

Covid-19 Pandemisinde Birinci Derecede Yakınını Kaybetmiş Genç Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri ile Yas Süreci*

The grieving process and symptoms of post-traumatic stress disorder in young adults who lost a family member during the
COVID-19 pandemic

Esma DURAY**
Fedai KABADAYI***

Öz

Bu araştırma, Covid-19 pandemisi sırasında birinci dereceden yakınını kaybetmiş genç yetişkinlerin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri ile yas süreçlerini incelemektedir. Araştırma, nitel araştırma yöntemi kullanılarak ve fenomenolojik desen çerçevesinde, derinlemesine görüşmeler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya, Covid-19 kaynaklı birinci dereceden yakınını kaybetmiş 8 genç yetişkin katılmıştır. Katılımcılar, yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve psikolojik destek alma durumlarına göre çeşitlilik göstermektedir. Çalışmanın bulguları, katılımcıların deneyimlerini altı ana tema etrafında toplamıştır; kayıp ve yas süreci, düşünceler, duygudurum, davranışlar, başa çıkma stratejileri ve zorluklar. Elde edilen temalar ışığında birtakım öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19 pandemisi, kayıp, yas, travma sonrası stres bozukluğu, genç yetişkin.

Abstract

This study explores the symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) and the grieving processes of young adults who lost a first-degree relative during the Covid-19 pandemic. The research was performed through in-depth interviews using qualitative research method and within the framework of phenomenological design. The study included eight young adults who had lost a first-degree relative due to Covid-19. Participants varied in age, gender, educational background, and whether they received psychological support. Findings indicate that participants' experiences were categorized into six main themes: loss and grieving process, thoughts, emotions, behaviors, coping strategies, and challenges. Several recommendations were made based on the themes identified.

Keywords: COVID-19 pandemic, loss, grief, post-traumatic stress disorder, young adult.

* Bu çalışma 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir. Araştırmanın etik kurul izni Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Kurulundan alınmıştır (25/11/2022, Karar: 2022-250). Bu çalışmanın bir bölümü "XI International Eurasian Educational Research Congress 2024" kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuş ve bildiri özetleri kitabında özet bildiri olarak yayımlanmıştır.

** Psikolojik Danışman, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, esma_duray18@erdogan.edu.tr
ORCID: 0009-0008-2278-2484

*** Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, fdkbdy@gmail.com
ORCID: 0000-0003-2486-2337

1. Giriş

Covid-19 pandemisi, 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve tüm dünyayı etkisi altına alan yeni tip koronavirüs (SARS-CoV-2) tarafından neden olunan bulaşıcı bir hastalıktır. Covid-19, "coronavirus disease 2019" ifadesinin kısaltmasıdır ve solunum yoluyla yayılmaktadır. Hastalık genellikle nefes darlığı, öksürük, ateş, halsizlik, solunum zorluğu, tat ve koku kaybı gibi belirtilerle anlaşılmaktadır. Temmuz 2024 verilerine göre, dünya genelinde toplam 775.000.000'dan fazla vaka rapor edilmiş ve 7.000.000'dan fazla kişi yaşamını yitirmiştir. Türkiye'de ise 17.000.000 vaka kaydedilmiş ve 101.000 ölüm gerçekleşmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2024). Covid-19'un yayılımı, dünya genelinde sağlık sistemlerini zorlamış ve ekonomik, sosyal, psikolojik birçok alanda derin etkiler bırakmıştır.

Covid-19 pandemisi, tüm dünyada gündelik yaşam rutinlerini doğrudan etkilemiştir. İnsanlar karantina ve sosyal mesafe gibi yeni uygulamalarla tanışmıştır. Karantina, Covid-19 pandemisinde virüsün yayılmasını kontrol altına almak amacıyla hastalığa yakalanan veya riskli durumda olan kişilerin izole edilmesi sürecidir ve karantina genellikle 14 gün sürmüştür. Karantina kavramı ile birlikte, sosyal mesafe kavramı da insan yaşamına dahil olmuştur. Sosyal mesafe, pandemi boyunca insanların birbirleriyle en az 1-2 metre mesafe bırakmasını gerektiren bir uygulamadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2024). Dünya genelinde, Covid-19 pandemisi sırasında benzer uygulamalar tercih edilmiştir. Birçok ülkede sağlıklı insanlar gündelik yaşamlarını evde geçirmek durumunda kalmıştır. Hastalığa yakalanan bireyler ise tedavi süreçlerini hastanelerin/sağlık merkezlerinin karantina servislerinde veya mümkün değilse evlerde ayrı odalardaki izole bir şekilde geçirmişlerdir. Birçok çalışan uzaktan çalışma modellerine geçiş yapmıştır. Bu durum, birçok insanın yaşamını doğrudan veya dolaylı olarak etkilemiştir.

Küresel ölçekte, Covid-19 pandemisi, günlük yaşam rutinlerinin ötesinde çok ciddi sorunlara yol açmıştır. Covid-19'a yakalanan kişiler, hastalığın fiziksel etkilerinin yanı sıra psikolojik sorunlar da yaşamışlardır (Talevi vd., 2020; Usher, Durkin ve Bhullar, 2020). Bu kişilerde, depresyon ve anksiyete (Deng vd., 2021; Dorman-Ilan vd., 2020), intihar düşünceleri (Garbioğlu, Balcı, Akkaya ve Karbeyaz, 2020; Gunnell vd., 2020), uyku bozuklukları (Deng vd., 2021; Xu vd., 2022) ve TSSB (Einvik vd., 2021) gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklar görülmüştür. Ayrıca, hastalığa yakalanan ve karantinada kalmak zorunda olan bireyler yüksek düzeyde yalnızlık ve damgalanmışlık hissetmişlerdir (Uzunaslın, Çifci ve Tek, 2021).

Covid-19'a yakalanmamış olsalar bile evrelerindeki insanların, ailelerinin veya arkadaşlarının hastalığa yakalanması, çocuklardan (Deng vd., 2023) yaşlılara (Vahia, Jeste ve Reynolds, 2020) kadar geniş bir kesimi dolaylı olarak etkilemiştir. Örneğin, Covid-19 geçirmemiş bireyler, yakınlarının kötüye giden sağlık durumları ve belirsizlik nedeniyle anksiyete yaşamışlardır (Millroth ve Frey, 2021). Ayrıca, karantina ve sosyal mesafe uygulamaları nedeniyle depresyon ortaya çıkmıştır (Tang vd., 2021). Pandemi süresince, bireyler karantina ve sosyal mesafe gibi önlemler nedeniyle evde kaldıkları için daha fazla yalnızlık çekmiş (Hwang vd., 2020) ve çeşitli uyku sorunlarıyla mücadele etmek zorunda kalmışlardır (Alimoradi vd., 2021). Covid-19'a yakalanan bireylerin intihar riskini azaltmak için stres, anksiyete ve yalnızlığı azaltmanın kritik olduğu vurgulanmaktadır (Sher, 2020). Araştırmalar, Covid-19 pandemisinde hem hastalığa yakalananların hem de hastalığa yakalanmasa bile tanık olanların doğrudan veya dolaylı olarak psikolojik rahatsızlıklarla mücadele etmek zorunda olduklarını göstermektedir.

