



www.turkishstudies.net/turkishstudies

Turkish Studies

eISSN: 1308-2140

Research Article / Araştırma Makalesi



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY
Sponsored by IBU

Koronavirüs Salgınının Psikolojik Yansımaları ve Salgınla Başa Çıkma

Psychological Reflections of the Coronavirus Pandemic and Coping with Pandemic

Osman Hatun* - Abdullah Nuri Dicle** - İbrahim Demirci***

Abstract: The purpose of this study is to examine the psychological reflections on the coronavirus (Covid-19) pandemic and how individuals coped with the epidemic. This research was carried out using the exploratory sequential mixed method where qualitative and quantitative patterns were used consecutively. In Study 1, phenomenological design was preferred in order to discover and explain how Covid-19 phenomenon is experienced by individuals and its psychological reflections on their daily life. The data of the study were collected through an online focus group interview and open-ended questions sent to the participants via Internet. Study 1 included 30 participants ($\bar{x}=37,5$), 14 females and 16 males. According to the results of the research the Covid-19 epidemic experience and the psychological reflections of the epidemic are explained in the themes of Meeting the Reality of the Koronavirüs- A Different Experience, Changing the Style of Life in Corona Days, Coping with Coronavirus Fear, and Post-Epidemic Growth. Due to the Covid-19 epidemic, social life, close relationships, and economic life of people have been adversely affected, and their life routines have changed. The risk of epidemics triggered individuals' emotions such as fear, anxiety, boredom, and anger. It was revealed that the participants used cognitive, transcendental, relational, and behavioral coping strategies to deal with the fear of pandemic. It has also been observed that the Covid-19 pandemic has led to positive progress in participants' lives such as self-awareness, self-development, positive relationship and a calm/regular life. In Study 2, it is aimed to develop the Coping with the Outbreak Scale and to examine its psychometric properties. Study 2 included 484 participants ($\bar{x}=27,8$). Based on the literature searches and the Pandemic Coping theme emerged in Study 1, the scale items were written, and validity and reliability were started by getting expert viewpoints. As a result of the analysis, it was seen that the Coping with the Outbreak Scale was a valid and reliable measurement tool. When findings of the study were analyzed in terms of gender variable, the cognitive coping and transcendental coping sub-dimensions and Fear of Covid-19 Scale scores of women were found to be significantly higher compared to men. In addition, it was observed that the participants with higher Covid-19 fear had higher cognitive, transcendental, and relational

* Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Asst. Prof., Sinop University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences
ORCID 0000-0001-8408-7286
ohatunmt@gmail.com

** Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Asst. Prof., Sinop University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences
ORCID 0000-0002-2765-8457
andicle@gmail.com

*** Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Asst. Prof., Sinop University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences
ORCID 0000-0002-4143-3916
ibrahimdemircipdr@gmail.com

Cite as/ Atıf: Hatun, O., Dicle, A. N. & Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>

Received/Geliş: 19 June/Haziran 2020

Accepted/Kabul: 27 August/Ağustos 2020

Copyright © MDE, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 30 August/Ağustos 2020

CC BY-NC 4.0

coping scores compared to the participants with low Covid-19 fear. In conclusion, this study had aimed to support better understanding of how Covid-19 phenomenon is experienced by individuals and its psychological reflections on their daily life. It is also expected that this study will provide significant contribution to authorities, scientists, and mental health professionals in the process of dealing with the epidemic.

Structured Abstract: Introduction and purpose of the study

The whole world have been dealing with coronavirus disease (Covid-19), a serious and acute respiratory disease since December 2019. In addition to the effects of Covid-19 disease on the physical health of individuals, it also had effects on the mental health of individuals due to reasons such as quarantine process, economic problems, illness, loss of relatives. The purpose of this study is to examine the psychological reflections on the Covid-19 and how individuals coped with the epidemic. Two separate studies were conducted in the light of this purpose. In Study 1, it is aimed to discover, describe, and explain how Covid-19 phenomenon is experienced by individuals and its psychological reflections on their daily life. In Study 2, it is aimed to develop the Coping with the Outbreak Scale and to examine its psychometric properties.

Conceptual Framework

The World Health Organization (WHO), announced “International Public Health Emergency” on January 30, 2020 and “Global Pandemic” on March 11, 2020 about the quick and severe spread of the Covid-19 epidemic started from China to worldwide. When the literature is examined, no study have been found to examine how the Covid-19 phenomenon is experienced and psychological reflections of daily life by qualitative method. Therefore, in the first stages of the study, it was investigated to clarify how people experience the Covid-19 epidemic process and to describe psychosocial reflections of the epidemic process. Measurement tools are needed to understand the psychological implications of Covid-19 and to evaluate how individuals deal with the epidemic. Thus, in the second stage of the study, it was aimed to develop the scale to cope with the epidemic. This study may guide scientists and mental health professionals to study about the Covid-19 pandemic. It is also thought that the study will contribute to the literature about the current topic of Covid-19.

Method

This research was carried out using the exploratory sequential mixed method where qualitative and quantitative patterns were used consecutively. At the qualitative stage of the research, researchers worked to discover how Covid-19 phenomenon was experienced by individuals with the phenomenological design. In the qualitative stage of the research, the Coping with the Outbreak Scale was developed based on qualitative findings of the study. In Study 1, phenomenological design was preferred in order to discover and explain how Covid-19 phenomenon is experienced by individuals and its psychological reflections on their daily life. The phenomenological research design found to be suitable for studies aiming to have detailed and in-depth understanding of a phenomenon that are not entirely foreign to us, we have knowledge about and are aware of but cannot fully comprehend. Study 1 included 30 participants ($\bar{x} = 37,5$), 14 females and 16 males. The data of the study were collected through an online focus group interview and open-ended questions sent to the participants via Internet. Study 2 included 484 participants ($\bar{x} = 27,8$). In study 2, data were collected with the Fear of Covid-19 Scale and the Coping with the Outbreak Scale. The Fear of Covid-19 Scale was developed by Ahorsu et al., (2020) and adapted to Turkish by Satici, et al. (2020). The Coping with the Outbreak Scale was developed by the researchers by making use of the individuals coping with Covid-19 in Study 1. The viewpoints of participants were examined in detail. Then, the literature on both Covid-19 and coping was examined. In this context, since there is no specific measurement tool, 40 draft items were first written and sent to the expert evaluation. After the expert evaluations and literature review the measurement tool consisted of 4 sub-dimensions including cognitive, transcendental, behavioral, and relational coping. A final form consisted 5 items in each sub-dimension, 20 items in total. Exploratory factor analysis (EFA) was applied. Reliability features of the scale were examined by the internal consistency method. Item analysis was completed with corrected item-total score correlation.

Findings and Discussion

According to the results of the research, the Covid-19 epidemic experience and the psychological reflections of the epidemic are explained in the themes of *Meeting the Reality of the Coronavirus- A Different*

Experience, Changing the Style of Life in Corona Days, Coping with Coronavirus Fear, and Post-Epidemic Growth. Due to the Covid-19 epidemic, social life, close relationships, and economic life of people have been adversely affected, and their life routines have changed. The risk of epidemics triggered individuals' emotions such as fear, anxiety, boredom, and anger. It was revealed that the participants used cognitive, transcendental, relational, and behavioral coping strategies to deal with the fear of pandemic. It has also been observed that the Covid-19 pandemic has led to positive progress in participants' lives such as self-awareness, self-development, positive relationship and a calm/regular life. Based on the literature and the Coping with Coronavirus Fear theme emerged in Study 1, the scale items were written, and validity and reliability were started by getting expert viewpoints. As a result of the EFA, it was observed that the scale has 4-dimensional structure (cognitive, transcendental, behavioral, and relational) explaining 63.67% of the total variance, and all item factor loads in the scale were above .50. Corrected item total correlations of the items in the scale ranged between .39 and .71. The Cronbach alpha internal consistency of the scale was calculated as .84 for the total score, whereas in the sub-dimensions the internal consistency coefficient ranged between .70 and .79. When findings of the study were analyzed in terms of gender variable, the cognitive coping and transcendental coping sub-dimensions and Fear of Covid-19 Scale scores of women were found to be significantly higher compared to men. In addition, it was observed that the participants with higher Covid-19 fear had higher cognitive, transcendental, and relational coping scores compared to the participants with low Covid-19 fear.

Conclusions and Suggestions

Due to the Covid-19 epidemic, social life, close relationships, and economic life of people have been adversely affected, and their life routines have changed. The risk of epidemics triggered individuals' emotions such as fear, anxiety, boredom, and anger. To cope with the Covid-19 pandemic, it was revealed that the participants used cognitive, transcendental, relational, and behavioral coping strategies. On the other hand, Covid-19 epidemic has been shown positive changes in the lives of the participants in addition to the above-mentioned negative consequence. This scale development study conducted to make more comprehensive investigations on the theme of coping with the epidemic, which is one of the themes in this scope. As a result of the analysis, it was seen that the Coping with the Outbreak Scale was a valid and reliable measurement tool. In conclusion, this study had aimed to support better understanding of how Covid-19 phenomenon is experienced by individuals and its psychological reflections on their daily life. It is also expected that this study will provide significant contribution to authorities, scientists, and mental health professionals in the process of dealing with the epidemic.

