

COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler*

Said SAMİ**
Yasin TOPRAK***
Ayşe GÖKMEN****

Öz

Bu çalışmanın temel amacı gençlik çağındaki bireylerin COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik yaşadıkları değişiklikleri ve bu stres verici süreçte kullandıkları başa çıkma stratejilerini ortaya koymaktır. Nitel araştırma metodu ile yapılan bu makalede araştırma deseni olarak durum çalışması benimsenmiştir. Veriler yaşanan süreç gereği online olarak hazırlanmış açık uçlu ve kapalı uçlu soruların olduğu anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada kolayda örneklem metodu kullanılmıştır. Araştırmaya 441 adet 18-35 yaş arasında genç katılımı sağlanmıştır. Araştırma sonucunda; Gençlerin büyük bir çoğunluğunda hayatın anlamına yönelik olumlu değişiklikler meydana geldiği ve bu sürecin etkisini hafifletmek amacıyla olumlu dini başa çıkma unsurlarına daha çok yöneldikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, gençlerin bir kısmında dua, Kur'an-ı Kerim okuma, namaz kılma, şükür gibi dini ritüellere katılımda artış olduğu da tespit edilmiştir. Bulgulara bakıldığında gençlerin sadece dini hayatlarında değil aynı zamanda psiko-sosyal yaşamlarında da; hayata eskisine göre daha anlamlı ve pozitif bakmak, sahip olduğu güzelliklerin farkına varmak ve geçmişe nazaran insanlarla olan ilişkilerine daha özen göstermek şeklinde bir takım olumlu değişimlerin olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Gençlik, Dini Başa Çıkma, Hayatın Anlamı.

Changes and Transformations for the Meaning of Life in Young People in the COVID-19 Process

Abstract

The aim of this study is to reveal the changes that young people experienced in the meaning of life in COVID-19 process and strategies to cope with this stressful process. In this article made with qualitative research method case study is adopted as a research design. The

* Makale Gönderim Tarihi: 24.07.2020 Makale Kabul Tarihi: 12.10.2020

** Arş. Gör., Gaziantep Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı

Research Assistant, Gaziantep University, Faculty of Divinity, Department of Religious Psychology
saiidsami2525@gmail.com ORCID: 0000-0003-0007-0095

*** Uzman Psikolojik Danışman, Küçük Dikili İlkokulu, Seyhan, Adana

Profesyonel Psychological Counselor, Küçük Dikili Primary School, Seyhan, Adana
yasintoprakpdr@gmail.com ORCID: 0000-0001-8130-5786

**** Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı Research Assistant, Necmettin Erbakan University, Faculty of Divinity, Department of Religious Psychology
ayseemurat@gmail.com ORCID: 0000-0002-0367-7688

data were collected using a survey method with open-ended and closed-ended questions prepared online due to the process. In the research, convenience sampling method was adopted. According to this study, there are 441 young people between the ages of 18-35. As a result of the research; It was determined that the majority of young people gelled with positive changes that were intended to be life and that this option was used more for positive religious coping elements to alleviate some of them. In addition, it was determined that there was an increase in the participation of religious rituals such as prayer, reading the Quran, praying, and gratitude in some of the youth. Considering the findings, it is not only in the religious life of young people but also in their psycho-social life; It is understood that there are some positive changes such as looking at life more meaningfully and positively than before, realizing the beauties it has and paying more attention to its relations with people compared to the past.

Keywords: : COVID-19, Youth, Religious Coping, Meaning of life.

Özet

Dünyada Kasım 2019'da Çin'de ortaya çıkan COVID-19 pek çok belirti ile görülen ve ölümcül olabilen yeni bir virüstür. Virüsün hızlıca yayılarak pandemi oluşturması, tedavisinin ve aşısının henüz bulunamamış olması; dünya çapında belirsizlik, korku ve izolasyon durumlarına sebep olmuştur. Bütün bunlar kaygı, intihar eğilimi gibi psikolojik sorunların yanı sıra insanların bu dünyadaki yerini tayin etmekte zorlanması gibi varoluşsal sorunlara da neden olmaktadır. Pek çok birey kendisini anlamsızlık veya boşluk duygusu içerisinde hissetmektedir. Ancak, ölümler yüz yüze kalma gibi deneyimler, ölüm konusunda sağlıklı bir farkındalık yaratarak "var olmama tehdidine" karşı bireylerin yaşamlarında neyin daha önemli olduğuna, nasıl yaşadıklarına ve hayatlarında neleri değiştirilebileceklerine odaklanmalarına katkı sağlayabilir. Yaşanan bu stresli süreç ve bütün bu değişimler karşısında pek çok birey ilgili sorunla baş etme mekanizmalarını kullanır ya da yeni baş etme yolları dener.

Bu bağlamda bu çalışmanın temel amacı gençlik çağındaki bireylerin COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik yaşadıkları değişiklikleri ve bu stres verici süreçte kullandıkları başa çıkma stratejilerini ortaya koymaktır. Yaşanan duruma yönelik betimleme yapmak amacıyla nitel araştırma metodunun tercih edildiği bu makalede araştırma deseni olarak durum çalışması benimsenmiştir. Veriler (yaşanan süreç gereği), kolayda örneklem metodu benimsenerek online anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada 18-35 yaş arasında 441 genç yer almıştır. Yaşamın anlamı ve amacına dair en güçlü sorgulamalar ergenliğin sonu ve genç yetişkinliğin başlangıçlarında görüldüğü için örneklem olarak gençler tercih edilmiştir.

COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik değişimlerle ilgili olarak bu araştırmaya katılan katılımcılardan 303 kişi olumlu, 41 kişi olumsuz, 97 kişi ise nötr yönde değişiklik meydana geldiğini beyan etmişlerdir. Olumlu yönde değişiklik

meydana geldiğini ifade eden katılımcılar genel olarak; hayatın eskisine göre daha anlamlı hale geldiğini, hayata daha iyimser baktıklarını, yaşamlarında sahip oldukları güzelliklerin farkına vardıklarını, inançlarının bu süreçte olumlu yansımaları olduğunu, dini ritüellere katılım sıklıklarının arttığını, sosyal ilişkilere eskisinden daha çok önem vermeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Burada en dikkat çekici bulgulardan ilki, katılımcıların bir kısmının ibadetleri yerine getirme sıklıklarının artmasıdır. Her gün virüs nedeniyle insanların ölüyor olmasının, bireylerin ölüm gerçeğini daha derinden hissetmesine ve ölüm gerçeği ile başa çıkmak için ahiret hayatına hazırlık yapmasına neden olduğu söylenebilir. Nitekim dini inançlar zor zamanlarda stresle başa çıkmak için kullanılan en etkili yollardan biridir. Ayrıca COVID-19 sürecinde ölümlü bir varlık olduklarının idrakine daha çok varan katılımcılar bu sürecin hayatlarında sahip oldukları varlıkların önemini bir kere daha kendilerine hatırlattığını belirtmişlerdir (Örneğin 168. Kişi). Bunun yanı sıra, bu süreçte trajik yaşantılara şahit olmak, geçmiş yaşamda kişi için stres verici olan veya aşırı düzeyde önemsenen birtakım olayların önem derecesinin azalmasında da etkili olmuştur (Örneğin 240. Kişi).

Araştırmadan elde edilen diğer bulgulara göre; ölümü derinden hisseden katılımcıların bu süreçte Allah'ın varlığını yakın bir şekilde hissettikleri ve Allah'ın gücü karşısında kendi sınırlılıklarının farkına vardıkları; başlarına gelen bu stres verici durumu kendilerine Allah'tan gelen bir uyarı ve bir imtihan olarak gördükleri (Örneğin 223. Katılımcı) anlaşılmaktadır. İmtihan algısı bireylerin stres verici olaylara karşı sabır göstermesine ve bu olayları anlamlandırarak onunla baş etmesine olumlu anlamda katkı sağlayabilir. Zira stres verici bir olayın anlamlandırılma, değerlendirilme ve yönlendirilme şekli stresi azaltma ve arttırmada önemli bir etkidir.

Diğer bir bulguya göre olumlu değişim yaşayan katılımcılar, hayata eskisine nazaran daha iyimser baktıkları, geleceğe yönelik daha umut dolu olma ve yaşam sevincinin artması gibi hayatın anlamına yönelik olumlu değişikliklere sahip olduklarını dini inanca atıfta bulunarak açıklamışlardır (Örneğin 51. Katılımcı). Dolayısıyla dini inancın, gençlerin hayatın anlamına yönelik yaşadıkları olumlu değişimler üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bunların yanı sıra, elde ettiğimiz bulgulara göre gençler COVID-19 sürecinde aile ilişkilerinin daha çok olumlu yönde değişim eğilimi içerisine girdiği ve ailenin hayata anlam katan önemli bir olgu olduğu tespit edilmiştir. COVID-19 sürecinin gençlerin büyük bir çoğunluğunu hatalarının farkına varmasını sağlayarak aile ilişkilerini tekrar gözden geçirmeye sevk ettiği söylenebilir (Örneğin 199. Katılımcı).

İnsanoğlunun gündelik hayatta acıya şahitlik etmesi, hayatında sahip olduğu şeylerin önemini anlamasını sağlayarak yaşamına anlam katabilir. Ancak bazen bu durum varoluşsal bir boşluk duygusunu da ortaya çıkabilir. Nitekim bu çalışmada hayatlarında olumsuz yönde değişiklik meydana geldiğini ifade eden kişiler, bu süreçte hayatın anlamsızlaştığını, hayatlarını etkileyecek düzeyde ölüm korkularının

ve kaygı düzeylerinin arttığını ifade etmişlerdir (Örneğin 143. Katılımcı). Buna göre; gençlerin bir kısmı virüs bulaşma kaygısı nedeniyle ölüm korkusu yaşarken bazıları sevdikleri insanların ölebileceğini düşündükleri için kaygılanmaktadır (Örneğin 86. Katılımcı). Bazı katılımcılar daha çok geleceğe yönelik planlar ve maddi yaşam konusunda kaygılanırken bazıları ise virüsü başkalarına bulaştırma konusunda kaygı yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Örneğin 249. Katılımcı). Bu bulgulara göre kaygı düzeyinde artış görülen katılımcılar daha çok hayatın anlamına yönelik olumsuz anlamda değişiklik meydana geldiğini beyan eden kişilerdir. Bu süreçte bazı katılımcıların ise hayatın anlamına yönelik tutumlarında herhangi bir değişiklik meydana gelmemiştir (Örneğin 27. Katılımcı). Onların bu şekilde değişiklik yaşamamaları, virüs öncesi yaşam memnuniyetlerinin ve doyumlarının yüksek olması, ölüm bilincine sahip olmaları ile açıklanabilir.

Bu çalışma, genç yetişkinlerin yaşamın anlamına dair ne gibi farkındalık ve dönüşümler yaşadıklarının ortaya konulması suretiyle pandemi sürecinde ve sonrasında yapılacak danışmanlık, rehberlik ve eğitim çalışmalarına katkıda bulunabilir. Nitel bir çalışma olması gereği bazı sınırlılıkları olan bu araştırmadan yola çıkılarak nicel, nitel ve karma çalışmalar yapılabilir.

Summary

COVID-19, which emerged in China in November 2019, is a new virus that can be fatal with many symptoms. The rapid spread of the virus causing a pandemic, the treatment and vaccine has not yet been found; it has caused uncertainty, fear and isolation around the world. All of these cause psychological problems such as anxiety and suicidal tendencies, as well as existential problems such as the difficulty of people in determining their place in this world. Many individuals feel a sense of meaninglessness or emptiness. However, experiences such as facing death can create a healthy awareness of death and contribute to individuals' focus on what is more important in their lives, how they live and what can be changed in their lives against the "threat of nonexistence". In the face of this stressful process and all these changes, many individuals use the mechanisms of coping with the relevant problem or try new ways of coping.

At this point, the main purpose of this study is to reveal the changes experienced by adolescents regarding the meaning of life during the COVID-19 process and the coping strategies they use in this stressful process. In this article, in which the qualitative research method was preferred to describe the current situation, case study was adopted as the research design. The data (due to the process experienced) were collected by the online survey method by adopting the convenience sampling method. 441 young people between the ages of 18-35 were included in the study. Young people were chosen as the sample, as the strongest

inquiries about the meaning and purpose of life occur at the end of adolescence and early adulthood.

Regarding the changes in the meaning of life in the COVID-19 process, 303 of the participants in this study stated that there was a positive change, 41 negative and 97 neutral changes. The participants who declared that positive change occurred generally; They stated that life became more meaningful than before, they looked at life more optimistically, became aware of the beauties they had in their lives, their beliefs had a positive reflection in this process, their frequency of participation in religious rituals increased, and they started to give more importance to social relations than before. Here, the first of the most striking findings is that some of the participants have increased their frequency of attending the meetings. It can be said that the fact that people die every day due to the virus causes individuals to feel the reality of death more deeply and to prepare for the hereafter to deal with the reality of death. Indeed, religious beliefs are one of the most effective ways to deal with stress in difficult times. In addition, the participants who realized that they were a mortal creature during the COVID-19 process stated that this process reminded them once again the importance of the assets they have in their lives (For example, Person 168). In addition, witnessing tragic experiences during this period has also been effective in reducing the importance of some events that were stressful for the person in the past life or were considered extremely important (For example, Person 240).

According to the other findings obtained from the research; the participants who felt death deeply felt the existence of God in this process and realized their limitations in the face of the power of Allah; It is understood that they see this stressful situation that they experienced as a warning and a test from Allah (For example, 223. Participant). The perception of exam, can positively contribute to individuals' patience against stressful events and to cope with these events by making sense of them. Because the way a stressful event is interpreted, evaluated and directed is an important factor in reducing and increasing stress.

According to another finding, the participants who experienced positive changes explained that they had positive changes in terms of the meaning of life such as looking more optimistic about life than before, being more hopeful for the future and increasing the joy of life by referring to religious belief (For example 51st Participant). Therefore, it can be said that religious belief has an impact on the positive changes young people experience regarding the meaning of life.

In addition to these, according to the findings we have obtained, young people tend to change more positively in family relations during the COVID-19 process and it has been determined that the family is an important phenomenon that adds meaning to life. It can be said that the COVID-19 process prompted the majority of young people to recognize their mistakes and to reconsider their family relationships (For example, 199th Participant)

Human beings' witnessing of pain in daily life can add meaning to their lives by making them understand the importance of what they have in their lives. However, sometimes this situation can also result in an existential sense of emptiness. As a matter of fact, people who stated that their lives had negative changes in this study stated that life became meaningless and their fear of death and anxiety levels increased at a level that could affect their lives (For example, Participant 143). According to this; While some of the young people are afraid of death due to virus contamination concerns, some are worried because they think that the people they love may die (For example, Participant 86). Some participants were more concerned about future plans and material life, while others stated that they were worried about transmitting the virus (For example, 249th Participant). In this process, some participants did not change their attitude towards the meaning of life (For example, 27th Participant). The fact that young people do not experience such changes can be explained by their high pre-virus life satisfaction and satisfaction, and their awareness of death.

This study can contribute to the consultancy, guidance and training activities to be carried out during and after the pandemic in terms of revealing what awareness and transformations young adults experience about the meaning of life. Quantitative, qualitative and mixed studies can be done based on this research, which has some limitations as it is a qualitative study.

Giriş

Korona virüsler, *Soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, kendi kendini sınırlayan hafif enfeksiyon tablolarından, orta doğu solunum sendromu (MERS) ve ağır akut solunum sendromu (SARS) gibi daha ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir.* Çağımızda ilk uluslararası acil sağlık durumu olarak 2003 yılında SARS görülmüş, daha sonra 2012 yılında da yine korona virüs ailesinden MERS tespit edilmiştir. 2019 Aralık ayında ise Çin'in Hubei eyaletinde yer alan Wuhan kentinde, daha önce insanlarda görülmemiş olan bir virüs ortaya çıkmış ve bu virüs, 7 Ocak 2020'de yeni bir korona virüs (COVID-19) olarak tanımlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bu salgını 30 Ocak'ta "uluslararası boyutta halk sağlığı acil durumu" ilan etmiştir. Çin dışında 113 ülkede de COVID-19 vakalarının ortaya çıkması, virüsün yayılımı ve şiddeti nedeniyle COVID-19 salgını 11 Mart'ta pandemi (küresel salgın) olarak tanımlanmıştır. Türkiye'de ise ilk vaka 11 Mart'ta tespit edilmiştir.¹ COVID-19 vakalarının artması ve hastalığın dünya çapında pandemi olarak tanımlanması, ulusal ve uluslararası seyahatlerin sınırlandırılması, insanların işlerine gidememesi, yakınlarıyla ve arkadaşlarıyla temas kuramaması ve ölüm haberlerinin yaygın bir şekilde sosyal medyada görülmesi, insanların yaşamında bir izolasyon, engellenmişlik, sınırlılık ve korku durumlarını doğurmuştur. Dolayısıyla

¹ Sağlık Bakanlığı (SB), "COVID-19; Genel Bilgiler Epidomoloji ve Tanı" (Erişim 6 Haziran 2020).

pandemi sürecinin insanların yaşamında fiziksel, sosyal ve psikolojik birçok riski de beraberinde getirdiği söylenebilir.

Ran'a göre pandemi sürecinde yaşanan belirsizlikler ve öngörülemezlik durumu, korkunun oluşması için yüksek bir potansiyele sahiptir.² Bu durumlar sıklıkla kaygı, damgalanma, ön yargı, hastalığa karşı marjinalleşme gibi çok sayıda psikolojik sorunla sonuçlanabilir. Özellikle medya yanlış bilgilerin yayılmasına, korku, kaygı ve belirsizliğin artmasına neden olabilmektedir.³ Buna tüm medya organlarında (sosyal medya vb.) verilen haberlerin genellikle COVID-19'dan kaynaklanan enfekte bireylerin ve ölümlerin sayısına odaklanması sebep gösterilebilir. Bu koşulların ise dünyadaki tüm bireyler üzerinde derin psikolojik etkileri olduğu görülmektedir.⁴ Ayrıca bazı durumlarda enfeksiyon kaynağı belirsiz kalırken, seyahat yasakları, yolcuları ve vatandaşları karantinaya alma talimatları yayınlanmıştır; bu faktörlerin insanların kamusal alan kaygısını artırabileceği ve *güvenli bir yer olmadığını* hissettirebileceği belirtilmektedir. Bunun intihar gibi ciddi sonuçlara yol açabileceği de ifade edilmektedir.⁵

COVID-19 ile ilgili yaşanan tüm belirsizlik ve öngörülemezlik durumları, korku, kaygı, özgürlüklerin kısıtlanması, ölüm haberleri, işsizlik ve izolasyonun yaşamın anlamını gündeme getirebileceği ve insanları anlam arayışına sürükleyebileceği söylenebilir. Çünkü varoluşçu terapiye göre ölüm, yalnızlık, izolasyon, anlamsızlık, boşluk ve özgürlük gibi insana ait sorunlar kişinin yaşamının anlamını sorgulamasına yol açabilir.⁶ Pandeminin doğurduğu yeni "karmaşa ve belirsizlik" durumları karşısında, insanın kendisini yeniden konumlandırmakta zorlanabileceği ve yaşama ilişkin yeni arayışlara sürüklenebileceği söylenebilir. Bu süreçte varoluşsal boşluk hissine kapılmamak ve anlamsızlık duygusundan kurtulmak için yeni anlam sağlayıcılar bulmak gerekebilir.⁷

Genç Yetişkinlik Dönemi

Genç yetişkinliğin hangi yaşları kapsadığına dair literatürde tam bir netlik yoktur. Örneğin Erikson'a göre 20-40, Havighurst'a göre 18-35 ve Bühler'e göre 25-45 yaşları arasını kapsayan dönem genç yetişkinlik dönemidir. Bu dönem

² W. Rana vd., "Mental Health of Medical Workers in Pakistan during the Pandemic COVID-19 Outbreak", *Asian Journal of Psychiatry* 51/102080 (Nisan 2020), 55.

³ D.R.Garfin vd., "The Novel Coronavirus (COVID-2019) Outbreak: Amplification Of Public Health Consequences By Media Exposure", *Health Psychology* 39/5 (Mart 2020), 3-5.

⁴ Daniel K. Ahorsu vd., "The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation", *International Journal of Mental Health And Addiction* (2020), 2.

⁵ Sun Jae Jun vd., "Mental Health And Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives From South Korea", *Yonsei Medical* 61/4 (Nisan 2020), 271-272.

⁶ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, çev. T. Ergene (Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008), 185.

⁷ Abdülkerim Bahadır, "Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6/1 (2020), 185.

yetişkinliğe geçişi temsil ettiği için insanın yaşam boyu gelişiminde en önemli dönemlerden biridir. Ergenlik yetişkinlik için bir hazırlanma olarak görülse de ergenler doğrudan yetişkinliğe girmemektedir.⁸

Havighurst'un gelişim psikolojisine kattığı önemli kavramlardan biri "gelişim görevleri" kavramıdır. Bu kavram insanın yaşamının özel dönemlerinde sahip olması gereken beceri ve görevleri ifade etmektedir. Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemine ilişkin görevleri yerine getirmesi mutluluğa ve sonraki gelişim görevlerini başarmasına katkı sağlar. Görevlerin başarılmaması ise mutsuzluğa ve sonraki görevlerde güçlük çekmeye sebep olabilir.⁹

Genç yetişkinlik döneminde yerine getirilmesi gereken önemli görevler bulunmaktadır. Eş seçimi, eşle birlikte yaşamayı öğrenme, bir aile kurma, çocuk yetiştirme, bir evin işlerini yürütme, bir uğraş başlatma, uygun bir toplumsal gruba katılma,¹⁰ farklı sosyal grup veya ortamdaki kişilerle ilişki kurma, bir işe girme ve tutunma gibi gelişim görevleri bulunmaktadır.¹¹ Özellikle yaşamda amaç ve anlam bulma, sağlıklı bir kimlik geliştirme en önemli görevlerdendir. Yaşamın anlamı ve amacına dair en güçlü sorgulamalar ergenliğin sonu ve genç yetişkinliğin başlangıçlarında görülmektedir. Yaşamda anlamın hangi durumlarda bulunabileceğine dair kanaatlerin değişmesi, genç yetişkinlerin hayatına esnek bir bakış açısı kazandırabilir. Bu sebeple genç yetişkinlere yaşamın anlamına dair yapılacak farkındalık çalışmaları yaşamda karşılaşılan güçlükleri en az zararla kapatabilmelerini, sorunlarla daha iyi baş edebilmelerini ve geleceğe daha olumlu bakabilmelerini sağlayabilir.¹² Bu doğrultuda genç yetişkinlerin pandemi sürecinde yaşamın anlamına dair yaşadıkları dönüşüm ve gelişmelerin ortaya konulması yapılacak rehberlik, danışma, eğitim çalışmalarına ve literatüre katkıda bulunabilir.

Genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, 18-27 yaş arasında bulunan 50 kişiye "Hayatınıza en çok anlam katan şey nedir?" şeklindeki açık uçlu bir soru sorulduğunda; aile üyeleri (68%), arkadaşlar (14%), Tanrı, (8%), eğitim (6%), başarı (4%) şeklinde sonuçlar ortaya çıktığı gözlenmiştir. Başka bir çalışmada 18-25 yaş aralığındaki 231 katılımcıya hayattaki 12 potansiyel anlam kaynağının bir listesi sunulmuştur. Genç yetişkinlerden yaşamlarına en çok anlam katan şeyleri sıralamaları istendiğinde sırasıyla aile, mutluluk, arkadaşlar, kendini kabul, kişisel amaçlar, benlik değeri, kişisel gelişim, diğerlerine yardım etme, başarılar, dini inançlar, yakınlık, adalet şeklinde cevap verdikleri görülmüştür. Her iki çalışmada da, genç yetişkinler için ailenin en belirgin anlam kaynağı olduğu müşahade

⁸ B. Onur, *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm* (Ankara: İmge Kitabevi, 2008), 101.

⁹ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 112.

¹⁰ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 113.

¹¹ Z.K. Akça, *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki* (İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 16-17.

¹² R. Yüksel, "Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı", *Sakarya University Journal of Education*, 2/2 (2012), 81-83.

edilmiştir. Yani aile ilişkileri, dostlukları ve diğer sosyal ilişkileri aşmış ve mutluluk, dini inanç, kişisel gelişim ve diğer alternatif anlam kaynaklarının üstünde yer almıştır. Bu iki çalışmada yakınlık ve destek açısından aile değişkeni ile yaşamın anlamı arasında benlik saygısı, mutluluk, arkadaş desteği ve sosyal arzu gibi diğer değişkenler kontrol edildiğinde bile ilişkinin devam ettiği görülmüştür. Dolayısıyla aile ilişkilerinin genç yetişkinlerin yaşamlarında belirgin bir anlam kaynağı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹³

Yaşamın Anlamı

Anlamlılık duygusunu hissetmek ve bir yaşam amacının olması için verilen mücadele insanı diğer canlılardan ayıran özelliştir.¹⁴ Anlamı olmayan bir dünyaya fırlatılmış olan insanın en önemli yaşam görevi kendi hayatında sağlam ve güçlü bir şekilde anlam icat etmesidir.¹⁵ Yani insan karşılaştığı olaylara ve nesnelere anlam yükleyebilen ve anlam üretebilen bir varlıktır. Aslında olay veya nesnelere anlam vermek insan için bir lüks değil ihtiyaçtır. İnsan kişisel veya toplumsal bir olayla karşılaştığında başına gelenlere anlam yükleyerek uyum sağlamaya çalışır. Örneğin depresyon, ilahi bir uyarı ya da toplumda görülen rüşvet gibi toplumsal yozlaşmaların bir işareti olarak yorumlanabilir.¹⁶ Kısaca beşeri hayat bir anlamlandırma süreci olarak tarif edilebilir. Bir demire doğa bilimci tabii bir nesne derken, bir sosyal veya kültür bilimci ise ona çivi çakan alet (çekiç) anlamını vermektedir. Doğal nesnelere yüklenen anlamlar maddi kültür dünyamızı; sosyal olay ve olgulara yüklenen anlamlar ise manevi kültür dünyamızı oluşturmaktadır.¹⁷ Dolayısıyla küresel bir vaka olan COVID-19 salgını sürecinde yaşananlar karşısında insanlar bu salgını farklı şekillerde anlamlandırabilir ve kendi yaşamlarına dair yeni anlam arayışlarına yönelmiş olabilir.

Varoluşçu psikolojiye göre bireyden bağımsız bir anlam olamaz. Dolayısıyla anlam kişinin kendisi tarafından bulunması gereken önemli bir *yaşam sorumluluğudur*. Varoluşçu yaklaşım insanın yaşamını sahiplenmesini ve eylemsizlik halinden çıkmasını teşvik etmektedir. Kişinin kendisine verilecek hazır anlamlar arzulaması veya kendi yaşamı dışında bir anlam araması kendi yaşamına yönelik bir sorumsuzluğun sonucu olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçu yaklaşım her koşulda anlamın bulunabileceğini ve bu arayışın kişinin kendi sorumluluğunda

¹³ Nathaniel M. Lambert vd., "Family As A Salient Source Of Meaning In Young Adulthood", *The Journal Of Positive Psychology* 5/5 (2010), 368-375.

¹⁴ Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, çev. T. Ergene, 159.

¹⁵ Irvin D. Yalom, *Bağımlı Terapi*, çev. Z. Babayiğit (İstanbul: Pegasus Yayınları, 2017), 151.

¹⁶ Üstün Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak Gelişmek Uzlaşmak* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2012), 116-117.

olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bu yaklaşıma göre herkesin yaşamı biriciktir ve kendi çabası önemlidir.¹⁸

Varoluşçu yaklaşıma göre insanın içinde bulunduğu koşulların temel boyutlarından biri, *anlam, amaç, değerler ve hedeflerin araştırılmasıdır*. Çünkü bireyler bu varoluşsal problemleri psikolojik danışmanlık konusu yapmaktadırlar: *Yaşamdan ne istiyorum? Bana yaşam amacını sağlayan nedir? Yaşamda benim için anlamın kaynağı nedir?* Pandemi sürecinde yaşamın anlamına dair sorun yaşayan ve bu konuda danışmanlık hizmeti almak isteyenlerin yaşamına anlam katacak değerlerin oluşturulması, psikolojik danışmanlıkta ele alınacak konulardan biri olabilir.¹⁹

Pandemi sürecinde yapılan bir araştırmada Frankl'ın İnsanın Anlam Arayışı kitabında geçen ve logoterapinin oluşumunda etkili olan kamp deneyimleri ile sosyal izolasyon sürecinde verilen tepkiler arasında benzerlikler olduğu ve anlam bulma noktasında Frankl'ın deneyimlerinin bir örneklik teşkil ettiği belirtilmektedir.²⁰ Frankl, kampın ilk evresinde şoku atan insanların kampa uyum sağlamalarında ve yaşamlarını devam ettirmede dinsel ilgiler, yardım etme, sevgi, yaşamdaki diğer insanların önemi, sorumluluk, mizah, özgürlük, karar verme, amaç, umut ve cesaret gibi özelliklerin etkili olduğunu gözlemlemiştir.²¹ Dolayısıyla logoterapinin hem pandemi sürecinde hem de sonrasında verilecek hizmetlerde önemli olduğu söylenebilir.

Logoterpiye göre anlam bulmanın üç temel yolu vardır. Bunlardan ilki, *bir eser yaratmak ya da bir iş yapmaktır*. Böylece insanın bir şey yaparak ya da bir şey üreterek dünyaya kattığı şeyler aracılığıyla yaşamında anlam bulmasıdır.²² Anlam bulmanın ikinci yolu, *bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşime girmektir*. Bu manada insan sevgi ile de anlam bulabilir.²³ Anlam bulmanın üçüncü yolu ise, *insan değiştiremeyeceği acı verici bir durumla karşılaştığında bile kendini aşabilir ve değiştirebilir olmasıdır*.²⁴ Yani kişi değiştiremeyeceği acı verici olaya karşı takındığı tutumla yaşamında anlam bulabilir.²⁵

İnsan bu üç alanın dışında yaşamın anlamını dinde de bulabilir.²⁶ Çünkü insan eksikliği/muhtaçlığı nedeniyle öğrenme aşkı ile tıpkı doğal bir nesnenin en küçük

¹⁸ S. Sezer, "Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 45/1 (2012), 216.

¹⁹ Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, çev. T. Ergene, 159-160.

²⁰ Eliane Ramos Pereira vd., "Psychological Phases And Meaning Of Life İn Times Of Social İsolation Due The COVID-19 Pandemic A Reflection İn The Light Of Viktor Frankl", *Research, Society and Development* 9/5 (2020), 2.

²¹ Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Yay., 2018), 17-108.

²² Viktor E. Frankl, *Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri Ve Logoterapi Uygulamaları*, çev. M. Yalçınkaya (İstanbul: Öteki Yayınevi, 2018), 90.

²³ Viktor .E. Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yay., 2019), 39.

²⁴ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, 157.

²⁵ Viktor E. Frankl, *Psikoterapi ve Din; Bilinç Dışındaki Tanrı*, çev. V. Atayman (İstanbul: Say, 2018), 90.

²⁶ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din; Logotepik Bir Araştırma* (İstanbul: İnsan Yay., 2018), 47.

parçasını (atomu) merak ettiği gibi, sosyal olayların da atomunu yani insanın neden davranışta bulunma ihtiyacı duyduğunu da merak etmiştir. Bu anlamda insan davranışlarının temelinde hangi baş güdünün (motive, saik, muharrik) veya faktörün yattığı bilimsel olarak da sorgulanmıştır. Neticede psikolojik açıdan cinsellik, analık, gerçekleştirm ve üstünlük güdülerinden; sosyolojik açıdan özel mülkiyetin aşılması, anlam arayışı ve kültürel çatışma olguları ile hayatı kolay/güvenilir kılma arzusundan; tasavvufi açıdan da fenâfillah kavramından söz edilmiştir. Tüm bunların içerisinde din insanın anlam arayışı ihtiyacına dair önemli açıklamalar getirmektedir. Dünyaya ve varoluşa dair yaşam öncesi ve sonrasına ilişkin hazır anlamlar sunarak inananların olaylara bu çerçevede bakmasını sağlar.²⁷ Bu noktada Frankl insanın nihai anlam arayışından bahsetmektedir. İnsan nihai anlam arayışı neticesinde *nihai varoluşu* (Tanrı'yı) bulur.²⁸ Literatür incelendiğinde logoterapideki nihai anlam kavramının Türk toplumu için de uygun bir kavram olduğu görülmektedir.²⁹ Özellikle yaşamın geçiciliği ve ölümün varlığı, noktasında logoterapide dini görüşlerin etkisi görülebilir.³⁰ Din özellikle hayat ile ilgili sorulara cevap bulmada, ölümü ve deneyimlerini anlamlandırmada insana yardım etmektedir. Din, özellikle yaşam boyu karşılaşılan acıların ve ızdırap veren deneyimlerin anlama dönüştürülmesinde yardımcı olan bir kaynaktır.³¹ İnsan zorlu yaşam olayları sırasında anlam ve kontrol duygusu zarar görünce dini referanslara yönelebilmektedir.³² Yani insanlar zorlu yaşam olayları ile karşılaştığında manevi öğelerden faydalanarak dini başa çıkma yöntemini kullanmaktadır.³³ Dolayısıyla hem başa çıkma sürecinde hem de yaşamın anlamı noktasında dini inancın önemli olduğu görülmektedir.³⁴

İnsanın fiziksel ve ruhsal sağlığı noktasında dinin önleyici ve destekleyici bir işlevinden bahsedilebilir. Ancak bunun yanında dindarlığın fiziksel ve ruhsal sağlığı ne yönde etkilediği kişinin dindarlık türüne ve yoğunluğuna göre farklılaşmaktadır. Çünkü dindarlık sağlığı bazen olumlu bazen de olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla kişinin dini nasıl yorumladığı ve dindarlığı nasıl yaşadığının önemli olduğu söylenebilir.³⁵ Örneğin yapılan bir araştırmada içsel dindarlık yönelimi ile

²⁷ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 213.

²⁸ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 168-169.

²⁹ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 42-49.

³⁰ Ö. Tagay vd., "Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültürü'nde Uygulanabilirliği", *Ege Eğitim Dergisi*, 17/1 (2016), 112.

³¹ Erol Erkan, "Postmodern Dönemde Ontolojik Bir Anlam Aracı Olarak Dini Kimlik", *Turkish Studies* 8/8 (2013), 1833.

³² Ali Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018), 14.

³³ Gülüşan Göcen, "Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri ve Dini Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma", *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 32 (2015), 173.

³⁴ Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak* (İstanbul: İz Yay., 2012), 55.

³⁵ Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*, 12-13. Dinin algılanma veya okunma biçimleri dini tartışma ve gruplaşmaların da temelini oluşturmaktadır. Ancak algılama denen husus da neticede bireye bağlı olduğundan bu tür farklılıkların tabii karşılanması gereken bir yönü vardır. Ayrıca bu farklılık sosyal ve doğal gelişimin de bir gereğidir. Bu konuda bir örnek olarak bk., Osman Eyüpoğlu ve Murat Yıldız,

yaşamın anlamı arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüşken dışsal dindarlık yönelimi ile yaşamın anlamı arasında benzer bir pozitif ilişki saptanmamış; yani istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.³⁶

Değişen zaman ve koşullarda yaşamın anlamının da kişiden kişiye değişebileceği ve kişinin kendi yaşamının anlamını bulabileceği belirtilmektedir.³⁷ İnsan, yaşamı boyunca kendini içinde bulduğu “an”larda saklı olan anlamları bulması gerekir. Yaşam içerisinde karşılaştığımız ölüm, evlilik ve ayrılık gibi olaylar yaşamımızın anlamını yeniden keşfetmemizi sağlayabilir.³⁸ Dolayısıyla insanlar olağan dışı gelişen Korona virüs salgını sonucunda karşılaştıkları tüm durum ve kısıtlamalar sonucu yaşamlarının anlamını tekrar gözden geçirebilir. Zira bu durumun tam tersine anlamsızlık duygusunu yaşamak, adeta bir vakum gibi kişiyi kendi içine çekebilir.³⁹

Pandemi sürecinde, özellikle vakaların hızla arttığı dönemlerde insanlar sosyal çevre ve medyada sürekli ölüm haberlerine maruz kalmaktadır. Medyanın çok fazla etkisi altında kalmak, yoğun bir tehlikenin altında olduğumuz yanılmasını yaratarak bizi daha fazla kaygılandırabilir.⁴⁰ Nitekim Montemurro, insanların hastalıktan ölme korkusunu hissetmesi ve savunmasız olduğunu düşünmesinin, intihar oranlarının artmasına sebep olabileceğini belirtmektedir. Özellikle bu dönemde salgının yol açtığı kaygıya bağlı olarak dünyada intihar olayları da gözlemlenmektedir.⁴¹ Buradan hareketle Covid korkusunun ve pandemi sürecinin intihar gibi trajedilere sebep olmasını önlemek için önleyici ve iyileştirici çalışmaların ve araştırmaların yapılması gerekmektedir.⁴² Bu noktada yaşamın anlamı önemli bir değişkendir. Çünkü yaşamını anlamlı bulup bu noktada gayeleri olanların yaşı ve konumu ne olursa olsun “var olma ve yarına kalma” olasılığı artacaktır.⁴³

COVID-19, varoluşsal kötü durumumuza karşı bizi uyandıracak güçlü bir sınır deneyimidir. Bu noktada yaşamın geçiciliği ve süresizliği, öngörülemezlik, boşluk (varoluşsal boşluk), yaşamın ve ölümün birbirine bağlılığı ile ilişkili uyarıcıların etkili olduğu söylenebilir. Pandemi tarafından tetiklenen kaygı, bizi otantik, farkında, sorumlu ve aşkın olduğumuz ontolojik bir varoluş biçimine

“Kur’an’ı Anlamaya Yönelik Literal ve Kültürel Yaklaşımların Sosyal Değişmeye Uyum Açısından İşlevselliği”, *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5/3 (2016), 163-198.

³⁶ Leslie Francis vd., “The Development Of The Meaning In Life Index (MILI) And Its Relationship With Personality And Religious Behaviours And Beliefs Among UK Undergraduate Students”, *Mental Health, Religion & Culture* 11/2 (2008), 217.

³⁷ Frankl, *Anlam İstenci*, çev. M. Yalçınkaya, 80-81.

³⁸ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 41.

³⁹ Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, çev. T. Ergene, 160.

⁴⁰ Kemal Sayar, *Ruhun Derin Yaraları* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2020), 24.

⁴¹ Jae Jun vd., “Mental Health And Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives From South Korea”, 271-272.

⁴² Ahorsu vd. “The Fear Of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation”, 1-3.

⁴³ Dökmen, *Erenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak Gelişmek Uzlaşmak*, 128-129.

yönlendirebilir.⁴⁴ Yalom, daha önceleri ölümle ciddi bir şekilde karşılaşma ve bunun hayatın kısalığını ve değerini hatırlatması sebebiyle, “uyanma deneyimleri” terimini kullanmıştır. Ölümle yüzleşmek, bir uyanma deneyimi olarak işlev görebilir ve insanın yaşamın sonluluğu karşısında kendi kısa, sonlu yaşamına değer vermesine hizmet edebilir.⁴⁵ Varoluşçular yaşama anlam katması sebebiyle ölümü olumlu bir güç olarak görmektedir. Ölüm konusundaki sağlıklı bir farkındalık, *var olmama tehdidine* karşı danışmanlık hizmeti alanların yaşamlarında neyin daha önemli olduğuna, nasıl yaşadıklarına ve hayatlarında neleri değiştirebileceklerine odaklanmalarına katkı sağlayabilir.⁴⁶ Dolayısıyla bu süreçte insanların varoluşlarına dair neleri fark ettikleri ve yaşamlarında anlamlı ve önemli olan şeylerin neler olduğunu düşünmeleri açısından önemli sonuçlar doğurmuş olabilir.

Zorlu yaşam olayları karşısında hayatlarını anlamlı ve değerli görenlerin, daha dirençli olduğu, zorlayıcı duygulara karşı daha iyi baş edebildikleri ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir.⁴⁷ Bu bağlamda COVID-19 salgını gibi hastalık veya kriz durumlarında korku, kaygı, depresyon, izolasyon, yalnızlık, şiddet, anlamsızlık, varoluşsal boşluk ve intihar gibi yaşanabilecek sorunlara karşı yaşama anlam katacak değerlerin önemli olduğu söylenebilir. Zira insanların yaşamlarında anlam hissetmeleri onların hayatını olumlu etkileyebilir. Nitekim *Yaşamın anlamı nedir?* sorusu, özellikle kriz durumlarında (ör. Ölümle yüzleşme, kayıp yaşantısı gibi) daha çok gün yüzüne çıkmaktadır.⁴⁸ Pandemi süreci de bu kriz durumlarına örnek verilebilir.⁴⁹ Zira pandemi sürecinde özellikle medyada gösterilen haberler vasıtasıyla insanların ölüm riski ile yüzleşmesi, çeşitli alanlarda kısıtlamalar yaşaması, sürecin belirsizliği, güvensizlik duygusu, sevdiklerinden uzak kalmaları, etiketlenme ve dışlanma davranışlarının görülmesi ve daha önceki mevcut alışkanlıkların yaşanmaması gibi durumların sürekliliği, insanların yaşamın anlamına dair sorgulamalar içine girmelerine sebep olabilir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada COVID-19 sürecinin gençlerin hayatın anlamına yönelik bakış açısı üzerindeki etkisi ve bu sürecin yol açtığı stres verici durumla baş etmede dini inancın rolü ele alınmaya çalışılmıştır. Çalışmada, şu temel soruların cevapları araştırılmıştır:

⁴⁴ Mark Yang, “Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China”, *Journal of Humanistic Psychology* (2020), 1-3.

⁴⁵ Yalom, *Bağışlanan Terapi*. çev. Z. Babayiğit, 282.

⁴⁶ Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, çev. T. Ergene, 163-174.

⁴⁷ Yüksel, “Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı”, 80.

⁴⁸ Cufta, “Yaşlılık Döneminde Hayatın Anlam Arayışı”, 108.

⁴⁹ Yang, “Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China”, 6.

COVID-19 süreci gençlerin hayatın anlamına yönelik tutum ve düşünceleri üzerinde herhangi bir değişiklik meydana getirmiş midir?

Şayet değişiklikler söz konusu ise bu değişiklikler daha çok hangi yönde (olumlu veya olumsuz) eğilim göstermektedir?

COVID-19 sürecinin yol açtığı stres verici durumla başa çıkmada dini inancın bir etkisi var mıdır?

Bu amaçla çalışmamızda nitel araştırma metodu benimsenmiştir. Bu yöntemin tercih edilmesindeki temel amaç, bu metodun genellemeden ve tahminden ziyade bireyin anlam dünyasını anlamak ve yorumlamayı temel amaç edinmesi, bunun yanında yüzeysel bilgilerden daha çok derinlemesine bilgi elde edilebilmesidir.⁵⁰ Nitel araştırma deseni, araştırmanın yaklaşımını belirleyen ve çeşitli aşamalarının bu yaklaşım çerçevesinde tutarlı olmasını sağlayan bir strateji olarak ifade edilebilir. Bu strateji, araştırmanın çeşitli aşamalarının birbiri ile tutarlı olmasını sağlamaktadır.⁵¹ Bu amaçla araştırma konusuna uygun olarak kullanılan desen *durum çalışmasıdır*. Durum çalışmasında bir olguyu etkileyen unsurlar ve etkileşimler resmedilmeye çalışılır.⁵²

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmamızda olasılığa dayalı olmayan örnekleme metodlarından kolayda örnekleme metodu kullanılmıştır. Oldukça yaygın olarak kullanılan bu yöntemde ankete cevap veren herkes örneğe dâhil edilmektedir. Bu örnekleme yönteminde istenilen sayıya ulaşıncaya kadar örneklem alınmaya devam edilir. İnternet ortamında uygulanan anketlerde daha çok bu tür örnekleme metodu kullanılır.⁵³ Araştırmaya katılan toplam 441 katılımcı bulunmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması 24'tür. Araştırmaya katılan katılımcıların 156'sı erkek, 285'i kadındır. Katılımcıların 93'ü evli, 346'sı bekârdır. Katılımcıların 168 tanesi düşük, 155 tanesi orta, 118 tanesi yüksek gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların 2'si ilkokul, 8'i ortaokul, 70'i lise, 42'si yüksekokul, 269'u lisans ve 50'si de lisansüstü eğitim düzeyindedir. Katılımcılar kendi özgür iradeleri ile araştırmaya katılmışlardır.

Veri Toplama Aracının Oluşturulması ve Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket insanların yaşam şartlarını, davranışlarını ve inançlarını veya tutumlarını

⁵⁰ Ali Yıldırım-Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yay, 2011), 78.

⁵¹ Yıldırım-Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 74.

⁵² Şener Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Pegem Yay, 2013), 21.

⁵³ Remzi Altunışık vd., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri; Uygulamalı* (Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 2012), 142.

betimlemeye yönelik bir dizi sorudan oluşan bir araştırma materyali olarak tanımlanmaktadır. Diğer veri toplama araçlarına göre farklı guruplara daha hızlı ulaşılması, maliyetinin daha düşük olması ve daha fazla veri toplamaya imkân tanınması bakımından bu veri toplama aracı kullanılmıştır.⁵⁴ Anket tekniği içerisinde Modern anket türlerinden E-posta anket türü tercih edilmiştir. Anket sorularını hazırlarken açık uçlu soru tiplerinden yorumlama soru tipini içeren 2 adet soru ve 7 adet de katılımcıların demografik özelliklerini belirleyen kapalı uçlu soru tipi seçilmiştir. Anket sorularını hazırlarken soruların anlaşılır olması, amaca hizmet etmesi, kapalı ifadelerden uzak olması ve soruların belirli bir mantık çerçevesinde sıralanmasına dikkat edilmiştir. Bu amaçla sorular hazırlanırken alandaki 5 adet akademisyenin görüş ve önerilerine başvurulmuş; geri bildirimlerden sonra anket formu tekrar dizayn edilmiştir. Veri toplamaya başlamadan önce anket 13 kişi üzerinde pilot uygulamaya tabi tutulmuş gerekli düzenlemelerden sonra sorular son şeklini almıştır. Ankette çalışma hakkında bir bilgi formuna da yer verilmiş ve katılımcılara kişisel bilgilerin hiç kimse ile paylaşılmayacağı belirtilmiştir. Veriler COVID-19 süreci esnasında Nisan-Mayıs 2020 tarihinde toplanmıştır. Katılımcılara anket formu, süreç gereği internet üzerinden çeşitli sosyal medya platformlarından ulaştırılmaya çalışılmıştır.