Covid-19 pandemisi, dünya genelinde geniş kapsamlı etkiler yaratan önemli bir olay olarak kaydedilmiştir. Pandeminin yarattığı belirsizlik, bireylerde ciddi gerilim ve stresin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Covid-19'a yakalananlar ve başkalarının hastalık sürecine tanık olanlar, bu süreçten travmatik şekilde

etkilenmişlerdir (Holmes vd., 2020). Pandemi sürecinde hastaneye yatışlar, yoğun bakım ünitelerinin durumu, sağlık personelinin koruyucu ekipman eksiklikleri ve medyanın pandemi haberleri bireyler üzerinde önemli bir travmatik etki yaratmıştır (Brooks vd., 2020).

Özellikle yoğun bakım ünitelerindeki doluluk oranları ve sağlık personelinin yetersizliği hem hastalar hem de yakınları için ciddi bir stres kaynağı olmuştur (Wu vd., 2021). Medyanın pandemi süresince virüsün yayılımı ve etkileri üzerine sürekli olarak yoğunlaşması, toplumda kaygı ve korkunun artmasına neden olmuştur (Usher, Durkin ve Bhullar, 2020; Pfefferbaum ve North, 2020). Bu durum, birçok bireyin Covid-19 pandemisinin başlangıcında TSSB yaşamasına yol açmıştır (Giannopoulou vd., 2021).

TSSB belirtileri arasında tekrarlayan travmatik anılar, kaçınma davranışları, aşırı uyarılma ve duygusal tepkisizlik yer almaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Pandemi süresince bu belirtiler hem hastalığı geçirenlerde hem de yakınlarının hastalık sürecine tanık olanlarda yaygın olarak gözlemlenmiştir (Bridgland vd., 2021; Sun vd., 2020). Ayrıca, pandemi süresince sağlık çalışanlarının maruz kaldığı uzun çalışma saatleri ve yüksek stres seviyeleri de bu travmatik etkileri artırmıştır (Lai vd., 2020).

Pandemide yaşanan belirsizlik, izolasyon ve ekonomik kaygılar gibi faktörler, toplum genelinde yaygın bir stres ve anksiyete durumu da yaratmıştır. İnsanlar, gelecekle ilgili belirsizlikler ve sürekli değişen sağlık önlemleri nedeniyle sürekli bir endişe hâli içinde yaşamışlardır. Bu durum, TSSB semptomlarının artmasına neden olmuştur. Pandemi sırasında yapılan araştırmalar, sağlık çalışanları, hastalar ve genel nüfus arasında TSSB prevalansının önemli ölçüde arttığını göstermektedir (Vindegaard ve Benros, 2020). Türkiye'deki bir araştırmaya göre Covid -19 salgınının ikinci evresinde ebeveynlerdeki Covid-19 pandemisiyle ilgili yüksek düzeyde TSSB yaygınlık oranlarının %63.5'tir (Günlü, Asıcı & Çetinkaya, 2021). Mevcut göstergeler, TSSB'nin genel nüfus üzerinde önemli bir sorun olabileceğini göstermektedir.

Türkiye'deki ilk Covid-19 vakası 11 Mart 2020 tarihinde açıklanmış ve bu tarihten sonra artan ölümlerle birlikte bir dizi önlem alınmaya başlanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2024). Pandemi boyunca defin süreçleri, Diyanet İşleri Yüksek Kurulunun özel prosedürleriyle yürütülmüştür (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020). Birinci dereceden yakınlarını kaybeden bireyler, bu özel prosedürler nedeniyle yakınlarının cenazelerine katılamamıştır. Bu durum, birçok bireyin Covid-19 kaynaklı ölümler nedeniyle yas sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlamasını engellemiş olabilir. Dolayısıyla, Covid-19 pandemisinde birinci dereceden yakınlarını kaybeden bireylerin TSSB ve yas süreçlerinin daha fazla araştırılması gerekmektedir (Shear, 2020).

Özellikle bazı gelişim dönemleri için TSSB ve yas süreci daha kritik olabilir. Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin kimlik gelişimi, kariyer planlaması ve sosyal ilişkiler gibi hayatlarının kritik aşamalarını yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan ağır kayıplar ve yas süreçleri, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakabilir (Arnett, 2000). Genç yetişkinlerin pandeminin getirdiği sosyal izolasyon ve belirsizlikle başa çıkmaları daha zor olabilir. Ayrıca, bu yaş grubunun genellikle daha az hayat tecrübesine sahip olması, travmatik olaylarla başa çıkma yeteneklerini sınırlandırabilir. Covid-19 pandemisi sırasında birinci dereceden yakınlarını kaybeden genç yetişkinlerin yas süreçleri ve TSSB semptomlarının incelenmesi, genç yetişkinlere yönelik psikososyal destek stratejilerinin geliştirilmesi açısından önemlidir. Genç yetişkinlerin yaşadığı travma ve yasın uzun vadeli psikolojik etkileri, genel yaşam kalitelerini ve gelecekteki işlevselliğini etkileyebilir. Bu nedenle, pandemi döneminde genç yetişkinlerin psikolojik sağlığına özel bir önem verilmesi gerekmektedir.

Önceki araştırmalarda, genç yetişkinlerde TSSB ve yas sürecine dair kapsamlı bilgiler bulunmaktadır. Ancak, Covid-19 pandemisinin getirdiği benzersiz etkiler ve uygulanan prosedürler nedeniyle, genç yetişkinlerin

birinci dereceden yakınlarını kaybetmeleri sonucu ortaya çıkan TSSB belirtileri ve yas süreçlerinin nasıl etkilendiği belirsizliğini korumaktadır. Bu belirsizlik, konu hakkında daha fazla araştırma yapılmasını gerekli kılmaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, Covid-19 pandemisi sırasında birinci dereceden yakınını kaybetmiş genç yetişkinlerin TSSB ve yas süreçlerini incelemektir.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Covid-19 pandemisinde birinci dereceden yakınını kaybetmiş genç yetişkinlerin TSSB ile yas sürecinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma nitel paradigmaya uygun olarak tasarlanmıştır. Nitel araştırma, incelediği probleme ilişkin sorgulayıcı, yorumlayıcı ve problemin doğal ortamındaki biçimini anlama uğraşı içinde olan bir yöntemdir (Creswell, 2013). Nitel araştırma yaklaşımları, araştırmaya dahil olan gönüllü katılımcıların içinde buldukları sosyal çevreden ayrı tutmadan değerlendirmesi ve üzerinde çalışılan konuya yönelik sorulara cevap bulunabilmesini sağlar (Merriam, 2009). Bu araştırmada, bireylerin deneyimlerini derinlemesine anlamayı hedefleyen fenomenolojik desen kullanılmıştır, çünkü fenomenolojik araştırmalar, bireylerin belirli bir fenomeni nasıl yaşadıklarını ve bu deneyimlerin onlar için ne anlama geldiğini anlamaya çalışır (Creswell, 2013). Bu yüzden Covid-19 pandemisinde birinci dereceden yakınını kaybetmiş genç yetişkinlerle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubu ölçüt örnekleme ile seçilen 8 gönüllü genç yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcıların araştırmaya dahil edilme kriterleri, Covid-19 pandemisi sırasında birinci dereceden bir yakınını kaybetmiş olmaları ve bu kaybın üzerinden en az bir ay geçmiş olmasıdır. Çalışmaya katılan genç yetişkinlerin çalışmaya dahil etme kriteri ise Covid-19 kaynaklı birinci dereceden yakınını kaybetmiş olmasıdır. Katılımcılara ilişkin betimleyici bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ait betimsel bilgiler