Keywords: Guidance and Psychological Counseling, COVID-19, Coronavirus pandemic, Psychosocial responses, Coping, Mixed method, Validity, Reliability

Öz: Bu araştırma amacı Covid-19'un psikolojik yansımalarını ve salgınla başa çıkmanın nasıl gerçekleştiğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda keşfedici sıralı karma yöntem kullanılarak iki ayrı çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma 1'de Covid-19 olgusunun nasıl deneyimlendiğini ve günlük yaşamdaki psikolojik yansımalarını keşfetmek ve açıklamak amacıyla Fenomenolojik desen tercih edilmiştir. Çalışmanın verileri çevrimiçi odak grup görüşmesi ve katılımcılara internet üzerinden gönderilen açık uçlu sorular aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmaya 14'ü kadın, 16'sı erkek olmak üzere 30 kişi ($Yaş \bar{x} = 37,5$) katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre Covid-19 salgını deneyimi ve salgının psikolojik yansımaları Koronavirüs Gerçeğiyle Tanışma-Farklı Bir Deneyim, Yaşam Tarzının Değişmesi-Koronali Günler, Koronavirüs Korkusuyla Başa Çıkma ve Salgın Sonrası Gelişim temalarında açıklanmıştır. Covid-19 salgını nedeniyle insanların sosyal hayatı, yakın ilişkileri, ekonomik hayatı olumsuz yönde etkilenmiş, yaşam rutinleri değişmiştir. Salgın riski insanlarda korku, kaygı, öfke gibi duyguları tetiklemiştir. Salgın korkusuyla başetmek için katılımcıların bilişsel, aşkın, ilişkisel ve davranışsal başetme stratejilerine başvurdukları anlaşılmıştır. Ayrıca Covid-19 salgınının katılımcıların hayatında olumlu gelişmelere de yol açtığı görülmüştür. Çalışma 2'de ise Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin (SBÇÖ) geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 2'in katılımcıları 484 kişiden ($Yaş \bar{x} = 27,8$) oluşmaktadır. Çalışma 1'de ortaya çıkan Salgınla Başa Çıkma teması ve literatürden hareketle ölçek maddeleri yazılmış ve uzman görüşleri de alınarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından bulgular incelendiğinde, kadınların SBÇÖ'nün bilişsel ve aşkın başa çıkma alt

boyut puanları ve Covid-19 Korkusu Ölçeği puanları erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca Covid-19 korkusu yüksek olan katılımcıların düşük olanlara göre bilişsel, aşkın ve ilişkisel başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışmanın, Covid-19 olgusunun insan hayatındaki psikolojik yansımalarının daha iyi anlaşılmasına, salgınla başa çıkma sürecinde yetkililere, ruh sağlığı çalışanlarına ve araştırmacılara önemli katkılar sunacağı beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rehberlik ve Psikolojik Danışma, COVID-19, Koroonavirüs pandemisi, Psikososyal tepkiler, Başa çıkma, Karma yöntem, Geçerlik, Güvenirlilik

Giriş

Bütün Dünya Aralık 2019'dan bu yana, insanlık, şiddetli akut solunum sendromu koronavirüs 2 olarak adlandırılan ciddi ve akut bir solunum yolu hastalığı olan koronavirüs hastalığıyla (Covid-19) uğraşmak zorunda kalmıştır. Hastalığın klinik belirtileri genellikle ateş, öksürük, burun tıkanıklığı, yorgunluk ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonları olarak kendini göstermektedir. Yüzeylerinde taç benzeri çubuksu uzantılar olması nedeniyle Latince'deki "corona", yani "taç" anlamından yola çıkılarak bu virüslere Coronavirus (taçlı virüs) ismi verilmiştir (McIntosh ve diğerleri, 1967).

Dünya Sağlık Örgütü, Çin'den başlayarak dünyanın dört bir yanında hızlı ve çok şiddetli bir şekilde yayılan Covid-19 salgını 30.01.2020 tarihinde "Uluslararası Boyutta Halk Sağlığı Acil Durumu" olarak, 11.03.2020 tarihinde ise "Küresel Salgın (pandemi)" olarak ilan etmiştir (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2020). DSÖ'ye göre bir hastalığın pandemi olabilmesi için hastalığı yayan yeni bir vürüsün ortaya çıkması, kolay, sürekli ve hızlı bir biçimde insanlar arasında yayılması ve insanları etkilemesi gerekmektedir (TÜBA, 2020).

Covid-19 pandemisi, insanların fiziksel sağlığı ve yaşamları için ciddi tehditlere neden olmaktadır. Dünya genelinde birçok kişinin yalnızca fiziksel sağlığı ve yaşamları için ciddi tehditlere neden olmamakta, aynı zamanda panik bozukluk, anksiyete bozukluğu, keder, kayıp ve depresyon gibi çok çeşitli psikolojik sorunlarında oluşumunu da tetiklemektedir (Lau ve diğerleri, 2008; Qiu ve diğerleri, 2020). Bu psikolojik etkiler bireyi ve toplumu yalnızca pandemi esnasında değil aynı zamanda pandeminin çok sonrasında da uzun bir biçimde etkilemektedir (Lau ve diğerleri, 2008).

Türkiye'de ilk Covid-19 vakası 11 Mart 2020'de görülmüştür. Ancak bu konudaki ilk çalışmalar 10 Ocak 2020 tarihinde başlamıştır. 22 Ocak'ta Bilimsel Danışma Kurulu'nun önerileri doğrultusunda salgınla mücadele amacıyla gerekli tedbirler alınmıştır (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2020). Bilimsel Danışma Kurulu'nun tavsiyeleri doğrultusunda T.C. Cumhurbaşkanlığı tarafından yayınlanan genelgelerle kamu ve özel sektörün çalışma biçimine evden çalışma, dönüşümlü mesai gibi esneklikler getirildi, tüm eğitim kademelerinde uzaktan eğitime geçildi, her türlü toplantı, etkinlik ve faaliyetler ertelendi veya iptal edildi (TÜBA, 2020). Bu durum gerek Türkiye'de gerek diğer ülkelerde insanların kitlesel biçimde yaşamını evde devam ettirmeye mecbur bırakmaktadır. Evde kalma zorunluluğu, evden esnek çalışma, evden eğitimini devam ettirme gibi tedbirden alınan sıkı önlemler insanların yaşamlarının birçok yönünü etkilemektedir.

Bu bireylerin pandemi ile nasıl başa çıktıkları, yukarıda belirtilen önlemlere katılımlarını kolaylaştırabilir veya engelleyebilir, bu da doğrudan hastalık riskini etkileyebilir. Salgınla başa çıkma literatürü, mevcut Covid-19 pandemisine de anlamlı bir şekilde uygulanabilecek pandemi ile ilgili stresörlerle başa çıkabilmek için bir dizi stratejiler önermektedir (O'Brien & DeLongis, 1997). Bunlar empatik desteklerden oluşan düşünceler içerir. Bu düşünceler, bireyin ortadan kaybolmasını ya da bir şekilde durumun sona ermesini hayal ederek, bilişsel olarak durumdan kaçma veya durumdan kaçınma çabalarını ifade eder ki, depresyon, anksiyete, strese bağlı fiziksel semptomların artması ve hastalığa zayıf uyum gibi olumsuz sonuçlarla da ilişkili bulunmuştur (Penley ve diğerleri, 2002). Destek arayışı, başkalarından duygusal, bilgilendirici veya somut

destek alma çabalarını içerir. Yapılan çalışmalar sosyal ilişkiler ile sağlıklı olma arasında güçlü ve tutarlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Coyne & DeLongis, 1986; House ve diğerleri, 1988)

Empati kurabilmek yakın zamanda stres literatüründe dikkat çekmeye başlayan bir başa çıkma şeklidir (Abraham ve diğerleri, 2018; Claravall & Evans-Amalu, 2020; Song, 2018). Empatik müdahaleye katılan bireyler, başkalarının neler yaşadıklarını anlamaya çalışır, destek ve yardım sunarlar. Empati kurabilme, bu çabaların alıcısına fayda sağladığı gibi (O'Brien & DeLongis, 1997), biraz daha kritik olan kanıtlar, gelişmiş psikolojik huzur, fiziksel sağlık ve ilişki memnuniyeti açısından empati ve desteğe katılmanın sağlayıcı için de fayda sunabileceğini düşündürmektedir (Brown ve diğerleri, 2003; Kramer, 1993; Visintini ve diğerleri, 1996).

Dünya çapında Covid-19 üzerinde mevcut tedavi esas olarak enfeksiyon kontrolü, etkili aşı ve tedavi oranına odaklanmıştır (Dong ve diğerleri, 2020; Wang ve diğerleri, 2020). Psikososyal boyut henüz tam olarak dikkate alınmamıştır. Bununla birlikte, dünya çapında Covid-19'un iletim hızını azaltmak ve bütünsel bir hedefe ulaşmak için bireysel korkular üzerinde de çalışılması gerekmektedir. Çünkü aşırı yüksek enfeksiyon oranı ve nispeten yüksek ölüm oranı bireylerin doğal olarak Covid-19 hakkında endişelenmelerine sebep olduğundan bu durum insanlarda Covid-19 ile enfekte olmuş bireylerle temasa geçme korkusunu ortaya çıkarmaktadır (Lin, 2020). Yapılan çalışmalar Covid-19 korkusunun, hastalığın kişiye vereceği zararı artırabileceğini göstermektedir (Guan ve diğerleri, 2020; Huang ve diğerleri, 2020). Covid-19 'un ortaya çıkışı ve pandemik doğası, bazı durumlarda damgalanmaya yol açan korkuları da artırmaktadır (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2020; Lin, 2020). Pandemi dönemindeki bulaşıcı hastalıklar normal koşullarda hastalığa yakalanma durumuna göre kişilerde korkuya sebep olmaktadır. Korku, bulaşma hızı ve ortamı (hızlı ve görünmez bir şekilde), morbidite (hastalık hali) ve mortalitesi (ölüm hızı) ile doğrudan ilişkilidir. Ayrıca damgalanma, ayrımcılık ve kayıp gibi diğer psikososyal problemlere de yol açmaktadır (Pappas ve diğerleri, 2009). Yüksek korku seviyeleri ile, bireyler COVID-19 'a tepki verirken net ve rasyonel olarak düşünemeyebilirler.

Literatür incelendiğinde Covid-19 olgusunun nasıl deneyimlendiği ve gündelik hayattaki psikolojik yansımalarının nitel yöntemle yeterince çalışılmadığı görülmüştür. İnsanların salgın ve karantina sürecinden nasıl etkilendiklerine ve Covid-19 korkusuyla nasıl başa çıktıklarına ilişkin öznel deneyimlerinin anlaşılması, daha işlevsel ve etkin müdahale stratejilerinin geliştirilmesini sağlayabilir. Dolayısıyla bu çalışmanın ilk aşamasında insanların Covid-19 salgını sürecini nasıl deneyimledikleri anlaşılmalı ve salgın sürecinin psikososyal yansımaları betimlenmeye çalışılmıştır. Covid-19'un psikolojik yansımalarını anlayabilmek için ölçme araçlarına ihtiyaç vardır. Bu nedenle Ahorsu ve diğerleri (2020) covid-19 Korkusu Ölçeğini geliştirmişlerdir. Satıcı ve diğerleri (2020) ise Covid-19 Korkusu Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamıştır. Ancak bu süreçte insanların salgınla nasıl baş ettiklerine ilişkin bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın ikinci aşamasında ise Covid-19 salgını sürecinde insanların yaşanan sıkıntılarla nasıl başa çıktıklarını ortaya koyabilmek için Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulguların alanyazına katkı sunacağı, ruh sağlığı çalışanlarına ve konuyla ilgili yeni araştırmalara kaynaklık edeceği beklenmektedir.

Yöntem

Bu araştırma nitel ve nicel desenlerin ard arda kullanıldığı keşfedici sıralı karma yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın nitel aşamasında fenomenolojik desenle Koronavirüs olgusunun nasıl deneyimlendiği keşfedilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın nicel aşamasında ise nitel bulgulardan hareketle Salgınla Başa Çıkma Ölçeği geliştirilmiştir.