Veri Analizi

Araştırma katılımcılarının ankete verdikleri cevaplardan elde edilen veriler, nitel araştırmanın analiz yöntemleri olan içerik analizi ve betimsel analiz yöntemleri ile incelenmiştir. Betimsel analiz, elde edilen verilerin daha önce belirlenmiş başlıklar altında özetlenmesi ve yorumlanması olarak ifade edilebilir.⁵⁵ Bu analiz türünde çalışmanın güvenilirliği ve sıhhati için yararlı olacağından katılımcılardan elde edilmiş olan veri kaynaklarından bazı alıntılar yapılmıştır. Araştırmada kullanılan diğer bir analiz tekniği de içerik analizi yöntemidir. İçerik analizi toplanmış olan verilerin önce kavramsallaştırılması, daha sonra ortaya çıkmış olan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi tanımlayan temanın belirlenip verilerin açıklanması, kodlanması ve sınıflandırılma sürecidir.⁵⁶ Kodlamadan sonra oluşan kelime listesinden hareketle bu kodlar benzer ifadeleri kapsayan bir üst tema altında toplanmıştır. Elde edilen içerik analizi tablosuna ait sonuç, Din Psikolojisi alanında nitel araştırmaları olan 3 araştırmacıya verilmiştir. Araştırmacılar uzlaştıkları ve uzlaşmadıkları kodlar üzerinden fikirlerini ifade etmişlerdir. Kodlar arasında benzerlik oranı 0.87 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç yapmış olduğumuz kodlamanın doğruluğunu göstermektedir. Bu aşamadan sonra kodlar belirli ana temalar altında sınıflandırılmıştır. Araştırmamız bir takım geçerlilik ve güvenilirlik aşamalarından geçmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların

⁵⁴ Büyüköztürk, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 124.

⁵⁵ Altunışık vd., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, 324.

⁵⁶ Sharan B. Merriam, *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, çev. Selahaddin Turan (Ankara: Nobel, 2018), 196.

cevapları muhafaza edilmiş ve kimse ile paylaşılmamıştır. Araştırma verilerini desteklemek amacı ile sık sık verilerden alıntılamalara yer verilmiştir. Bu alıntılamalarda araştırmaya katılanların isimlerine değil; anket numaralarına atıf yapılmıştır.

Tablo.1: Hayatın Anlamına Yönelik Değişimlerle İlgili İçerik Analizi

HAYATIN ANLAMINA YÖNELİK DEĞİŞİMLER									
ÜST TEMALAR	OLUMLU DEĞİŞİM						OLUMSUZ DEĞİŞİM		
ANA TEMA	DİNİ DÜŞÜNCE ve DAVRANIŞ		PSİKO-SOSYAL				PSİKO-SOSYAL		
TEMALAR	İnanç	İbadet	Temizlik	Sosyal İlişkiler	Anamlılık	Değerlerin Farkına Varma	Korku	Kaygı	Anlamsızlık
ALT TEMALAR	9	4	3	3	8	11	4	7	4
KOD SAYISI	145	40	16	35	85	150	11	19	20

Tablo 1’de de görüldüğü üzere veriler olumlu değişim ve olumsuz değişim olmak üzere 2 adet üst tema altında toplanmıştır. Olumlu değişim teması altında sırasıyla; dinî düşünce ve davranış ile psiko-sosyal değişim teması yer almıştır. Bu temaların da altında toplam 6 adet tema yer almıştır. Bunlar da inanç, ibadet, temizlik, sosyal ilişkiler, anlamlılık, değerlerin farkına varma teması şeklinde sıralanabilir. Olumsuz değişim teması altında da sadece psiko-sosyal değişim teması yer almıştır. Zira olumsuz değişimler başlığı altında da görüleceği üzere katılımcılardan olumsuz dini başa çıkma yöntemine başvuran kimse çıkmadığı için olumsuz değişim teması altında dini düşünce ve davranış teması oluşmamıştır. Psiko-sosyal temasının altında toplam 3 adet tema yer almıştır. Bunlar da korku, kaygı ve anlamsızlık temasıdır. Bu 10 temanın altında da toplam 53 alt tema bulunup toplamda 521 defa kodlanmıştır. Bu 10 tema grafikler halinde detaylı bir şekilde analiz bölümünde ele alınacaktır.

Bulgular ve Yorum

1. COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Olumlu Yönde Değişim ve Dönüşümler

İnsanoğlu dünyaya ilk adım attığı andan itibaren kâinatı tanımaya ve anlamaya çalışmıştır. İnsandaki bu eğilim onu diğer bütün canlılardan ayıran en temel farklardan birisi olmuştur. Ruhsal yapımızda işlenmiş olan bu anlam arayışı, ilk insandan bu yana kendisini bize hep hissettirmiştir. Sonuç olarak anlam aramaya yönelik tek varlık insandır ve bu anlam arama çabası onun hayatının sonuna kadar

da devam edecektir.⁵⁷ Anlam arayışı kişinin kendisi ve dış dünya ile olan ilişkilerini gözden geçirmesi olarak ifade edilebilir. Kişi çoğu zaman kendisine Ben neden bu dünyaya geldim? Hayatın anlamı ve amacı nedir? Bunca keder ve acı neden var? Gibi bir takım sorular yönelterek içerisinde bulunduğu dünyayı anlamaya çalışır. Kişi bu sorulara cevap vermeye çalışırken bazen dinden bazen de çeşitli düşünce ve ideolojilerden yararlanma yoluna gider.⁵⁸

İçerisinde yaşadığımız çağın en büyük sorunlarından birisi olan varoluşsal boşluk adeta bütün insanlığın ortak bir problemi haline gelmiş ve onu iyileştirecek doktorunu beklemektedir. İşte tam bu noktada logoterapi; yani anlam yolu ile terapinin kurucusu olan Viktor Frankl bütün insanlık için bizlere bir reçete sunmaktadır. Frankl ikinci dünya savaşında toplama kampında yer almış ve buradan çıktıktan sonra *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabını kaleme almıştır. Frankl'a göre insan hayatına anlam katmanın yollarından birisi, yaşadığı acı verici olaylardan anlam çıkartmaktan geçer.⁵⁹ İnsanların bazen hayatın anlamına sahip olduğunu zannettikleri bir anda, meydana gelen bir ölüm, trafik kazası, sevilen bir insanın ölümü ve insanların bütün hayatını alt üst eden küresel çapta bir virüs hayatın anlamına yönelik sorgulamaları tekrar gün yüzüne çıkartabilir.⁶⁰

Her gün virüsten ölen yüzlerce insan sayısını işitmek, bir gün ölümün bize de yakın olduğu hissini uyandırabilir. Bu duygular kişilerde çevrelerini nasıl algıladıklarını ve günlük hayattaki yaşantılarını tekrar gözden geçirmelerini sağlayabilir.⁶¹ Yalom'un uyanma deneyimi olarak tarif ettiği bu tür yaşantılar başta kişide bunaltıcı bir etki meydana getirirse de aslında bunlar insan hayatını zenginleştirici potansiyeller barındırmaktadır.⁶² Nitekim COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik değişimlerle ilgili olarak bu araştırmaya katılan 303 kişi olumlu, 41 kişi olumsuz, 97 kişi ise nötr yönde kendilerinde değişiklik meydana geldiğini belirtmişlerdir. Olumlu yönde değişiklik meydana geldiğini beyan eden katılımcılar hayatın eskisine göre daha anlamlı hale geldiğini, hayata yönelik daha iyimser baktıklarını, yaşamlarında sahip oldukları güzelliklerin farkına vardıklarını, inançlarının bu süreçte olumlu yansımaları olduğunu, dini ritüellere katılım sıklıklarının arttığını, sosyal ilişkilere eskisinden daha çok önem vermeye başladıklarını ifade etmişlerdir.

⁵⁷ Erol Göka, *Hayatın Anlamı Var mı?* (İstanbul: Timaş, 2014), 52.

⁵⁸ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 22.

⁵⁹ Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, çev. Selçuk Budak, s. 32

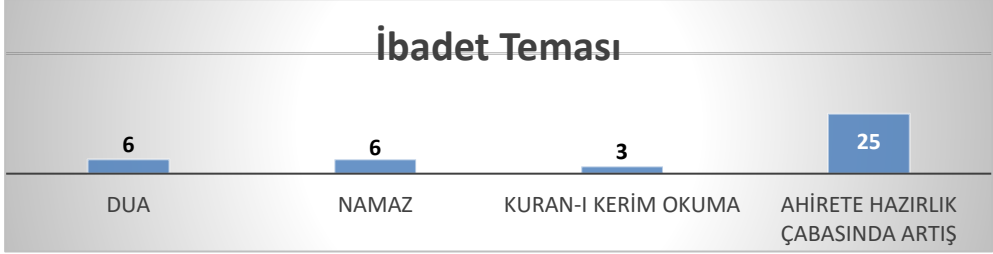
⁶⁰ Hamdi Kalyoncu, *Ölümsüzlük İhtiyacı: İntihar, Ötenazi ve Reenkarnasyon* (İstanbul: Boğaziçi Yay., 2011), 28.

⁶¹ Kemal Sayar, *Her Şeyin Bir Anlamı Var* (İstanbul, Kapı Yay., 2019), 70.

⁶² Irvin Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit (İstanbul: Kabalıcı Yay., 2008), 37.

1.1. İbadet Sıklıklarında Artış

Şekil 1: İbadet Teması



Dini düşünce ve davranış temasının altındaki ilk tema olan İbadet teması toplam 4 alt temadan oluşmaktadır. Bu temalar toplam 40 defa kodlanmıştır. En çok kodlanan temalar ve kodlanma sayıları sırasıyla şu şekildedir: Ahirete hazırlık çabasında artış - 25, dua - 6, namaz - 6 ve Kur'an-ı Kerim okuma - 3.

COVID-19 sürecinin insanlarda neden olduğu ölüm bilinci gençlikte de etkisini gösterebilmektedir. Bir gün öleceğini bilmek düşüncesi her yaş döneminde olduğu gibi gençlerde de hayatın anlamını sorgulamaya, hayatına çeki düzen vermeye ve inandığı Tanrı ile arasındaki ilişkiyi tekrar gözden geçirmesine sevk edebilir. Nitekim katılımcılardan bazılarının “Hayata olan umut ve mutlu bakışım ve yaşamayı sevişim daha da perçinleşti, ibadetlerime de etkisi oldu.” (Katılımcı. 97); “Daha çok ibadet ve yardım yapmaya başladım. Bu durum da beni mutlu etti. (Katılımcı. 109); “Evet geldi, ancak tamamıyla hayatımı durdurmak üzerine değil. Hem bu dünya için çabalamam gerektiğini hem de ahirete dair daha fazla neler yapabilirim düşüncesi hâkim oldu.” (Katılımcı. 184); “Tabii ki, kulluk vazifemi ne kadar yerine getirmedığimi fark ettim.” (Katılımcı. 201); “Kur'an-ı Kerim'i daha çok okumaya başladım.” (Katılımcı. 302) şeklindeki ifadelerine bakıldığında ibadetlere katılma sıklıklarının arttığı söylenebilir.

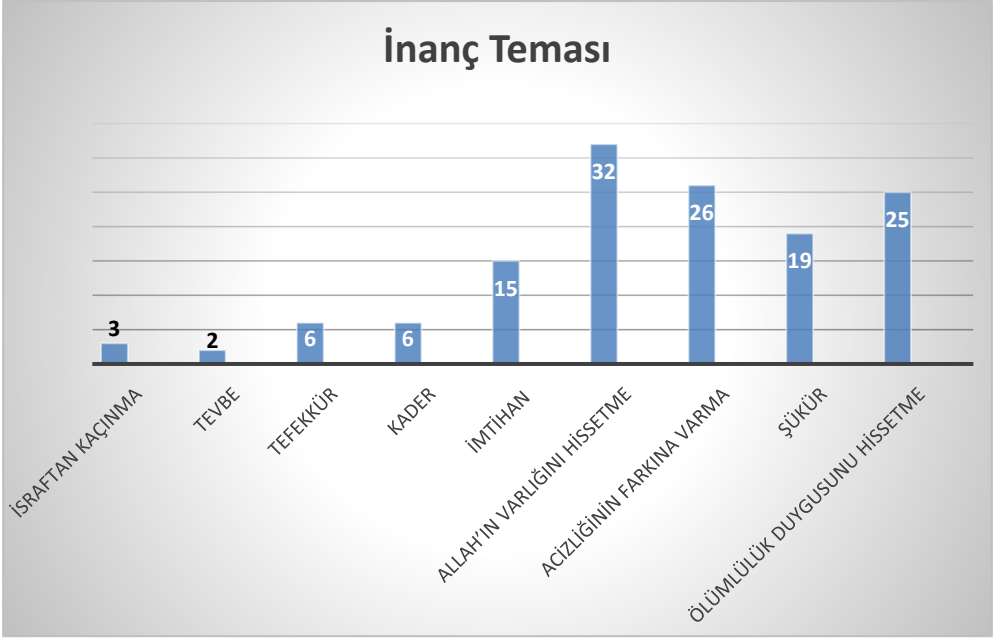
Her gün çevresinde virüsten ölen insanların olduğuna medyada şahit olmak, kişilerin ölüm gerçeğinin hissettirdiklerini derinden yaşamalarında etkili olabilir. Bu durumun kişileri ölümden sonraki hayata önceden hazırlık yapmaları amacı ile dini ritüellere katılımlarında artış sağladığı söylenebilir. Bunun yanında katılımcılar bunu COVID-19 sürecinin sebep olduğu stres verici durumun üstesinden gelmek amacı ile de tercih etmiş olabilirler. Zira dini inanç, kişilerin zor zamanlarında stres verici durumun üstesinden gelmek amacı ile önemli bir rol oynayabilir.⁶³ Elde ettiğimiz bu bulgular literatürle de uyuşmaktadır. Sami (2020)'nin yapmış olduğu araştırma sonucuna göre ölüme şahit olmuş bireylerin ibadetlere katılma oranlarında artış meydana geldiği tespit edilmiştir.⁶⁴

⁶³ Ümit Horozcu, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Rağbet, 2015), 262.

⁶⁴ Said Sami, *Traumatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dini İnanç Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Ölüme, Yasa ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumların Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 142.

1.2. İnanç

Şekil 2: İnanç Teması



Dini düşünce ve davranış teması altında yer alan inanç temasının altında toplam 9 alt tema yer almıştır. Grafik 2'de de görüldüğü üzere inanç temasının altında yer alan alt temalar en çok kodlanma sırasına göre; Allah'ın varlığını hissetme - 32, aciz bir varlık olduğunun farkına varma - 26, ölümlülük duygusunu hissetme - 25, şükür - 19, imtihan - 15, tefekkür - 6, kader - 6, israftan kaçınma - 3, tevbe - 2 kod şeklinde sıralanabilir. Sonuç olarak gerek içerik analizi ve gerekse betimsel analiz bulgularına baktığımızda yaşamın anlamı noktasında COVID-19 sürecinin gençlerin dini düşünce ve davranışları üzerinde de olumlu yönde bir takım değişimler meydana getirdiği söylenebilir. Nitekim uyum sağlayıcı ve düzenleyici bir yapı olarak dini inancın, insan hayatında önemli bir yere sahip olduğu ve yaşama anlam katan bir unsur olduğu ifade edilebilir. Elde ettiğimiz bu sonuç, benzer araştırma bulgularıyla da uyumaktadır. Nitekim Tokur (2017)'un yapmış olduğu çalışmada dinin, stresli durumların üstesinden gelmekte kişiye rehberlik eden ve içerisinde bulunulan duruma göre belirli bir takım ruhsal eğilimlere yönelten faktörleri içermesi bakımından hem doğrudan hem de dolaylı açıdan bir başa çıkma stratejisi olduğu tespit edilmiştir.⁶⁵

Gündelik hayatta her şey yolunda giderken bir anda başımıza gelen felaketler, bizleri tekrar hayatın anlamına dair sorgulamaların içerisine sokabilir. Nitekim virüsten dolayı ölüm haberini duyduğumuz her bir insan, bizlere ölümlü birer varlık olduğumuz gerçeğini hatırlatabilir. Katılımcılardan bir kısmının "Elbette meydana

⁶⁵ Behlül Tokur, *Stres ve Din* (İstanbul: Çamlıca, 2017), 109.

geldi; öncelikle ölümün ne kadar doğal ve gerçek bir şey olduğunun daha çok farkına vardım.” (Katılımcı. 156); “Ölümün ne kadar yakın olduğunu çok daha iyi anlamamı sağladı. Hayat kısa ve her an kayıplar yaşayabiliriz bunun için anı yaşamamanın ne kadar önemli olduğunu anladım. Geçmişte yaşananlardan ve gelecek kaygısından ziyade bugüne ve ana odaklanmaya çalışıyorum.” (Katılımcı. 247) biçimindeki ifadelerinde de görüldüğü üzere, gençlerin bu süreçte çevrelerinde meydana gelen ölüm olaylarına şahit olmalarının, onların ölümü daha derin bir şekilde hissetmelerinde etkili olduğu söylenebilir. Ölümü derinden hisseden katılımcılar bu süreçte Allah’ın varlığını da yakın bir şekilde hissettiklerini ve Allah’ın gücü karşısında kendi güçlerinin sınırlarını (aciz birer varlık olduklarını) daha iyi anladıklarını belirttiklerini, “İnsanoğlunun acizliği böyle felaketler sırasında ortaya çıkıp, Allah’ın kudreti ve ona yönelme hususu gün yüzüne çıkıyor.” (Katılımcı. 284); “Evet, en parlak dönem olarak yaşadığımız her şeye hâkim olabildiğimiz ileri bir dönemde ne kadar aciz olduğumuzu düşündüm.” (Katılımcı. 173) ifadelerinde görüyoruz.

Stres bireyin ruhsal ya da bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bireyin bütünlüğüne zarar verici ve zorlayıcı etkenler şeklinde tanımlanabilir.⁶⁶ Yaşam içerisinde stres verici birçok olayla karşı karşıya kalabiliriz. Şüphesiz herkeste korku ve endişeye yol açan COVID-19 da bunlardan bir tanesidir. İnsan stres verici bu gibi durumlarda olayın üstesinden gelmek amacıyla başa çıkma kaynaklarına başvurabilir. Şüphesiz başa çıkma kaynaklarından bir tanesi de dini başa çıkmadır. Dini başa çıkma manevi öğelerin stres verici durumla başa çıkma sürecinde dâhil olması şeklinde tanımlanabilir.⁶⁷ Nitekim dini başa çıkma depresyonu azaltmada etkili olabilir. Çünkü dinin insanlara sunduğu anlam, kontrol ve güven duygusu, iyimserlik ve umut yaşanan olumsuz durum karşısında kişiye teselli imkânı sunmakla birlikte yaşanan olumsuzluğu anlamlandırmaya yardımcı olarak *kişisel bütünlüğün gelişimine ve manevi olgunluğa katkı sağlayabilir.*⁶⁸ Dini başa çıkma kendisini, insan hayatında farklı şekillerde gösterebilir. Bunlar; tevekkül, şükür, imtihanda olduğunu düşünüp sabır göstermek, dua etmek ve ibadetlere katılım şeklinde sıralanabilir.⁶⁹ Nitekim katılımcıların ifadelerine baktığımızda, “Anın kıymetini, sevdiğilerinin kıymetini bilmek rabbime şükür ki bir uyarı gibiydi. Kendimize gaflette olduğum noktalarda çeki düzen vermemizi sağladı.” (Katılımcı. 51); “Belki de şöyle demek daha doğru bu durum, yeryüzünde böbürlenerek yürüyen insanoğluna bir derstir. Toparlan ey insanoğlu! Allah var ve o her şeyi görüyor.” (Katılımcı. 223); “Daha çok tefekkür ettim şükürümü arttırdım.” (Katılımcı. 147); “Bu dünyaya boş yere gelmediğimizi ve her şeyin sahibi yüce Allah’ın kudretini idrak ettim.” (Katılımcı. 258) biçimindeki açıklamalardan gençlerin başlarına gelen bu stres verici durumu kendilerine Allah’tan gelen bir uyarı ve birer imtihan olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Bu durumun kişide stres verici

⁶⁶ Adem Şahin, “Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma”, *Selçuklu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21 (2006), 147.

⁶⁷ Göcen, “Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri”, 173.

⁶⁸ Ayten, *Din ve Sağlık*, 38.

⁶⁹ Hayati Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönlüyle İnsani Değerler* (İstanbul: Dem Yay., 2013), s. 117.

olayı anlamlandırarak onunla başa çıkmayı kolaylaştırdığı söylenebilir. Zira stres verici bir olayın anlamlandırılma, değerlendirilme ve yönlendiriliş şekli stresi azaltma ve arttırmada önemli bir etkidir.⁷⁰ Nitekim elde ettiğimiz bu sonuç literatürle de uyusmaktadır. Tokur (2018), yapmış olduğu araştırma sonucunda stres verici olayları imtihan olarak algılamanın; bireylerin ümitsizlik, çaresizlik, kendini boşlukta hissetme ve olumsuz duygu yoğunluğunun azalması üzerinde olumlu katkısı olduğunu tespit etmiştir.⁷¹

Gençlerin dua etme, Kur'an-ı Kerim okuma ve ahirete hazırlıklarında artışın meydana geldiği de görülmektedir. Gençlerin bu şekilde dini ibadetlere yönelmelerinin altında dini inancın etkili olduğu söylenebilir. Zira İslam inancına göre ölümle birlikte insanların ebedi bir şekilde yaşayacağı bir ahiret hayatı bulunmaktadır. Kişiler ölümden sonra gideceklerine inandıkları ahirette, dünya hayatında yaptıkları dini ibadetlerin karşılıklarını alacaklarını düşünmektedirler.⁷² Bu konuda İslam'ın temel kaynakları olan Kur'an-ı Kerim ve hadislerden de pek çok örnek verilebilir:

*"O gün her nefis, yaptığı hayrı da yaptığı kötülüğü de karşısında hazır bulur. Kendisiyle yaptıkları arasında uzak bir mesafe olmasını ister. Allah, sizi kendi nefisinden sakındırır (O'ndan korkmanızı emreder). Allah, kullarına karşı şefkatlidir."*⁷³

Ebu Hureyre'den Resülullah'ın şöyle dediği nakledilmiştir: Allah Teâlâ, *"Salih kullarım için cennette hiçbir gözün görmediği, hiçbir kulağın işitmediği ve hiçbir insanın gönlünden dahi geçirmedeği nice nimetler hazırladım."* buyurdu. Bundan sonra Ebu Hureyre, isterseniz şu ayeti okuyun, demiştir: *"Müminlerin işledikleri hayır ve ibadetlerin mükaafatı olarak (Allah'ın hazinesinde) saklanmış olan o göz aydınlığı nimetleri kimse bilmez."*⁷⁴

Dolayısıyla ölümlü birer varlık olduğunu hisseden gençlerin, bu süreçte ahiret hayatına hazırlık amacıyla Allah'ın emrettiği emirleri yerine getirmeye çalıştıkları söylenebilir. Ancak dini inanç her zaman bireylerin problemlerin üstesinden gelmesinde olumlu sonuçlar meydana getirmeyebilir. Aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bireyler, karşılaştıkları aynı olaylara farklı tepkiler verebilir. Örneğin bir kimse stres verici olaya, *"Allah'ım ne suçum vardı da bunu başıma getirdin"* derken bir başkası, *"Allah'ım verdiğin her nimet için sana şükürler olsun"* diyebilir.⁷⁵ Nitekim Pargament'e göre bazen kişi içinde bulunduğu stres verici durumun sorumlusu olarak Tanrı'yı suçlayabilir. Bu durum kişide stresin ve umutsuzluğun daha da

⁷⁰ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi, 1998), 325.

⁷¹ Behlül Tokur, *İmtihan Psikolojisi; Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan* (Ankara: Fecr Yay., 2018), 143.

⁷² Muhammed Abdelhaleem, *"Kur'an'da Ahiret- Dünya ve Dünya Hayatı"*, çev: Şehmus Demir, *Ekev Akademi Dergisi* 1/3 (Kasım 1998), 329.

⁷³ el-Ali İmran 3/30.

⁷⁴ Buhari, *"Bedi'ül Halk"*, 8.

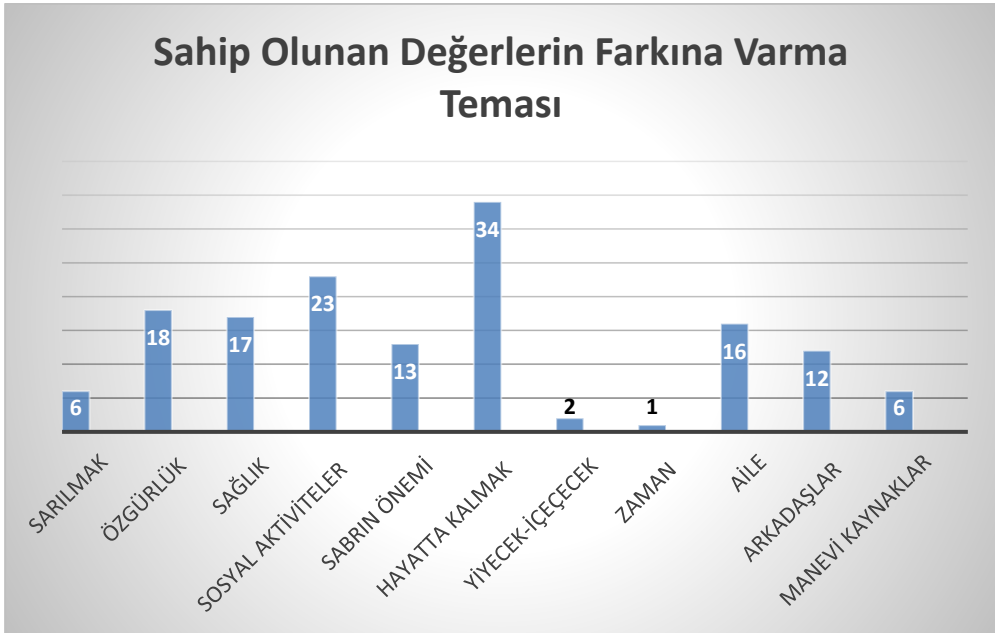
⁷⁵ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 325.

artmasına yol açabilir. Bu durum olumsuz dini başa çıkma olarak da ifade edilebilir.⁷⁶ Katılımcıların ifadelerine baktığımızda, “İnsanların ölümden ne kadar korktuğunu ve Allah’ın farkına vardıklarını gördüm. O yüzden şer bildiğimiz şeylerde aslında nasıl hayırlar varmış onu fark ettim.” (Katılımcı. 32); “Plan yaparken Rabb’imizin izninin ne kadar önemli olduğunu öğrendik. ‘Allah izin verirse’ cümlesi bize şaka gibi geliyordu ama şu an bunu tecrübe ediyoruz.” (Katılımcı. 220) şeklindeki beyanlardan gençlerin büyük bir çoğunluğunun yaşadıkları bu stres verici durumda olumsuz bir dini başa çıkma stratejisine başvurmadıkları söylenebilir. Nitekim gençlerin ifadelerinden yola çıkılarak yapılan içerik analizinde de görüldüğü gibi 541 kodun 471 tanesinin *olumlu değişim* ana temasının altında kodlanmış olması bunun en büyük göstergesidir. Çünkü şayet durum ifade ettiğimiz tam tersi olsaydı olumsuz yönde değişimin daha çok olması gerekirdi. Elde ettiğimiz bu sonuç literatürle de uyumaktadır. Nitekim Mehmedoğlu (2011)⁷⁷’nin yapmış olduğu çalışmada Türk halkının, Allah’a ait gazap ve öfke sıfatları karşısında şefkat ve merhameti ifade eden sıfatları daha çok benimsedikleri ortaya çıkmıştır.⁷⁷

1.3. Olumlu Psiko-Sosyal Tutum ve Düşünceler

1.3.1. Sahip Olunan Değerlerin Farkına Varmak

Şekil 3: Sahip Olunan Değerlerin Farkına Varma Teması



⁷⁶ Kenneth I. Pargament, “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, çev. Ali U. Mehmedoğlu, *Çanakkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2005), 303.

⁷⁷ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavur Etmek* (İstanbul: Çamlıca, 2011), 198-243.

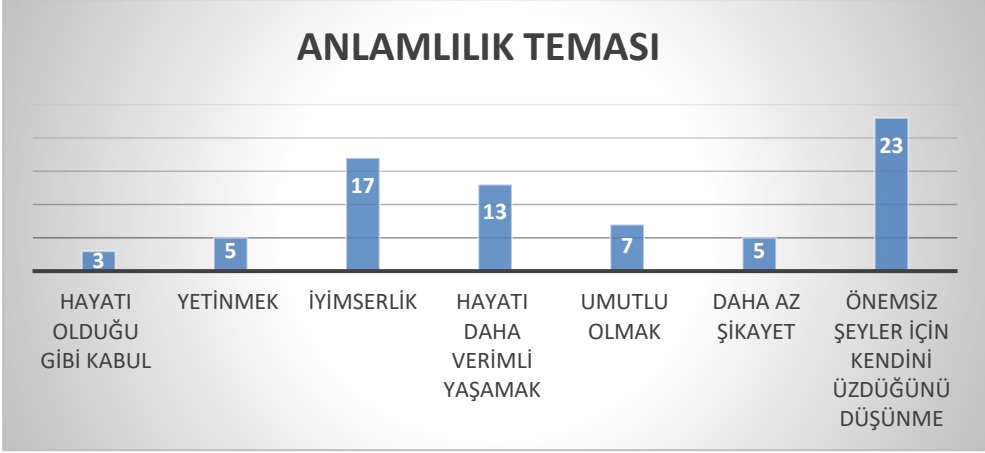
Olumlu psiko-sosyal değişim temasının altında yer alan diğer bir tema, sahip olunan değerlerin farkına varma temasıdır. Bu tema altındaki 11 tema 150 defa kodlanmıştır. En çok kodlanma sırasına göre bunlar; yaşıyor olmak - 34, manevi kaynaklar - 23, sosyal aktiviteler - 23, özgürlük - 18, sağlık - 17, aile - 16, sabrın önemi - 13, arkadaşlar - 12, sarılmak - 6, yiyecek-içecek - 2 ve zaman - 1 kod şeklindedir.

Bir an için hayatımızda ölüm denen olgunun tamamen çıktığını ve yaşlanmanın olmadığını düşündüğümüzde acaba hayatımız nasıl olurdu? Bu soruya şu şekilde cevap verilebilir: Bir kere ölümsüz bir varlık ve yaşlanmanın olmadığını bilmek hayatımızdaki her şeyi ertelememize sebep olabilirdi. Zamanın bol olduğu düşüncesi belirli bir noktadan sonra bizler için anlamlı olan her şeyin anlamsız bir hale dönüşmesine sebep olabilirdi. Ancak ölümlü birer varlık olduğumuz düşüncesi, bizi bu anlamsız hayal dünyasından uyandırabilir. Bu duygu hayatın sınırlı bir zamanı olduğu hissini uyandırarak bireye sahip olduğu şeylerin kıymetini bilmeyi ve hayatta karşısına çıkan fırsatları değerlendirmeyi sağlayabilir. Dolayısıyla ölüm bilincinin, varlığımızın bir sorumlu olma haline bürünmesine imkân veren bir fırsat olduğu söylenebilir. Nitekim varlığımızın bir kezlîği, ömür sermayesinin tekrarlanamazlığı ve onun geri getirilemezliği şeklindeki düşüncelerin bireyin hayatını anlamsız kılmadığı; tam aksine, hayata anlam katan birer potansiyel olduğu söylenebilir.⁷⁸ Şüphesiz COVID-19'un insanlar üzerinde uyandırdığı en önemli etkilerden birisi de ölümlü birer varlık olduğumuz düşüncesidir. Bu düşünce kendisi ile beraber insanların zihinlerinde eskiden sahip olduğu ama farkına varamadığı veya ihmal ettiği bazı şeylerin önemini anlaşılmasını sağlayabilir. Kişinin hayatına anlam katan değerlerin farkına varması, onun kendi hayatına karşı olumlu yargılarının artmasında etkili olabilir. Nitekim katılımcıların ifadelerine baktığımızda söylediklerimizi destekler nitelikteki bulgulardan olan *"Günlük hayatta yaptığım çoğu şeyin aslında bir insan için ne kadar anlamlı ve önemli olduğunu fark ettim. Küçük şeylerin bile insanı çok mutlu ettiğini bir kez daha anladım. Dokunduğum çiçeğe, yürüdüğüm toprağa daha farklı bakacağım artık."* (Katılımcı. 178); *"Yaşamımızda bulunan sıradan, basit ve küçük şeylerin büyük bir şükür sebebi olduğunu fark ettim. Yanlışlarımı, düzeltmek istediğim davranışları düşünme ve uygulama fırsatım oldu."* (Katılımcı. 162); *"Sağlığın önemini daha iyi kavradım ve dinin yaşam üzerindeki etkisini bir kez daha çok net anladım."* (Katılımcı. 162); *"Hayatta kaldığım, nefes aldığım, aile ve sevdiklerimin yanında olduğum için daha fazla şükrettim."* (Katılımcı. 48) ifadelerinde görüldüğü üzere katılımcılar COVID-19 sürecinin hayatlarında sahip oldukları varlıkların önemini bir kere daha hatırlattığını belirtmişlerdir. Nitekim katılımcıların bu şekilde bir psikoloji içerisine girmelerinin, yaşamlarının bir kezlîği düşüncesini anımsamalarından kaynaklandığı söylenebilir. Zira insanın, yaşamının sonlu olduğu düşüncesini derinden hissetmesi, gündelik yaşamında meşgul olduğu önemsiz şeylerden kafasını kaldırarak sahip olduğu değerli şeylerin farkına varmasını sağlayabilir.

⁷⁸ Viktor E. Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi* (İstanbul: Say Yay, 2019), 62-64.

1.3.2. Hayatın Daha Anlamlı Bir Hale Dönüşmesi

Şekil 4: Anlamlılık Teması



Psiko-sosyal temanın altında yer alan diğer bir tema da *anlamlılık* temasıdır. Anlamlılık teması altındaki 7 alt tema 85 defa kodlanmıştır. Bunlar en çok kodlanma sırasına göre; önemsiz şeyler için kendisini üzdüğü düşünme - 23, iyimserlik - 17, hayati daha verimli yaşamak - 13, umutlu olmak - 7, daha az şikâyet - 5, yetinmek - 5, hayati olduğu gibi kabul - 3 kod şeklinde sıralanabilir.

Hayatın anlamı bizzat yaşanarak elde edilebilecek bir olgudur. Bir kimse başka bir kişiye anlam aktaramadığı gibi ondan anlam da alamaz. Yani anlam başkası tarafından keşfedilmiş bir bilgisayar programı gibi satın alınıp kullanılacak bir tecrübe değildir. Dolayısıyla insanın gündelik hayat içerisinde karşısına çıkan "an"larda gizlenmiş olan anlamları, bizzat kendisinin keşfetmesi gerekmektedir. Günlük hayatta yaşadığımız acı ve mutluluk verici evlilik, ayrılık ve ölüm gibi olaylar hayatın anlamını keşfetmemizde yardımcı olabilir.⁷⁹ Nitekim ölümlü bir varlık olduğunu hisseden bireyler, geride kalan yaşamlarını gözden geçirebilir ve bu durum onları gelecek hayatlarını daha anlamlı bir şekilde yaşama fikrine itebilir. Katılımcılardan bir kısmı yaşamış oldukları stres verici olaydan sonra artık hayata daha pozitif ve anlamlı bir şekilde baktıklarını ifade etmişlerdir ki "*Hayata daha iyimser bakmayı ve hayatıma yeni bir yol çizmeyi öğrendim.*" (Katılımcı. 90); "*Bu ani olaydan sonra hayatıma daha iyi yön vermem gerektiğini fark ettim.*" (Katılımcı. 116); "*Küçük şeylerden keyif alıp yaşanan her olumsuz olayda mutsuz olmamayı anladım.*" (Katılımcı. 107); "*Hayatın anlamı ve önemi arttı.*" (Katılımcı. 294) şeklindeki açıklamaları bunlardan bazılarıdır. Trajik yaşantılara şahit olmak, geçmiş yaşamda kişi için stres verici olan veya aşırı düzeyde önemsenen bir takım olayların önem derecesinin azalmasında etkili olabilir. Örneğin geçmişte kafamızı çok meşgul eden ve bizde strese yol açan bir olay artık bizim için sıradan ve umursanmayan bir olay

⁷⁹ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 41.

haline dönüşebilir. Nitekim bir gün öleceğini bilmek kişilerin zihinlerinde artık en önemli düşünce olarak yerini alabilir. Bu durum kişilerin zihinlerinde stres verici her şeyin geçici olduğu hissini uyandırabilir. Katılımcılardan bazılarının “*Salgın öncesi yaşamımda sıkıntı ettiğim olayların önemsiz olduğu gerçeğiyle yüzleştim.*” (Katılımcı. 136); “*Her şey yemek içmekten, gezmekten ibaret değilmiş.*” (Katılımcı. 189); “*Geçmişteki bazı olayları ne kadar da büyütmişüm, diyorum kendi kendime.*” (Katılımcı. 240) ifadeleri bu duruma örnek verilebilir.

Hayatın anlam kazanmasında önemli kaynaklardan birisi de dindir. Şüphesiz dini inançlar, insanın anlam arayışı için önemli birer basamak görevi üstlenebilir. Nitekim din, bireyin yaşadığı hayat içerisinde kendisi, çevresi ve aşkın varoluşla geliştirmiş olduğu ilişkiler açısından başka hiçbir yapının sağlayamayacağı anlam fırsatları sunabilir. Anlam kazandırıcı bir yapı olarak din, anlaşılması zor yaşantılara bir anlam vererek insanların onları kabul edebileceği bir şekle dönüştürebilir. Din bu özelliğini insan hayatını derinden etkileyen olaylarda güçlü bir şekilde hissettirir. Din bunu kendi içerisinde barındırdığı bir takım anlam referanslarıyla yapar. Bunları iki kategoride ele alabiliriz: 1. Allah’ın rahmet ve merhametinden hareketle geleceğe yönelik umut dolu ve iyimser olmayı sağlamak, 2. İnsanları amaçlar üzerinde düşündürerek onları gerçekleştirme konusunda aktif olmaya yönlendirmek.⁸⁰ Nitekim katılımcıların ifadelerine baktığımızda, “*Evet bakış açım çok değişti; hayatın daha değerli olduğunu, bu dünyada geçici olduğumuzu, Allaha yönelmemiz gerektiği düşünceleri oluştu, her şey çok değişti.*” (Katılımcı. 241); “*Daha pozitif olmaya ve sahip olduğumuz her şey için Allah’a şükretmek gerektiğini daha çok hissetmeye başladım.*” (Katılımcı. 390); “*Hayatın anlamını Allah’ın yolunda ve Allah’ın verdiği imkanlarla düzgün bir şekilde yaşamak olduğunu daha iyi kavradım.*” (Katılımcı. 193); “*Hayata olan umut ve mutlu bakışım ve yaşamayı sevişim daha da perçinleşti elhamdülillah.*” (Katılımcı. 97) bu durum müşahade edilmektedir.

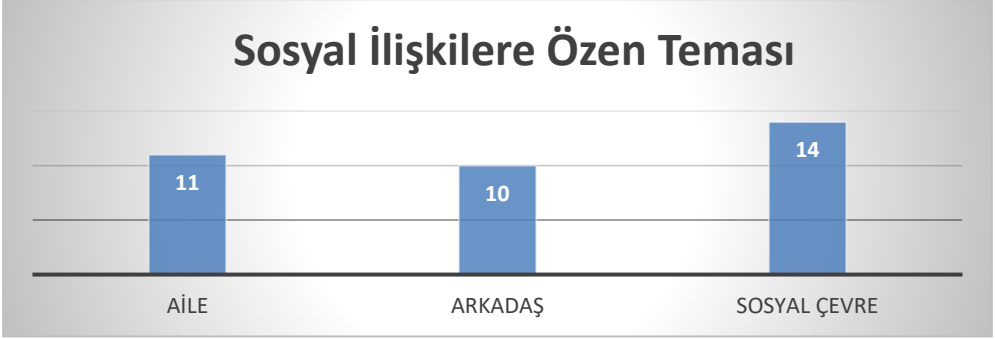
Netice itibarıyla COVID-19 sürecinin gençlerin hayatın anlamına yönelik bakış açılarında olumlu yönde değişiklikler meydana getirdiği söylenebilir. Bu değişiklikler, hayata eskisine nazaran daha iyimser bakmak, geleceğe yönelik daha umut dolu olmak ve yaşam sevincinin artması şeklinde sıralanabilir. Burada dikkat çeken önemli ayrıntılardan birisi de katılımcıların bu olumlu değişiklikleri, “*Allah’a şükretmek gerektiğini daha çok hissetmeye başladım*”, “*elhamdülillah*”, “*Allah’ın verdiği imkânlarla düzgün bir şekilde yaşamak olduğunu daha iyi kavradım*” biçiminde sahip oldukları dini inanca atıfta bulunarak açıklamalarıdır. Dolayısı ile buradan hareketle dini inancın, gençlerin hayatın anlamına yönelik yaşamış oldukları olumlu değişimlerde etkili olduğu söylenebilir. Nitekim elde ettiğimiz bu sonuç literatürle de uyumaktadır. Ayten’in yapmış olduğu araştırma sonucunda dini inancın gerek başa çıkma sürecinde ve gerekse insan hayatına anlam katma konusunda önemli bir referans kaynağı olduğu sonucuna varılmıştır.⁸¹

⁸⁰ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 127-150.

⁸¹ Ayten, *Tarıya Sığınmak*, 55.

1.3.3. Sosyal İlişkilere Özen

Şekil 5: Sosyal İlişkilere Özen Teması



Katılımcılardan elde edilen veriler ışığında yapılan içerik analizinde olumlu yönde psiko- sosyal düşünce ve davranış teması altında yer alan diğer bir tema *sosyal ilişkilere özen* teması olmuştur. Bu temanın altındaki 3 adet alt tema 35 defa kodlanmıştır. Bunlar en çok kodlanma sırasına göre; sosyal çevre - 14, aile - 11, arkadaş - 10 kod şeklinde ifade edilebilir.

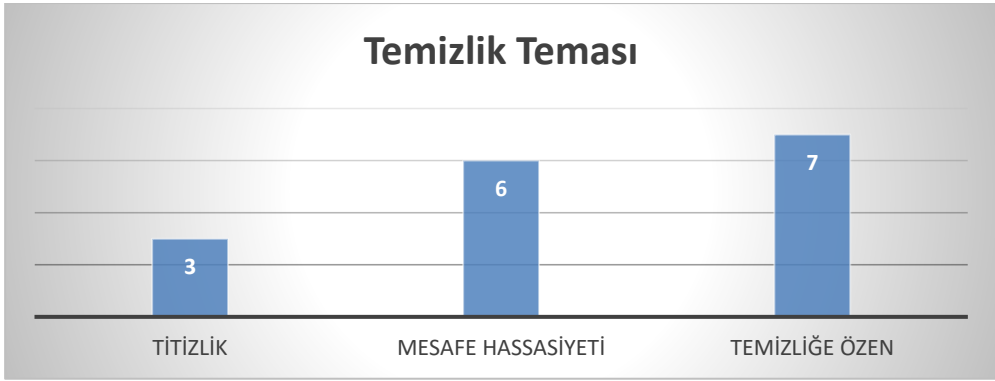
Gündelik hayatta COVID-19'dan dolayı ölümlerin meydana gelmesi, bireyi kendinin ve ailesinin ölebileceği gerçeği ile yüzleştirebilir. Bu durum özellikle ölümlü bir varlık olduğunu hisseden bireylerin aile ilişkilerini gözden geçirmesini sağlayabilir. Ölüm bilincini derinden hisseden kişi hayat kredisini nereye harcayacağını ve hayatındaki insanların değerini bilme konusunda bazı değişimler yaşayabilir. Kişi bu bilinç sayesinde aynı zamanda içerisinde doğup büyüdüğü toplumun inanç ve değerlerinin tekrar farkına varabilir. Nitekim öleceğini bilmek, bir kişide aile bireylerinin değerini daha fazla kavramaya ve onlarla olan ilişkilerinde daha dikkatli olmaya yönlendirebilir.⁸² Katılımcıların *"Birçok şeyi ertelememeyi ve sevdiğimizle daha fazla zaman geçirmenin önemini anladım."* (Katılımcı. 68); *"Sevdiğim insanlarla daha fazla vakit geçirebilme isteği oluştuğunu fark ettim."* (Katılımcı. 105), *"Daha çok kendimi ve çevremdeki insanlarla olan ilişkilerimi tekrar sorgulamaya yöneltti beni."* (Katılımcı. 199); *"Evet, annem babam başta olmak üzere akrabalarımın daha sık telefon açmaya başladım."* (Katılımcı. 283); *"Sevdiklerime aslında daha çok değer verdiğimi göstermeliyim."* (Katılımcı. 421) şeklindeki ifadelerine baktığımızda COVID-19 sürecinin gençlerin büyük bir çoğunluğunu aile ilişkilerini tekrar gözden geçiremeye sevk ettiği söylenebilir. Zira çevremizdeki insanların ölmesi bizlerin de bir gün öleceği gerçeğini göz önüne serdiği için kişi geçmişte ailesine karşı yapmış olduğu hatalardan veya onlara karşı kırıcı olmaktan pişmanlık duyabilir.

⁸² Erol Göka, *Ölme, Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yay., 2010), 55-56.

Gerek içerik analizi ve gerekse betimsel analiz bulgularından hareketle çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulara göre, gençlerin COVID-19 sürecinde aile ilişkilerinde daha çok olumlu yönde değişim eğilimi içerisinde oldukları ve ailenin hayata anlam katan önemli bir boşluğu doldurduğu görülmektedir. Burada elde ettiğimiz sonuç, alanda yapılan diğer çalışma sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Lambert ve arkadaşlarının yaptığı araştırma sonucuna göre gençler için hayata anlam katan en önemli kaynaklardan birisi ailedir.⁸³

1.3.4. Temizlik

Şekil 6: Temizlik Teması



Olumlu yönde psiko-sosyal düşünce ve davranış temasının altında yer alan diğer bir tema da *temizlik* temasıdır. Bu tema altındaki 3 alt tema 16 defa kodlanmıştır. Bunlar en çok kodlanma sayısına göre; temizliğe özen - 7, mesafe hassasiyeti - 6, titizlik - 3 kod şeklinde sırlanabilir.

COVID-19 sürecinin insanlarda en çok meydana getirdiği durumlardan birisi de temizlik hassasiyetinin artmasıdır. Şüphesiz gerek sosyal medya gerekse televizyonlarda uzmanlar, virüsün bulaşma riskinin azaltılması ve yayılımının engellenmesi amacı ile temizlik uyarılarında bulunmuşlardır.⁸⁴ Nitekim COVID-19, enfekte olmuş bir kişinin ağızından ve burnundan yayılan damlacıklarla (öksürme ve hapşırma), doğrudan temasla ve bulaştığı yüzeylere dokunma ile bulaşabilmektedir.⁸⁵ Bu durum bireylerde eski yaşamlarına nazaran temizlik hassasiyetlerinin artmasını sağlamaktadır. Nitekim elde ettiğimiz bulgular söylediklerimizi destekler niteliktedir. Katılımcıların açıklamalarına bakıldığında

⁸³ Lambert vd., "Family As A Salient Source Of Meaning In Young Adulthood", 369.