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Psikolojik Destek Alma Durumu
K1	19	Kadın	Lise mezunu	Hayır
K2	28	Kadın	Üniversite mezunu	Hayır
K3	22	Kadın	Üniversite mezunu	Hayır
K4	25	Kadın	Lise mezunu	Evet
K5	24	Erkek	Lise mezunu	Hayır
K6	20	Erkek	Lise mezunu	Hayır
K7	27	Erkek	Üniversite mezunu	Hayır
K8	22	Erkek	Üniversite mezunu	Hayır

Araştırmadaki katılımcıların 4’ü erkek ve 4’ü kadındır. Katılımcıların yaş ortalaması 23.38 ve yaş aralığı ise 19-28 şeklindedir. Katılımcıların 4’ü üniversite mezunu iken 4’ü lise mezunudur. Bununla birlikte katılımcıların biri psikolojik destek aldığını belirtmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve psikolojik destek alma durumuna ilişkin sorular vardı.

Yarı-yapılandırılmış görüşme formu. Covid-19 pandemisinde birinci dereceden yakınını kaybetmiş geç yetişkinlerin TSSB ile yas sürecine ilişkin deneyimleri yarı-yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. Yarı-yapılandırılmış görüşme soruları oluşturulurken geç yetişkinlerin deneyimledikleri kaybın ardından yaşadıklarına ilişkin birtakım sorular hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, alanyazına dayalı olarak dikkatli bir Şekilde hazırlanmıştır. İlk olarak, literatürde yer alan benzer çalışmalardaki sorular incelenmiş ve araştırmanın amacına uygun olarak sorular belirlenmiştir. Soruların, katılımcıların kendi deneyimlerini açıkça ifade edebilecekleri Şekilde, anlaşılır ve açık uçlu olmasına zen gösterilmiştir. Bu süreçte, araştırmanın temel fenomenine uygun olacak biçimde, yoruma dayalı ve derinlemesine bilgi sağlayacak soruların seçilmesine dikkat edilmiştir. Ayrıca, yönlendirici olmayan sorular tercih edilerek katılımcıların kendi bakış açılarını ve deneyimlerini serbestçe dile getirmeleri hedeflenmiştir. Görüşme formunun n testleri yapılmış ve bu doğrultuda gerekli düzenlemeler yapılarak, formun hem geçerli hem de güvenilir bir veri toplama aracı olarak kullanılması sağlanmıştır. Görüşme formunda yer alan sorular, katılımcıların kayıptan sonraki duygusal, bilişsel ve davranışsal deneyimlerini derinlemesine incelemeyi hedeflemiştir. Bu bağlamda kullanılan bazı sorular Őunlardır: '*Kayıptan sonraki duygularınızı nasıl tanımlarsınız?*', '*Kayıptan sonraki düşüncelerinizi nasıl ifade edersiniz?*', '*Kayıptan sonra hangi davranışlarda bulundunuz? (neler yaptınız?)*', '*Kaybın ardından karşılaştığınız zorluklar nelerdi?*', ve '*Kayıptan sonra bu süreci yönetmek için hangi başa çıkma yöntemlerini kullandınız?*'.

2.4. Araştırmanın Rolü

Mevcut araştırmanın verileri ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazar tarafından elde edilmiştir. İkinci yazar nitel araştırmalarda deneyimlidir. Birinci yazar, gönüllü katılımcılar ile görüşmelerin planlanmasında ve geekleştirilmesinde aynı zamanda toplanan ham verilerin transkript edilmesinde ve ikinci yazarla birlikte analiz aşamasında aktif bir rol sergilemiştir.

2.5. Süreç

İlk olarak, araştırma birinci yazar tarafından ikinci yazar danışmanlığında tasarlanmıştır. TBTAK 2209-A niversite ğrenciler Projeleri Destekleme Programına başvurulmuştur ve 2022 yılı 1. Dönem ağırısı sonuçlarına göre desteklenmeye karar verilmiştir. Ardından, araştırmanın etik kurul izni XXX Üniversitesi Sosyal ve Beşer Bilimleri Kurulundan alınmıştır (25/11/2022, Karar: 2022-250). Araştırmaya katılmaya gönüllü katılımcılar ile araştırmanın amacı hakkında bilgiler sunulmuş ve yazılı onamları alınmıştır. Ardından derinlemesine görüşmeler geçekleştirilmiştir. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Ses kayıtları dinlenerek ham verilerin deşifresi ortaya çıkarılmıştır.

2.6. Veri Analizi

Araştırmanın ham verileri uzun okumalar sonucu kodlanarak kaydedilmiştir. Ardından kategoriler ve temalar elde edilmiştir. Veri analizinde MAXQDA paket programından yararlanılmıştır. Veri analizi yaklaşık iki ayda tamamlanmıştır.