Çalışma 1: Koronavirüs Salgını Üzerine Fenomenolojik Bir Araştırma

Yöntem 1

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenolojik araştırma deseni kullanılmıştır. Fenomenolojik araştırmalar insanların yaşantılarını, bir kavramı ya da bir olayı betimlemeye çalışır. Fenomenolojik yaklaşımı benimseyen araştırmacılar tüm katılımcıların ortak olarak deneyimlediği fenomenleri incelerler. Fenomenolojik çalışmalarının temel amacı, bir fenomenle ilgili bireysel deneyimleri, evrensel bir öze indirgemektir (Creswell, 2007).

Fenomenolojik yöntem bireylerin yoğun olarak yaşadığı insanı deneyimlerin yapısını ve bileşenlerini belirlemeye odaklanmaktadır. Fenomenolojik araştırmaları yürüten araştırmacılar fenomen hakkındaki görüşlerini geçici olarak parantez içine almalı ve analizini etkilemesine izin vermemelidir. Araştırmacı bunu yaptığında ön yargılardan bağımsız ve gerçekte olduğu gibi fenomeni inceleyebilir (Merriam, 2013). Fenomenolojik araştırmalar aslında bireylerin tamamen yabancı olmadığı, koronavirüs pandemisi gibi günlük yaşamımızı etkileyen, farkında olunan ancak tam olarak psikolojik yansımalarının ne olduğunu anlaşılamayan konularda yapılmaktadır. Fenomenolojik yöntem kullanılarak Koronavirüs Pandemisinin psikolojik yansımaları fenomeni hakkında ayrıntılı ve derinlemesine bir anlayış geliştirilebilir (Yıldırım & Şimşek, 2011). Bu araştırmada Koronavirüs salgınının nasıl algılandığı ve deneyimlendiği fenomenolojik analizle betimlenmeye çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Fenomenolojik araştırmalarda sıklıkla kullanılan ölçüt örnekleme katılımcıların çalışma kapsamındaki fenomeni yaşamış olmaları ve bu yaşantıları paylaşabilir olmaları ölçütleriyle gerçekleştirilir (Creswell, 2007). Fenomenolojik araştırmalarında veri toplanacak bireylerin fenomeni deneyimlemesi ve bu fenomeni yansıtabilmesi veya dışı vurabilmesi gerekmektedir. (Yıldırım & Şimşek, 2011). Amaçlı örnekleme yöntemlerinden bir olan kriter örnekleme yöntemi ile kullanılarak katılımcılar belirlenmiştir. Çalışmaya katılım kriterleri olarak 18 yaş ve üstünde olma ve çevrimiçi teknolojileri kullanma becerisine sahip olma belirlenmiştir. Bu araştırmanın katılımcıları yaşları 20 ile 67 ($Yaş \bar{x} = 37,5$) arasında değişmektedir. Katılımcıların 16'sı erkek ve 14'ü kadındır. Katılımcılara ait kişisel özellikler Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

N	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Kronik Rahatsızlık	Korona Korkusu
K1	Erkek	34	Evli	Yok	24
K2	Erkek	45	Evli	Yok	20
K3	Kadın	56	Evli	Var	7
K4	Kadın	53	Evli	Yok	20
K5	Erkek	34	Bekar	Yok	10
K6	Erkek	67	Evli	Var	26
K7	Kadın	26	Evli	Yok	15
K8	Erkek	51	Evli	Yok	14
K9	Erkek	38	Evli	Yok	16
K10	Kadın	32	Bekar	Yok	23
K11	Erkek	33	Evli	Yok	14
K12	Erkek	37	Bekar	Yok	14
K13	Kadın	38	Bekar	Yok	13
K14	Kadın	50	Evli	Yok	17
K15	Erkek	37	Evli	Yok	18
K16	Erkek	38	Evli	Yok	18
K17	Erkek	35	Evli	Yok	14
K18	Kadın	39	Evli	Yok	20
K19	Kadın	39	Evli	Yok	20
K20	Erkek	40	Evli	Var	13
K21	Erkek	39	Evli	Yok	9
K22	Erkek	40	Evli	Var	13
K23	Kadın	21	Bekar	Yok	20
K24	Kadın	21	Bekar	Yok	22
K25	Kadın	21	Bekar	Yok	27
K26	Erkek	21	Bekar	Yok	23
K27	Erkek	22	Bekar	Yok	16
K28	Kadın	20	Bekar	Yok	20
K29	Kadın	49	Evli	Yok	32
K30	Kadın	51	Evli	Yok	19

Veri Toplama Araçları

Fenomenolojik araştırma deseninde fenomeni tam olarak anlamaya yardımcı olduğu için genellikle veri toplama aracı olarak görüşme kullanılmaktadır (Merriam, 2013). Bu kapsamda fenomene ilişkin yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmak için esnek ve açık uçlu soruların kullanılması önerilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Ancak Koronavirüs pandemisi sürecinde katılımcılarla yüzyüze görüşmeler risk oluşturmaktadır. Bu nedenle çalışmanın verileri hem online focus grup görüşme yöntemiyle hem de Google Forms üzerinden online olarak toplanmıştır. Çalışmanın verilerinin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın verilerinin toplanması için Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izin (No: 2020/55; tarih: 2020/05/03) ve T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Bilimsel Araştırma Platformu'ndan gerekli araştırma onayı (Başvuru No: 2020-05-15T23_52_11; tarih: 2020/05/19) alınmıştır. Çalışmanın verileri Google üzerinden katılımcılara yöneltilen açık uçlu sorularla ve Zoom programı üzerinden online focus grup görüşme yöntemiyle toplanmış ve katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırmanın her aşamasında Helsinki Deklerasyonuna uygun davranılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Fenomonolojik desende veri analizi, araştırılan olguya ilişkin bireylerin öznel deneyimlerini ve bu deneyime ilişkin anlamlarını keşfetmeye yöneliktir. Dolayısıyla elde edilen nitel verilerin çözümlemesinde kavramsallaştırma ve olguya ilgili tanımlayıcı temalara ulaşılması amaçlanır. Bu doğrultuda çalışmanın sonuçları doğrudan alıntılarla ve betimsel bir biçimde sunulur. Ortaya çıkan tema ve örüntüler doğrultusunda ulaşılan bulgular yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Fenomenolojik araştırmalar bireylerin bakış açılarını anlayarak onların iç dünyasını ve biliş yapısını keşfetmeye çalışır. Bu nedenle fenomenin iyi bi şekilde betimlenmesi ve doğrudan alıntılara yer verilmesi önerilmektedir (Mayring, 2000). Verilerin çözümlemesinde “NVivo 8” bilgisayar programından yararlanılmıştır.

Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik kavramları yerine inandırıcılık kavramının kullanılması önerilmektedir (Merriam, 2013). Araştırmada inandırıcılığın sağlanabilmesi için veri analizi uzmanlar tarafından incelenmiş, veriler ile ortaya çıkan temalar karşılaştırılmış, sonuçlar hakkında katılımcılardan görüş alınmış ve doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Fenomenolojik araştırmalarda araştırmacıların araştırdıkları konu hakkındaki görüşlerini ve düşüncelerini ifade etmesi ve onları parantez içine alması araştırmacının sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için önemli görülmektedir. Araştırmacılar koronavirüs salgınının olumsuz etkilerinin yanı sıra bazı olumlu etkileri olduğunu da düşünmektedir.

Bulgular 1

Fenomenolojik analiz sonuçlarına göre 5 tema ortaya çıkmıştır. Bu temaları oluşturan kavramlar ve kodlar öncelikle tablo olarak sunulmuştur. Ardından kavramların neyi ifade ettiğinin daha iyi anlaşılması için temaları oluşturan önemli kodlara ilişkin doğrudan alıntılar yapılmıştır

Tema 1: Korona Gerçeğiyle Tanışma-Farklı bir deneyim

Aşağıdaki Tablo 2’de “Korona Gerçeğiyle Tanışma-Farklı bir deneyim” temasına ilişkin kodlamalar yer almaktadır. Korona Gerçeğiyle Tanışma-Farklı bir deneyim teması önemsememe, işin ciddiyetini anlama, panik, hastalık korkusu, eve yolculuk kodlarından oluşmaktadır.

Tablo 2: Tema 1: Korona Gerçeğiyle Tanışma-Farklı bir deneyim

Önemsememe	
Panik	
İşin ciddiyetini anlama	
Hastalık Korkusu	Aileye hastalık bulaştırma korkusu

Koronavirüs haberini aldıktan sonra toplumda farklı tepkiler görüldüğü gözlemlenmektedir. En başta Koronavirüsün çok fazla önemsenmediği “Bu iş dünyada başladıktan sonra ülkemize de geleceğini biliyordum ben de herkes gibi. Ama diğer ülkede yaşananları, böyle bilimkurgu filmi gibi, aslında kabullenemiyordum...” (K26/E/21) sözleriyle yansıtılmaktadır. Koronavirüs sonrasında bireylerin hastalık korkusu ve hastalık bulaştırma korkusu da yaşadığı “Eve geldikten sonra da hala “yok ya olmaz” demeye devam ettim bir süre. Ondan sonra ben de ... gibi kendimi birkaç gün sonra kötü hissetmeye başlayınca dedim “acaba ben de mi hasta oluyorum!” İşin ciddiyetini, aslında, hasta olduğumu düşünmeye başladıktan sonra anladım.” (K26/E/21) ifadesinden anlaşılmaktadır. Olayın ciddiyetini anladıktan sonra panik duygusu ortaya çıktığı görülmektedir. 20 yaşındaki kadın bir üniversite öğrencisi yaşadıklarını şu şekilde anlatmaktadır: “İlk duyduğumda yurttaydım, aslında haberlerin hepsini okumaya çalıştım, okuduktan sonra “sakin olmam lazım, çok fazla telaşlı olmamam lazımdı”, çünkü odamdaki herkes bir telaş içindeydi, daha sonra bunları kendime dememe lazım bende de telaş başladı, çünkü odadaki herkes telaşlıydı ve anında uçak biletimi aldım, normalde soğuk kanlı davranırım. Durumun farkındayım ama, soğukkanlı olamadım, sürü psikolojisi orda da kendini gösterdi

(odadakilerden etkilendim), odamdaki arkadaşlarım ne yaptıysa aynısını yapmaya çalıştım ben de.” (K28/K/20)

Tema 2: Yaşam Tazının Değişmesi-Koronalı Günler!

