

COVID-19 Pandemisinde Algılanan Stres Üzerine Nitel Bir Çalışma

A Qualitative Investigation of Perceived Stress in the COVID-19 Pandemic

Begüm SERİM-YILDIZ¹, S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇOK², Çiğdem TOPÇU-UZER³, Claudia CHIAROLANZA⁴, Ashley K. RANDALL⁵

ÖZ

2019 yılında Çin'de ilk koronavirüs vakasının görülmesinin ardından farklı ülkelerden vaka bildirimleri gelmiş ve bunun üzerine 2020 yılında Dünya Sağlık Örgütü pandemi ilan etmiştir. Bu süreçte sokağa çıkma yasağı, online çalışma, uzaktan eğitim gibi önlemler alınmış ve bu önlemlere ilişkin, kişilerin günlük yaşam alışkanlıkları ve birbirleriyle etkileşim kurma ve sürdürme şekilleri değişmiştir. Yaşanan değişikliklerin kişiler üzerinde stres gibi olumsuz sonuçlar doğurduğu alanyazın bulguları arasındadır. Bu araştırmanın amacı pandemi sürecinde yaşanan değişikliklere bağlı stres faktörlerini incelemektir.

Nitel araştırma deseni kullanılarak katılımcılara kendilerinin, birlikte yaşadıkları partnerlerinin ve toplumun yaşadığı stres deneyimlerine ilişkin sorular sorulmuştur. Çalışmanın örneklemini, yaşları 21 ile 71 arasında değişen 80'i kadın olmak üzere 103 kişiden oluşmuştur. Çevrimiçi bir form kullanılarak katılımcılara üç açık uçlu soru ile COVID-19 pandemisinde kendileri için, partnerleri için ve diğer insanlar için ne gibi stres kaynakları olduğunu düşündükleri sorulmuştur. Çerçeve analizi yöntemi ile incelenen veride kişinin kendisi, partneri ve diğer insanlar için ortaklaşan toplam dokuz ana tema ortaya çıkmıştır. Bunlar eğitim, iş/ekonomik, sağlık, sosyal ilişkiler, hijyen, günlük yaşamdaki değişiklikler, olumsuz duygular, olumlu deneyimler ve stresin olmamasıdır. Araştırmadan elde edilen sonuçların literatür ile uyumlu olduğu saptanmıştır. Pandeminin hem ülkemizde hem de dünyada ciddi bir kriz oluşturduğu aşikardır. Bu bağlamda bireylerin algıladıkları stres kaynaklarının tanımlanmasının koruyucu ve önleyici müdahalelerin planlanmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Çerçeve analizi, Nitel araştırma deseni, Pandemi, Stres.

ABSTRACT

After China announced the first case of coronavirus in 2019, several countries started to report cases of coronavirus, and the World Health Organization (WHO) declared a pandemic in 2020. Precautions including curfews, working from home, and remote learning changed the daily routines of individuals and how they form and maintain relationships. All these changes resulted in negativities such as experiencing stress over people. The current study's goal was to examine the stress factors of people during the pandemic with a qualitative research design.

A total of 103 participants (80 women) aged between 21 and 71 were asked three open-ended questions to evaluate their own, their romantic partners', and other people's stress experiences. Data were analyzed via framework analysis and a total of nine themes for all three categories (individual, partner, and the others) emerged; education, work/finances, health, social relationships, hygiene, changes in daily life, negative emotions, positive experiences, and no stress. The findings of the current research were consistent with the results of previous research studies. Considering that crisis situations such as the COVID-19 pandemic are frequently encountered both in the world and in Turkey, defining the sources of stress perceived by individuals for themselves, their partners and other individuals is important in the preparation of effective preventive and intervention programs.

Keywords: COVID-19, Framework analysis, Pandemic, Qualitative analysis, Stress.

Bu araştırma, Amerikan Psikoloji Derneği Uluslararası İlişkiler Ofisi tarafından finanse edilen bir uluslararası projenin Türkiye ayağından oluşmaktadır. ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Sayı: 28620816/166; Protokol No: 166 ODTU 2020).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Begüm SERİM-YILDIZ, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, TED Üniversitesi Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışma, begum.yildiz@tedu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0882-0703

² Dr. Öğr. Üyesi, S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇOK, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, TED Üniversitesi Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışma, burcu.ucok@tedu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7464-6136

³ Dr., Çiğdem TOPÇU-UZER, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, cigdemtopcu@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8392-7618

⁴ Dr. Öğr. Üyesi, Claudia CHIAROLANZA, Sağlık Çalışmaları, Sapienza University of Rome Dinamik ve Klinik Psikoloji, claudia.chiarolanza@uniroma1.it, ORCID: 0000-0002-8726-4724

⁵ Doç. Dr., Ashley K. RANDALL, Danışmanlık ve Danışmanlık Psikolojisi, Arizona State University Danışmanlık ve Danışmanlık Psikolojisi, ashley.k.randall@asu.edu, ORCID: 0000-0003-3794-4163

İletişim / Corresponding Author: S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇOK
e-posta/e-mail: burcu.ucok@tedu.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 26.06.2023

Kabul Tarihi/Accepted: 16.03.2024

GİRİŞ

Krizler, afetler ve travmatik deneyimlerin insanlık tarihi kadar eski olduğunu söylemek mümkündür. Bireylerin kriz deneyimleri her zaman araştırmacıların dikkatini çekmiş ve pek çok bilimsel çalışmaya konu olmuştur¹. Çalışmaları birbirinden farklı kılan şey, yaşanan aynı olayda bile bireylerin durumu nasıl algıladıkları ve deneyimledikleridir. Krizler doğası gereği ani, beklenmedik ve kontrol edilemez olduğundan bireyler için stres kaynağı olmuş, dolayısıyla bireylerin depresyon, kaygı, korku gibi olumsuz duyguları deneyimlemelerine sebep olmuştur. Bu gibi durumlarda stres kaynağı olan yaralanma ya da ölüm gibi fiziksel etkiler daha kolay tanımlanabilirken; etkili olmayan baş etme becerileri, sosyal desteğin yoksunluğu ya da etkili olmaması gibi doğrudan olmayan etkilerin, diğer bir deyişle, ikincil etkilerin tespit edilmesi daha zordur ve genellikle göz ardı edilir². Kriz durumlarına bireysel düzeyde müdahale ikincil etkilerin gözden kaçmasına sebep olabilir. Krizlerin karmaşık yapısı göz önünde bulundurularak birey, ilişkiler ve toplum düzeyinde kavramsallaştırılması ve kapsamlı bir sistem yaklaşımıyla ele alınmasının daha etkili olacağı öngörülebilir. Alan yazında sıklıkla başvurulan ekosistem yaklaşımlarından biri olan Bronfenbrenner'in³ ekolojik sistem bakış açısıyla bireylerin kriz tepkilerinin bireysel özelliklerin (biyolojik etkenler vb.) yanı sıra bireyin ilişkide bulunduğu mikrosistem (aile, komşular vb.), ekosistem (geniş aile, iş arkadaşları vb.) ve makro sistem (ekonomik yapılanma vb.) öğelerinin de etkisiyle farklılaştığı söylenebilir. Bunların yanı sıra ekolojik sistem modeline sonradan dahil edilen kronosistem katmanının zaman içinde gerçekleşen olay örüntülerine karşılık geldiği düşünülerek, bireylerin kriz tepkilerinin dahil oldukları nesil etkisiyle de farklılaştığını gözlemlemek mümkündür⁴.

İlk olarak Çin'in Wuhan şehrinde 2019 yılının aralık ayında ortaya çıkan koronavirüs (COVID-19), 2020 yılı içerisinde tüm dünyaya yayılarak etkisini genişletmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü⁵ 11 Mart 2020'de COVID-19'u pandemi ilan etmiştir. Maske kullanımı, sosyal izolasyon, karantina ve sokağa çıkma yasağı gibi önlemlerle kendini gösteren COVID-19'un etkileri tüm dünyada pandeminin başlangıcından itibaren çoğu ülkenin kısıtlamalarına bağlı olarak gelişen birçok sosyal ve ekonomik stres deneyiminin artmasına sebep olmuştur⁶. Türkiye'de ilk COVID-19 vakası 2020 yılının Mart ayında ortaya çıkmıştır. O zamandan bu yana COVID-19 birçok insanın hayatını, ruhsal, fiziksel, sosyal, psikolojik, ilişkisel ve ekonomik alanlarda olumsuz etkilemiştir⁷. COVID-19 krizi boyunca karşılaşılan pandemi kaynaklı zorlukların (örneğin işsizlik ve sağlıkla ilgili tehditler) ve uyum problemlerinin (örneğin karantina önlemleri ve sosyalleşme alanlarının kısıtlanması) doğru tanımlanması, etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi ve sunulması bakımından önem taşımaktadır. Bu zorlukları bireysel (örneğin bireyin iş ya da eğitimle ilgili güçlükleri, deneyimlediği olumsuz duygular), ilişkisel (örneğin partnerin güvenliği ve deneyimlediği zorluklar) ve toplumsal (örneğin toplumda bir arada yaşanan bireylere güvensizlik) düzeyde ele almak mümkündür. Sokağa çıkma yasağının ilan edilmesiyle beraber, birçok çift günlerce aynı evde birlikte kalmak zorunda kalmış, insanlar evden çalışmış ve tüm bunlara eşlikçi olarak COVID-19'un tetiklediği birçok ekonomik kaygıyı da beraberinde yaşamışlardır⁷. Bu ani ve istenmeyen değişiklikler tüm dünyada sadece fiziksel stresi değil aynı zamanda hem bireylerde (örneğin virüse yakalanma), hem ilişkilerde (örneğin yakın ilişkide bulunan bireylerin sağlığı) hem de toplumda (örneğin gelecek kaygısı) birçok psikolojik temelli stresi de beraberinde getirmiştir⁸. Bu bağlamda çalışmanın amacı COVID-19 pandemisinde ortaya çıkan stres kaynaklarının incelenmesidir.

