

THE EFFECTS OF EXTROVERTED AND INTROVERTED PERSONALITY
TRAITS ON THE LOCKDOWN EXPERIENCE DURING THE COVID-19
PANDEMIC

A THESIS SUBMITTED TO
THE GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
OF
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

BY

DEFNE ALKAN

IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
IN
THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

JANUARY 2023

Approval of the thesis:

THE EFFECTS OF EXTROVERTED AND INTROVERTED PERSONALITY TRAITS ON THE LOCKDOWN EXPERIENCE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

submitted by **DEFNE ALKAN** in partial fulfillment of the requirements for the degree of **Master of Science in Psychology, the Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University** by,

Prof. Dr. Sadettin KIRAZCI
Dean
Graduate School of Social Sciences

Prof. Dr. Mine MISIRLISOY
Head of Department
Department of Psychology

Prof. Dr. Bengi ÖNER ÖZKAN
Supervisor
Department of Psychology

Examining Committee Members:

Prof. Dr. Özlem BOZO (Head of the Examining Committee)
Middle East Technical University
Department of Psychology

Prof. Dr. Bengi ÖNER ÖZKAN (Supervisor)
Middle East Technical University
Department of Psychology

Assist. Prof. Müjde KOCA ATABEY
Ankara Medipol University
Department of Psychology

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Name, Last Name: Defne ALKAN

Signature:

ABSTRACT

THE EFFECTS OF EXTROVERTED AND INTROVERTED PERSONALITY TRAITS ON THE LOCKDOWN EXPERIENCE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ALKAN, Defne

M.S., The Department of Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Bengi ÖNER ÖZKAN

January 2023, 51 pages

The purpose of this research is to understand more closely the effect of an individual's extroversion and introversion personality traits on their experiences during the quarantine and social isolation period experienced during the Covid-19 period. The study, which plans to measure the experience of the individual in this process through factors such as difficulty in adapting to the quarantine period and compliance with the rules during the quarantine period, was developed by Benet-Martinez and John (1998) and adapted in Turkish by Sümer and Sümer (2005), in order to determine the personality traits of the individual. Inventory (BFI)" was used. A single-item scale was

developed to measure adaptation difficulty, and for compliance with the rules, Van Rooij, B., de Bruijn, A. L., Reinders Folmer, C., Kooistra, E., Kuiper, M. E., Brownlee, M., & Fine, A. (2020) and the reliability and validity study of which was conducted by Oral, T. & Gunlu, A. (2021), the Social Distance Scale (Compliance with Covid-19 mitigation measures in the United States) scale was used. coefficient was found as $\alpha = 0.70$ (Age range is 18-70 years; mean age is 31.95). In addition, confirmatory factor analysis results for validity studies showed that the single-factor structure fit well ($\chi^2/df=0.65$, $p>.001$, RMSEA=0.00, SRMR=0.00, GFI=0.99, AGFI=0.99, CFI=1.00). No significant relationship was found between adaptation difficulty and compliance factors and personality traits of the individual, but these results are potentially of great significance for future research.

Keywords: Covid- 19 Pandemic, Quarantine, Personality Traits, Adaptation, Rule Following.

ÖZ

COVID-19 PANDEMİSİ DÖNEMİNDE DIŞA DÖNÜK VE İÇE DÖNÜK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN KARANTİNA DENEYİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ALKAN, Defne

Yüksek Lisans, Psikoloji Bölümü

Tez Yöneticisi: Prof. Dr. Bengi ÖNER ÖZKAN

Ocak 2023, 51 sayfa

Bu araştırmanın amacı, Covid-19 dönemi süresince yaşanan karantina ve sosyal izolasyon döneminde bireyin dışadönüklük ve içedönüklük kişilik özelliklerine sahip olmasının deneyimleri üzerindeki etkisini daha yakından anlamaktır. Karantina dönemine adapte olmada zorluk ve karantina döneminde kurallara uyum gibi faktörler üzerinden bireyin bu süreçteki deneyimini ölçmeyi planlayan çalışma, bireyin kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılan “Beş Faktör Envanteri (BFI)” kullanılmıştır. Adaptasyon zorluğu ölçümü için tek maddeli ölçek geliştirilmiş, kurallara uyum için ise Van Rooij, B., de Bruijn, A.

L., Reinders Folmer, C., Kooistra, E., Kuiper, M. E., Brownlee, M., & Fine, A. (2020) tarafından geliştirilen ve güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Oral, T. & Gunlu, A. (2021) tarafından yapılan Covid-19 Döneminde Sosyal Mesafe Ölçeği (Compliance with Covid-19 mitigation measures in the United States) ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha = 0.70$ olarak bulunmuştur (Yaş aralığı 18-70 yaş; yaş ortalaması ise 31.95). Ayrıca geçerlik çalışmaları için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek faktörlü yapının iyi uyum verdiğini göstermiştir ($X^2/sd=0.65$, $p>.001$, $RMSEA=0.00$, $SRMR=0.00$, $GFI=0.99$, $AGFI=0.99$, $CFI=1.00$) Araştırmanın sonucunda adaptasyon zorluğu ve kurallara uyum faktörleri ile bireyin kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, fakat bu sonuçlar gelecek araştırmalar için potansiyel olarak büyük anlam taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19 Pandemisi, Karantina, Kişilik Özellikleri, Kurallara Uyum, Adaptasyon.

to everyone who has lost something during the pandemic

ACKNOWLEDGMENTS

Firstly, I'd like to express my thanks to my patient and supportive supervisor, Prof. Dr. Bengi Öner Özkan, who has guided me throughout this process. Your support and guidance has made it possible for me to develop my personal interest and passion for academia that has been previously lost. It was an honor being your student and being able to call you my teacher. Thank you so much for everything.

My senior colleague Erkin Sarı who has made it possible for me to bring together the finalization of this study, I truly appreciate your support and guidance.

The precious members of the Metu Yoyomi Lab, my dear friends Ezgi Taşyürek, İrem Ayar, Özgün Özakay, Ruşen Ali Sayat and Şule Demir, thank you for everything from your unwavering support, your guidance during hard times and your friendship . I am so happy and full of pride being able to call you my friends, your existence has made this possible. I am so glad I met you.

My friends and family who have supported me through all of this process, thank you very much for everything.

TABLE OF CONTENTS

PLAGIARISM.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖZ.....	vi
DEDICATION.....	viii
ACKNOWLEDGMENTS.....	ix
TABLE OF CONTENTS.....	x
LIST OF TABLES.....	xii
CHAPTERS	
1. INTRODUCTION	
1.1. Covid - 19 Pandemic.....	1
1.1.1. Quarantine and Social Isolation.....	4
1.2. Personality.....	8
1.3. Adaptation.....	11
1.4. Compliance With Rules.....	13
1.5. Subject and Purpose of the Study.....	14
1.6. Importance of The Study.....	15
1.7. Assumptions and Hypotheses of the Research.....	16
2. METHOD	
2.1. Data Collection Tools.....	17
2.1.1 Demographic Information Form.....	17
2.1.2. Five Factor Personality Traits Scale	18
2.1.3. Social Distancing Scale in the Covid-19 Era.....	18
2.1.4. Single Item Scale.....	19
2.2. Process.....	19
2.2.1. Data collecting.....	19
2.2.2. Analysis and Interpretation of Data.....	20
3. FINDINGS	
3.1. Descriptives.....	21
3.2. Correlation Matrix.....	21

3.3. Mediation.....	22
4. DISCUSSION	
4.1 Aim of the Study.....	25
4.2 What the Study Showed.....	26
4.3. What the Study Didn't Show.....	26
4.4. Possible Explanations.....	27
4.5. Limitations.....	28
4.6.Future Studies.....	29
REFERENCES	
APPENDICES	
A. APPROVAL OF THE METU HUMAN SUBJECTS ETHICS COMMITTEE...	36
B. TURKISH SUMMARY / TÜRKÇE ÖZET.....	37
C. THESIS PERMISSION FORM / TEZ İZİN FORMU.....	51

LIST OF TABLES

Table 1. Descriptive Statistics of The Study

Table 2. Relationship Values between Personality Traits, Difficulty in Adaptation, and Compliance with Rules

Table 3. The Mediator Effect of Adaptation Difficulty between Personality Traits and Compliance with Rules

Table 4. Path Estimates

CHAPTER 1

INTRODUCTION

The Covid-19 pandemic, which has had an undeniable impact on many topics from our daily life to the functioning of society in its entirety in the past years, has touched both our personal lives and many areas of life on a larger scale. For this reason, it has been the subject of many studies. This phenomenon, which interacts with economics, medicine, sociology, philosophy, psychology and many other fields, has affected and continues to affect our lives and many systems we rely on to live our lives in quite different dimensions and aspects. The main purpose of this study is to take a closer look at the isolation and quarantine dimension of this phenomenon, which we can consider as a common experience at the global level, and to discuss the different factors that interact with this isolation and quarantine situation

1.1. Covid - 19 Pandemic

The Covid-19 epidemic, which quickly affected the world at the end of 2019 and changed the lives of the entire world population at the global level at the beginning of 2020, is still on the agenda of many fields of study. In 2022, the pandemic, which continues to have an impact, although it has changed, will have affected us both on a more personal level such as our way of living our daily life, our daily routines and the usual ways of spending time, as well as on a global scale such as on the workings of world economy, the burden on the health system, and the redefinition of the work system and so on. David Kessler's statement, "The process that occurs in epidemic situations is very similar to a process of mourning and loss, the loss of normality causes a collective mourning process." summarizes the situation.

The health system, which is one of the areas that has suffered the biggest impact, has come to the brink of collapse in many countries. The physical and mental health of health workers being at risk, the lack of opportunities and resources, as well as the uncertainty in the beginning of the pandemic and the panic situation of the people due to being faced with a disease with no known cure made conditions difficult for health workers. The ministry of health and public institutions, which are closely related to the health system and are responsible for managing the pandemic period, have initiating different practices in order to get through this period with the least amount of damage as possible, and there have been challenging and stressful times for the authorities, the public and health workers, both physically and mentally.

In this process, occupational groups deemed necessary from the first degree, such as the health and food sector, continued to remain active in the workforce with certain precautions and restrictions. Having to work in pandemic conditions has created a great physical and psychological burden on these people. The knowledge that personal health is at risk and the lack of knowledge about the disease at a certain level have emerged as a major stress factor in daily life. Some of the occupational groups categorized as necessary, especially health workers, have experienced the difficulties of adapting psychologically to changing working conditions, as well as seeing an increase in working hours and coping with the physical effects of this situation in its entirety(Dağ & Alkar, 2020, pp. 8-16).

However, the temporary or permanent closure of many establishments that were deemed non-vital, created a feeling of uneasiness in the majority of the people in terms of job security, and caused a great deal of stress on those who could not get a salary or were dismissed because they did not work in this period. Individuals who continue to work remotely during the pandemic process have had to adapt to this new way of working, which they have not experienced before, and have been exposed to the stress of fulfilling their job responsibilities in an unfamiliar format, as well as an ongoing pandemic.

On a world scale, the transition to the new way of working has led to the redefinition and restructuring of the concept of work and office in many areas. However, due to

the factories that stopped production, imbalances in the supply-demand relationship began in many fields, especially in technology, and worldwide price increases began due to the disruptions in the production of parts used in the production of electronic devices and cars. The effect of changing habits and working conditions during the pandemic period in the rapid deterioration of the balance between production and consumption has been significant.

Another rapidly changing phenomenon during the pandemic period has been the way the majority of the people who have to stay at home spend their time. From adult coloring books that have gained popularity from time to time, to baking at home, many different hobbies and ways of spending time have gained popularity among the public, replacing the activities that individuals used to spend time with. Although it does not make much sense at first glance, the rapid popularity and sharing of such activities by many can be associated with the need to fill the gap left by quarantine in our daily lives (Smith, 2006). The individual was not only under stress in terms of health and economy, but also had to give up many activities that he enjoyed in daily life, and had to find alternatives.