⁸⁴ World Health Organization (WHO), "Corona Virüs Disease Advice For The Public", (Erişim 29 Haziran 2020).

⁸⁵ Acı Badem Sağlık Grubu, "Yeni Corona Virüs (COVID-19) Nasıl Bulaşır?", Youtube (29 Haziran 2020), 00.00.13-00.04.30.

virüs bulaşma tehlikesine karşı eski yaşamlarına nazaran temizlik kurallarına karşı daha hassas olmaya başladıkları görülmektedir. Onlardan bazılarının “*Temizliğe daha fazla dikkat ediyorum.*” (Katılımcı. 59); “*Temizlik önemliydi. Ama yeterince steril ve temiz olmadığımız ortaya çıktı. Umarım bundan sonra daha bir dikkatli oluruz.*” (Katılımcı. 77); “*Hijyen kurallarına çok daha fazla dikkat etmeye başladım.*” (Katılımcı. 140) ifadeleri bu durumu özetlemektedir. Ancak bu noktada temizlik hassasiyetinin artmasından kasıt kişinin eski yaşamına nazaran temizlik kurallarına gereken hassasiyetlere önem vermesidir. Aksi takdirde Covid-19 gibi gözle görülmeyen ve insandan insana bulaşan virüsler kişide panik ve korkuya sebep olabilir. Bu durumda öleceğini düşünen birey ruhsal olarak kendisini korku ve kaygı içerisinde hissedebilir. Bu durumu ortadan kaldırmak amacıyla birey hayatını olumsuz etkileyecek düzeyde takıntı derecesine varan temizlik alışkanlıkları da kazanabilir.

2. COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Olumsuz Yönde Değişim ve Dönüşümler

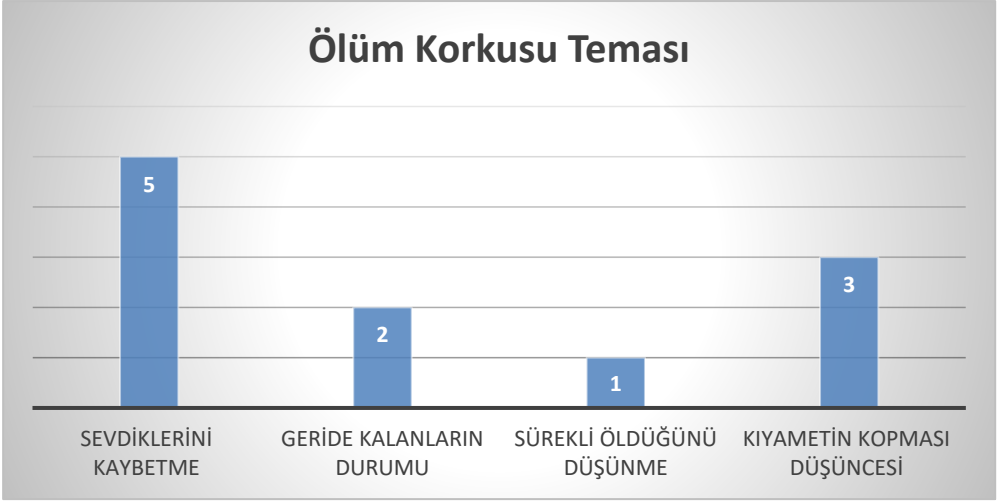
Yukarıda da ifade ettiğimiz gibi insanoğlunun gündelik hayatta acıya şahitlik etmesi, hayatında sahip olduğu şeylerin önemini anlamasını sağlayarak yaşamına anlam katabilir. Ancak bazen bu durum tam tersi bir şekilde de gelişebilir. Bu gibi durumlarda kişide varoluşsal bir boşluk duygusu ortaya çıkabilir, hayatın anlamsız olduğu ve yaptığı her şeyin boşa gittiği hissi meydana gelebilir.⁸⁶ Kişilerin yaşamış oldukları bu stres verici durumlara bazı içsel sebepler, korku, kaygı, baskı, suçluluk ve bedensel bir takım hastalıklar sebep olabilir. Bunun sonucunda da bireyde korku, kaygı, gerginlik, sıkıntı ve çaresizlik gibi duygular meydana gelebilir. Kişi bu durumların üstesinden gelmek amacıyla bazı savunma mekanizmaları geliştirebilir. Bunlar; saldırganlık, içe kapanma, gerçekleri görmezden gelme durumu şeklinde sıralanabilir.⁸⁷ Nitekim COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik değişimlerle ilgili araştırmamıza katılanlardan 303 kişi olumlu, 41 kişi olumsuz, 97 kişi ise nötr yönde değişiklik meydana geldiğini belirtmiştir. Olumsuz yönde değişiklik meydana geldiğini beyan eden kişiler bu süreçte hayatın anlamsızlaştığını, hayatlarını etkileyecek düzeyde ölüm korkularının arttığını ve kaygı düzeylerinde artış meydana geldiğini beyan etmişlerdir. Bu sebeple pandemi sürecinde veya sonrasında yaşamında anlam bulma noktasında yardıma ihtiyacı olan insanlara danışmanlık hizmeti verilebilir.

⁸⁶ Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, çev. Selçuk, 25.

⁸⁷ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, 150.

2.1. Ölüm Korkusu

Şekil 7: Ölüm Korkusu Teması



Psiko-sosyal değişim (olumsuz yönde değişim) temasının altında yer alan bir diğer tema ise *ölüm korkusu* temasıdır. Bu tema 521 genel kod içerisinde 11 defa kodlanmıştır ve 4 alt temayı kapsamaktadır. Bunlar en çok kodlanma sayısına göre; sevdiklerini kaybetme korkusu - 5, kıyametin kopması - 3, geride kalanların durumu - 2, sürekli öldüğünü düşünme - 1 kod şeklinde sıralanabilir.

Korku, kaynağı bilinen bir olguya veya duruma karşı gösterilen duygusal ve bilişsel tepkilerin bütünü şeklinde ifade edilebilir.⁸⁸ Ölüm korkusuysa insanın bu dünyadaki varlığının biteceğine dair hissettiği korku şeklinde tanımlanabilir.⁸⁹ Çevresinde sürekli ölüm haberleri alan bireyde belirli bir süre sonra iki durum meydana gelebilir. İlki kişide yukarıda da bahsettiğimiz üzere hayatın anlamına yönelik olumlu tutum ve değişimler yaşanabilir. İkinci olarak tam tersi bir durum meydana gelerek hayat daha anlamsız, korku ve kaygı dolu bir hâl alabilir. Buna, kişide ya kendisinin ya da çevresindeki insanların öleceğini düşünerek ölüm korkusunun sürekli artmasıyla hayatın olumsuz etkilenmesi örnek verilebilir. Nitekim katılımcıların ifadelerine baktığımızda, “*Tabi ki farklılık meydana geldi. Çünkü bulaşırsa 14 gün sonunda hayatta olmayabilirsiniz. Bunu bilmek dehşete düşürebiliyor ve bize bitti dediklerinde bile ya varsa şüphesiyle yaşamımızı kısıtlamak zorunda kalıp insanlardan uzak duracağız.*” (Katılımcı. 119); “*Sevdiklerimi kaybetme korkum fazlasıyla arttı. En önemlisi bu hastalıktan ötürü elimde olmayan sebeplerden o kötü zamanlarda onlara destek olamama fikri benim için stres kaynağı oluşturdu diyebiliriz.*” (Katılımcı. 86) şeklindeki açıklamalarından gençlerin bir kısmında virüs bulaşma kaygısının, ölüm korkusunu arttırdığı anlaşılmaktadır. Bunun yanında katılımcıların bazen kendileri için olmasa da sevdiği insanların ölebileceğinden endişelendikleri ve bu durumun

⁸⁸ Rod Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, çev. Tamer Geniş (İstanbul: Kaknüs Yay., 2009), 517.

⁸⁹ Ahmet Cevizci, *Felsefe Terimleri Sözlüğü* (İstanbul, Paradigma Yay., 2003), 305.

onların hayatlarında stres ve kaygı düzeyini arttırdığı söylenebilir. Hatta bazı katılımcıların “Ölüm korkusu yaşamıyorum, ancak bana bir şey olduğu takdirde oğlumun neler yapabileceği, onu kime emanet etmek gerektiği üzerine çok düşünür oldum.” (Katılımcı. 49) benzeri ifadelerinden anlaşıldığı üzere ölümden sonra sevdikleri insanların durumunu düşünmek onları olumsuz yönde etkilemektedir. Öyle ki bu ölüm korkusu kimilerinde daha da ileri gitmiş, “Geceleri uyumakta zorlanıyor ve sürekli birilerinin öldüğünü görüyorum rüyalarımda.” (Katılımcı. 56) gibi ifadelere yansıdığı üzere artık bazı katılımcılarda sürekli olarak rüyalarda dahi kendini göstermeye başlamıştır. Katılımcıların bu şekilde bir psikoloji içerisine girmelerinin altında ölüme karşı olan tutum ve düşünceleri etkili olmuş olabilir. Nitekim ölümün yaşlı olan bireylere daha çok yakıştırılması, gençlik çağındaki bireylerin ölümün kendilerine daha uzak olduğunu düşünmelerine sebep olabilir. Bunun yanında katılımcıları genç olmalarından dolayı yaşama dair beklenti ve hedeflerinin yarım kalma düşüncesi de onları böyle bir korkunun içerisine itmiş olabilir.

2.2. Kaygı

Şekil 8: Kaygı Teması



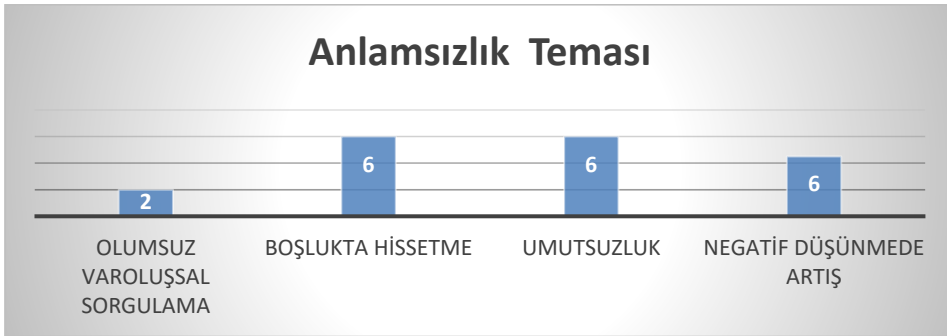
Psiko-sosyal değişim temasının altında yer alan diğer bir tema *kaygı* temasıdır. Kaygı teması kendi içerisinde 7 alt temaya ayrılmaktadır. Bunlar en çok kodlanma sırasına göre hasta olduğuna düşünme - 3, uykusuzluk - 3, gelecek kaygısı - 3, streste artış - 3, yakalanma kaygısı - 3, planların iptal olma korkusu - 3, panik olmak - 1 kod şeklinde sıralanabilir. İçerik analizi grafiği göz önüne alındığında 541 kod içerisinde kaygıya ait alt temaların toplam 19 kod olarak yer aldığı gözlenmiştir. Gerek betimsel gerekse içerik analizi göz önüne alındığında gençlerin COVID-19 sürecinde kaygı düzeylerinde kısmi de olsa bir artışın meydana geldiği söylenebilir.

Hayatın olağan akışı içerisinde her insanda değişik oranlarda kaygı bulunabilmektedir. Kaygı daha çok kaynağı belirsiz olan bir olgu ya da duruma karşı

kişinin yaşadığı bir tür korku hali olarak tanımlanabilir.⁹⁰ Kaygıya sebep olan birçok yaşam olayına örnek verilebilir. Saygınlık kaybı, sosyal değişim, belirsizlik durumu, ölüm, ayrılık, duygusal kayıplar ve ekonomik sıkıntılar örnek olarak zikredilebilir.⁹¹ Nitekim insanları sağlık ve gelecek yaşamları konusunda belirsizliğe iten COVID-19 süreci de bunlardan bir sayılabilir. Şayet kaygı bireyin günlük yaşamının merkezi olur ve birey kaygı üzerinde odaklanırsa o zaman kişi normal yaşamını sürdürmekte zorluk çekebilir. Bu durum bireyin psikolojik sıkıntılar yaşamasına sebep olabilir.⁹² Görüşme yaptığımız katılımcılardan bazıları bu süreçte kaygı durumlarının arttığını “Ancak yakın zamanda planladığım işlerin aksayacağından veya gerçekleşmesinin erteleneceğinden dolayı kaygı içerisindeyim.” (Katılımcı. 143); “İşimden ayrıldım. Ondan dolayı gelecek kaygısı oldu.” (Katılımcı. 58); “Evlilik ve gelecekte çocuklarım için kaygılıyım.” (Katılımcı. 249) sözleriyle ifade etmişlerdir. Katılımcıların kaygılarının daha çok geleceğe yönelik planlar ve maddi yaşam konusunda olduğu görülmüştür. Bunun yanında diğer 3 katılımcının ifadesine baktığımızda, kendilerinin hasta olması ile başkalarına bu hastalığı bulaştırma konusunda kaygılandıklarını ifade etmişlerdir. “Dışarı çıktığımda başkalarına zarar verir miyim ya da eve döndüğümde aileme virüs bulaştırma ihtimali olur mu diye endişelerim arttı.” (Katılımcı. 126), “Hep hasta hissediyorum kendimi, panik oldum, öksürmekten korkar oldum.” (Katılımcı. 67); “Hastalık korkusu, ölüm korkusu içimizi ürpertiyor.” (Katılımcı. 318) açıklamaları bu durumu özetlemektedir. Katılımcıların ifadelerinden elde ettiğimiz bir sonuç olarak diyebiliriz ki; kaygı düzeyinde artış gösteren katılımcılar, daha çok hayatın anlamına yönelik olumsuz anlamda değişiklik meydana geldiğini beyan eden kişilerdir. Dolayısıyla yukarıda da ifade ettiğimiz gibi insanların gündelik hayat içerisinde yaşadığı bazı olaylar bireyleri varoluşsal boşluğa itebilmekte ve bu durum bireylerde kaygı meydana getirebilmektedir.

2.3. Hayatın Anlamsız Bir Hale Dönüşmesi

Şekil 9: Anlamsızlık Teması



⁹⁰ Tülin Gençöz, “Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Baş Etme Yolları”, *Kriz Dergisi* 6/2 (1992), 10.

⁹¹ Fatmaz Öz, *Sağlık Alanında Temel Kavramlar* (Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret Yay., 2004), 160.

⁹² Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 440.

Olumsuz psiko-sosyal değişim temasının altında yer alan diğer bir tema da *anlamsızlık* temasıdır. Bu tema altında 4 alt tema 20 defa kodlanmıştır. Bunlar en çok kodlanma sırasına göre, boşlukta hissetme - 6, umutsuzluk - 6, negatif düşüncede artış - 6, olumsuz varoluşsal sorgulama - 2 kod şeklinde sıralanabilir.

Günlük yaşam içerisinde insan birçok stres verici durumla karşı karşıya kalabilir. Bu duruma; belirsizlik, iş kaybı ve sevilen bir kimsenin ölümü örnek olarak verilebilir. Meydana gelmesi insanın elinde olmayan acı verici durumlar karşısında takındığımız tavır, hayatımıza yeni anlamlar katabilir. İnsan hayatına anlam katma potansiyeline sahip acı verici durumlar, birey hayatında yanlış bir tavır almaya bağlı olarak anlamsızlık veya varoluşsal boşluk da meydana getirebilir. Anlamsızlık hali kişinin psikolojik dünyasında kendini boşlukta hissetme, stresin artması ve can sıkıntısı şeklinde tezahür edebilir.⁹³ Nitekim araştırmaya katılanlardan 41 kişi COVID-19 gibi stres verici süreç içerisinde hayatın anlamına yönelik olumsuz değişimler yaşadıklarını beyan etmişlerdir. Katılımcılardan bir kısmı bu sürecin ardından hayatın anlamsızlaştığını ve kendilerini boşlukta hissettiklerini ifade etmişlerdir: “Dünyanın ne kadar boş bir yer olduğunu tekrar gördüm.” (Katılımcı. 66); “Her şey sıkıcı olmaya başladı.” (Katılımcı. 37); “Ön göremiyorum, havada asılı kalmış gibiyim.” (Katılımcı. 155); “Garip bir boşluk hissi yaşıyorum.” (Katılımcı. 177) Katılımcılardan bazıları da hayata daha karamsar ve umutsuz baktıklarını ifade etmişlerdir: “İyice umutsuz bir hale büründüm.” (Katılımcı. 192); “Ne yazık ki hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.” (Katılımcı. 408); “Sadece biraz karamsar şeyler düşünmeye başladım.” (Katılımcı. 398) Kişilerin bu şekilde düşünmelerine; belirsizlik duygusunun yoğun olması, kendilerinin veya yakınlarının ölüm korkusundaki artış, sosyal medya ve televizyonda yer alan olumsuz haberlere aşırı maruz kalma, insanlarla iletişimin azalması sonucu yeterli sosyal destek alamama ve yaşam koşullarında ani değişimler sebep olduğu söylenebilir.

3. COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Nötr Yönde Değişim ve Dönüşümler

Hayatın akışı içerisinde aynı dünyayı paylaştığımız insanların birer birer bu dünyadan gittiğini duymak veya buna şahit olmak, bizlere ölümlü birer varlık olduğumuz gerçeğini hatırlatabilir. Bu durum insanın ölüme, sosyal ilişkilerine ve hayatın anlamına yönelik bir takım değişimleri beraberinde getirebilmektedir.⁹⁴ Ancak her olumsuz ve stres verici olaydan sonra kişinin hayatın anlamına yönelik bakışında değişimler yaşayacağı söylenemez. Nitekim yaptığımız araştırmada 441 kişiden 97’si bu süreç esnasında hayatın anlamına yönelik olumlu veya olumsuz herhangi bir değişiklik yaşamadıklarını beyan etmişlerdir. Katılımcılardan bazıları

⁹³ Frankl, *Psikoterapi ve Din*, çev. V. Atayman, 99-103.

⁹⁴ Zehra Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm Anne ve Babası Ölen Yetişkinler Üzerine* (İstanbul: Açılım Kitap, 2015), 38.

salgın öncesinde de zaten yaşamı seven ve sosyal sorumluluk sahibi bireyler olduklarını ifade etmişlerdir: *“Büyük bir değişiklik olmadı. Ben zaten hayatı ve yaşamayı seven, her zaman anda kalmaya çalışan biriydim. Şimdi, iyi ki bunu virüsten önce fark etmişim diyorum.”* (Katılımcı. 82); *“Herhangi bir bakış açısında değişiklik olmadı. Sosyal sorumluluk sahibi olduğumdan.”* (Katılımcı. 27) Katılımcılardan bazıları ise virüs süreci öncesi ölüm bilincine sahip olmalarından dolayı bu süreç içerisinde herhangi bir değişiklik yaşamadıklarını beyan etmişlerdir: *“Zaten hayatın basit olduğunu, ölümün bize her zaman çok yakın olduğunu düşündüğüm için stres ve kaygı yaşamadım.”* (Katılımcı. 338); *“Gelmedi, hayatın geçici olduğunun her zaman farkındaydım ve hâlâ farkındayım. Yaşanan her şeyin bir sebebi vardır.”* (Katılımcı. 69); *“Hayata bakış öğretilerime dair hiçbir değişiklik yaşamadım. Zira virüsün insanlara öğrettiği ‘ölüm’ kavramı bizde pek bir yeni kavram değil. Zaten virüsten önce de ölüm hakikati bilinciyle yetiştirildiğimiz için bu süreç sonrasında da hayatın anlamında yeni bir fikir oluşmadı.”* (Katılımcı. 213) Katılımcılardan bir kısmı ise tutumlarında değişiklik meydana gelmemesini bu sürecin aşırı derece abartılmasına bağlamıştır: *“Benim bakış açısında değişeceğini sanmıyorum. Çünkü tepkilerin abartıldığını düşünüyorum.”* (Katılımcı. 117); *“İnsanlar bu süreci çok abartıyor. Bundan dolayı bende bir değişim olmadı.”* (Katılımcı. 52) Sonuç olarak elde ettiğimiz kanaat şudur ki, katılımcıların ifadelerine yansıdığı üzere, bu süreç esnasında bazı katılımcıların hayatın anlamına yönelik tutumlarında herhangi bir değişiklik meydana gelmemiştir. Gençlerin bu şekilde tutum değişikliği yaşamamaları, virüs öncesi yaşam memnuniyetlerinin ve doyumlarının yüksek olması yanında onlardaki ölüm bilinciyle de açıklanabilir.

Sonuç

Elde edilen veriler ve diğer araştırma bulguları karşılaştırıldığında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Çalışmamızda pandemi sürecinin yol açtığı gerginlikle mücadelede yaşamın anlamı noktasında dini ve manevi bir takım öğelerin etkileri yadsınamayacak derecede ön plana çıkmaktadır. Bu süreçte gençlerin olumsuz dini başa çıkma stratejilerinden daha çok olumlu dini başa çıkma stratejilerine başvurdukları gözlenmiştir. Bunlar; imtihan olduğunu düşünüp sabır gösterme, elini açıp aşkın bir varlığa içindeki sıkıntıları dökmek veya ondan yardım talep etmek, tevekkül, şükür ve Allah'ı daha çok merhamet sıfatları ile anumsama şeklinde sıralanabilir. Gençler bu süreçte sadece hayatın anlamı konusunda değil aynı zamanda inanç ve ibadet dünyalarında da birtakım değişim ve dönüşümler yaşamışlardır. Bunlar; ibadet sıklıklarında artış, israftan kaçınmak, Allah'ın varlığının ve gücünün farkına varmak, Allah'ın karşısında gücünün sınırını fark etmek şeklinde sıralanabilir.

Araştırmamızda olumlu dini başa çıkma ve olumlu anlam değişimi arasında da önemli ilişkiler tespit edilmiştir. Nitekim bu süreçte dini başa çıkma yöntemlerine başvuran gençlerin, hayata karşı olumlu yönde değişimler yaşadığını düşünen kimseler oldukları gözlenmiştir. Zira bu süreçte Allah'a şükreden bireylerin

tamamının, hayatlarında olumlu yönde değişim ve dönüşüm yaşayan kişilerin olması bu duruma kanıt olarak gösterilebilir. Tam tersine bu süreçte olumsuz olarak değişim ve dönüşüm yaşayan kişilerin ise nerdeyse tamamının dini başa çıkma yöntemine başvurmadıkları da görülmüştür. Dolayısıyla bütün bunlardan sonra diyebiliriz ki dini inanç; bireyin olayları anlamlandırmasında, hayata anlam katmasında ve olumsuz olaylarla baş etmesinde önemli bir basamak görevi üstlenmektedir.

Pandemi sürecinde gençler olumsuz yönde değişim ve dönüşümlerden ziyade bu süreçte daha çok olumlu yönde değişim ve dönüşümler yaşamışlardır. Bunlar; geçmiş yaşamlarına nazaran sosyal ilişkilerinde ve özellikle de aile bireylerine karşı daha hassas olmak, bu hayatta sahip olduğu güzelliklerin farkına varmak, geçmiş yaşamında zihninde büyüttüğü ve onda stres yaratan şeylerin önemsiz bir hâl alması, gelecek hayatında daha umut dolu ve iyimser olmak, sahip olduğu küçük şeylerle de yetinmeyi öğrenmek şeklinde sıralanabilir. Pandemi sürecinde insanların ölümle yüzleştiği ve hayatında yaşamaya değer gördüğü yeni şeylerin farkına vardığı söylenebilir. Pandemi sürecinde insanların yaşamaya değer şeylere sahip olma olanakları üzerinde çalışılarak hayatlarının anlamlılığına katkıda bulunulabilir. İşte bu çalışmanın bu noktada önemli sonuçlar ortaya koyduğu kanaatindeyiz. Katılımcıların çoğunlukla yaşamlarının anlamına yönelik olumlu dönüşümler rapor edilmiş olup ortaya konan temalar çerçevesinde insanlara farkındalık ve danışmanlık hizmetlerinin verilebilmesi mümkündür. Örneğin şükür, teşekkür noktasında danışanların Allah'a veya minnet duydukları insanlara karşı şükür günlükleri tutabilir. Bu durum kişilerin farkındalıklarının ve hayata karşı iyimserliklerinin artmasını sağlayabilir.

Bu süreçte gençlerin bir kısmında hayatın anlamına karşı olumlu değişim ve dönüşümlerden ziyade olumsuz değişimler görülmüştür. Bunlar; ölüm kaygısı, sevdiği insanları kaybetme korkusu, geride kalacak kimselerin durumlarının ne olacağı, hayata karşı daha kötümser olmak, kaygı bozukluğu yaşama, stres düzeyinde artış, uykusuzluk şeklinde sıralanabilir. Bu durumun meydana gelmesindeki etkenler; medyadaki olumsuz haberlere aşırı derecede maruz kalma, çevremizde sürekli ölen kimselerin haberlerini duymak şeklinde açıklanabilir.

Değişimler olumlu veya olumsuz olabildiği gibi bazen bu sürecin sonunda hayatın anlamına yönelik hiçbir değişiklik meydana gelmeyebilir. Nitekim araştırmamızda da buna benzer bir sonuç elde edilmiştir. Gençlerin bir kısmı bu sürecin sonunda hayatın anlamına yönelik hiçbir değişiklik yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Bunun sebebini ise pandemi süreci öncesi kendilerini yaşama olumlu yönde bakan, sosyal ilişkilere özen gösteren, ölüm bilincine sahip olan ve Allah'la arasında sıkı bir bağ olan bireyler olarak görmelerine bağlamışlardır. Bu sebeple yaşamın anlamını hisseden insanların sonraki zamanlarda yaşayacakları benzer kriz veya durumları daha hazır bir şekilde karşılayabileceği ve onlarla baş edebileceği söylenebilir. Bu doğrultuda normalleşme döneminde insanların hayatın anlamına

uygun olarak yaşamlarının önemli olduğu söylenebilir. Küreselleşmenin hâkim olduğu dünyamızda hastalıkların da küresel bir şekilde yayıldığını görüyoruz. Böyle bir süreçte/çağda boşluk ve anlamsızlık duygusunun yaygın bir gerçeklik olduğu göz önüne alındığında yaşamın anlamının çok daha elzem bir konu olduğu söylenebilir. Bu sebeple genç yetişkinlik dönemi dâhil tüm yaşam dönemlerine yönelik anlam odaklı önleyici ve sağaltıcı çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma, genç yetişkinlerin yaşamın anlamına dair ne gibi farkındalık ve dönüşümler yaşadıklarının ortaya konulması bakımından pandemi sürecinde ve sonrasında yapılacak danışmanlık, rehberlik ve eğitim çalışmalarına katkıda bulunabilir. Yapılacak çalışmalar genç yetişkinlerin hem yaşamlarının anlamını artırmada hem de gelişimsel görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirmelerine katkıda bulunabilir. Bu ise genç yetişkinlerin olumsuz davranışlara yönelmelerini önleyebilir, sonraki gelişim dönemine daha iyi hazırlanmalarına ve daha mutlu olmalarına katkı sağlayabilir. Nitel bir çalışma olması gereği bazı sınırlılıkları olan bu araştırmanın haricinde konuyla nicel, nitel ve karma çalışmalar yapılabilir. Örneğin COVID-19 sürecinde, hayatın anlamın yönelik diğer yaş dönemlerindeki değişim ve dönüşümlere dair veya COVID-19 ve buna benzer problemlere bağlı olarak ortaya çıkabilecek kaygı ve stres durumu ile mücadelede yaşama anlam katabilecek değerlere (dini, manevi ve insani değerlere, bireylerin kişisel güç kaynaklarına) yönelik araştırmalar yapılabilir. Söz konusu bu değerlerin hem baş etme sürecindeki katkısı ve hem de yaşama anlam katmadaki rolü incelenebilir. Araştırma sınırlılıklarından birisi de kesitsel bir araştırma olması yönüyle COVID-19 sürecinin gençlik dönemi üzerinde meydana getirdiği değişim ve dönüşümlerin belirgin bir şekilde anlaşılması bakımından özellikle COVID-19 süreci sonrasında da kapsayan boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

Abdelhaleem, Muhammed. "Kur'an'da Ahiret-Dünya ve Dünya Hayatı". çev. Şehmus Demir. *Ekev Akademi Dergisi* 1/3 (Kasım 1998), 321-333.

Akça, Z.K. *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.

Ahorsu, Daniel K. vd. "The Fear Of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation". *International Journal Of Mental Health And Addiction* (2020), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>

Altunışık, Remzi vd., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri; Spss Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 2012.

Acı Badem Sağlık Grubu, "Yeni Corona Virüs (COVID-19) Nasıl Bulaşır?". *Youtube*. 29 Haziran 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=bQynLxTiy18>

Ayten, Ali. *Tanrıya Sığınmak*. İstanbul: İz Yay., 2012.

Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2017.

Ayten, Ali. *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018.

Büyüköztürk, Şener vd., *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yay, 2013.

Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din; Logotepik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yay., 2018.

Bahadır, Abdülkerim. "Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6/1 (2020), 185-230.

Cevizci, Ahmet: *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yay., 2003.

Cufta, M. "Yaşlılık Döneminde Hayatın Anlam Arayışı". *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/6 (2000), 106-116.

Cüceloğlu, Doğan *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi, 1998.

Corey. Gerald. *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. çev. T. Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008.

Dökmen, Üstün. *Eorene Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2012.

Ersanlı, Kurtman vd. "Sürüklendiğimiz Varoluşsal Boşluk ve Değerler". *Eğitimde Gelecek Arayışları: Dünden Bugüne Türkiye'de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu*. ed. Arzu Güvenç Saygın vd. Ankara: Atam Yay., 2016.

Erkan, Erol. "Postmodern Dönemde Ontolojik Bir Anlam Aracı Olarak Dini Kimlik". *Turkish Studies* 8/8 (2013), 1825-1837.

Francis, Leslie vd. "The Development Of The Meaning In Life Index (MILI) And Its Relationship With Personality And Religious Behaviours And Beliefs Among UK Undergraduate Students". *Mental Health, Religion & Culture* 11/2 (2008), 211-220.

Frankl, Viktor. E., *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yay., 1994.

Frankl, Viktor. E., *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Yay., 2016.

Frankl, Viktor. E. *Psikoterapi ve Din; Bilinç Dışındaki Tanrı*. çev. V. Atayman. İstanbul: Say., 2018.

Frankl, Viktor. E., *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. İstanbul: Say Yay, 2019.

Frankl, Viktor. E., *Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları*. çev. M. Yalçınkaya. İstanbul: Öteki Yayınevi, 2018.

Garfin, Dana Rose vd., "The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure" *Health Psychology* 39/5 (Mart 2020), 1-5.

Gençöz, Tülin: "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Baş Etme Yolları". *Kriz Dergisi* 6/2 (1992), 9-16.

Göcen, Gülüşan. "Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri ve Dini Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma". *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 32 (2015), 165-217.

Göka, Erol. *Hayatın Anlamı Var mı?*. İstanbul: Timaş, 2014.

Göka, Erol. *Ölme; Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2. Bsk, 2010.

Hökelekli, Hayati. *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*. İstanbul: Dem Yay., 2013.

Yalom, Irvin D. *Bağışlanan Terapi*. çev. Z. Babayiğit. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2017.

İşıık, Zehra Sen Öldün Ben Büyüdüm Anne ve Babası Ölen Yetişkinler Üzerine. İstanbul: Açılım Kitap, 2015.

Jae Jun, Sun vd. "Mental Health And Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives From South Korea". *Yonsei Medical* 61/4 (Nisan 2020), 271-272.

Kalyoncu, Hamdi. *Ölümsüzlük İhtiyacı: İntihar, Ötenazi ve Reenkarnasyon*. İstanbul: Boğaziçi Yay., 2011.

Lambert, Nathaniel M. vd. "Family As A Salient Source Of Meaning İn Young Adulthood". *The Journal Of Positive Psychology* 5/5 (2010), 367-376.

Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *Tanrıyı Tasavvur Etmek*. İstanbul: Çamlıca, 2011.

Onur, Bekir. *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi, 2008.

Öz, Fatmaz. *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret Yay., 2004.

Pargament, Kenneth I. "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme". çev. Ali U. Mehmedoğlu. *Çanakkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2005), 168181.

Pereira, Eliane Ramos vd. "Psychological Phases And Meaning Of Life İn Times Of Social İsolation Due The COVID-19 Pandemic A Reflection İn The Light Of Viktor Frankl". *Research, Society and Development* 9/5 (2020), 1-19.

Plotnik, Rod. *Psikolojiye Giriş*. çev. Tamer Geniş. İstanbul: Kaknüs Yay., 2009.

Rana, Waleed vd., "Mental Health of Medical Workers in Pakistan during the Pandemic COVID-19 Outbreak". *Asian Journal of Psychiatry* 51/102080 (Nisan 2020), 55.

SB, Sağlık Bakanlığı. "COVID-19; Genel Bilgiler Epidomoloji ve Tanı". Erişim 6 Haziran 2020.

https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid19rehberi/COVID19_REHBERI_GENEL_BILGILER_EPIDEMIOLOJI_VE_TANI.pdf

Sami, Said. *Traumatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dini İnanç Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Ölümüne, Yasa ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumların Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Sayar, Kemal. *Her Şeyin Bir Anlamı Var*. İstanbul: Kapı Yay., 2019.

Sayar, Kemal. *Ruhun Derin Yaraları*. İstanbul; Kapı Yay., 2020.

Sezer, S. "Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 45/1 (2012), 209-228.

Şahin, Adem. "Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma". *Selçuklu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21 (2006), 147-176.

Tagay, Ö. vd. "Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültürü'nde Uygulanabilirliği", *Ege Eğitim Dergisi* 17/1 (2016), 105-126.

Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca, 2017.

Tokur, Behlül. *İmtihan Psikolojisi; Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan*. Ankara: Fecr Yay., 2018.

Yang, Mark. "Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China". *Journal of Humanistic Psychology* (2020). <https://doi.org/10.1177/0022167820929215>

Yalom, Irvin. *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*. Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit. İstanbul: Kabalıcı Yay., 2008.

Yüksel, Ruşen. "Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı". *Sakarya University Journal of Education* 2/2 (2012), 69-83.

Yıldırım, Ali- Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yay, 2011.

WHO, World Health Organization, "Corona Virüs Disease Advice For The Public". Erişim 29 Haziran 2020.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Changes and Transformations Regarding the Life Perceived by Youngsters During the COVID-19 Pandemic*

Said SAMİ**
Yasin TOPRAK***
Ayşe GÖKMEN****

Abstract

The aim of this study is to reveal the changes that young people experienced in the meaning of life in COVID-19 process and strategies to cope with this stressful process. In this article made with qualitative research method case study is adopted as a research design. The data were collected using a survey method with open-ended and closed-ended questions prepared online due to the process. In the research, convenience sampling method was adopted. According to this study, there are 441 young people between the ages of 18-35. As a result of the research; It was determined that the majority of young people gelled with positive changes that were intended to be life and that this option was used more for positive religious coping elements to alleviate some of them. In addition, it was determined that there was an increase in the participation of religious rituals such as prayer, reading the Quran, praying, and gratitude in some of the youth. Considering the findings, it is not only in the religious life of young people but also in their psycho-social life; It is understood that there are some positive changes such as looking at life more meaningfully and positively than before, realizing the beauties it has and paying more attention to its relations with people compared to the past.

Keywords: COVID-19, Youth, Religious Coping, Meaning of life.

* **Date of Submission:** 24.07.2020 **Date of Acceptance:** 12.10.2020

This paper is the English translation of the study titled "COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler" published in the 12th issue of *İlahiyat Akademi*. (Said SAMİ - Yasin TOPRAK - Ayşe GÖKMEN, "COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler", *İlahiyat Akademi*, sayı: 12, Aralık 2020, s. 217-256.) The paper in Turkish should be referred to for citations.

** Research Assistant, Gaziantep University, Faculty of Divinity, Department of Religious Psychology Arş. Gör., Gaziantep Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı saidsami2525@gmail.com ORCID: 0000-0003-0007-0095

*** Professional Psychological Counselor, Küçük Dikili Primary School, Seyhan, Adana Uzman Psikolojik Danışman, Küçük Dikili İlkokulu, Seyhan, Adana yasintoprakpdr@gmail.com ORCID: 0000-0001-8130-5786

**** Research Assistant, Necmettin Erbakan University, Faculty of Divinity, Department of Religious Psychology Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı ayseemurat@gmail.com ORCID: 0000-0002-0367-7688

COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler

Öz

Bu çalışmanın temel amacı gençlik çağındaki bireylerin COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik yaşadıkları değişiklikleri ve bu stres verici süreçte kullandıkları başa çıkma stratejilerini ortaya koymaktır. Nitel araştırma metodu ile yapılan bu makalede araştırma deseni olarak durum çalışması benimsenmiştir. Veriler yaşanan süreç gereği online olarak hazırlanmış açık uçlu ve kapalı uçlu soruların olduğu anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada kolayda örneklem metodu kullanılmıştır. Araştırmaya 441 adet 18-35 yaş arasında genç katılımı sağlanmıştır. Araştırma sonucunda; Gençlerin büyük bir çoğunluğunda hayatın anlamına yönelik olumlu değişiklikler meydana geldiği ve bu sürecin etkisini hafifletmek amacıyla olumlu dini başa çıkma unsurlarına daha çok yöneldikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, gençlerin bir kısmında dua, Kur'an-ı Kerim okuma, namaz kılma, şükür gibi dini ritüellere katılımda artış olduğu da tespit edilmiştir. Bulgulara bakıldığında gençlerin sadece dini hayatlarında değil aynı zamanda psiko-sosyal yaşamlarında da; hayata eskisine göre daha anlamlı ve pozitif bakmak, sahip olduğu güzelliklerin farkına varmak ve geçmişe nazaran insanlarla olan ilişkilerine daha özen göstermek şeklinde bir takım olumlu değişimlerin olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Gençlik, Dini Başa Çıkma, Hayatın Anlamı.

Summary

COVID-19, which emerged in China in November 2019, is a new virus that can be fatal with many symptoms. The rapid spread of the virus causing a pandemic, the treatment and vaccine has not yet been found; it has caused uncertainty, fear and isolation around the world. All of these cause psychological problems such as anxiety and suicidal tendencies, as well as existential problems such as the difficulty of people in determining their place in this world. Many individuals feel a sense of meaninglessness or emptiness. However, experiences such as facing death can create a healthy awareness of death and contribute to individuals' focus on what is more important in their lives, how they live and what can be changed in their lives against the "threat of nonexistence". In the face of this stressful process and all these changes, many individuals use the mechanisms of coping with the relevant problem or try new ways of coping.

At this point, the main purpose of this study is to reveal the changes experienced by adolescents regarding the meaning of life during the COVID-19 process and the coping strategies they use in this stressful process. In this article, in which the qualitative research method was preferred to describe the current situation, case study was adopted as the research design. The data (due to the process experienced) were collected by the online survey method by adopting the

convenience sampling method. 441 young people between the ages of 18-35 were included in the study. Young people were chosen as the sample, as the strongest inquiries about the meaning and purpose of life occur at the end of adolescence and early adulthood.

Regarding the changes in the meaning of life in the COVID-19 process, 303 of the participants in this study stated that there was a positive change, 41 negative and 97 neutral changes. The participants who declared that positive change occurred generally; They stated that life became more meaningful than before, they looked at life more optimistically, became aware of the beauties they had in their lives, their beliefs had a positive reflection in this process, their frequency of participation in religious rituals increased, and they started to give more importance to social relations than before. Here, the first of the most striking findings is that some of the participants have increased their frequency of attending the meetings. It can be said that the fact that people die every day due to the virus causes individuals to feel the reality of death more deeply and to prepare for the hereafter to deal with the reality of death. Indeed, religious beliefs are one of the most effective ways to deal with stress in difficult times. In addition, the participants who realized that they were a mortal creature during the COVID-19 process stated that this process reminded them once again the importance of the assets they have in their lives (For example, Person 168). In addition, witnessing tragic experiences during this period has also been effective in reducing the importance of some events that were stressful for the person in the past life or were considered extremely important (For example, Person 240).

According to the other findings obtained from the research; the participants who felt death deeply felt the existence of God in this process and realized their limitations in the face of the power of Allah; It is understood that they see this stressful situation that they experienced as a warning and a test from Allah (For example, 223. Participant). The perception of exam, can positively contribute to individuals' patience against stressful events and to cope with these events by making sense of them. Because the way a stressful event is interpreted, evaluated and directed is an important factor in reducing and increasing stress.

According to another finding, the participants who experienced positive changes explained that they had positive changes in terms of the meaning of life such as looking more optimistic about life than before, being more hopeful for the future and increasing the joy of life by referring to religious belief (For example 51st Participant). Therefore, it can be said that religious belief has an impact on the positive changes young people experience regarding the meaning of life.

In addition to these, according to the findings we have obtained, young people tend to change more positively in family relations during the COVID-19 process and it has been determined that the family is an important phenomenon that adds meaning to life. It can be said that the COVID-19 process prompted the

majority of young people to recognize their mistakes and to reconsider their family relationships (For example, 199th Participant)

Human beings' witnessing of pain in daily life can add meaning to their lives by making them understand the importance of what they have in their lives. However, sometimes this situation can also result in an existential sense of emptiness. As a matter of fact, people who stated that their lives had negative changes in this study stated that life became meaningless and their fear of death and anxiety levels increased at a level that could affect their lives (For example, Participant 143). According to this; While some of the young people are afraid of death due to virus contamination concerns, some are worried because they think that the people they love may die (For example, Participant 86). Some participants were more concerned about future plans and material life, while others stated that they were worried about transmitting the virus (For example, 249th Participant). In this process, some participants did not change their attitude towards the meaning of life (For example, 27th Participant). The fact that young people do not experience such changes can be explained by their high pre-virus life satisfaction and satisfaction, and their awareness of death.

This study can contribute to the consultancy, guidance and training activities to be carried out during and after the pandemic in terms of revealing what awareness and transformations young adults experience about the meaning of life. Quantitative, qualitative and mixed studies can be done based on this research, which has some limitations as it is a qualitative study.

Özet

Dünyada Kasım 2019'da Çin'de ortaya çıkan COVID-19 pek çok belirti ile görülen ve ölümcül olabilen yeni bir virüstür. Virüsün hızlıca yayılarak pandemi oluşturması, tedavisinin ve aşısının henüz bulunamamış olması; dünya çapında belirsizlik, korku ve izolasyon durumlarına sebep olmuştur. Bütün bunlar kaygı, intihar eğilimi gibi psikolojik sorunların yanı sıra insanların bu dünyadaki yerini tayin etmekte zorlanması gibi varoluşsal sorunlara da neden olmaktadır. Pek çok birey kendisini anlamsızlık veya boşluk duygusu içerisinde hissetmektedir. Ancak, ölümlerle yüz yüze kalma gibi deneyimler, ölüm konusunda sağlıklı bir farkındalık yaratarak "var olmama tehdidine" karşı bireylerin yaşamlarında neyin daha önemli olduğuna, nasıl yaşadıklarına ve hayatlarında neleri değiştirebileceklerine odaklanmalarına katkı sağlayabilir. Yaşanan bu stresli süreç ve bütün bu değişimler karşısında pek çok birey ilgili sorunla baş etme mekanizmalarını kullanır ya da yeni baş etme yolları dener.

Bu bağlamda bu çalışmanın temel amacı gençlik çağındaki bireylerin COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik yaşadıkları değişiklikleri ve bu stres verici süreçte kullandıkları başa çıkma stratejilerini ortaya koymaktır. Yaşanan

duruma yönelik betimleme yapmak amacıyla nitel araştırma metodunun tercih edildiği bu makalede araştırma deseni olarak durum çalışması benimsenmiştir. Veriler (yaşanılan süreç gereği), kolayda örneklem metodu benimsenerek online anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada 18-35 yaş arasında 441 genç yer almıştır. Yaşamın anlamı ve amacına dair en güçlü sorgulamalar ergenliğin sonu ve genç yetişkinliğin başlangıçlarında görüldüğü için örneklem olarak gençler tercih edilmiştir.

COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik değişimlerle ilgili olarak bu araştırmaya katılan katılımcılardan 303 kişi olumlu, 41 kişi olumsuz, 97 kişi ise nötr yönde değişiklik meydana geldiğini beyan etmişlerdir. Olumlu yönde değişiklik meydana geldiğini ifade eden katılımcılar genel olarak; hayatın eskisine göre daha anlamlı hale geldiğini, hayata daha iyimser baktıklarını, yaşamlarında sahip oldukları güzelliklerin farkına vardıklarını, inançlarının bu süreçte olumlu yansımaları olduğunu, dini ritüellere katılım sıklıklarının arttığını, sosyal ilişkilere eskisinden daha çok önem vermeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Burada en dikkat çekici bulgulardan ilki, katılımcıların bir kısmının ibadetleri yerine getirme sıklıklarının artmasıdır. Her gün virüs nedeniyle insanların ölüyor olmasının, bireylerin ölüm gerçeğini daha derinden hissetmesine ve ölüm gerçeği ile başa çıkmak için ahiret hayatına hazırlık yapmasına neden olduğu söylenebilir. Nitekim dini inançlar zor zamanlarda stresle başa çıkmak için kullanılan en etkili yollardan biridir. Ayrıca COVID-19 sürecinde ölümlü bir varlık olduklarının idrakine daha çok varan katılımcılar bu sürecin hayatlarında sahip oldukları varlıkların önemini bir kere daha kendilerine hatırlattığını belirtmişlerdir (Örneğin 168. Kişi). Bunun yanı sıra, bu süreçte trajik yaşantılara şahit olmak, geçmiş yaşamda kişi için stres verici olan veya aşırı düzeyde önemsenen birtakım olayların önem derecesinin azalmasında da etkili olmuştur (Örneğin 240. Kişi).

Araştırmadan elde edilen diğer bulgulara göre; ölümü derinden hisseden katılımcıların bu süreçte Allah'ın varlığını yakın bir şekilde hissettikleri ve Allah'ın gücü karşısında kendi sınırlılıklarının farkına vardıkları; başlarına gelen bu stres verici durumu kendilerine Allah'tan gelen bir uyarı ve bir imtihan olarak gördükleri (Örneğin 223. Katılımcı) anlaşılmaktadır. İmtihan algısı bireylerin stres verici olaylara karşı sabır göstermesine ve bu olayları anlamlandırarak onunla baş etmesine olumlu anlamda katkı sağlayabilir. Zira stres verici bir olayın anlamlandırılma, değerlendirilme ve yönlendiriliş şekli stresi azaltma ve arttırmada önemli bir etkidir.