Tüm halk sağlığını etkileyen pandemi aynı zamanda aile dinamikleri ve aile üyeleri arasındaki ilişkileri de etkilemiştir. Şüphesiz

ki, birçok stres faktörünün deneyimlenmesi sadece kişinin kendisini değil, aynı zamanda ilişkilerin iyiliğini ve ilişkiye yansıyan stres faktörlerini de etkilemiştir. Örneğin Türkiye’de çiftlerin COVID-19 stres faktörleriyle çift olarak birlikte başa çıkmalarını inceleyen bir araştırma⁷, COVID-19 döneminde deneyimlenen stresin ilişki doyumu ile ters orantılı olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, çiftlerin birlikte başa çıkma becerilerinin ilişki doyumlarındaki artışla ilişkili olduğu da diğer bulgular arasındadır⁷. Ayrıca pandeminin ekonomik etkisi ebeveynlik stresinin artmasına, partner ilişkisine de yansiyarak, aile içi rol çatışmalarının artmasına ve aile sağlığının riske girmesine sebep olmuştur⁹.

COVID-19 pandemisinin mevcut nesil için de daha önce neredeyse hiç yaşanmamış bir stres kaynağı olduğu söylenebilir. Özellikle günlük yaşam pratiklerindeki değişiklikler bireyler için hem süreçte etkin rol alabilmek ve hayatta kalabilmek hem de bu yeni durumla baş edebilmek için yeni beceriler edinme zorunluluğu anlamına gelmiştir. Virüse yakalanmama ve yakın ilişkidekilere bulaştırmama öncelikli stres kaynakları olsa da virüsün yayılmasını önlemek için getirilen sosyal kısıtlamalar, insanların kendisini soyutlanmış bununla birlikte de yalnız hissetmelerine yol açmıştır¹⁰. Yaşlılarda yoğun yalnızlık, kısıtlanan yaşam koşullarına bağlı sıkılma¹¹ ve kendini akut stres, travmaya bağlı bozukluklar ve depresyon gibi formlarda gösteren yoğun bir ruh sağlığı sorunsalı ortaya çıkmıştır¹². Ayrıca, COVID-19 tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de yaşayan insanlarda da kaygı ve depresyon gibi psikolojik stresin artmasına yol açmıştır.

COVID-19 krizinde bireylerin fiziksel sağlıklarıyla ilgili endişelerinin yanı sıra, karantina ve kısıtlama önlemlerinin de alınması, ekonomik sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu süreçte pek çok insan iş kaybı yaşarken, pek çok haber kaynağında gelecekte global düzeyde çoğu iş alanının risk altında olduğu ve iş kayıplarının daha da artacağı aktarılmıştır. Günlük yaşam içinde bireylerin zamanının ve enerjisinin çoğunun iş ortamında geçtiği varsayımıyla, iş ve ekonomi

alanındaki bu değişiklik ve belirsizliklerin, bireylerin psikolojik iyi oluşlarında anlamlı etkisi olduğu söylenebilir. Mevcut çalışma koşullarının zorlaşması ya da mevcut işin kaybı, yeni iş bulma çabası ve iş bulamamanın getirdiği yenilgi başlı başına bireyler için stres kaynağı oluştururken, aile yaşantısı üzerinde de olumsuz etkiler yaratmıştır¹³. Özellikle hastalıkla karşılaşan ve zorluklarıyla yüzleşmek zorunda kalan sağlık çalışanları ve aileleri için COVID-19 pandemisi hem fiziksel hem de ruhsal olarak pek çok zorluk yaratmış ve kaygı, stres ve üzüntü kaynağı olmuştur¹⁴. Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının idari, klinik ve eğitsel rolleri devam ederken¹⁵ yaklaşık %35’inin erken dönemde virüse yakalandığı düşünüldüğünde⁵, hem kendileri hem de aileleri adına hayatlarında karşılaştıkları bu denli büyük bir krizle baş etmekte zorlanmaları ve stres tepkileri vermeleri sıklıkla karşılaşılan bir ruh sağlığı problemi olması normal karşılanabilir.

İş hayatında olduğu kadar eğitim hayatında da en belirgin değişikliklerden birinin çevrimiçi iletişim platformlarının günlük yaşama dahil edilmesi olduğu düşünülürse, özellikle eğitim hayatları devam edenler için çevrimiçi ortamlara uyum sağlamanın ve bu ortamlarda performans sergilemenin stres kaynağı olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmaların pek çoğu çevrimiçi ortamlarda eğitime devam eden bireylerin bir yandan akademik performans kaygısı taşırken bir yandan da öğrenme yeterliliklerinden tatmin olmadıklarından bahsetmiştir¹⁶. Bunların yanı sıra notlandırma sistemlerindeki değişiklikler ve buna bağlı olarak mezun olamama ile ilgili endişeler bireyler için yeni bir stres kaynağı olmuştur. Çevrimiçi platformların ve sosyal medya bağlantılarının bu derece yaygın kullanımı bazı başka sorunların da gündeme gelmesine sebep olmuştur. İnternet ve sosyal medya kullanımı COVID-19’a bağlı vaka ve ölü sayılarının hemen öğrenilmesine yol açmıştır. İnsanlar güçlü duygular yaşadıklarında, deneyimlerini birbirleriyle paylaşma eğiliminde olurlar, ancak bu süreçte birbirleriyle iletişime geçtiklerinde yalnızca bilgi ve deneyim paylaşmazlar aynı zamanda birbirlerinin

duygularını da etkilerler¹⁷. Geniş insan kitleleri birbirleriyle etkileşim içinde, aynı duruma duygusal tepkiler verdiklerinde, aralarındaki etkileşim, yaşadıkları duygusal deneyimin niteliğini, boyutunu ve süresini de değiştiren kolektif duyguların ortaya çıkmasına yol açar¹⁸. Bu yolla, insanlar arasındaki paylaşımlar duyguları tekrar tekrar etkinleştirir ve kolektif duyguların oluşumuna sebep olur¹⁹. Bu beklenmeyen ve belirsizlik ortamı yaratan COVID-19 salgınında da elbette ki insanlar duygu ve düşüncelerini başkalarıyla paylaşmaya çok istekli hale gelmişlerdir. Ayrıca çoğu kişi bu tehditle nasıl başa çıkabileceği ile ilgili bir bilgiye ihtiyaç duymuş ama diğer kişiler de bu bilgiye erişimde zorlandıkları için, başkalarından gelen bilgilere yönelik de şüpheli yaklaşmışlardır. Çok fazla sosyal paylaşım ve güçlü duygusal bulaşma, özellikle izolasyondaki bireysel duygusal deneyimin tipik süresi ile karşılaştırıldığında, çok güçlü ve uzun süreli duygusal değişikliklere yol açmıştır²⁰. Bu sebeple insanlar bilgiye sosyal medya ve internet üzerinden ulaşmaya çalıştığı için medyanın aslında insanların belirsizliklerini arttırdığı görülmüştür⁶. Tarihte de medyaya yoğun bir şekilde maruz kalma ile toplumdaki stres göstergeleri

arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu göze çarpar²¹. Günümüzde de Amerikan örnekleme ile yapılan bir çalışmada, COVID-19 sürecinde sosyal medyada geçirilen süre arttıkça kişilerin ruhsal sorunlardan daha çok yakındığı ortaya konmuştur²².

Alanyazın taraması yapıldığında ağırlıklı olarak nicel çalışmaların yapıldığı göze çarpmaktadır ama COVID-19 gibi küresel nitelikte kriz olarak değerlendirilen bir durumda, bireylerin kendilerinin, birlikte yaşadıkları partnerlerinin ve toplumun yaşadığı stres deneyimlerine yönelik düşüncelerinin nitel araştırma yöntemiyle incelenmesi daha kapsamlı bilgi edinilmesine yardımcı olmaktadır²³. Çalışmadan elde edilecek sonuçların bireylere kriz durumları karşısında etkili psikososyal destek sunulabilmesi için yol haritası çizilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu kapsamda bu çalışmanın araştırma sorusu şu şekildedir:

COVID-19 pandemisinde bireylerin kendileri, partnerleri ve ilişkide oldukları diğer bireyler için algılanan stres kaynakları nelerdir?

