

Covid-19 Sürecinde Yaşanılan Olumsuz Duygularda Dini Başa Çıkma'nın Rolü

The Role of Religious Cooperation in Negative Emotions Experienced
During Covid-19

Nesrullah OKAN

Dr. Öğr. Üyesi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı

Dr. Lecturer, Assistant Professor, Fırat University, Faculty of Education,
Department of Guidance and Psychological Counseling, Elazığ / Turkey
nesrokan@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-9496-6417

Aytaç ÖREN

Dr. Öğr. Üyesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yabancı Diller Bölümü
Dr. Lecturer, University of Health, Foreign Languages Department, İstanbul / Turkey
aytac.oren@sbu.edu.tr

ORCID ID: 0000-0003-4208-548X

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 20 Temmuz / July 2021

Kabul Tarihi / Date Accepted: 9 Aralık / December 2021

Yayın Tarihi / Date Published: 31 Aralık / December 2021

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık / December

DOI: 10.29288/ilted.973524

Atıf / Citation: Okan, Nesrullah - Ören Aytaç. "Covid-19 Sürecinde Yaşanılan Olumsuz Duygularda Dini Başa Çıkma'nın Rolü / The Role of Religious Cooperation in Negative Emotions Experienced During Covid-19". *ilted: ilahiyyat tetkikleri dergisi / journal of ilahiyyat researches* 56 (Aralık / December 2021/2), 359-380.
doi: 10.29288/ilted.973524

İntihal: Bu makale, özel bir yazılımca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned by a special software. No plagiarism detected.
web: <http://dergipark.gov.tr/ilted> | <mailto:ilahiyyatdergi@atauni.edu.tr>

Copyright © Published by Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi /
Ataturk University, Faculty of Theology, Erzurum, 25240 Turkey
Bütün hakları saklıdır. / All right reserved.



Öz

Bu çalışma, Covid-19 sürecinde ortaya çıkan olumsuz duyguları belirlemek, kişilerin ortaya çıkan olumsuz psikolojik faktörlere karşı ne tür başa çıkma tarzları kullandıklarını saptamak ve dini başa çıkmanın nasıl bir etkiye sahip olduğunu görebilmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada üç temel soruya cevap aranmıştır: İlk soruda, pandemide yaşanan olumsuz psikolojik durumlara, ikinci soruda bu psikolojik durumlara karşı geliştirilen başa çıkma tarzlarına ve üçüncü soruda ise, dini başa çıkmanın nasıl bir konuma sahip olduğuna cevap aranmıştır. Bu amaç doğrultusunda, kendileri ya da yakın çevrelerinden birilerinin Covid-19 deneyimlerine sahip, farklı fakültelerdeki lisans düzeyinde eğitim gören 19 erkek ve 41 kadın katılımcıdan veri toplanmıştır. Metne dönüştürülen veriler Maxqda 20 Paket Programı yardımıyla analiz edilmiştir. Analizler sonucunda çeşitli alt tema ve temalara ulaşılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, bireylerin genellikle kaygı, korku, umutsuzluk, stres, yorgunluk ve depresyon gibi çok sayıda olumsuz duyguları yaşadıkları görülmektedir. Bununla birlikte, bireylerin bu olumsuz durumlara karşı en çok dini başa çıkmayı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Din Psikolojisi, Covid-19, Olumsuz Duygular, Dini Başa Çıkma, Nitel Araştırma.*

Abstract

This study was carried out to determine the negative emotions that arise during the Covid-19 process, to determine what kind of coping styles people use against the negative psychological factors, and to see how religion affects coping. In the research, answers were sought to three basic questions: In the first question, what kind of adverse psychological problems people experienced with the pandemic; in the second question, what type of coping styles are developed against the negative psychological situations they encounter; In the third question, an answer was sought on the position of negative coping among individuals' coping styles. For this purpose, data were obtained from 19 male and 41 female participants studying at the undergraduate level in different faculties, who themselves or someone from their close circles had Covid-19 experiences. The data obtained within the scope of the research were converted into text and analyzed with the help of Maxqda 20 Package Program. As a result of the analysis, various codes, sub-themes, and themes were reached. When the effects are examined, it is seen that individuals generally experience many negative emotions such as anxiety, fear, hopelessness, stress, fatigue, and depression. However, it has been concluded that individuals use religious coping the most against these adverse situations.

Keywords: *Psychology of Religion, Covid-19, Negative Emotions, Religious Coping, Qualitative Research.*

Extended Summary

It is not possible to achieve happiness or success without encountering any difficulties. Therefore, human beings living on earth have to struggle with problems. These difficulties have been continuing since the first human and continue to affect human life negatively by undergoing various changes. Humanity has dealt with devastating earthquakes, volcanic eruptions, wars, and epidemics. It is known that epidemic diseases, which have significant effects, have left human beings in a difficult situation throughout history. Unfortunately, in April 2020, a virus called Covid-19 has spread worldwide, increasing its effect day by day and reaching more terrible dimensions. With the Covid-19 pandemic, significant traumas, losses, and hardships began to occur. Although the Covid-19 epidemic is psychologically and socially similar to previous outbreaks, it also has significant differences in its impact on individual and social life. Although human beings face many adverse situations throughout their lives, they often strive to overcome these adverse situations. These efforts are commonly referred to as "coping". There are many coping resources available. One of these sources is religious coping.

Because sometimes, the individual may not be able to overcome the negative situations he encounters alone. It may be helpful to apply or trust a more substantial authority to overcome the problem in such a case. Such a powerful authority can only be possible with religion. Patience, which is one of the essential principles of faith, brings both a struggle and surrender in the face of a negative situation. If religion has an important place in the life of the individual, the individual processes such processes as praying to cope with his problems, benefiting from sacred resources, evaluating in the axis of good and evil, chanting that he is in a test, thinking that he is being punished, turning to worship, taking refuge in Allah's power, might and mercy can live. The situation of overcoming problems using religious facts is described as religious coping. The current study aims to examine the adverse effects of the Covid-19 process on individuals, determine what coping styles individuals use in the face of these adverse effects, and reveal the impact of religious coping on this process. The literature on coping and religious coping is also mentioned in the literature section of this study, which has many studies in the literature. However, when the literature is examined in general, not many studies investigate the effect of religious coping during epidemic periods. Thus, by reviewing the "effect of religious coping on individuals during epidemic periods", which is relatively lacking in the literature, it contributes to filling the existing gap to some extent. This research is a qualitative study conducted with undergraduate and graduate students to reveal the negative emotions experienced by young people during the Covid-19 process and their coping styles against these negative emotions. Primarily since the negative emotions experienced by young individuals and the coping techniques they develop for these emotions are investigated, this research falls within the scope of phenomenology, one of the qualitative research designs. A semi-structured interview form consisting of three steps was prepared for the current research, and data were obtained from the participants with these questions. In the first part, there is a section containing demographic information for students. Students were asked to indicate the negative emotions they experienced most during the Covid-19 process in the second part. In the third part, there are questions about what kind of coping styles they have developed for these negativities they have experienced. After completing the data collection process obtained from the interviews, the data analysis process was started in line with the purposes of the research. First of all, the expressions in the recorded interviews were converted into text. Subsequently, the researcher read the statements in each interview and tried to look at all discussions from a holistic perspective. The text files were uploaded to the Maxqda 20 Package Program base, and the necessary procedure was followed considering the analysis steps. It is seen that they have many negative emotions during the Covid-19 process. When these negative emotions are examined, it is seen that the participants mainly express some negative emotions. Considering the negative emotions experienced by at least ten participants; stress, anxiety, fear, sadness, anger, and boredom. Regarding the negative sentiments expressed by five or more participants; hopelessness, boredom, unhappiness, depression, anxiety, feeling of emptiness, and pessimism. Considering the negative emotions experienced by less than five participants, there are sub-themes of frustration, inadequacy, limitation, helplessness, uncertainty, loneliness, and fatigue. When the results obtained within the scope of the research are examined, it is understood that the participants are incredibly stressed, anxious, fearful, sad, anger, bored hopelessness, boredom, unhappiness, depression, anxiety, feeling of emptiness, and pessimism. In many studies conducted with the Covid-19 process, it is understood that the pandemic period causes similar hostile situations. The second part of this research examines how individuals cope with the negative situations that occur with the Covid-19 process. In this context, the experiences of the individuals and the coping styles that emerged as a result of these experiences were asked, and the necessary answers were analyzed. While designing the research, it was asked what kind of coping styles were used in general rather than any particular coping style. However, with the data analysis, it was concluded that individuals mostly use religion to deal with their problems. Because of this result, it was decided by the researcher that the importance of religious coping was appropriate to be placed at the center of this research because determining the most influential factors in solving individual

and social problems will be more effective in solving problems. Looking at the results of the research, it is seen that individuals use religious coping to cope with the adverse effects of the epidemic period. It is seen that they try to be less affected by this process, especially by praying, resigning, thinking that this process is a test, and performing their worship.