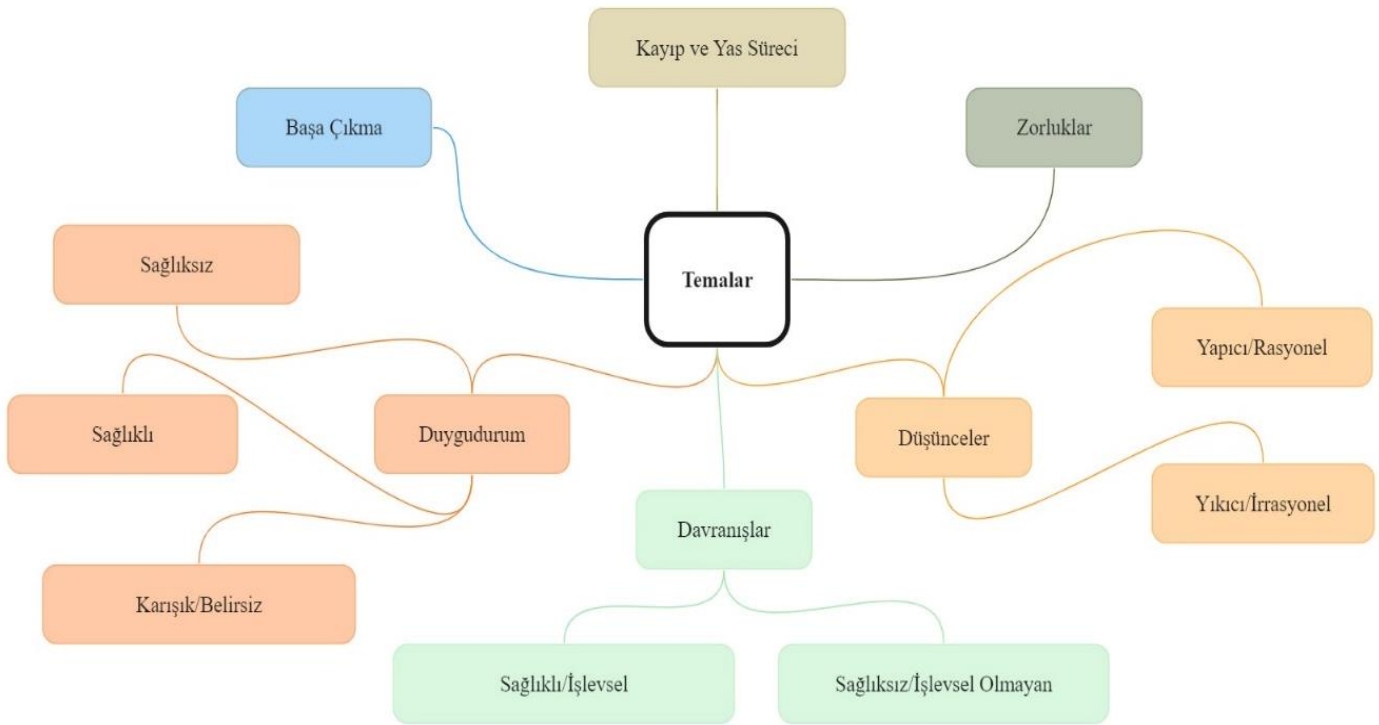
2.7. Geçerlik ve Güvenirlik

Mevcut çalışmanın bulgularına ilişkin kodlayıcılar arasındaki güvenirliğin değerlendirilmesi amacıyla Cohen's Kappa hesaplanmıştır (Cohen, 1960). Buna göre bu çalışmadaki Cohen's Kappa değeri 0.9 olarak hesaplanmıştır ve kodlayıcılar arasındaki anlaşmanın çok yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirliği sağlamak için çeşitli stratejiler önerilmektedir. Yıldırım ve Şimşek

(2016)'e göre, geçerlik ve güvenilirliği sağlama stratejileri arasında, katılımcı doğrulaması, detaylı betimlemeler yapma ve araştırmacı üçgenlemesi gibi yöntemler de yer almaktadır. Bu çalışmada da Cohen's Kappa gibi sayısal güvenilirlik ölçümlerinin yanı sıra, bu tür stratejilere de özen gösterilmiştir. Böylece hem kodlayıcılar arasındaki tutarlılık hem de genel araştırma geçerliği ve güvenilirliği artırılmıştır.

3. Bulgular

Araştırmada Covid-19 pandemisinde birinci dereceden yakınını kaybetmiş genç yetişkinlerin TSSB ile yas süreçlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yarı-yapılandırılmış görüşme soruları baz alınarak altı tema altında toplanmıştır (Şekil 1).



Şekil 1. Temalar

Kayıp ve Yas Süreci Teması: Birinci tema *kayıp ve yas süreci* olarak etiketlenmiştir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K1: “Güçlü kalıp yardımcı olmaya çalıştım kardeşime. Bunun içinde yaşadığım acıyı tam anlamıyla içime gömmüştüm. Kendi çabamla bu süreçte başa çıkmaya çalıştım. Yardım almadan kendi kendime düzeltmeye çalıştım.”

K2: “Ben hala inanmıyorum. Babama çok bağlıyım. Sürekli mezarına gidiyorum ona çiçek ekiyorum. Sanki bir yere gitti gelecek gibi. Hala daha bekliyorum onu.”

K3: “İnanılmaz karmaşık ve üstünden nasıl geleceğimi bilemediğim bir süreci diyebilirim. Annem ve kız kardeşlerim için hep ayakta durmak zorunda kaldım ama bende o zaman 20 yaşındaydım. Kimse benim duygularımı anlamadı. Sırf erkek olduğum için güçlü durma imajı çizmeye çalıştım. Fakat sadece çalıştım. Babam vefat ettikten sonra, ki şu an bile derken çok garip geliyor. Babam ve vefat kelimesi yan yana... Hala daha inanmakta güçlük çekiyorum. Sanki hep yanımda ve o beni yönlendiriyor.”

K4: “Biz babaannem ve dedemlerden korkuyorken annemin başına gelmesi de benim için ayrı bir üzüntü. Yüzü pamuk gibiydi. Sanki hiç gitmemiş gibi. Sanki uzun bir uykuya salmış gibi...”

K8: “Babamın gömleklerini koklaya koklaya geçtiği bir dönemdi. Hâlâ evde onun kokusunu anımsatacak bir eşya bulmaya çalışıyorum.”

Duygudurum Teması: İkinci tema ise *duygudurum* olarak adlandırılmıştır. Duygudurum teması iki alt kategoriye indirgenmiştir. Alt kategoriler sağlıklı ve sağlıklı olmayan duygulardan oluşmaktadır. Katılımcıların sağlıklı olmayan duygular kategorisindeki ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K1: “Daha çok depresyona girdim. Bu depresyon süreci uzun geçti. Anne kız birini görünce hep duygulandım. Keşke ona daha çok sarılabilsen vakit geçirebilseydin diye düşünceler geçti hep aklımdan. Etrafımdan destek bekledim ama olmadı. Herkes anne baba olamaz.”

K3: “Duygularımı tarif edemiyordum o zamanlar. Kaldı ki şu an bile edemiyorum. Ne hissediyorum diye sorduğumda kendi kendime hep şu cevabı verirdim; uzayda yörüngeden kaybolmuş bir karadeliğe girdim sanki. Neredeyim bilmiyorum. Bildiğim tek şey özlem duygusunun çok yoğun olması.”

K5: “Duygularımı yoğun bir şekilde yaşayamadım açıkçası çünkü eve gelenler gidenler olduğu için tarifsiz bir şeydi. Herkes gittikten sonra yalnız kaldığımda asıl o zaman anladım ki hayat anlamsızdı. Annen yok kimsen yok...”

K8: “Rezil bir hâldeydim kelimenin tam anlamıyla. Yemek yemiyordum. Hayattan zevk alamıyordum. Babamın fotoğraflarının olduğu albümü alıp sadece yüzünün her zerresini ezberlemeye çalıştım.”

İkinci kategori olarak, sağlıklı duygularda ise Katılımcıların sağlıklı duygular kategorisindeki ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K1: “Anneme daha çok sarılmak isterdim. Evlendiğimde yanımda annem olmayacak. Bunu kimseye diyemiyordum. Onun, bu mutlu günümde benim yanımda olmasını isterdim.”

