanı arasında biri artarken diğeri azalan %36,8'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000<0,05$). Kişisel sunumu düzenleyebilme boyutu puanı ile stres/rahatsızlık algısı puanı arasında biri artarken diğeri azalan %12,7'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,007<0,05$). Algılanan genel stres puanı ile yetersiz özyeterlik algısı arasında birisi artarken diğeri de artan %84,5'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000<0,05$). Algılanan genel stres puanı ile stres/rahatsızlık boyutu puanı arasında birisi artarken diğeri de artan %88,1'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000<0,05$). Yetersiz özyeterlik algısı puanı ile stres/rahatsızlık puanı arasında birisi artarken diğeri de artan %49,1'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000<0,05$). Elde edilen bulgular Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin, Algılanan Stresin ve Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi

		1	2	3
1. Kişisel Sunumu Düzenleyebilme		1		
2. Algılanan Genel Stres	r	-0,278**	1	
	p	0,000		
3. Yetersiz Özyeterlik Algısı	r	-0,368**	0,845**	1
	p	0,000	0,000	
4. Stres/Rahatsızlık Algısı	r	-0,127**	0,881**	0,491**
	p	0,007	0,000	0,000

** p<0,01; n= 443

Tablo 8 incelendiğinde kişisel sunumu düzenleyebilme, algılanan genel stres, yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı değişkenlerinin anlamlı ilişkileri göze çarpmaktadır. Buradan hareketle araştırmada ele alınan değişkenlerin covid-19 sürecinde bireysel davranış değişiklikleri açısından ilişkili olduğu söylenebilir.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin algılanan genel strese etkisinin belirlenmesinde basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kişisel sunumu düzenleyebilmenin algılanan genel strese negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kişisel sunumu düzenleyebilme, algılanan genel stresin %7,7'sini açıklamaktadır. Yapılan analiz ile birlikte kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin strese pozitif etkisi olmaktadır. Yani COVID-19 salgını dönemindeki ani yaşam biçimi değişikliklerine karşı kişisel sunumu düzenleme becerisi ile uyum sağlandığında, algılanan genel stres seviyesinde düşüş olduğu söylenebilir. Dolayısıyla H1 hipotezi desteklenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin Algılanan Genel Strese Etkisini Gösteren Regresyon Analizi

	B	S. Hata	β	t	p
(Sabit)	38,309	1,966		19,485	0,000
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	-0,539	0,089	-0,278	-6,076	0,000

 $R^2 = 0,077$ $R = 0,278$ $F = 36,922$ $p < 0,05$, Modelin regresyon denklemi $Y = 38,309 - 0,539X$ 'dir.

Tablo 9'da elde edilen bulgulara göre, covid-19 sürecinde bireysel davranış değişiklikleri ile ilişkilendirildiğinde kişisel sunumu düzenleyebilmenin algılanan genel stres üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin yetersiz özyeterlik algısına etkisinin belirlenmesinde basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kişisel sunumu düzenleyebilmenin yetersiz özyeterlik algısına negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kişisel sunumu düzenleyebilme, yetersiz özyeterlik algısının %13,5'ini açıklamaktadır. Bu doğrultuda kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin yetersiz özyeterlik algısını pozitif etkilediği tespit edilmiştir. Yani COVID-19 salgını dönemindeki ani yaşam biçimi değişikliklerine karşı kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi ile uyum sağlandığında, yetersiz özyeterlik algısında düşüş olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla H2 hipotezi desteklenmiştir. Bu edilen bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin Yetersiz Özyeterlik Algısına Etkisini Gösteren Regresyon Analizi

	B	S. Hata	β	t	p
(Sabit)	19,717	1,035		19,060	0,000
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	-0,388	0,047	-0,368	-8,310	0,000

$R^2 = 0,135$ $R = 0,368$ $F = 69,062$ $p < 0,05$, Modelin regresyon denklemi $Y = 19,717 - 0,388X$ 'dir.