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı COVID-19 pandemisinde ortaya çıkan stres kaynaklarının bireyin kendisi, partneri ve diğer bireyler boyutunda incelemektir. Çalışmada nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Nitel veri toplanarak yürütülen çalışmalar, araştırılan konunun derinlemesine ve ayrıntılı bir şekilde incelenmesine olanak sağlar. Böylece araştırmanın sonucunda bir konunun alt temaları önceden belirlenen değişkenlere bağlı olmaksızın daha fazla çeşitlilik içinde analiz edilir. Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden çerçeve analizi kullanılmıştır. Çerçeve analizi, ilk kez 1980'lerde İngiltere'de Uluslararası Sosyal Araştırma Merkezi tarafından sosyal politika araştırmalarında kullanılmıştır²⁴ ve günümüzde de özellikle tıp ve ruh sağlığı

alanlarında yürütülen araştırmalarda sıklıkla başvurulan bir yöntemdir²⁵. Çerçeve analizi, doğası gereği karşılaştırmalı bir tematik analiz biçimidir. Her ne kadar tematik analiz ve çerçeve analizi pek çok ortak noktada buluşsa da çerçeve analizinde araştırmacıların sadece derinlemesine görüşmelerden elde ettikleri veri üzerinde değil, katılımcıların yazılı olarak doldurdukları formlar üzerinde açık uçlu soruların cevaplarını vermeleriyle elde edilen veri²⁶ ile tutarlı bir sonuç ortaya çıkana kadar veri analizini sürdürmeleri, bu analiz tipini diğer nitel araştırma yöntemlerinden ayırır. Ayrıca, çerçeve analizinin, derinlikten yoksun olduğu, incelenen fenomeni parçalara ayırdığı, öznel olduğu ve temaların geliştirilmesiyle ilgili şeffaflıktan yoksun olduğu için eleştirilen tematik analizle

karşılaştırıldığında pek çok üstünlüğü vardır²⁷. Çerçeve analizinin merkezinde, araştırmacının tutarlı bir açıklama ortaya çıkana kadar veriler arasında ileri geri hareket etmesini sağlayan, birbirine bağlı bir dizi aşama vardır²⁸. Böylece, kavramsal bir çerçeve ortaya çıkana kadar temalar sürekli olarak iyileştirilir²⁴. Bu çalışmada çerçeve analizinin kullanılmasının üç sebebi vardır. Birincisi, incelenen olgunun (COVID-19 pandemisinde stres kaynakları) farklı yönlerinin (birey, partner ve diğer bireyler boyutları) yakalanmasını sağlayan kesitsel tanımlayıcı verilerin analizine uygun olmasıdır. İkincisi, çerçeve yaklaşımının avantajlarından birinin katılımcıların deneyimlerine ilişkin araştırmacı yorumlarının şeffaf olmasıdır. Üçüncüsü ise, çerçeve yaklaşımı içindeki birbirine bağlı aşamaların sistematik şekilde analize rehberlik ederek geçerli ve güvenilir bir yöntem sunmasıdır²⁸.

Veri Toplama Aracı

Çalışma, kültürler arası bir projenin Türkiye ayağıdır⁶. Çalışmanın verileri, çevrimiçi platformlar üzerinden katılımcılara sunulan yazılı soru formları ile toplanmış, katılımcılarla yüz yüze ya da çevrimiçi platformlarda bir araya gelinmemiştir. Veriler 5 Mayıs 2020 ile 3 Haziran 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmanın katılımcılarına amaçlı ve kartopu örneklem yöntemiyle ulaşılmıştır. Çalışmaya dahil etme kriterleri şu şekildedir:

- 18 yaş üstü olma
- Türkiye’de yaşıyor olma
- Partneriyle birlikte yaşıyor olma.

Bu kriterleri sağlayan toplam 103 kişiden veri toplanmıştır.

Soru formunda yaş, cinsiyet, aylık gelirler, eğitim düzeyi ve ilişki durumlarına yönelik demografik bilgilerine ulaşmayı amaçlayan 6 soru yer almıştır. Ardından kendilerinin, partnerlerinin ve başkalarının stres kaynaklarına yönelik aşağıda verilen 3 soru sorulmuştur.

1. COVID-19 pandemisinde sizin için stres kaynakları nelerdi?

2. Sizce COVID-19 pandemisinde partnerinizin ne gibi stres kaynakları vardı?
3. Sizce COVID-19 pandemisinde diğer insanların ne gibi stres kaynakları vardı?

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için çerçeve analizi yöntemi kullanılmıştır. Çerçeve analizinin beş aşaması vardır. Bunlar; (1) veriyi tanıma, (2) temaları belirleme, (3) indeksleme (sıralama ve tablolama), (4) özetleme ve (5) yorumlama/haritalamadır (Spencer ve diğerleri, 2004).

Çerçeve analizinin ilk aşaması veriyi tanıma sürecidir. Analize geçmeden önce, araştırmacıların katılımcılardan toplanan veriyi deşifre şeklinde dosyalamaları gerekir. Bu çalışmada katılımcılardan toplanan veri Excel formlarında dosyalanmıştır. Bu aşamada, araştırmacılar verilerle tanışmalı ve gelişebilecek herhangi bir temayı aramaya başlamalıdır. Bu çalışma kapsamında araştırmacılar tarafından veriyi tanıma ve olası temaları öngörebilme için geniş zaman ayrılmış, bu sayede de bir sonraki aşamalarda gerçekleştirilecek olan tablolama, özetleme gibi eylemler için hazırlık yapılmıştır. İkinci aşama olan temaların belirlenmesi sürecinde araştırmacılar tanıma basamağı sürecinde belirledikleri temaları ve alt temaları yazar. Araştırmacılar katılımcılardan yazılı olarak toplanan veride gömülü olan tartışma noktalarını, sorunları veya temaları aramışlardır. Çerçeve analizinde bu aşama genellikle tümevarımsal olarak yapılır, ancak temalar görüşme konu kılavuzuna ve alan yazın analizine dayalı olarak tümdengelimsel olarak da oluşturulabilir. Çerçeve analizinin üçüncü aşaması indeksleme, diğer bir deyişle sıralama ve tablolama aşamasıdır. Bu süreçte belirlenen temalar ve alt temalar anlamlı bir yapı oluşturmak için gruplanmıştır.

İlk üç aşamada, araştırmacılar temaları belirleyip indeksledikten sonra, bulgular özetlenmeye başlanır. Çalışmanın veri analizinin dördüncü aşamasında yukarıdaki tabloda verilen temalar ve alt temalar (1) katılımcıların kendilerinin stres kaynakları, (2) katılımcıların partnerleri için algılanan stres kaynakları ve (3) katılımcıların başkaları için algılanan stres kaynakları ana

başlıklarında özetlenmiştir. Araştırmacılar çerçeve analizinin ilk dört aşamasının etkili şekilde yürütüldüğünde mutabık olduktan sonra, analizin son aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada önceki aşamalarda elde edilen parçalar anlamlı bir anlatı halinde bulgular bölümünde sunulmuştur. Üç başlık altında ortak temaların yanı sıra başlıklara özel farklılaşan temalara da yer verilmiştir.

İnandırıcılık

Nitel çalışmalarda geçerlik ve güvenilirlik, nicel çalışmalardan farklı, dört temel kriterden oluşan inandırıcılık olarak ele alınır. İnandırıcılık kriterleri inanılabilirlik, güvenilirlik, onaylanabilirlik ve aktarılabilirliktir²⁹. Bu çalışmada ilk kriter olan inanılabilirliği sağlamak için katılımcı teyidine başvurulmuştur. Öncelikle katılımcılara soru formları gönderilerek ayrıntılı cevapları alınmış, daha sonra kodlama bitiminde ortaya çıkan sonuçlar katılımcılardan bazılarına iletilerek deneyimleriyle örtüşmesi teyit edilmiştir. İlk veri toplama sürecinde katılımcıların belirtmediği ancak teyit sürecinde eklemek istediği noktalar kodlara dahil edilmiştir. İkinci kriter olan güvenilirliği sağlamak için kullanılan en güçlü yöntemlerden biri üçgenlemedir. Bu çalışmada veri kaynaklı ve araştırmacı üçgenleme yöntemleri kullanılmıştır. Veri kaynaklı üçgenleme için farklı özellikteki katılımcılardan veri toplanmıştır. Araştırmacı üçgenleme ise verinin toplanması, analiz edilmesi ve

raporlanması sürecinde birden fazla araştırmacının rol almasıyla sağlanmıştır. Bir diğer kriter olan onaylanabilirlik denetleme yolu ile sağlanmıştır. Nitel çalışmalarda denetleme yolu çalışmanın bütün aşamalarının ve bu aşamalarda kullanılan bütün materyallerin raporlanmasıdır. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının nasıl geliştirildiği, veri toplama süreci sonrası ortaya çıkan ham veri, kodlanmış veri ve analiz sonrasında ortaya çıkan sonuçlar raporlanmıştır. Son olarak da nicel çalışmalarda genellenebilirliğe karşılık geldiği varsayılan aktarılabilirlik kriterini sağlamak amacıyla amaçlı örneklem seçilmiştir. Bu noktada çalışmanın amacına uygun olarak Türkiye’de ve partneri ile yaşayan 18 yaşın üzerindeki bireyler çalışmanın katılımcısı olmuştur.

Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışma için soru formları katılımcılara gönderilmeden önce, çalışmanın araştırma etiğine uygunluğunu onaylayan izin ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu’ndan (İAEK) alınmıştır (Sayı: 28620816/166; Prokol No: 166 ODTU 2020). Ardından katılımcılarla bilgilendirilmiş onam formu paylaşılmış ve onayı olup çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden katılımcılarla anketler paylaşılmıştır. Makalenin tüm aşamalarında araştırma ve yayın etiğine uygun bir süreç ilerletilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde öncelikle katılımcıların özellikleri çalışma grubu başlığı altında ardından da katılımcıların kendileri, partnerleri ve başkaları ile ilgili algılanan stres kaynakları üç ana başlık altında sunulmuştur. Üç başlık altında algılanan stres kaynakları eğitim, iş ve ekonomik koşullar, sağlık, sosyal ilişkiler, hijyen ve günlük hayattaki değişiklikler temalarında ortaklaşmıştır. Ayrıca her üç başlıkta da olumsuz duygular ve olumlu deneyimler teması yer almıştır. Bütün başlıklar altında stres kaynağı olmaması alt teması da bulunmuştur. Aile ile ilgili stres

kaynakları sadece katılımcıların kendileri için ve partnerleri için algılanan stres kaynağı olurken, katılımcıların başkalarının algılanan stres kaynaklarında gelişimsel dönemle ilgili stres kaynakları teması da dahil olmuştur.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu yaşları 21 ile 71 arasında değişen (\bar{x} =36.98, SS =8.72) toplam 103 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların özellikleri aşağıda Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Kadın	80	77,7
	Erkek	23	22,3
Gelir durumu	0-6000 TL	44	42,7
	6001-10000 TL	35	34
	10001 TL ve üzeri	24	23,3
Eğitim düzeyi	Lise	10	9,7
	Meslek yüksek okulu	3	2,9
	Lisans	44	42,7
	Lisansüstü	46	44,7
İlişki durumu	İlişkide ve partnerle birlikte yaşıyor	14	13,6
	Nişanlı ve nişanlıyla birlikte yaşıyor	3	2,9
	Evli	86	83,5
	Toplam	103	100

Katılımcıların Stres Kaynakları

Tablo 2’de katılımcıların stres kaynaklarına ait temalar sunulmuştur.

Tablo 2. Temalar (Katılımcıların Stres Kaynakları)

Eğitim	Uzaktan/çevrimiçi eğitime geçmiş olma Ders yoğunluğunun artması Mezun olamama riski
İş/Ekonomi	Gelirlerinin azalması Ekonomik zorluklar yaşayan insanların mücadelesini gözlemlene Artan iş yükü Evden çalışma
Sağlık	Kronik hastalık Virüse kendilerinin ya da yakınlarının yakalanma olasılığı Başkalarına virüs bulaştırma riski
Aile	Çocuklarının eğitimi Çocuklarla birlikte zaman geçirme Aile üyelerinin psikolojik durumu Virüs bulaştırma riski
Sosyal ilişkiler	Arkadaşlarla ya da geniş aile ile buluşamama Uzaktan ilişki yürütmenin zorlukları Sosyalleşememe Yalnızlık

Tablo 2. (Devamı)

Hijyen	Titiz/huzursuz olma
Günlük yaşam	Yaşam tarzındaki değişiklikler Günlük rutinlerdeki değişiklikler
Olumsuz duygular	Endişe /korku/öfke Can sıkıntısı Depresyon/ umutsuzluk Sıkışmışlık/baskılanmışlık Özlem
Olumlu deneyimler	Kaygının normalleşmesi

Katılımcılara COVID-19 pandemisinde kendileri için stres kaynağı olan etkenler sorulmuştur. Katılımcılar uzaktan/çevrimiçi eğitime geçmiş olma, ders yoğunluğunun artması ve mezun olamama riskinin kendilerinde yarattığı strese vurgu yapılmıştır. Katılımcılardan biri bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir: “Online eğitimin yarattığı belirsizlik endişelenmeme sebep oluyor. (...) Bu belirsizliğin içinde derslerin yoğunluğunun artması ve baş edemeyeceğim düşüncesi beni yoruyor. (...) Mezuniyetim tehlikeye girdi.” (K24)

Katılımcılar iş ve ekonomik koşullarla ilgili stres kaynakları olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların gelirlerinin azalması, ekonomik zorluklar yaşayan insanların mücadelesi, artan iş yükü ve evden çalışmanın getirdiği stres alt temalar olmuştur. Katılımcılardan biri bu stres kaynağını “...iş kaybından ötürü oluşan gelir eksikliği ve ödemelerin gecikmesi” (K52) şeklinde ifade ederken, bir başkası “Bankada çalışıyorum, yoğun mesai yapıyoruz ve insanlarla temasımız oluyor sık sık.” (E17) şeklinde ifade ederek, artan iş yükü ve temasın yarattığı stresten bahsetmiştir.

Katılımcılar sağlıkla ilgili stres kaynaklarını kronik hastalık, kendilerinin ya da yakınlarının virüse yakalanma endişesi ve başkalarına virüs bulaştırma riski alt temalarıyla ifade etmiştir. Katılımcılardan biri sağlıkla ilgili stres kaynaklarını “... astım hastasıyım ve benim yakalanma korkum çok fazla...” (K76) şeklinde ifade etmiştir. Katılımcılar virüse yakalanma ya da bulaştırma ile ilgili stres kaynaklarını ise, “...yakalanma korkusu”, (E23) “sevdiklerim virüse yakalanacak stresi” (E21) ve “bulaşırsa

çevreme de bulaştırım korkusu...”(K80) şeklinde ifade etmiştir.

Katılımcılar çekirdek aileleriyle ilgili stres kaynaklarını anlatmış; özellikle, çocukları ile ilgili endişelerine eğitim, birlikte zaman geçirme, psikolojik durum ve virüs bulaştırma riski alt temalarıyla vurgu yapmışlardır. Katılımcılardan biri bu endişesini “Bu koşullar altında çocuğum nasıl daha iyi bir eğitim alabilir diye düşünüyorum.” (K4) sözleriyle ifade ederken, diğer iki katılımcı “Genelde çocuklarıma bir şey olur ya da onların psikolojisi bozulur endişesi duyuyorum.”(K35) ve “Mesleğimden dolayı iş yerimden eve yani çocuklarıma herhangi bir hastalık bulaştırma stresi yaşıyorum.”(E5) ifadeleriyle çocuklarıyla ilgili stres kaynaklarına değinmiştir.

Katılımcılar sosyal ilişkilerle ilgili stres kaynaklarını, arkadaşlarla ya da geniş aile ile buluşamama, uzaktan ilişki yürütmenin zorlukları ve sosyalleşememenin yanı sıra yalnızlık, kısıtlanmışlık ve izolasyon/karantina önlemlerinin yarattığı stres olarak belirtmişlerdir. Katılımcılardan biri arkadaşlarla buluşamamakla ilgili stres kaynağını “Dışarı çıkan bir insan olmamakla birlikte arada sırada bulduğum arkadaşlarımla buluşamamak beni strese sokuyor.” (K41), bir diğeri geniş aile ile buluşamamanın yarattığı stresi “...ailemle görüşmemek zor geliyor” (K27) olarak ifade etmiştir. İzolasyon/ karantina önlemleri dolayısıyla artan stres, katılımcıların “Sosyal izolasyon sebebiyle yalnız hissettiğim, sıkıldığım anlar olabiliyor”(E1) ve “...sürekli aynı evin içinde olup aynı yerde her şeyi yapmak zorunda olmak çok stresli” (K39) sözleriyle ifade edilmiştir.

Katılımcılar hijyenle ilgili stres kaynaklarını “çok titiz oldum” (K1), “...elimi ağzıma yüzüme sürdüm mü diye sürekli düşünüyorum” (K14), “aldığım her şeyi yıkama”(K58), “ellerimi devamlı yıkama”(K47) ve “insanların önlemlere dikkat etmemesi stres sebebi” (E22) gibi sözlerle ifade etmişlerdir.

Katılımcılar günlük yaşamlarındaki değişikliklerle ilgili stres kaynaklarını yaşam tarzındaki ve günlük rutinlerdeki değişiklikler

olarak belirtmişlerdir. Katılımcılardan biri yaşam tarzındaki değişikliklerden kaynaklanan stres kaynaklarını “...ev hanımlığı, annelik, iş hepsini aynı anda yürütmek ve dışarıdan hiçbir destek alamamak...” (K13) sözleriyle betimlerken bir diğeri günlük rutinler içindeki uyku ve beslenme ile ilgili değişikliklerden “gergin olduğum için uyku ve yeme düzenimde değişiklikler var” (E9) şeklinde ifade etmiştir.