K4: “Önce nefretle başladı her şey. Neden beni bıraktı diye ondan nefret ettim. Etrafta anne kız görünce imrenerek bakıyordum. Duygularım gelgitliydi. Bazen nefret bazen özlem bazen mutluluk bazen de yoğun bir özlem içinde oluyordum. Beklemediğim ani bir kayıptı çünkü.”

Düşünceler Teması: Üçüncü tema düşünceler olarak adlandırılmıştır. Düşünceler yıkıcı/irrasyonel ve yapıcı/rasyonel düşünceler olmak üzere iki alt kategoriye ayrılmıştır. Katılımcıların yıkıcı/irrasyonel kategorisindeki ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K4: “Annemsiz yaşamayacağımı düşündüm. O olmadan çünkü ben bir hiçtim.”

K6: “Düşünce olarak hep kötü olumsuz şeyler düşündüm. Hep bebeğimin yerine ben ölmek istedim. Ben dururken onun ölmesi kadar saçma bir şey yoktu. Hem bebekler ölür mü hiç? Onlar gülmeli hep.”

K7: “Zihnim tamamen boşaldı. Bazen de tüm düşünceler silsile şeklinde geçti. Beynimi durduramıyordum. Sürekli benimle konuşuyordu.”

K8: “Babamsız bir dünya düşünmedim hiç. Hep o hayatımda canlı kanlı olacak gibiydi. Böyle olunca da hayatın acı gerçekleriyle yüzleştim. Hayat acı bir tokat attı. Hâlâ daha bu süreci tam anlamıyla atlatmış değilim. Uzun bir süre olduğunu biliyorum ve sancılı geçeceğini biliyorum. Sadece tek isteğim babamın beni rüyalarımında daha sık ziyaret etmesi.”

Yapıcı/rasyonel düşüncelere sahip katılımcılar ise sorumluluğu kabul etme ile kaybı kabul ederek anlamlandırıldığı düşüncesini yansıtmıştır. Katılımcıların bu ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K1: *“Sorumluluklarımı üstlendim. Yapmam gereken şeylerin üzerinde düşündüm.”*

K3: *“Daha çok sorumluluk aldığım için aileme ben bakmalıyım düşüncesine sahip oldum. Daha önce yani babam hayattayken hayatımı günlük yaşırdım ama şimdi arkamda annem ve kız kardeşlerim var. Onlara bakmam gerek diye yaşıyorum şu an.”*

K5: *“Annemden sonra babamın ve kardeşlerimin problemlerini de üstlendiğim için daha çok sorumluluk sahibi oldum.”*

Davranışlar Teması: Dördüncü tema davranışlar olarak adlandırılmıştır. Sağlıksız/işlevsel olmayan davranışlar ve sağlıklı/işlevsel davranışlar olmak üzere iki alt kategoriye ayrılmıştır. Katılımcıların sağlıksız/işlevsel olmayan davranışlar kategorisindeki ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K1: *“İnsanlarla özellikle akrabalarımın karşı iletişimimi kestim. Çok nadir kuzenlerimin yanına giderdim. Evden dışarı çıkmıyordum. Hiçbir şey yapmıyordum. Klasik depresyon hâli devam ediyordu. Kendimi cezalandırırdım. Suçum olmasa bile kendimi suçlardım.”*

K4: *“İlk zamanlar hep depresyon içindeydim. Evden 2 ay boyunca çıkmadığımı biliyorum.”*

K5: *“Babam vefat ettiğinde onunla yapamadığım şeylere üzüldüm. Sağken evlenemediğime çok üzüldüm. Bunlar için çok pişmanım.”*

Katılımcıların sağlıklı/işlevsel davranışlar kategorisindeki ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K3: *“Daha korumacı ve sorumluluk sahibi oldum.”*

K7: *“Yas tutma sürecinin aşamaları var ya inkâr aşamasında kalmıştım hala. Sürekli annemi bir gün eve geleceğini düşünüyordum. Şimdi ise durumu kabullenmiş bir vaziyetteyim.”*

Zorluklar teması: Beşinci tema zorluklar olarak adlandırılmıştır. Katılımcıların bu ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K2: *“Bizim her işimizi babam hallederdi. İnsanın babası olmayınca demek ki halledilmiyormuş. Sanki hiçbir işin rast gitmeyecekmiş gibi. Küçük kardeşimin velisi olarak okul toplantılarına ben gidiyorum. Çok yıpratıcı rollerim var.”*

K5: *“Her şeye yetişmeye çalışmak beni çok yordu.”*

K8: *“En büyük zorluk galiba sırtımı dayadığım koca dağ yoktu.”*

Başa Çıkma Teması: Altıncı tema başa çıkma teması olarak etiketlenmiştir. Katılımcıların en çok destek aldığı başa çıkma mekanizması ise aile ve eş desteğidir. K5 ve K8 aile desteğiyle birlikte bu süreci geçirdiğini ifade etmişlerdir. Bunu takip eden sırada ise arkadaş ve çevre desteğidir. Katılımcıların bu ifadelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur.

K2: *“Bende arkadaşlarımla vakit geçirmeye çalıştım. Evde oturmanın bana zarar verdiğini düşündüm. Özgeçmişimi iş yerlerine gönderdim. Evden uzaklaşmak istedim.”*

K3: *“Çalışarak galiba bunun üzerinden gelmeye çalıştım. Yaz tatiliydi o sıralar. Zihnimi boşaltmak için çalışmanın bana iyi geleceğini düşündüm. O zamanlar part time bir işte çalışıyordum.”*

K5: “Kardeşlerim ile karar aldık ve annemizin yokluğunda birbirimizi her koşulda seveceğimize aynı zamanda babamızı hep el üstünde tutacağımıza söz verdik.”

K5: “İnançlı bir insanım. Dinimi bilirim. Allah yazdıysa kaderime elbet bir şey vardır diye düşündüm. Kaderimde varsa bu sınavı da atlatacağımı biliyordum. Duaya sarıldım.”

K7: “Terapi sayesinde diyebilirim. Yas tutma sürecim daha sağlıklı geçti.”

K8: “Aslında ailemden güç aldım bu süreçte hep. Ailemle hep birlikteydik. Acımızı yaşadık hep birlikte. Önemli olan da bu zaten. Ekstra olarak üniversiteden arkadaşlarım beni yalnız bırakmadı. Zihnimi boşalttım bu süreçte. Sosyal çevremden çok güzel geri dönüşler aldım. Hem ailem hem arkadaşlarım iyi ki varlar. Onlarla birlikte bu zorlu süreci tamamladığımı düşünüyorum.”