Diğer bir bulguya göre olumlu değişim yaşayan katılımcılar, hayata eskisine nazaran daha iyimser baktıkları, geleceğe yönelik daha umut dolu olma ve yaşam sevincinin artması gibi hayatın anlamına yönelik olumlu değişikliklere sahip olduklarını dini inanca atıfta bulunarak açıklamışlardır (Örneğin 51. Katılımcı). Dolayısıyla dini inancın, gençlerin hayatın anlamına yönelik yaşadıkları olumlu değişimler üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bunların yanı sıra, elde ettiğimiz bulgulara göre gençler COVID-19 sürecinde aile ilişkilerinin daha çok olumlu yönde değişim eğilimi içerisine girdiği ve ailenin hayata anlam katan önemli bir olgu olduğu tespit edilmiştir. COVID-19 sürecinin gençlerin büyük bir çoğunluğunu hatalarının farkına varmasını sağlayarak aile ilişkilerini tekrar gözden geçirmeye sevk ettiği söylenebilir (Örneğin 199. Katılımcı).

İnsanoğlunun gündelik hayatta acıya şahitlik etmesi, hayatında sahip olduğu şeylerin önemini anlamasını sağlayarak yaşamına anlam katabilir. Ancak bazen bu durum varoluşsal bir boşluk duygusunu da ortaya çıkabilir. Nitekim bu çalışmada hayatlarında olumsuz yönde değişiklik meydana geldiğini ifade eden kişiler, bu süreçte hayatın anlamsızlaştığını, hayatlarını etkileyecek düzeyde ölüm korkularının ve kaygı düzeylerinin arttığını ifade etmişlerdir (Örneğin 143. Katılımcı). Buna göre; gençlerin bir kısmı virüs bulaşma kaygısı nedeniyle ölüm korkusu yaşarken bazıları sevdikleri insanların ölebileceğini düşündükleri için kaygılanmaktadır (Örneğin 86. Katılımcı). Bazı katılımcılar daha çok geleceğe yönelik planlar ve maddi yaşam konusunda kaygılanırken bazıları ise virüsü başkalarına bulaştırma konusunda kaygı yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Örneğin 249. Katılımcı). Bu bulgulara göre kaygı düzeyinde artış görülen katılımcılar daha çok hayatın anlamına yönelik olumsuz anlamda değişiklik meydana geldiğini beyan eden kişilerdir. Bu süreçte bazı katılımcıların ise hayatın anlamına yönelik tutumlarında herhangi bir değişiklik meydana gelmemiştir (Örneğin 27. Katılımcı). Onların bu şekilde değişiklik yaşamamaları, virüs öncesi yaşam memnuniyetlerinin ve doyumlarının yüksek olması, ölüm bilincine sahip olmaları ile açıklanabilir.

Bu çalışma, genç yetişkinlerin yaşamın anlamına dair ne gibi farkındalık ve dönüşümler yaşadıklarının ortaya konulması suretiyle pandemi sürecinde ve sonrasında yapılacak danışmanlık, rehberlik ve eğitim çalışmalarına katkıda bulunabilir. Nitel bir çalışma olması gereği bazı sınırlılıkları olan bu araştırmadan yola çıkılarak nicel, nitel ve karma çalışmalar yapılabilir.

Introduction

Corona viruses represent *a large virus family that may cause mild common infections with self-restrictions such as cold, and more severe infections such as middle east respiratory syndrome (MERS) and severe acute respiratory syndrome (SARS)*. As the first international medical emergency in the modern times, SARS was first seen in 2003, and MERS was discovered in 2012. In the December of 2019, a virus that was never seen before was found in Wuhan, Hubei, China, and this virus was defined as a new corona virus type (COVID-19) on 7 January 2020. World Health Organization (WHO) declared this pandemic as "Public Health Emergency of International Concern" in January 30. Due to the emergence of COVID-19 cases in 113 countries other than China and spread and severity of the virus, COVID-19 outbreak was defined as a pandemic in March 11. The first COVID-19 case in Turkey was

detected in March 11.¹ Increased COVID-19 cases and the disease being defined as a pandemic on the global scale, restrictions on national and international travels, inability to go to work and interact with the relatives and friends, and increased number of death news on the social media resulted in a form of isolation, preventions, restrictions and fears in people's lives. Therefore, it is fair to state that the pandemic resulted in many risks including physical, social and psychological ones in people's lives.

According to Ran, uncertainties and unpredictability experienced in the pandemic have a high potential for the formation of fears.² These issues may often result in many psychological issues such as concerns, stigmatization, prejudices, and marginalization toward the disease. Particularly the media may cause misinformation and increased fears, concerns and uncertainty.³ The reasons for the aforementioned point may be that the news presented in all media organs (social media etc.) generally focus on the number of infected people and deaths arising from COVID-19. According to the evidences, these conditions have deep psychological effects on the people on the global scale.⁴ Furthermore, the source of infection remained uncertain in certain cases, while the directives regarding travel bans and quarantining the passengers and citizens were introduced; experts state that these factors may increase people's concerns regarding the public area and that people may think *public areas are not safe places*. They also claim that such factors may even result in committing suicide.⁵

All uncertainties and unpredictability regarding COVID-19 as well as fears, concerns, restriction of freedoms, news of death, unemployment and isolation may cause people to question or even search for the meaning of life because human-related topics such as death, loneliness, isolation, meaninglessness, feeling of emptiness and sorrow may cause people to question the meaning of life, according to the existentialist therapy.⁶ Considering the new "complexities and uncertainties" arising from the pandemic, it is safe to state that people may have difficulties repositioning themselves and begin to search for the new concepts and processes regarding their lives. Accordingly, they may need to find the providers of new

¹ Sağlık Bakanlığı (SB), "COVID-19; Genel Bilgiler Epidomoloji ve Tanı" (Date Accessed: 6 June 2020).

² W. Rana et al., "Mental Health of Medical Workers in Pakistan during the Pandemic COVID-19 Outbreak", *Asian Journal of Psychiatry* 51/102080 (April 2020), 55.

³ D.R.Garfin et al., "The Novel Coronavirus (COVID-2019) Outbreak: Amplification Of Public Health Consequences By Media Exposure", *Health Psychology* 39/5 (March 2020), 3-5.

⁴ Daniel K. Ahorsu et al., "The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation", *International Journal of Mental Health And Addiction* (2020), 2.

⁵ Sun Jae Jun et al., "Mental Health And Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives From South Korea", *Yonsei Medical* 61/4 (April 2020), 271-272.

⁶ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, trans. T. Ergene (Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008), 185.

meanings to not experience the feeling of existential emptiness and to escape the feeling of meaninglessness.⁷

Period of Early Adulthood

The literature does not clearly define the age range covered by the early adulthood period. For instance, according to Erikson, the aforementioned age range is between 20 and 40 years, while Havighurst claims it is between 18 and 35 years, and Bühler believes the range is between 25 and 45 years. As this period reflects the transition to adulthood, it is one of the most important periods for people's life-long development. Although adolescence is considered as a period of preparation to adulthood, adolescents do not directly undergo adulthood.⁸

One of the important concepts introduced to the development psychology by Havighurst is the concept of "developmental tasks". This term indicates the skills and tasks people need to have in the particular periods of their lives. Fulfillment of the developmental tasks regarding the current developmental period contributes to achieving happiness and fulfilling the further developmental tasks. Failure to fulfill the tasks may result in sorrow and having difficulties in the following tasks.⁹

There are significant tasks to be performed in the early adulthood period. Selection of partner, learning to live with the partner, establishing a family, raising a child, doing the daily chores, initiating a hobby, joining a suitable social group,¹⁰ founding relationships with the people in different social groups or environments, starting a job, and maintaining that position are all among the developmental tasks.¹¹ Moreover, finding a purpose and meaning in life as well as developing a healthy identity are some of the most important developmental tasks. The most significant periods of questioning regarding the meaning and purpose of life can be seen during the end of adolescence and beginning of early adulthood. Changes in the ideas about the circumstances under which the meaning of life can be present may provide a flexible perspective to the lives of young adults. Therefore, the awareness-based activities regarding the meaning of life and targeting the young adults may help them overcome the difficulties of life with the minimum number of issues, cope with their problems better, and look at their future in a more positive mood.¹² Accordingly, revealing the transformations and developments young

⁷ Abdülkerim Bahadır, "Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6/1 (2020), 185.

⁸ B. Onur, *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm* (Ankara: İmge Kitabevi, 2008), 101.

⁹ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 112.

¹⁰ Onur, *Gelişim Psikolojisi*, 113.

¹¹ Z.K. Akça, *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki* (İstanbul: Maltepe University, Institute of Social Sciences, Master's Thesis, 2012), 16-17.

¹² R. Yüksel, "Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı", *Sakarya University Journal of Education*, 2/2 (2012), 81-83.

adults undergo in the period of pandemic may contribute to the counseling, guiding and training studies as well as the relevant literature.

In a study on the young adults, an open-ended question ‘What adds meaning to your life the most?’ was asked to 50 people aged between 18 and 27 years, and the following answers were given: family members (68%), friends (14%), God (8%), training (6%) and success (4%). In another study, 12 lists including the potential sources of the meaning of life were administered to 231 participants aged between 18 and 25 years. The young adults in that study gave the following answers respectively when they were asked to mention what adds meaning to their lives the most: family, happiness, friends, self-acceptance, personal targets, ego, personal development, helping others, achievements, religious beliefs, sincerity and justice. Both studies indicated that family is the most distinctive source of meaning for young adults. In other words, family relationships were more important than friendships and other social relationships, and happiness was mentioned more than religious beliefs, personal development and other alternative sources regarding the meaning of life. In terms of sincerity and support, the relationship between the factor of family and meaning of life continued even when the other factors such as self-respect, happiness, peer support and social desires were also checked in these studies. Therefore, it was understood that family relationships were a significant and distinctive source of meaning in the lives of young adults.¹³

Meaning of Life

The efforts made to experience the feeling of meaning and have a purpose of life are what separate people from the other creatures.¹⁴ The most important task of a person who is thrown into a meaningless world is to create a meaning of life in a solid and effective manner.¹⁵ Humans are the creatures that can assign a meaning to events and objects or generate relevant meanings. In fact, assigning a meaning to events or objects is not a luxury but a need for people. People aim to adapt to what is personally or socially happening around them by assigning a meaning. For instance, an earthquake can be interpreted as a divine warning or the sign of social corruptions that may be seen in the society.¹⁶ To sum up, human life can be described as a process of assigning a meaning. While an iron is called an object by a naturalist, a sociologist or culturalist calls it the instrument for driving nails. Meanings assigned to the natural objects constitute our material culture world, while the meanings assigned to social events and concepts form our spiritual

¹³ Nathaniel M. Lambert et al., “Family As A Salient Source Of Meaning In Young Adulthood”, *The Journal Of Positive Psychology* 5/5 (2010), 368-375.

¹⁴ Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, trans. T. Ergene, 159.

¹⁵ Irvin D. Yalom, *Bağımlanan Terapi*, trans. Z. Babayiğit (Istanbul: Pegasus Yayınları, 2017), 151.

¹⁶ Üstün Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak Gelişmek Uzlaşmak* (Istanbul: Remzi Kitabevi, 2012), 116-117.

culture world. Thus, people may assign different meanings to what has been experienced in the COVID-19 pandemic, and they may search for the new meanings regarding their own lives.

According to the existential psychology, there is no meaning that has no association with a person. Therefore, meaning is a significant *life-related responsibility* that needs to be found by the people themselves. The existential approach encourages people to embrace their lives and leave their passive form. People's desire of instant meanings to be assigned to themselves or search for a different meaning is assessed as the result of irresponsibility regarding their lives. Existential approach suggests that a meaning can be found by people under every condition and that such a search is the responsibility of people. Accordingly, life of every people is unique, and efforts made by people are important.¹⁷

According to the existential approach, one of the main dimensions regarding the conditions people live in is *researching the meaning, purpose, values and targets* because people consider these existential issues a topic of psychological counseling. *What do I want from the life? What provides me the purpose of life? What is the source of meaning in life for me?* Formation of values that will add value to the lives of people who experience issues regarding the meaning of life during the pandemic and who therefore need to receive counseling may be one of the topic to be examined during psychological counseling.¹⁸

A research conducted during the pandemic indicated similarities between the reactions given during the camp experience mentioned in *Man's Search for Meaning* by Frankl and considered effective in the formation of logotherapy, and the reactions given during the social isolation period; furthermore, Frankl's experience can be considered as an example in terms of finding a meaning.¹⁹ Frankl observed that religious information, helping, love, importance of other people in life, responsibility, humor, freedom, making a decision, purpose, hope and bravery were all effective in the adaptation of people who overcame the shock in the first stage of the camp, and that the aforementioned traits were helpful in people's effort to maintain their lives.²⁰ Therefore, logotherapy can be considered important for the services to be given during the pandemic and for further services.

According to logotherapy, there are three mains ways of finding a meaning. First of these *is to create a work or conduct an activity*. In other words, it is finding a meaning in life through the things people add to life by doing or producing

¹⁷ S. Sezer, "Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 45/1 (2012), 216.

¹⁸ Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, trans. T. Ergene, 159-160.

¹⁹ Eliane Ramos Pereira et al., "Psychological Phases And Meaning Of Life İn Times Of Social İsolation Due The COVID-19 Pandemic A Reflection İn The Light Of Viktor Frankl", *Research, Society and Development* 9/5 (2020), 2.

²⁰ Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, trans. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyanay Yay., 2018), 17-108.

something.²¹ The second way of finding a meaning is *to experience something or interact with a person*. Accordingly, people may find a meaning through love.²² The third way of finding a meaning is *people's ability to overcome or change a painful incident that initially seems unalterable*.²³ In other words, people may find a meaning in life with their attitudes toward unalterable and painful incidents.²⁴

People may find the meaning of life in religion other than these three fields²⁵ because people may get curious even about the smallest piece of nature (atom) due to their knowledge-related deficiencies or needs or their love for learning, or about why people, the atom of social events, need to display a behavior. Furthermore, which main motives (motivating elements or drives) or factors were present in the basis of human behaviors were also scientifically examined. The psychological concepts of sexuality, motherhood, realization and superiority drives; sociological concepts of exceeding the private property, searching for a meaning, having cultural conflicts and desiring to make the life easier/reliable; and Sufi concept of *fana' fillah* were mentioned in this regard. Among these concepts and factors, religion brings significant explanations to people's search for meaning. It helps the believers approach to the world and existence from a religious perspective by providing meanings related to the world and existence in the period before and after the life.²⁶ At this point, Frankl mentions about people's search for the ultimate meaning of life. In the search for ultimate meaning, people find the *ultimate existence* (God).²⁷ The literature indicates that the concept of ultimate meaning in logotherapy is also suitable for the Turkish society.²⁸ The impact of religious thoughts on logotherapy can be seen in terms of the temporariness of life and presence of death.²⁹ Religion helps people find an answer to life-related questions as well as assign a meaning to death and life-related experiences. Religion is a reference that helps assign a meaning to the painful events experienced throughout the life.³⁰ People may direct themselves to religion as their feelings of meaningfulness and control are harmed under challenging life events.³¹ In other words, people utilize spiritual elements and use religious coping methods against

²¹ Viktor E. Frankl, *Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri Ve Logoterapi Uygulamaları*, trans. M. Yalçınkaya (Istanbul: Öteki Yayınevi, 2018), 90.

²² Viktor .E. Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, trans. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yay., 2019), 39.

²³ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, trans. Selçuk Budak, 157.

²⁴ Viktor E. Frankl, *Psikoterapi ve Din; Bilinç Dışındaki Tanrı*, trans. V. Atayman (Istanbul: Say, 2018), 90.

²⁵ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din; Logotepik Bir Araştırma* (Istanbul: İnsan Yay., 2018), 47.

²⁶ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 213.

²⁷ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri* (Istanbul: İz Yayıncılık, 2017), 168-169.

²⁸ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 42-49.

²⁹ Ö. Tagay et al., "Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültüründe Uygulanabilirliği", *Ege Eğitim Dergisi*, 17/1 (2016), 112.

³⁰ Erol Erkan, "Postmodern Dönemde Ontolojik Bir Anlam Aracı Olarak Dini Kimlik", *Turkish Studies* 8/8 (2013), 1833.

³¹ Ali Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma* (Istanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018), 14.

the aforementioned challenges.³² Thus, it is safe to state that religious beliefs are important both in the periods of coping and assigning a meaning to life.³³

The preventive and supportive function of religion can be mentioned in terms of people's physical and mental health. However, how religiousness affects the physical and mental health differs based on the type and intensity of religiousness because religiousness may positively or negatively affect health in certain cases. Therefore, it is fair to mention that how one interprets religion and practices religiousness is important.³⁴ For example, a relevant study showed a positive relationship between the orientation of internal religiousness and meaning of life, but no similar positive relationship was present between external orientation of religiousness and meaning of life, indicating no statistically significant relationship.³⁵

It is stated that the meaning of life varies by people under the changing time and conditions and that people may find the meaning of their own lives.³⁶ Furthermore, people need to reveal the meanings hidden in the "moments" in which they find themselves. Events such as death, marriage and separation may help us re-discover the meaning of life.³⁷ Thus, people may re-consider the meaning of their lives as a result of all events and restrictions they experienced following the extraordinary COVID-19 pandemic because undergoing the feeling of meaninglessness may draw people like a vacuum.³⁸

People are constantly exposed to the news of death in their social environment and media in the period when the cases increased rapidly. Staying under the impact of media excessively may create the illusion that we are under an extreme threat, making us more concerned.³⁹ Montemurro states that the fear of death due to the disease and the feeling of vulnerability may increase the rate of suicides. Moreover, owing to the concerns arising from the pandemic, cases of

³² Gülüşan Göcen, "Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri ve Dini Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma", *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 32 (2015), 173.

³³ Ali Ayten, *Tanrıya Sığınmak* (İstanbul: İz Yay., 2012), 55.

³⁴ Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*, 12-13. The manners of perceiving and assessing religion also form the basis of religious discussions or groups. However, as the concept of perceiving is ultimately based on people's individual actions, such differences suggest that they should be considered natural. Moreover, these differences are a necessity of social and natural development. As an example in this regard, see. Osman Eyüpoğlu ve Murat Yıldız, "Kur'an'ı Anlamaya Yönelik Literal ve Kültürel Yaklaşımların Sosyal Değişmeye Uyum Açısından İşlevselliği", *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5/3 (2016), 163-198.

³⁵ Leslie Francis et al., "The Development Of The Meaning In Life Index (MILI) And Its Relationship With Personality And Religious Behaviours And Beliefs Among UK Undergraduate Students", *Mental Health, Religion & Culture* 11/2 (2008), 217.

³⁶ Frankl, *Anlam İstenci*, trans. M. Yalçınkaya, 80-81.

³⁷ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 41.

³⁸ Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, trans. T. Ergene, 160.

³⁹ Kemal Sayar, *Ruhun Derin Yaraları* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2020), 24.

committing suicide can be observed on the global scale.⁴⁰ Accordingly, preventive and curative efforts and studies should be conducted to prevent that COVID-19 fears and the pandemic do not cause tragedies such as committing suicide.⁴¹ The meaning of life is a significant factor at this point because those who find the life meaningful and make efforts in this regard will have higher “probability of existing and reaching tomorrow” regardless of their age and position.⁴²

COVID-19 is an extreme experience that will wake us up against our existential position. The temporariness as well as the discontinuity, unpredictability, sense of (existential) emptiness, interrelated characteristic of life and death, and relevant stimuli are all effective in this context. The concerns triggered by the pandemic may direct us toward an ontological existential form that is authentic, conscious, responsible and familiar.⁴³ Yalom used the term “experiences of waking up” as this concept evokes the probability of experiencing death and reflects the shortness and value of life. Facing with death may serve as an experience of waking up, and it may help people value their own short and temporary life.⁴⁴ Existentialists consider death as a positive power as it adds meaning to life. Healthy awareness in terms of death may help people who receive counseling service for the *threat of non-existence* focus on what is important in their lives as well as how they live and what they can change in their lives.⁴⁵ Therefore, important results might have emerged in terms of what people discovered about their existence in this period and what they considered significant and important in their lives.

The relevant literature reflects that those who consider their lives more meaningful and valuable against challenging life conditions are more resistant, cope with the challenging feelings better and have better satisfaction of life.⁴⁶ In cases of diseases and crises such as COVID-19, the values that will add value to the potential issues such as fears, concerns, depression, isolation, loneliness, violence, meaninglessness, existential emptiness and suicide become important because finding a meaning in life may affect people’s lives positively. The question *What is the meaning of life?* becomes more distinctive particularly during crises (eg. Facing death, experience of loss).⁴⁷ The pandemic can be among these crises⁴⁸ because the continuity in facing the death risk through the news published in the media,

⁴⁰ Jae Jun et al., “Mental Health And Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives From South Korea”, 271-272.

⁴¹ Ahorsu et al., “The Fear Of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation”, 1-3.

⁴² Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak Gelişmek Uzlaşmak*, 128-129.

⁴³ Mark Yang, “Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China”, *Journal of Humanistic Psychology* (2020), 1-3.

⁴⁴ Yalom, *Bağışlanan Terapi*. trans. Z. Babayiğit, 282.

⁴⁵ Corey, *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, trans. T. Ergene, 163-174.

⁴⁶ Yüksel, “Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı”, 80.

⁴⁷ Cufta, “Yaşlılık Döneminde Hayatın Anlam Arayışı”, 108.

⁴⁸ Yang, “Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China”, 6.

experiencing restrictions as well as uncertainty and lack of confidence in certain fields owing to the pandemic, staying away from the beloved ones, being stigmatized and excluded, and failing to practice habits from the past may cause people to question the meaning of life continuously.

Method

Study Design

This study examined the impact of COVID-19 on youngsters' perception of life's meaning and the role of religious beliefs on coping with the stress arising from this period. Efforts were made to answer these following basic questions:

Did COVID-19 result in any changes in youngsters' attitudes and thoughts on the meaning of life?

If there are changes, how can you describe them (as positive or negative)?

Does the religious beliefs have an impact on the stress arising from COVID-19?

The qualitative research method was used in the present study. The main purpose in selecting this method is that it targets understanding and interpreting people's world of meaning rather than generalizing and making estimations and that it enables researchers to obtain detailed data rather than superficial evidences.⁴⁹ Qualitative study design can be defined as a strategy that defines the approach of the researcher and helps ensure that various stages are consistent in this approach. This strategy also ensures that various sections in a study are all consistent.⁵⁰ Accordingly, this research was conducted as a *case study* as this design suited the topic. Case studies aim to reflect the elements and interactions that affect a fact.⁵¹

Demographic Characteristics of Participants in the Study

Convenience sampling method, one of the sampling methods that are not under the group of probability sampling, was used in the study. Anybody who gives an answer to the survey items is accepted to the sample in this method. Process of sample formation continues until the targeted number is reached. This sampling method is often used in the online surveys.⁵² The number of participants in the study was 441. The mean age of the participants was 24 years. Of the participants, 156 were male and 285 were female. Moreover, 93 participants were

⁴⁹ Ali Yıldırım-Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yay, 2011), 78.

⁵⁰ Yıldırım-Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 74.

⁵¹ Şener Büyüköztürk et al., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Pegem Yay, 2013), 21.

⁵² Remzi Altunışık et al., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri; Uygulamalı* (Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 2012), 142.

married while 346 were single. Of the people in the sample, 168 had low income level while 155 had moderate and 118 had high income level. Regarding the educational status, 2 had primary school degree while 8 had secondary school degree, 70 had high school degree, 42 had associate's degree, 269 had bachelor's degree and 50 had master's degree. Participants participated in the study with their own free will.

Formation of the Data Collection Tool and Data Collection Process

A survey was used as a data collection tool in the study. A survey is defined as a research material that consists of a series of items to reveal people's living conditions, behaviors, beliefs or attitudes. This data collection instrument was preferred as it enabled reaching different groups faster, had lower expenses and helped collect more data compared to other data collection tools.⁵³ E-mail survey, a modern survey technique, was preferred in this study. While preparing the survey items, two items with an interpretational open-ended form and seven items with a closed-ended form aiming to reveal participants' demographic traits were preferred. Particular attention was attributed to making survey items clear, ensuring that they are free from implicit statements, and ordering questions within a certain logic. For that purpose, thoughts and recommendations of five academics from the relevant literature were utilized, and the survey form was re-designed according to their feedback. Before the data collection phase, pilot study was conducted with 13 people, and the items had their final form following the necessary amendments. An informational form regarding the study was also presented in the study, and participants were informed that their personal information would not be shared with anybody. Data were collected between April and May 2020, the COVID-19 pandemic period. Efforts were made to deliver the survey form to various social media platforms owing to the restrictions of the pandemic.

Data Analysis

The data obtained from the answers participants gave to the survey were examined using content analysis and descriptive analysis methods, two qualitative research analysis methods. Descriptive analysis can be defined as summarizing and interpreting the data under the pre-determined titles.⁵⁴ Some citations were made from the data sources of the participants as this process was believed to be useful for the reliability of the study. Another analysis method used in the study is content analysis. Content analysis is the period of conceptualizing and logically ordering the pre-collected data according to the relevant concepts as well as determining and

⁵³ Büyüköztürk, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 124.

⁵⁴ Altunışık et al., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, 324.

explaining, coding and classifying the theme defining the data.⁵⁵ Based on the concept list that emerges after the coding process, these codes were collected under an upper theme with similar expressions. The results regarding the content analysis were administered to three researchers who conducted qualitative studies in the field of Religious Psychology. Researchers reflected their thoughts on the codes on which they agreed or disagreed. The rate of similarity between the codes was 0.87, which indicates that the coding we performed is correct. Following this stage, codes were classified under certain main themes. Our study underwent certain validity and reliability phases. Answers of the participants were protected and shared with nobody. Citations from the data were often used to support the study data. Within these citations, survey numbers of the participants, rather than their names, were mentioned.

Table 1: Content Analysis Regarding the Changes in the Meaning of Life

CHANGES IN THE MEANING OF LIFE									
UPPER THEMES	POSITIVE CHANGE						NEGATIVE CHANGE		
MAIN THEME	RELIGIOUS THOUGHTS AND ATTITUDES		PSYCHO-SOCIAL				PSYCHO-SOCIAL		
THEMES	Belief	Praying	Cleanliness	Social Relationships	Significance	Realizing the Values	Fear	Concern	Meaninglessness
SUB-THEMES	9	4	3	3	8	11	4	7	4
NUMBER OF CODES	145	40	16	35	85	150	11	19	20

As understood from Table 1, data were collected under two upper-themes as positive and negative changes. The positive change theme consisted of religious thoughts and attitudes, and psychosocial change themes, respectively. These themes also consisted of six sub-themes: belief, praying, cleanliness, social relationships, significance and realizing the values. The negative change theme only consisted of psycho-social change theme because no religious thoughts and attitudes theme was formed under the negative change theme as there were no participants who used the negative religious coping methods as can be seen in the title of negative changes. There are three themes under the psycho-social theme: fear, concerns and meaninglessness. These ten themes consisted of 53 sub-themes and were coded for 521 times. The aforementioned ten themes were examined in detailed graphs in the analysis section.

⁵⁵ Sharan B. Merriam, *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, trans. Selahaddin Turan (Ankara: Nobel, 2018), 196.

Results and Remarks

1. Positive Changes and Transformations Regarding the Life Perceived by Youngsters During the COVID-19 Pandemic

Since the moment they are born, people make efforts to realize and understand the universe. Such orientation of people is one of the main differences that set them apart from the other creatures. This search for a meaning as a spiritual act has been present since the era of the first man. In conclusion, humans are the only that search for a meaning, and this searching period will continue until the end of life.⁵⁶ The aforementioned search can be defined as people's review of their relationships with themselves and the outer world. Moreover, as noted above, people make efforts to understand this world by asking questions like the following: "Why am I born to this world? What is the meaning and purpose of life? Why are there too many pains and sadness? While trying to answer these questions, people utilize religion or various thoughts and ideologies."⁵⁷

The existential emptiness, one of the greatest issues in the modern times, has become the common problem of the entire humanity and been waiting for a solution. At this point, logotherapy or the therapy through meanings is presented as a solution by Viktor Frankl who was in a concentration camp during the World War 2 and authored *Search for Meaning* after he was released. According to Frankl, one of the ways of adding meaning to human life is getting a meaning from the painful events.⁵⁸ During a period when people believe they already have the meaning of life, a deadly incident such as a traffic accident or losing a beloved one or undergoing a pandemic that distorted the order in people's lives may direct people to re-question the meaning of life.⁵⁹

Hearing the loss of hundreds of people owing to the virus may remind that death is always at the door. Experiencing such feelings may cause people to re-question and revise how they perceived their environments and how they lived in their daily lives.⁶⁰ Such experiences defined as the experience of waking up by Yalom initially cause a depressing impact but they in fact have a potential of enriching the life.⁶¹ Of the participants in the study examining the changes regarding the meaning of life during the COVID-19 pandemic, 303 people mentioned positive changes, while 41 people had negative changes, and 97 people experienced neutral changes. The participants who mentioned about the positive

⁵⁶ Erol Göka, *Hayatın Anlamı Var mı?* (Istanbul: Timaş, 2014), 52.

⁵⁷ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 22.

⁵⁸ Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, trans. Selçuk Budak, s. 32

⁵⁹ Hamdi Kalyoncu, *Ölümsüzlük İhtiyacı: İntihar, Ötenazi ve Reenkarnasyon* (Istanbul: Boğaziçi Yay., 2011), 28.

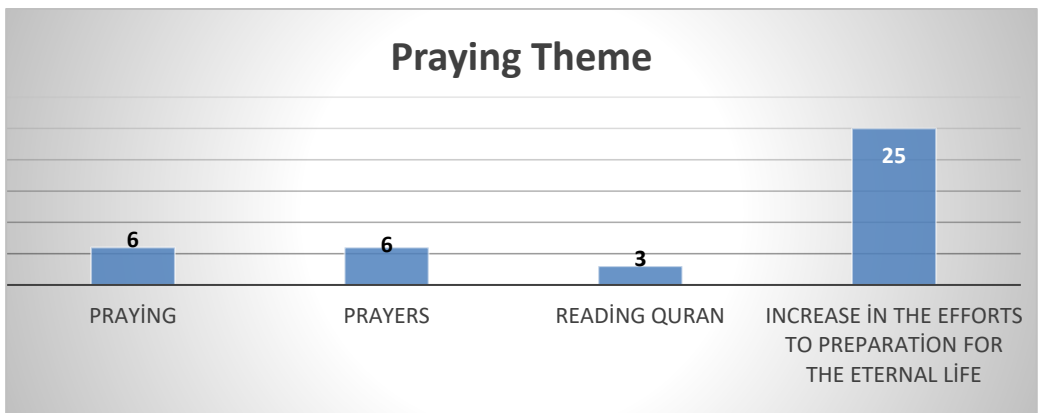
⁶⁰ Kemal Sayar, *Her Şeyin Bir Anlamı Var* (Istanbul, Kapı Yay., 2019), 70.

⁶¹ Irvin Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, trans. Zeliha İyidoğan Babayiğit (Istanbul: Kabcacı Yay., 2008), 37.

changes in their lives stated that their lives became more meaningful than before, that they were more optimistic toward the life, that they realized the beauties in their lives, that their beliefs had positive reflections on the pandemic, that their frequency of participating in religious rituals increased, and that they valued social relationships more than before.

1.1. Increase in the Frequency of Praying

Figure 1: Praying Theme



As the first theme under the theme of religious thoughts and attitudes, the praying theme consists of four sub-themes. These themes were coded 40 times in total. The themes coded the most and the numbers of coding are as follows: Increase in the efforts to preparation for the eternal life - 25, praying - 6, prayers - 6 and reading Quran - 3.

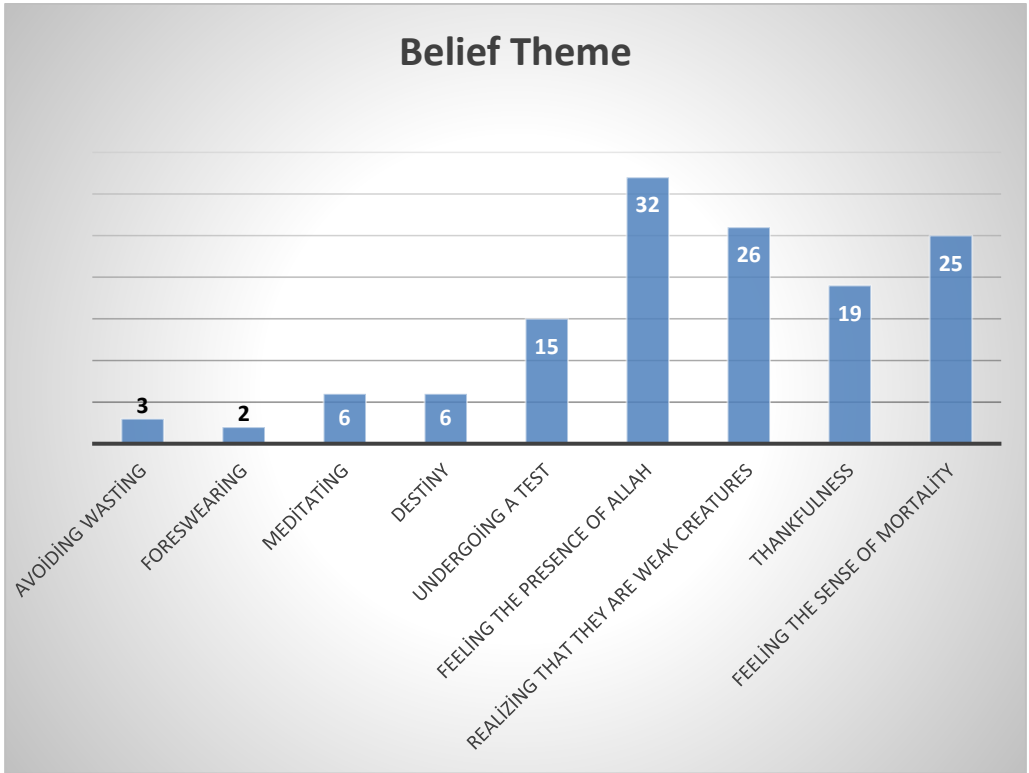
The death-related thoughts and awareness arising from the COVID-19 period can also be seen among the youngsters. The idea that death will come one day may direct youngsters to question the meaning of life, organize their life and re-question the relationship with the God, which is also the case for any age groups. *“My hopeful and happy perception of life as well as my like toward living became stronger, also affecting my prayers.”* (Participant. 97); *“I started to practice more prayers and helped more people, which made me happy.”* (Participant 109); *“Yes, I had that thought not to end my life, but to make greater efforts for both this world and the eternal world, with the idea of what I can do more.”* (Participant. 184); *“Of course, I realized how much I was failing to perform my religious duties.”* (Participant. 201); *“I started to read Quran more than before.”* (Participant. 302) These statements of participants indicate that their frequency of participating in prayers increased.

Hearing the news of people who die due to the virus every day may cause people to deeply feel the reality of death, which may be considered as the reason for the increase in people’s participation in religious rituals to prepare themselves

to the eternal life. Furthermore, participants might have preferred the religious rituals and practices to overcome the stress arising from COVID-19 because religious beliefs may have an important role in overcoming the stressful and challenging times.⁶² These results also matched the relevant literature. According to the study by Sami (2020), the rate of participating in the prayers by the people who witnessed death increased.⁶³

1.2. Belief

Figure 2. Belief Theme



There were nine sub-themes under the belief theme present within the themes of religious thoughts and behaviors. As seen in the Graph 2, the sub-themes under the theme of belief can be ordered in a respective form as follows: feeling the presence of Allah - 32, realizing that they are weak creatures - 26, feeling the sense of mortality - 25, thankfulness - 19, undergoing a test - 15, meditating - 6, destiny - 6, avoiding wasting - 3, foreswearing -2. In conclusion, as understood from the

⁶² Ümit Horozcu, *Din Psikolojisi* (Istanbul: Rağbet, 2015), 262.

⁶³ Said Sami, *Traumatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dini İnanç Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Ölümüne, Yasa ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumların Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)* (Istanbul: Istanbul University, Institute of Social Sciences, Master's Thesis, 2019), 142.

content analysis and descriptive analysis results, it is safe to state that the COVID-19 pandemic created certain positive changes on the religious thoughts and behaviors of the young people. As an adaptational system that orders the lives of the practitioners, religious belief has a significant place in people's lives and adds value to life. This result also matches the results of similar studies. The study by Tokur (2017) indicated that religion has factors that guide people in overcoming stressful events and direct them to certain spiritual orientations based on the situation and that religion is both a direct and indirect coping strategy.⁶⁴

The disasters people suffer while everything is under control in daily life may direct them to question the meaning of life once again. Every people who lose their lives owing to the virus may remind us the reality of death. As understood from the statements of certain participants "*Of course it happened; first, I discovered how natural and real the death was.*" (Participant. 156); "*It made me realize how close the death was. Life is short and we may experience a loss anytime, so I realized how important it was to live the moment. I try to focus on today and the moment rather than the past and future-related concerns.*" (Participant. 247), the cases of death heard and witnessed by the youngsters during the pandemic made them feel the death more deeply. The following statements by certain participants indicate that they felt the presence of Allah more deeply and realized the limits of their power (as weak creatures) compared to that of Allah: "*Weakness of humanity can be seen in such disasters, which reveal the power of Allah and orientation to fulfill what Allah orders.*" (Participant. 284); "*Yes, I thought how weak we were even in this brightest period of humanity when we could control everything.*" (Participant. 173).

Stress can be defined as the factor that harms and challenges people's physical and mental entirety due to having mental or physical difficulties.⁶⁵ We may face many stressful processes during our lives. COVID-19, which certainly causes fears and concerns among everybody, is one of these stressful processes. To overcome such stressful events, people may utilize the sources of coping. It is without doubt that one of the sources of coping is religious coping. Religious coping can be defined as the inclusion of spiritual elements into the stressful events.⁶⁶ Religious coping may be effective in reducing the depression because the feeling of meaning, control, safety, positivity and hope presented by religion to people may console people against the incidents, help them assign a meaning to all negativities and contribute to the *development of personal integrity and spiritual maturity*.⁶⁷ Religious coping may have different forms in human life: trust, gratitude, patience with the idea of being tested, paying and participation in

⁶⁴ Behlül Tokur, *Stres ve Din* (Istanbul: Çamlıca, 2017), 109.

⁶⁵ Adem Şahin, "Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma", *Selçuklu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21 (2006), 147.

⁶⁶ Göcen, "Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri", 173.

⁶⁷ Ayten, *Din ve Sağlık*, 38.

prayers.⁶⁸ *“Realizing the value of the moment and beloved ones was like a warning to me thanks to Allah. It helped me organize the points in which I was or we were failing.”* (Participant 51); *“I think considering this pandemic as a lesson to the humanity who were boasting about themselves and were in a delusion would be better. O humanity! You should pull yourself together! Allah is present and sees everything.”* (Participant 223); *“I had more faith and increased my gratitude.”* (Participant 147); *“I realized that we came to this world for a purpose and that Allah as the owner of the universe has the power for anything.”* (Participant. 258) These statements indicate that young people consider these stressful events as a warning and test by Allah. It is safe to state that such considerations facilitate assigning a meaning to stressful events and coping with such events because the processes of assigning a meaning as well as assessing and directing stressful events may be a significant factor in reducing and increasing the stress.⁶⁹ These results also matched the relevant literature. The study by Tokur (2018) indicated that perceiving the stressful events as a test had a positive impact on the intensity of desperate thoughts, the idea of helplessness, feeling empty and having negative thoughts.⁷⁰

It is also clear that there is an increase in the youngsters’ practices of praying, reading Quran and preparing for the eternal life. It is safe to state that religious belief is effective in young people’s orientation toward such religious practices because there is an eternal life where people will live forever after their death according to Islam. People believe that they will be rewarded for their mortal religious acts in the eternal world they believe they will reach after their death.⁷¹ Quran and hadiths, the main sources of Islam, can present many examples in this regard:

The Day every soul will find what it has done of good present [before it] and what it has done of evil, it will wish that between itself and that [evil] was a great distance. And Allah warns you of Himself, and Allah is Kind to [His] servants.”⁷²

Abu Hurayra narrated the following from the Prophet: Allah said *“I prepared various blessings for my true servants in paradise, and these blessings were not seen, heard or imagined by any person before. Abu Hurayra also suggested reading the following verse: “So, no one knows the delight of eyes that has been reserved for them in secret, as a reward of what they used to do.”⁷³*

Accordingly, it is fair to state that young people who feel that they are moral creatures have made efforts to fulfill Allah’s orders to prepare themselves for the

⁶⁸ Hayati Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler* (Istanbul: Dem Yay., 2013), p. 117.

⁶⁹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (Istanbul: Remzi, 1998), 325.

⁷⁰ Behlül Tokur, *İmtihan Psikolojisi; Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan* (Ankara: Fecr Yay., 2018), 143.

⁷¹ Muhammed Abdelhaleem, “Kur’an’da Ahiret- Dünya ve Dünya Hayatı”, trans: Şehmus Demir, *Ekev Akademi Dergisi* 1/3 (November 1998), 329.

⁷² Ali ‘Imran 3/30.

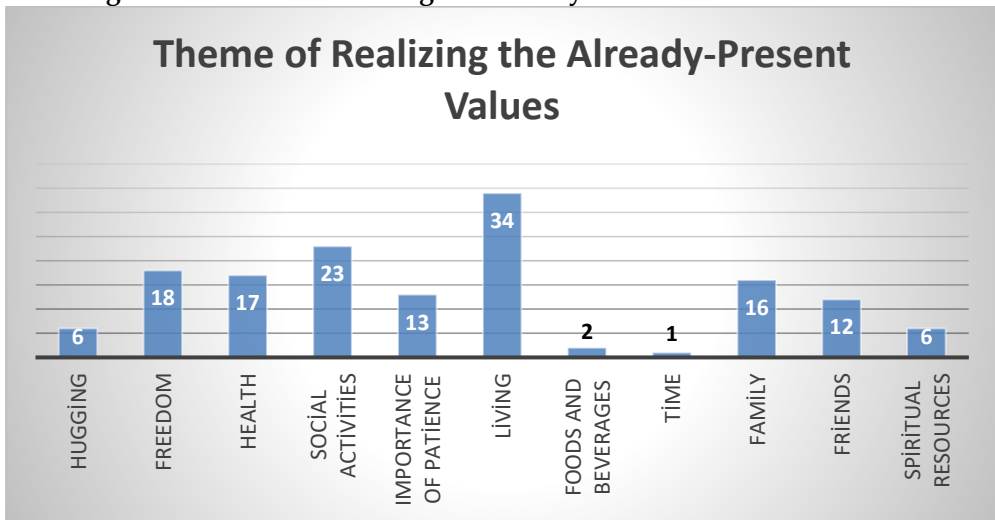
⁷³ Bukhari, “*Badiu al Halq*”, 8.

Last Day. However, religious beliefs may not always yield positive results in helping people overcome the problems they have. People may give different reactions to same events in the same physical and social environment. For instance, one may say “O Allah, what did I do wrong that you punished me like this”, while another one may say “O Allah, thank you for every blessing” against a stressful event.⁷⁴ For instance, according to Pargament, one may blame Allah for the stressful event one undergoes, which may increase the stress and despair one has. This is also called negative religious coping.⁷⁵ “I realized how much people were afraid of death and that they realized Allah’s presence. Therefore, I realized the benevolence in what we considered as malevolent.” (Participant 32); “We realized how important the permission of God while making a plan. The sentence ‘If Allah permits’ used to sound like a joke but this is what we are experiencing now.” (Participant 220) These statements indicate that most of the youngsters did not use a negative religious coping strategy against the stressful event they experienced. Furthermore, as understood from the content analyses made in line with the statements of the youngsters, 471 out of 541 codes were coded under the *positive change* main theme, which is the greatest indicator in this regard because negative changes should have been present more if the otherwise had been the case. This result also matched the relevant literature. The study by Mehmedoğlu (2011) suggested that Turkish people adopted Allah’s titles reflecting compassion and mercy rather than the titles indicating Allah’s wrath and anger.⁷⁶

1.3. Positive Psycho-Social Attitudes and Thoughts

1.3.1. Realizing the Already-Present Values

Figure 3: Theme of Realizing the Already-Present Values



⁷⁴ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 325.

⁷⁵ Kenneth I. Pargament, “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, trans. Ali U. Mehmedoğlu, *Çanakkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2005), 303.

⁷⁶ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek* (İstanbul: Çamlıca, 2011), 198-243.

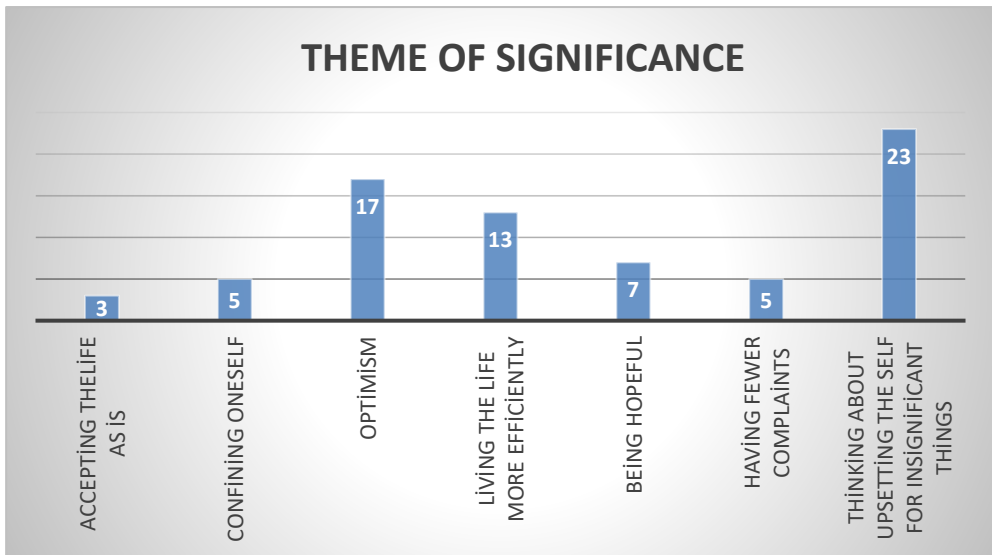
Another theme under the positive psycho-social change is the theme of realizing the already-present values. Eleven sub-themes under this theme were coded for 150 times. Based on then frequency of coding, these themes are as follows: living - 34, spiritual resources - 23, social activities - 23, freedom - 18, health - 17, family - 16, importance of patience - 13, friends - 12, hugging - 6, foods and beverages - 2, and time - 1 code.