Katılımcılar olumsuz duygularını endişe, can sıkıntısı, depresyon, korku, sıkışmışlık/baskılanmışlık, öfke, umutsuzluk ve özlem şeklinde ifade etmişlerdir. Bununla birlikte bir katılımcı pandeminin erken döneminde yaşanan kaygının zaman içinde normalleşmesini “(...) İlk başta yaşıyordum evden hiç çıkmadığımda apokalips olacak hiç sahillerde gezemeyeceğiz diye... Şimdi iyiyim arada yürüyüşe çıkıyorum.” (E11) sözleriyle ifade etmiştir. Son olarak katılımcılar pandemi döneminde kendilerinin stres kaynağının olmadığını ifade etmiştir.

Katılımcıların Partnerleri için Algılanan Stres Kaynakları

Tablo 3’te katılımcıların partnerleri için algılanan stres kaynaklarına ait temalar sunulmuştur.

Tablo 3. Temalar (Katılımcıların Partnerleri için Algılanan Stres Kaynakları)

Eğitim	Akademik hayat
İş/Ekonomi	Evden çalışma saatlerinin artması Artan iş yükü Mesleğin getirdiği zorluklar İş kaybı olasılığı Gelir azalması Gelecekteki ekonomik koşulların zorlaşması ihtimali Ekonomik kriz yaşanması
Sağlık	Kronik hastalığa sahip olma Kendisinin ya da sevdiklerinin virüse yakalanması Dışarıdan gelen insanların virüs bulaştırması Dışarıya çıktığında virüse yakalanma olasılığı Sağlıklı yaşam
Aile	Çocukların virüse yakalanacağı korkusu Çocukların okul düzeni ile ilgili endişeler

Tablo 3. (devamı)

Sosyal ilişkiler	Arkadaşlarla ya da geniş aile ile buluşamama Uzaktan ilişki yürütmenin zorlukları Sosyalleşememenin yanı sıra Yalnızlık/kısıtlanmışlık/izolasyon/ karantina
Hijyen	Dışarı çıkarken alınması gereken önlemler
Günlük yaşam	Yaşam tarzındaki değişiklikler Günlük rutinlerdeki değişiklikler
Olumsuz duygular	Kaygı/ korku Can sıkıntısı Depresyon
Olumlu deneyimler	Evden çalışmak

Katılımcılara COVID-19 pandemisinde partnerleri için stres kaynağı olan etkenler sorulmuştur. Katılımcılardan sadece biri partnerlerinin eğitimle ilgili stres kaynakları olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda yaşanan stresin kaynağının akademik hayat olduğunu, bir katılımcı “Akademik konularda stres yaşadığımı düşünüyorum.” (E16) sözleriyle ifade etmiştir.

Katılımcılar partnerlerinin iş ve ekonomik koşullarla ilgili stres kaynaklarını evden çalışma saatlerinin artmasıyla artan iş yükü, mesleğin getirdiği zorluklar ve iş kaybı olasılığı alt temalarıyla ifade etmiştir. Katılımcılardan biri evden çalışmanın yarattığı stresi “evden çok yoğun çalıştığı için iş stresi” (K61) sözleriyle ifade ederken, bir diğeri doktor olan partnerinin stres kaynaklarını “Yoğun bakım ünitesinde COVID-19 hastalarına baktığı için virüsün ona bulaşma ihtimalinin stresinde olduğunu düşünüyorum. (...) Uykusuzluk, gerginlik, stres doktor olduğu için daha yoğun.” (E4) şeklinde ifade etmiştir. Katılımcılar partnerlerinin ekonomik koşullarla ilgili stres kaynaklarından gelir azalması, gelecekteki ekonomik koşulların zorlaşması ihtimali ve ekonomik kriz yaşanması ile ilgili kaygıları olması alt temalarıyla bahsetmiştir. Katılımcılar bu stres kaynaklarını “gelir ve geçim kaygısı” (E16), “geleceğe yönelik maddi endişeler” (K42) ve “ekonomik kriz korkusu” (K20) sözleriyle belirtmiştir.

Katılımcılar partnerlerinin sağlıkla ilgili stres kaynaklarını; kronik hastalığa sahip olma, kendisinin ya da sevdiklerinin virüse yakalanma endişesi, dışarıdan gelen insanların virüs bulaştırması ya da dışarıya çıktığında virüse yakalanma endişesi ve sağlıklı yaşam ile ilgili endişeler (örneğin spor yapamamak, sigara içmek, bağışıklığın düşmesi) alt temalarıyla anlatmışlardır. Katılımcılardan biri partnerinin virüse yakalanma endişesini “Ofiste çalışma zorunluluğu olduğu için bulaş riskinden korkuyor ve bu sınırlarını bozuyor.” (K20) şeklinde ifade etmiştir. Çoğu katılımcı da partnerlerinin sağlıklı yaşam ile ilgili endişelerini “Spor yapamadığı için stres yaşıyor” (K61), “Sigara içtiği için stres yaşıyor.”(K52) ve “Özellikle tuttuğu yoğun nöbetler direncini düşürdüğü için daha çok stresleniyor” (E4) sözleriyle anlatmıştır.

Katılımcıların partnerlerinin çekirdek aile ile ilgili stres kaynaklarından üçü çocuklarla ilgili olup, çocukların virüse yakalanacağı korkusu, çocukların okul düzeni ile ilgili endişeleri ve evde çocuklarla kaliteli zaman geçirme çabası alt temalarıyla anlatılmıştır. Bunların yanı sıra eşin virüse yakalanması korkusu da alt tema olarak yer almıştır. Katılımcılar partnerinin çocukların virüse yakalanma endişesini “Bulaşırsa bize ve çocuklara bir şey olmasından korkuyor.” (E4) şeklinde ifade ederken bir diğeri çocuklar için evde etkinlik bulmada yaşanan zorluğun yarattığı stresi “Küçük çocuğumuz için evde uygulanacak aktivite bulmada sıkıntı çekiyor.” (E1) sözleriyle anlatmıştır.

Katılımcılar partnerlerinin sosyal ilişkilerle ilgili stres kaynaklarını arkadaşlarla ya da geniş aile ile buluşamama, uzaktan ilişki yürütmenin zorlukları ve sosyalleşememenin yanı sıra yalnızlık, kısıtlanmışlık ve izolasyon/ karantina önlemlerinin yarattığı stres olarak ifade etmişlerdir. Katılımcılardan biri bu durumu, “İstediği zaman dışarı çıkamadığı için stres yaşıyor, gezmek istiyor o da evde kalmaktan şikayetçi” sözleriyle anlatmıştır.

Katılımcılar partnerlerinin hijyenle ilgili stres kaynaklarının dışarı çıkarken alınması gereken önlemler ile ilişkili olduğunu

belirtmişler ve bu durumu şu sözlerle ifade etmişlerdir: “Sokağa çıkarken korunma stresi” (E20). Ayrıca katılımcılar günlük hayattaki değişikliklerin partnerleri için stres kaynağı olduğundan bahsetmiştir. Yaşam tarzındaki değişiklikler, bu değişikliklerden kaynaklanan belirsizlik ve artan sorumluluklar dolayısıyla yaşanan endişe alt temaları oluşturmuştur. Katılımcılar yaşam tarzındaki değişiklikleri, “bakıcı ve temizlikçi gelemediği için ev işlerinin artışı kaynaklı stres... sürekli evde olmak, çocuklarla ilgilenmekten kendine zaman ayıramamak...” (E15); değişikliklerden kaynaklanan belirsizliği “yabancı olduğu için ülkesine gidememe kaygısı var” (E7) şeklinde ifade ederken, artan sorumlulukların neden olduğu stresi “Ev dışındaki tüm işleri onun üstlenmesinden dolayı sorumluluklarındaki artıştan kaynaklı stres” (E19) olarak belirtmiştir.

Katılımcılar partnerlerinin deneyimlediği olumsuz duyguları kaygı, can sıkıntısı, depresyon ve korku alt temaları şeklinde ifade etmişlerdir. Yukarıda anlatılanların aksine katılımcılar partnerlerinin streslerinin olmadığını ve olumlu yönde değişiklikler olduğunu belirtmişlerdir ve bu durumu “sağlık yönünden bir kaygı yaşadığını düşünmüyorum” (K78), “evde çalışmak iş stresini azalttı” (K6) şeklindeki ifadelerle belirtmişlerdir.

Katılımcıların Başkaları için Algılanan Stres Kaynakları

Tablo 4’te katılımcıların başkaları için algılanan stres kaynaklarına ait temalar sunulmuştur.

Tablo 4. Temalar (Katılımcıların Başkaları için Algılanan Stres Kaynakları)

Eğitim	Akademik hayat Mezuniyet endişesi
İş/Ekonomi	Gelir azalması Ekonomik koşulların kötüleşmesi İş kaybı
Sağlık	Fiziksel belirtiler Kendisinin ya da sevdiklerinin virüse yakalanması Kendisinin ya da bir başkasının virüs taşıması Hastalığın tedavi sürecinin zorlayıcı olması

Tablo 4. (devamı)

Hijyen	Hijyen önlemleri almanın zorluğu
Sosyal ilişkiler	Yalnızlık Sevdikleriyle yüz yüze görüşmemek Özgürlüğün kısıtlanması Sosyal etkinliklerin olmaması
Günlük yaşam	Önlem alma ihtiyacı Belirsizlik
Olumsuz duygular	Kaygı/korku/ öfke Can sıkıntısı Depresyon Bıkkınlık Stres
Olumlu deneyimler	Rahatlama
Gelişimsel dönem	Yaşlılık

Katılımcılara COVID-19 pandemisinde başkaları için stres kaynağı olan etkenler sorulmuştur. Katılımcılar başkalarının eğitimle ilgili stres kaynakları olduğunu söylemiştir. Bu stres kaynakları akademik hayat ve mezuniyet endişesi alt temalarıyla yer almıştır. Katılımcılardan biri bu durumu “akademik konularda stres yaşadıklarını düşünüyorum” (K54) şeklinde ifade etmiştir.