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, Covid-19 pandemisi sırasında birinci dereceden yakınına kaybetmiş genç yetişkinlerin TSSB ve yas süreçlerini incelemektedir. Çalışmanın sonuçları, bulguların altı ana tema etrafında toplandığını göstermektedir; kayıp ve yas süreci, düşünceler (yapıcı/rasyonel ve yıkıcı/irrasyonel), duygudurum (sağlıksız, sağlıklı, karışık/belirsiz), davranışlar (sağlıklı/işlevsel, sağlıksız/işlevsel olmayan), başa çıkma stratejileri ve zorluklar.

Kayıp ve yas süreci bağlamında, genç yetişkinlerde kayıp sonrası duyguların karmaşıklığı ve başa çıkma mekanizmaları önemlidir. Genç yetişkinlerin acı ve üzüntü gibi duygularını bastırma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, kaybın kabullenilmesi konusunda zorluklar yaşanmaktadır. Yas süreci, kaybedilen bir kişinin ardından yaşanan bir tür tepkidir ve bu süreç inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul olmak üzere beş aşamada tanımlanmıştır (Kübler-Ross, 1969). Özellikle genç yetişkinlerde, kayıp sonrası dönemde kimlik kazanma ve yakın ilişkiler geliştirme süreci etkilenebilir (Erikson, 1968). Dolayısıyla, genç yetişkinlerin birinci derecede yakınlarını kaybetmeleri, önemli bir sorun olarak ele alınmalıdır. Genç yetişkinler, kayıp ve yas sürecinde duygularını bastırma eğiliminde olabilirler (Gross ve John, 2003). Bu durum, psikososyal gelişim dönemlerinde kimlik kazanma ve yakın ilişkiler geliştirme sürecinde çeşitli engellerle yüzleşmelerine neden olabilir. Ayrıca, Kübler-Ross’un (1969) yas sürecindeki aşamalarda olduğu gibi, bu çalışmanın bulguları da genç yetişkinlerde duyguların bastırıldığını göstermektedir.

Alanyazındaki pandemiye ilişkin önceki çalışmalar, Covid-19 pandemisinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Akoğlu ve Karaaslan, 2020; Çakır-Kardeş, 2020). Pandemi sırasında kızgınlık, üzüntü, özlem, şaşkınlık (Deniz, Yıldırım-Kurtuluş ve Uzun, 2022), korku, anksiyete (Çakır-Kardeş, 2020), depresyon ve TSSB (Işık, Kırılı ve Özdemir, 2021) gibi rahatsızlıkların ortaya çıktığı belirlenmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerde bile yeni psikiyatrik belirtilerin ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır (Çakır-Kardeş, 2020). Bu sonuçlar, Covid-19 pandemisinin kendine özgü çeşitli zorluklar barındırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Covid-19 pandemisinde kayıp yaşayan bireylerin karşılaşılabileceği çeşitli zorluklar vardır. Ölüme ilişkin ritüellerin gerçekleştirilememesi, ailedeki çoklu kayıplar ve karantina ile sosyal mesafe gibi nedenlerle sosyal destek kaynaklarından uzak kalınması gibi durumlar bu zorluklar arasında yer alır (Ceran-Yıldırım ve Baççılar, 2023). Enfeksiyon nedeniyle ölüm gerçekleşen ailelerde damgalanma düşünceleri (Çelik ve Gündüz, 2020) de duyguların bastırılmasına ve ifade edilememesine neden olabilir.

Duygudurum açısından, genç yetişkinlerin yaşadığı sağlıksız negatif duyguların büyük ölçüde depresyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar derin üzüntü ve acılarını paylaşmış, duygularının karmaşık bir

hale geldiğini belirtmişlerdir. Ardından, katılımcılarda sağlıklı negatif duyguların yanı sıra, kabul etme ve duygusal dengeye ulaşma çabaları da gözlemlenmiştir. Düşünceler düzleminde, genç yetişkinlerin bir kısmının yıkıcı ve irrasyonel düşüncelere, diğer kısmının ise yapıcı ve rasyonel düşüncelere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Davranışlar açısından, derin üzüntü ve acının, işlevsel olmayan davranışlarla birlikte seyrettiği görülmüştür. Kendini cezalandırma, izole yaşam sürme ve kendini suçlama gibi sağlıksız davranışlar sergilenmiştir. Ancak, bazı genç yetişkinler süreçte sorumluluk alma gibi sağlıklı ve işlevsel davranışlar da göstermiştir.

Genç yetişkinlerin daha çok depresyonu yaşaması ve duygusal çalkantıların fazla oluşu önceki araştırmalarla tutarlıdır (Cao vd., 2020; Fegert vd., 2020). Covid-19 pandemisinin getirdiği belirsizlik, sosyal izolasyon ve karantina uygulamaları genç yetişkinlerin duygularını sağlıksız negatif duygulara yönlendirmiştir (Xiong vd., 2020). Dolayısıyla, Covid-19 pandemisinde aileden birinin kaybı yoğun yas tepkilerine neden olmuş ve anksiyete, depresyon ve TSSB gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların artış göstermesine neden olmuştur (Eisma vd., 2020). Üstelik, ülkelerde uygulanan defin törenleri de sosyal destekten mahrum kalınmasına ve de yas ritüellerinin gerçekleştirilememesine neden olmuştur ki bu da psikolojik rahatsızlıkları daha şiddetli hâle getirmiştir (Wallace vd., 2020). Bu yönüyle önceki araştırmalarda ortaya çıkan yoğun psikolojik rahatsızlıklar ve inişli çıkışlı ruhsal durumun mevcut bulgularımızla tutarlı olduğu söylenebilir.

Öte yandan, genç yetişkinler bir süre sonra sağlıklı negatif duygular yaşanmaya başlanmış ve duygusal dengeye ulaşmışlardır. Aynı zamanda kaybı inkâr durumunun yerini kabul etme anlayışı almıştır. Önceki alanyazında bireylerin kriz ve zorlu zamanlarda mevcut durumu kabul etme ve psikolojik dayanıklılık geliştirebilme davranışlarını gösterebileceklerini göstermektedir (Zacher ve Rudolph, 2021). Sağlıklı negatif duygular da kayıp ve yas sürecinin doğal bir parçası olarak kabul edilmektedir (Bonanno, 2004). Bireyler Covid-19 pandemisinde yaşanan kaynaklardan dolayı oldukça zorlanmışlardır ancak yine de birçok kişi, örneğin dijital araçlarla sosyal destek sağlayarak süreci kabul etme ve duygusal dengeye ulaşmaya çalışmıştır (Fuller ve Huseth-Zosel, 2021). Üstelik, Covid-19 pandemisinde birçok genç yetişkinin, kaybın ardından daha fazla sorumluluk almaya başladıkları ve aile üyelerine ekonomik ve duygusal açılardan destek olduklarını göstermektedir (Prime, Wade, ve Browne, 2020). Sorumluluk almanın birey için özellikle kayıp ve yas sürecinde bireyin anlam dünyasına katkı sağladığı ve psikolojik rahatsızlıkları azalttığını göstermektedir (Park, 2020).