How would our lives be if death was totally out of our lives and if we would not age at all? This question can be answered as follows: Knowing that we are immortal and do not age might have caused us to delay everything in our lives. The idea that there is time for everything might have made all significant subjects and objects in our lives rather meaningless. However, the idea of mortality may wake us from this meaningless world of imagination. Such a feeling may reflect that the life on this world is limited and help people know the value of what they have and utilize the opportunities they encounter. Therefore, the awareness of death can be considered as an opportunity enabling us to be responsible for our presence. The fact that we come to this world only for once and non-repeated and restorable characteristic of the life does not make one's life meaningless but serve for the potential of adding more meaning to life.⁷⁷ It is without doubt that one of the most important impacts of COVID-19 on people is the idea that we are mortal creatures. This idea may help people realize the things which they had in their mind before but could not acknowledge or neglected in time. Realizing the values that add value to life may help people have more positive judgments toward their own lives because As understood from the statements *"I realized how meaningful and important most of the things that I did in my daily life were for a person. I discovered that even the slightest things could make one happy once again. From now on, I will consider the flower that I touch or the path that I walk on differently."* (Participant. 178); *"I understood that event the random, simple and insignificant things in our lives are actually a significant reason for being thankful. I had the chance of thinking about my wrongs or behaviors that I wanted to correct and practicing them."* (Participant. 162); *"I understood the importance of health better and realized the impact of religion on the life."* (Participant. 162); *"I thanked to God much more as I survived, kept on breathing, and had the chance of being with my family and beloved ones."* (Participant. 48) which support the messages of the present study, participants emphasized that the COVID-19 pandemic reminded them of the importance of what they had in their lives. It is safe to state that such psychology of the participants arose from the thought that they would never come to this life in their current form once again. feeling the idea that the life has an end may help people abandon the insignificant actions in their daily lives and realize the value of the valuable subjects and objects.

⁷⁷ Viktor E. Frankl, *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi* (Istanbul: Say Yay, 2019), 62-64.

1.3.2. The Life Having a More Significant Structure

Figure 4. Theme of Significance



Another theme under the psycho-social theme is the *significance* theme. Seven sub-themes under the significance theme were coded for 85 times. Based on the frequency of ordering, these themes were as follows: thinking about upsetting the self for insignificant things - 23, optimism - 17, living the life more efficiently - 13, being hopeful - 7, having fewer complaints - 5, confining oneself - 5, and accepting the life as is - 3 code.

The meaning of life is a concept that can be achieved by practicing the life itself. A person cannot transfer a meaning to another person or receive a meaning from that person. In other words, a meaning is not an experience that can be purchased like a computer application discovered by another person. Therefore, the meanings hidden in the “moments” one encounters in the daily life need to be discovered by the same person. The painful and happy moments in our daily lives such as marriage, separation or death may help us discover the meaning of life.⁷⁸ Feeling themselves as a mortal creature, people may consider what they experienced in their previous years, which may direct them to live their future life in a more meaningful manner. Some of the participants made the following statements to reflect that they looked at their life more positively and meaningfully following the stressful pandemic: “I learned to be more optimistic toward the life and to set myself a new path.” (Participant. 90); “Following this period, I discovered that I needed to guide my life better.” (Participant. 116); “I learned to get pleasure from the insignificant things and not to be unhappy in case of any negative events.” (Participant. 107); “The meaning and importance of life increased.” (Participant. 294). Witnessing tragic events

⁷⁸ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 41.

may result in perceiving the stressful or extremely important events of the past as less important. For instance, an event that concerns and stresses one in the past may become ordinary and neglected in time. Knowing death will happen one day may become the most important idea in people's minds during these harsh times, which may mean that every stressful event or process is temporary. The following statements from some participants may be an example in this regard: *"I faced the reality that the things or events that I was concerned with before the pandemic were actually insignificant."* (Participant. 136); *"I learned that the life was more than consuming something or visiting places."* (Katılımcı. 189); *"I say to myself that I exaggerated some of the events in my past.."* (Participant. 240).

One of the important sources for the life to gain meaning is the religion. It is without doubt that religious beliefs can serve as an important step for people's search for meaning. Additionally, religion can provide meaning-related opportunities to people in terms of the relationships with the self, environment and existence of love, which cannot be performed by any other structures. As a structure providing meaning to people's lives, religion may assign meanings to experiences that cannot be understood at first and turn these experiences into an acceptable form. This trait of religion can be strongly felt in the events deeply affecting people's lives. A couple of meaning-related references within the religion are used for that purpose. These can be evaluated in two categories: 1. Being hopeful and optimistic toward the future with the mercy of Allah, 2. Making people think about its purposes and directing them to be active in terms of fulfilling these purposes.⁷⁹ The aforementioned points can be understood from the following statements of participants, *"Yes, my perspective and actually everything changed a lot; now I believe that the life is more valuable, that we and this world are temporary, and that we need to turn to Allah."* (Participant. 241); *"I started to believe that we need to be more positive and thankful to Allah for everything we have."* (Participant. 390); *"I understood that the meaning of life was living in a better form in the path to Allah and with the blessings of Allah."* (Participant. 193); *"My hopes, love and hopeful perspective toward the life were consolidated alhamdulillah."* (Participant. 97).

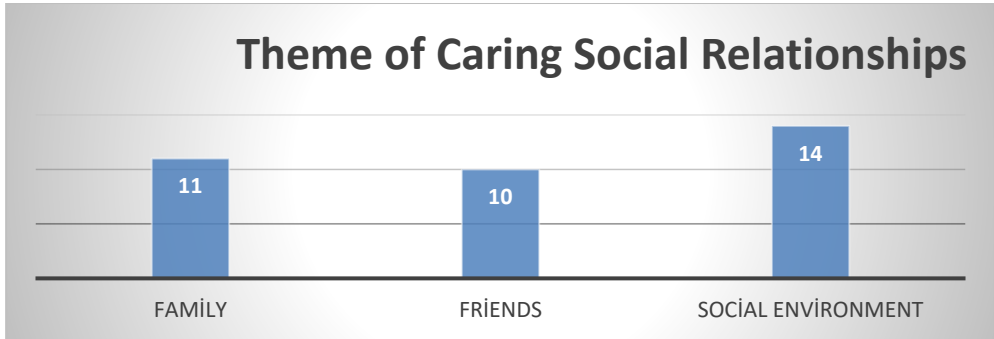
In conclusion, it is safe to state that COVID-19 created positive changes in the youngsters' perceptions of the meaning of life. These changes can be reflected as follows: being more optimistic toward the life and hopeful toward the future and having more like and satisfaction toward the life compared to the past. One of the important details catching attention here is that participants explained these positive changes with reference to their religious beliefs as follows: *"I started to feel that we need to be thankful to Allah more", "alhamdulillah", "I understood the importance of living with the blessings of Allah"*. Therefore, it is safe to state that religious beliefs were impactful on the positive changes young people experienced in terms of the meaning of life. These results also matched the relevant literature. The study by

⁷⁹Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 127-150.

Ayten indicated that religious beliefs are important references in the period of coping and adding meaning to human life.⁸⁰

1.3.3. Caring Social Relationships

Figure 5: Theme of Caring Social Relationships



Another theme under the positive psycho-social thoughts and behaviors theme present in the content analysis that was performed in the light of the data obtained from the participants was the *theme of caring social relationships*. Three themes under this theme were coded for 35 times. Based on the frequency of coding, there themes are as follows: social environment - 14, family - 11, friends - 10 codes.

Deaths arising from COVID-19 in daily life may cause people to face the reality that they or their families may die, which may particularly direct people who feel that they are mortal creatures to revise their family relationships. With deep awareness of death, people may have certain changes about how they will spend the life credit and about knowing the value of the people in their lives. Accordingly, with such an awareness, people may re-discover the beliefs and values of the society they live in. Knowing the death will come one day may result in understanding the value of family members more and being more careful in the relationships with them.⁸¹ "I understood the importance of not delaying something and spending more time with the beloved." (Participant 68); "I discovered that I wanted to spend more time with the people that I loved." (Participant 105), "It directed me to re-question my relationships with myself and the people around me." (Participant 199); "Yes, I started to call my relatives, particularly my mother and father, more often." (Participant; 283); "I should show my beloved ones that I love them more." (Participant. 421) These statements indicate that the COVID-19 period directed most of the youngsters to re-

⁸⁰ Ayten, *Tanrıya Sığınmak*, 55.

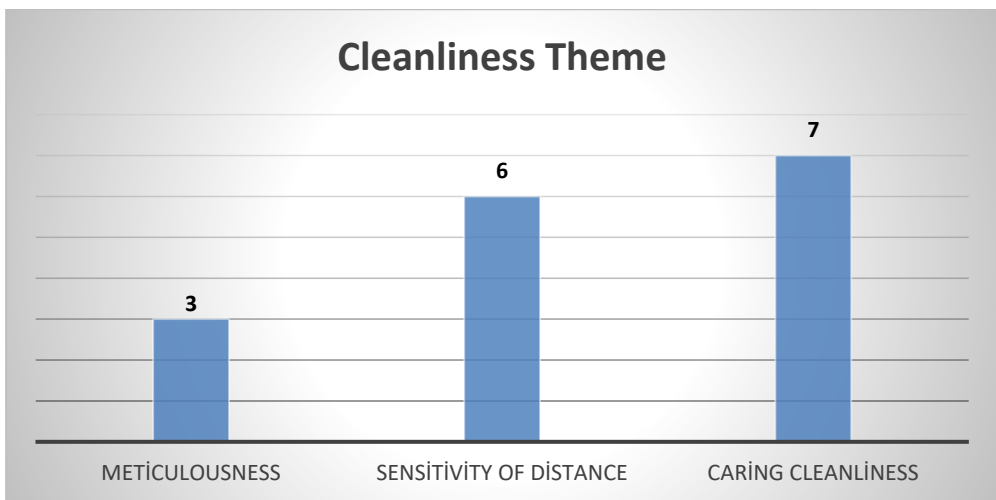
⁸¹ Erol Göka, *Ölme, Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yay., 2010), 55-56.

consider their family relationships. Death of the people around us reminds us the reality that we will also die one day; therefore, we may regret the mistakes or heartbreaking actions we performed toward our families.

As understood from the results of content analysis and descriptive analysis results, young people had more positive changes in terms of their relationships with their families in the COVID-19 period, and families filled a significant gap that added value to the life. The results presented in this section also matched the results in the relevant literature. According to the results of the study by Lambert et al., family is one of the most important sources that add value to life according to youngsters.⁸²

1.3.4. Cleanliness

Figure 6. Cleanliness Theme



Another theme under the positive psycho-social thoughts and behaviors theme is the *cleanliness* theme. Three sub-themes under this theme were coded for 16 times. Based on the frequency of coding, these themes are as follows: caring cleanliness - 7, sensitivity of distance - 6, meticulousness - 3 code.

One of the issues arising from COVID-19 is the increased sensitivity of cleanliness. Experts on the social media and TV warned people to perform cleaning to decrease the risk of infection and prevent the spread.⁸³ The virus may spread by the droplets from the mouth or nose of a person infected by COVID-19 (by

⁸²Lambert et al., "Family As A Salient Source Of Meaning In Young Adulthood", 369.

⁸³World Health Organization (WHO), "Corona Virus Disease Advice For The Public", (Date Accessed: 29 June 2020).

coughing and sneezing), direct contacts, and contacts with the infected surfaces, which may increase⁸⁴ the sensitivity of cleanliness among people compared to their previous lives.. The results of the present study support the thoughts of the authors. Statements of the participants indicate that people are more sensitive toward the cleanliness rules compared to previous times. *"I value cleanliness more now."* (Participant 59); *"Cleanliness was important. But we discovered we are not sterile and clean enough. I hope we will be more careful from now on."*(Participant 77); *"I started to care hygiene rules more."*(Participant 140) These statements support the aforementioned point. However, the intention in increased cleanliness sensitivity is the sufficient sensitivity toward the cleaning rules compared to previous times. Otherwise, viruses like Covid-19 that infect people may cause panic and fears among people. In such a case, people who think they will die may experience fears and concerns. People may have cleaning-related habits to prevent such fears and concerns to prevent the adverse impacts of the pandemic, which may in time turn into worse situations.

2. Negative Changes and Transformations Regarding the Life Perceived by Youngsters During the COVID-19 Pandemic

As noted above, witnessing pain during daily life may add value to life by enabling people to understand the value of important subjects and objects. However, the contrary may also happen. In such cases, an existential feeling of emptiness as well as the idea that the life is meaningless and everything is futile may emerge.⁸⁵ The stressful events in people's lives may be caused by certain internal reasons, fear, concerns, pressure, guiltiness and certain physical problems. As a result, people may develop fears, concerns, tension, discomfort and hopelessness. To overcome such issues, people may develop certain defense mechanisms like the following: aggression, introversion, neglecting the truth.⁸⁶ Of the participants in the study examining the changes regarding the meaning of life during the COVID-19 pandemic, 303 people mentioned positive changes, while 41 people had negative changes, and 97 people experienced neutral changes. People who mentioned about the negative changes in their lives noted that their life became meaningless, that their fears of death increased to a degree affecting their lives, and that their concern levels also increased. Therefore, people who need to find a meaning in their lives during or after the pandemic may be offered counseling service.

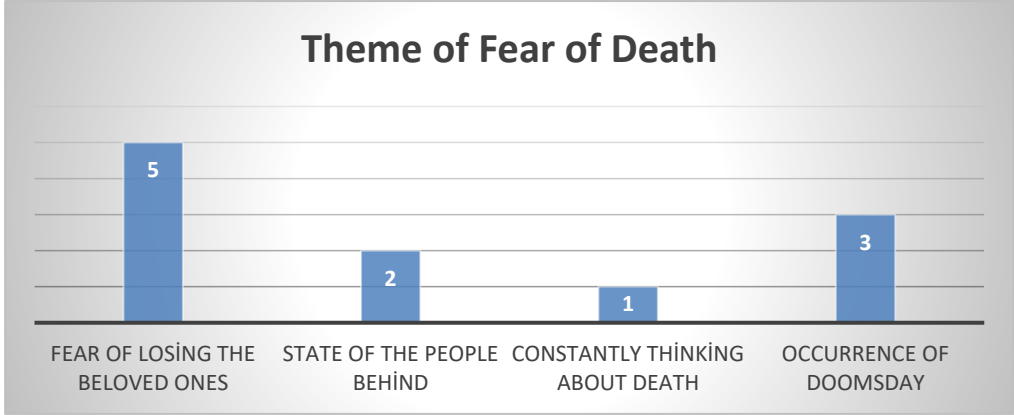
⁸⁴ Acı Badem Sağlık Grubu, "Yeni Corona Virüs (COVID-19) Nasıl Bulaşır?", *Youtube* (29 June 2020), 00.00.13-00.04.30.

⁸⁵ Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, trans. Selçuk, 25.

⁸⁶ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, trans. Selçuk Budak, 150.

2.1. Fear of Death

Figure 7: Theme of Fear of Death



Another theme under the theme of psycho-social change (negative change) is the theme of *fear of death*. This theme was coded for 11 times in 521 general codes, and it covers four sub-themes. Based on the frequency of coding, these themes are as follows: fear of losing the beloved ones - 5, occurrence of doomsday - 3, state of the people behind - 2, constantly thinking about death – 1 code.

Fear can be reflected as the total of emotional and cognitive reactions toward a fact or situation with a known resource.⁸⁷ Regarding the fear of death, it may be defined as the fear that the presence of people on this world will end one day.⁸⁸ People who hear the passing of people around them may undergo two processes. The first is the positive changes in the attitudes toward the meaning of life. Moreover, the second is that the contrary situation may happen, and the life may become more meaningless and full of fear and concerns. The adverse impact on life with the increased fear of death thinking that oneself or the people around will die in this period may be an example in this regard. *“Of course, differences happened because you may not exist in 14 days after the infection. Knowing this may frighten us, and we will restrict our lives and stay away from people even when they say the pandemic is over.”* (Participant 119); *“My fear of losing the beloved ones increased significantly. What’s more, the idea of failing to support them during harsh times due to this disease became a source of stress for me.”* (Participant 86) These statements indicate that the concerns of infection increased some of young people’s fear of death. Furthermore, it is safe to state that participants are concerned with the thoughts of death among the people around them, rather than the passing of themselves, and that this issue increased the level of stress and concerns in their lives. *“I am not afraid of death but I started to think about what my son could do or to whom I could entrust him if I die.”* (Participant 49) This and similar statements indicate that thinking about the state of beloved ones

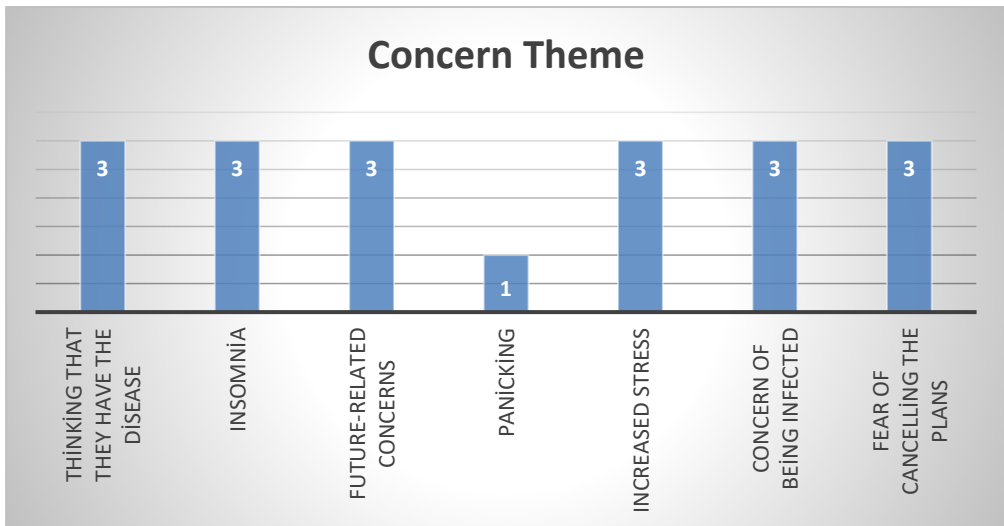
⁸⁷ Rod Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, trans. Tamer Geniş (Istanbul: Kaknüs Yay., 2009), 517.

⁸⁸ Ahmet Cevizci, *Felsefe Terimleri Sözlüğü* (Istanbul, Paradigma Yay., 2003), 305.

after their death affects people adversely. Some of the participants had advanced fear of death. Statements like *"I have difficulties sleeping at night and see in my dreams that somebody dies."* (Participant 56) indicate that death shows itself among certain participants, even in their dreams. The attitudes and thoughts toward death might have affected such psychology of the participants. Association of death rather with the elderly may cause young people to think that death is quite away for them. Additionally, the idea that their expectations and targets would be interrupted owing to death at a young age might have directed young people to such a fear.

2.2. Concern

Figure 8: Concern Theme



Another theme under the psycho-social change theme is the *concern* theme. The concern theme is divided into seven sub-themes. Based on the frequency of coding, these themes are as follows: thinking that they have the disease - 3, insomnia - 3, future-related concerns - 3, increased stress - 3, concern of being infected - 3, fear of cancelling the plans - 3, panicking - 1 code. Based on the content analysis graph, a total of 19 codes (out of 541 codes) regarding the concern-related sub-themes were present. Considering the descriptive and content analyses, the concern levels of youngsters partially increased in the COVID-19 period.

Every people may have concerns at varied rates in the natural flow of life. Concern can be defined as the state of fear felt toward a case or situation with an unknown source.⁸⁹ There are many life events causing concerns: loss of reputation, social changes, state of uncertainty, death, separation, emotional losses, and

⁸⁹ Tülin Gençöz, "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Baş Etme Yolları", *Kriz Dergisi* 6/2 (1992), 10.

financial problems.⁹⁰ The COVID-19 period that pushes people toward uncertainty in terms of their health and future can be an example. If concerns become the center of people's daily lives and if people focus on the concerns, then people may have difficulties maintaining their normal lives, which may cause people to have psychological issues.⁹¹ Some of the participants indicated that their concerns increased, as understood from their following statements: "I am concerned with the idea that my planned actions would be interrupted or not take place." (Participant 143); "I left my job. So, I have concerns about my future." (Participant 58); "I am concerned about marriage and my children to be born." (Participant 249) Results indicated that participants were concerned more about future-related plans and financial life. Moreover, as understood from the statements of other three participants, people in the study were concerned about becoming infected and infecting others: "My concerns increased with the idea that I may harm others or bring the virus to the home when I return." (Participant 126), "I always feel sick. I started to panic and fear coughing." (Participant 67); "Fear of disease and death frightens us." (Participant 318). As understood from the statements of the participants, it is safe to state that participants with higher concern levels are those who mentioned negative changes in terms of the meaning of life. Therefore, as noted above, certain events people experience in their daily lives may direct them to existential emptiness, which may cause concerns among people.

2.3. The Life Gaining a Meaningless Form

Figure 9: Meaninglessness Theme



Another theme under the negative psycho-social change theme is the *meaninglessness* theme. Four sub-themes under this theme were coded for 20 times. Based on the frequency of coding, these themes are as follows: feeling emptiness - 6, despair - 6, increase in negative thoughts - 6, and negative existential questioning - 2 codes.

⁹⁰ Fatmaz Öz, *Sağlık Alanında Temel Kavramlar* (Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret Yay., 2004), 160.

⁹¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 440.

People may experience many stressful events in their daily lives, which include uncertainty, loss of job and death of a beloved one. The attitudes we have toward the painful incidents which cannot be controlled by the people may add new meanings to our lives. The painful incidents that have the potential of adding meaning to human life may create meaninglessness or existential emptiness based on displaying a wrong attitude in life. The state of meaninglessness may occur as feeling empty, having increased stress and suffering distress in the psychological world.⁹² Of the participants in the study, 41 people stated that they experienced negative changes in terms of the meaning of life in the stressful periods such as COVID-19. Some of the participants stated that their lives became meaningless and that they felt emptiness following the pandemic: *"I realized how meaningless this world is once again."* (Participant 66); *"Everything started to be boring."* (Participant 37); *"I cannot estimate. It is like I am floating in the mid air."* (Participant 155); *"I have been experiencing a strange feeling of emptiness."* (Participant 177) Some of the participants noted that they were more pessimist and desperate toward the life. *"I totally became pessimist."* (Participant 192); *"Unfortunately nothing is going to stay as the same."* (Participant 408); *"I just started to be pessimistic."*(Participant. 398) It is safe to state that such thoughts of the participants might have arisen from the intense feeling of uncertainty, increased fears of death felt by themselves or their beloved ones, intense exposure to negative news on the social media and television, failure in receiving sufficient social support as a result of the decreased communication with the people, and sudden changes in living conditions.

3. Neutral Changes and Transformations Regarding the Life Perceived by Youngsters During the COVID-19 Pandemic

Hearing and witnessing the death of the people with whom we share the same world may remind us the mortal characteristics of ours, which may result in certain changes in terms of people's death, their social relationships and meaning of life.⁹³ However, it cannot be stated that people experience changes in their perceptions of the life following every incident or stressful event. As a result of our research, 97 out of 441 people stated that they experienced no positive or negative changes in their perceptions of the meaning of the world during this period. Some of the participants noted that they were the people who already liked living and had responsibilities before the pandemic: *"No great changes occurred. I was already a person who liked the life and tried to live the moment. I now say that I fortunately discovered this before the pandemic."* (Participant 82); *"No changes occurred in my perception. I have social responsibilities."* (Participant 27) Some of the participants noted that they experienced no changes as they were already aware of their mortal

⁹² Frankl, *Psikoterapi ve Din*, trans. V. Atayman, 99-103.

⁹³ Zehra Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm Anne ve Babası Ölen Yetişkinler Üzerine* (Istanbul: Açılım Kitap, 2015), 38.

characteristics: *"I experienced no stress or concerns as I already thought that life was simple and that death was closer to us than ever."* (Participant 338); *"No, I always thought life was temporary. I still think so. There is a reason behind every action."* (Participant 69); *"I experienced no changes in terms of my perception of the life because the concept of death that the virus thought the people is not so unfamiliar to us. As we were already raised with the reality of death, no new thoughts regarding the meaning of death emerged during the pandemic."* (Participant 213) Some of the participants associated the changes in their attitudes with the exaggerations toward this period: *"I do not think my perception will change because I think the reactions are a bit exaggerated."* (Participant 117); *"People are exaggerating this period. Therefore, no changes happened from my perspective."* (Participant 52) In conclusion, we believe that no changes occurred in the attitudes of certain participants toward the meaning of life during this period. Experience of no changes in the attitudes may be explained with their high satisfaction of life before the pandemic and awareness of death.

Conclusion

The following were understood when the data were compared with the results of other studies.

The impacts of certain religious and spiritual elements on the meaning of life in the fight against the stress arising from the pandemic come to the forefront in an undeniable manner. It was observed that young people had more positive coping strategies than the negative ones during this period. These include showing patience with the idea of being tested, mentioning problems to a divine authority and asking help from that authority, faith, gratitude and remembering Allah mostly with mercy-related titles. Young people experienced certain changes and transformations in their beliefs and prayers, not only in terms of the meaning of life. These include increase in the frequency of praying, avoiding wasting, realizing Allah's presence and power, and discovering the personal limits before Allah's power.

Important relationships were found between positive coping and meaning changes in the present study. Young people who utilized the religious coping methods in this period were the people who thought they experienced positive changes toward the life because all of the people who were thankful toward Allah in this period were those who experienced positive changes and transformations in their lives, which can be reflected as an evidence in this regard. However, almost all of the people who underwent negative changes and transformations during this period did not use religious coping method. Therefore, it is safe to state that religious belief serves as a significant step in assigning a meaning to events, adding a meaning to life and coping with the negative events.

Youngsters have experienced positive changes and transformations, rather than the negative ones, during the pandemic. These positive changes include the following: being more sensitive toward the social relationships and family members compared to old times, discovering the beauties of this life, the stressful and exaggerated processes or concepts of previous times gaining a less significant position, being more hopeful and optimist toward the future, and learning to confine themselves to what they have in their lives. It is fair to state that people faced death during the pandemic and discovered new actions or practices they considered worth being experienced. Efforts can be made to examine people's opportunities of having actions or practices worth being experienced, and contributions can be made to the meaning of life. At this point, we believe that the present study yielded significant results. There were mostly positive transformations regarding the meaning of participants' lives, and it is possible to provide counseling and guidance to people based on the themes found. For instance, people who are grateful to Allah or certain people may keep a diary of gratitude, which may help people have increased awareness and optimism toward the life.

However, some of the young people underwent negative changes and transformations toward the meaning of life. These changes can be listed as follows: concerns of death, fear of losing the beloved people, thinking about how the people left behind will do, pessimism toward the life, experiencing anxiety disorder, increased stress level, and insomnia. Factors as the reasons for these changes include excessive exposure to the negative news on the media or hearing the death news of the people around us.

As changes can be positive or negative, no changes in terms of the meaning of life may occur. A similar result was found in the present study. Some of the youngsters stated that they experienced no changes in terms of the meaning of life. They associated the relevant causes with their positive perception of life before the pandemic and traits of caring the social relationships, having awareness of death and a strict relationship with Allah. Therefore, it is safe to state that people who feel the meaning of life may meet the further crises in the following periods in a more prepared form and be able to cope with them. Accordingly, it is important for people to live in line with the meaning of their lives in the period of normalization. In the world of globalization, the diseases also spread in a global manner. Considering the fact that the feeling of emptiness and meaningless is a common reality in such a period, it is fair to consider the meaning of life a more important topic. Thus, preventive and curative studies regarding the meaning of all life periods including the early adulthood are considered important.

This study may contribute to the guidance, counseling and educational activities to be performed during and after the pandemic for the purpose of revealing what sort of awareness and transformation periods the early adults underwent in terms of the meaning of life. Studies to be performed may contribute

to early adults in the process of assigning a meaning to life and performing the developmental duties successfully, which may prevent the young adults from focusing on negative attitudes and help them prepare themselves better for the next developmental period and be happy. In addition to this study with certain limitations due to being a qualitative study, other qualitative as well as quantitative and mixed studies can be conducted. For instance, studies on the changes and transformations in the other age periods in terms of the meaning of life during the COVID-19 or researches on the values (religious, spiritual and human values as well as the strength sources of people) that will add meaning to life in the fight against the concerns and stress that may arise from COVID-19 and similar issues can be performed. The contribution of these values to the coping period and adding a meaning to life can be examined. As being cross-sectional is one of the limitations of the present study, longitudinal studies covering the post COVID-19 period can be conducted to better understand the changes and transformations in the youth due to the pandemic.

References

Abdelhaleem, Muhammed. "Kur'an'da Ahiret-Dünya ve Dünya Hayatı". trans. Şehmus Demir. *Ekev Akademi Dergisi* 1/3 (November 1998), 321-333.

Akça, Z.K. *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Istanbul: Maltepe University, Institute of Social Sciences, Master's Thesis, 2012.

Ahorsu, Daniel K. et al., "The Fear Of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation". *International Journal Of Mental Health And Addiction* (2020), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>

Altunışık, Remzi et al., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri; Spss Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 2012.

Acı Badem Sağlık Grubu, "Yeni Corona Virüs (COVID-19) Nasıl Bulaşır?". *Youtube*. 29 June 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=bQynLxTiy18>

Ayten, Ali. *Tanrıya Sığınmak*. Istanbul: İz Yay., 2012.

Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. Istanbul: İz Yayıncılık, 2017.

Ayten, Ali. *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*. Istanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2018.

Büyüköztürk, Şener et al., *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yay, 2013.

Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din; Logotepik Bir Araştırma*. Istanbul: İnsan Yay., 2018.

Bahadır, Abdülkerim. "Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6/1 (2020), 185-230.

Cevizci, Ahmet: *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. Istanbul: Paradigma Yay., 2003.

Cufta, M. "Yaşlılık Döneminde Hayatın Anlam Arayışı". *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/6 (2000), 106-116.

Cüceloğlu, Doğan *İnsan ve Davranışı*. Istanbul: Remzi, 1998.

Corey, Gerald. *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. trans. T. Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008.

Dökmen, Üstün. *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak Gelişmek Uzlaşmak*. Istanbul: Remzi Kitabevi, 2012.

Ersanlı, Kurtman et al. "Sürüklendiğimiz Varoluşsal Boşluk ve Değerler". *Eğitimde Gelecek Arayışları: Düünden Bugüne Türkiye'de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi*

Uluslararası Sempozyumu. ed. Arzu Güvenç Saygın et al., Ankara: Atam Yay., 2016.

Erkan, Erol. "Postmodern Dönemde Ontolojik Bir Anlam Aracı Olarak Dini Kimlik". *Turkish Studies* 8/8 (2013), 1825-1837.

Francis, Leslie et al., "The Development Of The Meaning İn Life Index (MILI) And Its Relationship With Personality And Religious Behaviours And Beliefs Among UK Undergraduate Students". *Mental Health, Religion & Culture* 11/2 (2008), 211-220.

Frankl, Viktor. E., *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. trans. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yay., 1994.

Frankl, Viktor. E., *İnsanın Anlam Arayışı*, trans. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Yay., 2016.

Frankl, Viktor. E. *Psikoterapi ve Din; Bilinç Dışındaki Tanrı*. trans. V. Atayman. İstanbul: Say., 2018.

Frankl, Viktor. E., *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. İstanbul: Say Yay, 2019.

Frankl, Viktor. E., *Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları*. trans. M. Yalçinkaya. İstanbul: Öteki Yayınevi, 2018.

Garfin, Dana Rose et al., "The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure" *Health Psychology* 39/5 (March 2020), 1-5.

Gençöz, Tülin: "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Baş Etme Yolları". *Kriz Dergisi* 6/2 (1992), 9-16.

Göcen, Gülişan. "Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri ve Dini Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma". *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 32 (2015), 165-217.

Göka, Erol. *Hayatın Anlamı Var Mı?*. İstanbul: Timaş, 2014.

Göka, Erol. *Ölme; Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2nd Ed., 2010.

Hökekleli, Hayati. *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*. İstanbul: Dem Yay., 2013.

Yalom, Irvin D. *Bağımlanan Terapi*. trans. Z. Babayiğit. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2017.

Işık, Zehra *Sen Öldün Ben Büyüdüm Anne ve Babası Ölen Yetişkinler Üzerine*. İstanbul: Açılım Kitap, 2015.

Jae Jun, Sun et al., "Mental Health And Psychological Intervention Amid

COVID-19 Outbreak: Perspectives From South Korea". *Yonsei Medical* 61/4 (April 2020), 271-272.

Kalyoncu, Hamdi. *Ölümsüzlük İhtiyacı: İntihar, Ötenazi ve Reenkarnasyon*. İstanbul: Boğaziçi Yay., 2011.

Lambert, Nathaniel M. et al., "Family As A Salient Source Of Meaning İn Young Adulthood". *The Journal Of Positive Psychology* 5/5 (2010), 367-376.

Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *Tanrıyla Tasavvur Etmek*. İstanbul: Çamlıca, 2011.

Onur, Bekir. *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi, 2008.

Öz, Fatmaz. *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret Yay., 2004.

Pargament, Kenneth I. "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme". trans. Ali U. Mehmedoğlu. *Çanakkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2005), 168181.

Pereira, Eliane Ramos et al., "Psychological Phases And Meaning Of Life İn Times Of Social İsolation Due The COVID-19 Pandemic A Reflection İn The Light Of Viktor Frankl". *Research, Society and Development* 9/5 (2020), 1-19.

Plotnik, Rod. *Psikolojiye Giriş*. trans. Tamer Geniş. İstanbul: Kaknüs Yay., 2009.

Rana, Waleed et al., "Mental Health of Medical Workers in Pakistan during the Pandemic COVID-19 Outbreak". *Asian Journal of Psychiatry* 51/102080 (April 2020), 55.

SB, Sağlık Bakanlığı. "COVID-19; Genel Bilgiler Epidomoloji ve Tanı". Date Accessed: 6 June 2020.

https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid19rehberi/COVID19_REHBERI_GENEL_BILGILER_EPIDEMIOLOJI_VE_TANI.pdf

Sami, Said. *Travmatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dini İnanç Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Ölümüne, Yasa ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumların Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)*. İstanbul: İstanbul University, Institute of Social Sciences, Master's Thesis, 2019.

Sayar, Kemal. *Her Şeyin Bir Anlamı Var*. İstanbul: Kapı Yay., 2019.

Sayar, Kemal. *Ruhun Derin Yaraları*. İstanbul; Kapı Yay., 2020.

Sezer, S. "Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 45/1 (2012), 209-228.

Şahin, Adem. "Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma". *Selçuklu*

Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 21 (2006), 147-176.

Tagay, Ö. et al., "Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültüründe Uygulanabilirliği", *Ege Eğitim Dergisi* 17/1 (2016), 105-126.

Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca, 2017.

Tokur, Behlül. *İmtihan Psikolojisi; Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan*. Ankara: Fecr Yay., 2018.

Yang, Mark. "Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China". *Journal of Humanistic Psychology* (2020). <https://doi.org/10.1177/0022167820929215>

Yalom, Irvin. *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*. Trans. Zeliha İyidoğan Babayiğit. İstanbul: Kabalıcı Yay., 2008.

Yüksel, Ruşen. "Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı". *Sakarya University Journal of Education* 2/2 (2012), 69-83.

Yıldırım, Ali- Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yay, 2011.

WHO, World Health Organization, "Corona Virüs Disease Advice For The Public". Date Accessed: 29 June 2020. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

التغيرات والتحويلات فيما يتعلق بمعنى الحياة عند الشباب خلال جائحة كورونا*

سعيد سامي**

ياسين توبراك***

عائشة غوكمان****

نبذة:

إن الغرض الرئيسي من هذه الدراسة هو الكشف عن التغيرات التي يشهدها الشباب فيما يتعلق بمعنى الحياة خلال جائحة كورونا، واستراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها خلال هذه الوتيرة المجهدة، وفي هذا المقال الذي تم إعداده بطريقة البحث النوعي، اعتمدت دراسة الحالة كتصميم بحثي، جمعت البيانات من خلال طريقة الاستبيان بأسئلة مفتوحة ومغلقة، أعدت عبر الإنترنت بسبب ظروف الجائحة، واستخدمت طريقة المعاينة البسيطة في الدراسة، وشارك فيها ٤٤١ شاباً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٥ عاماً، وأظهرت الدراسة أن غالبية الشباب يشهدون تغيرات إيجابية فيما يتعلق بمعنى الحياة، ويميلون إلى التركيز أكثر على عناصر التأقلم الديني الإيجابية من أجل التخفيف من حدة تأثير هذه الوتيرة، بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أن بعض الشباب قد زادوا من مشاركتهم في الطقوس الدينية مثل الصلاة وقراءة القرآن والدعاء، وبالنظر إلى النتائج، يظهر وجود بعض التغيرات الإيجابية ليس فقط في الحياة الدينية للشباب ولكن أيضاً في حياتهم النفسية والاجتماعية، مثل النظر إلى الحياة بشكل أكثر إيجابية من ذي قبل، وإدراك قيمة ما يملكونه، وإيلاء اهتمام أكبر لعلاقاتهم مع الأشخاص مقارنة بالماضي.

الكلمات المفتاحية: جائحة كورونا، الشباب، التأقلم الديني، معنى الحياة.

* تاريخ إرسال المقال: ٢٤/٧/٢٠٢٠ تاريخ قبول المقال: ١٢/١٠/٢٠٢٠.

هذه هي الترجمة العربية للدراسة بعنوان "COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve "Dönüşümler" التي نشرت في العدد الثاني عشر من مجلة الإلهيات الأكاديمية. تاريخ إرسال المقال: ٢٤/٧/٢٠٢٠ - تاريخ قبول المقال: ١٢/١٠/٢٠٢٠. (سعيد سامي - ياسين توبراك - عائشة غوكمان، التغيرات والتحويلات فيما يتعلق بمعنى الحياة عند الشباب خلال جائحة كورونا، الإلهيات الأكاديمية، ديسمبر ٢٠٢٠، العدد: ١٢، ص ٢١٧-٢٥٦).

** باحث في جامعة غازي عنتاب، كلية الإلهيات، قسم علم الاجتماع الديني

Research Assistant, Gaziantep University, Faculty of Divinity, Department of Religious Psychology

said sami2525@gmail.com ORCID: 0000-0003-0007-0095

*** استشاري نفسي متخصص، مدرسة كوتشوك ديكيلي الابتدائية، سيهان، أضنة

Profesyonel Psychological Counselor, Küçük Dikili Primary School, Seyhan, Adana

yasintoprakpdr@gmail.com ORCID: 0000-0001-8130-5786

**** باحثة في جامعة نجم الدين أربكان، كلية الإلهيات، قسم علم الاجتماع الديني

Research Assistant, Necmettin Erbakan University, Faculty of Divinity, Department of Religious Psychology

ayseemurat@gmail.com ORCID: 0000-0002-0367-7688

ملخص:

ظهر فيروس كورونا لأول مرة في العالم، في الصين في نوفمبر ٢٠١٩، وهو فيروس جديد له الكثير من الأعراض وقد يكون قاتلاً، وتسبب الانتشار السريع للفيروس، الذي تحول إلى جائحة، ونقص العلاج واللقاح، في حدوث حالة من عدم اليقين والخوف والعزلة حول العالم، تسبب كل ذلك في مشاكل نفسية مثل القلق والميل إلى الانتحار، فضلاً عن مشاكل وجودية مثل صعوبة تحديد الأشخاص لمكانهم في هذا العالم، حيث يشعر العديد من الأفراد بانعدام المعنى أو الشعور بالفراغ، ولكن تجارب مثل مواجهة الموت، يمكن أن تخلق وعياً صحيحاً بمسألة الموت، وتساهم في تركيز الأفراد على ما هو أكثر أهمية في حياتهم، وكيف يعيشون، وما يمكن تغييره في حياتهم ضد "تهديد عدم الوجود"، وفي مواجهة هذه الوتيرة المجهدة وكل هذه التغيرات، يستخدم العديد من الأفراد آليات التعامل مع المشكلة ذات الصلة أو يجربون طرقاً جديدة للتكيف.

في هذا السياق، فإن الغرض الرئيسي من هذه الدراسة هو الكشف عن التغيرات التي يشهدها الشباب فيما يتعلق بمعنى الحياة خلال جائحة كورونا، واستراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها خلال هذه الوتيرة المجهدة، واعتمد هذا المقال الذي استخدم فيه طريقة البحث النوعي لوصف الوضع الحالي دراسة الحالة كتصميم بحثي، وقد جمعت البيانات باستخدام استبيانات عبر الإنترنت بتبني طريقة المعاينة البسيطة، شارك في الدراسة ٤٤١ شاباً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٥ عاماً، وجاء اختيار الشباب كعينات للدراسة، لأن أكثر التساؤلات حول معنى وهدف الحياة، تحدث في نهاية فترة المراهقة وبداية مرحلة الشباب.

فيما يتعلق بتغيرات معنى الحياة خلال جائحة كورونا، ذكر ٣٠٣ من المشاركين الذين شاركوا في هذه الدراسة أنهم شهدوا تغيرات إيجابية، وذكر ٤١ مشاركاً أنهم شهدوا تغيرات سلبية، كما ذكر ٩٧ مشاركاً أنهم شهدوا تغيرات محايدة، ويرى المشاركون الذين ذكروا أنهم شهدوا تغيرات إيجابية عموماً أن الحياة أصبحت ذات مغزى ومعنى أكثر من ذي قبل، وأنهم أصبحوا أكثر تفاعلاً وإدراكاً لما يمتلكونه في حياتهم، وأن معتقداتهم لها انعكاس إيجابي خلال هذه الوتيرة، حيث ازدادت مشاركتهم في الطقوس الدينية، وأصبحت علاقاتهم الاجتماعية أكثر أهمية من ذي قبل، وفي هذا السياق، فإن أول النتائج اللافتة للنظر، هو أن بعض المشاركين أكدوا على زيادة التزامهم بالصلاة، ويمكن القول إن موت الناس كل يوم بسبب الفيروس، يجعل الأفراد يشعرون بواقع الموت بعمق أكبر، ويستعدون للآخرة لمواجهة حقيقة الموت، وبناءً على ذلك، تعتبر المعتقدات الدينية من أكثر الطرق فعالية لمواجهة التوتر في الأوقات الصعبة، بالإضافة إلى ذلك، ذكر المشاركون الذين أدركوا خلال جائحة كورونا حقيقة أنهم مخلوقات فانية محتمة عليها الموت، إن هذه الوتيرة ذكرتهم مرة أخرى بأهمية ما يمتلكونه في حياتهم (على سبيل المثال، المشارك رقم ١٦٨)، إلى جانب ذلك، فإن مشاهدة التجارب المتساوية خلال هذه الوتيرة، كانت أيضاً فعالة في تقليل أهمية بعض الأحداث التي كانت مرهقة للفرد في الماضي أو كانت تعتبر بالغة الأهمية (على سبيل المثال، الشخص رقم ٢٤٠).

تظهر النتائج الأخرى التي توصلت إليها الدراسة، أن المشاركين الذين شعروا بالموت بعمق، أحسوا أيضاً بوجود الله عن كثب، وأدركوا حدودهم أمام قدرة الله، واعتبروا أن هذه الجائحة تحذير واختبار من الله (على سبيل المثال، المشارك رقم ٢٢٣)، يمكن أن يساهم تصور اختبار الله، بشكل إيجابي في مساعدة الأشخاص على الصبر تجاه الأحداث المجاهدة والتعامل مع هذه الأحداث من خلال فهمها، لأن الطريقة التي يتم بها فهم الأحداث المجاهدة وتقييمها وتوجيهها، هي عامل مهم في تقليل التوتر وزيادته.

أظهرت نتيجة أخرى أن المشاركين الذين شهدوا تغييراً إيجابياً، كانوا أكثر تفاعلاً بشأن الحياة من ذي قبل، وشهدوا تغييرات إيجابية حول معنى الحياة، مثل أن يكونوا أكثر تفاعلاً بالمستقبل وأكثر بهجة في الحياة، مشيرين في ذلك إلى المعتقد الديني (على سبيل المثال، المشارك رقم ٥١)، لذلك، يمكن القول إن المعتقد الديني له تأثير على التغييرات الإيجابية التي يشهدها الشباب فيما يتعلق بمنظورهم لمعنى الحياة.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج التي توصلنا إليها، أنه خلال جائحة كورونا، بدأت العلاقات الأسرية تتغير بشكل أكثر إيجابية وأن الأسرة عامل مهم لإضافة معنى ومغزى للحياة، ويمكن القول إن جائحة كورونا، دفعت الغالبية العظمى من الشباب إلى إدراك أخطائهم وإعادة النظر في علاقاتهم الأسرية (على سبيل المثال، مشارك رقم ١٩٩).

قد تضيف المآسي التي يشهدها الإنسان في حياته اليومية، معنى ومغزى لحياته من خلال مساعدته على إدراك أهمية وقيمة ما يمتلكه في حياته، ومع ذلك، في بعض الأحيان يمكن أن يكشف هذا الأمر أيضاً عن إحساس وجودي بالفراغ، وفي هذا الإطار صرح الأشخاص الذين ذكروا في هذه الدراسة أن حياتهم شهدت تغييراً سلبياً، أن الحياة أصبحت بلا معنى وأن خوفهم من الموت ومستويات القلق زاد إلى مستوى يمكن أن يؤثر على حياتهم (على سبيل المثال، مشارك رقم ١٤٣)، وطبقاً لهذا المعنى يشعر بعض الشباب بالخوف من الموت بسبب القلق من انتقال الفيروس، بينما يشعر البعض بالخوف لأنهم يعتقدون أن الأشخاص الذين يحبونهم قد يموتون (على سبيل المثال، مشارك رقم ٨٦)، وبينما كان بعض المشاركين أكثر قلقاً بشأن الخطط المستقبلية والحياة المادية، ذكر آخرون أنهم قلقون بشأن نقل الفيروس للآخرين (على سبيل المثال، مشارك رقم ٢٤٩)، وفقاً لهذه النتائج، كان المشاركون الذين شهدوا زيادة في مستوى القلق، هم في الغالب أولئك الذين ذكروا أن هناك تغييراً سلبياً في منظورهم لمعنى الحياة، كما ذكر بعض المشاركين، أنه لم يطرأ أي تغيير على منظورهم لمعنى الحياة ومعناها خلال هذه الوتيرة (على سبيل المثال، مشارك رقم ٢٧)، يمكن تفسير عدم حدوث أي تغييرات عليهم بهذه الطريقة، بالرضا عن حياتهم قبل الجائحة، وإدراكهم لحقيقة للموت.

يمكن أن تسهم هذه الدراسة في أنشطة الاستشارات والتوجيه والتدريب التي يتعين القيام بها أثناء الجائحة وبعدها، من خلال الكشف عن الوعي والتحويلات التي يشهدها الشباب فيما يتعلق بمنظورهم لمعنى الحياة، يمكن إجراء دراسات كمية ونوعية ومختلطة بناءً على هذه الدراسة التي لها حدود معينة نظراً لكونها دراسة نوعية.

COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler

Said SAMİ
Yasin TOPRAK
Ayşe GÖKMEN

Öz

Bu çalışmanın temel amacı gençlik çağındaki bireylerin COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik yaşadıkları değişiklikleri ve bu stres verici süreçte kullandıkları başa çıkma stratejilerini ortaya koymaktır. Nitel araştırma metodu ile yapılan bu makalede araştırma deseni olarak durum çalışması benimsenmiştir. Veriler yaşanan süreç gereği online olarak hazırlanmış açık uçlu ve kapalı uçlu soruların olduğu anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada kolayda örneklem metodu kullanılmıştır. Araştırmaya 441 adet 18-35 yaş arasında genç katılımı sağlanmıştır. Araştırma sonucunda; Gençlerin büyük bir çoğunluğunda hayatın anlamına yönelik olumlu değişiklikler meydana geldiği ve bu sürecin etkisini hafifletmek amacıyla olumlu dini başa çıkma unsurlarına daha çok yöneldikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, gençlerin bir kısmında dua, Kur'ân-ı Kerim okuma, namaz kılma, şükür gibi dini ritüellere katılımında artış olduğu da tespit edilmiştir. Bulgulara bakıldığında gençlerin sadece dini hayatlarında değil aynı zamanda psiko-sosyal yaşamlarında da; hayata eskisine göre daha anlamlı ve pozitif bakmak, sahip olduğu güzelliklerin farkına varmak ve geçmişe nazaran insanlarla olan ilişkilerine daha özen göstermek şeklinde bir takım olumlu değişimlerin olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Gençlik, Dini Başa Çıkma, Hayatın Anlamı.

Özet

Dünyada Kasım 2019'da Çin'de ortaya çıkan COVID-19 pek çok belirti ile görülen ve ölümcül olabilen yeni bir virüstür. Virüsün hızlıca yayılarak pandemi oluşturması, tedavisinin ve aşısının henüz bulunamamış olması; dünya çapında belirsizlik, korku ve izolasyon durumlarına sebep olmuştur. Bütün bunlar kaygı, intihar eğilimi gibi psikolojik sorunların yanı sıra insanların bu dünyadaki yerini tayin etmekte zorlanması gibi varoluşsal sorunlara da neden olmaktadır. Pek çok birey kendisini anlamsızlık veya boşluk duygusu içerisinde hissetmektedir. Ancak, ölümler yüz yüze kalma gibi deneyimler, ölüm konusunda sağlıklı bir farkındalık yaratarak "var olmama tehdidine" karşı bireylerin yaşamlarında neyin daha önemli olduğuna, nasıl yaşadıklarına ve hayatlarında neleri değiştirilebileceklerine odaklanmalarına katkı sağlayabilir. Yaşanan bu stresli süreç ve bütün bu değişimler karşısında pek çok birey ilgili sorunla baş etme mekanizmalarını kullanır ya da yeni baş etme yolları dener.

Bu bağlamda bu çalışmanın temel amacı gençlik çağındaki bireylerin COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik yaşadıkları değişiklikleri ve bu stres verici süreçte kullandıkları başa çıkma stratejilerini ortaya koymaktır. Yaşanan duruma yönelik betimleme yapmak amacıyla nitel araştırma metodunun tercih edildiği bu makalede araştırma deseni olarak durum çalışması benimsenmiştir. Veriler (yaşanılan süreç gereği), kolayda örneklem metodu benimsenerek online anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada 18-35 yaş arasında 441 genç yer almıştır. Yaşamın anlamı ve amacına dair en güçlü sorgulamalar ergenliğin sonu ve genç yetişkinliğin başlangıçlarında görüldüğü için örneklem olarak gençler tercih edilmiştir.

COVID-19 sürecinde hayatın anlamına yönelik değişimlerle ilgili olarak bu araştırmaya katılan katılımcılardan 303 kişi olumlu, 41 kişi olumsuz, 97 kişi ise nötr yönde değişiklik meydana geldiğini beyan etmişlerdir. Olumlu yönde değişiklik meydana geldiğini ifade eden katılımcılar genel olarak; hayatın eskisine göre daha anlamlı hale geldiğini, hayata daha iyimser baktıklarını, yaşamlarında sahip oldukları güzelliklerin farkına vardıklarını, inançlarının bu süreçte olumlu yansımaları olduğunu, dini ritüellere katılım sıklıklarının arttığını, sosyal ilişkilere eskisinden daha çok önem vermeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Burada en dikkat çekici bulgulardan ilki, katılımcıların bir kısmının ibadetleri yerine getirme sıklıklarının artmasıdır. Her gün virüs nedeniyle insanların ölüyor olmasının, bireylerin ölüm gerçeğini daha derinden hissetmesine ve ölüm gerçeği ile başa çıkmak için ahiret hayatına hazırlık yapmasına neden olduğu söylenebilir. Nitekim dini inançlar zor zamanlarda stresle başa çıkmak için kullanılan en etkili yollardan biridir. Ayrıca COVID-19 sürecinde ölümlü bir varlık olduklarının idrakine daha çok varan katılımcılar bu sürecin hayatlarında sahip oldukları varlıkların önemini bir kere daha kendilerine hatırlattığını belirtmişlerdir (Örneğin 168. Kişi). Bunun yanı sıra, bu süreçte trajik yaşantılara şahit olmak, geçmiş yaşamda kişi için stres verici olan veya aşırı düzeyde önemsenen birtakım olayların önem derecesinin azalmasında da etkili olmuştur (Örneğin 240. Kişi).

Araştırmadan elde edilen diğer bulgulara göre; ölümü derinden hisseden katılımcıların bu süreçte Allah'ın varlığını yakın bir şekilde hissettikleri ve Allah'ın gücü karşısında kendi sınırlılıklarının farkına vardıkları; başlarına gelen bu stres verici durumu kendilerine Allah'tan gelen bir uyarı ve bir imtihan olarak gördükleri (Örneğin 223. Katılımcı) anlaşılmaktadır. İmtihan algısı bireylerin stres verici olaylara karşı sabır göstermesine ve bu olayları anlamlandırarak onunla baş etmesine olumlu anlamda katkı sağlayabilir. Zira stres verici bir olayın anlamlandırılma, değerlendirilme ve yönlendiriliş şekli stresi azaltma ve arttırmada önemli bir etkidir.

Diğer bir bulguya göre olumlu değişim yaşayan katılımcılar, hayata eskisine nazaran daha iyimser baktıkları, geleceğe yönelik daha umut dolu olma ve yaşam sevincinin artması gibi hayatın anlamına yönelik olumlu değişikliklere sahip

olduklarını dini inanca atıfta bulunarak açıklamışlardır (Örneğin 51. Katılımcı). Dolayısıyla dini inancın, gençlerin hayatın anlamına yönelik yaşadıkları olumlu değişimler üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bunların yanı sıra, elde ettiğimiz bulgulara göre gençler COVID-19 sürecinde aile ilişkilerinin daha çok olumlu yönde değişim eğilimi içerisine girdiği ve ailenin hayata anlam katan önemli bir olgu olduğu tespit edilmiştir. COVID-19 sürecinin gençlerin büyük bir çoğunluğunu hatalarının farkına varmasını sağlayarak aile ilişkilerini tekrar gözden geçirmeye sevk ettiği söylenebilir (Örneğin 199. Katılımcı).

İnsanoğlunun gündelik hayatta acıya şahitlik etmesi, hayatında sahip olduğu şeylerin önemini anlamasını sağlayarak yaşamına anlam katabilir. Ancak bazen bu durum varoluşsal bir boşluk duygusunu da ortaya çıkabilir. Nitekim bu çalışmada hayatlarında olumsuz yönde değişiklik meydana geldiğini ifade eden kişiler, bu süreçte hayatın anlamsızlaştığını, hayatlarını etkileyecek düzeyde ölüm korkularının ve kaygı düzeylerinin arttığını ifade etmişlerdir (Örneğin 143. Katılımcı). Buna göre; gençlerin bir kısmı virüs bulaşma kaygısı nedeniyle ölüm korkusu yaşarken bazıları sevdikleri insanların ölebileceğini düşündükleri için kaygılanmaktadır (Örneğin 86. Katılımcı). Bazı katılımcılar daha çok geleceğe yönelik planlar ve maddi yaşam konusunda kaygılanırken bazıları ise virüsü başkalarına bulaştırma konusunda kaygı yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Örneğin 249. Katılımcı). Bu bulgulara göre kaygı düzeyinde artış görülen katılımcılar daha çok hayatın anlamına yönelik olumsuz anlamda değişiklik meydana geldiğini beyan eden kişilerdir. Bu süreçte bazı katılımcıların ise hayatın anlamına yönelik tutumlarında herhangi bir değişiklik meydana gelmemiştir (Örneğin 27. Katılımcı). Onların bu şekilde değişiklik yaşamamaları, virüs öncesi yaşam memnuniyetlerinin ve doyumlarının yüksek olması, ölüm bilincine sahip olmaları ile açıklanabilir.

Bu çalışma, genç yetişkinlerin yaşamın anlamına dair ne gibi farkındalık ve dönüşümler yaşadıklarının ortaya konulması suretiyle pandemi sürecinde ve sonrasında yapılacak danışmanlık, rehberlik ve eğitim çalışmalarına katkıda bulunabilir. Nitel bir çalışma olması gereği bazı sınırlılıkları olan bu araştırmadan yola çıkılarak nicel, nitel ve karma çalışmalar yapılabilir.

Changes and Transformations for the Meaning of Life in Young People in the COVID-19 Process

Abstract

The aim of this study is to reveal the changes that young people experienced in the meaning of life in COVID-19 process and strategies to cope with this stressful process. In this article made with qualitative research method case study is adopted as a research design. The data were collected using a survey method with open-ended and closed-ended questions prepared online due to the process. In the

research, convenience sampling method was adopted. According to this study, there are 441 young people between the ages of 18-35. As a result of the research; It was determined that the majority of young people gelled with positive changes that were intended to be life and that this option was used more for positive religious coping elements to alleviate some of them. In addition, it was determined that there was an increase in the participation of religious rituals such as prayer, reading the Quran, praying, and gratitude in some of the youth. Considering the findings, it is not only in the religious life of young people but also in their psycho-social life; It is understood that there are some positive changes such as looking at life more meaningfully and positively than before, realizing the beauties it has and paying more attention to its relations with people compared to the past.

Keywords: : COVID-19, Youth, Religious Coping, Meaning of life.

Summary

COVID-19, which emerged in China in November 2019, is a new virus that can be fatal with many symptoms. The rapid spread of the virus causing a pandemic, the treatment and vaccine has not yet been found; it has caused uncertainty, fear and isolation around the world. All of these cause psychological problems such as anxiety and suicidal tendencies, as well as existential problems such as the difficulty of people in determining their place in this world. Many individuals feel a sense of meaninglessness or emptiness. However, experiences such as facing death can create a healthy awareness of death and contribute to individuals' focus on what is more important in their lives, how they live and what can be changed in their lives against the "threat of nonexistence". In the face of this stressful process and all these changes, many individuals use the mechanisms of coping with the relevant problem or try new ways of coping.

At this point, the main purpose of this study is to reveal the changes experienced by adolescents regarding the meaning of life during the COVID-19 process and the coping strategies they use in this stressful process. In this article, in which the qualitative research method was preferred to describe the current situation, case study was adopted as the research design. The data (due to the process experienced) were collected by the online survey method by adopting the convenience sampling method. 441 young people between the ages of 18-35 were included in the study. Young people were chosen as the sample, as the strongest inquiries about the meaning and purpose of life occur at the end of adolescence and early adulthood.

Regarding the changes in the meaning of life in the COVID-19 process, 303 of the participants in this study stated that there was a positive change, 41 negative and 97 neutral changes. The participants who declared that positive change occurred generally; They stated that life became more meaningful than before, they looked at life more optimistically, became aware of the beauties they had in their lives, their

beliefs had a positive reflection in this process, their frequency of participation in religious rituals increased, and they started to give more importance to social relations than before. Here, the first of the most striking findings is that some of the participants have increased their frequency of attending the meetings. It can be said that the fact that people die every day due to the virus causes individuals to feel the reality of death more deeply and to prepare for the hereafter to deal with the reality of death. Indeed, religious beliefs are one of the most effective ways to deal with stress in difficult times. In addition, the participants who realized that they were a mortal creature during the COVID-19 process stated that this process reminded them once again the importance of the assets they have in their lives (For example, Person 168). In addition, witnessing tragic experiences during this period has also been effective in reducing the importance of some events that were stressful for the person in the past life or were considered extremely important (For example, Person 240).

According to the other findings obtained from the research; the participants who felt death deeply felt the existence of God in this process and realized their limitations in the face of the power of Allah; It is understood that they see this stressful situation that they experienced as a warning and a test from Allah (For example, 223. Participant). The perception of exam, can positively contribute to individuals' patience against stressful events and to cope with these events by making sense of them.

Because the way a stressful event is interpreted, evaluated and directed is an important factor in reducing and increasing stress.

According to another finding, the participants who experienced positive changes explained that they had positive changes in terms of the meaning of life such as looking more optimistic about life than before, being more hopeful for the future and increasing the joy of life by referring to religious belief (For example 51st Participant). Therefore, it can be said that religious belief has an impact on the positive changes young people experience regarding the meaning of life.

In addition to these, according to the findings we have obtained, young people tend to change more positively in family relations during the COVID-19 process and it has been determined that the family is an important phenomenon that adds meaning to life. It can be said that the COVID-19 process prompted the majority of young people to recognize their mistakes and to reconsider their family relationships (For example, 199th Participant)

Human beings' witnessing of pain in daily life can add meaning to their lives by making them understand the importance of what they have in their lives. However, sometimes this situation can also result in an existential sense of emptiness. As a matter of fact, people who stated that their lives had negative changes in this study stated that life became meaningless and their fear of death and anxiety levels increased at a level that could affect their lives (For example, Participant 143).

According to this; While some of the young people are afraid of death due to virus contamination concerns, some are worried because they think that the people they love may die (For example, Participant 86). Some participants were more concerned about future plans and material life, while others stated that they were worried about transmitting the virus (For example, 249th Participant). In this process, some participants did not change their attitude towards the meaning of life (For example, 27th Participant). The fact that young people do not experience such changes can be explained by their high pre-virus life satisfaction and satisfaction, and their awareness of death.

This study can contribute to the consultancy, guidance and training activities to be carried out during and after the pandemic in terms of revealing what awareness and transformations young adults experience about the meaning of life. Quantitative, qualitative and mixed studies can be done based on this research, which has some limitations as it is a qualitative study.

مدخل:

إن فيروسات كورونا هي سلالة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب التهابات أكثر خطورة من مجرد عدوى خفيفة تنتشر في المجتمع ويتم الشفاء منها سريعاً كنزلات البرد، أو مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة (SARS)، وظهر السارس في عام ٢٠٠٣ كأول حالة صحية طارئة دولية في العصر الحديث، وفي عام ٢٠١٢، تم اكتشاف متلازمة الشرق الأوسط التنفسية وهي من سلالة فيروسات كورونا، وفي ديسمبر ٢٠١٩، ظهر فيروس لم يشهده البشر من قبل في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية، وتم تحديد هذا الفيروس على أنه فيروس كورونا جديد (كوفيد - ١٩) في ٧ يناير ٢٠٢٠، وأعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) هذا الوباء "كحالة طوارئ دولية للصحة العامة" في ٣٠ يناير، ونظرًا لظهور حالات كورونا في ١١٣ دولة خارج الصين، وانتشار الفيروس بشده، تم إعلان تفشي فيروس كورونا على أنه جائحة (وباء عالمي) في ١١ مارس، واكتشفت الحالة الأولى لفيروس كورونا في تركيا، في ١١ مارس^(١)، ونتج عن انتشار الإصابة بفيروس كورونا وإعلان حالة الوباء العالمي، فرض قيود على السفر على المستوى المحلي والدولي، وفرض قيود على ذهاب الأشخاص إلى العمل، وانقطاع التواصل بالأقارب والأصدقاء، وانتشار أخبار الوفاة على نطاق واسع على وسائل التواصل الاجتماعي، مما خلق حالة من العزلة والإحباط والتقييد والخوف في حياة الناس، لذلك، يمكن القول إن وتيرة الوباء، جلبت العديد من المخاطر الجسدية والاجتماعية والنفسية على حياة الناس.

(١) وزارة الصحة، "كوفيد - ١٩، معلومات عامة عن علم الأوبئة والتشخيص" (الوصول ٦ يونيو / حزيران ٢٠٢٠).

تسببت حالات عدم اليقين وعدم القدرة على التنبؤ بالمستقبل التي حدثت خلال وتيرة الوباء، في عيش الناس في حالة خوف،² يمكن أن تؤدي هذه الحالات غالباً إلى العديد من المشكلات النفسية مثل القلق ووصمة العار والتحيز والتهميش ضد المرض، ويمكن لوسائل الإعلام على وجه الخصوص أن تسبب في انتشار معلومات كاذبة وتزيد من الخوف والقلق وعدم اليقين،³ قد يكون هذا بسبب حقيقة أن الأخبار المنشورة في جميع وسائل الإعلام (وسائل التواصل الاجتماعي وما إلى ذلك)، تركز بشكل عام على عدد الأفراد المصابين والوفيات الناجمة عن فيروس كورونا، ومن الواضح أن هذه الظروف لها آثار نفسية عميقة على جميع البشر حول العالم،⁴ بالإضافة إلى ذلك، في حين أن مصدر العدوى لا يزال غير مؤكد في بعض الحالات، فقد صدر حظر سفر وتعليقات حجر صحي للمسافرين والمواطنين، ويُذكر أن هذه العوامل يمكن أن تزيد من قلق الأماكن العامة وتجعل الناس يشعرون أنها ليست أماكن آمنة، كما يُذكر أيضاً أن هذا يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة مثل الانتحار.⁵

يمكن القول إن كل حالات عدم اليقين، وعدم القدرة على التنبؤ، والخوف، والقلق، وتقييد الحريات، وأخبار الموت، والبطالة، والعزلة، يمكن أن تؤدي إلى تساؤلات حول معنى الحياة ومغزاها، وتدفع الأشخاص إلى البحث عن المعنى، لأنه وفقاً للعلاج الوجودي، فإن المشاكل البشرية مثل الموت والوحدة والعزلة واللامعنى والفراغ والحزبية، يمكن أن تجعل المرء يتساءل عن معنى حياته⁽⁶⁾، ويمكن القول إنه في مواجهة حالات "الفوضى وعدم اليقين" الجديدة التي سببها الوباء، قد يواجه الناس صعوبات في إعادة اكتشاف أنفسهم، مما يدفعهم إلى بحث جديدة لفهم مغزى حياتهم، وخلال هذه التوتيرة، قد يتطلب الأمر العثور على فكر جديد لتحديد معنى جديد، بهدف تجنب الشعور بالفراغ الوجودي والتخلص من الشعور بانعدام المعنى⁽⁷⁾.

فترة الشباب

لا يوجد فترة عمرية محددة في الأدبيات يمكنها أن تشير إلى مفهوم «فترة الشباب»، على سبيل المثال، يشمل الشباب الفترة بين سن ٢٠-٤٠ وفقاً لإريكسون، والفترة بين ١٨-٣٥ وفقاً لهايفغورست والفترة بين ٢٥-٤٥

² W. Rana vd., "Mental Health of Medical Workers in Pakistan during the Pandemic COVID-19 Outbreak", *Asian Journal of Psychiatry* 51/102080 (Nisan 2020), 55.

³ D.R.Garfin vd., "The Novel Coronavirus (COVID-2019) Outbreak: Amplification Of Public Health Consequences By Media Exposure", *Health Psychology* 39/5 (Mart 2020), 3-5.

⁴ Daniel K. Ahorsu vd., "The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation", *International Journal of Mental Health And Addiction* (2020), 2.

⁵ Sun Jae Jun vd., "Mental Health And Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives From South Korea", *Yonsei Medical* 61/4 (Nisan 2020), 271-272.

(٦) غيرالد غوري، نظرية الاستشارة النفسية وتطبيقاتها، ترجمة، ت. أرغانا (أنقرة: دار منتيس للنشر، ٢٠٠٨)، ١٨٥.

(٧) عبد الكريم بهادر، «العوامل النفسية والاجتماعية والدين في إكساب الحياة معنى»، جامعة سلجوق، مجلة كلية العلوم الاجتماعية ١/٦ (٢٠٢٠)، ١٨٥.

وفقًا لبهler، ونظرًا لأن هذه الفترة تمثل الانتقال إلى مرحلة البلوغ، فهي واحدة من أهم الفترات في تطور الإنسان مدى الحياة، وعلى الرغم من اعتبار المراهقة بمثابة تحضير لمرحلة الشباب، إلا أن المراهقين لا يدخلون مرحلة الشباب مباشرة^(٨).

إن أحد المفاهيم الهامة التي أضافها هافيغورست إلى علم النفس التنموي هو مفهوم "المهام التنموية"، حيث يعبر هذا المفهوم عن المهارات والواجبات التي يجب أن يمتلكها الإنسان في فترات خاصة من حياته، يساهم إنجاز الإنسان للمهام ذات الصلة بالفترة التنموية التي يمر بها، في إبعاده وتحقيق المهام التنموية اللاحقة، أما الفشل في إنجاز المهام، يسبب التعاسة ومواجهة صعوبات في المهام اللاحقة^(٩).

هناك مهام جوهرية يجب القيام بها في مرحلة الشباب، وتشمل هذه المهام التنموية اختيار الزوج أو الزوجة، وتعلم العيش المشترك مع الزوج أو الزوجة، وتكوين أسرة، وتربية طفل، وإدارة المنزل، وبدء الحياة المهنية، والانضمام إلى مجموعة اجتماعية مناسبة^(١٠)، وإقامة علاقات مع أشخاص في مجموعة أو بيئة اجتماعية مختلفة، والحصول على وظيفة^(١١)، ويعد إيجاد هدف ومعنى للحياة بشكل خاص وتطوير هوية صحية من بين أهم المهام التنموية، وتظهر أكثر التساؤلات حول معنى وهدف الحياة، في نهاية فترة المراهقة وبداية مرحلة الشباب، يمكن أن يشكل تغيير الشباب لأرائهم حول المواقف التي يمكن أن يوجد فيها معنى ومغزى الحياة، منظورًا مرتبًا حياة الشباب، لهذا السبب، يمكن لدراسات التوعية حول معنى الحياة عند الشباب، أن تمكنهم من مجابهة الصعوبات التي يواجهونها في الحياة بأقل قدر من الضرر، والتعامل مع المشكلات على نحو أفضل، والتطلع إلى المستقبل بشكل أكثر إيجابية^(١٢)، وفي هذا السياق، يمكن أن يساهم الكشف عن التحولات والتطورات التي يشهدها الشباب حول معنى الحياة خلال الجائحة، في الدراسات الإرشادية والاستشارية والتعليمية التي سيتم إجراؤها.

عند طرح سؤال «ما أكثر شيء يعطي معنى لحياتك؟»، في دراسة أجريت على الشباب، على ٥٠ شخصًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٧ عامًا، كانت الإجابات هي أفراد الأسرة (٦٨٪) والأصدقاء (١٤٪) الله (٨٪) التعليم (٦٪) النجاح (٤٪)، وفي دراسة أخرى، تم تقديم قائمة من ١٢ مصدرًا محتملاً لمعنى الحياة، لعدد ٢٣١ مشاركًا تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٥ عامًا، وعندما طُلب من الشباب أن يشكّلوا قائمة بالأشياء التي تضيف المعنى الأكبر لحياتهم على حسب ترتيب الأهمية، شملت إجاباتهم العائلة، والسعادة، والأصدقاء، وتقبل

(٨) ب. أونور، علم النفس التنموي: الشباب، الشيخوخة، الموت (أنقرة: دار إميح للنشر، ٢٠٠٨)، ١٠١.

(٩) أونور، علم النفس التنموي، ١١٢.

(١٠) أونور، علم النفس التنموي، ١١٣.

(١١) ك.ز. أكجا، العلاقة بين سلوكيات الأب والأم في الشباب والقدرة على التكيف واحترام الذات (إسطنبول: جامعة مالتي، معهد العلوم الاجتماعية، أطروحة دراسات عليا، ٢٠١٢)، ١٦-١٧.

(١٢) ر. يوكسال، «معنى الحياة عند الشباب»، المجلة التربوية لجامعة سكاريا، ٢/٢ (٢٠١٢)، ٨١-٨٣.

الذات، والأهداف الشخصية، وتقدير الذات، والتنمية الشخصية، ومساعدة الآخرين، والنجاح، والمعتقدات الدينية، والقربة، والعدالة، في كلتا الدراستين، لوحظ أن الأسرة هي المصدر الأبرز لمعنى الحياة عند الشباب، أي أن العلاقات الأسرية تجاوزت الصداقات والعلاقات الاجتماعية الأخرى، وكانت ذات أهمية أكبر من السعادة والمعتقد الديني والتنمية الشخصية ومصادر أخرى متنوعة لمعنى الحياة، ولوحظ في هاتين الدراستين أن العلاقة بين متغير الأسرة ومعنى الحياة من حيث القربة والدعم، استمرت حتى عندما تم التحكم في متغيرات أخرى مثل احترام الذات والسعادة ودعم الأصدقاء والرغبة الاجتماعية، لذلك، كانت النتيجة التي توصلت إليها الدراسة أن العلاقات الأسرية هي مصدر مهم لمعنى الحياة عند الشباب.¹³

معنى الحياة

إن السعي من أجل الشعور بمعنى الحياة وإدراك الغرض من الحياة، هو السمة التي تميز الإنسان عن الكائنات الحية الأخرى^(١٤)، حيث إن أهم مهمة في حياة الإنسان الذي يجد نفسه في دنيا بلا معنى، هي خلق معنى ومغزى قوي وثابت للحياة^(١٥)؛ أي أن الإنسان قادر على خلق وتحميل المعاني للأحداث والأشياء التي يواجهها، وفي الواقع، فإن إعطاء الإنسان معنى للأحداث أو الأشياء التي يواجهها، ليس رفاهية بل حاجة ضرورية، عندما يواجه الشخص حدثاً شخصياً أو اجتماعياً، فإنه يحاول التكيف مع ما يحدث له من خلال إعطائه معنىً محددًا، على سبيل المثال، يمكن تفسير الزلزال على أنه تحذير إلهي أو الرشوة علامة على الفساد الاجتماعي، مثل في المجتمع^(١٦)، باختصار، يمكن وصف الحياة البشرية بأنها وتيرة للفهم وإعطاء معنى لكل شيء، فبينما يرى عالم الطبيعة الحديد عنصرًا طبيعيًا، يراه العالم الاجتماعي أو الثقافي أداة (مطرقة) لدق المسامير، تشكل المعاني المنسوبة للأشياء الطبيعية عالمنا الثقافي المادي، أما المعاني المنسوبة إلى الأحداث والظواهر الاجتماعية، فتشكل عالمنا الثقافي الروحي، لذلك، في مواجهة ما حدث خلال جائحة كورونا، وهو وباء عالمي، قد يفسر الناس هذا الوباء بطرق مختلفة ويلجأون للبحث عن معنى جديد لحياتهم.

وفقًا لعلم النفس الوجودي، لا يمكن أن يكون هناك معنى مستقل عن الفرد، لذلك، فإن المعنى هو مسؤولية حيوية مهمة يجب أن يعثر عليه الشخص نفسه، يشجع النهج الوجودي الإنسان على امتلاك حياته والخروج من جموده الذاتي، وتفسير رغبة الشخص في إعطاء حياته معانٍ جاهزة أو البحث عن معنى خارج حياته، نتيجة لانعدام المسؤولية تجاه حياته، إذ ينص النهج الوجودي على أن المعنى يمكن العثور عليه في جميع

¹³ Nathaniel M. Lambert vd., "Family As A Salient Source Of Meaning In Young Adulthood", *The Journal Of Positive Psychology* 5/5 (2010), 368-375.

(١٤) غوري، نظرية الاستشارة النفسية وتطبيقاتها، ترجمة، ت. أرغانا، ١٥٩.

(١٥) إرفين د. يالوم، علاج التبرع، ترجمة، ذ.بابا يغيت (إسطنبول: دار بيغاسوس للنشر، ٢٠١٧)، ١٥١.

(١٦) استون دوكمان، الوجود والتطور والتصالح خلال عملية الانسجام مع الكون (إسطنبول: دار رمزي للنشر، ٢٠١٢)، ١١٦-١١٧.

الظروف وأن هذا البحث هو مسؤولية الشخص، لذلك، وفقاً لهذا النهج، يجب أن تكون حياة كل إنسان فريدة نابعة من جهوده الخاصة^(١٧).

وفقاً للمنهج الوجودي، فإن أحد الأبعاد الأساسية للشروط التي يواجهها الإنسان، هي البحث عن المعنى والهدف والقيم والأهداف، لأن الأفراد يجعلون هذه المشاكل الوجودية موضوع إرشاد نفسي: ماذا أريد من الحياة؟ ما الذي يعطيني الهدف في الحياة؟ ما معنى الحياة بالنسبة لي؟ قد يكون خلق القيم التي من شأنها أن تصيف معنى إلى حياة أولئك الذين يعانون من مشاكل فيما يتعلق بمعنى الحياة أثناء وتيرة الوفاء والذين يرغبون في تلقي خدمات استشارية بشأن هذه المسألة، أحد القضايا التي يجب معالجتها في الإرشاد النفسي^(١٨).

في دراسة أجريت خلال الجائحة، ورد أن هناك أوجه تشابه بين تجارب المخيم في كتاب فرانكل "بحث الإنسان عن المعنى" والتي تعتبر فعالة في تكوين العلاج بالمعنى وردود الفعل المعطاة في عملية العزلة الاجتماعية، وظهرت تجارب فرانكل كمثال يحتذى به لإيجاد المعنى^(١٩) لاحظ فرانكل أنه في المرحلة الأولى من المخيم، كانت الاهتمامات الدينية، وخصائص مثل المساعدة، والحب، وأهمية الآخرين في الحياة، والمسؤولية، والفكاهة، والحرية، واتخاذ القرار، والهدف، والأمل، والشجاعة، فعالة في جعل الأشخاص يتكيفون مع المخيم ويواصلون حياتهم^(٢٠)، لذلك، يمكن القول إن العلاج بالمعنى مهم في كل من وتيرة الجائحة وفي الخدمات التي سيتم تقديمها بعدها.

هناك ثلاثة طرق أساسية لإيجاد المعنى وفقاً للعلاج بالمعنى: الأمل؛ القيام بعمل أو خلق شيء، وهكذا، يجد الإنسان معنى في حياته من خلال الأشياء التي يضيفها إلى العالم أو من خلال إنتاج شيء ما^(٢١)، الطريقة الثانية للعثور على المعنى هي تجربة شيء ما أو التفاعل مع شخص ما، بهذا المعنى، يمكن للإنسان أن يجد المعنى بالحب^(٢٢)، أما الطريقة الثالثة لإيجاد المعنى هي أن يتمكن المرء من تجاوز نفسه وتغييرها حتى عندما يواجه موقفاً

(١٧) س. سيزر، «نظرة لمسألة معنى الحياة من منظور الدراسات النظرية والسيكومترية»، جامعة أنقرة مجلة كلية العلوم التربوية ١ / ٤٥ (٢٠١٢)، ٢١٦.

(١٨) غوري، نظرية الاستشارة النفسية وتطبيقاتها، ترجمة، ت. أرغانا، ١٥٩-١٦٠.

¹⁹Eliane Ramos Pereira vd., "Psychological Phases And Meaning Of Life In Times Of Social Isolation Due The COVID-19 Pandemic A Reflection In The Light Of Viktor Frankl", *Research, Society and Development* 9/5 (2020), 2.

(٢٠) فيكتور إي فرانكلين، بحث الإنسان عن المعنى، ترجمة، سلجوق بوداك (إسطنبول: دار أوكويانوس للنشر، ٢٠١٨)، ١٧-١٠٨.

(٢١) فيكتور إي. فرانكل، طلب المعنى: أساسيات وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة، م. بالتشين كايا (إسطنبول: دار أوتاكي للنشر، ٢٠١٨)، ٩٠.

(٢٢) فيكتور إي. فرانكل، صرخة المعنى غير المسموعة، ترجمة، سلجوق بوداك (أنقرة، دار أوتاكي للنشر، ٢٠١٩)، ٣٩.

مؤكلاً لا يمكن تغييره^(٢٣)، بمعنى آخر، يمكن للشخص أن يجد معنى في حياته بموقفه تجاه حدث مؤلم لا يستطيع تغييره^(٢٤).

بصرف النظر عن هذه المجالات الثلاثة، يمكن للمرء أن يجد معنى الحياة في الدين أيضاً^(٢٥)، لأنه بحبه للتعلم بسبب نقص/ حاجة، يتساءل عن السبب الرئيسي لكل سلوك بشري، مثل تساؤله عن أصغر جزء (الذرة) لكل شيء طبيعي، بهذا المعنى، كان التساؤل العلمي عن الدافع أو العامل الذي يقوم عليه السلوك البشري، ونتيجة لذلك، جاء البحث عن مفاهيم دوافع النشاط الجنسي والأمومة والإدراك والتفوق من الناحية النفسية، وتجاوز الملكية الخاصة، والبحث عن المعنى، والصراع الثقافي، والرغبة في جعل الحياة سهلة/ موثوقة من الناحية الاجتماعية، ومفهوم الفناء في الله من الناحية التصوفية، من بين كل هذه الأمور، يقدم الدين تفسيرات مهمة حول حاجة الإنسان للبحث عن المعنى، حيث يقدم معاني جاهزة حول العالم والوجود، قبل الحياة وبعدها، ويمكن المؤمنين من النظر إلى الأحداث ضمن هذا الإطار^(٢٦)، في هذا السياق، يتحدث فرانكل عن بحث الإنسان عن المعنى النهائي، يجد الإنسان الوجود المطلق (الله) نتيجة بحثه عن المعنى النهائي^(٢٧)، عند مراجعة الأدبيات، يتبين أن مفهوم المعنى النهائي في العلاج بالمعنى هو أيضاً مفهوم مناسب للمجتمع التركي^(٢٨)، على وجه الخصوص، يمكن رؤية تأثير الآراء الدينية في العلاج بالمعنى عند مفهوم زمنية الحياة ووجود الموت^(٢٩)، يساعد الدين الأشخاص بشكل خاص في العثور على إجابات للأسئلة المتعلقة بالحياة وفهم معنى الموت والتجارب، فالدين هو مصدر يساعد على تحويل المعاناة التي تدوم مدى الحياة والتجارب المؤلمة إلى معنى^(٣٠)، يتوجه الإنسان إلى المراجع الدينية عندما يتضرر إحساسه بالمعنى وشعوره بالقدرة على السيطرة خلال أحداث الحياة الصعبة^(٣١)، بعبارة أخرى، عندما يواجه الناس أحداثاً صعبة في الحياة، فإنهم يلجؤون إلى

(٢٣) فرانكل، بحث الإنسان عن المعنى، ترجمة، سلجوق بوداك، ١٥٧.

(٢٤) فيكتور إي. فرانكل، العلاج النفسي والدين: الرب خارج الوعي، ترجمة، ف. أتايان (إسطنبول: دار ساري للنشر، ٢٠١٨)، ٩٠.

(٢٥) عبد الكريم بهادر، بحث الإنسان عن المعنى والدين: دراسة باستخدام العلاج بالمعنى (إسطنبول: دار إنسان للنشر، ٢٠١٨)، ٤٧.

(٢٦) بهادر، بحث الإنسان عن المعنى والدين، ٢١٣.

(٢٧) علي أيتن، علم النفس والدين: آراء علماء النفس حول الدين والرب (إسطنبول: دار إيز للنشر، ٢٠١٧)، ١٦٨-١٦٩.

(٢٨) بهادر، بحث الإنسان عن المعنى والدين، ٤٢-٤٩.

(٢٩) أو. توغاي وآخرون، «قابلية تطبيق المفاهيم والتقنيات المستخدمة في العلاج بالمعنى في الثقافة التركية»، مجلة إيجيه التعليمية، ١/١٧ (٢٠١٦)، ١١٢.

(٣٠) أرول أركان، «الهوية الدينية كوسيلة وجودية للمعنى في فترة ما بعد الحداثة»، دراسات تركية ٨/٨ (٢٠١٣)، ١٨٣٣.

(٣١) علي أيتن، الدين والصحة: المفهوم والنظرية والدراسة (إسطنبول: منشورات أكاديمية مرمرة، ٢٠١٨)، ١٤.

العناصر الروحية ويستخدمون طريقة التأقلم الديني^(٣٢)، لذلك، يُرى أن المعتقد الديني مهم في كل من عملية التأقلم ووتيرة فهم معنى الحياة^(٣٣).

يمكن ذكر الوظيفة الوقائية والداعمة للدين من حيث مساعدتها فيما يتعلق بالصحة الجسدية والعقلية للإنسان، ومع ذلك، فإن تأثير الدين على الصحة الجسدية والعقلية يختلف باختلاف نوع الدين وشكله، لأن الدين يمكن أن يؤثر على الصحة أحياناً إيجابياً وأحياناً سلبياً، لذلك، يمكن القول إنه من الضروري فهم كيفية تفسير المرء للدين وللتدين^(٣٤)، على سبيل المثال، في إحدى الدراسات، لوحظ وجود علاقة إيجابية بين التوجه الديني الداخلي ومعنى الحياة، بينما لم يتم ملاحظة أي علاقة إيجابية مماثلة بين التوجه الديني الخارجي ومعنى الحياة، أي لم يتم تحديد أي علاقة ذات معنى من الناحية الإحصائية^(٣٥).

يُذكر أن معنى الحياة يمكن أن يختلف أيضاً من شخص لآخر ويمكن للمرء أن يجد معنى حياته في أوقات وظروف متغيرة^(٣٦)، إذ يجب أن يجد الإنسان المعاني المخفية في "اللحظات" التي وجد نفسه فيها طوال حياته، يمكن لأحداث مثل الموت والزواج والانفصال التي نواجهها في الحياة، أن تمكننا من إعادة اكتشاف معنى حياتنا^(٣٧)، بالمثل، يمكن للناس إعادة النظر في معنى حياتهم نتيجة جميع المواقف والقيود التي يواجهونها نتيجة جائحة كورونا، لأنه، على العكس من ذلك، فإن تجربة الشعور بعدم وجود معنى، يمكن أن تجذب الشخص إلى نفسه وتجمعه داخل نفسه^(٣٨).

خلال الجائحة، وخاصة خلال الفترات التي تزداد فيها الحالات بسرعة، يشاهد الناس باستمرار أخبار الوفيات في بيئاتهم الاجتماعية وعلى وسائل التواصل، ويمكن أن يؤدي التأثير الإعلامي الكبير جداً إلى الوهم

(٣٢) غولوشان غوجان، «دراسة نوعية حول عمليات التأقلم الديني والحياة الدينية للنساء اللواتي تلقين علاج أطفال الأنابيب»، جامعة إسطنبول مجلة كلية الإلهيات ٣٢ (٢٠١٥)، ١٧٣.

(٣٣) علي أيتن، اللجوء إلى الله (إسطنبول: دار إيز للنشر، ٢٠١٢)، ٥٥.

(٣٤) أيتن، الدين والصحة: المفهوم والنظرية والدراسة، ١٢-١٣. تشكل الطرق التي يُنظر بها إلى الدين أو قراءته أساس المناقشات والتجمعات الدينية، ولكن، نظراً لأن الإدراك يعتمد في النهاية على الفرد، فإن هذه الاختلافات تعد أمراً طبيعياً الحدوث، بالإضافة إلى ذلك، فإن هذا الاختلاف هو نتيجة للتنمية الاجتماعية والطبيعية. راجع كنموذج في هذا الموضوع، عثمان أيوب أوغلو ومراد يلدز، «وظيفة الأساليب الأدبية والثقافية لفهم القرآن من حيث التكيف مع التغيير الاجتماعي» مجلة ماناس للدراسات الاجتماعية، ٣/٥ (٢٠١٦)، ١٦٣-١٩٨.

³⁵ Leslie Francis vd., "The Development Of The Meaning In Life Index (MILI) And Its Relationship With Personality And Religious Behaviours And Beliefs Among UK Undergraduate Students", *Mental Health, Religion & Culture* 11/2 (2008), 217.

(٣٦) فرانكل، طلب المعنى، ترجمة، م. يالتشين كايا، ٨٠-٨١.

(٣٧) بهادر، بحث الإنسان عن المعنى والدين، ٤١.

(٣٨) غوري، نظرية الاستشارة النفسية وتطبيقاتها، ترجمة، ت. أرغانا، ١٦٠.

بأننا في خطر شديد، مما يجعلنا أكثر قلقاً^(٣٩)، بناءً على ذلك، يقول مونتيومورو إن خوف الناس من الموت بسبب المرض والاعتقاد بأنهم معرضون للخطر، قد يؤدي إلى زيادة معدلات الانتحار، وتظهر حالات الانتحار وخاصة في هذه الفترة، التي تزايدت فيها معدلات القلق نتيجة لتفشي جائحة كورونا،^{٤٠} لذلك يجب إجراء دراسات وأبحاث وقائية وعلاجية لمنع الخوف من جائحة كورونا، ومنع تسبب هذه الجائحة في مآسي أخرى مثل الانتحار،^{٤١} وفي هذه المرحلة، يعد معنى الحياة متغيراً مهماً، لأنه بغض النظر عن العمر والمكانة الاجتماعية لأولئك الذين يجدون لحياتهم معنى ولديهم هدف في هذه المرحلة، فإن رغباتهم في "الوجود والبقاء" ستزداد^(٤٢). جائحة كورونا هي تجربة حدودية قوية لديها قدرة على إيقافنا وزيادة وعينا تجاه محتتنا الوجودية، في هذا السياق، يمكن التأكيد على فعالية المحفزات المرتبطة بزمينة الحياة، وعدم القدرة على التنبؤ بها، والفراغ (الفراغ الوجودي)، والترابط بين الحياة والموت، حيث إن القلق الناجم عن الوباء يمكن أن يقودنا إلى نمط الوجود الوجودي الذي نكون فيه أصليين وواعين ومسؤولين ومتسامين^(٤٣)، وقد سبق أن استخدم يالوم مصطلح "تجارب اليقظة" بسبب مواجهته الجادة مع الموت وتذكره قصر الحياة وقيمتها، يمكن أن تكون مواجهة الموت تجربة إيقاف، وتساعد الإنسان على تقدير حياته القصيرة والمحدودة مقابل محدودية الحياة^(٤٤)، يرى الوجوديون الموت كقوة إيجابية لأنه يضيف معنى للحياة، فتجارب مثل مواجهة الموت، يمكن أن تخلق وعياً صحياً بمسألة الموت، وتساهم في تركيز الأفراد على ما هو أكثر أهمية في حياتهم، وكيف يعيشون، وما يمكن تغييره في حياتهم ضد "تهديد عدم الوجود"^(٤٥)، لذلك، قد يكون لإدراك الناس لوجودهم خلال هذه الوتيرة، وتفكيرهم في الأشياء ذات المعنى والمغزى في حياتهم، نتائج مهمة للغاية.

يذكر أن أولئك الذين يعتبرون حياتهم ذات مغزى وقيمة في مواجهة أحداث الحياة الصعبة هم أكثر مقاومة، ويتعاملون بشكل أفضل مع المشاعر الصعبة ولديهم رضا أعلى تجاه الحياة^(٤٦)، وفي هذا السياق، يمكن التأكيد على أهمية القيم التي ستضيف معنى للحياة، تجاه المشاكل التي يمكن أن تحدث خصوصاً في حالات الأمراض أو الأزمات مثل جائحة كورونا، مثل الخوف والقلق والاكتئاب والعزلة والوحدة والعنف والفراغ

(٣٩) كمال سايار، الجروح الروحية العميقة (إسطنبول: دار كابي للنشر، ٢٠٢٠)، ٢٤.

⁴⁰ Jae Jun vd., "Mental Health And Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives From South Korea", 271-272.

⁴¹ Ahorsu vd. "The Fear Of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation", 1-3.

(٤٢) دوكان، الوجود والتطور والتصالح خلال عملية الانسجام مع الكون، ١٢٨-١٢٩.

⁴³ Mark Yang, "Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China", *Journal of Humanistic Psychology* (2020), 1-3.

(٤٤) يالوم، علاج التبرع، ترجمة، ذ. بابا يغيث، ٢٨٢.

(٤٥) غوري، نظرية الاستشارة النفسية وتطبيقاتها، ترجمة، ت. أرغانا، ١٦٣-١٧٤.

(٤٦) يوكسال، «معنى الحياة عند الشباب»، ٨٠.

الوجودي والانتحار، لأن شعور الإنسان بوجود معنى ومغزى في حياته، يؤثر إيجابياً على حياته، لذلك يعتبر سؤال «ما معنى الحياة؟» أكثر الأسئلة وروداً خصوصاً في حالات الأزمات (مثل: مواجهة الموت، فقدان عزيز)^(٤٧)، ويمكن أن تكون وتيرة جائحة كورونا مثالا واضحا على تلك الأزمات،^(٤٨) لأن أخبار الوفيات خلال الجائحة، وخاصة التي تظهرها وسائل الإعلام في النشرات الإخبارية، ومواجهة الناس لخطر الموت، ومعاناتهم من قيود في مختلف المجالات، وعدم اليقين تجاه الأحداث والمستقبل، والشعور بعدم الأمان، والابتعاد عن الأحبة، والشعور بالتهميش والإقصاء، وعدم القدرة على ممارسة الأشياء المعتاد ممارستها، يجعل الناس مضطرين للتفكير حول معنى الحياة ومغزاها.

الطريقة

نموذج الدراسة

في هذه الدراسة، حاول الباحثون تناول تأثير جائحة كورونا على منظور الشباب لمعنى الحياة ودور المعتقد الديني في التعامل مع الضغوطات النفسية الناتجة عن هذه الوتيرة، وفي هذا الإطار قامت الدراسة بالبحث عن إجابات للأسئلة الأساسية التالية:

هل أحدثت جائحة كورونا أي تغيير في سلوكيات الشباب وأفكارهم تجاه معنى الحياة؟

وفي حالة إحداثها لتغييرات، في أي جهة كانت هذه التغييرات (سلبية أو إيجابية)؟

هل كان للمعتقد الديني دور في التعامل مع الضغوطات النفسية الناتجة عن هذه الوتيرة؟

ولتحقيق الغرض المقصود تبنت الدراسة أسلوب البحث النوعي، إذ إن الغرض الرئيسي من اختيار هذه الطريقة هو أن هذه الطريقة تهدف إلى فهم وتفسير عالم المعنى للفرد بدلاً من التعميم والتخمين، فضلاً عن الحصول على مزيد من المعلومات المتعمقة بدلاً من المعلومات السطحية^(٤٩)، يمكن التعبير عن نمط البحث النوعي بأنه استراتيجية تحدد نهج البحث وتضمن أن مراحلها المختلفة متسقة في إطار هذا النهج، وتضمن هذه الاستراتيجية أن المراحل المختلفة للبحث متسقة مع بعضها البعض^(٥٠)، والنمط المستخدم وفقاً لموضوع البحث لهذا الغرض، هو دراسة حالة، وفي دراسة الحالة، يحاول الباحث توضيح العوامل والتفاعلات التي تؤثر على الظاهرة^(٥١).