GİRİŞ

Paulo Coelho; “Herkesin sürekli mutlu olmasına gerek yoktur. Dahası, dünyada kimse bunu başaramaz. Hayatın gerçekleriyle başa çıkmayı öğrenmek gerek.” sözü aslında insanı hayal dünyasından gerçeklik dünyasına çekmektedir. Hiçbir zorlukla karşılaşmadan mutluluğa ya da başarıya ulaşmak mümkün değildir. Dolayısıyla dünya üzerinde yaşamını sürdüren insanoğlu türlü zorluklarla mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Bu zorluklar ilk insandan itibaren süregelmekte ve çeşitli değişikliklere uğrayarak insan yaşamını olumsuz etkilemeye devam etmektedir. İnsanoğlu, depremler, volkanik patlamalar, savaşlar ve salgınlar gibi yıkıcı durumlarla baş etmek zorunda kalmıştır. Özellikle önemli etkilere sahip salgın hastalıkların tarih boyunca insanoğlunu zor durumda bıraktığı bilinmektedir. Ne yazık ki Nisan 2020 ile birlikte Covid-19 adlı bir virüs tüm dünyada yayılım göstererek, etkisini her geçen gün artırmak suretiyle daha korkunç boyutlara ulaştı. Covid-19 pandemisi ile birlikte, önemli travmalar, kayıplar ve zorluklar oluşmaya başladı¹. Her ne kadar Covid-19 salgını psikolojik ve sosyal olarak daha önceki salgınlarla benzerlikler gösterse de birey ve toplum hayatına etkisi bakımından önemli farklılıklar da barındırmaktadır². Bu farklılıkların en önemlisi, teknolojik olarak çok ilerlemiş olan insanoğlunun neredeyse fiziksel iletişim kanallarının çoğunun kesilmiş olmasıdır. Ülkeler arası geçişler, şehirlerarası geçişler, sokağa çıkma kısıtlamaları ve okulların uzun süreli olarak yüz yüze eğitime kapatılması³ gibi fiziksel teması azaltıcı önlemlere başvurulmuştur. Bununla birlikte, bu fiziksel teması azaltıcı önlemlerin bireyler üzerinde çeşitli olumsuz psikolojik ve ruhsal rahatsızlıkları meydana getirmesi kaçınılmaz bir gerçekliktir. Psikolojik ve sosyal refah, sosyal ilişkileri engelleyen ve salgını kontrol altına almak amacıyla yapılan “evde kal” çağrıları, sosyal mesafe ve diğer güvenlik önlemlerinden önemli ölçüde etkilenmektedir⁴. Ayrıca salgın süresince, insanların hasta olma korkularının yanı sıra, virüsü kapma ve bu suretle ölebileceği korkusu da hiç şüphesiz önemli psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir. Bu psikolojik sorunları tetikleyen önemli bir faktör de Covid-19’dan ölen birey sayılarının her geçen gün artmasıdır. Birçok büyük felakette olduğu gibi, sosyoekonomik zorluklar ve önceden var olan sağlık koşulları,

¹ Danny Horesh-Adam D. Brown, “Traumatic stress in the age of Covid-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities”, *Psychological trauma: theory, research, practice and policy* 12 (2020), 334.

² Betty Pfefferbaum-Carol S. North, “Perspective: Mental health and the Covid-19 pandemic”, *The New England Journal of Medicine. Advanceonline publication* 383 (2020), 511.

³ Ahmet Çakmak – Yakup Uzunolat, “Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenlerine Göre Salgın Döneminde Uzaktan Eğitim Anlayışı”, *Tasavvur: Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 7/1 (Haziran 2021), 857.

⁴ American Psychological Association (APA), “Keeping your dis-tancetostaysafe” (Erişim Mart 2020).

Covid-19'da çok sayıda eşitsizlikleri beraberinde getiriyor ve insanların psikolojik sağlıklarının önemli oranda olumsuz etkilenmesine sebebiyet veriyor⁵. Covid-19 sürecinin oluşturduğu olumsuz psikolojik etkileri inceleyen çok sayıda araştırma yapılmakta⁶; bu süreçle birlikte anksiyete, depresyon, madde kullanımı ve önceki psikolojik sağlık sorunlarının alevlenmesi gibi çok önemli ruh sağlığı sorunlarında artış raporlanmaktadır⁷. Elde edilen bu sonuçlar incelendiğinde, Covid-19 süreciyle birlikte bireylerde önemli oranda olumsuz psikolojik sorunların meydana geldiği görülmektedir. Bu olumsuz durumların hem birey hem de toplum sağlığını tehdit eden boyutlara ulaştığı da göz önünde bulundurulduğunda, bu olumsuz durumla bireylerin nasıl baş edebileceği önemli bir soru haline gelmektedir.

1. OLUMSUZ DURUMLARLA BAŞA ÇIKMA

İnsanoğlu her ne kadar yaşamı boyunca çok sayıda olumsuz durumla karşı karşıya kalsa da çoğu zaman bu olumsuz durumların üstesinden gelebilmek için çaba göstermektedir. Bu çabalar genel olarak "başa çıkma" olarak adlandırılmaktadır. "Başa çıkma" kelimesi Latince "değiştirmek" anlamına gelen "colpus" kelimesinden türetilmiştir ve Webster Sözlüğünde tanımlandığı gibi, psikolojik paradigmada genellikle: "Sorunlarla ve zorluklarla başa çıkmak ve üstesinden gelmeye çalışmak" anlamına gelir⁸. Bununla birlikte psikolojide, başa çıkma kelimesi, bu durumlara ek olarak, düşünce süreci, kişilik karakteristiği ve sosyal bağlam dâhil olmak üzere diğer birçok alanda geniş bir şekilde kullanılmaktadır. Birey yaşadığı öngörülebilir ve öngörülemez olumsuzluklar karşısında anlamı ve kontrolü korumak amacıyla bilişsel, duyuşsal ve davranışsal faaliyetler içerisinde yer alır. Bireyin bu durumlara yönelik olan çaba ve gayreti psikoloji biliminde "başa çıkma" olarak ifade edilmektedir⁹. Elbette başa çıkmadan kasıt, bireyin karşılaştığı olumsuz durumlara yönelik çeşitli çözüm stratejileri geliştirmesidir. Dolayısıyla bireyin kendi psikolojik iyi olma durumunu muhafaza etmek için, kişilik yapısı ve inandığı değerler doğrultusunda kendisinde bulunduğu çözüme gücü olarak da ifade edilmektedir¹⁰. Daha açık bir ifadeyle başa çıkma, bireyi psikolojik olarak zor durumda bırakan içsel ve dışsal faktörlere karşı, bireyin bu durumların üstesinden bilişsel ve duyuşsal olarak gelebilmek için gösterdiği çaba olarak değerlendirilebilir. Burada iki noktayı açıklığa

⁵ Jeremy. A. W. Gold vd., "Characteristics and clinical outcomes of adult patients hospitalized with Covid-19-Georgia", *Morbidity and Mortality Weekly Report* 69 (2020), 549.

⁶ Nesrullah Okan, "Investigating the moderator effect of fear of COVID-19 in the relation between communication anxiety and self-efficacy", *Educational Process: international journal* 10/3 (2021), 65.

⁷ Sandro Galea vd., "The mental health consequences of Covid-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention", *Journal of the American Medical Association Intern Med. Advance Online Publication* 6 (2020), 817.

⁸ Merriam-Webster (Erişim Mart 2020).

⁹ Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 37-40.

¹⁰ Ümmühan Aktürk, *Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Kaygı Düzeyi ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi* (Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012).

kavuşturmak gerekir. Birinci nokta, bireyin kendini iyi hissetmek için seçtiği davranış biçimidir. İkinci nokta ise, maruz kaldığı olumsuz durumlardan daha az olumsuz etkilenmek için sergilediği kaçınma davranışdır. Bir bakıma kişinin tehlikeli olarak gördüğü durumlar karşısında, kendisini daha iyi hissedebilmek ve durumu kontrol edebilmek için kullandığı davranış örüntüleri olarak tanımlanmıştır¹¹. Esasında kişinin karşılaştığı sorunlarla ve psikolojik dengeyi olumsuz etkileyen olaylarla baş etmek için girdiği gayret ve ceht bir noktada başa çıkmanın varlığının göstergesidir. Aynı şekilde kişinin sorunlarla baş etmek için kullandığı stratejiler ve denediği çözümler, kişinin baş etme kaynaklarını göstermektedir. Kişinin sahip olduğu davranış durumu, zihinsel yapı, yeterlik algısı, kendini kontrol etme duygusu ve daha birçok durum kişinin baş etme kaynaklarını meydana getirmektedir¹². Elbette her bireyin çeşitli ve farklı baş etme kaynaklarından bahsetmek mümkündür. Ancak birey ve toplumu olumsuz bir şekilde etkileyen afet ve salgın zamanlarında sadece bireyin değil toplumun da baş etme kaynakları önem kazanmaktadır. Dolayısıyla Covid-19 süreciyle birlikte, birey ve toplumun salgınla baş etmek için kullandıkları kaynakların belirlenmesi bir noktada toplumun zor zamanlarda başa çıkma kaynaklarını görmek açısından oldukça önemlidir.