Tablo 10'da elde edilen bulgulara göre, covid-19 sürecinde bireysel davranış değişiklikleri ile ilişkilendirildiğinde kişisel sunumu düzenleyebilmenin yetersiz özyeterlik algısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Kişisel sunumu düzenleyebilmenin stres/rahatsızlık algısına etkisinin belirlenmesinde basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kişisel sunumu düzenleyebilmenin stres/rahatsızlık algısına negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kişisel sunumu düzenleyebilme, stres/rahatsızlık algısının %1,6'sını açıklamaktadır. Bu doğrultuda kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin stres/rahatsızlık algısına pozitif etkisi olduğu söylenebilir. Yani COVID-19 salgını dönemindeki ani yaşam biçimi değişikliklerine karşı kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi ile uyum sağlandığında, stres/rahatsızlık algısında düşüş olduğu söylenebilir. Dolayısıyla H3 hipotezi desteklenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Kişisel Sunumu Düzenleyebilmenin Stres/Rahatsızlık Algısına Etkisini Gösteren Regresyon Analizi

	B	S. Hata	β	t	p
(Sabit)	18,591	1,246		14,917	0,000
Kişisel Sunumu Düzenleyebilme	-0,151	0,056	-0,127	-2,688	0,007

$R^2 = 0,016$ $R = 0,127$ $F = 7,223$ $p < 0,05$, Modelin regresyon denklemi $Y = 18,591 - 0,151X$ 'dir.

Tablo 11 kapsamında elde edilen bulgulara göre, covid-19 sürecinde bireysel davranış değişiklikleri ile ilişkilendirildiğinde kişisel sunumu düzenleyebilmenin stres/rahatsızlık algısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi ($p = 0,006 < 0,05$), kadınların, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yıldırım ve Bozdoğan (2009), Umur ve Demirtaş (2016) ve Sert Ağır'ın (2019) yapmış olduğu araştırmalarda, kendini ayarlama açısından cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Demirel ve Elbaş'ın (2019) araştırmasında kendini ayarlama düzeyi dışa dönüklük alt boyutu açısından kadınların erkeklerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Araştırmada tespit edilen kadınların erkeklere göre daha yüksek kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin olması, Demirel ve Elbaş'ın (2019) bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Fakat kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı araştırmalar da mevcuttur.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, algılanan genel stres ($p = 0,019 < 0,05$) ve stres algısı ($p = 0,000 < 0,05$) kadınların, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çam ve Nur (2015), Eraslan (2016) ve Şanlı'nın (2017) yapmış olduğu araştırmalarda algılanan stres cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Araştırmada tespit edilen kadınların erkeklere göre algıladıkları stresin ve stres/rahatsızlık algısının yüksek olması literatürde yer alan Çam ve Nur (2015) ve Şanlı'nın (2017) araştırmalarına göre farklılık göstermektedir. Fakat ,

Reyhan ve Karaca (2016) ve Göksu ve Kumcağız'ın (2020) araştırmalarında algılanan stresin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunması araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Yetersiz özyeterlik algısı açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0,620>0,05$). Eraslan (2016), Reyhan ve Karaca (2016) ve Şanlı (2017) araştırmalarında yetersiz özyeterlik algısının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırmanın yetersiz öz yeterlik algısı cinsiyet faktörüne göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı bulgusu literatür ile uyum sağladığı tespit edilmiştir.