Aşağıdaki Tablo 3’te “Yaşam Tazının Değişmesi-Koronalı Günler!” temasına ilişkin kodlamalar yer almaktadır. “Yaşam Tazının Değişmesi-Koronalı Günler!” teması çıldırmaya az kaldı! (Olumsuz duygular), karantinada olmak! sürekli evde olmanın olumsuz yansımaları, özlem, rutinlerde değişim alt temalarında oluşmaktadır. Çıldırmaya az kaldı (olumsuz duygular) alt teması, duygusal dengesizlik, kaygılar, korku, öfke, sıkıntı ve umutsuzluk kodlarından oluşmaktadır. Karantinada olmak! Sürekli evde olmanın Olumsuz yansımaları alt teması aile içi çatışmalar, ekonomik sorunlar, kendini geliştirme baskısı, obsesyon, özgürlüğün kısıtlanması, paranoyaklık, sigara kullanımında artış, sosyal ilişkilerin kısıtlanması, teknoloji kullanımında artış, uzaktan eğitimin verimli olmaması kodlarından oluşmaktadır. Özlem alt teması aile özlemi, akraba ve yakınlarla özlem, sarılmayı özlemek, sosyal ilişkilere özlem kodlarından oluşmaktadır. Rutinlerde değişim alt teması Rutine özlem, Rutinlerde değişiklik, uyku rutininde değişim, yemek rutininde değişim kodlarından oluşmaktadır.

Tablo 3: Tema 2: Yaşam Tazının Değişmesi-Koronalı Günler!

Çıldırmaya az kaldı! (olumsuz duygular)	Duygusal dengesizlik	
	Kaygılar	Belirsizlik kaygısı Gelecek kaygısı Kaygı Kaygının zamanla azalması Vaka sayılarının kaygıyı etkilemesi Yakınları kaybetme kaygısı Hastalık Korkusu
	Korku	
	Öfke	
	Sıkıntı	
	Umutsuzluk	
Karantinada olmak! Sürekli evde olmanın Olumsuz yansımaları	Aile içi çatışmalar Ekonomik sorunlar Kendini geliştirme baskısı Obsesyon Özgürlüğün kısıtlanması Sigara kullanımında artış Sosyal ilişkilerin kısıtlanması Teknoloji kullanımında artış	
Özlem	Aile özlemi Akraba ve yakınlarla özlem Sarılmayı Özlemek Sosyal ilişkilere özlem	
Rutinlerde Değişim	Rutine özlem Rutinlerde değişiklik Uyku rutininde değişim Yemek rutininde değişim	

Koronavirüs sonrasında bir katılımcı yaşadığı sıkıntıları şu şekilde aktarmaktadır: “Ailemi göremez oldum evden dahi çıkamıyorum ve çıldırmak üzereyim!” (K7/K/26). Başka bir katılımcı ise yaşadığı duygusal değişimi şu şekilde ifade etmektedir: “...sürekli evde olmak kaygı yoğunluğu

yaşamak beni sinirli ve alıngan bir insan yaptı.” (K25/K/21). Kaygı ve korkunun yanında obsesyonların arttığını bir katılımcı şöyle anlatmaktadır: “Koronavirüs, psikolojik anlamda kaygı, korku düzeyimi obsesiflik durumunu arttırdı (Sürekli yıkanan eller, bir şeye dokununca elimi yıkadığım halde içimin rahat etmemesi ve tekrar yıkamaya ihtiyaç duymam vs.)” (K24/K/21).

Karantina sürecinde sürekli evde olmanın aile içindeki tartışmalara zemin hazırladığı ifade edilmektedir: “Böyle olunca da evde zaten bir stres ortamı var, iyice artan bir stres kaygı ortamı oluşuyor. Bu çoğu zaman ilişkilerimize de yansıyor. Mesela; 16 yaşındaki kardeşimle sürekli tartışıyoruz, hiçbir sebep yokken bile tartışacak bir şey buluyoruz.” (K23/K/21).

Koronavirüs sürecinin olumsuz etkilerini bir katılımcı şöyle ifade etmektedir: “Sosyal ilişkiler nerdeyse sıfıra indi ki bu gerçekten çok zor. Özellikle en yakınlarımı bile görememek çok zor. Ayrıca “Acaba bende var mıdır, başkalarına bulaştırır mıyım?” endişesi yorucu. Bir de bu süreçteki belirsizlikler (ne kadar yayılır, ne kadar sürecek vs.) olması başka bir zorluk. Şu an bu hastalık hayatımızın merkezine oturdu ve bunu tabi ki hiç istemezdim.” (K18/K/39).

Koronavirüsün bağımlılıkları arttırdığı da gözlemlenmektedir: “Telefon bağımlılığım ile birlikte uzun vadede diğer bağımlılıklarımda mesela Sigara bağımlılığım da arttı. İlk başlarda bırakmaya çalışıyordum, virüsle birlikte. Ama stresle baş edebilmek için sigaraya sarıldım.” (K26/E/21).

Koronavirüs süreci insanların rutinlerini değiştirmiştir. Günlük hayatta sıklıkla yapılabilen şeyler yapılamaz oldu. Bu nedenle birçok şeye ya da birçok kişiye özlem arttı. 20 yaşındaki üniversite öğrencisi sarılmayı özlemesini şu şekilde anlatmaktadır: “Sarılmayı gerçekten çok özledim ..., hele ki dedeme, babaanneme; çünkü onlardan çok uzakta kaldım, ben onlarla birlikte büyüdüm. Babaannem de şu an Alzheimer hocam. O yüzden de daha farklı bakıyorum bu konuya” [katılımcı duygulandı, sesi titredi bu cümleleri kurarken] (K28/K/20).

Tema 3: Koronavirüsle Başa Çıkma

Aşağıdaki Tablo 4’te “Koronavirüsle Başa Çıkma” temasına ilişkin kodlamalar yer almaktadır. “Koronavirüsle Başa çıkma” teması Bilişsel, Aşkın (transcendental), İlişkisel, Davranışsal alt temalarından oluşmaktadır. Bilişsel başa çıkma alt teması Bilgi edinme, Geçici olduğunu düşünme, Kendini telkin etme kodlarından; aşkın (transcendental) başa çıkma alt teması İyimserlik, kabullenme, Maneviyat, Sabır, Şükür, Tevekkül, Umut kodlarından; İlişkisel (Sosyal Destek) başa çıkma alt teması Aile desteği, Arkadaş desteği, Online sosyallik kodlarından; Uğraşlar edinme (Davranışsal) başa çıkma alt teması Kendini geliştirme, Müzik dinleme, Tedbirli olma ve Kaçınma kodlarından oluşmaktadır. Kaçınma kodunun altında Görmezden gelme, Haberlerden uzak durma, Sigara kullanımında artış, Teknoloji kullanımında artış, Uyuma kodları bulunmaktadır.

Tablo 4: Tema 3: Koronavirüsle Başa Çıkma

Bilişsel	Bilgi edinme Geçici olduğunu düşünme Kendini telkin etme
Aşkınlık (transcendental)	İyimserlik Kabullenme Maneviyat Sabır Şükür Tevekkül Umut
İlişkisel (Sosyal Destek)	Aile desteği Arkadaş desteği Online sosyallik
Davranışsal (Uğraşlar edinme)	Kendini geliştirme Müzik dinleme Tedbirli olma Kaçınma Görmezden gelme Haberlerden uzak durma Sigara kullanımında artış Teknoloji kullanımında artış Uyumak

Koronavirüs salgını sonrasında yaşananlarla başa çıkabilmek için bireyler çeşitli yollar kullanmaktadır. Bilişsel başa çıkma tarzını kullananlar mantıklı açıklamalar getirerek ve kendilerini telkin ederek salgınla başa çıkmaya çalışmaktadır: “Her zaman bir mantıklı açıklaması vardır diyerek başa çıkıyorum. Sorunların mantıklı bir çözümü olabilir. Mesela şu an dışarı çıkamıyoruz, neden? Çünkü dışarda virüs salgını olduğu için, yani durumu mantıklı bir şekilde açıklayarak sorunu çözmeye çalışıyorum. Önceden de böyleydi şu anda da böyle benim için.” (K27/E/22). Başka bir katılımcı da benzer şekilde: “Kendime mantıklı açıklamalar getirmeye, kendimi motive edici konuşmalar yapmaya başladım.” (K26/E/21) ifadeleriyle bilişsel ve motivasyonel yollarla yaşadığı sorunlarla başa çıktığını ifade etmişlerdir.

Aşkın (transcendental) başa çıkma yollarını kullananlar iyimserliği, umudu, maneviyatı ve şükretmenin önemini şu sözlerle ifade etmektedirler: “Dua ederek.”, (K17/E/352) “...günlük yaşantımızdaki rutinlerin aslında bizler için ne kadar büyük nimetler olduğunu farkına varmış oldum.” (K23/K/21), “Sabır ederek, pozitif düşünerek” (K12/E/37), “Ama aslında olumsuz yanları olumluya çevirmek de bizim elimizde.” (K24/K/21), “Şunu düşünüyorum; “İnsanlar virüs nedeniyle kötü şeyler yaşıyor, yakınlarını kaybediyor ve şu an onları yaşamamak bile çok büyük bir şans” bunları düşünüp bile motive olabiliyorum yani.” (K25/K/21), “Galiba kendi kendimi telkin ediyorum, bugünlerin de geçeceğini, güzel günler göreceğimizi söylüyorum kendime.” (K4/K/53).

Sosyal destek de önemli başa çıkma yolları arasındadır: “Ailemle birlikte sohbet ederek.” (K17/E/35). “Arkadaşlarımla konuşup sohbet ediyor ve konuştuğumuz konulara odaklanınca sorunları askıya almış oluyorum.” (K26/K/21), “Bu süreçte zorunlu asosyallik yerini online sosyalliğe bıraktı.” (K26/E/21), “görüşemediğim insanları özleyorum, onu da telefonda, görüntülü konuşarak halletmeye çalışıyoruz.” (K23/K/21).

Davranışsal başa çıkma yolları ise “Her şeyden önce hijyene daha çok önem veriyoruz sosyal mesafeye uyuyoruz” (K9/E/38). “Temkinli olmayı, tedbirli olmayı artırdım.” (K20/E/40), “Daha dikkatli davranmaya başladım.” (K24/K/21), “Soruna odaklanmamaya çalışıyorum.” (K24/K/21), “Aslında düşünmek istemesek de her yerde -internetten, televizyonda- virüs haberleri var, o yüzden televizyona, internete bakmamaya çalışıyorum.”, “müzik dinlemek de bana iyi geliyor.” (K25/K/21), ifadeleriyle yansıtılmaktadır.