2. DİNİ-MANEVİ BAŞA ÇIKMA

İnsan karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden gelebilmek için çeşitli kaynakları kullanır. Bu kaynaklar literatürde farklı isimler ile adlandırılmaktadır. Bu kaynaklardan önemli bir tanesi ise dini başa çıkmadır. Zira bazen birey karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden tek başına gelemeyebilir. Böyle bir durumda kendisinden daha güçlü ve kudret sahibi bir merci olan yüce Yaratıcı'ya müracaat etmek ya da güvenmek sorunun üstesinden gelebilmek adına yararlı olabilmektedir. Bu denli güçlü bir merci ise ancak dinin işaret ettiği bir Yaratıcı'ya iman ile mümkün olabilmektedir. Özellikle dinin önemli düsturlarından olan sabır, yaşanan olumsuz durum karşısında hem gücü nispetinde bir mücadele hem de teslimiyeti beraberinde getirir. Eğer bireyin yaşantısında din önemli bir yere sahip ise, birey sorunlarıyla baş edebilmek adına dua etme, kutsal kaynaklardan yararlanma, hayır-şer ekseninde değerlendirme, imtihanında olduğunun bilincinde olma, cezalandırıldığını düşünme, ibadete yönelme, Allah'ın kuvvet, kudret ve merhametine sığınma gibi süreçleri yaşayabilmektedir¹³. Dini olguların kullanılarak sorunların üstesinden gelme durumu dini başa çıkma olarak tarif edilmektedir¹⁴. Pargament ile

¹¹ Uğurcan Luzumlu, *Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenmesi* (Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013).

¹² Mehmet Eskin, *Sorun Çözme Terapisi* (Ankara: HYB Yayıncılık, 2011).

¹³ Ayten, *Tanrıya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*, 37-40.

¹⁴ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice* (New York: Guilford Press, 1997).

birlikte dini başa çıkma psikoloji literatüründe kendisine çokça yer edinmeye başladı. Şunu da belirtmek gerekir ki dini başa çıkma her zaman olumlu bir durumu işret etmemektedir. Dolayısıyla dini başa çıkmanın hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin olduğunu belirtmek gerekir. Olumlu dini başa çıkma daha ziyade kulun Rab ile olan güvenli ilişkisine atıfta bulunurken; olumsuz başa çıkma ise dini konularda uyumsuzluk ve güvensizliğe atıfta bulunmaktadır¹⁵. Ancak bu araştırmada daha çok olumlu dini başa çıkma kavramı üzerine yoğunlaşmıştır. Yapılan çalışmalar, dini başa çıkmadan yararlanan bireylerin karşılaştıkları problemlerin üstesinden diğer bireylere nazaran daha kolay geldiklerini göstermektedir^{16,17}. Yine bazı çalışmalara göre, karşılaşılan toplumsal problemler karşısında dini başa çıkmanın psikolojik sağlığı korumada önemli bir işleve sahip olduğu anlaşılmaktadır^{18,19}. Süreç içerisinde dini başa çıkmanın, psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen çok fazla çalışma benzer sonuçları göstermektedir. Dini başa çıkma ile ilgili yapılan farklı araştırmalara göre, dini başa çıkma; psikolojik sağlığı olumlu etkilemekte²⁰, depresyonu azaltmakta²¹, stres yönetme becerisi sunmakta²², bilişsel sağlığı olumlu etkilemekte²³, olumsuz yaşam durumlarının oluşturduğu etkileri azaltmakta²⁴ ve en önemlisi de dini başa çıkmanın tüm bu sorunların üstesinden daha kolay bir şekilde gelmesini kolaylaştırmaktadır. Görüldüğü üzere, dini başa çıkma bireylere karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları karşısında dayanma gücü ve üstesinden gelebilme motivasyonu sağlamaktadır. Pargament ve diğerlerinin²⁵ yaptıkları bir çalışmada, dini başa çıkmanın psikolojik bağlamda çok geniş bir etki alanına sahip olduğu görülmekte; hastalıkta, savaşta, salgınlarda ve kayıplarda dini başa çıkmanın fiziksel ve ruhsal bütünlüğü korumada önemli işlevleri yerine getirdiği anlaşılmaktadır. Tüm bu araştırma sonuçları, insan yaşamında önemli bir yere sahip olan dinin ve

¹⁵ Ayten, *Tanrıya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*, 37-40.

¹⁶ Yasemin Angın, "Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/1 (2021).

¹⁷ Muhammet Kızılgeçit - Murat Çinici, "Koronavirüs (Covid-19) Sürecinde Yapay Sinir Ağları Yöntemiyle Bireylerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Tahmini", *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 54/45 (2020).

¹⁸ Bernard Spilka vd., *The psychology of religion: An empirical approach (3rd ed.)* (New York: The Guilford Press, 2003).

¹⁹ Kenneth I. Pargament- Raiya Hisham Abu, "A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned", *Psyke ve Logos* 28 (2007), 742-766.

²⁰ Harris Ronna Casar vd., "The Role of Religion in Heart Transplant Recipients' Long-Term Health And Well-Being", *Journal of Religion and Health* 34 (1995), 17-32.

²¹ Jeffery P. Bjorck-John. W. Thurman, "Negative Life Events, Patterns of Positive and Negative Religious Coping, and Psychological Functioning", *Journal for the Scientific Study of Religion* 46 (2007), 159-167.

²² Crystal L. Park-Lawrance H. Cohen, "Religious and Nonreligious Coping with the Death of a Friend", *Cognitive Therapy and Research* 17 (1993), 561-577.

²³ Kenneth I. Pargament vd., "Methods of Religious Coping with the Gulf War: CrossSectional and Longitudinal Analyses", *Journal for the Scientific Study of Religion* 33 (1994), 347-361.

²⁴ Kenneth I. Pargament-Raiya Hisham Abu, "A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned", *Psyke ve Logos* 28 (2007), 742-766.

²⁵ Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37 (1998), 710-724.

dinin insana sağladığı başa çıkma gücünün psikolojik problemlerin çözümünde önemli işlevlere sahip olduğu tezini önemli ölçüde desteklemektedir. Özellikle salgın ve doğal afetler gibi toplum psikolojisini derinden etkileyen olumsuz durumlara karşı, dini başa çıkma gibi kaynakların kullanımı son derece önem kazanmaktadır. İnsana acı veren problemlere karşı anlam kazanmada; kontrolün kaybedildiği durumlarda bir çıkış yolu sunmada; kaygıyı azaltmada teselli görevi görmede ve aynı zamanda toplumsal sorunlar karşısında sosyal birlik ve beraberlik sağlamada dini başa çıkmanın önemli etkileri olduğu bilinmektedir²⁶.

3. COVID-19 SÜRECİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMA SÜRECİYLE İLİŞKİLİ ARAŞTIRMALAR

Covid-19 süreciyle bireylerin nasıl başa çıktıklarına dair çeşitli araştırmaların yapıldığı alanyazında görülmektedir. Gana’da yapılan bir çalışmada, Covid-19 süreciyle birlikte bireylerin daha fazla dua ettikleri ve bunun neticesinde kendilerini daha iyi hissettikleri sonucu elde edilmiştir²⁷. Aynı çalışmada araştırmaya katılan bireylerin %37,9’unun pandemi öncesine göre daha fazla dua ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç çalışmamızla benzer sonuçlar göstermektedir. Kolombiya ve dünya ülkeleri üzerine araştırmaların yapıldığı iki çalışmada da dini başa çıkmanın Covid-19 sürecinde çokça kullanıldığını göstermektedir^{28,29}. Bu durum uzun zamanlardır bilim camiasında tartışma konusu olan, salgın ve doğal afet zamanları ile dini davranışlar arasındaki ilişkiyi anlama noktasında önemli bir husustur. Aynı şekilde daha önceki salgın dönemlerinde yapılan çalışmalarda da bireylerin dine daha çok yöneldikleri ve dua ettikleri anlaşılmaktadır. Olağanüstü dönemler olarak adlandırılan salgın dönemlerinde bireylerin dine daha fazla yöneldikleri bilinmektedir³⁰. Hatta bu dönemlerde herhangi bir inanca sahip olmayanların dine yöneldiği, dini bir inanca sahip olanların ise dinin emir ve yasaklarını yerine getirmede daha titiz davrandıkları da araştırmalar neticesinde elde edilmiştir³¹. Her ne kadar yapılan araştırmalar salgın dönemlerinde dini başa çıkmanın olumlu sonuçlarını yansıtıyor olsa da böyle zamanlarda dini inancın olumsuz etkilenmesi durumu da söz konusudur. Bu dönemlerde dini inanca sahip bazı bireylerin dindarlık algılarında olumsuz değişimlerin yaşandığı ve dine olan güvenlerini kaybetmeye başla-

²⁶ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice* (New York: Guilford Press, 1997).