Araştırmada ayrıca yetersiz özyeterlik algısı arttıkça algılanan stresin ve stres/rahatsızlık algısının da arttığı tespit edilmiştir. Asıcı ve Uygur (2017) araştırmasında öz yeterliliği yüksek olan bireylerin daha az stres ile karşılaştıklarını belirtmiştir. Özyeterliliği yüksek bireylerin daha az stres yaşadıkları bulgusu literatür ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi algılanan genel stresi ve stres/rahatsızlık algısını düşüren bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Snyder ve Simpson'ın (1984) araştırmasında kendini ayarlayamayanlarda daha fazla stres belirtilerine ilişkin açıklamaların olduğu vurgulanmaktadır. Demirel ve Elbaş'ın (2019) yapmış olduğu araştırmada, kendini ayarlama becerisinin, stres durumunda duyguları kontrol edebilmeyi ve tepkileri ayarlayabileceğini belirtmiştir. Araştırma bulgusu literatür ile benzerlik göstermektedir. Bu bağlamda bireylerin davranış değişikliğine karşı kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi yüksek olanların da stresten daha az etkileneceğini söylemek mümkündür.

Sonuç ve Öneriler

COVID-19 salgını döneminde ortaya çıkan davranış değişiklikleri bireyleri sosyal ve psikolojik yönden etkilemektedir. İnsanların sosyal hayatındaki kısıtlamaların meydana gelmesi, salgının ölümcül etkilerinin olması, yakın çevre ile ilişkilerin kısıtlanması, maske, dezenfektan, sosyal mesafe gibi bazı koruyucu önlemlerin ortaya çıkması gibi yaşam tarzlarındaki değişiklikler bireylerde strese neden olabilmektedir. Araştırmada kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin, algılanan genel stres ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin yüksek olması stresi azaltacağı yönündeki bulgusu literatür ile uyum sağlamaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin, algılanan genel stresi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediğini ve %7,7'sini açıkladığını göstermektedir. Elde edilen bulguya göre kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, algılanan genel stresi düşüren bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, yetersiz özyeterlik algısını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilemektedir ve %13,5'ini açıklamaktadır. Elde edilen bulguya göre kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, yetersiz özyeterlik algısını düşüren bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi, stres/rahatsızlık algısını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilemektedir ve %1,6'sını açıklamaktadır. Bu bulgu doğrultusunda, kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin, stres rahatsızlık algısını düşüren bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin, algılanan genel stresi, yetersiz özyeterlik algısını ve stres/rahatsızlık algısını azaltan bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu etkiyi pozitif yani olumlu bir etki olarak değerlendirmek mümkündür. Diğer yandan kadınlarda kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi erkeklere daha yüksek olmasına rağmen genel stres ve stres/rahatsızlık algıları da erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum COVID-19 salgınının kadınlarda daha çok etki yaptığının bir göstergesi olabilir.

Sonuç olarak, COVID-19 salgını döneminde bireylerin davranış değişikliğine karşı kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin streslerini azaltıcı bir etki yaptığı tespit edilmiştir. Salgın dönemindeki davranış değişikliğine uyum sağlayamayanların ise daha çok strese maruz kaldığı değerlendirilmesinde bulunulabilir. Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi daha az strese maruz kalmaya olanak sağladığı tespit edilmiştir. Bu nedenle kişisel sunumu düzenleyebilme becerisini

geliştiren faaliyetlerin yaygınlaştırılması önerilmektedir. Özellikle ebeveynlerin çocuklarına bu beceriyi kazandırmaları, çocukların daha stressiz bir yaşam sürmeleri konusunda önem arz etmektedir.

COVID-19 salgını dönemindeki zorunlu davranış değişikliklerine karşı kişisel sunumu düzenleyebilme becerisini artırmak için bireysel çaba göstermesi önerilmektedir. Salgının kontrol altına alınmasında bu çaba büyük önem arz etmektedir. Çünkü toplum bireylerden oluşmakta ve bireylerin davranışları birleşerek toplumun genelini etkileyebilmektedir. Her bireyin bireysel çabası ise sanki bir domino etkisi gibi toplum geneline yayılmasına olanak sağlayacaktır. Bu durum da salgının olumsuz etkilerinin minimum seviyeye indirilmesine olanak sağlayacaktır.