Katılımcılar başkalarının iş ve ekonomik koşullarla ilgili stres kaynakları olduğunu ifade etmiştir. Bu temanın içinde gelir azalması, ekonomik koşulların kötüleşmesi ve iş kaybı ile ilgili endişeler alt temalar olarak yer almıştır. Katılımcılardan bazıları bu stres kaynaklarını şu sözlerle anlatmıştır: “borçlarını ödeyememe ve iflas” (K75), “işlerinin ne durumda olacağı korkusu yaşanıyor”(K31).

Katılımcılar başkalarının sağlıkla ilgili stres kaynakları olduğunu belirtmiştir. Fiziksel belirtilerden, kendisinin ya da sevdiklerinin virüse yakalanmasından, kendisinin ya da bir başkasının virüs taşımasından, kendisinin ya da sevdiklerinin ölmesi ihtimalinden ve hastalığın tedavi sürecinin zorlayıcı olmasından dolayı duyulan endişe alt temalar olmuştur. Fiziksel belirtilerle ilgili katılımcılardan birinin ifadesi “uyku sorunu yaşayan çoğunlukta” şeklinde olurken, bir başka katılımcı başkalarının sevdiklerinin hastalığa yakalanma endişesinden “hepimizin sevdiklerinin sağlığına bağlı stres yaşadığını düşünüyorum”

(E22) sözleriyle bahsetmiştir. Katılımcılardan biri başkalarının ölüm korkusunu “Yalnız ölme korkusu onları strese sokuyor.” (K52) cümlesiyle anlatmıştır.

Katılımcılar başkalarının hijyen önlemleri kaynaklı stresleri olduğunu söylemiştir. Başkalarının hijyen önlemleri almanın zorluğu konusunda stres kaynakları olduğundan bahsetmişlerdir. Katılımcılar başkalarının sosyal ilişkilerle ilgili stres kaynağı olduğundan bahsetmiştir. Yalnızlık, sevdikleriyle yüz yüze görüşmemek, karantina ve izolasyon önlemleri dolayısıyla özgürlüğün kısıtlanması ve sosyal etkinliklerin olmaması alt temalar olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılardan biri izolasyon önlemlerinin başkalarında yarattığı stresi “Sosyal izolasyon hali sanıyorum insanları en çok bunaltan faktör” (E23) şeklinde ifade etmiştir.

Katılımcılar başkalarının günlük hayattaki değişikliklerle ilgili stres kaynakları olduğunu ifade etmiştir. Bu tema altında belirsizliğin yarattığı endişe alt teması yer almıştır. Katılımcılardan biri bu endişeden “...sürecin ne zaman sonlanacağına ilişkin belirsizlikten

kaynaklı kaygının yarattığı stres” (K80) sözleriyle bahsetmiştir.

Katılımcılar başkalarının olumsuz duygular yaşadığını ifade etmiştir. Bu olumsuz duygular kaygı, can sıkıntısı, depresyon, öfke, stres, korku ve bıkkınlık olabildiği gibi histeri atakları ve psikoz da alt temalarda yer almıştır. Öte yandan katılımcılar başkalarının olumlu deneyimlerinden bahsetmiştir. Katılımcılardan biri bu durumu “...diğer kişilerin fazla rahat olduklarını, korunmak için çok stresli olmadıklarını düşünüyorum.” (K27) cümlesiyle anlatmıştır. Benzer şekilde bazı katılımcılar başkalarının stresinin olmadığını belirtmiştir.

Katılımcılar başkalarının içinde buldukları gelişimsel dönemle ilgili stres kaynakları olduğundan yaşlılık alt temasıyla bahsetmiştir. Katılımcılardan biri bu durumu şöyle anlatmıştır: “Evden çıkma yasakları yaşlıların zorlanmasına neden oluyor. İnternet de kullanamadıkları için mali işlerini yapamıyorlar, online sipariş için destek gerekiyor. Yalnız yaşayan komşularım sorun yaşıyor.” (K7)

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada kişilerin COVID-19 ile ilgili kendilerinin, partnerlerinin ve başkalarının algıladıkları stres faktörlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çevrimiçi platformlar üzerinden katılımcılara sunulan formlar yoluyla nitel veri toplanmış ve çerçeve analizi yapılmıştır. Alanyazında, araştırmacıların bilgisi dahilinde, COVID-19 pandemisinde kişilerin kendi yaşadıkları stres kaynaklarına yönelik bazı bulgular yer alırken, partnerlerinin ve başkalarının ne gibi stres kaynaklarına maruz kaldıkları çalışılan konular arasında değildir. Bu sebeple, çoğu bulgu, kişilerin bireysel stres kaynaklarına dayanan alanyazın dikkate alınarak tartışılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, katılımcılar COVID-19 pandemisinde eğitimin kendileri (örn., çevrimiçi/uzaktan eğitim, mezuniyet), partnerleri (örn., akademik konular) ve başkaları (örn., mezuniyet endişesi) için

önemli bir stres kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular, Birleşmiş Milletler, Asya ve Avrupa'dan katılımcılarla yapılan bir araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermiştir³⁰. Örneğin, bahsi geçen çalışmada pandemi ile başlayan çevrimiçi eğitimin gelecek senelerde de devam edip etmeyecek olmasının, eğitimin kalitesinin ve çevrimiçi eğitimin akademik performansı olumsuz yönde etkilemesinin öğrencilerin temel kaygıları arasında yer aldığını ortaya koymuştur.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, kişilerin kendileri, partnerleri ve başkaları için stres kaynağı olarak gördükleri iş temasıdır. Kişiler kendileri için işle ilgili en önemli stres kaynaklarını iş yükü ve iş kaybı olarak görürlerken, partnerleri için evden çalışma ve sağlık çalışması olmanın ve başkaları için de iş kaybının stres kaynakları arasında olduğunu belirtmişlerdir. COVID-19 pandemisi ile

birlikte global ekonomideki istikrarsızlık tüm dünyada iş kaybına, evden çalışma ile birlikte mesai saatlerinin esneyerek iş yükünün artmasına ve sağlık çalışanlarının sorumluluklarının artmasına yol açmıştır. Alanyazın çalışmaları ağırlıklı olarak nicel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiş olsa da, bu çalışmanın bulgularının alanyazın bulgularıyla tutarlık gösterdiği görülmüştür. Pandemi dönemindeki ekonomik durumun da işle ilgili stres kaynaklarına eşlik ettiği bu araştırmanın bulguları arasındadır. Kişiler hem kendileri hem de partnerleri için gelirlerin azalmasını önemli bir stres kaynağı görürlerken, başkalarının da borçlarını ödeyememe ve iflastan yakındıklarını belirtmişlerdir. Türkiye'deki bu stres kaynaklarının başka ülkelerde³¹ yaşanan ekonomik zorluk ve kaygılarla benzeştiği görülmüş ve temel yaşamsal ihtiyaçların bile ekonomik olarak karşılanmasının zorlaştığı belirtilmiştir.

Araştırmanın bulguları sağlığın da etkileyici stres kaynakları arasında yer aldığını ortaya koymuştur. Kişilerin kendilerinde sağlıkla ilgili temel kaygılarının kronik rahatsızlıklarının olması, virüse yakalanma ya da virüs bulaştırma riski olduğu görülürken, partnerlerinin spor yapamamaktan şikayetçi olduklarını ve başkalarının da kendilerinin ya da sevdiklerinin ölmesi ihtimalinden endişe ettiklerini belirtmişlerdir. Gerek Türkiye'de³² gerekse yurtdışında³³ yapılan çalışma bulguları da bu araştırmanın bulgularıyla paraleldir ve kişilerin virüse yakalanmak ve virüsü başkalarına bulaştırmakla ilgili yoğun stres altında olduklarını ortaya koymuştur.

Çekirdek aile ile ilgili stresin ise kişinin kendisi ve partneri için bir stres kaynağı olduğu, başkalarının bu alandaki stresten yakınmadıklarını belirtmiştir katılımcılar. Örneğin, çocukların eğitimi ve çocuklarla evde kaliteli zaman geçirme çabasının kişiler ve partnerleri için zorlayıcı olduğu görülmüştür. Pandemi ile birlikte gelen sokağa çıkma yasakları ve hem işin hem çocukların okulunun çevrimiçi sürdürülmesinden kaynaklı olarak, ev içindeki aile rutinleri de değişikliğe uğramıştır³⁴.