(٤٧) جوفتا، «البحث عن معنى الحياة في مرحلة الشيخوخة»، ١٠٨.

(٤٩) Yang, "Resilience and Meaning-Making Amid the COVID-19 Epidemic in China", 6.

(٤٩) على يلدريم - حسن شيمشيك، طرق البحث النوعي في العلوم الاجتماعية (أنقرة: دار ستشكين للنشر، ٢٠١١)، ٧٨.

(٥٠) على يلدريم، طرق البحث النوعي في العلوم الاجتماعية، ٧٤.

(٥١) شانر بيوك أوزترك وآخرون، طرق البحث العلمي (أنقرة: دار بيغام للنشر، ٢٠١٣)، ٢١.

الخصائص الديموغرافية للمشاركين

استخدم الباحثون في هذه الدراسة طريقة المعاينة البسيطة وهي إحدى طرق أخذ العينات غير الاحتمالية، وفي هذه الطريقة المستخدمة على نطاق واسع، يتم تضمين كل من يجيب على الاستبيان في العينة، في طريقة أخذ العينات هذه، يستمر أخذ العينات حتى الوصول إلى الرقم المطلوب، ويستخدم هذا النوع من طريقة أخذ العينات في الغالب في الاستطلاعات على الإنترنت^(٥٦)، وشارك في هذه الدراسة ما مجموعه ٤٤١ مشاركاً، ومتوسط عمر المشاركين في الدراسة هو ٢٤ عاماً، كما شارك في البحث ١٥٦ من الذكور و ٢٨٥ من الإناث، ٩٣ من المشاركين متزوجون و ٣٤٦ من غير المتزوجين، كما أن ١٦٨ من المشاركين من ذوي الدخل المنخفض، و ١٥٥ منهم من ذوي الدخل المتوسط، أما ١١٨ منهم فمن ذوي الدخل المرتفع، واثان من المشاركين من خريجي المدرسة الابتدائية، و ٨ من المدارس الثانوية، و ٧٠ من المرحلة الثانوية، و ٤٢ من مدارس عليا، و ٢٦٩ من خريجي التعليم الجامعي، و ٥٠ من الحاصلين على الدراسات العليا، وقد شارك المشاركون في الدراسة بمحض إرادتهم الحرة.

إنشاء أداة جمع البيانات ووتيرة جمع البيانات

استخدمت تقنية الاستبيان كأداة لجمع البيانات في الدراسة، ويتم تعريف الاستبيان على أنه مادة بحثية تتكون من سلسلة من الأسئلة لوصف الظروف المعيشية للناس وسلوكياتهم ومعتقداتهم أو مواقفهم، ومقارنة بأدوات جمع البيانات الأخرى، تم استخدام أداة جمع البيانات هذه للوصول إلى مجموعات مختلفة بشكل أسرع، وبتكلفة أقل، وجمع المزيد من البيانات^(٥٧)، فضل الباحثون الاستبيان عبر البريد الإلكتروني من بين أنواع الاستبيانات الحديثة الأخرى، أثناء إعداد أسئلة الاستبيان، تم اختيار نوعين من الأسئلة المفتوحة للتفسير والتوضيح، و ٧ أنواع من الأسئلة المغلقة التي تحدد الخصائص الديموغرافية للمشاركين، أثناء إعداد أسئلة الاستبيان، حرص الباحثون على شمولية الأسئلة، وخدمتها للغرض، والابتعاد عن الجمل غير الواضحة، وترتيب الأسئلة ضمن منطوق معين، لهذا الغرض، تمت استشارة آراء واقتراحات ٥ أكاديميين في هذا المجال أثناء إعداد الأسئلة، وأعيد تصميم نموذج الاستبيان بناءً على تعليقاتهم، قبل البدء في جمع البيانات، تم تجريب الاستبيان على ١٣ شخصاً وتم الانتهاء من الأسئلة بعد إجراء التعديلات اللازمة، كما تم تضمين نموذج معلومات حول الدراسة في الاستبيان، وضح فيه للمشاركين أنه لن يتم مشاركة المعلومات الشخصية مع أي جهة، وتم جمع البيانات خلال جائحة كورونا من أبريل إلى مايو ٢٠٢٠، وتم إرسال نموذج الاستبيان للمشاركين عبر منصات التواصل الاجتماعي المختلفة، بسبب شروط الفترة.

(٥٢) رمزي ألتون إشييك وآخرون، طرق البحث في الدراسات العلمية؛ عملي (سكاريا: دار سكاريا للنشر، ٢٠١٢)، ١٤٢.

(٥٣) بيوك أوزترك، طرق البحث العلمي، ١٢٤.

تحليل البيانات

تم تحليل البيانات التي جمعت من خلال إجابات المشاركين على الاستبيان باستخدام طرق تحليل المحتوى والتحليل الوصفي، وهي طرق تحليل الدراسة النوعية، يمكن التعبير عن التحليل الوصفي على أنه تلخيص البيانات وتفسيرها التي تم الحصول عليها تحت عناوين محددة مسبقاً^(٥٤)، وفي هذا النوع من التحليل، وردت بعض الاقتباسات من مصادر البيانات التي تم الحصول عليها من المشاركين، حيث سيكون ذلك مفيداً لصحة الدراسة وموثوقيتها، وأسلوب التحليل الآخر المستخدم في الدراسة هو تحليل المحتوى، وتحليل المحتوى هو عملية وضع مفهوم للبيانات المجمعة أولاً، ثم تنظيمها منطقيًا وفقًا للمفاهيم التي ظهرت، وبالتالي تحديد الموضوع الذي يعرف البيانات، وشرح البيانات وتمييزها وتصنيفها^(٥٥)، بناءً على قائمة الكلمات التي تم تشكيلها بعد الترميز، تم جمع هذه الرموز تحت موضوع رئيسي يتضمن تعبيرات مماثلة، أعطيت نتيجة جدول تحليل المحتوى الذي تم الحصول عليه إلى ٣ باحثين لديهم بحث نوعي في مجال علم النفس الديني، وأعرب الباحثون عن آرائهم حول الرموز التي وافقوا عليها واختلفوا معها، تم تحديد نسبة التشابه بين الرموز على نحو ٨٧، ٠، وتوضح هذه النتيجة دقة الترميز الذي قمنا به، وبعد هذه المرحلة، تم تصنيف الرموز تحت موضوعات أساسية محددة، كما خضعت دراستنا لمجموعة من اختبارات الصحة والموثوقية، تم الحفاظ على أجوبة المشاركين في الدراسة، ولم يتم مشاركتها مع أي جهة أخرى، وتم إدراج العديد من الاقتباسات من البيانات بغرض دعم بيانات الدراسة، ولا تشير هذه الاقتباسات إلى أسماء المشاركين، بل تشير إلى أرقام الاستبيان.

جدول ١: تحليل المحتوى المتعلق بتغيرات معنى الحياة

التغيرات المتعلقة بمعنى الحياة								
التغيرات السلبية		التغيرات الإيجابية					الموضوعات الأساسية	
التغيرات النفسية الاجتماعية			التغيرات النفسية الاجتماعية			الأفكار والسلوكيات الدينية		الموضوعات الفرعية
اللامعنى	القلق	الخوف	الوعي بالقيم	المغزى والمعنى	العلاقات الاجتماعية	النظافة	العبادات	المعتقد
٤	٧	٤	١١	٨	٣	٣	٤	٩
٢٠	١٩	١١	١٥٠	٨٥	٣٥	١٦	٤٠	١٤٥

(٥٤) ألتون إيشيك وآخرون، طرق البحث في العلوم الاجتماعية، ٣٢٤.

(٥٥) شاران ب. مريام، دليل لتصميم وتطبيق البحث النوعي، ترجمة، صلاح الدين توران (أنقرة: نوبل، ٢٠١٨)، ١٩٦.

كما يتضح من الجدول ١، تم جمع البيانات تحت موضوعين رئيسيين، وهما التغيرات الإيجابية والتغيرات السلبية، وتحت موضوع التغيرات الإيجابية، ورد موضوع الأفكار والسلوكيات الدينية والتغيير النفسي والاجتماعي على التوالي، ووردت ٦ موضوعات فرعية تحت هذه الموضوعات، ويمكن ترتيب هذه الموضوعات على نحو، المعتقد والعبادات والنظافة والعلاقات الاجتماعية والمعنى والمغزى والوعي بالقيم، أما تحت موضوع التغيرات السلبية، ورد موضوع التغيرات النفسية والاجتماعية فقط، لأنه، وكما هو واضح تحت عنوان التغيرات السلبية، لم يتشكل موضوعات الأفكار والسلوكيات الدينية تحت موضوع التغيرات السلبية، حيث لم يلجأ أحد إلى أسلوب التأقلم الديني السلبي من المشاركين، ووردت ٣ موضوعات فرعية تحت موضوع التغيرات النفسية الاجتماعية، هذه الموضوعات هي؛ الخوف والقلق واللامعنى، وتحت هذه الموضوعات العشرة، هناك إجمالي ٥٣ موضوعاً فرعياً وقد تم ترميزها ٥٢١ مرة في المجموع، وسيتم تناول هذه المواضيع العشرة في قسم التحليل بشكل مفصل على شكل رسوم بيانية.

التائج والتفسيرات

١. التغيرات والتحويلات الإيجابية فيما يتعلق بمعنى الحياة عند الشباب خلال جائحة كورونا

لقد حاول الإنسان معرفة الكون وفهمه منذ اللحظة الأولى له في الدنيا، وكان هذا الميل عند الإنسان أحد الاختلافات الرئيسية التي تميزه عن جميع الكائنات الحية الأخرى، هذا البحث عن المعنى، المتأصل في بنيتنا الروحية، أثبت وجوده عند الإنسان منذ القدم وحتى الآن، ونتيجة لذلك، فإن الكائن الوحيد الذي يبحث عن المعنى هو الإنسان، وسيستمر في هذا البحث حتى نهاية حياته^(٥٦)، يمكن التعبير عن البحث عن المعنى على أنه مراجعة المرء لنفسه وعلاقاته مع العالم الخارجي، يطرح الإنسان على نفسه في أغلب الأوقات أسئلة مثل: «لماذا أتيت إلى الدنيا؟»، «ما معنى ومغزى حياتي والغرض منها؟»، «لم كل هذا الحزن والألم؟» ويحاول من خلال هذه الأسئلة فهم عالمه، وأثناء محاولته الإجابة عن هذه الأسئلة، يلجأ الإنسان أحياناً للدين وأحياناً للأفكار والأيدولوجيات المختلفة^(٥٧).

أصبح الفراغ الوجودي، الذي يعد أحد أكبر مشاكل العصر الذي نعيش فيه، مشكلة مشتركة للبشرية جمعاء وتنتظر الطبيب الذي يعالجها، وفي هذا السياق، يقدم لنا فيكتور فرانكل، مؤسس علم العلاج بالمعنى، وصفة للبشرية جمعاء، احتجج فرانكل في معسكر اعتقال في الحرب العالمية الثانية، وبعد إطلاق سراحه من هناك، كتب كتابه "بحث الإنسان عن المعنى"، ووفقاً لفرانكل، تتمثل إحدى طرق إضافة معنى إلى حياة الإنسان، في فهم الأحداث المؤلمة التي مر بها^(٥٨)، عندما يعتقد الإنسان في بعض الأحيان أنه أدرك معنى الحياة، فإن حالات مثل الموت، أو حادث مروري، أو موت أحد الأحبة، أو فيروس عالمي يؤثر على البشرية جمعاء،

(٥٦) أرول غوكا، هل للحياة معنى؟ (إسطنبول: تياش، ٢٠١٤)، ٥٢.

(٥٧) بهادر، بحث الإنسان عن المعنى والدين، ٢٢.

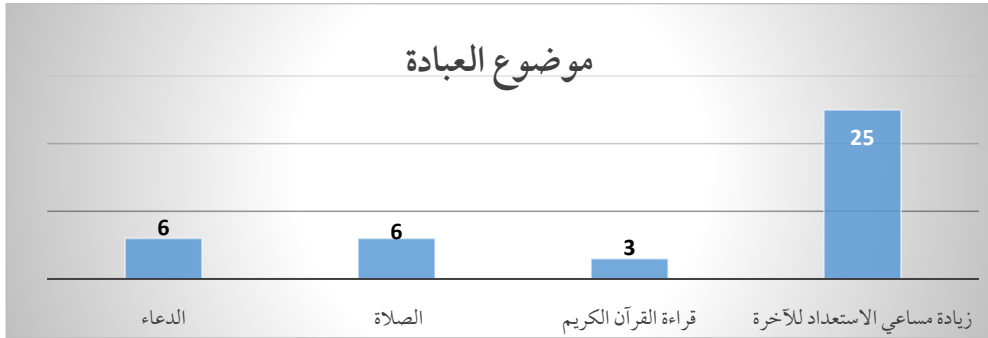
(٥٨) فرانكل، صرخة المعنى غير المسموعة، ترجمة، سلجوق بوداك، ص، ٣٢.

يمكن أن يعيد تساؤلاته مرة أخرى عن معنى الحياة^(٥٩).

إن سماع موت المئات من الأشخاص كل يوم بسبب الفيروس، يمكن أن يجعلنا نشعر بأن الموت يقترب منا يوماً بعد يوم، وقد تتسبب هذه المشاعر في إدراك الناس لبيئتهم ومحيطهم وإعادة النظر في حياتهم اليومية^(٦٠)، على الرغم من أن هذه التجارب، التي يصفها باليوم على أنها تجارب إيقاظ، تشكل تأثيراً مزعجاً على الشخص في البداية، إلا أنها تحتوي في الواقع على إمكانات غنية لحياة الإنسان^(٦١)، وبناءً على ذلك، فيما يتعلق بتغييرات معنى الحياة خلال جائحة كورونا، ذكر ٣٠٣ من المشاركين الذين شاركوا في هذه الدراسة أنهم شهدوا تغييرات إيجابية، وذكر ٤١ مشاركاً أنهم شهدوا تغييرات سلبية، كما ذكر ٩٧ مشاركاً أنهم شهدوا تغييرات محايدة، والمشاركون الذين ذكروا أنهم شهدوا تغييرات إيجابية، ذكروا عموماً أن الحياة أصبحت ذات مغزى ومعنى أكثر من ذي قبل، وأنهم أصبحوا أكثر تفاعلاً وإدراكاً لما يمتلكونه في حياتهم، وأن معتقداتهم لها انعكاس إيجابي خلال هذه الوتيرة، حيث ازدادت مشاركتهم في الطقوس الدينية، وأصبحت علاقاتهم الاجتماعية أكثر أهمية من ذي قبل.

١.١. زيادة ممارسات العبادة

الشكل ١: موضوع العبادة



يتكون موضوع العبادة، وهو الموضوع الأول تحت موضوع الأفكار والسلوكيات الدينية، من إجمالي ٤ موضوعات فرعية، تم ترميز هذه الموضوعات بإجمالي ٤٠ مرة، والموضوعات الأكثر ترميزاً وأرقام الترميز هي كما يلي: زيادة مساعي الاستعداد للأخرة - ٢٥، الدعاء - ٦، الصلاة - ٦، قراءة القرآن الكريم - ٣. يمكن أن يؤثر الوعي بالموت الذي ظهر أكثر بين الناس بسبب جائحة كورونا، على الشباب أيضاً، حيث إن معرفة حتمية موت الإنسان يوماً ما، قد تدفع الشباب، والأجيال الأخرى بالضرورة، إلى التساؤل عن معنى الحياة، وإعادة ترتيب حياتهم، وإعادة النظر في علاقتهم بالله الذي يؤمنون به، لذلك يجدر الإشارة إلى زيادة

(٥٩) حمدي كاليونجو، الحاجة للخلود: الانتحار والقتل الرحيم وتقمص الروح (إسطنبول: دار بوغازتشي للنشر، ٢٠١١)، ٢٨.

(٦٠) كمال سايار، لكل شيء معنى ومغزى (إسطنبول: دار كابي للنشر، ٢٠١٩)، ٧٠.

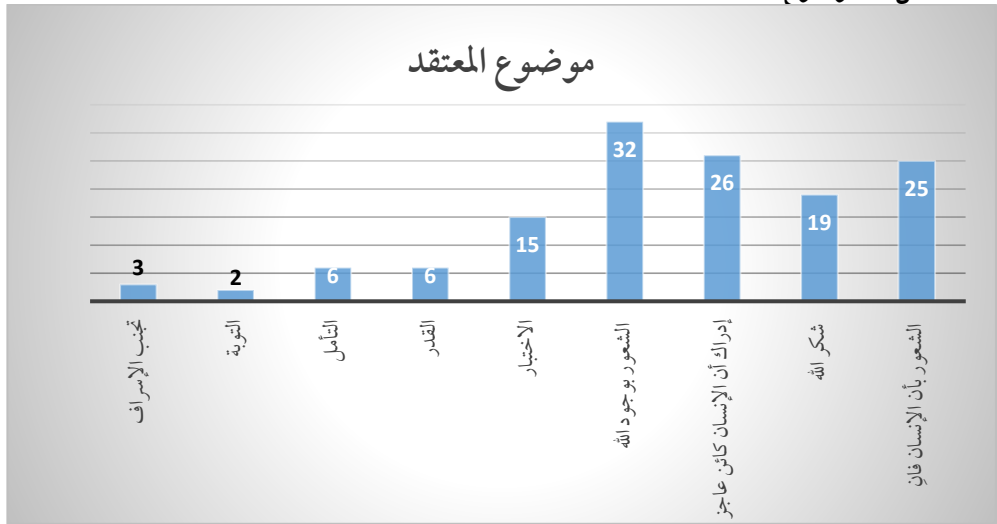
(٦١) إرفين بالوم، النظر للشمس ومواجهة الموت، ترجمة، زليخة إيدوغان بابا يغيث (إسطنبول: دار كالجى للنشر، ٢٠٠٨)، ٣٧.

معدلات ممارسة العبادات استناداً إلى تصريحات بعض المشاركين على نحو «أصبح أملي ورؤيتي السعيدة للحياة وحيبي للعيش أكثر ثباتاً، وكان لذلك تأثير على عبادتي أيضاً.» (مشارك رقم ٩٧)؛ «لقد أصبحت أكثر ممارسة للعبادة وعمل الخير، وهذا الأمر أسعدني كثيراً.» (مشارك رقم ١٠٩)؛ «نعم، أصبحت أكثر وعياً بحتمية الموت، ولكن ذلك دفعني إلى السعي لحياة أفضل والتفكير فيما يجب علي فعله لآخرتي.» (مشارك رقم ١٨٤)؛ «بالطبع أنا أعني أنني مقصر في حق عبادتي لله.» (مشارك رقم ٢٠١)؛ «أصبحت أقرأ القرآن الكريم أكثر.» (مشارك رقم ٣٠٢).

إن مشاهدة أخبار حول موت العديد من الأشخاص كل يوم بسبب الفيروس على وسائل الإعلام، يمكن أن يكون أكثر تأثيراً في اختبار مدى شعور الأشخاص بحقيقة الموت وحتميته، ويمكن القول إن هذا الوضع يزيد من مشاركة الناس في الممارسات الدينية من أجل إعدادهم لحياة ما بعد الموت، بالإضافة إلى ذلك، ربما اختار المشاركون هذا للتغلب على الوضع المجهد نفسياً، الناجم عن وتيرة تفشي وباء كورونا، حيث إن المعتقد الديني قد يلعب دوراً هاماً في مساعدة الأشخاص على التغلب على الظروف الصعبة والمجهد^(٦٢)، هذه النتائج التي حصلنا عليها متوافقة أيضاً مع الأدبيات، فقد أظهرت نتائج البحث الذي أجراه سامي (٢٠٢٠)، ارتفاع نسبة مشاركة الأشخاص الذين شهدوا حالات وفاة، في الممارسات والعبادات الدينية^(٦٣).

٢.١. المعتقد

شكل ٢: موضوع المعتقد



(٦٢) أوميت هوروزجو، علم النفس الديني (إسطنبول: دار رغبته للنشر، ٢٠١٥)، ٢٦٢.

(٦٣) سعيد سامي، مقارنة سلوكيات الأفراد أصحاب المعتقدات الدينية أو غير المؤمنين، فيما يتعلق بحالة الوفاة والحداد والوتيرة التي تحدث بعد الخسارة المؤلمة (دراسة نوعية) (إسطنبول: جامعة إسطنبول، معهد العلوم الاجتماعية، أطروحة دراسات عليا، ٢٠١٩)، ١٤٢.

هناك ٩ موضوعات فرعية تحت موضوع المعتقد الوارد ضمن موضوع الأفكار والسلوكيات الدينية، كما هو واضح من الرسم البياني ٢، فإن الموضوعات الفرعية تحت موضوع المعتقد هي في الغالب بترتيب الترميز: الشعور بوجود الله - ٣٢، إدراك أن الإنسان كائن عاجز - ٢٦، الشعور بأن الإنسان فانٍ - ٢٥، شكر الله - ١٩، الاختبار - ١٥، التأمل - ٦، القدر - ٦، تجنب الإسراف - ٣، التوبة - ٢. نتيجة لذلك، عندما ننظر إلى نتائج كل من تحليل المحتوى والتحليل الوصفي، يمكن القول إن جائحة كورونا قد أحدثت عددًا من التغييرات الإيجابية على الأفكار والسلوكيات الدينية للشباب فيما يتعلق بمعنى الحياة، بناءً على ذلك، يمكن القول إن المعتقد الديني، كهيكل تكيفي وتنظيمي، ذو مكانة مهمة في حياة الإنسان، وهو عامل يضيف معنى لحياته، وهذه النتيجة التي حصلنا عليها تتماشى مع نتائج أبحاث مماثلة، فقد أظهرت دراسة أجراها توكور (٢٠١٧)، أن الدين هو استراتيجية تكيف مباشرة وغير مباشرة من حيث تضمين العوامل التي توجه الشخص في التغلب على المواقف العصبية وتؤدي إلى ميول عقلية معينة وفقاً للوضع^(٦٤).

بينما يسير كل شيء على ما يرام في الحياة اليومية، فإن الكوارث التي تحدث لنا فجأة يمكن أن تضعنا في تساؤل حول معنى الحياة مرة أخرى، فمن الممكن أن يذكرنا كل شخص سمعنا خبر وفاته بسبب الفيروس بحقيقة أننا مخلوقات فانية ومحتم عليها الموت، وعند النظر إلى تصريحات بعض المشاركين على نحو «بالطبع أنا أكثر وعياً الآن بحقيقة الموت وحتميته». (مشارك رقم ١٥٦)؛ «لقد جعلتني هذه الوتيرة أدرك كم أن الموت قريب. الحياة قصيرة ويمكن أن نعرض لفقدان كل شيء في أي لحظة، لذلك أصبحت أكثر إدراكاً لمدى أهمية عيش كل لحظة، وأحاول التركيز على الحاضر وعلى كل لحظة بدلاً من التركيز على الماضي والقلق بشأن المستقبل». (مشارك رقم ٢٤٧). من خلال هذه التصريحات، يمكن القول إن رؤية الشباب لأحداث الموت التي تحدث من حولهم خلال هذه الفترة، تؤثر في شعورهم بحقيقة الموت بشكل أعمق، كما يظهر مدى شعور هؤلاء المشاركين بحقيقة الموت ووجود الله ومدى عجزهم وضعفهم أمام قوة الله، في تصريحات بعضهم على نحو «تظهر مثل هذه الكوارث، مدى عجز الإنسان وضعفه، ومدى قوة الله وقدرته وضرورة اللجوء إليه في كل أمر». (مشارك رقم ٢٨٤)؛ «نعم، لقد أدركت مدى ضعفنا وعجزنا حتى في هذا العصر الحديث، الذي نعتقد أننا أصبحنا فيه قادرين على السيطرة على كل شيء». (مشارك رقم ١٧٣).

يمكن تعريف الإجهاد بأنه العوامل التي تضر بسلامة الفرد من الناحية العقلية أو البدنية^(٦٥)، قد نواجه العديد من الأحداث المجهدة في حياتنا، وما لا شك فيه أن جائحة كورونا، التي سببت الخوف والقلق لدى الجميع، هي إحدى هذه الأحداث، وفي مثل هذه المواقف المجهدة، يمكن للمرء أن يلجأ إلى مصادر التأقلم للتعامل مع الحدث، وما لا شك فيه أن أحد مصادر التأقلم هو التأقلم الديني، يمكن تعريف التأقلم الديني

(٦٤) بهلول توكور، التوتر والدين (إسطنبول: تشامليجا، ٢٠١٧)، ١٠٩.

(٦٥) آدم شاهين، «دراسة حول التوتر بسبب الدين»، جامعة سلجوقلو لمجلة كلية الإلهيات ٢١ (٢٠٠٦)، ١٤٧.

على أنه تضمنين العناصر الروحية في وتيرة التأقلم مع المواقف المجهدة والعصبية^(٦٦)، فيمكن أن يكون التأقلم الديني فعالاً في الحد من الاكتئاب، لأن الإحساس بالمعنى والسيطرة والثقة والتفاؤل والأمل الذي يقدمه الدين للناس، يمكن أن يساعد على موازنة الفرد في مواجهة المواقف السلبية، ويمكن أن يساهم في تنمية كمال الشخصية والنضج الروحي من خلال المساعدة في إضفاء معنى على الأحداث السلبية^(٦٧)، ويمكن أن يتجلى التأقلم الديني في حياة الإنسان بطرق مختلفة، وهذه الطرق يمكن إدراجها على نحو: التوكل والشكر، والصبر من خلال التفكير في أنك في اختبار، والصلاة، والدعاء، والمشاركة في العبادات^(٦٨)، عند النظر في هذا الإطار إلى تصريحات بعض المشاركين، يظهر أن الشباب يرون أن ما يمرون به من صعوبات، هي تحذير وامتحان من الله لهم، مثل؛ «لقد كان تحذير من الله لكي أعرف قيمة حياتي وقيمة أحبائي ومن حولي، وهذا ساعدني على إعادة ترتيب حياتي بعد أن كنت في غفلة». (مشارك رقم ٥١)؛ «ربما من الأرجح القول إنها درس من الله للبشر حتى يتراجعوا عن الكبر، فيجب علينا أن نعود إلى صوابنا! فالله موجود ويرى كل شيء». (مشارك رقم ٢٢٣)؛ «لقد أصبحت أكثر تفكيراً وتأملاً، وازداد شكري وحمدي لله». (مشارك رقم ١٤٧)؛ «أدركت أننا لم نأت إلى الدنيا عبثاً، كما أدركت قدرة الله في كل شيء». (مشارك رقم ٢٥٨)، يمكن القول إن هذا الموقف يضفي معنى للحدث المجهد للشخص ويسهل تأقلمه معه، لأن الطريقة التي يتم بها فهم الأحداث المجهددة وتقييمها وتوجيهها، هي عامل مهم في تقليل التوتر وزيادته^(٦٩)، وبناءً على ذلك، فإن هذه النتائج التي حصلنا عليها متوافقة أيضاً مع الأدبيات، حيث أظهرت الأبحاث التي أجراها توكور (٢٠١٨)، أن إدراك الأحداث المجهددة على أنها اختبار للإنسان، له تأثير إيجابي على مقاومة الفرد لليأس والشعور بالفراغ والمشاعر السلبية^(٧٠).

يلاحظ أيضاً أن هناك زيادة في معدلات الصلاة وقراءة القرآن والاستعدادات للآخرة بين الشباب، ويمكن القول إن المعتقد الديني هو المؤثر في ميل الشباب لممارسات العبادات الدينية، فوفقاً للإسلام، هناك آخرة بعد الموت يعيش فيها الإنسان إلى الأبد بعد موته، ويعتقد الناس أنهم في الآخرة التي سيذهبون إليها بعد الموت، سوف يجازون على عبادتهم الدينية في الدنيا^(٧١)، وفي هذا الصدد، يمكن ذكر العديد من الأمثلة من القرآن والأحاديث النبوية، وهي المصادر الرئيسية للإسلام:

(٦٦) غوجان، «وتيرة التأقلم الديني للنساء اللواتي تلقين علاج أطفال الأنابيب»، ١٧٣.

(٦٧) أيتن، الدين والصحة، ٣٨.

(٦٨) حياتي هو كالكلي، القيم الإنسانية من حيث علم النفس والدين والتعليم (إسطنبول: دار ديم للنشر، ٢٠١٣)، ص. ١١٧.

(٦٩) دوغان جوجلو، الإنسان وسلوكه (إسطنبول: دار رمزي للنشر، ١٩٩٨)، ٣٢٥.

(٧٠) بهلول توكور، علم نفس الاختبارات؛ إعطاء حق الوجود: الاختبار (أنقرة: دار فجر للنشر، ٢٠١٨)، ١٤٣.

(٧١) محمد عبد الحليم، «موضوعات الآخرة والدنيا والحياة الدنيا في القرآن الكريم»، ترجمة: شهيموس دمير، مجلة أكاديمية أكيف

٣/١ (نوفمبر ١٩٩٨)، ٣٢٩.

«يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ ۗ وَاللَّهُ رَعُوفٌ بِالْعِبَادِ»^(٧٦).

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: قال الله عز وجل: «أعددت لعبادي الصالحين ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر، مصداق ذلك في كتاب الله: فلا تعلم نفس ما أخفي لهم من قرة أعين جزاء بما كانوا يعملون». وقال أبي هريرة، أقرؤوا هذه الآية بعد الحديث: «فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»^(٧٧).

لذلك يمكن القول إن الشباب يشعرون بأنهم مخلوقات محتتم عليها الموت، ولذلك، يحاولون خلال هذه الوتيرة، تنفيذ أوامر الله من أجل الاستعداد للأخرة، ومع ذلك، قد لا ينتج عن المعتقد الديني دائماً نتائج إيجابية في التعامل مع مشكلات الأفراد، فقد يتفاعل الأفراد بشكل مختلف مع نفس الأحداث التي يواجهونها، في نفس البيئة المادية والاجتماعية، على سبيل المثال؛ يمكن أن يقول أحدهم في موقف مجهد «يا الله، ماذا فعلت لكي تعاقبني بذلك»، وآخر يقول «الحمد والشكر لك يا الله على كل نعمك»^(٧٨)، بناءً على ذلك، وفقاً لبارجامينت، في بعض الأحيان يمكن لأحدهم أن يلوم الله على أنه مسؤول عما حل به من أحداث سلبية، ويمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى زيادة التوتر واليأس لدى الفرد، وهذه الحالة يمكن أن يشار إليها بالتأقلم الديني السلبي^(٧٩)، وعند النظر إلى بعض تصريحات المشاركين، يمكن القول إن الغالبية العظمى من الشباب لا يلجؤون إلى إستراتيجية سلبية للتكيف الديني في هذا الحالات الصعبة، مثل؛ «لقد رأيت مدى خوف الناس من الموت ومدى إدراكي لقدرة الله، ولذلك أدركت أن ما نعتبره شراً، قد يكون خيراً لنا في الحقيقة». (مشارك رقم ٣٢)؛ «لقد أدركت أهمية مشيئة الله في كل أمر نخطط له، فلم نكن ندرك أهمية كلمة «إن شاء الله»، أما الآن فنحن نرى أهمية هذه المشيئة». (مشارك رقم ٢٢٠). بناءً على ذلك، وكما يتضح من تحليل محتوى تصريحات الشباب، فإن ترميز ٤٧١ رمزاً من أصل ٥٤١ تحت الموضوع الرئيسي للتغيير الإيجابي، يعد أكبر مؤشر على ذلك، لأنه إذا كان الموقف عكس ما ذكرناه، كان ينبغي أن يكون التغيير السلبي أكثر، إن هذه النتائج التي حصلنا عليها متوافقة أيضاً مع الأدبيات، حيث أظهرت الدراسة التي أجراها محمد أوغلو (٢٠١١)، أن الشعب التركي تبني صفات الله التي تعبر عن الرحمة والمغفرة أكثر من صفات الغضب والعذاب^(٨٠).

(٧٢) آل عمران ٣/ ٣٠.

(٧٣) البخاري، «بديع الخلق»، ٨.

(٧٤) دوغان جوجلو، الإنسان وسلوكه، ٣٢٥.

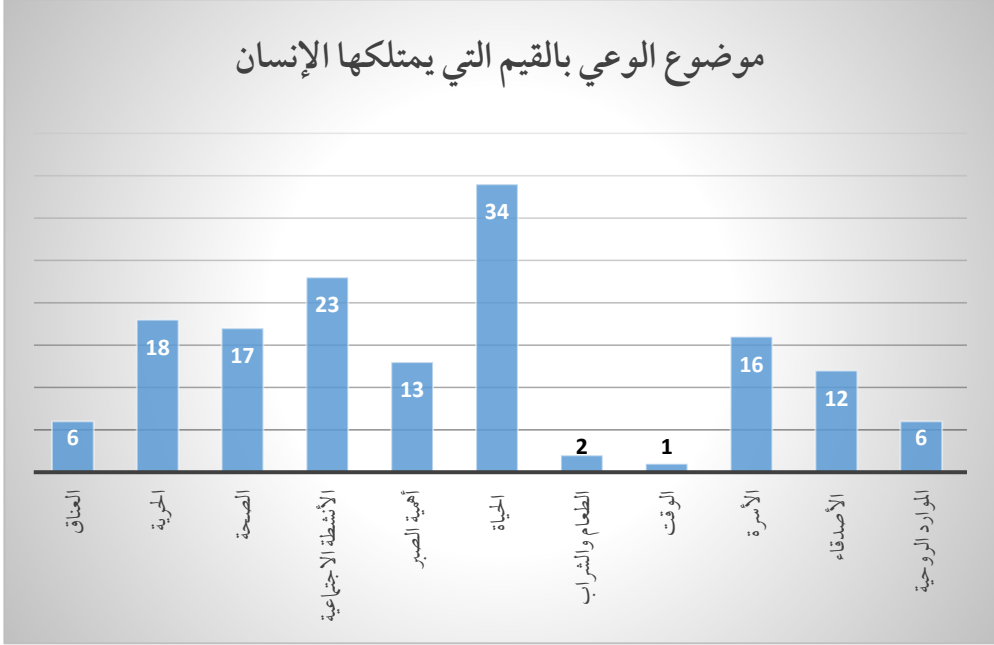
(٧٥) كينيث آي بارجنت، «حلو ومر: تقييم كلفة التدين وفوائده»، ترجمة: علي علوي محمد أوغلو، جامعة جناق قلعة مجلة كلية الإلهيات ١/٧ (٢٠٠٥)، ٣٠٣.

(٧٦) علي علوي محمد أوغلو، تصور الرب (إسطنبول: تشامليجا، ٢٠١١)، ١٩٨-٢٤٣.

٣.١. السلوكيات والأفكار النفسية والاجتماعية والإيجابية

١.٣.١. الوعي بالقيم التي يمتلكها الإنسان

شكل ٣: موضوع الوعي بالقيم التي يمتلكها الإنسان



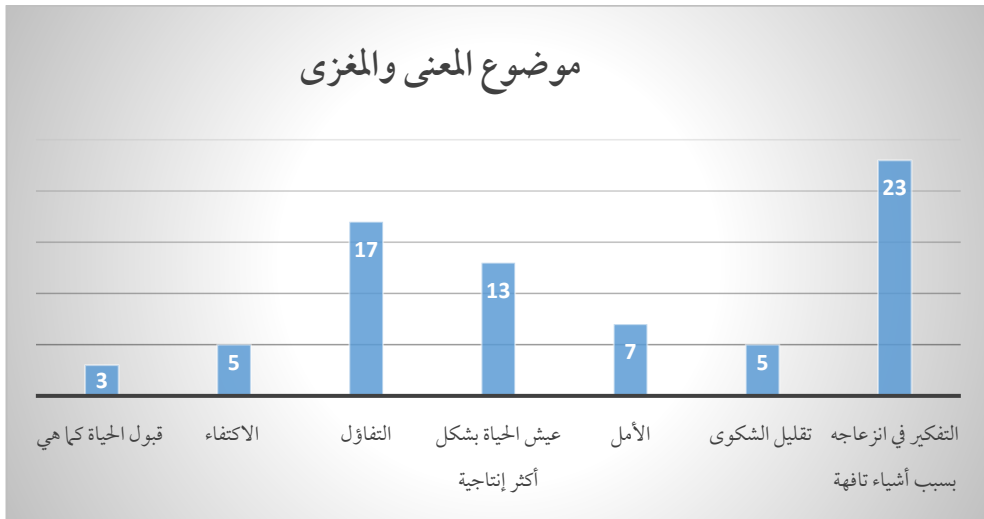
ضمن موضوع التغيرات النفسية والاجتماعية والإيجابية، ورد موضوع الوعي بالقيم التي يمتلكها الإنسان، وتم ترميز ١١ موضوعاً تحت هذا الموضوع ١٥٠ مرة، ووفقاً لترتيب الترميز، فهذه الموضوعات هي؛ الحياة - ٣٤، الموارد الروحية - ٢٣، الأنشطة الاجتماعية - ٢٣، الحرية - ١٨، الصحة - ١٧، الأسرة - ١٦، أهمية الصبر - ١٣، الأصدقاء - ١٢، العناق - ٦، الطعام والشراب - ٢، الوقت - ١.

كيف ستكون حياتنا إذا تخيلنا للحظة أن ظاهرة الموت قد خرجت تماماً من حياتنا وأنها لا تتقدم في السن أي لا نشيخ؟ يمكن الإجابة عن هذا السؤال على النحو التالي: إن معرفة أن الإنسان أصبح خالد لا يشيخ قد تجعلنا نؤخر ونؤجل كل شيء في حياتنا، حيث إن فكرة أن الوقت وفير وغير محدود، يمكن أن تجعل كل شيء له معنى ومغزى بالنسبة لنا، بلا معنى بعد نقطة معينة، ولكن التفكير في أننا مخلوقات محتم عليها الموت، يمكن أن يوقظنا من هذا العالم الخيالي الذي لا معنى له، ويمكن أن يساعد هذا الشعور الفرد على تقدير الأشياء التي يمتلكها والوعي بقيمتها والاستفادة من الفرص في الحياة، من خلال الشعور بأن الحياة محدودة وقصيرة، لذلك، يمكن القول أن إدراك الموت هو فرصة تجعلنا نتحمل المسؤولية، بناءً على ذلك، يمكن القول أن إدراك أننا نعيش مرة واحدة ومحتم علينا الموت، لا تجعل حياتنا بلا معنى، على العكس من ذلك، فهي تضيف إمكانية

لإكساب معنى إلى حياتنا^(٧٧)، وما لا شك فيه أن أحد أهم تأثيرات جائحة كورونا على البشر، تذكيرنا بأننا مخلوقات فانية، وساعدتنا هذه الفكرة على إدراك أهمية الأشياء التي كنا نمتلكها في الماضي، ولكننا لم نكن على وعي بها أو أهملناها، ويمكن أن يكون إدراك المرء للقيم التي تضيف معنى لحياته، أمراً فعالاً في زيادة نظرتة الإيجابية تجاه حياته، لذا ذكر بعض المشاركين أن جائحة كورونا قد ذكرتهم بأهمية وقيمة ما يمتلكونه في حياتهم، من خلال تصريحات مثل؛ «أدركت مدى أهمية معظم الأشياء التي أفعالها في حياتي اليومية وقيمتها ومغزاها، كما أدركت أنه حتى الأشياء الصغيرة قد تجعل الناس سعداء للغاية، وأصبح لدى نظرة جديدة تجاه كل شيء حتى الزهور التي ألمسها والأرض التي أمشي عليها.» (مشارك رقم ١٧٨)؛ «أدركت أن الأشياء العادية والبسيطة والصغيرة الموجودة في حياتنا، هي سبب عظيم لأن نكون شاكرين وممتنين، لقد أتحت لي الفرصة للتفكير في أخطائي وسلوكياتي التي أردت تصحيحها.» (مشارك رقم ١٦٢)؛ «لقد أدركت أهمية الصحة بشكل أوضح، وفهمت تأثير الدين على الحياة فهماً صحيحاً.» (مشارك رقم ١٦٢)؛ «لقد حمدت الله أكثر على أنني ما زلت حياً إلى جوار أسرتي وأحبائي.» (مشارك رقم ٤٨)، وما يتضح من خلال هذه التصريحات، يمكن القول إن تأثير المشاركين نفسياً على هذا النحو، يرجع إلى تذكيرهم أنهم مخلوقات فانية لن تتمكن من أن تعيش الحياة أكثر من مرة، لأن شعور الإنسان بفكرة أن حياته محدودة، يمكن أن يجعله يدرك قيمة ما لديه، ويبعده عن الأشياء غير المهمة التي يشغل بها في حياته اليومية.

١. ٣. ٢. زيادة وضوح معنى الحياة

شكل ٤: موضوع المعنى والمغزى



(٧٧) فيكتور إي. فرانكل، معنى الحياة والعلاج النفسي (إسطنبول: دار ساي للنشر، ٢٠١٩)، ٦٢-٦٤.

ورد موضوع المعنى والمغزى كأحد الموضوعات الفرعية تحت موضوع التغيرات النفسية والاجتماعية، وتم ترميز ٧ مواضيع فرعية تحت موضوع المعنى والمغزى ٨٥ مرة، ووفقاً لترتيب الترميز يكون: التفكير في انزعاجه بسبب أشياء تافهة - ٢٣، التفاؤل - ١٧، عيش الحياة بشكل أكثر إنتاجية - ١٣، الأمل - ٧، تقليل الشكوى - ٥، الاكتفاء - ٥، قبول الحياة كما هي - ٣.

إن معنى الحياة مفهوم لا يمكن الحصول عليه إلا من خلال التجربة الشخصية، فلا يمكن لأي شخص أن ينقل المعنى إلى شخص آخر، ولا يمكنه أن يأخذ منه معنى، أي أن المعنى ليس شيئاً يتم شراؤه واستخدامه كبرنامج حاسوب اكتشفه شخص آخر، لذلك يجب على الإنسان أن يكتشف بمفرده، المعاني الخفية في "اللحظات" التي يمر بها في حياته اليومية، لأن لأحداث المؤلة والسعيدة التي نمر بها في الحياة اليومية، مثل الزواج والانفصال والموت، قد تساعدنا في اكتشاف معنى الحياة^(٧٨)، وبناءً على ذلك، يمكن للأفراد الذين أدركوا أنهم مخلوقات فانية، أن يراجعوا حياتهم الماضية وقد يدفعهم هذا إلى فكرة عيش حياتهم المستقبلية بطريقة ذات معنى ومغزى أوضح، وأقر بعض المشاركين أن نظرتهم إلى الحياة قد تغيرت تغييراً إيجابياً، بعد أحداث مؤلة مروا بها في حياتهم حيث جاءت على لسانهم تصريحات مثل؛ «تعلمت أن أنظر إلى الحياة بتفاؤل أكثر وأن أرسم مساراً جديداً لحياتي.» (مشارك رقم ٩٠)؛ «بعد هذه الحادثة المفاجئة، أدركت أنه كان عليّ أن أعيش حياتي بشكل أفضل.» (مشارك رقم ١١٦) «أدركت أنه يتوجب على الاستمتاع بالأشياء الصغيرة وألا أحزن على كل حدث سلبي.» (مشارك رقم ١٠٧)؛ «لقد أدركت أهمية الحياة ومعناها بشكل أفضل» (مشارك رقم ٢٩٤)، قد تلعب مشاهدة التجارب المأساوية دوراً فعالاً في تقليل أهمية بعض الأحداث التي كانت بمثابة عنصر ضغط للفرد في الماضي أو كانت تعتبر بالغة الأهمية بالنسبة له، على سبيل المثال، قد يتحول حدث شغل عقولنا كثيراً في الماضي وسبب لنا توتراً إلى حدث عادي وغير مهم بالنسبة لنا، لذلك قد تصبح حقيقة حتمية الموت وإدراك الفرد لها أهم فكرة تراود ذهنه، وهذه الحالة يمكن أن تجعل الناس يشعرون أن كل المصاعب مؤقتة، وكمثال على ذلك، أدلى بعض المشاركين بتصريحات مثل؛ «لقد واجهت حقيقة أن الأحداث التي أزعجتني قبل الوباء كانت غير مهمة.» (مشارك رقم ١٣٦)؛ «أدركت أن الحياة ليست عبارة عن الطعام والشراب والمرح فقط.» (مشارك رقم ١٨٩)؛ «أدركت أنني بالغت في تقدير بعض الأحداث في حياتي في الماضي.» (مشارك رقم ٢٤٠).

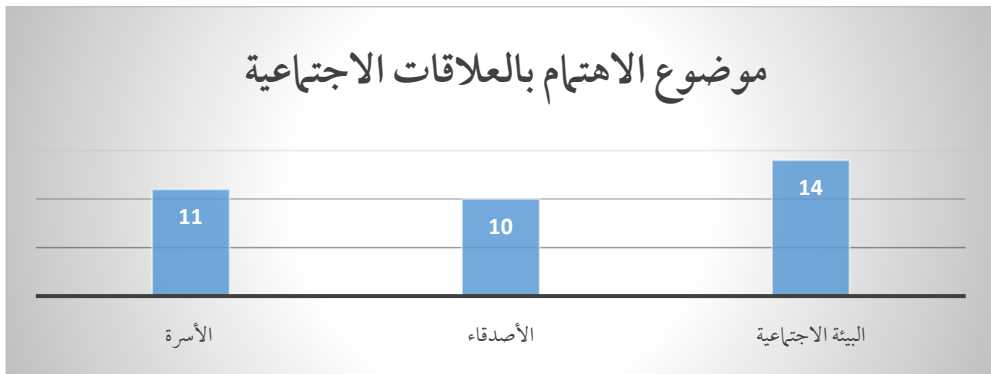
يعتبر الدين من أهم مصادر المعنى في الحياة، ومما لا شك فيه، أن المعتقدات الدينية يمكن أن تكون بمثابة نقطة انطلاق مهمة لبحث الإنسان عن المعنى، وبناءً على ذلك، يمكن للدين أن يوفر فرصاً لإيجاد المعنى، لا يمكن لأي هيكل آخر توفيرها في حياة الفرد، من حيث نفسه وبيئته والعلاقات التي طورها مع الوجود المتعالي، ويمكن للدين كهيكلي يضفي معنى، أن يضفي معنى إلى حياة الإنسان الصعبة، ويساعده على تقبل هذه الحياة،

وتتضح سمة الدين وقدرته هذه بقوة أكثر في الأحداث التي تؤثر بعمق في حياة الإنسان، ويقوم الدين بهذا من خلال عدد من مراجع المعاني التي يحتوي عليها، ويمكننا تناول هذه المراجع في فئتين: ١. التفاؤل بالمستقبل بناءً على الإيمان برحمة الله وغفرانه، ٢. ودفع الناس للتفكير في الهدف من كل شيء وتوجيههم نحو أن يكونوا أكثر نشاطاً في تحقيق هذه الأهداف^(٧٩)، وبالنظر إلى تصريحات المشاركين في هذا الإطار، تظهر هذه الحالة بوضوح في تصريحات مثل؛ «نعم، لقد غيرت نظرتي للحياة، وأدركت قيمة الحياة أكثر، وأن العمر محدود، ويجب علينا التوجه إلى الله.» (مشارك رقم ٢٤١)؛ «أصبحت أكثر إيجابية، وأدركت أنني يجب علي شكر الله وحمده كثيراً على كل ما أمتلكه في حياتي.» (مشارك رقم ٣٩٠)؛ «لقد فهمت بشكل أفضل أن معنى الحياة هو العيش في سبيل الله وبما قدره الله لنا.» (مشارك رقم ١٩٣)؛ «لقد ازداد أمني وتفاؤلي وحيي للحياة، الحمد لله.» (مشارك رقم ٩٧).