It can be said that the biggest contribution to both the popularization of such activities and the sharing of others' experiences about spending time during quarantine has been made by social media. The place of social media in our lives has evolved during the pandemic process, not only has new functions been added to the old functions, but also increased in importance. Due to the quarantine and social distance regulation implemented, the options of the individual, who used to have the opportunity to prefer different socialization styles, are now limited, and social media has been used for socialization purposes in addition to its recreational use. With the increase in the time spent on social media, which has started to function as a source of information about the issues related to the pandemic, has also started to be compatible with the compensation of the lost sense of socialization with the insecurity and information seeking of the individual in this uncertainty.

However, the purpose of the widespread use of social media directly affects the negative results that the person feels. In a study conducted by Thygesen et al. in 2022

on the use of social media during the Covid-19 pandemic, it was observed that the mental health of people who use social media for the purpose of reducing the loneliness felt and for entertainment is worse than those who use social media to maintain personal relationships and stay in touch with their relatives.

The speculation and uncertain flow of information that the individual is constantly exposed to, both through social media and more traditional media tools, fed the feelings of helplessness and uncertainty experienced in this period, and led to feelings of insecurity and hopelessness. This period has been quite difficult for some, combined with the restriction of freedoms experienced during the quarantine period, it has become a very difficult situation to deal with. The loss of the normal and, as David Kessler said, the mourning of this loss has been experienced collectively, albeit at different levels.

1.1.1 Quarantine and Social Isolation

As we mentioned before, we are still feeling the effects of the ongoing pandemic since the beginning of 2020 on many different scales, and we will discover its effects in the future that we have not observed yet. However, when the pandemic is discussed both in the current media and in the anecdotal narrative, one of the most discussed issues is the quarantine practice applied both as a precaution and as a part of the treatment process at the global level, and the effects of social isolation, which has become a part of our lives with quarantine.

Although the implementation of quarantine, which is carried out for the purposes of slowing down the transmission of the disease, gaining more information about the disease, gaining time to focus on preventative practices, and reducing the burden on the health system, consists of enforcements that may vary from country to country, and even from city to city, the experience of quarantine and isolation is closely associated with Covid-19. We can even say that it is a common experience shared at

the global level due to the Covid-19 epidemic. There are many factors that affect this experience. For example, whether a person is in the risk group or not is one of the factors that directly affect the stress and anxiety he feels on his own bodily integrity and health, and therefore his experience during the pandemic and quarantine process. However, there is also a huge difference between the quarantine process in which it is a part of a sanction generally applied and whether it is a quarantine process applied due to a personal contact or carrying the disease. Many factors directly affect the experience in the quarantine process, such as the individual being alone or going through this process with family, friends or a partner during this quarantine process, whether he/she experiences an economic anxiety in this process, and the conditions of the environment where he/she spends the quarantine process (Inan & Alibwaini, 2020, pp. 45-50).

Another side effect of the quarantine period is the onset of violence which can come in forms such as physical, sexual, psychological, economic, especially for individuals who have spent this period with their partner and have not experienced these problems before, or the situation worsens for individuals who have these problems and it is not possible for them to get away. The quarantine period makes it easier for the assailant to control their victim, removing or distancing them from family and friends. At the same time, job loss is a situation that can end economic independence, and it is possible that this economic independence may be jeopardized by the closure of businesses that are not deemed necessary. According to the police reports examined to understand the situation of domestic violence during the Covid-19 pandemic in China, the incidence of domestic violence increased up to 3 times compared to the same month of the previous year (Tetik & Alkar, 2020, pp. 1-7). At the same time, due to the epidemic, since the victims' homes have to direct the newly arrived people, not being able to find a place to take shelter and having no choice but to return to the place where they were exposed to violence has become a bigger problem, and this situation has started to take place among the potential problems that the individual has to deal with during the quarantine period.

In addition to these factors that affect life during the quarantine period, another global experience that affects everyone in a more general dimension of the isolation process

is the loneliness that the individual feels during this period. Although loneliness has many different definitions in the literature, one of the most accepted definitions is Peplau and Perlman's definition. According to this definition, loneliness is the worrying situation that occurs due to the mismatch between the desired level of social communication and the level of social communication experienced (Heinrich and Gullone, 2006: 698). However, 3 different types of loneliness have also been described. Existential loneliness, psycho-social loneliness and pathological loneliness. Existential loneliness, which is defined as the primary loneliness type, experienced by each individual from birth, albeit at different levels. When associated with the pandemic, this pandemic, which puts our health at risk and causes us to witness the rapid uncontrollable loss of life around us, and makes us feel that our own lives are in danger, may cause us to feel existential loneliness in a different dimension. Psycho-social loneliness, which is defined as secondary loneliness and also called ordinary loneliness, has been associated with the loss of an object or relationship. It is the result of situational change and temporary separations. This is the form of loneliness felt due to the loss of daily life, the way of maintaining social relations, working life, in short, normal during the pandemic period. Pathological loneliness, on the other hand, is a type of loneliness associated with dysfunctional cognitions and emotional states expressed by individuals with a serious psychological disorder, and is mainly experienced by patients with schizophrenia (Bekhet et al., 2008: 4).

Loneliness is not always a concept dependent on external factors. Sometimes the social communication of the individual can be seen at a normal level when viewed from the outside, the person may not be physically alone, but this communication, which is not at the level that the person desires, does not prevent the individual from feeling lonely. Therefore, the level of loneliness felt by the individual during the quarantine period may not be directly dependent on the factors mentioned earlier, but the negative emotions caused by the loneliness felt may be in interaction with the emotions caused by the factors mentioned earlier.

It is one of the global experiences gained during the quarantine period that business groups that are not defined as the main business group switch to the remote working model in order to maintain their existence and that individuals adapt to remote

involvement in professional life during the pandemic period. Adapting to this way of working remotely and the loss of the usual routine and professional lifestyle can also be considered as one of the factors that have an impact on the loneliness felt by the individual. Social distance can have a huge impact, especially for individuals whose professional life is intertwined with their social life and who prefer face-to-face socialization (Kahraman et al., 2020, pp. 34-44).

However, in parallel with the updated version of professional life, social life has undergone a similar transformation. During the quarantine period, when face-to-face meeting was not considered a safe option for a long time, a significant increase was observed in the use of social media initiated by the need to make up for the loss of the previous form of socializing.

It can be thought that the loneliness felt by a person who is successful in replacing the lost social relationship and communication with the time spent on social media decreases and the use of social media can be used as a support mechanism used to cope with the quarantine and social distance situation. However, another point of view is that the absence of the lost situation may become more evident due to the difference between this new form of communication and the usual way of socialization, and may cause an increase in the loneliness felt (Smith, 2006).

Adapting to these changes in different areas of daily life, the economic situation of the person, his experience in professional life, his relationships in his personal life, his geography, his fears about his personal health and the health of his relatives, personality traits, mechanisms to cope with the change and stress they have developed, and the suitability of these mechanisms, It is a process that is affected by social support networks and the availability of these networks, and many other factors.

While the anecdotal narrative and general point of view is that individuals whose personal preference is not socializing are better at adapting to this situation of social distance and isolation, and may even choose to do so, the existing literature that introverts may have more difficulty coping with changes, suggests that presented studies in the direction that the opposite is also possible (Gubler et al., 2020).

For this reason, when we consider that the loneliness experienced during the quarantine period interacts with many different factors, it is quite expected that personal experiences will vary considerably from individual to individual.

1.2. Personality

Personality traits and archetypes have their roots in language studies. Studies on the words used to describe the individual and the individual's persistent behavior and personal preference patterns and structured on the frequency of use of these words have begun to form personality types by grouping certain words that show continuity. This subject of study, which was founded by Allport and Odbert (1936), started with the compilation and categorization of repetitive words among the words that individuals use to describe themselves and others. The most famous and most frequently used representation of these categories is the Five Factor Personality Traits, one of the building blocks of personality theory. These 5 categories, which are divided into Openness to Experience, Responsibility, Extraversion, Agreeableness and Emotional Balance, are archetypes that represent very similar characteristics, although they can be seen with different names on different scales. The global validity of these categorized words has been seen by conducting similar studies between very large samples and different geographies and cultures, and although changes have been made on the number and content of the categories over time, the basis of the model has remained the same.

Through the way this theory emerged and began to be explored, we can gain some very valuable insights into the basis of the concept of personality. First of all, personality is far from being a set of characteristics that only an individual has. The way other individuals and society perceive us, the way we define our attitudes and behaviors compared to different individuals, our evaluation of our own preferences, attitudes and behaviors, and the communication of all these with our representation as an image and its reflection on different aspects of our lives are intertwined with the

concept of personality. While personality is a concept that is formed by biological factors for some, shaped by teachings and environmental factors for some, and a common product of the interaction of the two for others, the best summary on this subject is; ' Many theorists and researchers, who look at the concept of personality from the perspective of biological, cognitive, humanistic, learning, psychodynamic and distinctive personal characteristics, differ from each other in this regard, with approaches that sometimes affect each other and sometimes look at a universal theory from different aspects.' as, Cloninger, 2009; Friedman and Schustack (2012) said.

As mentioned before, it is an accepted fact that personality traits have an impact on the experiences during the quarantine and social isolation process during the pandemic period. While the individual has a lifestyle, routine and standard that is ongoing and based on his own preferences and needs, this lifestyle, which is suddenly forced to change, can leave the individual in a difficult situation to cope with. This may cause the individual to feel that their freedom is restricted, they may have trouble finding a new routine, and they may not be able to use the methods they are accustomed to use to deal with a difficult situation when they encounter a difficult situation. The global level of chaos, fear and uncertainty added to this can become an almost impossible situation for the individual to cope with. The lifestyle and personal preferences of the individual may conflict with the quarantine period, may be compatible, and may facilitate or complicate the adaptation to this sudden transition period, It can play a role in being stronger or weaker in facing the reality of uncertainty and personal health at risk, which can lead to diversity in coping strategies. Naturally, where an individual is placed in the Openness to Experience, Responsibility, Extraversion, Agreeableness and Emotional Balance spectrums is a very important factor in how they cope with all these changes. It is expected that individuals who do not display traits of openness to experience will be more difficult to adapt to these times of change than those who show traits of openness to experience. As an example, we can think of individuals who have the point of view that they can make room for many activities that they cannot find time for in normal life, try different hobbies or acquire new skills during the quarantine period and can use this process to improve themselves . Likewise, a similar attitude is expected from individuals with high adaptability in the compatibility

subcategory, as their adaptation skills will be higher. In the responsibility subcategory, individuals who show the characteristics of this category can be expected to take steps to cope with this change in their own lives, while they are expected to comply with social distance and quarantine rules. In the emotional balance sub-category, individuals who show the characteristics of this category are expected not to have as much negative emotions during the adaptation process and to be able to cope with this situation, while the adaptation process of individuals who do not show these emotional balance characteristics is expected to be more painful. Finally, individuals who show the characteristics of the extroversion subcategory, which we will take as a basis, are expected to have difficulties in this situation.

It is assumed that the change experienced by individuals with extroversion traits will be greater than those with extroversion personality traits, in other words, introverted individuals. In general, the restriction of freedom experienced by extroverts, who prefer more socializing, hobbies that require communication and physical contact, and being in life, is much more obvious than introverted individuals.

The general point of view of extroverted individuals, whose business life, social life, personal hobbies, and social support networks have been greatly affected by this change, is that they have difficulty adapting to this period. In parallel with this, a perspective that is continuous at the global level is that individuals with introverted personality traits who prefer to keep social interactions below a certain level, find the time spent alone more nutritious, and see social interaction in a more negative light, are the quarantine and pandemic situations of the Covid-19 pandemic. They find the social isolation aspect suitable for their own preferences, they find concepts such as remote work, which has become widespread in this period as a new wave, closer to their own lifestyles, and they also prefer these long-distance working, socializing and popular hobbies that they can be a part of by remote participation rather than in person. The fact that the general perception is in this direction on a global level has naturally garnered the attention of the field of social sciences, and studies have begun on this subject.