İnsanlar hayatlarını, yaşam tarzlarını belli aralıklarla değiştirerek farklılıklara adapte olmayı öğrenebilirler ya da bu yeteneklerini daha da geliştirebilirler. Alışılmış standart düzenin dışına çıkmak sürekli olarak yaşam biçimine farklılıklar katmak kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin gelişmesine katkı sağlayacaktır. Kişisel sunumu düzenleme becerisini geliştiren bireyler ise karşılaşmış oldukları değişikliklerin gerektirdiği şartlara daha kolay adaptasyon sağlayacağından, değişikliklerin getirmiş olduğu stresten daha az etkilenmelerini sağlayacaktır. Kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin stres düzeyleri ile ilişkisinde cinsiyet faktörünü ele alan yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Kadınların kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi yüksek olmasına rağmen stres düzeylerinin de yüksek olmasının nedenleri araştırılabilir. Ayrıca kişisel sunumu düzenleyebilme becerisinin başka konular ile ilişkilendirilerek yapılacak olan araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Acun Kapıkıran , N. (2009). Öğretmen Adaylarının Empatik Eğilim ve Kendini Ayarlama Açısından inceleme. *Pamukkale üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(26), 81-91.
- Acun Kapıkıran, N. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Davranışın Empatik Eğilim ve Kendini Ayarlama Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 33-47.
- Akhunlar Turgut, M. N., Sarıot Ertürk, Ö., Karşı , F., & Şakiroğlu, M. (2020). Algılanan Stres ve Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinde Bir Aracı Değişken: Ayrılık Anksiyetesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 338-353.
- Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 49-74.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Percived Stress. *Journal of Healt and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Çam, H. H., & Nur, N. (2015). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinde Algılanan Stres ile Gastrointestinal Semptomlar Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 475-482.
- Demirel, Y., & Elbaş, N. Ö. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kendini Ayarlama Düzeyleri ile Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri*, 2(3), 118-129.
- Elavarasan, R. M., & Pugazhendhi, R. (2020). Restructured Society and Environment: A Review on Potential Technological Strategies to Control the COVID-19 Pandemic.

Science of the Total Environment, 1-18
<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138858>.

- Emanuel, E. J., Persad, G., Upshur, R., Thome, B., Parker, M., Glickman, A., . . . Philips, J. P. (2020). Fair Allocation of Scarce Medical Resources in the Time of Covid-19. *The New England Journal of Medicine*, 382(21), 2049-2055
<https://doi.org/10.1056/NEJMs2005114>.
- Eraslan, M. (2016). Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Kick Boks Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069-5077 <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4113>.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *Yeni Symposium*, 51(3), 132-140.
- Fang, X., Mei, Q., Yang, T., Li, L., Wang, Y., Tong, F., . . . Pan, A. (2020). Low-dose Corticosteroid Therapy Does not Delay Viral Clearance in patients with COVID-19. *Journal of Infection*, 147-178 <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.039>.
- Gökler, R., & Işıtan, İ. (2012). Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 154-168.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 Salgınında Bireylerde Algılanan Stres Düzeyi ve Kaygı Düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479
<https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397>.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Kutlu, M., Balcı, S., & Yılmaz, M. (2007). İletişim Becerileri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 139-149.
- Lennox, R. D., & Wolfe, R. N. (1984). Revision of the Self-Monitoring Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1349-1364.
- Liu, K., Chen, Y., Lin, R., & Han, K. (2020). Clinical Features of COVID-19 in Elderly Patients: A Comparison With Young and Middle-aged Patients. *Journal of Infection*, 14-18 <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.005>.
- Mbunge, E. (2020). Integrating Emerging Technologies into COVID-19 Contact Tracing: Opportunities, Challenges and Pitfalls. *Diabetes&Metabolic Syndrome: Clinical Research&Reviews*, 1631-1636 <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.08.029>.
- Özel, Y., & Karabulut, A. B. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Reyhan, S., & Karaca, A. A. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu İle Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (Siirt Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Multidissipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 26-35.
- Sert Ağır, M. (2019). Ergenlerde, Öz-Yansıtma ve İç Görü İle Kendini Ayarlama Davranışları Arasındaki İlişki. *ERPA International Congresses on Educational* (s. 547-554). Sakarya: ERPA.