Tema 4: Salgın Sonrası Gelişim - Deneyimin Kazandırdıkları

Aşağıdaki Tablo 5’de “Salgın Sonrası Gelişim - Deneyimin Kazandırdıkları-” temasına ilişkin kodlamalar yer almaktadır. “Salgın Sonrası Gelişim - Deneyimin Kazandırdıkları-” teması Öz-farkındalık, Öz-Gelişim-Büyüme, İlişkiler ve Sakin Yaşam alt temalarından oluşmaktadır. Öz-farkındalık alt teması Gereksiz dert etmeleri fark etme, Kaçan fırsatları fark etme, Önceliklerin değişmesi (Önceliklerin değişmesi), Yaşamın anlamı kodlarından oluşmaktadır. Öz-Gelişim-Büyüme alt teması Kendini tanıma Kişisel gelişim, Psikolojik dayanıklılık ve Tazelenme (Bireyin tazelenmesi, Doğanın kendini yenilemesi/dünyanın alması gereken dersler) kodlarından oluşmaktadır. İlişkiler alt teması Ailenin değerini fark etme, Aileyi tanıma fırsatı, Aileye zaman ayırma, Sosyal ilişkileri gözden geçirme kodlarından oluşmaktadır. Sakin Bir Yaşam Alt teması Zamanı değerlendirme, Evde egzersiz, Evden çalışma, Rahatlık, dinlenme fırsatı, Düzenli bir yaşam kodlarından oluşmaktadır.

Tablo 5: Tema 4: Salgın Sonrası Gelişim

Öz-Farkındalık	Gereksiz dert etmeleri fark etme	
	Kaçan fırsatları fark etme	
	Önceliklerin değişmesi (Neyin değerli olduğunu anlama)	
	Yaşamın anlamı	
Öz-Gelişim-Büyüme	Kendini tanıma	
	Kişisel gelişim	
	Psikolojik dayanıklılık	
	Tazelenme (Doğanın kendini yenilemesi/dünyanın alması gereken dersler)	
İlişkiler	Ailenin değerini fark etme	
	Aileyi tanıma fırsatı	
	Aileye zaman ayırma	
	Sosyal ilişkileri gözden geçirme	
Sakin bir yaşam	Zamanı değerlendirme	Zaman kaybının azalması
	Evde egzersiz	
	Evden çalışma	Ekonomik rahatlama
	Rahatlık, dinlenme fırsatı	
	Düzenli bir yaşam	

Koronavirüs salgını bireylerin kendileriyle ilgili farkındalıklarını arttırmalarına ve kendilerini geliştirmelerine yardımcı olmuştur. “Kendimi, yaptıklarımı ya da yapmadıklarımı sorgulama fırsatım oldu.” (K30/K/51), “Olumlu yönü kendimi sorgulama fırsatı buldum. Neleri gereksiz dert ettiğimi neleri yasabileceğime kaçırduğuma yanlış davranışlarımı düşünme fırsatım oldu.” (K29/K/49), “insanların daha önemli şeyleri, hayatın, özgürlüğün değerlerini anladı diye düşünüyorum. İnsanlar bundan sonraki hayatlarında bir şeylerin değerini anlayım bu şekilde yola devam edeceklerini umuyorum.” (K24/K/21) “basit şeyleri çok fazla büyüttüğümü fark ettim bu salgın bitince daha zor üzüleceğini düşünüyorum.” (K1/E/34), “Psikolojik olarak daha güçlü ve mücadeleci hissediyorum.” (K12/E/37) “...yaşamak için çok nedenlerim varmış şükür ediyorum.”

(K3/K/56) “Hayatım tazelendi. Yediğim yemeğin, içtiğim suyun, okuduğum kitabın, ailemin kokusunun yapısı da tazelendi. Büyüdüm. Her anlamda bir büyümekten bahsediyorum. Duygu, beklenti, çaba, ümitsizliğe karşı güçlü yapı...” (K28/K/20) “Bilmediğim yeteneğimin olduğunu fark ettim normalde resim çizmezdim hiç en son ilkokulda yapmıştım tekrar denedim ve gerçekten çizgilerimin sağlam olduğunu gördüm. Okuyamadığım birçok kitabı okudum, online acılan pahalı dergilerin sayılarını para vermeden okudum, gitme imkânının olmadığı müzeleri online olarak gezdim yurtdışındakileri bile bunlar gerçekten büyük fırsatlardı ve güzel deneyimlerdi.” (K25/K/21) “Yıllardır üzerinde odaklanamadım enstrüman hakkında gelişimimi destekleyici etkinlikler. Online eğitim hakkında araştırma yapmak. Dil eğitimi konusunda kendimi yetiştirmek...” (K17/E/35) “kendim için çok fazla zaman ayırıyorum ve şunu fark ettim, kendimi geliştirmek için çok fazla bir şey yapmıyormuşum okulda ve diğer zamanlarımda.” (K24/K/21)

Koronavirüs salgını sonrası bireylerin kendini geliştirme fırsatları artmasına rağmen bu durumun kendini geliştirme baskısı oluşturduğu ifade edilmiştir: “Ama zorunlu olarak boş vaktimizin olması ise tam tersi bizi kötü etkiliyor. Ben üzerimde zorunlu olarak kendimi geliştirme baskısı hissediyorum. “Karantinadayım, boş vaktim var ve kendimi geliştirmek zorundayım” gibi hissediyorum ve kendimi geliştiremediğimde de üzülüyorum, mutsuz oluyorum.” (K26/E/21) “Bu süreçte aslında insan kendinde bir zorunluluk hissediyor. Yatmadan önce kendime “Bugün ne yaptın kendin için?” Hiçbir şey yapmadıysam eğer o gün için kendimi çok mutsuz hissediyorum. İnsanın üstünde öyle bir sorumluluk oluyor.” (K24/K/21).

Koronavirüs ve karantina sürecinin olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Aileyle vakit geçirme imkanının artması şu şekilde ifade edilmektedir: “Ailemle daha fazla zaman geçirme şansım oldu dışarıda okuduğum için ailemi yılın sadece belli zamanlarında görebiliyordum ama karantina sürecinde sokağa çıkma yasağı da olduğu için hepimiz sürekli evdeyiz bu da daha fazla zaman geçirmemize olanak sağlıyor.” (K25/K/21). Aynı zamanda koronavirüs salgını ailenin değerini de fark etmelerine yardımcı olmaktadır: “Evdeyiz ailenin ne kadar değerli olduğunu sarılmanın önemini anladım her şeyi özledim.” (K3/K/56). Koronavirüs ve karantina süreci bireylerin rutinlerini değiştirdiği gibi düzenli bir yaşama sahip olmalarına yardımcı olmaktadır: “Düzenli yemek ve sağlık yemek yeme şansım oldu.” (K5/E/34). Bir katılımcı “Daha sakin bir yaşam sürmeye başladım.” (K20/E/40) ifadesiyle koronavirüs sonrasında yaşamdaki yavaşlamanın etkilerini ifade etmektedir. Başka bir katılımcı ise “Bana değil ama doğaya büyük yararı olduğunu düşünüyorum.” (K6/E/66) ifadesiyle doğal kaynakların kendini yenilediğine vurgu yapmaktadır.

Koronavirüs salgını sonrasında karantina süreci sonrası bireylerin aileleriyle daha fazla vakit geçirmelerini sağladığı gibi aile için çatışmaların artmasına yol açtığı daha önceki temalarda ifade edilmiştir. Bu sürecin bir diğer yansıması da aileyi tanıma fırsatı: “Daha sonra evde daha fazla vakit geçirmeye başladıktan sonra aile bireylerimizle birbirimizin sosyal alanını tekrar tayin ettik. Aslında tekrar birbirimizi anlamaya başladık. Aslında bu açıdan da bir şeyler değişti benim hayatımda.” (K26/E/21).

Çalışma 2: Salgınla Başa Çıkma Ölçeği’nin Geçerlik ve Güvenirliği

Çalışma 1’in bulguları temel alınarak Çalışma 2’de Salgınla Başa Çıkma ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem 2

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 484 katılımcıdan oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 67 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 27.8 (SD = 10.7) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 349’u (%72.1) kadın ve 135’i (%27.9) erkektir. Katılımcıların 239’u öğrenci (% 49.4), 192’si çalışan (%39.7) ve 53’ü diğer (emekli, ev hanımı ve işsiz) (%10) çalışma durumlarında bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Salgınla Başa Çıkma Ölçeği: Ölçme aracı kavramsal olarak bilişsel, aşkın, davranışsal ve ilişkisel başa çıkma olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Literatür taraması ve uzman değerlendirme sonrasında her alt boyutta 5 madde olmak üzere toplamda 20 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Ölçeğin psikometrik özellikleri bu araştırmada incelenecektir.

Korona Korkusu Ölçeği: Ahorsu ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilmiş Satıcı ve diğerleri (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmada Covid-19'un psikolojik etkilerini ortaya koymak amacıyla Türkiye'deki 75 ilden 18-64 yaş arası toplam 1304 katılımcıyla veriler toplanmıştır. Covid-19 korkusunun adaptasyon sürecinde doğrulayıcı faktör analizi, Madde Tepki Teorisi, yakınsak geçerlilik ve güvenilirlik (Cronbach's alpha ($\alpha = .847$), McDonald's omega ($\omega = .849$), Guttman's lambda ($\lambda_6 = .844$), and yapı güvenirliği (CR = .842) analizleri yapılmıştır. 7 maddelik ölçek tek boyutlu, 5'li Likert (1-Kesinlikle katılmıyorum – 5-Kesinlikle katılıyorum) derecelendirmeye göre cevaplanmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun tatmin edici güvenirlik katsayılarına sahip olduğunu göstermiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın verilerinin toplanması için Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izin (No: 2020/55; tarih: 2020/05/03) ve T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Bilimsel Araştırma Platformu'ndan gerekli araştırma onayı (Başvuru No: 2020-05-15T23_52_11; tarih: 2020/05/19) alınmıştır. Çalışmanın verileri online olarak Google formlar aracılığıyla toplanmış, katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırmanın her aşamasında Helsinki Deklarasyonu'na uygun davranılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Salgınla Başa Çıkma Ölçeği çalışma 1'de yer alan koronavirüsle başa çıkma temasından yararlanılarak geliştirilmiştir. Katılımcıların görüşleri ayrıntılı olarak incelenmiştir. Ardından hem koronavirüsle hem de başa çıkma konusundaki literatür ve ölçme araçları incelenmiştir. Bu bağlamda spesifik bir ölçme aracı olmadığı için ölçeğin geliştirilmesine karar verilmiştir. Öncelikle 40 taslak madde yazılmış ardından ve uzman değerlendirmesine başvurmuştur. Geri dönütlerin değerlendirilmesi sonucunda 20 maddelik son form hazırlanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliği için Açıklayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik özellikleri iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Madde analizi düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu ile yapılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik analizleri için Jamovi (The Jamovi Project, 2020) ve SPSS (IBM Corp., 2016) programı kullanılmıştır. Analiz sürecinde paralel analiz, yamaç birikinti grafiği ve faktörlerin özdeğerleri ve açıkladığı varyans oranları karşılaştırılarak faktör sayısına karar verilmiştir. Faktör analizi sürecinde farklı faktörlerdeki yük değerleri arasındaki fark .10'dan düşük olan maddeler teker teker ölçekten çıkarılmıştır. Madde analizi sonuçlarında tüm maddelerin madde toplam puan korelasyonunun .30'un üstünde olduğu görülmüştür.