²⁷ Samuel Iddi vd., “Coping Strategies Adapted by Ghanaians during the Covid-19 Crisis and Lockdown: A Population-Based Study”, *PLoS ONE* 16/6 (2021).

²⁸ Diego Meza, “In a Pandemic Are We More Religious? Traditional Practices of Catholics and the Covid-19 in Southwestern Colombia”, *Int J Lat Am Relig* 4 (2020), 218–234.

²⁹ Jeanet Bentzen, “In Crisis, We Pray: Religiosity and the Covid-19 Pandemic”, CEPR (2020).

³⁰ Hasan Kaplan vd., “Doğal Afetleri Anlamlandırma ve Başa Çıkma: Covid-19 Salgını Üzerine Bir Araştırma”, *Turkish Studies* 15/4 (2020), 579-598.

³¹ Ejder Okumuş, “Olağanüstü Zamanlarda Din: Küresel Covid-19 Örneği”, *Küresel Salgınlara Farklı Bakışlar & Psikolojik, Sosyolojik, Dini, Kültürel, Tarihi, Hukuki ve Siyasi Analizler*, ed. Ejder Okumuş (Ankara: Eskiyei Yayınları, 2020), 188.

dıkları belirtilmektedir³². Bu duruma gerek bireylerin sahip olduğu olumsuz algılar, gerek bireylerin bu olumsuz durumları ilahi bir ceza olarak algılamaları gerekse de dini bazı grupların gayret ve cehdden ziyade kaderci bir anlayışı tavsiye etmelerinin bu durum üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir^{33,34}. Bazı durumlarda sosyal medyada dolaşan bazı haberlerin de olumsuz etkisinin olduğu bilinmektedir³⁵. Her ne kadar bu tür olumsuz durumlar oluşsa da genel kanı, salgın dönemlerinde dini başa çıkmanın sorunlarla baş etmede önemli bir işleve sahip olduğudur.

3.1. Mevcut Çalışma

Mevcut Çalışma, Covid-19 sürecinin bireyler üzerinde oluşturduğu olumsuz etkileri incelemek, bu olumsuz etkiler karşısında bireylerin ne tür başa çıkma tarzları kullandıklarını belirlemek ve dini başa çıkmanın bu süreçteki etkisini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Böylece literatürde nispeten eksik olan “salgın dönemlerinde dini başa çıkmanın bireyler üzerindeki etkisini” inceleyerek var olan boşluğu doldurmada bir nebze de olsa katkıda bulunulması hedeflenmektedir. Başa çıkma ve dini başa çıkma ile ilgili literatürde çok sayıda çalışmanın olduğu bu araştırmanın literatür kısmında da bahsedilmiştir. Ancak genel olarak literatür incelendiğinde, dini başa çıkmanın salgın dönemlerindeki etkisini inceleyen çok sayıda çalışmaya rastlanılmamaktadır. Dolayısıyla genel anlamda bu çalışma, salgın dönemlerinde kullanılan başa çıkma stratejilerini incelemekte; özelde ise dini başa çıkmanın ne tür bir etkisinin olduğunu araştırmaktadır. Özellikle Müslüman dini inancına sahip bireylerin nasıl bir reaksiyon gösterdiklerini ortaya çıkarmak açısından da bu çalışmanın diğer çalışmalar gibi önemli bir boşluğu doldurmada katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Esas itibarıyla bu çalışmada üç araştırma sorusuna cevap aranmıştır.

Birinci araştırma sorusunda; salgın dönemi ile birlikte bireylerde en çok hangi olumsuz psikolojik durumların ortaya çıktığını belirlemek amaçlanmıştır. İkinci araştırma sorusunda; salgın döneminde ortaya çıkan olumsuz psikolojik durumlarla bireylerin nasıl başa çıktıklarını tespit etmek hedeflenmiştir. Üçüncü araştırma sorusunda (ki bu çalışmanın özel amacını teşkil etmektedir) ise; salgın döneminde karşılaşılan olumsuz psikolojik durumlarda dini başa çıkmanın ne tür bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkartmak istenmiştir. Dolayısıyla zikredilen bu üç araştırma sorusu esas itibarıyla bu çalışmanın yönünü belirlemektedirler.

³² Muhittin İmil, “Kutsal Dünyanın Virüslü İmtihani: Post-Pandemik Dönem ve Din”, *Dini Araştırmalar Dergisi* 23/57 (2020), 65-94.

³³ Mehmet Emin Kalgı, “Koronavirüs ve Dindarlık İlgili Yapılmış Ampirik Çalışmaların Analizleri”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 53 (2021), 114.

³⁴ Hasan Kaplan vd., “Doğal Afetleri Anlamlandırma ve Başa Çıkma: Covid-19 Salgını Üzerine Bir Araştırma”, *Turkish Studies* 15/4 (2020), 579-598.

³⁵ Yapıcı, “Kovid-19 Küresel Salgınına Dini ve Din Dışı Yüklemeler”, 131-133.

4. YÖNTEM

4.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, gençlerin Covid-19 sürecinde deneyimledikleri olumsuz duyguları ve bu olumsuz duygulara karşı ne tür başa çıkma tarzları kullandıklarını ortaya çıkarmak amacıyla lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören öğrencilerle yapılan nitel bir araştırmadır. Özellikle genç bireylerin deneyimledikleri olumsuz duygular ve bu duygulara yönelik geliştirdikleri başa çıkma tarzları araştırıldığından, bu araştırma nitel araştırma desenlerinden olgu bilim (fenomenoloji) kapsamına girmektedir. Fenomenolojik bir araştırmada, farklı kişilerin aynı olguyla ilgili deneyimlerinin incelenmesi esastır. Aynı şekilde Creswell³⁶ de fenomenolojik çalışmalarda amaçlanan şeyin, bir olgu ile ilgili farklı kişisel yaşantıları ortaya çıkartmak olduğunu belirtmiştir. Yıldırım ve Şimşek³⁷ olgu bilim deseniyle yapılan çalışmalarda genel olarak bir fenomen ile ilgili kişisel deneyimlerin ortaya çıkarılması ve yorumlanmasının hedeflendiğini ifade etmişlerdir. Tüm bu bilgiler dikkate alındığında, lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Covid-19 sürecine karşı ne tür başa çıkma davranışları deneyimlediklerini ve manevi başa çıkmanın etkisinin ortaya çıkarmak bu çalışma ile amaçlandığından, çalışma fenomenolojik desen kapsamına girmektedir.

4.2. Çalışma Grubu

Bu çalışma için amaçlı örnekleme tercih edilmiştir. Amaçlı örneklemin tercih edilmesindeki maksat, araştırma kapsamında incelenecek olan olguyu bir şekilde deneyimlemiş bireyleri belirlemektir³⁸. Bundan dolayı, bu araştırmada ya kendileri ya da yakın çevreleri Covid-19 geçirmiş, lisans programlarına kayıtlı ve her sınıf düzeyinde eğitim gören öğrencilerle çevrimiçi görüşmeler yapılarak veriler elde edilmiştir. Bu öğrencilerden 27'si birinci sınıfa, 6'sı ikinci sınıfa, 11'i üçüncü sınıfa, 6'sı üçüncü sınıfa ve 10'u dördüncü sınıfa kayıtlıdır. Araştırmada her ne kadar 67 öğrenci ile görüşme yapılmış olsa da 19 erkek ve 41 kadın öğrenci ile yapılan görüşmeler analizlere dâhil edilmiştir. Yedi katılımcının cevaplarının eksik ve bağlamdan kopuk olmasından dolayı araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmada her ne kadar her gruba eşit şekilde ulaşılmaya çalışıldıysa da kadınların daha çok gönüllülük göstermelerinden dolayı, cinsiyet gruplarında eşit sayıda katılımcıya ulaşmak mümkün olmamıştır.

³⁶ John W. Creswell, *Qualitative inquiry & research design choosing among five approaches* (b.y.:Sage Publications, 2007).

³⁷ Ali Yıldırım - Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2008).

³⁸ John W. Creswell - Vicki L. Plano-Clark, *Designing and conducting mixed methods research* (Thousand Oaks: CA: Sage, 2017).

4.3. Veri Toplama Aracı

Mevcut araştırma için üç araştırma sorusundan oluşan ve yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış ve bu sorularla katılımcılardan veriler elde edilmiştir. Birinci kısımda öğrencilere yönelik demografik bilgileri içeren bir kısım yer almaktadır. İkinci kısımda öğrencilere Covid-19 sürecinde en çok deneyimledikleri olumsuz duyguları belirtmeleri istenmiştir. Üçüncü kısımda ise deneyimledikleri bu olumsuzluklara yönelik ne tür başa çıkma tarzları geliştirdiklerine ilişkin sorular yer almaktadır.