في النهاية يمكن القول إن جائحة كورونا، أحدثت تغييرات إيجابية في وجهات نظر الشباب حول معنى الحياة، ويمكن تلخيص هذه المعاني في عبارات مثل النظر إلى الحياة بشكل أكثر تفاؤلاً من ذي قبل، والاطمئنان أكثر بخصوص المستقبل، والشعور ببهجة الحياة، ومن النقاط الأكثر جذباً للانتباه في هذه النطقة، إشارة المشاركين إلى معتقداتهم الدينية في تصريحات مثل «أدركت ضرورة شكر الله وحمده كثيراً، الحمد لله»، «أدركت ضرورة عيش الحياة بشكل أفضل وبما قدره الله لي من إمكانيات»، لذلك، يمكن القول إن المعتقد الديني له تأثير على التغييرات الإيجابية التي يشهدها الشباب فيما يتعلق بمنظورهم لمعنى الحياة، وبناءً على ذلك، فإن هذه النتائج التي حصلنا عليها متوافقة أيضاً مع الأدبيات، حيث أظهر البحث الذي أجرته أيتن، أن المعتقد الديني هو مصدر مرجعي مهم في كل من عملية التكيف وإضافة معنى لحياة الإنسان^(٨٠).

١. ٣. ٣. الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية

شكل ٥: موضوع الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية



(٧٩) بهادر، بحث الإنسان عن المعنى والدين، ١٢٧-١٥٠.

(٨٠) أيتن، اللجوء إلى الله، ٥٥.

إن موضوع الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، هو موضوع فرعي ورد تحت موضوع الأفكار والسلوكيات النفسية والاجتماعية الإيجابية، في تحليل المحتوى الذي تم إجراؤه في ضوء البيانات التي جمعت من المشاركين، تم ترميز ٣ مواضيع فرعية تحت هذا الموضوع ٣٥ مرة، تم سرد هذه الموضوعات وفقاً لترتيب الترميز على النحو؛ البيئة الاجتماعية - ١٤، الأسرة - ١١، الأصدقاء - ١٠.

قد تدفع حالات الوفاة التي تؤدي إليها جائحة كورونا الإنسان إلى إدراك حقيقة إمكانية وفاته أو تعرض أحد أفراد أسرته إلى الوفاة، وهذه الحالة، قد تجعل الأفراد وخصوصاً أولئك الذي شعروا بأنهم مخلوقات فانية، يراجعون علاقاتهم الأسرية، فالشخص الذي يعي مفهوم الموت بعمق، قد يواجه بعض التغيرات في معرفة كيف سيقضي حياته، ومعرفة قيمة من في حياته، وبفضل هذا الوعي، يمكن للفرد أن يدرك ويفهم معتقدات المجتمع وقيمه الذي ولد ونشأ فيه، إذ إن معرفة حتمية الموت، يمكن أن تقود الشخص إلى أن يكون أكثر وعياً بقيمة أفراد الأسرة وأن يكون أكثر حرصاً في علاقاته معهم^(٨١)، وعند النظر إلى تصريحات بعض المشاركين، يمكن القول إن جائحة كورونا، قد دفعت الغالبية العظمى من الشباب إلى إعادة النظر في علاقاتهم الأسرية، مثل؛ «لقد فهمت أهمية عدم تأجيل أشياء كثيرة وقضاء المزيد من الوقت مع أحبائنا.» (مشارك رقم ٦٨)؛ «أدرت أنه أصبح لدى رغبة في قضاء المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين أحبهم.» (مشارك رقم ١٠٥)، «دفعتنى هذه الجائحة إلى إعادة التفكير في نفسي وعلاقاتي مع الأشخاص من حولي.» (مشارك رقم ١٩٩)؛ «نعم، لقد أصبحت كثير التواصل مع الأسرة والأقارب وعلى رأسهم أبي وأمي» (مشارك رقم ٢٨٣)؛ «يجب علي أن أهتم أكثر بأحبائي» (مشارك رقم ٤٢١)، ويمكن تفسير ذلك بأن موت الناس من حولنا يكشف حقيقة أننا مخلوقات فانية، وقد تدفع المرء إلى الندم على الأخطاء التي ارتكبتها تجاه أسرته في الماضي.

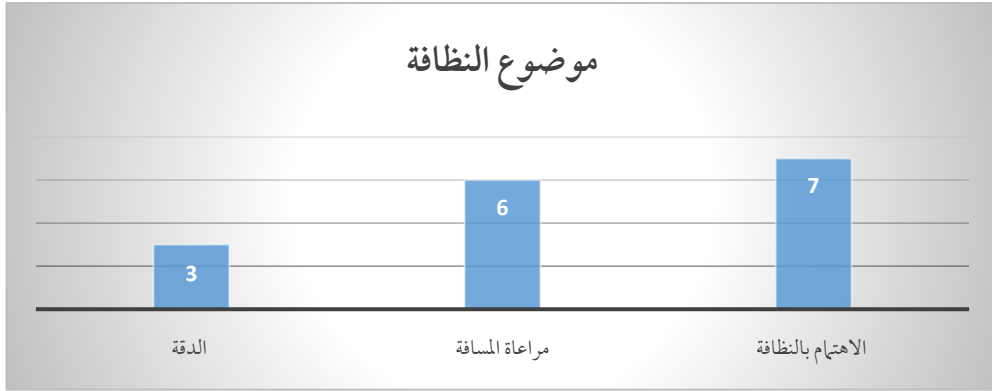
استناداً إلى نتائج دراستنا بناءً على كل من تحليل المحتوى ونتائج التحليل الوصفي، يُلاحظ أن الشباب يميلون إلى التغيير بشكل أكثر إيجابية في العلاقات الأسرية خلال جائحة كورونا، وأن الأسرة مهمة لملء فراغ الحياة وإضافة معنى للحياة، وتتوافق النتيجة التي حصلنا عليها هنا مع نتائج دراسات أخرى في هذا المجال، حيث أظهرت نتائج البحث الذي أجراه لامبرت وأصداؤه، أن الأسرة من أهم المصادر التي تضيف معنى لحياة الشباب.^{٨٢}

(٨١) أرول غوكا، الموت وعلم نفس الموت (إسطنبول: دار تياش للنشر، ٢٠١٠)، ٥٥-٥٦.

⁸² Lambert vd., "Family As A Salient Source Of Meaning In Young Adulthood", 369.

٤.٣.١ . النظافة

شكل ٦: موضوع النظافة



إن موضوع النظافة هو موضوع فرعي آخر تحت موضوع الأفكار والسلوكيات النفسية والاجتماعية الإيجابية، وتم ترميز ٣ موضوعات فرعية تحت هذا الموضوع ١٦ مرة، وهذه الموضوعات وفقاً لترتيب الترميز هي؛ الاهتمام بالنظافة - ٧، مراعاة المسافة - ٦، الدقة - ٣.

تعتبر الحساسية المتزايدة تجاه النظافة بين الناس هي من أكثر الأشياء التي سببتها جائحة كورونا، ومما لا شك فيه؛ أن الخبراء في وسائل التواصل الاجتماعي والقنوات التلفزيونية، وجهوا تحذيرات للاهتمام بالنظافة لتقليل مخاطر انتقال الفيروس ومنع انتشاره،^{٨٣} إذ يمكن أن ينتقل فيروس كورونا عن طريق الرذاذ (السعال والعطس) المنبعث من فم وأنف الشخص المصاب، عن طريق الاتصال المباشر ولمس الأسطح الملوثة^(٨٤)، وهذا الأمر يزيد من حساسية النظافة لدى الأفراد مقارنة بحياتهم السابقة، وبناءً على ذلك، دعمت النتائج التي حصلنا عليها ما ذكرناه، وتظهر تصريحات المشاركين، أنهم أصبحوا أكثر حساسية تجاه قواعد النظافة مقارنة بحياتهم السابقة، وذلك للتصدي لخطر العدوى بالفيروس، ويلخص ذلك الأمر في بعض تصريحاتهم مثل؛ «أصبحت أكثر مراعاة لمسألة النظافة الآن.» (مشارك رقم ٥٩)؛ «النظافة أمر مهم، ولكن تبين أننا غير نظيفين بالقدر الكافي، أتمنى أن نكون أكثر مراعاة لهذه المسألة.» (مشارك رقم ٧٧)؛ «لقد أصبحت أكثر اهتماماً ومراعاة لقواعد النظافة الشخصية.» (مشارك رقم ١٤٠)، ولكن في هذا السياق، فإن المقصود بالحساسية المتزايدة تجاه النظافة، هو أن الشخص يولي أهمية أكبر لقواعد النظافة مقارنة بحياته السابقة، وبخلاف ذلك، يمكن للفيروسات غير المرئية والمتقلة من شخص لآخر، مثل فيروس كورونا، أن تسبب الذعر والخوف لدى

⁸³ World Health Organization (WHO), "Corona Virus Disease Advice For The Public", (Erişim 29 Haziran 2020).

(٨٤) مجموعة أجيادام الصحية، «كيف ينتقل فيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩)؟» Youtube (٢٩ يوليو ٢٠٢٠)،

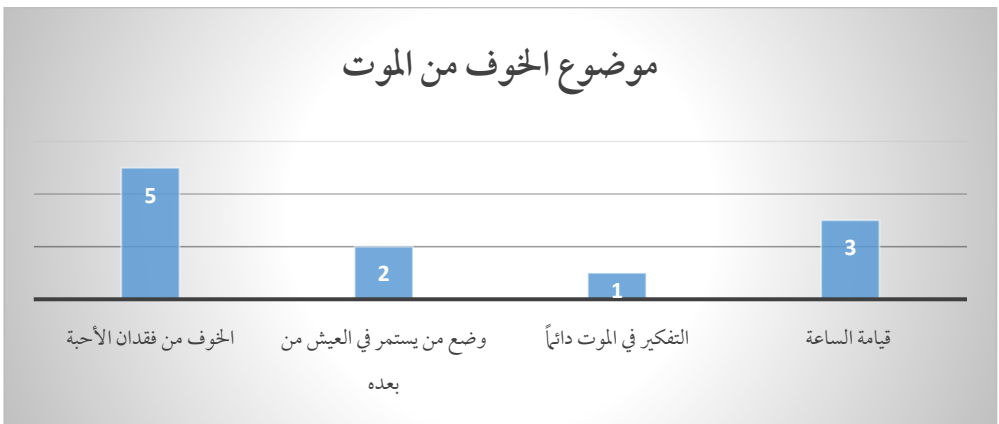
الشخص، وفي هذه الحالة، فإن الفرد قد يعتقد أنه سيموت، ويشعر بالخوف والقلق من الناحية النفسية، وللتصدي لهذا الأمر، قد يكتسب الفرد عادات نظافة تصل لدرجة الهوس، مما يمكن أن يؤثر سلباً على حياته.

٢. التغيرات والتحويلات السلبية فيما يتعلق بمعنى الحياة عند الشباب خلال جائحة كورونا

كما ذكرنا أعلاه، يمكن أن تضيف المآسي التي يشهدها الإنسان في حياته اليومية، معنى ومغزى لحياته من خلال مساعدته على إدراك أهمية ما يمتلكه وقيمه في حياته، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يتطور هذا الموقف بطريقة معاكسة، في مثل هذه الحالات، قد يظهر شعور بالفراغ الوجودي عند الشخص، وشعور بأن الحياة لا معنى لها وأن كل ما يفعله بلا فائدة أو مغزى^(٨٥)، وبعض الأسباب النفسية مثل الخوف والقلق والضغط والشعور بالذنب وبعض الأمراض الجسدية، قد تسبب هذه المواقف العصبية التي يمر بها الناس، ونتيجة لذلك، قد تظهر مشاعر مثل الخوف والقلق والتوتر والضييق واليأس لدى الفرد، ويمكن للشخص أن يطور بعض آليات الدفاع من أجل التغلب على هذه المواقف، ومنها؛ العدوانية، والانطواء، وتجاهل الحقائق^(٨٦)، وبناءً على ذلك، فيما يتعلق بتغيرات معنى الحياة خلال جائحة كورونا، ذكر ٣٠٣ من المشاركين الذين شاركوا في هذه الدراسة أنهم شهدوا تغيرات إيجابية، وذكر ٤١ مشاركاً أنهم شهدوا تغيرات سلبية، كما ذكر ٩٧ مشاركاً أنهم شهدوا تغيرات محايدة، وصرح الأشخاص الذين ذكروا أن حياتهم شهدت تغيراً سلبياً، أن الحياة أصبحت بلا معنى وأن خوفهم من الموت ومستويات القلق زادت إلى مستوى يمكن أن يؤثر على حياتهم، لهذا السبب، يمكن تقديم الخدمات الاستشارية للأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة لإيجاد معنى لحياتهم أثناء الجائحة أو بعدها.

١.٢. الخوف من الموت

شكل ٧: موضوع الخوف من الموت



(٨٥) فرانكل، صرخة المعنى غير المسموعة، ترجمة، سلجوق، ٢٥.

(٨٦) فرانكل، بحث الإنسان عن المعنى، ترجمة، سلجوق بوداك، ١٥٠.

إن موضوع الخوف من الموت، هو موضوع آخر ورد ضمن موضوع التغييرات النفسية والاجتماعية (التغييرات السلبية)، تم ترميز هذا الموضوع ١١ مرة في ٥٢١ رمزاً عاماً ويتضمن ٤ موضوعات فرعية، ووفقاً لعدد الترميز، فهي؛ الخوف من فقدان الأحبة، - ٥، قيامة الساعة - ٣، وضع من يستمر في العيش من بعده - ٢، التفكير في الموت دائماً - ١.

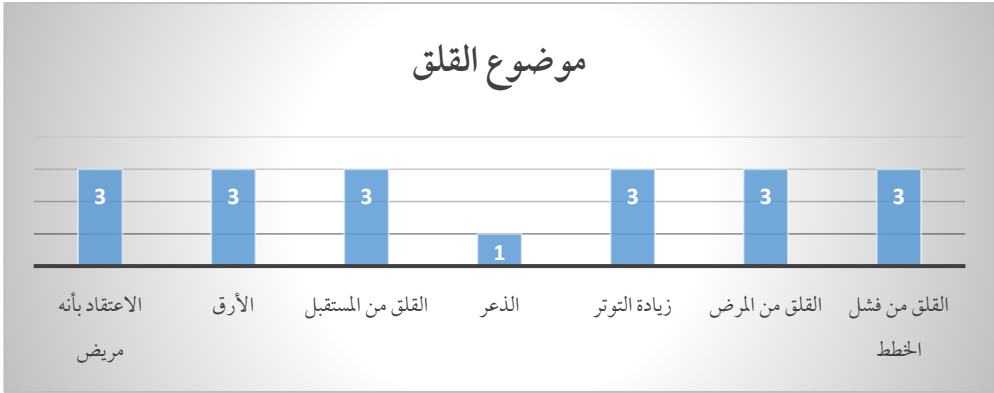
يمكن وصف الخوف على أنه مجموع الاستجابات العاطفية والمعرفية لظاهرة أو موقف معروف مصدره^(٨٧)، أما الخوف من الموت، فيمكن تعريفه على أنه الخوف من أن يشعر الشخص بأن وجوده في هذا العالم سينتهي^(٨٨)، قد تظهر حالتان بعد فترة زمنية معينة على الفرد الذي يتلقى باستمرار أخبار الوفيات من حوله، كما ذكرنا أعلاه، قد يواجه الشخص في الحالة الأولى مواقف وتغييرات إيجابية تجاه معنى الحياة، وفي الحالة الثانية، يمكن أن يحدث العكس ويمكن أن تصبح الحياة بلا معنى وملبئة بالخوف والقلق، ومن الأمثلة على ذلك، تأثر حياة الفرد سلباً مع زيادة خوفه المستمر من الموت نتيجة لتفكيره في موته أو موت الأشخاص من حوله، وقد أظهرت تصريجات بعض المشاركين، زيادة مستويات القلق من الإصابة بالفيروس والخوف من الموت مثلما جاء في العبارات التالية: «بالطبع حدثت تغييرات، لأنه إذا أصبت بالفيروس، فقد أفارق الحياة خلال ١٤ يوماً، قد يكون معرفة هذا أمراً مرعباً، وحتى إذا أخبرونا أن الأمر انتهى، فسنبكون متشككين، وستصبح حياتنا مقيدة وسنبكون مضطربين للابتعاد عن الأشخاص من حولنا.» (مشارك رقم ١١٩)؛ «لقد ازداد خوفي من فقدان أحبائي، الأهم من ذلك، يمكننا أن نقول إن فكرة عدم القدرة على دعمهم في تلك الأوقات الصعبة بسبب هذا المرض، تجعلني أكثر توتراً.» (مشارك رقم ١٦). بالإضافة إلى ذلك، يمكن القول إن بعض المشاركين إن لم يشعروا بالقلق من أجل أنفسهم في بعض الأحيان، فهم يشعرون بالقلق من وفاة الأشخاص الذين يحبونهم وهذا الأمر يزيد من مستويات التوتر والقلق في حياتهم، ويظهر في تصريجات بعض المشاركين، تأثرهم سلباً بسبب التفكير لا من أجل أنفسهم وإنما خوف على من يحبون مثل؛ «أنا لا أخاف الموت، لكنني كنت أفكر كثيراً فيما يمكن أن يفعله ابني إذا حدث لي شيء، ومن يمكنني أن أعهد إليه ابني.» (مشارك رقم ٤٩)، كما صرح بعض المشاركين أن هذا الأمر بدأ يراودهم حتى في أحلامهم مثل؛ «أجد صعوبة في النوم في الليل وأرى باستمرار شخصاً يموت في أحلامي.» (مشارك رقم ٥٦). قد يكون السبب في هذه الحالة النفسية التي يشهدها المشاركون، سلوكياتهم وأفكارهم تجاه الموت، إذ إن اعتبار الموت ظاهرة مرتبطة أكثر بكبار السن، قد يدفع الشباب إلى الاعتقاد بأن الموت أبعد بالنسبة لهم، علاوة على ذلك، فإن تطورات المشاركين للحياة لكونهم شباباً، وفكرة عدم تحقيق كافة أهدافهم، ربما دفعهم إلى هذا الخوف.

(٨٧) رود بلوتنيك، مقدمة لعلم النفس، ترجمة، تامر غنيش (إسطنبول: دار كاكوس للنشر، ٢٠٠٩)، ٥١٧.

(٨٨) أحمد جوزجي، قاموس مصطلحات الفلسفة (إسطنبول، دار براديجا للنشر، ٢٠٠٣)، ٣٠٥.

٢.٢. القلق

شكل ٨: موضوع القلق



إن موضوع القلق أحد الموضوعات الفرعية تحت موضوع التغيرات النفسية والاجتماعية، ويندرج تحت موضوع القلق ٧ موضوعات فرعية، وفقاً لترتيب الترميز فهي؛ الاعتقاد بأنه مريض -٣، الأرق -٣، القلق من المستقبل -٣، زيادة التوتر -٣، القلق من المرض -٣، القلق من فشل الخطط -٣، الذعر -١، وبالنظر إلى الرسم البياني لتحليل المحتوى، لوحظ أن الموضوعات الفرعية للقلق تم تضمينها في إجمالي ١٩ رمزاً من بين ٥٤١ رمزاً، ومن خلال كل من التحليل الوصفي وتحليل المحتوى، يمكن القول أنه كانت هناك زيادة جزئية في مستويات القلق لدى الشباب خلال جائحة كورونا.

يمكن العثور على مستويات مختلفة من القلق لدى كل شخص في مسار الحياة الطبيعي، ويعرف القلق بأنه نوع من الخوف يعاني منه الشخص ضد ظاهرة أو موقف من مصدر غير مؤكد^(٨٩)، هناك الكثير من الأمثلة المستمدة من قلب الحياة على أحداث من شأنها أن تسبب القلق، وتشمل هذه الأمثلة فقدان الاحترام، والتغير الاجتماعي، وعدم اليقين، والموت، والانفصال، والحسائر العاطفية، والمشاكل الاقتصادية^(٩٠)، وفي هذا الإطار تعتبر جائحة كورونا واحدة من تلك الأمثلة إذ إنها دفعت الناس نحو المجهول بخصوص صحتهم وحياتهم المستقبلية، وإذا أصبح القلق هو مركز الحياة اليومية للفرد، وأصبح جل تركيز الفرد على القلق، فقد يواجه الشخص صعوبات في عيش حياة طبيعية، وقد يتسبب هذا الأمر في إصابة الفرد بمشكلات نفسية^(٩١)، حيث ذكر بعض المشاركين في الدراسة، أن مستويات القلق لديهم قد ازدادت خلال هذه الوباء، وصرح أحدهم على نحو «أشعر بالقلق الشديد بخصوص تأجيل مخططاتي أو عدم حدوثها». (مشارك رقم ١٤٣)؛ «لقد تركت

(٨٩) تولين غينشغوز، «الخوف: أسبابه ونتائجه وطرق التعامل معه»، مجلة كيريز ٦/٢ (١٩٩٢)، ١٠.

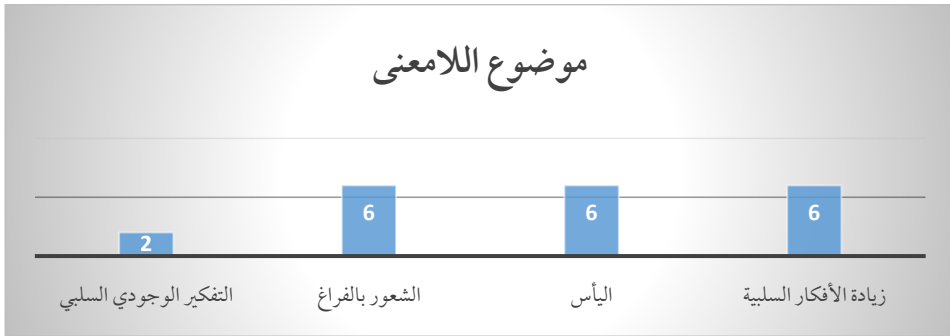
(٩٠) فاطمة أوز، المفاهيم الأساسية في المجال الصحي (أنقرة: دار إميغ للنشر والتجارة الداخلية والخارجية، ٢٠٠٤)، ١٦٠.

(٩١) دوغان جوجل أوغلو، الإنسان سلوكه، ٤٤٠.

العمل، ولذلك أشعر بالقلق تجاه مستقبلتي.» (مشارك رقم ٥٨)؛ «أشعر بالقلق حيال زوجي وأطفالي في المستقبل.» (مشارك رقم ٢٤٩)، لوحظ أن قلق المشاركين كان في الغالب حيال الخطط المستقبلية والحياة المادية، بالإضافة إلى ذلك، عندما ننظر إلى أقوال ثلاثة مشاركين آخرين، نلاحظ أنهم ذكروا أنهم قلقون من الإصابة بالمرض وبالتالي نقل المرض للآخرين، وجاء ذلك في تصريحات مثل؛ «زادت مخاوفي بشأن ما إذا كنت سأسبب في أذى الآخرين عندما أخرج، أو إذا كان بإمكانني إصابة عائلتي بالعدوى عند عودتي إلى المنزل.» (مشارك رقم ١٢٦)؛ «أشعر دائماً بالمرض، أنا مدعور، حتى أنني أخاف من السعال.» (مشارك رقم ٦٧)؛ «الخوف من المرض والموت، يجعلنا نرتعد.» (مشارك رقم ٣١٨). وفقاً للنتائج التي حصلنا عليها من تصريحات المشاركين، كان المشاركون الذين شهدوا زيادة في مستوى القلق، هم في الغالب أولئك الذين ذكروا أن هناك تغييراً سلبياً في منظورهم لمعنى الحياة، لذلك، وكما ذكرنا أعلاه، فإن بعض الأحداث التي يمر بها الناس في حياتهم اليومية يمكن أن تدفعهم إلى فراغ وجودي، وهذا الأمر يمكن أن يسبب القلق لدى الأفراد.

٣.٢. انعدام معنى الحياة

شكل ٩: موضوع اللامعنى



ورد موضوع اللامعنى الفرعي تحت موضوع التغييرات النفسية والاجتماعية السلبية، تم ترميز ٤ موضوعات فرعية تحت هذا الموضوع ٢٠ مرة، وفقاً لترتيب الترميز فهي؛ الشعور بالفراغ - ٦، اليأس - ٦، زيادة الأفكار السلبية - ٦، التفكير الوجودي السلبي - ٢.

خلال الحياة اليومية، قد يواجه الناس العديد من المواقف العصيبة، مثل عدم اليقين، وفقدان العمل، وموت أحد الأحبة، ويمكن للسلوك الذي تتخذه في مواجهة المواقف العصيبة التي تتجاوز سيطرة الإنسان، أن يضيف معانٍ جديدة إلى حياتنا، كما يمكن أيضاً أن تخلق المواقف العصيبة التي لديها القدرة على إضافة معنى لحياة الإنسان، حالة من اللامعنى أو فراغاً وجودياً بسبب سلوك خاطئ في حياة الفرد، قد تظهر حالة اللامعنى

في العالم النفسي للشخص كشعور بالفراغ وزيادة التوتر والملل^(٩١)، وفي هذا الإطار، ذكر ٤١ شخصاً ممن شاركوا في الدراسة أنهم تعرضوا للتغيرات سلبية فيما يخص معنى الحياة خلال الأحداث العصبية مثل جائحة كورونا، وذكر بعض المشاركين أنه بعد هذه الوتيرة، أصبحت حياتهم بلا معنى وشعروا بالفراغ في العبارات التالية: «أدرت مجدداً كم أن العالم مكان بلا معنى.» (مشارك رقم ٦٦)؛ «لقد أصبح كل شيء مملاً.» (مشارك رقم ٣٧)؛ «لا يمكنني التنبؤ بأي شيء، أصبحت كالشيء المعلق في الهواء.» (مشارك رقم ١٥٥)؛ «أشعر بفراغ غريب.» (مشارك رقم ١٧٧)، وعلاوة على ذلك عبر بعض المشاركين عن تملك إحساس التشاؤم واليأس منهم في التصريحات التالية: «أصبحت أعاني من حالة يأس شديد.» (مشارك رقم ١٩٢)؛ «للأسف، لن يعود أي شيء إلى سابق عهده.» (مشارك رقم ٤٠٨)؛ «أصبحت لا أفكر إلا في الأمور المسأوية.» (مشارك رقم ٣٩٨)، يمكن القول بأن السبب في ظهور مثل هذه الأفكار هو قوة الشعور بعدم اليقين، وزيادة الخوف من الموت سواء بالنسبة لأنفسهم أو أقاربهم، والتعرض المفرط للأخبار السلبية على وسائل التواصل الاجتماعي والتلفزيون، وعدم القدرة على تلقي الدعم الاجتماعي الكافي نتيجة قلة التواصل مع الناس، والتغيرات المفاجئة في ظروف المعيشة.

٣. التغيرات والتحويلات المحايدة فيما يتعلق بمعنى الحياة عند الشباب خلال جائحة كورونا

يمكن أن يؤدي هذا الوضع إلى بعض التغيرات في حياة الإنسان فيما يتعلق بالموت والعلاقات الاجتماعية ومعنى الحياة^(٩٢)، ولكن بعد كل حدث سلبي ومجهد، لا يمكن التأكيد على أن كل شخص سيشهد تغيرات في نظرته لمعنى الحياة، وفي هذا الإطار، ذكر ٩٧ من أصل ٤٤١ شخصاً في دراستنا، أنهم لم يشهدوا أي تغيرات إيجابية أو سلبية فيما يتعلق بمعنى الحياة خلال هذه الوتيرة، حيث ذكر بعض المشاركين أنهم أفراد يحبون الحياة ولديهم مسؤوليات اجتماعية منذ ما قبل الوباء حيث قالوا: «لم يحدث أي تغيير كبير. فأنا إنسان محب للحياة ولعيش كل لحظة في حياتي. الآن، أقول حمداً لله أنني لاحظت ذلك قبل الجائحة.» (مشارك رقم ٨٢)؛ «لم يحدث أي تغيير في منظوري للحياة، والسبب في ذلك أنني لدي مسؤوليات اجتماعية بالفعل.» (مشارك رقم ٢٧). من ناحية أخرى، ذكر بعض المشاركين أنهم لم يشهدوا أي تغيرات خلال هذه الوتيرة بسبب وعيهم بالموت منذ ما قبل الجائحة، حيث وردت مشاركات مثل: «أنا لا أشعر بالإجهاد أو القلق لأنني أو من ببساطة الحياة وحتمية الموت في أي لحظة.» (مشارك رقم ٣٣٨)؛ «لم أشهد أي تغيير، فأنا كنت وما زلت مدركاً لمحدودية الحياة، وأؤمن أن لكل شيء سبباً.» (مشارك رقم ٦٩)؛ «لم أشهد أي تغيير في نظرتي للحياة، فلم تتشكل لدي فكرة جديدة حول معنى الحياة خلال هذه الوتيرة، نظراً لنشأتي بوعي وإدراك حقيقة الموت.» (مشارك رقم ٢١٣). أما البعض الآخر من المشاركين، فقد فسروا عدم ظهور أي تغيرات في سلوكياتهم بالمبالغة في تقدير

(٩٢) فرانكل، العلاج النفسي والدين، ترجمة، ف. أتابيان، ٩٩-١٠٣.

(٩٣) زهراء إيشيك، أنت مت، وأنا كبرت، دراسة حول البالغين الذين مات آباؤهم (إسطنبول: دار أنشيلم كتاب، ٢٠١٥)، ٣٨.

هذه الفترة قائلين: «أعتقد أن الناس بيالغون في ردود أفعالهم». (مشارك رقم ١١٧)؛ «الناس بيالغون في تقدير هذه الوتيرة، ولذلك لم يحدث لي أيّ تغييرات خلالها» (مشارك رقم ٥٢)، وفي النهاية إن الاستنتاج الذي توصلنا إليه، كما ورد في تصريحات المشاركين، أنه لم يكن هناك أي تغيير في سلوكيات بعض المشاركين تجاه معنى الحياة خلال هذه الوتيرة.

عند مقارنة البيانات التي جمعناها ونتائج الدراسات الأخرى، نصل إلى النتائج التالية:

تظهر في دراستنا بوضوح، آثار بعض العناصر الدينية والروحية من حيث معنى الحياة، فيما يتعلق بمقاومة التوتر الناجم عن جائحة كورونا، وخلال هذه الوتيرة، لوحظ أن الشباب يلجؤون إلى استراتيجيات التكيف الديني الإيجابية بدلاً من استراتيجيات التأقلم الديني السلبية، وهذه الاستراتيجيات هي؛ التفكير في أنه اختبار من الله، والصبر، والدعاء والتضرع إلى الخالق وطلب العون منه، والتوكل على الله وحده، وذكره بصفات الرحمة، وخلال هذه الوتيرة، شهد الشباب بعض التغييرات والتحويلات ليس فقط في معنى الحياة، ولكن أيضاً في عالمهم المتعلق بالمعتقد الديني والعبادات، ويظهر ذلك في: زيادة ممارسة العبادات، والابتعاد عن الإسراف، وإدراك وجود الله وقدرته، ومعرفة الإنسان حدوده أمام قدرة الله.

وأظهرت دراستنا وجود علاقات مهمة بين التأقلم الديني الإيجابي وتغيير معنى الحياة إيجابياً، وبناءً على ذلك، لوحظ أن الشباب الذين استخدموا طرق التأقلم الديني خلال هذه الوتيرة، هم الذين صرحوا بأنهم شهدوا تغييرات إيجابية فيما يتعلق بمعنى الحياة، حيث يمكن استخدام هذه الحالة كدليل على أن جميع الأفراد الذين يشكرون الله، هم الأشخاص الذين شهدوا تغييرات وتحويلات إيجابية في حياتهم، على العكس من ذلك، فقد لوحظ أن معظم الأشخاص الذين شهدوا تغييرات وتحويلات سلبية خلال هذه الوتيرة، هم الأشخاص الذين لم يلجأوا إلى أساليب التأقلم الديني، لذلك، بعد كل هذا، يمكننا القول بأن المعتقد الديني يلعب دوراً مهماً في فهم الأحداث، وإضافة معنى للحياة، والتعامل إيجابياً مع الأحداث السلبية.

خلال فترة الوباء، شهد الشباب تغييرات وتحويلات إيجابية أكثر من التغيرات والتحويلات السلبية، وتشمل هذه التحويلات والتغييرات؛ الاهتمام كثيراً بالعلاقات الاجتماعية وخاصة تجاه أفراد الأسرة مقارنة بحياتهم السابقة، وإدراك قيمة ما يمتلكونه في حياتهم، وعدم الاهتمام بالأشياء التي كانت تسبب التوتر سابقاً، والتفاؤل والأمل أكثر بالمستقبل، وتعلم الاكتفاء بالأشياء الصغيرة، ويمكن القول إن خلال جائحة كورونا، واجه الناس حقيقة الموت وأدركوا أشياء جديدة في حياتهم يرون فيها الدافع للاستمرار في العيش، وخلال جائحة كورونا، يمكن للناس أن يساهموا في إضفاء معنى لحياتهم من خلال دراسة إمكانياتهم في الحصول على أشياء تستحق العيش من أجلها، وهذا هو السياق الذي نعتقد أن دراستنا قد توصلت إلى نتائج مهمة بخصوصه، حيث تم سرد التحويلات الإيجابية التي شهدتها أغلب المشاركين فيما يتعلق بمعنى الحياة، ومن الممكن توفير خدمات التوعية والاستشارات للناس في إطار الموضوعات التي تم الكشف عنها، على سبيل

المثال، يمكن للأشخاص الذي يرغبون في استشارات حول مسألة الشكر، أن يتذكروا شكر الله أو الأشخاص الذين يشعرون بالامتنان لهم، يومياً، ويمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى زيادة وعي الناس وتفاؤلهم بالحياة. إلى جانب التغيرات والتحويلات الإيجابية، شهد بعض الشباب أيضاً خلال هذه الوتيرة، تغيرات سلبية فيما يتعلق بمعنى الحياة، وتشتمل هذه التغيرات والتحويلات على: القلق من الموت، والخوف من فقدان الأحبة، والتشاؤم أكثر بشأن الحياة، والمعاناة من اضطرابات القلق، وزيادة مستوى التوتر، والأرق، ويمكن ربط عوامل حدوث هذا الأمر، بالتعرض المفرط للأخبار السلبية في وسائل الإعلام، وسماع أخبار الوفيات من حولنا باستمرار.

وبينما يمكن أن تكون هناك تغيرات إيجابية أو سلبية، في بعض الأحيان فقد لا يحدث أي تغيير نتيجة لهذه الوتيرة، وهذا ما توصلنا إليه أيضاً خلال دراستنا، حيث ذكر بعض الشباب أنهم لم يشهدوا أي تغيرات فيما يتعلق بمعنى الحياة نتيجة لهذه الوتيرة، وقد أرجعوا السبب في ذلك إلى حقيقة أنهم كانوا يرون أنفسهم قبل جائحة كورونا أفراداً يتبنون نظرة إيجابية للحياة، ويهتمون بالعلاقات الاجتماعية، وعلى وعي بحقيقة الموت، ولديهم علاقة وثيقة بالله، لهذا السبب، يمكن القول بأن الأشخاص الذين يشعرون بمعنى الحياة، قادرون على التعامل مع أزمات أو مواقف مماثلة يمكن أن يشهدوها في أوقات لاحقة ويواجهونها بسهولة أكبر، وفي هذا السياق، نقول إنه من الضروري أن يعيش الناس وفقاً لمعنى الحياة في فترة العودة إلى الحياة الطبيعية، وفي عالمنا الذي تهيمن عليه العولمة، نرى انتشار الأمراض أيضاً على مستوى العالم، وبالنظر إلى أن الشعور بالفراغ وانعدام المعنى هو حقيقة شائعة في هذا العصر، يمكن القول إن إدراك معنى الحياة أصبح أمراً لا غنى عنه، ولهذا السبب، يعتبر من الضروري إجراء دراسات وقائية وعلاجية حول معنى الحياة في جميع مراحل الحياة بما في ذلك مرحلة الشباب.

يمكن أن تسهم هذه الدراسة في أنشطة الاستشارات والتوجيه والتدريب التي يتعين القيام بها أثناء الجائحة وبعدها، من خلال الكشف عن الوعي والتحويلات التي يشهدها الشباب فيما يتعلق بمنظورهم لمعنى الحياة، كما يمكن للدراسات التي سيتم إجراؤها أن تساهم في تعزيز دور الشباب في إضفاء معنى لحياتهم وفي تحقيق مهامهم التنموية بنجاح، وهذا الأمر يمكن أن يمنع الشباب من التحول نحو السلوكيات السلبية، ويساهم في إعدادهم بشكل أفضل للفترة التنموية التالية، وجعلهم أكثر سعادة، وعلاوة على ذلك فمن الممكن إجراء دراسات كمية ونوعية ومختلطة معتمدة على هذه الدراسة التي يوجد بها بعض القيود نظراً لكونها دراسة نوعية، فعلى سبيل المثال، خلال جائحة كورونا، يمكن إجراء أبحاث ودراسات حول القيم التي يمكن أن تضيء معنى حياة الفرد (القيم الدينية والروحية والإنسانية وموارد القوة الشخصية للأفراد)، خلال تصديه لمشكلات القلق والتوتر والإجهاد التي قد تحدث فيما يتعلق بمعنى حياته، بسبب التغيرات والتحويلات التي تحدث في في المراحل العمرية أو بسبب جائحة كورونا أو المشكلات المماثلة، ويمكن مراجعة إسهامات هذه

القيم عملية التأقلم ودورها في إضفاء معنى للحياة، يتمثل أحد قيود الدراسة في أنها دراسة مقطعية، ويمكن إجراء دراسات طولية، تشمل وتيرة ما بعد جائحة كورونا على وجه الخصوص، من أجل فهم التغييرات والتحويلات التي سببتها هذه الجائحة في حياة الشباب.

المصادر:

- رمزي ألتون إشييك وآخرون، طرق البحث في الدراسات العلمية؛ عملي، سكاريا: دار سكاريا للنشر، ٢٠١٢.
- مجموعة أجيادام الصحية، «كيف ينتقل فيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩)؟» Youtube (٢٩ يوليو ٢٠٢٠).
<https://www.youtube.com/watch?v=bQynLxTiyI8>
- على أيتن، اللجوء إلى الله، إسطنبول: دار إيز للنشر، ٢٠١٢.
- محمد عبد الحليم، «موضوعات الآخرة والدينا والحياة الدنيا في القرآن الكريم»، ترجمة: شهموس دمير، مجلة أكاديمية أكيف ١/ ٣ (نوفمبر ١٩٩٨)، ٣٢١-٣٣٣.
- ك. ز. أكجا، العلاقة بين سلوكيات الأب والأم في الشباب والقدرة على التكيف واحترام الذات، إسطنبول: جامعة مالتي، معهد العلوم الاجتماعية، أطروحة دراسات عليا، ٢٠١٢.
- على أيتن، علم النفس والدين: آراء علماء النفس حول الدين والرب، إسطنبول: دار إيز للنشر، ٢٠١٧.
- أحمد جوزجي، قاموس مصطلحات الفلسفة، إسطنبول، دار براديجا للنشر، ٢٠٠٣.
- شانر بيوك أوزترك وآخرون، طرق البحث العلمي، أنقرة، دار بيغام للنشر، ٢٠١٣.
- على أيتن، الدين والصحة: المفهوم والنظرية والدراسة، إسطنبول: منشورات أكاديمية مرمرة، ٢٠١٨.
- عبد الكريم بهادر، بحث الإنسان عن المعنى والدين: دراسة باستخدام العلاج بالمعنى، إسطنبول: دار إنسان للنشر، ٢٠١٨.
- فيكتور إي. فرانكل، صرخة المعنى غير المسموعة، ترجمة، سلجوق بوداك، أنقرة، دار أوتاكي للنشر، ١٩٩٤.
- عبد الكريم بهادر، «العوامل النفسية والاجتماعية والدين في إكساب الحياة معنى»، جامعة سلجوق، مجلة كلية العلوم الاجتماعية ١/ ٦ (٢٠٢٠)، ١٨٥-٢٣٠.
- أرول أركان، «الاهوية الدينية كوسيلة وجودية للمعنى في فترة ما بعد الحداثة»، دراسات تركية ٨/ ٨ (٢٠١٣)، ١٨٢٥-١٨٣٧.
- استون دوكان، الوجود والتطور والتصالح خلال عملية الانسجام مع الكون، إسطنبول: دار رمزي للنشر، ٢٠١٢.
- غيرالد غوري، نظرية الاستشارة النفسية وتطبيقاتها، ترجمة، ت. أرغانا، أنقرة: دار منتيس للنشر، ٢٠٠٨.
- دوغان جوجلو، الإنسان وسلوكه، إسطنبول: دار رمزي للنشر، ١٩٩٨.
- جوفتا، «البحث عن معنى الحياة في مرحلة الشيخوخة»، ٦/ ٣ (٢٠٠٠)، ١٠٦-١١٦.
- فيكتور إي فرانكلين، بحث الإنسان عن المعنى، ترجمة، سلجوق بوداك، إسطنبول: دار أوكويانوس للنشر، ٢٠١٦.
- فيكتور إي. فرانكل، العلاج النفسي والدين: الرب خارج الوعي، ترجمة، ف. أتايهان، إسطنبول: دار ساري للنشر، ٢٠١٨.
- فيكتور إي. فرانكل، معنى الحياة والعلاج النفسي، إسطنبول: دار ساي للنشر، ٢٠١٩.
- فيكتور إي. فرانكل، طلب المعنى: أساسيات وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة، م. يالتشين كايا، إسطنبول: دار أوتاكي للنشر، ٢٠١٨.
- تولين غينشغوز، «الخوف: أسبابه ونتائجه وطرق التعامل معه»، مجلة كرينز ٢/ ٦ (١٩٩٢)، ٩-١٦.
- غولوشان غوجان، «دراسة نوعية حول عمليات التأقلم الديني والحياة الدينية للنساء اللواتي تلقين علاج أطفال الأنابيب»، جامعة إسطنبول كلية الإلهيات ٣٢ (٢٠١٥)، ١٦٥-٢١٧.

- أرول غوكا، هل للحياة معنى؟، إسطنبول: تيباش، ٢٠١٤.
- أرول غوكا، الموت وعلم نفس الموت، إسطنبول: دار تيباش للنشر، ٢٠١٠.
- حياتي هو الكلي، القيم الإنسانية من حيث علم النفس والدين والتعليم، إسطنبول: دار ديم للنشر، ٢٠١٣.
- إرفين د. يالوم، علاج التبرع، ترجمة، ذ.بابا يغيث، إسطنبول: دار بيغاسوس للنشر، ٢٠١٧.
- زهراء إشيك، أنت مت، وأنا كبرت، دراسة حول البالغين الذين مات آباؤهم، إسطنبول: دار أتشيلم كتاب، ٢٠١٥.
- حمدي كاليونجو، الحاجة للخلود: الانتحار والقتل الرحيم وتقمص الروح، إسطنبول: دار بوغازتشي للنشر، ٢٠١١.
- علي علوي محمد أوغلو، تصور الرب، إسطنبول: تشامليجا، ٢٠١١.
- ب. أونور، علم النفس التنموي: الشباب، الشيخوخة، الموت، أنقرة: دار إميح للنشر، ٢٠٠٨.
- فاطمة أوز، المفاهيم الأساسية في المجال الصحي، أنقرة: دار إميح للنشر والتجارة الداخلية والخارجية، ٢٠٠٤.
- كينيث آبي بارجنت، «حلو ومر: تقييم كلفة التدخين وفوائده»، ترجمة: علي علوي محمد أوغلو، جامعة جناق قلعة مجلة كلية الإلهيات ١ / ٧ (٢٠٠٥).
- رود بلونتيك، مقدمة لعلم النفس، ترجمة، تامر غنيش، إسطنبول: دار كاكثوس للنشر، ٢٠٠٩.
- وزارة الصحة، "كوفيد -١٩، معلومات عامة عن علم الأوبئة والتشخيص" (الوصول ٦ يونيو / حزيران ٢٠٢٠).
https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid19rehberi/COVID19_REHBERI_GENEL_BILGILER_EPIDEMYOLOJI_VE_TANI.pdf
- سعيد سامي، مقارنة سلوكيات الأفراد أصحاب المعتقدات الدينية أو غير المؤمنين، فيما يتعلق بحالة الوفاة والحداد والوترية التي تحدث بعد الخسارة المؤلمة (دراسة نوعية)، إسطنبول: جامعة إسطنبول، معهد العلوم الاجتماعية، أطروحة دراسات عليا، ٢٠١٩.
- كمال سايار، لكل شيء معنى ومعزى، إسطنبول: دار كابي للنشر، ٢٠١٩.
- كمال سايار، الجروح الروحية العميقة، إسطنبول: دار كابي للنشر، ٢٠٢٠.
- س. سيزر، «نظرة لمسألة معنى الحياة من منظور الدراسات النظرية والسيكومترية»، جامعة أنقرة مجلة كلية العلوم التربوية ١ / ٤٥ (٢٠١٢)، ٢٠٩-٢٢٨.
- آدم شاهين، «دراسة حول التوتر بسبب الدين»، جامعة سلجوقلو مجلة كلية الإلهيات ٢١ (٢٠٠٦)، ١٤٧-١٧٦.
- أو. توغاي وآخرون، «قابلية تطبيق المفاهيم والتقنيات المستخدمة في العلاج بالمعنى في الثقافة التركية»، مجلة إنجيه التعليمية، ١ / ١٧ (٢٠١٦)، ١٠٥-١٢٦.
- بهلول توكور، التوتر والدين، إسطنبول: تشامليجا، ٢٠١٧.
- بهلول توكور، علم نفس الاختبارات؛ إعطاء حق الوجود: الاختبار، أنقرة: دار فجر للنشر، ٢٠١٨.
- إرفين يالوم، النظر للشمس ومواجهة الموت، ترجمة، زاليخة إيدوغان بابا يغيث، إسطنبول: دار كبالجي للنشر، ٢٠٠٨.
- ر. يوكسال، «معنى الحياة عند الشباب»، المجلة التربوية لجامعة سكاريا، ٢ / ٢ (٢٠١٢)، ٦٩-٨٣.
- علي يلديريم - حسن شيمشيك، طرق البحث النوعي في العلوم الاجتماعية، أنقرة: دار ستشكين للنشر، ٢٠١١.