1.3. Adaptation

Adaptation, which is intertwined with the concept of harmony, which is defined as the compatibility of the parts that make up the whole, can be thought as the adaptation of an object, living thing, idea or formation to a new situation. In the case of living things, it is quite normal that adaptation, which is the ability of a living thing to survive by adapting to its environment, can be interpreted differently today.

Although the concept of adaptation may seem quite obvious at first glance, it is actually a concept that can have different meanings from person to person. For example, for some, being able to adapt successfully brings along with it the ability to feel comfortable, adopt and even prefer oneself when it comes to a changed emotion, situation or behavior, while for others, adapting, is just to cope with this new formation. As a result, when fields that care about nuance, especially when it comes to the relationship of the person and society with life and personal experiences, such as social sciences, the difference between concepts such as living and being able to survive can become quite significant.

For example, in the era of Covid-19, when we become part of the many constraints that greatly reduce our quality of life in order to survive, and when we have a hard time coping with this process, it can be difficult to adapt. Having technically complied with the restrictions and being able to survive in this new environment does not mean adapting to this process and being able to continue living at a certain standard. However, it would be wrong to label all of the negative emotions experienced by the individual as an experience resulting from an inability to adapt or change. The fact that an individual who already has negative emotions is experiencing a similar level of negative emotion after a major change does not mean that he or she has an equal adjustment problem with someone who has never experienced negative emotions before but now shares similar emotions with the first individual. In fact, it is a nuanced task in itself to comment on the adaptation of a person who has difficulty in adaptation and a person who does not have problems with adaptation to the same situation.

Because, although the level of adaptation of a person who normally has a problem with this issue is lower than that of a person who does not have a problem, the fact that it is higher than expected can be informative about the situation that one is trying to adapt to.

In simpler terms, assuming that the difficulty in adaptation is indeed greater for extroverted individuals during this time, this might not reflect on the results as clearly, since introverted individuals might experience greater levels of negative emotions with less difficulty, since they might have lower levels of adaptability and higher levels of neuroticism.

With the spread and popularization of this point of view, some research has been done on this subject. However, due to the concept of adaptation and the nuances in the concept, these studies could not fully clarify the situation. For example, in a study conducted to better understand the difficulties experienced during this period and to compare the experiences of extroverts and introverts (Wei et al.,2020), the levels of depression and loneliness of individuals who have gone through the quarantine process were measured. Contrary to expectations, introverted individuals had higher levels of depression and loneliness. However, as we mentioned before, comparing these factors only on the basis of two groups, without knowing the adaptation capacity of the individuals participating in the study and their pre-quarantine depression and loneliness levels, does not give us a clean perspective and result.

Difficulty in adaptation experienced by the individual is a concept that is difficult to completely separate from the loneliness, depression, anxiety or fear experienced. As mentioned before, the personality traits of the individual are intertwined and interrelated structures. For this reason, as in the studies we have mentioned in the literature, certain perspectives and experiences of the individual may take a different form than expected, under the influence of different personality traits. However, in order to examine the mechanism more closely by breaking this general operation down into smaller parts, the individual's resistance to change, stress, anxiety, depression or loneliness levels experienced before this process is isolated as much as possible, and only and only the experience of being in social isolation and being in quarantine, Our

main aim is to observe the interaction of these intertwined personality traits with extroversion only.

One of the major reasons for this purpose is that, despite the ongoing and cultural, linguistic, religious and racial differences, both shared personal experiences and observations are to a large extent pointing into the idea that introverted individuals are living in the way of life closest to their own nature in this quarantine process, and even at the end of this process, returning to the old lifestyle will be more difficult for individuals with introverted personality traits. This ongoing point of view continues despite the research that has been done and gives results to the contrary, and examples from personal life still affect the media.

In our study, we are in favor of the fact that factors such as economic and personal health under the influence of the individual, which can make it difficult to adapt to the new situation and have a great effect on experiencing negative emotions, have a say in the effect on their emotional state, and when we neutralize these external factors in the personal adaptation processes. , we will have a clearer point of view.

1.4. Compliance With Rules

It is possible to observe and produce ideas on the basis of sociology, economy, politics, philosophy, psychology and many other fields about limits, therefore common rules and the systems of compliance with these rules, which are the benefits of living together. In his article titled "The Impulse to Break the Rules", Mahfi Eğılmez mentioned that the adoption and internalization of the rules is more important than the new rules being perceived as good or bad compared to the old ones.

In relation to this, when we focus on the Covid-19 pandemic and social isolation and distancing rules, the most important factors are the size of the restriction of freedoms and the belief in the necessity of the rules, as mentioned before, in other words, fear of the disease and internalizing the thought of the necessity of these restrictions.

Since factors such as internalization of this perspective, fear of illness, restriction of freedoms, in short, our understanding of the events and situations around us and our perspective are directly related to personality traits, it is normal to expect that the level of extroversion and introversion of the individual will be related to the behavior of complying with the rules.

We aim to understand more deeply the factor of compliance with the rules, which is intertwined with the difficulties of adapting to the experiences and lives of extroverted individuals.

When we focus specifically on the rules of social distance and isolation, the process of compliance with the rules, which is directly related to the difficulty of adaptation experienced by the individual, and the individual's attitude, tolerance and attitude towards social distance and isolation, is a factor that is expected to be directly related to the individual's personality and the level of restriction of his freedoms. .

For extroverts, it is expected that their level of compliance with these rules is directly related to the restriction of their freedom and the change in living conditions, also being prevented from accessing the social support networks they prefer to endure in such difficult situations. Therefore their levels of adaptation difficulty levels that we expect are to be higher compared to introverts.

1.5. Subject and Purpose of the Study

As mentioned before, some studies have been conducted on the interaction of introversion and extroversion personality traits and the experience lived during quarantine, albeit in limited numbers, on the interaction of depression, loneliness and similar factors. However, the subject of this study is not the lower or higher levels of depression, psychological well-being or loneliness of individuals, but specifically their reactions to social distance and isolation in detail. In the past studies, the high probability of co-occurrence of different personality traits such as introversion and neuroticism, the differences in the skills developed in the past in adapting to new situations in general, the ongoing depression, loneliness and psychological well-being levels of the individual before this event, psychological resilience and similar factors.

Therefore, we talked about studies showing that the general psychological state of extroverts is better when compared to introverts, contrary to expectations, but we prefer to focus on whether introverts are more suitable for the lifestyle that is the result of the quarantine period, regardless of these stress factors and general well-being.

1.6. Importance of The Study

The aim of the study is not the general condition of the individual, but observing the interaction of specific factors is actually of the greatest importance. This is because of its potential to both explain the discrepancy between the phenomenon that has occurred so far and the general expectation, as well as the possibility of providing a more nuanced view of the situation. It also has the potential to contribute to the direction of future work.

Although studies in the field are gradually gaining attention and importance with the anecdotal narrative about the experience experienced during the pandemic period and the anecdotal narrative of individuals with different personalities coping with this process, this extraordinary and special experience we gained during the pandemic period is a combination of many different factors and situations. Not many steps have been taken to examine these factors independently of one another. As an example, although there has been an increase in research on personality traits related to times that involve stress, require adaptation, or experience high stress, it has not been possible to examine the experiences experienced in this period by separating them from different outcomes. The greatest aim of this study is to see the personal perceptions of introverted and extroverted individuals in this situation, independent of health, economic and lifestyle-based stress factors.

In this respect, taking into account the results of previous researches made according to the experiences of people at different ends of the extraversion personality trait, in general, following the rules of experience, quality of life and psychological well-

being, as well as getting an idea of their own perspectives of the research. The most important thing is to learn their thoughts about the experience they have gained due to the isolation they live due to the social distance rules and the quarantine, apart from the stress factors such as economic, health and uncertainty, and to observe whether this experience is related to their personality traits.

We have entered a different phase of the pandemic process. The uncertainty at the beginning of the pandemic process, ignorance about treatment, and the chaos that affected the whole world are decreasing, and a new normal life is being experienced, even if it is not exactly the old one. This period comes with different challenges for people of different personalities and lives. For introverts, both getting used to social interaction and being with other people again, and coping with a new transition period and innovations come with possible difficulties, but for extroverts, it means a return to a lifestyle that they have been missing for more than a year. However, it is not possible to completely separate and evaluate the current living conditions and this experience of individuals from their experiences during the Covid-19 pandemic period. It would not be meaningless to assume that the quality of life and experience during the Covid period have an impact on the current life of the individual.

1.7. Assumptions and Hypotheses of the Research

1.7.1. Individuals with high extraversion scores during the quarantine period experience higher adaptation difficulties than individuals with low

1.7.2. Individuals with high extraversion scores during the quarantine period have more difficulty in following the rules.

1.7.3. During the quarantine period, the difficulty of adaptation has a mediation effect on the effect of the individual's extraversion score on compliance with the rules.

CHAPTER 2

METHOD

2.1. Data Collection Tools

For data collection purposes, sampling, Demographic Information Form, 50 Factor Personality Traits Scale, Social Distance Scale in the Covid-19 Period, and Single Item Scale were applied. Detailed information about data collection tools will be given in this section.

2.1.1 Demographic Information Form

In this form, which was prepared by the researcher to obtain information about the conditions under which the participants went through the quarantine period during the Covid-19 period, the age, gender, vaccination status of the participants for precautionary purposes against the Covid-19 pandemic, the status of being included in the quarantine sanction applied or not as well. Questions were asked about the way of going through the process (whether being alone or not), exposure to illness and loss due to illness.

2.1.2. Five Factor Personality Traits Scale

This scale, which is used to determine personality traits, consists of neuroticism, extraversion, openness to development, agreeableness, and self-discipline subgroups.

Originally developed by Benet-Martinez and John (1998), this scale was developed by Sümer and Sümer in 2005 and by Schmitt et al. It was adapted into Turkish as part of a study (2007) by Demonstrating the validity and reliability of the scale in this study resulted in its selection for adaptation.

In this study, the introversion-extraversion subscale was used. Items 1, 6, 11,16, 21,26, 31, 36 of the scale measure this dimension and this subscale consists of 8 items. Among these items, the ones numbered 6,21,31 are reverse scored.

The Cronbach Alpha reliability value of the subscale was found to be .77 in Schmitt's study. Participants said, 'I see myself as one of' When they fill in the blank in the statement with the sentences provided in the scale, they will fill in the scale by scoring from 1 (I do not agree at all) to 5 (I completely agree) how much they describe themselves.

2.1.3. Social Distancing Scale in the Covid-19 Era

The Social Distance Scale was used to measure the level of social distance measures taken by the participants during the Covid-19 period, and this scale, which was adapted to the Turkish language by Oral and Gunlu in 2021, is a 5-point Likert type scale. It consists of 4 items and the Cronbach Alpha reliability coefficient is 0.70. 3 of these 4 items are reverse scored (1,3,4).

By adding the scores of the items, a total score of at least 4 and maximum 20 is reached. The higher the score, the more attention is paid to social distancing.

2.1.4. Single Item Scale

This single-question scale is a summarized version of the main question of the research, which aims to evaluate the participant's feelings and thoughts about the quarantine period that they may have been exposed to during the pandemic process, independently of external factors that may have affected their experience. In this subject, where the participant's subjective evaluation is important as well as being exposed to objective evaluations on the subject, we thought that it was important to ask this question directly and it was included in the research. This single-question, 5-point Likert-type scale was designed so that the participant evaluates from 1 (Strongly disagree) to 5 (Strongly agree) as he or she thinks is appropriate. The purpose is to give as simple as possible to personal ideas about his or her experience when asked to differentiate external factors. and practical access.