Ebeveynlerin, çocukları üzerinde pandeminin etkisini minimize etme arzuları, çevrimiçi devam eden eğitimi de yakından takip etmelerini gerektirmiştir. Bu doğrultuda gerek Türkiye gerek dünyada kişilerin çekirdek aileleriyle ilgili kaygıları bu araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır.

Araştırma bulgularına göre, sosyal ilişkiler de COVID-19 pandemisinin beraberinde getirdiği önemli stres kaynaklarından biridir. Katılımcılar kendileri arkadaşlarıyla ya da geniş aileleri ile görüşmemekle ilgili stres yaşadıklarını belirtirlerken, partnerlerinin uzaktan ilişki yaşamının getirdiği stresi yaşadıklarını ve başkalarının ise sosyal etkinliklerin olmamasından, karantina ve izolasyonun yarattığı stresten yakındıklarını belirtmişlerdir. COVID-19 pandemisiyle birlikte yüz yüze görüşmelerin azalması, kişilerin kendilerini yalnız hissetmelerine beraberinde de hem virüsün getirdiği tehdit hem de ilişkilerin etkilenmesiyle birçok olumsuz duygu yaşamalarına yol açmıştır³⁵. Bu çalışmada da katılımcıların kendilerinin depresyon, öfke ve umutsuzluk duygularının yanı sıra partnerlerinin de can sıkıntısı ve korku ve başkalarının da bıkkınlık yaşadıklarına dair görüşleri ortaya çıkmıştır. Bu duyguların da evrensel olarak yaşandığı görülmüş ve bu araştırmanın bulgularına benzer örüntüde kişilerin depresyon, kaygı ve korku duygularını ağırlıklı olarak yaşadıkları ortaya konmuştur³⁶.

Aynı zamanda hijyenle ilgili stres kaynaklarının olduğu da görülmüştür, örneğin devamlı el yıkama, sokağa çıkarken korunma ihtiyacı ve eve giren her şeyin yıkanması gibi. Alanyazın çalışmaları da COVID-19 pandemisinde el yıkama, sürekli dezenfektan kullanma, alınan her şeyin yıkanması gibi hijyenle ilgili davranışların pandemiyle birlikte arttığını ortaya koymuştur³⁷. Bu çalışmayla kişilerin sadece kendilerinin değil, partnerlerinin ve başkalarının da benzer stres kaynaklarını deneyimlediklerini ortaya koymaları ekolojik sistem bakış açısından, kişilerin birbirini ne kadar aynaladığını ve her bir sistemin birbiriyle etkileşimini de gözler önüne sermiştir.

Alanyazın çalışmaları, COVID-19 pandemisiyle birlikte kişilerin günlük yaşamlarında uyuyamama, yeme alışkanlıklarının değişmesi, fiziksel aktivitelerin azalması gibi birçok değişikliğin olduğuna dikkat çekmiştir. Bu araştırmada da benzer olarak günlük yaşam değişikliklerinin de yaşanan stres kaynakları arasında olduğu saptanmıştır. Katılımcılar kendilerinin özellikle yeme ve uyku düzeninde değişiklikler yaşadıklarını, partnerlerinin eve yardımcının gelememesi sebebiyle ev işlerindeki artışa bağlı stres yaşadıklarını ve başkalarının ise ağırlıklı olarak sürekli evde olmak ve sürecin ne zaman biteceğine dair belirsizliğe bağlı stres yaşadıklarını belirtmişlerdir.

COVID-19 pandemisinin en dikkat çeken önlemlerinden biri, yaşlıların sokağa çıkma yasağı ve kendilerini izole edip, virüsten korunmalarını sağlamaktır. Bu araştırmanın göze çarpan bulgularından birisi de gelişimsel dönem temasının altında görüldüğü üzere, katılımcıların özellikle yaşlıların yaşadıkları strese yönelik algılarıdır. Yaşlıların yaşlılığın gerek doğası gerekse pandemi dönemindeki yaşlılara özel sokağa çıkma yasaklarına bağlı yaşadıkları stres araştırma katılımcıları tarafından belirtilmiştir. Daha yaşlı kişilerin enfekte olma risklerinin daha yüksek olmasının bu önlemleri doğurduğu görülse de toplum içinde, yaşlıların bu süreçte çok stresli ve kaygılı oldukları görülmüştür³⁸.

Öte yandan, kişinin kendisi, partneri ve başkaları için COVID-19'a bağlı stres yaşanmaması hatta COVID-19 pandemisine yönelik olumlu duyguların örneğin kişinin kendisini iyi hissetmesi, partnerin evde çalışmayla birlikte iş stresinin azalması ve bunun ilişkiye olumlu yansımaları ve başkalarının da rahat olması bulgular arasındadır. Araştırmacıların bilgisi dahilinde alanyazında COVID-19 pandemisinde kişilerin kendilerini iyi hissetmelerine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Alanyazındaki çalışmaların kişiler pandemi sırasında kendilerini daha iyi ve daha rahat nasıl hissedebileceklerine odaklandıkları ve kişilerin varolan kaygı ve streslerini düzenlemek için topluma duyarlı davranışlar

geliştirilmelerinin, minnet ve şükür duygusu hissetmelerinin³⁹, olumlu duygu, psikolojik sağlık ve başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerden yararlanmalarının önemine vurgu yapıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda, bu araştırmanın bu bulgusunun alanyazına önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir. Araştırmacılara göre, pandemi öncesi ağır sorumluluklarla baş etmeye çalışan, hızlı akan yaşam içinde var olmaya bir yandan da birçok şeye yetişmeye çalışan birçok kişi için, COVID-19'un yavaşlatıcı etkisi iyi gelmiş olabilir. Evde kalan, trafik stresi yaşamayan, yaşam içinde maruz kalınan birçok stresörden, evde kalarak uzaklaşan, rahatlayan ve sevdiklerine de daha fazla zaman ayırabilen kişilerin, COVID-19 pandemisini bir stres kaynağı olarak görmektense, rahatlatan, sakinleştiren bir dönem olarak görmüş olabilecekleri araştırmacıların spekülasyonları arasındadır.

Özetle, çalışmanın bulgularına göre bireylerin kendileri, partnerleri ve birlikte yaşam sürdükleri diğer insanlar için eğitim, iş ve sağlık gibi ortak stres kaynakları algıladıkları söylenebilir. Öte yandan sosyal ilişkiler ve yaşam tarzındaki değişikliklerden kaynaklanan stresin varlığından bahseden katılımcı sayısı da azımsanmayacak kadar çoktur. Bunlara dayanarak COVID-19 pandemisi gibi tüm kıtalara yayılan salgınlarda alınan karantina önlemlerinin her ne kadar salgını kontrol altına almanın etkili yollarından biri olduğu bilinse de bireylerin özgürlüklerini kısıtladığı ve bu nedenle de pek çok ruh sağlığı problemine yol açabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle, ruh sağlığı profesyonellerinin karantina önlemleri alınması zorunlu olan hallerde, online platformlar ya da kitle iletişim araçları yoluyla insanları bilgilendirme, evde ve işyerinde anlamlı faaliyetlere yönlendirme, stresörlerle baş etme becerisi kazandırma gibi sorumlulukları vardır. Özellikle COVID-19 pandemisi gibi tüm Dünyada ve Türkiye'de bireyleri fiziksel ve ruhsal olarak derinden sarsan bir kriz durumunda bireylerin kendileri, partnerleri ve toplumdaki diğer insanlar için stres kaynaklarını nasıl algıladıklarını bilmek etkili önleyici ve

müdahale edici ruh sağlığı hizmetleri sunabilmek için önemlidir.

Bu çalışma kültürlerarası bir projenin Türkiye ayağını oluşturmuştur. Projenin kapsamı ve pandeminin yüz yüze derinlemesine görüşmelere olanak tanınamaması sebebiyle, çalışma verileri geniş bir katılımcı grubundan edinilmiştir. COVID-19'un ne kadar güncelliğini yitirdiği düşünülse de yakın ve uzak çevrede hala daha maske kullanımının devam ettiği, pandemiyle değişen hijyen anlayışını hala birçok kişinin

sürdürdüğü ve hala COVID-19'a yakalanmakla ilgili kaygısı olan kişilerin olduğu aşıkardır. Bu doğrultuda, COVID-19 pandemisinin etkilerinin tamamıyla silindiğinden bahsedilemez. Bu sebeple, gelecekteki çalışmalarda kişilerle derinlemesine yüz yüze yapılacak görüşmelerle COVID-19'un süregelen stres kaynaklarının incelenmesi araştırmacıların önerileri arasındadır.