4.4. Verilerin toplanması

Araştırmanın amacı doğrultusunda verileri toplamak için lisans düzeyi öğrencilerle iletişime geçilmiş, çalışmaya katılım istekleri sorulmuş ve bu suretle görüşmeler kaydedilerek veri toplama sürecine devam edilmiştir. Veriler toplama sürecinde üç aşamalı sorular sorulmuş, katılımcıların olumsuz deneyimleri ve başa çıkma durumlarına ilişkin deneyimleri sorularak veriler elde edilmiştir.

4.5. Verilerin Analizi

Görüşmelerden elde edilen veri toplama sürecinin tamamlanmasıyla beraber, araştırmanın amaçları doğrultusunda verilerin analizi sürecine geçilmiştir. Öncelikle kaydedilen görüşmelerdeki ifadeler metin haline dönüştürülmüştür. Bunun akabinde her bir görüşmedeki ifadeler araştırmacı tarafından okunmuş ve tüm görüşmelere bütüncül bir perspektiften bakılmaya çalışılmıştır. Metin dosyaları Maxqda 20 Paket Programı tabanına yüklenmiş ve içerik analizine tabi tutularak, analiz basamakları dikkate alınarak gerekli prosedür izlenmiştir. Nitel araştırmalar yapılırken, araştırmacının işini kolaylaştırıcı bazı basamakların dikkate alınmasının olumlu bir durum olacağı belirtilmiştir.³⁹ Fakat şunu da belirtmek gerekir ki bu basamaklar mutlak doğru olarak algılanmamalıdır. Bu basamaklar genel olarak; verilerin birinci defa okunması, daha sonra ikinci defa okunması, kodlamaların yapılması, ilişkili kodların belirlenmesi ve tema-alt temaların oluşturulması şeklindedir. Bu basamaklar dikkate alınarak içerik analizleri yapılmış, ana tema, tema ve kodlar meydana getirilerek veriler bulgulaştırılmıştır.

4.6. Geçerlilik ve Güvenirlilik

Bu araştırma için, nitel araştırmalarda belirlenen; inandırıcılık, aktarılabirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik gibi geçerlik ve güvenirlilik durumları dikkate alınmıştır.⁴⁰ Bunun için cevaplar bir dosyada düzenlendikten sonra katılımcılara gönderilmiş ve verilen cevapların teyit edilmesi istenmiştir. Bununla birlikte araştırmadan

³⁹ Igor Pietkiewicz - Jonathan Alan Smith, "A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology", *Psychological Journal* 20/1 (2014), 7-14.

⁴⁰ Yvonna S. Lincoln - Egon G. Guba, *Naturalistic inquiry* (Beverly Hills: CA: Sage, 1985).

elde edilen veriler araştırmacı tarafından analiz edildikten sonra, sonuçlar alana hâkim bir uzmanla paylaşılmış ve değerlendirilmesi istenmiştir.

Dolayısıyla bu araştırma kapsamında, araştırmanın tasarlanmasından itibaren araştırmacı nitel araştırmalarda uyulması gereken geçerlik ve güvenilirlik analizlerine azami düzeyde gayret etmiştir. Bu yüzden de mümkün oldukça çok sayıda katılımcıdan veri toplamaya çalışmıştır. Özellikle daha önce yapılmış olan nitel araştırmalar da dikkate alınarak süreç detaylı bir şekilde yürütülmeye çalışılmıştır.

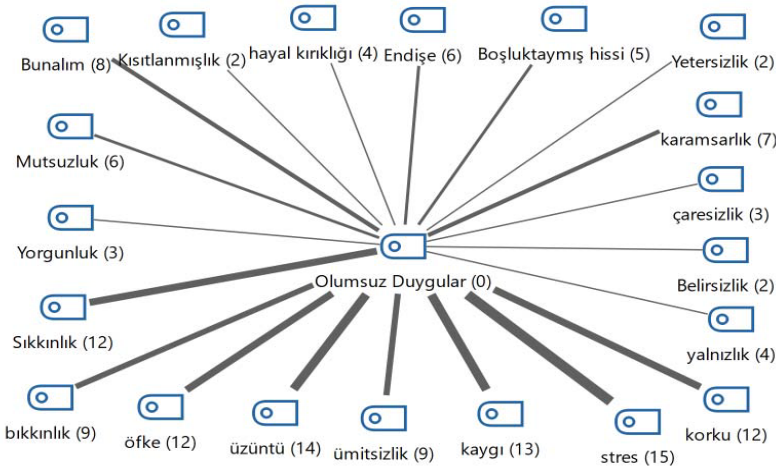
5. BULGULAR

Katılımcılardan elde edilen verilerin analize tabi tutulmasıyla birlikte, katılımcı ifadelerinin iki kategori etrafında şekillenmiştir. İlk temada bireylerin yaşadıkları olumsuz duygular, ikinci temada ise bu olumsuz duygulara yönelik geliştirilen başa çıkma tarzları yer almaktadır. Elde edilen bu bulgular aşağıda sunulmuştur.

5.1. Olumsuz Duygular

Bu başlıkta katılımcı ifadelerinden elde edilen verilerin analiz edilmesiyle ortaya çıkan olumsuz duygulara ilişkin alt temalar yer almaktadır.

Şekil 1: Katılımcı ifadelerine Göre Ortaya Çıkan Olumsuz Duygulara İlişkin Alt Temalar



Şekil 1 incelendiğinde katılımcıların Covid-19 sürecinde çok sayıda olumsuz duyguya sahip oldukları görülmektedir. Bu olumsuz duygular incelendiğinde, bazı olumsuz duyguların daha çok katılımcı tarafından dile getirildiği görülmektedir. En az on katılımcının deneyimlediği olumsuz duygulara bakıldığında bunların; stres, kaygı, korku, üzüntü, öfke ve sıkkinlık oldukları görülmektedir. Beş ve üzeri sayıda katılımcı tarafından ifade edilen olumsuz duygulara bakıldığında bunların; ümitsiz-

lik, bıkkınlık, mutsuzluk, bunalım, endişe, boşluktaymış hissi ve karamsarlık oldukları anlaşılmaktadır. Yine beş kişiden az katılımcının yaşadıkları olumsuz duygulara bakıldığında bunların; hayal kırıklığı, yetersizlik, kısıtlanmışlık, çaresizlik, belirsizlik, yalnızlık ve yorgunluk alt temaları olduğu şekil 1'de görülmektedir. Bu sonuçlara göre, katılımcıların Covid-19 sürecinde 20 farklı başlıkta ele alınabilecek olumsuz duyguları deneyimledikleri görülmektedir. Buna ilişkin birkaç katılımcı ifadesi aşağıda belirtilmiştir:

- Bu süreçte birçok olumsuz duyguyu bir arada yaşadığımı söyleyebilirim. Süreci genel olarak ele aldığımda aşırı derecede stres oluşturduğunu söyleyebilirim. (K3).

- Ne yazık ki bu süreç çok stresli geçiyor ve bazen dayanılmaz bir boyuta ulaşıyor. (K7)

- Hangi olumsuz duyguyu söyleyeceğimi bilmiyorum. Bazenleri kaygılanıyorum, bazen korkuyor, bazen de strese giriyorum. (K22).

- Aslında kendimi çok çaresiz görüyorum. Bu yüzden de gereksiz yere öfkeleniyorum. Kendimi kontrol etmekte bile zorlanıyorum. (K32).

- En olumsuz duygu olarak boşlukta hissetmek olarak diyebilirim. Çünkü eskiden her şeyi yapmak daha rahat iken şimdi sanki farklı ve hastalıklı bir gezegene taşınmış gibi hissediyorum. Tabi bunun stresi, kaygısı, korkusu hiç eksik olmuyor. (K42).

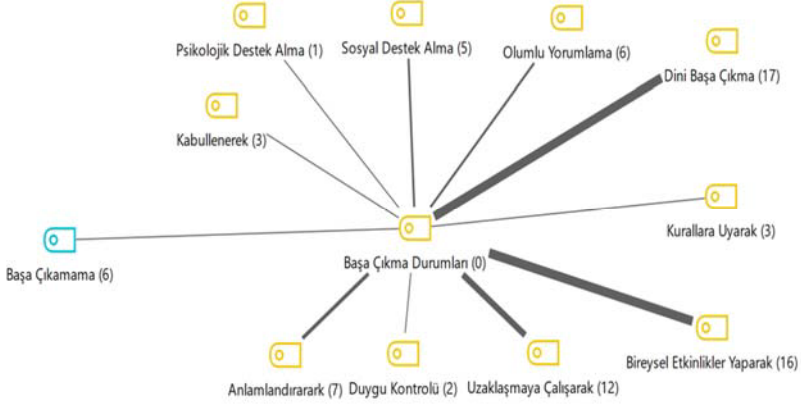
- Hangi olumsuz duyguyu say deseler onu yaşıyorum. Bazen yaşadığımızın bir rüya olduğunu düşünüyorum. Bir rüya olsa bile çok korkutucu bir rüya olduğu için artık bitsin istiyorum. (K49).