2.2. Process

2.2.1. Data collecting

In line with the approval of the ethics committee required for data collection, the participants who will be reached through internet communities will reach the scales via e-mail via the Google Forms site, and data collection will begin in this way. This sharing, which consists of a demographic information form, Five Factor Personality Traits Scale, Social Distancing Scale in the Covid-19 Period, and Single-item Scale,

which is requested from the participants, will take place after the participants fill out the Voluntary Participation Form in the Research and are informed about the study. It is a priority for the participants not to feel uncomfortable being a part of the research, and data collection will begin after they are informed that they can withdraw from the study at any point. If they want to consult on any subject, contact information has been given to the participants and the duration of the process is estimated to be approximately 15 minutes. The data are planned to be collected between March 1, 2022 and April 1, 2022.

2.2.2. Analysis and Interpretation of Data

Data analysis was done using JAMOV statistical program. Correlation matrix was used to observe the relationship between personality traits, difficulty in adaptation and compliance with social distance rules, which is the main subject of the study, and mediation analysis was used to observe the mediation effect of difficulty in adaptation on the effect of personality traits on compliance with social distance rules.

CHAPTER 3

FINDINGS

3.1.Descriptives

The average age of the sample of 207 people, 196 of whom were included in the quarantine period, 138 (66.6%) female and 69 (33.3%) male participants was 33, and the age range was between 18 and 72. Of the 207 participants, 4% were not vaccinated, and 15% experienced the pandemic alone. Participants were reached through calls to participate in the research published on social media platforms.

3.2. Correlation Matrix

The values such as the means, standard deviations, sample sizes, and Pearson's Product Correlation Coefficients of the main study variables are shown in Table 1 and 2. The direction, force and relations between the variables have been observed. Even though the direction of the variables were compatible with the hypothesis, therefore expectations, the relations were not significant. A Pearson's correlation coefficient

was computed to assess the relationship between the variables of extroversion , compliance with rules and the difficulty of adaptation.

Pearson's r value for BFI mean and compliance with rules a negative but very small relationship, that is, a non-significant negative relationship between extraversion and compliance with rules.

For the relationship between adaptation and BFI mean, there was a positive and non significant relationship , it was closest to significant relationship;

The relationship between adaptation difficulty and compliance with the rules was negative and non-significant. That is, as the difficulty of adaptation increases, compliance with the rules decreases, so the relationship was negative but non significant.

3.3. Mediation

The mediation analysis was performed in order to examine the mediator role of Adaptation in the relationship between Extroversion, and Compliance With Rules. All indirect effects were subjected to follow-up bootstrap analyses with 1000 bootstrap samples, and 95% bias-corrected confidence intervals.

The direct effect of Extroversion on Compliance With Rules was non-significant, ($B = -.029$, $SE = .040$, 95 % CI $[-.10, .04]$, $p = .460$). The indirect effect of Extroversion on Compliance With Rules through Adaptation was also non- significant, ($B = -.002$, $SE = .004$, 95 % CI $[-.01, .00]$ $p = .570$). Extroversion did not directly or indirectly through Adaptation predict Compliance With Rules.

Table 1

Descriptive Statistics of The Study

Descriptives	Age	Vaccine	Adaptation Difficulty	Compliance With Rules	BFI Mean
N	195	196	196	196	196
Missing	1	0	0	0	0
Mean	33,1	3,63	3,17	3,13	3,47
Median	27,0	4,00	3,00	3,00	3,50
Standard deviation	13,7	0,701	1,40	0,445	0,795
Minimum	18,0	1	1,00	2,00	1,00
Maximum	72,0	4	5,00	4,00	5,00

Table 2

*Pearson Correlation Coefficients for the Study**Correlation Matrix*

BFI_Mean	Pearson's r	—	
	p-value	—	
KuralUyum_Mean	Pearson's r	-0,058	—
	p-value	0,420	—
AdaptasyonZorluk	Pearson's r	0,114	-0,050
	p-value	0,112	0,490

Table 3

Mediation

	Effect Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.00278	0,00490	-0,568	0,570
Direct	-0.02967	0,04017	-0,739	0,460
Total	-0.03245	0,03994	-0,812	0,417

Table 4

Path Estimates

			Estimate	SE	Z	p
BFI_Mean	→	AdaptasyonZorluk	0,2012	0,1252	1,606	0,108
AdaptasyonZorluk	→	KuralUyum_Mean	-0,0138	0,0228	-0,607	0,544
BFI_Mean	→	KuralUyum_Mean	-0,0297	0,0402	-0,739	0,460

CHAPTER 4

DISCUSSION

4.1 Aim of the Study

The aim of the study was to examine more closely the assumptions about the lives of introverts and extroverts, which have become popular anecdotally at a global level, as well as to contribute to the limited number of studies in this field with a different approach and provide a new perspective.

Considering that the individual's experience during the pandemic and quarantine process is based on many different factors, it is aimed to examine more deeply the interaction between the factors of adaptation to the social isolation process and compliance with the quarantine rules, and the introversion and extroversion personality traits of the individual, focusing on specific factors as much as possible. Unlike previous studies, individuals were asked to evaluate their experiences independently of factors such as economic situation, health-oriented stress and anxiety, and future anxiety, and their personal opinions were taken as the basis.

The main reason behind this approach, as discussed in previous studies, is the neuroticism feature that is expected to be related to the introversion personality trait, and the tendency to have more difficulty in adapting to changes in general than the extroverted individuals, the anxiogenic factors and changes experienced outside the social isolation situation as much as possible. the purpose of quitting.

4.2 What the Study Showed

Considering the results of our study, we found that there is a non-significant negative relationship between extroversion and compliance with the rules, a positive but non-significant relationship between extroversion and difficulty in adapting, a negative and non-significant relationship between adaptation difficulty and compliance with the rules, in this case direction of the relations were as expected, but we can observe that none of them were significant, so our hypotheses were not confirmed.

Although the biggest meaning of this is a signal that future studies should be developed, the fact that the relationships in the results are not significant and their direction has very important meanings in itself.

4.3. What the Study Didn't Show

Previous studies in the literature tended to show an association , contrary to our expectation, between introversion and difficulty in adaptation, but our results do not. For this reason, we can think that the research is important in terms of the results, even though they were non-significant. The reason for this is that the results showing the opposite of our expectations were not observed as well.

Since the previous research on the subject showed results in the opposite direction of our expectations in the past, but has provided multiple possible explanations for the results, and with our study now, making efforts to guide our research based on those explanations fell short on showing significant results in the opposite direction of our expectations as well, so considered together with previous results in the field the lack of significant results could potentially be meaningful since the replication of the previous results wasn't observed.

4.4.Possible Explanations

Another related but highly relevant study topic in the field is the Post-Covid-19 situation. Returning to life after Covid-19, the loss of the old normal and the creation of the new normal, temporary and permanent changes and effects in our lives and lives are the subjects of ongoing studies.

Studies focused on the period of Post-Covid-19, in which personality, adaptation, compliance with rules and Covid-19 are individually related, which will also make it easier to comment on their relationship with each other and have the potential to affect new layers, also have a great impact on the results we have achieved.

Post Covid-19, ongoing difficulties, a biased perspective on retrospective life, and personality changes that the individual may have undergone in this process are factors that have begun to be scrutinized by researchers.

In a study conducted by Sutin et al (2021), using personality assessments of 7,109 individuals, changes in personality traits were observed with an average of 3 measures per participant before, at the beginning of the pandemic, and after the pandemic. The observed changes were quite large. Although the change was less in the adult group than in the young adults, the extent of the changes was assessed as the size of a fluctuation that should normally be spread over a ten-year period.

Researchers have thought that the predominance of these changes in young people, when it comes to age groups, may be related to the fact that their character structures may be more variable, and that the pandemic coincides with significant and weighty transition periods such as school, entry to business life, and stepping into adulthood for character development and general learning. They stated that whether this change is permanent or not is the purpose of observing over time.

When we take this study as an example, we should consider that a similar situation, namely the change in personality traits, may have an impact on our study as well. However, as the literature expands about this unprecedented period and many factors

in terms of change were in the inner district, it may be possible in the future to make the results of the study meaningful by making connections with other factors.

4.5. Limitations

One of the biggest challenges of the study is that the information requested from the participants is retrospective. The data collection phase, which coincided with the end of the Covid-19 period and the beginning of the Post-Covid-19 period, proceeded through individuals' recollections of what they had experienced during the quarantine and social isolation period.

However, the data collection phase of the pandemic process, which coincides with the vaccination process of the majority of the population and after the vaccination process, has also potentially affected the individual's perception of the stress level he/she feels instantly, on the level of stress and anxiety he/she has felt in the past.

In relation to this situation, the individual's communication of his experiences through self-report should also be seen as a limitation of the study. Due to the absence of data that can objectively support compliance with the rules and the difficulty of adaptation, the self-reporting of the whole basis limited the study.

Data collection date was decided as March of 2022, however this was after the mandatory sanctions and restrictions were lifted, and the beginning of the vaccination process across the country, therefore, the data collection process may have been affected by the chosen date as well.

Lastly, participants of the study when the age aspect was considered, were not heterogenous and representative as a sample.

Also considering the cultural aspect such as neighborhood and family traditions, and specific quarantine sanctions applied to specific age groups in Turkey, these results would not be applicable to other cultures.

4.6. Future Studies

In future studies, in order to reduce the limits of comparison of this study, besides taking help from the data collected while the objective and process is active, factor isolation shown by the study should also be taken into consideration. Isolating as much as possible the interaction of specific factors with specific personality traits, rather than individuals' general well-being, levels of depression or loneliness, may pave the way for a more nuanced and healthy interpretation of interactions that occur on a larger scale. However, in order to achieve this, not only the participant, but also an objective reflection of the participant's behavior and attitude (observation of the rule by someone else or the presence of an objective evaluation can be considered), or evaluation from many different sources can help this situation.

As mentioned before, this study, which can gain value for future studies when evaluated together with studies that progress by measuring at different times and different types of studies in which the returns of the data collected during the change period can be used, make sense in terms of the way of communication and perspective of future studies.

REFERENCES

- Aslund, Anders. *Building Capitalism: The Transformation of the Former Soviet Bloc*. New York: Cambridge University Press, 2003.
- Arıkan, K. (2020, June 25). Pandemiye Kişilik özelliklerinin önemi. Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Kemal Arıkan. Retrieved February 20, 2022, from <https://www.kemalarikan.com/pandemide-kisilik-ozelliklerinin-onemi.html>.
- Banerjee, D. and Rai, M. (2020) “Social isolation in covid-19: The impact of loneliness,” *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), pp. 525–527. Available at: <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>.
- Bekhet, A.K., Zauszniewski, J.A. and Nakhla, W.E. (2008) “Loneliness: A concept analysis,” *Nursing Forum*, 43(4), pp. 207–213. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00114.x>.
- Benet-Martinez V. ve John, O. P., (1998). Los Cinco Grades Across Cultures and Ethnic Groups: Multitrait Multimethod Analyses of The Big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J.L., Bohnert, A., & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 100. doi. 10.1186/s12966-017-0555-2
- Bonsaksen, T. et al. (2021) “Loneliness and its association with social media use during the COVID-19 Outbreak,” *Social Media + Society*, 7(3), p. 205630512110338. Available at: <https://doi.org/10.1177/20563051211033821>.

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (Çev.İ. D. Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cankardaş S. COVID-19 pandemisinde tedbir alanlar ve ihmalkarlar: sağlık inanç modeli perspektifinden sağlık davranışlarını anlamak. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. *Pandemi Psikolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.76-80.
- Caprara, G.V. ve Cervone, D. (2000). *Personality determinants, dynamics, and potentials* (1.Baskı). Cambridge: Cambridge University Press.
- Carleton, N. (2016) Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders* 41 (2016) 5–21
- Center for the Study of Traumatic Stress. *Psychological Effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak: What Healthcare Providers Need to Know*. https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Psychological_Effects_Quarantine_During_Coronavirus_Outbreak_Providers.pdf. Erişim 19 Nisan 2020.
- Cloninger, D.O. and Marchesini, R. (2009) “Reflections on a critique,” *Applied Economics Letters*, 16(17), pp. 1709–1711. Available at: <https://doi.org/10.1080/13504850701604177>.
- Covid might have changed people's personalities, study suggests (2022) *The Guardian*. *Guardian News and Media*. Available at: <https://www.theguardian.com/world/2022/sep/28/covid-might-have-changed-peoples-personalities-study-suggests> (Accessed: December 21, 2022).
- Çukur CŞ, Temel A, Dawd AM. COVID-19 ile mücadelede kullanılan mesaj çerçeveleme ve iletişim stratejileri. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. *Pandemi Psikolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.68-75.