- Snyder, M. (1974). Self-Monitoring of Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526-537.
- Snyder, M., & Simpson, J. A. (1984). Self-Monitoring and Dating Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(6), 1281-1291.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396.
- Türetgen, İ. Ö., & Cesur, S. (2006). Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(17), 1-17.
- Umur, Z., & Demirtaş, H. (2016). Aday Öğretmenlerin Örgütsel Sosyalleşmeleri İle Kendini Ayarlama Becerileri Arasındaki İlişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(1), 163-182.
- Wolfe, R. N., Lennox, R. D., & Cutler, B. L. (1986). Getting Along and Getting Ahead: Empirical Support for a Theory of Protective and Acquisitive Self-Presentation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 356-361.
- Wysocki, J., Chemers, M. M., & Rhodewalt, F. (1987). Situational Demand and Self-reports of Stress and Illness: The Moderating Influence of Self-monitoring. *Basic and Applied Social Psychology*, 8(3), 249-258.
- Yıldırım, K., & Bozdoğan, A. E. (2009). Öğretmen Adaylarının Kendini Ayarlama Psikolojilerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Durum Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 129-134.
- Yılmaz, B. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinin Çalışanlar Üzerine Etkisi: Kamu Sektöründe Çalışanlar Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 55(3), 1724-1740.

Research Article**COVID-19 Salgını Döneminde Bireylerdeki Davranış Değişikliklerinin İncelenmesi***Investigation of Behavioral Changes in Individuals' during the COVID-19 Pandemic Period*

Nezihe TÜFEKÇİ Doç. Dr. Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü nezihetufekci@sdu.edu.tr https://orcid.org/0000-0002-8557-7823	Halil TÜRKTEMİZ Doktora Öğrencisi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, halilturktemiz@gmail.com https://orcid.org/0000-0001-8920-8120
---	--

Extensive Summary

Aim: The behavioral changes that occur during the COVID-19 pandemic affect the society socially and psychologically. Changes in lifestyles such as the occurrence of restrictions in people's social life, the lethal effects of the pandemic, the restriction of relations with the immediate environment, the introduction of some protective measures such as masks, disinfectants, and social distance can cause stress in people. In this study, it was aimed to examine the effect of individuals' ability to organize personal presentation on perceived stress, insufficient self-efficacy and perception of stress / discomfort during the COVID-19 pandemic period.

Method: Scanning method was used in the research. The data were obtained through questionnaires. The questionnaire form consists of three parts. In the first part, there are questions including the "ability to organize personal presentation" sub-dimension of the revised self-adjustment scale developed by Lennox and Wolfe (1984) and validated and reliable by Özalp Türetgen and Cesur (2006). The second part includes the perceived stress scale, which was developed by Cohen et al. (1983) and whose validity and reliability was made by Eskin et al. (2013). The third part includes questions prepared by the researchers, including the demographic characteristics of the participants. The population of the research consists of individuals living in Konya. The sample of the study is composed of volunteer individuals between the ages of 18-65 living in Konya, who can be reached via online survey, who agree to participate in the study. 553 people participated in the study. Since 110 of the participants stated that they live outside of Konya province, they were not included in the study.

The data obtained were analyzed with the SPSS 20.0 package program. Cronbach's Alpha coefficients were used to determine the reliability of the scales used in the study. Accordingly, the reliability coefficients are; The scale for organizing personal presentations is 0,718; the perceived stress scale was determined to be 0.849. Descriptive data were analyzed in terms of frequency and percentage. Since the data showed normal distribution, parametric tests were used. Independent samples t test was used in the analysis of paired groups. One-way analysis of variance was used in the analysis of more than two groups. Correlation analysis was used to test the relationship between scales. In the analyzes, $p < 0.05$ was accepted as the level of significance.