Zorluklar bağlamında, katılımcılar, maddi ve manevi zorlukların altını çizmişlerdir. Kayıp sonrası ortaya çıkan sorumluluklar ve yeni roller, bireyler için zorlayıcı olmuş ve yıpranmalarına neden olmuştur. Artan sorumluluklar ve roller, daha fazla strese yol açmış, bu da aile içi destek mekanizmalarının ve sosyal desteğin önemini vurgulamaktadır. Alanyazındaki araştırmalarda, Covid-19 pandemisinde birçok insan sevdiklerini kaybetmenin yanı sıra çeşitli ekonomik zorluklarla ve artan sorumlulukla karşı karşıya kalmıştır (Pfefferbaum ve North, 2020). Özellikle, Covid-19 pandemisinin başında yaşanan kayıplardan dolayı aileler daha fazla zorlanmıştır ve bu da kayıp ve yas sürecinin olumsuz etkilenmesine neden olmuştur (Van Tilburg vd., 2020). Aile içinde yaşanan kayıp sonrası kayıp ve yas sürecinin etkilenmesine ve ek olarak ekonomik zorluklarla da karşılaşılmasına neden olmuştur. Dahası, Covid-19 pandemisinde aile içinde bireylere daha fazla sorumluluk getirmiş bu da ek bir stres kaynağı olmuş ve genellikle olumsuz duygular yaşanmıştır (Aslan, Aslan ve Tüzgol-Dost, 2023; Prime, Wade, ve Browne, 2020). Mevcut bulgularımızın önceki araştırmalarla tutarlı olduğunu göstermektedir.

Başta çıkma açısından, genç yetişkinler en çok ailelerinden ve arkadaşlarından destek almışlardır. Ayrıca, sorumluluklara odaklanarak ve psikolojik destek alarak başa çıkan katılımcılar olmuştur. Bir katılımcı manevi

desteğin önemine dikkat çekmiştir. Aile ve arkadaş desteği, maneviyat, iş ve çalışma ve psikolojik destek gibi başa çıkma stratejileri, bireylerin yas sürecini daha sağlıklı ve dirençli bir şekilde geçirmelerine yardımcı olmaktadır. Mevcut bulgularımız önceki araştırmalarla benzerdir (Brooks vd., 2020; Pfefferbaum ve North, 2020). Özellikle aile ve arkadaş desteğinin bireylerin kayıp ve yas sürecinde daha güçlü olmalarına katkı sağlamaktadır (Brooks vd., 2020). Dahası, maneviyatın ve dini inançların da kayıp ve yas sürecinde başa çıkmada etkili bir araç olduğu belirtilmektedir (Koenig, 2020). Üstelik, işe kendini vermek ve işe odaklanmak aynı zamanda başa çıkma yöntemlerinden birisi kabul edilmektedir (Sonnentag ve Fritz, 2015). Pandemi sırasında, işlerine odaklanan bireyler, günlük rutinlerini sürdürerek ve profesyonel hedeflerine ulaşmaya çalışarak, belirsizlik ve kayıpla başa çıkmada daha başarılı olmuşlardır (Kniffin vd., 2021). Özetle, aile ve arkadaş desteğinin, maneviyat ile işe odaklanmanın genç yetişkinlerin kayıp ve yas sürecinde zorluklarla başa çıkmasına katkıda bulunduğu söylenebilir.

4.1. Sınırlılıklar

Çalışmanın dikkate değer bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Mevcut çalışmanın katılımcıları genç yetişkinlerin tüm deneyimlerini içermiyor olabilir bu yüzden genelleme yapılmamalıdır. İkincisi, çalışmanın veri toplama aracı oluşturulurken uzman görüşüne sunulmamıştır. Üçüncüsü, veriler analiz edildikten sonra zaman ve ekonomik maliyetler nedeniyle katılımcı teyidinde başvurulamamıştır.

4.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, Covid-19 pandemisi sırasında birinci dereceden yakınına kaybetmiş genç yetişkinlerin TSSB ve yas süreçlerini keşfetmeyi amaçlamıştır. Sonuçlar, genç yetişkinlerin duygusal ve psikolojik zorluklarla başa çıkmak için aile ve arkadaş desteği, manevi destek, işe odaklanma ve psikolojik destek gibi çeşitli stratejiler kullandığını göstermektedir. Artan sorumluluklar ve rollerin getirdiği stresin yanı sıra, bu stratejiler, bireylerin yas sürecini daha sağlıklı ve dirençli bir şekilde geçirmelerine yardımcı olmuştur. Pandemi sırasında yaşanan maddi ve manevi zorluklar, genç yetişkinlerin duygusal sağlığını olumsuz etkilese de destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, bu sürecin daha yönetilebilir olmasına katkı sağlamıştır. Araştırma, bu dönemde sosyal destek sistemlerinin ve psikolojik hizmetlerin önemini vurgulamaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir.

Çevrimiçi terapiler ve psikolojik danışmanlık hizmetleri daha erişilebilir hale getirilmelidir. Genç yetişkinlerin duygusal ve psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları zaman kolayca ulaşabilmeleri sağlanmalıdır. Aile ve arkadaş desteği, yas sürecinde kritik bir rol oynar. Sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, sosyal etkinlikler ve destek grupları aracılığıyla teşvik edilmelidir. Maneviyatın ve dini inançların yas sürecindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurularak, manevi temelli destek hizmetleri sunulmalıdır. Kayıp ve yas süreci hakkında eğitim ve farkındalık programları düzenlenmelidir. Genç yetişkinler, bu süreçte karşılaşılabilecekleri zorluklar ve başa çıkma stratejileri konusunda bilgilendirilmelidir.

Kaynakça

- Akoğlu, G., & Karaaslan, B. T. (2020). Covid-19 ve izolasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-103.
- Alimoradi, Z., Broström, A., Tsang, H. W., & Pakpour, A. H. (2021). Sleep problems during Covid-19 pandemic and its association to psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 36, 100916. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100916>

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Aslan, H., Aslan, A. M., & Tuzgöl-Dost, M. (2023). COVID-19 pandemic experiences of secondary school students in Turkey. *Current Psychology*, 42(20), 17244-17259. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03111-0>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bridgland, V. M. E., Moeck, E. K., Green, D. M., Swain, T. L., Nayda, D. M., Matson, L. A., ... & Takarangi, M. K. T. (2021). Why the Covid-19 pandemic is a traumatic stressor. *PLoS One*, 16(1), e0240146. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240146>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Ceran Yıldırım, G. G., & Başçillar, M. (2023). Covid-19 pandemisi gölgesindeki salgın: Yas. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(1), 227-244. <https://doi.org/10.33417/tsh.1070736>
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37-46. <https://doi.org/10.1177/001316446002000104>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Heybati, K., Lohit, S., Abbas, U., ... & Heybati, S. (2023). Prevalence of mental health symptoms in children and adolescents during the Covid-19 pandemic: A meta-analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1520(1), 53-73. <https://doi.org/10.1111/nyas.14947>
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., ... & Zuo, Q. K. (2021). The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances in Covid-19 patients: A meta-analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1486(1), 90-111. <https://doi.org/10.1111/nyas.14506>
- Deniz, M. E., Kurtuluş, H. Y., & Uzun, G. (2022). Covid-19 pandemisi sürecinde ortaokula devam eden ve Covid-19 geçiren çocukların duygu ve düşünceleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 46-59. <https://doi.org/10.17556/erziefd.937640>
- Diyanet İşleri Başkanlığı. (2020). Din İşleri Yüksek Kurulu'ndan cenaze işlemleriyle ilgili yeni açıklama. *Diyanet İşleri Başkanlığı*. <https://www.diyamet.gov.tr/tr-TR/Kurumsal/Detay/29470/din-isleri-yuksekkurulundan-cenaze-islemleriyle-iligili-yeni-aciklama>