Dağ NB, Yalçınkaya Alkar Ö. COVID-19 ve kayıp: Uzamış bir yas süreci riski. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. Pandemi Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.8-16.

Digman, J.M. (1990) "Personality structure: Emergence of the five-factor model," *Annual Review of Psychology*, 41(1), pp. 417–440. Available at: <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.41.020190.002221>.

DiTommaso E., Brannen C., and L.A. Best, (2004). "Measurement And Validity Characteristics of The Short Version Of The Social And Emotional Loneliness Scale For Adults", *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>(link is external) <http://epm.sagepub.com/content/64/1/99>

Evirgen Argın N, Özkök Kayhan E, Erden G. COVID-19 salgınının ve karantina sürecinin okul öncesi dönemdeki çocuklardaki duygusal ve davranışsal etkilerinin araştırılması. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. Pandemi Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.17-26.

Eğilmez, M. (2019) *Kural Dışına çıkma dürtüsü, Kural Dışına Çıkma Dürtüsü*. Blogger. Available at: <https://www.mahfiegilmez.com/2019/02/kural-dsna-ckma-durtusu.html> (Accessed: December 21, 2022).

Gubler, D.A. *et al.* (2020) "Loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation," *Journal of Happiness Studies*, 22(5), pp. 2323–2342. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>.

Güzel HŞ. Yeni koronavirüs hastalığı 2019'un (COVID-19) aile bağlamında ergenler üzerindeki psikolojik etkileri. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. Pandemi Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.27-33.

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

- Işık İ, Güney K. COVID-19 pandemi sürecinin örgütsel travma olarak algılanışı ve çalışan iyi oluşuna etkisi. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. Pandemi Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.59-67.
- İnan E, Alibwaini I. Pandemi döneminde iyi oluşu belirleyen faktörler. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. Pandemi Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.45-50.
- Kahraman A, Erdoğan B, Hüroğlu G. Yakın ilişkilerde bağlanma, ilişki doyumu ve çatışma çözme tepkileri: COVID-19 izolasyon süreci. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. Pandemi Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.34-44.
- Kanık B, Solak N, Uluğ ÖM. Koronavirüs pandemisi sürecinde sosyo-ekonomik düzeyin ve ekonomik kaygıların psikolojik iyi oluştaki rolü. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. Pandemi Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.51-8.
- Kara, A.M. (2021) "Covid-19 Pandemisi ve Psikolojik Etkileri," *Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Dergisi*, 2(1), pp. 26–30. Available at: <https://doi.org/10.54247/soyd.2021.22>.
- Kessler, D. (2014) "The gift of grief," *PsycEXTRA Dataset* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1037/e651052013-093>.
- Ludeke, S.G. et al. (2021) "Personality in a pandemic: Social norms moderate associations between personality and social distancing behaviors," *Personality and Individual Differences*, 177, p. 110828. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110828>.
- McCrae, R.R. and Costa, P.T. (1987) "Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers.," *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), pp. 81–90. Available at: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>.
- Oral, T. & Gunlu, A. (2021). Adaptation of the Social Distancing Scale in the covid-19 era: Its association with depression, anxiety, stress and resilience in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Online First, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00447-1>

- Orru, G., Ciacchini, R., Gemignani, A., & Conversano, C.(2020). Psychological intervention measures during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 76-79.
- Repišti, S., Jovanović, N., Kuzman, M. R., Medved, S., Jerotić, S., Ribić, E., ... & Russo, M. (2020). How to measure the impact of the COVID-19 pandemic on quality of life: COV19-QoL—the development, reliability and validity of a new scale. *Global Psychiatry*, 3(2), 201-210.
- Schonfeld, D. J. & Demaria, T. (2015). Providing psychosocial support to children and families in the aftermath of disasters and crises. *Pediatrics*, 136(4), e1120-e1130.
- Shultz, j. M., Baingana, F., & Neria, Y. (2015). The 2014 Ebola outbreak and mental health: Current status and recommended response. *Journal of the American Medical Association*, 313, 567-568. doi:10.1001/jama.2014.17934
- Smith, D.D. (2006) “Establishing a global quarantine against weapons of mass destruction,” *SSRN Electronic Journal* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.2139/ssrn.879286>.
- Sutin, A.R. *et al.* (2022) “Differential personality change earlier and later in the coronavirus pandemic in a longitudinal sample of adults in the United States,” *PLOS ONE*, 17(9). Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274542>.
- Sümen, A., & Adibelli, D. (2021). Adaptation of the COV19-QoL Scale to Turkish culture: Its psychometric properties in diagnosed and undiagnosed individuals. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1925376>
- Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005) Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği (Yayınlanmamış çalışma)
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholars Publishing.

- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63.
- Tetik S, Yalçınkaya Alkar Ö. COVID-19 salgını sürecinde cinsel sağlık. Çukur CŞ, Yalçınkaya Alkar Ö, editörler. *Pandemi Psikolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.1-7.
- Thygesen, N.T. (2022) “Moving ahead: How time is compressed and stretched in strategy work,” *Journal of Organizational Change Management*, 35(6), pp. 916–935. Available at: <https://doi.org/10.1108/jocm-07-2021-0198>.
- Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi. Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler. <https://www.psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/>
- Wei, M. (2020) “Social distancing and lockdown – an introvert’s paradise? an empirical investigation on the association between Introversion and the psychological impact of COVID19-related circumstantial changes,” *Frontiers in Psychology*, 11. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.561609>.
- Wu, K. K., Chan, S. K., & Ma, T. M. (2005). Posttraumatic stress, anxiety, and depression in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Journal of Traumatic Stress*, 18, 39-42.
- Van Rooij, B., de Bruijn, A. L., Reinders Folmer, C., Kooistra, E., Kuiper, M. E., Brownlee, M., ... & Fine, A. (2020). Compliance with Covid-19 mitigation measures in the United States.[Preprint].PsyArXiv:[https://doi\(link is external\).org/10.31234/osf.io/qymu](https://doi(link is external).org/10.31234/osf.io/qymu)

APPENDICES

A. APPROVAL OF THE METU HUMAN SUBJECTS ETHICS COMMITTEE

UYGULAMALI ETİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
APPLIED ETHICS RESEARCH CENTER



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

DUMLUPINAR BULVARI 06800
ÇANKAYA ANKARA/TURKEY
T: +90 312 210 22 91
F: +90 312 210 79 59
ueam@metu.edu.tr
www.ueam.metu.edu.tr

Sayı: 28620816 /

14 OCAK 2022

Konu : Değerlendirme Sonucu

Gönderen: ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu (İAEK)

İlgi : İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başvurusu

Sayın Bengi Öner ÖZKAN

Danışmanlığımı yürüttüğünüz Defne ALKAN'ın "Covid 19 Dönemi Yaşanan Sosyal İzolasyonun İçedönük ve Dışadönük Kişiler Üzerinde Etkisi" başlıklı araştırmanız İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından uygun görülmüş ve **0022-ODTÜİAEK-2022** protokol numarası ile onaylanmıştır.

Saygılarımızla bilgilerinize sunarız.

Prof.Dr. Mine MISIRLISOY
İAEK Başkan

B. TURKISH SUMMARY / TÜRKE ÖZET

2019 yılının sonunda dünyayı hızlıca etkisi altına alan ve 2020 yılının başında global düzeyde tüm dünya nüfusunun hayatını her anlamda değiştiren Covid-19 salgını, birçok çalışma alanının gündeminde hala yer almaktadır. 2022'de, başkalaşmış olsa da, etkisi devam etmekte olan pandemi, hem günlük hayatı yaşayış biçimi, günlük rutinler ve zaman geçirme biçimi gibi daha kişisel ölçekte, hem de dünya ekonomisi, sağlık sistemi üzerine dūřen yük, çalışma biçiminin yeniden tanımlanması ve bunun gibi birçok daha büyük ölçekli alanı geri dñnülmesi güç bir şekilde değiştirmiştir. David Kessler'ın , "Salgın durumlarında ortaya çıkan sürece, bir yas ve kayıp süreciyle oldukça benzerdir, normalliğin kaybı, toplu bir yas sürecine sebep olur." açıklaması, bu durumun birçok boyutunu özetlemektedir.

En büyük etkiyi göğsleyen alanlardan olan sağlık sistemi, birçok ölkede çökmenin eşiğine gelmiş, sağlık çalışanlarının fiziksel ve zihinsel sağlığı risk altına girmiş, imkan ve kaynak yetersizliğinin yanısıra pandeminin başlangıç sürecindeki belirsizlik ve bilinen bir tedavisi olmayan bir hastalıkla yüzyüze olmanın verdiği halkın içinde bulunduğu panik durumu da sağlık çalışanları için şartları zorlaştırmıştır. Sağlık sistemiyle yakından ilişkili olarak pandemi dönemini yönetmekle yükümlü olan sağlık bakanlığı ve kamu kuruluşları, bu dönemi en az zararlı atlatabilmek için farklı uygulamalara başlamış, yetkililer, halk ve sağlık çalışanları için hem fiziksel hem de zihinsel açıdan zorlayıcı ve stresli dönemlerden geçilmiştir.

Bu süreçte, sağlık ve gıda sektörü gibi 1.dereceden gerekli sayılan meslek grupları, belli önlem ve kısıtlamalar doğrultusunda aktif kalmaya devam etmiştir. Pandemi koşullarında çalışmak durumunda olmak bu kişiler üzerinde fiziksel ve psikolojik anlamda oldukça büyük bir yük oluşturmuştur. Kişisel sağlığın risk altında olduğu bilgisi ve hastalıkla ilgili henüz belli bir seviyede bilginin olmaması, günlük hayatta oldukça büyük bir stres faktörü olarak kendini göstermiştir. Gerekli olarak kategorize

edilen meslek gruplarının bir kısmı, özellikle de sağlık çalışanları, ihtiyaç doğrultusunda çalışma saatlerinde artış görmenin ve bunun fiziksel etkileriyle başa çıkmak durumunda olmanın yanısıra, değişen çalışma koşullarına psikolojik olarak uyum sağlamanın zorluklarını da deneyimlemişlerdir.

Bununla birlikte, temel olarak gruplandırılmayan birçok müessesenin geçici ya da kalıcı olarak kapatılması, iş güvenliği açısından halkın büyük çoğunluğunda bir huzursuzluk duygusu oluşturmuş, bu dönemde çalışmadığı için maaş alamayan veya işine son verilen kişilerin üzerinde de oldukça büyük bir strese yol açmıştır. Pandemi sürecinde çalışmaya uzaktan devam eden bireyler ise, daha önce deneyimlemedikleri bu yeni çalışma biçimine adapte olmak durumunda kalmış, ve sürmekte olan bir pandeminin yanısıra iş sorumluluklarını alışık olmadıkları bir formatta yerine getirmek durumunda olmanın verdiği strese maruz kalmışlardır.

Dünya ölçeğinde ise, yeni çalışma biçimine geçiş birçok alanda çalışma ve ofis kavramının yeniden tanımlanması ve yapılandırılmasına yol açmıştır. Bununla birlikte, üretimi durduran fabrikalar nedeniyle özellikle teknoloji gibi birçok alanda arz talep ilişkisinde dengesizlikler başlamış, özellikle elektronik aletler ve araba üretiminde kullanılan parçaların üretimindeki aksaklıklar nedeniyle dünya çapında fiyat artışları başlamıştır. Üretim ve tüketim arasındaki dengenin büyük bir hızla bozulmasında pandemi döneminde değişen alışkanlıkların ve çalışma koşullarının etkisi oldukça büyük olmuştur.