Findings: In the light of the data obtained, it was determined that the participants were between the ages of 18-62. The average age of the participants was found to be 29.55 ± 9.88 . When examined in terms of age range, there is a maximum of 18-24 age group with a rate of 39.7%. Women constitute the majority with a rate of 58.9% in terms of gender. The majority of them are associate degree graduates with a rate of 35.2% according to their educational status. According to the income level, the majority constitutes the group with 51.2% between 3000-5999. The majority of them are those who do not work anywhere with a rate of 32.1% in terms of job status. 89.6% of the participants do not have a physical illness, 84% do not use drugs continuously, 67.7% do not smoke. 82.2% of them stated that the individuals around them did not catch COVID-19.

Simple linear regression analysis was used to determine the effect of editing a personal presentation on the perceived overall stress level. As a result of the analysis, it was found that the ability to organize a personal presentation has a negative and significant effect on the perceived overall level of stress. The ability to organize a personal presentation accounts for 7.7% of the perceived overall level of stress.

Simple linear regression analysis was used to determine the effect of editing a personal presentation on the perception of insufficient recursion. As a result of the analysis, it was found that the ability to edit a personal presentation has a negative and significant effect on the perception of insufficient self-sufficiency. The ability to edit a personal presentation explains 13.5% of the perception of insufficient self-determination.

Simple linear regression analysis was used to determine the effect of editing personal presentation on perception of stress / discomfort. As a result of the analysis, it was determined that being able to organize personal presentation has a negative and significant effect on the perception of stress / discomfort. Being able to organize personal presentation explains 1.6% of the perception of stress / discomfort.

Conclusion and recommendations: In the study, it was found that the ability to organize personal presentation has a statistically significant relationship with the perceived general stress level. The finding that the high skill of organizing the personal presentation obtained in the research will reduce the stress is compatible with the literature.

The ability to organize personal presentation from the findings obtained in the research significantly affects the perceived general stress level in a statistically significant way and explains 7.7% of it. According to the findings, it was determined that the ability to organize personal presentation has an effect reducing the perceived general stress.

The ability to organize personal presentation significantly affects the perception of insufficient self-efficacy in a statistically significant way and explains 13.5%. According to the findings obtained, it was determined that the ability to organize personal presentation had an effect reducing the perception of insufficient self-efficacy.

The ability to organize personal presentation significantly affects the perception of stress / discomfort statistically and explains 1.6%. In line with this finding, it was concluded that the ability to organize personal presentation has an effect reducing the perception of stress and discomfort.

It was concluded that the ability to organize personal presentation has an effect reducing perceived general stress, insufficient self-efficacy, and perception of stress / discomfort. It is possible to evaluate this effect as a positive effect.

As a result, it has been determined that the ability of individuals in the society to organize their personal presentation against behavioral change during the COVID-19 pandemic has a decreasing effect on stress levels. It can be evaluated that those who cannot adapt to the behavior change during the pandemic period are exposed to more stress.

It has been found that the ability to organize a personal presentation allows less stress exposure. For this reason, it is recommended to expand the activities that improve the ability to organize personal presentations. It is especially important for parents to teach their children this skill so that children can lead a more stress-free life.

It is recommended that individual efforts be made to increase the ability to organize personal presentation against mandatory behavioral changes during the COVID-19 period. This effort is of great importance in controlling the pandemic. Because society is made up of individuals and the behaviors of individuals can unite and affect the society in general. Individual efforts of each individual will allow it to spread throughout the society like a domino effect. Therefore, it is possible to say that the negative effects of the pandemic will be minimized.

People can learn to adapt to differences by changing their lives and lifestyles periodically, or they can develop these skills further. Going beyond the usual standard order and constantly adding differences to the lifestyle will contribute to the development of the ability to organize personal presentation. Those who develop the ability to organize personal presentations will be less affected by the stress caused by the changes, as they will adapt more easily to the conditions required by the changes they encounter.

It is thought that researches to be made by associating the skill of organizing a personal presentation with other subjects will contribute to the literature.