Bu olumsuz duyguların çeşitli psikolojik sorunları beraberinde getirmeleri kaçınılmaz bir durumdur. O halde bu bireyler, bu olumsuz duygularla nasıl baş etmekte ve hangi başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar? Sorusu burada önem kazanmaktadır. Zira bireylerin olumsuz durumlarla baş etmelerine yardımcı olacak olumlu durumların bilinmesi ve belirlenmesi soruna doğru müdahalede bulunma noktasında oldukça önemlidir. Bu bağlamda katılımcıların olumsuz deneyimleriyle başa çıkmada kullandıkları başa çıkma tarzlarına ilişkin bulgular aşağıdaki başlıkta sunulmuştur.

5.2. Bireylerin Olumsuz Duygularla Başa Çıkma Tarzları

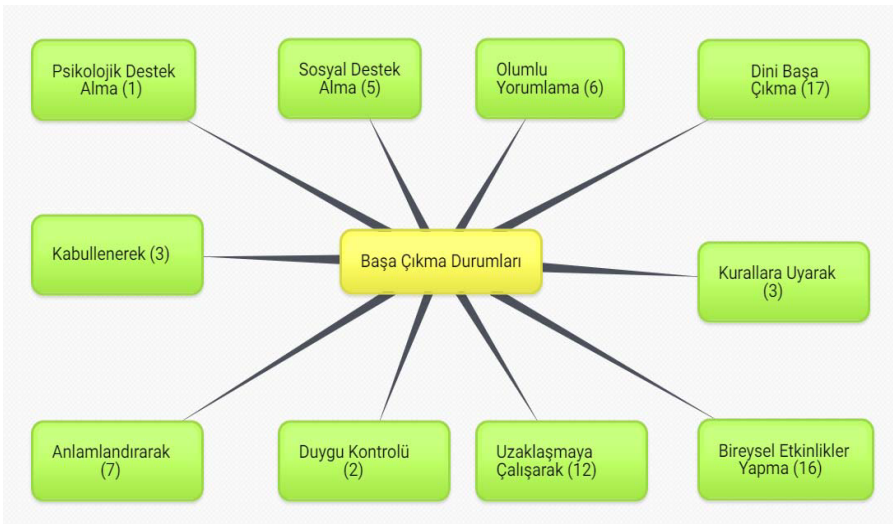
Bu başlıkta katılımcıların yaşadıkları olumsuz durumlarla nasıl baş ettiklerine ilişkin alt temalar ve bu temalara yönelik katılımcı ifadelerine yer verilmektedir.

Şekil 2: Covid-19 Olumsuz Sürecinde Bireylerin Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Temalar



Şekil 2 katılımcıların Covid-19 sürecinde deneyimledikleri olumsuz durumlarla hangi başa çıkma tarzlarını kullandıklarına ilişkin alt temaları göstermektedir. Tüm katılımcıların ifadeleri dikkate alınarak elde edilen neticesinde altı katılımcının bu süreçle başa çıkamadıklarını belirttikleri görülmektedir. Bu yüzden de şekil 2 buraya eklenmiştir. Çalışmanın asıl amacı bireylerin olumsuz duygularla nasıl başa çıktıklarını ortaya çıkartmak olduğundan, şekil 3'e de bulgular kısmında yer verilmiştir.

Şekil 3: Covid-19 Sürecindeki Başa Çıkma Durumları



Şekil 3 Covid-19 sürecinin getirdiği olumsuz durumlardan etkilenmemek ya da etkisini azaltmak için katılımcıların kullandıkları başa çıkma tarzlarını göstermektedir. Şekil incelendiğinde katılımcıların en çok başvurdukları başa çıkma tarzının dini başa çıkma olduğu görülmektedir. Buna ilişkin birkaç katılımcı ifadesi aşağıda yer almaktadır:

- Aynı zamanda başıma gelen her olayın bir sebebi olduğuna ve iyileştirici bir etkisi olduğuna inanırım. Dini inancım da bana kuvvet veriyor (K7).
- Dini başa çıkma yollarını kullanarak, önlem alarak, tevekkül ederek, dua ederek başa çıkmaya çalışıyorum (K12).
- Her anımın hesabını vereceğime olan inancım ve manevi değerlerim beni ayakta tutuyor (K27).
- Var olan olumsuzlukları akışına bırakıp korkmadan gerekli önlemleri alıp Allah'a tevekkül ederek başa çıkmaya çalışıyorum (K43).
- Dua ederek, manevi anlamda kendimi güçlendirecek işler yaparak bu süreçten korunmaya çalışıyorum (K51).
- Eğer tevekkül, teslimiyet ve şükür olmasaydı bu süreçle başa çıkamazdım (K57).

Katılımcı ifadelerinden de anlaşıldığı üzere, bireyler bu sürecin olumsuz etki ve duygularından kurtulmak ya da daha az etkilenmek için dini başa çıkma tarzları kullanmaktadırlar. Bu durum psikolojik problemlerin çözümünde dini başa çıkmanın önemli iyileştirici etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Dini başa çıkmadan sonra katılımcıların en çok kullandıkları diğer bir başa çıkma tarzı ise, bireysel etkinlikler yaparak bu sürecin etkisinden kurtulmaya çalışmaktır. Bu durum için bazı katılımcılar aşağıdaki ifadeleri kullanmışlardır:

- Zihnimi kitap okuyarak, meşgul ederek ve sonra dışarıda yürüyüş yaparak başa çıkmaya çalışırım (K3).
- Kafamı dağıtacak aktiviteler gerçekleştirerek başa çıkmaya çalışırım (K11).
- Dans ederek ve doğa yürüyüşleri yaparak başa çıkmaya çalışırım (K23).
- Kitap okuyarak olumsuz duygularımla başa çıkarım (K38).

Katılımcı ifadeleri dikkate alındığında, bireylerin pandemi sürecinin olumsuz etkilerinden kaçınmak için çeşitli bireysel etkinlikler yaptıkları görülmektedir. Bu bireysel etkinliklerin bazılarında kitap okuma, bazılarında yürüyüş yapma ve bazılarında ise dans etme gibi durumların olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların en çok kullandıkları üçüncü başa çıkma tarzının ise uzaklaşmaya çalışmak olduğu görülmektedir. Buna ilişkin birkaç katılımcı ifadesi aşağıda sunulmuştur:

• Çok takmamaya çalışıyorum ve olabildiğince uzak durmaya çalışıyorum (K18).

• Kıymetli doktorları dinleyerek son bir senedir tam anlamıyla hiçbir haber izlemeyerek (K33).

• Kendime farklı meşgaleler bularak, zamanımı güzel ve dolu dolu değerlendirerek, mümkün oldukça uzaklaşarak başa çıkmaya çalışıyorum (K47).

• Günüm bu duyguların benim günlük faaliyetlerimi durdurmasına engel olmaya çalışmakla geçiyor. Sonrasını düşünmeden o anı en verimli bir şekilde geçirmeye çaba gösteriyorum (K55).

Bu ifadeler dikkate alındığında katılımcıların pandemi sürecinden uzaklaşmaya çalışarak başa çıkmaya çalıştıkları görülmektedir. Elbette burada kastedilen durum bireylerin zihinsel olarak uzak durmaya çalıştıklarıdır. Bununla birlikte şekil 3'ten de anlaşıldığı üzere farklı başa çıkma tarzlarının da kullanıldığı görülmektedir. Bunlara ilişkin birkaç katılımcı ifadesi aşağıda görülmektedir:

• Yalnız kalıp sakince düşünmeye çalışırım. Bu süreçte yalnız kalmak da zorlaştı gibi. Yine de süreci anlamaya çalışıyorum (K14).

• Bir gün biteceği umuduyla bu sorunlarla başa çıkıyorum (K22).

• Eskiden de böyle salgınlar olduğunu sonra bittiğini düşünürüm (K43).

• Genel olarak kabullenirim çaba göstermenin bir faydasını göremedim (K50).

• Kurallara Uyarak, sağlığımız için fedakârlık yapmamız gerektiğini düşünerek (K58).