Pandemi döneminde hızla değişen olgulardan bir diğeri ise, evlerinde kalmak zorunda bulunan halkın çoğunluğunun zaman geçirme biçimidir. Dönem dönem popülerite kazanan yetişkin boyama kitaplarından evde ekmek yapma denemelerine, birçok farklı hobi ve zaman geçirme yöntemi halk arasında popülerlik kazanmış, bireylerin eskiden zaman geçirmek için başvurdukları aktivitelerin yerini almıştır. İlk bakışta çok bir anlam ifade etmese de , bu tarz aktivitelerin hızla popülerlik kazanması ve birçok kişi tarafından paylaşılması, günlük hayatımızda karantina nedeniyle bırakılan boşluğu doldurma ihtiyacının büyüklüğüyle ilişkilendirilebilir (Smith, 2006). Birey, sadece sağlık ve ekonomik anlamda stres altında olmakla kalmayıp, günlük hayatta

zevk aldığı birçok aktiviteden vazgeçmek zorunda kalmış, ve alternatiflerini bulmak durumunda kalmıştır.

Hem bu tarz aktivitelerin popülerleşmesi, hem de karantina sırasında zaman geçirmek konusunda başkalarının deneyimlerini paylaşmasında en büyük katkı sosyal medya tarafından sağlanmıştır denebilir. Pandemi sürecinde sosyal medyanın hayatımızdaki yeri evrimleşmiş, eskiden sahip olduğu fonksiyonlara yenileri eklenmekle kalmayıp, önem dereceside oldukça artmıştır. Uygulanan karantina ve sosyal mesafe yönetmeliği dolayısıyla eskiden farklı sosyalleşme biçimlerini tercih etme fırsatı olan bireyin artık seçenekleri limitlenmiş, sosyal medya eğlence amaçlı kullanımının yanına oldukça ciddi bir ölçüde sosyalleşme amacıyla da kullanılmaya başlanmıştır. Sosyal medyada geçirilen zamanın artmasıyla birlikte, pandemiyle ilgili konularla ilgili bilgi kaynağı olarak da fonksiyon göstermeye başlayan sosyal medya, bireyin bu belirsizlik içinde yaşadığı güvensizlik ve bilgi arayışı durumuyla birlikte kaybedilen sosyalleşme duygusunun telafisiyle de bağdaşmaya başlamıştır.

Bununla birlikte, yaygınlaşan sosyal medya kullanımının amacı, kişinin hissettiği negatif sonuçları direkt olarak etkilemektedir. Thygesen ve arkadaşları tarafından 2022 yılında Covid-19 pandemisi döneminde sosyal medya kullanımına dair yapılan bir araştırmada, hissedilen yalnızlığı azaltmak ve eğlence amacıyla sosyal medya kullanan kişilerin zihinsel sağlığının, sosyal medyayı kişisel ilişkilerini sürdürmek ve yakınlarıyla iletişim içinde kalmak için kullanan kişilere göre daha kötüye gittiği görülmüştür.

Hem sosyal medya, hem de daha geleneksel medya araçları doğrultusuyla bireyin sürekli bir şekilde maruz kaldığı spekülasyon ve kesinliği olmayan bilgi akışı, bu dönem yaşanan çaresizlik ve belirsizlik duygularını beslemiş, güvensizlik ve umutsuzluk duygularına yol açmıştır. Bu dönem bazıları için oldukça zor geçmiş, karantina döneminde yaşanan özgürlüklerin kısıtlanması durumuyla birleşince başa çıkılması oldukça zor bir durum haline gelmiştir. Normalin kaybı ve David Kessler'ın da dediği gibi bu kaybın yası, farklı düzeylerde de olsa toplu bir şekilde yaşanmıştır.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, 2020 yılının başından beri devam etmekte olan pandeminin birçok farklı ölçekte etkilerini hala hissetmekteyiz, ve henüz gözlemleyemediğimiz etkilerini de gelecekte keşfedeceğiz. Bununla birlikte, hem güncel medyada, hem de anektodal anlatıda pandemi konu alındığında beraberinde en çok gündeme getirilen konulardan biri, uluslararası düzeyde hem önlem olarak hem de tedavi sürecinin parçası olarak uygulanan karantina uygulaması ve karantinanın ile hayatımızın parçası haline gelen sosyal izolasyonun etkileridir.

Hastalığın bulaşımını yavaşlatmak, hastalıkla ilgili daha çok bilgi edinmek, önleyici uygulamalar üzerine odaklanmak için zaman kazanmak ve sağlık sistemi üzerindeki yükü azaltmak gibi amaçlarla yürütülen karantina uygulaması, ülkeden ülkeye, ve hatta şehirden şehire bile değişebilen yürürlüklerden oluşsa da, karantina ve izolasyon deneyiminin, Covid-19 salgını sebebiyle global seviyede paylaşılan ortak bir deneyim olduğunu söyleyebiliriz. Bu deneyimi etkileyen birçok etkenden bahsedebiliriz. Örneğin, kişinin belirtilen risk grubunda olup olmaması, kendi bedensel bütünlüğü ve sağlığı üzerine hissettiği stres ve kaygıyı, dolayısıyla pandemi ve karantina sürecindeki deneyimini doğrudan etkileyen faktörlerdendir. Bununla birlikte, içinde bulunduğu karantina sürecinin genel olarak uygulanan bir yaptırımın parçası olması ve kişisel olarak bir temas ya da hastalığı taşıma durumundan dolayı uygulanan bir karantina süreci olması arasında da oldukça büyük bir fark vardır. Geçirilen bu karantina sürecinde bireyin yalnız olması ya da aile, arkadaş ya da bir partnerle bu süreci geçiriyor olması, bu süreçte ekonomik bir kaygı yaşayıp yaşamaması, karantina sürecini geçirdiği ortamın koşulları gibi birçok faktör direkt olarak karantina sürecindeki deneyimi etkilemektedir.

Karantina döneminin bir başka yan etkisi ise, özellikle bu dönemi partneriyle geçiren ve daha önce bu problemleri yaşamayan bireyler için, fiziksel, cinsel, psikolojik, ekonomik gibi formları olan şiddetin başlaması, ya da bu sorunları yaşayan bireyler için durumun kötüye gitmesi ve uzaklaşmanın mümkün olmaması anlamına gelebilmektedir. Karantina dönemi kontrol, aile ve arkadaşlardan uzaklaştırma konusunda saldırganın işini kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda iş kaybı ekonomik açıdan bağımsızlığı bitirebilen bir durumdur ve gerekli görülmeyen işletmelerin kapanmasıyla bu ekonomik bağımsızlığın tehlikeye girmesi mümkündür. Çin'de

Covid-19 pandemisi döneminde aile içi şiddetin durumunu anlamak amacıyla incelenen polis raporlarına göre bir önceki yılın aynı ayına kıyasla aile içi şiddet vakaları 3 kata kadar yükselmiştir. Aynı zamanda salgın nedeniyle mağdur evleri yeni gelen kişileri yönlendirmek durumunda olduğu için, sığınacak yer bulamamak ve şiddet gördüğü yere dönmekten başka çaresi olmamak giderek daha büyük bir sorun haline gelmiş, karantina döneminde bireyin başa çıkması gereken potansiyel problemler arasında bu durum da yer almaya başlamıştır.

Karantina dönemindeki yaşantıyı etkileyen bu faktörlerin yanısıra, izolasyon sürecinin daha genel boyutta herkesi etkileyen, global bir başka deneyim ise, bu süreçte bireyin hissettiği yalnızlıktır. Yalnızlık, literatürde farklı birçok tanıma sahip olsa da, en kabul gören tanımlardan biri, Peplau ve Perlman'ın tanımıdır. Bu tanıma göre yalnızlık, arzu edilen sosyal iletişim seviyesi ile deneyimlenen sosyal iletişim seviyesi arasındaki uyumsuzluk nedeniyle oluşan endişe verici durumdur (Heinrich ve Gullone, 2006: 698). Bununla birlikte, yalnızlığı 3 farklı türü de tanımlanmıştır. Varoluşsal yalnızlık, psiko-sosyal yalnızlık ve patolojik yalnızlık. Her bireyin doğuştan itibaren farklı seviyelerde de olsa deneyimlediği ve birincil yalnızlık tipi olarak tanımlanan varoluşsal yalnızlıktır. Pandemiyle ilişkilendirildiğinde, sağlık durumumuzu riske atan ve etrafımızda hızla kontrol edilemeyen biçimde hayat kaybına tanıklık etmemize sebep olan ve kendi hayatımızın tehlike altında olduğunu hissetmemize sebep olan bu pandemi, varoluşsal yalnızlığı farklı bir boyutta hissetmemize sebep olabilir. İkincil yalnızlık olarak tanımlanan ve bir diğer adı sıradan yalnızlık olan psiko-sosyal yalnızlık, bir nesne ya da ilişki kaybıyla ilişkilendirilmiştir. Durumsal değişim ve geçici ayrılmaların sonucudur. Pandemi döneminde yaşanan günlük hayatın, sosyal ilişkileri sürdürme biçiminin, çalışma hayatın, kısaca normalin kaybı dolayısıyla hissedilen yalnızlık biçimi budur. Patolojik yalnızlık ise ciddi bir seviyede psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin deneyimlediği işlevsiz bilişler ve duygusal durumlar ile bağdaştırılmı bir yalnızlık türü olup, başlıca şizofreni hastaları tarafından deneyimlenmektedir (Bekhet vd. , 2008: 4).

Yalnızlık, her zaman dış etkenlere bağlı bir kavram değildir Bazen bireyin sosyal iletişimi dışarıdan bakıldığında normal bir seviyede görülebilir, kişi fiziksel olarak yalnız olmayabilir, fakat kişinin arzu ettiği seviyede olmayan bu iletişim, bireyin

yalnız hissetmesine engel olmaz. Bu nedenle, karantina sürecinde bireyin hissettiği yalnızlık seviyesi direkt olarak daha önce bahsedilen faktörlere bağlı olmayabilir, fakat hissedilen yalnızlığın sebep olduğu negatif duygular, daha önce bahsedilen faktörlerin sebep olduğu duygular ile bir etkileşim halinde olabilir.

Pandemi dönemi boyunca, temel iş grubu olarak tanımlanmayan iş gruplarının varlığını sürdürme amacıyla uzaktan çalışma modeline geçmesi ve bireylerin profesyonel hayata uzaktan dahil olmaya uyum sağlaması, karantina dönemi boyunca edinilen global deneyimlerden biridir. Bu uzaktan çalışma biçimine uyum sağlama ve alışılmış rutinin ve profesyonel hayat biçiminin kaybı da hissedilen yalnızlık üzerinde etkisi olan faktörlerden biri olarak kabul edilebilir. Özellikle de profesyonel hayatı sosyal hayatıyla iç içe olan bireyler ve sosyalleşme için yüzyüze olmayı tercih eden bireyler için, sosyal mesafe oldukça büyük bir etkiye sahip olabilir.

Bununla birlikte, profesyonel hayatın güncellenmiş hali ile paralel olarak, sosyal hayat da benzer bir dönüşüm içine girmiştir. Yüzyüze görüşmenin uzunca bir süre güvenli bir seçenek olarak kabul edilmediği karantina dönemi boyunca, sosyal medya kullanımında bariz bir artış gözlemlenmiş, insanlar alıştıkları sosyalleşme yöntemlerini sosyal medya üzerinden kurdukları ilişkilerle ve zaten sahip oldukları sosyal bağları, pandemi öncesi gösterdiklerinden farklı bir şekilde beslemek ve eski ilişki kurma biçimlerinin kaybını telafi etmek durumunda kalmışlardır.