KAYNAKLAR

1. Feinstein, R. E., Kotara, S., Jones, B., Shanor, D. ve Nemeroff, C. B. (2020). "A health care workers mental health crisis line in the age of COVID-19". *Depression and Anxiety*, 37(8), <https://doi.org/822-826.10.1002/da.23073>
2. Parker, C. L., Barnett, D. J., Everly, G. S. ve Jr. Links, J. M. (2006). "Establishing evidence-informed core intervention competencies in psychological first aid for public health personnel". *International Journal of Emergency Mental Health*, 8(2), 83-92.
3. Bronfenbrenner, U. (1979). "The ecology of human development: Experiments by nature and design". Cambridge: Harvard University Press.
4. Belser, C. T. ve Prescod, D. J. (2021). "Conceptualizing COVID-19-related career concerns Using bioecological systems: Implications for career practice". *The Career Development Quarterly*, 69(4), 355-370. <https://doi.org/10.1002/cdq.12279>
5. Dünya Sağlık Örgütü (2020). "Coronavirus (COVID-19) data". Erişim adresi: <https://www.who.int/data#reports> (Erişim tarihi: 14.09.2022)
6. Randall, A. K., Totenhagen, C., Chiarolanza, C., Basili, E., Aryeetey, R., Bar-Kalifa, E., Boiger, M., Boon, S. D., Brassard, A., Donato, S., Camelley, K., Fitriana, M., Gaines, S. O., Kanth, B., Karademas, E., Karantzas, G., Martos, T., Natividadde, J. C., Rusu, P., Landolt, S. A., Lafontaine, M., Milek, A., Peloquin, K., Relvas, A. P., Rumondor, P. C. B., Shujja, S., Üçok, B., Verhofstadt, L., Joo, S., Burke, T., Yoo, G., Botella, L., Saul, L. A., Quinones, A., Ugarte ve C., Dash, A. (2020). "COVID-19: Effects of a global stressor on couples". Erişim adresi: <https://osf.io/9hsdg/> (Erişim tarihi: 26.10.2022)
7. Genc, E., Su, Y. ve Turhan, Z. (2021). "The mediating role of dyadic coping on the effects of COVID-19 and relationship satisfaction among Turkish couples". *American Journal of Family Therapy*, 51(4), 421-439.
8. de Lima, C. V. C., Cândido, E. L., da Silva, J. A., Albuquerque, L. V., Soares, L. de M., do Nascimento, M. M., de Oliveira, S.A. ve Rolim Neto, M. L. (2020). "Effects of quarantine on mental health of populations affected by COVID-19". *Journal of Affective Disorders*, 275, 253-254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.063>
9. Spinelli, M., Lionetti, F., Setti, A. ve Fasolo, M. (2021). "Parenting stress during the COVID-19 outbreak: Socioeconomic and environmental risk factors and implications for children emotion regulation". *Family Process*, 60(2), 639-653. <https://doi.org/10.1111/famp.12601>
10. Roychowdhury, D. (2020). "2019 novel coronavirus disease, crisis, and isolation". *Frontiers in Psychology*, 11, 1958. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01958>
11. Deng, S., Wang, W., Xie, P., Chao, Y. ve Zhu, J. (2020). "Perceived severity of COVID-19 and post-pandemic consumption willingness: The roles of boredom and sensation-seeking". *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567784>
12. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G.J. (2020). "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence". *Lancet*, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
13. Price, R. H., Choi, J. N. ve Vinokur, A. D. (2002). "Links in the chain of adversity following job loss: How financial strain and loss of personal control lead to depression, impaired functioning, and poor health". *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 302. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.7.4.302>
14. Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., Yao, L., Bai, H., Cai, Z., Xiang Yang, B., Hu, S., Zhang, K., Wang, G., Ma, C. ve Liu, Z. (2020). "Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study". *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.028>
15. Sethi, B. A., Sethi, A., Ali, S. ve Aamir, H. S. (2020). "Impact of coronavirus disease (COVID-19) pandemic on health professionals". *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), 6-11. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2779>
16. Oducado, R. M. ve Estoque, H. (2021). "Online learning in nursing education during the COVID-19 pandemic: Stress, satisfaction, and academic performance". *Journal of Nursing Practice*, 4(2), 143-153.
17. Rimé, B. (2009). "Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review". *Emotion Review*, 1(1), 60-85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
18. Durkheim, E. (1912) "The elementary forms of religious life". United Kingdom: Oxford University Press.
19. Garcia, D. ve Rimé, B. (2019). "Collective emotions and social resilience in the digital traces after a terrorist attack". *Psychological Science*, 30(4), 617-628. <https://doi.org/10.1177/0956797619831964>

20. Pellert, M., Schweighofer, S. ve Garcia, D. (2020). "The individual dynamics of affective expression on social media". *EPJ Data Science*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.1140/epjds/s13688-019-0219-3>
21. Lau, J. T. F., Lau, M., Kim, J. H. ve Tsui, H. Y. (2006). "Impacts of media coverage on the community stress level in Hong Kong after the tsunami on 26 December 2004". *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 675-682. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041897>
22. Riehm, K. E., Hologue, C., Kalb, L. G., Bennett, D., Kapteyn, A., Jiang, Q., veldhuis, C.B., Johnson, R. M., Fallin, M. D., Kreuter, F., Stuart, E. A. ve Thrul, J. (2020). "Associations between media exposure and mental distress among US adults at the beginning of the COVID-19 pandemic". *American Journal of Preventive Medicine*, 59(5), 630-638. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.06.008>
23. Wa-Mbaleka, S. ve Costa, A. P. (2020). "Qualitative research in the time of a disaster like COVID-19". *Revista Lusófona de Educação*, 48, 11-26. <https://doi.org/10.24140/issn.1645-7250.rle48.01>
24. Smith, J. ve Firth, J. (2011). "Qualitative data analysis: the framework approach". *Nurse researcher*, 18(2).
25. Gale, N. K., Heath, G., Cameron, E., Rashid, S. ve Redwood, S. (2013). "Using the framework method for the analysis of qualitative data in multi-disciplinary health research". *BMC medical research methodology*, 13(1), 1-8.
26. Robertshaw, D. ve Cross, A. (2019). "Experiences of integrated care for dementia from family and carer perspectives: A framework analysis of massive open online course discussion board posts". *Dementia*, 18(4), 1492-1506. <https://doi.org/10.1177/1471301217719991>
27. Attride-Stirling, J. (2001). "Thematic networks: an analytic tool for qualitative research". *Qualitative research*, 1(3), 385-405.
28. Ritchie, J. ve Lewis, J. (2003). "Qualitative Research Practice: A Guide for Social Science Students & Researchers". London: Sage Publications.
29. Guba, E. G. ve Lincoln, Y. S. (1982). "Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry". *Educational Communication and Technology Journal*, 30(4), 233-252.
30. Hawley, S. R., Thivikraman, J. K., Noveck, N., St.Romain, T., Ludy, M., Barnhart, L., Swee Chee, W. S., Cho, M. J., Chong, M. H. Z., Du, Chen, Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., Hsiao, R., Keaver, L., Lee, HeeSoon, Shen, W., Lai, C, Tseng, K., Tseng, W. ve Tucker, R. (2021). "Concerns of college students during the COVID-19 pandemic: Thematic perspectives from the United States, Asia, and Europe". *Journal of Applied Learning & Teaching*, 4(1), 1-10.
31. Karpman, M., Zuckerman, S., Gonzalez, D. ve Kenney, G. M. (2020). "The COVID-19 pandemic is straining families' abilities to afford basic needs". Erişim adresi: Urban Institute. <https://www.urban.org/research/publication/COVID-19-pandemicstraining-families-abilities-afford-basic-needs>. (Erişim tarihi: 28.10.2022)
32. Aslan, H. ve Pekince, H. (2021). "Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels". *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 695-701. <https://doi.org/10.1111/ppc.12597>
33. Wang, H., Liu, Y., Hu, K., Zhang, M., Du, M., Huang, H. ve Yue, X. (2020). "Healthcare workers' stress when caring for COVID-19 patients: An altruistic perspective". *Nursing Ethics*, 27(7), 1490-1500. <https://doi.org/10.1177/0969733020934146>
34. Gouveia, R., Ramos, V. ve Wall, K. (2021). "Household diversity and the impacts of COVID-19 on families in Portugal". *Frontiers in Sociology*, 6, 736714. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.736714>
35. Singh, J. ve Singh, J. (2020). "COVID-19 and its impact on society". *Electronic Research Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(1), 168-172.
36. Marsden, K. M., Robertson, I. K. ve Porter, J. (2022). "Stressors, manifestations and course of COVID-19 related distress among public sector nurses and midwives during the COVID-19 pandemic first year in Tasmania, Australia". *Plos One*, 17(8), 1-26. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271824>
37. Voltmer, E., Kösllich-Strumann, S., Walther, A., Kasem, M., Obst, K ve Kötter, T. (2021). "The impact of the COVID-19 pandemic on stress, mental health and coping behavior in German University students: A longitudinal study before and after the onset of the pandemic". *BMC Public Health*, 21(1), 1385. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11295-6>
38. Lithander, F. E., Neumann, S., Tenison, E., Lloyd, K., Welsh, T. C., Rodrigues, J. C. L., Higgins, J.P.T., Scourfield, L., Christensen, H., Haunton, V. J. ve Henderson, E.J. (2020). "COVID-19 in older people: A rapid clinical review". *Age and Ageing*, 49(4), 501-515. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa093>
39. Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., McInerney, D. M. ve Cayubit.R. F. (2022). "The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study". *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(2), 347-361. <https://doi.org/10.1111/aphw.12306>