Yukarıdaki ifadeler incelendiğinde; kimi katılımcının kabullenerek, kimisinin kurallara uyarak, kimisinin umut ederek, kimisinin anlamlandırarak ve kimisinin sosyal destek olarak süreci atlatmaya çalıştıkları görülmektedir. Yine bu araştırmada elde edilen diğer önemli iki tema ise anlamlandırma ve olumlu yorumlamadır. Anlamlandırma ve olumlu yorumlama temalarına ilişkin birkaç katılımcı ifadesi aşağıda görülmektedir:

• Yalnız kalıp sakince düşünmeye çalışırım. Bu süreçte yalnız kalmak da zorlaştı gibi. Her an ulaşılabilir durumda olmak kaygımı en çok arttıran şeylerden biriydi. Dersler, ödevler... Zaten evdesiniz denilerek daha fazla sorumluluk yüklenildi ve insanın kendiyi kalmasının ihmal edildi. Ben de bu fırsattan istifade kendimce bir anlamlandırma yoluna gidiyorum (K14).

• Ailem yanımda idi kendimi hep pozitif tutmaya çalıştım. Bu bir noktada hayatın ne kadar anlamlı olduğunu gösterdi bana (K27).

• Eskiden de böyle salgınlar olduğunu sonra bittiğini düşünürüm (K43).

Görüldüğü üzere, katılımcıların hem bu süreci anlamlandırmaya çalıştıkları hem de olumlu yorumlamaya çalıştıkları görülmektedir.

SONUÇ

İnsanoğlunun üzerinde hayatını idame ettirdiği dünya, hayati noktada çok sayıda tehlikeleri barındırmaktadır. Bu tehlikelerden bir tanesi de salgınlardır. Salgın hastalıkların tarihi insanlık tarihi ile başlamış ve hâlihazırda da devam etmektedir. Son iki yıldır dünya bu salgınlardan bir tanesi ile uğraşmakta ve bu süreç insanlar için hem fiziksel hem de ruhsal sorunları beraberinde getirmektedir. Salgın sürecinin özellikle genç bireyler üzerinde ne tür olumsuz duygulara sebebiyet verdiğinin araştırılması önemli olduğundan, bu çalışmada ilk önce Covid-19 salgın süreciyle birlikte meydana gelen olumsuz süreç ele alınmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar incelendiğinde; katılımcıların özellikle stres, kaygı, korku, üzüntü, öfke, sıklık, ümitsizlik, bıkkınlık, mutsuzluk, bunalım, endişe, boşluktaymış hissi ve karamsarlık oldukları anlaşılmaktadır. Covid-19 süreciyle birlikte yapılan çok sayıda çalışmada, pandemi döneminin benzer olumsuz durumlara sebebiyet verdiği anlaşılmaktadır. Bazı araştırmalar oluşan küresel salgın ile birlikte kaygı ve paniğin oluştuğunu^{41, 42}, bazı araştırmalar Covid-19 süreciyle birlikte stres, kaygı ve korku gibi çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıktığını^{43, 44, 45} ve bazı araştırmalarda ise uygulanan sokağa çıkma yasaklarıyla birlikte, depresyon, öfke, bıkkınlık ve ümitsizlik gibi çok sayıda olumsuz duygunun bireyler tarafından deneyimlendiğini göstermektedir.⁴⁶ Elde edilen bu sonuçlar çalışmamızın birinci kısmındaki sonuçları destekler mahiyettedir. Bu çalışmalar da göstermektedir ki; Covid-19 süreci gerek birey ve gerekse toplum psikolojisi bağlamında önemli olumsuz etkilere sahiptir.

Bu araştırmanın ikinci kısmı ise, Covid-19 süreci ile birlikte ortaya çıkan olumsuz durumlara karşı bireylerin nasıl başa çıktığının incelenmesidir. Bu bağlamda bireylerin deneyimleri ve bu deneyimler neticesinde ortaya çıkan başa çıkma tarzları sorulmuş ve gerekli cevaplar analiz edilmiştir. Araştırma tasarlanırken herhangi bir başa çıkma tarzından ziyade genel olarak ne tür başa çıkma tarzlarının kullanıldığı sorulmuştur. Ancak verilerin analiziyle birlikte bireylerin sorunlarıyla başa çıkmada en çok dini başa çıkmayı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan

⁴¹ Jad Melki vd., "Media Exposure and Health Behavior during Pandemics: The Mediating Effect of Perceived Knowledge and Fear on Compliance with Covid-19 Prevention Measures", *Health Commun* (2020), 1-11.

⁴² Mehmet Karakaş, "Covid-19 Salgınının Çok Boyutlu Sosyolojisi ve Yeni Normal Meselesi", *Sosyol. Derg* 40 (2020), 541-573.

⁴³ Melki vd., "Media Exposure and Health Behavior during Pandemics", 10.

⁴⁴ Daniel, Romer - Kathleen Hall, Jamieson, "Conspiracy theories as barriers to controlling the spread of Covid-19 in the U.S.", *Soc. Sci. Med.* 263 (2020).

⁴⁵ Muhammad Shaban Rafi, "Dialogic Content Analysis of Misinformation about Covid-19 on Social Media in Pakistan", *Linguist. Lit. Rev.* 6 (2020), 131-143.

⁴⁶ Barbara Nussbaumer - Streit vd., "Quarantine alone or in combination with other public health measures to control Covid-19: A rapid review", *Cochrane Database Syst. Rev.* 8 (2020), 4/4.

dolayı da dini başa çıkmanın öneminin bu araştırmanın merkezine alınmasının uygun olduğuna araştırmacı tarafından karar verilmiştir. Zira birey ve toplum sorunlarını çözmeye en etkili faktörleri belirlemek, sorunların çözümünde daha etkili olacaktır. Bu kapsamda elde edilen sonuçlara bakıldığında, bireylerin en çok dini başa çıkma salgın dönemi sorunlarıyla başa çıktıkları anlaşılmaktadır. Özellikle dua ederek, tevekkül ederek, bu sürecin bir imtihan olduğunu düşünerek ve ibadetlerini yerine getirerek bu süreçten daha az etkilenmeye çalıştıkları görülmektedir. Bununla birlikte bu araştırmada ulaşılan sonuçlara göre, bireylerin farklı başa çıkma tarzları da kullandıkları anlaşılmaktadır. Bunlar: bireysel etkinlikler yapmak, kabullenmek, uzaklaşmaya çalışmak ve sosyal destek almak gibi çeşitli başa çıkma tarzlarıdır. Covid-19 sürecinde yapılan başa çıkma ile ilgili araştırmalar incelendiğinde bazı benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir.⁴⁷ Bu başa çıkma tarzlarından birisi mevcut araştırmada elde edildiği gibi kabullenmedir.⁴⁸ Yine salgın dönemi çalışmalarına bakıldığında, bireylerin dua etme sıklığının arttığı ve bu suretle kendilerini daha iyi hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.⁴⁹ Buna benzer çalışmaların özellikle Hristiyan dini inanca sahip toplumlarda çokça yapıldığı ve salgın dönemlerinde dini başa çıkmanın önemli bir işleve sahip olduğu görülmektedir.^{50,51} Araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere, bireyler salgın süreciyle başa çıkmak için çeşitli stratejiler kullanmaktadırlar. Ancak bunlar içerisinde en çok kullanılan başa çıkma tarzının dini başa çıkma olduğu sonucu elde edilmiştir.

1. Pratik Çıkarımlar

İlk başta salgın dönemindeki olumsuz psikolojik duyguları ve bu duygularla nasıl başa çıkıldığını araştırmak için tasarlanan bu araştırma, verilerin analiziyle birlikte farklı bir yöne geçmiştir. Zira elde edilen sonuçlara göre, bireyler salgın dönemiyle baş edebilmek için en çok dini ve manevi değerlerden yararlanmaktadır. Bu sonuç bir noktada birey ve toplumun sorunlarını çözmeye noktasında inisiyatif alan tüm kesimlere bir mesaj vermektedir. Bu mesaj; salgın sürecinden psikolojik olarak olumsuz etkilenen bireylerin dini değerlerden destek alarak bu sürecin üstesinden gelmeye çalıştığı mesajıdır. Dolayısıyla gerek toplum sağlığı noktasında yetkili olan makamların gerek toplum psikolojisine olumlu katkı sağlamak isteyen psikolojik süreci yürütenlerin bu durumu göz ardı etmemeleri gerekmektedir. Bu noktadan hareketle, mevcut çalışma Covid-19 sürecinde dini başa çıkmanın önemini ortaya çıkarma noktasında oldukça önemli bir sonucu göstermektedir.

⁴⁷ Milla Salin vd., "Family Coping Strategies During Finland's Covid-19 Lockdown", *Sustainability* 12 (2020).

⁴⁸ Annika Kohl vd., "Acceptance, Cognitive Restructuring, and Distraction as Coping Strategies for Acute Pain", *J. Pain* 14 (2013), 305–315.

⁴⁹ Iddi Samuel vd., "Coping strategies adapted by Ghanaians during the Covid-19 crisis and lockdown: A population-based study", *PLoS ONE* 16/6 (2021).