Sosyal medyada geçirilen zaman ile kaybedilen sosyal ilişki ve iletişimin yerini doldurmakta başarılı olan bir kişinin hissettiği yalnızlığın azaldığı ve sosyal medya kullanımının karantina ve sosyal mesafe durumuyla başa çıkmak için kullanılan bir destek mekanizması olarak kullanılabileceği düşünülebilir. Fakat başka bir bakış açısı ise, yeni kullanılmaya başlanan bu iletişim biçimi ve alışlagelmiş sosyalleşme biçimi arasındaki fark sebebiyle kaybedilen durumun yokluğu daha da belirginleşebilir ve hissedilen yalnızlığın artmasına da sebep olabilir (Smith, 2006).

Günlük hayatın farklı alanlarında gerçekleşen bu değişimlere uyum sağlamak, kişinin ekonomik durumu, profesyonel hayattaki deneyimi, kişisel hayatındaki ilişkileri, bulunduğu coğrafya, kişisel sağlığı ve yakınlarının sağlığına dair korkuları, kişilik

özellikleri, geliştirmiş oldukları değişimle ve stresle başa çıkma mekanizmaları ve bu mekanizmaların uygunluk durumu, sosyal destek ağları ve bu aların kullanılabilirlik ve uygunluk durumu ve daha birçok faktör tarafından etkilenen bir süreçtir. Anektodal anlatı ve genel bakış açısı, zaten kişisel tercihi sosyalleşmekten yana olmayan bireylerin bu sosyal mesafe ve izolasyon durumuna uyum sağlamakta daha iyi olduğu, ve hatta bunu tercih bile edebileceği yönündeyken, içe dönük bireylerin değişimlerle başa çıkma konusunda daha çok zorlanabileceğine dair var olan literatür, bunun tersinin de mümkün olabileceği yönde çalışmalar sunmuştur (Gubler et al., 2020). Bu sebeple, karantina döneminde deneyimlenen yalnızlığın birçok farklı etkenle etkileşim içinde olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, kişisel deneyimlerin bireyden bireye oldukça büyük bir fark göstermesi oldukça beklenilir bir durumdur.

Kişilik özellikleri ve arketiplerinin kökleri, dil çalışmalarına dayanmaktadır. Bireyi ve bireyin devamlılık gösteren davranış ve kişisel tercih paternlerini tasvir ederken kullanılan sözcükler üzerine yapılan ve bu sözcüklerin kullanım sıklığı üzerine yapılandırılan çalışmalar, süreklilik gösteren belli sözcüklerin gruplandırılması ile, kişilik tiplerini oluşturmaya başlamıştır. Allport ve Odbert (1936) tarafından temelleri atılan bu çalışma konusu, bireylerin kendilerini ve başkalarını tanımlamak için kullandığı sözcükler arasında tekrar edenlerin derlenmesi ve kategorize edilmesiyle başlamıştır. Bu kategorilerin en meşhur ve büyük sıklıkla kullanılan temsili, kişilik teorisinin yapı taşlarından, Beş Faktör Kişilik Özellikleri'dir. Deneyime Açıklık, Sorumluluk, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Duygusal Denge olarak ayrılan bu 5 kategori, farklı ölçeklerde farklı isimlerle görülebilse de , denkleğinin bulunması mümkün olan, ve oldukça benzer özellikleri temsil eden arketiplerdir. Kategorize edilen bu sözcüklerin global olarak geçerliliği, oldukça büyük örneklem ve farklı coğrafya ve kültürler arasında benzer çalışmalar yapılarak görülmüş, zamanla kategorilerin sayısı ve içeriği üzerinde değişiklikler yapılsa da, modelin temeli aynı kalmıştır.

Bu teorisinin ortaya çıkma ve araştırılmaya başlanma biçimi sayesinde, kişilik kavramının temeline dair oldukça değerli bilgiler edinebiliriz. Öncelikle, kişilik, sadece bireyin sahip olduğu birtakım özellikler bütünü olmaktan uzaktır. Başka bireylerin ve toplumun bizi algılayış biçimi, farklı bireylere kıyasla gösterdiğimiz

tutum ve davranışların tanımlanış biçimi, bizim kendi tercih, tutum ve davranışlarımızı değerlendirmemiz ve bütün bunların bir imaj olarak temsilimizle iletişimi ve hayatımızın farklı yönlerine yansımaları, kişilik konseptiyle içiçedir. Kişilik, kimileri için biyolojik faktörler nedeniyle oluşan, kimileri için öğretiler ve çevresel faktörler ile şekillenen, kimileri içinse ikisinin etkileşiminin ortak bir eseri olan kavramken, bu konuda en güzel özeti; ' Kişilik kavramına biyolojik, bilişsel, hümanistik, öğrenme, psikodinamik ve ayrıcalık kişisel özellikler perspektifinden bakan pek çok teorisyen ve araştırmacı bazen birbirini etkileyen, bazen de evrensel bir teoriye farklı yönlerden bakan yaklaşımlarla bu bağlamda birbirlerinden ayrılmışlardır.' şeklinde, Cloninger, 2009; Friedman ve Schustack (2012) yapmışlardır.

Daha önce de bahsedildiği üzere, pandemi döneminde yaşanan karantina ve sosyal izolasyon sürecindeki deneyimler üzerinde, kişilik özelliklerinin de etkisi olduğu kabul edilen bir gerçektir. Bireyin süregelen ve kendi tercih ve ihtiyaçlarını baz alarak oluşturduğu bir yaşam biçimi, rutini ve standartları varken, birden değişmek zorunda bırakılan bu yaşam biçimi, bireyi başa çıkılması zor bir durum içinde bırakabilir. Bu durum, bireyin özgürlüklerinin kısıtlandığını hissetmesine sebep olabilir, yeni bir rutin bulmak konusunda sıkıntıya girebilir, normalde zor bir durumla karşılaştığında bu durumla başa çıkmak için kullanmaya alışkın olduğu yöntemleri kullanamayabilir. Bunun üstüne eklenen global seviyedeki kaos, korku ve bilinmezlik, birey için başa çıkması neredeyse imkansız bir durum haline gelebilir. Bireyin kişiliğinden kaynaklı yaşam biçimi ve kişisel tercihleri, karantina dönemiyle ters düşebilir, uyumlu olabilir, birden yaşanan bu geçiş dönemine adaptasyonu kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir, belirsizlik ve kişisel sağlığın risk altında olması gerçeğiyle yüzleşme konusunda daha güçlü ya da daha zayıf kalmasında rol oynayabilir, bu durumla başa çıkma stratejilerinde çeşitliliğe sebep olabilir. Doğal olarak, bireyin Deneyime Açıklık, Sorumluluk, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Duygusal Denge kategorilerinde nerede yer aldıkları, bütün bu değişimlerle nasıl başa çıktığı konusunda oldukça önemli bir faktördür. Deneyime açıklık özellikleri göstermeyen bireyler için, bu değişim zamanlarına uyum sağlamanın, deneyime açıklık özellikleri gösteren bireylere kıyasla daha zor olacağı beklenir. Karantina döneminde normal yaşantıda vakit bulamadığı

birçok aktiviteye yer açabileceği, farklı hobiler deneyebileceği ya da yeni beceriler edinebileceği bakış açısına sahip olan ve bu süreci kendisini geliştirmek için kullanabilen bireyleri buna örnek olarak verebiliriz. Aynı şekilde uyumluluk alt kategorisinde uyumluluk özelliği yüksek olan bireylerden de adaptasyon becerileri daha yüksek olacağından benzer bir tutum beklenir. Sorumluluk alt kategorisinde, bu kategorinin özelliklerini gösteren bireylerden, sosyal mesafe ve karantina kurallarına uymaları beklenirken, kendi hayatlarında ortaya çıkan bu değişimle başa çıkmak için adımlar atmaları beklenebilir. Duygusal denge alt kategorisinde ,bu kategorinin özelliklerini gösteren bireylerden adaptasyon sürecinde negatif duygulara kapılmama ve bu durumla başa çıkabilme durumu beklenirken, bu duygusal denge özellikleri göstermeyen bireylerin adaptasyon sürecinin daha sancılı geçmesi beklenir. Son olarak, esas olarak alacağımız dışadönüklük alt kategorisi özellikleri gösteren bireylerin, bu durumda zorlanması beklenmektedir.

Dışadönüklük özellikleri gösteren bireylerin yaşadığı değişimin, dışadönüklük kişilik özelliği göstermeye, diğer bir deyişle içedönük bireylere kıyasla daha büyük kalacağı varsayılmaktadır. Genel olarak tercihleri daha çok sosyalleşmekten, iletişim ve fiziksel temas gerektiren hobilerden ve hayatın içinde olmaktan yana olan dışadönük bireylerin deneyimlediği özgürlük kısıtlanması, içedönük bireylere kıyasla çok daha barizdir. Hem iş hayatı, hem sosyal hayat, hem kişisel hobiler, hem de sosyal destek ağları bir anda bu değişimden büyük bir şekilde etkilenen dışadönük bireylere dair genel olarak bakış açısı bu döneme uyum sağlamakta zorlandıklarıdır. Bununla paralel olarak, global seviyede süreklilik gösteren bir bakış açısı, zaten sosyal interaksyonları belli bir seviyenin altında tutmayı tercih eden, yalnız geçirdiği zamanı daha besleyici bulan, ve sosyal interaksyonu daha negatif bir ışıktaki gören içedönük kişilik özelliklerine sahip bireylerin, Covid-19 pandemisinin karantina ve sosyal izolasyon yanını kendi tercihlerine uygun bulduğu, bu dönemle yeni bir dalga halinde yaygınlaşan uzaktan çalışma gibi kavramları kendi yaşam biçimlerine daha yakın bulduğu ve bu uzak mesafeli çalışma, sosyalleşme ve popülerleşen tek kişilik ya da uzakta katılımla parçası olunabilecek hobileri de tercih ettikleri yönündedir. Genel algının global seviyede bu yönde olması, sosyal bilimlerin alanının haliyle görüş alanına girmiş, ve bu konuda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır.

Bütünü oluşturan parçaların birbirine uygunluğu olarak tanımlanan uyum kavramıyla iç içe olan adaptasyon, bir obje, canlı, fikir ya da oluşumun yeni bir duruma alışması olarak tanımlanabilir. Canlı özelinde ise adaptasyon; bir canlının, bulunduğu ortama uyum sağlayarak hayatını sürdürebilme yeteneği olan adaptasyonun, günümüzde bu gibi farklı anlamlandırılabilmesi oldukça normaldir.

Adaptasyon kavramı, ilk bakışta oldukça açık gibi görünse de, aslında kişiden kişiye farklı anlamlar taşıyabilecek bir kavramdır. Örneğin, başarılı bir şekilde adapte olmak kimileri için değişen duygu, durum ya da davranış söz konusu olduğunda, kendini eski duygu, durum ya da davranış ile ilişkide iken olduğu kadar rahat hissetme, benimseme ve hatta tercih edebilmeyi beraberinde getirirken, kimileri için ise adapte olmak, sadece bu yeni oluşumla başa çıkabilmektir. Sonuç olarak, özellikle de sosyal bilimler gibi, kişinin ve toplumun hayat ile ilişkisi ve kişisel deneyimler söz konusu olduğunda nüansı önemseyen dallar bu sözcüğe mercek altında baktığında, yaşamak ve yaşamını sürdürebilmek gibi kavramlar arasındaki fark bile oldukça büyük bir hal alabilmektedir.