Bulgular 2

Yapı Geçerliği

Salgınla Başa Çıkma Ölçeği kullanılarak toplanan verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren KMO değeri .84 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=2979$, $sd = 190$, $p<.001$). Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'ninyapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin öz değeri 1'in üzerinde olan, toplam varyansın %61.8'ini açıklayan 6 boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Paralel analiz sonuçları ve yamaç birikinti grafiği ölçeğin toplam varyansın %50.9'unu açıklayan 4 faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Birden fazla faktörden yük alan 2 madde ve güvenirliği düşüren 4 madde ölçekten

çıkarılmıştır. Maddeleri çıkartıldıktan sonra ölçeğin toplam varyansın %63.67'sini açıklayan 4 boyutlu bir yapıya sahip olduğunu görülmüştür. Son faktör yapısı için KMO değeri .83 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=2286$, $sd = 91$, $p<.001$). Faktörler tasarlandığı gibi ilişkisel başa çıkma (relational coping), aşkın başa çıkma (transcendental coping), bilişsel başa çıkma (cognitive coping), davranışsal başa çıkma (behavioral coping) olarak isimlendirilmiştir. Faktörlerin açıkladıkları varyans oranları ve özdeğerleri Tablo 8'de yer almaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .53 ile .87 arasında değişmektedir. Bulgular Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 6: SBÇÖ'nün faktör yapısı ve faktör yükleri

Madde	İlişkisel	Aşkın	Bilişsel	Davranışsal
bk3		.837		
bk4		.855		
bk5		.800		
bk7			.804	
bk8			.531	
bk9			.895	
bk10			.526	
bk11				.861
bk12				.721
bk13				.812
bk16	.750			
bk17	.872			
bk18	.832			
bk20	.653			
Özdeğer	4.714	1.564	1.506	1.130
Açılanan Toplam Varyans	33.675	11.171	10.755	8.070
Yığılmalı Toplam Varyans	33.675	44.846	55.601	63.672

Not. AFA, Temel Bileşenler Analizi ve Promax döndürme yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

Madde Analizi ve Güvenirlilik

Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı Bilişsel Başa Çıkma boyutu için .77, Aşkın Başa Çıkma boyutu için .70, Davranışsal Başa Çıkma boyutu için .76, İlişkisel Başa Çıkma boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları .39 ile .71 arasında değişmektedir. Bulgular Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 7: Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları, maddelerin ortalamaları ve standart sapmaları (N = 484)

Boyut	Madde No	$\bar{X}$	Ss	r_{mdt}	r_{mda}
Bilişsel Başa Çıkma	bk3	3.22	1.62	.423	.569
	bk4	3.76	1.26	.483	.670
	bk5	3.51	1.42	.509	.609
Aşkın Başa Çıkma	bk7	4.17	1.31	.327	.461
	bk8	4.35	0.98	.514	.472
	bk9	4.36	1.18	.383	.626
	bk10	4.00	1.26	.431	.387
Davranışsal Başa Çıkma	bk11	3.49	1.48	.485	.583
	bk12	3.18	1.60	.527	.591
	bk13	3.84	1.38	.494	.607
İlişkisel Başa Çıkma	bk16	3.07	1.68	.542	.543
	bk17	3.58	1.46	.621	.712
	bk18	3.48	1.56	.596	.669
	bk20	3.43	1.53	.450	.468

r_{mdt} =Toplam puan için madde toplampuan korelasyonu, r_{mda} = Alt boyut için madde toplampuan korelasyonu

Salgınla Başa Çıkma ve Cinsiyet

Tablo 8: Salgınla Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Grup	N	Ort.	SS	SH	t	sd	p	d
Bilişsel Başa Çıkma	Kadın	349	10.857	3.383	0.181	3.563	482.000	0.001	0.361
	Erkek	135	9.578	3.924	0.338				
Aşkın Başa Çıkma	Kadın	349	17.192	2.962	0.159	3.195	482.000	0.001	0.324
	Erkek	135	16.089	4.355	0.375				
Davranışsal Başa Çıkma	Kadın	349	10.516	3.675	0.197	-0.007	482.000	0.994	0
	Erkek	135	10.519	3.677	0.316				
İlişkisel Başa Çıkma	Kadın	349	13.519	4.962	0.266	-0.270	482.000	0.788	-0.027
	Erkek	135	13.652	4.646	0.400				
Korona Korkusu	Kadın	349	17.175	6.783	0.363	2.900	482.000	0.004	0.294
	Erkek	135	15.222	6.267	0.539				

Tabloda görüldüğü gibi, kadınların ve erkeklerin Bilişsel Başa Çıkma ($t=3,563$; $p<.001$) ve Aşkın Başa Çıkma ($t=3,195$; $p<.001$) puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kadınların ve erkeklerin Davranışsal Başa Çıkma ($t=0.007$; $p=0.994$) ve İlişkisel Başa Çıkma ($t=0.270$; $p=0.788$) puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Kadınların ve erkeklerin korona korkusu puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2,900$; $p<.01$).

Salgınla Başa Çıkma ve Korona Korkusu**Tablo 9:** Salgınla Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Korona Korkusuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Grup	N	Ort.	SS	SH	t	sd	p	d
Bilişsel Başa Çıkma	%27 Alt Grup	130	9.585	4.479	0.393	-3.570	258.000	0.001	-0.443
	%27 Üst Grup	130	11.246	2.845	0.250				
Aşkın Başa Çıkma	%27 Alt Grup	130	16.038	4.357	0.382	-2.764	258.000	0.006	-0.343
	%27 Üst Grup	130	17.323	3.017	0.265				
Davranışsal Başa Çıkma	%27 Alt Grup	130	10.446	3.750	0.329	-0.635	258.000	0.526	-0.079
	%27 Üst Grup	130	10.738	3.672	0.322				
İlişkisel Başa Çıkma	%27 Alt Grup	130	12.800	4.846	0.425	-2.060	258.000	0.040	-0.256
	%27 Üst Grup	130	14.038	4.847	0.425				

Tabloda görüldüğü gibi, Korona korkusu puanları %27'lik alt ve üst gruplarda olan katılımcıların Bilişsel Başa Çıkma ($t = -3.570$; $p < .001$), Aşkın Başa Çıkma ($t = -2.764$; $p < .01$) ve İlişkisel Başa Çıkma ($t = -2.060$; $p < 0.05$) puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; ancak Davranışsal Başa Çıkma ($t = -0.635$; $p = 0.526$) puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuçlara göre Korona Korkusu yüksek olan katılımcıların bilişsel, aşkın ve ilişkisel başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tartışma

Bu bölümde sırasıyla Çalışma 1 ve Çalışma 2'de ortaya konan bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Çalışma 1

Fenomenolojik desende yürütülen bu çalışmada, katılımcıların Koronavirüs salgını deneyimleri ve bu deneyimin gündelik yaşamdaki psikolojik yansımaları anlaşılmaya ve betimlenmeye çalışılmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin analiz sonuçlarına göre salgın deneyimi dört temada açıklanmıştır: *Korona Gerçeğiyle Tanışma-Farklı Bir Deneyim, Yaşam Tarzının Değişmesi-Koronalı Günler, Koronavirüs Riski/Korkusuyla Başa Çıkma ve Salgın Sonrası Gelişim*. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de koronavirüs, insanların alışık olmadığı farklı bir deneyim olarak görülmektedir. Koronavirüs salgınıyla tanışma sürecinde insanların ilk başta farklı tepkiler gösterdiği ve bu tepkilerin zamana bağlı olarak değiştiği anlaşılmıştır. En başta Koronavirüsün çok fazla önemsenmediği, olayın ciddiyeti anladıktan sonra panik duygusu ortaya çıktığı daha sonra ise insanlarda kendisine hastalık bulaşma ve aile bireylerine veya yakınlarına hastalık bulaştırma korkusu yaşandığı anlaşılmıştır.

Yaşam Tarzının Değişmesi-Koronalı Günler. Katılımcıların ifadesinden hareketle Koronavirüs salgınıyla birlikte özellikle sosyal, psikolojik ve ekonomik alanlarda insanların yaşam tarzlarının, diğer bir ifadeyle rutinlerinin ciddi ölçüde değiştiği anlaşılmaktadır. Örneğin artık insanlar eskisi gibi dışarı çıkamamakta, sevdikleriyle yüz yüze görüşmemekte, yemek ve uyku düzenleri değişmekte kimileri işe gidemediği için evden çalışırken kimileri ise işsizlik nedeniyle ciddi ekonomik güçlükler yaşamaktadır.

Pandemi dönemlerinde, ruh sağlığı etkilenen insan sayısının enfeksiyondan fiziksel düzeyde etkilenen insan sayısından daha fazla olabileceği (Reardon, 2015) ve pandemilerin ruh sağlığı üzerindeki psikososyal ve ekonomik etkilerinin tahmin edilenin üstünde olduğunu belirtilmektedir (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa & Benedek, 2020, Reardon, 2015). Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde yaşam tarzındaki bu değişimlerin insanlarda olumsuz duyguların yaşanmasını tetiklediği görülmüştür. Örneğin salgın sürecinde yaşanan belirsizlik, gelecekte yaşanabilecek muhtemel ekonomik sorunlar, hastalık bulaşma ve yakınlarını kaybetme ihtimali gibi nedenlerle katılımcıların ciddi kaygı yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca salgın sürecinin katılımcılarda korku, öfke, sıkıntı ve umutsuzluk gibi olumsuz duygulara ve obsesif düşüncelere yol açtığı anlaşılmaktadır. Covid 19'un insanlarda panik bozukluk, anksiyete ve depresyon (Cao ve diğerleri, 2020; Lau ve diğerleri, 2008, Qiu ve diğerleri, 2020), enfekte olma korkusu (Lin, 2020) gibi sorunlara yol açtığı; bu sorunların enfekte olma sonucu karantinaya alınan bireylerde daha fazla görülebileceği (Brooks ve diğerleri, 2020) saptanmıştır. Çalışmalar, Covid-19 korkusunun, hastalığın kişiye vereceği zararı daha da artırabileceğini göstermektedir (Guan ve diğerleri, 2020; Huang ve diğerleri, 2020). Pandemi döneminde aile ve yakınlarına hastalık bulaştırma (Cai ve diğerleri, 2020), ve hastalığa yakalanma risk algısı kişilerde korkuya sebep olmakta (Pappas ve diğerleri, 2009); bu süreçte yaşanan korku, sağlıklı bireylerde anksiyete ve stres seviyelerini arttırmakta ve varolan psikiyatrik semptomları yoğunlaştırmaktadır. (Shigemura ve diğerleri, 2020).