⁵⁰ Diego Meza, "In a Pandemic Are We More Religious? Traditional Practices of Catholics and the Covid-19 in Southwestern Colombia", *Int J Lat Am Relig* 4 (2020), 218–234.

⁵¹ Bentzen, "In Crisis We Pray".

2. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bir araştırmacı bir araştırma tasarlarırken çeşitli sınırlılıkları varsayarak çalışmaya başlar. Zira her araştırmanın çeşitli sınırlılıklar barındırması bilimsel araştırmaların doğası gereğidir. Dolayısıyla bu araştırmanın da çeşitli sınırlılıklar barındırdığını ifade etmek gerekmektedir. Öncelikle bu araştırma için yapılan görüşmelerde veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Bu durum bazı avantajları ve dezavantajları beraberinde barındırmaktadır. Bu yüzden pandemi sürecinin bitmesiyle beraber benzer bir çalışma yüz yüze olarak da yapılırsa, bu çalışmadan elde edilen sonuçların karşılaştırılması fırsatı doğmuş olur. Bu araştırmadaki diğer bir sınırlılık ise, bireylerin dini başa çıkma tarzını özellikle pandemi sürecinde mi kullandıkları, yoksa normal zamanlarda da benzer başa çıkma tarzını mı kullandıkları noktasında kesin bir bilginin olmamasıdır. Her ne kadar araştırmacılar özellikle pandemi sürecinde karşılaşılan olumsuz psikolojik durumlara karşı, dini başa çıkmayı kullandıklarını ifade etmiş olsalar da benzer bir çalışma pandemi sürecinden sonra yapılabilir.

Katkı Oranı / Author Contribution: Yazarlar, makaleye eşit oranda katkı verdiklerini beyan etmektedirler. / The authors declare that they have contributed equally to the article.

KAYNAKÇA

- Aktürk, Ümmühan. *Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Kaygı Düzeyi ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- APA, American Psychological Association. "Keeping your distancetostaysafe". Erişim Mart 2020. Retrievedfrom<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>.
- Angın, Yasemin. "Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/1 (2021), 331-345.
- Ayten, Ali. *Tanrıya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bentzen, Jeanet. In Crisis, We Pray: Religiosity and the Covid-19 Pandemic (May 2020). CEPR Discussion Paper No. DP14824, Available at SSRN:<https://ssrn.com/abstract=3615587>
- Bjorck Jeffery P. - Thurman, John. W. "Negative Life Events, Patterns of Positive and Negative Religious Coping, and Psychological Functioning". *Journal for the Scientific Study of Religion* 46 (2007), 159–167.

- Creswell, John. W.-Plano-Clark, Vicki L. *Designing and conducting mixed methods research* (3th ed.). Thousand Oaks: CA: Sage, 2017.
- Creswell, John. W. *Qualitative inquiry & research design choosing among five approaches*. b.y.: Sage Publications, 2007.
- Çakmak, Ahmet – Uzunpolat, Yakup. “Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenlerine Göre Salgın Döneminde Uzaktan Eğitim Anlayışı”. *Tasavvur: Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 7/1 (Haziran 2021), 855-892.
- Daniel, Romer - Kathleen Hall, Jamieson. “Conspiracy theories as barriers to controlling the spread of Covid-19 in the U.S.”. *Soc. Sci. Med.* 263 (2020), 113-356.
- Eskin, Mehmet. *Sorun Çözme Terapisi*. Ankara: HYB Yayıncılık, 2011.
- Galea, Sandro vd. “The mental health consequences of Covid-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention”. *Journal of the American Medical Association Intern Med. Advance online publication.* 6 (2020). 817-818. <http://dx.doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>
- Gold, Jeremy. A. W. vd. “Characteristics and clinical outcomes of adult patients hospitalized with Covid-19—Georgia”. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 69 (2020), 545–550. <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6918e1>
- Harris Ronna Casar vd. “The Role of Religion in Heart Transplant Recipients’ Long-Term Health and Well-Being”. *Journal of Religion and Health* 34 (1995), 17–32.
- Horesh, Danny - Brown, Adam. D. “Traumatic stress in the age of Covid-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities”. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy* 12 (2020). 331–335. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000592>
- <https://www.merriam-webster.com/dictionary/cope>
- Iddi, Samuel. vd. “Coping strategies adapted by Ghanaians during the Covid-19 crisis and lockdown: A population-based study”. *PLoS ONE* 16/6 (2021). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.025380>
- İmil, Muhittin. “Kutsal Dünyanın Virüsle İmtihani: Post-Pandemik Dönem ve Din”. *Dini Araştırmalar Dergisi* 23/57 (2020), 65-94.
- Kalgi, Mehmet Emin. *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dindarlık ile Kişilik Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Şanlıurfa Örneği)*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.

- Kaplan, Hasan vd. “Doğal Afetleri Anlamlandırma ve Başa Çıkma: Covid-19 Salgını Üzerine Bir Araştırma”. *Turkish Studies* 15/4 (2020), 579-598.
- Karakaş, Mehmet. “Covid-19 Salgınının Çok Boyutlu Sosyolojisi ve Yeni Normal Meselesi”. *Sosyol. Dergisi* 40 (2020), 541-573.
- Kızılgeçit, Muhammet. - Çinicı Murat, “Koronavirüs (Covid-19) Sürecinde Yapay Sinir Ağları Yöntemiyle Bireylerin Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Tahmini”. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 54 (2020), 45-65.
- Kohl, Annika vd. “Acceptance, Cognitive Restructuring, and Distraction as Coping Strategies for Acute Pain”. *J. Pain* 14 (2013), 305-315. doi:10.1016/j.jpain.2012.12.005
- Lincoln, Yvonna. S. - Guba, Egon. G. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills: CA: Sage, 1985.
- Luzumlu, Uğurcan. *Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Melki, Jad vd., E. “Media Exposure and Health Behavior during Pandemics: The Mediating Effect of Perceived Knowledge and Fear on Compliance with Covid-19 Prevention Measures”. *Health Commun* (2020), 1-11.
- Meza, Diego. “In a Pandemic Are We More Religious? Traditional Practices of Catholics and the Covid-19 in Southwestern Colombia”. *Int J Lat Am Relig* 4 (2020), 218-234.
- Nussbaumer-Streit, Barbara vd. “Quarantine alone or in combination with other public health measures to control Covid-19: A rapid review”. *Cochrane Database Syst. Rev.* 8 (2020).
- Okan, Nesrullah. “Investigating the moderator effect of fear of COVID-19 in the relation between communication anxiety and self-efficacy”. *Educational Process: International Journal* 10/3 (2021), 62-77. <https://dx.doi.org/10.22521/edupij.2021.103.5>
- Okumuş, Ejder. “Olağanüstü Zamanlarda Din: Küresel Kovid-19 Örneği”. *Küresel Salgınlara Farklı Bakışlar & Psikolojik, Sosyolojik, Dini, Kültürel, Tarihi, Hukuki ve Siyasi Analizler*. ed. Ejder Okumuş. Ankara: Eskiyei Yayınları, 2020.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I. vd. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37 (1998), 710-724.

- Pargament, Kenneth. I. vd. “Methods of Religious Coping with the Gulf War: CrossSectional and Longitudinal Analyses”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 33 (1994), 347–361.
- Pargament, Kenneth. I. - Raiya, Hisham Abu. “A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned”. *Psyke ve Logos* 28 (2007), 742–766.
- Park, Crystal L. - Cohen, Lawrence H. “Religious and Nonreligious Coping With the Death of a Friend”. *Cognitive Therapy and Research* 17 (1993), 561–577.
- Pfefferbaum, Betty - North, Carol. S. “Perspective: Mental health and the Covid-19 pandemic”. *The New England Journal of Medicine Advanceonline publication* 383 (2020), 510-512. <http://dx.doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Pietkiewicz, Igor - Smith, Jonathan, Alan. “A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology”. *Psychological Journal* 20/1 (2014), 7-14. DOI: 10.14691/CPJ.20.1.7.
- Rafi, Muhammad Shaban. “Dialogic Content Analysis of Misinformation about Covid-19 on Social Media in Pakistan”. *Linguist. Lit. Rev* 6 (2020), 131–143.
- Salin, Milla vd. “Family Coping Strategies During Finland’s Covid-19 Lockdown”. *Sustainability* 12 (2020), 9133. doi:10.3390/su12219133.
- Spilka, Bernard vd. *The psychology of religion: An empirical approach (3rd ed.)*. New York: The Guilford Press, 2003.
- Yapıcı, Asım. “Kovid-19 Küresel Salgınına Dinî ve Din Dışı Yüklemeler”. *Küresel Salgınlara Farklı Bakışlar & Psikolojik, Sosyolojik, Dinî, Kültürel, Tarihi, Hukuki ve Siyasi Analizler*. ed. Ejder Okumuş. 117-172. Ankara: Eskiyei Yayınları, 2020.
- Yıldırım, Ali - Şimşek Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (6. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2008.