Örneğin, Covid-19 döneminde, hayatta kalabilmek amacıyla yaşam kalitemizi oldukça düşüren birçok kısıtlamanın parçası haline geldiğimizde, ve bu süreçle başa çıkmakta zorlandığımızda, bu duruma adapte olmak demek zor olabilir. Teknik olarak kısıtlamalara uymuş olmak ve bu yeni ortamda hayatta kalabilmiş olmak, bu sürece uyum sağlamak ve hayatını belli bir standartta devam ettirebilmiş olmak anlamına gelmemektedir. Bununla birlikte, bireyin deneyimlediği negatif duyguların tümünü uyum sağlayamama ya da değişimden kaynaklanan bir deneyim olarak etiketlemek de yanlış olur. Zaten negatif duygular içerisindeki bir bireyin, büyük bir değişim sonrası benzer bir seviyede negatif duygu deneyimi yaşıyor olması, daha önce hiçbir negatif duygu deneyimlemeyen, fakat artık ilk bireyle benzer duygular paylaşan biriyle eşit derecede uyum problemi yaşadığı anlamına gelmez. Hatta, adaptasyon konusunda zorluk yaşayan bir kişinin ve adaptasyon konusunda problem yaşamayan bir kişinin, aynı duruma uyum sağlamaları üzerinde yorum yapmak bile başlı başına nüanslı bir iştir. Çünkü normalde bu konuda problem yaşayan birinin adaptasyon seviyesi, problem yaşamayan kişiye göre düşük olsa da, beklenenin üstünde olması, adapte olunmaya çalışılan durumla ilgili bilgi verici olabilir.

Söz konusu kişilik ve Covid-19 pandemisi sürecinde yaşanan kısıtlamalara geldiğinde, bu nüans, durumu daha da karışık bir hale getirmektedir. İlk bakışta, daha önce de bahsedildiği gibi, dışadönük bireylerin özgürlükleri ve tercih ettikleri yaşam biçimleri daha çok kısıtlamaya maruz kalmış ve daha büyük değişimlerle yüzyüze kalmışlardır. Öte yandan içedönük bireyler, tercih ettikleri hayat biçiminden çok ödün vermeden, kişisel konfor alanlarına yakın değişiklikler yapmak durumunda kalmışlardır. Bu sebeple adaptasyon zorluğunu daha yoğun yaşayan grubun dışadönük bireyler olmasını beklemek doğaldır.

Bu bakış açısının yaygınlaşması ve popülerleşmesi ile, bu konuda birtakım araştırmalar yapılmıştır. Fakat adaptasyon kavramı ve kavramın içerisindeki nüanslar nedeniyle bu araştırmalar tam olarak durumu netleştirememiştir. Örneğin, bu dönemde deneyimlenen zorlukları daha iyi anlamak ve dışadönük ile içedönük bireylerin deneyimlerini karşılaştırmak amacıyla yapılmış bir araştırmada (Introverts Paradise?), karantina sürecinden geçmiş bireylerin depresyon ve yalnızlık seviyeleri ölçülmüştür. Beklenenin aksine, içedönük bireylerin depresyon ve yalnızlık seviyeleri daha yüksek çıkmıştır. Fakat daha önce de bahsettiğimiz gibi, araştırmaya katılan bireylerin, zaten sahip oldukları adaptasyon kapasiteleri ve karantina öncesi depresyon ile yalnızlık seviyelerini bilmeksizin sadece bu etkenleri iki grubu baz alarak karşılaştırmak, bize temiz bir bakış açısı ve sonuç vermemektedir.

Bireyin yaşadığı adaptasyon zorluğu, deneyimlenen yalnızlık, depresyon , anksiyete ya da korkudan tamamen ayırması zor bir kavramdır. Daha önce de bahsedildiği üzere, bireyin kişilik özellikleri, içiçe geçmiş, birbiriyle ilişkili yapılardır. Bu nedenle, literatürdeki örneğinden bahsettiğimiz çalışmalarda olduğu gibi, bireyin belli bakış açısı ve deneyimleri, farklı kişilik özelliklerinin etkisi altında kalarak, beklenenden farklı bir hal alabilmektedir. Fakat, bu genel işleyişi daha küçük parçalarına ayırarak mekanizmayı daha yakından incelemek amacıyla, bireyin değişime olan direnci, bu süreçten önce yaşadığı stres, anksiyete, depresyon ya da deneyimlediği yalnızlık seviyeleri olabildiğince izole edilerek, sadece ve sadece sosyal anlamda izolasyonda olma ve karatinada bulunma deneyiminin, bu içiçe geçmiş kişilik özelliklerinden sadece dışadönüklük ile olan etkileşimini gözlemlemek esas amacımızdır.

Bu amacın büyük sebeplerinden biri, süregelen ve kültür, dil, din ve ırk farklılıklarına rağmen , hem paylaşılan kişisel deneyimlerin, hem de gözlemlerin, büyük ölçüde, içedönük bireylerin bu süreçte kendi doğalarına en yakın yaşam biçiminde olduğunun, hatta ve hatta, bu sürecin bitiminde, eski yaşam biçimine dönüş sürecinin içedönük kişilik özelliği gösteren bireyler için daha zor olacağı yönünde olmasıdır. Bu süregelen bakış açısı, yapılan ve bunun tersi yönünde sonuçlar veren araştırmalara rağmen süregelmekte, kişisel hayattan verilen örnekler hala medyayı etkisi altına almaktadır.

Çalışmamızda, bireyin, etkisi altında olduğu ekonomik ve kişisel sağlık gibi, yeni duruma adapte olmayı zorlaştırıcı ve negatif duygu deneyimleme üzerinde büyük etki gösterebilecek faktörlerin, duygu durumları üzerindeki etkisi hakkında söz sahibi olmalarından yana olup, kişisel olarak uyum sağlama süreçlerinde bu dış etkenleri etkisiz kıldığımız durumda, kendi düşüncelerini öğrenmeye çalışacağız.

Birlikte yaşamın getirisi olan, limitler ve sınırlar, dolayısıyla ortak kurallar ve bu kurallara uyum sistemiyle ilgili, sosyoloji, ekonomi, politika, filozofi, psikoloji ve daha birçok farklı alanı baz alarak gözlem yapıp fikir üretmek mümkündür. "Kural Dışına Çıkma Dürtüsü" isimli makalesinde Mahfi Eğilmez, kurallara uyumun yeni kuralların eskiye kıyasla iyi ya da kötü olarak algılanmasından ziyade, kuralların benimsenmesi ve içselleştirilmesinin daha büyük önem taşıdığından bahsetmiştir. Bununla ilişkili olarak, Covid-19 pandemisi, sosyal izolasyon ve sosyal mesafe kuralları özeline odaklandığımızda, en önemli faktörlerin daha önce de bahsedildiği üzere özgürlüklerin kısıtlanma büyüklüğü ve kuralların gerekliliğine olan inanç, ve benimseme, diğer bir deyişle hastalıktan korku ve bu kısıtlamaların gerekliliği düşüncesini içselleştirme olarak düşünebiliriz.

Bu bakış açısının içselleştirilmesi, hastalıktan korku boyutu, özgürlüklerin kısıtlanması gibi faktörler, kısacası etrafımızdaki olay ve durumları anlayışımız ve bakış açımız doğrudan kişisel özellikleriyle ilişkili olduğundan, bireyin dışadönüklük ve içedönüklük seviyesinin de kurallara uyum davranışıyla ilişkili olmasını beklemek olağandır. Bu kısıtlama ve değişim durumunda içedönük ve dışadönü bireylerin

deneyimleri ve yaşantılarına dair yaşadıkları uyum zorluğuyla da içiçe geçen kurallara uyum faktörünü, daha derinden anlamayı amaçlıyoruz.

Spesifik olarak sosyal mesafe ve izolasyon kurallarına odaklandığımızda, hem bireyin yaşadığı uyum zorluğuyla doğrudan ilişkili, hem de bireyin direkt olarak sosyal mesafe ve izolasyona karşı tutum, tolerans ve tavrını içerisinde barındıran kurallara uyum süreci, bireyin kişiliği ve özgürlüklerinin kısıtlanma seviyesiyle doğrudan ilişkili olması beklenen bir faktördür.

Dışadönük bireyler için özgürlüklerinin kısıtlanması ve yaşam koşullarının değişmesiyle , dolayısıyla içedönk bireylere kıyasla daha yüksek olmasını beklediğimiz adaptasyon zorluğu düzeyleriyle doğrudan ilişkili olmakla kalmayıp, böylesi zorlu durumlarda dayanmak için kullanmayı tercih ettikleri sosyal destek ağlarına tercih ettikleri biçimde ulaşımını da engelleyen bu kurallara uyum düzeylerinin düşük olması beklenmektedir.

İçedönük bireyler için ise, hem bu değişimlere uyum zorluğunun dışadönük bireylere kıyasla daha düşük olması beklendiğinden, hem de genel anlamda kurallara uymamak için daha az motivasyonları olmakla birlikte beden bütünlüğü ve sağlık durumuna dair daha büyük endişeleri olması beklendiğinden (içedönüklük ve nevrotiklik kişilik özellikleri arasında doğru orantı gözlemlenemiyor), kurallara uyum düzeyinin yüksek olması beklenir.

Daha önce de bahsedildiği gibi, içedönüklük ve dışadönüklük kişilik özellikleri ile karantina boyunca yaşanan deneyim üzerine, sınırlı sayıda olsa da, depresyon, yalnızlık ve benzeri faktörlerin etkileşimi üzerine birtakım çalışmalar yapılmıştır. Fakat bu çalışmanın esas aldığı konu, bireylerin depresyon seviyesi, psikolojik iyi oluş hali ya da yalnızlık seviyelerinin daha düşük ya da yüksek olması değil, spesifik olarak sosyal mesafe ve izolasyon durumuna tepkilerini detaylıca. Geçmişte yapılan çalışmalarda, içedönüklük ve nevrotizm gibi farklı kişilik özelliklerinin genel olarak birlikte görülme olasılığının fazlalığı, yeni durumlara genel olarak uyum sağlamada geçmişte geliştirilmiş becerilerin farklılıkları, bu olay öncesi bireyin süregelen depresyon, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, psikolojik dayanıklılık ve buna

benzer farklı etkenler dolayısıyla dışadönük bireylerin içedönül bireylerle karşılaştırıldığında beklenenin aksine, genel psikolojik durumlarının daha iyi olduğunu gösteren çalışmalardan bahsettik, ama içedönük bireylerin spesifik olarak karantina döneminin getirdiği yaşam biçimine bu stres faktörleri ve genel iyi oluş halinden bağımsız olarak daha uygun olup olmadığına odaklanmayı tercih ediyoruz.

C. THESIS PERMISSION FORM / TEZ İZİN FORMU

ENSTİTÜ / INSTITUTE

- Fen Bilimleri Enstitüsü** / Graduate School of Natural and Applied Sciences
- Sosyal Bilimler Enstitüsü** / Graduate School of Social Sciences
- Uygulamalı Matematik Enstitüsü** / Graduate School of Applied Mathematics
- Enformatik Enstitüsü** / Graduate School of Informatics
- Deniz Bilimleri Enstitüsü** / Graduate School of Marine Sciences

YAZARIN / AUTHOR

Soyadı / Surname : Alkan
Adı / Name : Defne
Bölümü / Department : Psikoloji / Psychology

TEZİN ADI / TITLE OF THE THESIS (İngilizce / English): The Effects of Extroverted and Introverted Personality Traits on The Lockdown Experience During The Covid-19 Pandemic

TEZİN TÜRÜ / DEGREE: **Yüksek Lisans / Master** **Doktora / PhD**

1. **Tezin tamamı dünya çapında erişime açılacaktır.** / Release the entire work immediately for access worldwide.
2. **Tez iki yıl süreyle erişime kapalı olacaktır.** / Secure the entire work for patent and/or proprietary purposes for a period of **two years.** *
3. **Tez altı ay süreyle erişime kapalı olacaktır.** / Secure the entire work for period of **six months.** *

* Enstitü Yönetim Kurulu kararının basılı kopyası tezle birlikte kütüphaneye teslim edilecektir. / A copy of the decision of the Institute Administrative Committee will be delivered to the library together with the printed thesis.

Yazarın imzası / Signature

doldurulacaktır.)

hand.)

Tezin son sayfasıdır. / This is the last page of the thesis/dissertation.

Tarih / Date

(Kütüphaneye teslim ettiğiniz tarih. Elle

(Library submission date. Please fill out by