- Dorman-Ilan, S., Hertz-Palmor, N., Brand-Gothelf, A., Hasson-Ohayon, I., Matalon, N., Gross, R., ... & Gothelf, D. (2020). Anxiety and depression symptoms in Covid-19 isolated patients and in their relatives. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 581598. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.581598>
- Einvik, G., Dammen, T., Ghanima, W., Heir, T., & Stavem, K. (2021). Prevalence and risk factors for post-traumatic stress in hospitalized and non-hospitalized Covid-19 patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2079. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042079>
- Eisma, M. C., Tamminga, A., Smid, G. E., & Boelen, P. A. (2020). Acute grief after deaths due to Covid-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. *Journal of Affective Disorders*, 278, 54-56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.049>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (Covid-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Fuller, H. R., & Huseth-Zosel, A. (2021). Lessons in resilience: Initial coping among older adults during the Covid-19 pandemic. *The Gerontologist*, 61(1), 114-125. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa170>
- Garbioğlu, A., Balcı, I., Akkaya, H., & Karbeyaz, K. (2020). Covid-19 sürecinin ruhsal etkileri ve intihar ilişkisi. *Adli tip ve covid-19 içinde (ss. 9-12). Türkiye Klinikleri*.
- Giannopoulou, I., Galinaki, S., Kollintza, E., Adamaki, M., Kypouropoulos, S., Alevyzakis, E., ... & Rizos, E. (2021). Covid-19 and post-traumatic stress disorder: The perfect 'storm' for mental health. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 22(4), 1-7. <https://doi.org/10.1177/1359105320937057>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., ... & Yip, P. S. (2020). Suicide risk and prevention during the Covid-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 468-471. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)
- Günlü, A., Asıcı, E., & Çetinkaya, M. (2021). Türkiye'de Covid-19 salgınının ikinci evresinde ebeveynlerde depresyon, anksiyete, stres ve travma sonrası stres bozukluğunun incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 94-124.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the Covid-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Hwang, T. J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., & Ikeda, M. (2020). Loneliness and social isolation during the Covid-19 pandemic. *International Psychogeriatrics*, 32(10), 1217-1220. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1041610220000988>
- Işık, M., Kırılı, U., & Özdemir, P. G. (2021). Covid-19 pandemisinde sağlık çalışanlarının ruh sağlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(4), 225-234. <https://doi.org/10.5080/u25827>

- Kardeş, V. Ç. (2020). Pandemi süreci ve sonrası ruhsal ve davranışsal değerlendirme. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 4(2), 160-169. <https://doi.org/10.25048/tudod.754693>
- Kniffin, K. M., Narayanan, J., Anseel, F., Antonakis, J., Ashford, S. P., Bakker, A. B., ... & van Vugt, M. (2021). Covid-19 and the workplace: Implications, issues, and insights for future research and action. *American Psychologist*, 76(1), 63-77. <https://doi.org/10.1037/amp0000716>
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the Covid-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2205-2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976-e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. Jossey-Bass.
- Millroth, P., & Frey, R. (2021). Fear and anxiety in the face of Covid-19: Negative dispositions towards risk and uncertainty as vulnerability factors. *Journal of Anxiety Disorders*, 83, 102454. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102454>
- Park, C. L. (2020). Meaning making in the context of disasters: Meaning making and adjustment to the Covid-19 pandemic. *Journal of Constructivist Psychology*, 34(3), 1-14. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1812137>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the Covid-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Sağlık Bakanlığı. (2024). *Covid-19 vakası*. https://www.saglik.gov.tr/?_Dil=1
- Sher, L. (2020). The impact of the Covid-19 pandemic on suicide rates. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(10), 707-712. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa202>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Sun, L., Sun, Z., Wu, L., Zhu, Z., Zhang, F., Shang, Z., ... & Liu, N. (2020). Prevalence and risk factors of acute posttraumatic stress symptoms during the Covid-19 outbreak in Wuhan, China. *MedRxiv*, 10. <https://doi.org/10.1101/2020.03.06.20032425>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., ... & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the Covid-19 pandemic. *Rivista Di Psichiatria*, 55(3), 137-144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>
- Tang, F., Liang, J., Zhang, H., Kelifa, M. M., He, Q., & Wang, P. (2021). Covid-19 related depression and anxiety among quarantined respondents. *Psychology & Health*, 36(2), 164-178. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1782410>

- Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2020). The Covid-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(3), 315-318. <https://doi.org/10.1111/inm.12726>
- Uzunaslân, İ., Gökearslan, E., & Tek, S. (2021). Covid-19 tanısı konulan bireylerin ev izolasyonuna ilişkin psikolojik deneyimleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet, Covid-19 Özel Sayı(1)*, 355-375. <https://doi.org/10.33417/tsh.985618>
- Vahia, I. V., Jeste, D. V., & Reynolds, C. F. (2020). Older adults and the mental health effects of Covid-19. *Jama*, 324(22), 2253-2254. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.21753>
- Van Tilburg, T. G., Steinmetz, S., Stolte, E., van der Roest, H., & de Vries, D. H. (2020). Loneliness and mental health during the Covid-19 pandemic: A study among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(7), e249–e255. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>
- Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). Covid-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>
- Wallace, C. L., Wladkowski, S. P., Gibson, A., & White, P. (2020). Grief during the Covid-19 pandemic: Considerations for palliative care providers. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(1), e70-e76. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.04.012>
- World Health Organization. (2024). *Covid-19 pandemic*. <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/Covid-19>
- Wu, P. E., Styra, R., & Gold, W. L. (2021). Mitigating the psychological effects of Covid-19 on health care workers. *CMAJ*, 193(17), E617-E618. <https://doi.org/10.1503/cmaj.200519>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of Covid-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Xu, F., Wang, X., Yang, Y., Zhang, K., Shi, Y., Xia, L., ... & Liu, H. (2022). Depression and insomnia in Covid-19 survivors: A cross-sectional survey from Chinese rehabilitation centers in Anhui province. *Sleep Medicine*, 91, 161-165. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.02.00>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (10. bs.)*. Seçkin Yayıncılık.
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the Covid-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-62. <https://doi.org/10.1037/amp0000702>