Koronavirüsün insanlarda umutsuzluk ve sosyal izolasyona neden olduğu (Banerjee, 2020), sağlıklı olan insanlarda bile ciddi olumsuz sosyo-psikolojik etkilere sahip olduğu ifade edilmektedir (Tian ve diğerleri, 2020). Koronavirüse karşı yetkili kurumlarca alınan önlemler gereği insanların kendilerini karantinaya alması evden çıkmamayı zorunlu kılmıştır. Dolayısıyla daha önce olmadığı kadar sürekli evde kalmanın insanlar üzerinde olumsuz yansımaları da olacaktır. Katılımcılar açısından değerlendirildiğinde, karantina yaşamı ya da sürekli evde olmak aile içi ilişki/iletişim çatışmalarını, ekonomik sorunları, sigara ve internet/sosyal medya kullanımını arttırmıştır. Ayrıca karantina sürecinin katılımcılar açısından özgürlüğün ve sosyal ilişkilerin kısıtlanması anlamına geldiği, bu süreçte özellikle üniversite öğrencisi olan katılımcıların kendini geliştirme baskısı yaşadıkları anlaşılmıştır. Karantina süreci sonucu insanlar evlerine kapandığından sosyal ilişkiler kısıtlanmıştır. Dolayısıyla karantina sürecinde evden çıkamadığı için aile, akraba ve yakınlarıyla yüz yüze görüşemeyen ve onlarla fiziksel temastan uzak durmak zorunda kalan katılımcılar özlem duygularını güçlü bir şekilde vurgulamışlardır.

Koronavirüs Riski/Korkusuyla Başa Çıkma. Salın süreci insanların psikososyal ve ekonomik yaşamını ciddi bir şekilde etkilemiştir. Dolayısıyla bu süreçte oluşan risk algısı ve koronavirüs korkusuyla insanların nasıl başa çıktıkları dikkate değer bir konudur. Bu çalışmada ise katılımcıların bilişsel, aşkın, ilişkisel ve davranışsal başa çıkma stratejilerine başvurdukları görülmüştür.

Bilişsel başa çıkma tarzını kullanan katılımcılar, süreçle ilgili doğru bilgiler edinerek, mantıklı açıklamalara ulaşma ve kendini telkin etme gibi yollara başvurarak salgınla başa çıkmaktadırlar. Aşkın başa çıkma yollarını kullananlar süreçle ilgili iyimser ve umutlu olma, yaşanan güçlüklerle karşısında sabretme, değişimi kabullenme, gerekli önlemleri alıp tevekkül etme ve her haline şükredip dua, namaz gibi manevi yollarla salgın süreciyle başetmeye çalışmaktadırlar. İlişkisel başa çıkma yollarını kullanan katılımcılar açısından salgın sürecinin oluşturduğu psikolojik sıkıntı ve gerilimle baş edebilmek için aile ve arkadaşlardan gelen sosyal desteğin önemli olduğu anlaşılmıştır. Koronavirüs sürecinde insanların internet ve sosyal medya kullanımı süresi artmış görülmektedir. Bazı katılımcılar açısından bu durum, karantina nedeniyle kısıtlanan sosyal destek ihtiyacının çevrimiçi sosyallik ile telafi edilmesidir. Davranışsal başa çıkma stratejilerinde ise katılımcılar salgınla başa çıkmak için çeşitli uğraşlar edinerek kendini geliştirme, müzik dinleme, hastalık riskine karşı tedbirli olma ve kaçınma gibi yollara başvurdukları anlaşılmıştır. Salgın korkusuyla kaçınarak başa çıkan katılımcılar, uyarı ve önlemleri görmezden gelme, salgınla ilgili

haberlerden uzak durma, daha fazla sigara ve internet/sosyal medya kullanma gibi yollara başvurdıkları anlaşılmıştır. Covid-19 salgınıyla başa çıkma konusunda literatürde sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Sosyal ilişkiler ve sosyal destek ile sağlıklı olma arasında güçlü ve tutarlı bir ilişki vardır (Coyne & DeLongis, 1986; House ve diğerleri, 1988). Covid-19'la ilgili çalışmalar sosyal destek ile anksiyete arasında anlamlı ve negatif korelasyon olduğunu ve salgın sürecinde aileyle birlikte olmanın anksiyeteye karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Cao ve diğerleri, 2020).

Kamusal alandan ve toplu taşıma araçlarından uzak durmanın, el hijyenine dikkat etmenin, davranışsal başa çıkma stratejilerinin kaygı ve depresyon düzeylerini düşürdüğü görülmüştür (Wang ve diğerleri., 2020). Lee Baggley ve diğerleri (2004) yaptığı çalışmada kamusal alan ve insanlardan kaçınmanın anksiyete ve SARS tehdidiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Yıldırım ve diğerleri (2020) Türkiye’de yaptığı çalışmada toplu taşıma araçlarının kullanılmaması ve sık el yıkamanın en çok benimsenen önleyici davranışlar olduğu, algılanan risk ve korkunun, Koronavirüs salgını sürecinde önleyici davranışlara katılımı önemli ölçüde artırabileceği bulunmuştur.

Salgın Sonrası Gelişim. Yukarıda da ifade edildiği üzere Koronavirüs ve karantina süreci insanların psikososyal ve ekonomik yaşamını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Ancak zamanla katılımcıların bu yeni yaşam tarzına alışmaya başladıkları, yaşamlarında yeni bir rutin oluşturdukları ve deneyimledikleri koronavirüs olgusunun hayatlarında öz farkındalık, öz gelişim, olumlu ilişkiler ve sakin bir yaşam tarzı gibi olumlu değişimlere yol açtığı anlaşılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, tıpkı travma sürecinde olduğu gibi katılımcıların salgın sonrası büyüme gösterdikleri anlaşılmıştır. Travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık (resilience), dayanıklılık (hardiness), iyimserlik (optimism) ve tutarlılık algısı (sense of coherence) kavramlarıyla yakından ilişkilidir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Travmatik bir olay sonrasında kişinin kendisine, diğer insanlara ve hayata dair bakış açısı olumlu yönde değişebilir. Travma öncesi yaşama kıyasla travma sonrasında kişinin hayatta önem verdiği şeyler değişebilir, kişiler hayatta farklı seçeneklerin de olduğunu algılayabilir (Yılmaz, 2006). Koronavirüs konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde salgın/travma sonrası büyümeyle ilgili bulgulara rastlanmamıştır.

Bu çalışmada katılımcılar Koronavirüs salgını sürecinde, dert ettikleri önemsiz şeyleri ve kaçırdıkları fırsatları fark ettiklerini, hayataki önceliklerin değiştiğini ve yaşamda anlam bulduklarına ilişkin öz-farkındalık kazanımlarını dile getirmektedirler. Koronavirüs sürecinin katılımcılara öz/kişisel gelişim fırsatı da sunduğu görülmüştür. Örneğin, katılımcılar Koronavirüs ve karantina sürecinde kendilerini daha iyi tanımakta, kendilerini geliştirmekte, streslere karşı psikolojik sağlamlık düzeyleri artmakta ve bu süreçte ruhsal ve bedensel açıdan tazelenme (dinginlik hali) yaşamaktadırlar. Koronavirüs salgını süreci insanların sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilenmekte ve aile içinde sorunlara yol açmaktadır. Ancak hem bazı katılımcılar açısından hem de zamanla birlikte bu sürecinin ilişkilerdeki olumlu yansımaları da görülmüştür. Örneğin katılımcılar bu süreçte aileyle daha fazla zaman geçirme ve aileyi tanıma, ailenin değerini daha iyi anlama gibi sosyal ilişkilerinde olumlu değişimler kazanmışlardır. Koronavirüs sürecinin insanların yaşamına sakinlik ve düzen getirdiği söylenebilir. Katılımcıların bu süreçte evde olukları için trafikte geçen zaman kaybının azaldığını ve zamanlarını daha iyi değerlendirdiklerini, evde egzersiz/spor yapma, rahatlama-dinlenme fırsatı sayesinde gündelik yaşamın koşuşturmacasından uzaklaşarak sakin bir yaşama kavuşma, daha az harcamaya bağlı olarak ekonomik rahatlama gibi olumlu değişimleri deneyimledikleri anlaşılmıştır.

Araştırmanın nitel bölümünde ifade edilen sonuçların çeşitli sınırlılıkları olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle araştırma verileri Koronavirüs salgını nedeniyle çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılarla derinlemesine ve uzun süreli etkileşime girilememiş olması araştırmanın önemli bir sınırlılığıdır. Bundan sonraki çalışmalarda videokonferans yoluyla yapılacak derinlemesine görüşmeler daha doğru sonuçlara ulaşılmasına yardımcı olabilir.

Çalışmaya çocuk ve ergenler dahil edilmemiştir, dolayısıyla çalışmanın bulguları 20 yaş ve üstündeki bireylerle sınırlıdır. Sonraki çalışmalar da çocuk ve ergenlerin salgın sürecini nasıl deneyimledikleri araştırılabilir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise spesifik katılımcıları (kendisine ya da yakınlarından birisine Koronavirüs bulaşan) içermemesidir. Kendisine ya da yakınlarından birine Koronavirüs bulaşan kişilerin salgın sürecini deneyimleme biçimleri farklı olacağından sonraki çalışmalarda daha spesifik örneklerle çalışılması önerilmektedir.

Çalışma 2

Bu çalışmada SBÇÖ'nün geliştirilmesi amaçlanmıştır. SBÇÖ, Çalışma 1'de yer alan koronavirüsle başa çıkma temasından yararlanılarak geliştirilmiştir. Katılımcıların görüşleri ayrıntılı olarak incelendikten sonra hem koronavirüsle hem de başa çıkma konusundaki literatür ve ölçme araçları incelenmiştir. Öncelikle 40 taslak madde yazılmış ardından panel yöntemiyle ve uzman değerlendirmesi yöntemiyle 20 maddelik son form hazırlanmış ve 20 maddelik son formula geçerlik güvenirlik çalışmalarına başlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için AFA uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Madde analizi düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu ile yapılmıştır.

Verilerin faktör analizine uygunluğunu test etmek için öncelikle KMO ve Barlett Testi hesaplanmıştır. KMO değerinin .60'ın altında olmaması gerekmektedir (Pullant, 2001). Bu çalışmada ise (KMO) değeri .83 olarak hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=2286$, $sd = 91$, $p<.001$). Yapı geçerliği için yapılan AFA sonucunda ölçeğin toplam varyansın %63.67'sini açıklayan 4 boyutlu bir yapıya sahip olduğunu görülmüştür. SBÇÖ'nün faktörleri Çalışma 1'de ortaya çıktığı gibi İlişkisel, aşkın, bilişsel ve davranışsal Başa Çıkma olarak isimlendirilmiştir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .53 ile .87 arasında değişmektedir. Madde faktör yüklerinin .40'ın üstünde olması çok iyi, .70'in üstünde olması ise mükemmel olarak kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu çalışmada madde faktör yüklerinin çok iyi düzeyde olduğu görülmektedir.

Düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerinin .30-39 arasında olması iyi, 40 ve üzerinde olması ise çok iyi olarak kabul edilmektedir (Aiken & Groth-Marnat, 2006; Çokluk ve diğerleri, 2012). Bu çalışmada ise ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları 39 ile .71 arasında değişmektedir. Dolayısıyla maddelerinin ayırt edicilik indeks değerlerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Ölçeğin güvenirliği Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı ve test-yarı test yöntemiyle hesaplanmıştır. Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .84, Bilişsel Başa Çıkma boyutu için .77, Aşkın Başa Çıkma boyutu için .70, Davranışsal Başa Çıkma boyutu için .76 ve İlişkisel Başa Çıkma boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Gerhold'un (2020) Almanya'da gerçekleştirdiği Covid-19'la ilgili çalışmada ise iç tutarlılık kat sayısı problem odaklı başa çıkma ölçeği için .80, duygu odaklı başa çıkma ölçeği için .79 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının en az .70 olması yeterli görülmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu sonuçlardan hareketle ölçeğin güvenirlik değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada SBÇÖ ve Koronavirüs Korkusu Ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. SBÇÖ'nün Davranışsal Başa Çıkma ve İlişkisel Başa Çıkma boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak kadınların bilişsel ve aşkın başa çıkma puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde Koronavirüs salgınıyla başa çıkmada kadınların duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu (Gerhold, 2020) ve salgın sürecinde erkeklere kıyasla önleyici davranışlara daha fazla başvurdukları görülmüştür (Yıldırım ve diğerleri, 2020). Koronavirüs Korkusu Ölçeği puanları açısından sonuçlar değerlendirildiğinde de kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu sonuçların

desteklendiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda Covid-19'la ilgili kaygı ve enfekte olma korkusu (Gerhold, 2020) ve Covid korku puanlarının dahayüksek olduğu saptanmıştır (Yıldırım ve diğerleri, 2020). Bu çalışmada Koronavirüs korkusu yüksek olan katılımcıların Koronavirüs korkusu düşük olanlara göre bilişsel, aşkın ve ilişkisel başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla Koronavirüs korkusu yüksek olan katılımcılar için bilişsel, aşkın ve ilişkisel başa çıkma stratejilerinin daha çok kullanıldığı söylenebilir. Gerhold'un (2020) yaptığı çalışmada, Almanlar'ın Covid-19 pandemisiyle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları, duygu odaklı stratejileri ise daha az tercih ettikleri görülmüştür.

Araştırmanın nicel bölümünde geliştirilen Salgınla Başa Çıkma Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik özellikleri kabul edilebilir düzeyde olsa da araştırmanın sınırlılıkları bulunmaktadır. Ölçme aracının benzer ölçme araçlarıyla ilişkilerinin incelenmesi, kendisinde ya da yakın çevresinde koronavirüs hastalığını deneyimlemiş olan gruplar gibi spesifik örneklemelerde kullanılması araştırmanın geçerliliğine katkı sağlayabilir. Güvenirlik açısından bakıldığında iç tutarlılık katsayıları incelenen de zamana bağlı test tekrar test güvenirliliği koronavirüs salgınının etkilerinin toplumsal yaşama etkileri değişkenlik göstermesi nedeniyle incelenmiştir.

Sonuç olarak, Koronavirüs salgını nedeniyle insanların sosyal hayatı, yakın ilişkileri, ekonomik hayatı olumsuz yönde etkilenmiş, yaşam rutinleri değişmiştir. Salgın riski insanlarda korku, kaygı, öfke gibi olumsuz duyguları tetiklemiştir. Salgın korkusuyla başetmek için katılımcıların bilişsel, aşkın, ilişkisel ve davranışsal başetme stratejilerine başvurdukları anlaşılmıştır. Ayrıca Koronavirüs salgınının yukarıda bahsedilen olumsuz sonuçlarının yanı sıra katılımcıların hayatında olumlu değişimlere de yol açtığı görülmüştür. Bulgular doğrultusunda sonraki çalışmalar için 18 yaş altındaki gruplarda da ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmalarının yapılması ve SBCÖ'nün ölçüt bağıntı geçerliğinin sınanması önerilebilir. Ayrıca SBCÖ puanlarının salgın korkusu, depresyon, anksiyete, iyi oluş, psikolojik sağlamlık gibi değişkenlerle olan ilişkisine de bakılabilir.

Kaynakça

- Abraham, E., Raz, G., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. (2018). Empathy networks in the parental brain and their long-term effects on children's stress reactivity and behavior adaptation. *Neuropsychologia*, 116, 75-85. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.04.015>
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID 19 scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- 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*, 395, 912–20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320-327. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461>

- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in hunan between January and March 2020 during the outbreak of Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e924171-1. <https://doi.org/10.12659/MSM.924171>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Manage anxiety & stress. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managingstress-anxiety.html>
- Claravall, E., & Evans-Amalu, K. (2020). Self-Regulation, Empathy, and Compassion: A Critical Triad to Develop Anti-Racist Digital Citizenship in the Time of Pandemic. *Journal of International Social Studies*, 10(2), 44-59.
- Coyne, J. C., & DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 454-460. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.454>
- Creswell, W. J. (2007). *Qualitative inquiry and research design*. Sage Publications Inc.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. (2. baskı). Pegem Akademi.
- DeLongis, A. & O'Brien, T. (1990). An interpersonal framework for stress and coping: An application to the families of Alzheimer's patients. M. P. Stephens & J. H. Crowther, (Eds.) *Stress and Coping in Later-Life Families*, (ss. 221-239). Hemisphere Publishing Corp.
- Dong, L., Hu, S., & Gao, J. (2020). Discovering drugs to treat coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Drug Discoveries & Therapeutics*, 14(1), 58-60. <https://doi.org/10.5582/ddt.2020.01012>
- Gerhold, L. (2020). COVID-19: Risk perception and coping strategies. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xmpk4>
- Guan, W., Ni, Z., Hu, Y., Liang, W., Ou, C., He, J., Liu, L., Shan, H., Lei, C., Hui, D.S.C., Du, B., Li, L., Zeng, G., Yuen, K., Chen, R., Tang, C., Wang, T., Chen, P., Xiang, J., Li, S., et al. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2002032>
- Gürlevik, S. L. (2020). Koronavirüsler ve yeni Koronavirüs SARS-CoV-2. *Journal of Pediatric Infection*. 14, (1), 46-48. <https://doi.org/10.5578/ced.202017>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Huang, J.Z., Han, M.F., Luo, T.D., Ren, A.K. & Zhou X.P. (2020). Mental health survey of 230 medical staff in a tertiary infectious disease hospital for COVID-19. *Chinese journal of industrial hygiene and occupational diseases*, 38, E001-E001. <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn121094-20200219-00063>
- IBM Corp. Released (2016). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 24.0). IBM Corp.
- Kramer, B. J. (1993). Expanding the conceptualization of caregiver coping: The importance of relationship-focused coping strategies. *Family Relations*, 42, 383-391. <https://doi.org/10.2307/585338>

- Lau, A. L., Chi, I., Cummins, R. A., Lee, T. M., Chou, K. L., & Chung, L. W. (2008). The SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) pandemic in Hong Kong: Effects on the subjective wellbeing of elderly and younger people. *Aging and mental health*, 12(6), 746-760. <https://doi.org/10.1080/13607860802380607>
- Lee-Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeave, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: Role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 9-23. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2004.00131.x>
- Lin, C. Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-2. https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_11_20
- Mayring, R. (2000). *Nitel sosyal araştırmaya giriş*. (A. Gümüş & M.S. Durgun, Çev.) Baki Kitabevi.
- McIntosh, K., Dees, J. H., Becker, W. B., Kapikian, A. Z., & Chanock, R. M. (1967). Recovery in tracheal organ cultures of novel viruses from patients with respiratory disease. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 57(4), 933-940. <https://dx.doi.org/10.1073%2Fpnas.57.4.933>
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber*. (S. Turan, Çev.), Nobel Yayın Dağıtım.
- O'Brien, T. & DeLongis, A. (1997). Coping with chronic stress: An interpersonal perspective. In: B. H. Gottlieb, ed. *Coping with Chronic Stress*, (pp. 161-190). Plenum Publishing Corporation.
- Pappas, G., Kiriaze, I. J., Giannakis, P., & Falagas, M. E. (2009). Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clinical Microbiology and Infection*, 15(8), 743-747. <https://doi.org/10.1111/j.1469-0691.2009.02947.x>
- Penley, J. A., Tomaka, J. & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551-603. <https://doi.org/10.1023/a:1020641400589>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID 19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2). <https://dx.doi.org/10.1136%2Fgpsych-2020-100213>
- Reardon, S. (2015). Ebola's mental-health wounds linger in Africa. *Nature*, 519, 13-4. <https://doi.org/10.1038/519013a>
- Sağlık Bakanlığı, (2020). COVID 19(SARS-Cov-2 Enfeksiyonu) Genel Bilgiler, Epidemioloji ve Tanı. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması. https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19_REHBERI_GENEL_BILGILER_EPIDEMIOLOJI_VE_TANI.pdf
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) In Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry And Clinical Neurosciences* 74(4), 281-282. <https://dx.doi.org/10.1111%2Fpcn.12988>

- Song, Y. (2018). Clinical practice stress and burnout in nursing students: the mediating effect of empathy. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 24(4), 406-414. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2018.24.4.406>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence, *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- The jamovi project (2020). *Jamovi* (Version 1.2) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>
- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J., & Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 288, 112992. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112992>
- TÜBA (Türkiye Bilimler Akademisi). (2020). COVID 19 pandemi değerlendirme raporu. <http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf>
- Visintini, R., Campanini, E., Fossati, A., Bagnato, M., Novelli, L. & Maffei, C. (1996). Psychological stress in nurses' relationships with HIV infected patients: The risk of burnout syndrome. *AIDS Care*, 8, 183-194. <https://doi.org/10.1080/09540129650125867>
- Wang, D., Hu, B., Hu, C., Zhu, F., Liu, X., Zhang, J., Wang, B., Xiang, H., Cheng, Z., Xiong, Y., Zhao, Y., Li, Y., Wang, X. & Peng, Z. (2020). Clinical characteristics of 138 hospitalized patients with 2019 novel coronavirus-infected pneumonia in Wuhan, China. *JAMA*, 323(11), 1061-1069. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M., Geçer, E., & Akgül, Ö. (2020): The impacts of vulnerability, perceived risk, and fear on preventive behaviours against COVID-19. *Psychology, Health & Medicine*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1776891>.
- Yılmaz, B. (2006). Arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler. *Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.